

# Shida ya akili (Dementia)

Rasilimali na usaidizi wa kukusaidia kuishi vizuri

## Kutafuta kujua kuhusu shida ya akili

Kugundua kuwa wewe au mwanafamilia anaweza kuwa na shida ya akili inaweza kuwa ngumu sana.

Unaweza kuwa na maswali mengi. Kuna mengi ya kujifunza lakini msaada unapatikana. Daktari wa eneo lako (GP) anaweza kukusaidia kuelewa nini kinaweza kutokea baadaye, na jinsi ya kupata taarifa na usaidizi ambao wewe, familia yako au marafiki wanaweza kuhitaji.

Karatasi hii ya habari inaelezea ni wapi pa kupata huduma na usaidizi unaoeweza kuhitaji sasa na siku zijazo.

## Pata huduma kwa kutumia Mwongozo wa mahali wa Shida ya akili

sasa unaweza kupata huduma mbalimbali za ndani katika mwongozo wa shida ya akili, kama vile:

- Taarifa na rasilimali
- Vikundi vya usaidizi
- Huduma za mapumziko
- Huduma za Utambuzi, Shida ya akili na Kumbukumbu (CDAMS)



Tembelea: [murrayphn.org.au/dementiapathways](http://murrayphn.org.au/dementiapathways)

Mwongozo haijumuishi huduma zilizo rodheshwa katika Huduma Yangu ya Wazee, NDIS au zile zinazohitaji rufaa ya GP.



Changanua msimbo wa QR ili kutembelea Kitafuta Usaidizi wa Karibu na Shida ya Akili

# Kitu cha kutarajia

## I. Tembelea daktari wako

Daktari wa eneo lako (GP) atakuuliza maswali kuhusu mabadiliko ambayo wewe au wengine wameyaona, mtindo wako wa maisha, historia ya familia na historia nyingine ya matibabu. Wanaweza kufanya tathmini ya kimwili na kukuomba ukamilishe baadhi ya vipimo ambavyo yatatathmini kumbukumbu na mawazo yako.

Tathmini inaweza kufanyika kwa miadi mingi mbalimbali. Baada ya tathmini, wanaweza kukuelekeza ili uone idadi ya wataalamu wengine wa afya kwa vipimo zaidi.

Ukiweza, chukua mtu mwingine pamoja nawe kwenye miadi yako. Wanaweza kukupa msaada na kukusaidia kukumbuka habari muhimu.

### Kujitayarisha kwa miadi yako

- Weka miadi ya muda mrefu
- Chukua orodha ya dawa zako
- Andika mabadiliko ambayo umeona (kusahau matukio ya hivi majuzi, mkanganyiko, mabadiliko ya utu wako) na wasiwasi wowote ulio nao wewe, familia yako au marafiki.
- Uliza daktari kuandika hatua zinazofuata.

### Maswali ya kuliza daktari wako



- Je, kuna habari ninazoweza kwenda nazo?

## Safari ya shida ya akili (Dementia)



## 2. Vipimo na rufaa kwa wataalamu kama inahitajika

Ikiwa daktari wako wa mahali (GP) anadhani unaweza kuwa na shida ya akili, anaweza kukuelekeza kwa daktari bingwa kama vile daktari wa neva au daktari wa watoto, au Huduma ya Utambuzi, Shida ya Akili (Dementia) na Kumbukumbu (CDAMS).

Wataangalia sababu zingine zinazowezekana za mabadiliko ambayo umeona, na wanaweza kukuelekeza kwenye vipimo zaidi kama vile:

- Damu, mkojo
- Skani ili kuangalia ubongo wako
- Vipimo vya utambuzi na kisaikolojia ili kuangalia kwa undani kumbukumbu yako, umakini, fikra na utatuzi wa shida.
- Tathmini ya daktari wa magonjwa ya akili ili kuangalia hali zingine na kudhibiti dalili zinazoweza kutokea pamoja na shida ya akili.

Huenda ukahitaji miadi nyingi na wataalamu wako kabla ya kufanyiwa uchunguzi.

### Maswali ya kuliza daktari wako



- Je, ninahitaji kufunga kabla ya vipimo hivi?
- Je, wataalamu watagharimu kiasi gani?
- Je, ninaweza kupata usaidizi wa kifedha kwa wataalamu?
- Je, mtaalamu gani mwingine atahusika?
- Je, kuna habari ninazoweza kwenda nazo nyumbani?

3. Usimamizi wa awali

4. Mitandao ya usimamizi na usaidizi inayoendelea

Uchunguzi wa mara kwa mara na daktari wako au mabadiliko yanapotokea

### 3. Chaguzi za awali za usimamizi

Iwapo umeambiwa una shida ya akili, kuna baadhi ya mambo unayoweza kufanya ambayo yanaweza kusaidia kupunguza kasi ya kuendelea:

- Kula lishe yenye afya
- Kuwa shupavu kimwili
- Kuwa na uhusiano wa kijamii
- Acha kuvuta sigara
- Punguza au epuka pombe na dawa zingine

Dawa fulani zinaweza kupunguza baadhi ya dalili na kuendelea kwa shida ya akili pia. Jinsi zinavyofanya kazi vizuri inategemea aina yako ya shida ya akili.

Kuna wataalamu wa afya ambao wanaweza kukusaidia kufanya mabadiliko ya mtindo mzuri wa maisha (kwa mfano, wataalamu wa lishe na wataalamu wa mazoezi ya mwili) na kuunga mkono uhuru wako (kwa mfano, wataalamu wa matibabu na viungo). Wengine wanaweza kukusaidia na hali yako na afya ya akili (washauri, wanasaikolojia).

Vikundi vya usaidizi vya karibu vinaweza kukusaidia wewe, marafiki na familia yako kuungana na wengine na kujifunza jinsi ya kuishi na shida ya akili. Kwa habari zaidi, muulize daktari wako wa karibu (GP) au tembelea:

[murrayphn.org.au/dementiaphways](http://murrayphn.org.au/dementiaphways)

### Vidokezo

1. Ukiweza, chukua mtu mwingine pamoja nawe kwenye miadi yako - huyu anaweza kuwa mwanafamilia, mlezi au rafiki.
2. Ikiwa unahitaji mkalimani, au kufikia Huduma ya Kitaifa ya Uhamisho, mjulishe mpokeaji wageni unapoweka miadi ya daktari wako.
3. Ukiweza, andika au mwambie daktari aandike unachohitaji kufanya baadaye.

#### Maswali ya kuliza daktari wako



- Je, nina shida ya akili ya aina gani?
- Je, bado ninaweza kuendesha gari? Je, bado ninaweza kwenda kazini?
- Je, shida ya akili inaweza kuniathiri vipi baada ya muda fulani?
- Je, kuna dawa zozote zinazoweza kunisaidia?
- Je, ni nani anayeweza kunisaidia kufanya mabadiliko ya mtindo wa maisha?
- Je, kuna matibabu mengine ninayoweza kujaribu?
- Je, ninaweza kupata wapi habari za kuaminika? Je, kuna habari ninazoweza kwenda nazo nyumbani?

## 4. Mitandao ya usimamizi na usaidizi inayoendelea

Kuchunguzwa mara kwa mara na daktari wa eneo lako (GP) kutasaidia kuhakikisha afya yako kwa ujumla inatunzwa.

Unaweza pia kuzungumza na daktari wako ikiwa wewe au mlezi wako una maswali yoyote kuhusu shida yako ya akili au unahitaji usaidizi wowote, hasa ikiwa wewe au mlezi wako mmeona mabadiliko yoyote.

Daktari wako anaweza kukusaidia wewe na mlezi wako kupata usaidizi unaofaa kwako. Hii ni pamoja na upatikanaji wa usaidizi wa kijamii, usaidizi wa nyumbani, wataalamu wengine wa afya (kama vile washauri, wataalamu wa tiba ya kazini, wataalamu wa viungo, wataalamu wa magonjwa ya usemi, wataalamu wa lishe) na huduma za kupumzika.

Wanawezapia kukusaidia na Mipango ya Utunzaji wa Mapema, jambo ambalo linapendekewa kwa kila mtu.

Pia ni muhimu kwa mlezi wako kuchunguzwa mara kwa mara na daktari wake (angalau kila mwaka), ili afya na ustawi wao utunzwe.

### Maswali ya kuliza daktari wako



- Je, ni mara ngapi natakiwa nifanye ukaguzi/ukaguzi wa mara kwa mara na nimwone nani? Je, ninahitaji kuleta mlezi au mtu wa usaidizi kwa ukaguzi?
- Je, ninaweza kufanya nini ili niweze kupangilia maisha yangu ya baadaye?
- Je, ni aina gani za usaidizi au huduma ambazo mimi na mlezi wangu tunaweza kupata na tunahitaji kufanya nini ili kuzifikia?

4. Uliza mtoa huduma wa afya au daktari kuzungumza nawe moja kwa moja, sio tu mtu ambaye umehudhuria miadi naye.
5. Uliza mtoa huduma wako wa afya au daktari kuweka miadi ya muda mrefu zaidi ikiwa unahitaji kujadili mambo kadhaa.
6. Tazama orodha ya ukaguzi ya Dementia Australia kwenye ukurasa wa 149 wa Mwongozo wa Dementia ili kukusaidia katika kila hatua ya safari yako. (Tumia msimbo wa QR kwenye ukurasa unaofuata).

# Rasilimali na usaidizi wa kukusaidia kuishi vizuri

## Huduma za usaidizi



Kuna usaidizi na huduma zinazoweza kukusaidia. Hizi zinaweza kujumuisha: usaidizi wa nyumbani, shughuli za kijamii na za kila siku, utunzaji wa kibinafsi, utunzaji wa muhula, afya shirikishi (kama vile wataalamu wa mazoezi ya mwili, wataalamu wa lishe, watibabu wa kazini), usafiri, na utunzaji wa wazee wa makazi.

Ili kukusaidia kupata huduma unazohitaji, tazama hapa chini:

- **Ikiwa una umri wa chini ya miaka 65**, wasiliana na Mpango wa Kitaifa wa Bima ya Walemavu (NDIS) Tembelea [ndis.gov.au](http://ndis.gov.au) au piga: **1800 800 110**  
8am – 8pm Jumatatu – Ijumaa
- **Ikiwa una zaidi ya miaka 65**, wasiliana na Huduma Yangu ya Wazee. Tembelea [myagedcare.gov.au](http://myagedcare.gov.au) au piga: **1800 200 422**  
8am – 8pm Jumatatu – Ijumaa  
10am – 2pm Jumamosi
- **Kama wewe ni Aboriginal au Torres Strait Islander mwenye miaka 50 – 64**, unaweza kupata NDIS au Huduma Yangu ya Wazee.



## Unaweza kuona NDIS au Huduma Yangu ya Wazee.

Ikiwa unasaidia mtu aliyene na shida ya akili, unaweza kupata maelezo, kupata usaidizi na kufikia huduma katika eneo lako na mtandaoni kwenye **Carer Gateway**.

Tembelea: [carergateway.gov.au](http://carergateway.gov.au)  
au piga: **1800 422 737**



## Habari kwa lugha zingine



**Dementia Australia** hutoa habari mbalimbali, elimu na usaidizi, ikijumuishahabari iliyotafsiriwa katika lugha 38. Tembelea [dementia.org.au/languages](https://dementia.org.au/languages)

**Msaada wa Dementia Australia** ina aina mbalimbali za habari zilizotafsiriwa mtandaoni. Tembelea [dementia.com.au/resource-hub](https://dementia.com.au/resource-hub)

**Kuhamisha Picha (Moving Pictures)** imetafsiri habari na video fupi zinazopatikana katika lugha tofauti. Tembelea [movingpictures.org.au/Pages/FAQs/Category/mp-genie](https://movingpictures.org.au/Pages/FAQs/Category/mp-genie) or [movingpictures.org.au/films](https://movingpictures.org.au/films)

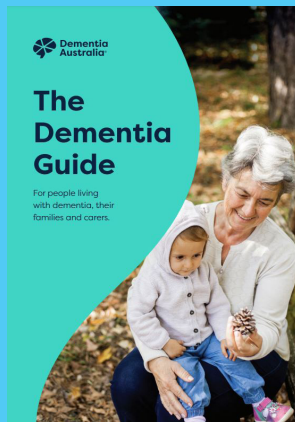
## Huduma za mkalimani na kusikia

Ikiwa unahitaji mkalimani, tafadhali pigia simu Huduma ya Kutafsiri na Ukalimani iwashe **131 450**.

Ikiwa wewe ni kiziwi au una matatizo ya kusikia au usemi, tafadhali pigia simu kwa Huduma ya Kitaifa ya Usambazaji **133 677**.



Mwongozo wa Dementia inapatikana kwa kuchapishwa au sauti. Kila sehemu inahusiana na hatua ya safari yako ya shida ya akili. Tembelea [dementia.org.au](https://dementia.org.au)



Changanua ili kutembelea Mwongozo wa Upungufu wa akili

## Piga simu ya usaidizi wa kitaifa

Nambari ya Msaada ya Kitaifa ya Shida ya Akili hutoa habari na ushauri, usaidizi wa kihisia na mwongozo, na itakuunganisha kwa huduma za usaidizi na programu.

**1800 100 500** simu ya bure  
Masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki



## Msaada wa Dementia Australia

Huduma ya Ushauri ya Usimamizi wa Tabia ya Upungufu wa akili ni huduma ya kitaifa ya ushauri kwa familia na walezi wa watu wenye shida ya akili. Huduma hutoa ushauri wa siri, tathmini, uingiliaji kati, elimu na usaidizi maalum.

**1800 699 799** piga bure  
Masaa 24 kwa siku, siku 7 kwa wiki

**DS**  **Dementia Support  
Australia**

Funded by the Australian Government  
A service led by HammondCare



Je, unahitaji usaidizi ili kufikia viungo katika laha hii ya habari?  
Piga 1800 100 500 au tembelea daktari wa eneo lako (GP)

Mradi huu shirikishi unafadhiliwa na Serikali ya Australia ili kusaidia ufikiaji bora wa utunzaji wa shida ya akili katika jamii yetu. Mradi huu shirikishi unafadhiliwa na Serikali ya Australia ili kusaidia ufikiaji bora wa utunzaji wa shida ya akili katika jamii yetu.

**phn**  
VICTORIAN-TASMANIAN  
ALLIANCE

An Australian Government Initiative