Matibabu ya ziada

Mambo Ya Kuzingatia Kabla Ya Kuanza Matibabu Ya Ziada

Matibabu ya Ziada (Complementary therapies) inamaanisha makundi ya matibabu yanayozingatia imani za jadi na dini, mbali ya matibabu ya kisasa yanayoshirikisha matumizi ya dawa mbalimbali. Mengi kati ya matibabu ya jadi na haya yenye kushirikisha imani za kiroho yamekuwa yakitumika kwa karne kadhaa sasa na katika mila mbalimbali duniani.

Tangu janga la Ukimwi liingie, kumekuwa na matibabu kadhaa tofauti kwa watu wenye vijidudu vya ukimwi yanayohusisha imani za jadi na za dini na zenye malengo tofauti, kama vile kukazania afya njema, kupunguza dalili kadhaa za magonjwa mwilini na kupunguza maumivu yatokanayo na magonjwa hayo. Baadhi ya matibabu haya ni kama vile matibabu ya dawa za jadi, za asili ya kichina, yanayotolewa kwa kuchunguza mfumo wa mifupa mwilini hasusani uti wa mgongo (Acupuncture), matibabu asilia yanayotazama mfumo mzima wa maisha kuanzia jinsi unavyoishi, chakula unachokula, mazoezi unayofanya, utendaji wa akili yako na mengine kama hayo (Ayurveda)., Matibabu ya matatizo ya akili au dalili kadhaa za magonjwa ya kawaida kwa kupakaa marashi mwilini au kunusa marashi hayo (aromatherapy), matibabu ya kutumia vimelea asilia kwa mtu mgonjwa ambavyo watu wenye afya njema hutumia pia (homeopathy), matibabu ya kusugua sehemu kadhaa za mwili kwa kurudia mara kadhaa ili kumwezesha mgonjwa kupata auheni au kupunguza kukakamaa kwa mifupa

Canadian AIDS Treatment Information Exchange
Réseau canadien d'info-traitements sida
www.catie.ca

AFRICANS IN PARTNERSHIP AGAINST AIDS
www.apaa.ca

Maamuzi juu ya matibabu ya aina mbalimbali yanahitajika kufanywa kwa kushauriana na mtaalamu aliyehitimu kwenye mambo ya afya na mwenye ujuzi juu ya magonjwa yanayoendana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi na matibabu atakayoamuliwa kutumiwa.

au misuli ambako husababisha maumivu makali (massage), matibabu ya kukaa kimya na kutafakari juu ya jambo fulani kwa muda mrefu (meditation), matibabu asilia kwa kutumia nguvu za jua, maji, hewa, vyakula vilivyoongezewa virutubisho na matibabu ya kusugua sehemu kadhaa za mwili kwa kurudia mara kadhaa (naturopathy), matibabu yatumiayo aina za nguvu za kuponya kwa kupakaa kimelea kinachojulikana kama Chi ili kuimarisha mfumo wa nguvu za mgonjwa (Reiki), matibabu ya kusugua na kugandamiza nyayo za miguu kwa namna maalumu ili kuimarisha mzunguko wa damu mwilini na kumfanya mgonjwa ajisikie kupumzika (reflexology), matibabu asilia ya kihindi yanayohusisha mazoezi ya kimwili au kiakili ili kuudhibiti mwili na akili (yoga), na kadhalika.

Jinsi Gani Matibabu Ya Kisasa Yanatofautiana Na Matibabu Ya Jadi Na Ya Kiimani?

- Mara nyingi matibabu ya kisasa kuzingatia sababu za nje zinazosababisha dalili za magonjwa, wakati matibabu asilia ama ya jadi huzingatia zaidi uwiano kati magonjwa na nguvu za ndani ya mwili.
- Matibabu ya kisasa hujitahidi kutibu magonjwa, wakati matibabu asilia ama ya jadi hutia jitihada katika kurudisha uwiano sahihi kati ya mwili, akili, afya ya kijamii na kiroho ya mtu husika.
- Katika mfumo wa matibabu ya kisasa, dawa na aina zote za matibabu hupimwa na kujaribiwa kabla ya kutumika. Matibabu mengi ya asilia huwa hayapimwi, ila yanatokana na kuchunguzwa na kusomwa vizuri kwa muda wa karne kadhaa.

Mambo gani natakiwa kuzingatia kabla ya kuanza kutumia matibabu ya ziada ya asilia ama jadi?

- **Jaribu kuyafahamu matibabu yenyewe kabla ya kuyatumia:**

Ni muhimu kupata maelezo juu ya aina ya matibabu asilia unayopenda kuanza kutumia. Unaweza kupata maelezo hayo kutoka kwenye vyama mbalimbali vya matibabu mengineyo ya asilia ama jadi, ofisi za huduma za ukimwi au kutoka kwenye vyombo vya habari. Zaidi ya hilo, ni vizuri kuzungumza na watu wengine

wenye maambukizi ya vijidudu vya ukimwi au wenye ukimwi ambao wanaweza kuwa wameshawahi kutumia matibabu hayo, ili ujuwe uzuri na ubaya wake, hatari na faida zitokanazo na matumizi yake, gharama na matokeo yake.

- **Tafuta mtaalamu mwenye ujuzi wa kutosha juu ya matibabu ya ziada ya asili ama ya jadi:**

Jaribu kujua kama aina ya matibabu ya ziada ya asilia ama jadi unayotaka kutumia yanasimamiwa na chombo au jumuiya ya wataalamu au serikali. Jaribu pia kuchunguza kama mtaalamu wako ana mafunzo na ujuzi wa kutosha kumwezesha kutibu watu.

Kama matibabu uliyochagua hayasimamiwi na chombo chochote, basi ni muhimu sana kujaribu kuchunguza zaidi juu ya matibabu hayo na matokeo yake kutoka kwa wagonjwa waliokwishayatumia. Jaribu kunukuu na ama kuandika mlolongo wa maswali yoyote unayoweza kuwa nayo juu ya matibabu hayo, hatari na faida zake, muda wa matibabu, gharama na matokeo yanayotarajiwa, kisha muulize mtaalamu wako akueleze kwa ufasaha juu ya yote hayo wakati wa ahadi yako ya mwanzo.

Kama vile ambavyo madaktari wengi wa matibabu ya kisasa wasivyo na uzoefu juu ya ugonjwa huu wa maambukizi ya vijidudu vya ukimwi, vile vile wataalamu wengi wa matibabu mengineyo ya asili wanaweza wasiwe na uzoefu wa kutibu hali zinazoambatana na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi na madhara yake. Jaribu kutafuta mtaalamu ambaye atakuwa na mafunzo maalumu au uzoefu wa wagonjwa wenye maambukizi ya vijidudu vya ukimwi au wenye ukimwi.

- **Kuwa Mwangalifu Na Elewa Gharama Zake:**

Kwa kuwa mengi kati ya matibabu mengine ya asili hayajaingizwa kwenye malipo mbali mbali ya huduma za afya kama yale ya serikali au ya bima binafsi, ni muhimu kumuomba mtaalamu wako akupe makisio ya gharama zote zitakazohusiana na matibabu yako.

Wakati mwingine, tawi lako la ofisi ya huduma kwa wenye ukimwi katika eneo lako linaweza kuwa na wataalamu wa matibabu mengine ya asili wanaotoa huduma zao kwa kujitolea au kwa gharama nafuu kwa watu wenye maambukizi ya vijidudu vya ukimwi au wenye ukimwi. Jaribu kuuliza juu ya huduma hizi kwenye tawi la ofisi ya huduma kwa wenye ukimwi katika eneo lako unamoishi.

- **Wajulishe Wanaokuhudumia Kuhusu Matibabu Yote Unayotumia:**

Si sawa kifikiria kuwa matibabu mengine ya asili yanatakiwa kutumika badala (ya matibabu ya kisasa. Mara nyingi matibabu haya huenda pamoja na kusaidia katika kufikia lengo moja.Ni muhimi kuwaleeza wataalam wako wa matibabu ya kisasa na matibabu mengine ya asili juu ya aina mbalimbali za matibabu unayotumia. Hii itawasaidia kuelewa hali halisi ya matibabu yako, na hivyo kuboresha matibabu yako zaidi, na kujaribu kuzuia madhara yoyote yanayoweza kutokea kutokana na mchanganyiko wa matibabu.

Shirika la kubadilishana maelezo juu matibabu ya ukimwi Kanada (The Canadian AIDS Treatment Information Exchange – CATIE) na Shirikisho la waafrika katika kupigana na ukimwi (Africans in Partnership Against AIDS - APAA) kwa nia nzuri kabisa wanatoa maelezo kwa watu wanaoishi na maambukizi ya vijidudu vya ukimwi/Ukimwi ambao wangependa kutawala afya zao wenyewe kwa kushirikiana na wataalamu wa afya wanaowapatia matibabu. Hata hivyo, maelezo haya yanayochapishwa au kutolewa na CATIE au APAA hayawezi kuchukuliwa kama ushauri wa kiafya. Hatushauri au kusisitiza juu ya tiba moja juu ya nyingine. Hivyo tunawashauri watumiaji ya maelezo yetu kupitia maelezo ya matibabu mengine yanayotolewa na vyanzo mbalimbali kwa upeo mkubwa iwezekanavyo. Tunawashauri watumiaji wa maelezo haya na kusisitiza kuwa ni muhimu kushauriana na wataalamu ya afya na tiba waliohitimu mafunzo yao kabla ya kuamua, kutumia au kuanza jambo lolote juu ya matibabu.

Vile vile, hatuthibitishi au kudhamini ukweli au ufarisi na ujuzi wa maelezo yanayochapishwa au kupatikana kutoka CATIE au APAA. Watumiaji wanaotumia au kutegemea maelezo haya wanafanya hivyo kwa kuthubutu wenyewe na matokeo yake yakiwa mabaya yatakuwa juu yao. Si CATIE wala APAA, au Wizara ya Afya Kanada, au wafanyakazi wao, wakurugenzi, maafisa au watu wanaojitolea wataweza kuhusishwa na uharibifu wa aina yeyote unaoweza kutokea kwa kutumia vizuri au vibaya maelezo haya. Mawazo na maelezo yaliyotolewa hapa au kwenye nakala yeyote au ilani/tangazo lolote.

Copyright: This Fact Sheet is made available through a collaboration between Africans in Partnership Against AIDS (APAA), Asian Community AIDS Services (ACAS) and the Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE). Original content developed by ACAS, 2001. Translation into Swahili and Hausa by APAA, 2004.

This information is also available in Chinese, Tagalog and Vietnamese

Funding has been provided by Health Canada, under the Canadian Strategy on HIV/AIDS

Supported by an unrestricted educational grant from GlaxoSmithKline in partnership with Shire BioChem

ACAS Asian Community AIDS Services
www.acas.org

Canadian Strategy on HIV/AIDS

GlaxoSmithKline

Shire BioChem