Asiika Obulamu

OBULWADDE BW'OMUTWE

Omuwendo gw'abaana abalwala ogweyongera gweraliikirizza abasawo

Bya JACKSON SEWANYANA

OBULWADDE bw'omutwe bweyongedde mu Bannayuganda, nga bukosa abantu b'emyaka gyonna okuva ku bakulu okutuuka ku baana. Abakugu mu ndwadde z'emitwe bagamba nti, ku buli bantu 100 abagenda mu ddwaaliro, 25 babeera n'ekizibu ku bwongo, naddala eky'okwennyika mu birowoozo. Ate ku baana, 22 ku buli 100 abagenda mu ddwaaliro nabo babeera n'ekizibu eky'enjawulo ku bwongo.

Era kyazuulibwa ku Bannayuganda nti, ku buli bantu 10 b'osanga, omu abeera n'ekizibu eky'enjawulo ku bwongo.

Dr. Harriet Birabwa-Oketcho, omukugu mu ndwadde z'emitwe okuva ku ddwaaliro ekkulu ery'e Butabika, agamba nti, Butabika erina ebitanda 650 eby'abalwadde b'emitwe, naye efuna abalwadde abali wakati wa 2,000-2,300 buli wiiki, nga ku bano kubeerako abapya abali mu 700-900. Yagambye nti, mu myaka 5-10 egiyise, abalwadde b'emitwe be bafuna beeyongedde okuva ku mitwalo 40 okutuuka ku mitwalo 50.

Omwana okwekubagiza kabeera kabonero akooleka nti, waliwo ebitandise okumukosa ku bwongo.

EBIVAAKO OBULWADDE BW'OMUTWE MU BAANA

Dr. Janet Nakigudde, omukugu mu ndwadde z'emitwe n'okubudaabuda abantu mu kitongole ekinoonyereza ku byobulamu ekya 'Global Health Uganda', agamba nti, tewali kintu kyetengeredde kireeta bulwadde bwa mutwe, wabula ebintu eby'enjawulo bwe bikwatagana nga bituuse ku mwana okumala akaseera olwo n'alyoka afuna obulwadde buno. Ku bino kuliko:

1 Okutambulira mu musaayi nga mu ffamire mulimu abagulwala.

2 Ababufunira mu kuzaalibwa. Kino kisobola okubeerawo singa omwana amira, okuzaalibwa ng'akooye oba ng'omukka gw'assa ogw'obulamu mutono. Mulimu n'abafuna embeera ezibaleetera ekizibu ku bwongo nga bakyali mu mbuto za bannyaabwe.

3 Obulwadde nga obw'omutima, ensimbu, ssukaali, siriimu n'ebirala omuntu by'amirira eddagala obulamu bwe bwonna.

4 Okuzaala omwana nga tannatuuka, abeera n'emikisa mingi okulwala omutwe.

5 Okutulugunya abaana ne balumizibwa ku mibiri ne mu bwongo. Kino kizingiramu okubakuba, okubavuma n'okubalangira ekisusse.

6 Okusosola abaana awaka n'obutaweebwa bye beetaaga.

7 Okukabassanya abaana. Dr. Nakigudde agamba nti, waliwo okunoonyereza mwe baazuulira ng'abaana abasoma abasoba mu 10 ku buli 100 bakabassanyizibwa, era ng'okukabassanya kuno n'abalenzi tekubataliza.

OBUBONERO BW'OBULWADDE BW'OMUTWE MU BAANA

Dr. Melanie Magoba, omukugu eyeebuuzibwako ku by'obujjanjabi bw'abalwadde b'emitwe, era avunaanyizibwa ku by'amawulire mu kibiina kya Uganda Association of Psychiatrists, alaga obubonero obukubagulizaako nti, omwana wo yandiba alumbiddwa obulwadde bw'omutwe, okuli:

- Omwana okweyawula ku banne, nga tayagala kwogera oba kuzannya nabo, oba bw'azannya nabo abeera ayonoona ebintu byabwe. Ayinza n'okuba ayonoonayonoona ebintu by'awaka omuli okubyasaayasa n'ebirala.
- Omwana okulwawo okwogera.
- Omwana nga buli kaseera anyiiganyiiga, era nga yeecangacanga.
- Omwana ng'alina eddalu okusinga ku balala, nga tatereera wamu yenna ng'amaguka bumagusi, ng'okumuwa emmere oba okumunaaza ogoba mugobe n'ebirala.
- Omwana nga tategeera bulungi bimusomesebwa mu kibiina era ng'ebigezo tabiyita bulungi.

EBIREETA OBULWADDE BW'OMUTWE MU BANTU ABAKULU

Kamisona avunaanyizibwa ku bulwadde bw'emitwe mu minisitule y'ebyobulamu mu ggwanga, Dr. Hafsa Lukwata Ssentongo, agamba nti, obulwadde bw'emitwe mu bantu abakulu buva ku:

- Embeera abantu mwe bawangaalira, gamba ab'omu bibuga buli muntu abeerawo ku lulwe, ne bw'afuna ebimunyigiriza tewali nkola emusobozesa kubudaabudibwa.
- Obufumbo obutaliimu ssanyu bukosa obwongo, kw'ossa obutabanguko mu maka.
- Okusiba obusungu obungi ku mutima okumala ebbanga eddene ate ng'ebikunyiiza bya mujjirano.
- Obwavu obuyitiridde wakati mu buvunaanyizibwa obunene abantu bwe beetisse nga bwetaaga ssente.
- Okukozesa ebiragalalagala nga taaba, enjaga, omwenge, n'ebirala.

OBUBONERO BW'OBULWADDE BW'OMUTWE MU BANTU ABAKULU

1 Okwekyawa n'okwetamwa by'obadde okola ebikufuula ow'omugaso. Omuntu asobola okugaana okunaaba oba obutayagala kuzuukuka.

2 Okutandika okumala ganyumya akaboozi ak'ekikulu na buli muntu gw'osanze.

3 Okubeera nga ggwe buli kizibu ekijja kikuyisa bubi okusinga ku balala abatuukiddwaako ekizibu ky'ekimu

EBIKA BY'OBULWADDE BW'OMUTWE

- Okwennyika mu birowoozo. Abagenda mu ddwaaliro 25 ku 100 be balwadde b'emitwe olw'okwebbika mu birowoozo.
- Okutya n'okweraliikirira okungi. Abalwadde olw'embeera bw'eziti bali 19 ku 100.
- Okwesika.
- Ensimbu etwala ebitundu 3 ku 100 eby'abalwadde b'emitwe.

BW'OZIYIZA OBULWADDE BW'OMUTWE

Dr. Magoba alaga ebintu ebimu ebiyambako okuziyiza obulwadde bw'omutwe, okuli;

1 Okwebaka ekimala, olina okwebaka wakati w'essaawa 6-8. Zikiza ettaala zonna n'ekitangaala ky'essimu kiggyeeko. Weebakire ku ssaawa ze zimu era ozuukukire ku ssaawa ze zimu buli lunaku.

2 Okwewala okunywa omwenge oba kaawa ng'ogenda okwebaka kuba birimu ebirungo ebitaataaganya obwongo n'otofuna tulo.

Dr. Melanie Magoba

3 Abeembuto obutanywa mwenge kuba gukosa obwongo bw'omwana munda.

4 Okukola dduyiro, kuba ayambako omubiri okuzaala ebirungo ebikkakkanya obwongo, n'obeera musanyufu.

5 Okukuza abaana nga bagambwako ne batayisibwa bubi nga baliko ekibagambiddwa abantu abalala.

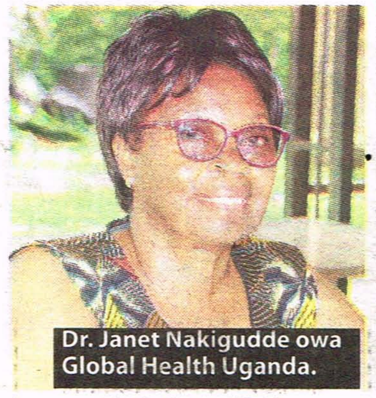
6 Okuyigiriza abaana okukola emirimu egibaggyamu n'okugonjoola ebizibu nga bakyali, baleme okwennyamira nga batuuse gye bagibakozesa nga balowooza nti, bababonyabonya.

7 Okulya obulungi, omukugu mu by'endiisa, Justine Kirabo agamba nti wettanire mukene, ebyennyanja, ovakkedo, ennaanaansi, ekitaffeeri, n'ebivaavava nga ebbugga, nnakati, sukuma wiiki, doodo, spinach, beetroot, n'ebirala. Bino biyamba okuzimba n'okuddaabiriza obutoffaali obukola obwongo.

OBUJJANJABI BW'OBULWADDE BW'OMUTWE

Singa okuziyiza kugaana, omuntu n'alwalira ddala omutwe, aweebwa eddagala ly'endwadde z'omutwe. Dr. Lukwata agamba nti, Butabika ly'eddwaaliro erisinga mu kwekebejja n'okujjanjaba abalwadde b'emitwe, wadde n'amalwaliro amalala okuva ku ddaala lya Health Centre III, nago gasobola okujjanjaba naddala ng'embeera tennasajjuka.

Okusoomoozebwa mu kujjanjaba obulwadde bw'omutwe



Dr. Janet Nakigudde owa Global Health Uganda.

- Uganda erina amalwaliro amakulu mu bitundu 17 (7 Regional Referral Hospitals). Newankubadde buli limu ku malwaliro gano, liteekwa okubeera n'abasawo (Psychiatrists) mukaaga abalina obukugu mu kwekebejja n'okuwandiikira abalwadde b'emitwe eddagala, 10 ku go tegalinaako n'omu, ate n'omusanvu nago mu kifo ky'abasawo omukaaga, buli limu lirinako omusawo omu. Kino kirekawo eddibu ly'abasawo ddene.

Dr. Lukwata agamba nti, abantu abasinga tebalina bwesige mu malwaliro ag'oku mutedera ogwa wansi, nga balowooza ag'emitendera egya waggulu ge gokka agasobola okugonjoola ekizibu ky'obulwadde bw'emitwe.

- Ate n'abasalawo okunoonya obuyambi batera okukandaalirira ne batuuka mu basawo ng'embeera yasajjuka dda nga beetaaga kuweebwa kitanda n'abasawo abakugu ddala ab'eddaala erya waggulu b'otosobola kusanga mu malwaliro agatandikirwako.
- Amalwaliro nga go tegasoosowaza bya bujjanjabi bw'abalwadde ba mitwe.
- Ssente Gavumenti z'essa mu by'obujjanjabi bw'ab'emitwe ntono, era ngy'oggyeeko Butabika, eddagala ly'abalwadde b'emitwe erisinga liri mu malwaliro amakulu mu bitundu gokka, ate nga liweebwa abo abayi.
- Abantu tebalina bumanyi ku bulwadde bw'omutwe ng'abamu tebamanyi bubonero wadde gye bayinza okufuna okubudaabudibwa n'obujjanjabi.

Abantu kye bagamba

Godfrey Magada: E Butabika yokka gye mmanyi gye bajjanjabira abacankalanye obwongo. Wabula abantu abamu bakaluubirizibwa okutuukayo, era Gavumenti eyongere ku malwaliro.

Shamirah Nayiga: Abantu abamu babaloga ne balwala emitwe. Abalala ebirowoozo ne situleesi bye bibasukkako ne bacankalana obwongo nga kitera okuva ku bamu obutabeera na mirimu.

Martin Mugweri: Omwenge n'enjaga bye mmanyi ebicankalanya abantu obwongo ne bagwa n'eddalu. Okweyamba babeera balina kukendeeza ku kubikozesa oba okubiviirako ddala.