VITINI

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA NA USTAWI WA JAMII

Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

MODULI 5

Ushauri Nasaha, Matunzo na Matibabu

Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI

Machi 2010

Kimetafsiriwa kutoka lugha ya Kiingereza na Benny Muga Lugoe

MODULI 5 - VITINI

Wagawie washiriki baada ya kukamilisha vipindi vyote vya moduli ya tano.

Kipindi 1 Muhtasari wa Huduma za Matunzo na Matibabu ya VVU na UKIMWI

HUDUMA ZA MATUNZO NA MATIBABU YA VVU NA UKIMWI

Huduma za matunzo na matibabu ya VVU na UKIMWI ni huduma zinazohusu afya bora kwa watu wanaoishi na VVU na UKIMWI. Watu walioambukizwa VVU na UKIMWI wanahitaji huduma za matunzo na matibabu. Hudumu hizi huhusisha watu wanaoishi na VVU, familia na jamii inayowazunguka. Wote kwa pamoja wanahitaji msaada kupambana na changamoto za ugonjwa ili kukidhi mahitaji yanayojitokeza. Dhumuni la mjumuiko wa huduma za matunzo, msaada na matibabu ya VVU na UKIMWI ni kutoa huduma bora, kuboresha maisha ya watu wanaoishi na VVU, familia na jamii inayowazunguka. Huduma za matunzo na matibabu ya VVU na UKIMWI ni muhimu kwa sababu husaidia juhudi za kupunguza kasi ya maambukizi ya VVU

Huduma hizi za matunzo na matibabu ni mjumuisho wa huduma za matunzo ambayo ni sehemu muhimu ya matunzo, msaada na matibabu ili kuitikia mahitaji ya anayeishi na VVU kwa ujumla. Inahusisha huduma na taarifa mbalimbali zinazoelezea mahitaji mbali mbali na siyo matibabu pekee. Huduma hizi ni kama;

- Huduma za kijamii na uchumi (utoaji wa mikopo, lishe, watoto yatima na huduma za nyumbani)
- Huduma za matibabu (kutibu magonjwa nyemelezi, kifua kikuu, matibabu ya kinga, kupunguza maumivu, dawa za kupunguza makali ya UKIMWI)
- Haki za binadamu na msaada wa kisheria (kuhusisha watu wanaoishi na VVU na ugonjwa wa UKIMWI. Kuandika wosia, uhamasishaji wa jamii)
- Huduma za kisaikolojia (Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari, msaada wa kiroho, Ushauri Nasaha endelevu).

UHUSIANO KATI YA USHAURI NASAHA NA UPIMAJI WA VVU KWA HIARI NA HUDUMA ZA MATUNZO NA MATIBABU YA VVU NA UKIMWI (Rejea mchoro katika kitini)

Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari si mwisho ila ni mlango mkuu kuingilia kwenye huduma za matibabu, matunzo, kuzuia maambukizi ya VVU na UKIMWI. Ushauri Nasaha na Upimaji wa Hiari ni mlango mkuu wa kuingilia kwenye huduma zingine na hutoa nafasi ya kupata taarifa sahihi za VVU na UKIMWI. Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa hiari humwezesha mteja kugundua na kuelewa kwa njia ya siri hatari yake ya maambukizi ya VVU.

- Huelezea uwepo wa huduma mbalimbali.
- Unasaidia kinga ya maambukizi ya VVU kwa kutoa Ushauri Nasaha kupunguza hatari kwa mtu mmoja mmoja, wenzi na makundi.
- Inashirikisha mjumuiko wa watu mbalimbali, rasilimali na huduma.
- Huhamasisha na kuimarisha mabadiliko ya tabia na kuunganisha kinga ya uambukizo toka kwa mama kwenda kwa mtoto, kinga na matibabu ya magonjwa ya ngono na huduma zingine.
- Ushauri nasihi na upimaji wa VVU kwa hiari huwezesha rufaa ya mapema kwenda kwenye huduma zingine za kimatibabu na kijamii pamoja na dawa za kupunguza makali ya UKIMWI na matibabu ya magonjwa nyemelezi.

FAIDA ZA USHAURI NASAHA NA UPIMAJI WA VVU KWA HIARI KAMA MLANGO

- Kuzuia kasi ya uambukizo VVU
- Kuweka mipango ya maisha ya baadae na kuweka mikakati ya maisha ya watoto na familia kwa ujumla

- Kuongezeka kwa uelewa na mabadiliko chanya ya tabia.
- Husaidia mteja kupanga jinsi ya kukabiliana na msongo, unyanyapaa, kisaikolojia na athari za kijamii na kupunguza ubaguzi..
- Husaidia kufanya uamuzi unaotokana na taarifa sahihi kwa maisha yake ya baadaye.
- Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari hutoa nafasi ya kupata taarifa na upimaji wa magonjwa mengineyo.

Kipindi 2 Ujumla wa Matunzo katika VVU na UKIMWI

UJUMLA WA MATUNZO

Utangulizi

Watu wanaoishi na VVU na kifua kikuu wana mahitaji mengi hasa kipindi cha ugonjwa. Mahitaji haya ni makubwa sana na yanaweza kutatuliwa tu na mjumuisho wa huduma za aina mbalimbali. Hii inahusisha muungano wa huduma za matibabu na za jamii ndani ya jamii. Dhana hii inahitaji muungano kati ya huduma za matunzo katika jamii na ngazi zinazohusika katika mfumo wa afya. Pia huduma hizi ni muhimu katika kupunguza hatari ya athari hasi kama vile msongo, kuongezeka kwa uwezekano wa unyanyapaa, ubaguzi na kukatisha tamaa.

Maana ya ujumla wa matunzo

Ujumla wa matunzo ni utaratibu wa kuweka pamoja huduma za matibabu na huduma nyinginezo katika jamii ili kukidhi mahitaji ya watu wanaoishi na VVU na familia zao, zinazotolewa hadi nje ya huduma za hospitali na matibabu. Ujumla wa matunzo unaanza mara moja baada ya mtu kupata majibu ya kuwa ameambukizwa VVU, hadi anapofikia kifo.

Ujumla wa matunzo ni pamoja na huduma inayotolewa nyumbani na kwenye jamii hadi taasisi za huduma na hurudi kutolewa kipindi cha ugonjwa.

Wakati mtu anayeishi na VVU anapoendelea na ugonjwa kuendelea kukua, aina ya huduma anayoitaji hubadilika. Hapo utoaji wa huduma za pamoja tangu nyumbani, katika jamii na huduma katika taasisi utahakikisha kuwa aina ya mahitaji ya mteja na familia yanatekelezwa. Uanzishaji wa mifumo ya rufaa ndio utahakikisha kwamba watu wanaoishi na VVU na walio karibu nao watafaidika kutokana na aina mbalimbali za huduma katika jamii na ngazi ya taasisi kuanzia kipindi cha maambukizi hadi ugonjwa.

Mahitaji ya watu wanaoishi na VVU na kifua kikuu na familia zao yanagawika katika makundi yafuatayo:

Mahitaji ya tiba kama vile matibabu na taarifa za matibabu, kwa mfano:

1. Kupatikanaji wa dawa za kupunguza makali ya UKIMWI
2. Mahitaji ya kisaikolojia kama msaada wa kuhimili mhemko; mahitaji ya kijamii na kiuchumi kama ustawi, msaada ndani ya familia na msaada kwa yatima
3. Haki za binadamu na mahitaji ya kisheria kama kupata matunzo na ulinzi dhidi ya ukatili na ubaguzi

Umuhimu wa ujumla wa matunzo:

- Humwezesha mtu anayeishi na VVU na kifua kikuu kupata huduma mbalimbali za hospitali na kijamii kwani watu wanaoishi na VVU wana mahitaji mengi na uwezo wa kupata ni mdogo.
- Husaidia mtu aliyeambukizwa VVU na familia yake kuwa na mbinu za kukabiliana na tatizo.
- Ujumla wa matunzo kwa VVU/UKIMWI na kifua kikuu una faida sio tu kwa mtu anaeishi na VVU bali pamoja na jamii.

Utaratibu wa utoaji ujumla wa matunzo:

Ili kufanikisha utoaji wa matunzo ya jumla kwa watu wanaoishi na VVU, mtu anahitaji makundi mbalimbali ya watu kama:

- Watoa huduma waliofundishwa wenye ujuzi na stadi juu ya VVU/UKIMWI,kifua kikuu na Ushauri

Nasaha wa dawa za kupunguza makali ya UKIMWI
- Kuanzishwa kwa mtandao unaofanya kazi za tiba na hutokana na raslimali zilizopo za kijamii ili kutoa huduma za matibabu na msaada wa kijamii pamoja na msaada wa kisheria na maandalizi ya matunzo kwa watoto yatima.

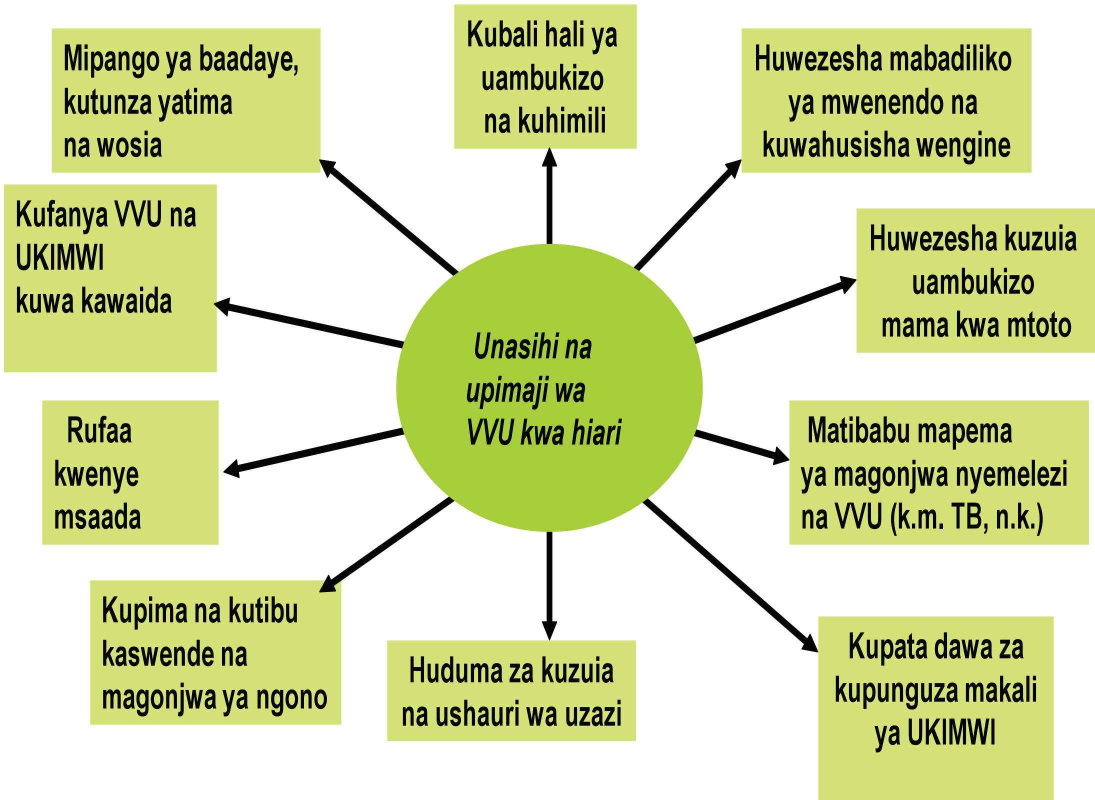
Angalizo
Ujumla wa matunzo na huduma za misaada ukitengenezwa katika muundo unaofanya kazi, huduma hizo zimeonyesha mafanikio, ufanisi na uendelevu.

Vipengele vya ujumla wa matunzo
Vipengele vya ujumla wa matunzo katika VVU/UKIMWI na kifua kikuu vimejumuisha:
- Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari
- Matunzo, kuhimili tatizo na msaada wa kijamii.

Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari
Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari ni mlango wa kuingilia kwenye huduma za matibabu, matunzo na kuzuia maambukizi ya VVU na kifua kikuu. Husaidia kufanya uamuzi unaotokana na taarifa sahihi kuhusu upimaji wa VVU na kifua kikuu. Vilevile unasisitiza juhudi za kubadili mwenendo, kupunguza unyanyapaa na ubaguzi na pia kubadili mtazamo wa jamii kuhusu maambukizi ya VVU/ UKIMWI na kifua kikuu. Ushauri Nasaha hufanya upatikanaji wa huduma za Ushauri Nasaha kwa kila mtu bila kujali utayari wao wa kupima.

Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari kama sehemu ya ujumla wa matunzo unaweza
- Kuwezesha mabadiliko ya tabia
- Kukubali majibu ya vipimo na kuhimili hali halisi
- Husaidia kupanga maisha ya baadaye.
- Husaidia kupanga matunzo ya watoto yatima na uandishi wa wosia.
- Huwezesha kupata huduma za kupunguza maambukizi toka kwa mama kwenda kwa mtoto, dawa za kupunguza makali ya UKIMWI, kifua kikuu, kaswende na shughuli nyinginezo.
- Huwezesha kutibu mapema magonjwa nyemelezi na VVU na kifua kikuu.
- Husaidia mtu kupata ushauri wa jinsi ya kujikinga na miongozo ya uzazi wa mpango.
- Hufanya VVU/UKIMWI na kifua kikuu kuonekana kama ugonjwa mwingine wowote na kuwezesha rufaa kwenda kwenye msaada wa kijamii na kirika.

Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari kama njia ya kuingia kwenye kuzuia matunzo na msaada



Matunzo, kuhimili na msaada wa kijamii kwa watu wanaoishi na VVU pamoja na wanaowahudumia kama sehemu ya ujumla wa matunzo

Matunzo, kuhimili na msaada wa kijamii ni vipengele muhimu sana ili:

- Kuboresha maisha ya anayeishi na VVU na walio karibu naye
- Kupunguza kuugua na vifo vinavyotokana na VVU
- Kuboresha uhai wa watu wanaoishi na VVU.

Idadi ya watu na familia wanaoishi na VVU na Ukimwi na wanaohitaji matunzo na huduma inazidi kuongezeka. Kulingana na taarifa ya Shirika la Afya Ulimwenguni, idadi ya watu wanaoishi na VVU mwaka 2002 ni milioni 42 wakati mwaka 2003 namba ilikuwa milioni 46. Hii inaleta changamoto kubwa kwa watoa huduma wa afya na mifumo ya jamii unavyokabiliana na mlipuko wa ugonjwa ulimwenguni.

Watu wanaoishi na VVU na ugonjwa wa UKIMWI wanachukua nafasi kubwa ”mara nyingi zaidi ya nusu” ya wanaolazwa hospitali katika nchi iliyoathirika kama Tanzania. Ukikumbuka kuwa VVU ni sugu na uwezo wa kuushughulikia ni mdogo wakati maambukizi mapya yamefikia watu 16,000 kwa siku, haja

ya matunzo na msaada wa taasisi, jamii na ngazi ya familia itaongezeka miaka ijayo. Wakati huo huo, utoaji wa huduma za matunzo katika ngazi zote unakumbwa na ukosefu wa watumishi, utaalamu na raslimali ya kifedha, kuendelea kwa kiwango kikubwa cha unyanyapaa na ukweli kwamba watu wengi wanaoishi na VVU kwa sasa hawafahamu kama wameamubukizwa VVU.

Kwa kuboresha maisha, matunzo na misaada kwa watu walioishi na VVU pamoja na wanaowahudumia husababisha:

- Kupunguza maumivu makali kwa mtu anayeishi na VVU na matatizo mengine
- Kuelimisha na kusaidia familia katika kuuguza na matunzo ya mgonjwa wa VVU na UKIMWI na matatizo mengine
- Ushauri Nasaha kwa wagonjwa na familia zao katika kudhibiti maumivu, migogoro, msongo unaotokana na VVU na UKIMWI na matatizo mengineyo
- Usimamizi na matibabu ya magonjwa yanayotokana na VVU na UKIMWI
- Kuzuia maambukizi mapya.
- Kuimarisha afya ya walioambukizwa VVU kwa kuwapa mlo kamili kutokana na rasilimali zilizopo katika mazingira
- Kuunganisha familia na huduma za afya na huduma nyinginezo katika jamii.

Mantiki ya matunzo na msaada

- Afya na matunzo ni haki ya msingi kwa mtu.
- Upatikaji wa matunzo na msaada huchangia kuzuia maambukizi ya VVU na hutoa nafasi ya kujadili na mteja na walio karibu naye.
- Hupunguza kuongezeka maambukizi ya magonjwa ambayo huwapata watu wanaoishi na VVU, hasa kifua kikuu. Kifua kikuu na magonjwa ya ngono yanaweza kuzuilika kwa kupata uchunguzi na matibabu ya mapema.
- Kupunguza woga wa unyanyapaa na ubaguzi kwa jamii kwa waangalizi wa mgonjwa kwa kuwa wazi na wenye huruma.
- Faida ya kijamii na kiuchumi huwezesha watu wanaoishi na VVU kuwa wenye afya na kuishi kwa muda mrefu.
- Matunzo na msaada kwa watu wanaoishi na VVU hujenga hali ya kujiamini na matumaini.
- Matunzo na msaada kwa watu wanaoishi na VVU husaidia kuhusisha kwa watu wanaoishi na VVU katika kupambana na ugonjwa huu.

Msaada wa kisaikolojia na kijamii

Kipengele muhimu katika uangalizi na msaada ni utoaji wa msaada wa kisaikolojia na kijamii. Sehemu hii inahusu Ushauri Nasaha, msaada wa kiroho ambao humwezesha mteja kuwa wazi na mikakati ya kupunguza tabia hatarishi, uendelevu wa matumizi ya dawa na makiwa.

Maambukizi ya VVU huoanishwa na matokeo mengi ya kisaikolojia na kijamii ambayo ni vyema yakafanyiwa kazi katika hatua zote za maambukizi ya VVU. Msaada wa kisaikolojia na kijamii ni muhimu katika kumsaidia mtu, wenzi na familia ya walioathrika na VVU na kifua kikuu ili kuhimili woga na mhemko. Baada ya uchunguzi, maambukizi ya VVU huleta athari za kisaikolojia na kijamii.

Mtazamo wa kisaikolojia katika VVU na UKIMWI ni muhimu kwa sababu humwangalia mtu katika muktadha wa mazingira ya jamii ambapo mila na desturi zinachukuwa nafasi kubwa. Kwa kuwa VVU huambukiza zaidi kwa njia ya ngono, uovu wa ngono unaathiri matunzo na msaada wa kijamii kwa walioambukizwa VVU na wanaowahudumia katika jamii.

Msaada ni kipengele muhimu katika hali ya uangalizi wa kutuliza maumivu ambao ni uangalizi unaolenga kutuliza, kuboresha na kudhibiti dalili na kuimarisha ubora wa matunzo. Huhusisha mjumuisho wa huduma mbalimbali ambazo humwezesha mtu na familia kukubaliana na hali halisi ya

maisha pamoja na kutingwa na mawazo yanayosababishwa na hali fulani, hasa VVU/UKIMWI na kifua kikuu.
Msaada wa kisaikolojia huweka maandalizi kwa familia iliyopatwa na janga la VVU/ UKIMWI na kifua kikuu kushiriki katika kutafuata mbinu bora za kutatua tatizo, kukabili na kupangilia mahitaji ya sasa na baadaye.
Watu wanaoishi na VVU na kifua kikuu na famila zao wanakabilliana na changamoto kwa kipindi chote cha matukio ya ugonjwa. Hii ni pamoja na kutengwa, kupoteza kipato, matibabu na gharama za usafiri, gharama za mazishi na kutotosheleza mahitaji ya watoto yatima, makazi, lishe, mavazi na mahitaji mengineyo.

Kutathimini mtu mwenye maambukizo ya VVU au mwenye ugonjwa wa UKIMWI na kifua kikuu
Mshauri Nasaha anahitaji kuelewa hali ya mhemuko kwa mteja ili kuchunguza kuwepo kwa kukana, hasira, kujiona ana hatia, asiye na matumaini au dalili nyingine za kukata tamaa na mfadhaiko kama hatari ya kutaka kujiua. Hii huwezesha kugundua na kusaidia kurejesha matumaini kwa mteja. Kwa sababu ya ugumu wa tatizo, uangalizi maalumu unatolewa kwa hatari ya kujiua. Mtu anakuwa kwenye hatari ya kujiua kama ana mtazamo wa kutengwa na jamii na kukosekana kwa msaada wa kijamii.

Masuala ya kufuatilia wakati wa kutathimini mteja mwenye kusudio la kujiua
Mteja mwenye kusudio la kujiua atakuwa na:

- Historia ya kujaribu kujiua, hali ya mfadhaiko, matumizi ya dawa za kulevya na matatizo ya akili
- Kuongezeka kwa tatizo la kupoteza kwa miezi sita iliyopita ambao una athari kubwa kama vile kifo, kukosa msaada wa kipato na kupoteza uwezo wa mwili na akili
- Kubadili tabia ya usingizi, ulaji, starehe za kijamii kutokana na kukosa uwezo wa kutenda
- Kuiga mienendo isiyofaa kama matumizi ya dawa za kulevya na vurugu
- Kutoa maelezo ya moja kwa moja kuhusu uamuzi wa kutaka kufa au kukata tamaa.

Kama mteja anaonekana kuwa katika hatari ya kujiua, uangalizi wa karibu unatakiwa kwa mtandao wake wa msaada, yaani kumpa rufaa kwa mwanasaikolojia, mtaalamu wa magonjwa ya akili na kutoa taarifa polisi kama inakuwa ni hatari kwake mwenyewe au jamii.

HUDUMA ZITOLEWAZO KATIKA UJUMLA WA MATUNZO

Ushauri Nasaha wa mtu mmoja mmoja
Unatoa nafasi kwa mteja kuelezea hisia zake, kujadili na kuelezea mkakati wa kutatua matatizo yake. Unatoa nafasi kwa wengine kuonesha ushirikeli na hisia zao juu ya mteja.

Ushauri Nasaha kwa familia
Unatoa nafasi kusaidia wanafamilia wenye haiba tofauti kukubaliana na hali halisi na kutatua matatizo.

Ushauri Nasaha kwa makundi na msaada
Kutoa nafasi ya msaada wa pamoja kwa watu wanaokabiliwa na tatizo la aina moja. Kuhusisha watu wanaoishi na VVU ni muhimu katika kutoa matunzo ya kijamii na kisaikolojia. Kuhusisha huku kuwe ni sehemu ya taratibu za matunzo na msaada.

Ushauri Nasaha wa kiroho
Kumpatia msaada wa kiroho kupitia kwa viongozi wa kiroho.

Msaada wa matibabu
Unawezesha kupatikana na kuwepo huduma muafaka zinazohusu matunzo ya matibabu.

Huduma za nyumbani na kwenye jamii
Huduma za nyumbani na kwenye jamii ni huduma zozote za matunzo anazopewa mtu anayeishi na VVU akiwa nyumbani kwa kuhusisha familia na jamii. Inaweza kuwa ni shughuli za matunzo zinazoweza kufanywa na mtu anayeishi na VVU, au na wanafamilia, marafiki au wahudumu wa afya wakiwa nyumbani na katika jamii.
VVU na UKIMWI ni ugonjwa sugu. Ni vyema kueleweka kwamba watu wanaoishi na VVU hawahitaji mara zote kulazwa hospitali. Matunzo ndani ya familia yanaweza kuwa ni muhimu sana katika baadhi ya hatua za ugonjwa, ila kuna wakati itahitajika kupata mshauri au mtaalamu wa afya.
- Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari
- Kikundi cha watu wanaoishi na VVU

Matibabu na huduma za uuguzi
Matunzo ya mgonjwa mwenye maambukizi ya VVU ni ya aina mbalimbali. Mteja mwenye maambukizi ya VVU ambaye yuko katika hatua yoyote ya makuzi ya VVU baada ya muda atapata matatizo ya kimwili. Hili ni suala muhimu ambalo mgonjwa inabidi kukabiliana nalo ikiwa ni pamoja na kudhoofika kwa afya na kufanya uamuzi kuhusu matibabu.
Ni muhimu Mshauri Nasaha aelewe masuala haya na agundue rasilimali zilizopo kwa ajili ya mteja.
Watu wanaoishi na VVU wanahitaji huduma za matibabu na uuguzi ambazo zitapunguza ugonjwa na vifo na kuboresha maisha. Huduma hizi ni kama:
- Uchunguzi muafaka, matibabu ya ugonjwa na kuzuia kifua kikuu
- Kugundua na kutibu mapema magonjwa nyemelezi
- Upatikanaji, utoaji na usimamizi wa dawa za kupunguza makali ya UKIMWI
- Matunzo ya kupunguza maumivu na misaada mingineyo
- Ufuatiliaji na rufaa sahihi.

Mshauri Nasaha ni vyema akaelewa kuwa matatizo ya kimwili na kisaikolojia yanahusiana.

Magojwa yawapatayo watu wanaoishi na VVU
Kuwepo kwa VVU na kupungua kwa kinga mwilini, huwezesha magonjwa mengi nyemelezi kujitokeza na ni yafuatayo:
- Kifua kikuu
- Kuhara kwa muda mrefu
- Kuvu ya mdomoni
- Saratani ya ngozi
- Mkanda wa jeshi
- Kikihozi kikavu kwa muda mrefu
- Matatizo ya ngozi
- Kuvu
- Homa ya uti wa mgongo
- Karinii
- Dalili za magonjwa ya akili

Huduma za Uuguzi:
Huduma za uuguzi ni sehemu muhimu katika ujumla wa matunzo kwa sababu:
- Huendeleza na kuimarisha usafi.
- Hutoa huduma za kupunguza maumivu.
- Huimarisha kinga na matunzo pamoja na ngono salama.
- Hutoa stadi kwa wanafamilia jinsi ya uuguzaji mgonjwa aliye katika hatua za mwisho za uhai akiwa nyumbani, ikiwa pamoja na kudhibiti maambukizi.
- Upatikanaji na ushauri kuhusu mahitaji ya lishe kwa watu wanaoishi na VVU.

Lishe na VVU/UKIMWI
Matunzo ya afya kwa watu wanaoishi na VVU yamelenga katika matibabu na kudhibiti maambukizi na yakaacha lishe ya mtu anayeishi na VVU. Baadhi ya tafiti zimeonyesha kwamba lishe duni inachangia kati ya asilimia 60 hadi 80 ya vifo vitokanavyo na UKIMWI.
Chakula hakitibu VVU na UKIMWI. Pia hakitibu VVU, ila kitaimarisha mwili na kuboresha maisha ya watu wanaoishi na VVU. Kula chakula cha kutosha na mlo kamili husaidia mtu kuongeza uzito na kuimarisha misuli. Chakula muafaka husaidia kuimarisha na kuboresha utendaji wa mfumo wa kinga mwili.
Upatikanaji wa chakula chenye ladha na hamu pamoja na kiwango cha pesa na muda kina mchango mkubwa kwa aina ya vyakula mtu anavyokula. Mtu anapokuwa na maambukizi ya VVU, ni muhimu kudhibiti aina ya vyakula anavyokula. Kuishi na VVU ni kuishi na upungufu wa mfumo wa kinga ya mwili. Hii hufanya mtu aweze kupata maambukizi ya magonjwa kwa urahisi. Kupata maambukizi mapya huleta utapiamlo. Kutokana na hili, lishe bora ni muhimu katika kuimarisha afya bora.
Chakula huchambuliwa na kuwa virutubisho ambavyo hufyonzwa na mfumo wa mwili. Mlo kamili ni mjumuisho wa aina kuu ya vyakula kama ifuatavyo:

Vyakula vya wanga
Vyakula muhimu kwa kuupa mwili nguvu kwa ajili ya kufanya kazi mbalimbali na kuwezesha viungo vya mwili kama, ubongo, moyo na misuli kufanya kazi yake.
Vyakula vyenye wanga ni rahisi kuyeyuka. Hivi ni pamoja na mahindi, mchele, uwele, ngano, viazi vya aina zote, na mihogo.

Vyakula vya mafuta
Mafuta huupa mwili nguvu. Mafuta huweza kusababisha tatizo za myeyuko wa chakula mwilini, hasa mafuta ya wanyama kama vile, mafuta, siagi, mafuta ya nyama, karanga na mbegu.
Vyakula vya protini
Protini husaidia kujenga na kukarabati mwili. Baadhi ya vyakula vya protini ni nyama, kuku, maini, samaki, maziwa, maharage, soya, karanga na mayai.

Vyakula vya vitamini na madini
Husaidia kulinda mwili na kuupatia madini na kuufanya mwili ufanye kazi zake za umetaboli vizuri. Vyakula hivi ni mboga kama majani mabichi, kabeji, maboga, nyanya, karoti, na matunda kama maembe, machungwa, ndizi, papai na mapera.

Usalama wa chakula:
Watu wanaoishi na VVU wako kwenye hatari zaidi ya sumu ya chakula kisichoandaliwa vizuri kwa sababu ya upungufu wa kinga. Kwa hivyo ni muhimu kuzingatia uandaaji wa chakula kwa kuzingatia usafi na usalama.

Wajibu wa Mshauri Nasaha katika ujumla wa matunzo

Mshauri Nasaha anahitaji kuanzisha uhusiano na asasi zisizo za kiserikali na wadau wengine wanaotoa huduma mbalimbali kama vile usaidizi wa matibabu, msaada wa kisheria, msaada kwa wenye matatizo ya akili, matibabu ya matumizi ya dawa za kulevya na wengine ambao atawapa rufaa wateja kunatojitokeza mahitaji hayo. Aina za rufaa hizi ni muhimu katika mjumuiko wa huduma .

Kuanzisha ushirikiano na asasi zisizo za kiserikali na wadau wengine ni muhimu ili kuwezesha kuwa na timu ya wanataaluma mbalimbali ili kutoa huduma kulingana na mahitaji ya mteja. Si rahisi kwa mtu moja kutoa huduma zote.

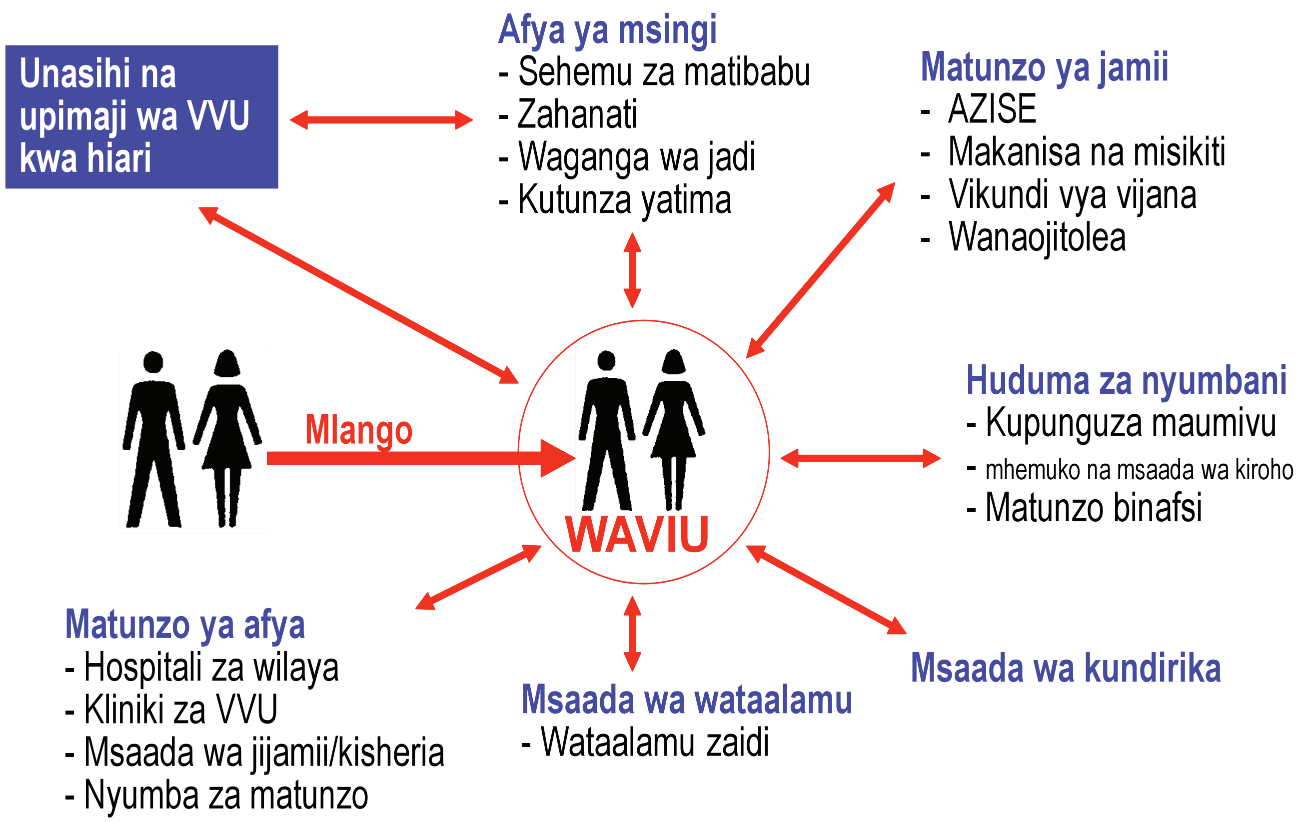
Ni muhimu sana kwa timu kuwa na mwelekeo wa pamoja na uelewa na lengo la jumla na kuheshimu utaalamu wa kila mmoja ili;

- Kutoa huduma ya mahitaji ya mteja
- Kumhudumia mteja kama mtu binafsi na kumkubali
- Kukubali kuwa kila mteja ana haki ya faragha na usiri
- Kuimarisha ubora wa maisha mteja kwa kumpatia matunzo bora
- Kuwezesha kifo chenye utulivu na heshima
- Toa msaada kwa familia ya waliofiwa, wenzi na marafiki

Kundi la wanataaluma ni pamoja na:

- Daktari
- Muuguzi
- Wahudumu wa afya
- Wafanyakazi wa jamii
- Wanasaikolojia/wataalamu wa maradhi ya akili
- Watoa elimu ya afya
- Wanasihi
- Viongozi wa dini
- Waganga wa jadi
- Wakunga wa jadi
- Wanafamilia
- Marafiki
- Majirani
- Jamii
- Wanaojitolea.

Ujumla wa matunzo ya VVU/UKIMWI



Matunzo kwa wanaotunza wagonjwa:
Kumtunza mwenye ugonjwa sugu ni changamoto za kivitendo na kihisia hata kwa watoa huduma wazoefu. Hii ni kweli kwa wauguzi, wanasihi, wanaojitolea, na wanaomhudumia mgonjwa nyumbani ambao hutoa kiwango kikubwa cha msaada kwa mtu anayeishi na VVU.
Hawa wanaowahudumia wagonjwa nao wanahitaji msaada kuwasaidia kufanya kazi zao vizuri,kuondoa msongo mwitu, na kuwaepusha na uambukizo. Matukio ya kila mara katika jamii, kuwatambua, motisha, msaada wa kundirika, kupata dawa za kinga na mafunzo au mikutano ni njia mojawapo ya kutoa msaada kwa watoa huduma kwa wagonjwa.

Kipindi 3: Wajibu wa Mshauri Nasaha Kwenye Huduma ya Dawa za Kupunguza Makali ya UKIMWI

Madhumuni ya matibabu ya kutumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI

Madhumuniya msingi ya dawa za kupunguza makali ya UKIMWI ni

- Kupunguza idadi ya VVU mwilini
- Kuongeza chembechembe na kuongeza kinga
- Kuboresha thamani ya maisha
- Kupunguza vifo na magonjwa yanayotokana na VVU.

Madhumuni ya nyongeza yanalenga kupunguza kuenea kwa VVU kwa

- Kuongeza idadi ya wanaopata huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari, wanaojua hali yao ya maambukizi ya VVU na wanaofanya ngono salama
- Kupunguza maambukizi kwa wenzi ambao mmoja wao anaishi na VVU
- Kupunguza maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.

Mgawanyo wa dawa za kupunguza makali ya UKIMWI

Dawa za kupunguza makali ya UKIMWI zimegawika katika makundi matatu. Kwa matitabu sahihi, inabidi matibabu yahusishe dawa za makundi yote matatu.

Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitors (NRTIs)

Kundi hili la dawa lilikuwa kundi la kwanza la dawa na lilitumika kama dawa kuu ya matibabu kwa kipindi cha miaka kumi na tatu ya ugonjwa wa UKIMWI. Utendaji wa msingi wa kundi hili ni kuzuia kuingia kwa VVU (viral RNA) kwa kutegemea DNA.

Non-Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitors (NNRTIs)

Sawa na NRTIs, kundi hili la dawa hufanya kazi kwa kuvuruga na kuzuia kuzaliana kwa kuzuia RNA ya kirusi kujibadilisha kuwa DNA. Hata hivyo dawa hizi huzuia virusi kuzaliana kwa kutumia vimeng'enyo. Usugu wa dawa utajitokeza endapo zitatumika peke yake.

Protease Inhibitors (PIs)

PIs huzuia kimeng'enya cha protease ambacho kazi yake ni kufanya VVU kukomaa, kukua na kuanza kuambukiza seli zingine. Hii huzuia kukua kwa virusi vinapotoka nje ili kutoambukiza seli zingine.

NRTI's Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitors	**NNRTI's** Non-Nucleoside Reverse Transcriptase Inhibitor	**PI's** Protease Inhibitors
AZT (Zidovudine) **3TC** (Lamivudine) **D4T** (Stavudine) **DDI** (Didanosine) **(AZT+3TC)** (Combivir) **(D4T + 3TC + NVP)** (Trioume)	**EFV** (Efavirenz) **NVP** (Nevirapine)	**NFV** (Nelfinavir) **SQV** (Saquinavir) **RIT** (Ritonavir)

Mchanganyiko unaotumika Tanzania wa dawa za kupunguza makali ya UKIMWI

	NRTI's	**NNRTI's**
Mstari wa kwanza	D4T/ **AZT+3TC EFV or NVP**	D4T/ **AZT+3TC EFV or NVP**
Mstari wa pili	**DDI** (200mg kabla ya kula)**+ ABACAVIR** (300mg BD) **+ KALETRA (LPV/RTV 3tab BD)**	

Matibabu kwa dawa za kupunguza makali ya UKIMWI kwa watu wazima na wabalehe

- Kuanzia mgonjwa anapogundulika ana maambukizi ya VVU, lazima apewe rufaa kwenda kwenye kliniki ya matibabu ya VVU (CTC). Maandalizi ya awali ni muhimu kwa mgonjwa na yanahusisha vipimo vingi.
- Uamuzi wa matibabu utategemea hatua ya makuzi ya uambukizo ugonjwa. Kipimo cha CD4 kinabaki kuwa muhimu kuangalia kiwango cha kinga za mwili.

Wajibu wa Mshauri Nasaha kwenye huduma ya dawa za kupunguza makali ya UKIMWI

- Kutoa elimu ya huduma ya dawa za kupunguza makali ya UKIMWI kwa wateja
- Kwa ufupi kuelezea utaratibu wa kuanza kutumia dawa za kupunguza makali ya UKIMWI
- Kumpatia rufaa mteja aliyepimwa na kugundulika ana VVU kwenda kwenye kliniki ya dawa za kupunguza makali ya UKIMWI
- Kumpatia rufaa mteja anayesumbuliwa na dawa za kupunguza makali ya UKIMWI kwenda kwenye kliniki ya ART.

Ili kutimiza majukumu haya, Mshauri Nasaha anahitaji kuandaa mazingira ya kumshirikisha mteja. Mshauri Nasaha anahitaji kufanya yafuatayo:

- Kujenga kuaminika na mteja
- Kumhakikishia usiri
- Kutokuwa na mwenendo wa kuhukumu
- Kuheshimiana
- Mawasilano ya wazi ya taarifa sahihi.

Angalizo: Mshauri Nasaha afanye Ushauri Nasaha juu ya ufuataji wa dawa kwa vipindi vitatu kabla ya mteja kuanza kutumia dawa.

Kipindi 4 Muhtasari wa Maambukizi ya Kushabihiana wa Kifua Kikuu na VVU

Maana ya kifua kikuu
Kifua kikuu ni ugonjwa sugu wa kuambukiza, ambao hutokana na vimelea vidogo viitwavyo 'Mycobacterium tuberculosis'. Hivi vimelea vidogo pia vinajulikana kama Acid –Fast Bacili (AFB). Kifua kikuu ni ugonjwa wa kuambukiza toka kwa mtu mmoja hadi mwingine kwa njia ya hewa. Kwa kawaida huathiri mapafu (inaitwa kifua kikuu cha mapafu). Lakini pia huathiri sehemu nyingine za mwili kama vile ubongo au uti wa mgongo.

Maambukizi ya kifua kikuu
Vijidudu wa kifua kikuu husambaa kwa njia ya hewa wakati mtu mwenye kifua kikuu anapokohoa au kupiga chafya. Kwa hiyo ni rahisi kusambaa kwa watu wengine ambao watachangia hewa ya sehemu moja kama wanafamilia, marafiki, wafanyakazi,wanaokaa chumba cha pamoja, watu walio katika mikusanyiko kama vile vyombo vya usafiri, wafungwa, sokoni. Wafanyakazi katika baadhi ya sehemu za kazi kama vile migodini, wafanyakazi walio katika viwanda vya nguo, wafanyakazi viwanda vya tumbaku na wafungwa wako kwenye hatari ya kuambukizwa kifua kikuu. Watu wenye magonjwa sugu kama kisukari, watoto wenye utapiamlo wako kwenye hatari ya kuambukizwa kifua kikuu. Watu wengi wanaishi na vijidudu vinavyosababisha kifua kikuu lakini hawajaonesha dalili za ugonjwa. Ila kama kinga ya mwili itapungua au kudhoofika, vijidudu vitajitokeza na kusababisha ugonjwa wa kifua kikuu.

Dalili za kifua kikuu ni pamoja na
- Kudhoofika
- Kujisikia kuumwa
- Kupungua uzito
- Kuwa na homa hasa jioni
- Kutoka jasho jingi usiku
- Kuvimba mitoki.

Dalili za kifua kikuu cha mapafu ni kama
- Kikohozi cha muda mrefu (majuma matatu au zaidi)
- Maumivu ya kifua
- Kikohozi na kutoa damu
- Kupumua kwa shida
- Kuwa na uchovu.

Kipindi 5 Ushauri Nasaha Unaohusu Kifua Kikuu na VVU na Uchunguzi wa awali wa uambukizo wa Kifua Kikuu

Uhusiano kati ya kifua kikuu na VVU

Kifua kikuu na VVU ni magonjwa ya mlipuko yanayoingiliana. VVU na UKIMWI huchochea mlipuko wa kifua kikuu sehemu mbalimbali ulimwenguni ikiwemo Tanzania. Kifua kikuu ni ugonjwa nyemelezi wa kawaida ambao husababisha kifo kwa wagonjwa wa VVU na UKIMWI. Kutokana na mwingiliano kati ya magonjwa haya mawili, ni muhimu kuwa na jitihada za pamoja kupunguza ukubwa wa ugonjwa wa kifua kikuu kwa wanaoishi na VVU. Mwingiliano wa VVU na kifua kikuu ni wa pande zote mbili.

Athari za VVU kwa kifua kikuu

VVU ni mojawapo wa sababu kuu ya kuongezeka kwa kifua kikuu. Huongeza kuendelea kwa makuzi kutoka uambukizo hadi ugonjwa wa kifua kikuu. Huongeza kiwango cha kujirudia rudia kwa ugonjwa. Watu walioambukizwa VVU wako kwenye hatari ya kuambukizwa kifua kikuu endapo watajiweka kwenye mazingira ya kuambukizwa kifua kikuu.

Kifua kikuu huongeza hatari ya kukua kwa VVU kuelekea kwenye UKIMWI na ni ugonjwa nyemelezi wa kawaida miongoni mwa wagonjwa wa UKIMWI. Kifua kikuu pia ni chanzo cha vifo vinavyotokana na VVU. Kifua kikuu ni chanzo kikuu cha vifo kwa wagonjwa wa UKIMWI. Theluthi moja ya wagonjwa wanaokufa kutokana na UKIMWI ni kwa sababu ya kifua kikuu. Kuongezeka kwa wagonjwa wa kifua kikuu kwa watu wanaoishi na VVU kumeongeza hatari ya maambukizi ya kifua kikuu kwenye jamii, kuongezeka kwa waliona VVU miongoni mwa walio na kifua kikuu na kiwango kikubwa cha maambukizi ya kifua kikuu kwenye sehemu zenye kiwango cha juu cha maambukizi ya VVU na kiwango kikubwa cha wagonjwa wa kifua kikuu kati ya wagonjwa wanaoishi na VVU.

Mantiki ya kuwa na mpango wa pamoja wa kifua kikuu na VVU

Karibu asilimia 50 ya wagonjwa wa kifua kikuu wameambukizwa VVU (Mpango wa Taifa wa kudhibiti Kifua Kikuu na Ukoma, NTLP) na kifua kikuu ni chanzo kikubwa cha vifo miongoni wa watu wanaoishi VVU. VVU vinachangia kujitokeza kwa kifua kikuu kwa watu walio na kifua kikuu kilichojificha, VVU huongeza hatari ya kujitokeza kwa kifua kikuu.

Ili kudhibiti maambukizi ya uwili huo, Serikali ya Tanzania imechagua utaratibu wa "mgonjwa mmoja,magojwa mawili" kwa hiyo kudhibiti kifua kikuu na VVU lazima kupewa kipaumbele mipango ya VVU/UKIMWI na kifua kikuu: Ndio maana kuna na ushirkiano kati ya mipango hii miwili. Hii ni kwa sababu VVU uchochea ugonjwa wa kifua kikuu katika nchi nyingi masikini na kwa hiyo utaratibu wa DOTS peke yake haitoshi kudhibiti kifua kikuu.

Changamoto ya VVU kwa utoaji wa huduma za afya

Kifua kikuu siyo sehemu ya tatizo pekee, bali pia ni sehemu ya suluhisho kwa njia ya kanuni ya 'magojwa mawili, mgonjwa mmoja'.

Ushirikiano wa pamoja

Lengo la utoaji wa huduma za kifua kikuu na VVU ni kupunguza athari za kifua kikuu na VVU katika jamii iliyoathirika na ugonjwa kwa madhumuni yafuatayo:

- Kuanzisha mbinu za ushirikiano kati ya programu za kifua kikuu, VVU na UKIMWI
- Kupunguza athari za kifua kikuu kwa watu wanaoishi na VVU
- Kupunguza athari kwa VVU na wagojwa wa kifua kikuu

Uchunguzi wa awali wa uambukizo wa Kifua Kikuu

Uchunguzi wa awali wa uambukizo wa Kifua Kikuu hutumia maswali matano. Ni wajibu wa Mshauri Nasaha kumuuliza mteja maswali haya matano kama uchunguzi wa awali wa uambukizo wa kifua kikuu. Maswali yenyewe ni haya:

1. Je umekohoa mfululizo kwa majuma mawili au zaidi?
2. Je unatoa makohozi yenye damu?
3. Je umekuwa na homa mfululizo kwa majuma mawili au zaidi?
4. Je umepungua uzito kwa kiwango kinachoonekana katika muda mfupi?
5. Je unatokwa jasho sana usiku?

Kama akijibu "NDIYO" kwa swali moja au zaidi ni vema umpe rufaa kwenda kwenye kliniki ya kifua kikuu kwa uchunguzi zaidi

Kipindi 6 Muhtasari wa Magonjwa ya Ngono na Magonjwa ya Uzazi

Utangulizi:
Wagonjwa wa magonjwa ya ngono vyema wakapewa Ushauri Nasaha kuhusu hatari ya kuambukizwa VVU na waweze kupata huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.
Magonjwa mengi ya ngono yanatibika, na wagojwa wa ngono wanaopata tiba sahihi huzuia kupata maambukizi ya VVU baadaye.
Wateja waelewe umuhimu wa kupima na kugundua dalili za magonjwa ya ngono.

Magonjwa ya ngono
Magonjwa yanayoambukiza kwa njia ya kushiriki tendo la ngono bila kinga.

Aina za magonjwa ya ngono nchini Tanzania

- **Bakteria**
  - Kisonono
  - Klamidia
  - Hemofilia
  - Triponema
- **Virusi**
  - Tutuko homa
  - Virusi papiloma vya binadamu
  - VVU
- **Kuvu**
  - Kandida
- **Protozoa**
  - Trikomonasi
- **Ngurukia**
  - Chawa wa kinena
  - Sarcoptes scabiei

Magonjwa ya ngono yamegawika katika makundi makuu matatu:

Yale yanayosababisha kutoka usaha
Kama vile; Kisonono, klamidia, trikomonasi, kandida

Yale yanayosababisha kuwa na vidonda
Kama vile: Kaswende, pangusa, tutuko.

Yanayosababisha maumivu
Maumivu ya kibofu (PSS) na maumivu ya nyonga (PID)

Dalili kuu za magonjwa ya ngono

Wanaume

- Maumivu wakati wa kukojoa
- Kutokwa na usaha/majimaji yasiyo ya kawaida kwenye uume

- Vidonda na malengelenge sehemu za siri
- Uvimbe au viotea sehemu za siri
- Kuvimba tezi sehemu za nyonga
- Makende yaliyovimba na kuuma
- Kuuma na kuvimba kwa govi au uume wote.

Wanawake

- Maumivu makali wakati wa kukojoa
- Kutokwa majimaji yasiyo ya kawaida ukeni
- Vidonda na malengelenge sehemu za siri
- Chunjua
- Kuwashwa sehemu za siri
- Kuvimba mitoki ya nyonga
- Maumivu chini ya tumbo, inaweza kuambatana na homa.
- Maumivu makali wakati wa kufanya ngono
- Kutokwa damu kusiko kwa kawaida.

3.3 Watoto wadogo

- Kutokwa usaha machoni
- Macho mekundu na yaliyovimba
- Nimonia.

Angalizo

Wakati mwingine magonjwa ya ngono hayaonyeshi dalili kwa wanawake na wanaume. Mtu anaweza asitambue kama ameambukizwa.

- Ni kawaida mtu kuambuikizwa zaidi ya ugonjwa mmoja wa ngono kwa wakati mmoja.
- Karibu magonjwa yote ya ngono yanaweza kutibika kabisa isipokuwa tutuko na VVU.
- Ukihisi kuwa una ugonjwa wa ngono ni vyema kutibiwa mara moja.
- Kamilisha matibabu kama ulivyoandikiwa na daktari.
- Mpeleke mwenzi (au wenzi) wake wakatibiwe pia.

Athari za magonjwa ya ngono

- Kutoweza kuzaa`kwa wanawake na wanaume (Ugumba).
- Vifo vinayotokana na magonjwa ya ngono vina maumivu makali.
- Kuharibika mimba
- Kuzaa mtoto mfu
- Athari ya macho kwa mtoto mchanga inayosababisha upofu.

Njia kuu ya uambukizaji wa magonjwa ya ngono

- Kufanya ngono bila kinga

Sababu zinazochangia maambukizi ya ngono

Tabia hatarishi za ngono kama vile

- Kuwa na wapenzi wengi
- Kubadilibadili wenzi

- Kujamiiana na mwenzi wa muda/usiyemjua au wanaofanya biashara ya ngono
- Kutofanya ngono salama (kutotumia kondomu kwa sababu ya kutopenda, kutopatikana kirahisi, gharama, mila na imani za dini)
- Kujihusisha na ulevi wa pombe na dawa za kulevya ambao husababisha mtu kutokufanya uamuzi sahihi wa kutumia kinga wakati wa kufanya ngono.

Kijamii na kiuchumi
- Ajira (kazi mbalimbali zinazosababisha kuishi mbali na wenzi kwa muda mrefu)
- Kufanya ngono ili kupata pesa, vitu vya thamani pamoja na upendeleo
- Kukosa taarifa sahihi za magonjwa ya ngono. Watu wote wenye vidonda ya magonjwa ya ngono wana mlango wa kuingilia VVU.

Utamaduni
- Mila kama vile kumtakasa mjane
- Kurithi wajane
- Mwanamke kukosa uwezo wa kujadili masuala ya ngono.

Siasa
- Vita na kutokuwa na utulivu wa kisiasa kunasababisha kuhama hama na ukimbizi ambavyo hubadili tabia ya matendo ya ngono.

Kuzuia na kudhibiti magonjwa ya ngono
- Elimu na uhamasishaji
- Kugunga
- Uaminifu katika ndoa
- Uchunguzi na matibabu ya mapema ya dalili zisizoonekana za ugonjwa
- Kumfahamisha mwenzi na matibabu
- Ngono salama yaani matumizi sahihi ya kondomu
- Zingatia matibabu na tumia dawa zote kwa kufuata maelekezo ya daktari
- Kupunguza wapenzi.

Umuhimu wa rufaa
- Wateja wanaweza kuhitaji huduma ambazo hazipatikani kituoni kama matibabu ya magonjwa ya ngono, VVU, ushauri, Ushauri Nasaha wa kisaikolojia au msaada wa kisheria.
- Aina na idadi ya rufaa hutegemea huduma zinazotolewa kituoni na kiwango cha huduma zilizopo kwa watu katika makundi mbalimbali ya kiuchumi.

Uhusiano kati ya VVU na magonjwa ya ngono
- VVU na UKIMWI pamoja na magonjwa ya ngono huchangia njia za uambukizaji kama vile ngono zisizo salama.
- Tabia hatarishi zinazochangia maambukizi ya VVU huchangia vile vile kwenye maambukizi ya magonjwa ya ngono.
- Kuwa na magonjwa ya ngono kunaongeza hatari ya kupata na kuambukizwa VVU.
- Njia za kujikinga zinazotumika kwa magonjwa ya ngono ni sawa na zinazotumika kwa VVU na UKIMWI.
- Uhusiano mwingine wa VVU na UKIMWI unategemea magonjwa ya ngono. Matibabu kamili ya magonjwa ya ngono hupunguza maambukizi ya VVU. Kwa kuwa magonjwa ya ngono husababisha

vidonda sehemu za siri, sehemu za haja kubwa na midomoni zinatengeneza njia ya haraka ya maambukizi ya VVU.
- Kupungua kwa kinga ya mwili kunakotokana na VVU humfanya mtu kuweza kupata maambukizi ya magonjwa ya ngono kwa urahisi.
- Mtu anayeishi na VVU na mwenye magonjwa ya ngono, atakuwa na idadi kubwa ya VVU mwilini kwa sababu ya maambukizi ya magonjwa ya ngono.

Ndiyo maana kuna umuhimu wa kumwezesha Mshauri Nasaha kuwa na maarifa juu ya magonjwa ya ngono na uhusiano wake na VVU na UKIMWI ili aweze kutoa taarifa sahihi za magonjwa ya ngono na uhusiano wake na VVU na UKIMWI kwa wateja.

Uhusiano kati ya kaswende na VVU
- Imethibitishwa kwamba magonjwa ya ngono pamoja na kaswende yanachangia maambukizi ya VVU na kuwa VVU huchangia katika maambukizi ya magonjwa ya ngono na kaswende.
- Imegundulika kwamba kuna maambukizi ya pamoja ya kaswende na VVU kwa kiwango kikubwa.
- Kaswende ya ubongo iangaliwe katika magonjwa ya ubongo kwa wanaoishi na VVU.
- Mama mwenye kaswende ahamasishwe kupima VVU.

Uhusiano kati ya kaswende na VVU kutokana na njia za uambukizo
- Njia kuu ya uambukizaji ni kwa njia ya kufanya ngono bila kutumia kinga na mtu aliyeambukizwa.
- Kaswende pia inaweza kuambukiza kwa njia ya kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto.
- Njia nyingine ya maambukizi ya kaswende ni kuongezewa damu yenye vijidudu vya kaswende.
- Inawezekana pia kuambukizwa kaswende kwa kugusana na kidonda au majimaji ya mwili yenye vijidudu vya kaswende.

Dalili za ugonjwa wa kaswende
Dalili za kaswende zinatofautiana kulingana na hatua ya ugonjwa. Kuna hatua tatu za kaswende, ambazo ni:
- Kaswende ya mwanzo
- Kaswende ya kati
- Kaswende ya juu

Kaswende ya mwanzo
- Inajitokeza wiki ya kwanza hadi miezi mitatu baada ya kuambukizwa, na hujitokeza kidonda kwenye sehemu za siri. Mara nyingi kidonda ni kimoja, kigumu na hakiumi. Ila kutokana na kujitokeza kwa VVU inaweza kuwa na kidonda zaidi ya kimoja na vinauma.
- Kwa mwanamke kidonda kinaweza kuwa ndani ya mfuko wa uzazi au ukeni. Pia vidonda zaidi hujitokeza katika matiti, vidole na kwenye midomo.
- Kaswende ya mwanzo inaweza isigundulike kwa sababu haina maumivu, haionekani na hupona bila matibabu.

Kaswende ya kati
- Hujitokeza baada kipindi cha miezi mitatu hadi miaka miwili kama kaswende ya msingi haikutibiwa. Hujitokeza ikiwa na dalili zifuatazo. Kuwa na vipele mwili mzima na kuvimba tezi za kwapani na nyongani ambazo hazina maumivu.

- Majipu kwenye sehemu maalumu za mwili kama viganja, mdomoni juu, mdomo, na sehemu za siri
- Dalili nyingine ni pamoja na vidonda vinavyotoa maji ambavyo hukaa kwenye mdomo, mlango wa uke au mkundu wa mgonjwa.

Wakati wa kaswende ya msingi na kaswende ya kati uwezekano wa kuambukiza ni mkubwa sana.

Kaswende ya juu

- Hujitokeza baada ya miaka miwili hadi arobaini au zaidi baada ya kaswende ya msingi na ya kati ambazo hazikutibiwa.
- Kaswende ya juu mara nyingi huathiri mishipa ya moyo na ubongo, uti wa mgongo na neva.
- Pia inaweza kuathiri ini, macho na figo.

Pamoja na dalili na magonjwa ni muhimu kuhakikisha vipimo vya maabara kwa sababu kaswende inaweza kusababisha uambukizo usioonekana ambapo mtu ameambukizwa bila kuwa na dalili.

Kipindi 7 Muhtasari wa Magonjwa Nyemelezi

Utangulizi

Kwa sasa hakuna dawa ya kutibu maambukizi ya VVU, ila kuna tiba ya magonjwa nyemelezi yanayotokana na VVU vinavyopunguza kinga ya mwili. Lazima itambulike kwamba matibabu na kinga ni kwa magonjwa nyemelezi, na siyo kwa VVU. Kwa kawaida mgonjwa hafi kutokana na maambukizo ya VVU, ila ni kutokana na matatizo yanayosababishwa na VVU vinavyopunguza kinga ya mwili kupambana na magonjwa. Kwa kutibu magonjwa nyemelezi ubora wa maisha ya mtu aliyeambukizwa VVU huimarika.

Maana ya magonjwa nyemelezi

Magonjwa nyemelezi ni magonjwa yanayojitokeza kutokana na kupungua kinga ya mwili inayosababishwa na maambukizi ya VVU. Mtu mwenye mfumo wa afya na kinga iliyo kamili hatarajiwi na si rahisi kupata magonjwa nyemelezi.

Aina ya magonjwa nyemelezi

Kifua kikuu

- Kifua kikuu ni maambukizi yanayotokana na bakteria kwa njia ya kukohoa au kupiga chafya mtu mwenye maambukizi.

Kichomi karinii (PCP)

- Kichomi karinii ni maambukizi ya protozoa katika mapafu ambayo husababisha nimonia na husababisha ugumu katika kupumua, homa kali na kikohozi kikavu.

Kandida

- Kandidia ni maambukizi ya kuvu. Hujitokeza kama kuvu nyeupe na mara nyingine huuma.
- Huleta vidonda mdomoni na kusababisha ugumu kumeza.
- Maambukizi ya kuvu pia huweza kutokea ukeni na kusababisha kuvu ya ukeni, kutokwa majimaji meupe ukeni.
- Kuta za ukeni hubadilika na kuwa nyekundu na husababisha maumivu wakati wa kufanya ngono.

Mkanda wa jeshi

- Ni maambukizi ya virusi yenye maumivu makali na homa ikifuatiwa siku mbili hadi nne baadaye na aina ya upele kwenye sehemu ambazo ngozi huungana na neva.
- Mkanda wa jeshi kwa wanaoishi na VVU huwa na maumivi makali zaidi, hutokea mara nyingi zaidi na huchukua eneo kubwa zaidi la ngozi.

Saratani kaposi

- Ni saratani ya kawaida kwa wanaoishi na VVU.
- Hujitokeza kama vidonda au uvimbe mweusi kwenye ngozi nyeusi au vidonda au uvimbe mwekundu kwenye ngozi nyeupe.
- Huonekana katika sehemu mbalimbali za mwili. Inakuwa mara nyingi kwenye ngozi, mitoki na mdomoni.
- Vidonda huweza kujitokeza kwenye utumbo na hata ndani ya mapafu.

Toksoplasmosi

- Huleta kudhoofika kwa viungo kwa kutegema sehemu iliyoathirika.
- Vile vile inaweza kujitokeza kama tatizo la kiakili kwa kutegemea sehamu ya ubongo iliyoathirika na kubadilika (k.m. kusahau mara kwa mara).

Homa ya uti wa mgongo

- Chanzo kukuu cha homa ya uti wa mgongo kwa wanaoishi na VVU. Wakati mwingine hali hii haina homa.

Matibabu ya magonjwa nyemelezi

Kuna umuhimu wa kutibu magonjwa yote kwa watu wanaoishi na VVU. Magonjwa haya yanaweza kutibiwa katika ngazi mbalimbali za huduma kutoka zahanati hadi ngazi za kitaifa. Kinachohitajika ni ugunduzi wa mapema, matibabu na rufaa inapobidi.

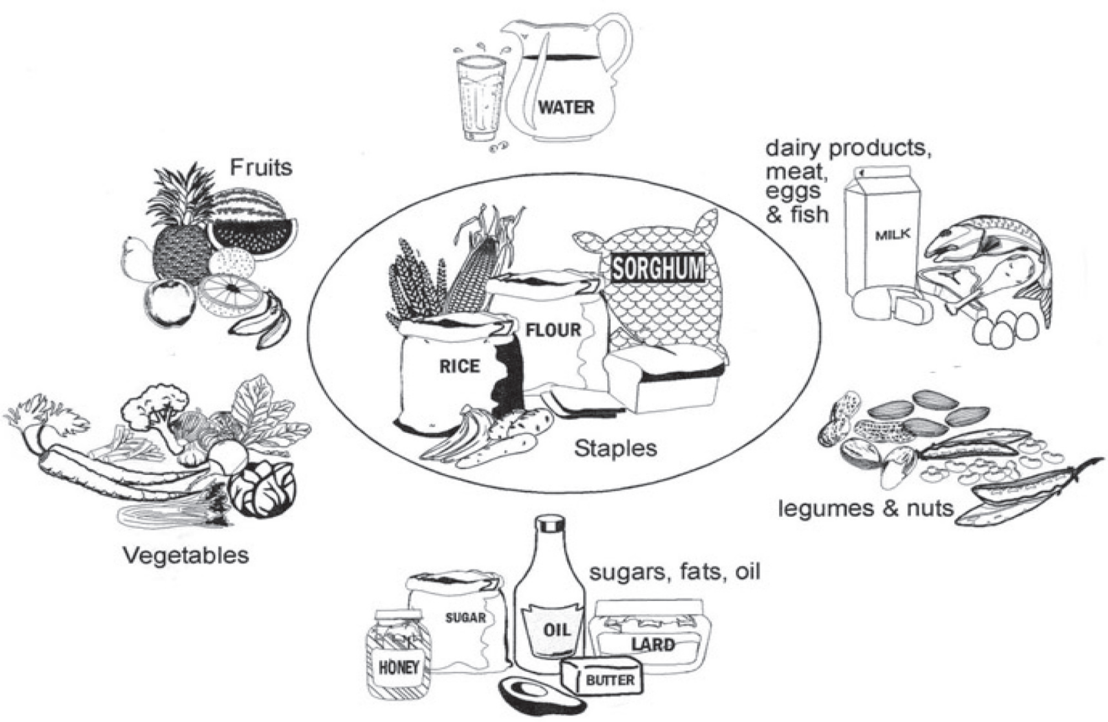
Maambukizi ya kuvu

Maambukizi ya kuvu mara nyingi huambatana na VVU na UKIMWI kama vile kuvu kriptokokasi, nimonia ya viini vya protozoa, aina za kandida, histoplasma na maengineyo.

Kipindi 8 Lishe katika Hali ya Kuishi na VVU na UKIMWI

Utapiamlo kutokana na VVU na UKIMWI
Upungufu wowote wa kinga za mwili unaoletwa na VVU na UKIMWI huchangia katika utapiamlo. Utapiamlo husababisha upungufu wa kinga mwilini, huongeza zaidi athari za VVU na huchangia kuelekea kwa haraka kwenye hatua ya UKIMWI. Kwa hiyo utapiamlo huchangia na pia ni matokeo ya kukua kwa VVU kuelekea kwenye UKIMWI. Mtu mwenye utapiamlo anapoambukizwa VVU ni rahisi sana kwake kupata UKIMWI kwa sababu mwili wake utakuwa dhoofu na hauna uwezo kupambana na magonjwa yanayojitokeza, kama hatapata dawa za kupunguza makali ya UKIMWI na tiba za kuzuia magonjwa. Mtu mwenye lishe bora ana mfumo wa kinga za mwili ulio imara katika kupambana na VVU na magonjwa mbalimbali. Kuboresha hali ya lishe kwa muda muafaka husaidia kuimarisha mfumo wa kinga za mwili, kwa hiyo hupunguza matukio ya magonjwa, kuzuia kupungua kwa uzito wa mwili, kukonda kwa mwili na kuchelewesha kukua kwa ugonjwa.

Maana ya maneno
Lishe: ni sayansi ya matumizi ya virutubisho mwilini.
Virutubisho: ni viini vya kikemikali vilivyoko kwenye vyakula ambavyo mwili hutumia kujipatia nguvu, kuimarisha ukuaji, kusaidia mwili kufanya matengenezo ya misuli na kurekebisha utendaji wa mwili.
Utapiamlo: ni hali inayosababishwa na ziada au upungufu wa aina moja au zaidi ya virutubisho mwilini. Aina za kawaida za utapiamlo ni kama kwashakoo na marasmas.
Mlo kamili: ni mchanganyiko wa vyakula mbalimbali ambavyo vikiliwa kwa pamoja humpa mtu virutubisho vyote muhimu katika afya /mwili wake.



Kula aina tofauti ya vyakula kila mara : shirika la afya ulimwenguni

Umuhimu wa lishe bora kwa watu wanaoishi na VVU

Lishe bora huimarisha mfumo wa kinga na kuuwezesha mwili kupambana na VVU na magonjwa mengineyo. Lishe bora huchangia kwa hatua kubwa kujenga mfumo wa kinga ya mwili dhidi ya magonjwa. Lishe bora huchangia katika ujenzi wa mfumo wa kinga ya mwili katika kupambana na maambukizi. Huzuia kudhoofika kwa misuli.

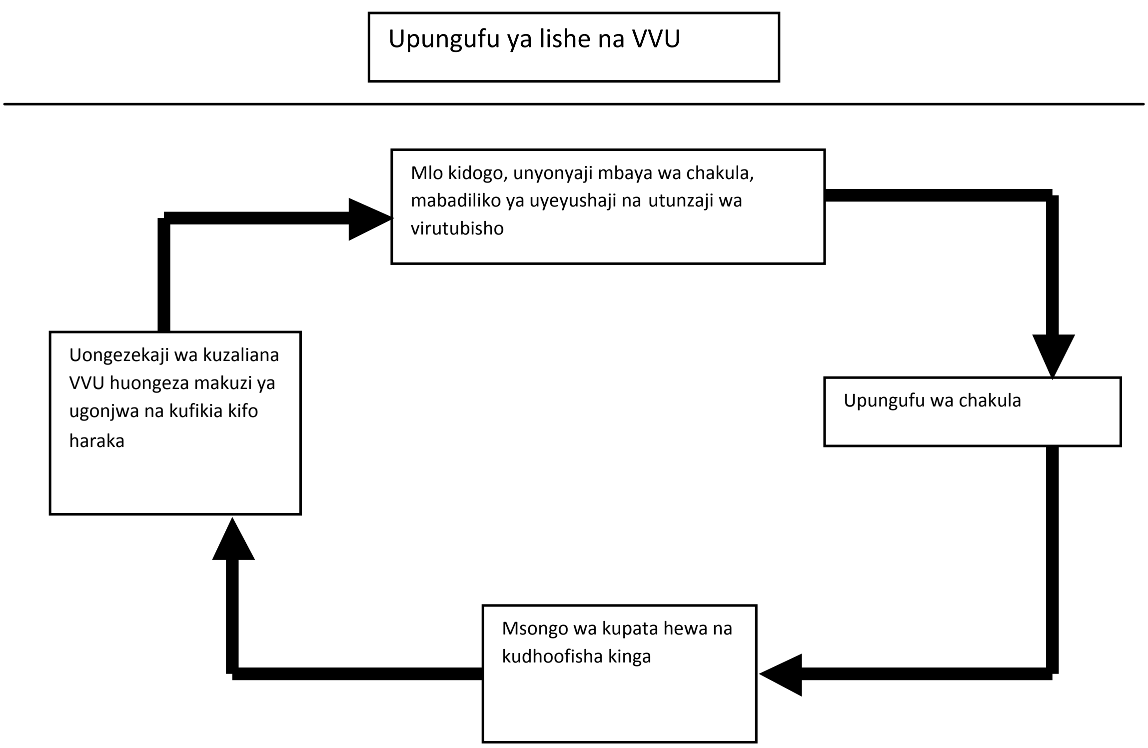
- Unachelewesha makuzi ya VVU kuelekea kwenye UKIMWI
- Huuongezea mwili virutubisho vilivyokwisha
- Huongeza utendaji kazi wa dawa na kuendeleza matibabu.

Uhusiano kati ya VVU na lishe

Uhusiano kati ya VVU na lishe una utata kutokana na ukweli kwamba virusi hushambulia seli za mfumo wa kinga za mwili. Kuna mzunguko usiokatika wa upungufu katika lishe na VVU. Angalia mchoro namba moja hapo chini:

- Upungufu wa lishe bora unaathiri utendaji kazi wa kinga za mwili ambayo huchangia virusi kuzaliana na kuongeza athari ya VVU. VVU huathiri uzalishaji wa vimeng'enya ambavyo vinahusika na ujengaji na uvunjaji wa wanga, protini na mafuta.
- Maambukizi huathiri hali ya lishe kwa kupunguza kiwango cha mlo na ufyonzaji wa virutubisho, na kuongeza matumizi na utoaji wa protini na virutubisho jinsi mwili unavyoitikia kwa vijidudu viambukizavyo mwili.
- Mara nyingi, kukosa hamu ya kula na uharibifu wa misuri hufuatia mwitikio huu.
- Hata maambukizi madogo ya ugonjwa huathiri hali ya lishe.
- Upungufu wowote wa virutubisho, kama ni mkubwa, utaathiri kinga ya mwili dhidi ya magonjwa.

Mchoro namba 1: Mzunguko wa upungufu wa lishe na VVU



Mambo yanayochangia utapiamlo
Kuna vitu vinavyochangia lishe mbovu wakati wa VVU/UKIMWI.

- Kupungua kwa hamu ya chakula, ulaji mbaya wa chakula na kukosekana kwa chakula
- Maambukizi sugu, ufyonzwaji duni wa virutubisho, mabadiliko katika usagaji wa chakula, uharibifu wa misuli
- Homa, kichefuchefu, kutapika na kuhara
- Kusononeka

Athari za dawa zinazotumika kutibu magonjwa yatokanayo na VVU.

Zifuatazo ni dalili na magonjwa yanayosababishwa na maambukizi ya VVU na yanaweza kusababisha utapiamlo:

Kukosa hamu ya kula: Kukosa hamu ya chakula huweza kutokea kama athari inayotokana na matibabu. Inasababisha kupungua uzito na inatokea zaidi mtu anapokuwa ana sononeka.

Kuhara: Kuna sababu nyingi za kuhara ikiwa ni pamoja na bakteria na maambukizi ya virusi na wadudu. Kuhara pia hupunguza hamu ya kula na husababisha ufyonzwaji mdogo kwa virutubisho. Mara nyingi utapiamlo unaweza kutokana na kuharisha kwa muda mrefu.

Homa: Homa ni kawaida kujitokeza kwa watu wanaoishi na VVU na haina maana kuwa mtu anaumwa sana. Sababu ya kujitokeza homa zinatofautiana, na mara nyingi ni vigumu kugundua kama homa imetokana na VVU au ugonjwa mwingine, kama vile malaria au magonjwa nyemelezi ambayo hayajatibika. Matumizi ya nishati mwilini huongezeka mara homa inapokuwapo na kusababisha mahitaji ya nishati mwilini kuongezeka.

Kichefuchefu na kutapika mara kwa mara: Hii inaweza kutokana na dawa zinazotumika kutibu VVU na UKIMWI au magonjwa nyemelezi.

Kuvu: Kuvu ni kawaida kwa watu wanaoishi na VVU. Hii huweza kusababisha matatizo ya kula chakula, kupoteza hamu ya kula, upungufu wa kiwango kinacholiwa, ufyonzaji mbaya wa virutubisho na kusababisha uzito wa mwili kupungua.

Kupungua damu: Huweza kutokana na kupungua kwa kiwango cha chakula au kuongezeka kwa VVU.

Kipindi 9 Ushauri Nasaha wa Lishe katika Hali ya Kuishi na VVU na UKIMWI

Utaratibu bora wa ulaji huchangia katika kuimarisha maisha mazuri yenye afya njema. Mtu anayeishi na VVU tayari ana mfumo wa kinga uliodhoofu. Vyakula vyenye virutubisho husaidia kuimarisha utendaji mzuri wa mfumo wa kinga mwilini na kutoa nishati inayohitajika, protini, na virutubisho katika hatua zote za maambukizi ya VVU. Vyote vitapatikana kwa kupata mlo kamili.

Mlo kamili

Mlo kamili ni mchanganyiko wa vyakula mbalimbali ambavyo vikiliwa kwa pamoja humpa mtu virutubisho vya muhimu kwa afya bora. Hakuna aina moja ya chakula ambayo ina aina zote za virutubisho ambavyo mwili unahitaji, isipokuwa maziwa ya mama kwa mtoto mchanga hadi miezi sita.

Tumia angalau chakula kimoja kutoka kwenye kila moja ya mafungu yafuatayo ili kupata mlo kamili:

- Nafaka, mizizi na ndizi: Ni vyakula vya msingi kwa makabila mengi. Ni kama vile mahindi, mtama, mchele, ulezi,mihogo, magimbi, viazi na ndizi.
- Vyakula vya Mikunde, mbegu na vyakula vyenye asili ya wanyama: Vyakula hivi ni kama karanga, korosho, nyama, samaki, maziwa, mayai, wadudu kama vile senene, kumbikumbi, viwavi, pamoja na mbegu kama maharage na mbaazi.
- Matunda: Kundi hili linahusu aina zote za matunda kama vile maembe, machungwa, mapera, mapensheni, ndizi, ubuyu, ukwaju na mabungo.
- Mboga: Kundi hili linajumuisha aina zote za majani zinazoota kama vile matembele, majani ya maboga, nyanya, karoti, mlenda, figiri na mnavu.
- Mafuta na Sukari: Hivi vinahitajika kwa kiasi kidogo mwilini, na ni pamoja na samli, mafuta ya nguruwe, siagi, magarine, mafuta ya nazi, asali na mafuta ya mbegu kama vile mbegu za alizeti, ufuta, karanga na mawese.
- Maji: Maji kwa kawaida hayahesabiwi kama kundi la chakula, lakini yana umuhimu mkubwa katika afya na lishe ya binadamu. Maji husaidia usagaji,ufyonzaji wa chakula na usafirishaji wa lishe mwilini. Inashauriwa mtu kunywa maji ya kutosha angalau glasi nane (lita moja na nusu) kwa siku.

Ni muhimu kula mchanganyiko wa vyakula kwenye mlo mmoja kwa sababu vyakula vingine hutegemeana ili baadhi ya virutubisho vifanye kazi mwilini. Kwa mfano, madini ya chuma yanayopatikana kwenye vyakula vya mimea kama mboga-mboga za kijani husharabiwa vizuri mwilini kama kuna vitamini C ambayo hupatikana kwa wingi kwenye matunda. Pia nishati huweza kutumika vizuri mwilini iwapo kuna aina za vitamini B kwenye vyakula.

Kuongeza ubora wa chakula

- Kupondaponda au kusaga chakula hurahisisha umezaji, uyeyushaji na kufyonzwa kwa virutubisho.
- Kutumia vyakula vyenye virutubisho vingi kama vile maziwa, mafuta, mafuta asali, mayai na mafuta ya nazi hurutubisha chakula hasa vyakula vya wanga.
- Matumizi ya vyakula vilivyochacha: Vyakula vilivyochacha mfano maziwa ya mtindi na togwa ni rahisi kuyeyushwa na kufyonzwa kwa kiwango kikubwa. Husaidia uyeyushaji na kufyonzwa kwa vyakula vingine pia.

Ulaji na tabia ya afya

- Ulaji wa kiwango cha kutosha cha angalau milo kamili 2 hadi 3 kwa siku ni msingi wa kuimarisha hali ya lishe bora.

- Kula aina mchanganyiko wa chakula pamoja na visaidizi vya kufyonzwa kwa virutubisho (Mfano. Vit.C huimarisha upatikanaji wa chuma, mafuta kwa kuyeyusha vitamini n.k).
    - vyakula husaidiana (k.m. amino acids)
- Maji safi na salama ni sehemu muhimu ya chakula, (glasi nane au zaidi kwa siku).
- Matunda na mboga mara nyingi husahaulika. Ni vyema kuhamasishwa ulaji wake.
- Kuhamasisha matumizi ya vyakula vya asili.
- Tumia vyakula kutoka katika makundi matano ya vyakula ili kuimarisha mlo kamili.
- Kuwa imara kimwili: Shughuli za kila siku kama vile kutembea, kufanya usafi, kufanya kazi shambani na kukusanya kuni na kuchota maji hutoa mazoezi zaidi ya mwili. Mazoezi ni muhimu ili kuimarisha na kujenga misuli kwa sababu huamsha hamu ya kula na kupunguza kichefuchefu, kuimarisha utendaji wa mfumo wa uyeyushaji na kupunguza msongo na kuongeza umakini.
- Epuka kuvuta sigara na kunywa pombe.
- Fanya ngono salama.
- Pata huduma za Ushauri Nasaha.
- Dhibiti msongo na kuwa na mtazamo chanya.

Utaratibu wa ulaji na lishe kwenye dalili za UKIMWI

Utaratibu wa ulaji kwenye dalili zinazoelekea kwenye UKIMWI ni mkakati wa kutumia chakula na utaratibu wa ulaji kupunguza athari zinazotokana na UKIMWI kwenye ulaji na ufyonzaji wa virutubisho. Kwa hiyo ni muhimu:

- Kuhakikisha ulaji wa chakula cha kutosha kwa kuongeza zaidi ladha, na kuwashawishi watu wanaoishi na VVU kula chakula kidogo kidogo kila baada ya muda mfupi na kutengeneza chakula ambacho kinaweza kuliwa na watu wanaoishi na VVU.
- Hakikisha utulivu wakati wa kula.
- Ongeza virutubisho zaidi ili kufidia kupotea kwa virutubisho.
- Zuia upungufu wa maji mwilini ambao hutokea kutokana na kuharisha na homa.
- Ongezea kwenye matibabu ya dawa, pamoja na utoaji wa dawa za kupunguza makali ya UKIMWI.
- Punguza ukali wa ugonjwa kwa kutoa virutubisho maalumu vinavyohitajika.
- Ongeza kiwango cha ulaji ambao huchangia kuimarisha mfumo wa kinga ya mwili.
- Dhibiti baadhi ya magonjwa (mfano kichefuchefu, kutapika, kuhara na kufunga choo).

Elimu na Ushauri Nasaha wa lishe

Ushauri Nasaha wa lishe

Ushauri Nasaha wa lishe hutumia stadi za Ushauri Nasaha na unahusu yafuatayo:

- Kuangalia mahitaji ya mtu mmoja mmoja
- Kumjengea uwezo mtu ili kufanya uamuzi unaotokana na taarifa sahihi kuhusu chakula na lishe
- Unahitaji muda zaidi, nafasi na rasilimali watu.
- Watu wachache wamefikiwa ila kwa usahihi zaidi.

Elimu ya lishe

- Inaweza kutolewa kwa kundi kubwa la watu.
- Haikidhi mahitaji ya mtu mmoja mmoja.
- Hutoa taarifa nyingi zaidi.
- Huwezesha kuwafikia watu wengi zaidi.
- Inahitaji watenda kazi wachache, nafasi na muda kidogo.

Mahali pa kuimarisha lishe kwa wanaoishi na VVU

Wakati wa Ushauri Nasaha

Elimu ya lishe

Kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto

Sehemu za kuimarisha lishe ya WAVIU

Kliniki ya dawa za kupunguza makali ya UKIMWI

Vikundi vya misaada

Kutembelea wagonjwa nyumbani

Kipindi 10 Unyanyapaa na Kutengwa katika Hali ya VVU na UKIMWI - 1

Maana:
Unyanyapaa ni hisia na mtazamo wa mtu binafsi kuhusisha yale yasiyofaa kwa wale ambao wanaonekana kuwa na ''tofauti inayoaibisha" na isiyokubalika,kumwona asiyestahili heshima wala thamani katika jamii. Hivyo katika VVU/UKIMWI, ni mawazo hasi juu ya mtu au kikundi cha watu kuwaona kuwa wana ''tofauti isiyokubalika".
Unyanyapaa pia unaweza kuwa ni hisia ya kutokukubali kwa ugonjwa fulani. Hisia hizi husababisha watu wenye matatizo kushushwa hadhi, kubaguliwa, kutengwa na hata kunyimwa haki zao za msingi.

Kutengwa ni kumbagua mtu au kundi la watu ndani ya jamii na kuwatendea isivyo haki. Kwa mfano, kitendo au matibabu yanayoendana na unyanyapaa na yanaelekezwa kwenye kubagua, vikwazo vya usumbufu, vurugu kutokana na kuwa na maambukizi au zinazohusiana na VVU/UKIMWI na magonjwa ya ngono.
Kutengwa ni kitendo cha kuainisha, kutenga na kufungia au kutoa upendeleo unaotokana na ubaguzi au mifumo (mfano kabila, imani, ujinsia, dini, n.k.) na yenye madhumuni ya kuathiri au kuondoa furaha na uhuru kwa mtu.

Kwa hiyo:
- Unyanyapaa ni mtazamo (hisia).
- Kutenga ni kitendo.

Kukana ni kutokukubali kuhusishwa na ukweli fulani na kutokukiri kuwepo kwa jambo fulani na kukataa kuhusika moja kwa moja na ukweli huo. Hali hii huwafanya wakatae kuhusishwa na kitu kisichokubalika kama VVU na UKIMWI. Kukana huchochea kutengwa kwa wanaoishi na VVU ndani ya jamii.

Unyanyapaa jamii na matokeo yake

- **Unayanyapaa unaotendeka:**

Aina hii ya unyanyapaa pia huitwa unyanyapaa wa kufikiriwa. Mtu anayefanyiwa unyanyapaa huona kwa kuangalia mienendo na vitendo ndani ya jamii. Mara nyingi hakuna vitendo vya wazi; hufanywa kwa uficho.

- **Unyanyapaa jamii:**

Huonekana kutokana na mitazamo na matendo yanayofanywa na jamii mfano kunyimwa huduma fulani au haki kwa kundi fulani kutokana na mtazamo hasi kwa kundi hilo.

- **Unyanyapaa binafsi:**

Hufanana na unyanyapaa unaotendeka. Mtu mwenyewe hujitenga na kutofanya shughuli za kila siku au hujificha. Watu wanaokabiliwa na aina hii ya unyanyapaa mara nyingi huamua kujiua.

- **Unyanyapaa wa alama au maneno**

Kunakuwepo na alama au maneno kwa ajili ya kundi hilo. Maneno au matendo ambayo ni ya unyanyapaa yanaweza kutolewa na mtu mwingine; mfano, katika huduma za afya. Mtu mwingine anaweza kuokoa na kurudisha hadhi. Kwa mfano, kukabiliana moja kwa moja na kundi linalonyanyapaa.

Aina hizi za unyanyapaa zinahitajika kugunduliwa na kujadiliwa kila mipango ya VVU na UKIMWI inapoanzishwa na kuanzisha shughuli za tafiti kuhusu unyanyapaa ili kuwezesha ridhaa au matumizi ya huduma.

Makundi yanayofanyiwa unyanyapaa

- Watu wanougua magonjwa sugu kama kifua kikuu, saratani na ukoma
- Walemavu kama viziwi, wasioona, albino na walemavu wa viungo
- Wanafanya biashara ya ngono
- Wahudumu wa baa
- Yatima na watoto wanaoishi katika mazingira magumu
- Mashoga
- Masikini.

Vyanzo vya unyanyapaa katika mazingira mbalimbali

- Watanzania wanapenda kupima VVU katika vituo vya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari ili kufahamu hali yao ya maambukizi ya VVU, ila wamesita kwa sababu mbalimbali ikiwa ni pamoja na: kukosekana sehemu za huduma za upimaji, woga na kutokuwa na uhakika na majibu kwa kuwa hakuna tiba ya VVU na Ukimwi, kutokufahamu. Vyanzo vingine vya unyanyapaa hutokana na mifumo iliyojaa ukandamizaji na haina usawa. Kukosa usawa hujitokeza kwenye:-

Ujinsia

- Tofauti katika mitazamo na vitendo katika ujinsia katika jamii nyingi ni chanzo kikuu cha unyanyapaa.
- Katika jamii hizo mfano, suala la mahusiano ya kimapenzi na mtu wa jinsia tofauti, unyanyapaa huathiri wenzi hata kama mmoja wao hajaambuizwa na VVU, ila wote huangaliwa katika mtazamo hasi.

Rangi ya ngozi

- Unyanyapaa kutokana na rangi ya ngozi tofauti katika jamii iliyo mchanganyiko.

Ukabila

- Kama ilivyo katika unyanyapaa wa rangi ya ngozi, makundi ya makabila mbalimbali hupata unyanyapaa kutoka katika mchanganyiko wa makabila mbalimbali.

Dini

- Jumuiya za dini huimarisha maadili na kupinga vitendo vinavyokinzana na maadili kama:
    - Jinsi /ujinsia
    - Uzinzi
    - Kujikita kwenye masuala ya ngono
- Ina mwelekeo wa kuwaadhibu wanaojihusisha na vitendo hivyo kwa kuwanyima huduma za kiroho na kuwatenga kutoka kwenye jumuia za kidini.

Jinsia

- Wanawake hukutana na ubaguzi wanapojihusisha na tendo la ngono.
- Watu hupachikwa majina kama malaya, machangu doa, wahuni, mafuska, viwembe.

Umasikini

- VVU na UKIMWI huonekana kama ugonjwa wa watu masikini katika jamii nyingi na huwakosesha mahitaji ya msingi kama vile:
    - o Kusikilizwa
    - o Huduma za afya
    - o Utu wa binadamu
    - o Haki ya kukusanyika
    - o Haki ya kujieleza na kupata mahitaji.

Ugonjwa na kifo kutokana na UKIMWI

- Kifo kimekuwa wimbo wa kawaida. Kila mmoja anaogopa kifo na hasa kifo kutokana na UKIMWI.
- Woga huu umeleta mtazamo hasi miongoni mwa jamii, kwa ugonjwa wenyewe, walioambukizwa na wanaoishi na mwenye VVU na UKIMWI.

Baadhi ya masuala na vikwazo katika kutoa huduma za unashihi na upimaji wa VVU kwa hiari vinavyohitaji kushughulikiwa ni:

- Woga wa kufanyiwa unyayapaa
- Woga wa kujitenga na ubaguzi
- Woga wa kutokukubalika au kufukuzwa kwenye makundi mbalimbali. Mfano.ajira, vyuo vya mafunzo au shule, nyumba ya kupanga, wanafamilia, mwenzi na makundi mbalimbali,vilabu, vyama. n.k.
- Woga wa kufupisha maisha na woga wa kukosa msaada
- Kukonekana kama hakuna faida za kupima VVU, kwa kuwa hakuna chanjo, na dawa za kutibu VVU na UKIMWI.

Unyanyapaa katika maeneo mbalimbali

Huduma za afya

- Kuwapa majina wanaoishi na VVU
- Kutowapatia huduma
- Kuwatoa wagonjwa wa VVU wodini mapema kuliko inavyotakiwa
- Kuwatenga kuhudumiwa na wahudumu wa ngazi ya chini zaidi
- Kuwapima watu bila ridhaa yao
- Kutangaza majibu ya vipimo vya wale waliowapima bila ridhaa yao

Sehemu za kazi

- Kuwaamishia mwenye VVU jirani na nyumbani
- Kutowapa baadhi ya mafao, mfano kupanda cheo au kutoshiriki katika shughuli mbalimbali kama vile warsha na safari.
- Kuwaachisha kazi wanaoishi na VVU
- Kutowaajiri wanaoishi na VVU
- Kuwatenga wanaoishi na VVU na UKIMWI katika matumizi ya vifaa na huduma.

Vyombo vya habari

- Vyombo ya habari kwa muda mrefu vimechangia kuongeza unyanyapaa katika jamii. Kutoa taarifa zisizoeleweka kuhusu VVU na UKIMWI, huogopesha na maneno ya kuhukumu kama Ukimwi ni Kifo,Ugonjwa unaouwa, janga, maneno ya kuogofya kama vile umeme, nyambizi, PHD na miwaya.

- Kuandika habari kwa njia zinazoonyesha unyanyapaa kama wanaoteseka na UKIMWI, mwathirika au kuwahusisha na maswala ya ngono (kama umalaya,uchangudoa, viwembe,ufuska n.k) yote huleta mwenendo wa maudhi ya unyanyapaa kwa watu.
- Kutetea dhana ya kuwatangaza wanaokufa kwa UKIMWI.

Mfumo wa elimu

- Walimu/wafanyakazi wanaoishi na VVU na UKIMWI hufanyiwa unyanyapaa kama sehemu nyingine za kazi.
- Wanafunzi wanaodhaniwa kuwa wazazi wao wanaishi na VVU huwekewa alama kwa nia ya kuwatenga.
- Woga hutawala miongoni mwa wanafunzi katika shule zenye wanafunzi wanaoishi na VVU.

Nyumbani

- Watu walioambukizwa VVU hunyimwa hudumu muhimu kama chakula, kuchangia vyumba, vyombo vya kulia, vyoo n.k.
- Wengine huachwa ili wafe bila msaada. Hii huletea kujiua au kutoroka majumbani.
- Kukosekana kwa mawasiliano ya wazi kuhusu VVU na UKIMWI hufanya kuelezana hali ya maambukizi ya VVU ndani ya familia kuwa mgumu. Hali hii hufanya huduma za kuzuia na kutoa matunzo kuwa ngumu.

Ndani ya jamii

- Majaribio ya kujiua kwa watu wanaoishi na VVU ni matokeo ya unyanyapaa na ubaguzi wa famila na jamii.
- Kutambua maumivu ya unyanyapaa kwa watu wanaoishi na VVU huletea kujitenga na kujikana.

Kwenye dini

- Mtazamo hasi kuhusu VVU na UKIMWI. Mfano matumizi ya kondomu
- Mtazamo wa kuhukumu kwa kusingizia kukosa utakatifu na maadili ya dini
- Kukataa kutoa huduma za kiroho kwa watu wanaoishi na VVU
- Kutowapa huduma za kiroho wakati wa kifo
- Viongozi wa dini kulazimisha upimaji kabla ya ndoa huletea kutenga, kubagua na kukana katika kutoa haki na huduma kwa walioambukizwa VVU.

Kipindi 11 Unyanyapaa na Kutengwa katika Hali ya VVU na UKIMWI - 2

Unyanyapaa na athari zake kwa mtu binafsi

- Kujiona aibu na mkosaji huwafanya watu wanaoishi na VVU kuwa wenye msongo muda wote, wakijilaumu kama chanzo cha tatizo katika familia na kudhoofika kwa afya zao.
- Kujitenga- huleta kujifikiria kuwa ametengwa na kuwa mpweke.
- Anaweza kufanya vitu vya kuwaumiza wengine
- Kujiua
- Mtu anayefanyiwa unyayapaa kivitendo na kutengwa kijamii hushudia minong'ono, uzushi na kuitwa majina mbalimbali.
- Unyanyapaa unaohusu VVU husababisha mtu aliyeambukizwa VVU kuwa na mawazo ya kuwa mkosaji, wa hali ya chini, kujilaumu na kukata tamaa.
- Watu wanaoishi au kufanya kazi na wanaoishi na VVU kama vile wafanyakazi wa huduma za afya, wanaweza kuwa wanafanyiwa unyanyapaa kwa kuhusishwa.
- Kukosa haki za msingi, hadhi katika jamii na uwezo wakufanya maamuzi ndani ya familia
- Wanawake hukabiliwa na matumizi ya nguvu, kukosa makazi na masaada wa kiuchumi kutoka kwa familia na jamii hii husababisha kufanya hali yao ya maambukizi ya VVU kuwa siri.

Sababu za unyanyapaa dhidi ya watu wanaoishi na VVU

- VVU na UKIMWI vina vigezo vyote vinavyohusu unyanyapaa katika matibabu.
- Huhusishwa na watu wanaofanya ngono kinyume na maadili, wanaojidunga sindano za dawa za kulevya na mienendo isiyokubalika na jamii.
- UKIMWI hautibiki, huharibu mwili na unahusishwa kwa karibu na kifo.
- Unafikiriwa, kimakosa, kuwa unaambukiza kwa haraka na ni hatari kwa jamii.
- Jamii kwa ujumla na mara nyingine wahudumu wa afya hawana taarifa na wanakosa uelewa wa VVU na UKIMWI.
- Watu wengi wanaoishi na VVU wako kwenye makundi ambayo tayari yanadharauliwa kama makahaba, mashoga na masikini. Makundi haya ya watu wenye VVU hupata unyanyapaa wa aina mbili: unyanyapaa wa VVU ukiongezea juu ya unyanyapaa uliokuwepo.
- Wale wote walio katika hatari ya kupata unyanyapaa kutokana na VVU, hawana rasilimali kukabiliana na tatizo hilo, hali hii huongezeka katika ugumu wa kupambana na unyanyapaa.
- Unyanyapaa unaohusu VVU ni tatizo kuudhibiti kwa sababu ubadilika badilika. Hubadilika jinsi mtu anayeishi na VVU anavyoendelea kuelekea kwenye UKIMWI na jinsi tatizo la VVU linavyobadilika katika jamii husika.
- Njia kuu ya maambukizi ya VVU inahusishwa na uzinzi.

Mikakati ya kupunguza unyanyapaa katika jamii

Kuwa wazi kuhusu maambukizi ya VVU ni njia mojawapo ya kupunguza unyanyapaa wa VVU katika jamii. Kuna faida nyingine kama kuwahamasisha wapenzi kupima VVU na kuzuia maambukizi zaidi ya VVU kwa kuwafanya walioambukizwa kuchukua njia thabiti za kujikinga. Kushirikisha majibu ya vipimo huwezesha mtu kupata msaada toka kwa wenzi,familia na marafiki.

- Mikutano ya uhamasishaji husaidia watu kuelewa kuwa si haki na ni uonevu kunyanyapaa na kubagua.
- Elimu bora kwa walio ndani na nje ya shule hupatia watu ukweli na kubadili mwenendo. Pia huhakikisha kuwa huduma za matibabu, kinga, matunzo zinapatikana kwa wote.
- Uongozi na kujitolea kwa wanasiasa, viongozi wa dini, wanamichezo, waigiza sinema na wengineo

kupambana na ubaguzi unaohusu VVU na UKIMWI hujenga jamii iliyo wazi kuvunja ukimya, ukanaji wa mlipuko wa ugonjwa na unyanyapaa. Ni muhimu kuwashirikisha watu wanaoishi na VVU katika kukabili mlipuko wa ugonjwa na utetezi dhidi ya unyanyapaa.

- Kufuatilia ukiukaji wa haki za binadamu na kuhakikisha watu wako tayari kupambana na unyanyapaa na kupokea maagizo ya uongozi wa kitaifa, mahakama na maelekezo ya haki za binadamu. Kufundisha wahudumu wa afya na taasisi mbalimbali ambapo unayanyapaa na ubaguzi umejitokeza.
- Familia na jamii kukubali jukumu la kuwatunza watu wanaoishi na VVU na kuwajengea uwezo wa kujithamini pamoja na walezi wao.
- Hatua za kupambana na unyanyapaa zianzie ngazi za chini kwa watu wanaoishi na VVU na walio karibu nao.

Wajibu wa Wanaoishi na VVU katika kupunguza unyanyapaa

- Kujihusisha na uraghbishi kuhusu kuzuia kuenea kwa VVU na kupunguza unyanyapaa
- Kuhusika katika kuendeleza na kutekeleza mpango wao wa matibabu kwa kadri ya uwezo wao.
- Kuwapa watoa huduma taarifa sahihi na kamili kuhusu hali yao ya afya ya nyuma nay a sasa ikiwa ni pamoja na magonjwa na matibabu mengineyo. Kutoa taarifa mapema kama mabadiliko yoyote yakitokea.
- Kuwasiliana na watoa huduma kwa chochote wasichoelewa.
- Kutekeleza mpango mzima wa matibabu na kukubali matokeo ya kutofuata mpango huo.
- Kutunza na kufuata ratiba ya kufika kwenye matibabu.
- Kuwaarifu watoa huduma jinsi ya kuwasiliana nao hata kwa siri inapobidi.
- Kuwajali na kuwaheshimu watoa huduma na wangine wanaoishi na VVU.
- Kujali usiri wa kila mmoja anayepata huduma kwenye kituo chake.

Kipindi 12 Masuala ya Kisheria na Haki za Binadamu

Utangulizi
Binadamu wote ni sawa, wanastahili haki za msingi na usawa. Kawaida, kila mtu anastahili kuwa na haki zote na ni vyema zitambulike kwa kila mtu. Serikali na asasi zisizo za kiserikali zina wajibu wa kuzingatia haki hizo, kuzilinda na kuzitetea kwa faida ya watu wote. Watu wanaoishi na VVU na UKIMWI ni binadamu na wanastahili haki za msingi bila kubaguliwa.

Maana
Kisheria: kitu kinachohusiana na sheria.
Haki za binadamu: ni mahitaji ya msingi na muhimu kwa kila mwanadamu na haziwezi kukiukwa. Haki hizi ni za asili, binadamu huzaliwa nazo na ni zaidi ya kanuni zinazolinda maslahi ya watu.Haki hizi ni vyema zikaheshimiwa bila kujali jinsia, rangi, dini, kabila au hali ya maambukizi ya VVU ya mtu.

Wosia: ni mambo yote ambayo mwosia (mtu anayetayarisha wosia) angependa yafanyike baada ya kifo chake. Vilivile ni lile andiko lililoandikwa la matashi hayo.

Masuala ya haki za binadamu yanayohusu VVU/UKIMWI kwa mteja na Mshauri Nasaha
Haki za msingi za binadamu kuhusu VVU na UKIMWI ni:

Kwa wanaoishi na VVU
Kwa ujumla watu wanaoishi na VVU wanakabiliwa na matatizo yanayotokana na kuvunjwa kwa haki za binadamu.
- Kuachishwa kazi
- Kunyimwa haki ya kuoa na kuolewa
- Kunyimwa haki ya kuabudu
- Msaada wa kisheria.
- Kunyimwa haki ya kuandika wosia
- Kupata huduma za matibabu
- Kupata elimu
- Haki ya kushiriki katika shughuli za maendeleo ya jamii
- Haki ya kupata taarifa kuhusu maisha yake,VVU na UKIMWI.

Haki za wanaoishi na VVU
- Mtu anayeishi na VVU ana haki sawa na binadamu yeyote bila kujali afya yake
- Mtu anayeishi na VVU anastahili kuishi. Ifahamike kuwa kuugua sio kufa hivyo si halali kumfanyia vitendo vitakavyokatisha maisha ya mtu kama huyu kama kumnyima matibabu, lishe bora na manyanyaso
- Kila mtu ana haki ya kufanya kazi ili kujipatia kipato na kukuza pato la taifa. Kumlazimisha mtu kupima VVU kama sharti la kumpatia ajira au kazi yeyote ni kinyume cha haki za binadamu. Kwani kupima ni hiari ya mtu
- Katiba yetu ya Jamuhuri ya Muungano ya Tanzania kifungu cha 13 imeeleza bayana kuhusu haki sawa mbele ya Sheria na kulindwa na Sheria bila ubaguzi kwa kila mtu.
- Kila mtu ana haki ya kuolewa/kuoa na kuunda familia kwa mujibu wa Tamko la Kimataifa la haki za Binadamu bila kujali hali yoyote. Kwa msingi huo hata watu wanaoishi na VVU wana haki ya kuolewa/kuoa ili mradi tu mahusiano hayo hayataathiri afya ya mwenzake.

- Serikali na hata vyombo vya dini vinasisitiza umuhimu wa kupima afya zao wale wote wanaokusudia kuingia kwenye ndoa kabla ya kufunga ndoa.
- Kila mtu anastahili haki kupata maisha bora
- Serikali hata jamii ina wajibu wa kuhakikisha kuwa wanaoishi na VVU wanalindwa afya zao na kupatiwa hifadhi na huduma za kutosha ili kutunza afya zao na hasa katika ile hatua ya UKIMWI
- Kufuatana na Sera ya Taifa ya Ukimwi na Mkataba wa Afrika wa Haki za binadamu ambao Tanzania imeridhia kila mtu ana haki ya kutibiwa na kuhakikishiwa usalama wa afya yake ya kimwili na kiakili.
- Elimu ni haki ya kila binadamu, hivyo anayeishi na VVU ana haki ya kupewa elimu bila kubaguliwa au kunyimwa haki hiyo.
- Kila binadamu ana haki ya kupata habari sahihi kuhusiana na maisha yake hivyo anayeishi na VVU pia ana haki ya kupewa na kupokea habari sahihi kuhusu masuala ya VVU na UKIMWI kutoka kwenye vyombo na taasisi husika
- Kila binadamu akiwemo anayeishi na VVU ana haki ya kushiriki, kuchangia na kufaidika na maendeleo ya kiuchumi, kisiasa na kijamii

Mshauri Nasaha

Mshauri Nasaha anapofanya yafuatayo huvunja haki za mteja

- Mshauri Nasaha kutopata ridhaa ya mteja ya kupima VVU
- Mshauri Nasaha kutozingatia usiri na kutoa taarifa za mteja kwa mtu mwingine bila ridha yake
- Taarifa za mteja kutotofautishwa na za mteja mwingine
- Mshauri Nasaha kutomheshimu mteja.
- Mshauri Nasaha kumhukumu mteja

Wosia unaeleza nini?

Kwenye wosia, mwosia anaeleza jinsi ambavyo angependa mali yake igawanywe, jinsi anavyopenda azikwe, kuchagua msimamizi/mtekelezaji wa wosia wake na mlezi wa watoto wake.

Mahitaji ya msingi kwa wosia halali

- Lazima uwe umeandikwa
- Umesainiwa na mwosia ama mtu mwingine mbele yake kwa maelekezo ya mwosia
- Saini ya mwosia ni lazima ishuhudiwe na mashahidi wawili, nao waweke saini zao katika wosia huo
- Wosia ni lazima uandikwe kwa wino usiofutika au uchapwe kwa mashine
- Tarehe ya kuandika wosia ionekane wazi wazi
- Kama mwosia anajua kusoma na kuandika watahitajika mashahidi wawili tu
- Kama mwosia hajui kusoma na kuandika watahitajika mashahidi wanne. Mwosia aweke alama ya dole gumba lake la kulia kwenye wosia.

Kwa hiyo, wosia utakuwa halali endapo

- Mwosia ameonyesha ushahidi wa nia ya kuutayarisha
- Mwosia ni lazima awe na nia ya kutayarisha wosia kulingana na sheria
- Ushahidi wa nia ya kuutayarisha ni lazima uwe wa maandishi, na uwe umetayarishwa kulingana na sheria za nchi

Kipindi 13 Masuala ya Kisheria na Haki za Binadamu kwa Watoto

Utangulizi

Kwa Tanzania umri unaotambulika kwa mtu mzima ni miaka kumi na nane, kwa maana kwamba, yeyote mwenye umri zaidi ya miaka kumi na nane anatambulika kuwa mtu mzima na ana uwezo wa kutoa ridhaa ya kupima. Kwa vijana chini ya miaka kumi na nane, huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari zitatolewa na Mshauri Nasaha atakapothibitisha kuwa kijana amekomaa vya kutosha kuelewa taratibu za upimaji na utoaji wa majibu. Kundi hili huhusisha waliooa na kuolewa, wajawazito, wanaojihusisha na tabia hatarishi au masuala ya ngono. Watachukuliwa kama umri mdogo aliyekomaa na wanaruhusa kupata huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa hiari bilaidhini ya mzazi au mlezi.

Kuhudumia watoto katika vituo ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari

- Wakati watoto wenye umri mdogo wanapokuja katika kituo cha Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari kwa ajili ya kupima, Mshauri Nasaha ataongea na mtoto au kuonana na mzazi/mlezi kufahamu sababu za kutaka kupima VVU. Ushauri Nasaha wa watoto wa umri mdogo utafanyika tu wakati Mshauri Nasaha ameridhika kuwa ni kwa faida ya mtoto na ni vyema kuhusisha mzazi na mlezi ambao wataweka saini kwenye fomu ya ridhaa. Kabla mtoto hajapimwa, ni vema akashiriki kwenye mazungumuzo na Mshauri Nasaha, na mzazi au mlezi lazima aidhinishe upimaji.
- Katika utoaji wa majibu ya vipimo kwa watoto, Mshauri Nasaha atatoa Ushauri Nasaha kwa mzazi/mlezi na mtoto kwa pamoja kabla ya kuwaeleza majibu ya vipimo.
- Kwanza, Mshauri Nasaha azungumuze na mzazi/mlezi peke yake na baadae mtoto peke yake, na baadaye wote kwa pamoja. Kwa mtoto aliyepata majibu kuwa ana maambukizi ya VVU, Ushauri Nasaha endelevu unatakiwa.
- Mzazi/mlezi wa mtoto aliyepata majibu ya kuwa na maambukizi ya VVU pia anahitaji Ushauri Nasaha endelevu.

Huduma za kusaidia watoto waliopata huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari

- Kuwashirikisa kwenye michezo
- Kujiunga na vituo vya vijana
- Kujiunga na shughuli za vijana katika taasisi za kidini, jamii na vilabu.

Kipindi 14 Tahadhari ya Jumla na Kuimarisha Kuzuia Maambukizi (Dakika 60)

Tahadhari ya Jumla

Tahadhari ya Jumla iliandaliwa na Centers for Disease Control (CDC) mwaka 1985. Inahusu matumizi ya viwango vya kuzuia maambukizi wakati wa kumhudumia mgonjwa na katika hali nyingine. Inalenga katika kupunguza hatari ya kupata maambukizi yanayotokana na damu na uwezekano wa kuambukizwa VVU. Inaweka mkazo kwenye kuwa waangalifu zaidi wakati wa kushughulika na damu na majimaji ya mwilini ya mtu yeyoye bila kujali hali yake ya maambukizi

Tahari ya jumla inajumuisha:

- Kuwa mwangalifu wakati wa kutumia na kutupa vitu vyenye ncha kali (sindano na vinginevyo)
- Kunawa mikono kabla na baada ya huduma yoyote
- Kuvaa mavazi ya kukinga kugusana na damu na majimaji ya mwilini kama glovu, apron, lipiku, na kadhalika.
- Kutupa kwa njia ya usalama vitu vyote vilivyogusana na damu
- Kutumia taratibu sahihi za kusafisha kwa dawa ili kuondoa vyanzo vya maambukizi kutoka kwenye vifaa vilivyotumika
- Kushughulikia nguo zilizochafuka kwa usahihi

Kuimarisha kuzuia maambukizi ni mikakati ya kuhakikisa huduma za afya zilizo salama na zenye manufaa. Mbinu hizi huwalinda wafanyakazi wa afya, wagonjwa na jamii ili wasipate maambukizi. Pia mbinu hizi hulinda mazingira yasichafuliwe.

Kwa nini Kuimarisha kuzuia maambukizi ni muhimu?

Wakati mwingi kugusana na damu na mazao yanayotokana na damu huwa hatari. Kwa hiyo mkakati unaweka tahadhari ya kukulinda wewe, mwenzako na mgonjwa na watu wengine ambao wanaweza kugusana na majimaji ya mwili yenye maambukizi na vifaa vyenye vyanzo vya maambukizi.

Kiwango cha Tahadhari

Hutoa mwongozo wa watoa huduma wa afya kutumia kinga wakati wa kuwahudumia wagonjwa bila kujali hali yao ya maambukizi ili kuwalinda kutokana na maambukizi

Kiwango cha Chini cha Tahadhari

- Chanzo cha maji safi
- Utaratibu wa kunawa mikono kabla na baada ya kugusuana na mgonjwat
- Kutumia kinga kama bandeji, lipiku na glovu.
- Kushughulikia vitu vyenye ncha, zana na vifaa, ikiwa ni pamoja na sindano, kali kwa usalama, matumizi ya "sanduku la kutupia vitu vyenye ncha kali" kila mahali ambapo huduma inatolewa

Unahitaji kunawa mikono wakati gani?

- Kabla na baada ya kumgusa mgonjwa

- Wakati wa kuandaa chakula
- Baada ya kuvua glovu
- Mikono inapokuwa imechafuka
- Baada ya kutoka msalani
- Kabla ya kula
- Baada ya kugusana na damu
    - Kutoa damu kwa ajili ya kupima, baada ya kupiga chafya au kupenga

Kunawa mikono kila wakati

Ndiyo tahadhari muhimu kwa ajili ya kuzuia maambukizi. Kunawa mikono kwa maji na sabuni huondoa vijidudu vya maambukizi kutoka kwenye ngozi na mikono. Kunawa mikono husaidia kuzuia kuenea kwa vijidudu vya maambukizi kati ya wagonjwa wenyewe na kati ya wagonjwa na wahudumu wa afya

Kinga za kuvaa
- Vaa glovu zinazotumika mara moja tu kila unapotoa huduma ya kutoboa/kukata kama vile kuchukua damu
- Funga sehemu zote zenye kukatwa, vidonda ama vipele na bandaeji
- Vaa miwani ya kukinga, lipiku au aproni unapofanya shughuli inayohusu kuruka kwa damu

Misingi ya Kushughulikia Vitu Vyenye Ncha Kali
- Mtumiaji ndiye mwenye wajibu wa kuvitupa panapohusika. Viwekwe kwenye sanduku la kutupia vitu vyenye ncha kali. Usivitupe kwenye sakafu au katika kikapu cha takataka za ofisi. Weka sanduku la kutupia vitu vyenye ncha kali karibu na unapofanyia kazi. Funga na kuondoa sanduku hilo mara ujazo unapofikia 3/4. Choma uchafu wote ndani ya tanuri au funika wakati sanduku halitumiki.
- Tumia sindano zinazotumika mara moja tu. Usitoe sindano kwenye kitako chake na usijaribu kuzifunika tena baada ya matumizi

Kutupa Vifaa vya ncha kali kwa usalama
- Kila baada ya matumizi tupa kwenye sanduku linalostahili na limeandikwa “sanduku la kutupia vitu vyenye ncha kali”
- Choma hilo sanduku ndani ya tanuru aushimo la kuchomea mara linapofikia ujazo war obo tatu
- Usivunje, kukunja au kufunika tena vifaa vyote vya ncha kali kama sindano na vinginevyo
- Usitikise sanduku la kutupia vitu vyenye ncha kali ili kupata nafasi zaidi
- Usitupe sindano na vitu vyenye ncha kali kwenye kikapu cha uchafu cha ofisini

Kuchoma uchafu kweny tanuru
- Kuchoma kwenye tanuru ni kuangamoza vimelea na vijidudu vyote vinavyoweza kuleta maambukizi
- Kuchoma kwenye tanuru inaondoa kutumia kitu tena, hulinda mazingira na lazima kufanywe chini ya usimamizi

Kusafisha kwa dawa ili kuondoa vimelea na vijidudu vya maambukizi kwenye vifaa vinavyotumika tena
- Loweka kifaa ndani ya klorini ya asilimia 0.5 Kwa uda wa dakika kumi (10)
- Kisha uoshe vema kwa maji safi huku umevaa kinga
- Weka kwenye uwazi ili kikauke kwa maandalizi ya kukisafisha kw a dawa zaidi (klirini ya asilimia

0.5kwa uda wa dakika 20)

Safisha dawati la kufanyia kazi kwa dawa

Kusafisha kwa dawa huondoa vimelea na vijidudu vya maambukizi, huweka sehemu ya kazi kuwa safi na hupunguza uwezekano wa maambukizi

Kama damu imemwagika

Safisha mara moja huku ukiwa umavaa glovu za kutumika mara moja tu. Kama sehemu yeyote ya mwili imemwagikiwa damu isafishe mara moja na kwa ufasaha
Kama damu iliyomwagika ni nyingi, funika kwa kutumia taulo za karatasi kasha lowesha kwa blichi ya kawaida ya nyumbani ya asilimia 10.
Kama damu iliyomwagika ni kidogo futa kwa taulo ya karatasi iliyolowekwa kwenye blichi ya asilimia 10. Tupa taulo hizo zote kwenye ndoo ya takataka zenye maambukizi. Kila mara damu inapomwagika iondoe mara moja

Ajali ya sindano na vifaa vya ncha kali

- •Ajali ya sindano ni ile inayotokana na kutoboa ngozi na sindano amabyo inaweza kuwa na tobo au la.
- Ajali ya kifaa cha ncha kali ni ile inayotokana na kutoboa ngozi kwa kifaa chochote chenye ncha kali (kisu cha upasuaji, bikari, kipande cha kioo,) pamoja na sindano

Watu wanaoweza kuwa katika hatari ya kupata ajali hizi ni Wauguzi, Waganga, Wataalamu wa Maabara, Wafanyakazi wa nyumbani, Wanaofanya kazi za ufuaji na usafi, Wakusanya takataka, wagonjwa/wateja na jamii kwa ujumla

Ajali yenye hatari ndogo

- Damu ya kiasi kidogo kutoka kwa wagonjwa wenye dalili za VVU
- Ajali kutokana na sindano isiyo na tobo
- Ajali ya kuwaruza juu ya ngozi

Ajali yenye hatari kubwa

- Damu nyingi ambayo huenda ina maambukizi
- Damu kutoka kwa mgonjwa mwenye kiwango kikubwa cha VVU mwilini
- Ajali kutokana na sindano yenye tobo
- Ajali iliyoingia ndani sana
- Mgonjwa aliyethibitika kuwa mwili wake haukubali dawa

Matibabu ya kinga baada ya Ajali

Umuhimu wa Matibabu ya kinga baada ya ajali

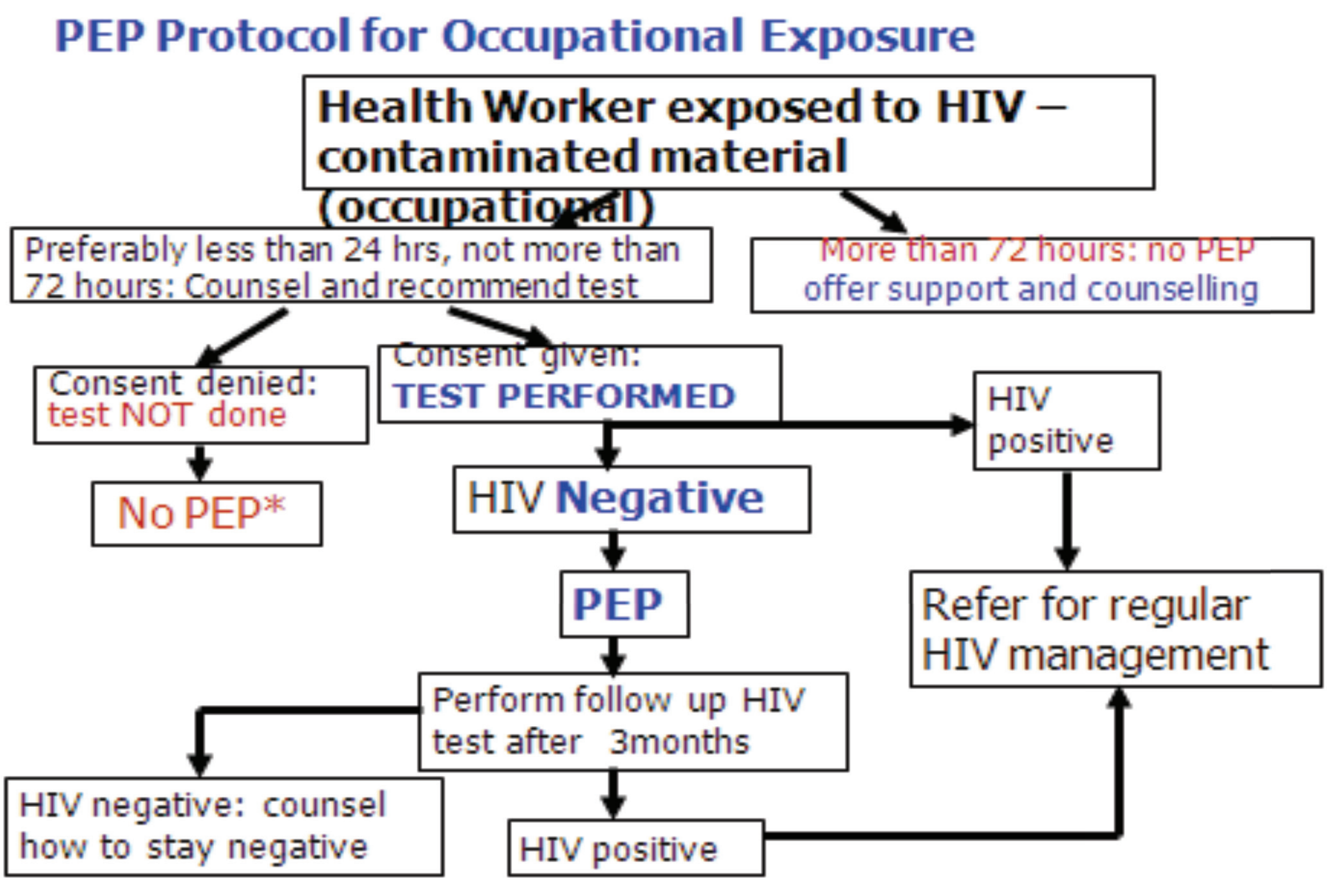
Kugusana na damu ya mtu mwinine ndicho chanzo cha kawaida kabisa cha kupata maambukizi. Matibabu ya kinga baada ya ajali ni hatua za kuzuia maambukizi baada ya mtu kupata ajali

Mtu anapopata ajali

- Mpime kujua hali yake ya maambukizi ya VVU
- Chunguza kama anyo historia ya kuwa ameambukizwa Hepatitis B
- Mwalifu msimamizi mara moja
- Jaza taarifa katika kitabu cha rekodi ya matukio

Kushughulikia Ajali ya Damu Iliyotokea Kazini

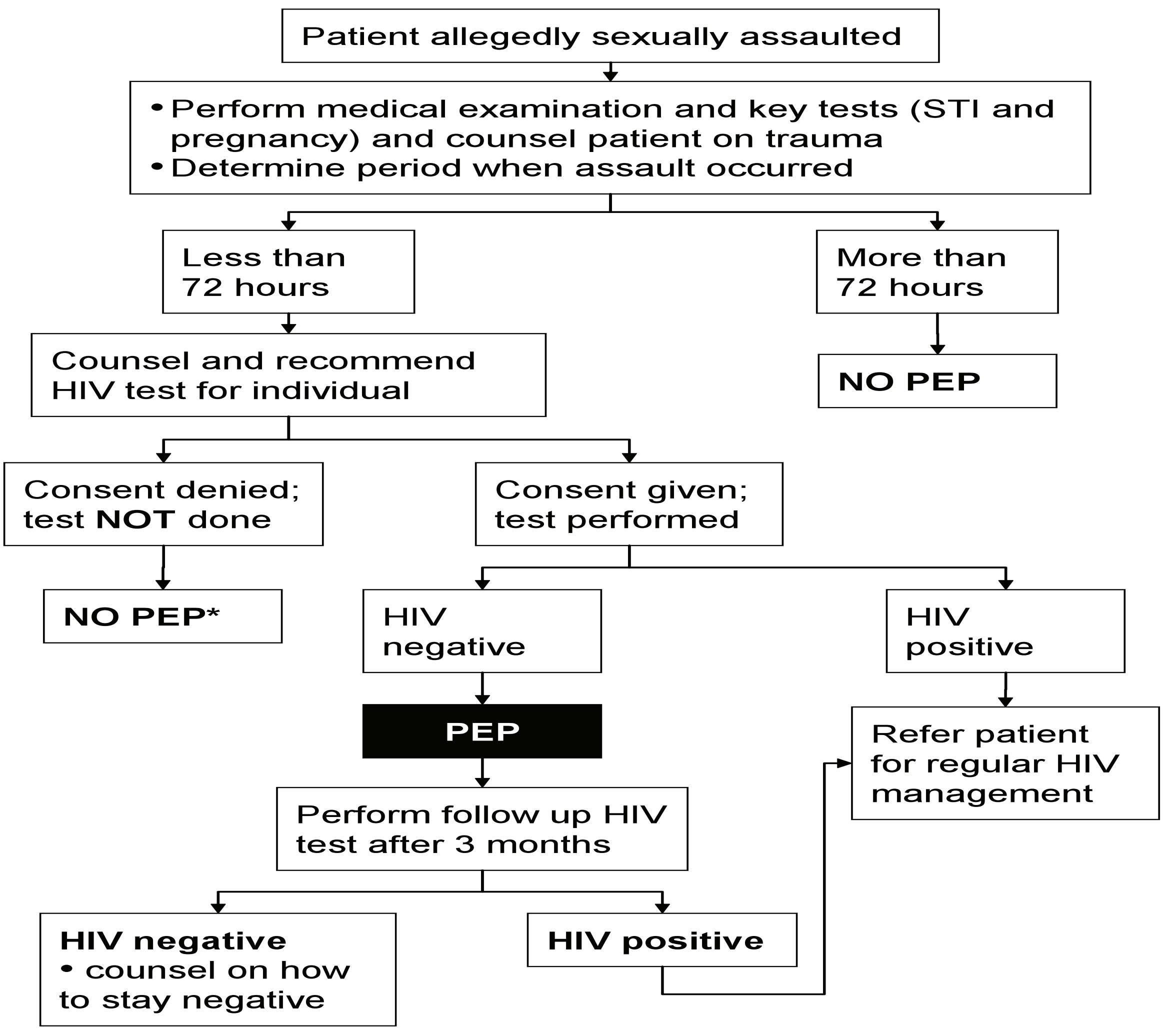
- **Mara moja:** Osha sehemu husika kwa maji safi na sabuni
- **Kutathmini hatari:** Aina ya majimaji yaliyo mmwagikia
- **Tathmini chanzo:** Toa Ushauri Nasaha na pima mwenye damu hiyo kwa ajili ya VVU
- **Aliyemwagikiwa:** Mpime na mpe Ushauri Nasaha na umwanzishie matibabu ya kinga baada ya ajali
- **Ufuatiliaji:** Maambukizi ya VVU kama mwenye damu iliyomwagika anaisha na VVU
- Upimaji wa aliyemwagikiwa ufanyike mwanzo,baada ya wiki 6, wiki 12 na miezi 6
- Tathmini upya na ubadilishe dawa ndani ya saa 72 (kulingana na matokeo ya vipimo), kama ameanza matibabu ya kinga baada ya ajali
- Kwa wanawake wote walio katika umri wa kuzaa lazima kipimo cha miba kifanyika kama hali hiyo haijulikani
- Fuatilia matokeo ya matumizi ya dawa



Kushughulikia Ajali ya Damu kwa Iliyotokea nje ya Kazi

- Kwa mfano ubakaji
- Unapofikiria kuanzisha matibabu ya kinga baada ya ajali angalia kama vigezo vifuatavyo vilijitokeza
  - Kuwepo kwa damu
  - Aliyebakwa au aliyebaka kuwa na magonjwa ya ngono
  - Mateso ya kisaikolojia kwa alibakwa
  - Ushahidi wa aliyebaka kutoa shahawa
  - Wabakaji wengi au kuingiliwa zaidi ya sehemu moja na m(wa)bakaji

PEP Protocol for Non-Occupational Exposure



*Administering PEP on a HIV+ individual could lead to resistancedevelopment

Matibabu ya kinga baada ya ajali

- Mpe dawa za kupunguza makali ya UKIMWI kwa ajili ya kinga mapema iwezekanavyo ndani ya saa 36 baada ya ajali
  - AZT 300mg bd + 3TC 150 mg bd kwa wiki 4
  - Unaweza kumwongezea dawa ya tatu (EFZ) kama:
    - Mwenye damu ana dalili za maambukizi ya VVU
    - Ajali inaonekana ni yenye hatari kubwa
    - Kwenye ubakaji kama wabakaji ni wengi, ameingiliwa kinyume na maumbile, uhakika wa mateso ya kisaikolojia au kutokwa na damu
- Ni vema matibabu ya kinga baada ya ajali yakaendelea kwa wiki 4
- Aliyepata ajali lazima afanyiwe tathmini tena ndani ya saa 72 na kwa kadri taarifa za mweny damu hiyo zinavyopatikana kama hali yake ya maambukizi ya VVU, wingi wa virusi mwilini, matibabu yake ya wakati huu na taarifa nyingine zozote ambazo zinaweza kusababisha kubadilisha kwa aina ya matibabu.
- Upimaji wa VVU ufanyike mwanzo, baada ya wiki 6, miezi 3 na miezi 6
- Upimaji unaohusu matumizi ya dawa si lazima kama hakuna ugonjwa unaoshabihiana na dalili kali za dawa za kupunguza makali ya UKIMWI

JICA

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

AMREF

WHO

VITINI

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA NA USTAWI WA JAMII

Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

MODULI 6

Usimamizi wa Utoaji Huduma za Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI

Machi 2010

Kimetafsiriwa kutoka lugha ya Kiingereza na Benny Muga Lugoe

MODULI 6 - VITINI

Wagawie washiriki baada ya kukamilisha vipindi vyote vya moduli ya sita.

Kipindi 1 Njia za Utoaji wa Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU Nchini Tanzania

Huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU nchini Tanzania

- Huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU zimekuwapo nchini Tanzania kuanzia mwaka 1995 kwa njia ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari
- Mwaka 2005 sirikali ilitoa mwongozo wa utekelezaji wa huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.
- Mwaka 2008 serikali ilitoa mwongozo wa kuendesha huduma ya upimaji wa VVU na Ushauri Nasaha unaoshawishiwa na mtoa huduma wa afya.
- Huduma ya upimaji wa VVU na Ushauri Nasaha unaoshawishiwa na mtoa huduma wa afya ulianza kutolewa nchini mwaka 2008

Njia za Utoaji wa Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU Nchini Tanzania

Njia za Ushauri Nasaha na upimaji katika Tanzania ni pamoja na:

- Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU unaoanzishwa na mteja mwenyewe = Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari
- Upimaji wa VVU na Ushauri Nasaha unaoshawishiwa na mtoa huduma ya afya
- Ushauri Nasaha na upimaji nyumbani/kwa familia
- Upimaji kwa ajili ya utafiti
- Upimaji wa lazima

Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU unaoanzishwa na mteja mwenyewe

Katika njia hii mteja anaamua kufahamu hali yake ya maambukizi ya VVU na anakwenda kutafuta huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari yake mwenyewe.

Faida za njia hii

- Mteja anakuwa tayari kihisia kupima
- Kuna muda mrefu wa kutoa Ushauri Nasaha
- Ushauri Nasaha kwa wenzi hufanyika
- Mshauri Nasaha ana uwezo kwa kuwa hiyo ndiyo kazi yake

Changamoto za njia hii

- Watu wanaojitokeza kupima ni wachache
- Wateja wanoonekana kuwa na maambukizi hupewa rufaa kwenda sehemu nyingine
- Vituo vingi vya huduma hii viko mijini tu
- Vituo vingine havitumiki kikamilifu

Upimaji wa VVU na Ushauri Nasaha unaoshawishiwa na mtoa huduma ya afya

Huduma hii inalenga upimaji na Ushauri Nasaha unaoshauriwa na mtoa huduma wa afya kama sehemu ya huduma za kawaida za afya.

Faida za huduma hii

- Huwafikia watu wengi
- Huwafikia watu ambao tayari wana maambukizi ya VVU na hawajui
- Huwapata wanoishi na VVU na kuwaunganisha na matibabu
- Inasaidia maamuzi sahihi ya matibabu (kama kwenye kifua kikuu)
- Rahisi kuwapa rufaa ya kufika kwenye matunzo na matibabu

Changamoto za huduma hii

- Wagonjwa wanaweza kuwa hawako tayari kupima
- Muda wa kutoa Ushauri Nasaha ni mfupi
- Faragha inaweza kuwa vigumu kupatikana
- Utoaji wa Ushauri Nasaha kwa wenzi unaweza kuwa na changamoto(lakini inawezekana!)

Mambo yanayofanana kati ya upimaji wa hiari na upimaji unaoshauriwa na mtoa huduma wa afya
Njia hizi mbili zinafanana kwa haya yafuatayo:

- Njia zote zinajali hiari ya mtu
- Njia zote zinzingatia misingi mitatu ya utoaji huduma, yaani usiri, ridhaa inayotokana na taarifa sahihi, na Ushauri Nasaha.
- Upimaji unafanyika kwa faida ya mteja
- Majibu ya vipimo hupewa mateja peke yake
- Hutumia protokali ya upimaji ya kitaifa

Mambo yaliyo tofauti kati ya upimaji wa hiari na upimaji unaoshauriwa na mtoa huduma wa afya

	VCT	PITC
Mahali pa huduma	asasi za afya, huduma mkoba au sehemu inayojitegemea	Hutolewa kwenye asasi za afya na hudumamkoba pekeyake
Wagonjwa/Wateja	• Wanakuja kupima VVU • Wanategemea kupimwa • Mara nyingi tayari wana dalili	• Huja kwa matibabu mengine • Hawategemei kupima VVU
Watoa huduma	Wanasihi waliofundishwa na si lazima wawe wahudumu wa afya	Watoa huduma ya afya walio-fundishwa Ushauri Nasaha kwa kiwango kifupi
Anayeanzisha	Mgonjwa/Mteja	Mtoa Huduma ya Afya
Lengo la msing la kupima VVU	Kuzuia maambukizi ya VVU kwa kuangalia tathmini ya hatari, kupunguza hatari na kupima	Kuainisha walio na maambukizi ili kuwafikisha kwenye huduma ya matunzo na matibabu
Ushauri Nasaha kabla na baada ya kupimwa	• Hutawaliwa na mteja • Mara nyingi ni wa mtu mmoja • Hujadili matokeo yote kwa ajili ya kuzuia kuenea	• Hutawaliwa na mtoa huduma • Majadiliano kuhusu upimaji ni machache • Mtoa huduma anashauri upimaji kama sehemu ya huduma ya afya • Majadiliano ya mahitaji binafsi na madogo • Wasio na maambukizi hupewa muda mfupi zaidi • Lengo kuu ni kwafikisha walio na maambukizi kwenye huduma ya matunzo na matibabu
Muda	Mrefu: saa 1-2	Mfupi:Dakika 20-30
Ufuatiliaji	Walio na maambukizi hupewa rufaa na Ushauri Nasaha saidizi	Walio na maambukizi kupewa rufaa kwenda kwenye matunzo na matibabu

Ushauri Nasaha na upimaji nyumbani/kwa familia

Utoaji wa huduma kwa wagonjwa na wanafamilia nyumbani kwa kutumia hudumamkoba
Faida za njia hii
- Huwafikia watu wengi
- Huwafikia watu amabao hana uwezo wa kutumia
- Huwafikia familia, wenzi na watoto
- HUwaunganisha wanaoishi na VVU na huduma za miasaada ndani ya jamii

Changamoto za njia hii
- Wateja wanaoonekana na maambukizi ya VVU mara nyingi wanaishi mbali na huduma za afya
- Changamoto za usafirishaji wa vitendanishi na taka zinazotokana na upimaji
- Kuna changamoto ya kusimamia kundi kubwa la watu kwenye jamii

Upimaji kwa ajili ya utafiti
Nchini Tanzania njia hii hutumika kwa kulingana na miongozo halisi iliyowekwa na inasimamiwa na mabaraza maalumu ya kisayansi na maadili.

Upimaji wa lazima
Upimaji wa kawaida kwa ajili ya VVU na virusi vingine kwenye damu ya kuwaongezea wagonjwa au inayotarajiwa kutumika katika kutengeneza mazao yatokanayo na damu.

Kipindi 2 Kuanzisha Kituo cha Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

AWAMU ZA UPANGAJI WA KUANZISHA VITUO VYA USHAURI NASAHA NA UPIMAJI WA VVU KWA HIARI

Mafanikio ya huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari yanategemea ushirikiano kati ya asasi zinazofanya kazi ndani ya jamii ili kukubalika ndani ya jamii, watu kupata uelewa na kutoa huduma za ubora wa juu.

Kutoa huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU bila kuwa na mtandao, rufaa na huduma za kuzuia maambukizi na kutoa msaada zinazoambatana na huduma hiyo hazileti mafanikio katika kuzuia maambukizi na kutoa matunzo ya mapambano.

Kupanga uanzishaji wa huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari hupitia katika awamu tatu:

- Tathmini
- Uandaaji
- Utekelezaji.

Vivyo hivyo upangaji huo unafanyika katika ngazi tatu. Kila ngazi ina wajibu wake katika uanzishaji wa huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.

- Ngazi ya taifa
- Ngazi ya wilaya
- Ngazi ya kituo

NGAZI YA TAIFA

- **Awamu ya tathmini**

Mahitaji ya huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari kwa kutumia taarifa za utafiti za VVU na kaswende.

- **Awamu ya uandaaji**

Shughuli za kitaifa ni za kutafuta kukubalika kati ya wadau na watekelezaji juu ya uandaaji wa huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU ndani ya nchi.

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii inahusika na sera na miongozo ya kuhakikisha huduma bora inatolewa. Yafuatayo ni majukumu matatu ya muhimu ya Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii:

- **Uratibu wa kitaifa**

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii inaratibu na kuwasiliana na asasi za kiserikali, mashirika yasiyo ya kiserikali na ya binafsi ili kuhakikisha kuwa huduma zinafika kila mahali. Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii inaweka malengo halisi ya kitaifa na kuainisha mikakati ya kufikia malengo hayo pamoja na kufanya ufuatiliaji wa huduma zilizopo.

- **Mafunzo na usimamizi**

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii inaandaa, kuendesha na kusimamia mafunzo yenye ubora na mfumo wa usimamizi kwa kushirikiana na timu za uongozi wa afya katika mikoa na wilaya.

- **Kuimarisha Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari**

Kuhamasisha mamlaka za mikoa na wilaya na kujenga uwezo wa timu za uongozi wa afya mikoani na wilayani (RHMTs na CHMTs) juu ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari, kwa kusisitiza majukumu yao ya kuanzisha, kuimarisha, kutekeleza, kusimamia na kutoa fedha kwa ajili ya programu

za wilaya za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.

Wajibu na majukumu maalumu ya Wiazara ya Afya na Ustawi wa Jamii

- Kusimamia viwango vya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari
- Kuweka sera, taratibu na viwango vya chini kwa ajili ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari kwa kulingana na mahitaji ya nchi
- Ufuatiliaji na tathmini
- Wizara inaanzisha mfumo wa kitaifa wa taarifa (MIS) ili kuweza kufuatilia huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.
- Utafiti.

Wizara imeweka kipaumbele juu ya utafiti wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari na inawezesha utekelezaji wake. Watengenezaji wa sera na wenye uamuzi wanatumia matokeo ya utafiti kufanya uamuzi wa kuboresha huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.

- **Utekelezaji katika ngazi ya kitaifa**
    - o *Utoaji wa zana za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari*

Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii inahakikisha upatikanaji wa dawa za kufanyia vipimo vyaVVU na zana nyingine wakati wote hapa nchini.

- o *Uandikishaji wa vituo vya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari*

Uandikishaji wa vituo ambavyo vinafikia viwango vya utoaji wa huduma hufanywa na timu ya wataalamu walioidhinishwa na Wizara.

NGAZI YA WILAYA

Mpango wa urekebishaji wa sekta ya afya umepeleka mamlaka ya utekelezaji kwenye wilaya. Utekelezaji wa kila siku wa huduma za afya zikiwemo za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari ni wajibu wa timu ya uongozi wa afya wilayani (CHMTs).

- **Awamu ya tathmini**
    - o *Kuainisha kituo na mahali kitakapowekwa*

Kabla kituo hakijaruhusiwa kutoa huduma kitafanyiwa tathmini kuona kama kinafaa, kina uwezo na kiko tayari kutoa huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.

Uamuzi wa kuamua mahali pa kuweka kituo unafanyika kwa kulingana na mwongozo wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.

Mganga Mkuu wa Wilaya lazima atoe idhini ili kituo kianze kufanya kazi.

Kuangalia masuala ya wafanyakazi ni muhimu kama lengo ni kutoa huduma zanye ubora (k.m., upatikanaji wa wafanyakazi, sifa zao, vigezo vya kuwachagua na jinsi ya kuwamotisha ili wabaki kituoni).

- **Awamu ya maandalizi**

Kuingiza huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari katika mipango mahsusi ya afya ya wilaya na kupanga bajeti kwa ajili ya huduma hizo na kutafuta raslimali kupitia Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii, Wizara ya Utawala wa Mikoa na Serikali za Mitaa na Tume ya Taifa ya UKIMWI.

- **Awamu ya utekelezaji**
    - o Kuimarisha ubora

Fundi maabara wa wilaya anatoa usimamizi wa upimaji wa VVU katika vituo vyote vya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari katika wilaya.

o *Mfumo wa usimamizi wa taarifa*

Timu ya uongozi wa afya wilayani inakusanya taarifa kutoka vituo vyote na kuwaarifu washirika wake na kuzituma wizarani na nakala ikibaki wilayani.

o *Msaada wa kitaalamu*

Timu ya uongozi wa afya wilayani hutoa msaada wa kitaalamu kwa vituo vya serikali, mashirika yasiyo ya kiserkali, mashirika ya dini na sekta binafsi.

Timu ya uongozi wa afya wilayani itatoa msaada kwa wanasihi kwa kuita mikutano ya kila robo mwaka kujadili masuala yanayohusu kazi yao.

o *Kuimarisha Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari*

Timu ya uongozi wa afya wilayani itaimarisha matumizi ya huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari kwa kupitia jumuia mbalimbali (k.m. shule, makanisa na misikiti) kutawanya na kuimarisha matumizi ya vijarida na vipeperushi vya taarifa za afya katika vituo vyote wilayani.

o *Kuimarisha rufaa na mitandao*

Timu ya uongozi wa afya wilayani itaandaa mfumo wa rufaa na mtandao kati ya wadau wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari. Itaandaa na kuboresha orodha ya wadau wanaotoa huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari na wanaotoa huduma za matunzo na msaada mara kwa mara

- o Kufundisha wanasihi, wasimamizi na wafanyakazi wengine wa kituoni (k.m., mpokeaji, Meneja wa kituo, fundi maabara na wengineo)
- o Kununua dawa za kupimia VVU kwa vituo vyote wilayani
- o Timu ya uongozi wa afya wilayani kufanya usimamaizi wa kiutawala vituoni kwa kushirikiana na uongozi wa kituo.

NGAZI YA KITUO

Majukumu ya kituo ni:

- Utendaji wa kila siku wa utoaji wa huduma
- Kutoa Ushauri Nasaha kwa watu binafsi au vikunndi, kufanya ufuatiliaji na kutoa rufaa
- Kuhakikisha faragha na usiri
- Kufanya uraghbishi dhidi ya unyanyapaa na kutengwa kwa wanaoishi na VVU
- Kuhudhuria mikutano husika
- Kufuata utaratibu wa kitaifa wa upimaji wa VVU
- Kuwezesha uanzishaji wa klabu za waliopima VVU
- Kufanya usimamizi wa kundirika

3. TARATIBU ZA KUAGIZA NA KUNUNUA ZANA ZA USHAURI NASAHA NA UPIMAJI WA VVU KWA HIARI

- Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii ina jukumu la kuhakikisha kuwa dawa za kupima VVU zinapatikana wakati wote na zenye ubora unaotakiwa.
- Uagizaji wa dawa hizo na vifaa husika utategemea utaratibu wa kila shirika (shirika la dini, shirika lisilo la kiserikali au kituo cha serikali).
- Ununuaji wa dawa za kupima VVU na mahitaji mengine utafanywa na Medical store Department (MSD) na kusambaza nchi nzima kupitia ofisi zake za kanda.
- Kwenye ngazi ya wilaya, manunuzi yote yatafanywa na wilaya. Mganga Mkuu wa Wilaya ataagiza dawa za kupimia VVU kutoka MSD kwa kufuata utaratibu uliopo wa kuagiza dawa.

- Kwenye ngazi ya kituo anayehusika na uagizaji atapeleka maombi yake kwa Mganga Mkuu wa Wilaya kila baada ya miezi mitatu kwa kutumia fomu maalumu za maombi.
- Utawanyaji kwa nchi nzima utafuata mfumo uliopo wa utawanyaji wa dawa.

Kipindi 3 Mifumo ya Utoaji wa Huduma ya Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

Uchaguzi wa aina ya utoaji wa huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari unategemea jinsi inavyoweza kufikiwa, uwezekano wa kupata wateja, hali ya nchi, umbali, usafiri uliopo na gharama. Ni muhimu kuhakikisha kuwa huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari zinafikiwa kwa urahisi ili kukidhi mahitaji ya watu katika sehemu hiyo wakiwemo wale walio katika hatari ya maambukizi kama vijana, wafanyakazi wahamiaji, wafugaji wanaohamahama na wengine wenye mienendo hatarishi.
Ni muhimu pia kuhakikisha rufaa kwa ajili ya huduma za ufuatiliaji.
Huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU zinaweza kutolewa kwa njia mbalimbali, kila aina ikiwa na faida na hasara zake. Nchini Tanzania njia zinazotumika zaidi ni

1. Kituo kinachojitegemea
2. Huduma inayotelewa ndani ya asasi ya huduma ya afya kama hospitali
3. Huduma za upimaji wa nyumba kwa nyumba/familia
4. Huduma mkoba zinazofuata watu mahali waliko.

Kituo kinachojitegemea: Ni kituo ambacho kiko nje ya asasi ya huduma ya afya. Kinaweza kuwa ndani ya jumba la maendeleo, klabu ya vijana, au taasisi ya mafunzo lakini kinakuwa na mawasiliano na huduma nyingine za matunzo na msaada. Ili kuanzisha kituo kinachajitegemea ni lazima kuangalia yafuatayo:

- Kuna mahitaji ya kituo
- Kina mawasiliano na huduma za kuzuia maambukizi, kutoa matunzo na msaada zenye bei nafuu ambazo zinatolewa na mashirika mbalimbali.

FAIDA

- **Kuwa karibu na jamii:** Mara nyingi vituo huwa ndani ya jamii na havina urasimu mwingi. Hali hii huwezesha kukubalika ndani ya jamii hasa katika kupanga huduma za ufuatiliaji.
- **Vikundi vya msaada baada ya kupima:** Vituo vingi vimeanzisha vikundi vya msaada baada ya kupima VVU ndani ya huduma zao.
- **Kuwa mbali na huduma za afya:** Hali hii huwahamasisha ambao hawana dalili zozote kwenda kupima na ambao huenda wasingefanya hivyo.
- **Upimaji wa kutofahamika:** Hutoa huduma ambayo si lazima mtu ajulikane (siyo lazima mtu aeleze jina lake ili kupata huduma).
- **Ufunguaji wa kituo kwa muda muafaka:** Huduma za kituo haziingiliani na huduma nyingine (kama huduma za afya ambazo zinatolewa kwa muda maalumu). Wanaweza kuongeza muda kwa kulingana na mahitaji ya wateja kama vile kutoa huduma hata siku za mwisho wa juma.

HASARA

- **Mahitaji ya fedha:** Vituo vingi vinavyotoa huduma kwa njia hii ni vya mashirika yasiyo ya kiserikali na hutegemea fedha za wafadhili. Uendelevu wake unakuwa mgumu.
- **Uwezekano wa kuwa chanzo cha unyanyapaa:** Vituo hutoa huduma moja tu ambayo inahusiana na VVU na UKIMWI hivyo kinaweza kutazamwa kwa unyanyapaa. Watu wanaweza kusita kwenda kwa kuogopa kuhusishwa na VVU. Hali hii inaweza kuwa kikwazo hasa kwenye jamii ndogo penye kiwango cha chini cha maambukizi ambapo VVU hutazamwa kwa unyanyapaa. Katika jamii ndogo kituo kilicho ndani ya huduma nyingine na hutumia mfumo wa alama kinaweza kuwa na mafanikio zaidi.
- **Kuungua wafanyakazi:** Wafanyakazi hawaondokani na taarifa zinazohusu VVU na UKIMWI siku zote ambazo huleta msongo na kuchoka kiakili. Kwa hiyo mfanyakazi anaweza kupata tatizo la kuungua kiakili.

KITUO KILICHO NDANI YA HUDUMA NYINGINE

Hizi ni huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari zinazotolewa sambamba na huduma nyingine kwenye hospitali na kliniki za serikali, mashirika yasiyo ya kiserikali, sekta binafsi na mashirika ya dini. Kwa njia hii watu wanaokuja kutafuta huduma nyingine wanaweza pia kupata huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.

Ushauri Nasaha unaweza kutolewa na wafanyakazi wa kliniki au wanasihi wa VVU na UKIMWI. Kuna kiungo cha rufaa kwa ajili ya matunzo na msaada ndani ya hospitali hiyo pia na huduma zinazotolewa na mashirika mengine nje na ndani ya eneo hilo. Kuna huduma za kawaida kama mpango wa uzazi, kuzuia maambukizi ya VVU kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto, magonjwa ya ngono na huduma za dawa za kupunguza makali ya UKIMWI.

Wanasihi wana nafasi ya kutoa msaada na Ushauri Nasaha endelevu kwa wagonjwa wa nje na waliolazwa na mama wajawazito wanaofika katika kliniki.

FAIDA

- Gharama ndogo
- Urahisi wa kupanua huduma: Katika nchi nyingi mtanadao wa kliniki wa huduma za afya ya msingi umeanzishwa na ni rahisi kutumia miundombinu iliyopo.
- Kuunganisha na huduma za matibabu: Matibabu ya magonjwa yanayohusiana na VVU, ufuatiliaji na kuzuia huwa rahisi kutekelezwa.

Kuwafikia vijana: Huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari zinaweza kuingizwa katika huduma rafiki kwa vijana ambazo zimeanza kutekelezwa katika huduma za afya ya msingi ambazo tayari zinatoa huzuma za uzazi wa mpango, magonjwa ya ngono, elimu ya afya, utumiaji wa dawa za kulevya pamoja na elimu ya pombe na ngono.

HASARA

- **Kuongezeka kwa mzigo wa kazi:** Watakaofanya kazi ya Ushauri Nasaha wanaweza kushindwa kuwa na muda wa kutosha kutoa Ushauri Nasaha kamili kama waafnyakazi hawataongezwa. Pia kwenye kliniki yenye shughuli nyingi wafanyakazi wanaweza kuwa na shuguli nyingi kiasi cha kusahau kutoa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.
- **Mahitaji na nafasi ya kufanyia kazi:** Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari unahitaji nafasi ya kutosha kwa ajili ya faragha ambayo kliniki ndogo zinaweza kushindwa kupata.
- **Uwezekano mdogo wa wanume na wenzi kupata huduma:** Wanaume huenda kwenye kliniki ya afya ya msingi mara chache sana na zaidi ya hapo ni mara chache sana wenzi kwenda kwenye huduma hizi wakiwa pamoja.

HUDUMA ZA UPIMAJI WA NYUMBA KWA NYUMBA/HUDUMA ZA USHAURI NASAHA NA UPIMAJI WA VVU KWA HIARI KWA FAMILIA

Njia hii huwawezesha watu kujipima wenyewe nyumbani. Njia ya kujipima mwenyewe haijashuriwa kutumika Tanzania.

FAIDA

- **Faragha:** Huwa na faragha kamili na hutoa huduma kwa watu wasiopenda kwenda kituoni. Njia hii inaweza kuongeza idadi ya watu wanaofahamu hali yao ya maambukizi ya VVU.
- **Kuyafikia "makundi maalumu":** Yako makundi maalumu ambayo yangeweza kufaidika kwa njia hii. Baadhi yao ni wahudumu wa afya ambao husita kupima baada ya kugusana na damu ya mtu aliye na maambukizi kwa bahati mbaya kwa kuwa wanaogopa kuwa wanaweza kuwa

wameambukizwa tayari. Makundi haya ni pamoja na watu ambao wangependa kujipima wenyewe kabla ya kupima kwa lazima kwa ajili ya kupata ruhusa ya kwenda nchi za nje.

- **Gharama nafuu kwa mfumo wa afya:** Mtumiaji hununua vifaa vyake mwenyewe na Ushauri Nasaha hauhitajiki kwa hiyo inakuwa njia ya gharama nafuu ya kufanya upimaji wa VVU.

HASARA

- **Hakuna Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa:** Mtumiaji hununua vifaa vyake na kujipima kwa hiyo hapati nafasi ya Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa.
- **Uwezekano mdogo wa Ushauri Nasaha baada ya kupimwa na ufuatiliaji:** Hakuna taarifa kuhusu ubora wa Ushauri Nasaha na matokeo ya mienendo kisaikolojia baada ya kupima. Inaweza kuleta ongezeko la wanaojiua baada ya kupima kwa kuwa hawana msaada wa mhemuko.
- **Kulazimisha:** Kuna uwezekano wa kutumika vibaya. Mtu anaweza "kumshawishi" mwenzi kupima.
- **Kipimo kimoja:** Watumiaji wanahitaji kujua umuhimu wa kuthibitisha matokeo na kupewa taarifa juu ya kipindi ficho.
- **Ngumu kufanyika:** Vifaa vya kujipima mwenyewe vimeandikwa "rahisi kutumia" lakini vingine ni vigumu kiasi kwa kutumia hasa wasio na uzoefu wa kiufundi na wasiojua kusoma Kiingeraza (maelezo ya matumizi hayako kwenye lugha ya wenyeji).

HUDUMA MKOBA YA USHAURI NASAHA NA UPIMAJI WA VVU KWA HIARI

Huduma hii hutumika kuwafikia makundi yasiyoweza kufika kwenye huduma za afya kama wachungaji wanaohamahama na watu wanaoishi sehemu ambazo ni ngumu kuzifikia.

Njia mojawapo ni kuwa na huduma mkoba ambayo hupiga kambi mahali pamoja kwa muda fulani kwa mfano sehemu ya kijiji, mahali pa jengo la dini au shuleni. Matangazo ya awali kwa kutumia vipeperushi na vipaza sauti ni muhimu kwa kutoa habari kwa wateja watarajiwa. Kwa kutumia vipimo vya haraka inawezekana kutoa majibu siku hiyo. Hata hivyo katika hali nyingine imelazimu wateja kufuata majibu yao siku inayofuata.

FAIDA

- **Kutojulikana:** Kwa kuwa huduma mkoba huja na kuondoka zinaweza kuwa na uwezekano wa mtu kutojulikana.
- **Kuongezeka huduma kufikiwa:** Huduma mkoba zinaweza kuwafanya watu katika maeneo makubwa wafikie huduma hizi na makundi yaliyo kwenye hatari na yale yanayotengwa yanaweza kupata huduma.
- **Kuunganishwa kwenye huduma zilizopo:** Wateja wa huduma mkoba wanaweza kuunganishwa na huduma zilizopo baada ya kuwa na uhusiano mzuri.
- Kuongezeka kwa idadi inayopata huduma katika maeneo yasiyifikikika kwa urahisi au kwa watu wasiofikia huduma za afya.

HASARA

- **Ufuatiliaji na msaada baada ya kupima:** Ni vigumu kufuatilia na kuwapa msaada wateja wanaohitaji matunzo na Ushauri Nasaha kwa kuwa huduma mkoba hukaa sehemu moja kwa kipindi kifupi sana.
- **Matengenezo:** Mara nyingi huduma hii inahitaji matumizi ya gari kwa hiyo matengenezo huwa na gharama kubwa hasa kwenye sehemu ambazo barabara siyo nzuri.
- **Usiri:** Wanaohudhuria huduma hizi ni rahisi kufahamika hasa kwenye jamii ndogo.
- Gharama yake ni kubwa.

Kipindi 4 Usimamizi wa Mtiririko wa Wateja

Kupanga utaratibu bora wa mtiririko wa wateja na kuhudumia wateja wengi

Hali ya mlipuko, utaratibu wa kupima, upatikanaji wa raslimali ni lazima yafikiriwe wakati wa kuweka utaratibu bora wa mtiririko wa wateja kwenye sehemu ya kutoa huduma. Ushauri Nasaha kabla na baada ya kupimwa kwa mtu binafsi, wenzi au kundi, ni taratibu muhimu katika utoaji wa huduma, ni lazima zirekebishwe ili kukidhi mahitaji.

Ushauri Nasaha ni lazima ufanyike katika mazingira yanayohakikisha faragha na usiri na muda wa kutosha wa kumhudumia mteja.

USHAURI NASAHA KABLA NA BAADA YA KUPIMWA KWA MTU MMOJA

Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa ni majadiliano kati ya Mshauri Nasaha na mteja. Utaratibu huu unaweza kutumika kwa aina zote za vituo vya kutoa huduma.

Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa kwa mtu mmoja ndio mkakati wenye mafanikio zaidi.

Mtiririko wa wateja kwa ajili ya unashi kabla na baada ya kupimwa kwa mtu mmojo mmoja

- Mteja anafika mapokezi kwa kujiandikisha au anaenda moja kwa moja kwa Mshauri Nasaha (Mteja anapata kadi ya namba).
- Mteja anakwenda mahali pa kusubiria au anaelekezwa kwenda kwa Mshauri Nasaha.
- Mshauri Nasaha anamwita mteja kwa ajili ya Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa.
- Damu inachukuliwa kwa ajili ya kupima pale panapostahili. (wanasihi wasio na mafunzo ya uganga hawaruhusiwi kutoa damu).
- Mshauri Nasaha anapeleka damu katika maabra kwa kupima.
- Upimaji wa VVU unaweza kufanyika kwenye chumba cha Ushauri Nasaha au katika maabara (Kama Mshauri Nasaha ana mafunzo ya uganga).
- Mshauri Nasaha anajaza sehemu yake kwenye fomu mteja.
- Mteja anakwenda kwenye sehemu ya kusubiria illi kusubiri majibu.
- Mteja anapokea majibu na Ushauri Nasaha baada ya kupimwa.
- Ushauri Nasaha endelevu na rufaa husika
- Rufaa kwa mteja panapohusika
- Kamilisha taratibu za kiutawala.

USHAURI NASAHA WA KUNDI

Kutoa taarifa za jumla kwa kundi – huunganisha na sehemu ya Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa. Katika sehemu nyingi wateja ni wengi na wahudumu ni wachache, hivyo wateja hukaa muda mrefu wakisubiri huduma. Ushauri Nasaha wa kundi unaweza kutumika ili kupunguza muda wa Ushauri Nasaha wa mtu mmoja mmoja.

Katika utaratibu huu taarifa zote hutolewa kwa pamoja na masuala binafsi pekee ndiyo yanaongelewa kati ya mteja binafsi na Mshauri Nasaha. Upimaji wa VVU kamwe haufanyiki kwa kundi.

Mtiririko wa wateja kwa ajili ya Ushauri Nasaha wa kundi

- Mteja anafika mapokezi kwa kujiandikisha au anaenda moja kwa moja kwa Mshauri Nasaha (Mteja anapata kadi ya namba).
- Wateja wanajadili na Mshauri Nasaha taarifa katika makundi ya watu 5 hadi 15.
    - o Taarifa za VVU na UKIMWI
    - o Taarifa kuhusu njia za maambukizi ya VVU, kifua kikuu, magonjwa ya ngono na njia za

kupunguza hatari
- o Taarifa kuhusu dawa za kupunguza makali ya UKIMWI
- o Taarifa kuhusu uzazi wa mpango
- o Maana ya vipimo vya VVU
- o Faida za kupima VVU
- o Utaratibu wa kupima (majibu hasi ya kipimo, majibu chanya ya kipimo na majibu yenye utata) na taratibu za kutoa majibu

- Mshauri Nasaha anamwita mteja kwa ajili ya Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa
  - o Tathmini binafsi ya kuwa hatarini na mrejesho wa hatari binafsi
  - o Uchunguzi wa mpango wa kupunguza hatari
  - o Yanayoweza kujitokeza baada ya majibu, kama majibu ya kipimo cha VVU ni chanya, hasi au yenye utata , na njia za kuhimili
  - o Kujadili na kuonesha matumizi ya kondomu.
- Damu inachukuliwa kwa ajili ya kupima pale panapostahili. (wanasihi wasio na mafunzo ya uganga hawaruhusiwi kutoa damu).
- Mshauri Nasaha anapeleka damu maabra kwa kupima.
- Upimaji wa VVU unaweza kufanyika kwenye chumba cha Ushauri Nasaha au katika maabara (Kama Mshauri Nasaha ana mafunzo ya uganga).
- Mshauri Nasaha anajaza sehemu yake kwenye fomu mteja.
- Mteja anakwenda kwenye sehemu ya kusubiria illi kusubiri majibu
- Mteja anapokea majibu na Ushauri Nasaha baada ya kupimwa.
- Ushauri Nasaha endelevu na rufaa husika
- Rufaa kwa mteja panapohusika

Ushauri Nasaha endelevu na rufaa husika
- Mpe mteja rufaa inayohusika.
- Kamilisha taratibu za kiutawala.

USHAURI NASAHA WA WENZI

Watu walio katika ndoa ya wake wengi, walio na mipango ya kufunga ndoa na wale ambao wamekuwa na uhusiano wa kimapenzi na wangependa kufanya uamuzi wa kupata watoto na kupanga maisha yao ya baadaye wahamasishwe kupata Ushauri Nasaha pamoja kama wenzi.

Wenzi wasilazimishwe kupewa Ushauri Nasaha pamoja lakini wapewe nafasi ya kufanya uamuzi unaotokana na taarifa sahihi kuhusu kupata Ushauri Nasaha pamoja, kutengwa inapaobidi na kupata majibu ya vipimo pamoja.

Usiri ni muhimu na wenzi waambiwe hivyo pamoja na mipaka yake. Ni muhimu kufanya tathmini ya hatari ya maambukizi.

Mshauri Nasaha awasikilize wenzi kwa makini wanapoeleza kwa nini wamekuja kupima.

Kila mwenzi apewe nafasi ya kuzungumza na Mshauri Nasaha asihukumu na awe na heshima anapojibu maswali ya wenzi. Wenzi wapewe taarifa sahihi kuhusu VVU na UKIMWI, kifua kikuu, magonjwa ya ngono na dawa za kupunguza makali ya VVU ili kuwasaidia kufanya uamuzi unaotokana na taarifa sahihi.

Wasaidie kuchunguza matokeo ya majibu ya vipimo vya VVU kwenye uhusiano wao, ndoa, maisha ya ngono, mpango wa uzazi na mipango ya kupata watoto. Vipengele vingi vya Ushauri Nasaha vinaweza kutolewa kwa pamoja kwa wenzi, lakini tathmini ya hatari, mpango wa kupunguza hatari, kupima na kumwarifu mwenzi matokeo ufanyike kwa kila mmoja peke yake isipokuwa pale ambapo wenyewe wameridhia.

Wenzi wachunguze kwa pamoja uwezekano wa mabadiliko ya taratibu za ngono katika maisha yao

kama kugunga, kutumia kondomu au ngono isiyokuwa na mwingiliano.
Hali ya maambukizi ya mteja isielezwe kwa mwenzi wake bila ridhaa yake. Wenzi wanaokuja kupata huduma pamoja wakubaliane jinsi watakavyopokea majibu yao lakini uwafahamisha faida za kupokea majibu pamoja.

Kipindi 5 Kuunda Mfumo wa Rufaa na Mtandao

Utangulizi

- Wakati mwingine mchakato wa Ushauri Nasaha bora kwa mteja ni kutoa rufaa kwa mteja ili aweze kupata huduma inayofaa kwa mahitaji yake.
- Mtu anapoamua kwenda kwa Mshauri Nasaha haina maana kuwa Mshauri Nasaha ndiye bora kwa huyo mteja. Kunaweza kwepo na vigezo vingine.
- Mshauri Nasaha asijione kuwa hana uwezo panapotokea haja ya kutoa rufaa.
- Yatupasa kutambua kuwa watu wanatofautiana sana kama mahitaji na matatizo yao yalivyo magumu na tofauti.
- Kwa hiyo si kweli kuwa Mshauri Nasaha anaweza kutatua haya matatizo yote katika utofauti wake kwa ufanisi.
- Utu wa kila Mshauri Nasaha, historia na mafunzo yake, humfanya kuwa na mafanikio kwa wateja fulani na sio wote.

Sababu

Matatizo yanayoletwa na VVU na UKIMWI ni ya aina nyingi na hayawezi kutatuliwa na sekta moja au asasi moja. Kwa hiyo kuna haja ya kufanya kazi kwa kushirikiana ili kutatua matatizo hayo.

- Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari ni mlango wa kuingia kwenye huduma za kuzuia maambukizi, kutoa matunzo na msaada ambapo mteja hufahamu hali yake ya maambukizi ya VVU na baada ya hapo kuunganishwa kwenye huduma nyingine kulingana na mahitaji.
- Huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari inahitaji kuunganishwa na vipengele vingi kama elimu, uhamasishaji, uelewa wa jamii ili huduma iweze kufanikiwa.
- Mtandao wa vipengele vyote hivi ni muhimu ili kuhakikisha kuwa wanaotaka kutumia huduma hii wanajua mchakato ulivyo.
- Kuwa na mtandao unahakikisha kuwa wanaopima na kuonekana wana maambukizi wanapata huduma za msaada ili kuhimili hali ya kuwa na maambukizi.
- Kwa hiyo kuwa na mtamdao wa kumsaidia mteja ni muhimu sana.

Maana

Rufaa ni utaratibu wa mpango wa msaada zaidi kwa mteja kama huduma ya mwanzo haitoshi. Pia rufaa inaweza kuelezwa kama kitendo cha kumhamisha mteja kutoka kwa Mshauri Nasaha au asasi moja kwenda kwenye huduma ambazo hazipo penye kituo kinachotoa rufaa au kwenda kupata msaada zaidi kwa Mshauri Nasaha anayeweza kuhudumia mahitaji ya mteja kikamilifu.
Tatizo likishafahamika na mteja akalikubali kuwa linahitaji suluhu, ndipo Mshauri Nasaha anaweza kuamua kama anaweza kutoa msaada kwa tatizo hilo. Kama Mshauri Nasaha akiona kuwa hawezi kutoa msaada unaotakiwa, basi hana budi kumsaidia mteja kupata msaada mahali pengine kwa kutoa rufaa.

Washirika ni kundi la watu au asasi wanaofanya kazi pamoja ili kutimiza lengo moja.
Changamoto za kutoa huduma za VVU na UKIMWI ni kubwa na za aina nyingi. Zinatofautiana kwa kiasi kikubwa kwamba asasi moja haiwezi kuzikabili zote. Katika mahitaji haya yote Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari ndio njia ya kufikia huduma zote. Huduma hizi ni pamoja na huduma za nyumbani, kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto, kudhibiti magonjwa nyemelezi, dawa za kupunguza makali ya UKIMWI na nyinginezo nyingi. Kwa hiyo hali hii inahitaji mfumo wa asasi kufanya kazi kwa pamoja kama washirika ili mchanganyiko huo uweze kutoa huduma za kushughulikia masuala ya VVU na UKIMWI.

Kuunda mtandao ni mchakato wa ushirikiano wa asasi, watu binafsi, mashirka ya kijamii ili kufanya kazi kufikia lengo moja.
Pia inaweza kuelezwa kama mchakato ambao kwao asasi au watu wawili au zaidi wanafanya kazi pamoja ili kufikia lengo moja.
Kuunda mtandao kunahitaji mhusika kuwa huru na tayari kuchangia katika masuala mbalimbali ikiwa ni pamoja na kushindwa.
Mchakato wa kuunda mtandao unahusisha:

- Kuainisha sababu za kuunda mtandao
- Kuainisha na kuwafikia wanotegemewa kuwa wanachama wa mtandao
- Kuanzisha mtandao mpya au kujiunga na mtandao uliopo

Raslimali za kuwezesha rufaa kwenye kituo cha Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari

Orodha ya rufaa inakuwa na:

- Wanasihi wa VVU na UKIMWI walio kazini kipindi hicho (majina, anuani na jinsi)
- Wanasihi wa masuala ya ndoa (majina, anuani na jinsi)
- Wanasihi wa wabalehe (majina, anuani na jinsi)
- Wataalamu wa magonjwa ya akili/Wanasaikolojia/Wataalamu wa masula ya jamii/Wanasihi (majina, anuani na jinsi)
- Wanasihi wa kiroho (majina, anuani na jinsi)
- Wanasihi wa kisheria (mashirika yao, majina, anuani na jinsi)
- Wanasihi kutoka mashirika (mashirika yao, majina, anuani na jinsi)
- Rejesta ya Ushauri Nasaha na kupima
- Fomu ya rufaa

Rufaa kama sehemu ya kazi kwenye kituo cha Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari

Mshauri Nasaha hawezi kufanya kazi kwa kujitenga. Lazima atengeneze mfumo wa kushirikiana na wengine kwa nia ya kumsaidia mteja kupata huduma nyingine za kitaalamu. Mshauri Nasaha pia ana wajibu wa kujiendeleza kitaamu kwa kutafuta ushauri kutoka kwa wenzake hasa kwa kutumia visa mkasa anavyoweza kueleza na kupata ushirikiano.

Mchakato wa kutoa rufaa

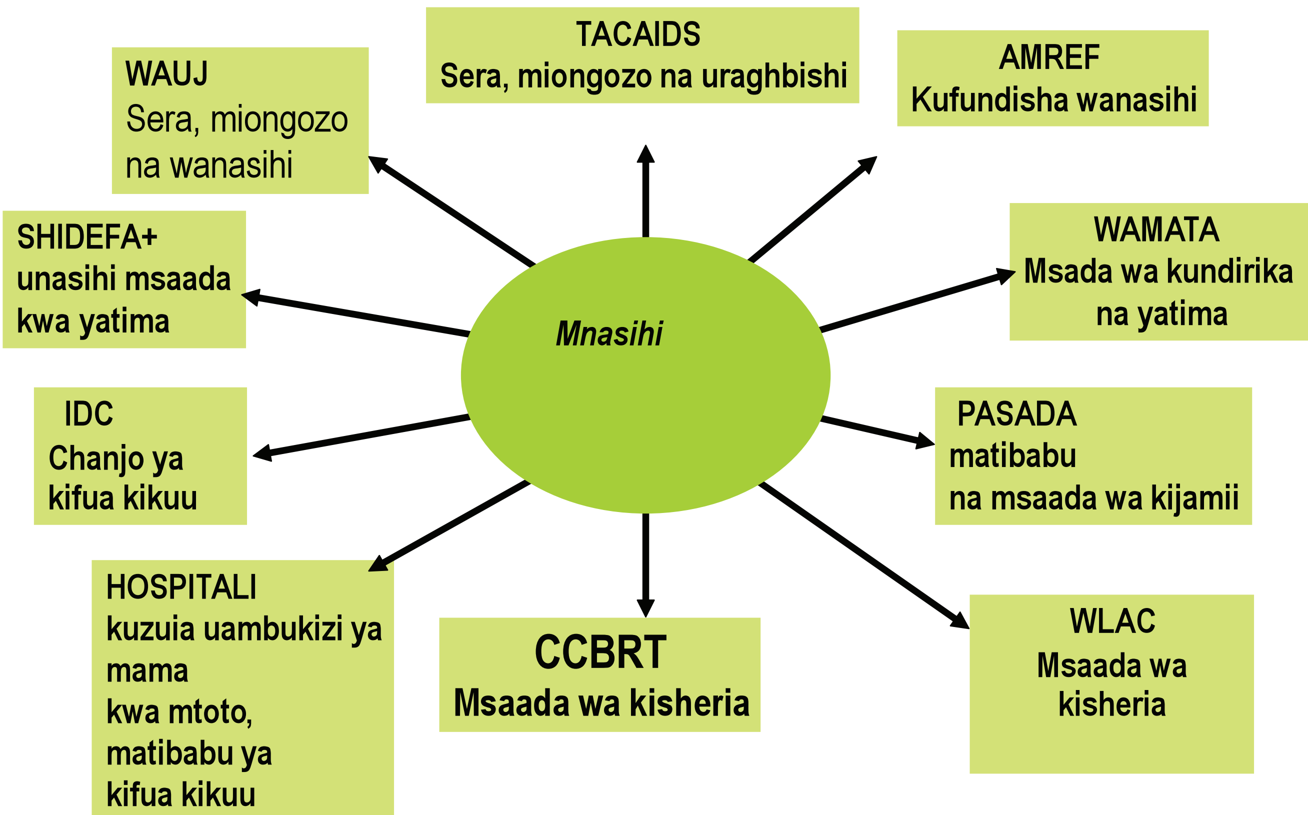
Ainisha mahitaji. Mshauri Nasaha fanya yafuatayo:

- Fahamu raslimali za rufaa zilizopo.
- Jua mahali pa kupata raslimali hizo.
- Jua njia ya kufika huko.
- Weka utaratibu wa kupanga wakati wa kwenda/kupeleka wateja.
- Mfahamu mhusika ambaye unamtuma mteja kwake.
- Mwandae mteja kwa ajili ya rufaa.
- Fuatilia rufaa.

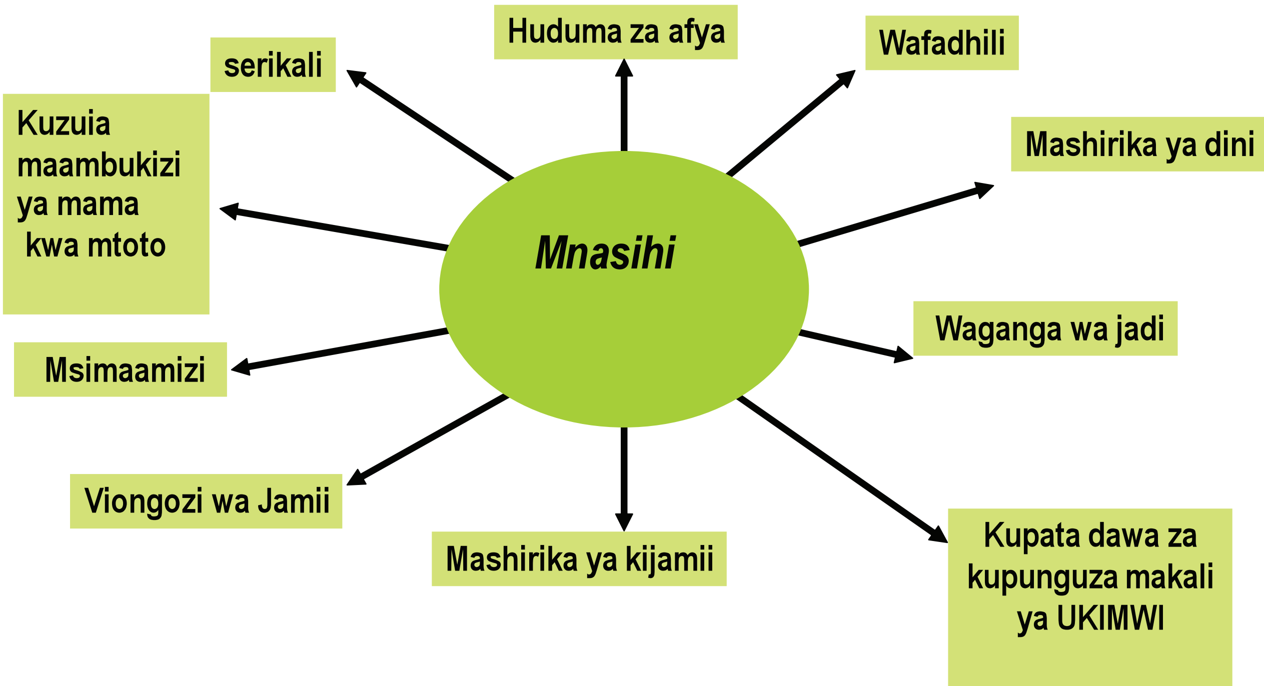
Mshauri Nasaha ajadili na mteja uwezekano wa kutoa rufaa. Utaratibu uwe rahisi na bila kuharakisha. Mshauri Nasaha ajadili kwa uhakika akitumia mbinu za Ushauri Nasaha. Mshauri Nasaha anayetoa rufaa aeleze zaidi kuhusu mahitaji ya mteja ya rufaa badala ya sababu za yeye kutoweza kumsaidia mteja.
Katika hatua inayofuata mteja anakubali kupewa rufaa. Rufaa inakuwa ya mafanikio zaidi kama anayefanya uamuzi ni mteja na kuona kuwa uamuzi wa rufaa ni wake. Wakati mwingine rufaa inahitajika haraka, kwa

hiyo mnashi lazima achukue hatua haraka ikiwa ni pamoja na kukabiliana pale inapobidi.
Uamuzi wa rufaa ukishafanyika, Mshauri Nasaha anaandaa taratibu za rufaa kama kuwasiliana na sehemu anakokwenda mteja na kumweleza mteja jinsi ya kufika huko.
Mshauri Nasaha awe na orodha ya mtandao wa rufaa. Inabidi kuwe na utaratibu uliokubalika na washirika wa kutafuta sehemu za rufaa na kupata mrejesho wa rufaa hizo. Rufaa zote ziorodheshwe katika rejesta ya rufaa.
Mchakato wa rufaa unaisha, lakini mshirika wa rufaa anaweza kutaka ushirikiano zaidi au rufaa hiyo haikatishi uhusiano wa kitaalamu kati ya Mshauri Nasaha na mteja.

Mfano wa Mtandao wa Mnasihi aliye Dar es Salaam



Mfumo wa mtandao wa Mnasihi



Kipindi 6 Stadi za Kuingia Ndani ya Jamii

Jamii ni mkusanyiko wa watu wanaoishi pamoja katika eneo linalotambulika kisheria na lina mipaka yake, wakiwa na shughuli/itikadi/mila zinazoshabihiana kwa ajili ya kufikia lengo walilokusudia.Ndani ya jamii kuna uongozi ulio rasmi na usio rasmi.

Aina za jamii:

Jamii inayotambulika kimipakayaanikijiji, mji mkoa na mgawanyo mwingine wa kijiografia. Wana uongozi wa kiserikali mmoja

Watu waliojumuika pamoja kwa malengo yanayoshabihiana - kuwa pamoja kwa mahitaji fulani kama vile Hospitali, shule sehemu za kazi

Kimataifa- watu wanaoshirikiana pamoja katika jambo fulani lakini wanatoka nchi mbalimbali kama makundi ya biashara, umoja wa akina mama duniani, makundi ya vijana . makundi maamlumu ya wananchi, makundi ya kusaidiana kama vile kupambana na VVU na UKIMWI

Muundo wa jamii na uongozi

Uongozi wa kitawala huwaunganisha jamii katika kutekeleza majukumu yao ya kila siku.
Wana jukumu la kuweka ulinzi na kuhamasisha jamii kutekeleza kazi zilizopangwa.
Uongozi wa kitawala ni pamoja na ngazi za wilaya, tarafa, kata, kijiji/mtaa
Mifumo ya misaada ndani ya jamii
Miundo ifuatayo inapatikana katika eneo lako.

- Kamati ya Maendeleo ya Kijiji
- Kamati ya Afya ya Kijiji
- Viongozi wa serikali wa ngazi mbalimbali (tarafa, kata, vijiji, na vitongoji
- Makundi ya dini
- Mashirika yasiyo ya kiserikali na mashirika ya kijamii
- Watoa huduma za nyumbani

Stadi za kuingia ndani ya jamii

1. Ielewe jamii ili ujue mila, lugha, amali imani na mazingira yao nao wakufahamu.
2. Elewa nguvu iliyoko ndani ya jamii (viongozi, watu wenye kukubalika, na wengineo)
3. Fahamu jinsi wanvyofanya shughuli zao pamoja
4. Jenga kuaminika na kukubalika
5. Jifunze tofauti za kijinsia
6. Uwe na mtazamo chanya kwa kila wanachokijua na ujazie penye pengo
7. Timiza ahadi zako
8. Ihusishe jamii katika kupanga, kutekeleza kufanya ufuatiliaji, kutathmini na kutoa mrejesho.

Jifunze juu ya mila na desturi

- Mshauri Nasaha afanye kazi pamoja na jamii ili kuainisha, kuelewa na kukabili desturi na imani ambazo zina uhusiano na Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU.
- Kunaweza kuwepo na desturi zinazochangia kuenea kwa VVU, kuongezeka kwa unyanyapaa na kutengwa.

- Pia zinaweza kuwepo desturi ambazo zinaweza kutumika kusaidia mabadiliko ya mienendo
- Vituo vya Ushauri Nasaha na upimaji vifanye kazi na jamii kuainisha desturi hizi..

Jenga umoja na jamii

- Jenga umoja na makanisa/misikiti na asasi za kijamii wakati wa kuendeleza huduma za Ushauri Nasaha na kupima.
- Imarisha huduma za Ushauri Nasaha na kupima VVU ndani ya jamii ili kuweka uwanda mpana zaidi..

Kipindi 7 Ufuatiliaji na Tathmini ya Huduma za Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

Ufuatiliaji na tathmini

Ufuatiliaji ni utaratibu uliowekwa wa kuangalia utekelezaji wa shuguli za mradi. Lakini tathmini ni kutafuta kuona kama malengo ya mradi yamefikiwa. Shughuli zote hizi ni muhimu katika kupanga utekelezaji wa mradi. Katika kuanzisha na kupanua Ushauri Nasaha unaoshauriwa na mtoa huduma wa afya ufuatiliaji na tathmini ni muhimu ili kuhakikisha eneo la utekelezaji, ubora, fedha na utekelezaji kwa ujumla. Ufuatiliaji na tathmini ya Ushauri Nasaha unaoshauriwa na mtoa huduma wa afya nchini Tanzania utafuata misingi ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.

Taarifa zinahitajika kwenye ngazi mbalimbali za utoaji wa huduma za afya:

- Kijiji na kata vinahitaji taarifa ili kufuatilia hali ya VVU na UKIMWI ndani ya jamii. Serikali ya kijiji inahitaji taarifa za upimaji na Ushauri Nasaha ikiwa ni huduma mojawapo. Wanaweza kuingiza taarifa hii katika mipango yao ya maendeleo ya kijiji na kata na hatimaye kuingiza katika mipango ya maendeleo ya halmashauri.
- **Ngazi ya taasisi ya huduma za afya:** Taarifa za Ushauri Nasaha na upimaji husaidia kuweka mipango ya kuagiza raslimali na kuwajibika kwa hizo raslimali. Katika ngazi hii taarifa pia husaidia kuweka mipango ya kuhudumia masuala ya VVU.
- **Ngazi ya halmashauri (Wilaya)**: Taarifa zitaisaidia mamlaka ya halmashuri kupanga utekelezaji na ufuatiliaji kwenye vituo, vijiji na kata. Kwa njia hiyo halmashauri inaweza kuingiza mipango ya kudhibiti VVU na UKIMWI za vijiji na kata kwenye mipango ya halmashauri.
- **Ngazi ya kitaifa:** Taarifa zitasaidia kuweka mipango na bajeti ya kitaifa kuhusu VVU na UKIMWI. Katika ngazi hii taarifa zinaweka msingi wa ufuatiliaji wa ambo mlipuko kwa ajili ya sera na mipango.

Mtoa huduma anawajibika na kuweka rekodi za taarifa za kila mgonjwa ndani ya rejesta, taarifa za kila mgonjwa hukaa kwenye mstari mmoja. Kiongozi wa kituo ana wajibu wa kukusanya taarifa za rejesta zote na kuzijaza katika fomu ya muhtasari wa mwezi.

Kipindi 8: Zana za Kukusanya Taarifa na Kuandaa Ripoti

Mshauri Nasaha ni mmojawapo kati ya wakusanyaji wa data na kazi yake kuu ni kujaza fomu husika. Ni lazima awe macho sana na ujazaji wa fomu nyingine na rejesta. Hapa chini pana mwongozo wa kujaza vipengele mbalimbali za rejesta.

Kujaza rejesta na fomu

- **Tarehe:** Jaza tarehe ya Ushauri Nasaha.
- **Jina la Mshauri Nasaha:** Jaza jina la Mshauri Nasaha.
- **Namba ya mteja:** Jaza namba ambayo mteja amepewa na Mshauri Nasaha
- **Namba ya mwenzi:** Itajazwa kama mwenzi wa mteja amepata Ushauri Nasaha na ana namba yake. Kama sivyo, kipengele hiki hakijazwi. Angalia kuwa mwenzi pia atakuwa na mstari wa taarifa zake kwenye rejesta, kwa hiyo namba ya mwenzi inajazwa hapa kwa kuwezesha kuoanisha taarifa kwa urahisi.
- **Aina ya mahudhurio:** N=Mteja mpya, RT=Mteja anayekuja kupima nje ya kipindi ficho, RW=Mteja anayerudi kupima kwa ajili ya mwisho wa kipindi ficho, RS=Ufuatiliaji wa Ushauri Nasaha saidizi. Mteja mpya ina maana ya mteja ambaye hajawahi kupata Ushauri Nasaha na kupima kabla ya siku hiyo. Kipindi ficho kinatambuliwa kama miezi mitatu (3) baada ya upimaji wa kwanza. Wateja wengine hurudi baada ya miezi mitatu kama wanavyoshauriwa – wateja hawa waoneshwe kama RW. Wateja wengine wanaweza kuwa wamepima muda mrefu uliopita na baada ya hapo wamejiingiza katika hatari ya kuambukizwa kwa hiyo wanarudi tena kuja kupima – hawa waoneshwe kama RT. Wengine wanaweza kuwa wamepima kabla na wamekuja kupata Ushauri Nasaha endelevu kwa kuwa walionekana wana maambukizi au wanatafuta ushauri zaidi – hawa waoneshwe kama RS.
- **Jinsia:** M=Wanaume, F=Wanawake
- **Umri wa mteja (miaka):** Umri au umri wa kukadiria wa mteja kwa miaka
- **Wilaya na kata anayokaa:**

Wilaya na kata anayokaa mteja. Taarifa hii itaonesha kama wateja wanatoka mbali au karibu na kituo.

- **Kiwango cha elimu:** NE=Hajaenda shule, PI=Elimu ya msingi na hakukamilisha, PC=Elimu ya msingi na alikamilisha, SO=Elimu ya sekondari au zaidi. Kituo kichambue kipengele hiki ili kuamua mwelekeo wa Ushauri Nasaha wa kituo ni kwa watu wa aina gani.
- **Hali ya ndoa:** S=Hajaoa/Hajaolewa, C=Kimada, MM=ndoa ya mke mmoja, MP=Ndoa ya wake wengi, S/D=Wametengana/Wameachana, W=Mjane/Mgane
- **Hali ya ujauzito:** YP=ndiyo, NP=Hapana, DN=Sijui, NA=Haihusiki (yaani kwa wateja wanaume)

Rufaa kutoka (alikotoka mteja): TB = Kliniki ya kifua kikuu (wagonjwa wa nje), STI = kliniki ya magonjwa ya ngono (wagonjwa wa nje), OP =Huduma ya wagonjwa wa nje (siyo magonjwa ya ngono au kifua kikuu), IP = Huduma ya wagonjwa waliolazwa, BTS= Huduma ya damu, HBC = huduma za nyumbani, SR = Ameamua kuja mwenyewe.

- **Aina ya Ushauri Nasaha:** Kama mteja alipata Ushauri Nasaha akiwa peke yake, akiwa na mwenzi, katika kikundi au akiwa na mlezi. I=Peke yake, C=Wenzi, G=Kundi, P=Mteja na mzazi/mlezi. Angalia kuwa kila mteja anayepewa Ushauri Nasaha ana mstari wake kamili wa taarifa ndani ya rejesta. Hivyo kama wamepewa Ushauri Nasaha kama wenza watakuwa na mistari miwili na kwa kila mmoja aina ya Ushauri Nasaha utaoneshwa kwa herufi 'C'.
- **Kupewa Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa (Y/N):**
- Kama mteja amepewa Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa au la, ioneshe kama 'N' kama mteja aliondoka kabla ya kupewa Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa, au kama alipewa Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa wakati wa nyuma na hapakuwa na haja ya kurudia.

- **Amekubali na kupima VVU (Y/N):**
- Y=kama mteja alikubali na kupima VVU. Ikiwa kwa sababu moja au nyingine kipimo hakikufanyika au mteja hakukubali, basi inaonesha na herufi 'N'.
- **Kupewa Ushauri Nasaha baada ya kupimwa na majibu kutolewa (Y/N):**

Kama mteja alipewa majibu na Ushauri Nasaha baada ya kupimwa au la, kwa mfano =Y. Kama mteja aliondoka kabla ya kupewa majibu. Kama mteja hakupimwa ioneshwe kwa 'N'.

- **Majibu ya vipimo vya VVU:**
- P=Chanya, N=Hasi, INC=Haikufahamika, NT=Hakupimwa
- **Mpango wa kuarifu, nani:**
- Nani amabye mteja atamwarifu majibu yake. S=Mke/Mme, SX=mwenzi ambaye si mke/mme, F=Mwanafamilia, FR=Rafiki, RL=Kiongozi wa dini, O=Mwingine, N=Hapana. Mshauri Nasaha anaweza kujaza zaidi ya alama moja kwa kulingana na uamuzi uliotolewa na mteja.
- **Rufaa kwenda:** Mshauri Nasaha anaweza kujaza sehemu zaidi ya moja kulingana na hali halisi. CTC=Kituo cha huduma na kutoa matunzo, PMTCT=Kituo cha Kuzuia maambukizi kutoka kwa mama kwenda kwa mtoto, TB=kliniki ya kifua kikuu, OTH- huduma nyingine (kwa mfano vikundi vya wanaoishi na VVU, msaada wa yatima, n.k.)
- **Maoni:** Mshauri Nasaha anaandika maoni yake.

Fomu ya Muhtasari wa kila mwezi (kituo/hospitali, wilaya, mkoa)

Kila mwezi kiongozi anayesimamia masuala ya ripoti atajaza fomu ya ripoti. Atajaza jina la kituo, k.m. Kituo cha KCMC. Atajaza jina lake na maelezo ya anwani yake. Atajaza jina la wilaya ya kituo. Atajaza mwezi na mwaka wa ripoti pamoja na tarehe ya kupeleka ripoti wilayani.

Ngazi ya kituo/hospitali: Fomu ya muhtasari ya kila mwezi

Kila mwezi kiongozi wa kituo atajaza fomu ya ripoti ya mwezi. Atapata taarifa kutoka wa rejesta za wanasihi walio chini yake.

Jedwali litaonesha wanasihi waliofanya kazi mwezi huo. Idadi hii ni pamoja na wahudumu wa afya ambao wanafanya Ushauri Nasaha wa VVU kama sehemu ya kazi yao. Idadi imegawanyika katika idadi ya wanasihi wa muda wote (Ushauri Nasaha wa VVU ndio kazi yao ya msingi) na idadi ya wanasihi wa muda (Wanasihi ambao hufanya na kazi nyingine pia). Idadi imegawanywa zaidi katika makundi ya waliofundishwa na wale ambao hawajafundishwa kulingana na mwongozo wa kitaifa.

Kuna sehemu ya kujaza idadi ya wanasihi ambao wamehudhuria mafunzo kulingana na mwongozo wa kitaifa kwa mwezi huo. Haya ni mafunzo ya awali na mafunzo ya rejea.

Sehemu kubwa ya ripoti inahusu wateja. Jumla ya kila kiashiria (Imeoneshwa kwenye safu ya kushoto 2) ziko katika safu ya 3 na jumla za safu ya 3 zimegawanyika kwa jinsia na umri, katika safu 6-15. Kwa hiyo safu 6-15 ni mgawanyo wa safu ya 3, kwa umri na jinsia. Mistari 2-5 ni idadi ya wateja wapya, kwa kila kiashiria. Mistari 3-5 ni mgawanyo wa mstari 2. Mistari 6-9 ni idadi ya wateja waliorudi. Mistari 7-9 ni mgawanyo wa mstari 6. Jumla kwa kila mstari inaonekana kwenye safu 3 ya kila mstari.

Mstari 2, wa jedwali hili ni idadi ya wateja wapya ambao hawajawahi kupata Ushauri Nasaha awali (wamonesaha na herufi 'N'). Jumla ya wateja wote ambao hawajawahi kupewa Ushauri Nasaha na kupimwa wako kwenye mstari 2, safu ya 3. Mstari wa 3 wa jedwali hili ni idadi ya wateja wapya waliokubali kupimwa. Idadi yote ya wateja waliokubali kupimwa wako mstari wa 3, safu ya 3. Mstari wa 4 ni idadi ya wateja waliopewa Ushauri Nasaha baada ya kupimwa na kupokea majibu. Jumla ya wateja wapya waliopewa Ushauri Nasaha baada ya kupimwa na kupewa majibu wako mstari wa 4, safu ya 3. Mstari wa 5 ni idadi ya wateja wapya walioonekana kuwa na maambukizi ya VVU. Jumla ya wateja wapya walioonekana na maambukizi ya VVU wako mstari wa 5, safu ya 3. Mistari 3-5 ni mgawanyo wa mstari wa 2.

Mstari wa 6 wa jedwali hili ni idadi ya wateja wanaorudi waliopewa Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa

(wameoneshwa kama RT au RW au RS). Jumla ya wateja waliorudi wako mstari wa 6, safu 3. Mstari wa 7 ni idadi ya wateja wanaorudi waliokubali na kupimwa VVU. Idadi ya wateja wanaorudi waliokubali na kupimaVVU wako mstari wa 7, safu ya 3. Mstari wa 8 ni idadi ya wateja wanaorudi waliopewa Ushauri Nasaha baada ya kupimwa na kupewa majibu. Jumla ya wanaorudi na waliopewa Ushauri Nasaha baada ya kupimwa na kupewa majibu iko mstari wa 8, safu ya 3. Mstari wa 9 ni idadi ya wanaorudi ambao wana VVU. Jumla ya idadi ya wateja wanaorudi ambao wana VVU iko mstari wa 9, safu ya 3. Mistari ya 7-9 ni mgawanyo wa mstari wa 6.

Mstari wa 10 ni idadi ya wateja wanaosema watawaarifu wenzi wao. Hawa ni pamoja na wateja wapya na wanaorudi. Waliooneshwa kwa 'S' na/au 'SX' katika safu ya kumwarifu mwenzi. Jumla hii imegawanyika kwa kundi la wanaume na wanawake pekee na siyo umri.

Mstari wa 11 ni idadi ya majibu ambayo hayana uhakika, iliyooneshwa kwa 'INC' katika safu ya majibu ya VVU. Mstari wa 12 idadi ya wagonjwa waliopewa rufaa imeoridheswa kwa sehemu mbalimbali zilizowapa rufaa. Katika mstari wa 13 idadi ya wagonjwa waliopewa rufaa imeorodheshwa kwa sehemu walizopelekwa. Ni idadi ya namba ambayo kila sehemu iliyopelekewa wagonjwa imeandikwa kwenye rejesta. Kama mteja mmoja amepelekwa sehemu mbili basi katika idadi hii huoneshwa mara mbili. Moja kwa kila mahali alikopelekwa.

Kipindi 9 Usimamizi wa Mtiririko wa Taarifa

Usimamizi na Matumizi ya taarifa
Usimamizi na matumizi ya taarifa huanza na kujaza fomu za muhtasari za kila mwezi kwa kila ngazi. Kila ngazi lazima ichambue hizo taarifa kwa ajili ya mipango ya kuendeleza huduma kwenye ngazi yao. Fomu ya muhtasari ya mwezi lazima ijazwe kwa mgawanyo wa makundi ya umri na jinsia isipokuwa pale palipozuiliwa. Chunguza taarifa zako ili kuhakikisha usahihi wake. Hii yote ni muhimu ili kupata picha sahihi ya wagonjwa wanaokwenda kwenye kituo na itasaidia kuonesha mazuri na sehemu ambazo zinahitaji marekebisho.

Ngazi ya Wilaya: Fomu za Muhtasari za kila mwezi za Wilaya
Mwongozo wa kujaza ni kama ule wa fomu ya kila mwezi ya kituo isipokuwa sasa fomu inachukua jumla ya vituo vyote katika wilaya hiyo. Kwenye fomu ya wilaya, "Idadi ya vituo kwa aina zake" ichukuliwe kutoka kwenye fomu za muhtasari wa mwezi kutoka vituo vyote. Viashiria vyote vijumlishwe kutoka kwenye fomu za mwezi za vituo vyote wilayani.
Kazi ikishakamilika, peleka nakala kwenye ofisi za mkoa na nakala ibaki kwenye ofisi za wilaya.

Ngazi ya Mkoa: Fomu za Muhtasari za kila mwezi za Mkoa
Mwongozo wa kujaza ni kama ule wa fomu ya kila mwezi ya wilaya isipokuwa sasa fomu inachukua jumla ya wilaya zote katika mkoa huo. Kwenye fomu ya mkoa, "Idadi ya vituo kwa aina zake" ichukuliwe kutoka kwenye fomu za muhtasari wa mwezi kutoka wilaya zote. Viashiria vyote vijumlishwe kutoka kwenye fomu za mwezi za wilaya zote mkoani.
Kazi ikishakamilika, peleka nakala kwenye ngazi ya kitaifa/Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI na nakala ibaki kwenye ofisi za mkoa.

Kwa kifupi, taarifa zinakusanywa kwenye ngazi ya kituo na zinapelekwa juu hadi ngazi ya kitaifa. Mtiririko wa taarifa kutoka kwenye kituo hadi ngazi ya kitaifa ni kama ifuatavyo:
Mshauri Nasaha anajaza rejesta na kuiwasilisha kwa kiongozi wa kituo.
Kiongozi wa kituo anaandaa nakala mbili za ripoti ya mwezi (nakala moja ya kituo na nakala moja ya wilaya).
Ripoti inapelekwa kwa Mganga Mkuu wa Wilaya katika siku saba (7) za mwezi unaofuata.
Ripoti ya wilaya inaandaliwa kwenye nakala mbili – nakala moja ya wilaya na nakala nyingine ya mkoa. Ripoti inapelekwa kwa Mganga Mkuu wa Mkoa imfikie kabla au siku ya kumi na nne (14) ya mwezi unaofuata.

Mganga Mkuu wa Mkoa anatengeneza ripoti moja ya mkoa. Anapeleka ripoti Mpango wa Taifa wa KUdhibiti UKIMWI na ifike kabla au kwenye siku ya 21 ya mwezi unaofuata. Ripoti ya mkoa inakuwa na nakala mbili. Nakala moja ya mkoa, nakala ya pili ya ngazi ya kitaifa. Mrejesho hutoka Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI kwenda mkoani, wilayani na hatimaye kituoni.

Mtiririko wa taarifa
Kituo kinatengeneza muhtasari wa ripoti katika siku saba za kwanza za mwezi unaofuata.

Kituo kupeleka muhtasari wa ripoti kwa Mganga Mkuu wa Wilaya
Wilaya inaunganisha ripoti za vituo na kutengeneza ripoti ya wilaya kwenye juma la pili la mwezi unaofuata (siku 7-14 za mwezi unaofuata).

Wilaya kupeleka muhtasari wa ripoti kwa Mganga Mkuu wa Mkoa
Mkoa unaunganisha ripoti za wilaya na kutengeneza ripoti ya mkoa kwenye juma la tatu la mwezi unaofuata (siku 14-21 za mwezi unaofuata).

Mkoa kupeleka muhtasari wa ripoti Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii:
Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI Hii ina maana kwamba Wizara hasa Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI hupokea taarifa za mwezi kutoka mikoa yote kwenye juma la tatu la mwezi unaofuata. Viashiria vya utendaji wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari vimeoneshwa kwenye fomu maalumu ya Ushauri Nasaha na upimaji.

JICA

CDC

CENTERS FOR DISEASE™
CONTROL AND PREVENTION

AMREF

WHO

VITINI

JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA

WIZARA YA AFYA NA USTAWI WA JAMII

Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

MODULI 8

Mbinu za Ushauri Nasaha, Maadili na Usimamizi katika Huduma za Ushauri Nasaha

Mpango wa Taifa wa Kudhibiti UKIMWI

Machi 2010

Kimetafsiriwa kutoka lugha ya Kiingereza na Benny Muga Lugoe

MODULI 8 - VITINI

Wagawie washiriki baada ya kukamilisha vipindi vyote vya moduli ya nane

Kipindi 5 Utangulizi wa Maadili katika Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

Utangulizi:
Mafanikio ya kipindi cha Ushauri Nasaha yanategemea jinsi Mshauri Nasaha anavyoshika maadili ya kazi.

1. Maana:
Maadili ya kazi ya Mshauri Nasaha ni tabia za msingi ambazo zinaongoza mienendo yake katika uhusiano na mteja.

2. Haja ya kuwa na maadili ya Mshauri Nasaha:
Kama utaalamu mwingine wowote, Ushauri Nasaha una maadili yake ambayo yameandikwa au yanaendana na utoaji wa huduma ya kitaalamu. Maadili haya ya kitaalamu yanaongoza na kuwalinda wataalamu katika kazi yao.

3. Maadili na mwenendo wa Mshauri Nasaha
3.1 Mshauri Nasaha anatakiwa kufuata maadili na mwenendo wa kazi:
- Wanasihi wahakikishe faragha ya mteja wakati wa Ushauri Nasaha.
- Watu wote wanohudumia wateja kwenye kituo cha Ushauri Nasaha na upimajia wa VVU kwa hiari watahakikisha kuwa taarifa za mteja pamoja na majibu ya kipimo cha VVU ni siri.
- Hakuna mteja atakayepimwa bila kutoa ridhaa inayotokana na taarifa sahihi.
- Upimaji ufuatiwe na Ushauri Nasaha.
- Damu ya mteja itatambulishwa kwa namba na tarehe peke yake
- Majibu ya vipimo yatatunzwa mahali pa salama na siri, na yatatolewa kwa watu walioruhusiwa peke yake.
- Majibu ya mteja hayatatolewa kwa mtu mwingine bila ridhaa ya mteja.
- Wanasihi watahamasisha usiri uliochangiwa ili kuwawezesha wateja kuwaarifu walio karibu nao hali yao ya maambukizi ya VVU na wahudumu wa afya kama rufaa itatolewa.
- Wanasihi waepuke kuwanyanyapaa wateja wao na wawasaidie kutokunyanyapaa watu wengine.

3.2 Mchango wa maadili ya kitaalamu katika mchakato wa Ushauri Nasaha:

Maadili maalumu ya kitaalamu kwa Mshauri Nasaha ni pamoja na:
Kukubali:
Mteja yeyote anayepewa Ushauri Nasaha kwa suala lolote kama VVU na UKIMWI ni lazima akubalike kwa Mshauri Nasaha bila kujali utaratibu wa maisha yake, mienendo yake ya nyuma, kabila, dini na tabia nyingine zozote. Hili linawezekana kama Mshauri Nasaha akijitambua na kushinda mitazamo yake. Mara nyingi kama mteja asipohisi kuwa anakubalika Ushauri Nasaha hautafanikiwa.

Uhakika:
Taarifa zote (kwa mfano za VVU na UKIMWI) ni lazima ziwe sahihi na za uhakika wakati wote. Lazima Mshauri Nasaha ajiandae na taarifa mpya na sahihi kuhusu VVU na UKIMWI.

Kuaminika na usiri:
Lazima mteja ahakikishiwe usiri. Uhusiano kati ya mteja na Mshauri Nasaha umejengwa juu ya msingi kuwa yote yanayojadiliwa yanabaki siri yao wawili. Hata hivyo mteja lazima aambiwe kama kuna hatari ya kutokea hatari ya kuvunja usiri. Mshauri Nasaha asijaribu kumbembeleza mteja kutoa taarifa binafsi ambazo zitaandikwa na kwa njia hiyo kutokuwa siri.

Ridhaa inayotokana na taarifa sahihi:
Kabla ya kufanya kipimo cha VVU Mshauri Nasaha ana wajibu wa kumweleza mteja maana ya kufanya kipimo na masuala ya binafsi, kisaikolojia, kisheria na kijamii yanayoambatana na kipimo. Amweleze kwa njia ambayo itamsaidia mteja kufanya uamuzi.

Kulindwa dhidi ya kutengwa:
Utaratibu wa kupima uwe wa kupunguza hatari ya kutengwa. Haki za mtu binafsi zitambuliwe na kuheshimika. Mshauri Nasaha ahakikishe kuwa mtu ambaye tayari ana mfadhaiko asitengwe.

Kueleza hisia kwa malengo:
Mwenendo wote wa binadamu una malengo. Mshauri Nasaha anapokubali kuwa mwenendo wa mteja una malengo anajiweka katika hali ya kufanya kazi na mteja kwa uhuru zaidi. Kwa hiyo Mshauri Nasaha hana budi kutafuta malengo yaliyojificha ya mwenendo wa mteja.
Uamuzi binafsi:
Mshauri Nasaha anaamini juu ya utu wa mtu binafsi na kwamba anayo haki ya kufanya uamuzi unaomfaa. Hali hii inaheshimika inapokuwa ndani ya mipaka ya yale yanayokubalika na jamii lakini siyo yanayoelekea kwenye kujiumiza au kuumiza watu wengine.

3.Misingi minne inayojenga viwango kwa Mshauri Nasaha katika kituo cha Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari:

- Viwango ni mhimili ambao unamwezesha Mshauri Nasaha kufanya kazi kwa kufuata maadili ya kitaalamu.
- Viwango vimejengwa juu ya misingi minne.
    - Ufahamu
    - Wajibu
    - Usiri
    - Uwajibikaji.

Ufahamu:
Lazima Mshauri Nasaha

- Awe na maarifa na stadi za kutoa Ushauri Nasaha na uwezo wa kutumia maarifa na stadi hizo.
- Awe na taarifa mpya na sahihi kuhusu VVU na UKIMWI.
- Awe amekamilisha mafunzo ya Ushauri Nasaha.
- Awe na tabia ya kupenda kusaidia wakati wote wa mchakato wa Ushauri Nasaha.
- Kwa hiyo ufahamu ni muhimu katika kujenga imani na matumaini ya mteja.

Usiri:
Dhana ya msingi katika maadili

- Taarifa zote za mteja zinafungiwa kwenye kabati ambayo ni Mshauri Nasaha peke yake ana ruhusa ya kufungua ili kuona hizo taarifa.

- Mazingira yawe ya uhakika wa kutumia namba ili kuweka usiri.
- Taarifa za mteja zisitolewe kwa mtu mwingine bila ruhusa ya mteja.

Uwajibikali:
Kuwajibika kwa vitendo na uamuzi.
- Kuhakikisha kuwa hatatumia utaalamu wake kudhalilisha utu wa mteja.
- Mshauri Nasaha ahamasishe ukuaji na mabadiliko ya mwenendo wa mteja bila kudhalilisha utu wake.
- Mshauri Nasaha atumie uwezo wake kumhamasisha mteja kuboresha utaratibu wa maisha yake.

Wajibu:
- Fuata maadili ya kitaalamu wakati wa Ushauri Nasaha.
- Tambua amali ya mteja bila kujali anakotoka, mwelekeo wa jinsi, umri kabila na imani.
- Uwe na uhusianao wa kitaalamu tu na mteja.
- Uhusiano wa unashi unapokuwa hauwezekani, toa rufaa au tafuta ushauri kutoka kwa Mshauri Nasaha mwingine.
- Tambua udhaifu wako na utafute msaada kutoka kwa msimamizi, wanasihi wengine au toa rufaa kwenda kwa mtaalamu mwingine.
- Hamasisha na mwezeshe mteja kujiimarisha mwenyewe.
- Uwe wa kutegemewa na mwaminifu.

3. Sababu za kuhitaji ridhaa inayotokana na taarifa sahihi na kuwa na usiri katika ujumla wa matunzo:
- Ridhaa inayotokana na taarifa sahihi ni ruhusa ya makusudi anayotoa mteja kwa mhudumu wa afya ili kuendelea na taratibu za kupima VVU.
- Watoa huduma wanapata nafasi ya kujua habari za VVU na jinsi wanaoishi na VVU wanavyojali.
- Wanaoishi na VVU wanapata fursa ya kupata huduma kutoka mashirika yanayoshughulika na masuala ya VVU.
- Watoa huduma za nyumbani wanaweza kufika nyumbani kutoa huduma zao.

4. Usiri uliochangiwa katika ujumla wa matunzo:
- Ni mchakato unaomwezesha mteja kueleza hali yake ya maambukizi ya VVU kwa watoa huduma wa afya, wawakilishi wa sheria na ndugu.
- Mshauri Nasaha atoe hizi taarifa pale tu anapoamini kuwa ni kwa faida ya mteja au ni lazima kwa kulingana na sheria.
- Ni lazima afanye hivyo baada ya kumwarifu mteja waziwazi.

5. Umuhimu wa ridhaa iliyochangiwa katika ujumla wa matunzo
- Kuwezesha utoaji wa huduma inayotakiwa na kudhibiti uambukizo.
- Kusaidia wenzi kuelewa na kulenga uwezo wao kwa kuimarisha afya ya mwenzi ambaye ana maambukizi ya VVU.
- Wazazi ambao wana uambukizo na watoto wao wana uambukizo, wanakuwa na mfadhaiko mdogo kuliko ambao watoto wao hawana uambukizo.

Majukumu makubwa ya Mshauri Nasaha:

1. Kutoa huduma za Ushauri Nasaha kwa mteja au mgonjwa kama ni hospitalini.
2. Kuandaa mtandao wa rufaa kwa kushirikiana na uongozi.
3. Kuwa na utaratibu wa kuweka kumbukumbu ambazo atatumia kutoa taarifa kwa uongozi.
4. Kuandaa ratiba ya Ushauri Nasaha na ufuatiliaji wa wateja.
5. Kuhamasisha hospitali na jamii kuhusu Ushauri Nasaha na kuimarisha Ushauri Nasaha ndani ya hospitali.
6. Kuweka muda wa usimamizi ikiwa ni pamoja na usimamizi wa kundirika.
7. Kutoa mafunzo ya Ushauri Nasaha kwa wahudumu wengine wa afya wanaofanya kazi hospitalini.
8. Kuwa kisima cha utaalamu wa Ushauri Nasaha kwa hospitali.
9. Kushirikiana na wanasihi na wataalamu wengine katika hospitali ili kufanya kazi kama timu moja.
10. Kushika maadili ya kitaalamu wakati wa kutoa unashi kwa mteja.
11. Kutunza kwa siri taarifa zote za mteja.
12. Kutekeleza kazi nyingine zinazohusiana na Ushauri Nasaha atakazopangiwa na uongozi.

Kipindi 6 Maadili katika Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

1. Masuala ya maadili yanayojitokeza kwenye utoaji wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari:

- Yanayohusika na mteja aliyeonekana na maambukizi ya VVU kukataa kumwarifu mwenzi wake juu ya hali yake ya maambukizi ya VVU
- Upimaji wa lazima wa wateja
- Wateja wasiokuja kuchukua majibu baada ya kupima
- Wateja wanaokataa majibu
- Mshauri Nasaha anayelazimisha mteja kukubali tabia zake
- Mshauri Nasaha anayehukumu mwenendo na uamuazi wa mteja kulingana na fikra zake
- Kutokuelewa tabia za watu zinavyoathiri Ushauri Nasaha.

2. Mwitikio halisi juu ya matatizo ya kimaadili
Masuala muhimu ya kuangalia:

- Mshauri Nasaha asijadili masuala ya wateja wake na mtu mwingine isipokuwa kwa ruhusa ya mteja kwa ajili ya matumizi ya kitaalamu.
- Hata wakati ambapo masuala ya mteja yanatumika kwa mahitaji ya kitaalamu ni lazima mteja husika asifahamike.

Mawasiliano ya upendeleo:

- Haya ni mawasiliano ambayo Mshauri Nasaha anapata kutoka kwa mteja wakati wa kipindi cha Ushauri Nasaha. Mawasiliano haya ni taarifa binafsi za mteja ambazo huwekwa wazi kwa Mshauri Nasaha na hazitakiwi kufahamika kwa mtu mwingine yeyote.

Mawasiliano ya upendeleo zaidi:

- Hizi ni taarifa za siri ambazo hazitakiwi kutolewa kwa mtu mwingine yeyote hatika hali yoyote ile.

Mawasiliano ya upendeleo wa utaalamu:

- Taarifa za siri zinaweza kutolewa kutokana na mahitaji fulani.
- Hali ya taarifa kama hizo ni zile zinazoashiria mtu kutaka kujiumiza au kuwaumiza wengine au zinazotishia usalama wa taifa.
- Kwa mfano kama mteja akionesha kuwa ana haja ya kujiua au kumuua mtu fulani, Mshauri Nasaha ana wajibu wa kuarifu mamalaka ili kuzuia kitendo hicho kutokea.

Uhusiano wa aina mbili:

- Jambo la msingi la kuangalia kabla ya kutoa uhusiano kwa mteja ni kuwepo kwa uhusiano wa aina mbili.
- Uhusianao wa aina mbili ni hali ya kuwapo kwa uhusiano wa zaidi ya aina moja. Kwa mfano, uhusiano wa mwajiri na mwajiriwa na uhusiano wa Mshauri Nasaha na mteja.
- Uhusiano wa aina mbili unaweza kuwa kikwazo wa ukuaji wa uhusiano wa Mshauri Nasaha na mteja.
- Inashauriwa kuwa katika hali hii Mshauri Nasaha ampe mteja rufaa kwenda kwa Mshauri Nasaha mwingine.
- Kama Mshauri Nasaha akitambua kuwa uhusiano wake na mteja unabadilika kuwa uhusiano

wa kimapenzi, achukue hatua haraka wa kusahihisha hali hiyo kwa kumpa mteja rufaa, kutafuta msaada wa usimamizi wa kitaalamu au msaada wa Mshauri Nasaha mwenye uzoefu zaidi.
- Mshauri Nasaha asijiingize katika mguso unaoashiria mapenzi na mteja wake ili kuepuka hali hii kutokea.
- Mshauri Nasaha amweleweshe mipaka mteja mwenye uelekeo huo.

2.2 Aina tatu za amali ambazo ni muhimu kwa Mshauri Nasaha kuangalia:
Amali za kijamii:
Mienendo ambayo inakubalika ndani ya jamii kwa mfano kurithi mke wa kaka aliyefariki.

Amali za kitabia:
Amali zinazoongoza kujua mema na mabaya, kwa mfano, kusema uongo, kutokuwa mwaminifu kwenye ndoa, kutoheshimu wazazi.

Amali za kidini:
Amali zinazohusu imani ya kidini kwa mfano miongozo ya kiroho, kutosisitiza matumizi ya kondomu.
ANGALIZO: Mshauri Nasaha asiruhusu yote haya kumwathiri yeye au kazi yake.

2.3 Wanasihi walio kazini warejee viwango vifuatavyo:
- Kutunza siri
- Kutambua uwezo wako. Huduma yako iwe ndani ya uwezo wako. Usitumie vipindi vya Ushauri Nasaha kama njia ya kuchunguza maisha ya watu wengine
- Tafuta ushauri. Mara nyingi Ushauri Nasaha ni faragha. Kwa hiyo ni muhimu kuwa mwangalifu unapotafuta ushauri. Ushauri lazima utoke kwa mtaalamu mwenzako.
- Watendee wateja kama ambavyo wewe ungependa kutendewa. Kila mtu anastahili kuhudumiwa kwa heshima, utu, upole, na ukweli. Tabia ya namna hii itaimarisha ufahamu wako.
- Uwe macho na tofauti binafsi na zinazotokana na mila. Upekee wa mteja na kujitambua huweza kumwongoza Mshauri Nasaha.

Kipindi 7 Msaada wa Kitaalamu kwa Mshauri Nasaha

Utangulizi:
Ushauri Nasaha katika VVU na UKIMWI unaleta msongo sana. Kila siku Mshauri Nasaha hukutana na watu walio na hali ngumu. Kila siku Mshauri Nasaha anapambana na ukweli wa VVU, magonjwa, kifo makiwa na kupotelewa. Anahitaji msaada.

Maana:
Kuungua ni hali inayojitokeza na kukua kwa muda hadi mtu anafikia hali ya kuchoka kabisa kimwili, kihisia na kiakili (kuungua kabisa).
Kuungua ni matokeo ya msongo unaoletwa na kazi nyingi na mahitaji yanayotokana na shinikizo juu ya Mshauri Nasaha kuzidi raslimali ya uwezo wake. Ni mwitikio wa kawaida kiakili unaotokana na msongo uliozidi kiwango na siyo dalili za upungufu au udhaifu.
Msongo ni kitu chochote kinachomchangamsha mtu kupita kiasi.
Msongo unaozidi kiasi haupendezi, unachosha na hatimaye kudhuru afya na kuishi bora. Msongo uliozidi kiwango huathiri utendaji. Msongo hutokana na viashiria vya nje ambavyo huweka mahitaji makubwa kutokana na raslimali ya ndani au ya nje ya mtu.

1. Maeneo makuu ya kumsaidia Mshauri Nasaha kitaalamu:
- Jinsi ya kutoa majibu ya kipimo cha VVU kwa mteja hasa inapokuwa kipimo kinachoonesha kuwepo kwa uambukizo au kuwepo kwa majibu pishani kwa wenzi.
- Wenzi wanaokataa kutengwa wakati wa Ushauri Nasaha.
- Kueleza majibu ya kipimo cha VVU kwa mwenzi.
- Mgongano kati ya Ushauri Nasaha na ushauri.
- Mgongano kati ya Ushauri Nasaha na kutoa matumaini yasiyo ya kweli.
- Jinsi ya kushughulikia mihemuko yake.
- Mshauri Nasaha kutokuwa na ujuzi wa kutosha kuhusu suala analoshughulikia.
- Woga wa kuambukizwa VVU.
- Woga wa unyanyapaa.
- Mambo yasiyojulikana, kama historia ya VVU.
- Taratibu za:
    - kuaminika kwa vipimo
    - upatikanaji wa dawa za kupunguza makali ya UKIMWI
- Kuhusisha familia/wapendwa wengine.
- Kiwango kikubwa cha kazi
- Majukumu kupanuka.
- Uraghbishi unaomtaka Mshauri Nasaha kufanya uraghbishi kwa ajili ya walio hatarini.
- Vyombo vya habari ambavyo vinaweza kuwa na upendeleo wa aina moja au nyingine kwa walioambukizwa na wanasihi.
- Uandaaji wa sera hauwahusishi wadau yaani wateja.
- Mafundisho ya VVU na UKIMWI yasiyopokelewa kwa sababu ya kutojali.
- Majukumu ya kitabibu yanayotokana na kupungua kwa raslimali au shinikizo za kisiasa.

2. Umuhimu wa kusimamia msongo na kuzuia kuungua:
Kusimamia msongo ni hatua za kudhibiti au kupunguza mvutanao unaojitikeza wakati hali inapokuwa ngunu au zaidi ya uwezo wa mtu kuhimili.
Mahitaji mazito ya utendaji bora ambao unategemewa kutoka kwa Mshauri Nasaha humuweka katika

hali ya utendaji mgumu na kwa hiyo huweza kupata msongo mara kwa mara. Kwa hiyo ni muhimu kwa Mshauri Nasaha kujifunza kuangalia mahitaji yake na hisia zake. Hii ina maana ajue ni wakati gani wa kupumzika, kupata usingizi zaidi au kutekeleza mikakati ya kusimamia msongo. Kwa hiyo umuhimu wa kusimamia msongo na kuzuia kuungua ni:

- Kuondoa matokeo yote ya msongo ambazo zinaweza kuzuia utendaji bora.
- Kuendeleza hali ya kuwa kamili ili kudumu zaidi katika kutoa huduma.

3. Mikakati ya kushughulikia msongo na kuzuia kuungua:

- Chukua jukumu la kuangalia afya yako kwa kula, kufanya mazoezi na kupumzika unapokuwa mgonjwa.
- Epuka kuchanganya shughuli za kazi na za maisha ya nyumbani. Panga muda wa shughuli za maisha ya nyumbani na shughuli za kazi ili kazi isichukue muda wako wote.
- Uwe na vipindi vya kutafakari binafsi na kupata msaada kutoka kwenye kikundi.
- Weka mipango ya kusimamia msongo na utekelezaji wa kazi kwa mfano, mafunzo rejea, usimamizi wa kundirika na warsha za tafakuri.
- Tafuta kukubalika kutoka kwenye uongaozi ili kufanya kazi hii.
- Tumia mikakakti ya kujipumzisha kila unapohisi msongo (kwa mfano, yanayotokana na wasiwasi juu ya mteja, masuala nje ya uwezo wako au wasiwasi unaotokana na mwenendo wako mwenyewe). Unaweza kutumia njia ya ktafakari ili kupumzisha akili na mwili.

Kuwa na utaratibu wa maisha unaolenga afya. Jitunze kwa kuzungumza na watu wengine kama marafiki, wanafamilia, wanasihi wenzio na wasimamizi.

- Upangaji wa muda. Unaweza kupanga muda na kufanya kazi kwa ufasaha zaidi. Unahitaji kujiwekea malengo na utaratibu kuepuka vishawishi na kupanga yaliyo muhimu kwanza.
- Kubadili jinsi tunavyofikiri – Inawezekana kupunguza msongo kwa kuyaangalia mambo hasi kwa mtazamo chanya. Kwa mfano, kama Mshauri Nasaha unapata msongo kutokana na watu wengine, basi unaweza kupunguza hisia hizo kwa kuwa na mtazamo chanya, kukaribisha mabadiliko na kubadilisha imani zisizo sahihi.

Kipindi 8 Usimamizi wa Mshauri Nasaha

1. Utangulizi:
Wasimamaizi hawana budi kutoa taarifa za safari yao ya usimamizi kabla ya kwenda kwa kuwa madhumuni ya usimamizi ni mafunzo na elimu. Taarifa hiyo pia lazima ieleze njia zitakazotumika katika usimamizi. Orodha ya masuala yatakayoshughulikiwa iandaliwe mapema na kupelekwa kwa yule atakayesimamiwa.

2. Dhana za msingi, usimamizi wa kutaalamu na kiutawala:
Kwa kawaida usimamizi unakuwa na kipengele cha utaalamu na kipengele cha utawala: Usimamizi wa kitaalamu: Katika vituo vya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari zoezi la usimamizi kwa Mshauri Nasaha linalenga kumsaidia na kumjenga kitaalamu.
Mwanzo wa Ushauri Nasaha unalenga kumwondolea wasiwasi mteja na kumfanya apende kuendelea na Ushauri Nasaha. Hili linaleta umuhimu wa kumwomba mteja aruhusu msimamizi akae ndani ya kipindi cha Ushauri Nasaha naye atoe ridhaa hiyo.
Usimamizi utaendelea kwa kutumia njia ambayo anayesimamiwa aliarifiwa kuwa itatumika, kama vile kutumia kisa mkasa, au kukaa na Mshauri Nasaha. Utekelezaji unaweza kufanyika kwa msimamizi na Mshauri Nasaha au simamizi na kundi la wanasihi kwa kutegemea na hali iliyopo. Aina nyingine muhimu za usimamizi wa kitaalamu ni pamoja na maandiko ya Mshauri Nasaha kuhusu wateja, fomu ya rufaa ya mteja na fomu ya ridhaa ya kutoa taarifa kwa mtu mwingine.

Mwisho wa kipindi cha usimamizi, ambacho kawaida hakizidi saa moja, lazima msimamizi atoe mrejesho kwa Mshauri Nasaha ili waweze kuchangia hisia zao kwa pamoja kuhusu zoezi hilo na kupanga kipindi kinachofuata cha usimamizi. Mazungumzo haya yafanyike katika hali isiyokuwa na vitisho ili kuwa na mafanikio mazuri.

Usimamizi wa kiutawala: huangalia ratiba ya kazi ili kuhakikisha kuwa Mshauri Nasaha ana wakati wa kutosha kutumia stadi zake; anapanga na kuhudhuria usimamizi wa kundirika; na ana kazi kulingana na uwezo wake ili asipate tatizo la kuungua. Mwanzoni usimamizi wa kundirika ufanyike mara moja kwa wiki na siku zinavyokwenda ufanyike mara moja kwa mwezi.
Katika taratibu za kiutawala, hasa uhusiano wa Mshauri Nasaha na uongozi unaweza kuangalia:
- Jinsi taratibu na miongozo inavyofuatwa
- Utunzaji wa taarifa, k.m., kila mwezi, robo mwaka au kila mwaka
- Taarifa za upokeaji wa wateja
- Rekodi za zana za kuzuia uambukizo (kondomu) zilizoombwa na kutolewa.

3. Tambua wajibu na majukumu ya masimamizi na msimamiwa:
(a) Wajibu wa msimamizi:
- Kutoa taarifa ya usimamizi mapema
- Kuandaa orodha ya masuala yatakayoangaliwa wakati wa usimamizi
- Kuwa na uhusiano bora na msimamiwa
- Kutoa mrejesho kwa msimamiwa
- Kupanga vipindi vya usimamizi vijavyo
- Kuangalia taratibu na miongozo iliyopo
- Kuangalia rekodi ya zana za kuzuia uambukizo kama kondomu ambazo zimeonbwa na kutolewa

- Kuangalia utunzaji wa taarifa
- Kuandika ripoti ya usimamizi.

(b) Wajibu wa msimamiwa:

- Kuomba ridhaa ya mteja ili msimamizi akae kwenye kipindi cha Ushauri Nasaha
- Kuandika mjadala uliokwenda vizuri au uliokuwa na matatizo
- Kueleza kisa mkasa wakati wa usimamaizi.

Tamati

Usimamizi na ufuatiliaji vinafanana. Usimamizi ni ufuatiliaji wa nje na ndani au ufuatiliaji binafsi wa mteja. Usimamizi ndio uti wa mgongo wa utoaji wa huduma bora za Ushauri Nasaha. Katika mchakato huu Mshauri Nasaha anasaidiwa kurekebisha mapungufu yake na kuweza kutoa huduma bora.
Utoaji wa huduma bora katika Ushauri Nasaha unategemea sana usimamizi bora. Uhusiano bora kati ya msimamizi na msimamiwa ni muhimu ili kupata usimamizi bora. Tabia na mtazamo wa mmoja wao au Mshauri Nasaha kutaka kuonesha kuwa anajua na akafanya yasiyotakiwa vinaweza kuathiri ubora wa utoaji wa huduma bora za Ushauri Nasaha.
Wanasihi wanatakiwa kuwa watu wenye uwezo katika utaalamu wao na wanakua kitaalamu kwa njia ya usimamizi, na wapendeke kijamii na kisiasa ili watoe huduma bora za Ushauri Nasaha.

Kipindi 9: Mwongozo wa Kitaifa wa Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

Mwongozo wa Kitaifa wa Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari

Madhumuni na uhalali wa mwongozo
Mwongozo umeandaliwa ili kuwapa watoa huduma na viongozi mipaka ya kufanyia kazi na wateja wapate kuelewa haki zao.

Mwongozo unatoa viwango vya utaratibu wa kutoa huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari ili kuwawezesha watanzania wengi iwezekanavyo kupata huduma hii.

Mwongozo unabainisha majukumu ya viongozi wa ngazi mbalimbali za huduma ya afya na kutoa itifaki ya utekelezaji wa huduma.

Sehemu za mwongozo wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari
Mwongozo una sura mbali mbali ambazo zimeelezwa hapa kwa ufupi. Maelezo marefu yanapatikana kwenye Mwongozo wa Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU wa mwaka 2005.

Sehemu ya 1: Utangulizi
Ina:
- Taarifa za mwanzo kuhusu huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari nchini Tanzania

Sehemu ya 2: Maana, Mambo muhimu, Misingi Mikuu na Faida za Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari
Inaeleza maana, mambo muhimu, misingi mikuu na faida za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.

Sehemu ya 3: Uongozi wa Huduma za Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari: Majukumu na wajibu katika ngazi mbali mbali
Inajadili uongozi wa huduma ya Ushauri Nasaha na upimaji wa Vvu kwa hiari pamoja na majukumu na wajibu katika ngazi mbali mbali.

Sehemu ya 4: Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari
Hueleza mahitaji ya vituo vya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.

Sehemu ya 5: Ushauri Nasaha wa VVU na UKIMWI
Inajadili kwa kirefu mahitaji na hali ya Ushauri Nasaha wa VVU na UKIMWI.

Sehemu ya 6: Upimaji wa VVU
Hujadili mahitaji na vigezo vya upimaji wa VVU.

Sehemu ya 7: Miundombinu, Rasilimaliwatu na Mpangilio wa Uongozi wa Vituo vya Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari
Hueleza miundombinu, rasilimaliwatu na mpangilio wa uongozi wa vituo vya Ushauri Nasaha na upimaji wa Vvu kwa hiari.

Sehemu ya 8: Mafunzo, Usimamizi na Vyeti
Inaeleza uhalali na njia za mafunzo, usimamizi na utoaji vyeti kwa wahudumu wa Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.
Sehemu ya 9: Kuhakiki Ubora
Hujadili uhalali na jinsi ya kuhakiki ubora katika huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.

Sehemu ya 10: Ufuatiliaji na Tathmini ya Huduma ya Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari
Inaonesha haja ya kuwa na ufuatiliaji na tathmini katika Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari na jinsi ya kutekeleza hayo.

Sehemu ya 11: Uandikishaji wa Vituo vya Ushauri Nasaha na Upimaji wa VVU kwa Hiari
Inaeleza taratibu za kufuata kwa ajili ya uandikishaji wa vituo vya Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari.

Kipindi 10 Mazoezi Kituoni
Kipindi 11 Kubadilishana Uzoefu wa Kituoni

1. Madhumuni ya mazoezi vituoni:

- Kutumia nadharia waliyojifunza na kutumia stadi kwa wateja halisi
- Kufanya mazoezi ya Ushauri Nasaha katika hali halisi
- Kupata msaada wa wanasihi ili kujenga mbinu za msingi na mbinu saidizi za Ushauri Nasaha

2. Taratibu, malengo na mahitaji ya mazoezi:

2.1 Lengo:

Kumwezesha Mshauri Nasaha anayejifunza kufanya kazi na mteja halisi ili aweze kufanyiwa tathmini. Kuandika kisa mkasa

2.2 Taratibu za mazoezi:

- Kufika kwenye kituo ulichopangiwa
- Kuonana na Mshauri Nasaha msimamizi wako na kutambulishana.
- Kufahamiana na wafanyakazi na kuelewa mazingira ya kituo.
- Kuangalia kipindi cha Ushauri Nasaha chini ya Mshauri Nasaha msimamizi kama ikiwezekana.
- Kutoa Ushauri Nasaha chini ya usimamizi; wakati huu tathmini haitafanyika bali tathmini itaanza vipindi vya Ushauri Nasaha vitakavyofuata.
- Kufanya tathmini binafsi ukianzia na mazuri na kumalizia na mapungufu.
- Uweze kuonesha mahali penye mapungufu kwako.
- Kupokea maoni ya mazuri na mapungufu yako na yale yanayohitaji marekebisho kutoka kwa msimamizi.

ANGALIZO: Mshauri Nasaha anayejifunza ndiye atamtambulisha msimamizi kwa mteja na kumweleza umuhimu wa usimamizi.

2.3 Mahitaji:

- Kila Mshauri Nasaha anayejifunza ataandika kisa mkasa ambacho atakielezea kwa muda wa dakika 20. Maelezo yatafuatiwa na majadiliano ya dakika tano. Wanasihi wanafunzi wengine na wawezeshaji watashiriki.
- Tumia muundo utakaopewa lakini unaweza kuwekewa nyongeza.

3 Ushauri Nasaha wa VVU na UKIMWI chini ya msimamizi aliyechaguliwa:

- Msimamizi atatumia mwongozo kufanya tathmini ya kazi za mazoezi.
- Mshauri Nasaha mwanafunzi atapokea maelekezo na msaada kutoka kwa msimamizi.
- Mshauri Nasaha mwanafunzi atoe ushirikiano kwa msimamizi.
- Majadiliano ya wote kuhusu zana za tathmini ni muhimu
    - Zana za ufuatiliaji
    - Utaratibu wa upimaji wa VVU
    - Wanasihi watakavyotekeleza wajibu wao.

WIZARA YA AFYA NA USTAWI WA JAMII
MPANGO WA TAIFA WA KUDHIBITI UKIMWI

MAFUNZO YA USHAURI NASAHA KWA WANASIHI WA KUTOA USHAURI NASAHA NA UPIMAJI WA VVU KWA HIARI

MWONGOZO WA MSIMAMIZI KUTATHMINI MSHAURI NASAHA MWANAFUNZI KATIKA MAZOEZI YA USHAURI NASAHA KITUONI

1. Lengo:
Kufanya tathmini ya uwezo wa Mshauri Nasaha mwanafuzi wa kutumia kwa vitendo nadharia na stadi za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari alizojifunza.

2. Kiwango cha mafunzo:
Kiwango kinalenga VVU na UKIMWI, magonjwa ya ngono na upimaji wa VVU kwa hiyo tathmini itaangalia matumizi ya mbinu za msingi na mbinu saidizi za Ushauri Nasaha. Zitaangaliwa katika nyanja za Ushauri Nasaha kabla ya kupimwa, Ushauri Nasaha baada ya kupimwa na Ushauri Nasaha saidizi.

3. Vigezo vya tathmini:
Msimamizi atatathmini kwa kutumia orodha iliyoambatishwa.

4Mshauri Nasaha mwanafunzi pia ataweza kutoa Ushauri Nasaha kwa makundi maalumu kama wenzi, familia na vijana.

5. Msimamizi ataandika ripoti fupi inayoonesha:
"Utendaji kwa ujumla, mazuri yaliyoonekana na mapungufu aliyo nayo" na
"tabia ya kazi".

6. Msimamizi pia ataandika maelezo ya utendaji wa Mshauri Nasaha mwanafunzi kwa ujumla ikionesha mapungufu na maeneo yanayohitaji kufanyiwa kazi zaidi.

7. Mshauri Nasaha mwanafunzi:
Mwisho wa tathmini:

1. Afanye tathmini binafsi ikionesha mazuri na mapungufu.
2. Aoneshe maeneo anayohitaji kufanyia kazi zaidi.
3. Achague na kuandika kisa mkasa cha kuelezea darasani.

ZANA YA KUTATHMINI MAZOEZI YA USHAURI NASAHA NA UPIMAJI WA VVU KWA HIARI (ORODHA YA VIGEZO)

1. JINA LA MSHIRIKI: ....
2. JINA LA MSIMAMIZI: ....
3. KITUO CHA MAZOEZI ....
4. TAREHE: ....
5. AINA YA USHAURI NASAHA BINAFSI/KUNDI
6. TAREHE: ....

7. MIZANI

Istilahi ya Maelezo	Alama	Daraja kwa herufi
• HAFIFU	0 – 49%	E
• WASTANI	50 – 64%	D
• VIZURI	65 – 75%	C
• VIZURI SANA	76 – 85%	B
• VIZURI ZAIDI	86 – 100%	A

MAELEKEZO1.
Weka alama ya ☐ kwenye sehemu inayoonesha kiwango cha utendaji (Msimamizi)

Mgawanyo wa alama.1.
- Kifungu (1) = 5%
- Kifungu (2) kujenga uhusiano 20%
- Kifungu (3) Mbinu za uchunguzi 30%
- Kifungu (4) Mbinu za uelewa 30%
- Kifungu (5) mbinu za kupanga utekelezaji 10%
- • Kifungu (6) Kuweka rikodi 5%

Jumla 100%
N.B Alama za kila kipengele ziko katika mabano ( )

S/N	MAMBO YA KUANGALIA	HAFIFU	WASTANI	VIZURI	VIZURI SANA	VIZURI ZAIDI	MAONI
1.	Mshiriki anavyoonekana (5)						
2.	KUJENGA UHUSIANO						
	• Ukaribishaji kwa wakati na inavyotakiwa (1/2)						
	• Anamsalimu mteja (1/2)						
	• Anashikana mikono na mteja (1/2)						
	• Kujenga ukaribu (1)						
	• Kutoa utambulisho (1)						
	• Kueleza wajibu wake (1)						
	• Kuhakikisha upekee (1/2)						
	• Kuhakikisha usiri (1)						
	• Anaonesha mawasiliano na kungalia machoni (1/2)						
	• Kusikiliza kwa makini (1/2)						
	• Sauti inayofaa (1/2)						
	• Anaweka muda wa mazungumzo (1/2)						
	• Ukaaji na mpango wa viti mkao wa V (1/2)						
	• Hakuna vikwazo kati yao (1/2)						
	• Mshauri Nasaha karibu na mlango lakini karibu na mteja (umbali wa kisaikolojia) (1/2)						
	• Hana wasiwasi (1/2)						
	• Mkao wa wazi (1/2)						
	• Kuinama mbele (1/2)						
	• Kuangalia machoni (1/2)						
	• Heshima (1)						
	• Ushirikeli (1)						
	• Kuaminika (1 ½)						
3.	MBINU ZA UCHUNGUZI						
	• Maswali ya wazi (3)						
	• Maswali yaliyofungwa (3)						
	• Matumizi ya vihamasisho (3)						
	• Kuangalia machoni (3)						
	• Kusikiliza kwa makini (3)						
	• Ukweli (3)						
	• Uhalisia (3)						
	• Kutikisa kichwa (2)						

S/N	MAMBO YA KUANGALIA	HAFIFU	WASTANI	VIZURI	VIZURI SANA	VIZURI ZAIDI	MAONI
	• Kugumia (2)						
	• Ushirikeli (2)						
	• Kujibu maswali (3)						
4.	MBINU ZA UELEWA						
	• Kutoa muhtasari (1)						
	• Kurudia maelezo kwa ufupi (1)						
	• Kurejea hisia (1)						
	• Ushirikeli (1)						
	• Heshima (1)						
	• Kuainisha tatizo la mteja (1)						
	• Uwezo wa kujadili masula nyeti (1)						
	• Uwezo wa kumsaidia mteja kuelewa taarifa alizopewa (1)						
	• Kutoa taarifa sahihi za VVU na UKIMWI na MYN au kama tatizo la mteja (1)						
	• Uwezo wa kumsaidia mteja kutengeneza tathmini binafsi ya hatari (2.5)						
	• Kuchunguza tabia za mteja kuhusu ngono na mengineyo (1)						
	• Kutoa muhtasari wa tabia za mteja kuhusu ngono na mengineyo (1)						
	• Mteja kukubali kubadili tabia hatarishi zilizoonekana(1)						
	• Uwezo wa kumsaidia mteja kufanya mpango binafsi wa kupunguza hatari (2.5)						
•	• Mshauri Nasaha atathmini vikwazo katika mkakati binafsi wa kupunguza katari (2)						
•	• Uwezo wa kujadili vipimo vya VVU na matokeo yake (2)						
•	• Mtaja kupewa nafasi ya kuchagua mkakati wa kuishi kwa matumaini na VVU na UKIMWI (2)						
•	• Mshauri Nasaha atoa mbadala wa mkakati wa kupunguza hatari (1)						
•	• Uwezo wa Mshauri Nasaha kujadili walio karibu na mteja (1)						

S/N	MAMBO YA KUANGALIA	HAFIFU	WASTANI	VIZURI	VIZURI SANA	VIZURI ZAIDI	MAONI
	• Mshauri Nasaha kukubaliana na mkakati unaowezekana wa kupunguza hatari (2)						
	• Mshauri Nasaha aandika mpango binafsi wa mteja wa kupunguza hatari na kumkabidhi ili kuimarisha utekelezaji (1)						
5.	KUPANGA UTEKELEZAJI (MBINU)						
	• Uhalisia (1)						
	• Ukweli(1)						
	• Kuaminika(1)						
	• Heshima(1)						
	• Kuweka tarehe ya kipindi kifuatacho (3½)						
	• Kukamilisha kipindi cha Ushauri Nasaha (3½)						
	• Kuandika pointi muhimu (4)						
	• Uwezo wa kutoa vipeperushi vya mafunzo (1)						
6.	KUTUNZA RIKODI						
	• Fomu ya rejesta (2)						
	• Fomu ya ridhaa kwa mtu mwingine (1)						
	• Muhtasari wa kipindi cha Ushauri Nasaha (2)						
7.	MAELEZO						
8.	ALAMA ALIZOPATA 8.1 Nusu jumla 8.2 Jumla Kuu 8.3 Daraja						
9.	MAELEZO YA UJUMLA						
10.	SAINI YA MSHIRIKI .... SAINI YA MSIMAMIZI						

MTIRIRIKO WA UANDIKAJI WA KISA MKASA

Mwongozo wa sasa wa kuandika kisa mkasa uwe na

1. Maelezo binafsi ya mteja
2. Historia fupi ya mteja
3. Sababu za kutafuta huduma za Ushauri Nasaha na upimaji wa VVU kwa hiari
4. Aina ya Ushauri Nasaha
5. Eleza kwa kifupi Ushauri Nasaha ulivyoendelea.
6. Andika kwa kifupi taratibu za Ushauri Nasaha ulizotumia.
7. Eleza vikwazo ulivyokutana navyo.
8. Eleza mafunzo uliyopata kutokana na huduma kwa huyo mteja.

JICA

CDC
CENTERS FOR DISEASE™
CONTROL AND PREVENTION

AMREF

WHO