



United Republic of Tanzania
Ministry of Health and Social Welfare

LISHE NA ULAJI UNAOFAA KWA WATU WENYE MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA

MAFUNZO KWA WATOA HUDUMA YA AFYA

MWONGOZO WA MKUFUNZI



WORLD **DIABETES** FOUNDATION



Tanzania Diabetes Association

Novemba 2012



Tanzania Diabetes Association

Utararisharishaji wa kitabu hiki ni kwa hisani ya Shirika la Kisukari Duniani kupitia
Chama cha Kisukari Tanzania



This Nutrition Manual was developed by COUNSENUTH for
Tanzania Diabetes Association

**LISHE NA ULAJI UNAOFAA KWA WATU WENYE
MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA**

MAFUNZO KWA WATOA HUDUMA YA AFYA

MWONGOZO WA MKUFUNZI



WORLD **DIABETES** FOUNDATION



Tanzania Diabetes Association

Novemba 2012

YALIYOMO

ORODHA YA JEDWALI	iii
VIFUPISHO.....	iv
FARAHASA	v
SHUKURANI	vi
UTANGULIZI.....	vii
MAELEZO KUHUSU MAFUNZO	viii
MODULI, MASOMO NA MUDA	xiii
UTAMBULISHO, MATARAJIO NA MALENGO.....	xiv
MODULI YA KWANZA: MASUALA YA MSINGI KUHUSU CHAKULA NA LISHE	1
<i>Somo la 1.1: Virutubishi, Makundi ya Vyakula na Mlo Kamili.....</i>	<i>2</i>
<i>Somo la 1.2: Tathmini ya Hali ya Lishe, Tafsiri na Hatua za Kuchukua</i>	<i>15</i>
<i>Somo la 1.3: Mtindo Bora wa Maisha.....</i>	<i>25</i>
MODULI YA PILI: ULAJI UNAOSHAURIWA KWA BAADHI YA MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA	33
<i>Somo la 2.1: Ugonjwa wa Kisukari.....</i>	<i>34</i>
<i>Somo la 2.2: Magonjwa ya Moyo.....</i>	<i>49</i>
<i>Somo la 2.3: Shinikizo Kubwa la Damu.....</i>	<i>53</i>
<i>Somo la 2.4: Saratani.....</i>	<i>57</i>
<i>Somo la 2.5: Magonjwa ya Figo.....</i>	<i>73</i>
<i>Somo la 2.6: Magonjwa Sugu ya Njia ya Hewa.....</i>	<i>86</i>
MODULI YA TATU: UNASIHI WA CHAKULA NA LISHE KWA WATU WENYE MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA	89
<i>Somo la 3.1: Stadi za Kusikiliza na Kujifunza.....</i>	<i>91</i>
<i>Somo la 3.2: Stadi za Kujenga Kujiamini na Kutoa Msaada</i>	<i>98</i>
KIAMBATANISHO 1	108
<i>Jaribio la Awali</i>	<i>108</i>
KIAMBATANISHO 2	112
<i>Jaribio la Mwisho.....</i>	<i>112</i>
KIAMBATANISHO 3	115
<i>Majibu ya Jaribio la Awali na la Mwisho.....</i>	<i>115</i>
KIAMBATANISHO 4.....	118

<i>Fomu ya Kuchukua Historia ya Ulaji na Mtindo wa Maisha</i>	118
KIAMBATANISHO 5	121
<i>Tathimini ya Kila Siku</i>	121
KIAMBATANISHO 6	122
<i>Tathmini ya Mwisho wa Mafunzo</i>	122
KIAMBATANISHO 7	124
<i>Fomu ya Mpango-Kazi</i>	124
KIAMBATANISHO 8	125
<i>Kazi ya Kikundi</i>	125
KIAMBATANISHO 9	142
<i>Fomu ya Kujiandikisha</i>	142
KIAMBATANISHO 10	143
<i>Fomu ya Mahudhurio ya Kila Siku</i>	143
KIAMBATANISHO 11	144
<i>Vifaa Vinavyohitajika kwa Ajili ya Mafunzo</i>	144
KIAMBATANISHO 12	145
<i>Ratiba Ya Mafunzo</i>	145
KIAMBATANISHO 13	147
<i>Stadi za Unasih</i>	147
BIBLIOGRAFIA.....	148

ORODHA YA MAJEDWALI

Jedwali 1: Baadhi ya virutubishi; umuhimu, vyanzo vyake na dalili za upungufu	6
Jedwali 2: Hatua za kuchukua kufuatana na tafsiri ya vipimo.....	24
Jedwali 3: <i>Glycaemic index</i> ya baadhi ya vyakula	41
Jedwali 4: Baadhi ya vyakula vinavyoweza kupunguza au kuongeza uwezekano wa kupata saratani mbalimbali	68
Jedwali 5: Kiwango cha virutubishi vinavyohitajika na mgonjwa wa <i>acute renal failure</i>	79
Jedwali 6: Kiasi cha protini kinachoshauriwa kutegemea hali ya figo	80
Jedwali 7: Jedwali linaloonyesha baadhi ya vyakula na baadhi ya virutubishi	82
Jedwali 8: Kiasi cha Calcium, Phosphorus, Potassium na Sodium katika baadhi ya vyakula kwa kila gram 100 inayoliwa.....	84

VIFUPISHO

AIDS	Acquired Immuno Deficiency Syndrome
ARV	Anti Retroviral
BMI	Body Mass Index
COUNSENUTH	The Centre for Counselling, Nutrition and Health Care
CTC	Care and Treatment Clinic
HIV	Human Immunodeficiency Virus
MoHSW	Ministry of Health and Social Welfare
MUAC	Mid-Upper Arm Circumference
RCH	Reproductive and Child Health
TDA	Tanzania Diabetes Association
TFNC	Tanzania Food and Nutrition Centre
USAID	United States Agency for International Development
VCT	Voluntary Counselling and Testing
VVU	Virusi Vya UKIMWI
WCRF	World Cancer Research Fund
WDF	World Diabetes Foundation
WHO	World Health Organization

FARAHASA

Asusa:	Kiasi kidogo cha chakula ambacho sio mlo kamili, kinachoweza kuliwa bila matayarisho makubwa. Mara nyingi huliwa kati ya mlo mmoja na mwingine
Kalori:	Kipimo kinachotumika kupima kiasi cha nishati lishe
Lehemu (cholesterol)	Aina ya mafuta inayopatikana hasa kwenye vyakula vyenye asili ya wanyama na pia hutengenezwa mwilini. Lehemu inayotokana na vyakula ikizidi mwilini huleta madhara hasa katika mishipa ya damu kwani huwa na tabia ya kujikusanya katika kuta za ndani za mishipa hiyo kidogo kidogo na kuifanya kuwa myembamba.
Makapi-mlo:	Aina ya kabohaidreti ambayo mwili hauwezi kuiyeyusha. Makapi-mlo hupatikana kwa wingi kwenye matunda, mbogamboga na nafaka zisizokobolewa
Nishati-lishe:	Nguvu inayouwezesha mwili kufanya kazi mbalimbali
Virutubishi:	Viini vilivyoko kwenye chakula ambavyo mwili hutumia kufanya kazi mbalimbali
Lishe:	Mchakato unaohusisha hatua mbalimbali za jinsi mwili unavyokitumia chakula kilicholiwa. Hatua hizi ni tangu chakula kinapoliwa, jinsi mwili unavyokisaga na kukiyeusha na hatimaye virutubishi kufyonzwa na kutumika mwilini
Afya:	Kwa mujibu wa Shirika la Afya Duniani (WHO), afya ni hali ya kuwa mzima kimwili, kiakili na kijamii, na wala sio tu hali ya kutokuwepo na ugonjwa au kuwa dhaifu

SHUKURANI

Chama cha Ugonjwa wa Kisukari Tanzania (*Tanzania Diabetes Association/TDA*) kinatoa shukurani za dhati kwa Shirika la Kisukari Duniani (*World Diabetes Foundation - WDF*) kwa kufadhili utayarishaji na uchapishaji wa Moduli hii ya Lishe na Ulaji Bora kwa Watu Wenye Magonjwa Sugu Yasiyo ya Kuambukiza.

TDA inaishukuru COUNSENUTH kwa utaalamu na usimamizi katika utayarishaji wa kitabu hiki. Aidha, COUNSENUTH na TDA wanatoa shukurani za dhati hasa kwa Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii, Taasisi ya Chakula na Lishe (TFNC), International Medical and Technological University (IMTU), Hospitali ya Amana, Hospitali ya Temeke, Hospitali ya Hindu Mandal, taasisi, wataalam mbalimbali na watu binafsi ambao wamechangia kwa njia mbalimbali katika kutayarisha na kukamilisha moduli hii.

Tunawashukuru wataalam wafuatao ambao walishiriki katika kutayarisha moduli hii:

Dr Margareth Nyambo	- Hospitali ya Amana
Dr Shadrack Buswelu	- Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii
Dr Abidan Mganga	- Hospitali ya Taifa ya Muhimbili
Dr Boniface Venance	- Hospitali ya Temeke
Dr Ali A. Mzige	- Hospitali ya IMTU
Dr Lunna Kyungu	- COUNSENUTH
Restituta Shirima	- COUNSENUTH
Gelagista Gwarasa	- Taasisi ya Chakula na Lishe
Mary J. Msangi	- Taasisi ya Chakula na Lishe
Elizabeth Licoco	- Hospitali ya Taifa ya Muhimbili
Beatrice P. Mhango	- Chama cha Kisukari – Tanzania
Mary Nghumbu	- Hospitali ya Hindu Mandal
Peter Mabwe	- Elimu ya Afya kwa Umma – Wizara ya Afya na Ustawi wa Jamii

UTANGULIZI

Magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza yanayohusiana na mtindo wa maisha yamekuwa yakiongezeka kwa kasi katika nchi zinazoendelea ikiwemo Tanzania. Awali, magonjwa haya yalikuwa yakiwaathiri watu wenye rika mbalimbali hasa wenye umri mkubwa (zaidi ya miaka 45) lakini kwa sasa magonjwa haya yanazidi kuathiri watu wenye umri mdogo wakiwemo watoto. Magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza huwa yanachukua muda mrefu kujitokeza.

Magonjwa sugu makuu sita yasiyo ya kuambukiza – kisukari, shinikizo kubwa la damu, magonjwa ya moyo, magonjwa ya figo, saratani, magonjwa sugu ya njia ya hewa yanajitokeza kwa wingi katika nchi zenye uchumi mdogo na wa kati. Hali hii inatokana na mtindo wa maisha na ulaji ambao umebadilika kwa kasi kulinganisha na hali ilivyokuwa huko nyuma. Kwa mujibu ya Shirika la Afya Duniani (WHO), mitindo ya maisha isiyo bora ndio chanzo kikubwa cha kuongezeka kwa magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza duniani ambayo yamekuwa yakisababisha mamilioni ya vifo vya mapema kila mwaka.

Maendeleo ya kiuchumi ambayo ni pamoja na kuongezeka kwa kipato, ambacho huwapa watu uwezo wa kumudu gharama za nyenzo mbalimbali za kurahisisha kazi za kutumia nguvu ikiwa ni pamoja na magari, vifaa vya kutendea kazi, kompyuta, televisheni nk ni miongoni ya mambo yanayochangia kuongezeka kwa magonjwa haya. Matumizi ya nyenzo za kufanyia kazi au kutofanya mazoezi ya mwili huwafanya watu kulimbikiza nishati-lishe mwilini ambazo husababisha ongezeko la uzito wa mwili ambao huchangia kuongeza uwezekano wa kupata magonjwa hayo.

Mambo mengine yanayochangia magonjwa haya ni kuongezeka kwa watu wanaohamia mijini na mabadiliko ya tabia ya ulaji. Mabadiliko ya tabia na mtindo wa ulaji yamefanya jamii kubadilisha namna ya ulaji na aina ya vyakula vinavyoliwa. Mabadiliko haya huifanya jamii kuachana na utaratibu wa kutumia vyakula vya asili, kutopika chakula kwa njia za asili, kutumia kwa wingi vyakula vyenye mafuta mengi, sukari na chumvi nyingi pamoja na nafaka ambazo zimekbolewa. Matokeo ya mabadiliko haya ni ongezeko la magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza ambayo huathiri ubora wa maisha.

Mwongozo huu unatoa maelezokuhusu lishe na ulaji unaofaa kwa watu wenye magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza kwa ajili ya kuwawezesha watoa huduma ya afya kutoa unasihi kwa ufanisi kwa wagonjwa wanaowahudumia. Mwongozo pia umejadili kwa kina namna ya kuzuia baadhi ya magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza ambayo yanajumuisha shinikizo kubwa la damu, kisukari, magonjwa ya moyo, saratani na magonjwa sugu ya njia ya hewa.

Walengwa wa mwongozo huu ni wakufunzi wa watoa huduma ya afya hususan wanaotoa huduma katika kliniki zinazohudumia watu walioathirika na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza.

MAELEZO KUHUSU MAFUNZO

LENGO

Lengo la mafunzo haya ni kuwajengea watoa huduma ya afya uwezo katika masuala ya chakula na lishe kwa wateja wenye magonjwa sugu yasiyoambukiza ili waweze kutoa unasihi kwa ufanisi kwa wateja. Pia itawawezesha kutoa elimu ya jinsi ya kuchukua tahadhari mapema ili kuzuia magonjwa haya kwa wale ambao hawajaathirika.

MATAYARISHO NA UTARATIBU WA KUENDESHA MAFUNZO

- **Matayarisho kwa wakufunzi**

Wakufunzi wakutane siku mbili kabla ya mafunzo kuanza, ili kujadili ratiba, kutayarisha vipindi na vifaa vya kufundishia, pia kukagua sehemu ya kufanyia mafunzo. Mafunzo haya ni ya siku nne yakijumuisha nadharia na vitendo. Kila kipindi kinaainisha muda utakaotumika, malengo, mambo ya kujifunza na kazi ya kikundi.

- **Njia za kufundishia**

Njia mbalimbali zitatumika katika kuendesha mafunzo haya ikiwa ni pamoja na: kutoa mhadhara, majadiliano ya vikundi, igizo dhima, maswali na majibu, kuonyesha kwa vitendo, bungua bongo na mazoezi ya mtu mmoja mmoja au katika vikundi. Mafunzo haya yanahusisha watu wazima hivyo yatazingatia kupeana uzoefu na kuheshimu mawazo ya kila mmoja.

- **Mahali pa kufanyia mafunzo**

Muda wote wa mafunzo, washiriki wanatakiwa waishi sehemu moja ili waweze kufanya mazoezi, kusaidiana na kujadiliana kwa pamoja baada ya saa za masomo. Ni vyema pia mafunzo yakafanyika mahali ambapo pana nafasi kuwawezesha kufanya kazi katika vikundi. Inashauriwa uwiano wa wakufunzi na washiriki uwe ni mkufunzi mmoja kwa kila washiriki sita. Darasa lisiwe na washiriki zaidi ya 25.

- **Vifaa**

Lebo za majina

Chati pindu

Notebook

Kalamu

Kalamu zenye wino mzito

Vifaa vya mazoezi kwa vitendo

Idadi ya vifaa vinavyohitajika vimeoredheshwa katika somo husika

- **Sifa za mkufunzi**

Mkufunzi anatakiwa awe na sifa zifuatazo:

- Angalau awe na shahada ya kwanza ya Lishe au amepitia mafunzo ya kuwa mwezeshaji katika masuala ya lishe
- Awe na stadi za unasihi na mawasiliano
- Awe na uzoefu wa kufundisha watu wazima
- Awe amepitia mafunzo ya uwezeshaji
- Awe na ufahamu kuhusu miongozo ya kitaifa inayohusiana na masuala ya lishe

Ni muhimu mmoja wa wakufunzi awe amesomea masuala ya afya katika ngazi ya utabibu au zaidi.

- **Sifa za washiriki**

Mshiriki ni lazima awe:

- Amemaliza elimu ya sekondari
- Mtoa huduma ya afya
- Awe ana ari ya kujifunza

KUENDESHA MAFUNZO

Mafunzo haya yataendeshwa kwa siku 4; kila siku muda wa saa 8. Kila siku asubuhi kutakuwa na muhtasari wa masomo yaliyofundishwa siku iliyotangulia. Mkufunzi ataeleza malengo ya kila kipindi na njia zitakazotumika kufundishia. Mkufunzi anaweza kufanya mabadiliko kulingana na uzoefu wake au aina na uzoefu wa washiriki wa mafunzo. Kila kipindi kina maelezo kuhusu matayarisho ya kufanya kabla ya kipindi.

Kitabu cha mshiriki kina muhtasari wa vipindi vyote na kitamuwezesha mshiriki kufanya rejea wakati wa mafunzo na baada ya kumaliza. Mafunzo haya yametayarishwa kuwa shirikishi ili kuwawezesha washiriki kutoa mawazo yao. Kila mkufunzi ni lazima awe na nakala ya mwongozo na kitabu cha mshiriki.

KAZI YA KIKUNDI

Kutakuwa na kazi ya kikundi kila baada ya kipindi ili kuwawezesha washiriki kujadili kwa kina. Inapobidi washiriki wapewe kazi za kufanya baada ya masomo. Ni vyema washiriki wajiandae kutayarisha mpango wao wa kazi ili kuboresha huduma baada ya mafunzo. Mpango huu pia utatumika wakati wa kufuatilia utekelezaji. Inabidi mwezeshaji atoe mwongozo ili kuwezesha kutayarisha mpango unaotekelezeka (rejea kwenye kiambatanisho namba 7)

VITABU VYA REJEA

Mkufunzi anatakiwa asome vitabu kadhaa vya rejea ili aweze kuwa na uelewa mpana katika mada anayofundisha. Katika kila kipindi orodha ya vitabu vya rejea imeainishwa. Mshiriki anatakiwa kusoma kitabu cha mshiriki, vipeperushi na vitendea kazi atakavyopewa.

TATHMINI

Kabla ya kuanza mafunzo washiriki watapewa jaribio la awali ambalo linahusisha maswali ya kuandika ili kupima uelewa wao. Tathmini ya kila siku itafanyika kwa kujaza fomu maalum zilizoandaliwa ili kuwezesha wakufunzi kupata mrejesho wa ufundishaji kila siku. Hii itawawezesha kufuatilia kwa makini mwelekeo wa mafunzo. Washiriki watafanya jaribio la mwisho ili kutathmini uelewa wao baada ya mafunzo. Kisha watapewa mrejesho kwa kulinganisha na jaribio la awali. Mwisho wa mafunzo pia kutakuwa na tathmini ili kuweza kuboresha mafunzo endapo upungufu utajitokeza.

KUTOA VYETI NA KUFUNGA MAFUNZO

Ni vyema kuwashirikisha viongozi kutoka ngazi mbalimbali kufunga mafunzo. Hii itasaidia kuwahamasisha kuhusu huduma za lishe kwa watu wenye magonjwa sugu yasiyoambukiza na kuweza kutoa ushirikano kwa waliohitimu mafunzo. Washiriki watapewa vyeti kuwatambulisha kuwa wamehudhuria mafunzo.

MBINU ZA KUENDESHA MAFUNZO

1. Kuunda vikundi

Kufanya kazi katika vikundi huwezesha kufanya ufundishaji kuwa shirikishi, na hutoa nafasi kwa kila mmoja kuuliza maswali. Washiriki ambao sio wazungumzaji sana wanapata nafasi ya kuchangia. Kila kikundi ni vema kiwe na uwiano wa washiriki wenye uzoefu na wa ngazi mbalimbali pia watoke vituo tofauti vya kazi.

Washauri washiriki wachanganyike ili wabadilishane mawazo. Hii itasaidia washiriki kuondoa aibu, na hivyo kuwawezesha kuwasiliana na kusaidiana kwa kipindi chote cha mafunzo.

Jitahidi kufahamu majina ya washiriki wote mwanzoni mwa mafunzo, na tumia majina yao kila inapowezekana. Tumia majina yao unapotaka wazungumze, kujibu maswali, unapozungumzia mchango wao au unapowashukuru.

2. Kujitayarisha kutoa mada

Kabla ya kutoa mada, soma maelezo yote kwa uangalifu na angalia kwa makini vielelezo utakavyotumia katika somo husika ili uvielewe.

Ni muhimu uwe unaiielewa mada kwa usahihi, na mpangilio wa mawazo wakati wa kutoa mada. Hii ni muhimu hata kama wewe ni mkufunzi mwenye uzoefu katika masuala ya lishe na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza kujitayarisha kabla ya kutoa mada.

3. Kutoa mada

- **Kuhusisha washiriki**

Wakati unapotoa mada ni vema kuwauliza maswali washiriki, ili kuweza kupima uelewa wao na kuwafanya wafikiri. Njia hii inafanya washiriki kuwa na hamasa ya kuendelea

kusikiliza, na kwa kawaida ni njia nzuri ya kujifunza. Uliza maswali yasiyo na majibu ya “ndiyo” au “hapana” ili washiriki waweze kujieleza.

Pokea majibu ya washiriki na iwapo hawakujibu sawasawa kumbuka kuwatia moyo kujaribu tena. Zungumzia kidogo kuhusu majibu yao, pia sema “Asante” au “Ndiyo” pale inapostahili. Kama mshiriki akitoa jibu ambalo sio sahihi usiseme “Hapana” au “Umekosea” hii itawafanya wengine waliotaka kuchangia waogope. Pokea majibu yote halafu toa ufafanuzi ambao utaonesha jibu sahihi; usiseme kitu ambacho kitawakatisha tamaa. Mshiriki anapotoa jibu sahihi, lijadili na kulipanua na hakikisha kuwa kila mshiriki amelielewa. Washukuru washiriki ambao majibu yao yalikuwa ni mafupi na sahihi

Usiruhusu washiriki wengi kuzungumza kwa wakati mmoja. Kama hii itatokea katisha mazungumzo, wape nafasi ya kuzungumza mmoja mmoja. Kwa mfano sema tutamsikiliza Faraja kwanza, halafu Upendo na hatimaye Baraka. Kwa kawaida watu hawataingilia mazungumzo wakijua kuwa nao watapata nafasi ya kuzungumza.

Usiruhusu washiriki wachache (mmoja au wawili) kujibu maswali yote. Kama mshiriki mmoja akitaka kujibu maswali yote mwambie asubiri. Jaribu kuhusisha washiriki ambao kwa kawaida sio wazungumzaji sana. Mwrite mshiriki ambaye hajajibu swali kwa jina na kumuomba achange, au nenda ukasimame karibu naye ili kumfanya kuwa msikivu na kumfanya ajihisi kuwa unataka azungumze.

- **Kujiandaa kufanya onesho kwa vitendo**

Soma kwa makini maelekezo na tayarisha vifaa vya kufundishia

Kabla ya kufanya maonesho kwa vitendo, chukua muda kusoma maelekezo kwa uangalifu, ili uelewe vizuri na usisahau hatua za muhimu. Hii ni muhimu hata kama umeshawahi kumuona mtu mwingine akifanya onesho hili. Hakikisha una vifaa vyote vinavyohitajika.








Unaweza kuhitaji mtu wa kukusaidia, mtayarisha msaidizi siku moja au mbili kabla ya onesho kwa vitendo, ili wasaidizi wapate muda wa kujiandaa. Jadiliana nao kuhusu nini unataka wafanye, na wasaidie kufanya maandalizi na mazoezi kabla ya siku.

- **Kutoa mhadhara au onesho kwa vitendo**

Tenga muda wa kuuliza maswali. Wape nafasi ya kujibu maswali hayo kutokana na mafunzo waliyopata, na uzoefu wao. Mwezeshaji amalizie kwa kufafanua vipengele ambavyo havikueleweka na kutoa muhtasari wa ‘vipengele’ muhimu. Kama inabidi kuandika ubaoni au chati pindu ni vyema ukasaidiwa na mkufunzi mwingine.

4. Tafsiri ya alama zilizotumika

Zifuatazo ni alama katika mwongoz huu za kumuonesha mkufunzi njia ya kufundisha au mambo ya kufanya.

Alama	Maelezo
	Muda
	Washiriki wafungue vitabu vyao na kusoma
	Andika kwenye chati pindu
	Kazi ya kikundi
	Toa maelezo
	Uliza swali
	Fanya kitendo

MODULI, MASOMO NA MUDA

NAMBA YA SOMO	SOMO	MUDA
	UTAMBULISHO, MATARAJIO NA MALENGO	Dakika 90
MODULI YA 1: MASUALA YA MSINGI KUHUSU CHAKULA NA LISHE		Saa 6½
1.1	Virutubishi, Makundi ya vyakula na mlo kamili	Dakika 60
1.2	Tathmini ya hali ya lishe, tafsiri na hatua za kuchukua	Dakika 120
1.3	Mtindo bora wa maisha	Dakika 90
1.4	Kazi ya kikundi	Dakika 150
MODULI YA 2: ULAJI UNAOSHAURIWA KWA BAADHI YA MAGONJWA SUGU YASIYOAMBUKIZA		Saa 11½
2.1	Ugonjwa wa kisukari	Dakika 90
2.2	Magonjwa ya moyo	Dakika 60
2.3	Shinikizo kubwa la damu	Dakika 60
2.4	Baadhi ya saratani	Dakika 90
2.5	Magonjwa ya figo	Dakika 90
2.6	Magonjwa sugu ya njia ya hewa	Dakika 60
	Kazi ya kikundi	Dakika 240
MODULI YA 3: UNASIHI WA CHAKULA NA LISHE KWA WATU WENYE MAGONJWA SUGU YASIYOAMBUKIZA		Saa 5
3.1	Stadi za kusikiliza na kujifunza	Dakika 60
3.2	Stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada	Dakika 60
3.3	Kazi ya kikundi	Dakika 150
JUMLA		Saa 24½

UTAMBULISHO, MATARAJIO NA MALENGO



Dakika 90

Malengo

Mwisho wa somo hili washiriki waweze:

- Kueleza malengo ya mafunzo;
- Kueleza utaratibu wa mafunzo; na
- Kutaja njia zitakazotumika kufundishia.

Maandalizi

Kabla ya kipindi hiki tayarisha:

- Kadi za utambulisho;
- Malengo katika chati pindu;
- Ratiba;
- Jaribio la awali; na
- Vitabu na vijarida vyote watakvoyopewa washiriki.

1. Kujitambulisha



Gawa kadi zenye namba mbili zinazofanana ili kila mshiriki aweze kuwa na mwenzake mwenye namba inayofanana ambao watakuwa jozi moja. Kila mshiriki ajitambulishe kwa mwenzake na kumueleza mambo mawili anayoyapendelea, jambo moja ambalo hapendelei, chakula na kinywaji anachopendelea sana; anafanya kazi gani na wapi na matarajio yake katika mafunzo haya. Kila mshiriki amtambulishe mwenzake kwa kutumia taarifa alizozipata na kusema jina ambalo atapenda kuitwa. Mkufunzi anaweza kubuni njia nyingine akipenda.



Mkufunzi aandike matarajio ya washiriki katika chati pindu.

2. Malengo ya mafunzo



Eleza malengo ya mafunzo:

- Kuinua kiwango cha uelewa wa washiriki kuhusu uhusiano wa mtindo wa maisha na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza
- Kuinua kiwango cha uelewa wa washiriki kuhusu masuala ya msingi ya lishe
- Kuwapatia washiriki stadi za kutathmini hali ya lishe na kuchukua hatua stahiki;
- Kuinua kiwango cha uelewa wa washiriki kuhusu viashiria vya hatari, dalili na hatua za kuchukua ili kupunguza uwezekano wa kupata baadhi ya magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza na jinsi ya kukabiliana nayo hususan ulaji unaoshauriwa;

- Kuinua kiwango cha uelewa wa washiriki kuhusu mtindo bora wa maisha; na
- Kuwawezesha washiriki kuwa na mbinu za mawasiliano ili kuzitumia wanapotoa huduma ya lishe kwa walengwa



Linganisha matarajio ya washiriki na malengo ya mafunzo

Rejea matarajio ya washiriki na kuona jinsi gani yanaoana na malengo ya mafunzo.



Toa maelezo yafuatayo:

3. Njia mbalimbali za kuwezesha

Njia zitakazotumika ni pamoja na:

- Kutoa mhadhara;
- Majadiliano ya vikundi;
- Igizo dhima;
- Maswali na majibu;
- Onesho kwa vitendo;
- Bungua bongo; na
- Mazoezi ya mtu mmoja mmoja au katika vikundi.

4. Utaratibu wa mafunzo

- Mara nyingi uwezesaji utakuwa wa kushirikisha sana washiriki ili waweze kujifunza kwa vitendo.
- Mafunzo haya ni shirikishi, yakilenga kujifunza kwa kupata taarifa pamoja na stadi muhimu zitakazowezesha utoaji huduma kwa ufanisi.
- Ni muhimu washiriki kuhudhuria kila siku na kuwa huru kutoa mawazo yao ili kuweza kujenga kujiamini kwa wote.
- Washiriki wazingatie sana kazi katika vikundi ili kuweza kuuliza na kujifunza zaidi pamoja na kufanya mazoezi ya vitendo, kuimarisha stadi na ujuzi wao.

Jaribio

Kutakuwa na jaribio la awali na inashauriwa kujibu maswali yote. Madhumuni ya jaribio hili la awali ni kufahamu kiwango cha uelewa wa washiriki kabla ya mafunzo ili kubaini mambo ya kutilia mkazo au kueleza kwa kina wakati wa mafunzo. Vilevile, kutakuwepo na jaribio la mwisho litakalotumika kupima kiwango cha uelewa kwa kila mshiriki baada ya mafunzo.

Tathmini

Kutakuwa na tathimini ya kila siku ili kutoa mrejesho kwa wawezeshaji na washiriki. Pia kutakuwa na tathimini ya mwisho ya mafunzo yote kwa lengo la kuboresha mafunzo mengine.

Muda wa mafunzo

Mafunzo yataendeshwa kwa siku nne



Wape washiriki jaribio la awali

Jaribio la awali lisahihishwe kabla ya siku kumalizika ili matokeo yajadiliwe katika kikao cha wawezeshaji jioni na yatumike kuboresha mafunzo.



Pitia ratiba na jadili na washiriki muda wa kuanza na wa kumaliza.

Rejea



Onesha washiriki rejea mbalimbali watakazopewa.

Vitabu vya rejea, vijarida na vitendea kazi. Wawezeshaji wenzako wagawe rejea hizo kwa kila mshiriki baada ya jaribio la awali.

Wajibu mbalimbali wakati wa mafunzo



Ongoza zoezi la kuweka kanuni wakati wa mafunzo, kuchagua uongozi wa darasa, waandishi wa taarifa, mtunza muda, mshereheshaji, bwana/bibi afya nk.



Eleza kuhusu mambo ya kiutawala.

5. Hitimisho



Toa maelezo yafuatayo:

Malizia kwa kuwatia moyo washiriki kuwa:

- Watambue kuwa wanaweza kuleta mabadiliko katika huduma zinazotolewa kwa walengwa wao na kuisadia jamii kuboresha mtindo wa maisha kwa kutumia elimu na stadi watakazopata katika mafunzo haya;
- Watumie fursa waliyopata kwa busara na kurudi kama mashujaa na kwenda kusambaza elimu na ujuzi waliyopata kwa wenzao katika vituo vyao vya kazi na hata katika jamii



Waulize washiriki kama wana maswali na jibu kwa kuwashirikisha na pia kuwashirikisha wawezeshaji wengine

MODULI YA KWANZA: MASUALA YA MSINGI KUHUSU CHAKULA NA LISHE



Saa 6½

Malengo

Baada ya moduli hii washiriki wataweza:

- Kueleza umuhimu wa chakula na lishe kwa afya bora;
- Kutambua baadhi ya virutubishi, umuhimu na vyanzo vyake;
- Kujadili makundi ya vyakula na umuhimu wake;
- Kueleza jinsi ya kupanga mlo kamili;
- Kutambua umuhimu wa kutathmini hali ya lishe na uhusiano wake na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza;
- Kuwa na stadi za kutathmini hali ya lishe na kuchukua hatua stahiki; na
- Kueleza kuhusu mtindo bora wa maisha na vipengele vyake.

Masomo katika moduli hii:

1. Virutubishi vikuu, Makundi ya vyakula na Mlo kamili
2. Tathmini hali ya lishe, tafsiri na hatua za kuchukua
3. Mtindo bora wa maisha na uhusiano wake na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza.

Utangulizi

Chakula ni muhimu kwa binadamu wote kwani huupatia mwili virutubishi mbalimbali kwa ajili ya kazi mbalimbali mwilini na hivyo kuwezesha kuwa na afya bora. Karibu vyakula vyote huwa na virutubishi zaidi ya kimoja ila hutofautiana kwa kiasi na ubora. Kila kirutubishi kina kazi yake muhimu mwilini na mara nyingi virutubishi hutegemeana ili viweze kufanya kazi kwa ufanisi.

Makundi ya vyakula yanamuwezesha mtu kupanga mlo kamili kwa kuchagua angalau chakula kimoja kutoka katika kila kundi. Vyakula ambavyo vina virutubishi vingi vinavyofanana huwekwa kwenye kundi moja. Mlo kamili huwa na virutubishi vyote muhimu kwa ajili lishe na afya bora.

Nchini Tanzania kuna matatizo mengi ya utapiamlo ambayo yanatokana na kuzidi au kupungua kwa virutubishi. Tatizo la kuzidi kwa virutubishi ambalo linakua katika baadhi ya jamii linahusishwa kwa karibu na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza. Utapiamlo uwe wa kupungua au kuzidi kwa virutubishi huleta athari kwa jamii ikiwa ni pamoja na zile za kibinafsi, kijamii na kiuchumi.

Tathmini ya hali ya lishe ya mtu ni muhimu ili kuwezesha kugundulika mapema dalili zozote za matatizo ya kiafya au ulaji usiofaa unaoweza kuongeza uwezekano wa mtu kupata maradhi hususan yale sugu yasiyo ya kuambukiza. Maendeleo ya kiuchumi yamechangia sana kuwafanya watu kuwa na mtindo wa maisha ambao siyo bora. Mtindo huu wa maisha umechangia kwa watu kulimbikiza nishati-lishe mwilini inayojitokeza kama unene na hivyo kujiweka katika uwezekano mkubwa wa kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza.

Somo la 1.1: Virutubishi, Makundi ya Vyakula na Mlo Kamili



Dakika 60

Malengo

Mwisho wa somo hili washiriki waweze:

- Kueleza maana ya maneno yanayotumika katika masuala ya lishe;
- Kueleza umuhimu wa chakula kwa binadamu; na
- Kutambua baadhi ya virutubishi, umuhimu, vyanzo vyake na dalili za upungufu.
- Kuainisha makundi ya vyakula na mifano ya vyakula katika kila kundi
- Kupanga mlo kamili kwa kutumia vyakula vinavyopatikana katika mazingira yao
- Kukadiria kiasi cha chakula kwa mlo

Vipengele vya kujifunza:

1. Maana ya maneno yanayotumika;
2. Faida za chakula kwa binadamu;
3. Aina za virutubishi:
 - Kabohaidreti
 - Protini
 - Mafuta
 - Vitamini
 - Madini
4. Umuhimu wa baadhi ya virutubishi;
5. Vyanzo vya baadhi ya virutubishi; na
6. Madhara ya upungufu wa baadhi ya virutubishi.
7. Makundi ya vyakula
8. Jinsi ya kupanga mlo kamili
9. Jinsi ya kukadiria kiasi cha chakula kwa mlo

Maandalizi kabla ya kipindi

- i. Chati pindu iliyoandikwa maana ya maneno yanayotumika;
- ii. Chati pindu iliyoandikwa aina za virutubishi;
- iii. Chati pindu iliyoandikwa makundi ya vyakula;
- iv. Chati pindu;
- v. Kadi zilizoandikwa maneno mbalimbali yanayotumika;
- vi. Bango linaloonesha makundi ya vyakula na mlo kamili;
- vii. Aina mbalimbali za vyakula;
- viii. Vitabu vya rejea na vitendea kazi;
- ix. Kalamu za wino mzito; na
- x. Kazi ya kikundi kwa washiriki.



Anza kwa kutoa maelezo yafuatayo:

Chakula ni muhimu kwa binadamu wote. Chakula huupatia mwili virutubishi mbalimbali kwa ajili ya kuuwezesha kufanya kazi mbalimbali. Ili kuwa na hali nzuri ya lishe ni vyema kuzingatia ulaji unaofaa ikiwa ni pamoja na mlo kamili. Ulaji unaofaa ni muhimu kwa watu wote. Ulishaji unaofaa kwa watoto kulingana na umri ni muhimu hasa kwa ukuaji na maendeleo yao.



Toa bungua bongo. Gawa kadi katika kikundi cha watu 4 na wape dakika tano za kujadili. Kila kikundi kitoe jibu la maneno waliyopewa.

Maneno: Chakula, Lishe, Virutubishi, Mlo kamili, Ulaji unaofaa, Nishati-lishe, Kalori, Hali nzuri ya lishe, Asusa, Makapi-mlo, Lehemu, Antioxidants na Utapiamlo.



Toa maelezo ya maana ya maneno yanayotumika katika masuala ya lishe.



Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 3 na wasome kwa kupokezana:

Chakula ni kitu chochote kinacholiwa au kunywewa na kuupatia mwili virutubishi mbalimbali. Chakula huupatia mwili nguvu, kuulinda na kuukinga dhidi ya maradhi mbalimbali. Mfano wa chakula ni ugali, wali, maharagwe, ndizi, viazi, mchicha, nyama, samaki, matunda n.k.

Lishe ni mchakato unaohusisha hatua mbalimbali za jinsi mwili unavyokutumia chakula kilicholiwa. Hatua hizi ni kuanzia chakula kinapoliwa, jinsi mwili unavyokisaga na kukiyeusha, umetaboli na hatimaye virutubishi kufyonzwa na kutumika mwilini.

Virutubishi ni viini vilivyoko kwenye chakula ambavyo vinauwezesha mwili kufanya kazi zake. Karibu vyakula vyote huwa na virutubishi zaidi ya kimoja, ila hutofautiana kwa kiasi na ubora. Kila kirutubishi kina kazi yake mwilini na mara nyingi hutegemeana ili viweze kufanya kazi kwa ufanisi. Hakuna chakula kimoja ambacho kina virutubishi vyote vinavyohitajika mwilini isipokuwa maziwa ya mama kwa miezi sita ya mwanzo ya maisha ya mtoto. Wakati wa umetaboli virutubishi kutoka vyakula mbalimbali huchangia katika kukamilisha utengenezwaji wa virutubishi vinavyohitajika na sehemu mbalimbali za mwili. Hivyo ni muhimu kula vyakula vya aina mbalimbali ili kuuwezesha mwili kupata virutubishi mchanganyiko vinavyohitajika.

Mlo kamili ni ule ambao hutokana na chakula mchanganyiko kutoka katika makundi yote ya chakula na una virutubishi vyote muhimu kwa ajili ya lishe na afya bora. Mlo huu unapoliwa kwa kiasi cha kutosha kulingana na mahitaji ya mwili angalau mara tatu kwa siku huupatia mwili virutubishi vyote muhimu.

Ulaji unaofaa hutokana na kula chakula mchanganyiko na cha kutosha (mlo kamili) ili kukidhi mahitaji ya mwili. Ulaji unaofaa pia huzingatia matumizi ya kiasi kidogo cha mafuta, chumvi

na sukari; pamoja na ulaji wa mbogamboga na matunda kwa wingi; kutumia vyakula vyenye makapimlo kwa wingi na kula nyama nyekundu kwa kiasi. Ulaji unaofaa huchangia katika kudumisha uzito wa mwili unaotakiwa na kupunguza magonjwa yasiyo ya kuambukiza. Ulaji unaofaa unatakiwa kuzingatia mahitaji ya mwili kutokana na jinsi, umri, hatua za mzunguko wa maisha, kazi au shughuli na hali ya afya.

Nishati-lishe ni nguvu inayopatikana baada ya virutubishi (kabohaidreti, mafuta) kuvunjwavunjwa mwilini. Mwili hutumia nguvu hiyo kufanya kazi mbalimbali kama kulima, kutembea, kupumua, kuziweka seli za mwili katika hali inayotakiwa n.k.

Kalori au kilokalori Kipimo kinachotumika kupima nishati-lishe

Asusa ni kiasi kidogo cha chakula ambacho siyo mlo kamili na mara nyingi huliwa kati ya mlo mmoja na mwingine. Ni muhimu kuchagua asusa ambazo zina virutubishi muhimu kama maziwa, tunda (papai, chungwa, ndizi mbivu), muhogo, kiasi au ndizi ya kuchoma, karanga, juisi halisi ya matunda, togwa, uji wa maziwa, senene na kumbikumbi.

Makapimlo ni sehemu ya chakula ambayo mwili hauwezi kuyeyusha lakini ni muhimu katika uyeyushwaji wa chakula. Mfano wa vyakula vyenye makapimlo kwa wingi ni mboga za majani, matunda kama maembe, machungwa, mapera, machenza, mafenesi; unga usiokobolewa (kama dona) na vyakula vya jamii ya kunde.

Lehemu ni aina ya mafuta inayopatikana hasa kwenye vyakula vya asili ya wanyama na pia hutengenezwa mwilini. Lehemu inayotokana na vyakula ikizidi mwilini huleta madhara ya kiafya. Vyakula vyenye lehemu kwa kiasi kikubwa ni pamoja na maini, figo, mayai, nyama iliyonona kama nundu, nyama ya nguruwe yenye mafuta, mkia wa kondoo, samli, siagi, ngozi ya kuku n.k.

Utapiamlo ni hali ya kupungua au kuzidi kwa baadhi ya virutubishi mwilini ambapo husababisha lishe duni au unene uliozidi.

Hali nzuri ya lishe hutokana na kula chakula ambacho kinaupatia mwili nishati-lishe na virutubishi vyote muhimu ambavyo vinahitajika ili uweze kufanya kazi zake kwa ufanisi. Njia mbalimbali hutumika kutathmini hali ya lishe na vipimo hivyo (kama uzito, urefu, *haemoglobin*, lehemu) kulinganishwa na viwango maalum vilivyowekwa na Shirika la Afya Duniani.

Antioxidants ni viini ambavyo vina uwezo wa kukinga seli za mwili zisiharibiwe na chembechembe haribifu (free radicals) ambazo huweza kusababisha saratani. Viini hivyo huungana na chembechembe hizo haribifu na kuzidhibiti ili zisisababishe madhara. Mifano ya *antioxidants* ni pamoja na *beta-carotene*, vitamini C, E, na A.



Uliza: Chakula kina umuhimu gani kwa binadamu?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo yafuatayo:

Faida za chakula kwa binadamu:

- Kutengeneza seli za mwili na kurudishia seli zilizokufa au kuharibika;
- Kusaidia ukuaji wa akili na mwili;
- Kuupa mwili nguvu, joto na uwezo wa kufanya kazi; na
- Kuupa mwili kinga dhidi ya maradhi mbalimbali.



Uliza: Kuna faida gani ya kuwa na hali nzuri ya lishe?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo yafuatayo:

Faida za kuwa na hali nzuri ya lishe

Ni muhimu kuzingatia ulaji aunaofaa ili kuwa na hali nzuri ya lishe. Ulaji bora usipozingatiwa virutubishi huzidi au kupungua mwilini na hivyo kusababisha utapiamlo. Hali nzuri ya lishe huuwezesha mwili:

- Kukua kikamilifu kimwili na kiakili;
- Kuwa na nguvu na uwezo wa kufanya kazi kwa ufanisi;
- Kuwa na uwezo wa kujilinda na kukabiliana na maradhi na hivyo kuwa na afya nzuri; na
- Kuzuia magonjwa sugu yasiyoambukiza, na pia maradhi mengine.



Uliza: Taja virutubishi mnavyovifahamu na umuhimu wake?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili

Aina za virutubishi

Kuna aina kuu tano za virutubishi ambavyo ni kabohaidreti, protini, mafuta, vitamini na madini. Kila kirutubishi kina kazi yake katika mwili wa binadamu na kiasi kinachohitajika hutofauti ana. Jedwali linalofuata linaonesha baadhi ya virutubishi pamoja na umuhimu wake, vyanzo vyake na dalili zinazojitokeza upungufu unapotokea.



Pitia jedwali namba 2 na toa maelezo ya kina kuhusu baadhi ya virutubishi hasa aina kuu tano za virutubishi.

Jedwali 1: Baadhi ya virutubishi; umuhimu, vyanzo vyake na dalili za upungufu

Na.	Aina	Umuhimu	Vyanzo	Dalili za upungufu
1.	Kabohaidreti	Kuupa mwili nishati-lishe/nguvu kwa ajili ya kufanya kazi mbalimbali pamoja na kuupa joto. Kabohaidreti ndiyo inayochukua sehemu kubwa ya mlo. Kabohaidreti inajumuisha sukari, wanga na makapi-mlo.	Mahindi, mchele, ngano, uwele, mtama, ulezi, aina zote za viazi, muhogo, magimbi, ndizi, asali, sukari, baadhi ya matunda	Mwili kukosa nguvu na kupungua uzito Utapiamlo wa upungufu wa nishati-lishe na protini
2.	Protini	Ukuaji wa mwili na akili kutengeneza seli mpya za mwili, kukarabati seli zilizochakaa au kuharibika; kutengeneza vimeng'enyoy, vichocheo, damu na mfumo wa kinga, huupa mwili nguvu pale ambapo kabohaidreti haitoshelezi mahitaji ya mwili.	Aina zote za nyama, vyakula vya jamii ya kunde (maharagwe, kunde, njegere, mbaazi, choroko, dengu, njugu, n.k), karanga, korosho, samaki, dagaa, wadudu (kama senene na kumbikumbi), maziwa, jibini, mayai	Ukuaji duni na maendeleo hafifu kwa watoto, Utapiamlo wa upungufu wa nishati-lishe na protini
3.	Mafuta	Kuupa mwili nguvu, joto na kusaidia ufyonzwaji wa baadhi ya virutubishi kama vitamini A, D, E na K. Mafuta pia hulainisha chakula na kukifanya kiwe na ladha nzuri, na hivyo kumfanya mlaji ale chakula cha kutosha.	Siagi, samli, karanga, samaki wenye mafuta, jibini, nyama iliyonona (nundu, nyama ya nguruwe, mkia wa kondoo), nazi, kweme, mawese, mbegu zitoazo mafuta kama alizeti, ufuta, maboga, korosho, mawese, na pamba; na mafuta yaliyotengenezwa maalum kwa kupikia.	Mwili kukosa nguvu na kuwa dhaifu, ngozi kuwa ngumu na yenye magamba dalili za upungufu wa vitamini A, D, E na K
4.	Vitamini	Vitamini zinahitajika mwilini kwa ajili ya kuulinda mwili dhidi ya maradhi pamoja na kuufanya mwili ufanye kazi zake vizuri. Kuna aina nyingi za vitamini na zinapatikana kwa wingi kwenye mboga-mboga, matunda, dagaa na samaki pia kwenye vyakula vinavyotokana na wanyama kama maziwa, aina zote za nyama, na mayai. Pia vitamini nyingine hupatikana kwenye nafaka mfano kundi la vitamini B. Zifuatazo ni baadhi ya aina za vitamini:		

Na.	Aina	Umuhimu	Vyanzo	Dalili za upungufu
(i)	Vitamini A	Ukuaji wa akili na mwili, kuimarisha seli za ngozi, kuimarisha kinga ya mwili dhidi ya maradhi, kusaidia macho kuona vizuri kulinda utando laini katika sehemu mbalimbali za mwili.	Maini, figo, mayai, samaki, nyama jibini, siagi mboga za majani zenye rangi ya kijani, viazi vitamu vya njano, maboga, karoti, nyanya, mawese na matunda hasa yenye rangi ya manjano au nyekundu kama papai, embe, n.k.	Kutoona kwenye mwanga hafifu, kovu kwenye jicho, maradhi ya kuambukiza ya mara kwa mara hasa katika mfumo wa hewa, ngozi kukosa unyororo
(ii)	Kundi la Vitamini B (B1 Thiamin) (B2- Riboflavin) (B3 - Niacin) (B5 - Biotin) (B6 - Pyridoxine) (B9 -Folic) (B12 - Cyanocobalamin)	Kusaidia mwili kufanya kazi sawa sawa hasa katika mfumo wa chakula, kinga na fahamu. Huuwezesha moyo na misuli kufanya kazi kwa ufanisi. Husaidia kutengeneza seli mpya na kukarabati seli za neva na seli nyekundu za damu.	Maini, viazi, maziwa, nafaka zisizokobolewa, vyakula vya jamii ya kunde, uyoga, karanga, mayai, kuku, samaki, nyama, matikiti, parachichi, ndizi mbivu, chungwa, mboga za majani za kijani, mbegu za alizeti na za maboga, korosho na vyakula vilivyochachushwa kama mtindi na togwa.	Kunyongea na kusikia uchovu, Kukosa hamu ya kula kupungua uzito, maumivu mwilini, moyo na mfumo wa chakula na wa fahamu kushindwa kufanya kazi vizuri, vidonda kwenye kona za midomo, kuhara, magonjwa ya ngozi, kuchanganyikiwa, kukosa usingizi, kuumwa kichwa na upungufu wa damu
(iii)	Vitamini C	Kusaidia matumizi ya madini ya chokaa, ufyonzwaji wa madini chuma, huboresha kinga ya mwili na kuondoa chembe haribifu mwilini. Husaidia kuimarisha mishipa ya damu, huzuia uvujaji wa damu ovyo, husaidia umetaboli wa protini.	Mapera, machungwa, nyanya, ukwaju, malimau, ndimu, machenza, madalansi, ubuyu, pesheni, mabungo, na aina nyingine za matunda pori na mboga za majani.	Kutoka damu kwenye fizi na ngozi, kuvimba kwa viungio, vidonda kutopona haraka, kuoza meno, mishipa ya damu kupasuka kwa urahisi, upungufu wa damu
iv)	Vitamini E	Huondoa chembe haribifu mwilini, husaidia umetaboli wa seli za damu, huimarisha kinga ya mwili, hupunguza kasi ya seli kuzeeka kiurahisi, huinga seli nyekundu za damu kuharibiwa na chembe haribifu mwilini; kinga dhidi ya saratani.	Mboga za majani zenye rangi ya kijani, mbegu zitoazo mafuta, maini, mayai, siagi, nafaka zisizokobolewa, karanga na korosho	Upungufu hutokea kwa nadra pale ambapo kuna tatizo la ufyonzwaji wa mafuta mwilini. Misuli ya moyo na neva kuharibika.

Na.	Aina	Umuhimu	Vyanzo	Dalili za upungufu
	Madini Madini kama zilivyo vitamini huulinda mwili dhidi ya maradhi na kuufanya ufanye kazi zake vizuri. Kuna aina nyingi za madini. Baadhi ya vyakula vyenye madini kwa wingi ni pamoja na vyakula vinavyotokana na wanyama, dagaa, samaki, mboga-mboga na matunda. Zifuatazo ni baadhi ya aina za madini:			
(i)	Madini chuma	Kutengeneza seli nyekundu za damu, kusafirisha hewa ya oksijeni kwenye damu, kusaidia utumikaji wa nishatilishe, kudhibiti chembe haribifu mwilini	Maini, figo, bandama, nyama nyekundu, samaki, dagaa, kuku, mboga za majani zenye rangi ya kijani, vyakula vyaa jamii ya kunde, baadhi ya matunda yaliyokaushwa, rozela/choya na baadhi ya nafaka	Upungufu wa damu, ngozi na sehemu nyeupe ya macho kuwa nyeupe kuliko kawaida, mwili kukosa nguvu, kukosa usingizi, kupumua kwa shida, moyo kwenda mbio
(ii)	Madini ya Chokaa	Kujenga na kuimarisha mifupa na meno, kusaidia damu kuganda baada ya kuumia, kusaidia misuli na moyo kufanya kazi vizuri, huboresha kinga ya mwili, huboresha mfumo wa fahamu, husaidia figo kufanya kazi vizuri	Maziwa na bidhaa zake, mboga za majani zenye rangi ya kijani, samaki wakavu, maharagwe, ulezi, mtama, dagaa, bamia, mbegu zitoazo mafuta, karanga na korosho	Mifupa na meno kuwa laini na kuvunjika kwa urahisi, matege kwa watoto, ukuaji hafifu kwa watoto
(iii)	Zinki	Kuboresha kinga ya mwili, kusaidia uyeyushwaji wa chakula na usafirishwaji wa Vitamini A mwilini, kuzuia chembe haribifu, husaidia kutengeneza protini mwilini na kupona kwa vidonda, husaidia katika ukuaji na maendeleo ya mfumo wa uzazi.	Nyama, kuku, samaki, jibini, maziwa, nafaka zisizokobolewa, vyakula vya jamii ya kunde na mboga-mboga, uyoga, vitunguu maji, mayai, maini, mbegu za maboga, pilipili manga, karanga na korosho.	Kuchelewa kwa wavulana kubalehe na wasichana kupata hedhi, vidonda kuchelewa kupona, mapele kwenye ngozi, kuharisha, ukuaji hafifu wa watoto, ugumba, kutokuwa makini, vidonda vya ngozi, kupungua hamu ya kula
(iv)	Madini joto	Ukuaji na kusaidia ubongo na mfumo wa fahamu kufanya kazi vizuri	Vyakula vya baharini, chumvii iliyowekwa madini joto, vyakula vyote vilivyozalishwa kwenye udongo wenye madini joto	Kuvimba tezi la shingo, uwezo mdogo wa ubongo wa kufanya kazi, uelewa mdogo katika masomo, kuzorota na mwilii kukosa msukumo wa kufanya shughulii yeyote, kudumaa mwili

Chanzo: Imebadilishwa na kutafsiriwa kutoka Network of African People Living with HIV, 1997

Makundi ya vyakula na mlo kamili



Uliza: Je, makundi ya vyakula ni yapi?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo yafuatayo:

Vyakula vyenye virutubishi vingi vinavyofanana huwekwa katika kundi moja. Ili kuweza kupata virutubishi vyote muhimu vinavyohitajika mwilini, inashauriwa kula vyakula kutoka katika makundi mbalimbali. Makundi ya vyakula husaidia kupanga mlo kamili kwa urahisi na kuwezesha vyakula vyote muhimu kuwepo. Ikumbukwe kwamba hakuna chakula cha aina moja ambacho kinaweza kuupatia mwili virutubishi vyote vinavyohitajika isipokuwa maziwa ya mama kwa miezi 6 ya mwanzo ya maisha ya mtoto.

Makundi ya vyakula

Makundi ya vyakula hutumika badala ya aina au kazi za virutubishi katika kujifunza ulaji bora. Makundi ya vyakula ni pamoja na:

- **Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi:**

Vyakula hivi ndivyo vinavyochukua sehemu kubwa ya mlo na kwa kawaida ndiyo vyakula vikuu. Vyakula katika kundi hili ni pamoja na mahindi, mchele, mtama, ulezi, ngano, uwele, viazi vikuu, viazi vitamu, muhogo, magimbi, viazi mviringo na ndizi.



- **Makapi- mlo**

Makapi-mlo ni aina ya karbohydreti ambayo mwili hauwezi kuiyeyusha. Makapi-mlo yanasaidia:

- Mfumo wa chakula kufanya kazi kwa ufanisi, kulainisha choo na hivyo husaidia mtu kupata haja kubwa kwa urahisi
- Kupunguza kiwango cha lehemu na aina nyingize za mafuta (tryglycerides) katika damu, hivyo kuukinga mwili dhidi ya maradhi ya moyo, shinikizo kubwa la damu, kisukari na saratani
- Kupunguza hatari ya mtu kupata saratani ya utumbo mpana, ugonjwa wa moyo na matatizo mengine ya mfumo wa njia ya chakula
- Kudhibiti kiwango cha sukari katika damu kwa watu wenye kisukari
- Katika kupunguza uzito kwani chakula chenye makapi-mlo kwa wingi hujaza tumbo kwa urahisi, hivyo kumfanya mtu ajisikie kushiba kwa haraka.

Vyakula vyenye makapi mlo kwa wingi ni nafaka isiyokobolewa, mbogamboga, matunda freshi na yale yaliokaushwa, jamii ya kunde na aina mbalimbali za mbegu na njugu kama karanga, ufuta, korosho na alizeti.

- **Vyakula vya jamii ya kunde:**

Vyakula vya jamii ya kunde ni pamoja na maharagwe, njegere, kunde, karanga, soya, njugu mawe, dengu, njegere kavu, choroko na fiwi.



- **Vyakula vyenye asili ya wanyama:**

Vyakula vyenye asili ya wanyama ni pamoja na nyama, samaki, dagaa, maziwa, mayai, jibini, maini, figo, senene, nzige, kumbikumbi na wadudu wengine wanaoliwa.



- **Mboga-mboga:**



Kundi hili linajumuisha aina zote za mboga-mboga zinazolimwa na zinazoota zenyewe. Mboga-mboga ni pamoja na mchicha, majani ya maboga, kisamvu, majani ya kunde, matembele, spinachi, mnafu, mchungu. Aina nyingine za mboga-mboga ni pamoja na karoti, pilipili hoho, biringanya, matango, maboga, nyanya chungu, bamia, bitiruti, kabichi na figiri.

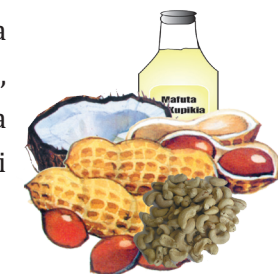
- **Matunda:**

Kundi hili linajumuisha matunda ya aina zote kama papai, embe, pera, limau, pesheni, nanasi, peasi, chungwa, chenza, zambarau, parachichi, ndizi mbivu, fenesi, stafeli, mabungo, madalansi, pichesi na topetope. Aidha ikumbukwe kuwa matunda pori au yale ya asili yana ubora sawa na matunda mengine. Matunda hayo ni kama ubuyu, ukwaju, embe ng'ongo, mavilu na mikoche.



- **Mafuta:**

Mafuta ni muhimu lakini yanahitajika kwa kiasi kidogo mwilini. Mafuta yanaweza kupatikana kutoka kwenye mimea kama mbegu za alizeti, ufuta, pamba, koroshu, karanga na mawese. Mafuta pia yanaweza kupatikana kutoka kwa wanyama, kwa mfano: siagi, samli, nyama iliyonona na baadhi ya samaki.



- **Sukari:**

Sukari hupatikana kwenye sukari ya mezani, miwa na asali na inashauriwa itumike kwa kiasi kidogo.



- **Maji:**

Maji kwa kawaida hayahesabiwi kama kundi la chakula, lakini yana umuhimu mkubwa katika afya na lishe ya binadamu. Inapaswa kunywa maji safi na salama ya kutosha, angalau lita moja na nusu (au glasi nane) kwa siku. Inashauriwa kunywa maji zaidi wakati wa joto kali ili kuzuia upungufu wa maji mwilini. Vile vile unaweza kuongeza maji mwilini kwa kunywa vinywaji kama supu, madafu, togwa na juisi halisi za matunda mbalimbali.



Uliza: Je, mlo kamili ni upi? Toa mfano ukitumia vyakula vinavyopatikana kwa urahisi katika eneo lako.



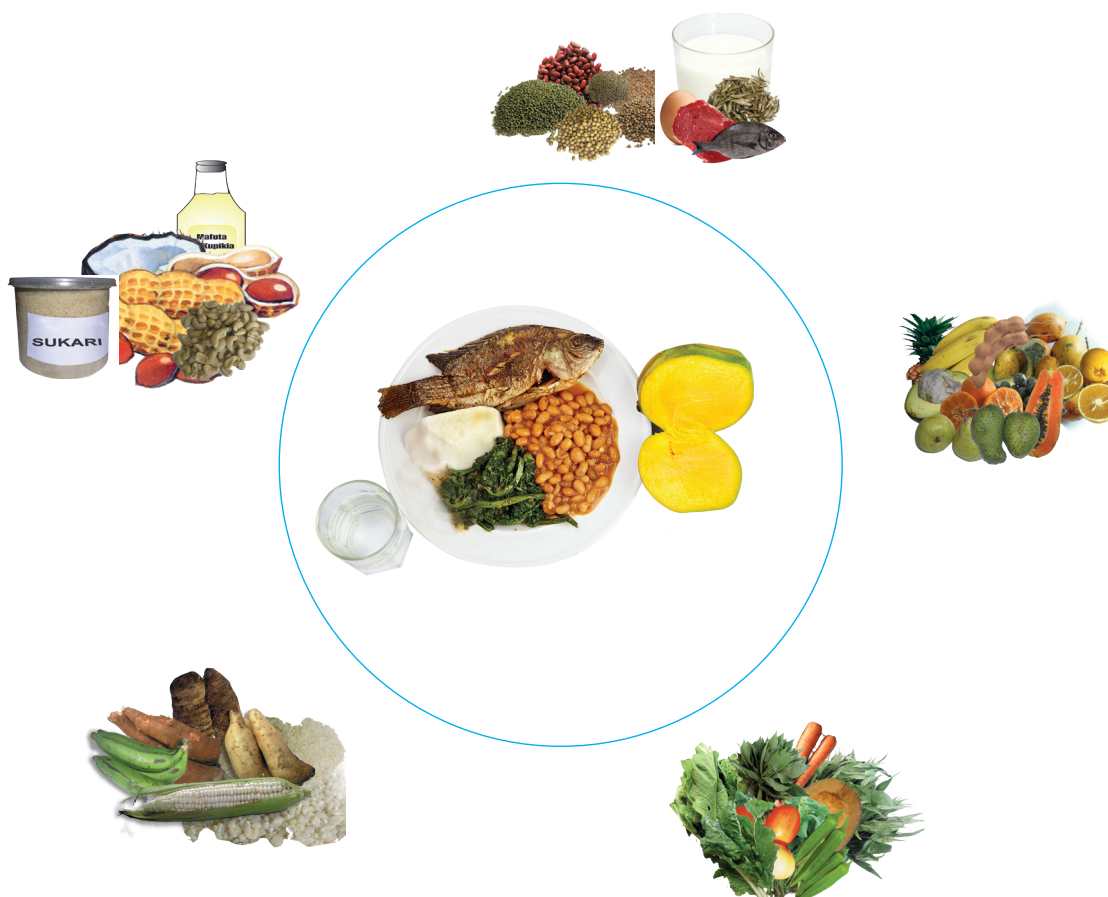
Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo yafuatayo:

Mlo kamili na umuhimu wake

Mlo kamili ni ule ambao hutokana na chakula mchanganyiko kutoka katika makundi yote ya chakula. Mlo huu unapoliwa kwa kiasi cha kutosha kulingana na mahitaji ya mwili angalau mara tatu kwa siku huupatia mwili virutubishi vyote muhimu na huupa mwili afya bora.





Eleza kwa kutumia bango la Ulaji Bora:

Jinsi ya kupanga mlo kamili

- Mlo kamili hupangwa kwa kuchagua angalau chakula kimoja kutoka katika kila kundi la vyakula na kuliwa kwa pamoja
- Tumia vyakula vinavyopatikana katika mazingira unayoishi na vile ambavyo vipo kwenye msimu, kwani ni freshi na bei huwa nafuu.

Ili mtu awe na afya na hali nzuri ya lishe anapaswa kuzingatia ulaji bora. Mlo kamili humuwezesha mtu kula vyakula mchanganyiko ili kuupatia mwili mahitaji yake ya kilishe kikamilifu. Mtu anapokula chakula kwa kiasi cha kutosha kulingana na mahitaji yake, mwili hupata virutubishi vyote muhimu. Mara nyingi mlo wako ukiwa vyakula vyenye rangi mbalimbali pia huwa na virutubishi vingi; hivyo chagua vyakula, matunda na mboga-mboga zenye rangi mbalimbali.



Endelea kutoa maelezo yafuatayo:

Umuhimu wa kula vyakula mchanganyiko (mlo kamili)

Ni muhimu kula vyakula mchanganyiko kwa sababu baadhi ya virutubishi hutegemeana ili kuweza kufanikisha kazi zake mwilini. Mfano wa virutubishi vinavyotegemeana ni:

- ***Madini chuma na vitamini C:*** Aina ya madini chuma (*non – haem*) yanayopatikana kwenye vyakula vya mimea kama mboga-mboga za kijani na vyakula vya jamii ya kunde hufyonzwa kwa ufanisi mwilini iwapo katika mlo huo kuna vitamini C ambayo hupatikana kwa wingi kwenye matunda, mfano chungwa, pera, nanasi, pesheni, ubuyu.
- ***Vitamini zinazoyeyuka kwenye mafuta (A, D, E na K)*** hutumika kwa ufanisi mwilini kutegemea uwepo wa mafuta katika mlo. Hivyo basi, ni muhimu kutumia mafuta kidogo wakati wa kupika hususan mboga-mboga.

JINSI YA KUKADIRIA KIASI CHA MLO KWA KUTUMIA MIKONO YAKO

Mikono yako inaweza kutumika kukadiria kiasi cha chakula unachotakiwa kula kwa mlo mmoja. Ufuatao ni muongozo wa kukadiria kiasi cha mlo kwa kutumia mikono kama kipimo:



1. **Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi kam vile ugali, wali, viazi:**

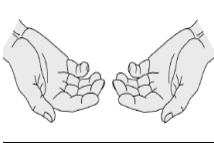
Kiasi sawa na ukubwa wa ngumi moja



2. **Matunda:**

Kiasi cha matunda ni sawa na ngumi moja; mfano saizi ya kati ya chungwa, embe, kipande cha papai, tikiti-maji, au nanasi.

3. **Mboga-mboga:**



Kiasi cha mbogamboga kiwe kingi zaidi, kadiria kiasi cha kuweza kujaa katika viganja vya mikono yote miwili. Pendelea kula zaidi mboga mboga ambazo hazina kabohaidreti kama mchicha, kabichi lettuce. Mboga zenye kabohaidreti ni kama maboga, karoti (8%), njegere (12%), mahindi mabichi (21%).

4. **Vyakula vya jamii ya kunde na vile vyenye asili ya wanyama:**



Kiasi sawa na ukubwa wa kiganja cha mkono wako na unene uwe sawa na wa kidole kidogo cha mkono wako.

5. **Mafuta:**



Kiasi cha mafuta kinachoshauriwa ni cha ukubwa wa ncha ya kidole gumba. Endapo unapendelea kunywa maziwa wakati wa mlo, hakikisha unakunywa maziwa yaliopunguzwa mafuta (low fat), kiasi kisizidi millilita 250.

 **Toa kazi ya kikundi namba I - KIAMBATANISHO 8**
Hitimisho

 ***Eleza washiriki:***

Katika kipindi hiki tumejifunza:

- Aina za virutubishi;
- Umuhimu na vyanzo vya baadhi ya virutubishi;
- Makundi ya vyakula
- Jinsi ya kupanga mlo kamili
- Umuhimu wa kula mlo kamili; na
- Umuhimu wakula vyakula vya aina mbalimbali.
- Jinsi ya kukadiria chakula kwa mlo



Uliza washiriki kama wana swali lolote na utoe jibu

Somo la 1.2: Tathmini ya Hali ya Lishe, Tafsiri na Hatua za Kuchukua



Dakika 120

Malengo

Mwisho wa somo hili washiriki waweze:

- Kutambua umuhimu wa kutathmini hali ya lishe na uhusiano wake na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza;
- Kuwa na stadi za kutathmini hali ya lishe na kuchukua hatua stahiki

Mambo ya kujifunza:

1. Umuhimu wa kutathmini hali ya lishe na uhusiano wake na magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza
2. Stadi za kutathmini hali ya lishe na kuchukua hatua stahiki

Maandalizi kabla ya somo:

- Chati pindu iliyoandikwa tafsiri za vipimo;
- Chati pindu;
- Kalamu za wino mzito;
- Kikokoteo;
- Mizani ya watoto (salter scale);
- Chupi ya kupimia uzito;
- Kadi ya kliniki ya mtoto;
- Mizani ya kusimama,
- Kadi za BMI;
- Ubao maalum wa kupimia urefu au *microtoise*;
- Futi kamba;
- Kazi ya kikundi kwa washiriki; na
- Vitabu vya rejea na vitendea kazi



Toa maelezo yafuatayo:

Utangulizi:

Tathmini ya hali ya lishe ya mtu ni muhimu ili kuwezesha kugundulika mapema dalili zozote za matatizo ya kiafya au ulaji usiofaa, unaoweza kuongeza uwezekano wa mtu kupata maradhi

hususan yale sugu yasiyo ya kuambukiza. Ni muhimu kufuatilia na kutathmini hali ya lishe mara kwa mara, ili kutoa ushauri wa jinsi ya kufanya marekebisho mapema ili kuzuia au kuweka msingi wa hatua za kukabiliana na tatizo la utapiamlo.

Katika kutathmini hali ya lishe ya mtu mzima au mtoto ni muhimu kuelewa kuwa:

- Tathmini ya hali ya lishe inajumuisha mbinu mbalimbali kama kuchukua historia ya ulaji na maradhi; na kutumia vipimo vya maumbile;
- Vipimo hutofautiana kulingana na umri, jinsi na hali ya mtu (mjamzito); na
- Tafsiri ya vipimo huzingatia viashiria maalum na viwango vya rejea vilivyowekwa na Shirika la Afya Duniani (WHO).



Uliza: Je, ni njia gani zinatumiwa kutathmini hali ya lishe na zina umuhimu gani?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo kuhusu: jinsi ya kutathmini hali ya lishe na kuchukua hatua stahiki

Njia mbalimbali hutumiwa katika kutathmini hali ya lishe. Njia hizi ni pamoja na:

- Vipimo vya umbile la mwili
- Vipimo vya maabara
- Kuchukua historia ya ulaji na maradhi

Katika kipindi hiki tutajadili kuhusu vipimo vya umbile la mwili na vile vya kuchukua historia ya ulaji na maradhi. Tutaainisha baadhi ya vipimo ambavyo vinaweza kutumiwa kutoa tahadhari kuhusu uwezekano wa kupata magonjwa sugu yasiyoambukiza. Vipimo hivyo ni pamoja na:

- Uwiano wa uzito na urefu au Body Mass Index (BMI).
- Mzunguko wa kiuno
- Uwiano wa mzunguko wa kiuno na nyonga
- Kulinganisha uzito na umri



Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 16

1. Uwiano wa uzito na Urefu au Body Mass Index (BMI)

Hiki ni kipimo kinachotumiwa kuangalia uwiano wa urefu na uzito wa mtu.

Stadi za kupima uzito na urefu

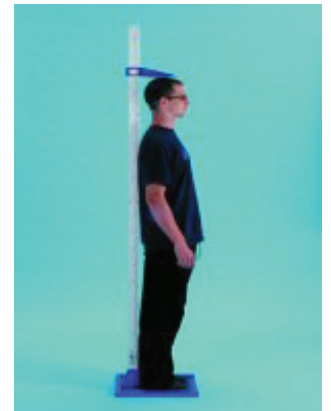


Eleza huku ukionesha kwa vitendo

Ni muhimu kuchukua vipimo kwa usahihi

Jinsi ya kupima urefu:

- Ubao maalum wa kupimia urefu usimamishwe kwenye sakafu iliyo tambarare na uegemezwe kwenye ukuta ulionyooka;
- Mtu anayepimwa asimame mbele ya ubao, sehemu ya nyuma ya kichwa, mabega na makalio yaguse kwenye ubao;
- Mtu anayepimwa aangalie mbele na magoti yawe yamenyooka;
- Mpimaji ashushie kibao cha kupimia taratibu mpaka kiguse utosi wa anayepimwa; na
- Asume urefu kwa desimali nukta moja ya karibu k.m 0.1 kwa uangalifu na kuandika vipimo kwenye karatasi kabla hajasahau



Kumbuka: Kuna vifaa mbalimbali vinavyoweza kutumika kupima urefu. Kwa mfano unaweza kutumia mizani yenye kifaa cha kupima urefu; au *microtoise*

Jinsi ya Kupima uzito:

Mizani ya kusimama inaweza kutumika kwa watu wazima na watoto wenye umri zaidi ya miaka miwili. Kwa watoto wenye umri chini ya miaka miwili mizani ya kutundika huweza kutumika.

Zifuatazo ni hatua za kupima kwa mizani ya kusimama :

- Mizani iwe kwenye sifuri
- Mtu avue viatu na kupunguza nguo nzito; asibebe kitu chochote na atoe vitu mfukoni
- Asimame kwenye mizani akiwa amenyooka na kutulia; na
- Mpimaji asome uzito akiwa mbele ya mizani, na kurekodi uzito katika desimali nukta ya karibu (0.1)

Hatua za kupima kwa mizani ya kutundika kwa watoto wenye umri chini ya miaka miwili:

- Chupi ya kupimia itundikwe kwenye mizani na mshale urekebishwe usomeke sifuri (0) ndipo mtoto apimwe;
- Mtoto apimwe akiwa na nguo nyepesi; avuliwe nepi, pampasi na viatu; na
- Ni muhimu kuchukua vipimo kwa usahihi.



Endelea kueleza jinsi ya kutafsiri uwiano wa uzito na urefu (Body Mass Index au BMI):

Uwiano wa uzito katika kilogramu na urefu katika mita hupatikana kwa kutumia kanuni ifuatayo:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Uzito (kg)}}{\text{Urefu (m}^2\text{)}}$$

BMI huwa na viwango mbalimbali vilivyowekwa na Shirika la Afya Duniani (WHO) kutafsiri hali ya lishe ya mtu, ambavyo ni:

BMI chini ya 18.5	=	Uzito Pungufu
BMI kati ya 18.5 mpaka 24.9	=	Uzito unaofaa
BMI kati ya 25.0 na 29.9	=	Unene uliozidi
BMI ya 30.0 au zaidi	=	Unene uliokithiri au kiribatumbo



Toa maelezo yafuatayo

Mahitaji ya chakula mwilini hutegemea umri, jinsi; hali ya kifiziolojia (kama ujauzito au kunyonyesha), hali ya kiafya, kazi na mtindo wa maisha. Uzito wa mwili hutegemea kiasi na aina ya chakula unachokula; pamoja na shughuli unazofanya. Mara nyingi unene hutokana na kula chakula kwa wingi kuliko mahitaji ya mwili na kutofanya mazoezi. Endapo kiasi cha chakula unachokula kinatoa nishati – lishe nyingi kuliko mahitaji ya mwili, ziada hii huhifadhiwa mwilini kama mafuta hivyo kuongezeka kwa uzito wa mwili. Unene uliokithiri unachangia kwa kiwango kikubwa kupata magonjwa sugu yasiyoambukiza kama kisukari, magonjwa ya moyo, shinikizo kubwa la damu na saratani na magonjwa ya figo. Endapo BMI ni kubwa ushauri kuhusu ulaji unaofaa na mtindo wa maisha hutolewa na mbinu za kupunguza uzito hujadiliwa.

Epuka kuwa na uzito mkubwa kwa:

- Kutumia mafuta kwa kiasi kidogo;
- Kuepuka vyakula vyenye mafuta mengi hususan vinavyopikwa kwa kudumbukizwa kwenye mafuta au kukaangwa kwa mafuta mengi;
- Kuepuka matumizi ya vinywaji au vyakula vyenye sukari nyingi;
- Kuepuka asusa zenye mafuta mengi au sukari nyingi kati ya milo; na
- Kuongeza ulaji wa vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi kama matunda, mboga-mboga na nafaka zisizokobolewa.

Kumbuka:

- **BMI haitumiki kwa wanawake wajawazito**
- **BMI inapotumika kwa watoto na vijana walio katika umri chini ya miaka 18, chati maalumu ambayo inahusisha umri na jinsi hutumika kuonyesha hali ya lishe ya wahusika. Hivyo ni rahisi zaidi kutumika kwa watu wazima.**
- **BMI haitumiki kwa walengwa wasioweza kusimama vyema, waliovimba miguu na wanawake wanaonyonyesha katika miezi 6 ya mwanzo baada ya kujifungua.**

😊 **Endelea kutoa maelezo yafuatayo:**

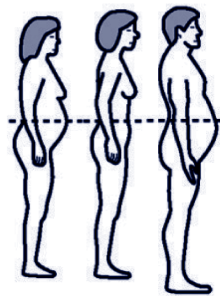
2. Mzunguko wa kiuno

Kipimo kingine kinachoweza kuonesha kama mtu ana uzito uliozidi na kumuweka katika uwezekano mkubwa wa kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza ni kipimo cha mzunguko wa kiuno. Kipimo hiki husaidia kuonesha kiasi cha mafuta kilichohifadhiwa tumboni. Mafuta yanapokuwa yamehifadhiwa mengi sehemu ambazo ni karibu na moyo ni hatari zaidi kuliko yanapohifadhiwa sehemu nyingine za mwili.

😊 **Eleza jinsi ya kupima mzunguko wa kiuno.**

Mzunguko wa kiuno hupimwa kwa kuzungusha futi kamba kupitia mfupa wa nyonga kwa kufuata hatua zifuatazo:

- Kwa usahihi wa vipimo ni vyema usijipime mwenyewe;
- Mtu anayepimwa avue nguo ikiwa ni pamoja na zinazobana isipokuwa nguo nyepesi za ndani;
- Mtu anayepimwa asimame akiwa amenyooka na miguu yake iwe pamoja na asiegemeo upande mmoja;
- Apumue kama kawaida na kipimo kichukuliwe akiwa anatoa pumzi. Hali hii huwezesha misuli ya tumbo kulegea na hivyo kuwezesha kupata vipimo sahihi;
- Mpimaji asimame pembeni mwa mtu anayepimwa na azungushe futi kamba kwenye mfupa wa nyonga na kukutanisha futi kamba tumboni usawa wa kitovu. Utepe usibane wala usilegee; na
- Kipimo kichukuliwe na kurekodiwa katika kadirio la karibu la sentimita 0.5.



Sehemu ya kupitisha utepe wa kupima mzunguko wa kiuno



Jinsi ya kupima mzunguko wa kiuno



Toa tafsiri ya vipimo kulingana na viwango vya rejea vya Shirika la Afya Duniani (WHO).

Mwanamke:	Mzunguko usizidi sentimita 88
Mwanamume:	Mzunguko usizidi sentimita 102

Endapo mzunguko wa kiuno ni mkubwa kuliko viwango vilivyopendekezwa na WHO mteja apewe ushauri kuhusu ulaji unaofaa na mtindo bora wa maisha.

3. Uwiano wa mzunguko wa nyonga na kiuno (*waist to hip ratio*)

Mafuta yaliohifadhiwa sehemu ya juu ya mwili (kifuani na tumboni) yanaashiria hatari za kiafya ukilinganisha na yale mafuta yanayohifadhiwa mahali pengine popote kwenye mwili. Tafiti zimeonesha kuwa mtu akiwa na umbile la duara kwenye sehemu ya kifua na tumbo (*apple shape*) humuweka katika hatari zaidi ya kupata maradhi sugu yasiyo ya kuambukiza ukilinganisha na kuwa na umbile la duara chini ya tumbo (*pear shape*). Mtu akiwa na umbile kama *apple* ina maana kuwa mafuta mengi mwilini yamehifadhiwa kifuani na tumboni. Aina ya hifadhi hii ya mafuta inamuweka mtu katika hatari ya kupata maradhi kama magonjwa ya moyo, kisukari, na shinikizo kubwa la damu.

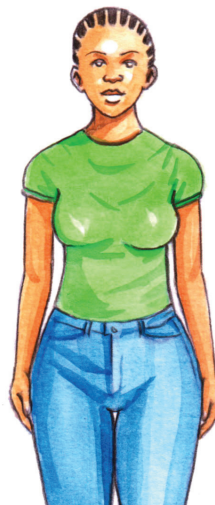
Mtu mwenye umbile kama *pear* ina maana mafuta yake mwilini yamehifadhiwa kuanzia kwenye nyonga, mapaja na makalio. Mara nyingi mtu huyu huwa na umbo dogo kifuani na tumboni na pia kiuno huwa ni chembamba, lakini ni mnene kuanzia kwenye nyonga kwenda chini. Mtu huyu hayupo katika hatari ya kupata magonjwa sugu ukilinganisha na yule mwenye umbo kama *apple*.



Apple shape



Apple shape



Pear shape

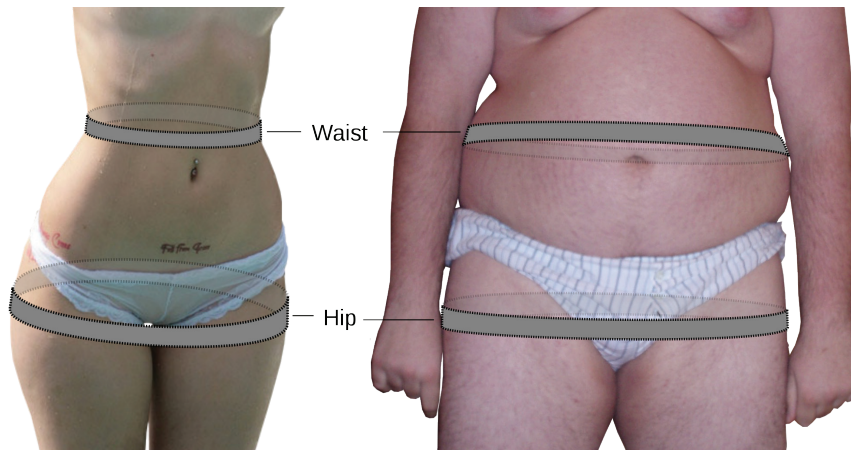
Kipimo cha uwiano wa mzunguko wa kiuno na nyonga (*waist to hip ratio*) hutumika kugundua kama mtu amehifadhi mafuta kifuani (*apple*) au chini ya kiuno (*pear*).

Jinsi ya kupima uwiano wa mzunguko wa kiuno na nyonga

😊 Eleza jinsi ya kupima uwiano wa mzunguko wa kiuno na nyonga

- Kwa usahihi wa vipimo ni vyema usijipime mwenyewe
- Kupima mzunguko wa kiuno – rejea sehemu ya pili (2) ukurasa uliotangulia. Mzunguko wa nyonga hupimwa kama ufuatavyo:
- Mtu anayepimwa avue nguo ikiwa ni pamoja na zinazobana isipokuwa nguo nyepesi za ndani;
- Mtu anayepimwa asimame akiwa amenyooka na miguu yake iwe pamoja na asiegemeo upande mmoja;
- Mpimaji asimame pembeni mwa mtu anayepimwa na azungushe futi kamba kwenye sehemu iliyo pana zaidi ya nyonga au makalio na kukutanisha futi kamba mbele. Utepe usibane wala usilegee; na
- Kipimo kichukuliwe na kurekodiwa katika kadirio la karibu la sentimita 0.5.
- Uwiano wa mzunguko wa kiuno na nyonga hupatikana kwa:

$$\text{Uwiano wa mzunguko wa kiuno na nyonga} = \frac{\text{Mzunguko wa kiuno}}{\text{Mzunguko wa nyoga}}$$



Tafsiri ya vipimo

Kulingana na mapendekezo ya Shirika la Afya Duniani (WHO), mtu atakuwa na unene uliokithiri (*abdominal obesity*) na ana hatari ya kupata baadhi ya maradhi sugu yasiyo ya kuambukiza endapo atakuwa na vipimo vifuatavyo:

Mwanamke:	Uwiano zaidi ya 0.85
Mwanamume:	Uwiano zaidi ya 0.90

4. Kupima uzito na kulinganisha na umri



Toa maelezo yafuatayo

Kipimo hiki hutumika kutathmini hali ya lishe kwa watoto wenye umri chini ya miaka mitano. Ni muhimu kumpima mtoto angalau mara moja kila mwezi ili kuweza kupata muelekeo na kasi ya ukuaji wa mtoto, hivyo kujua hali yake ya lishe. Kipimo hiki hutumika kwenye kliniki za watoto.

Jinsi ya kutafsiri kipimo cha uzito kulingana na umri

Uzito wa mtoto hulinganishwa na umri wake kwa kutumia kadi ya mtoto ya kliniki ambayo ina rangi kuu nne zinazoashiria hali ya lishe ya mtoto. Rangi nyekundu huashiria hali duni ya lishe (utapiamlo mkali), kijivu huashiria uzito pungufu kulingana na umri wake (utapiamlo wa kadiri) na ile ya kijani huashiria hali nzuri ya lishe. Endapo mtoto yuko katika rangi nyeupe ina maana uzito wake umezidi.

Ni muhimu sana kuzingatia mwelekeo wa mstari wa ukuaji kwani watoto huongezeka uzito wanapokua; endapo uzito unapungua bila kujali mtoto yupo katika rangi ipi inaashiria kuna tatizo la kiafya au ulishaji duni. Fanya uchunguzi kulibaini mapema. Iwapo mtoto ameongezeka hata kama yuko kwenye rangi nyekundi au kijivu, ni dalili nzuri hivyo mpongeze mama/mlezi na mjengee kujiamini ili aendelee kufanya vizuri.

UKUAJI NA MAENDELEO YA MTOTO

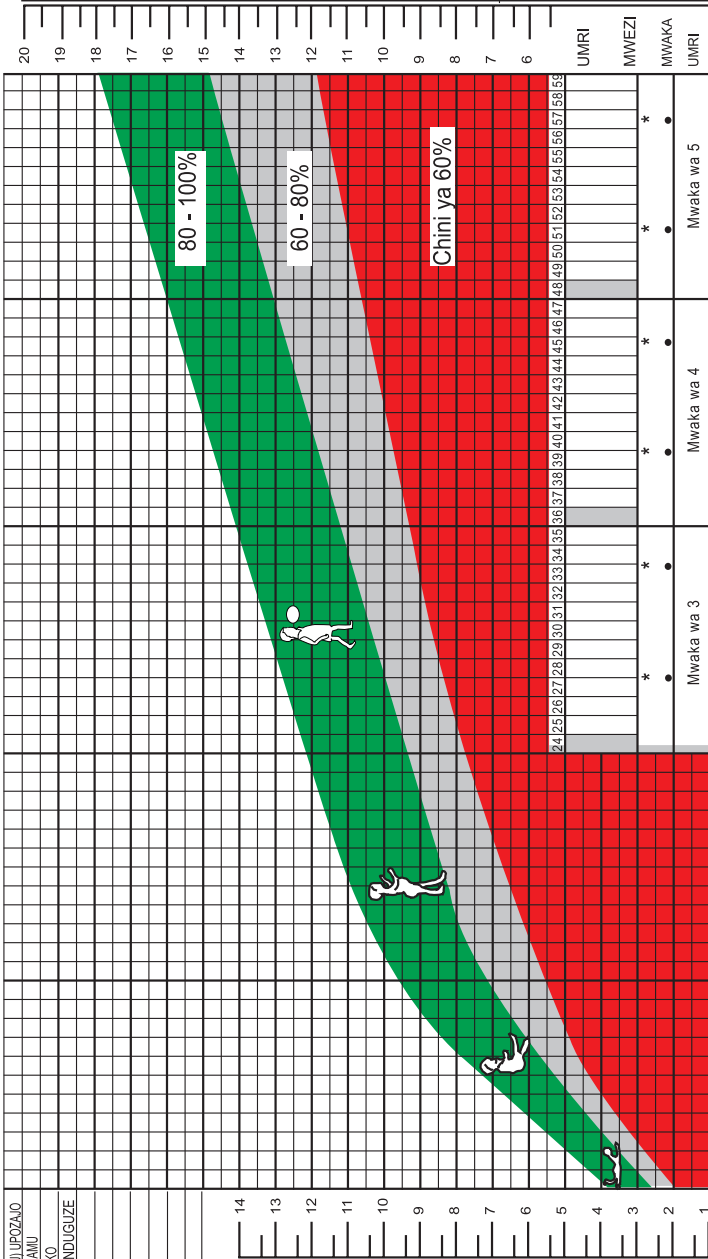
VIDOKEZO VYA HATARI: CHUNGUZA VYOTE KILA HUDHURIO, WEKA ALAMA (✓) AU JAZA PANAPOHUSIKA

UFUATIJAJI WA MTOTO MCHANGA SIKU 0 - 42

WEKA (✓) KAMA NDIYO, (X) KAMA HAPANA
CHUNGUZA YAFUATAJO UNAPOGUNDUA TAZITO
MPELEKE KWA MGANGA

MPELEKE	UNVAELZI KUVIMBA MINGUJU UPOZAJI
KWA	LIPUNGUJU NKUBWA WA DAMU
MGANGA	MAAGONJA MAGUJU KWAKO
	ANAVETUNZWA NA MAZATI MMOJA AU NDUGUZE
	NDUGUYE ANA UTAPAMILI
	ALIGUJA KARIBUNI
	HAUONGEZERA UZITO KWA MIEZI 3
	AMEPUNGUUA UZITO
	HANYONYESHWI MAZIWA YA MAMA
	UMRI CHINI YA MIEZI 6, AMELIKIZWA
	UMRI JUU YA MIEZI 6, HAJALIKIZWA

VIDOKEZO VYA AWALI CHUNGUZA VYOTE HUDHURIO LA KWANZA	
UZITO WA KUZALIWA CHINI YA KILO 2.5	<input type="checkbox"/>
MTOTO WA 5 AU ZAIDI	<input type="checkbox"/>
PACHA	<input type="checkbox"/>
YATIMA	<input type="checkbox"/>
VIFO VYA NDUGUZE CHINI Y AMIAKA MITANO	<input type="checkbox"/>



TAFSIRI NA HATUA ZA KUCHUKUA

- NZURI** (Green)
 - TAFSIRI YA HAFIFU** (Grey)
 - MBAYA** (Red)
 - MTOTO ABAENDELEA KUKUA VIZURI, Mpongeze Mzazi**
 - MTOTO HAONGEZEKI UZITO, Mchunguze mtoto, toa ushauri wa lishie na utunzaji wa mtoto**
 - MTOTO ABAPUNGUUA UZITO, Apelektwe kwa Mganga kwa uchunguzi zaidi**
- Pamoja na rangi hizi, zingatia mwelekeo wa mstari wa uzito kwa hatua za kuchukua

Eleza matalizo mengine
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

MWAKA	
Mwaka wa 1	Mwaka wa 2
0	Amepewa dawa
1	Amepewa dawa
2	Amepewa dawa
1 - EC	Mwezi 15
	Mwezi 18
PMTCT - Mtoho	
Cotrimoxazole	Wiki ya 8
	Miezi 3
	Miezi 9
	Miezi 12
	Miezi 15
	Miezi 18
	Miezi 21
	Miezi 24
	Miezi 27
	Miezi 30
	Miezi 33
	Miezi 36
	Miezi 39
	Miezi 42
	Miezi 45
	Miezi 48
	Miezi 51
	Miezi 54
	Miezi 57
	Miezi 59

MAHUDHURIO	HUDHURIO LA KWANZA (SIKU 7)	HUDHURIO LA PILI (SIKU 28)	HUDHURIO LA TATU (SIKU 42)
Tarehe			
Uzito (Kilo)			
Upungutu wa wekundu wa damu (Hb)			
Joto la mwili (°C)			
Je, Mico ananyonya?			
Angalia kuchacheza kwa moko, Je, ni kioogo kuliko kawaida?			
Mecho - Yanataca uchafuli?			
Micomo - Una ulando mweupe?			
Kilovu - Kimepona?			
- Chekundu?			
- Kinaiba harufu/usaha			
Ngori			
- Ila vipile vyenye usaha?			
- Imebadilika kuwa ya njano?			
Chanjo			
- Ameipata BCG			
- Ameipata Polio 0			
- Ameipata Polio 1			
- Ameipata DPT-HB1			
Tarehe ya kurudi			
Jina la Mhudumu:			
Saini/Cheo:			



Eleza washiriki:

Hatua za kuchukua kufuatana na tafsiri ya vipimo

Jedwali 2: Hatua za kuchukua kufuatana na tafsiri ya vipimo

Rangi kwenye kadi	Tafsiri	Hatua za kuchukua
Nyekundu	Utapiamlo mkali	<ul style="list-style-type: none"> Mzazi au mlezi apewe unasihi wa lishe wa jinsi ya kuboresha ulishaji wa mtoto wake. Afuatiliwe kwa karibu kuhusu matibabu na ulishaji
Kijivu	Utapiamlo wa wastani	<ul style="list-style-type: none"> Mzazi au mlezi apewe unasihi wa lishe wa jinsi ya kuboresha ulishaji wa mtoto wake. Afuatiliwe kwa karibu kuhusu ulaji wake na kama ana maradhi atibiwe
Kijani	Uzito unaofaa	<ul style="list-style-type: none"> Mama au mlezi apongezwe na kutiwa moyo Mzazi au mlezi apewe unasihi wa lishe wa jinsi ya kuendelea kumlisha mtoto wake.
Nyeupe	Uzito umezidi	<ul style="list-style-type: none"> Jadili na mama/mlezi kuhusu ulishaji wa mtoto kwani hali hii humuongezea mtoto uwezekano wa kuwa na uzito mkubwa hata atakapokuwa mtu mzima na hivyo kumuweka katika hatari zaidi ya kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza. Mtoto asinyimwe chakula bali kiasi na ubora viangaliwe

Angalizo: Zingatia mwelekeo wa mstari wa ukuaji wa mtoto

Kumbuka:

Uzito wa mwili hutegemea kiasi na aina ya chakula unachokula; pamoja na shughuli unazofanya. Mara nyingi unene hutokana na kula chakula kingi kuliko mahitaji ya mwili na kutokufanya mazoezi.

5. Kuchukua historia ya ulaji na maradhi

Tathmini hii ni muhimu katika kugundua mtindo wa maisha na tabia ya ulaji wa mteja na kama ana tatizo lolote la kiafya ambalo linaathiri ulaji wake. Kuchukua historia ya ulaji kunajumuisha kupata taarifa muhimu kuhusu aina ya vyakula anavyokula mteja, idadi ya milo kwa siku, vyakula anavyopendelea na asivyopendelea, ulaji wake wa vyakula muhimu kama matunda na mboga-mboga na hata mtindo wa maisha anaishi. Katika kuchukua historia ya maradhi itamuwezesha mtoa huduma kujua kama mteja ana maradhi yoyote katika mfumo wa njia ya chakula, yanayoathiri ulaji wake au yanayoongeza mahitaji ya virutubishi. Pia itamuwezesha kufahamu upataji wake wa choo na endapo ana magonjwa sugu yoyote kama kisukari, shinikizo kubwa la damu, UKIMWI nk.

Taarifa zote hizi zitamsaidia mtoa huduma katika kutoa unasihi kuhusu ulaji wa mteja.



Toa kazi ya kikundi namba II - KIAMBATANISHO 7

HITIMISHO



Toa maelezo yafuatayo:

Katika kipindi hiki tumejifunza:

- Njia na viashiria vinavyoweza kutumika kutathmini hali ya lishe ya mtu; na
- Stadi za kuchukua vipimo kwa usahihi, kuvitafsiri na kuchukua hatua stahiki.



Uliza washiriki kama wana swali lolote na utoe jibu

Somo la 1.3: Mtindo Bora wa Maisha



Dakika 120

Lengo:

Mwisho wa somo hili washiriki waweze:

- Kueleza kuhusu mtindo bora wa maisha na vipengele vyake

Mambo ya kujifunza:

- Kuzingatia ulaji unaofaa;
- Kufanya mazoezi ya mwili;
- Kuepuka matumizi ya pombe;
- Kuepuka matumizi ya sigara na bidhaa nyingine za tumbaku; na
- Kuepuka msongo wa mawazo.

Maandalizi kabla ya kipindi

- i. Chati pindu;
- ii. Vyakula na vinywaji mbalimbali;
- iii. Kazi ya kikundi kwa washiriki;
- iv. Kalamu za wino mzito; na
- v. Vitabu vya rejea.



Anza kwa kuwauliza washiriki maswali yafuatayo



Mtindo bora wa maisha ni upi?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo yafuatayo

Utangulizi

Kwa mujibu ya Shirika la Afya Duniani (WHO), mitindo ya maisha isiyo bora ndiyo chanzo kikubwa cha kuongezeka kwa magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza duniani ambayo yamekuwa yakisababisha mamilioni ya vifo vya mapema kila mwaka. Maendeleo ya kiuchumi ambayo ni pamoja na kuongezeka kwa kipato, matumizi ya nyenzo nyingi za kisasa ikiwa ni pamoja na magari, vifaa vya kisasa vya kutendea kazi, kompyuta na televisheni vimechangia sana kuwafanya watu kuwa na ulaji usiofaa na kutofanya mazoezi ya mwili. Mtindo huu wa maisha umechangia kwa

watu kulimbikiza nishati-lishe mwilini na hivyo kujiweka katika uwezekano mkubwa wa kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza.

Mtindo bora wa maisha ni ule unaozingatia ulaji unaofaa, kufanya mazoezi ya mwili, kuepuka matumizi ya sigara na bidhaa zitokanazo na tumbaku; kuepuka matumizi ya pombe na kuepuka msongo wa mawazo. Mtindo bora wa maisha ni muhimu katika kuendeleza na kudumisha afya ya mtu na kuzuia maradhi, hususan magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza.



Je, ulaji unaofaa ni upi? Toa mfano



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo yafuatayo

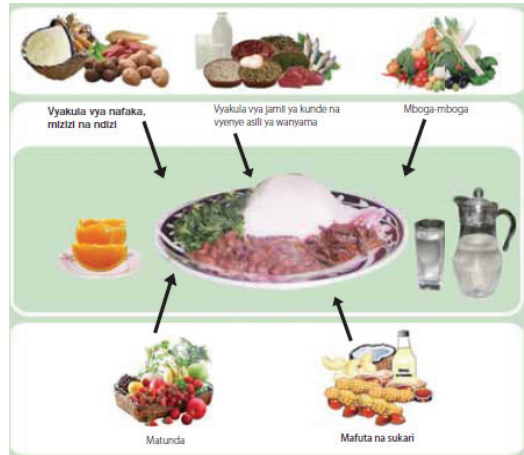
1. Ulaji unaofaa:

Ulaji unaofaa hutokana na kula chakula chenye mchanganyiko wa angalau chakula kimoja kutoka katika makundi yote ya vyakula na kupunguza kiasi cha mafuta, chumvi na sukari kinachotumika. Chakula hicho kinatakiwa kiwe cha kutosha, kukidhi mahitaji ya mwili bila kuzidi kiasi. Ulaji unaofaa unatakiwa kuzingatia mahitaji ya mwili kutokana na jinsi, umri, mzunguko wa maisha (mfano; utoto, ujana, uzee), hali ya kifiziolojia (mfano: ujauzito, kunyonyesha), kazi au shughuli na hali ya afya. Ulaji unaofaa huchangia katika kudumisha uzito wa mwili unaotakiwa na kupunguza maradhi, yakiwemo magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza.

Mambo ya Kuzingatia ili Kufanikisha Ulaji Unaofaaa

Ili kufanikisha ulaji unaofaa inashauriwa kufuata kanuni zifuatazo:

- **Kula mlo kamili mara tatu kwa siku.** Hii hukuwezesha kupata virutubishi muhimu vinavyohitajika mwilini. Mlo kamili hutokana na kuchanganya angalau chakula kimoja kutoka katika kila kundi la vyakula (rejea kipindi cha kwanza) na viliwe kwa kiasi cha kutosha kulingana na mahitaji ya mwili. Ni muhimu kuanza na kufungua kinywa asubuhi ili upate nguvu ya kuanza siku na kufanya shughuli kwa ufanisi. Inashauriwa kula vyakula vya aina mbalimbali hata vile ambavyo viko katika kundi moja la chakula.



○ **Kula matunda na mboga-mboga kwa wingi kila siku.**

Vyakula hivi husaidia kuimarisha mfumo wa kinga mwilini, hivyo kujikinga na maradhi mbalimbali. Vyakula hivi pia huupatia mwili makapi-mlo ambayo humfanya mtu ajisikie kushiba na kufanya mtu ale chakula kwa kiasi, hivyo kupunguza uwezekano wa kuwa na uzito uliozidi au unene.



○ **Kula vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi.** Makapi-mlo

husaidia mfumo wa chakula kufanya kazi kwa ufanisi. Pia humsaidia mtu kupata haja kubwa kwa urahisi na huchangia katika kupunguza uwezekano wa kuongezeka uzito, kupata baadhi ya saratani, magonjwa ya moyo na kisukari. Ongeza kiasi cha makapi-mlo kwa kula matunda na mboga-mboga kwa wingi, nafaka zisizokobolewa kama unga wa dona na ngano (kama atta), vyakula vya jamii ya kunde na aina mbalimbali za mbegu na njugu kama karanga, ufuta, korosho na alizeti.



- **Epuka vyakula vyenye mafuta mengi.** Mafuta hutoa nishati-lishe kwa wingi hivyo kusababisha ongezeko la uzito kwa haraka. Ulaji wa mafuta mengi hususa yenye asili ya wanyama huchangia katika kuongeza kiasi cha lehemu mwilini, hivyo kuongeza uwezekano wa kupata maradhi sugu kama magonjwa ya moyo, kisukari na shinikizo kubwa la damu. Tambua na kuepuka vyakula vyenye mafuta yaliyojificha na pia badili njia za mapishi zinazotumia mafuta mengi kama kupika kwa kudumbukiza kwenye mafuta.



Vidokezo vya kupunguza mafuta

- Tumia maziwa yaliyopunguzwa au kuondolewa mafuta;
- Toa mafuta yanayoonekana kwenye nyama;
- Kula zaidi kuku (ondoa ngozi) au samaki;
- Epuka vyakula vilivyokaangwa au vyenye mafuta kama soseji, nyama ya kusaga, keki, maandazi, vitumbua, chips;
- Badilisha njia ya kupika (chemsha, pika kwa mvuke, oka, choma); na
- Tumia mafuta kidogo wakati wa kupika.

Lehemu na *tryglicerides* ni aina ya mafuta ambayo hutengenezwa mwilini na pia hutokana na vyakula. Lehemu na *tryglicerides* husafirishwa mwilini na *lipoproteins*. Kuna aina mbili za *lipoproteins*, ambazo ni *low density lipoprotein (LDL)* na *high density lipoprotein (HDL)*. Ongezeko la kiasi cha *LDL* katika damu limehusishwa kwa karibu na kupata magonjwa ya moyo, kwani hujigandisha kwenye mishipa ya damu na kuifanya iwe myembamba. *High density lipoprotein (HDL)* huondoa lehemu iliyoganda kwenye mishipa ya damu na iliyozidi katika damu na kuirudisha kwenye ini Kiwango kikubwa cha HDL kinaashiria kiasi kikubwa cha lehemu kinaondolewa katika damu hivyo kupunguza uharibifu. HDL hujulikana kama lehemu nzuri.

Kiwango cha *tryglicerides* katika damu huweza kupunguzwa kwa kuepuka vyakula vyenye sukari nyingi, mafuta mengi na pombe. Ni muhimu kuchunguza kiasi cha Lehemu na *tryglicerides* katika damu.

Kiwango cha *tryglicerides* kwa watu wazima:

- Kawaida (normal): <150mg/dl
- Wastani (borderline high): 151- 200mg/dl
- Iliyozidi (high): 201-499mg/dl
- Iliyozidi sana (very high): ≥ 500mg/dl

Kiwango cha lehemu kinachoshauriwa kwa watu wazima ni chini ya 200mg/siku.

- **Epuka kutumia sukari nyingi.** Sukari huongeza nishati-lishe bila virutubishi vingine

mwilini. Punguza kiasi cha sukari kwa kuepuka vinywaji vyenye sukari nyingi badala yake kunywa juisi halisi ya matunda, togwa au vinywaji vya viungo. Epuka vyakula vyenye sukari nyingi kama vile jamu, biskuti, keki, chokoleti, kashata na pipi.



- **Epuka kula vyakula vyenye chumvi nyingi.** Ulaji wa vyakula vyenye chumvi nyingi huongeza uwezekano wa kupata shinikizo kubwa la damu na baadhi ya saratani. Matumizi ya chumvi nyingi huweza kupunguzwa kwa kutumia chumvi kidogo wakati wa kupika, kuepuka vyakula vyenye chumvi nyingi au vilivyosindikwa kwa chumvi. Pia jenga tabia ya kutoongeza chumvi kwenye chakula wakati wa kula.



- **Kunywa maji safi, salama na ya kutosha.** Inashauriwa kunywa maji angalau glasi nane (lita moja na nusu) kwa siku. Maji ni muhimu sana mwilini kwani hurekebisha joto la mwili, husaidia katika uyeyushwaji wa chakula, husafirisha virutubishi kwenda kwenye seli na huondoa mabaki au uchafu mwilini kwa njia ya jasho, mkojo nk. Maji pia husaidia kulainisha maungio ya mwili.



- **Kula asusa zilizo bora kilishe.** Asusa zinazopendekezwa ni zile zenye virutubishi vingi na muhimu kama matunda, maziwa, juisi halisi ya matunda, karanga, korosho, vyakula vilivyochemshwa, vilivyookwa au kuchomwa kama ndizi, muhogo, mahindi au viazi. Hata hivyo inashauriwa asusa zitumike kwa kiasi ili kuzuia ongezeko la uzito. Asusa zenye mafuta mengi (kama sambusa, kababu, chipsi), sukari nyingi (kama chokoleti, visheti, soda, keki, pipi, kashata) au chumvi nyingi (kama krispi, soseji) ziepukwe kwani huweza kusababisha ongezeko kubwa la uzito na uwezekano wa kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza.



Kumbuka:

Tafiti zimeonesha kuwa kuna uhusiano kati ya ulishaji wa mtoto na uwezekano wa kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza utotoni, katika ujana na hata anapokuwa mtu mzima.

Tafiti hizo zimeonesha kuwa:

- Unyonyeshaji wa maziwa ya mama huwakinga watoto dhidi ya kuwa na uzito uliozidi na unene uliokithiri hapo baadaye;
- Watoto walionyonyeshwa maziwa ya mama kwa muda mfupi (chini ya miezi sita) na wale waliopewa maziwa mbadala (maziwa ya kopo au ya wanyama) wako katika hatari zaidi ya

kupata baadhi ya magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza kama kisukari, shinikizo kubwa la damu na saratani utotoni, katika ujana na wanapokuwa watu wazima;

- Ulishaji wa mtoto vyakula vya nyongeza vyenye nishati - lishe kwa wingi unahusishwa na mtoto kuwa na hatari ya kupata saratani na shinikizo kubwa la damu ukubwani; na
- Unene wakati wa utoto humuweka mtoto katika hatari ya kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza kama kisukari na ugonjwa wa moyo.

Jamii ielimishwe umuhimu wa kumnyonyesha mtoto ipasavyo yaani maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo na baada ya miezi sita kupewa chakula cha nyongeza huku mtoto akiendelea kunyonyeshwa maziwa ya mama hadi anapotimiza umri wa miaka miwili au zaidi.

2. Kufanya mazoezi ya mwili

Ni muhimu kwa binadamu wote, mtoto au mtu mzima, mnene au mwembamba, mgonjwa au mwenye afya njema kufanya mazoezi kwani husaidia mifumo mbalimbali ya mwili kufanya kazi kwa ufanisi. Mazoezi hupunguza uwezekano wa kupata saratani, ugonjwa wa kisukari, ugonjwa wa moyo, na shinikizo kubwa la damu. Umuhimu mwingine wa mazoezi ya mwili ni kupunguza maumivu ya tumbo yanayotokea wakati wa hedhi, kuzuia ongezeko la uzito wa mwili, kupunguza msongo wa mawazo na pia huboresha afya ya akili ikiwa ni pamoja na kuboresha uwezo wa kufikiri, kuelewa na kukumbuka.



– **Ushauri kuhusu mazoezi ya mwili:**

Inashauriwa kufanya mazoezi ya mwili angalau kwa dakika 30 kila siku. Yaani, dakika 30 za mazoezi yanayotumia nguvu kiasi kama kutembea kwa haraka. Anza kwa kutembea muda mfupi, na baadaye unaweza kuongeza muda hadi dakika 60 kwa siku na ukishindwa kabisa kufanya kila siku angalau dakika 60 mara tatu kwa wiki.

– **Namna ya kuongeza mazoezi:**

- Badala ya kutumia gari, panga shughuli ambazo utafanya kila siku kwa kutembea kwa miguu;
- Panda ngazi kwenda ghorofani badala ya kutumia lifti;
- Tumia njia ndefu ya kutembea badala ya ile ya mkato;

- Punguza muda wa kutazama televisheni na fanya shughuli zinazotumia viungo vya mwili kama kufua, kuosha vyombo, kuosha gari, kusafisha nyumba, kazi za bustani, kufyeka majani;
- Tumia redio, kwani mara nyingi unaweza kufanya shughuli mbalimbali huku ukisikiliza redio; na
- Watoto wapatiwe muda wa kucheza michezo inayotumia viungo vya mwili kama kukimbia, kucheza mpira au kuruka kamba kila siku.

3. Kuepuka matumizi ya pombe

Pombe husababisha ongezeko la uzito wa mwili ambalo linahusishwa na magonjwa mengi sugu yasiyo ya kuambukiza. Tafiti zimethibitisha kwamba pombe inaongeza sana uwezekano wa kupata saratani hasa ya mdomo, koo, koromeo, matiti, utumbo mpana na ini. Pamoja na hayo, pombe huingilia uwezo wa kufanya maamuzi sahihi ya ulaji, kiasi cha pombe na usalama kwa ujumla. Tafiti zimeonesha kwamba pombe ina madhara mengi kiafya, ikiwa ni pamoja na kusababisha magonjwa, kupunguza uwezekano wa ini kufanya kazi vizuri na pia huathiri uwekaji wa akiba za virutubishi mwilini.



Endapo unakunywa pombe kwa mwanamume inashauriwa kunywa vipimo viwili ambavyo ni sawa na mililita 500 za bia; mvinyo mililita 200 na pombe kali mililita 50 kwa siku na kwa mwanamke na kipimo kimoja kwa siku (nusu ya mwanamume).



Kumbuka:

Pombe haramu ya gongo ina kilevi ambacho ni sumu na huweza kuleta madhara makubwa mwilini ikiwemo kupofuka macho. Pia tukumbuke kuwa, kunywa gongo ni kosa la jinai.

4. Kuepuka matumizi ya sigara na bidhaa nyingine za tumbaku

Uvutaji wa sigara, utumiaji wa tumbaku na bidhaa zake huongeza uwezekano wa kupata ugonjwa wa moyo, saratani (hasa za mapafu, kinywa na koo), magonjwa sugu mengine ya njia ya hewa, shinikizo kubwa la damu na vidonda vya tumbo hivyo ni muhimu kuupepuka.



Sumu aina ya nikotini iliyopo katika sigara, huharibu ngozi ya ndani ya mishipa ya damu hivyo huongeza uwezekano wa lehemu kujikusanya kwenye sehemu za mishipa ya damu zilizoathiriwa. Nikotini huweza pia kusababisha mishipa ya damu kuziba au kuwa myembamba kuliko kawaida na hivyo kuzuia damu kupita inavyotakiwa. Sigara pia huongeza kiasi cha chembechembe haribifu (*free radicals*) mwilini. Matumizi ya sigara pia huweza kuleta athari kwa wale walio karibu na mvutaji hususan kwa mjamzito na mtoto. Ni muhimu kuepuka kuvuta sigara na matumizi ya tumbaku ili kuzuia matatizo haya.

5. Kuepuka msongo wa mawazo

Msongo wa mawazo ni hisia ambayo huweza kuamshwa na matukio mbalimbali kama vile kufiwa na mtu wa karibu, kukabiliwa na tatizo katika familia, maisha au shuleni; kuwa na kazi nyingi kwa muda mrefu bila ya kuwa na muda wa kupumzika. Hisia hizo zinaweza kusababisha hasira, wasiwasi, woga, huzuni, kuchanganyikiwa na pia kukata tamaa. Msongo wa mawazo ukijitokeza mara kwa mara kwa muda mrefu huweza kusababisha matatizo ya kiafya pia humuweka mtu katika hatari ya kupata ugonjwa wa moyo na kiharusi



Msongo wa mawazo huweza kusababisha ulaji usiofaa na mifumo mbalimbali ya mwili kutofanya kazi vizuri. Inashauriwa kupunguza msongo wa mawazo kwa kufanya mazoezi, kujipa muda wa kupumzika, kushiriki katika shughuli mbalimbali kama michezo, matamasha, harusi; na pia kupangilia vizuri jinsi ya kutumia muda wako. Jadili na mtu unayemuamini kuhusu matatizo yako, cheka au angua kilio, zima simu yako kwa muda katika siku.

Kazi ya kikundi namba III - KIAMBATANISHO 8

HITIMISHO



Toa maelezo yafuatayo

Katika somo hili tumejifunza:

- Vipengele vya mtindo bora wa maisha;
- Mambo ya kuzingatia ili kufanikisha ulaji unaofaa;
- Umuhimu wa kufanya mazoezi ya mwili;
- Athari za matumizi ya pombe, sigara na bidhaa zake; na
- Jinsi ya kuepuka msongo wa mawazo.



Uliza washiriki kama wana swali lolote na utoe jibu

MODULI YA PILI:

ULAJI UNAOSHAURIWA KWA BAADHI YA MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA



Saa 11½

Utangulizi

Baada ya moduli hii washiriki waweze:

- Kueleza kuhusu magonjwa sugu makuu sita yasiyo ya kuambukiza yaani kisukari; magonjwa ya moyo; shinikizo kubwa la damu, saratani, magonjwa ya figo na magonjwa sugu ya njia ya hewa;
- Kuanisha jinsi ya kukabiliana na magonjwa hayo;
- Kutoa ushauri wa chakula na lishe kwa watu walioathirika na magonjwa hayo; na
- Kufahamu mbinu za kuzuia au kupunguza uwezekano wa kupata magonjwa hayo

Masomo katika moduli hii:

1. Ugonjwa wa kisukari;
2. Magonjwa ya moyo;
3. Shinikizo kubwa la damu;
4. Saratani;
5. Magonjwa ya figo; na
6. Magonjwa sugu ya njia ya hewa

Utangulizi

Moduli hii itatoa taarifa kuhusu ugonjwa wa kisukari; magonjwa ya moyo; shinikizo kubwa la damu, saratani, magonjwa ya figo na magonjwa sugu ya njia ya hewa ikieleza viashiria hatari, ulaji unaoshauriwa na mbinu za kupunguza uwezekano wa kupata magonjwa hayo.

Somo la 2.1: Ugonjwa wa Kisukari



Dakika 180

Malengo:

Mwisho wa kipindi hiki washiriki waweze:

- Kueleza maana, aina za kisukari na viashiria hatarishi
- Kuainisha dalili za ugonjwa wa kisukari
- Kutoa ushauri kuhusu lishe na ulaji kwa mgonjwa wa kisukari;
- Kueleza mbinu za kupunguza uwezekano wa kupata ugonjwa wa kisukari.

Mambo ya kujifunza:

- Ulaji unaoshauriwa kwa mgonjwa wa kisukari; na
- Mbinu za kupunguza uwezekano wa kupata ugonjwa ya kisukari.

Maandalizi kabla ya kipindi

- i. Chati pindu;
- ii. Aina mbalimbali za vyakula na vinywaji (juisi za aina mbalimbali zilizo halisi na bandia, vyakula vya nafaka mbalimbali, vyakula mbalimbali vinavyotumika kama asusa, vyakula mbalimbali vilivyosindikwa, matunda na mboga-mboga za aina mbalimbali).
- iii. Kazi ya kikundi kwa washiriki;
- iv. Kalamu za wino mzito; na
- v. Vitabu vya rejea na vitendea kazi



Anza kwa kuwauliza washiriki maswali yafuatayo



Uliza: Je, ugonjwa wa kisukari huleta madhara gani katika utumikaji wa virutubishi mwilini?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo yafuatayo

Utangulizi

Ugonjwa wa kisukari ni hali ambayo hutokea wakati sukari katika damu inapokuwa nyingi kupita kiwango cha kawaida kwa muda mrefu inayotokana na kongosho linaposhindwa kutengeneza kichocheo cha insulini au insulini iliyopo katika damu inaposhindwa kufanya kazi kwa ufanisi. Kichocheo cha insulini ndicho kinachodhibiti kiwango cha sukari katika damu. Kichocheo hiki ni muhimu sana katika kufanya sukari iweze kutumika mwilini ili kupata nishati-lishe.

Ugonjwa wa kisukari unapompata mtu huwa ni wa kudumu, hivyo anahitaji kufuata matibabu na maelekezo atakayopewa na mtoa huduma ya afya kwa maisha yake yote.

Aina za kisukari

Kuna aina mbili kuu za kisukari ambazo ni kisukari kinachotegemea insulini (*type 1 diabetes*) na kile kisichotegemea insulini (*type 2 diabetes*). Kuna aina nyingine ya kisukari ambayo huweza kutokea wakati wa ujauzito (gestational diabetes).

- *Kisukari kinachotegemea insulini* ambacho huwapata zaidi watoto na wenye umri chini ya miaka 35. Katika aina hii ya kisukari, seli za kongosho zinazotengeneza insulini huwa zimeharibika na hivyo kusababisha upungufu au ukosefu wa insulini mwilini.
- *Kisukari kisichotegemea insulini* ambacho huwapata zaidi watu wenye umri kuanzia miaka 45 na kuendelea. Katika aina hii ya kisukari, insulini ya kutosha inaweza ikatengenezwa katika kongosho lakini haifanyi kazi na hivyo mwili hushindwa kutumia sukari kwa ufanisi.
- *Kisukari cha mimba* ni aina ya kisukari kinachotokea kwa baadhi ya wanawake wakati wa ujauzito. Hali ya ujauzito husababisha ongezeko la baadhi ya vichocheo kama *Progesterone*, *Estrogen*, na *free Cortisol*, ambavyo huongeza kiwango cha sukari katika damu, wakati huo huo kichocheo cha *Human Placental Lactogen* huzuia insulini kufanya kazi kwa ufanisi hivyo kusababisha kiwango cha sukari kuongezeka katika damu. Vichocheo hivyo huongezeka kadiri mimba inavyokua. Mwili unaposhindwa kutengeneza insulini ya kutosha kupambana na ongezeko la sukari katika damu kisukari cha mimba hutokea. Mara nyingi hutokea mimba ikiwa na umri wa miezi 5 au zaidi na kwa kawaida huisha wiki 6 baada ya mwanamke kujifungua.



Uliza: Viashiria hatarishi vya kupata ugonjwa wa kisukari ni vipi?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo yafuatayo:

Viashiria hatarishi vya kupata ugonjwa wa kisukari

Viashiria hivi huweza kuweka katika makundi kutegemeana na aina ya kisukari:

a) *Kisukari kinachotegemea insulini*

- Kurithi katika familia;
- Magonjwa ya kongosho (kama saratani au uambukizo) ambayo huweza kuuwa seli zinazotengeneza kichocheo cha insulini;
- Mtoto kupewa maziwa mbadala (ya kopo au ya wanyama) au kumnyonyesha mtoto kwa muda mfupi;
- Mtoto akizaliwa na uzito mkubwa kupita kiasi; na
- Unene au uzito mkubwa utotoni.

b) *Kisukari kisichotegemea insulini*

- Uzito uliozidi na unene uliokithiri;
- Shinikizo kubwa la damu;
- Mtindo wa maisha usiofaa hususan kutokufanya mazoezi, ulaji wa vyakula vyenye mafuta mengi na uvutaji sigara na bidhaa nyingine za tumbaku;
- Kuwepo kwa historia ya kisukari katika familia; na
- Umri zaidi ya miaka 45.

Kutokana na mabadiliko ya mtindo wa maisha, vijana wengi wamekuwa na uzito mkubwa pamoja na kutofanya mazoezi hali ambayo inafanya tatizo hili kuongezeka katika umri mdogo.

c) *Kisukari cha mimba*

- Kuwepo na historia ya kuwa na kisukari katika familia;
- Kuwahi kujifungua mtoto mwenye uzito mkubwa;
- Mimba kuharibika mara kwa mara;
- Historia ya kisukari cha mimba;
- Mkojo kuwa na sukari mara kwa mara;
- Kuzaa mtoto mwenye ulemavu (congenital anomalies)
- Kuzaa mtoto mfu;
- Uzito au unene uliokithiri;
- Shinikizo kubwa la damu la muda mrefu;
- Umri zaidi ya miaka 35.



Uliza: Mtu mwenye ugonjwa wa kisukari ataona dalili zipi?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo yafuatayo:

Dalili za ugonjwa wa kisukari:

Dalili za ugonjwa wa kisukari ni pamoja na:

- Kukojoa mara kwa mara;
- Kuhisi kiu sana;
- Kuhisi njaa sana;
- Kuhisi uchovu wa mwili na kukosa nguvu bila ya kufanya kazi;
- Kupungua kwa uzito wa mwili, na kuwa mdhaifu;
- Kutoona vizuri;
- Kuhisi kizunguzungu;
- Kuwa na maambukizi ya ngozi na vidonda visivyopona haraka; na
- Baadhi ya viungo vya mwili kama vidole vya miguu na mikono kufa ganzi.



Uliza: Ni vyakula gani vinakatazwa kwa mgonjwa wa kisukari na toa sababu?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili

USHAURI WA ULAJI KWA MGONJWA WA KISUKARI



Toa maelezo yafuatayo:

Ushauri wa chakula unapotolewa kwa mgonjwa wa kisukari ni muhimu kuzingatia yafuatayo:

- Upatikanaji wa vyakula katika mazingira husika;
- Uwezo wa kununua au kupata chakula;
- Upatikanaji wa chakula kulingana na msimu;
- Tabia za ulaji;
- Utaratibu wa kazi; na
- Endapo mteja anakunywa pombe au la.

Ni muhimu kutoa ushauri kwa kila mtu binafsi kutegemea mahitaji na mazingira yake (hali duni au nzuri ya lishe, unene uliozidi, hafanyi au anafanya mazoezi, kama anatomia insulin, anafanya kazi ya shifti). Wateja wanahitaji kutiwa moyo na kuelewa umuhimu wa kufuata utaratibu wa kula mliokubaliana ili kuzuia madhara ya muda mfupi na mrefu. Inapowezekana familia ishirikishwe ili kufanikisha mabadiliko yanayotakiwa.



Endelea kutoa maelezo yafuatayo:

Malengo ya ushauri wa chakula kwa mgonjwa wa kisukari:

- Kumsadia mgonjwa kufuata ulaji unaofaa na kula vyakula vyenye makapi- mlo kwa wingi ili kudhibiti uzito wa mwili, kiwango cha sukari na mafuta hususan lehemu katika damu ili kuwa karibu na viwango vya kawaida kadiri inavyowezekana na kuhakikisha hali nzuri ya lishe ya mlengwa.
- Kupunguza uwezekano wa kushuka kwa kiwango cha sukari katika damu yaani damu sukati (*hypoglycaemia*) hasa kwa wagonjwa wanaotumia insulini au dawa za kupunguza sukari katika damu (*hypoglycaemic agents*)
- Kupungua uzito kwa wagonjwa wenye uzito uliozidi na kudhibiti shinikizo la damu.

Matokeo ya ushauri wa chakula ya muda mrefu kwa wagonjwa wa kisukari ni **kudhibiti kiwango cha nishati - lishe katika chakula cha mgonjwa na si kuzuia kiasi cha kabohaidreti tu**. Endapo wagonjwa wataruhusiwa kula vyakula vya aina nyingine kwa kiasi chochote wanaweza kuongeza uwezekano wa kupata matatizo mengine ya kiafya yanayoambatana na kuwa na kisukari. Kwa mfano kula mafuta mengi huongeza hatari ya kupata matatizo ya moyo ambayo humpata zaidi mgonjwa wa kisukari.

Ulaji unaoshauriwa uwe unazingatia ulaji unaofaa, vyakula vyenye virutubishi vya kutosha, bali viwe na mafuta na nishati-lishe kidogo na kusisitiza ulaji wa mbogamboga, matunda na vyakula ambavyo havijakobolewa.

Ulaji unaoshauriwa kwa wagonjwa wa kisukari



Toa maelezo yafuatayo pamoja na kutoa mifano halisi huku unaruhusu majadiliano kuwawezesha washiriki kutoa uzoefu wao

Mapendekezo ya Ulaji kwa Mgonjwa wa Kisukari

Kumbuka kuwa mgonjwa wa kisukari hahitaji kula chakula maalum bali anashauriwa kuzingatia yafuatayo: Ni muhimu kufuata kanuni za ulaji unaofaa (rejea moduli ya kwanza) pamoja na:

- a) *Kula mlo kamili* (angalau mara 3 kwa siku) kwa kuzingatia muda uliojipangia kwani haishauriwi kukaa na njaa kwa muda mrefu. Hii itamsaidia mgonjwa kuweza kudhibiti kiwango cha sukari katika damu na kiasi cha chakula kwani anapokuwa na njaa kali huweza kuongeza kiasi cha chakula anachokula.
- b) *Kudhibiti kiasi cha nishati – lishe katika chakula.* Kiasi kitegemee mahitaji ya mtu binafsi. Ainisha chanzo cha nishati - lishe kwenye mlo wa mgonjwa na jadili mbinu za kupunguza.
- c) *Kuongeza ulaji wa vyakula vyenye makapi - mlo kwa wingi.* Kiasi kikubwa cha nishati – lishe katika mlo kitokane na vyakula vyenye makapi – mlo kwa wingi ambavyo huyeyushwa na kufyonzwa na mwili taratibu (*simple vis complex carbohydrates*), na hivyo kasi ya kuongezeka sukari katika damu hupungua.
- d) *Kupunguza kiasi cha mafuta.* Epuka mafuta yenye asili ya wanyama na punguza kiasi cha mafuta mengine. Mafuta yanapaswa kuchangia asilimia 35 ya nishati – lishe inayohitajika kwa siku. Ainisha chanzo cha mafuta katika mlo wa mgonjwa na jadili mbinu za kupunguza.
- e) *Kupanga utaratibu wa kula chakula na matumizi ya dawa.* Mgonjwa anayetumia insulini au dawa za kushusha sukari katika damu (*oral hypoglycaemic agents*), ni muhimu kupanga utaratibu maalum wa kula na kumeza dawa ili kuzuia kupungua kwa sukari katika damu. Aepuke kukaa kwa muda mrefu bila kula chakula.
- f) *Kupunguza uzito kama umezidi au dhibiti uzito wa mwili.* Ni muhimu kuwa na uzito unaoshauriwa kulingana na urefu wake. Jadili mbinu mbalimbali za kupunguza uzito.
- g) *Kula vyakula vya aina mbalimbali, badili hata vile ambavyo viko kwenye kundi moja la chakula.* Virutubishi vilivyo kwenye vyakula mbalimbali hutofautiana kwa kiasi na ubora (rejea makundi ya vyakula).
- h) *Kula mboga-mboga kwa wingi katika kila mlo* (rejea makundi ya vyakula).
- i) *Kula tunda katika kila mlo* (rejea makundi ya vyakula). Kula kipande cha kadiri na ikiwezekana usimenye. Zingatia usalama wa chakula.

- j) Epuka kunywa pombe. Pia haishauriwi kunywa pombe kali kwani huweza kuleta madhara kwenye ini. Usinywe pombe kabla ya kula chakula kwani huweza kusababisha damu sukatiti.
- k) Epuka sukari na vyakula vyenye sukari nyingi kama soda, keki, biskuti, pipi na asali. Asilmia 80 ya asali in sukari



Toa maelezo yafuatayo na kujadili kwa kina jinsi taarifa hizi zinavyoweza kuchangia katika kuboresha ushauri wa chakula kwa wagonjwa wa kisukari

• Mambo ya kuzingatia

Ni muhimu kuchukua historia ya ulaji wa mgonjwa ili kufahamu utaratibu wake wa kula, aina ya vyakula, utaratibu wake wa kazi na upatikanaji wa vyakula. Taarifa hizo ndiyo zitakuwa msingi wa kutoa ushauri kwa mgonjwa. Epuka kutoa ushauri bila kuwa na taarifa za mgonjwa. Taarifa zifuatazo zitakusaidia katika kutoa ushauri wa ulaji kwa mgonjwa wa kisukari.

1. Nishati - lishe

Kilokalori (kcal) ni kipimo kinachotumika kupima kiasi cha nishati - lishe

Gramu 1 ya mafuta = kcal 9

Gramu 1 ya alcohol = kcal 7 (pia haibadilishwi kuwa glucose)

Gramu 1 ya kabohaidreti = kcal 4

Gramu 1 ya protini = kcal 4

Kabohaidreti huchangia kwa kiasi kikubwa nishati-lishe katika chakula cha mtu (50% hadi 60%). Kuna kabohaidreti za aina mbili. Kuna sukari sahili (*simple*) na sukari changamano (*complex*) kabohaidreti ambazo zinapotumiwa na mwili kasi yake ya kuongeza kiwango cha sukari katika damu hutofautiana. Mfano wa sukari sahili ni **monosaccharides** (*glucose, fructose and galactose*) na **Disaccharides** (*Sucrose; Lactose na Maltose*) na mfano wa sukari changamano ni **Polysaccharides** (*starch na fiber*). Mwili huchukua muda kuyeyusha sukari changamano hivyo kasi ya kuongeza sukari katika damu hupungua.

Ushauri wa chakula wenye ufanisi ni ule unaomwezesha mgonjwa kudhibiti kiasi cha nishati -lishe kwenye chakula ili isizidi mahitaji ya mwili. Endapo ana uzito uliozidi anapaswa kula chakula chenye nishati-lishe kidogo (kwa mfano mboga-mboga na matunda) kuliko mahitaji ya mwili ili kuweza kupunguza uzito uliozidi.

2. Mafuta

Mgonjwa wa kisukari yuko kwenye hatari ya kupata magonjwa ya moyo hivyo ni muhimu kuepuka vyakula vyenye mafuta mengi hususan yale ya asili ya wanyama ambayo yana lehemu. Mafuta hujificha katika vyakula vingi hivyo ni muhimu mgonjwa kuvitambua na kuviepuka.

Protini

Kiasi cha protini kinachohitajika kwa siku ni sawa na cha mtu ambaye hana ugonjwa wa kisukari. Protini huchangia asilimia 10 -20 ya nishati – lishe kwa siku.

Vyakula vya asili ya wanyama vyenye protini pia huwa na mafuta kwa kiasi kikubwa (mfano nyama, maziwa, jibini), hivyo washauriwe kutumia pia vyakula vyenye asili ya kunde (kama kunde, njegere, maharagwe, choroko, mbaazi au dengu).

Glycaemic index (GI)

GI ni kipimo cha kasi ya aina fulani ya chakula inavyoweza kuongeza kiwango cha sukari katika damu. Vyakula hutofautiana kwani vingine vina uwezo wa kuongeza kiasi cha sukari katika damu kwa kiwango kikubwa na vingine huleta mabadiliko kidogo. Kiwango cha sukari kinapoongezeka katika damu hivyo hivyo kiwango cha insulini huongezeka katika damu. Mchanganyiko wa chakula chenye kabohaidreti na chenye makapi – mlo hupunguza kasi ya kuongezeka kwa sukari katika damu. Kwa mfano unga ambao umekobolewa huongeza sukari katika damu kwa kasi ukilinganisha na ule ambao haujakobolewa. Vivyo hivyo, juisi ya tufaa (*apple*) na *tufaa* zima huongeza sukari kwa kasi tofauti.



Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa 33



Toa maelezo yafuatayo

Viwango vya GI ni kama ifuatavyo

GI ya chini ni: ≤ 55

Ya kadiri kati ya: 56 na 69

Kubwa: ≥ 70

Tazama Jedwali la 3 linaloonesha baadhi ya vyakula na viwango vya GI

Jedwali 3: Glycaemic index ya baadhi ya vyakula

Aina ya chakula	Glycaemic index	Aina ya chakula	Glycaemic index
Vyakula vyenye GI ya chini (yaani ≤ 55)			
Kabichi, vitunguu, hoho, pilipili	10	Matunda damu	39
Maziwa ya mgando	14	Karoti zilizopikwa	39
Nyanya	15	Ndizi za kupikwa	40-44
Karanga	15	Juisi halisi ya	41
Matango	15	Chungwa	44
Spinachi, letusi, mchicha	15	Makaroni	45
Biringanya	15	Juisi ya karoti	45
Njegere mbichi	15	Muhogo	46
Njegere kavu	22	Zabibu	46
Maziwa yenye mafuta	27	Juisi ya zabibu	48
Maharagwe	29	Dona au ata	50
Lentils (adesi)	29	Magimbi	51
Maziwa ya soya	30	Juisi ya chungwa	52
Maziwa yaliyoondolewa / yaliyopunguzwa mafuta	32	Ndizi mbivu	54
Dengu	33	Crisps	54
Tambi (za brown)	37	Kiazi kitamu	54
Pears	38	Popcorn	55
Apple	38	Mchele wa brown	55
Tambi (nyeupe)	41	Embe	56-60
Vyakula vyenye GI ya kadiri (yaani kati ya: 56 na 69)			
Viazi vilivyochemshwa	56	Coca cola	63
Maembe	56	Zabibu kavu nyeusi	64
Zabibu kavu nyeupe	56	Nanasi	66
Mchele mweupe	58	Chapatti	66
Papaya	60	Keki	66-67
Ice cream	61	Sukari ya mezani	68
Asali	62	Mkate wa brown	69
Vyakula vyenye GI ya juu/kubwa (yaani ≥ 70)			
Viazi vilivyopondwa	70	Chipsi	75
Ugali wa unga wa mahindi	70	Maboga	75
Mtama	71	Doughnut	76
Mkate mweupe	71	Cornflakes	83
Uji wa unga wa donna	71-76	Glukosi	100
Ulezi	72	Tende	103
Tikiti	72	Uji wa ulezi	107
Uji wa unga wa mahindi uliokobolewa	74-77	Uji mzito wa unga wa mahindi	109

Mpe mgonjwa taarifa zitakazomsaidia kufahamu utaratibu na misingi ya ulaji unaotakiwa bila kumpangia mlo kulingana na tatizo lake:

- Mgonjwa anayetumia dawa ya insulini;
- Mgonjwa anayetumia tiba ya chakula tu; na
- Mgonjwa anayetumia dawa ya vidonge.

Wagonjwa wote washauriwe kufanya mazoezi ya mwili.



Onesha baadhi ya vyakula na washiriki waeleze kama mgonjwa wa kisukari anashauriwa kula au la na watoe sababu. Wakumbushe umuhimu wa kusoma maelezo yaliyo katika kifungashio ili kufahamu aina na kiasi cha virutubishi vilivyomo katika chakula.

UTARATIBU UNAOWEZA KUTUMIKA KUTOA USHAURI KUHUSU ULAJI KWA MGONJWA WA KISUKARI.



Toa maelezo yafuatayo huku ukitoa mifano na kuruhusu majadiliano na washiriki:

Utaratibu unaoweza kutumika kutoa ushauri kuhusu ulaji kwa mgonjwa wa kisukari unahusisha mambo yafuatayo:

- Kutathmini ya hali ya lishe kwa kutumia BMI au uzito na umri au mzunguko wa kiuno ili kupata taarifa za msingi kwa ajili ya ushauri wa lishe;
- Kuchukua historia ya ulaji wa mgonjwa (km ulaji katika saa 24 zilizopita, vyakula anavyopendelea, vinavyopatikana, ulaji akiwa hayupo nyumbani). Toa ushauri kumuwezesha kutumia vyakula vinavyopatikana kwa urahisi ukizingatia:
 - Kuepuka vyakula vyenye sukari (anaweza kula endapo tu amepata damu sukatiti au anaumwa);
 - Kula vyakula ambavyo havijakobolewa na vyenye makapi mlo kwa wingi (asiache kula vyakula vya wanga);
 - Kula matunda kwa kiasi, kwa mfano kipande cha papai, embe au ndizi moja kwa kila mlo. Ni vyema kula tunda zima ambalo halijamenywa kama inawezekana na siyo juisi (zingatia usafi);
 - Kupunguza kiasi cha mafuta;
 - Kutokukaa bila kula kwa muda mrefu (milo 3 na asusa);
 - Kula chakula cha familia;
 - Kuepuka pombe na uvutaji wa sigara; na
 - Kufanya mazoezi kila siku.

Toa unasihi kuhusu ulaji unaofaa ukizingatia matumizi ya dawa; ratiba ya kazi, njia zinazotumika kupika na kama anakunywa pombe au la.



Wewe pamoja na mkufunzi uliyemtayarisha onyesha Igizo dhima. Waeleze washiriki wasikilize kwa makini ili mwishoni waweze kutoa maoni yao.

Igizo dhima: Kuchukua historia ya ulaji kabla ya kutoa ushauri wa chakula kwa mgonjwa wa kisukari unayemwona kwa mara ya kwanza

M/Afya: Habari za leo. Mimi naitwa Nancy ni muuguzi wa hapa. Je, mwenzangu unaitwa nani?

Mteja: Naitwa John.

M/Afya: Ehe, John nikusaidie nini leo?

Mteja: Mimi nimegundulika nina ugonjwa wa kisukari na nimeambiwa nje kwako unishauri kuhusu chakula

M/Afya: Karibu, unajisikaje leo? Umegundulika lini kuwa una kisukari?

Mteja: Sijisikii vizuri hata kidogo. Nimegundulika kuwa nina kisukari wiki moja iliyopita baada ya kuhangaika sana. Hata hivyo nasikia kisukari huwa hakiponi ni ugonjwa unaokaa nao maisha yako yote. Hii inanipa wasiwasi sana.

M/Afya: Bila shaka umesikitika na una wasiwasi na hali hii ya kuwa na tatizo la kisukari. Ni kweli unapopata kisukari ni hali ya kudumu. Hata hivyo unapofuata kwa makini ushauri unaopewa na wataalam wa afya kuhusu matibabu na ulaji wako utaishi maisha ya kawaida. Pia hii itakuwezesha kuzuia matatizo yanayoweza kujitokeza kutokana na kuwa na kisukari. Punguza wasiwasi mara nyingi mtu hawezi hata kugundua kuwa una taizo hilo.

Mteja: Nesi hiyo inawezekanaje huku nasikia nakatazwa kula vyakula vyote vya wanga na vile vizuri?

M/Afya: Ukweli ni kwamba kwa kiasi fulani unashauriwa kubadili ulaji uliouzoa na kuchukua tahadhari kuhusu ulaji wako ili kuweza kulinda afya yako na kuzuia matatizo yanayoweza kujitokeza baadae. Hayo tutayajadili kwa kina baada ya wewe kunieleza kuwa daktari amekuambia nini kuhusu matibabu yako. Naomba kadi yako tafadhali.

Mteja: Kadi yangu hii hapa. Kuhusu matibabu nimeambiwa kuwa kwa sasa natakiwa nifuate ulaji utakaonishauri na kupunguza uzito nilio nao; hivyo sitatumia dawa yo yote.

M/Afya: Bila shaka umefurahi kuwa hutatumia dawa kwa sasa na ni imani yangu utajitahidi kufuata maelekezo ili hali yako ienedelee kuwa nzuri ili usilazimike kutumia dawa. Kadi yako inanionyesha kuwa umeoa na una umri wa miaka 48, unaishi na familia yako na una watoto 4. Pia John wewe una uzito uliozidi kulingana na urefu wako. **(Ana BMI 30 Muonyeshe kadi ya BMI)**

Uzito unapokuwa mkubwa unafanya mwili wako usiweze kutumia sukari kwa ufanisi hivyo ni muhimu kuupunguza. Uzito mkubwa pia unakuweka katika hatari ya kupata magonjwa mengine ambayo yanaambatana na kuwa na kisukari ambayo tutajadili baadae. Hebu nieleze wewe unajishughulisha na nini?

- Mteja:** Mimi nimeajiriwa ni karani.
- M/Afya:** Ahaa! Hebu nieleze kwa kifupi shughuli zako ukiwa kazini ni zipi
- Mteja:** Mara nyingi huwa nafanya kazi kwenye kompyuta;ni mara chache sana natumwa kupeleka taarifa katika ofisi nyingine.
- M/Afya:** Ahaa hivyo muda mwingi unakuwa umeketi. Je, mnatumia usafiri gani kwenda ofisini? Pia unaweza kueleza kidogo kuhusu jengo la ofisi yenu?
- Mteja:** Ofisi yetu huwa inatoa gari na tunachukuliwa nyumbani kila asubuhi na kurudishwa. Ofisi yetu iko gorofa ya tatu na tunatumia lifti kila tunapopanda na kushuka.
- M/Afya:** Oh! Na ukitoka ofisini huwa unafanya nini kwa kawaida?
- Mteja:** Mara nyingi huwa tunachelewa sana kwani kuna kazi nyingi. Ninapofika nakuwa nimejichokea hivyo naangalia luninga nikisubiri chakula cha jioni.
- M/Afya:** Na siku za mwisho wa wiki huwa unafanya shughuli gani?
- Mteja:** Siku za mwisho wa wiki ndiyo napata muda wa kupumzika na kutembelea ndugu zangu. Na mara nyingi jioni hukutana na rafiki zangu kupata moja moto na baridi ili kufahamu ulimwengu huu unaendaje.Unajua tena sista!
- M/Afya:** Ni vyema kukutana na ndugu na marafiki lakini tutazungumzia kuhusu upataji wa moja moto na baridi. Kama nimekuelewa sawasawa huwa unaenda kazini na kurudi kwa kutumia gari la ofisi linakuchukua nyumbani na muda mwingi unakuwa unafanya kazi ukiwa umeketi. Pia siku za mwisho wa juma huwa unapumzika na kutembelea ndugu na baadaye kupata moja baridi. Sasa hebu nieleze kwa kawaida asubuhi unakula nini?
- Mteja:** Umesema vyema sista kuhusu kazini na mwisho wa wiki. Kuhusu ulaji asubuhi naondoka mapema hivyo nakunywa chai saa 4 ofisini.
- M/Afya:** Unaweza kuniambia huwa unakunywa chai ya aina gani, kiasi gani, unatumia sukari kiasi gani na unakuwa na kitafunwa cha aina gani?
- Mteja:** Kwa kawaida nakunywa chai ya maziwa ya Nido vikombe viwili vile vikubwa (mug) na naweka sukari vijiko 4 katika kikombe. Kwa kawaida natumia maandazi 2 na kitumbua kimoja au chapati mbili na sambusa moja.
- M/Afya:** Enhe, maziwa ya Nido huwa unaweka kiasi gani?
- Mteja:** Vijiko vikubwa vitatu ambavyo vimejaa sawasawa ili ikolee na kuwa tamu.
- M/Afya:** Mmmmm! Na baadaye huwa unakula tena nini na saa ngapi?
- Mteja:** Huwa tunakuwa na mapumziko ya saa moja, kuanzia saa 7 kwa ajili ya kula chakula cha mchana. Mara nyingi nakula chips na mayai kwani hupatikana kwa urahisi na huwa si ghali sana na ndiyo naweza kumudu. Baada ya hapo nashushia na Koka kola ya baridi.
- M/Afya:** Enhe, baada ya hapo unakula tena saa ngapi na unakula nini?

- Mteja:** Nakunywa kikombe kikubwa cha chai ya maziwa saa 10 jioni na baadaye naenda kula nyumbani chakula cha usiku.
- M/Afya:** Na huko nyumbani kwa kawaida mama anatengeneza nini jioni?
- Mteja:** Ah! Mimi napendelea kula wali jioni. Hivyo mara nyingi nakula wali na nyama au maharage, mboga ya majani kama mchicha au matembele na mara chache ndizi ya kuiva au tunda ambalo liko kwenye msimu.
- M/Afya:** Ahaa! Unaweza kunieleza kwa siku huwa unakunywa maji kiasi gani?
- Mteja:** Kwa kawaida kila baada ya mlo nakunywa ile chupa ndogo ya nusu lita, hivyo nakunywa lita moja na nusu kwa siku nzima.
- M/Afya:** Unafanya vizuri sana kunywa maji kwani ni muhimu kuuwezesha mwili kufanya kazi sawasawa. Je, unywaji wako wa soda ukoje?
- Mteja:** Mimi napendelea sana kokakola na mara nyingi nakunywa soda moja kila siku mchana wakati wa mlo lakini usiku huwa nakunywa bia 2 mara tatu kwa wiki. Lakini siku za mwisho wa juma tukiwa na wenzangu naweza kunywa hata chupa nne za bia. Sasa hivi nimehuzunika kwani wenzangu wameniambia bia tena basi inabidi nihamie kwenye pombe kali ambazo hazina sukari.
- M/Afya:** Bila shaka hali ya kuacha bia inakusononesha sana, lakini inashauriwa kufanya mabadiliko kwa ajili ya afya yako na pia kunywa pombe kali inaweza kuwa si suluhisho kwani huweza kuleta madhara kwenye ini. Tutaendelea kujadili zaidi jambo hili tufikie mwafaka.
- Mteja:** Nesi itakuwa vigumu sana kuacha pombe kwani mimi siwezi kupata usingizi bila kunywa pombe.
- M/Afya:** Mmmmmm! John hebu kwanza tuanze kujadili kuhusu ulaji wako na baadaye tuangalie unywaji wa pombe
- Mteja:** Sawa nesi
- M/Afya:** Inashauriwa kufanya mabadiliko katika ulaji wako kwa kuzingatia misingi ifuatayo: **(Toa maelezo kwa kila pendekezo)**
- Kula mlo kamili (eleza mlo huo) angalau mara tatu kwa siku;
 - Kula vyakula vya aina mbalimbali;
 - Kula tunda na mbogamboga katika kila mlo;
 - Epuka kukaa na njaa muda mrefu;
 - Epuka vyakula vyenye mafuta mengi na chumvi nyingi;
 - Epuka vyakula vinavyoongeza sukari kwa kasi katika damu kwani mwili wako hauwezi kudhibiti sukari hiyo. Hivyo unashauriwa kutokutumia sukari ya mezani na vyakula vyenye sukari nyingi kama soda, keki, biskuti, pipi;
 - Vilevile, uwe makini na kiasi cha chakula unachokula. **(Mpatie mbinu ya kukadiria chakula kwa mlo)**
- Mteja:** Sasa mimi nitakunywa nini saa nne, chai bila sukari haipiti kabisa

- M/Afya:** Mwanzoni inaweza kuwa vigumu kunywa chai bila sukari, ila unaweza kujaribu kuongeza viungo kama iliki, mdalasini, au kutumia mchaichai. Pia unaweza kujaribu uji wa dona uliowekwa maziwa ya mgando na chungwa au limau. Vile vile unaweza kujaribu ndizi au gimbi kipande cha kadiri kilichochemshwa na kachumbari yenye nyanya, vitunguu na tango na kunywa na maziwa ambayo hayana sukari. Hebu kajaribu halafu utanipa mrejesho tutakapoonana wiki ijayo.
- Mteja:** Kwa kweli nilikuwa sifahamu kuwa naweza kujaribu vyakula ulivyonitajia. Nitajitahidi kufanya hivyo. Sasa itakuwaje mlo wa mchana na jioni kama siruhusiwi kula vyakula vya wanga?
- M/Afya:** John, bila shaka una wasiwasi sana na kula vyakula vya wanga? Nianze kwa kukufahamisha kuwa jambo muhimu sana la mgonjwa yeyote wa kisukari ni kudhibiti kiasi cha sukari katika damu na wakati huo huo anapata chakula kinachokidhi mahitaji ya mwili. Vyakula hutofautiana katika kuongeza kiwango cha sukari katika damu. Vyakula vya wanga ambavyo havijakobolewa au vinapoliwa pamoja na mbogamboga zenye makapi - mlo kwa wingi haviongezi sukari kwa kasi katika damu. Hivyo John unaweza kula ugali wa dona, ndizi zilizochemshwa na wali kiasi kidogo, pamoja na maharage au nyama na mchicha au matembele kwa wingi na kipande kidogo cha papai na maji safi na salama. Ni muhimu kuelewa vyakula vinavyoongeza sukari katika damu kwa kasi na kuviepuka.
- Mteja:** Asante sana nilifikiri sitakula tena wali maishani. Nimefahamu umuhimu wa kula kwa kiasi kidogo na kuchanganya na mboga-mboga ili makapi - mlo yasaidie kupunguza kasi ya kuongezeka kwa sukari katika damu. Ila bado nina shaka na kula tunda ambalo lina sukari. Je hii halitaniletea shida?
- M/Afya:** Nimefurahi umeweza kufahamu umuhimu wa makapi – mlo katika kudhibiti kiwango cha sukari katika damu. Ni kweli kuwa matunda yana sukari lakini aina ya sukari hiyo haichukuliwi na mwili kwa kasi kama ilivyo ile ya mezani. Pia matunda yana makapi – mlo ambayo yanasaidia kupunguza kasi ya kuongeza sukari katika damu. Hata hivyo unashauriwa kula kiasi kidogo ili kudhibiti kiwango cha sukari katika damu.
- Mteja:** Asante, bado nina swali kuhusu kunywa angalau bia mbili kwa siku hata mwisho wa juma basi. Unanishauri nini kuhusu hilo?
- M/Afya:** John, pombe inaleta matatizo mengi ya kiafya kuliko faida; na pia huchangia katika kuongeza uzito wa mwili. Tutayajadili kwa kina matatizo hayo. Kwa sasa ningekushauri ujitahidi kuacha kwanza unywaji wa pombe na tutaendelea kujadili kila tunapoonana. Hata hivyo uzito wako umezidi na kati ya mbinu zinazopendekezwa kuupunguza ni pamoja na kuacha pombe. Sijui unasemaje?
- Mteja:** Kwa kweli napenda kuishi, hivyo nitajitahidi kutokunywa pombe mpaka nipate nafuu kabisa, halafu tutajadili tena baadaye.
- M/Afya:** Nimefurahi tumefikia muafaka mzuri ila itakuwa vyema kufanya mazoezi ya mwili ili kupunguza uzito uliozidi. Unaweza kutembea jioni, kupanda ngazi badala ya kutumia lifti, kuendesha baiskeil pamoja na kusaidia kazi za nyumbani kama kufanya usafi, kulima bustani nk

- Mteja:** Umenieleza mambo mengi sana leo nakushukuru, nafikiri napaswa kufanya mabadiliko mengi katika maisha yangu. Je naweza kuja na mke wangu kliniki ijayo ili naye apate kuyasikia maelekezo haya?
- M/Afya:** Ni vizuri sana ukija na mke wako. Unajua John wewe utakuwa unakula chakula kile cha familia mradi tu wafanye baadhi ya mabadiliko tutakayojadili. Kusema kweli chakula cha mgonjwa wa kisukari kinazingatia kwa kiwango kikubwa ulaji unaofaa kwa afya njema ya mtu. Inawezekana kabisa ukaendelea kufurahia chakula kama zamani kwa kutumia mbinu tutakazojadili na ambazo zinatekelezeka kwenye familai yenu. La msingi kula mlo kamili, kula vyakula vya aina mbalimbali, kula tunda kiasi katika kila mlo, kula mboga-mboga kwa wingi, kula vyakula vyenye makapi – mlo kwa wingi kudhibiti sukari na epuka sukari na vyakula vyenye sukari kwa wingi, mafuta mengi na chumvi kwa wingi. Vilevile punguza kiasi cha chakula unachokula katika kila mlo na ujitahidi sana kufanya mazoezi ili kupunguza uzito uliozidi. Fanya mazoezi angalau dakika 30 kila siku.
- Mteja:** Nesi nakushukuru sana nitajitahidi
- M/Afya:** John kuna swali lolote ungependa kuniuliza kwa leo?
- Mteja:** Kwa kweli leo sina swali nimeelewa maelezo yako vizuri
- M/Afya:** Ni vyema kama huna swali kwa sasa. Nashukuru kwa ushirikiano wako. Chukua kipeperushi hiki kitakusaidia kukumbuka maelezo niliyokupa. Tutaonana tena hapa hapa baada ya wiki moja. Endapo ukipata tatizo lolote unaweza kuja kuniona wakati wowote hapa kliniki. Usisahau kuja na mama.



Jadili na washiriki kuhusu igizo dhima kuweza kutambua stadi zilizotumika pamoja na taarifa zilizotolewa kwa mteja. Je maelezo yaliyotolewa yametosheleza mahitaji ya mteja?



Uliza: Mbinu gani zinazoweza kutumika kupunguza uwezekano wa kupata ugonjwa wa kisukari?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo yafuatayo

• **Mbinu za kupunguza uwezekano wa kupata ugonjwa wa kisukari**

Mbinu za kuzuia au kupunguza uwezekano wa kupata ugonjwa wa kisukari ni kufuata mtindo bora wa maisha, ambao ni pamoja na:

- Kuzingatia ulaji unaofaa;
- Kufanya mazoezi ya mwili mara kwa mara (angalau dakika 30 kila siku);
- Kudhibiti uzito wa mwili kutegemeana na umri na urefu wako;
- Kuepuka matumizi ya pombe za aina zote;
- Kuepuka matumizi ya sigara na bidhaa nyingine za tumbaku;
- Kutambua viashiria vya hatari na kuchukua tahadhari mapema; na
- Kuwa na desturi ya kupima afya yako angalau mara mbili kwa mwaka.

Ni muhimu kumwezesha mgonjwa kuwa mhimili mkuu katika kumudu ugonjwa wa kisukari ili awe tayari kutafuta ushauri wa kitaalamu na asikubali kupewa taarifa potofu na watu wasiokuwa na uelewa wa kutosha.

Kazi ya kikundi namba IV - KIAMBATANISHO 8

Hitimisho



Toa maelezo yafuatayo

Hitimisho

Katika somo hili tumejifunza :

- Maana na aina za kisukari na viashiria hatarishi;
- Dalili za ugonjwa wa kisukari
- Utaratibu unaoweza kutumika katika kutoa ushauri wa ulaji kwa mgonjwa wa kisukari; na
- Mbinu za kupunguza uwezekano wa kupata ugonjwa ya kisukari.



Uliza washiriki kama wana swali lolote na utoe jibu

Somo la 2.2: Magonjwa ya Moyo



Dakika 60

Malengo:

Mwisho wa somo hili washiriki waweze:

- Kueleza viashiria hatarishi vya magonjwa ya moyo;
- Kutoa ushauri wa lishe kwa mtu mwenye magonjwa ya moyo; na
- Kueleza jinsi ya kuzuia magonjwa ya moyo

Mambo ya kujifunza:

- Viashiria hatarishi vya magonjwa ya moyo
- Ushauri wa lishe kwa magonjwa wa moyo
- Jinsi ya kuzuia magonjwa ya moyo

Maandalizi kabla ya kipindi:

- i. Chati pindu;
- ii. Vitabu vya rejea na vitendea kazi;
- iii. Kalamu za wino mzito; na
- iv. Kazi ya kikundi.



Toa maelezo yafuatayo

Utangulizi

Magonjwa ya moyo yanahusisha yale magonjwa yote yanayoathiri moyo na mishipa yake. Magonjwa ya moyo yanajumuisha *coronary heart diseases, myocardia infaction (heart attack), congestive heart failure na atherosclerosis*.

Tafiti zimeonesha kuwa magonjwa ya moyo huanza pale ambapo sehemu ya ndani ya kuta za mishipa ya damu zimeharibiwa. Mambo yanayochangia katika kuharibu mishipa ya damu ni pamoja na:

- Uvutaji wa sigara (*nikotini*);
- Kuwepo na kiwango kikubwa cha aina fulani za mafuta na lehemu katika damu;
- Kuwa na uzito uliozidi au unene uliokithiri;
- Shinikizo kubwa la damu; na
- Kuwa na kisukari.



Endelea kutoa maelezo yafuatayo

Kuta za mishipa ya damu zikiharibiwa, mafuta hujikusanya katika sehemu ya mishipa iliyoharibiwa na kutengeneza utando wa mafuta (*plaque*). Kadiri muda unavyoendelea ndivyo mafuta haya yanavyozidi kujijenga katika sehemu hiyo hadi kufanya mishipa kuwa myembamba na hivyo kupunguza kiasi cha damu kinachobeba hewa ya oksijeni na virutubishi kwenda kwenye misuli ya moyo. Hatimaye sehemu hiyo ya mishipa inaweza kupasuka. Kama sehemu hiyo ikipasuka, chembe-sahani (*platelets*) ambazo husaidia mwili kuponya kidonda hujigandisha kwenye mpasuko na hivyo kuanza kujikusanya. Hali hii huongeza mkusanyiko wa chembe-sahani, hivyo kuendelea kufanya mishipa hiyo kuwa myembamba zaidi na hali hiyo husababisha moyo kushindwa kufanya kazi na mtu hupata ugonjwa wa moyo uitwao shambulio la moyo (*heart attack*).

Mkusanyiko wa mafuta na chembe-sahani wakati mwingine huweza kumeguka kama mabonge madogo madogo na kusafiri kwenda kuziba mishipa midogo ya damu ya kichwani. Hali hii ikitokea mtu hupata kiharusi na mabonge yakienda kwenye mishipa ya moyo mtu hupata shambulio la moyo .

Hali ya kujijenga kwa mafuta na chembe-sahani hutokea polepole, huchukua muda mrefu na huweza kujitokeza kwa dalili kama kupanda kwa shinikizo la damu.



Uliza washiriki: mambo gani yanaongeza uwezekano wa kupata magonjwa wa moyo?



Andika katika chati pindu na jadili majibu.



Toa maelezo yafuatayo

Mambo yanayoongeza uwezekano wa kupata magonjwa ya moyo

Mambo yanayoongeza uwezekano wa kupata magonjwa ya moyo ni pamoja na :

- Uvutaji wa sigara au utumiaji wa tumbaku kwa kutafuna au kunusa (ugoro);
- Kutozingatia ulaji bora: ulaji wa vyakula vyenye mafuta mengi, sukari nyingi, chumvi nyingi, lehemu nyingi na kutokula mbogamboga na matunda ya kutosha;
- Unywaji wa pombe;
- Kuwa na uzito uliozidi au unene uliokithiri;
- Kutokufanya mazoezi ya mwili mara kwa mara;
- Kuwa na shinikizo kubwa la damu;
- Kuwa na ugonjwa wa kisukari;
- Kuwa na umri zaidi ya miaka 50;
- Kuwa na historia ya ugonjwa wa moyo katika familia; na
- Jinsi (wanaume huweza kupata tatizo hili mapema zaidi).



Uliza washiriki: Dalili za magonjwa wa moyo ni zipi?



Andika katika chati pindu na jadili majibu.



Toa maelezo yafuatayo

Dalili za magonjwa ya moyo

Dalili za magonjwa ya moyo hutofautiana kutegemeana na aina ya ugonjwa wa moyo. Hata hivyo, dalili za magonjwa haya ni pamoja na:

- Maumivu ya kifua (hii ni dalili kuu ya ugonjwa wa moyo);
- Kujisikia udhaifu, kuchoka sana;
- Moyo kwenda mbio na kukosa pumzi/ kushindwa kupumua;
- Kuvimba miguu, tumbo na mishipa ya shingo hujitokeza;
- Kukohoa;
- Maumivu ya mgongo, mabega, shingo na taya;
- Tumbo kujaa, kichefuchefu na kutapika;
- Matatizo ya usingizi; na
- Kupoteza fahamu.

Katika shambulio la moyo hakuna dalili inayojitokeza hadi pale moyo unaposhindwa kufanya kazi ghafla (*heart attack*), au mtu anapopata kiharusi. Hata hivyo, hadi mtu anapoanza kupata dalili hizo huwa amekuwa ameishi na ugonjwa huo kwa muda mrefu. Hivyo, njia bora ya kugundua mapema dalili ya ugonjwa ni kuchunguzwa afya yako mara kwa mara kabla hujaugua.



Uliza washiriki: mgonjwa wa moyo anashauriwa afuate utaratibu gani wa kula?



Andika katika chati pindu na jadili majibu.



Toa maelezo yafuatayo:

Ulaji unaoshauriwa kwa watu walioathirika na magonjwa ya moyo

Ni muhimu sana kwa mgonjwa wa moyo kufuata kwa makini taratibu za matibabu kama alivyoshauriwa na daktari. Mtindo bora wa maisha utachangia sana kupunguza tatizo. Mgonjwa wa moyo anashauriwa kuzingatia kwa makini ulaji unaofaa (rejea kipindi cha mtindo bora wa maisha). Mambo muhimu ya kuzingatia ni pamoja na:

- Kupunguza matumizi ya mafuta na epuka mafuta yatokanayo na wanyama, pamoja na nyama yenye mafuta;
- Kupunguza ulaji wa nyama hususan nyama nyekundu (isizidi nusu kilo kwa wiki);
- Kupunguza vyakula vyenye lehemu kwa wingi kwa mfano mayai, maini, moyo, figo, mafuta

- yenye asili ya wanyama (kama samli na siagi) na nyama nyekundu;
- Kuepuka vyakula au vinywaji vinavyosababisha ongezeko la uzito, ikiwa ni pamoja vyakula vyenye sukari nyingi au mafuta mengi, soda, juisi bandia na pombe;
- Kupunguza kiasi cha chumvi unachotumia na epuka vyakula vyenye chumvi nyingi;
- Kuhakikisha una uzito unaoshauriwa kutegemeana na urefu wako;
- Epuka vyakula vilivyosindikwa kwa mafuta na chumvi nyingi;
- Kula mbogamboga na matunda kwa wingi katika kila mlo;
- Kupendelea zaidi kula vyakula vya nafaka zisizokobolewa kama dona na ngano (kama unga wa atta); vilevile ulezi na mtama; na
- Kupendelea zaidi kula vyakula vya jamii ya kunde.

Mbinu za kupunguza uwezekano wa kupata magonjwa ya moyo

Unaweza kupunguza uwezekano wa kupata magonjwa ya moyo kwa kufuata mtindo bora wa maisha, ikiwa ni pamoja na:

- Kutumia mafuta kwa kiasi kidogo na kuepuka yale yanayotokana na wanyama;
- Kupunguza ulaji wa nyama nyekundu, hususan zenye mafuta;
- Kuongeza matumizi ya nafaka hasa zile zisizokobolewa kama unga wa dona, unga wa atta, ulezi na mtama;
- Kuongeza ulaji wa vyakula vya jamii ya kunde, mbogamboga na matunda;
- Kufanya mazoezi ya mwili angalau dakika 30 kila siku;
- Kudhibiti uzito wa mwili;
- Kuepuka msongo wa mawazo;
- Kuepuka uvutaji wa sigara au utumiaji wa tumbaku;
- Kutumia dawa za shinikizo kubwa la damu bila kukosa kama ilivyoelekezwa na mtaalam wa afya;
- Kuepuka au kupunguza matumizi ya pombe;
- Kuwa na tabia ya kupima afya yako mara kwa mara ili kujua hali yako ya afya na kugundua mapema kama kuna tatizo.

Inawezekana usiweze kutimiza yote kwa mara moja, lakini kila unapopiga hatua ni mchango mzuri kwa maisha yako. Jiwekee malengo na anza kuyatimiza hatua kwa hatua.

Hitimisho:



Eleza washiriki:

Katika kipindi hiki tumejifunza:

- Magonjwa ya moyo na jinsi magonjwa haya yanavyotokea;
- Mambo yanayoongeza uwezekano wa kupata magonjwa ya moyo;
- Jinsi ya kutoa ushauri wa lishe na ulaji kwa mtu mwenye magonjwa ya moyo; na
- Njia za kuzuia magonjwa ya moyo.



Uliza washiriki kama wana swali lolote na utoe jibu

Somo la 2.3: Shinikizo Kubwa la Damu



Dakika 60

Malengo:

Mwisho wa somo hili washiriki waweze:

- Kueleza kuhusu shinikizo kubwa la damu;
- Kueleza viashiria hatari vya kupata shinikizo kubwa la damu;
- Kuainisha dalili za kuwa na shinikizo kubwa la damu;
- Kutoa ushauri wa lishe na ulaji kwa mgonjwa wa shinikizo kubwa la damu; na
- Kueleza mbinu za kupunguza uwezekano wa kupata shinikizo kubwa la damu.

Mambo ya kujifunza:

- Maelezo kuhusu shinikizo kubwa la damu;
- Viashiria hatari vya kupata shinikizo kubwa la damu;
- Dalili za kuwa na shinikizo kubwa la damu;
- Ulaji unaoshauriwa kwa mgonjwa mwenye shinikizo kubwa la damu; na
- Mbinu za kupunguza uwezekano wa kupata shinikizo kubwa la damu.

Maandalizi kabla ya kipindi

- i. Chati pindu;
- ii. Chati pindu iliyoandikwa viwango vya shinikizo la damu;
- iii. Kazi ya kikundi kwa washiriki;
- iv. Kalamu za wino mzito; na
- v. Vitabu vya rejea.



Toa maelezo kwa washiriki:

Utangulizi

Sababu hasa za shinikizo kubwa la damu kwa sehemu kubwa hazijulikani. Hata hivyo shinikizo la damu hubadilika mara kwa mara kutegemeana na shughuli mtu anayofanya, hali ya joto, chakula alichokula, hali ya msongo wa mawazo, ukiwa umelala au kusimama na hata matumizi ya baadhi ya dawa.

Shinikizo kubwa la damu linapotokea mwilini

Shinikizo kubwa la damu hutokea pale panapokuwa na ongezeko la nguvu ya msukumo wa damu katika mishipa inayochukua damu kutoka kwenye moyo kwenda kwenye viungo na tishu mwilini. Ukubwa wa shinikizo hilo la damu unategemea wingi na nguvu ya msukumo wa damu kutoka kwenye moyo na ukubwa wa mishipa inayopeleka damu mwilini.

Kiwango kinachoashiria tatizo la shinikizo la damu

Blood pressure machine (sphygmomanometer) hutumika kupima shinikizo la damu na kipimo kinachochukuliwa kuwa ni kawaida ni 120/80 mmHg au chini yake. Kiwango kinapokuwa 140/90mmHg au zaidi hali hiyo huwa ni shinikizo kubwa la damu. Ikumbukwe panaweza kuwepo tofauti kati ya mtu na mtu.



Uliza washiriki viashiria hatarishi vya shinikizo kubwa la damu ni vipi?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo yafuatayo

Viashiria hatarishi vya shinikizo kubwa la damu

Watu wenye umri wa miaka 45 au zaidi wako kwenye hatari zaidi ya kupata shinikizo kubwa la damu kutokana na mabadiliko yanayotokea katika mishipa yao ya damu. Pia mafuta, lehemu au madini ya chokaa yakizidi mwilini huwa na tabia ya kujikusanya katika kuta za ndani za mishipa ya damu kidogo kidogo na kusababisha kuwa na upana mdogo na hivyo kupunguza uwezo wake wa kutanuka. Hali hii huchangia kwa kiasi kikubwa mtu kupata shinikizo kubwa la damu

Mambo yanayoashiria uwezekano wa kupata shinikizo kubwa la damu ni pamoja na:

- Historia ya shinikizo kubwa la damu katika familia;
- Umri wa zaidi ya miaka 40;
- Jinsi ya kiume (huwapata wanaume zaidi kuliko wanawake);
- Uzito uliozidi kiasi;
- Msongo wa mawazo;
- Matatizo mengine ya kiafya mwilini, kama magonjwa ya figo, matatizo ya mishipa ya damu, magonjwa ya moyo, matatizo ya vichocheo mwilini, kisukari au saratani;
- Matumizi ya baadhi ya dawa; na
- Kutokufuata mtindo bora wa maisha.

Tatizo la shinikizo kubwa la damu pia linaweza kujitokeza wakati wa ujauzito.



Uliza washiriki dalili za shinikizo kubwa la damu ni zipi?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo yafuatayo

Dalili za shinikizo kubwa la damu

Kwa kawaida hakuna dalili za wazi zinazojitokeza pale ambapo mtu ana shinikizo kubwa la damu. Kipimo maalum ndiyo huweza kuonesha tatizo hili. Mara nyingi shinikizo kubwa la damu hutambulika mtu anapokuwa na tatizo jingine la kiafya. Kwa bahati mbaya watu wengi huishi na

tatizo hili kwa muda mrefu bila kufahamu kwani hakuna dalili zilizo bayana. Hali hii humuweka mtu katika hatari ya kupata ugonjwa wa moyo hivyo ni muhimu kuwa na tabia ya kupima shinikizo la damu mara kwa mara.

Shinikizo la damu likiwa katika kiwango cha juu sana dalili zifuatazo huweza kujitokeza:

- Kichwa kuuma mara kwa mara hasa sehemu ya kisogo;
- Kizunguzungu;
- Kutokwa na damu puani;
- Maumivu ya kifua;
- Moyo kwenda kasi wakati umepumzika;
- Kushindwa kufanya mazoezi kwa kushindwa kupumua;
- Mapigo ya moyo kusikika wakati umepumzika; na
- Uchovu wa mara kwa mara.



Uliza washiriki utamshauri nini mtu mwenye shinikizo kubwa la damu kuhusu ulaji wake?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo yafuatayo



Toa maelezo yafuatayo

Ulaji unaoshauriwa kwa mtu mwenye shinikizo kubwa la damu

Pamoja na ulaji unaoshauriwa ni muhimu sana mgonjwa kutumia dawa kama atakavyoelekezwa na daktari. Mara nyingi wagonjwa wa shinikizo kubwa la damu huacha kutumia dawa wanapohisi nafuu. Hii si sahihi kwani huongeza uwezekano wa kupata madhara. Inashauriwa:

- Kuepuka vyakula vyenye chumvi nyingi, ikiwa ni pamoja na vile vilivyosindikwa kwa chumvi;
- Kutumia viungo mbalimbali kuongeza ladha ya chakula (tangawizi, vitunguu saumu, madalasini);
- Kuepuka vyakula vyenye mafuta na sukari nyingi;
- Kula mlo kamili angalau mara tatu kwa siku ukizingatia kula vyakula vya aina mbalimbali;
- Kula matunda na mbogamboga kiasi cha kutosha katika kila mlo; na
- Kutumia nafaka zisizokobolewa na vyakula vya jamii ya kunde kwa wingi.

Ni muhimu kuwa na uzito unaoshauriwa kulingana na urefu na kama uzito umezidi hakikisha anapungua. Fanya mazoezi angalau nusu saa kila siku na fuata ulaji unaofaa.



Utamshauri mtu afanye nini ili apunguze uwezekano wa kupata shinikizo kubwa la damu?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Toa maelezo yafuatayo

Mbinu za kupunguza uwezekano wa kupata shinikizo kubwa la damu

Ili kupunguza uwezekano wa kupata shinikizo kubwa la damu ni muhimu kufuata mtindo bora wa maisha ukizingatia:

- Kuepuka vyakula vyenye mafuta mengi; sukari na chumvi nyingi;
- Kuepuka mafuta yenye asili ya wanyama;
- Kuepuka vyakula vyenye lehemu kwa kiasi kikubwa;
- Kupunguza kiasi cha nyama unachokula hasa nyama nyekundu;
- Kuepuka kuwa na uzito uliozidi;
- Kuepuka matumizi ya pombe, sigara na tumbaku;
- Kudhibiti msongo wa mawazo; na
- Kufanya mazoezi kila siku.

Endapo wewe ni mwanamume; kuna historia ya shinikizo kubwa la damu katika familia yako na una umri wa zaidi ya miaka 40 unashauriwa kupunguza msongo wa mawazo na kuwa na tabia ya kupima hali yako ya afya angalau mara mbili kwa mwaka.

Shinikizo kubwa la damu wakati wa ujauzito

Mjamzito mwenye shinikizo kubwa la damu ni muhimu kuhudhuria kliniki mara kwa mara kufuatilia hali yake; kutumia dawa za kupunguza shinikizo la damu kama atakavyoelekezwa na mtaalam wa afya; kufuatilia kwa makini ongezeko la uzito wa mwili na kuepuka utumiaji wa pombe na sigara. Mjamzito afuate ulaji unaoshauriwa kwa watu wenye shinikizo kubwa la damu, bila kusahau ongezeko la mahitaji ya virutubishi kutokana na hali ya kuwa mjamzito.

Kazi ya kikundi namba V - KIAMBATANISHO 8

Hitimisho

Katika somo hili tumejifunza:

- Kuhusu shinikizo kubwa la damu;
- Mambo yanayomuweka mtu katika hatari ya kupata shinikizo kubwa la damu;
- Dalili za shinikizo kubwa la damu;
- Ulaji unaoshauriwa kwa mgonjwa mwenye shinikizo kubwa la damu; na
- Mbinu za kupunguza uwezekano wa kupata shinikizo kubwa la damu.



Uliza washiriki kama wana swali lolote na utoe jibu

Somo la 2.4: Saratani



Dakika 90

Malengo:

Mwisho wa somo hili washiriki waweze:

- Kueleza mambo yanayoweza kuchangia kupata saratani;
- Kufahamu jinsi ya kutoa ushauri wa chakula na lishe kwa watu wenye saratani na jinsi ya kukabiliana na matatizo ya kiafya yanayoambatana na kuwa na saratani au tiba yake; na
- Kueleza mbinu za kupunguza uwezekano wa kupata saratani.

Mambo ya kujifunza:

- Mambo yanayoweza kuchangia kupata saratani;
- Ushauri wa chakula na lishe wa jinsi ya kukabiliana na matatizo ya kiafya yanayoambatana na kuwa na saratani au tiba yake; na
- Mbinu za kupunguza uwezekano wa kupata saratani.

Maandalizi kabla ya kipindi

- i. Chati pindu;
- ii. Chati pindu iliyoandikwa baadhi ya saratani;
- iii. Kazi ya kikundi kwa washiriki;
- iv. Kalamu za wino mzito;
- v. Vitabu vya rejea;na
- vi. Karatasi zenye orodha ya matatizo ya kiafya (kwa ajili ya kazi ya kikundi).



Toa maelezo yafuatayo

Utangulizi:

Saratani ni ugonjwa unaotokana na seli za mwili zilizopoteza mfumo wake wa kugawanyika na hivyo hazipo katika hali yake ya kawaida. Huweza kugawanyika bila mpangilio maalum na kuharibu mkusanyiko wa seli nyingine. Seli za saratani hutokea sehemu moja ya mwili na zinaweza kusambaa sehemu nyingine za mwili kupitia mfumo wa damu na limfu (lymph). Saratani inaweza kuwa ya kurithi au kusababishwa na hali ya mazingira ya vitu mbalimbali kama vile ulaji wa vyakula vyenye visababishi vya saratani (carcinogenic compounds), ulaji usiofaa, unywaji wa pombe, uvutaji sigara au mionzi hatari, “asbestos”, lisasi (lead), uranium na zebaki. Zipo pia baadhi ya saratani zinazosababishwa na virusi kama *hepatitis B* ambayo huleta saratani ya ini na *human papiloma* inahusishwa na saratani ya shingo ya kizazi. Saratani huweza kutokea kwenye sehemu mbalimbali za mwili kama vile mapafu, matiti, ovarii, kibofu cha mkojo, shingo ya kizazi (*cervix*), utumbo, koo, kinywa, tezi dume (prostate), ini na ngozi.

Ulaji unaofaa na mtindo bora wa maisha ni vigezo muhimu sana katika kuzuia saratani na pia ni sehemu muhimu ya matibabu na kudumisha maisha bora baada ya kupata matibabu. Matumizi ya baadhi ya vyakula huweza kuongeza uwezekano wa kupata baadhi ya saratani na vyakula vingine hupunguza uwezekano wa kupata saratani. Uzito wa mwili ukiwa mkubwa unaweza pia kuongeza uwezekano wa kupata baadhi ya saratani. Ni muhimu kufuata mtindo bora wa maisha kwani ni bora kuzuia kuliko kutibu.



Uliza: Je, ni Mambo yanayohusiana na mtindo wa maisha yanayoweza kuchangia katika kupata saratani



Andika majibu kwenye chati pindu



Toa maelezo yafuatayo

Mambo yanayohusiana na mtindo wa maisha yanayoweza kuchangia katika kupata saratani

Tafiti zinaonesha kwamba saratani za kurithi ni chache sana ila saratani nyingi hutokana na sababu za kimazingira. Tafiti nyingi zimeonesha kuwa kiasi cha asilimia 40 hadi 60 za saratani husababishwa na mtindo wa maisha usiofaa hasa ulaji usiofaa na kutofanya mazoezi ya mwili. Haya ni mambo yaliyo katika uwezo wa kila mtu kuyadhibiti. Mtindo wa maisha usiofaa unajumuisha:

- Ulaji wa vyakula vyenye nishati-lishe kwa wingi ambavyo husababisha unene. Unene umeonekana kuhusiana na saratani ya mji wa uzazi, matiti, figo, tezi dume, utumbo mpana na kibofu cha mkojo;
- Ulaji wa nyama nyekundu kwa wingi na zile zilizosindikwa vimehusishwa na saratani ya tezi la kiume, utumbo mpana, mapafu, kinywa na koo;
- Utumiaji wa pombe kwa wingi huongeza hatari ya kupata saratani ya mdomo, koo, koromeo, utumbo mpana, kongosho, ini na matiti;
- Vyakula vilivyosindikwa kama soseji, *bacon*, jibini na bia na baadhi ya vyakula vya makopo vina kemikali zinazoitwa *nitrosamines* ambazo husababisha saratani za kinywa, koo, tezi la kiume, utumbo mpana, mapafu na tumbo;
- Vyakula vilivyoota ukungu, kama karanga, mkate na nafaka huwa na kemikali zinazojulikana kama *aflatoxins* ambazo husababisha saratani ya ini;
- Uvutaji wa sigara na bidhaa za tumbaku husababisha saratani ya mapafu, kinywa na koo
- Kutofanya mazoezi ya mwili kunahusishwa na saratani ya utumbo mpana, matiti, kizazi, mapafu na tezi la kiume.

Rejea Jedwali la 4 linaloonesha baadhi ya vyakula na vitu vinavyoweza kupunguza au kuongeza uwezekano wa kupata saratani mbalimbali. (kitabu cha washiriki ukurasa wa 50).



Uliza: Je, ni matatizo gani ya kiafya yanayoambatana na ugonjwa wa saratani yanayoweza kudhibitiwa kwa lishe na ulaji?



Andika majibu kwenye chati pindu



Toa maelezo yafuatayo

Ulaji unaofaa na mtindo bora wa maisha ni vigezo muhimu sana katika kuzuia saratani na pia ni sehemu muhimu ya matibabu na kudumisha maisha bora baada ya kupata matibabu. Matumizi ya baadhi ya vyakula huweza kuongeza uwezekano wa kupata baadhi ya saratani na vyakula vingine hupunguza uwezekano wa kupata saratani. Uzito wa mwili ukiwa mkubwa unaweza pia kuongeza uwezekano wa kupata baadhi ya saratani. Ni muhimu kufuata mtindo bora wa maisha kwani ni bora kuzuia kuliko kutibu.

Mgonjwa wa saratani kwa kawaida hupewa ushauri kuhusu lishe na ulaji kutegemea na aina ya saratani, matatizo ya kiafya yanayoambatana na saratani husika na hali aliyonayo mgonjwa.



Toa maelezo yafuatayo

Ushauri wa chakula na lishe wa jinsi ya kukabiliana na matatizo ya kiafya yanayoambatana na kuwa na saratani au tiba yake:

Matatizo mbalimbali yanaweza kujitokeza kutokana na hatua ya ugonjwa au aina ya matibabu mgonjwa anayopata, hasa dawa za saratani (chemotherapy) au mionzi. Baadhi ya matatizo yanayojitokeza huweza kuathiri ulaji wa chakula (hivyo mgonjwa anahitaji ushauri) au kudhibitiwa kwa chakula. Matatizo hayo ni kama kukonda, upungufu wa damu, kukosa hamu ya kula, kichefuchefu, kutapika, kuhara, kukosa choo, vidonda kinywani, matatizo ya kumeza na matatizo ya ngozi.



Wagawe washiriki katika vikundi vya watu 4. Kila kikundi kijadili matatizo 3 au 4 kuhusu ushauri watakaompatia mgonjwa na kuwasilisha mbele ya darasa. Jadili kwa kutoa taarifa ambazo wamezisahau pamoja na kuwawezesha kutoa ushauri unaotakiwa kwa wateja wao.

Matatizo ya kujadili ni: kukonda, upungufu wa damu, kukosa hamu ya kula, kichefuchefu, kutapika, kuhara, kukosa choo, vidonda kinywani, matatizo ya kumeza na matatizo ya ngozi.



Waambie washiriki waangalie vitabu vyao ukurasa 43 wasome kwa kupokezana



Toa maelezo yafuatayo wakati wa majadiliano

- **Kukonda**

Wagonjwa wengi wa saratani wanapungua uzito wakati wa matibabu. Hii inaweza kusababishwa na madhara ya saratani yenyewe, ongezeko la mahitaji ya virutubishi mwilini, kukosa hamu ya kula, aina ya matibabu anayopata mgonjwa, (dawa, mionzi au upasuaji). Yafuatayo huweza kusaidia katika kukabiliana na tatizo hili:

- Kuzingatia ulaji wa mlo kamili na ulaji wa aina mbalimbali za vyakula;
- Kuongeza ulaji wa vyakula vyenye protini kwa wingi yenye asili ya wanyama

- (isipokuwa nyama nyekundu) na mimea
- Vyakula vilivyo laini vilivyoboreshwa kwa kuongezewa vyakula vyenye protini na nishati-lishe kwa wingi
 - Kula milo midogo midogo mara kwa mara na kuongeza asusa zenye virutubishi vingi;
 - Kujitahidi kula wakati una hamu ya kula au ukiwa na njaa kali na kula vyakula vile vyenye virutubishi kwa wingi;
 - Kufanya mazoezi kabla ya kula (kama vile kutembea) ili kuongeza hamu ya kula na kusaidia uyeyushwaji wa chakula;
 - Kula taratibu, usile kwa haraka bali jipe muda wa kutosha wakati wa kula;
 - Kutumia viungo vyenye harufu unayoipenda;
 - Kutumia vinywaji kati ya mlo na mlo na sio wakati wa kula kuepuka tumbo kujaa na hivyo kushindwa kula chakula cha kutosha; na
 - Kutumia vinywaji vyenye virutubishi vingi na nishati-lishe.

- **Upungufu wa wekundu wa damu**

Upungufu wa wekundu wa damu huweza kusababishwa na saratani yenyewe au matibabu yake. Pia huweza kutokana na ulaji duni hususan kula vyakula vyenye upungufu wa madini chuma; malaria au minyoo.

Upungufu wa wekundu wa damu huweza kukabiliwa kwa:-

- Kula vyakula vyenye madini chuma kwa wingi hususan vyenye asili ya wanyama (epuka nyama nyekundu). Aina ya madini chuma iliyopo katika mayai na maziwa haifyonzwi na mwili kwa ufanisi.
- Kula matunda kwa wingi kila siku. Tumia matunda yenye Vitamini C kwa wingi pamoja na mlo kwani husaidia ufyonzwaji wa madini chuma yanayopatikana kwenye vyakula vyenye asili ya mimea.
- Kuepuka vinywaji vyenye kafeini kama chai, kahawa au soda wakati wa mlo, kwani huzuia ufyonzwaji wa madini chuma yanayopatikana kwenye vyakula vya mimea;
- Kutumia vinywaji kama togwa, rozela, mtindi au uji wa kimea kwani vinaongeza ufyonzwaji wa virutubishi muhimu; na
- Kufuata ushauri wa mtaalam wa afya kuhusu matumizi ya vidonge vya madini chuma, na foliki asidi na kutibiwa magonjwa kama vile malaria na minyoo.

- **Kukosa hamu ya kula**

Kukosa hamu ya kula ni moja ya matatizo yanayoweza kusababishwa na saratani yenyewe au matibabu yake. Yafuatayo yanaweza kuongeza hamu ya kula:

- Kujaribu vyakula vya majimaji au vilivyopondwa;
- Kula milo midogo midogo mara nyingi kwa siku badala ya kula chakula kingi kwa mara moja;

- Kutumia vyakula vyenye nishati - lische kwa wingi;
- Kuongeza asusa na kuziweka sehemu ambayo ni rahisi kuchukua mtu anaposikia hamu;
- Kunywa vinywaji mbalimbali kama juisi halisi ya matunda, supu, na vinginevyo, kidogo kidogo mara kwa mara;
- Kufanya mazoezi ya mwili kwani husaidia kuongeza hamu ya kula
- Kutumia viungo kwa kiasi katika chakula;
- Kujaribu kubadili aina na ladha ya vyakula unavyotumia; na
- Kula pamoja na watu wengine kama familia.

- **Kichefuchefu**

Kichefuchefu huweza kujitokeza kutokana na matibabu ya saratani kama upasuaji, dawa au mionzi. Mara nyingi kichefuchefu huisha baada ya matibabu kumalizika. Kichefuchefu kinasababisha kutoweza kula chakula cha kutosha. Ili kupunguza kichefuchefu yafuatayo yanaweza kusaidia:

- Kujaribu vyakula ambavyo ni rahisi kuyeyushwa tumboni kama mtindi;
- Kujaribu vyakula vikavu;
- Kuepuka vyakula vyenye mafuta mengi au sukari nyingi;
- Kula kiasi kidogo kidogo cha chakula taratibu na mara kwa mara;
- Kujaribu vinywaji vyenye viungo kama tangawizi, ndimu au minti;
- Kukaa sehemu yenye hewa safi na ya kutosha na kuepuka harufu ya vyakula;
- Kula vyakula unavyopendelea;
- Kula vyakula vilivyopoa au vyenye joto kidogo, na kupumzika baada ya kula;
- Kusafisha kinywa kabla na baada ya kula na kujaribu kufyonza limau au ndimu;
- Endapo kichefuchefu kinatokea wakati wa matibabu ya saratani, acha kula saa moja au mbili kabla ya matibabu kuanza, na siku ya matibabu kula vyakula visivyo na harufu kali au viungo vikali; na
- Kujaribu kukumbuka wakati ambao kichefuchefu hukutokea na kama inawezekana jaribu kubadili mpangilio wa kula na mshirikishe daktari wako.

- **Mabadiliko ya ladha**

Tatizo hili hujitokeza zaidi wakati wa tiba ya mionzi. Mgonjwa anashauriwa:

- Kujaribu vinywaji vilivyoongezwa ladha kwa limau, ndimu au matunda mengine yenye uchachu;
- Kuongeza matumizi ya matunda; na
- Kutumia viungo kwenye chakula au vinywaji.

- **Kutapika**

Kutapika huweza kutokea baada ya kichefuchefu, pia huweza kusababishwa na aina ya matibabu, harufu ya chakula au kujaa kwa gesi tumboni. Kama kutapika kunazidi au kunaendelea zaidi ya siku moja au mbili baada ya matibabu ya saratani, tafuta ushauri wa mtoa huduma ya afya.

Ushauri ufuatao unaweza kukusaidia usitapike zaidi:

- Baada ya kutapika kaa au lala umejiegemeza/umeinua mgongo;
- Kuanza kunywa kidogo kidogo baada ya kutapika;
- Kuanza kwa kutumia vinywaji kama supu nyepesi, supu ya kuku aliyechemshwa, juisi nyepesi au maji;
- Kujaribu kula chakula laini unapojisikia ahueni.

- **Kuhara**

Kuhara kunaweza kutokana na matibabu ya saratani kama dawa, mionzi sehemu ya tumbo, uambukizo, kupatwa na mshituko wa kihisia; pia kuondolewa kwa sehemu ya tumbo, kongosho, utumbo mwembamba au mpana. Kuhara kukiendelea kunaweza kusababisha upungufu wa maji, upotevu wa virutubishi mwilini au hata matatizo mengine ya afya.

Yafuatayo huweza kumsaidia mtu mwenye tatizo la kuhara:

- Kuendelea kunywa vinywaji au vyakula vya maji-maji kwa wingi;
- Kunywa maji safi na salama kwa wingi (angalau glasi 8 kwa siku);
- Kutumia vinywaji au vyakula vya maji-maji kwa wingi zaidi.;
- Kula ndizi mbivu na mboga-mboga zilizopikwa ambazo hazina makapi mlo kwa wingi, mfano boga na karoti.
- Kutafuna chakula kwa muda mrefu au kula vyakula vilivyo laini kwani ni rahisi kumeza na huyeyushwa kwa urahisi;
- Kula vyakula vyenye uvuguvugu na sio vya moto sana au baridi sana;
- Kuepuka vyakula vyenye mafuta mengi au ladha kali;
- Kuepuka kutumia matunda yasiyoiva vizuri au yenye uchachu mkali;
- Kuepuka vyakula na vinywaji vinavyosababisha gesi kwa wingi tumboni kama maharagwe, kabichi au soda;
- Kuepuka vinywaji vyenye kafeini mfano kahawa, chai na vinywaji vya kola kwani husababisha upotevu zaidi wa maji,
- Kuepuka matumizi ya pombe;
- Kuepuka maziwa freshi kama yanasababisha kuhara na jaribu kutumia mtindi;
- Kuepuka vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi;
- Kujaribu kuchanganya vitunguu saumu vilivyopondwa kwenye vinywaji kama supu na vinginevyo vilivyochemshwa;
- Kula milo midogo midogo mara nyingi; na
- Kuhara kukiendelea mwone mtaalam wa afya mapema kwa ushauri zaidi.

- **Kukosa choo au kupata choo kigumu sana**

Kukosa choo au kupata choo kigumu ni tatizo mojawapo linaloweza kujitokeza kwa watu wenye saratani. Hii huweza kusababishwa na matumizi ya dawa za saratani, kutokula chakula cha kutosha na chenye makapi-mlo kwa wingi.

Mgonjwa anashauriwa kufanya yafuatayo:

- Kunywa maji mengi yaliyo safi na salama angalau lita moja na nusu kwa siku (glasi 8) au zaidi;
- Kunywa vinywaji vya moto vyenye viungo kama tangawizi, ndimu;
- Kutumia vyakula vinavyotokana na nafaka ambazo hazijakobolewa kama dona, unga wa ngano ;
- Kula matunda na mboga-mboga kwa wingi, pia vyakula vya jamii ya kunde;
- Kutumia matunda kama papai, parachichi au embe kwani vimeonekana kusaidia kulainisha choo;
- Kutumia matunda yaliyokaushwa kama yanapatikana;
- Kujaribu kufanya mazoezi (kama kutembea) kwani husaidia chakula kuyeyushwa;
- Kujipangia utaratibu wa kwenda chooni;
- Kujipa muda wa kutosha chooni. Wakati wa kujisaidia usiwe na haraka; na
- Tatizo likizidi tafuta ushauri kutoka kwa mtaalam wa afya.

- **Vidonda kinywani au kooni**

Vidonda vya kinywani au kooni huweza kufanya ulaji wa vyakula kuwa mgumu na hivyo kupunguza kiasi cha chakula anachoweza kula mgonjwa.

Yafuatayo huweza kusaidia:

- Kula vyakula vilivyopondwa au laini;
- Kuepuka vyakula vyenye viungo vikali au ladha kali;
- Kuepuka vyakula vya moto au vyenye pilipili kali;
- Kuepuka vyakula vyenye sukari nyingi;
- Kusukutua kinywa kwa kutumia maji yaliyochemshwa yenye kitunguu saumu au mdalasini. Rudia kila baada ya saa 3 hadi 4;
- Kutumia mrija wakati wa kunywa au kula;
- Kujaribu kumung'unya barafu (iliyotengenezwa kwa maji safi na salama); na
- Kujaribu kutumia maziwa ya mgando (mtindi) mara kwa mara,

- **Tatizo la kumeza**

Tatizo la kumeza linaweza kutokana na aina ya saratani au matibabu anayopata mgonjwa, kama upasuaji wa sehemu za kichwani au shingoni. Tatizo hili linaweza kutokana pia na sababu nyingine. Tatizo la kumeza linahitaji ushauri wa daktari mapema kwa matibabu au ushauri.

Yafuatayo yanaweza kurahisisha umezaji:

- Kuvuta ndani pumzi kabla ya kujaribu kumeza, kisha meza halafu toa pumzi au koho kidogo;
- Kula kidogo kidogo lakini mara kwa mara;
- Kula chakula kilichopondwa. Ongeza ulaini kwa kutumia maziwa au supu, ili pia kuongeza ubora wa chakula;
- Kunywa maji ya kutosha kwa siku (angalau glasi nane), unaweza kutumia pia vinywaji vingine vya majimaji kama juisi halisi ya matunda, madafu au togwa. Vinywaji vitumike kati ya mlo na mlo;
- Kutumia vinywaji vya uvuguvugu kwani ni rahisi zaidi kumeza kuliko vile vya baridi sana au moto sana;
- Kuhakikisha vyakula vilivyopondwa au kusagwa vina makapi mlo ya kutosha; hivyo ni muhimu kujumuisha mbogamboga, aina mbalimbali za kunde au maharage. Uji uwe wa dona, ulezi, uwele au mtama; na
- Kumuona daktari mapema kama unapomeza unakabwa, unapaliwa au unakohoa.

- **Homa**

Homa huashiria uambukizo au tatizo la kiafya. Hivyo ni muhimu kutafuta ushauri wa daktari endapo homa inazidi.

Yafuatayo husaidia:

- Kunywa maji na vinywaji vingine kwa wingi mara kwa mara kupunguza joto la mwili na kuzuia upungufu wa maji mwilini.;
- Kula milo midogo midogo mara nyingi ili kukidhi ongezeko la mahitaji ya mwili;
- Kupunguza nguo nzito mwilini;
- Kuoga kwa maji ya uvuguvugu; na
- Kumuona daktari kwa ushauri na matibabu.

- **Matatizo ya ngozi**

Baadhi ya saratani huathiri ngozi zaidi. Hata hivyo baadhi ya matatizo ya ngozi husababishwa na upungufu wa baadhi ya vitamini kwa mfano Vitamini A na B₆. Ni muhimu mgonjwa kumwona mtaalam wa afya na kupata matibabu kulingana na sababu za tatizo lake. Pamoja na matibabu, ulaji wa vyakula vyenye Vitamini A na/au Vitamini B₆ kwa wingi huweza kupunguza tatizo.

- **Kujaa maji mwilini**

Baadhi ya wagonjwa wa saratani wanaweza kuwa na tatizo la kujaa maji mwilini. Uzito unaongezeka, lakini hautokani na unene bali ni kuvimba mwili. Tatizo hili linaweza kutokana na dawa anazotumia mgonjwa au tatizo lingine la kiafya. Ni vema kumwona daktari kwa matibabu au ushauri mapema anapoona tatizo hili.

Yafuatayo ni muhimu:

- Kuendelea kunywa maji ya kutosha kama kawaida kila siku;
- Kufanya mazoezi ya mwili kadri inavyowezekana, mfano kutembea au shughuli nyingine zinazotumia viungo vya mwili;
- Kupunguza matumizi ya chumvi kwani huongeza kujaa maji mwilini;
- Kuweka miguu sehemu iliyoinuka (miguu isining'inie) unapoketi; na
- Kumuona mtaalam wa afya kwa matibabu zaidi.



Uliza: Je, ni mbinu gani zinazoweza kupunguza uwezekano wa kupata saratani?



Andika majibu kwenye chati pindu na jadili



Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa 66 wasome kwa kupokezana.



Toa maelezo yafuatayo

Mbinu za kupunguza uwezekano wa kupata saratani.

Mtindo wa maisha usiofaa huchangia kwa kiasi kikubwa aina nyingi za saratani. Kufuata kwa makini ulaji na mtindo bora wa maisha kutakuwezesha kupunguza uwezekano wa kupata saratani. Huu ni uamuzi ambao kila mmoja anaweza kuufanya. Yafuatayo ni muhimu:

- **Tumia zaidi vyakula vitokanavyo na mimea:**

Tafiti zimeonesha kuwa, vyakula hivi vinaweza kupunguza uwezekano wa kupata karibu aina zote za saratani.

- Kula mbogamboga na matunda kwa wingi kila siku;
- Kula mbogamboga za kijani, manjano, nyekundu, zambarau na rangi nyingine zilizopikwa angalau ujazo wa kikombe kimoja katika kila mlo. Kutumia pia mboga zisizopikwa, kama vile saladi, nyanya, matango na kuchanganya mboga au matunda ya rangi mbalimbali kwani huongeza ubora wake;
- Kula matunda ya aina mbalimbali (kama topetope, mastafeli, zambarau, embe, pera, chungwa, ubuyu, nk,) angalau tunda moja katika kila mlo. Kula tunda ni bora kuliko kunywa juisi;
- Kujenga tabia ya kutumia nafaka zisizokobolewa kama vile unga wa dona, mchele wa brauni, unga wa ngano usiokobolewa, pia ulezi, mtama au uwele katika kila mlo;
- Kutumia vyakula mbalimbali vya jamii ya kunde kama vile maharagwe, kunde, njugu mawe, dengu, choroko na mbaazi.

- **Kunyonyesha watoto**

Wanawake wawe na tabia ya kunyonyesha watoto kwani utafiti umethibitisha kuwa mwanamke anayemnyonyesha mtoto anapunguza uwezekano wa kupata saratani ya matiti na ya ovari. Pia mtoto aliyenyonya maziwa ya mama kama inavyoshauriwa anapunguza uwezekano wa kuwa na uzito wa mwili unaozidi kiasi (unene) utotoni, na hivyo kupunguza uwezekano wa unene ukubwani, kwa maana hiyo anapunguza uwezekano wa kupata saratani.

Inashauriwa mtoto anyonyeshwe maziwa ya mama pekee bila kitu kingine chochote (hata maji) katika miezi sita ya mwanzo. Baada ya miezi sita aendelee kunyonyeshwa na kupewa chakula cha nyongeza hadi miaka miwili au zaidi

- **Kuwa na uzito wa mwili ulio sahihi:**

Uzito wa mwili uliozidi unachangia kupata saratani hasa zile za kinywa, koo, matiti, utumbo mpana, ini, kongosho na kizazi. Unene pia huongeza hatari ya uvimbe wa saratani kurudi tena hata pale ambapo ulishatolewa.

Kumbuka:

Uzito mkubwa huweka mwili katika hatari ya kupata saratani. Uzito sahihi huuwezesha mwili kuhimili tatizo la saratani linapotokea. Uzito pungufu husababisha mwili kushindwa kuhimili matibabu ya saratani. Hivyo ni muhimu kufuatilia kwa karibu uzito wa mwili wako.

- **Fanya mazoezi ya mwili**

Tafiti zimeonesha kuwa kufanya mazoezi ya mwili husaidia kupunguza uwezekano wa kupata saratani hasa zile za matiti, tezi dume, utumbo mpana, mapafu, kongosho na kizazi. Kufanya mazoezi pia huchangia kuzuia au kupunguza unene ambao pia unahusishwa na saratani za aina nyingi. Pia mazoezi huusaidia mwili kuwa mkakamavu na husadia chakula kufanya kazi vizuri mwilini na kuwezesha mwili kutumia nishati – lische ya ziada.

- **Punguza matumizi ya nyama nyekundu**

Utumiaji wa nyama nyekundu kwa wingi umeonekana kuongeza uwezekano wa kupata saratani hasa za utumbo mpana, kinywa, koo, mapafu na kongosho.

Kama unatumia nyama nyekundu hakikisha isiwe zaidi ya nusu kilo kwa wiki.

- **Epuka matumizi ya nyama zilizosindikwa**

Tafiti zimethibitisha kwamba nyama iliyosindikwa, hata inapoliwa kwa kiasi kidogo huongeza sana uwezekano wa kupata saratani hasa zile za utumbo mpana, kinywa, koo, mapafu na tezi ya kiume. Nyama zilizosindikwa ni pamoja na zile zilizohifadhiwa kwa kuongezwa chumvi, mafuta, kemikali au kukaushwa kwa moshi. Nyama hizo ni pamoja na nyama za makopo, soseji, bekoni, salami n.k.

- **Punguza matumizi ya chumvi**

Chumvi huongeza uwezekano wa kupata saratani hasa ya tumbo.

Mahitaji ya chumvi kwa siku ni wastani wa gramu 5 (kijiko kimoja cha chai). Vyakula vingi huwa na chumvi kwa asili. Jaribu kuongeza ladha kwenye chakula kwa kutumia viungo mbalimbali badala ya chumvi. Gundua chumvi iliyojificha kwenye vyakula vilivyosindikwa na usiongeze chumvi kwenye chakula wakati wa kula.

- **Epuka vyakula vilivyoota fangasi au ukungu**

Vyakula vilivyoota fangasi au ukungu vimeonekana kuongeza uwezekano wa kupata saratani ya ini. Vyakula hivyo hutoa sumu iitwayo *aflatoxin* ambayo inahatarisha afya na pia huweza kuongeza uwezekano wa kupata saratani

- **Epuka utumiaji wa tumbaku au sigara**

Utumiaji wa tumbaku au sigara huongeza hatari ya kupata saratani hasa zile za mapafu, kinywa na koo. Uvutaji wa sigara pia huingilia na kudhoofisha mfumo wa kinga ya mwili. Kumbuka hata unapokuwa karibu na mtu anayevuta sigara wewe pia unavuta ule moshi hivyo unapata madhara pia.

- **Epuka matumizi ya pombe kupita kiasi**

Matumizi ya pombe aina yoyote huongeza uwezekano wa kupata saratani hasa zile za kinywa, koo, utumbo mpana, matiti na ini. Pombe huweza kuingilia umeng'enywaji wa chakula na ufyonzwaji wa virutubishi mwilini. Pia huingilia uhifadhi wa baadhi ya vitamini na madini mwilini.



Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 50

Jedwali linalofuta linaonyesha baadhi ya vyakula na vitu vinavyoweza kupunguza au kuongeza uwezekano wa kupata saratani mbalimbali.

Jedwali 4: Baadhi ya vyakula vinavyoweza kupunguza au kuongeza uwezekano wa kupata saratani mbalimbali

Taarifa zenye uthibitisho kutokana na taftiti mbalimbali (Chanzo: *World Cancer Research Fund - 2007*)

AINA YA SARATANI	MAELEZO	HUPUNGUZA UWEZEKANO WA KUPATA SARATANI	HUONGEZA UWEZEKANO WA KUPATA SARATANI
Shingo ya uzazi	Huwapata wanawake kwa wingi zaidi nchini Tanzania, na ni ya pili duniani. Inasababishwa na virusi katika shingo ya kizazi	Matunda na mboga-mboga hasa karoti Usafi wa mwili Kuepuka ngono katika umri mdogo	Husababishwa na virusi, Ngono katika umri mdogo, na Kuwa na wapenzi wengi.
Kinywa na koo	Inaeneakwakasikatikanchizinaoendelea kama Tanzania. Zimeonekana kuwapata zaidi wanaume kuliko wanawake	Mboga-mboga, matunda, jamii ya kunde, nafaka zisizokobolewa	Pombe, nyama nyekundu, nyama zilizosindikwa, unene, sigara/tumbaku
Matiti	Huwapata wanawake kwa wingi zaidi ulimwenguni. Inaongezeka kwa kasi katika nchi zinazoendelea.	Kunyonyesha mtoto, mazoezi ya mwili, na ulaji unaofaa.	Pombe, unene (vyakula vinavyoongeza unene* hasa vitokanavyo na wanyama)
Tezi dume	Kwa wanaume hii ni ya pili kwa ukubwa duniani.	Mazoezi, mboga-mboga, matunda, nafaka zisizokobolewa	Utumiaji kwa wingi maziwa (kupita kiasi) na bidhaa zitokanazo na maziwa, nyama zilizosindikwa
Utumbo mpana	Saratani ya tatu kwa ukubwa duniani. Inaambatana sana na maisha ya mijini na ongezeko la “maendeleo” (industrialization).	Vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi (kama mboga-mboga, dona nk) matunda, jamii ya kunde, vitunguu saumu, mazoezi.	Nyama nyekundu, nyama zilizosindikwa, pombe, unene*, kitambi, vyakula au vinywaji vyenye sukari nyingi
Mapafu	Ni aina ya saratani iliyoenea kwa wingi zaidi ulimwenguni. Robo-tatu ya wanaopata saratani hii ni wanaume.	Jamii ya kunde, mboga-mboga, na matunda (hasa ya njano), nafaka zisizokobolewa, mazoezi	Sigara, utumiaji wa mafuta mengi hasa yatokanayo na wanyama, nyama nyekundu, nyama zilizosindikwa
Tumbo	Saratani hii imeenea sana katika nchi zinazoendelea kama Tanzania. Kiasi cha asilimia 60 ya wanaopata saratani hii ulimwenguni ni wanaume.	Mbogo-mboga, matunda, jamii ya kunde.	Vyakula vyenye chumvi nyingi, vilivyosindikwa kwa moshi, nyama zilizochomwa (hasa zikiwa zimeungua)
Ini	Ni saratani ya sita kwa ukubwa duniani. Ipo sana katika nchi zinazoendelea.	Jamii ya kunde	Pombe, chakula kilichosibikwa hasa chenye “aflatoxin”, km karanga au nafaka zilizoota ukungu, unene*
Kongosho	Inatokea zaidi nchi zilizoendelea na huathiri wanaume zaidi	Jamii ya kunde, mboga-mboga hasa za njano, matunda, mazoezi	Unene*, nyama nyekundu
Kizazi	Saratani hii imehusishwa sana na unene wa kupita kiasi, na upungufu wa mazoezi ya mwili.	Matunda, mazoezi	Unene*

Kumbuka:

Inashauriwa kuepuka pombe na matumizi ya sigara au tumbaku siyo tu katika kuzuia saratani bali pia kupunguza uwezekano wa hali ya afya ya mtu mwenye saratani kuwa mbaya zaidi kwa kuingiliana na matibabu yake.

Igizo dhima kuonesha unasihi wa lishe kwa mgonjwa wa saratani



Waeleze washiriki kuwa mtaonesha igizo dhima la kumpa unasihi wa lishe mgonjwa wa saratani kwa kutumia stadi za unasihi tulizojifunza pamoja na taarifa tulizojifunza.



Endelea kutoa maelezo yafuatayo:

Mteja wetu ni mgonjwa mwenye saratani ambaye ana matatizo ya kukosa hamu ya kula na upungufu wa damu. Mnasihi anaonana naye kwa mara ya kwanza.

M/Afya	Habari za leo mimi naitwa Jane ni mnasihi wa masuala ya chakula na lishe hapa kliniki. Mwenzangu wewe unaitwa nani?
Mteja	Mimi naitwa Jamila
M/Afya	Karibu katika kliniki yetu Jamila nikusaidie nini leo?
Mteja	Asante, mimi nina tatizo la saratani ya matiti kwa miaka kadhaa. Nimepata matibabu na ninaendelea vyema. Lakini kwa sasa sina hamu ya kula kabisa na daktari amenipima na kuniambia nina upungufu wa damu.
M/Afya	Bila shaka umefarajika baada ya kupata matibabu na kuweza kuwa na hali njema. Na sasa umepata wasiwasi ulipoambiwa damu imepungua huku huna hamu ya kula.
Mteja	Ni kweli nina wasiwasi lakini daktari amesema utanisaidia ili niweze kukabiliana na hali hii.
M/Afya	Ili niweze kukusaidia itabidi nikuulize maswali kadhaa kuhusu maisha yako na wewe pia utakuwa na mchango mkubwa sana kufanikisha tutakayojadili. Je unasemaje?
Mteja	Mimi niko tayari kabisa
M/Afya	Ni vyema kuwa tayari kwani mawazo chanya husaidia sana katika kukufanya uwe na hali nzuri. Jamila hebu nieleze kwa kifupi kuhusu wewe na unajishughulisha na nini na utaratibu wako wa shughuli

Mteja	Mimi nina umri wa miaka 50 na nimeajiriwa na serikali. Mimi ni mtaalamu wa masuala ya miamba na naishi pembezoni mwa mji. Asubuhi nachukuliwa na gari na kurudishwa nyumbani jioni. Wakati mwingine tunakuwa na kazi nyingi zinazonifanya nichelewe kurudi nyumbani. Hata hivyo naifurahia kazi yangu na wenzangu wote wanaisaidia ninapopata matatizo ya kiafya.
M/Afya	Ni vyema unaifurahia kazi yako; na kuhusu familia hali ikoje?
Mteja	Namshukuru Mungu kwani nimeolewa na nina watoto 4 ambao wamekua na wanaendelea vizuri na masomo. Familia yangu ndiyo nguzo yangu wakati wa ugonjwa. Tunaishi kwa amani.
M/Afya	Hii inatia moyo sana kwani unapata msaada pande zote yaani nyumbani na ofisini. Sasa Jamila unaweza kunipa kadi au cheti ulichotoka nacho kwa daktari?
Mteja	Hiki hapa
M/Afya	Asante, naona kipimo kinaonesha kuwa damu imepungua kiasi. Pia inaonesha umeshapimwa urefu na uzito na vipimo vinaonyesha una uzito unaofaa kulingana na urefu wako ambayo dalili nzuri.
Mteja	Kusema kweli wamenipima tu hawakunieleza sijui unaweza kunifafanulia kuhusu uzito wangu
M/Afya	(Tumia kadi ya BMI kumpa maelezo) BMI ni uwiano wa uzito katika kilogramu na urefu katika mita na viwango mbalimbali vilivyowekwa na Shirika la Afya Duniani hutumika kutafsiri. Wewe BMI yako ni 22 hivyo uzito ulio nao unafaa
Mteja	Asante, nilikuwa sijui kwani nimepungua uzito sana baada ya kuugua na nilikuwa na wasiwasi sana.
M/Afya	Umefanya vizuri kupungua kwani uzito mkubwa huambatana na matatizo mengi ya kiafya
Mteja	Aaaah! Wengi tunafikiri ni kuridhika na maisha au mambo yamemwendea mhusika vizuri.
M/Afya	Oh! Sasa Jamila hebu nieleze kwa kifupi vyakula ambavyo mara nyingi unapendelea kula?
Mteja	Mimi napenda sana kula wali wa samaki au maharagwe, ndizi za nyama, viazi vilivyookwa, uji wa maziwa, mchicha, matembele, kisamvu na matunda kama embe, nanasi, chungwa na ndizi mbivu. Lakini kwa sasa sina hamu ya kula kabisa.
M/Afya	Bila shaka hali ya kukosa hamu ya kula inakupa wasiwasi. Tutajadili na kukubaliana mbinu utakazoweza kutumia ili kukabiliana na tatizo hilo. Je, ni vyakula gani ambavyo huwa huvipendi?
Mteja	Mimi si mtu ambaye ninachagua chakula endapo siumwi. Huwa nakula vyakula vyote tu.
M/Afya	Ni vizuri kuwa unaweza kula vyakula vingi, je utaratibu wako wa kula kwa siku ukoje?

Mteja	Kwa kawaida nikiamka asubuhi kabla ya kwenda ofisini nakunywa maziwa ya moto kikombe kimoja yaliwekwa sukari kijiko kimoja kidogo. Saa 4 nakunywa chai ya maziwa kikombe kimoja na mkate slesi mbili au andazi moja au chapati moja au kiasi/ muhogo uliochemshwa na tunda kama ndizi, chungwa au kipande cha papai. Mchana tunakula kantini naweza kula wali na nyama/maharagwe na mboga ya majani kidogo. Nakunywa maji glasi 2. Jioni nikirudi nyumbani nakula wali na kuku, mboga za majani bakuli moja na tunda. Mara nyingi nakunywa juisi niliyotengeneza mwenyewe kwa matunda mchanganyiko.
M/Afya	Oh naona utaratibu wako wa kula unatia matumaini. Je huwa unapendelea vinywaji gani?
Mteja	Mimi napendelea sana juisi halisi ya matunda, chai ya rangi hasa wakati wa mlo na maji.
M/Afya	Kwa kawaida ni nani anapika na mnatumia nishati gani kupikia?
Mteja	Mara nyingi msaidizi wangu huwa anapika na sisi tunapikia umeme kwani mwenzangu anafanya kazi TANESCO.
M/Afya	Unaweza kunieleza njia mnazotumia kupika mara nyingi?
Mteja	Huwa tunatumia njia mchanganyiko, mara nyingine tunachemsha, tunakaanga na kuoka.
M/Afya	Oh! Unaweza kunieleza jana tangu ulipoamka asubuhi hadi usiku ulipokwenda kulala ulikula na kunywa nini? Pia nieleze kiasi cha chakula na vinywaji ulivyokunywa. (Chukua historia ya ulaji saa 24 zilizopita)
Mteja	Maelezo ya vyakula alivyokula kulingana na maswali ya mtoa huduma ya afya
M/Afya	Asante kwa maelezo hayo je huwa unafanya nini wakati wa muda wako wa kupumzika? Unakunywa pombe?
Mteja	Muda wangu wa kupumzika nafanya mazoezi ya kutembea kila siku kama dakika 40 hivi, nikirudi naangalia luninga. Siku za mwisho wa wiki nafanya kazi nyingi za nyumbani. Mimi huwa sinywi pombe hata mwenzi wangu hanywi wala kuvuta sigara.
M/Afya	Mnafanya vizuri kutokunywa pombe wala kuvuta sigara kwani vina madhara mengi kiafya. Je kwa sasa una tatizo lingine lolote la kiafya?
Mteja	Hapana bali nimekuambia nina upungufu wa damu na sina hamu ya kula.
M/Afya	Bado nakumbuka na tutajadili muda si mrefu
Mteja	Nasubiri
Mtoa huduma amepata taarifa za kutosha na sasa ataweza kumshauri mteja wake jinsi ya kuongeza ulaji wa vyakula vya kuongeza damu na mbinu za kukabiliana na kukosa hamu ya kula.	



Waambie washiriki watoe maoni kuhusu

Stadi zilizotumika

- Mambo yaliyofanyika vizuri
- Mapungufu kama yapo
- Mambo mazuri katika ulaji wa mteja
- Mapungufu katika ulaji wa mteja
- Mtindo wake wa maisha

Kazi ya kikundi namba VI – Kiambatanisho 8

Hitimisho



Toa maelezo yafuatayo

Katika somo hili tumejifunza:

- Mambo yanayochangia katika kupata saratani,
- Ushauri wa chakula na lisho wa jinsi ya kukabiliana na matatizo ya kiafya yanayoambatana na kuwa na saratani au tiba yake; na
- Mbinu za kupunguza uwezekano wa kupata saratani.



Uliza washiriki kama wana swali lolote na utoe jibu

Somo la 2.5: Magonjwa ya Figo



Dakika 90

Malengo:

Mwisho wa somo hili washiriki waweze:

- Kueleza sababu zinazoweza kufanya figo zishindwe kufanya kazi;
- Kutambua dalili za magonjwa ya figo;
- Kutoa ushauri wa lishe na ulaji kwa mtu mwenye ugonjwa wa figo; na
- Kueleza jinsi ya kuzuia magonjwa ya figo.

Mambo ya kujifunza:

- Sababu zinazoweza kufanya figo zishindwe kufanya kazi;
- Dalili za magonjwa ya figo
- Ushauri wa lishe na ulaji kwa mtu mwenye magonjwa ya figo, na
- Jinsi ya kujikinga na magonjwa ya figo.

Maandalizi kabla ya kipindi:

- i. Chati pindu
- ii. Vitabu vya rejea
- iii. Kalamu za wino mzito



Toa maelezo yafuatayo

Utangulizi

Figo hufanya kazi muhimu mwilini ambazo ni:

- Kudhibiti na kuhifadhi virutubishi na maji na kuondoa mabaki kupitia mkojo.
- Kuchuja damu ili kuondoa mabaki ambayo ni sumu mwilini. Baadhi ya mabaki hayo ni *urea, uric acid, creatinine* na *ammonia*.
- Kudhibiti viwango vya electrolyte mwilini, yaani *Sodium (Na⁺)* na *Potassium (K⁺)*. *Sodium* husaidia kudhibiti wingi wa maji mwilini na pia huwezesha mawasiliano kati ya mfumo wa fahamu na misuli (*enhances communication between brain/nerves and muscles*). *Potassium* husaidia mapigo ya moyo (*regulates heart beats*) na kazi ya misuli (*muscle function*). Viwango vya kawaida kwa *Sodium* ni **135 - 145 mmol/ L** na *Potassium* ni **3.5 - 5 mmol/L**.
- Kudhibiti shinikizo la damu kupitia mfumo wa *rennin - angiotension*.
- Kutengeneza kichocheo cha *erythropoietin* ambacho huchochea utengenezaji wa chembechembe nyekundu za damu.

- Kuchochea vitamini D ambayo hutumika katika kudhibiti kiwango cha *Calcium* na *Phosphorous* kwenye mifupa.

Iwapo mtu atapata ugonjwa wa figo ambao utaathiri figo zote mbili, kazi zote hizo hapo juu huathirika au kushindwa kufanyika kwa ufanisi na madhara hutokea kutegemea kiwango cha athari.

Figo zinaweza kushindwa kufanya kazi aidha kwa sababu za kipindi kifupi (*acute renal failure*) au kwa sababu za muda mrefu (*chronic renal failure*).



Uliza: Je, ni Sababu zinazoweza kufanya figo zishindwe kufanya kazi:



Andika majibu kwenye chati pindu na jadili



Toa maelezo yafuatayo

Sababu zinazoweza kufanya figo zishindwe kufanya kazi:

- **Katika muda mfupi:**
 - Upungufu mkubwa wa ujazo wa damu (kupoteza damu kwa kiasi kikubwa)
 - Upungufu wa maji mwilini kutokana na kutapika, kuhara, na homa
 - Matumizi ya baadhi ya dawa kama *diuretics*.
 - Mawe kwenye figo (*kidney stones*)
 - Maambukizi kwenye figo mfano *sepsis*
 - Uvimbe-uchungu (*inflammation*) kwenye mfumo wa uchujaji kwenye figo (*acute glomerulonephritis*)
 - Uvimbe mkubwa wa tezi dume (*prostatic hypertrophy*)
 - Saratani ya tezi dume (*prostate cancer*)
- **Katika muda mrefu**
 - Kisukari kisichodhibitiwa
 - Shinikizo kubwa la damu lisilodhibitiwa
 - Uvimbe - uchungu wa kudumu kwenye mfumo wa uchujaji wa figo (*chronic glomerulonephritis*)
 - Mawe kwenye figo
 - Magonjwa ya tezi dume (Prostate disease)



Uliza: Je, mgonjwa wa figo huonyesha dalili gani?:



Andika majibu kwenye chati pindu na jadili



Toa maelezo yafuatayo

Dalili za ugonjwa wa figo:

Mwanzoni, ugonjwa wa figo hauoneshi dalili yeyote. Mara utendaji kazi wa figo unapopungua, dalili hujitokeza kuendana na udhaifu wa kudhibiti maji na *electrolyte* (Na, P, K, Ca) mwilini; kuondoa mabaki mwilini, kutengeneza *erythropoetin* ambayo huchochea utengenezaji wa chembechembe nyekundu za damu, na pia udhaifu wa kuchochea Vitamini D ambayo ni muhimu katika kuweka viwango sahihi vya calcium – phosphorous kwenye mifupa, misuli na neva.

• **Dalili za mwanzo ni kama:**

- Kudhoofika,
- Kuchoka mara kwa mara
- Kukosa nguvu,
- Kukosa pumzi/kupumua kwa shida,
- Kuvimba mwili (hasa usoni), na
- Homa isiyokuwa kali.

Hali hii isipogundulika mapema huweza kusababisha hatari ya kupoteza maisha.

- Udhaifu wa kutoa *Sodium* (Na⁺) mwilini husababisha wingi wa Sodium mwilini (hypernatremia) ambao huambatana na kujaa kwa maji mwilini (generalized oedema) kuongezeka uzito ghafla, ongezeko la shinikizo la damu, kushindwa kupumua na mwisho husababisha ugonjwa wa moyo (congestive heart failure).
- Udhaifu wa kutoa *Potassium* (K⁺) mwilini husababisha wingi wa potassium mwilini (hyperkalemia) ambao husababisha misuli kukosa nguvu au kuwa dhaifu na mapigo ya moyo kuenda ovyo ovyo (arrhythmias) na ikizidi huweza kusababisha kifo cha ghafla.
- Kushindwa kutolewa kwa *urea* mwilini husababisha uharibifu kwenye ubongo (encephalopathy).
- Udhaifu kwa ujumla husababishwa na upungufu mkubwa wa damu ambao husababishwa na kushuka kwa uwezo wa figo kutengeneza *erythropoietin* hivyo chembechembe nyekundu za damu kupungua.
- Kukosekana kwa uwiano unaotakiwa kati ya *phosphorus* na *calcium*, huweza kufanya mifupa kuwa miepesi kuvunjika.

Ushauri wa lishe na ulaji kwa mtu mwenye ugonjwa wa figo



Toa maelezo yafuatayo:

Mtu mwenye ugonjwa wa figo ni muhimu kudhibiti ulaji wake kwa kufanya mabadiliko ya aidha kupunguza kiasi au kuacha kula aina fulani ya vyakula. Pamoja na kwamba kila mgonjwa hupewa

ushauri wa ulaji kulingana na hali na matakwa yake kuna baadhi ya ushauri ambao unawahusu wagonjwa wote. Inashauriwa kudhibiti kiasi cha protini, *sodium*, *potassium*, *phosphorus*, nishati – lishe na kiwango cha vimiminika vitakavyonywewa ili kupunguza kiasi cha mabaki mwilini na kusaidia figo kufanya kazi kwa ufanisi. Ulaji huweza kubadilika kulingana na hali ya mgonjwa au endapo tatizo lingine likijitokeza.

Ushauri wa lishe na ulaji ni muhimu wakati wote hata pale mgonjwa anapofanyiwa usafishaji wa damu kwa mashine au anapobadilishiwa figo

Malengo ya ushauri wa lishe na ulaji kwa mgonjwa wa figo:

Malengo ya ushauri wa lishe kwa mgonjwa wa figo:

- Kuzuia upungufu wa nishati – lishe na virutubishi;
- Kudhibiti kiasi cha protini unachokula ili kupunguza kiasi cha protini kwenye mkojo (*uremia*) na kuwa na *positive nitrogen balance*;
- Kudhibiti kiasi cha sodium, potassium na vinywaji ili kuzuia kuvimba kwa mwili na *electrolite imbalance*;
- Kuzuia *renal osteodystrophy* kwa kudhibiti kiasi cha calcium, phosphorous, magnesium na Vitamini D;
- Kumuwezesha mgonjwa kula chakula chenye ladha nzuri na kinachovutia kulingana na mtindo wake wa maisha.

Kumbuka:

Muwezeshe mgonjwa wa figo aweze kufahamu na kufuata ushauri wa ulaji na matibabu kwa usahihi na atambue kuwa ni jukumu lake.



Eleza washiriki:

Mambo ya kuzingatia katika ushauri wa ulaji kwa wagonjwa wa figo:

Ulaji wa mtu mwenye ugonjwa wa figo unapaswa kudhibitiwa kwa kiasi kikubwa kwani figo haziwezi tena kutoa mabaki ya protini, maji, chumvi na potassium kwa urahisi inapozidi mwilini. Vyakula vyenye chumvi na potassium nyingi viepukwe.

Mgonjwa ashauriwe kuzingatia ulaji unaofaa kama tulivyojadili katika somo la mtindo bora wa maisha. Mambo ya kuzingatia:

- **Punguza kiasi cha nishati – lishe.** Kiasi cha nishati – lishe na protini kinapozidi mwilini huzipatia figo ambazo zimeathirika kazi kubwa. Tambua na kuepuka vyakula vyenye mafuta yaliyojificha na pia badili njia za mapishi zinazotumia mafuta mengi.
- **Punguza kiasi cha vinywaji/vimiminika** - ili kupunguza kujaa kwa maji mwilini ambako husababishwa na kushindwa kwa figo kutoa maji mwilini. Maji yakizidi mwilini

husababisha kushindwa kupumua, shinikizo kubwa la damu, kuvimba mwili na huweza kusababisha ugonjwa wa moyo (heart failure). Dhibiti ongezeko la uzito wa mwili kwani huweza kuonesha kuwa maji yamezidi mwilini.

- **Punguza kiasi cha *sodium*:** Kiasi cha maji mwilini hudhibitiwa na *sodium*. Pale *Sodium* inapozidi mwilini husababisha maji kubaki mwilini. Hali hii huweza kusababisha ongezeko la uzito ghafla, kuvimba kwa viungio vya mwili, shinikizo kubwa la damu, kushindwa kupumua na huweza kusababisha ugonjwa wa moyo. Vyakula vyenye *sodium* kwa wingi ni vyakula vilivyosindikwa kwa chumvi (nyama, samaki, soseji, *bacon*.) Jenga tabia ya kutoongeza chumvi kwenye chakula wakati wa kula.
- **Punguza kiasi cha *Potassium*:** Madini ya *potassium* yanapozidi mwilini husababisha misuli kuwa dhaifu na mapigo ya moyo kubadilika na yakizidi sana huweza kusababisha kifo cha ghafla. Ni muhimu kudhibiti kiasi cha *potassium* kwa ukaribu. Vyakula vyenye *potassium* kwa **kiasi kikubwa** ni pamoja na maparachichi, ndizi mbivu, maboga, machungwa, pichesi, peasi, matunda yaliyokaushwa na maharage. Vyakula vyenye *potassium* kwa **kiasi kidogo** ni pamoja na zabibu, machenza, mahindi mabichi, *cauliflower*, na matango. Unaweza kupunguza kiasi cha *potassium* kwenye chakula kwa kuchemsha na kumwaga maji ya ziada.

Kiasi cha *potassium* kinachoshauriwa kwa siku kwa mtu wa kawaida ni gramu 4.7 (miligramu 4,700). Kwa mgonjwa wa figo inashauriwa gramu 1.5-2.7 (miligramu 1500-2700) kwa siku na kila mlo asizidishe gramu 0.25 (miligramu 250).

- **Punguza kiasi cha protini:**
Ni muhimu kuepuka vyakula venye protini nyingi kwani metaboli ya protini huzidisha mabaki kama vile *urea*, *amonia* na *creatinine* ambayo tayari yako juu kwa mtu mwenye ugonjwa wa figo na huleta madhara mwilini. Inashauriwa kula protini ambazo zinatumiwa na mwili kwa ufanisi bila kuacha mabaki mengi. Vyakula vyenye protini hizo ni pamoja na mayai, samaki, nyama, kuku, maziwa na jibini. Vyakula vyenye protini ambazo huacha mabaki mengi ni pamoja na mbogamboga, matunda, maharage, kunde, mbaazi, mahindi, mtama, karanga, mkate.
- **Punguza kiasi cha Phosphorus**
Uwiano wa calcium na phosphorus mwilini ni muhimu kuwezesha afya njema ya mifupa, misuli na neva, phosphorus inapozidi mwilini mifupa huwa myepesi kuvunjika (brittle) na rahisi kuvunjika. Hii inatokana na mwili kutoa calcium kwenye mifupa ili kukidhi uwiano wa phosphorous iliyozidi. Vyakula ambavyo vina phosphorous kwa wingi ni pamoja maziwa na mazao yake, nyama, *shellfish*, *bran*, vyakula ambavyo havijakobolewa, maharage, karanga, korosho na chokoleti.

- **Vitamini na madini ya nyongeza**

Wagonjwa wa figo huhitaji vitamini na madini ya nyongeza kutokana na kula aina mbalimbali za vyakula na hivyo kuweza kusababisha upungufu wa baadhi ya virutubishi. Damu inapochujwa (dialysis) pia huondoa vitamini kwenye damu. Virutubishi vya nyongeza vitolewe kwa mgonjwa wa figo kwa ushauri wa daktari.

- **Wagonjwa ambao damu inasafishwa kwa mashine (*Dialysis*)**

Figo zinaposhindwa kabisa kufanya kazi mashine ya kuchuja damu hutumika kuondoa mabaki mwilini. Mgonjwa anatakiwa kuendelea kufuata ushauri wa ulaji kama alivyoshauriwa.



Eleza washiriki:

Mambo ya kuzingatia kwa mgonjwa anayefanyiwa *dialysis*:

- Kutumia vyakula vyenye protini inayotumika na mwili kwa ufanisi
- Kumeza vidonge vya madini chuma kufidia damu kidogo inayopotea mwisho wa *dialysis*
- Kufanya mazoezi ya mwili
- Kuepuka matumizi ya pombe na sigara
- Kuepuka msongo wa mawazo

Mapendekezo ya ulaji katika hali mbalimbali:

- ***Nephrotic syndrome***

Katika hali hii figo huwa na uwezo wa kuondoa mabaki ya protini kama *urea*, *uric acid* na mabaki mengine. Upotevu wa protini kwa wingi husababisha utapiamlo. Wagonjwa hawa huhitaji vyakula vyenye protini nyingi ili kufidia ile inayopotea kwenye mkojo.

Inashauriwa:

- Kupewa protini kiasi cha gramu 1.5 kwa kila kilogramu ya uzito wa mwili. Asilimia 80 ya protini hiyo iwe ni ile inayochukuliwa na mwili kwa ufanisi kwa mfano nyama, samaki, mayai, maziwa au kuku.
 - Nishati lishe iwe kilokalori 35 – 50 kwa kila kilo ya uzito wa mwili na kwa mtoto iwe 100 – 150 kwa kila kilo ya uzito wa mwili.
 - Punguza matumizi ya chumvi kwa kiasi kikubwa
 - Endapo mgonjwa ana kichefuchefu au kutapika na anashindwa kula apewe protini kwa njia ya mishipa (parenteral feeding)
- ***Acute renal failure***
- Mgonjwa huyu anakuwa na protini nyingi katika damu (*uremia*) inayosababishwa na *urea*, *creatinine*, *uric acid*, *potassium* na mabaki mengine kwa wingi kwenye damu na pH hushuka (*metabolic acidosis*); vilevile uwiano wa maji na madini huwa unayumba (*electrolyte imbalance*) na hivi vyote vikiambatana na uambukizo na *tissue destruction*

huongeza mahitaji ya protini mwilini. Kufanya uwiano sahihi wa mahitaji ya protini na nishati - lishe mwilini pamoja na kutibu kushuka kwa pH wakati mwilini kuna mabaki mengi yanayotokana na metaboli ya protini ni tatizo gumu na linahitaji uangalizi makini.

i) Uwiano wa maji na Sodium:

Mgonjwa apewe kiasi cha kimiminika (*fluid*) kulingana na kiasi cha maji mgonjwa aliyopoteza kwa njia ya mkojo, kutapika, kuhara na yale maji yanayopotea mwilini bila mgonjwa kujua. Mabadiliko kidogo huwepo kutokana na hali mbalimbali za wagonjwa. Kama homa kali ambayo italazimu mahitaji ya maji kuzidi.

Kiasi cha *sodium* atakachotumia mgonjwa kinategemea sana kiasi cha mkojo atakaopata. Mkojo ukiwa kidogo mgonjwa apewe chumvi kiasi kidogo sana.

ii) Potassium:

Kiasi cha *potassium* katika damu huweza kuongezeka kutokana na *tissue* zinavyoharibika. Mgonjwa anashauriwa kuepuka kula vyakula vyenye *potassium* kwa wingi. Mgonjwa anashauriwa kutumia kiasi cha gramu 1.2 – 2.0 za *potassium* kwa siku.

iii) Protini

Mara tu mgonjwa anapopata *acute renal failure* inashauriwa kupewa chakula cha protini kwa njia ya mishipa ili kupunguza uharibifu wa *tissue*.

iv) Nishati Lishe:

Mahitaji ya nishati lishe huwa makubwa ili kuhakikisha kuna kiasi kinachotakiwa cha *nitrogen* mwilini wakati wa ugonjwa. Jedwali lifuatalo linatoa muhtasari wa mahitaji ya mwili ya nishati-lishe na baadhi ya virutubishi wakati wa *acute renal failure*:



Toa maelezo kuhusu jedwali lifuatalo:



Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 56

Jedwali 5: Kiwango cha virutubishi vinavyohitajika na mgonjwa wa *acute renal failure*

Na	Aina	Kiasi
1	Protini	Gm 0.5/kg
2	Nishati lishe	Gm 40 - 55 kcal/kg
3	<i>Potassium</i>	Gm 0.8 - 2 /siku
4	<i>Sodium</i>	Gm 0.5 - 0.9 / siku
5	Maji	Kiasi alichopoteza jana pamoja na millita 750 za ziada

- **Chronic renal Failure:**

Katika hali hii figo hushindwa kutoa mabaki ya metaboli, kufyonza virutubishi muhimu, kuweka sawa uwiano wa maji na *electrolyte*, kutengeneza vichocheo mbalimbali na kufanya shughuli nyingine za umetaboli.

Wagonjwa hawa huhitaji damu yao kusafishwa kwa mashine (*dialysis*) au kubadilishiwa figo. Mahitaji ya protini katika tiba hii ni:

- Protini - **1 gm/kg**
- Usafishaji kupitia tumboni (peritoneal dialysis) mahitaji huongezeka na kuwa - **1.2 -1.5 gm/kg**. (upotevu huwa mkubwa zaidi)

Ni muhimu kufuatilia uwiano wa maji na *sodium*.

i) Potassium:

Mahitaji hutegemea kiasi cha potassium inayotolewa kweye mkojo katika saa 24, kiasi cha potassium kwenye damu na mara ngapi mgonjwa anasafishwa damu yake kwa mashine (dialysis).

Inashauriwa kupata 1.5- 2.5 gm/kwa siku ukilinganisha na mtu wa kawaida ambaye huhitaji 3 - 4 gm/siku

ii) Protini

Kiasi cha protini inayoshauriwa kwa mgonjwa wa *renal failure* kulingana na kiasi cha kuathirika:

Jedwali 6: Kiasi cha protini kinachoshauriwa kutegemea hali ya figo

Glumerular Filtration Rate GFRml/min	Kiasi cha Protini Gm/day
20 - 25	60 - 90
15 - 20	50 - 70
10 - 15	40 - 55
5 - 10	35 - 40
< 5	Figo mbadala au kusafishwa kwa mashine

Angalizo: Protini inayochukuliwa kwa ufanisi (asili ya wanyama) iwe asilimia 75 na ile nyingine iwe asilimia 25 (asili ya mimea).

iii) Nishati Lishe:

Nishati lishe inahitajika ya kutosha ili kuwezesha protini kutumika kutengeneza tissue badala ya kutumika kutoa nishati lishe. Mgonjwa anahitaji kilokalori 35 - 50 kwa kila

kilogramu ya uzito.

iv) Calcium, Phosphorous na Vitamin D:

Mgonjwa wa *chronic renal failure* hupata tatizo kubwa katika mifupa. Anahitaji *calcium* kwa kiasi kikubwa wakati *phosphorous* inahitajika kwa kiasi kidogo. Ikumbukwe kuwa vyakula vyenye wingi wa *calcium* (maziwa, na bidhaa zake) huwa na phosphorous kwa wingi pia. Pamoja na kiasi cha miligram 300 - 500 ya *calcium* inayotoka kwenye chakula virutubishi vya nyongeza vya *calcium* katika mfumo wa *calcium carbonate, lactate and gluconate* huhitajika. Kumbuka kuwa maziwa na vyote vinavyotokana na maziwa vina *phosphorous* kwa wingi, hivyo viepukwe.

v) Vitamini D ya nyongeza huhitajika tu pale mgonjwa anapokuwa na kiwango kidogo sana cha *calcium* au anapata matatizo kwenye mifupa (*osteomalacia*).

vi) Madini chuma :

Wagonjwa wenye *chronic renal failure* huwa na upungufu wa damu na hivyo watahitaji kupewa madini chuma aidha kama vidonge au kama sindano na pia wale vyakula vyenye madini chuma kwa wingi na wapatiwe dawa za kuhimiza utengenezaji wa chembechembe za damu.

Maji kwa mgonjwa anayesikia kiu:

Mgonjwa wa *chronic renal failure* anayesikia kiu inashauriwa afyonze barafu (iliyotengezwa na maji yaliyochemshwa) au vipande vidogo vya matunda vyenye ubaridi au *chewing gum* yenye citric acid.

Wawezeshe wagonjwa kupima/kukadiria mahitaji yao ya maji ya kunywa, kupima kiasi cha mkojo wanaopata, kujichunguza kama wana maji mengi mwilini kwa kuangalia sehemu zinazozunguka macho na kiungio cha chini cha miguu na vilevile kujipima uzito.

Jinsi ya kuzuia ugonjwa wa figo

Jambo muhimu katika tiba na kinga ya ugonjwa wa figo ni kuzuia au kutibu vyanzo vyake vikuu kama **kisukari na shinikizo kubwa la damu** ili kuepuka uharibifu zaidi wa figo. Kama vyanzo vingine vitadhibitiwa na kutibiwa ipasavyo, figo huweza kurudia hali yake ya kawaida hata hivyo si mara zote.

Jedwali namba 7 na 8 yanonyesha baadhi ya vyakula na virutubishi; na kiasi cha *calcium, phosphorus, potassium* na *sodium* katika baadhi ya vyakula kwa kila gramu 100 inayoliwa.



Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 58



Jadili na washiriki:

Jedwali 7: Jedwali linaloonyesha baadhi ya vyakula na baadhi ya virutubishi

Chakula	Kiasi	Uzito Gm	Protini Gm	Kalori	Sodium Gm	Potassium Gm
Yai	1		7	75	0.1	0.1
Mkate	Kipande 1	25	2	70	0.01	0.1
Viazi mviringo	½ kikombe	100	2	70	0.01	0.3
Nyama	Vipande vidogo vitatu	30	7	75	0.02	0.1
Samaki	Robo ya samaki mdogo	30	7	75	0.02	0.1
Siagi ya karanga	Vijiko 2 vya chai	30	7	75	0.02	0.1
Margarine	Kijiko 1 cha chai	5	0	35	0	0
Mafuta ya kupikia	Kijiko 1 cha chai	5	0	35	0	0
Maziwa	½ kikombe	120	4	-	0.1	0.2
Maziwa ya unga yenye mafuta	Vijiko 2 vya chakula	14	4	-	0.1	0.2
Ice cream	1/3 kikombe		4	-	0.1	0.2
Wali	¼ kikombe	50	2	70	0.01	0.06
Viazi vitamu	½ kikombe	100	2	70	0.01	0.06
Maharage	½ kikombe	100	1.0	20	0.01	0.1
Cauliflower	¼ kikombe	50	1.0	20	0.01	0.1
Letusi	¼ ndogo	100	1.0	20	0.01	0.1
Bamia	¼ kikombe	50	1.0	20	0.01	0.1
Vitunguu (vibichi)	½ kikombe	50	1.0	20	0.01	0.1
Spinachi zilizopikwa	¼ kikombe	50	1.0	20	0.01	0.1
Kabichi	½ kikombe	100	1	20	0.01	0.1
Karoti	¼ kikombe	50	1	20	0.01	0.1
Tango	½ kikombe	100	1	20	0.01	0.1
Biringanya	½ kikombe	100	1	20	0.01	0.1
Uyoga (freshi)	2 kubwa au 5 ndogo	50	1	20	0.01	0.1

Chakula	Kiasi	Uzito Gm	Protini Gm	Kalori	Sodium Gm	Potassium Gm
Pilipili hoho	1/3 kikombe	80	1	20	0.01	0.1
Boga	1/3 kikombe	80	1	20	0.01	0.1
Nyanya freshi	½ kikombe au 1 kidogo	100	1	20	0.01	0.1
<i>Apple</i>	1	80	0.5	60	0	0.1
Juisi <i>apple</i>	½ kikombe	80	0.5	60	0	0.1
Tende	2	15	0.5	60	0	0.1
Zabibu freshi	1/3 kikombe au 10	50	0.5	60	0	0.1
Juisi ya zabibu	¼ kikombe	60	0.5	60	0	0.1
Embe - freshi	1 wastani	70	0.5	60	0	0.1
Peasi - freshi	1 dogo	80	0.5	60	0	0.1
Nanasi freshi	1/3 kikombe	80	0.5	60	0	0.1
Zabibu kavu	Vijiko vya chai 2	15	0.5	60	0	0.1
Machenza	2 madogo	80	0.5	60	0	0.1
Tikitimaji	½ kikombe	100	0.5	60	0	0.1
Ndizi mbivu	½ ndogo	60	0.5	55	0	0.2
Chungwa	1 ndogo	80	0.5	55	0	0.2
Juisi ya chungwa	½ kikombe	120	0.5	55	0	0.2
Papai	1/3 kikombe	80	0.5	55	0	0.2
Peachesi	nusu 2	100	0.5	55	0	0.2
Juisi ya nanasi	½ kikombe	120	0.5	55	0	0.2
Matunda damu	2 madogo	80	0.5	55	0	0.2
Rhubarb	1/3 kikombe	80	0.5	55	0	0.2
<i>Strawberries</i>	½ kikombe	100	0.5	55	0	0.2
Sukari	Vijiko vya chai 2	40	0	120	0	0.04
Asali	Vijiko vya chai 2	40	0	120	0	0.04



Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 59

Jedwali 8: Kiasi cha Calcium, Phosphorus, Potassium na Sodium katika baadhi ya vyakula kwa kila gram 100 inayoliwa

CHAKULA	Kiasi	Calcium (Ca)	Phosphorus (P)	Potassium (K)	Sodium (Na)
Kwa kila gm 100		mg			
Mahindi mabichi		18	140	250	2
Mahindi makavu		16	220	250	5
Unga wa mahindi uliokobolewa		6	100	200	2
Mchele		9	125	100	2
Unga wa mtama		28	240	-	-
Magimbi		52	61	295	10
Maharage mabichi		22	95	250	2
Maharage makavu		120	325	1250	2
Dengu		250	270	1025	25
Njegere kavu		90	380	990	38
Mbaazi kavu		160	285	1000	10
Nyama ya ng'ombe		11	195	350	100
Yai		45	200	150	150
Figo		13	190	265	230
Ini		8	360	300	100
Samaki (fillet)		32	115	300	100
Samaki wakavi		1000	750	-	-
Dagaa		3000	-	-	-
Maziwa yenye mafuta		145	95	190	63
Maziwa yaliyoondolewa mafuta		130	120	170	44
Maziwa ya unga		1000	700	1250	400
Tango		13	30	140	13
Majani ya kunde		255	63	475	32
Biringanya		14	26	230	44
Letusi		26	40	230	12

CHAKULA	Kiasi	Calcium (Ca)	Phosphorus (P)	Potassium (K)	Sodium (Na)
Uyoga		20	100	470	9
Bamia		84	90	290	2
Majani ya maboga		475	135	500	50
Matembele		160	84	620	100
Vitunguu		27	45	170	9
Nyanya mbichi		10	24	300	10
Parachichi		19	46	280	2
Ndizi mbivu		9	21	400	2
Chungwa/chenza		28	17	150	2
Tende (iliyokaushwa)		82	85	650	1
Pera		24	31	290	4
Embe		24	22	215	3
Papai		21	15	220	4
Nanasi		16	14	200	2
Tikiti-maji		8	9	98	3

Kazi ya kikundi namba VII - KIAMBATANISHO 8

Hitimisho:



Eleza washiriki:

Hitimisho:

Katika kipindi hiki tumejifunza:

- Sababu zinazoweza kufanya figo zishindwe kufanya kazi;
- Dalili za magonjwa ya figo;
- Ushauri wa lishe na ulaji kwa mtu mwenye ugonjwa wa figo; na
- Jinsi ya kuzuia magonjwa ya figo.



Uliza washiriki kama wana swali lolote na utoe jibu

Somo la 2.6: Magonjwa Sugu ya Njia ya Hewa



Dakika 60

Malengo:

Mwisho somo hili washiriki waweze:

- Kueleza mambo yanayoongeza uwezekano wa kupata magonjwa sugu ya njia ya hewa;
- Kutoa ushauri wa lishe kwa mtu mwenye ugonjwa sugu wa njia ya hewa; na
- Kueleza jinsi ya kuzuia magonjwa sugu ya njia ya hewa.

Mambo ya kujifunza:

- Mambo yanayoongeza uwezekano wa kupata magonjwa sugu ya njia ya hewa;
- Ushauri wa lishe kwa mtu mwenye magonjwa sugu ya njia ya hewa, na
- Jinsi ya kujikinga na magonjwa sugu ya njia ya hewa.

Maandalizi kabla ya kipindi:

- i. Chati pindu
- ii. Vitabu vya rejea
- iii. Kalamu za wino mzito
- iv. Kazi ya kikundi



Toa maelezo yafuatayo:

Aina za magonjwa sugu ya njia ya hewa ni pamoja na ugonjwa wa pumu, saratani ya mapafu, na mengine yanasababishwa na kemikali zinazotoka katika viwanda vinavyochafua mazingira kwa mfano kiwanda cha saruji, pamba na sigara.



Uliza washiriki: Je, ni mambo gani yanayoongeza uwezekano wa kupata magonjwa sugu ya njia ya hewa



Andika majibu kwenye chati pindu na jadili.



Toa maelezo yafuatayo:

Mambo yanayoongeza uwezekano wa kupata magonjwa sugu ya njia ya hewa

Magonjwa sugu ya njia ya hewa mara nyingi husababishwa na kuharibika kwa njia za hewa katika mapafu kunakoweza kutokana na:

- Kuvuta sigara, au kukaa karibu na mtu anayevuta sigara
- Uchafuzi wa hewa ya ndani na nje, kutokana na aina ya vumbi au chavua ya maua, hewa za sumu na vumbi toka viwandani.

- Unene uliokithiri huongeza uwezekano wa kupata magonjwa sugu ya njia ya hewa; na
- Mara nyingine magonjwa sugu ya njia ya hewa huweza kurithiwa mfano pumu.



Toa maelezo yafuatayo:

Ushauri wa lishe na ulaji kwa mgonjwa mwenye magonjwa sugu ya njia ya hewa

- Endapo una ugonjwa sugu wa njia ya hewa ni vyema kuzingatia ushauri wa mtaalam wa afya, matibabu na kufuata kanuni za mtindo bora wa maisha;
- Unashauriwa kula mlo kamili na vyakula vya aina mbalimbali ili upate virutubishi vyote vinavyohitajika kwa afya yako;
- Kula matunda freshi, mbogamboga zenye rangi ya kijani, mbogamboga na matunda yenye rangi ya njano ili kuimarisha kinga ya mwili wako;
- Unashauriwa pia kula vyakula vyenye makapi - mlo kwa wingi ili kusaidia mfumo wa kusaga chakula kufanya kazi kwa ufanisi na kutoa uchafu tumboni kwa urahisi. Hali hii husaidia kuweza kupumua kwa urahisi;
- Ni vizuri kula milo midogo midogo mara kwa mara;
- Punguza matumizi ya chumvi ili kuepuka maji kujikusanya mwilini na kusababisha kupumua kwa shida;
- Ni muhimu pia kuepuka uzito uliozidi au unene kwani huongeza tatizo la kupumua;
- Zingatia kuwa na uzito unaofaa kwa kula chakula cha kutosha. Mara nyingi mtu mwenye magonjwa sugu ya njia ya hewa huweza kupungua uzito kwa sababu inamlazimu kutumia nguvu (nishati-lishe) kwa kiasi kikubwa wakati wa kupumua. Matumizi makubwa ya nguvu husababisha asiwe na nishati-lishe ya akiba ambayo huhifadhiwa mwilini na kufanya mtu huyo kuwa mwembamba.

Pamoja na ushauri wa lishe na ulaji, mgonjwa huyo anashauriwa:

- Kuepuka visababishi na vichochezi kama vile vumbi, kuvuta sigara, chavua, hasira, pombe na harufu;
- Kuhakikisha mazingira na nyumba yake ni safi na pia iwe na madirisha yanayoruhusu mzunguko wa hewa.

Jinsi ya kuzuia magonjwa sugu ya njia ya hewa

- Epuka kuvuta sigara
- Epuka kukaa na mtu anayevuta sigara kwa:
 - Kuzuia mtu kuvuta sigara nyumbani na ofisini
 - Kuzuia uvutaji sigara kwenye maeneo ya watu kama hoteli, stesheni au vituo vya basi, hospitali, mashuleni, vyuoni, maofisi, sokoni nk. Weka vibao vya " usivute sigara" katika sehemu zenye mikusanyiko ya watu wengi.
- Epuka kuchafua mazingira hasa hewa tunayovuta. Uchafuzi wa hewa ndani na nje ya nyumba kwa kufanya yafuatayo:

Nje ya nyumba:

- Usiwashe gari na kuiacha kwa muda mrefu bila kuizima kama haitumiki
- Epuka kutumia dawa ya kuuwa wadudu shambani na kemikali nyingine kuwepo karibu na nyumba yako hasa sehemu za bustani na zile za kukaa watu

Ndani ya nyumba:

- Dhibiti hali ya unyevunyevu hasa jikoni, chooni na bafuni. Hakikisha sakafu, sinki na meza ni safi na kavu;
 - Hakikisha vifaa kama kiyoyozzi, feni, *heater* vinasafishwa mara kwa mara;
 - Dhibiti vumbi na manyoya ya wanyama kama paka kwa kusafisha kikamilifu sehemu kama sakafu, kabati, magodoro, makochi, mito. Utitiri na viroboto hukua na kuzaliana kwenye magodoro, makochi, mito na matandiko ambayo hayapitishi hewa ya kutosha. Shuka na blangeti zifuliwe na maji ya moto na mazulia yasafishwe mara kwa mara na yawe makavu ili kuuwa wadudu.
 - Hakikisha madirisha ni mapana kuweza kupitisha hewa ya kutosha na yafunguliwe kila siku kupitisha hewa; na
 - Hakikisha nyumba ipo wazi (milango na madirisha) wakati wa kufanya usafi, kupaka rangi au shughuli nyingine kubwa.
- Jikinge na kuvuta hewa zenye kemikali. Watu wanaofanya kazi ya kujenga, migodini na viwandani wako katika hatari zaidi ya kupata magonjwa sugu ya njia ya hewa kama saratani ya mapafu, pumu na mengineyo. Watu hawa wanashauriwa kuvaa vifaa rasmi vya kuzuia kuvuta hewa chafu kama kitambaa au kichuja hewa

Hitimisho:



Eleza washiriki:

Katika kipindi hiki tumejifunza:

- Mambo yanayoongeza uwezekano wa kupata magonjwa sugu ya njia ya hewa;
- Ushauri wa lishe kwa mtu mwenye ugonjwa sugu wa njia ya hewa; na
- Jinsi ya kuzuia magonjwa sugu ya njia ya hewa.



Uliza washiriki kama wana swali lolote na utoe jibu

MODULI YA TATU:

UNASIHI WA CHAKULA NA LISHE KWA WATU WENYE MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA



Dakika 270

Utangulizi:

Baada ya moduli hii washiriki waweze:

- Kutofautisha unasihi na ushauri;
- Kujadili na kuainisha stadi 12 za unasihi;
- Kutoa unasihi kwa kutumia stadi za kusikiliza na kujifunza; na stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada

Vipindi vya moduli hii:

- Stadi za kusikiliza na kujifunza
- Stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada



Toa maelezo yafuatayo:

Unasihi ni mchakato unaohusisha kuzungumza na mlengwa kuhusu tatizo alilolalo na kumsaidia kutambua jinsi ya kutatua au kukabiliana tatizo hilo yeye mwenyewe.

Unasihi ni tofauti na ushauri kwani katika unasihi mlengwa anawezeshwa kutambua tatizo lake na jinsi ya kukabiliana nalo yeye mwenyewe, wakati katika ushauri mlengwa anaambiwa jambo la kufanya. Watoa huduma wanapaswa kuwa na stadi mbalimbali za unasihi ili waweze kuwapa unasihi wateja kuhusu chakula na lishe watu wenye magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza. Wakati mwingine unapotoa unasihi unaweza kusababisha mteja akose kujiamini. Hivyo, unapaswa kufahamu na kutumia stadi za kumjengea kujiamini na kutoa msaada. Ukimjengea mteja uwezo wa kujiamini ataweza kushinda vishawishi vinavyoweza kusababisha asifuate ulaji au mtindo wa maisha mliokubaliana kwa ufanisi.

Katika moduli hii tutajadili stadi za unasihi zinazohusu *'kusikiliza na kujifunza'* na *kujenga kujiamini na kutoa msaada*. Stadi hizo zitakuwezesha kumfanya mlengwa avutiwe na mazungumzo na kutoa maelezo mengi zaidi wakati unapotoa unasihi na kujiamini kutekeleza mliyokubaliana.

Ili uweze kufanya unasihi kwa ufanisi ni muhimu kuwa na taarifa sahihi na za kutosha pamoja na uelewa wa kina wa jambo unalolishughulikia. Ni vyema pia kuwa na mbinu za mawasiliano mazuri ambazo zinahusisha kuheshimu mawazo, imani, taratibu, mila na desturi za walengwa. Hivyo taarifa na stadi tunazojifunza zitatumika katika kutoa unasihi.

Maandalizi kabla ya kutoa unasihi wa lishe

- Uwe na angalau dakika 15 za kumuhudumia mteja
- Mahali penye faragha na utulivu
- Ufahamu maudhui ya mahitaji ya mteja
- Uwe na vifaa na vitendea kazi (mfano mizani, kadi ya BMI, kikokoteo, futi kamba)
- Vipeperushi vya rejea kwa mteja kama vipo.

Somo la 3.1: Stadi za Kusikiliza na Kujifunza



Dakika: 60

Malengo

Mwisho wa somo hili washiriki waweze:

- Kutumia stadi za kusikiliza na kujifunza kutoa unasihi wa lishe na ulaji unaofaa kwa walengwa.

Mambo ya kujifunza:

- Stadi za kusikiliza na kujifunza:
 - Kutumia mawasiliano ya vitendo au ishara inayofaa;
 - Kuuliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza;
 - Kutumia viitikio na ishara zinazoonesha kuvutiwa na mazungumzo;
 - Kurudia maelezo ya mteja;
 - Kuonesha kuwa unatambua hisia ya mteja; na
 - Kuepuka kutumia maneno yanayohukumu.

Maandalizi kabla ya somo:

- i. Chati pindu
- ii. Kalamu za wino mzito
- iii. Chati pindu iliyoandikwa stadi 6 za kusikiliza na kujifunza
- iv. Vitabu vya rejea
- v. Mkufunzi mtakayeshirikiana maonyesho ya vitendo na igizo dhima



Toa maelezo yafuatayo:

Katika somo hili tutajadili stadi za unasihi zinazohusu '*kusikiliza na kujifunza*'. Stadi hizo zitakuwezesha kumfanya mlengwa avutiwe na mazungumzo na kutoa maelezo mengi zaidi wakati unapotoa unasihi. Katika somo hili tutajadili jinsi ya kutoa unasihi wa chakula na lishe kwa watu wenye magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza. Magonjwa haya ni ya kudumu hivyo ni muhimu kutumia stadi za unasihi ili kuwasaidia kufanya mabadiliko ya kudumu katika ulaji na mtindo wa maisha.

Ili uweze kufanya unasihi kwa ufanisi ni muhimu kuwa na taarifa sahihi na za kutosha pamoja na uelewa wa kina wa jambo analolishughulikia. Ni vyema pia kuwa na mbinu za mawasiliano mazuri ambazo zinahusisha kuheshimu mawazo, imani, taratibu, mila na desturi za walengwa. Hivyo tutatumia taarifa na stadi tulijifunza katika masomo yaliyotangulia katika kutoa unasihi.

😊 Waeleze washiriki kuwa katika somo hili, mtjadili na kuonyesha kwa vitendo stadi sita za kusikiliza na kujifunza.

Stadi za kusikiliza na kujifunza zinajumuisha vipengele sita; navyo ni:

Stadi ya 1: Tumia mawasiliano ya vitendo au ishara inayofaa



Uliza: Je, nini maana ya mawasiliano ya vitendo au ishara? Subiri washiriki watoe majibu na jadili.



Endelea kutoa maelezo yafuatayo:

Mawasiliano ya vitendo au ishara maana yake ni kuonesha mtazamo kupitia vitendo, muonekano au kutumia viungo vya mwili bila kuongea. Mtoa huduma anavyoongea na mteja inabidi azingatie yafuatayo:

1. Kuketi usawa na mteja;
2. Kusikiliza kwa makini;
3. Kuondoa vizuizi;
4. Kutumia muda wa kutosha na mteja; na
5. Kumgusa mteja inavyokubalika.



Fanya Onyesho la 1 – 5 la Mawasiliano ya vitendo au ishara

Kwa kila onyesho, ongea maneno machache na jitahidi kusema maneno yale yale na kwa sauti ile ile kwa mfano: *“Habari ya saa hizi, Mariam. Leo unajisikaje?”*

Kila onyesho lioneshe **kuzuia** au **kusaidia** mawasiliano kati yako na mteja



Kila baada ya onyesho waulize washiriki wameona na kujifunza nini.

1. Mkao:

Unazuia

simama na mteja akae.

Unasaidia

kaa kiasi kwamba kichwa chako kiwe sambamba na kichwa cha mteja.



Andika - “WEKA KICHWA USAWA NA KICHWA CHA MTEJA” katika chati pindu.

2. Kuangaliana:

Inasaidia:

mwangalie kwa makini anapoongea

Inazuia :

angalia pembeni au angalia daftari yako.



Andika - “SIKILIZA KWA MAKINI” katika chati pindu.

Kumbuka:

Kuangalia kunaweza kuwa na maana mbalimbali katika utamadumi wa watu tofauti. Mara nyingine mtu anapoangalia pembeni ina maana kuwa yupo tayari kukusikiliza. Kama inakubalika fuata kulingana na mazingira hayo.

3. Vipingamizi:

Vinazua: Kaa nyuma ya meza au andika wakati unaongea.

Inasaidia: Ondoa meza au daftari.

 **Andika: - “ONDOA PINGAMIZI” katika chati pindu.**

4. Tumia muda wa kutosha:

Inasaidia: Mfanye aone una muda wa kumsikiliza. Kaa chini na umsalimie bila kuonyesha haraka, tulia, onyesha tabasamu, mwangalie akitoa maelezo, bila kumkatiza.

Inazua: Uwe na haraka, msalimie kwa haraka, onyesha kuwa huwezi kusubiri, angalia saa yako.

 **Andika: - “TUMIA MUDA WA KUTOSHA” katika chati pindu.**

5. Kugusa:


Inasaidia: Mguse mteja inavyotakiwa.


Inazua: Mguse kwa namna isivyokubalika.

 **Andika: - MGUSE INAVYOKUBALIKA katika chati pindu.**

Kumbuka: Kama huwezi kuonyesha namna ya kumgusa inavyokubalika, usimguse kabisa.

Jadili mguso unaofaa katika jamii

 **Uliza: Ni namna ipi ya kumgusa mtu inayokubalika na isiyokubalika kwenye jamii yetu? Subiri washiriki watoe majibu halafu endelea kujadili maswali yafuatayo moja baada ya lingine. Je, kumgusa kunamfanya mteja aone kwamba unamjali? Kugusana kwa jinsi tofauti kunakubalika? (Washiriki watoe mfano kutokana na uzoefu wao).**

 **Uliza: Je, kuna namna nyingine ya mawasiliano kwa vitendo inayoweza kumfanya mteja ajisikie vyema au aone unamjali na hivyo aendelee kukueleza zaidi. Washiriki watoe mifano Kwa mfano kutabasamu au kutingisha kichwa**

Bandika ukutani chati pindu yenye orodha ya mawasiliano kwa vitendo au ishara

Stadi ya 2: Uliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza

Kuanza majadiliano na mteja au kuchukua historia kutoka kwake unahitaji kuuliza maswali. Ni muhimu kuuliza maswali kwa namna ambayo itamfanya mteja atoe maelezo. Hii inakusaidia usiulize maswali mengi na inakufanya ujifunze zaidi kutoka kwake kwa muda ulio nao. Maswali yanayohitaji majibu ya kujieleza kwa kawaida yanaanza na “Ni jinsi gani?”,

Nini? Wakati gani? Wapi? Kwa mfano:

- Unaweza kunieleza kwa kifupi utaratibu wako wa kula kwa siku nzima? au
- Kwa kawaida asubuhi ukiamka huwa unakula nini?

Maswali ya kujibu ndio au hapana ni kama:

- Asubuhi unakunywa uji? Au
- Leo umekunywa chai?



Onesha stadi kwa vitendo:

Kila baada ya onyesho uliza washiriki alichojifunza mtoa huduma ya afya halafu toa maoni.

Onyesho la kwanza: Neema anakuja kliniki ya kisukari kuonana na mtoa huduma kwa mara ya pili. Maswali ambayo yatamfanya mteja ajibu ndiyo au 'hapana'

M /Afya:	“Habari ya asubuhi Neema. Mimi naitwa Mercy ni nesi hapa. Hujambo?”
Mteja:	“Sijambo”.
M/Afya:	“Je, unakunywa dawa”.
Mteja	“Ndiyo”.
M/Afya:	Je, una matatizo yoyote?
Mteja:	“Hapana”.
M/Afya:	Je, unakula mbogamboga?
Mteja:	“Ndiyo”.

- **Maoni: Mtoa huduma ya afya amejibiwa “ndiyo” na “hapana” hajajua mengi Inaweza kuwa vigumu kujua aseme nini baada ya hapo.**



Onyesho la Pili: Maswali yanayohitaji majibu ya kujieleza

M/Afya:	“Habari ya asubuhi Neema, Unakumbuka mimi naitwa Mercy ni nesi wa hapa. Je unaendeleaje tangu tuachane?”
Mteja:	Naendelea vizuri ila nina tatizo kuhusu utumiaji wa dawa na ulaji wangu.
M/Afya:	Hebu nikumbushe, daktari alikuelekeza utumie dawa namna gani?
Mteja:	Aliniambia napaswa kumeza dawa mara mbili kwa siku na nimeze kabla ya kula chakula.
M/Afya:	Ahaa sasa hebu niambie unatumia utaratibu gani kwa sasa?

Mteja:	Nameza dawa asubuhi kabla ya kunywa chai na jioni kabla ya kula.
M/Afya Mteja	Oh hebu nifanulie kwa kunipa mfano wa saa ngapi asubuhi na jioni Asubuhi nameza dawa saa moja na kunywa chai baada ya nusu saa wakati jioni nameza saa moja na nusu na kula saa mbili usiku.
M/Afya	Unafanya vizuri kumeza dawa kila siku kama ulivyoshauriwa na daktari, ila tunapoambiwa kumeza dawa mara mbili ina maana kumeza kila baada ya saa 12. Yaani ukimeza saa 1 asubuhi inashauriwa kumeza tena saa 1 usiku. Umenielewa?
Mteja	Ndiyo na kuhusu chakula je?
M/Afya	Tunapoambiwa kumeza dawa kabla ya kula inashauriwa kumeza dawa saa moja kabla ya kula au saa mbili baada ya kula ili kuiwezesha dawa kufanya kazi kwa ufanisi.
Mteja	Ahha hayo sikuwa nayafahamu
M/Afya	Sasa itakuwa vizuri ukanieleza kwa kifupi utaratibu wako wa kula kwa siku ili kuweza kufanya marekibisho kidogo. Unaonaje jambo hili?
Mteja	Naona utakuwa umenisaidia nesi kwani mimi napenda kuwa na afya njema
Maoni:	<i>Mtoa huduma ya afya ameuliza maswali yanayotoa mwanja wa kujieleza. Mteja asingeweza kujibu “ndiyo” au “hapana”. Kwa hiyo mtoa huduma ya afya amepata taarifa na kuweza kujifunza mengi.</i>

Stadi ya 3: Tumia viitikio na ishara zinazoonesha kuvutiwa na mazungumzo

Kama unataka mteja aendelee kuongea, unapaswa kuonesha kwamba unamsikiliza na unavutiwa na anachosema. Njia nzuri ya kuonesha kwamba unasikiliza na unavutiwa na mazungumzo ni kwa vitendo, kwa mfano, kumwangukia, kutingisha kichwa na kutabasamu au kwa kuitikia, kwa mfano unasema “Aha”, “Mmm” “Oh, “Enhe”.



Uliza: Ni ishara gani zinazotumika katika jamii husika kuonesha kuvutiwa na mazungumzo?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili



Endelea kutoa maelezo yafuatayo:

Stadi ya 4: Kurudia maelezo ya mteja

Unapooonea na mteja mara nyingine inasaidia sana kurudia maelezo aliyosema. Hii inaonesha kuwa unaelewa na unafuatilia anachosema na itamfanya mteja aongee zaidi kile anachoona ni muhimu kwake. Ni vyema zaidi kurudia kwa maneno tofauti ili isionekane kwamba unamuigiza anachosema. Kama utaendelea kurudia mara kwa mara mteja anachosema, inaweza kuleta hisia mbaya. Ni vyema kuchanganya kurudia maelezo na viitikio vingine. Kwa mfano, “Ahaa?” au “Ohoo”; au uliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza mfano umesema kuwa unajisikia kuchoka mara kwa mara?

Stadi ya 5: Onesha kuwa unatambua hisia ya mteja.

Mteja anaposema jambo fulani linaloonesha anavyojisikia, ni vizuri kuitikia kwa namna ambayo inaonesha kwamba umesikia alichosema na kwamba unatambua anavyojisikia. Kutambua jinsi mtu anavyojisikia ni tofauti na kuonesha huruma. Unapooonesha huruma, unasikitika na unaliangalia suala hilo kwa mtazamo wako. Inafaa pia kuonesha unatambua hisia nzuri na sio hisia mbaya tu.



Onesha: Kutambua hisia

Baada ya onyesho, toa maoni kuhusu alichojifunza mtoa huduma ya afya

M/Afya	“Habari za asubuhi Julius? Vipi unajisikiaje leo?”
Mteja	Leo najisikia vibaya sana, shinikizo la damu liko juu, kichwa kinaniuma sikulala usiku kucha.”
M/Afya	“Bila shaka hali yako na maumivu makali vinakufanya usijikie vizuri?”
Mteja	“Ndiyo, nina wasiwasi sana kwani hali hii ilitokea baada ya kupata taarifa za msiba wa babu yangu ambaye ndiyo amenilea!”
M/Afya	“Najua umepata mshtuko na uchungu sana kuondokewa na babu yako!” Itakuwa vyema ukatumia dawa ulizopewa na kupumzika na ninaami hali yako itakuwa nzuri.
Mteja	“Nitajaribu nesi ila inaniuma sana.”
Maoni:	<i>Mtoa huduma ya afya anatambua hisia za mteja na kujifunza mambo muhimu bila ya kuuliza maswali ya moja kwa moja.</i>

Stadi ya 6: Epuka kutumia maneno yanayohukumu

Maneno ya kuhukumu ni kama ‘sawa’, ‘si sawa’, ‘nzuri’, ‘mbaya’, ‘vizuri’, ‘inatoshwa’, ‘sawasawa’ iwapo yatatumiwa kama kigezo. Kama ukitumia maneno yenye kuhukumu unapozungumza na mteja, hasa wakati unauliza maswali, unaweza kumfanya ajisikie amekosa au ana tatizo. Kwa mfano: Usiseme: “unakula vizuri?” Badala yake sema: “kwa kawaida unakula nini?”

Wakati mwingine unaweza kuhitaji kutumia maneno ya kuhukumu, wakati unapomjengea mteja kujiamini. Hata hivyo jizoeze kutoyatumia maneno hayo kwa kiasi kikubwa, labda kukiwa na sababu muhimu ya kuyatumia. Unaweza kuona maswali ya kuhukumu mara nyingi ni yale yanayotoa majibu ya “ndiyo” au “hapana”. Kutumia maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza mara nyingi husaidia kuepuka maneno ya kuhukumu.



Uliza: Taja stadi 6 za kusikiliza na kujifunza.



Bandika ukutani chati pindu yenye orodha ya stadi za kusikiliza na kujifunza.

Hitimisho



Toa maelezo yafuatayo:

Katika somo hili tumejifunza:

Stadi sita za kusikiliza na kujifunza ambazo ni:

- Kutumia mawasiliano ya vitendo au ishara inayofaa;
- Kuuliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza;
- Kutumia viitikio na ishara zinazoonesha kuvutiwa na mazungumzo;
- Kurudia maelezo ya mteja;
- Kuonesha kuwa unatambua hisia ya mteja; na
- Kuepuka kutumia maneno yanayohukumu.



Uliza washiriki kama wana swali lolote na utoe jibu

Somo la 3.2: Stadi za Kujenga Kujiamini na Kutoa Msaada



Dakika: 120

Malengo

Mwisho wa somo hili washiriki waweze:

- Kutumia stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada katika kutoa unasihi wa lishe na ulaji unaofaa kwa walengwa.
- Kueleza hatua za kuwasiliana na wateja
- Kueleza mambo ya kuzingatia wakati wa kutoa unasihi wa chakula na lishe kwa watu wenye magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza

Mambo ya kujifunza:

- Stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada:
- Kupokea mteja anachofikiri na kuhisi;
- Kutambua na kusifu kile ambacho mteja anafanya vizuri;
- Kutoa msaada kwa vitendo;
- Kutoa maelezo machache yanayofaa;
- Kutumia lugha rahisi; na
- Kutoa mapendekezo badala ya amri.
- Hatua za kuwasiliana na wateja
- Mambo ya kuzingatia wakati wa kutoa unasihi wa chakula na lishe kwa watu wenye magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza

Maandalizi kabla ya somo:

- i. Chati pindu
- ii. Kalamu za wino mzito
- iii. Chati pindu iliyoandikwa stadi 6 za kujenga kujiamini na kutoa msaada
- iv. Vitabu vya rejea
- v. Mkufunzi atakayekusaidia katika igizo dhima



Toa maelezo yafuatayo:

Katika somo lililopita tumejadili stadi za unasihi zinazohusu '*kusikiliza na kujifunza*'. Katika somo hili tutajadili *stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada*. Stadi hizo zitakuwezesha kumfanya mlengwa kujiamini na kuweza kutekeleza mliyokubaliana.

Mteja anapaswa kusaidiwa ili aweze kujiamini kufanya mabadiliko yanayomuhusu na pia inabidi kumpatia msaada unaohitajika ili uweze kutoa unasihi kwa ufanisi. Stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada zinajumuisha stadi sita ambazo ni muhimu kwa mtoa huduma.

😊 *Toa maelezo yafuatayo:*

1. Stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada

Stadi ya 1: Pokea mteja anachofikiri na kuhisi

Wakati mwingine mteja anafikiri jambo ambalo hukubaliani nalo, yaani ana wazo potofu au anafadhaishwa na jambo ambalo unajua siyo tatizo kubwa. Kama hukubaliani naye; au ukimkosoa, au ukimwambia kuwa hakuna sababu ya kuwa na wasiwasi, unaweza kumfanya ajisikie kwamba anafanya makosa. Hii itapunguza kujiamini kwake na anaweza asitake kusema chochote tena kwako. Ni muhimu kuepuka kutokukubaliana na mteja. Ni muhimu pia kutokukubaliana na wazo potofu la mteja. Ni vyema kutoa ushauri kuhusu kusahihisha wazo hilo potofu, lakini itakuwa vigumu kama umeishakubalina na wazo lake potofu. Badala yake unapokea tu kile mteja anachofikiria au kuhisi. Kupokea kuna maana ya kusikiliza bila kukubali au kukataa.



Toa mfano wa kupokea kile mteja ANACHOFIKIRI.

Kupokea kile mteja ANACHOFIKIRI

Soma maelezo, mawazo na majibu

(Hili ni wazo potofu:)

“Mimi nina ugonjwa wa kisukari na siwezi kamwe kula chakula chenye wanga”

Jibu la 1 | *Ah hapana. Si kweli kwamba huwezi kula chakula chenye wanga.*

Jibu hili halifai kwa sababu **HALIKUBALIANI** na wazo la mteja.

Jibu la 2 | *“Ndiyo – chakula cha wanga huweza kuleta matatizo kwa mtu mwenye kisukari”.*

Jibu hili halifai kwa sababu **LINAKUBALIANA** na wazo la mteja ambalo ni potofu.

Jibu la 3 | *“Kumbe: Una wasiwasi kuhusu kula chakula cha wanga wakati wewe una ugonjwa wa kisukari”.*

Jibu hili linafaa kwa sababu **LINAPOKEA TU** wazo la mteja.

Jibu lingine mbadala linalofaa linaweza kuwa:

“Ahaa”.

Unaweza kumpa maelezo haya baadaye. Toa maelezo kwa jinsi ambayo haitaonyesha kama unamkosoa. Hata hivyo, kwanza unataka yeye ajisikie kama umepokea yale anayofikiria.

Stadi ya 2: Tambua na sifu kile mteja anachofanya sahihi

Kama watoa huduma ya afya, tumefundishwa kutafuta matatizo. Hii ina maana kwamba mara nyingi tunaona vile tunavyodhani watu wanafanya vibaya na kujaribu kuvirekebisha. Kama wanasihi yatupasa kutafuta nini mteja anafanya vizuri. Inatubidi kutambua nini anafanya vizuri halafu tunalazimika kusifia au kuonyesha kukubali kwetu kwa yale mazuri anayoyafanya. Kusifia matendo mazuri kuna faida zifuatazo:

- Kunamjengea mtu kujiamini;
- Kunamtia moyo kuendelea na yale matendo mazuri; na
- Kunamrahisishia kupokea ushauri baadae.

Inaweza kuwa vigumu kutambua nini mteja anafanya vizuri. Lakini kila mteja aliye hai na anakuja kliniki kutafuta ushauri lazima awe anafanya mambo fulani vizuri licha ya hali yake kiuchumi au kielimu. Kila mara inasaidia sana kutambua nini mteja anafanya vizuri kwa mfano ameacha kuvuta sigara, anafanya mazoezi, amepungua uzito au amepunguza kiasi cha pombe anachokunywa.

Stadi 3: Toa msaada kwa vitendo

Wakati mteja anapojisikia kuchoka, ana maumivu au kujisikia hana raha; akiwa na njaa au anasikia kiu; au anapokuwa na tatizo la wazi kabisa anahitaji msaada kwa vitendo. Msaada utolewe kumwezesha mteja kujisikia nafuu ili kufanya mazungumzo yawe katika mazingira yanayoridhisha.

Stadi ya 4: Toa maelezo machache na yanayofaa

Toa maelezo machache, yanayofaa na kuhusiana na hali ya mteja ya wakati huo. Mueleze mambo ambayo anaweza kuyatumia kwa wakati huu na sio kwa wiki zijazo. Jaribu kutoa maelezo machache kwa wakati mmoja hasa kama mteja amechoka na amekwishapata ushauri kuhusu mambo mengi. Mpe mteja taarifa katika hali ya kumsaidia ili isionekane kama unamkosoa na hasa kama mteja amefanya makosa. Hii ni muhimu sana kama unataka kusahihisha wazo potofu. Subiri mpaka uhakikishe kuwa umemjengea mteja kujiamini kwa kupokea yale anayosema na kusifia yale mazuri aliyoyafanya. Huhitaji kutoa taarifa mpya au kusahihisha wazo potofu pale pale unapoambiwa.

Stadi ya 5: Tumia lugha rahisi

Wataalamu wanajifunza juu ya magonjwa na matibabu yake kwa kutumia maneno ya kitaalamu au kisayansi. Maneno hayo yanapozoeleka, ni rahisi kusahau kuwa watu wengine ambao siyo wa fani ya afya wanaweza wasielewe. Watoa huduma mara nyingi hutumia maneno haya ya kitaalamu wakati wanapoongea na wagonjwa ambao hawaelewi. Jambo unaloliona rahisi kwako linaweza kuwa gumu sana kwa mteja wako. Ni muhimu kutumia lugha rahisi hasa unapotoa maelekezo yanayohusu mtu maisha yake yote. Ni vyema kueleza kwa lugha rahisi sababu za mabadiliko unayotaka mteja ayafanye. (mfano wa maneno yanayoweza kutumika kwa wateja – BP yako iko juu sana unaweza kupata *heart attack*; unaweza kupata *convulsions*; usipokula utapata *hypo n.k.*)

Stadi ya 6: Toa pendekezo moja au mawili na siyo amri

Unaweza kuamua kuwa itamsaidia mteja iwapo atabadilisha jinsi ya kufanya jambo fulani, kwa mfano, kula milo midogo midogo mara nyingi, au kuongeza kiasi cha mbogamboga anachokula au kuacha kutumia sukari. Unapaswa kuwa mwangalifu usimpe amri ya kufanya hayo mabadiliko. Hii haimsaidii yeye kujiamini. Inabidi upendekeze kitu ambacho anaweza kufanya. Yeye ataamua kujaribu au la. Hii inamwezesha kutawala hisia zake na kujiamini. Mweleze sababu na faida za kufanya mabadiliko unayopendekeza bila kumtishia na madhara ya kuendelea na mtindo wa maisha aliozoea.



Uliza: Taja stadi 6 za kujenga kujiamini na kutoa msaada.



Bandika ukutani chati pindu yenye orodha ya stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada.

2. Hatua za kuwasiliana na wateja



Uliza: Unapotaka kuanzisha mazungumzo na mtu unafanyaje?



Andika majibu kwenye chati pindu kisha jadili.



Toa maelezo yafuatayo:

Hatua za kuwasiliana na wateja

a) Kujenga uhusiano

Mtoa huduma anatakiwa kujenga uhusiano mzuri na mteja wake. Mtoa huduma anatakiwa kuwa mchangamfu, kumtaja mteja wake kwa jina, kumjali na kumheshimu. Inashauriwa mahusiano baina ya mtoa huduma na mteja yawe na mipaka. Kila unapomhudumia mteja unatakiwa kumsalimia na kumjulia hali kwanza na sio kumuuliza una tatizo gani?

b) Kuchunguza tatizo

Mtoa huduma anatakiwa kutumia stadi mbalimbali za unasihili ili aweze kuelewa matatizo ya mteja wake kwa kina au mambo mazuri anayoyafanya.

Ni muhimu kwa mtoa huduma:

- Kumtazama mteja wake usoni ili aweze kutambua mawasiliano ya vitendo na kusikiliza vizuri sauti yake.
- Kumuuliza mteja maswali yaliyo wazi ambayo yanatoa mwanya wa kujieleza. Hii itamfanya mteja aeleze zaidi na siyo kujibu ndio au hapana.
- Kutoa taarifa chache zinazoeleweka na kwa usahihi.
- Kutumia lugha ambayo ni rahisi na inayoeleweka na mteja.
- Kumjengea mteja kujiamini kwa kupokea kile mteja anachofikiri au kuhisi.
- Kutambua na kusifu kile mteja anachofanya vizuri.

- Kurudia ujumbe aliosema mteja kwa maneno mengine ili kufafanua na kuhakikisha ujumbe aliosema mteja umeeleweka.
- Kutoa muhtasari wa taarifa aliyotoa mteja na pia taarifa alizompa mteja.
- Kuonesha kwa maneno au vitendo kuwa analielewa tatizo la mteja bila ya kukumbwa na hisia. Kwa mfano kama tatizo ni la huzuni mtoa huduma amueleze mteja kuwa anaona tatizo hilo ni la kuleta huzuni lakini asilie.
- Kumsaidia mteja maelezo yake yawe yanalenga tatizo na yanaendana na mada unayozungumzia.
- Kuhakiki uelewa wa mteja kwa kumuuliza maswali kuhusiana na taarifa alizompa.
- Kuepuka kutumia maneno yanayohukumu.
- Kutoa mapendekezo badala ya amri.
- Kutoa msaada kwa vitendo.
- Kumpa mteja nafasi ya kuuliza maswali.
- Kukubaliana na mteja siku ya kumuona tena.

Endelea kutoa maelezo yanayofuata:

1. Kutengeneza mkakati wa pamoja

Mtoa huduma amsaidie mteja kupanga namna atakavyotatua matatizo yake hasa yanayohusu kufuata ushauri wa chakula. Kwa mfano, iwapo kuna ushauri umempa unaohusiana na ulaji wa chakula, jadiliana naye na msaidie namna atakavyotekeleza ushauri huo na ibua matatizo yanayoweza kujitokeza ili kuyapatia ufumbuzi.

Toa maelezo yafuatayo:

Mambo ya kuzingatia wakati wa kutoa unasihi wa chakula na lishe kwa watu wenye magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza

- ***Kuchukua historia ya maradhi***

Taarifa zinazopatikana kutokana na historia ya maradhi zitakuwezesha kubaini kama mteja ana tatizo lingine la kiafya ambalo linaloweza kusababisha matatizo ya lishe. Dadisi ili kupata taarifa kuhusu aina za dawa anazotumia; utaratibu wa kutumia na masharti ya dawa aliyopewa. Taarifa hizi zitakusaidia katika ushauri wa ulaji.

- ***Kuchukua historia ya ulaji wa mteja***

Ni muhimu kuchukua historia ya ulaji wa mteja ili upate taarifa zitakazokuwezesha kufanya mabadiliko endapo yanahitajika. Ni vyema kufahamu utaratibu wake wa kula, aina za vyakula anavyokula mara kwa mara, kiasi, idadi ya milo kwa siku na kama anakunywa pombe.

- **Upatikanaji wa chakula**

Pata taarifa za upatikanaji wa chakula akiwa nyumbani au kazini kama ameajiriwa. Tahadhari anazochukua endapo anakula nje ya nyumba yake kama kwenye sherehe, misiba au akiwa safarini.

- **Taarifa za mtindo wa maisha**

Taarifa hizi zitakuwezesha kumsaidia mteja wako kuzuia matatizo ya muda mrefu yanayoweza kusababishwa na mtindo wa maisha usiofaa. Muulize kama anafanya mazoezi na kwa kiasi gani, kama anavuta sigara au anakunywa pombe.

Kumbuka:

Mabadiliko ya mtindo wa maisha huchukua muda kwa baadhi ya watu.

Mabadiliko haya yanaweza kuwa ni ya maisha, mtie mteja moyo na mjengee kujiamini hata pale anapotetereka. Msaidie kufahamu maisha ni yake na uamuzi wa kuyalinda ni wake.



Jadili fomu ya kuchukua historia ya ulaji na mtindo wa maisha na kutoa maelezo ya jinsi ya kutumia stadi tulizojifunza kupata tarifa kutoka kwa mteja.



Waambie washiriki wafungue vitabu vyao ukurasa wa 86 au gawa fomu kwa washiriki


FOMU YA KUCHUKUA HISTORIA YA ULAJI NA MTINDO WA MAISHA

Jina la Mteja	Jinsi:
Kiwango cha elimu:	Umri:
Uzito (kg):	Urefu (sm):
Mzunguko wa kiuno (sm):	
BMI	
Shughuli anayofanya:	
Sababu ya kuhudhuria kliniki (Angalia kadi kutoka kwa daktari)	
1. Historia ya Ulaji wa mteja	
Vyakula anavyopendelea na anavila mara kwa mara	
Mboga-mboga zipi unapendelea na ulaji wake ukoje?	
Matunda gani unapendelea na ulaji wako wa matunda ukoje?	
Vyakula vinavyopatikana kwa urahisi Mbogamboga je? Matunda na mbogamboga pori?	

Vyakula asivyopendelea	
2. Utaratibu wa mteja wa kula	
Idadi ya milo kwa siku (orodhesha na muda wa kula)	
Kiasi cha chakula kwa kila mlo	
Utumiaji wa chumvi	
Vitafunwa vya chai anavyopendelea	
Idadi ya vitafunwa kwa siku	
Asusa anazopendelea	
Kiasi kwa siku	
Vinywaji anavyopendelea	
Kiasi kwa siku	
Miiko ya chakula kama ipo	
Matatizo yoyote ya ulaji	
Nani anayeandaa chakula	
Nishati inayotumika kupikia	
Akiwa nje ya nyumbani anakula wapi (km kazini)	
Anakula nini kwa kiasi gani	
Njia za kawaida zinazotumika kupikia (kuchemsha/kukaanga)	
3. Historia ya ulaji saa 24 zilizopita	Unaweza kuniambia jana kuanzia ulipoamka asubuhi hadi usiku ulipokwenda kulala ulikula na kunywa nini. Pia nieleze kiasi cha chakula na vinywaji ulivyo kula <i>(Kumbuka kuuliza kiasi cha sukari, maziwa na jinsi vyakula vilivyopikwa km kama yai ni la kuchemshwa au kukangwa nk.)</i>
	Jana asubuhi ulipoamka ulikula nini kitu cha kwanza na kwa kiasi gani
	Baada ya hapo ulikula tena saa ngapi na ulikula nini, kiasi gani?
	Baada ya hapo ulikula tena saa ngapi na ulikula nini, kiasi gani?

	Baada ya hapo ulikula tena saa ngapi na ulikula nini, kiasi gani?
	Vinywaji gani ulikunywa jana na kwa kiasi gani
	Kabla ya kwenda kulala ulikula au kunywa chochote? Kiasi gani ?
4. Historia ya maradhi	Maradhi katika mfumo wa chakula <ul style="list-style-type: none"> - Kuharisha - Kichefuchefu - Kutapika - Vidonda mdomoni - Upataji wa choo - Magonjwa mengine (malaria, homa za mara kwa mara, kifua kikuu)
5. Mtindo wa maisha	<i>Kufanya mazoezi</i> Yapi Kiasi gani Utaratibu
	<i>Kuvuta sigara</i> Ngapi kwa siku
	<i>Unywaji wa pombe</i> Aina gani Kiasi gani Mara ngapi
6. Maisha yake kwa jumla Utaratibu wa kazi Unatazama luninga kwa muda gani? Mambo ya anayopendelea kufanya mwisho wa wiki Akipumzika hupendelea kufanya nini?	
Taarifa nyingine yatakayokusaidia	

Igizo dhima kuchukua historia ya ulaji na mtindo wa maisha

 Waeleze washiriki kuwa mtaonyesha igizo dhima jinsi ya kuchukua historia ya ulaji na mtindo wa maisha kwa kutumia stadi za unasihi tulizojifunza pamoja na fomu ya kuchukua historia. Fomu hiyo itumike kama mwongozo ili kukumbusha taarifa muhimu zinazohitajika na sio kumsomea mteja.



Endelea kutoa maelezo yafuatayo:

Mteja amekuja kupima hali yake ya afya, daktari amemwambia ana uzito mkubwa hivyo aje kwako umpatie ushauri wa kitaalam

IGIZO DHIMA – KUCHUKUA HISTORIA YA ULAJI NA MTINDO WA MAISHA

Mtoa huduma	Karibu Habari za leo. mimi naitwa Joyce ninatoa huduma hapa kliniki. Wewe mwenzangu unaitwa nani?
Mteja	Mimi naitwa Upendo
Mtoa huduma	Nikusaidie nini leo?
Mteja	Mimi nimekuja kupima hali yangu ya afya, daktari akaniambia nina uzito mkubwa hivyo nije kwako unipe ushauri wa kitaalam
Mtoa huduma	Oh! umefanya vizuri sana kuja kupima afya yako. Ili niweze kukupa ushauri inabidi niwe na taarifa mbalimbali kuhusu maisha yako. Hivyo nitaomba kukuuliza maswali mbalimbali ili kupata taarifa hizo. Unasemaje?
Mteja	Sawa mimi sina tatizo na hilo. Unaweza kuniuliza na nitajibu bila wasiwasi
Mtoa huduma	Ni vyema uko tayari kujibu. Ningependa kufahamu kidogo kuhusu familia yako, umri, kiwango cha elimu yako na shughuli unazofanya
Mteja	Mimi nimeolewa na Mungu amenijalia watoto 4 wasichana 2 na wavulana 2 na nina umri wa miaka 40. Mume wangu ni Mhasibu. Nimesomea diploma ya ualimu na ninafundisha shule ya sekondari hapa mjini.
Mtoa huduma	Enhe mwalimu kule kwa daktari ulipimwa uzito na urefu
Mteja	Ndiyo na waliniambia nina kilo 70 na urefu wa sentimita 155
Mtoa huduma	Ahaa kutokana na vipimo hivi inaonesha una uzito uliozidi (Tumia kadi ya BMI kumueleweshwa) . Hii utatusaidia wakati wa kuzungumzia mtindo wa maisha.
Mteja	Alaa hilo sikulijua
Mtoa huduma	Enhe , hebu nieleze kwa kifupi shughuli za siku nzima zinakuaje?
Mteja	Mimi huwa naamka asubuhi na kutembea kama dakika 20 kwenda shuleni. Nafundisha kuanzia saa 2 mpaka saa 10 na kurejea nyumbani. Nikifika nyumbani napumzika kidogo na kusahihisha kazi za wanafunzi na kutayarisha masomo ya kesho yake. Baadaye naangalia luninga na kulala.
Mtoa huduma	Unafanya vyema kutembea kwenda na kurudi shuleni kwani kutembea kuna faida mwilini. Enhe mwalimu huwa unapendelea kula vyakula gani mara kwa mara?
Mteja	Miye napendelea sana kula wali, ugali, ndizi kwa nyama au samaki wa kukaanga, mara chache ninakula maharage au njegere. Mboga za majani na matunda labda mara moja kwa siku au pale vinapopatikana
Mtoa huduma	Oh na mbogamboga na matunda yapi unayopendelea? je upatikanaji wake ukoje?
Mteja	Mbogamboga ninzapendelea ni pamoja na mchicha, matembele, msusa, karoti, kabichi, bamia, biringani, matango na hoho. Kuhusu matunda napenda ndizi, machungwa nanasi, embe na papai.

Mtoa huduma	Je upatikanaji wa vyakula ukoje?
Mteja	Vyakula huwa vingi wakati wa msimu na bei huwa nafuu. Lakini mchele, unga wa mahindi, muhogo, karanga, viazi, ndizi mbichi na mbivu, samaki, dagaa, nyama hupatikana wakati wote ila bei huwa juu wakati ambao si wa msimu.
Mtoa huduma	Kusema kweli kuna aina nyingi za vyakula, je kuhusu vyakula vya asili/pori unasemaje?
Mteja	Naamin vipo lakini mimi sijavizoea hivyo sivitumii
Mtoa huduma	Oh! Utaratibu wako wa kula kwa siku nzima ukoje? Tafadhali eleza pia kiasi cha chakula unachokula.
Mteja	Kwa kawaida asubuhi sinywi chai kwani nawahi ofisini. nakunywa chai ya maziwa saa nne vikombe 2 na chapati 2 au vitumbua 2; mchana nakula chipsi na mayai na soda moja, na jioni hula wali au ugali kwa nyama au samaki wa kukaanga, mchicha au kabichi kidogo na ndizi ya kuiva au embe na kushushia na bia 2. Napenda sana cocacola na bia.
Mtoa huduma	Unafanya vyema kula milo mitatu kwa siku. Je unatumia maziwa gani kwenye chai na unaweka sukari kiasi gani?
Mteja	Natumia maziwa ya ng'ombe nusu lita na vijiko 3 vya sukari katika kila kikombe
Mtoa huduma	Alaa, Vipi kuhusu vitafunwa vya chai?
Mteja	Napendelea sana vitumbua, andazi, chapati au muhogo wa kukaanga
Mtoa huduma	Oh! Na unywaji wako wa maji ukoje, matumizi ya chumvi
Mteja	Miye huwa nakunywa maji lita moja na nusu kwa siku na chumvi natumia kidogo ila naweka mezani ili mtu akitaka aongeze mwenyewe.
Mtoa huduma	Unafanya vizuri kutumia chumvi kidogo. Utaratibu wa kupika nyumbani kwako ukoje?
Mteja	Mara nyingi huwa ni msaidizi wangu anapika huwa namsaidia labda mwisho wa wiki. Huwa tunapendelea sana kukaanga vyakula kwani huvifanya kuwa vitamu.
Mtoa huduma	Oh na mnatumia nishati gani?
Mteja	Tunapikia gesi
Mtoa huduma	Sasa mwalimu nitaomba unieleze kwa siku nzima ya jana ulikula nini Asubuhi (fanya 24 hours recall)
Mteja	Jibu vyakula ulivyokula jana siku nzima ukiainisha na kiasi
Mtoa huduma	Mhh! Baada ya kufahamu ulivyokula jana unaweza kuniaeleza hali yako ya afya ikoje kwa sasa?
Mteja	Kwa sasa sina maradhi yoyote yanayonisumbua ila tu nilijisikia mchovu nikaamua kuja kufanya <i>check up</i>
Mtoa huduma	Ni vyema kuchunguza afya yako. Hebu niambie siku za mwisho wa wiki au saa za kupumzika huwa unazitumiaje?
Mteja	Mwisho wa wiki nafanya usafi nyumbani kwangu na baadaye kuangalia luninga. mara nyingi huwa nina kazi za kusahihisha au kupanga vipindi hivyo nakuwa sina muda wa kutosha wa kupumzika.
Mtoa huduma	Ah huwa unafanya mazoezi?
Mteja	Ndiyo, asubuhi na jioni natembea dakika 20 kwenda na kurudi nyumbani Hayo hayatoshi?

Mtoa huduma	Unajua mwalimu inategemea unatembea kwa kasi kiasi gani. Mara nyingi mazoezi yanayoleta faida kubwa mwilini ni yale yanayoweza mwili kutumia nguvu nyingi. Hivyo ni vyema kutembea kwa kasi mpaka mwili utoe jasho. je wewe unatembea kwa kasi au taratibu?
Mteja	Kusema kweli huwa natembea kipolepole kwani sitaki kufika nikiwa nimetota na jasho.
Mtoa huduma	Itakuwa vyema ukafikiri na kuamua njia ya kuongeza kiasi cha mazoezi
Mteja	Nafikiri itakuwa vizuri
Mtoa huduma	Kusema kweli tumezungumza mengi na nimeweza kufahamu mengi kuhusu wewe na baadhi ya shughuli unazofanya. taarifa hizi zitaniwezesha kujadili mtindo wa maisha ambao utakuwezesha kuwa na afya njema.
Mteja	Asante nitashukuru
Mteja	Asante mambo haya nilikuwa siyafahamu
Mtoa huduma atajadili na mlengwa ili kuainisha tabia anazopashwa kubadili ikiwa ni pamoja na ulaji wake, mbinu za kuongeza mazoezi, mbinu za kupungua uzito na kuepuka msongo wa mawazo kwa ajili ya kazi nyingi kulingana na mtindo wake wa maisha. Mteja atepewa tarehe ya kurudi ili kufuatilia maendeleo	

Kazi ya kikundi namba VIII – Kiambatanisho 8

Hitimisho:



Toa maelezo yafuatayo:

Katika somo hili tumejifunza:

- Stadi sita za unasihi zinazoweza kumjengea mteja kujiamini na kumuwezesha kufanya mabadiliko.
- Hatua za kuwasiliana na wateja
- Mambo ya kuzingatia wakati wa kutoa unasihi wa chakula na lishe kwa watu wenye magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza



Uliza washiriki kama wana swali lolote na utoe jibu

KIAMBATANISHO 1

MAFUNZO YA LISHE NA ULAJI UNAOFAA KWA WATU WENYE MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA

Jaribio la Awali

Tarehe.....

Jinsi Me / Ke

Kituo cha kazi.....

Taaluma.....

Tafadhali jibu maswali yote

1. Eleza kwa kifupi maana ya lishe

.....
.....
.....(3)

2. Taja aina kuu 5 za virutubishi

- a) c).....
b) d).....
e) 5)

3. Taja vipengele 3 vya ulaji unaofaa?

- a)
b)
c)(3)

4. Taja vipengele 4 vya mtindo bora wa maisha

- a)
b)
c)
d)
e)(5)

5. Taja aina 4 za magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza
- a)
 - b)
 - c)
 - d)(4)

6. Taja makundi 5 ya vyakula
- a)
 - b)
 - c)
 - d)
 - e)(5)

7. Utamshauri mgonjwa wa kisukari ale vyakula gani?
-
-
-(2)

Toa sababu

.....

.....(2)

8. Taja vyakula 2 ambavyo mgonjwa mwenye shinikizo kubwa la damuanapaswa kuviepuka
- a)
 - b)(2)

9. Taja mambo 4 yanayomuweka mtu katika hatari ya kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukizaa)
- a)
 - b)
 - c)
 - d)(4)

10. Unawezaje kudhibiti msongo wa mawazo

.....
.....(2)

11. Utatumia kigezo gani kufahamu kama mtu ana uzito unaofaa?

a) Mtu mzima (1)

b) Mtoto (<5) (1)

12. Utamshauri nini mtu mwenye uzito mkubwa ili apungue?

a) (1)

b) (1)

c) (1)

Utamshauri mtu mwenye upungufu wa damu ale vyakula gani ?

a) b)

c) d) (4)

13. Mgonjwa wa figo utamshauri aepuka kula vyakula gani kwa wingi?

a) b) (2)

Toa sababu

.....(2)

14. Makapi-mlo yana faida gani kwa mgonjwa wa kisukari?

a)

b)(2)

KIAMBATANISHO 2

MAFUNZO YA LISHE NA ULAJI UNAOFAA KWA WATU WENYE MAGONJWA SUGU YASIYO YA

KUAMBUKIZA

Jaribio la Mwisho

Tarehe.....

Jinsi Me / Ke

Kituo cha kazi.....

Taaluma.....

Tafadhali jibu maswali yote

1. Eleza kwa kifupi maana ya lishe

.....
.....
.....(3)

2. Taja aina kuu 5 za virutubishi

a) c).....
b) d).....
e) 5)

3. Taja vipengele 3 vya ulaji unaofaa?

a)
b)
c)(3)

4. Taja vipengele 4 vya mtindo bora wa maisha

a)
b)
c)
d)
e)(5)

5. Taja aina 4 za magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza

a)

- b)
- c)
- d)(4)

6. Taja makundi 5 ya vyakula

- a)
- b)
- c)
- d)
- e)(5)

7. Utamshauri mgonjwa wa kisukari ale vyakula gani?

-
-
-(2)

Toa sababu

-
-(2)

8. Taja vyakula 2 ambavyo mgonjwa mwenye shinikizo kubwa la damuanapaswa kuviepuka

- a)
- b)(2)

9. Taja mambo 4 yanayomuweka mtu katika hatari ya kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukizaa)

- a)
- b)
- c)
- d)(4)

10. Unawezaje kudhibiti msongo wa mawazo
.....
.....(2)

11. Utatumia kigezo gani kufahamu kama mtu ana uzito unaofaa?
a) Mtu mzima (1)
b) Mtoto (<5) (1)

12. Utamshauri nini mtu mwenye uzito mkubwa ili apungue?
a) (1)
b) (1)
c) (1)

Utamshauri mtu mwenye upungufu wa damu ale vyakula gani ?

a) b)
c) d) (4)

13. Mgonjwa wa figo utamshauri aepuka kula vyakula gani kwa wingi?
a) b) (2)
Toa sababu
.....(2)

14. Makapi-mlo yana faida gani kwa mgonjwa wa kisukari?
a)
b)(2)

KIAMBATANISHO 3

Majibu ya Jaribio la Awali na la Mwisho

**MAFUNZO YA LISHE NA ULAJI UNAOFAA KWA WATU WENYE MAGONJWA SUGU YASIYO YA
KUAMBUKIZA**

Tarehe.....

Jinsi Me / Ke

Kituo cha kazi.....

Taaluma.....

Tafadhali jibu maswali yote

1. Eleza kwa kifupi maana ya lishe

Ni mchakato unaohusisha hatua mbalimbali za jinsi mwili unavyokitumia chakula kilicholiwa. Hatua hizi ni kuanzia chakula kinapoliwa, jinsi mwili unavyokisaga na kukiyeusha, umetaboli na hatimaye virutubishi kufyonzwa na kutumika mwilini

(3)

2. Taja aina kuu 5 za virutubishi

a) **kabohaidreti** b) **protini** c) **mafuta**
c) **vitamini** e) **madini**

(5)

3. Taja vipengele 3 vya ulaji unaofaa?

a) **Kula mlo kamili**
b) **Kupunguza kiasi cha chumvi, sukari, mafuta .**
c) **Kuchagua asusa zilizo bora kilishe**
d) **Kula mboga-mboga na matunda kwa wingi kila mlo**

(3)

4. Taja vipengele 4 vya mtindo bora wa maisha

a) **Ulaji unaofaa**
b) **Kufanya mazoezi**
c) **Kuepuka uvutaji wa sigara**
d) **Kuepuka unywaji wa pombe.**

(4)

5. Taja aina 4 za magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza?

a) **Saratani** b) **Kisukari**
c) **Shinikizo kubwa la damu** d) **Magonjwa ya moyo**

(4)

6. Taja makundi makuu 5 ya vyakula
- Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi**
 - Vyakula vya jamii ya kunde na vyenye asili ya wanyama**
 - Mboga-mboga**
 - Matunda**
 - Mafuta na sukari** (5)
7. Utamshauri mgonjwa wa kisukari ale vyakula gani?
- Ale vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi na apunguze kiasi cha chakula chenye wanga na sukari** (2)
- Toa sababu: **Makapimlo yanasaidia kupunguza kasi ya kuongezeka kwa sukari katika damu na pia kula chakula chenye sukari na wanga kwa wingi huweza kuleta matatizo ya kuongezeka kwa sukari katika damu kwani mwili hauwezi kudhibiti sukari kwa ufanisi..** (2)
8. Taja vyakula 2 ambavyo mgonjwa mwenye shinikizo kubwa la damu anapaswa kuviepuka
- Chumvi nyingi.**
 - Mafuta mengi** (2)
9. Taja mambo 4 yanayomuweka mtu katika hatari ya kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza
- Unene uliozidi**
 - Unywaji wa pombe**
 - Uvutaji wa sigara**
 - Kutokufanya mazoezi** (4)
10. Unawezaje kudhibiti msongo wa mawazo
- Kwa kufanya mazoezi, kujipa muda wa kupumzika, kushiriki katika shughuli mbalimbali kama michezo, matamasha, harusi; na pia kupangilia vizuri jinsi ya kutumia muda wako** (2)

11. Utatumia kigezo gani kufahamu kama mtu ana uzito unaofaa?
- a) Mtu mzima **BMI** (1)
 - b) Mtoto (<5) **Uwiano wa uzito na umri (W/A, kadi ya kliniki)** (1)
12. Utamshauri nini mtu mwenye uzito mkubwa ili apungue?
- a) **Apunguze kiasi cha chakula anachokula** (1)
 - b) **Apunguze mafuta na sukari katika chakula** (1)
 - c) **Afanye mazoezi ya mwili** (1)
13. Utamshauri mtu mwenye upungufu wa damu ale vyakula gani ili damu iongezeka kwa haraka?
- a) **Maini** b) **Nyama**
 - c) **Kuku** d) **Samaki** (4)
14. Mgonjwa wa figo utamshauri aepuka kula vyakula gani kwa wingi?
- a) **Ndizi mbivu** b) **Parachichi** (2)
- Sababu : Vina madini ya potassium kwa wingi.** (2)
15. Makapi-mlo yana faida gani kwa mgonjwa wa kisukari?
- a. **Hupunguza kasi ya ongezeko la sukari katika damu**
 - b. **Huzuia kuongezeka kwa uzito** (2)

KIAMBATANISHO 4

Fomu ya Kuchukua Historia ya Ulaji na Mtindo wa Maisha

Jina la Mteja	Jinsi:
Kiwango cha elimu:	Umri:
Uzito (kg):	Urefu (sm):
Mzunguko wa kiuno (sm):	
BMI	
Shughuli anayofanya:	
Sababu ya kuhudhuria kliniki Angalia kadi kutoka kwa daktari	
1. Historia ya Ulaji wa mteja	
Vyakula unavyopendelea na unavila mara kwa mara	
Mboga-mboga zipi unapendelea na ulaji wake ukoje?	
Matunda gani unapendelea na ulaji wako wa matunda ukoje?	
Vyakula vinavyopatikana kwa urahisi	
Mboga-mboga je	
Matunda je?	
Matunda na mboga-mboga pori?	
Vyakula asivyopendelea	
2. Utaratibu wa mteja wa kula	
Idadi ya milo kwa siku (orodhesha na muda wa kula)	
Kiasi cha chakula kwa kila mlo	
Utumiaji wa chumvi	
Vitafunwa vya chai anavyopendelea	

Idadi ya vitafunwa kwa siku	
Asusa anazopendelea Kiasi kwa siku	
Vinywaji anavyopendelea Kiasi kwa siku	
Miiko ya chakula kama ipo	
Matatizo yoyote ya ulaji	
Nani anayeandaa chakula	
Nishati inayotumika kupikia	
Akiwa nje ya nyumbani anakula wapi (km kazini) Anakula nini kwa kiasi gani	
Njia za kawaida zinazotumika kupikia (kuchemsha/kukaanga)	
3. Historia ya ulaji saa 24 zilizopita	Unaweza kuniambia jana kuanzia ulipoamka asubuhi hadi usiku ulipokwenda kulala ulikula na kunywa nini. Pia nieleze kiasi cha chakula na vinywaji ulivyo kula <i>(Kumbuka kuuliza kiasi cha sukari, maziwa na jinsi vyakula vilivyopikwa km kama yai ni la kuchemshwa au kukangwa nk.)</i> Jana asubuhi ulipoamka ulikula nini kitu cha kwanza na kwa kiasi gani
	Baada ya hapo ulikula tena saa ngapi na ulikula nini, kiasi gani?
	Baada ya hapo ulikula tena saa ngapi na ulikula nini, kiasi gani?
	Baada ya hapo ulikula tena saa ngapi na ulikula nini, kiasi gani?
	Vinywaji gani ulikunywa jana na kwa kiasi gani
	Kabla ya kwenda kulala ulikula au kunywa chochote? Kiasi gani ?

4. Historia ya maradhi	Maradhi katika mfumo wa chakula <ul style="list-style-type: none"> - Kuharisha - Kichefuchefu - Kutapika - Vidonda mdomoni - Upataji wa choo - Maradhi mengine (malaria, homa za mara kwa mara, kifua kikuu) 	
5. Mtindo wa maisha	<i>Kufanya mazoezi</i> Yapi Kiasi gani Utaratibu	
	<i>Kuvuta sigara</i> Ngapi kwa siku	
	<i>Unywaji wa pombe</i> Aina gani Kiasi gani Mara ngapi	
6. Maisha yake kwa jumla Utaratibu wa kazi Unatazama luninga kwa muda gani? Mambo ya anayopendelea kufanya mwisho wa wiki Akipumzika hupendelea kufanya nini?		
Taarifa nyingine yatakayokusaidia		

KIAMBATANISHO 5

MAFUNZO KUHUSU LISHE NA ULAJI UNAOFAA KWA WATU WENYE MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA

Tathmini ya kila siku

Siku ya

Tarehe.....

Tafadhali jaza fomu hii **MARA BAADA YA KILA SOMO** ili kutoa mrejesho kuhusu masomo ya siku. Ushauri wako utatusaidia kuboresha masomo yetu. Mchango wako unathaminiwa sana.

Namba na jina la somo	Maudhui yameeleweka	Taarifa zitasaidia sana katika kazi	Taarifa zitasaidia kiasi katika kazi	Taarifa hazitasaidia	Maoni (ufundishaji, mpangilio, muda)
Somo la kwanza					
Somo la pili					
Somo la tatu					
Somo la nne					
Taja stadi ulizojifunza leo					
Mambo 2 mapya uliyojifunza leo					

Siku ya leo umejisikiaje? Tafadhali weka alama ya ✓ katika mchoro mmoja 😊 ☹️

KIAMBATANISHO 6

MAFUNZO KUHUSU LISHE NA ULAJI UNAOFAA KWA WATU WENYE MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA

Tathmini ya Mwisho wa Mafunzo

1. Je, matarajio yako katika mafunzo haya yalifikiwa?
 - Ndiyo/Hapana
 - Kama **hapana** eleza

.....

.....
2. Taja stadi **mpya** ulizojifunza ambazo zitakusaidia kufanya kazi yako ya kutoa huduma kwa ufanisi zaidi?
 - a.
 - b.
 - c.
3. Mambo gani mapya **matatu** umejifunza katika mafunzo haya?
 - a.
 - b.
 - c.
4. Je mafunzo haya yamekupa taarifa na stadi za kukuwezesha kutoa huduma za unasihi wa chakula na lishe kwa wagonjwa wenye magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza (*hususan yale 6 tuliyojifunza*)?

Ndiyo/Hapana
Kama **hapana** toa maelezo

.....

.....
5. Mambo gani ungeshauri **yaongezwe** au **yapunguzwe** kwenye ratiba?

.....

.....

6. Mambo ya kiutawala:

- | | | | | | |
|------|-------------|--------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| i. | Ukumbi | Mzuri sana | Mzuri | Unaridhisha | Hauridhishi |
| ii. | Chai | Nzuri sana | Nzuri | Inaridhisha | Hairidhishi |
| iii. | Chakula | Kizuri sana | Kizuri | Kinaridhisha | Hakiridhishi |
| iv. | Matayarisho | Mazuri | Yanaridhisha | Hayaridhishi | |

7. Toa maoni mengine yeyote

.....

.....

.....

.....

.....

KIAMBATANISHO 7

Fomu ya Mpango-Kazi

Fomu ya Mpango-Kazi wa Kutoa Huduma za Lishe na Ulaji Unaofaa kwa Watu Wenye Magonjwa Sugu Yasiyo ya Kuambukiza

NO	JUKUMU	KIASHIRIA	RASLIMALI INAYOHITAJIKA	MUDA WA UTEKELEZAJI	MUHUSIKA
1.	Kutoa taarifa kwa uongozi	Idadi ya viongozi waliopata taarifa	Muda	Katika wiki mbili baada ya mafunzo	Watoa huduma waliohudhuria mafunzo na viongozi katika ngazi mbalimbali
2.	Kutathmini hali ya lishe ya wagonjwa	<ul style="list-style-type: none">• Idadi ya wagonjwa waliopimwa• Idadi ya vifaa vya kupimia• Idadi ya wagonjwa	Muda Vitendea kazi Vipeperushi	Endelevu	Watoa huduma waliohudhuria mafunzo Viongozi
3	Kutoa unasihi wa lishe na ulaji unaofaa	<ul style="list-style-type: none">• Idadi ya watu waliopewa unasihi wa lishe• Idadi ya watu wenye hali nzuri ya lishe• Idadi ya wanaofuta ulaji unaofaa	Muda Vitendea kazi Vipeperushi	Endelevu	Watoa huduma waliohudhuria mafunzo

KIAMBATANISHO 8

Kazi ya Kikundi

MODULI 1: MASUALA YA MSINGI KUHUSU CHAKULA NA LISHE

Kazi ya kikundi : Jinsi ya kupanga mlo kamili

Somo la 1.1: Virutubishi, Makundi ya vyakula na mlo kamili

- Panga mlo kamili kwa ajili ya familia ya kawaida kwa siku nzima (yaani asubuhi, mchana na jioni) ukizingatia kumudu gharama na upatikanaji wa vyakula.
- Baba kutoka kila kikundi aende sokoni kununua mahitaji kwa ajili ya familia kwa siku nzima (yaani asubuhi, mchana na jioni) na aweze kuchagua chakula mbadala pale ambapo sokoni hamna vile mlivyopanga katika kikundi
- Kila kikundi kiwasilishe kazi iliyoandikwa katika chati pindu

Kazi ya kikundi :Tathmini ya hali ya lishe

Somo la 1.2: Tathmini ya hali ya lishe, tafsiri na hatua za kuchukua

- Katika kila kikundi:
 - Kila mtu apimwe urefu na uzito kwa usahihi, na kisha kutathmini hali ya lishe kwa kutumia BMI
 - Kila mtu apimwe mzunguko wa kiuno kutathmini hali ya lishe
 - Kila mtu apimwe mzunguko wa kiuno na nyonga kisha atafute uwiano na kujua hali ya lishe
 - Kikundi kitoe ushauri wa kuboresha hali kulingana na matokeo ya vipimo
 - Kila kikundi kiorodheshe BMI na mzunguko wa kiuno za wanakikundi na kuziwasilisha darasani na kumpatia nakala mkufunzi.

Kazi ya kikundi :Mtindo bora wa maisha

Somo la 1.3: Mtindo Bora wa Maisha

- a. Kila kikundi kichague asusa za aina 3 zilizoonyeshwa mbele ya darasa ambazo wangeshauri zitumike kama asusa na kutoa sababu za kuzichagua
- b. Kila kikundi kichague asusa za aina 3 zilizoonyeshwa mbele ya darasa ambazo wangeshauri ziepukwe kutumika kama asusa na kutoa sababu za kuziepuka

Kila kikundi kipewe kisa mkasa moja kufanyia kazi:

- c. **Juma** ana umri wa miaka 40. Amepimwa na BMI yake ni 33. Yeye ni ofisa tawala wa kampuni na ofisi yake ipo katika gorofa ya 3, anatumia lifti kupanda na kushuka kila siku. Gari la ofisi humpitia na kumrudisha nyumba kila siku. Kwa kawaida Juma ana kazi nyingi sana hivyo inabidi akae ofisini mpaka saa 2 usiku na mara kwa mara anakuja ofisini hata mwisho wa wiki. Akitoka kazini huwa anachoka sana na hula chakula cha jioni na kulala. Akiwa na muda wa kupumzika huangalia luninga au hutembelea mitandao mbalimbali (kwa kutumia kompyuta). Kwa kawaida saa nne hunywa chai na chapati 2 au maandazi 2. Mchana hula *chips* na mayai au wali na samaki wa kukaanga na soda aina ya Coca cola moja. Juma hanywi pombe wala kuvuta sigara. Mpe Juma ushauri kuhusu mtindo bora wa maisha.
- d. **Joyce** ana umri wa miaka 30 ameolewa na ana watoto wawili. Yeye ameajiriwa kama katibu muhtasi. Kazi yake humfanya awe amekaa kwenye kompyuta kwa muda mrefu. Aliambiwa kuwa ana uzito wa kilogramu 85 na urefu wake ni sentimita 160. Kwa kawaida asubuhi kabla ya kuchukuliwa na gari la ofisi hunywa kikombe kimoja (mls 250) cha maziwa ambayo hayajatolewa mafuta kilichoongezewa vijiko 2 vidogo vya sukari (gm10). Saa nne hunywa chai ya maziwa (Nido) yenye sukari vikombe 2 na chapati 2 au vitumbua 2. Mchana hununua wali, nyama na mchicha au *chips* na kuku aliyekaangwa na fanta moja. Humaliza kazi saa 10 jioni na kurudishwa nyumbani na gari la ofisi. Nyumbani hujipumzisha kwa kuangalia luninga na mara chache hupika chakula cha jioni. Yeye anakunywa pombe chupa 2 mara tatu tu kwa wiki. Muda wake wa kupumzika hupendelea kusoma kitabu na kulala. Mume wake anavuta sigara na huvuta hata akiwa chumbani. Mpe Joyce ushauri kuhusu mtindo bora wa maisha.
- e. **Aloyce** ana umri wa miaka 28 ni meneja masoko wa kampuni moja jijini Mwanza yenye ofisi katika gorofa ya nne na hutumia lifti kila siku. Huwa anachukuliwa na kurudishwa kazini kila siku. Yeye anavuta sigara na kila siku lazima apate bia 3 la sivyo hawezi kulala kabisa. Mara nyingi baada ya kazi hupitia kwenye baa na wenzake na huwa na kawaida ya kula nyama choma. Hata hivyo akirudi nyumbani lazima ale chakula kuepusha ugomvi na mke wake. Siku za mwisho wa wiki hupendelea kwenda kwenye muziki na wenzake na hupendelea sana kufanya mazoezi ya kukimbia kila anapopata nafasi. Akiamka asubuhi huwa na mning'inio na hupenda kupata supu ya kuku saa nne na chapati 2. Yeye mchana huwa hali bali anakunywa kikombe kimoja cha chai ya maziwa saa 8. Chakula cha jioni mara nyingi huwa ni wali, samaki, matembele na tunda linalopatikana. Uzito wake ni kilo 66 na ana urefu wa sentimita 170. Mpe ushauri kuhusu mtindo wake wa maisha.

- f. **Elizabeth** ana umri wa miaka 35 ameolewa na ana watoto 3. Yeye ni mama wa nyumbani. Anafanya kazi zote za nyumbani pamoja na kuwalea watoto wake ambao wako chini ya miaka 12. Kwa kawaida yeye hanywi pombe ila anapenda sana soda hivyo anaweza kunywa hata 3 kwa siku. Uzito wake ni kilo 55 na ana urefu wa sentimita 160. Asubuhi huwa anakunywa chai ya maziwa yasiyoondolewa mafuta vikombe 2 na ndizi 2 za kuchemsha. Saa tano anakunywa kikombe kimoja (mls 250) cha uji uliowekwa maziwa na sukari kijiko kidogo kimoja. Watoto wakirudi shule saa nane wanakula ugali na maharagwe na mboga za majani kidogo. Pia mara nyingine hula tunda. Jioni wanakula wali na samaki aliyekaangwa au nyama iliyokaangwa na mchicha uliochemshwa bila mafuta pamoja na chai ya rangi. Muda wake wa kupumzika hupenda kuangalia luninga. Siku za mwisho wa wiki mara moja moja hupenda kutembea kwa muda mrefu vinginevyo hujipumzikia akiwa amelala. Mpe ushauri kuhusu mtindo wake wa maisha

MODULI YA PILI NA YA TATU: ULAJI UNAOSHAURIWA KWA BAADHI YA MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA

Somo la 2.1: Ugonjwa wa Kisukari

Kazi ya kikundi : Unasihi kwa mgonjwa wa KISUKARI

Matayarisho

Mwezesaji awagawe washiriki katika makundi na kila kikundi kiwe na kadi ya BMI au kikokoteo (calculator).

Kazi za Vikundi

- Kusoma taarifa za wagonjwa zifuatazo.
- Kutoa ushauri kwa mgonjwa kuhusu ulaji wake, ukilenga katika kubadilisha utaratibu wa ulaji na mtindo wa maisha ili yeye na familia yake waweze kuishi vyema. Katika kutoa ushauri zingatia hali yake ya kipato.

a) Mteja wa kwanza

Jina la mteja:	Paulina Mroso	Kazi:	Muuzi duka (anamiliki duka la vitabu)
Umri:	Miaka 40	Urefu:	Sentimita 153
Tatizo la kiafya:	Kisukari (Type II)	Uzito:	Kilo 82

Paulina amegundulika ana kisukari na anakuja kliniki kwa mara ya kwanza ili kupata ushauri wa chakula na lishe. Yeye hatumii insulin au dawa. Mtindo wake wa maisha ni kama ifuatavyo:

- Asubuhi huamka saa 11 asubuhi kuwaandalia mumewe na watoto mlo wa asubuhi ambao mara nyingi huwa ni chai ya maziwa (full cream milk), mkate mweupe uliowekwa siagi na mayai ya kukaanga au soseji. Familia nzima ikishapata mlo huo, mume na watoto huondoka kwa gari kwenda kazini na shuleni. Paulina hurudi kulala kwa muda wa saa 2 na akiamka hujitayarisha kwenda kazini na huondoka kwa gari yake kufungua duka.
- Saa nne asubuhi huagiza na kunywa kikombe kimoja chai ya maziwa iliyowekwa sukari vijiko 2 na nusu, chapati 1 na mishikaki miwili.
- Saa nane kasoro Paulina hupendelea kula chipsi, hivyo huagiza chipsi moja na nyama ya kuku (robo) wa kukaanga na soda. Hukaa dukani hadi saa moja jioni ambapo huingia ndani ya gari lake kwenda nyumbani.
- Nyumbani Paulina hukaa kuangalia luninga na kusimamia watoto wafanye kazi zao za shule. Saa tatu familia hula wali wa nazi, maharage yalioungwa kwa nazi na nyama ya ng'ombe iliyopikwa kama mchuzi. Mara chache familia hubadilisha chakula na kula ugali au ndizi, lakini nyama ya ngombe huliwa kila siku. Mboga za majani na matunda huliwa mara moja au mbili kwa wiki, lakini juisi ya Azam huwepo kila siku.
- Baada ya mlo wa jioni familia huenda kulala.

- o Siku za Jumamosi baada ya kufunga duka (saa 10 jioni) Paulina huenda sokoni na kisha hurudi nyumbani. Familia huangalia luninga huku wakila vitafunwa (crisps, karanga au korosho) na soda. Mpangilio wa chakula cha jioni ni kama ule wa kila siku.
- o Jumapili baada ya kutoka kanisani familia huenda katika mgahawa ambapo mara nyingi hula chipsi, nyama choma ya kuku au ng'ombe na soda. Baada ya hapo hurudi nyumbani kuangalia luninga. Jioni, Paulina na mumewe huenda kwenye mgahawa kupata kinywaji. Paulina hupendelea kunywa bia 2.

b) Mteja wa pili

Jina la mteja:	Mashauri Makangara	Kazi:	Mkulima
Umri:	Miaka 52	Urefu:	Sentimita 174
Tatizo la kiafya:	Kisukari (type II diabetes)	Uzito:	Kilo 52

Bw. Mashauri amekuwa anaishi na kisukari bila kufahamu. Baada ya kuona anapungua uzito kwa haraka, akaamua kutafuta ushauri wa mtaalamu wa afya na akajulikana kuwa na kisukari aina ya pili. Yeye ni mkulima wa mahindi, mihogo, nazi, maboga na viazi vikuu. Kipato chake ni duni kwani kiasi kikubwa cha mazao anayolima hutumika kwa chakula nyumbani. Hana shughuli nyingine ya kujiongezea kipato. Ana mke na watoto watano. Kwa kawaida Bw. Mashauri hapati mlo wa asubuhi. Akiamka huenda shamba ambalo lipo karibu na nyumba yake.

Mara nyingi mchana familia hula ugali wa unga uliokobolewa, mboga za majani ya maboga au kisamvu. Jioni familia hula wali au ndizi au ugali na kisamvu au mchicha na dagaa au samaki wakavu. Familia hutumia sana nazi katika kupika vyakula kama wali, ndizi au mboga za majani. Bw. Mashauri hupendelea kunywa pombe za kienyeji kila siku jioni na huvuta sigara ya majani ya tumbaku. Kila siku jioni hutembea nusu kilomita kufuata pombe ya kienyeji.

Bw. Mashauri anapendelea kunywa bia mbili angalau mara 3 kwa wiki, havuti sigara na hafanyi mazoezi ya aina yoyote. Akiwa na muda wa kupumzika ambao ni mara chache sana kwani kazi ni nyingi sana shuleni anaangalia luninga.

Somo la 2.3: Shinikizo Kubwa la Damu

Kazi ya kikundi: Mgonjwa mwenye Shinikizo kubwa la damu

Jina la mteja:	Joel Edwin	Urefu:	Sentimita 170
Umri:	Miaka 40	Uzito:	Kilo 90
Tatizo la kiafya:	Shinikizo kubwa la damu		

Sababu ya kuja kliniki: Kupata ushauri kuhusu ulaji kwani ana shinikizo kubwa la damu

Joel ana umri wa miaka 40 ni mwalimu wa shule sekondari jijini Mwanza. Huwa anachukuliwa na kurudishwa kazini kila siku. Yeye anavuta sigara na kila siku lazima apate bia 3 la sivyo hawezi kulala kabisa. Mara nyingi baada ya kazi hupitia kwenye baa na wenzake na huwa na kawaida ya kula nyama choma. Hata hivyo akirudi nyumbani lazima ale chakula kuepusha ugomvi na mke wake. Siku za mwisho wa wiki hupendelea kwenda kwenye muziki na wenzake na hupendelea sana kufanya mazoezi ya kukimbia kila anapopata nafasi. Akiamka asubuhi huwa na mning'inio na hupenda kupata supu ya kuku saa nne na chapati 2. Yeye mchana huwa hali bali anakunywa kikombe kimoja cha chai ya maziwa saa 8. Chakula cha jioni mara nyingi huwa ni wali, samaki, matembele na tunda linalopatikana. Matunda hupatikana kwa wingi bali hula mara chache kwani hapendelei. Huwa anapenda kula mchicha, matembele, nyanya chungu, maboga na karoti. (Angalizo: *24 hours recall* jibu chakula ulichokula jana).

Somo la 2.4: Saratani

Kazi ya kikundi: Unasihhi kwa mgonjwa mwenye saratani

Kisa mkasa

Jina la mteja : Zawadi Shukuru

Kiwango cha elimu: Cheti

Umri miaka: 50

Urefu: Sentimita 160

Uzito: Kg 85

Sababu ya kuja kliniki: Kupata ushauri kuhusu ulaji kwani ana saratani ya shingo ya kizazi na ameambiwa ana upungufu wa damu.

Zawadi ana umri wa miaka 50 ameolewa na ana watoto wawili. Yeye ameajiriwa kama katibu muhtasi. Kazi yake humfanya awe amekaa kwenye kiti kwa muda mrefu. Aliambiwa kuwa ana uzito wa kilogramu 85 na urefu wake ni sentimita 160. Kwa kawaida asubuhi kabla ya kuchukuliwa na gari la ofisi hunywa kikombe kimoja (mls 250) cha maziwa ambayo hayajatolewa mafuta kilichoongezewa vijiko 2 vidogo vya sukari (gm10). Saa nne hunywa kikombe 1 cha chai ya maziwa (Nido) yenye sukari vijiko 2 na chapati 2 au vitumbua 2. Mchana hununua wali, nyama na mchicha au chips na kuku aliyekaangwa na coca moja. Humaliza kazi saa 10 jioni na kurudishwa nyumbani na gari la ofisi. Nyumbani hujipumzisha kwa kuangalia luninga na mara chache hupika chakula cha jioni. Jioni mara nyingi hula wali au viazi na kuku au samaki na kabichi. Yeye anakunywa pombe chupa 2 mara tatu tu kwa wiki. Muda wake wa kupumzika hupendelea kusoma kitabu na kulala. Mume wake anavuta sigara na huvuta hata akiwa chumbani. Matunda hayapatikani kwa wingi na hula mara chache. Anapenda kula mchicha, kabichi na karoti, maziwa na mayai mara kwa mara. (Angalizo: *24 hours recall* jibu chakula ulichokula jana).

Washiriki watoe maoni kuhusu:

Stadi zilizotumika, mambo yaliyofanyika vizuri, mapungufu kama yapo, mambo mazuri katika ulaji wa mteja, mapungufu katika ulaji wa mteja na mtindo wake wa maisha

Kazi ya kikundi: Unasihi kwa mgonjwa wa figo***Somo la 2.5: Magonjwa ya figo*****Kazi ya kikundi: Unasihi kwa mgonjwa wa figo**

Washiriki katika kikundi wjadili malengo ya ushauri wa lishe na ulaji kwa mgonjwa wa figo. Wjadili ushauri wa lishe kwa mgonjwa mwenye *nephrotic syndrome* na *acute renal failure*. Washauri matumizi ya vyakula kwa wagonjwa wa figo wakizingatia upatikanaji wa vyakula katika mazingira wanayoishi. Warejee majedwali ya vyakula na virutubishi vilivyomo katika vitabu vyao ukurasa wa 81, 82, 83.

MODULI YA TATU: UNASIHI WA CHAKULA NA LISHE KWA WATU WENYE MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA**Kazi ya kikundi: Kutumia stadi za unasihi na kuchukua historia ya ulaji na mtindo wa maisha*****Somo la 3.1: Stadi za kusikiliza na kujifunza******Somo la 3.2: Stadi za kujenga kujiamini na kutoa msaada***

Kwa kutumia fomu ya kuchukua historia ya ulaji na mtindo wa maisha washiriki katika kikundi wafanye igizo dhima kwa kufuata maelezo yanayofuata:

Kama wewe ni mtoa huduma ya afya:

- **Anza kwa kumsalimia mteja na kumjulia hali. Tumia jina la mteja mnapokuwa mnaongea.**
 - Uliza maswali yenye mwanya wa kujieleza;
 - Muulize 'mteja' maswali kuhusu vipengele vilivyoonyeshwa kwenye Fomu ya Kuchukua Historia ya Ulaji na Mtindo wa Maisha.
 - Unaweza kuandika maelezo mafupi kwenye fomu ili mradi isiwe kikwazo kwa maongezi yako na mteja;
 - Tumia stadi zako za kusikiliza na kujifunza na kumjengea mteja kujiamini.

- **Ikiwa wewe unaigiza kama “mteja”:**
 - Jibu maswali yanayoulizwa na “mtoa huduma ya afya” kwa kuzingatia maelezo yaliyoko kwenye historia yako;
 - Mjibu mnasihi sababu ya kuja kliniki kama ilivyoondikwa kwenye hadithi uliyopewa;
 - Kama maelezo yaliyotolewa kwenye historia yako hayatoshelezi, tunga maelezo yanayowiana na historia husika; na
 - Ikiwa mnasihi wako atatumia vizuri stadi zake za kusikiliza na kujifunza, mpatie maelezo kwa urahisi zaidi.
- **Kama wewe ni mtazamaji na msikilizaji:**
 - Fuatilia kinachoendelea kati ya ‘mteja’ na mnasihi ili kuona kama mnasihi anachukua historia kwa usahihi na kama anauliza maswali yanayomuwezesha kupata taarifa muhimu.
 - Chunguza kama anauliza maswali yanayofaa, au anaacha maswali muhimu;
 - Jaribu kuamua kama ‘mnasihi’ ametambua tatizo la mteja au la; na ameweza kupata tarifa zitakazomwezesha kumsaidia
 - Wakati wa majadiliano, uwe tayari kusifia yale yaliyofanywa vizuri na kupendekeza yale ambayo yangeweza kufanyika vizuri zaidi.

Historia ya mteja.

Mwelekeze mshiriki atakayekuwa mtoa huduma KUCHUKUA HISTORIA YA ULAJI NA MTINDO WA MAISHA

Jina la mteja: **Rahim Athuman**
 Umri: **Miaka 45**
 Urefu **Sentimita 170**
 Uzito **Kilo 90**

Sababu ya kuja kliniki

Nimeambiwa kuwa nina uzito uliozidi nimetumwa kwako kupewa ushauri wa chakula.

1. Leo najisikia kuchoka sana na kichwa kinaniuma. Daktari amesema shinikizo la damu liko juu.
2. Kadi yangu niliyotoka nayo kwa daktari yenye vipimo vyangu hii hapa
3. Mimi ni mwalimu wa shule ya sekondari, nimeoa na nina watoto watatu na ninaishi nyumba ambayo iko karibu na shule hivyo natembea dakika tano tu kwenda kazini.
4. Kwa kawaida napendelea sana kula nyama, samaki au kuku wa kukaanga, wali wa nazi, ugali, viazi
5. Napendelea pia kula mboga-mboga kama mchicha, matembele, spinachi, matango, maboga na karoti

6. Kuhusu matunda napenda sana mapapai, maembe, machungwa, ndizi mbivu, machenza na maparachichi.
7. Huku kwetu vyakula vinavyopatikana kwa urahisi ni mahindi, mtama, viazi vitamu, viazi mviringo, maharagwe, kunde njegere, samaki, nyama na mbogamboga na matunda hutegemea msimu.
8. Kwa sasa mboga-mboga ambazo zinapatikana ni majani ya maboga, mchicha, matembele, bamia karoti na biringanya. Matunda yaliyopo kwenye msimu ni pamoja na maembe, ndizi mbivu na mapapai.
9. Pia kuna matunda na mboga pori ambazo huliwa na watu wengi kwa mfano (mnafu, mgagani ubuyu, mavilu, ukwaju - majibu yatategeme mahali ulipo)
10. Mimi huwa sipendelei kula ugali na viazi vitamu, na matunda nakula mara chache.
11. Kwa kifupi utaratibu wangu wa kula ni kwamba asubuhi nakunywa chai ya maziwa vikombe 2 na maandazi 3 au chapati 3; mchana nakula ugali na maharagwe au nyama na jioni nakula wali na mboga ya mchana
12. Vitafunwa ninavyopependelea ni chapati, maandazi, vitumbua, sambusa, kababu na mayai ya kukaanga. Mara nyingine mambo yakiwa mazuri naweza kula maini yaliyokaangwa.
13. Huwa mara nyingi nakula nyumbani na mara chache kwenye sherehe au misiba
14. Huwa nakula ugali wa dona unaojaza sahani ndogo au wali unaojaza sahani kubwa na maharagwe kibakuli kidogo au nyama vipande vya kadiri 4. Baada ya kula nakunywa maji yaliyochemshwa glasi 2.
15. Mboga-mboga nakula mara moja kwa siku na huweza kuwa nusu kibakuli na kuhusu matunda huwa nakula mara mojamoja.
16. Nyumbani mara nyingi mke wangu ndiyo anayepika na hupenda sana kukaanga kwani ndiyo chakula huwa kitamu na huwa tunapikia mkaa.
17. Chumvi tunatumia kwa kiasi na mtu akipenda tunaweka mezani aongeze mwenyewe.
18. Jana nilipoamka asubuhi nilikunywa chai ya maziwa vikombe 2 (mls 250) iliyowekwa vijiko 3 vya sukari katika kila kikombe na chapati 2 na vitumbua 2. Saa 4 nikanywa uji wa maziwa uliowekwa sukari kijiko cha chai kikombe kimoja. Mchana nilikula ugali kwa kuku aliyekaangwa na mchicha kidogo na maji glasi 2. Baadaye nikanywa kokakola moja. Usiku nilikula wali na maharagwe na kachumbari ya nyanya na kushushia na bia 2.
19. Kwa sasa sina tatizo lingine lolote la kiafya isipokuwa kuumwa kichwa na kujisikia mchovu.
20. Napendelea kunywa bia mbili angalau mara 3 kwa wiki sivuti sigara na sifanyi mazoezi ya aina yoyote. Nikiwa na muda wa kupumzika ambao ni mara chache sana kwani kazi ni nyingi sana shuleni naangalia luninga.
21. Asante kwa sasa sina swali.

MAJIBU YA KAZI ZA KIKUNDI

MODOLI YA KWANZA: MASUALA YA MSINGI KUHUSU CHAKULA NA LISHE

**Kazi ya kikundi : Jinsi ya kupanga mlo kamili kwa kutumia makundi ya vyakula
Washiriki wachague angalau chakula kimoja kutoka kwenye makundi
yafuatayo kupanga mlo kamili:**

- **Vyakula vya nafaka, mizizi na ndizi:**

Vyakula katika kundi hili ni pamoja na mahindi, mchele, mtama, ulezi, ngano, uwele, viazi vikuu, viazi vitamu, muhogo, magimbi, viazi mviringo na ndizi.

- **Vyakula vya jamii ya kunde:**

Vyakula vya jamii ya kunde ni pamoja na maharagwe, njegere, kunde, karanga, soya, njugu mawe, dengu, njegere kavu, choroko na fiwi.

- **Vyakula vyenye asili ya wanyama:**

Vyakula vyenye asili ya wanyama ni pamoja na nyama, samaki, dagaa, maziwa, mayai, jibini, maini, figo, senene, nzige, kumbikumbi na wadudu wengine wanaoliwa.

- **Mboga-mboga:**

Kundi hili linajumuisha aina zote za mboga-mboga zinazolimwa na zinazoota zenyewe. Mboga-mboga ni pamoja na mchicha, majani ya maboga, kisamvu, majani ya kunde, matembele, spinachi, mnafu, mchungu. Aina nyingine za mboga-mboga ni pamoja na nyanya, karoti, pilipili hoho, biringanya, matango, maboga, nyanya chungu, bamia, bitiruti, kabichi na figiri.

- **Matunda:**

Kundi hili linajumuisha matunda ya aina zote kama papai, embe, pera, limau, pesheni, nanasi, peasi, chungwa, chenza, zambarau, parachichi, ndizi mbivu, fenesi, stafeli, mabungo, madalansi, pichesi na topetope. Aidha ikumbukwe kuwa matunda pori au yale ya asili yana ubora sawa na matunda mengine. Matunda hayo ni kama ubuyu, ukwaju, embe ng'ongo, zambarau na zaituni.

- **Mafuta:**

Mafuta yanayotokana na mimea ni kama mbegu za alizeti, ufuta, pamba, korosho, karanga, nazi na mawese. Mafuta pia yanaweza kupatikana kutoka kwa wanyama, kwa mfano: siagi, samli, nyama iliyonona na baadhi ya samaki.

- **Sukari:**

Sukari hupatikana kwenye sukari ya mezani, miwa na asali.
Maji yasisahaulike katika kila mlo.

Kazi ya kikundi: Tathmini ya Hali ya lishe

Hakikisha kila mshiriki amekuwa na stadi ya kupima kwa usahihi na kutafsiri vipimo vya BMI na mzunguko wa kiuno na uwiano wa mzunguko wa kiuno na nyonga. Washiriki watoe ushauri unaozingatia hali nzuri ya lishe kwa stadi za unasihi.

Kazi ya kikundi : Mtindo Bora wa Maisha

1. Kazi ya kikundi cha kwanza: - Kisa mkasa cha Juma

Mambo ya kujadili:

- Juma ana kiribatumbo (obesity)
- Anatomia lifti, anatomia gari muda wote; huangalia luninga au kutumia kompyuta muda wa mapumziko
- Ana kazi nyingi-Msongo wa mawazo
- Hula vyakula vyenye mafuta mengi (chapati, maandazi, chipsi, samaki wa kukaanga)
- Hula vyakula vyenye sukari nyingi (soda 1 kila siku)
- Hanywi pombe
- Havuti sigara.

Juma yupo katika hatari ya kupata ugonjwa wa kisukari, ugonjwa wa moyo, na shinikizo kubwa la damu na hata baadhi ya saratani. Hii inachangiwa na mtindo wake wa maisha unaohusisha kuwa na uzito mkubwa sana, kutokufanya mazoezi, tabia yake ya ulaji na msongo wa mawazo.

Ushauri:

- Juma apongezwe kwa sababu hanywi pombe wala kuvuta sigara.
- Juma ashauriwe kufanya mazoezi ya mwili angalau kwa dakika 30 kila siku kama kutembea kwa haraka. Aanze kwa kutembea muda mfupi, na baadaye anaweza kuongeza muda hadi dakika 60 kwa siku na akishindwa kabisa kufanya kila siku angalau dakika 60 mara tatu kwa wiki. Azingatie yafuatayo:
 - Badala ya kutumia gari wakati wote, apange shughuli ambazo atafanya kwa kutembea kwa miguu;
 - Apande ngazi kwenda ghorofani badala ya kutumia lifti;
 - Apunguze muda wa kutazama televisheni na kutumia kompyuta na badala yake afanye shughuli zinazotumia viungo vya mwili kama kufua, na kazi za bustani, kufyeka majani nk;
- Juma ashauriwe kuhusu ulaji wake:
 - Apunguze ulaji wa vyakula vyenye mafuta mengi- achague vilivyochemshwa au vilivyochoywa badala ya vilivyoakaangwa

- Ale matunda katika kila mlo
- Ale mbogamboga kwa wingi katika kila mlo
- Anywe maji safi na salama au juisi halisi ya matunda isiyo na sukari nyingi, badala ya coca cola
- Ale vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi, apunguze chumvi na apunguze kiasi cha chakula anachokula, hususan vile vyenye nishati-lishe kwa wingi.
- Juma ashauriwe kupunguza msongo wa mawazo kwa kufanya mazoezi, kujipa muda wa kupumzika, kushiriki katika shughuli mbalimbali kama michezo, matamasha, harusi; na pia kupangilia vizuri jinsi ya kutumia muda wake wa kazi za ofisi ili atoke mapema ofisini na asiende kila mwisho wa wiki.

2. Kazi ya kikundi cha pili: - Kisa mkasa Joyce

Mambo ya kujadili:

- BMI ya Joyce ni 33 (ana kiriba-tumbo)
- Hafanyi mazoezi ya mwili kwani hukaa kwenye kompyuta kwa muda mrefu, huchukuliwa na gari la ofisi, huangalia luninga kwa muda mrefu, husoma kitabu na kulala.
- Hutumia sukari na mafuta mengi (chai, maziwa, soda na vyakula vilivyokaangwa)
- Anakunywa pombe chupa 2 mara tatu tu kwa wiki.
- Mume wake anavuta sigara na huvuta hata akiwa chumbani.

Joyce yupo katika hatari ya kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza kama ugonjwa wa kisukari, ugonjwa wa moyo, na shinikizo kubwa la damu na hata baadhi ya saratani. Hii inachangiwa na kuwa na uzito mkubwa wa mwili, kutokufanya mazoezi, tabia yake ya ulaji, unywaji wa pombe na uvutaji sigara wa mumewe.

Ushauri:

- Joyce ashauriwe kufanya mazoezi ya mwili angalau kwa dakika 30 kila siku kama kutembea kwa haraka. Aanze kwa kutembea muda mfupi, na baadaye anaweza kuongeza muda hadi dakika 60 kwa siku na akishindwa kabisa kufanya kila siku angalau dakika 60 mara tatu kwa wiki. Azingatie yafuatayo:
 - Badala ya kutumia gari wakati wote, apange shughuli ambazo atafanya kwa kutembea kwa miguu;
 - Apunguze muda wa kutazama televisheni, kusoma vitabu na kulala. na badala yake afanye shughuli zinazotumia viungo vya mwili kama kufua, kuosha vyombo, kusafisha nyumba, kazi za bustani nk;
- Joyce ashauriwe kuhusu ulaji wake:
 - Apunguze ulaji wa vyakula vyenye mafuta mengi- achague vilivyochemshwa au vilivyochoywa badala ya vilivyokaangwa
 - Ale matunda katika kila mlo
 - Ale mbogamboga kwa wingi katika kila mlo

- Anywe maji safi na salama au juisi halisi ya matunda isiyo na sukari nyingi, badala ya Fanta
 - Ale vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi, apunguze kiasi cha sukari na chumvi, pia apunguze kiasi cha chakula anachokula, hususan vile vyenye nishati-lishe kwa wingi.
 - Apunguze idadi ya bia na ikiwezekana aache.
- Mume wa Joyce ashauriwe kuacha kuvuta sigara na aache kuvutia ndani ya nyumba

3. Kazi ya kikundi cha tatu: Kisa mkasa Aloyce

Mambo ya kujadili:

- BMI ya Aloyce ni 23 (hali nzuri ya lishe)
- Aloyce hafanyi mazoezi ya kutosha (hutumia lifti kila siku, huchukuliwa na gari kwenda kazini na kurudishwa kila siku.
- Anavuta sigara
- Kila siku lazima apate bia 3.
- Hula nyama choma mara nyingi na lazima ale tena nyumbani
- Asubuhi hula supu ya kuku na chapati 2
- Hali mchana

Aloyce ana hali nzuri ya lishe na umri wake ni mdogo. Mtindo wake wa maisha unamuweka katika hatari ya kupata magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza kadiri umri wake unapoongezeka. Tahadhari ni bora kuliko kutibu.

Ushauri:

- Aloyce apongezwe kwa kwenda muziki kwani humsaidia kupata mazoezi na kupunguza msongo; hata hivyo apewe tahadhari kuhusu mambo hatarishi yanayoweza kutokea kwenye muziki (ulevi, ugomvi na ngono isiyo salama). Pia apongezwe kwa kupendelea sana kufanya mazoezi ya kukimbia kila anapopata nafasi, ila afanye kila siku
- Aloyce anajitahidi kula mlo kamili jioni cha jioni ila ahakikishe upatikanaji wa tunda kila mlo
- Aloyce ashauriwe kufanya mazoezi ya mwili angalau kwa dakika 30 kila siku Pia azingatie yafuatayo:
 - Badala ya kutumia gari wakati wote atembeke kwa miguu;
 - Apande ngazi kwenda ghorofani badala ya kutumia lifti;
- Aloyce ashauriwe kuhusu ulaji wake:
 - Ale mlo kamili mara tatu kwa siku.
 - Apunguze ulaji wa nyama baa
 - Apunguze unywaji wa pombe
 - Ale matunda katika kila mlo

- Ale mbogamboga kwa wingi katika kila mlo
- Anywe maji safi na salama
- Ale vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi
- Atumie sukari, chumvi na mafuta kidogo.
- Aache kuvuta sigara

Ikumbukwe: hata unapokuwa na uzito mzuri ni muhimu kufuata vipengele vingine vya mtindo bora wa maisha, hususan katika umri mdogo.

4. Kazi ya kikundi cha nne: - Kisa mkasa Elizabeth

Mambo ya kujadili:

- Elizabeth ana uzito uliozidi (BMI = 28.5)
- Anafanya kazi zote za nyumbani
- Hanywi pombe
- Anapenda sana soda (anaweza kunywa hata 3 kwa siku).
- Ulaji wake: vyakula vilivyokaangwa, hali matunda, hula mboga za majani kwa kiasi kidogo
- Muda wake wa kupumzika hupenda kuangalia luninga, hujipumzikia kwa kulala.

Elizabeth ana uzito wa mwili uliozidi amabo ni kiashiria hatarishi cha magonjwa sugu yasiyo ya kuambukiza hasa umri wake unapongezeka.

Ushauri:

- Elizabeth asifiwe kwa kujishughulisha nyumbani na kutokunywa pombe, pamoja na kutumia vitafunwa vilivyochemshwa.
- Elizabeth ashauriwe kuhusu ulaji wake:
 - Abadilishe njia ya kupika- achemshe badala ya kukaanga.
 - Ale matunda katika kila mlo
 - Aongeze ulaji wa mbogamboga katika kila mlo
 - Anywe maji safi na salama au juisi halisi ya matunda isiyo na sukari nyingi, badala ya soda
 - Ashauriwe kuhusu kiasi cha chakula anachokula na asusa anazotumia, hususan vile vyenye nishati-lishe kwa wingi.
 - Ale vyakula vyenye makapi-mlo kwa wingi, apunguze kiasi cha sukari na chumvi.
- **Elizabeth ashauriwe kuongeza kiasi cha mazoezi** angalau kwa dakika 30 kila siku kwa kutembea. Aanze kwa kutembea muda mfupi, na baadaye anaweza kuongeza muda hadi dakika 60 kwa siku na akishindwa kabisa kufanya kila siku angalau dakika 60 mara tatu kwa

wiki. Badala ya kutumia gari kwa safari fupi atembea kwa miguu;

- Apunguze muda wa kutazama televisheni

MODULI YA PILI NA YA TATU

UNASIHI WA CHAKULA NA LISHE KWA WATU WENYE MAGONJWA SUGU

YASIYOAMBUKIZA

Kazi ya kikundi unasihi kwa mgonjwa wa KISUKARI

1. Unasihi wa chakula na lishe kwa mtu mwenye kisukari aina ya pili (type II diabetes)

Vipengele vya majadiliano:

	Paulina Mroso	Mashauri Makangara
Umri (miaka)	40	52
BMI	35 (Kiribatumbo/obese)	17 (hali duni ya lishe)
Mazoezi	Hafanyi	Kulima na kutembea
Tabia ya Ulaji	<ul style="list-style-type: none">• Vyakula vyenye mafuta mengi• Anakula nyama ya ngombe kila siku• Anakunywa soda• Hawali matunda• Hawali mboga mboga za kutosha• Asusa zisizo bora kilishe• Anakunywa pombe	<ul style="list-style-type: none">• Hupati kifungua kinywa• Hutumia unga uliokobolewa• Hatumii matunda• Anakunywa pombe za kienyeji• Huvuta sigara
Kipato	Kizuri	Duni

Ushauri wa chakula unapotolewa kwa mgonjwa wa kisukari ni muhimu kuzingatia yafuatayo:

- Upatikanaji wa vyakula katika mazingira husika;
- Uwezo wa kununua au kupata chakula;
- Tabia za ulaji;
- Utaratibu wa kazi; na
- Tabia ya unywaji wa pombe

Ulaji unaoshauriwa kwa wagonjwa wa kisukari

Kumbuka kuwa mgonjwa wa kisukari hahitaji kula chakula maalum bali anashauriwa kufuata kanuni za ulaji unaofaa:

1. *Kula mlo kamili* (angalau mara 3 kwa siku) kwa kuzingatia muda uliojipangia kwani

haishauriwa kukaa na njaa kwa muda mrefu. Hii itamsaidia mgonjwa kuweza kudhibiti kiwango cha sukari katika damu na kiasi cha chakula kwani anapokuwa na njaa kali huweza kuongeza kiasi cha chakula anachokula.

2. *Kudhibiti kiasi cha nishati – lishe katika chakula.* Kiasi kitegemee mahitaji ya mtu binafsi. Ainisha chanzo cha nishati - lishe kwenye mlo wa mgonjwa na jadili mbinu za kupunguza.
3. *Kuongeza ulaji wa vyakula vyenye makapi - mlo kwa wingi.* Kiasi kikubwa cha nishati – lishe katika mlo kitokane na vyakula vyenye makapi – mlo kwa wingi ambavyo huyeyushwa na kufyonzwa na mwili taratibu (*simple vis complex carbohydrates*), na hivyo kasi ya kuongezeka sukari katika damu hupungua.
4. *Kupunguza kiasi cha mafuta.* Epuka mafuta yenye asili ya wanyama na punguza kiasi cha mafuta mengine. Mafuta yanapaswa kuchangia asilimia 35 ya nishati – lishe inayohitajika kwa siku. Ainisha chanzo cha mafuta katika mlo wa mgonjwa na jadili mbinu za kupunguza.
5. *Kupunguza uzito kama umezidi au dhibiti uzito wa mwili.* Ni muhimu kuwa na uzito unaoshauriwa kulingana na urefu wake. Jadili mbinu mbalimbali za kupunguza uzito.
6. *Kula vyakula vya aina mbalimbali, badili hata vile ambavyo viko kwenye kundi moja la chakula.* Virutubishi vilivyo kwenye vyakula mbalimbali hutofautiana kwa kiasi na ubora.
7. *Kula mbogamboga kwa wingi katika kila mlo.*
8. *Kula tunda katika kila mlo.* Kula kipande cha kadiri na ikiwezekana usimenye..
9. *Epuka kunywa pombe.* Pia haishauriwi kunywa pombe kali kwani huweza kuleta madhara kwenye ini. Unywaji wa pombe kabla ya kula chakula huweza kusababisha damu sukatiti.
10. *Epuka sukari na vyakula vyenye sukari nyingi* kama soda, keki, biskuti, pipi na asali. Asilimia 80 ya asali in sukari
11. Zingatia usafi na usalama wa chakula na maji

Mambo mengine ya kuzingatia:

- Uzito wa mteja
- Mazoezi ya mwili
- Shinikizo la damu

2. Unasihi wa chakula na lishe kwa mtu mwenye shinikizo kubwa la damu

Vipengele vya majadiliano:

- Rahim Athumani ana umri wa miaka 45
- BMI = 31 (kiribatumbo/obesity)
- Mazoezi (hatembezi kwa muda mrefu na hutazama luninga)
- Hupendelea vyakula vya asili ya wanyama vilivyokaangwa
- Hupendelea nyama iliyonona
- Hula asusa zisizo bora kilishe (mafuta mengi)
- Hupendelea kula maini na mayai (lehemu nyingi)
- Huweka chumvi mezani wakati wa kula
- Hunywa bia 2 mara 3 wiki
- Ana kazi nyingi (msongo wa mawazo)

Ulaji unaoshauriwa kwa mtu mwenye shinikizo kubwa la damu

Joel Edwin anashauriwa kutumia dawa kama alivyoelekezwa na daktari na asiache anapohisi nafuu. Anashauriwa:

- Kupunguza uzito uliozidi
- Kupunguza kiasi cha chakula, hususan vyenye nishati-lishe kwa wingi
- Kuepuka vyakula vyenye chumvi nyingi, ikiwa ni pamoja na vile vilivyosindikwa kwa chumvi;
- Kutumia viungo mbalimbali kuongeza ladha ya chakula (tangawizi, vitunguu saumu, madalasini);
- Kuepuka vyakula vyenye mafuta na sukari nyingi;
- Kula mlo kamili mara tatu kwa siku ukizingatia kula vyakula vya aina mbalimbali;
- Kula matunda na mbogamboga kiasi cha kutosha katika kila mlo
- Kutumia nafaka zisizokobolewa na vyakula vya jamii ya kunde kwa wingi.
- Kuepuka mafuta yenye asili ya wanyama
- Kuepuka vyakula vyenye lehemu kwa kiasi kikubwa
- Kupunguza kiasi cha nyama unachokula hasa nyama nyekundu;
- Kuepuka matumizi ya pombe
- Kudhibiti msongo wa mawazo
- Kufanya mazoezi kila siku angalau nusu saa

KIAMBATANISHO 9

Fomu ya Kujiandikisha

Jina..... Jinsi: Me / Ke.....

Umri..... Taaluma.....

Kiwango cha elimu.....

Kituo cha kazi..... Kitengo.....

Mkoa..... Wilaya.....

Awani.....

Simu mkononi..... Ofisi.....

Barua pepe

Umeshahudhuria mafunzo ya yoyote ya lishe? Ndiyo / Hapana

Kama ndiyo: Mwaka..... Muda wa mafunzo.....

Mafunzo hayo yaliandaliwa na nani?.....

Mafunzo hayo yalilenga lishe ya nani?.....

Wewe ni mwezeshaji ?.....Ndiyo/ Hapana.....

Kama ndiyo ni wa nini

Tangu lini.....

ASANTE NA KARIBU KATIKA MAFUNZO YA LISHE NA ULAJI UNAOFAA KWA WATU WENYE

MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA

KIAMBATANISHO 11

Vifaa Vinavyohitajika kwa Ajili ya Mafunzo

1. Mwongozo wa mkufunzi
2. Kitabu cha mshiriki
3. Ratiba ya mafunzo
4. Jaribio la awali
5. Jaribio la mwisho
6. Tathmini ya siku
7. Tathmini ya mwisho
8. Kompyuta
9. LCD
10. Powerpoint presentations za vipindi vyote
11. Vipeperushi vya rejea
12. Kazi ya kikundi
13. Fomu ya kujiandikisha
14. Fomu ya mahudhurio ya kila siku
15. Bango-kitita
16. *Stand* ya bango kitita
17. Marker pens
18. Gundi ya karatasi
19. Kalamu
20. Penseli
21. Vifutio
22. Karatasi za kurudufisha
23. Daftari za washiriki
24. Tepe za kupimia mzunguko wa kiuno
25. Mizani ya kupimia uzito
26. Kipima-urefu
27. Kadi za BMI/FUM
28. Kikokotoa
29. Vyakula mbalimbali kwa ajili ya mazoezi ya vitendo
30. Stapler na pini zake
31. Mifuko ya kubebea vitabu kwa ajili ya washiriki

KIAMBATANISHO 12

RATIBA YA MAFUNZO KWA WATOA HUDUMA YA AFYA KUHUSU LISHE NA ULAJI UNAOFAA KWA WATU WENYE MAGONJWA SUGU YASIYO YA KUAMBUKIZA

SIKU YA KWANZA		
MUDA	SHUGHULI	MHUSIKA
02.00-02.30	Kujiandikisha	
02.30-03.00	Utambulisho na Matarajio	WOTE
03.00-03.30	Jaribio la awali	
03.30-04.00	Malengo ya Mafunzo	
4.00-04.30	CHAI/KAHAWA	WOTE
04.30-05.30	Virutubishi, Makundi ya vyakula na mlo kamili	
05.30-06.30	Tathmini ya hali ya lishe, tafsiri na hatua za kuchukua	
06.30-07.30	Kazi ya kikundi (tathmini ya hali ya lishe)	
07.30-08.30	CHAKULA CHA MCHANA	WOTE
08.30- 09.30	Mtindo bora wa maisha	
09.30-11.00	Kazi ya kikundi (mtindo bora & mlo kamili)	WOTE
11.00-11.10	Tathmini ya Siku	WOTE
11.10-12.30	Mkutano wa wawezeshaji	
SIKU YA PILI		
02.00-02.30	Sala na Mrejesho	
02.30-04.00	Stadi za unasihi	
04.00-04.30	CHAI/KAHAWA	
04.30-05.30	Stadi za unasihi	
05.30 – 07.00	Ugonjwa wa kisukari	
07.00-08.00	CHAKULA CHA MCHANA	WOTE
08.00-09.00	Magonjwa ya moyo	
09.00-11.00	Kazi ya vikundi (unasihi na kisukari)	
11.00 -11.10	Tathmini ya siku	
11.10-12.30	Mkutano wa wawezeshaji	
SIKU YA TATU		
02.00-02.30	Sala na Mrejesho	
02.30-04.00	Shinikizo kubwa la damu	
	Kazi ya vikundi	
04.00-04.30	CHAI/KAHAWA	
04.30-6.00	Baadhi ya saratani	
06.00-07.00	Magonjwa sugu ya njia ya hewa	
07.00-08.00	CHAKULA CHA MCHANA	WOTE

08.00- 11.00	Kazi ya kikundi	
11.00-11.10	Tathmini ya siku	
11.10-12.30	Mkutano wa wawezeshaji	
SIKU YA NNE		
02.00-02.30	Sala na Mrejesho	
02.30-04.00	Magonjwa ya figo	
04.00-04.30	CHAI/KAHAWA	
04.30-05.30	Kazi ya kikundi (magonjwa ya figo)	
05.30 – 08.00	Mazoezi ya kupanga mlo (meal planning- magonjwa ya figo, moyo, kisukari shinikizo kubwa la mtu na uzito uliozidi)	
08.00-09.00	CHAKULA CHA MCHANA	WOTE
09.00-10.00	Mabadiliko ya kuboresha huduma za lische katika kituo cha huduma	
10.00-10.30	Jaribio la mwisho	
10.30 -11.00	Tathmini ya mwisho	
11.00	Kufunga mafunzo	

KIAMBATANISHO 13

Stadi za Unasihi

STADI ZA KUSIKILIZA NA KUJIFUNZA

- Tumia mawasiliano ya vitendo au ishara inayofaa
 - *Weka kichwa usawa na kichwa cha mteja*
 - *Sikiliza kwa makini*
 - *Ondoa vipingamizi*
 - *Tumia muda wa kutosha*
 - *Mguse inavyokubalika*
- Uliza maswali yanayotoa mwanya wa kujieleza
- Tumia viitikio na ishara zinazoonyesha kuvutiwa na mazungumzo
- Rudia maelezo ya mteja
- Onyesha kuwa unatambua hisia ya mteja
- Epuka kutumia maneno yanayohukumu

STADI ZA KUJENGA KUJIAMINI NA KUTOA MSAADA:

- Kupokea mteja anachofikiri na kuhisi
- Tambua na kusifu kile ambacho mteja anafanya vizuri
- Toa msaada kwa vitendo
- Toa maelezo machache yanayofaa
- Tumia lugha rahisi
- Toa mapendekezo badala ya amri.

BIBLIOGRAFIA

1. American Institute for Cancer Research. Guideline for Cancer Prevention. Washington DC, November 2007. American Institute for Cancer Research. Diet and Health Recommendations for Cancer Prevention: Healthy Living and Lower Cancer Risk. Washington DC, January, 2006.
2. American Institute for Cancer Research. Nutrition of the Cancer Patient. Special Population Series. Washington DC, November 2007.
3. AMMP (Adult Morbidity and Mortality Project). Policy Implications of Adult Mortality and Morbidity. End of Phase 1 Report, Dar-es-Salaam: Department for International Development, 1997.
4. Anand P, Kunnumakkara AB, Kunnumakara AB, *et al.* (September 2008). "Cancer is a preventable disease that requires major lifestyle changes". *Pharm. Res.* **25** (9): 2097–116.
5. COUNSENUTH, Chakula, Lishe na Saratani: Vidokezo Muhimu, 2010.
6. COUNSENUTH, Lishe kwa Watu Wanaoishi na Virusi vya UKIMWI; Kitabu cha Mafunzo na Rejea, 2004
7. COUNSENUTH, Ulaji na Mtindo Bora wa Maisha: Kitabu cha mafunzo na Rejea, 2008
8. Diabetes Atlas, 3rd Edition by The International Diabetes Federation 2007
9. Edwards R., Unwin N., Mugusi F., Whiting D., Rashid S., Kissima J., Aspray T. J., Alberti K. G. Hypertension Prevalence and Care in an Urban and Rural Area of Tanzania. *Journal of Hypertension.* 2000;18(2):145–52. [PubMed: 10694181]
10. Fact Sheet No. 317: Cardiovascular Diseases. January 2011
11. FAO of the United Nations, Agriculture, Food and Nutrition for Africa: A Resource Book for Teachers of Agriculture, Rome 1997
12. FAO of the United Nations, Family Nutrition Guide, Rome, 2004
13. IDF Africa Region, Diabetes Education Training Manual for Sub-Saharan Africa; 2006
14. IDF, Diabetes and Obesity; Time to Act, 2004
15. King H, Rewers M: Global estimates for prevalence of diabetes mellitus and impaired glucose tolerance in adults: WHO Ad Hoc Diabetes Reporting Group. *Diabetes Care* 16:157–177, 1993
16. Michael Latham, Human Nutrition in the Developing World, Food and Agriculture Organization of the United Nations, Rome 1997
17. Nigel U: Commentary: Non Communicable Diseases and priorities for health policy in Sub-Saharan Africa. *Health Policy and Planning* 16(4): 351-352. Oxford University Press 2001
18. Sobngwi E., Mbanya J. C., Unwin N. C., Kengne A. P., Fezeu L., Minkoulou E. M., Aspray T. J., Alberti K. G. Physical Activity and Its Relationship with Obesity, Hypertension and Diabetes in Urban and Rural Cameroon. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders.* 2002;26:1009–16. [PubMed: 12080456]

19. Srilakshmi B. (2005). Dietetics. Revised 5th Edition: New Age International (P) Ltd, Publishers, New Delhi, India.
20. Tanzania Public Health Association, Tumbaku na Madhara yake kwa Jamii: Hatima ya Uvutaji Sigara-Ipo Siku, 2004
21. United Republic of Tanzania, Ministry of Health and Social Welfare. National Guidelines for Prevention and Control of Non-Communicable Diseases: Epidemiology and Disease Control Section, 2007.
22. United Republic of Tanzania, Ministry of Health and Social Welfare. National Strategy for Non-Communicable Diseases (2009-2015)
23. Unwin N., Mugusi F, Aspray T, Whiting D., Edwards R., Mbanya J. C. et al. Tackling the Emerging Pandemic of Non-Communicable Diseases in Sub-Saharan Africa: The Essential NCD Health Intervention Project. Public Health. 1999;113:141–46. [PubMed: 10910412]
24. U.S. Department of Health and Human Services. Eating Hints for Cancer Patients: Before, During & After Treatment. National Cancer Institute, Publication No. 06-2079, Revised July, 1997.
25. WHO 2011: Global Status Report on Non Communicable Diseases 2010.
26. WHO 2011: Lifestyle Factors at Root of Non-Communicable Disease Crisis. 64th World Health Assembly Report, May 16, 2011 Geneva.
27. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: A Global Perspective. Washington DC, 2007.
28. World Diabetes Foundation, The International Diabetes Federation; Diabetes Atlas, 3rd Edition, 2007

Kwa maelezo zaidi wasiliana nasi:
Mkurugenzi Mtendaji
Kituo cha Ushauri Nasaha, Lishe na Afya
(COUNSENUTH)
44 Galu street, Ada Estate
S.L.P. 8218, Dar es Salaam, Tanzania
Simu: +255 22 2664756
Nukushi: +255 22 2664757
Barua pepe: info@cousenuth-tz.org
Tovuti: www.cousenuth-tz.org



WORLD **DIABETES** FOUNDATION



Tanzania Diabetes Association