

MWONGOZO KWA "wakufunzi rika" NA

PEP / NAMIBIA - 2006

Wendy Arnold, mph, Peer Programu ya Elimu ya Los Angeles (PEP / LA), PEP / International

Mheshimiwa Charles Nyambe, Rais, "Vijana kwa Hope"

PEPFAR (Mpango wa Dharura wa Rais kwa Relief UKIMWI)

Mheshimiwa George M. Beukes, Ubalozi wa Marekani nchini Namibia

Bi Kara Breissing, Marekani na Wizara, Washington, DC

Namibia Septemba 07-21, 2006

Mwongozo huu unaeleza mambo muhimu na taarifa katika toleo fupi la mwongozo wa uliowasilishwa kwa PEP/Namibia – washiriki wa Namibia. Wakurugenzi wa PEP/Namibia sehemu za Rundu, Grootfontein, Rehoboth na Windhoek watapata maelezo mengi ya kila mada na majadiliano! Tafadhali jisikie huru kuongeza marekebisho kulingana na tamaduni kama unataka.

Kwa mara nyingine tena, nashukuru marafiki wetu PEPFAR, Ubalozi wa Marekani katika Namibia na Idara ya Marekani mjini Washington kwa nafasi hii ya kushiriki mikakati ya PEP/LA ya kuzuia VVU / UKIMWI kimataifa.

Kwa mafunzo haya, tunawakaribisha katika familia ya PEP/International zaidi ya vijana 11,500 waelimishaji (vijana 85 PEPs) na 5500 "Wakufunzi" (55 PEPs) katika nchi 25. Pamoja na Namibia, ni nchi 26! (Russia, Siberia, Hungary, Ufaransa, Israel, Philippines, Nepal, Thailand, China, Armenia, Belize, Surinam, Guyana, Puerto Rico, Zimbabwe, Uganda, Tanzania, Afrika Kusini, India, Kenya, Cameroon, Ghana, Congo-Brazzaville, Congo-DRC na Marekani! ☺).

Kwa heshima na matumaini,

Wendy Arnold, M.P.H.

Rais

PEP/LA na PEP/International

www.pepla.org

MWONGOZO KWA KINGA DHIDI YA VVU/UKIMWI NA

PEP / Namibia

Orodha ya Yaliyomo

I. Mwanzo

II. *Zoezi* - Sisi ni nani ?

III. Baadhi ya changamoto katika nyanja ya VVU/UKIMWI

IV. *Zoezi - utamaduni na maadili ya Namibia (kutumia picha)*

V. Mbona maambukizi ya VVU huendelea kuongezeka?

VI. *Zoezi - Kuzungumza juu ya ngono*

VII. Kufanya kazi na "Idadi ya Watu Maalum"

VIII. *Zoezi – kutambua makundi na mambo ya siri*

IX. Takwimu za VVU/UKIMWI - Kimataifa, Afrika, Namibia, Marekani

Filamu: maelezo ya jumla juu ya VVU/UKIMWI (Churchill Film)

X. Mitazamo ya Wauguzi ya VVU / UKIMWI

XI. Kuenea

XII. *Zoezi - Maambukizi Game*

XIII. Kinga

XIV. Mitazamo na mabadiliko ya tabia

XV. *Zoezi - Je, sisi ni familia?*

XVI. Masuala ya jamii

XVII. Masuala ya kiroho na kimaadili

XVIII. Masuala ya kisaikolojia

XIX. *Zoezi - Michezo ya kuigiza kuhusu hatari za UKIMWI*

XX. Mawasiliano

Filamu - Vijana na michezo ya kuigiza (Disney)

XXI. *Zoezi - Wajibu-kucheza mazoezi*

XXII. Mawasiliano

XXXIII. Mipango ya baadaye ya PEP/Namibia

XXIV. Kumaliza!

I. UTANGULIZI:

A Uzoefu binafsi (tangu 1982) wa Wendy Arnold, M.P.H ya elimu, kuzuia VVU/ UKIMWI na kuhudumia watu wenye UKIMWI.

B. Sababu za kufanya kazi Namibia:

1. Tangu mwanzo wa janga la UKIMWI, kumekuwa na makosa mengi katika elimu ya VVU/UKIMWI. Tunaweza kukusaidia kuepuka baadhi ya makosa haya?
2. Hakuna tiba - kugawana mikakati ya elimu katika kuzuia UKIMWI ni muhimu. Hatuna majibu yote, lakini tumegundua baadhi ya mbinu ambazo zimetumika kiutamaduni na kupata mafanikio katika nchi nyingine.
3. Mioyo yetu inawaendea watu wema wa Namibia - "VVU/UKIMWI umekuwa sababu kuu ya vifo katika Afrika ". (UNAIDS, Mei 2003)

Ni lazima kuzuia maambukizi mapya!

D. Lengo la PEP/LA, PEP/International na PEP/Namibia:

Kusaidia kupunguza idadi ya maambukizi ya VVU, hasa kwa vijana ("Mwaka jana zaidi ya asilimia 50 ya taarifa za maambukizi mapya ya VVU duniani kote ilitokea katika watu kati ya umri 15 na umri wa miaka 24 "- Shirika la Afya Duniani).

Kusaidia kuinua huduma, huruma, heshima na matumaini kwa wanaume, wanawake na watoto ambao wanaishi na VVU/UKIMWI. Ubaguzi lazima umalizwe!

D. Vipengele muhimu vya warsha hii:

1. Majadiliano ya washiriki (ndivyo sisi wote kujuana).
2. Sababu ya vijana kuwa waelimishaji bora, washauri, na wasaidizi.
3. Masuala ya awali kwa ajili ya kuanzisha mipango ya VVU/UKIMWI (idadi yako ya watu ni nani? Nani ni walimu? Je, tunaweza kuzungumza kwa uwazi na kwa uaminifu kuhusu
4. ngono? Mafanikio ya programu ni mafanikio yako pia.
5. mazoezi ya kushirikiana na michezo ya kuigiza (tukupitia baadhi ya matatizo yako na hali ngumu unazopitia).

6. Kukuza ushirikiano kati ya VVU/UKIMWI na huduma ya mashirika ya nchi nzima ya Afrika.
7. "Mafunzo ya rika" ni nini na mbona inafanya kazi (kwa vijana, kliniki, walimu, watoa huduma za afya, nk)?

II. Zoezi: Sisi ni nani? (Je, wewe kama M & Bi?)?)

A. Jina lako, kitu juu yako mwenyewe (mambo unayopenda na maisha ya familia).

Wendy anapenda familia yake katika Boston; mimi kucheza tenisi, 'Ski' na upendo michezo yote, niko na mbwa 3 waina ya Labrador wa manjano (jina ya mama ni "Muzungu" na watoto wake wanaitwa "Kinshasa" na "Mbwa Eupe")? na sungura mdogo aitwaye "Uganda"; hobby yangu ni kukusanya 'penguins'!

B. Tafadhali tupe maelezo 'fupi' ya utaalumu wako, na matarajio ya baadhi ya warsha hii. Baadhi ya mambo muhimu ya klabu au mpango wa "Vijana kwa Matumaini" (nini unaweza kutoa kwa wengine)?

III. Baadhi ya changamoto katika nyanja ya VVU/UKIMWI:

A. Maeneo yasio na uhakika katika elimu yetu:

1. Baadhi ya yasiojulikana kuhusu ugonjwa wa ukimwi:

Ni vigumu kutoa majibu kamili kwa muda wa ugonjwa huu kwa mfano, (- muda kamili wa kujengwa kwa kinga za mwili; ishara na dalili maalum kwa kila mtu aliyeambukizwa; muda halisi wa maambukizo ya UKIMWI).

2. Matatizo katika tabia za kujihatarisha:

Ni vigumu kuamua wakati tabia ni hatari kwa asilimia 100 au salama kwa 100 (isipokuwa kwa kugusana na watu wanaoishi na VVU/UKIMWI). Shughuli zingine zinaweza kubadilishwa kuwa chini ya hatari (kwa mfano – Kushirikiana nyembe ni hatari? - hii inaweza kuwa hatari sana au salama. Busu ni tatizo? - hii pia, inaweza kuwa hatari sana au salama. Udhaifu wa VVU - virusi ni tete (dhaifu sana) na hufa haraka sana nje ya mwili lakini vina uwezo wa kuishi kwa wiki katika sindano ambapo hakuna hewa).

Cha muhimu sana ni kwamba sisi tunatoa taarifa thabiti na sahihi kwa wakazi wetu!

3. Asili ya VVU / UKIMWI:

Ukweli ni kwamba hatuwezi kujua asili halisi ya VVU/UKIMWI. Kuna nadharia nyingi lakini hamna hazina utafiti wa kutosha. Ni muhimu kuzingatia virusi vinakoelekea kuliko vilikotoka. Hatuwezi kuzuia kuenea kwa njia ya elimu. Hatuwezi kuwalaumu kijiografia au wakazi wa maeneo flani kwa ajili ya asili ya VVU/UKIMWI!

Ni nini baadhi ya nadharia umesikia?

* Kwa maoni yangu (hisia za Wendy) pengine virusi wamekuwa duniani kwa miaka na miaka. Nani anajua kama mtu kweli alifariki kutokana na UKIMWI miaka 200 iliyopita? Lakini sasa ni tunafahamu zaidi wa dalili za VVU/UKIMWI na tunaweza kutambua UKIMWI kama sababu kuu ya kifo kwa watu wengi. Haijalishi kama virusi vya kwanza vilipatikana Marekani, Uingereza, China, Afrika au Asia! Hatuwezi kuwashitaki watu flani kwa ajili ya VVU, tunaweza laumu virusi tu. Ni lazima tuvikomeze. *

B. Unyanyapaa, vikwazo: haya yanaweza kuzuia taarifa za VVU/UKIMWI - mifano:

1. Ubaguzi (chuki na hofu ya mashoga).
2. Ubora wa elimu ya ngono (ni ya utata na ukosefu).
3. Kukataliwa (Baadhi ya watu wahahisi kuwa "Hakuna matumaini kwa watu wanaoishi na VVU/UKIMWI."

PEP/International inaamini kwamba tunaweza patia matumaini marafiki zetu wanaoishi na VVU/UKIMWI.

C. Majukumu ya Kijinsia (katika nchi nyingi wanawake hawawezi kuzungumza kuhusu ngono na wapenzi wao).

D. Dini (Je, tunaruhusa ya kuzungumzia kuhusu kondomu na 'vizuizi' katika baadhi ya mikusanyiko ya kidini na makanisa?).

E. Ubaguzi wa rangi na jinsia (sisi wote tuko hatarini ya kuambukizwa na VVU, bila kujali rangi ya ngozi au mielekeo ya kimapenzi).

F. Utamaduni (mila zingine huzuia mijadala kuhusu masuala nyeti).

G. Mawazo yako kuhusu baadhi vikwazo katika elimu ya VVU/UKIMWI Afrika?

a.

b.

IV. ZOEZI: utamaduni na maadili ya Namibia kwa njia ya picha.

A. Zoezi hii itasaidia kufanya mafunzo yetu yapate mwelekeo wa kitamaduni zaidi amabao unaweza kutumiwa kwa maadili ya Namibia. Mpango wa Marekani hauna ufanisi katika Afrika, ni sharti kuwa na mpango wako katika tamaduni zako za kipekee.

Sasa tutajifunza kuhusu baadhi ya hisia zako.

B. Tuna baadhi ya picha ya mambo mengi ya maisha. Tafadhali hadithi kuhusu picha hizi.

Nini kilitokea kabla ya tukio? Ina maana gani kwako? Hali hii itatatuliwa vipi? Hisia gani zilitokea? Je, hizi hisia hizi ni vikwazo katika na kazi yako ya kukinga na huduma kwa wenye VVU/UKIMWI?

Mchezo huu unaonyesha kwamba sisi wote tunaweza kuwa na hisia tofauti ya hali moja. Hatuwezi bagua mtu kwa sababu ya rangi yake, au nguo, au umri, au anavyovaa. Neno kubwa hapa ni **HESHIMA!** Kwa mfano: ikiwa rafiki yako amevaa nguo chafu haimaanishi kwamba yeye ni maskini au hapendwi. Labda rafiki huyu anapenda kucheza na kujichafua! (kama Wendy!)

V. MBONA MAAMBUKIZI YA VVU HUENDELEA KUONGEZEKA KIMATAIFA?

(Mawazo chache tu ...)

baadhi ya mawazo yako?

(Tafadhali angalia ukurasa unaofuata kwa sababu zingine)

1. Umaskini: Sababu nyingi hapa zinahusiana na hali ya umaskini iliokithiri katika Namibia na bara zima la Afrika. Hii inahusiana na ukosefu wa taarifa kuhusu VVU/UKIMWI; lishe duni; ukahaba, ngono kwa ajili ya ada ya shule; gharama kubwa kusafiri kliniki ya tiba; ukosefu wa maeneo ya kupima na vifaa vya matibabu, na vikwazo vya elimu nk.
2. Kutoitikia: ("Tunahisi wanyonge na hatuna matumaini kuhusu UKIMWI; hakuna tunachoweza kufanya; UKIMWI hautaniambukiza mimi au familia yangu"); Idadi halisi ya watu wanaoishi na VVU/UKIMWI hazijulikani (kwa sababu ya vituo vya kupima havipatikani kwa urahisi na watu hawataki kupimwa); kukana matumizi ya pombe/madawa ya kulevya; kukana kwamba baadhi ya tabia ni hatari, hisia kwamba watu wengine (wafanyabiashara ya ngono, watumizi wa madawa ya kulevya, makundi ya walio na mielekeo tofauti ya kijinsia) ndio wenye lawama; hisia potofu kuhusu maambukizi, nk

Kuna mengine? _____

3. Majukumu ya kijinsia: Dhuluma kwa wanawake katika nchi nyingi, unyanyasaji wa kijinsia; shinikizo la kiuchumi ambalo linaweza kusababisha kujihusisha na kazi ya ngono; kuwa na "shuga dadi"; sababu za kibiolojia za wanawake, kama vile kuwa upande wa kupokea katika mahusiano.
4. Kukosekana kwa taarifa na elimu: uhaba wa rasilimali; unyanyapaa; vikwazo shuleni na walimu ambao hawataki kuzungumza kuhusu ngono (na masuala nyeti). Wakati mwingine taarifa zilizopo sio sahihi:

Baadhi ya taarifa potevu kuhusu VVU/UKIMWI:

- Neno UKIMWI halimaanishi "Uvumbuzi wa Marekani Kuzuia Ngono"! Maana yake ni Ukosefu wa kinga mwilini.
- Kuhusiana na bikra sio tiba ya VVU/UKIMWI.
Hivi ndivo wasichana wetu wadogo huwaambukizwa virusi.
- "Wamarekani hawafichi tiba ya VVU/UKIMWI.

Hakuna tiba - sio Marekani au nchi zingine zilizoendelea. 'Tiba' ni kuzuia maambukizi kwa njia ya elimu.

5. Vyombo vya habari: Kusifiwa ya ngono, ngono imefanywa kuwa kawaida, hakuna kutaja kwa kinga.
6. Upungufu wa huduma ya matibabu: kijiografia, kifedha, vikwazo vya masaa.
7. Utamaduni: Kutoweza jadiliana kuhusu ngono au kujadili matumizi ya mpira; urithi wa mke.
8. Mambo ya kijamii na kiuchumi: hii huathiri lishe, mitindo ya maisha, huduma za afya.
9. Shinikizo kutoka marafiki wa rika na matumizi ya pombe/madawa ya kulevya: hizi zinaweza kuongeza tabia za kujihatarisha.
10. Ukosefu wa matibabu: Katika nchi nyingi ARVs au vitamini hazipatikani kwa urahisi au ni hatari sana kutumia.
11. Mazingira hatari: Baadhi ya nchi za PEP/International hazina maji safi na mama walioambukizwa hawawezi kutumia vyakula maalum kulisha watoto wao. Mama walioambukizwa wanaweza kueneza VVU kwa njia ya maziwa. Pia, usafi duni na vyakula chafu husababisha uharibifu wa mfumo wa kinga.
12. Ukosefu wa sindano, vifaa vya matibabu: Kama vifaa hivi havijaoshwa (na mtu mmoja ameambukizwa virusi vya ukimwi) - hii ni kuwasiliana kwa damu moja kwa moja.
13. Ukosefu wa kondomu: Na katika baadhi ya maeneo duniani, kondomu hazisaidii.
14. Dini: Baadhi ya marafiki zetu katika nchi Katoliki husema shahawa ni ya uzazi tu; wanahisi 'mbegu' lazima ipandwe katika mwanamke'. Matumizi ya kondomu na majadiliano ya kinga zingine hupungua. Baadhi ya watu wenye msimamo wa "tone moja ya shahawa ni kama matone ya damu 1000" - magonjwa hufuata.
15. Lengo la juu la maambukizi ya magonjwa ya zinaa: watu walio na magonjwa ya zinaa hukumbwa na maambukizi ya VVU kwa sababu ya vidonda wazi.
16. Umri: wanawake wengi wanaona kuwa hawafai kuwa na hofu ya kuambukizwa VVU/UKIMWI (" UKIMWI huambukiza wale ambao sio waaminifu.") Dalili za UKIMWI zinaweza kuonekana kama kuzoeka (uchovu, mfumo wa kinga uliodhoofika).

Pia: mwanamke wmenye VVU hana ueae mkubwa wa kupata mimba na hivyo basi hatembelei kliniki kama kawaida ya ambaye ni mjamzito. Maambukizi ya VVU yanakosa kutambuliwa.

17. Matumizi ya njia nyingine za kupanga uzazi: Kutumia "chembe" hakulindi mwanamke dhidi ya VVU. Matumizi sahihi ya kondomu tu ndio mbinu ya kuzuia maambukizi ya VVU.
18. Kuoja wake wengi na washirika wengi: Hii, bila shaka, huongeza hatari ya kuambukizwa na virusi vya ukimwi.
19. Mbona maambukizi ya VVU/UKIMWI ni ya juu mno Namibia?

VI. (Ya ziada.) ZOEZI - Inaweza kuwa vigumu kuzungumza kuhusu ngono!

Jambo muhimu katika mafunzo yetu: Kama haupendi mazoezi yetu sio lazima ushiriki! Tunataka uwe na furaha!

- A. Toa orodha ya sehemu za kiume, za kike (na siyo mikono, pua, nk), na shughuli za ngono (hii ni kwa kutumia lugha ya asili au ya mtaani).
- B. Majadiliano juu ya hisia, aibu, faraja (au usumbufu!) wakati tunazungumza juu ya ngono.
- Wakati tunaposkia maneno au misemo, je, kweli tunatambua nini kinachoelezwa?
 - Tunapendekeza utumizi wa maneno sahihi ya sehemu za kike na uke na mambo ya afya ili tuweze kutoa taarifa thabiti.
 - Kama hatuwezi kuzungumza juu ya ngono waziwazi, basi hatuwezi kuwa na ufanisi katika uelimishaji wa VVU/UKIMWI.
- C. Huu ni mfano wa manufaa ya zoezi hili;

Maana ya sentensi zifuatazo ni? (kutoka mafunzo ya Afrika Kusini 05/09)

- "Unaenda kijijini?"
- "Niliweka 'chombo' katika 'shamba!'"
- "Daktari - Naumia 'huko chini.'"

(Je, unaelewa wakufunzi wa PEP/Afrika Kusini walikuwa wakisema nini? Maneno haya yanaeleze kuhusu ngono bila kutumia mpira!)

VII. KUFANYA KAZI NA "IDADI MAALUM": Kuanzisha Programu ya Elimu ya Rika (PEP).

("Idadi maalum" ni pamoja na vijana, wanawake, wafanyabiashara wa ngono, wasio na makazi, watu wanaoishi na VVU/UKIMWI na makundi mengine yaliyotajwa katika utangulizi.)

- A. mazingatio ya kwanza: msaada wa fedha, kamati mbalimbali za washauri (vijana, wazazi, wakurugenzi wa mipango, wataalamu), kujitolea, maeneo ya mafunzo na mikutano ya kufuatilia, vifaa na rasilimali, nk.
- B. Ajira kwa waelimishaji: (hii inatofautiana kwa kila kundi tamaduni)
- Vijana: mawasiliano, mapendekezo ya shule, rufaa za matibabu, mabango vipeperushi, makala ya magazeti, matangazo ya radio.
 - Wafanyakazi wa ngono: mipango ya kuwafikia kuwafikia, mabango, kliniki, hoteli, vilabu, baa, nk
 - Wanawake: viwanda, matibabu katika kliniki na hospitali, masoko, wauzaji.
- C. Sera za mipango: (hizi hudumisha taaluma na heshima ya mradi wako)
- Siri na uaminifu (kati ya waliojitolea na kwa watu wengine kwa jumla).
 - PEP/LA inapendekeza: mwezi 6 ya kujitolea, mahudhurio lazma katika mikutano, kutilia maanani saa katika mikutano, heshima.
- D. Watu maalum unaofanya kazi nao? Baadhi ya changamoto ya makundi haya?

vijana: _____

walimu wengine: _____

wazazi: _____

madawa ya kulevya: _____

wagonjwa/wateja: _____

wakurugenzi wengine: _____

wafanyakazi: _____

VIII. ZOEZI – Kutambua makundi na siri.

SIRI: Mtu anapokuelezea kitu, ni lazima jambo hilo libaki siri YAKO.

(Tafadhali angalia ukurasa wa pili kwa ajili ya zoezi yetu)

Ya kuzingatia katika mafunzo ya siri:

- A. Washiriki kusimama kama wanatambua hali hizi. Keti baada ya kila neno. Tahadhari: Hali huzidi kuwa nyeti zoezi linapoendelea (na kumbuka kwamba kama unawasiwasi unaweza kuangalia lakini udumishe siri).
- B. Majadiliano yafuatayo yataasisitiza umuhimu wa siri:
- Siri ni nini na inahusiana aje na uenezi wa elimu yetu?
 - Tusibague kwa misingi ya asili na uzoefu.
 - Tunapaswa kunyamazia yale tunaona na/au kuhisi.
 - Tunapaswa kukubali ubinafsi wetu na kuuhusisha na shughuli zetu kazini.
- C. **Haya ni baadhi ya "vitambulisho": Tafadhali simam ikiwa...**
- Umewahi kusafiri nje ya Namibia.
 - Kuhudhuria shule za mitaa kama mwanafunzi.
 - Umeoa au kuolewa.
 - Una ndugu zaidi ya 5.
 - Una watoto.
 - Watoto wako ni zaidi ya 5.
 - Ulikua mtoto wa pekee katika familia yako.
 - Ulipigwa na ndugu zako ulipokuwa mtoto.
 - Umelelewa na mzazi moja.
 - Je, wazazi wote wako hai?
 - Umeshuhudia unyanyasaji wa kimwili kati ya wazazi.
 - Unajua mtu aliye na tatizo la pombe au madawa ya kulevyo.
 - Unajua mtu aliyeambukizwa na VVU/UKIMWI.
 - Unajua jamaa anayeishi na VVU/UKIMWI.

- Haupendi kufanya kazi na mtu mwenye VVU/UKIMWI.
- Unahisi wewe haukuwa na uchaguzi katika kufanya ngono.
- Una marafiki ambao hukufanya ngono isiyo salama nje ya ndoa.
- Wataka zoezi hili kuisha!

IX. TAKWIMU ZA VVU/UKIMWI - Duniani, Afrika, Namibia, Marekani:

Kama ilivyokuwa hadi Julai 2006 (UNAIDS, Shirika la Afya Duniani (WHO), UNICEF na CDC):

A. Duniani:

- Inakadiria kuwa kuna watu milioni 43 wanaoishi na VVU.
- Milioni 25 walikufa kutokana na UKIMWI.

Asilimia 90 wanaishi katika nchi zinazoendelea.

⊗ Duniani kote, asilimia 50 ya maambukizi mapya ya VVU hutokea kwa vijana wa umri 15-24. Kila dakika, vijana 5 huambukizwa. Hii ni zaidi ya watu 7,000 kwa siku. ⊗

Asilimia 75 waliambukizwa kupitia ngono na wapenzi wa jinsia tofauti.

Inakadiriwa kuwa watu 16,000 duniani huambukizwa kila siku (2000 ya hawa ni watoto); hii ni watu 667 kila saa; watu 11 kila dakika.

- Inakadiria kuwa zaidi ya watu milioni 26 (kati ya milioni 43) wanatambuliwa kuwa wa UKIMWI.

Watoto milioni 15 chini ya miaka 13 ni yatima kwa sababu ya kifo cha wazazi walioambukizwa UKIMWI).

B. Afrika: (Ilitayarishwa 06/07). Takwimu zenye umuhimu zaidi:

"VVU/UKIMWI ni namba moja katika kusababisha vifo Afrika." (Kama ilivyoripotiwa na vyombo vya kimataifa.)

maambukizi ni kati ya asilimia 10 na 40

Moja katika Waafrika kumi anauguza VVU/UKIMWI.

Mwaka 2004, kulikuwa na idadi ya milioni 5 ya maambukizi mapya ya VVU duniani; Milioni 3.5 walikuwa Waafrika.

Zaidi ya maambukizi 9000 ya VVU katika Afrika kila siku.

Asilimia 58 ni wanawake na wasichana wadogo.

> 29,400,000 Waafrika wanaishi na VVU / UKIMWI.

Vijana: zaidi ya milioni 10 ni umri wa miaka 15-25; wataalamu wanakadiria kuwa zaidi vijana 500,000 Waafrika watakufa kutokana na UKIMWI mwaka 2005!

Watoto: Zaidi ya milioni 3 ni wa umri wa chini ya 15.

Afrika ina asilimia 95 ya yatima wa UKIMWI duniani.

Milioni 13, wengi wanaishi mitaani.

Kabla ya mwaka 2010, yatima watafika milioni 20.

Afrika ina asilimia 87 ya watoto wote wanaoishi na VVU/UKIMWI.

- Waafrika milioni 17 wamekufa kutokana na UKIMWI.
- Waafrika 7000 hufa kutokana na UKIMWI kila siku.

Urefu wa maisha baadhi ya nchi za Afrika inaweza kushuka chini ya miaka 30.

Athari kwa jamii za Afrika na utulivu wa kisiasa:

- Kilimo: wakulima milioni 7 walikufa kutokana na UKIMWI; VVU/UKIMWI inaweza kuuha milioni 16 wengine kabla ya 2020 (ukosefu wa wakulima = hakuna chakula = njaa, utapiamlo na umaskini.)
- Elimu: Asilimia 85 ya vifo vya mwalimu katika Namibia zaidi ya miaka 20 iliyopita vilisababishwa na UKIMWI (ukosefu wa walimu = ukosefu wa elimu kwa vijana.)

- Huduma za afya: Asilimia 50-80 ya vitanda hospitalini vimechukuliwa na wanaouguza VVU/UKIMWI, kusababisha "misukosuko".

"Nchi za Afrika kusini mwa Jangwa la Sahara zimekumbwa zaidi na janga la VVU/UKIMWI kuliko kanda nyingine duniani"." UKIMWI umekita mizizi Afrika katika miongo miwili hadi mitatu iliyopita, na bado ni haujaweza kudhibitiwa. VVU inaendelea kuenea kote Afrika. Leo, mgeni anayepata matokeo yoyote katika Afrika ni malaika wa kifo ". (Angalia takwimu za hapo awali.)

C. Namibia: (takwimu hizi zitatolewa na viongozi wa Namibia. Hizi ni baadhi ya takwimu kutoka taarifa za IRIN/PLUS, Aprili 2006)

- Inakadiriwa asilimia 21.3 ya idadi ya watu wazima wameambukizwa na VVU/UKIMWI. Hii ni zaidi ya watu 420,000 (na hii ni makadirio ya chini sana).
- Rais Hifikepunye Pohamba hivi karibuni alitoa taarifa bungeni kwamba idadi kubwa ya watoto 82,000 yatima Namibia wamepoteza angalau mmoja ya wazazi wao kutokana UKIMWI.
- Kuna hofu kuwa kabla ya 2021, zaidi ya asilimia 10 ya vijana chini ya umri wa miaka 15 itakuwa yatima na watoto wanaoishi katika mazingira magumu (OVC).

Msemo huu unaonyesha umuhimu wa kazi zetu na PEP/Namibia: "UNDP inaonyesha kwamba mikakati ya gharama nafuu na ngazi ya chini ni muhimu kwa ajili ya kutoa ujumbe wa wazi, thabiti na endelevu juu ya mabadiliko ya tabia muhimu ambayo yanaweza kuokoa maisha na kujenga matumaini ya baadaye nchini Namibia."

Hili ni lengo kuu la PEP/ "VIJANA KWA MATUMAINI"- NAMIBIA: Kupitia elimu ya rika, watu hujadiliana moja kwa moja na wenzao kwa kutumia maneno yao wenyewe na kutoa mabadiliko ya tabia!

D. Marekani:

- Zaidi ya kesi milioni moja za UKIMWI zimeandikishwa.

- Jumla ya vifo 850,000.
- milioni ~1.5-2.0 wanaugua (moja kati ya watu 250 nchini Marekani ni ameambukizwa UKIMWI).
- maambukizi ~45,000 mapya kila mwaka (watu 110 wanaambukizwa kila siku).

Vijana 1-2 wameambukizwa kila saa Marekani

VVU/UKIMWI sio tatizo la nchi zinazoendelea tu! Ulimwengu wote unapigana na ugonjwa huu.

FILAMU: Churchill Film - Baadhi ya taarifa za afya kuhusu VVU/UKIMWI kupitia filamu! Filamu hii ni ya kusikitisha mno kwa Wendy: Watu wanaoshiriki maisha na hofu yao ya kuishi na VVU/UKIMWI walikuwa marafiki wangu Marekani. Kabla ya mwaka mmoja wa filamu hii kuundwa, wengi wao walikufa kutokana na matatizo ya UKIMWI. ☹

maswali ya Majadiliano: (Tutatoa maelezo yote katika sehemu ya pili ya mafunzo yetu!)

1. Mbona "kundi hatari " haitumiki? (Ni tabia, si kundi!)
2. "Kupimwa"- ni pimo la VVU (virusi); au la AIDS? (aL! Ni pimo la kinga ya VVU.)
3. Je, kuna tiba ya VVU/UKIMWI? (La!)
4. Kuna 'madawa ya UKIMWI' kwa kila mtu? (La, kuna madhara makubwa kwa wengi wanayoyatumia.)
5. Je, VVU hubagua kati ya wazee au vijana au kati ya tamaduni mbalimbali? (Hapana)
6. Kwa nini vijana huambukizwa na VVU? (Shinikizo la rika, majaribio, kukana, pombe / madawa ya kulevyo)
7. Kwa nini rafiki yangu Christine ambaye ni mwanamke aliyeambukizwa na UKIMWI alificha uso wake? (Ubaguzi)

X. MITAZAMO YA MATIBABU YA VVU/UKIMWI:

A. ufafanuzi:

1. VVU (virusi vya ukimwi): virusi ambavyo husababisha UKIMWI.
2. UKIMWI (Upungufu wa Kinga Mwilini): matatizo yanayofuata wakati kinga za mwili zinapolemewa kupambana na maambukizi.
3. Mfumo wa Kinga: mfumo wa ulinzi wa mwili. VVU uharibifu mfumo wa kinga.
4. T-seli: seli katika mfumo wa kinga zinazosaidia kupambana na maambukizi. Hizi ni seli huharibiwa na VVU (kwa kawaida mtu ana kati ya T-seli 800-1200).
5. Maambukizi nyemelezi: wakati kinga haziwezi kupambana na maambukizi (kama VVU inapoharibu mfumo wa kinga) kuna baadhi ya maambukizo ambayo huchukua "fursa" ili kupita ndani ya mwili. Maambukizi haya mara nyingi huendelea kua magonjwa nyemelezi (ambayo inaweza kusababisha kifo kwa mtu aliye na VVU). Magonjwa tatu ya kawaida ni: PCP (Pneumocystis Carinii Pneumonia inayoharibu mapafu), KS (Kaposi's Sarcoma ni kama kansa ya ngozi) na TB (Kifua Kikuu).

Malaria na TB ni magonjwa nyemelezi kuu yanayosababisha vifo vya Waafrika wengi na VVU/UKIMWI.

- 6 "Window Period": Muda inayochukua kuendeleza kinga dhidi ya VVU. Hii inaweza kuwa kati ya wiki 2.5 wiki na miezi 6 (kila moja ni tofauti ...).
7. "Incubation period": Muda inayochukua kati ya maambukizi ya VVU (kwa ngono bila kinga, damu kwa damu, au kwa mama kwenda kwa mtoto) na maendeleo ya ishara na dalili (inaweza kuwa wiki, miezi, miaka). Kwa mara nyingine tena, kila mtu ni tofauti.
8. Pimo la idadi ya kinga: Hili ni pimo ya kinga dhidi ya VVU. Sio kupima UKIMWI. Pimo hufanwya bila majina na kuwe na ushauri kabla na baada ya kupima.

Kama matokeo ni (-) inamaanisha kuwa:

- Hauna UKIMWI.
- Labda umeambukizwa lakini hauonyeshi seli za kinga.
- “False-negative”: Kifaa cha kupima kilikuwa na kasoro.

Kama matokeo ni (+) inamaanisha kuwa:

- Umeambukizwa UKIMWI.
- “False-positive”: Kifaa cha kupima kilikuwa na kasoro.

9. Baadhi ya dalili za kuhusishwa na maambukizi ya VVU:

* Kikohozi sugu, * kuvimba tezi au limfu, * kupoteza uzito * kuhara, *maambukizo na chachu, kutokwa na jasho usiku *, * homa, vidonda vya rangi ya samawati*, *kichefuchefu kali, * maambukizi katika ngozi, * zaidi ...

Kumbuka: Dalili hizi huhusishwa na magonjwa mengine. Zinaweza zinaonyesha maambukizi ya VVU {kama mtu alijihatarisha} au zinaweza kutokana na homa ya kawaida! Dalili zikiendelea kwa zaidi ya wiki mbili- kwenda kwa daktari au kliniki!

B. Matibabu, utafiti:

Hakuna tiba ya UKIMWI. Katika baadhi ya nchi kuna baadhi ya madawa ambayo wakati mwingine yanaweza kumsaidia mtu aliyeambukizwa na VVU:

Lakini kuna matatizo makubwa na madawa haya:

- ni ghali. gharama ya zaidi ya dola 2000 kila mwezi
- ni ngumu kutumia (itifaki): kwa mfano - baadhi lazima zichukuliwe kwa chakula; zingine bila chakula; zingine na mafuta; zingine kila baada ya masaa 2; zingine kila baada ya masaa 6; zingine lazima zitunzwe ndani ya barafu, nk.

Usipomezwa kipimo kimoja kwa siku VVU hujenga upinzani na madawa hukosa

ufanisi.

- Kuna madhara makubwa ya kando: madawa kushirikiana na kufanya mtu mwenye VVU/UKIMWI kuwa mgonjwa sana. Mara nyingi hao huwa na dalili kama: kuharisha, uchovu, kupoteza uziyo, kichefuchefu, vipele, kufa ganzi, kuchanganyikiwa, kichaa, mwili kuharibika, unyogovu, high homa, nk
- Uzoefu dhidi ya madawa: baada ya kipindi cha muda, VVU hupata uvumilivu/uzoefu dhidi ya madawa. Madawa hupoteza ufanisi na UKIMWI unaweza kuwa na nguvu zaidi na hata hatari!

Hii ni mifano ya baadhi ya madawa dhidi ya VVU:

1. ARVs hupunguza kuenea kwa VVU (AZT, DDI, 3TC, nk) na Protease Inhibitors (indinavir, ritonavir, saquinavir, nk).
2. Dawa za kuimarisha kinga (intalukini, nk).
3. Matibabu dhidi ya magonjwa nyemelezi (bactrim, clarithromycin, intalukini).
4. Chanjo ni ngumu kupatikana kwa sababu virusi hubadika kila mara (hubadili hali yake).
5. Baadhi ya watu wanapendelea matibabu ya kinyumbani (mimea, acupuncture, kupunguza unyogovu, kutafakari, nk).

XI. Maambukizi

A. UKIMWI hauambukizwi kwa kugusana (kukumbatiana, jasho, mbu, kusalimiana).

B. VVU ni huenezwa kupitia:

- Ngoni bila kinga (bila kondomu), mahusiano (sehemu ya nyuma, uke, mdomo).
- Kuwasiliana Damu kwa damu (kushirikiana sindano kama zile zinazotumika kwa
- madawa ya kulevya, chale, kutoboa masikio na mwili na, vyombo vwa upasuaji.
- Kuambukizwa kwa mama kwenda kwa mtoto (wakati wa mimba, wakati wa kuzaliwa au maziwa).

⊗ asilimia ~30 ya akina mama walioambukizwa hueneza VVU kwa watoto wao ⊗

C. Maji maji ya mwili yenye viwango vya juu vya VVU:

- damu,
- shahawa (pamoja na maji maji ya kabla ya ngono),
- maji maji ya uke,
- maziwa.

UKIMWI HUWEZA KUAMBUKIZWA ENDAPO MAJI MAJI HAYA KUBADILISHANA NA MTU MWENYE VVU/UKIMWI!

XI. ZOEZI: Kwa nini UKIMWI huenea kwa kasi sana... Nani mpenzi wa mpenzi wako?

XII. KINGA:

A. Kuacha ngono na madawa ya kulevya (mbinu bora salama kabisa!). Ndiyo, hii ina maana HAKUNA NGONO!

TILIA MAANANI: Ni muhimu sana kupatia wanafunzi wako uwezo wa kuamua. Kuna baadhi ya walio kufuata nguvu familia, utamaduni na maadili ya dini kusubiri ndoa kwa ngono. Hii ndiyo mfumo wa thamani tunataka kukuza. Ni muhimu kuisitiza manufaa ya ubikira mpaka kupata mpenzi yao kwa ajili ya maisha!

Basi, tunaweza kujadili nini sisi rejea kama "ngono salama" kwa ajili ya wale ambao tayari alifanya uchaguzi na kuhisi kuwa tayari kwa ngono au ambao tayari kufanya ngono:

B. kama unajua mtu ambaye hujihusisha na ngono, basi ngono salama ni inayotumia (ni lazima kutumika mpira kila wakati) mpira kwa njia sahihi na thabiti na mafuta.

Kondomu si bora kama hazitumiki kwa usahihi!

C. Matumizi sahihi ya kondomu:

- Angalia tarehe ya kumalizika muda wake.
- Uhifadhi: lazima iwekwe mahali baridi na salama.
- Lazima zivaliwe vizuri (tutaonyesha jinsi ya kuvaa kama ni sawa na wewe)

- Ni lazima kutumika ‘water-based lubricant’ (sio mafuta kama Vaseline, au ‘lotion’).
 - kondomu inaweza kutumika mara moja tu na kisha kutupwa vizuri.
- D. Mabwawa ya mpira (karatasi nyembamba ya mpira) kwa ngono ya mdomo.
- E. Kondomu za wanawake (plastiki, polyurethane).

Kinga: kuwasiliana damu-kwa-damu

Kama unajua mtu yeyote anayetumia sindano au madawa ya kulevya - Msaidie!

Ikiwa hawatapata usaidizi tunaweza kuwasaidia kupunguza hatari ya sindano na vifaa vingine:

- a. Kutumbukiza kwenye sindano Clorox na kisha kuosha na maji, itasaidia kuua VVU.
- b. Chale, vufaa vya kutoboa sikio na mwili lazima zitumbukizwe katika pombe kwa dakika 10 au kuchemsha katika maji kwa dakika 10 husaidia kupunguza hatari ya maambukizi ya VVU.

Kinga: mabadiliko ya tabia na maisha

1. Kuboresha afya - tunataka kusaidia mfumo wa kinga (lishe bora, mazoezi, kulala, kuoga, kuosha mikono, kusugua meno).
2. Kuna tahadhari za afya (usitumie sindano zaidi ya mara moja, matumizi ya mipira, mavazi ya hospitali, sindano) kwa wafanyakazi wa huduma za afya.

XIV. MTAZAMO & MABADILIKO YA TABIA: Kufanya elimu yako iwe na ufanisi zaidi.

Kubadilisha mitazamo haimaanishi kubadilisha tabia.

A. Angalia vipengele kadhaa za kujihatarisha: idadi ya watu, utamaduni, uchumi, maadili, imani; yote haya ya mabadiliko ya tabia na ushawishi.

B. Unapojaribu kurekebisha hatari kuchukua tabia, kufikiri juu ya:

* Vivutio: nini inaweza kusababisha mabadiliko (fedha, madawa na huduma ya bure, hati ya sifa)

* Motisha: Je, nini inapatia mtu motisha ya kuendelea na tabia hatarishi na kitu gani huwapa motisha ya kubadilika (shinikizo la rika, msisimko unaotokana na mambo hatari, hisia za kuishi milele)?

*Gharama na faida: Nini gharama za kubadilisha tabia (kulipia kondomu, ndoa ya mke mmoja si ya kuisimua kama ilivyokuwa, kupoteza dawa) na nini faida za mabadiliko ya tabia (ngono bila hofu, uaminifu, afya nzuri, mshikamano wa familia, kuzuia maradhi)?

*Mabadiliko ya muda mfupi na mrefu: Wewe unatafuta mabadiliko ya haraka (mabadiliko ya maarifa, mitazamo na tabia baada ya mjadala) au mabadiliko ya muda mrefu (upungufu wa maambukizi ya VVU/UKIMWI /magonjwa ya zinaa/mimba ambazo hazijapangiwa, kutokufanya mapenzi hadi ndoa)?

C. Unafikiri nini itasaidia mtu kubadili tabia?

XV. ZOEZI: Je, bado sisi ni familia? Muziki na harakati!

Haya basi, sasa tutapata furaha! Je, sisi ni marafiki na ndugu zetu " wakufunzi"? Kwa ajili ya zoezi hili, unikumbushe kuanza na idadi isiyo ya kawaida ya 'wanafunzi' na kwamba atanisaidia na muziki!

©Nashangaa nani atashinda©

XVI. MASUALA YA JAMII: Je, nini muundo wa kijamii wa idadi ya watu unaolenga?

A. watu maalum huhitaji mikakati maalum ya elimu: fikiria kuhusu matatizo mbalimbali ya watu wasio na makazi na waliotoroka manyumbani, watumiaji wa madawa ya kulevywa, wafanyabiashara wa ngono, wachache walio kizuizini, watoto wadogo, vijana waliopata mimba, watu ambao wanaishi na VVU/UKIMWI.

1. Je, utamaduni hushawishi aje mitazamo, elimu na tabia upande wa kuzuia VVU/UKIMWI?
2. Urahisi wa kupatikana kwa huduma za afya, pimo za kinga mwilini, ushauri?

Baadhi ya idadu ya watu unaolenga?

Baadhi ya vikwazo vya mawasiliano?

Baadhi ya mafanikio ya mikakati ya kufikia jamii hizi:

B. Wanawake na VVU/UKIMWI: Kwa nini wanawake wako katika hatari kubwa ya VVU/UKIMWI:

1. Takwimu za kimataifa kuhusu wanawake na VVU/UKIMWI (UNAIDS fact sheet, 2005):
 - a) Wanawake takriban milioni 26 wanaishi na UKIMWI duniani kote.
 - b) Kesi za UKIMWI kwa wanawake huongezeka mara mbili kila miaka 1-2.
 - c) Zaidi ya asilimia 50 ya kesi za wanawake waliambukizwa na wapenzi wa jinsia tofauti.
 - d) uongezefu wa idadi ya wagonjwa wa UKIMWI kwa wanawake unahusika moja kwa moja na kuongezeka kwa idadi ya kesi za watoto (kutoka wajawazito na maambukizi ya mama kwenda kwa mtoto).

Hii ni kurudia lakini ni muhimu sana!

- Zaidi ya watoto milioni 14 (chini ya miaka 13) wanaishi na UKIMWI.
- Kila siku, watoto zaidi ya 2,000 huambukizwa VVU; watoto 1000 hufa kutokana na UKIMWI kila siku. Kwa mwaka 2010, Shirika la Afya Duniani ilikadiria kwamba zaidi ya watoto milioni 20 watakuwa wamepoteza mama au wazazi wote wawili kwa UKIMWI.

2. Wanawake hubeba mzigo wa kutunza watu wenye VVU/UKIMWI katika familia.
3. "Katika nchi nyingi zinazoendelea, mwanamke huambukizwa VVU kila sekunde 20 "(HIV Frontline report, Agosti 2003).
4. Wanawake wachanga katika mazingira magumu wamehatarika sana:
 - a. Biolojia: wanawake ni washirika wanaopokea virusi katika uhusiano kwa sababu ya muundo wao wa kibiolojia.
 - b. Jamii na tamaduni: dhuluma kwa wanawake katika uhusiano hutokea katika jamii nyingi, wanaume hutumia nguvu kupata ngono. Pia, baadhi ya wanawake hawana 'ruhusa' ya kuzungumzia mapenzi na wanaume au kujadili ngono salama.
 - c. Mazingira magumu ya kiuchumi: wanawake mara nyingi hulazimishwa katika "sekta ya ngono" na ukahaba kwa sababu wao hawaruhusiwi katika ajairai. Wao hutgmea wanaume kutunza na kulisha watoto wao.
 - d. Mazingira magumu: wanawake huwa na uhusiano na kuoia wanaume wenye umri mkubwa (wengi wao wamekuwa na wapenzi wengi). Pia, katika nchi nyingi zinazoendelea, wanawake mara nyingi huongezewa damu wakati wa kujifungua (matatizo wakati wa kujifungua) na damu hii inaweza kuwa na VVU.
5. Wanawake wazee pia huhatarishwa:
 - a. Nchini Marekani, wanawake zaidi ya umri wa miaka 50 ni zaidi ya asilimia 17 ya kesi za UKIMWI zilizooripotiwa katika 2005.
 - b. Kwa nini?
 - i. habari kuhusu UKIMWI/VVU hazipatikani katika kliniki za wanawake wazee kwa sababu ya unyanyapaa.
 - ii. Madaktari hawaulizi juu ya tabia za kujihatarisha kwa sababu wanajua wanawake wazee watapata aibu.
 - iii. huenda daktari achukulie dalili za UKIMWI kuwa dalili za 'kuzeeka kawaida' (uchovu, kupungua uzito, za nishati, nk).
 - iv. Kwa sababu ya kutokubali halin yao ("Huu ni ugonjwa wa vijana, na watu wasio waamihifu") wanawake wazee hawapimwi.
 - v. Kuzoeka hufanya uke wa mwanamke kuwa katika hatari kubwa ya kupitisha VVU.

- vi. “Menopause” hufanya wanawake wanaona kuwa hakuna haja ya kondomu; wanawake 1/6 tu waliripoti matumizi ya kondomu.

Majadiliano yafuatayo ni ya hiari na utata katika nchi nyingi za PEP/INTERNATIONAL. Nieleze kama tunaweza kushiriki baadhi ya mawazo juu ya haki za wanawake.

Haki ya Wanawake ya huduma za afya: (Baadhi ya taarifa hizi zilitolewa na *The International Women’s Health Coalition*, New York, USA)

A. Haki za Uzazi:

- a. Ushauri na elimu juu ya ngono, mimba, kupanga uzazi, utoaji mimba, kuammaambukizi na kuzuia ugonjwa.
- b. Taarifa kamilifu kuhusu uchaguzi wa hiari wa aina mbalimbali ya mbinu za kupanga uzazi.
- c. Huduma za utoaji mimba salama (kama zipo au kukubalika kiutamaduni).
- d. Huduma ya kabla ya kujifungua na baada ya kujifungua.
- e. Huduma za afya kwa watoto wachanga (kupatikana kwa urahisi kwa huduma za afya).
- f. Afya nzuri katika maisha ya ngono, bila vita, hofu au maumivu.
- g. Uwezo wa kuchagua kama wanataka kusitisha mimba zisizohitajika.

B. Haki za Uhusiano:

- a. heshima kamili ya uadilifu wa mwili wa binadamu
- b. haki ya kupata taarifa muhimu na huduma na heshima kamili ya siri.
- c. Watu wote wako sawa mbele ya sheria na wanayo haki bila ubaguzi.
- d. Maisha ya uhusiano bila: ugonjwa, vurugu, hofu, maumivu, hatia.

C. Ni nini tunachoweza kufanya ili kuhakikisha haki za huduma ya afya ya wanawake?

- a. Ushirikiano wa kimataifa na baina ya mashirika.
- b. Kupanua huduma za kushughulikia mahitaji mbalimbali ya afya ya uzazi na kujamiiana.
- c. Kuzindua huduma za kulinda haki za wanawake, kuwawezesha wanawake na maarifa.
- d. Kuwaelimisha wanawake katika umri mdogo kukuza kuelewa kwa haki kama zinavyohusiana na uzazi na kujamiiana.

- e. Kuhamasisha na kusaidia wanaume kutimiza sehemu yao ya wajibu wa kijinsia na uzazi (kabla ya kujifungua, mama, kulea mtoto na afya, kuzuia VVU/UKIMWI, magonjwa ya zinaa na vurugu).
 - f. Elimu ya rika: Wanawake kufikia wanawake, wanaume kufikia wanaume ni mbinu bora katika mikakati ya elimu kwa ajili ya kubadilishana taarifa muhimu za kuzuia magonjwa kwa njia ya kuboresha afya.
- D. Kwa nini vijana wadogo wako katika hatari kubwa ya kupata UKIMWI.
- Vijana wako katika hatari kwa ajili ya sababu nyingi ambazo huweka watu wazima katika hatari!
- a. Ukomavu: kimwili, homoni, kihisia.
 - b. Udadisi: vijana ni hutamani kujua kuhusu ngono, madawa ya kulevya na pombe.s
 - c. Ukosefu wa mifan: kuna wazazi na marafiki wenye tabia na mitindo ya maisha nzuri.
 - d. Elimu: wapi na kwa njia gani vijana hupata taarifa kuhusu ujinsia? Je, sisi huwapa taarifa thabiti?
 - e. Mitazamo potofu:
 - * "Najua mpenzi wangu vizuri."
 - * "Naamini mpenzi wangu."
 - * "Mimi mdogo sana kupata wagonjwa."
 - * "Niko na mke mmoja!"
 - * "Mpenzi wangu ako na afya nzuri."
 - * "Hakutoa shahawa."
 - * "Mimi ni bikira."
 - * "Mimi hutumia kinga."
 - f. Madawa ya kulevya na pombe: haya huathiri vibaya uchaguzi.
 - g. Shinikizo la rika: vijana mara nyingi huingizwa katika shughuli za hatari na marafiki zao.
 - h. Mtazamo potofu kuhusu jinsia: vijana ni 'studs' (neni linalotumika Marekani!) kama wana washirika wengi; wanawake ni 'sluts'.

- i. Ujumbe potofu: vyombo vya habari (sinema, magazeti, TV) hutukuza ngono lakini vijana wanaambiwa kusema 'hapana'. (Wendy ataonyesha baadhi ya matangazo amabayo hutukuza ngono)

XVII. MASUALA YA VVU/UKIMWI YA KIROHO NA KIMAADILI

A. Unyanyapaa na ubaguzi: (Tafadhali saidia kutoa taarifa hapa)

1. Tufanye nini kuhusu ubaguzi wa watu wenye VVU/UKIMWI?

2. Jinsi gani ubaguzi huu huathiri utoaji wa huduma ya matibabu?

3. Majadiliano yenu? _____

B. Baadhi ya masuala ya kiroho kutoka kwa kiongozi wa dini (Dk Stephen Pieters ni rafiki wetu mzuri sana katika PEP/LA. Amekuwa akiishi na UKIMWI kwa zaidi ya miaka 22 na afya yake ni nzuri sana. Yeye anaona kuwa maono yake mazuri ya kiroho yalisaidia maisha yake.)

Yafuatayo ni majadiliano ya mada yaliyotolewa na Dk Pieters:

1. Hebu fikiria kuhusu maswali yanayoulizwa mara kwa mara kwa viongozi wa dini na wachungaji:
 - a. UKIMWI ni adhabu ya Mungu? Je nilifanya nini kustahili haya?
 - b. Kwa nini mambo mabaya kutokea kwa watu wema?
 - c. Nitapata wapi maana ya maisha yangu, ugonjwa wangu, kifo changu?
 - d. Nini kinatokea baada ya mimi kufa?
 - e. Jukumu la Mungu katika mateso ya ugonjwa, kuteseka na kifo?
2. Jinsi mambo ya kiroho yanavyoweza kusaidia mtu mwenye VVU/UKIMWI:
 - a. Kuamini katika kitu ambacho ni zaidi ya wewe mwenyewe ("Mungu ana nguvu zaidi kuliko UKIMWI.").
 - b. Kuamini katika upendo wa Mungu kwetu.
 - c. Nguvu ya maombi.

XVIII. KISAIKOLOJIA MASUALA: Hisia za rafiki mwenye UKIMWI/VVU

Sehemu hii ya muhtasari itakuwa na manufaa kwa sisi wote tunaofanya kazi moja kwa moja na watu wanaoishi UKIMWI/VVU.

Hatua za Kubler-Ross za kifo na kufa: Watu wengi wanapogundua kuwa wanaishi na VVU mara nyingi hupitia hatua hizi za kihisia. Ni kama mchakato wa kuomboleza.

* Mshtuko: kufa ganzi, kuchanganyikiwa, ukosefu wa hisia.

* Kutoamini: "Hii si kweli. Kuna kosa. "

* Hasira: Hasira kwa dunia, mpenzi, ugonjwa, .. kwa Mungu, Allah ...

* Kujadiliana: "Nikifanya kitu tofauti nitapona!"

* Unyogovu: Kufa moyo, kupoteza matumaini, na kuhisi kama umetengwa.

* Kukubali: "Ndiyo, utambuzi ni wa kweli, nimeambukizwa VVU/UKIMWI."

Hatua hizi sio fafanuzi; ni tofauti kwa watu tofauti.

Je, kuna mtu kati ya " Wakufunzi" wenye uzoefu katika hatua hizi?

Unaweza jadili mawazo yako na sisi?

B. Hii ni orodha ya baadhi ya maswala muhimu wakati wa kufanya kazi na watu wanaoishi na VVU/UKIMWI: Je, baadhi ya haya ni muhimu katika Namibia?

Masuala ya kijamii:

masuala ya kisaikolojia:

masuala ya Afya:

1. hofu za familia

1. kushughulika na kutokuwa na uhakika

1. jumla, njia mbadala

2. msaada wa jamii

2. masuala na hasara za huzuni

2. vipaumbele

3. ubaguzi

3. Hatia anayoipata mtu

3. kulevya

4. rasilimali/fedha

4. upweke

4. lishe, mapumziko

- | | | |
|---------------------------------|---|-------------------|
| 5. masuala ya ngono | 5. lawama, hatia, kutojithamini | 5. kuweka mipaka |
| 6. masuala ya uhusiano | 6. Kufikiria mwisho wa maisha, hofu ya kifo | 6. Shida za neva |
| 7. chuki kutokana na rangi/dini | 7. kupoteza utambulisho | 7. uchovu, dalili |
| 8. uzazi mbaya | 8. masuala ya kujitokeza | |
| 9. Mzazi mmoja | 9. uaminifu | |
| | 10. upweke, kutengwa | |
| | 11. hasira, adhabu | |

Mawazo yako?

C. Usimamizi wa UKIMWI: vifaa na huduma ya familia:

1. Majadiliano:

- a. Masuala ya kugusana.
- b. Mabadiliko ya tabia.
- c. Usafi.
- d. Huduma ya meno.
- e. Wanyama (hubeba magonjwa).
- f. Tahadhari za nyumbani (mikono, kufua, kuzoa taka, kemikali).

2. Lishe

- a. VVU hufanya chakula isipite tumboni; unahitajiwa kuongeza vyakula venye nguvu na protini.
- b. Kama kuna una dalili na ishara za VVU, unahitaji kula mara mbili zaidi ya protini ikilinganishwa na mtu ambaye hana dalili. Maambukizi huchukua kalori zaidi.
- c. VVU mara nyingi husababisha kutovumilia sukari (kutokuwa na uwezo wa kutumia maziwa kwa sababu kuna upungufu wa 'lactose enzyme'). Hii inaweza kusababisha kuhara, kuumwa na tumbo, gesi.
- d. VVU humaliza kinga zinazohitajika kuongeza upinzani na maambukizi.

- e. VVU husababisha kutovumilia aina mbali mbali ya mafuta na nyama. mafuta kuendeleza ukandamizaji wa mfumo wa kinga.
3. Matibabu ya dalili zinayohusiana na VVU:
- Homa: tumia maji kupatia mwili baridi; kunywa mwili kwa maji (maji ni bora kuliko juisi ya matunda au vinywaji baridi kwa sababu ya elektroliti).
 - Jasho usiku: kunywa maji.
 - Maumivu ya kichwa: aspirin, kunywa maji, mapumziko.
 - Kupoteza hamu ya kula: kujaribu chakula kiasi mara kwa mara.
 - Kichefuchefu: juisi baridi na vinywaji tamu.
 - Kuharisha: kuepuka maziwa na bidhaa za maziwa, tumia ndizi, viazi, broccoli ili kupata 'potassium. Kupunguza 'fiber' katika chakula (nafaka, kokwa, mboga mbichi); kula kwenye joto la kawaida (chakula baridi au moto husababisha kuharisha).
 - Uchovu: matumizi ya 'carbohydrates' kwa ajili ya nguvu (nafaka, pasta).
 - 'Thrush': (chachu) kuepuka vyakula vyenye viungo na siki (baadhi ya mboga na matunda); kuzamisha chakula katika kioevu kabla ya kula.
 - Unyogovu/wasiwasi: huduma, huruma, heshima, vikundi vya kisaikolojia.

XIX. ZOEZI: KADI ZA KUBADILISHA TABIA

Zoezi hili linaonyesha kuwa "hatari" za tabia zinazohusishwa na madawa ya VVU/UKIMWI. Tutashikilia kadi zenye maneno "hatari zaidi", " hatari wastani " au "hakuna hatari". Jinsi gani tunaweza kupunguza hatari ya tabia fulani? Wakati upi tunahitaji habari zaidi?

Mchezo wa kubadilisha hatari:

Zinahitaji habari zaidi

- Chale,
- kushirikiana wembe

Hatari zaidi

- kubadilishana sindano
- ngono bila kondomu

Hakuna Hatari

- mbu
- kukumbatiana

Hatari wastani

- busu
- Ndoa ya mke mmoja

Tuweke wapi tabia zifuatazo?

1. "Ni bia ya tano tuu, kwa hivyo ..."
2. "Kwa kweli naamini mpenzi wangu ..."
3. "Angenieleza kama alikuwa na VVU..."
4. "Ngono bila shahawa ..."
5. "Nahisi kwamba Mungu anasaidia kila hatua yangu..."
6. "Lakini hatutahusiana ikiwa nitasisitiza kutumia kondomu ..."
7. "Naweza kutumia kichana chako?"
8. "Hakuna tatizo! Nilipimwa wiki iliyopita na sina UKIMWI. "
9. "Mtoto mwenye UKIMWI alinimwagia mate."
10. "Nilitumia dawa kabla ya kufanya ngono hivyo mimi nina ulinzi."
11. "Hebu tutoboe masikio yetu!"
12. "...mishumaa, mvinyo, kukumbatiana, vodka kidogo ..."
13. "Hebu tutumie mafuta ya kujipaka kwa kondomu!"
14. "Mpenzi wangu alisema kwamba nilikuwa wake wa kwanza kabisa!"
15. "Twende tukamtembelee rafiki yetu ambaye ana VVU/UKIMWI."

16. "Kama mimi nitaambukizwa, nitaenda kwa daktari na kupata matibabu."
17. "Siwezi kukumbuka kilichotokea jana usiku, nilikunywa pombe kupita kiasi."
18. "Nadhani ni bora kufanya ngono wakati nimelewa."
19. "Shida ikio wapi ikiwa tutashirikiana sindano mara moja tu?"
20. "Kama mfanyakazi wa ngono, mimi hupata fedha zaidi nisipotumia kondomu."
21. "Nilidhani kuwa ni wajibu wako kuleta kondomu."
22. "Mpenzi wangu anaonekana ana afya nzuri!"
23. "Tulitumia kondomu mara chache ya kwanza lakini sasa najua njia nyingine."
24. Kusoma vitabu vya ngono.
25. "Kwa kweli najua jinsi ya kutumia kondomu. Nilitumia wakati wa mwisho. "

(Mawazo yako, tafadhali!)

26. _____

27. _____

28. _____

Jinsi gani tunaweza kukabiliana na maoni haya? Na jinsi gani tunaweza kuyafanya salama au kujadili mabadiliko ya tabia?

XX. MBINU ZA KUHUSIANA:

Ufahamu fanisi wa ujumbe wako katika kuzuia ugonjwa kwa njia ya kukuza afya huboreshwa na na mikakati mbali mbali ya mawasiliano.

- A. Tathmini ya mahitaji ya watu: Ni nani hao? Wako wapi? Wako na maarifa ya aina gani kuhusu VVU/UKIMWI? Kiwango chao cha kujua kusoma na kuandika ni? Madai yao ya msingi (usijaribu kuwaelimisha kama mahitaji yao ya msingi ni njaa au kupata joto au huduma ya matibabu)?

B. Mbimu za kuanzisha majadiliano: zaitakupa habari kuhusu watu unaoelimisha:

- "Umeskia kuhusu VVU / UKIMWI?"
 - "Je, una wasiwasi kuhusu VVU / UKIMWI na magonjwa ya zinaa?"
 - "Ni aina gani ya watu wanaoambukizwa virusi vya ukimwi?"
 - "Utajisikiaje ukikutana na mtu aliye na UKIMWI?"
 - "Je, unaweze kujadiliana na mpenzi wako kuhusu kondomu?"
 - Maswali gani yatakuwa sahihi kwa utamaduni wa Namibia?
-

"KANUNI KUU" ZA WAKUFUNZI WA RIKA: Fahamu 'sheria' hizi!

1. Heshimu siri (siri ni siri!).
 2. Kuwa mwaminifu, aminika na timiza utaalamu (wewe ni mfano wa kuigwa na 'mtaalamu').
 3. Elewa (usihukumu, usibague).
 4. Tambua mapungufu yako kama mwalimu na mkufunzi (sisi sio madaktari au wauguzi).
 5. Matarajio ya kweli kujihusu na ni nani na wangapi utafikia.
 6. Kujua rasilimali za jamii kwa habari zaidi.
 7. Usipatiane jibu "bandia", hakuna maswali ya "ujinga".
 8. Kujulisha watu kuhusu kila kitu ili wao wenyewe waamue cha kufanya.
 9. Kumbuka lugha ya VVU/UKIMWI: Usitumie: " mwathirika wa UKIMWI ", " anayebeba UKIMWI ", tabia za "Kawaida" za ngono, waathirika "wasio na hatia".
- C. Kazi yako haihusu nidhamu (usipandwe na hasira hasira) wakati wa maisukosuko katika kikundi.
- D. Shiriki na waalimi mwenzako (yaani kama kuna wawili au zaidi, amua nani atashugulikia mada gani kuhusu VVU/UKIMWI.)

Mbinu za Ushauri: baadhi ya mikakati ya kubadilisha habari moja kwa moja

1. Mpangilio wa viti lazima uwe wa mazungumzo.

2. Lugha ya mwili, tone ya sauti na uchunguzi wa tabia: tazama mikono, dalili za uchovu, kuangaliana. Ni bora zaidi kusema "naona kwamba umekasirikaa" badala ya "Wewe una hasira".

D. Kuwa wenye mitazamo na nia wazi na usitoe hukumu: km - Kwa sababu mtu anataka kupimwa, haimaanishi kwamba mtu huyu sio mwaminifu.

E. Kusikiliza (Hii ni muhimu zaidi): Mpe rufusa ya kuelezea hali; kuuliza maswali; tingiza kichwa yako kuonyesha unaelewa hisia zake.

F. Uliza maswali wazi: maswali ambayo yanaweza kujibiwa na "ndiyo" au "hapana" yanaweza kusitisha mazungumzo (kwa mfano - "Unajiskia aje" badala ya "Je, unahisi hasira?").

G. Fafanua majibu na hisia: hakikisha kweli unaelewa hali (kwa mfano - "Unajiskia ni kama umetengwa, sivyoy?").

H. Epuka kutoa ushauri maalum: ili yeye kuamua hatua. (Sema, "Naam, kwa maoni yangu ...").

8. 'The Mirror Game': kwa kweli tunasikia kile wanachosema?

"kioo mbaya": Anasema "Mume wangu hanipi uwezo wa kujadiliana mambo ya ngono"
Mshauri anasema "mume wako hukusukuma katika ngono wakati wote na unachukia hali hii."

nzuri "kioo": Yeye anasema, "Nahisi mume wangu ananilisha na uchaguzi katika ngono."

"Kioo nzuri": Anasema "Mume wangu hanipi uwezo wa kujadiliana mambo ya ngono"

Mshauri anasema, "Ni mtazamo wako kwamba mume wako hakupi uwezo wa kujadili maswala ya ngono. Hii inakupa hofu."

D. Michezo ya kuigiza ya hali ngumu:

Ufafanuzi: Maana ya mchezo wa kuigiza ni wewe kuiga (kazi, taaluma, utendaji) ya mtu mwingine ". Kwa mfano:

- rafiki akizungumza na rafiki.

- mshauri kuzungumza na mtu mwenye matatizo.

B. Kwa nini Michezo ya kuigiza hufanikiwa?

1. Ni kama mazoezi ya akili ya kutatua jambo.
2. Inasaidia kuandaa mmoja kwa ajili ya kutoa ushauri.
3. Ufanisi.
4. Ina furaha na ufanisi sana katika kutoa habari kwa wengine.

Unaweza kujifanya kuwa wewe ni mwigizaji wa Hollywood!

Pengine ungependa kuona filamu ya vijana wakiigiza kuhusu VVU / UKIMWI na kupunguza hatari?

VIDEO: filamu ya Disney ya vijana wakiigiza.

XXI. ZOEZI: HEBU TUTUMIE UJUZI MPYA KWA MICHEZO YA KUIGIZA.

Hii ni baadhi ya mifano: (alafu uanzishe hali yako mwenyewe ya kitamaduni).

1. "Kwa kweli naamini mpenzi wangu!"
2. "Nitamwambia aje mpenzi wangu kuwa nataka kuacha ngono?"
3. "Nimetambua kwamba rafiki yangu amepatikana na VVU. Hii ina maana gani? "
4. "Nina rafiki ambaye anafanya ngono isiyo salama. Nimwambie nini? "
5. "Nimetambua kwamba nina VVU. Je, hii inamaanisha nitakufa karibuni? "
6. "Nitamuealezea aje mume wangu kuwa niko na VVU?"
7. "Ni nini maana ya maisha - hakuna matibabu na hakuna kitu naweza kufanya."
7. Mawazo yako:

XXII. KUZUNGUMZA

A. Zingatia:

1. kikundi chako akina nani? (Umri, jinsia, historia, elimu)

BAADHI YA MAPENDEKEZO YA MAJADILIANO NA WATOTO WADOGO:

(miaka 7 hadi 10)

- Anza kwa kuwauliza maswali: Je, wanajua nini kuhusu UKIMWI? Walipata habari hizi wapi? Nani hupata UKIMWI? Jinsi gani VVU (eleza kwamba hivi ni virusi vya UKIMWI) huenea kutoka mtu mmoja hadi mwingine? Je, wanajua mtu yeyote anayeishi na VVU au UKIMWI? Je, wao hujihisi aje karibu na mtu huyu?
- Sikiliza hofu zao juu ya "kupata UKIMWI" ("ni gumu kupata UKIMWI kwa kugusana!" "Ni sawa kukumbatia na kuwa karibu na watu wenye UKIMWI").
- Majadiliano kuhusu kujenga mfumo wa kinga (lishe, usafi, mazoezi).
- UKIMWI huhusishwa na tabia wanazofanya sasa (Waulize kama wanajua jinsi VVU huenea na pengine kutaja ngono).
- Habari njema? UKIMWI unaweza kuzuiwa kwa kusitisha ngono au kushirikiana sindano. Nivmuhimu kusema "HAPANA" kwa madawa ya kulevya na pombe.
- Vijana wajue kwamba mtu mwenye VVU / UKIMWI bado ni rafiki na hapasi kuchukuliwa tofauti. Tunataka kumpa matumaini na upendo na kumsaidia kusafisha na kupika.
- Vijana waigize: Kwa mfano kupinga shinikizo la rika la kushiriki kwa tabia za kujihatarisha ('shuga dadi'? kunywa pombe? Kuacha shule?)

(Mbinu zaidi juu ya jinsi ya kuandaa mada yako kwa makundi tofauti)

2. Ukubwa wa kundi? (Chini ya 10 zaidi ya 40?)

3. Utaonyeshana wapi? (Shule? kliniki?)

4. Sauti? (watakuskia?)

5. Mbona wamekuja? (Shule? mkutano wa wajibu?? Uchaguzi wako mwenyewe?)

6. Uko wakati gani?

B. Kuna aina nyingi ya hotuba: (ya kusoma, ya kukariri, ya juu juu).

C. unachoona na unayoskia: (lugha ya mwili, mavazi, na sauti).

D. Matumizi ya misaada ya kuona na filamu: (Mabango na vielelezo husaidia).

E. Mpangilio wa vifaa: (Sisitiza maeneo muhimu; fanya ujumbe wako wazi).

F. 'hofu ya kuonekana ukumbini ': (kinywa kavu, ni sawa na kuwa waaminifu na kusema "mimi naogopa!")

neva na kuhisi wasiwasi kuhusu kujadili ngono "!

XIV. MIPANGO YA BAADAYE: tunaeleke wapi kutoka hapa?

A. Tunaweza kuwa na Baraza la Uratibu wa Wakufunzi kusaidia mipango.

B. Tunapaswa kupanga mikutano ya mara kwa mara kwa mazoezi ya majadiliano yetu.

C. "Vikundi Maalum": Namna gani tutaweza kuwafikia watu katika

- Mekanisa: _____
- Shule na vyuo vikuu: _____
- Jamii: _____
- Watu wanaoishi na VVU/UKIMWI na familia zao: _____

D. Tunapaswa kutathmini mafanikio ya PEP/Uganda (# matukio, # watu, # vijiji).

E. Mapendekezo yako kwa ajili ya maendeleo yetu?

XXIV. Kumaliza

Kwa matumaini habari hizi imetoa taarifa kwako kama 'mkufunzi' kutoa mafunzo kwa wenzako, wafanyakazi wagonjwa, wateja, marafiki, nk kuwa waelimishaji wenye ufanisi katika kuzuia VVU / UKIMWI. Sasa, kuna shughuli chache za mwisho kabla ya wewe kuthibitishwa kama mkufunzi:

A. Mazoezi ya maonyesho na kuigiza:

(Tutawapa washiriki wa semina yetu nafasi ya kuonyesha wanafunzi wenzao walichojifunza kuhusu kuwasiliana taarifa za VVU / UKIMWI)

1. Washiriki watachagua mada ya majadiliano kwa dakika 2-5.
2. Unaweza pia kuigiza .

MIFANO YA MADA YAKO:

(Kama hatuwezi kufanya maonyesho, hii ni mifano ambayo mnaeza kutumia kwa mikutano)!

1. Jinsi gani VVU huathiri mfumo wa kinga ya mwili?
2. Nini tofauti kati ya VVU na UKIMWI?
3. Ni jinsi gani VVU huenea?
4. Jadili njia ambazo hazienezi VVU.
5. Ni nini baadhi ya dalili za UKIMWI?
6. Ni nini baadhi ya takwimu za VVU / UKIMWI duniani, Afrika na Namibia?
7. Ni nini baadhi ya masuala ya kisaikolojia ya VVU / UKIMWI?
8. Kwa nini wanawake wako katika hatari ya maambukizi ya VVU?
9. "ubaguzi" ni nini; Umeathiri aje janga la UKIMWI?

10. "window period" ni nini?
11. "incubation" ni nini? "
12. Kwa nini vijana wako katika hatari kubwa ya kupata VVU / UKIMWI?
13. Tamaduni gani za Afrika kuzuia uenezi wa VVU / UKIMWI?
14. Pimo la 'HIV antibodies' ni nini? Baadhi ya matokeo yana maana gani?
15. Wendy mnyama mnyama yupi? (Dokezo: ana mabawa lakini hawezi kuruka!)
16. Tueleze kuhusu jukumu la Serikali katika kuzuia UKIMWI nchini Namibia.
17. Madawa na pombe huhusiana aje na VVU / UKIMWI?
18. Kuna mambo mazuri yanayohusika na VVU / UKIMWI?
19. Ni nini baadhi ya mbinu za mawasiliano muhimu kwa wakufunzi?
20. VVU / UKIMWI ilitoka wapi?
21. Shinikizo la rika ni nini?
22. Nini baadhi ya njia za kusaidia mfumo wa kinga?
23. Ni jinsi gani mtoto hupata VVU / UKIMWI?
24. Katika swala la kujamiiana, ni jinsi ipi bora sana ya kuzuia VVU / UKIMWI?
25. Maana ya "mapenzi salama" ni?
26. Kama kondomu moja ni nzuri, mbili ni bora zaidi?
27. Je, waliooana na wanaishi na VVU / UKIMWI bado hutumia kondomu?
30. Ubaguzi ni nini? Kwa nini ni jambo mbaya?
31. Kwa nini siri ni muhimu sana?
32. Busu ni salama?

33. Maji maji gani ya mwili huwa na viwango vya juu vya VVU?
 34. Kujua mtu mwenye VVU / UKIMWI kumeadhiri aje kazi yako kama mwalimu?
 35. Sehemu nzuri kabisa ya mafunzo haya ni?
 36. Utafanya shughuli gani kama mwalimu katika kuzuia VVU / UKIMWI?
 37. Tunawezaje kuzungumza na watoto wadogo kuhusu VVU / UKIMWI?
 38. Tunawezaje kuzungumza na watu wazima kuhusu VVU / UKIMWI?
 39. Kwa nini baadhi ya matibabu ya VVU / UKIMWI si nzuri sana?
 40. Tueleze kuhusu mmoja wa marafiki wako mwenye VVU / UKIMWI.
- unaweza kuchagua mada yako mwenyewe!

Kutakuwa na kipindi cha "Swali na Jibu" kwa dakika kadhaa.

maoni ya makundi kuhusu: matibabu sahihi, vifaa, mitazamo, mbinu za kuzungumza, maswali, na ufahamu wa jumla wa mawasiliano ya habari.

mtihani wa baadae na tathmini:

mtihani wa mwisho utaonyesha mabadiliko katika elimu ya washiriki kuhusu VVU / UKIMWI, mitizamo na nia ya kurekebisha tabia. Hii itatusaidia kutathmini ufanisi wa warsha huu. Tutakupua fursa ya kushiriki maoni yako ili tuweze kujua wapi tunaweza kufanya maboresho kwa ajili ya mafunzo ya pili.

Kupeana vyeti:

Hongera !!!!!

Unathibitishwa kama

"Mkufunzi maalumu katika Kuzuia VVU / Ukimwi na PEP / Namibia na PEP / International "

Tunakushukuru kwa dhati kwa muda wako na usaidizi kuhusu VVU / UKIMWI Namibia!

upendo,

MAWAZO ZIADA NA VIDOKEZO:

* * * * *