

MAFUNZO KWA MUHTASARI KWA 'WAKUFUNZI WA RIKA'

Wendy Arnold, M.P.H.

Programu ya Elimu kwa wakufunzi ya Los Angeles (PEP/LA) na PEP/International

Kabali Sheikh Idris, Mkurugenzi wa Kituo cha YOPDIDA

Kayunga, Kayonza, Bukolooto, Busaana, Namaga, Kira

Uganda, Afrika

Februari 14-28, 2005

I. UTANGULIZI:

A. Uzoefu binafsi (tangu 1982) wa Wendy Arnold, M.P.H ya VVU/UKIMWI, kuzuia na kujali kwa watu wanaouguza ukimwi.

II. Zoezi: Sisi ni nani? (Je, unapenda M&Ms)

III. BAADHI YA CHANGAMOTO KATIKA NYANJA YA VVU/UKIMWI:

B. Kila mtu ni wa kipekee: watu huwa na mifumo mbalimbali ya kinga za mwili, kuenea tofauti kwa VVU.

C. Unyanyapaa, vikwazo: hizi zinaweza kuzuia habari za VVU/UKIMWI - utamaduni, majukumu ya jinsia, dini.

IV. Zoezi: utamaduni na maadili ya Uganda kwa njia ya picha.

V. MBONA MAAMBUKIZI YA VVU HUENDELEA KUONGEZEKA KIMATAIFA? (MAWAZO MACHACHE TU.)

D. Kukataa: "UKIMWI hautaniambukiza mimi au familia yangu", "Naamini mpenzi wangu!"

E. Majukumu ya kijinsia: kudhulumiwa kwa wanawake katika nchi nyingi, wanawake hawawezi kujadili ngono.

F. Ukosefu wa taarifa na elimu. Tunaweza kujifunza kuhusu jinsia wapi?

G. Vyombo vya habari: Kusifiwa kwa ngono, hasa kutoka tamaduni za ulaya.

H. Upungufu wa huduma za matibabu: kijiografia, kifedha, vikwazo vya wakati.

I. Utamaduni: Kutoweza jadiliana kuhusu ngono au kujadili utumizi wa mpira wakati wa mahusiano.

J. Umaskini: "ngono" - ukahaba kulisha watoto na kulipia ada za shule.

K. Shinikizo la rika na matumizi ya pombe/madawa ya kulevya: Hawa huongeza uwezekano wa tabia hatari...

L. Ukosefu wa sindano, vifaa vya matibabu, kondomu.

M. Maambukizi ya hali ya juu ya magonjwa ya zinaa:, ni rahisi kuambukizwa VVU ukiwa na magonjwa ya zinaa (vidonda, kukatwa) ..

N. Umri: Ndiyo, wanawake wazee wapo katika hatari kubwa sana!

O. Matumizi ya njia nyingine za kuzuia mimba: "dawa" hailindi dhidi ya VVU.

P. Bibi zaidi ya moja na wapenzi wengi: Hii inaongeza hatari ya kuambukizwa na VVU.

VI. Zoezi - Inaweza kuwa changamoto kuzungumza kuhusu ngono! Kama hatuwezi kuzungumza kuhusu ngono, sisi si waelimishaji wazuri katika kuzuia VVU/UKIMWI.

VII. Zoezi – kutambuliana katika makundi na siri: Mtu anapokueleza jambo binafsi, ni lazima jambo hilo liwe siri yako.

VIII. TAKWIMU ZA VVU/AIDS - Kimataifa, Afrika, Uganda, Marekani:

A. Kimataifa:

1. Wanakadiria kuwa kuna zaidi ya watu milioni 43 wanaoishi na VVU/UKIMWI.

2. Zaidi ya watu milioni 25 wamekufa kutokana na UKIMWI.

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

B. Afrika:

1. Waafrika milioni 29.4 wanaishi na VVU/UKIMWI.
2. Moja kati ya watu kumi wanaishi na VVU / UKIMWI.
3. Zaidi ya maambukizi 9000ya VVU katika Afrika kwa siku; watu 5,000 wanakufa kutokana na VVU/UKIMWI.

C. Marekani:

1. Zaidi ya kesi 890,000 za UKIMWI zimeandikishwa.
2. Kati ya watu 1.0-1,500,000 wanaishi na VVU (moja kati ya kila watu 250 nchini Marekani ni HIV +).
3. Kesi ~45,000 za maambukizi mapya kila mwaka (watu 110 wanaambukizwa kila siku).
4. Vijana 1-2 wa Marekani wameambukizwa kila saa ya kila siku....

IX. 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.

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 bluu*, *kichefuchefu kali, * maambukizi katika ngozi, * zaidi ...

B. Matibabu, utafiti:

Hakuna tiba ya UKIMWI. Katika baadhi ya nchi kuna madawa ambayo yanaweza

kumsaidia mtu aliyeambukizwa na VVU. Kuna dawa bora za asili na waganga wa jadi Afrika.

X. MAAMBUKIZI:

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

B. VVU ni huenezwa kupitia:

- Ngono 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!

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. (Tafadhali kaa na mpenzi mmoja tu: uaminifu na ndoa ya mke mmoja!).

C. Tutaonyesha matumizi sahihi ya kondomu ya wanaume na wanawake.

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

D. Kupunguza hatari ya sindano na vifaa vingine:

1. Kutumbukiza Clorox kwenye sindano na kisha kuosha na maji, itasaidia kuua VVU.
2. 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.

XIII. ZOEZI: Je, sisi familia? Muziki na harakati!

XIV. MASUALA YA JAMMI: mjadala juu ya idadi ya watu maalum walio na mahitaji maalum.

E. Kwa nini wanawake wako katika hatari kubwa ya kupata VVU/UKIMWI?

F. Kwa nini vijana na wanafunzi wako katika hatari kubwa ya kupata VVU/UKIMWI?

G. Tunawezaje kuzungumza na makahaba?

H. Je, tunaweza kupata msaada wa mashirika ya kidini?

I. Tunaweza kufikia marafiki zetu wenye ulemavu?

J. Lengo ya watu? _____

XV. MASUALA YA KISAIKOLOJIA: Je, unafahamu mahitaji ya kihisia na matatizo ya rafiki ya mwenye VVU/UKIMWI?

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.

XVI. Zoezi: KADI ZA KUPUNGUZA HATARI - tunawezaje kupunguza tabia za kujihatarisha?

Tunawezaje kupunguza hatari ya kuambukizwa na VVU? Je, tunaweza jadiliana kuhusu ngono? Je, tunaweza kujadili matumizi ya kondomu na washirika wetu? Na je kuhusu kunyonyesha? Uhusiano wakawaida ni nini? Jinsi gani tunaweza kuelimisha marafiki na familia? Tunawezaje kuhudumia wanaoishi na VVU/UKIMWI?

XVII. MBINU ZA KUASILIANA: Tunawezaje kuwa wakufunzi wenye ufanisi?

A. Tathmini ya mahitaji ya watu: Ni nani hao? Mbona wako huko?

B. Tunawezaje kuanzisha majadiliano yetu? Waulize maswali!

C. "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".

D. MBINU ZA USHAURI: baadhi ya mikakati ya maasiliano ya moja kwa moja

Sasa tutajadili jinsi ya kuwa mshauri mzuri wakati wa kujadili VVU/UKIMWI.

E. Michezo ya kuigiza ya hali ngumu:

Ni nini baadhi ya hali ambazo tunaweza kuigiza? Kushauri kijana? Kuzungumza na watoto wako?

XVIII. KUZUNGUMZA: Tunawezaje kujisikia vizuri zaidi mbele ya wengine?

A. Zingatia:

1. Kikundi chako kina nani? (Umri, jinsia, historia, elimu)
 2. Ukubwa wa kundi? (Chini ya 10? Zaidi ya 40?) Ni toleo wapi? (Shule kliniki??)
- 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!")

XVIV. 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?

* * * * *