USHAURI KABLA NA KISHA KIPIMO

Kipimo cha kirusi cha ukimwi kinakosesha amani kabisa. Wasiwasi hiyo hufikia hata kwenye hali gumu zaidi inapofunuliwa matokeo ya kipimo (mazuri ao mabaya). Kwa hiyo ni lazima hatua za kipimo hicho ziambatanishwe na ushauri.

Unapofanya kipimo cha kirusi cha ukimwi, mambo kazalika zitashughulikiwa tayari. Kati ya mambo hayo tutataja :
-Maitaji
-Mbinu
-Hatua kuhusu ushauri kabla naz kisha kipimo kwa ajili ya watu waliohudhuria kipimo.

Unapoishi na mtu aliye na tabia zinazompelekea kuambukizwa na sasa unaitaji kumshauri (pmwanaume ao mwanamke) ungeombwa kuwa na sifa fulani ili kutimiza zoezi hiyo.

SIFA ZA MSHAURI BORA

1. Mshauri bora ni mtu mvumilivu ;
2. Kuwa msikivu mwema, mfurahivu pia kutekeleza ;
3. Aliye na lengo la kumsaidia mterja na sio kuhubiri ;
4. Hasiye na hali ya kumchekelea wala kumuhukumu mteja wake ;
5. Awezaye kubadili maonyi kwa njia zote zile, kupitia vitambo vya mwili wake, maneno, chagua mifano na hisia, yote yafaa sana.
6. Kuweza kumtembelea mteja na kumchangamkia ;
7. Kumvutia mteja hata akuaminie ;
8. Kukubali kwa hiari makosa wanayokulahumu ;
9. Kujifunza na kutafuta kwa hiari majibu ya kweli ;
10. Anayetambua mipaka ya ujuzi wake na ule wa mteja wake ;
11. Anayetoa taarifa ya kweli. Hasiyeunda habari zisizo na msingi ao zinazotokana na mawazo mtupu. Hapo utapoteza kuaminiwa na hutaendelea kuchukulmiwa kama mshauri mbele ya mteja. (Kwa hali hizo wateja watazoea kukujaribu ili ushindwe na hawatakustukia tena kabisa.)

SHURTI ZINAZOFANIKISHA USHAURI MWANZONI

1. Kujenga uhusiano ;
2. Kulinda siri na kujijengea sifa nzuri ;
3. Kukutana na mteja nafasi ya upekee na ya siri (ninyi wawili tu) ;
4. Kuimizana katika hatua zote : mteja hasijikie kuwa anapoteza mda.

KUWAJUA WATU/KUNDI UNAOWATUMIKIA

1. **Watu wa akili** (wasomi) : wana ujuzi ndogo na hujichukua juu zaidi. Utajaza pengu za ujuzi wao kabla wakukubali kama mshauri wao.
2. **Wanawake :** wangipendelea kuwa na mshauri wa kike. Swala la jinsia ni la muhimu kwa wanawake pia kwa wanaum**e.**
3. **Wanawake** : ikiwa na mwenzi wa kiume ndio aliye na mwenendo wa hatari, italazimika kumuhiza mke aje na mwenzio. Hapo itachunguzwa kwa makini ikiwa mmoja kati yao hujitia kuwa juu ao wa lazima kuliko mwengine.

4. **Wanafunzi ao wavulana** : peleleza sababu zinazo wakosesha amani ao kuwatia woga.
5. **Wasio wasomi** : wanaitaji kuona waziwazi vyombo na vielelezo kamo vinavyozungumziwa na hawatashika upesi mifano hisiyo husu watu ao ile y aya gizagiza.

USHAURI UNAOBADILI MWENENDO

UTANGULIZI

1. Kusikiliza kwa nini mteja alikuja kwako. Nini inayomsumbua.
2. Kutambua tatizo lake
3. Kutambua hali na mwenendo uliyo sababissha tatizo
4. Kumfikisha mteja ahelewe madhara ya hali na mwenendo wake
5. Kuwaonyesha suluhisho mbalimbali na kuwaonyesha madhara ya kila suluhisho ili mwenyewe ajichukulie ile anayotaka
6. Kumsaidia mteja kupima kumsaidia mafaa ya suluhisho iliyochaguliwa

USHAURI WA KUBADILI MWENENDO WA HATARI WA USHARATI

Mwenendo wa hatari wa usharati ni tabia inayoongeza uwezekana wa ambukizo sawasawa na pombe na madawa ya kulevya. Ni lazima kujua kwamba kubadili mlwenendo huo inaomba kwa mshauri wakati, uvumilivu na ujuzi.

1. Kugusia sehemu za uzazi za mwili wa mwanadamu ;
2. Kutoa maelezo kuhusu magonjwa ya ya zina kwa watu ;
3. Kumueleweshe mteja kuhusui madhara ya mwenendo wa hatari : magonjwa ya zinaa na ukimwi ;
4. Kazia kwamba hakuna bahati ingine ukisha ingiliwa na kirusi cha ukimwi : inaharibu maishi yako na maisha na jamaa ;
5. Eleza njia mbalimbali iuli kupunguza ambukizo :
    (1) Kujizuia na tendo la ndoa ;
    (2) Kufanya tendo la ndoa na mtu mmoja tu
    (3) Kujifunza kufikia kupata kilele cha furaha munapojamiliana bila kuingizana kikamilmifu
    (4) Kutumia mpira vizuri kila mara

6. Kupima kama suluhisho aliyochagua mteja inafaa
7. Kuchunguza uwekano wa kutia mpira vizuri ;
8. Kurahisisha wateja kupata mipira ;
9. Kuchunguza uwepo wa mipira kila mara ;
10. Kuendelea ushauri ili kumfikisha mteja abadili mwenendo wake

USHAURI KUHUSU MAGONJWA YA ZINAA

1. Kurudilia hadithi ya magonjwa ya zinaa ;
2. Leta habari kuhusu haina ya magonjwa ya zinaa ; ikiwa Bacteria (iwezayo kutibiwa) ao virusi (hisiyoweza kutibiwa bado)
3. Eleza kwa nini wanawake huuguwa mara 3 zidi ya wanaume ; kwa nini wanawake wana hatari zidi yaw anaume.

4. Eleza tofauti ya dalili za ugonjwa kati ya wanaume na wanawake kuhusu kisonono, virusi ya papiloma(HPV). Wanawake wengi huonyesha baadhi ya dalili bali uwashwa kalikali ukeni (PID = Pelvic Inflamatory Disease), kansa ya uke na utasa ikiwa matunzo ni hafifu.
5. Eleza kwa kwa nini ni muhimu wenzi wawili kupimwa ;
6. Muhimize mteja ili abadili mwenendo wake hakiepuka kupatwa tena na magonjwa ya zinaa na ukimwi. Pangilia kuonana naye baada ya miezi mitatu na kuendelea.

UKOMO WA USHAURI KUHUSU UKIMWI

1. Inapaswa kumsaidia mteja ukimpa taarifa kuhusu ukimwi na vipimo.
2. Mpe taarifa inayoelekea kiini cha kipimo na matokeo yake
3. Mteja hukubali taarifa kuhusu kipimo kabla ya kupimwa
4. Kipimo kikionyesha ugonjwa, mgonjwa anaitaji kujua mapaswa yake kijamii na kujua vipi ataishi na kirusi hicho.
5. Ikiwa hakupatwa na kirusi, jaribu kumuelewesha zaidi kuhusu ughonjwa na madhara yake. Muhimize abadili mwenendo wake ili apunguze uwezekano wa kuambukizwa.

USHAURI KABLA YA KIPIMO (dakika 25-30)

1. Kumbusha kwa nini walikuja kuhuzuria kipimo kwa hiari
2. Kumbusha taaarifa kuhusu
   (1) kutumia mpira
   (2) Magonjwa ya zinaa
   (3) Ukimwi

   Punguza inayokosea katika ujuzi wao.
3. Kumbusha na kazia kuhusu madhara ya mwenendo mbaya ;
4. Pima kwa kiasi gain mteja wako anaishi hatarini ;
5. Polepole fikia kwenye ukomo wa kipimo iwapo matokeo mazuri ao mabaya (ugonjwa)
6. Ukiwa ni matokeo mabaya, julisha tofauti kati ya kuwa na kirusi na ukimwi mwernyewe. Kazia kwamba kunao uwezekano wa kuishi kikawaida hata zaidi ya miaka kumi na kwamba matunzo huendelea kufumbulikana siku baada ya siku. Zungumzia kuhusu wasaidizi (jamaa na marafiki).
7. Inapoonyesha ugonjwa, kumbusha kwa kunao wakati ugonjwa hujificha na kwa ni lazima kurudiria kipimo baadhi ya wiki 4 baadaye ikifuatana na kipimo cha madhara. Kazia kwamba hata mtu akiwa si mgonjwa haisem kwambaba yeye hana kirusi ; bali ni bora kubadili mwenendo ;
8. Fikia ukubalifu wa mteja kwa ajili ya kipimo ;
9. Pangilia kukutana na mteja wiki moja baada ya kipimo.

USHAURI BAADA YA KIPIMO (MTEJA AKIPATWA NA UGONJWA)

1. Mbio muonyeshe kwamba ameingiliwa na kirusi ;
2. Acha wakati wa amani na furahi kustamili ;
3. Chunguza huenda mteja atakua kwenye wa ugonjwa haujajitokeza miezi 3-6 baada ya kuingiliwa na kirusi, wakati ambayo kinga za mwili hazijaonyesha ugonjwa. Kwa

hiyo, pangilia kukutana na mteja wako miezi 3-4 baadaye na mshauri kujizuia na tendo la ndoa (ao tendo la ndoa bila kinga) wakati huo).

4. Pimapima taarifa na uijuzi wa mteja
5. Kazia taarifa ya kupunguza pmadhara ya ambukizo
6. Jiulize kikamilifu kama amebadili mwenendo.

KUONANA BAADA YA USHAURI ILI KUCHUNGUZA MATOKEO YA USHAURI

1. Onyesha matokeo ya kipimo waziwazi katika uchangamfu ;
2. Pitisha wakati inayofaa unapoonyesha hisia zako. Mara kwa mara unaweza kushindwa na kuendelea. Unaweza kujiruhusu kusimama hata kulalamika. Mteja wako aweza kuona kama haiwezi kumfikia ; huenda umekopsea. Mara pia panakua na kubalifu la ukimya linaloonyesha pia tetemeko.
3. Ikiwa mteja ametulia kiasi, muhimiza na maneno mazuri ya upole ki psychologia, hata mpeleke kwa wajuzi zaidi.
4. Pangilia kukutana naye wiki moja baadaye kwa kuanzisha matibabu.

USHAURI BAADA YA KIPIMO KWA MTU ALIYE NA KIRUSI

1. Endelea kwa makini ukitafautisha kuwa na kirusi na kuwa na ukimwi ;
2. Onyesha kwamba kuna uwezekano wa kuishi maisha mazuri baadaye na kuendelea kujitumikia ;
3. Onyesha umuhimu wa kuwa na malisho mazuri, ya afya na inayopangiliwa (kula matunda mengi na mbogamboga ; hapana chakula cha viungoviongo na kile kinacholeta shibe zaidi. Chukua vitamini na maji iliyo na “minerals”).
4. Kuitaji mazoezi ya kawaidi haileti uchovu ; dakika 15-30 ukitembea ;
5. Acha kinga ya mwilmi na nguvu yake. Husivute tumbako ; husinywe pombe wala kutumia madawa ya kulevya; hepukana na mawazomawazo na magumu ;
6. “Yoga” na kifungo cha roho husaidia kuwa na sura ya kuvutia na afya njema mwilini ;
7. Eleza umuhimu wa kupunguza mwenendo wa kutaka kuambukiza marazi kwa wengine ;
8. Wahimize kuendelea kupenda na kusaidia wazazi na kufanya akiba kwa ajili ya watoto ;
9. Kumbusha zoezi za kujipimisha magonjwa ya kikawaida unapopatwa na vidonda, uvuzaji damu, kuchomwa shindano, etc. ;
10. Kumbusha mapaswa ya kujitunzisha maradhi ndogondogo kwa wakati pia vizuri. Mpe taarifa kuhusu hali ya magonjwa mwilini na kugombanisha ambukizo zinginezo ;
11. Kumbusha ulazima wa kupimwa kifuakikuu. Pangilia umuhimu wa kupimwa kifuakikuu na magonjwa mengine yanayojitokeza. Mtume mteja kwenye kituo kinachosifika – horodha ya madactari walio na ujuzi zaidi kukiwa na hitaji la haraka ;
12. Eleza matokeo mapya ya matibabu na jinsi ungonjwa unavyoeleweka kisasa. Mjazie mteja matumaini kuhusu maisha yake ya baadaye ;
13. Shimika hali ya misaada kutoka kwa jamaa na marafika. Muhimize mteja kuja na mmoja ao wengine kwenye mikutano ya ushauri. Andaa sera za mikutano za nyumbani kuhusu magonjwa ya kawaida na yale ya magonjwa mengine yanayojitoza ;
14. Mshauri kisirisiri kuhusu wale unaotumika nao na wengine wanaoweza kuhusika. Hakuna mafia ya tutoboa siri ikiwa mteja wako ana kirusi isipokuwa wakati mwenyewe ameamua hivyo akitaka kuwa mtendakazi ;
15. Unda nia ya kupata ushauri ; na endelea kujenga ukweli na kutoa ushauri uliyosawa na bila kuchoka.

JOANES JANG
Development Instructor
Kwazulu Natal
South Africa

Translated from English by
MULILIKWA FAIZI MUFA Gérard
GPER, Cotonou, Bénin
West Africa
May 6th,2008