

Somo la 1: Kuhama kutoka sehemu moja hadi nyingine na matatizo mbalimbali ya kuhama

- Kuhama ni uwezo wa kusogea kwa uhuru na urahisi. Kuwa na uwezo wa kusogea kwa kadri inavyowezekana ni muhimu kwa afya njema, kujumuishwa na kushirikishwa.
- Vifaa saidizi vya kuhama vintumiwa na watu wa umri wote ambao wanapata taabu katika kuhama. Wanaweza:
 - Kutoa msaada kwa mtu ili aweze kukaa, kusimama na kumzuia kuanguka.
 - Kumpa mtu ambaye hawezi kuzunguka uwezo wa kuzunguka huku na kule.
 - Kumsaidia mtu kuweza kufika sehemu tofauti za mazingira yao.
 - Kumsaidia mtu kusimamia na kuzuia maradhi ya kiafya
- Watu ambao wanapata taabu kuhama kutoka sehemu moja hadi nyingine kwa mfano walio na majeraha au vidonda, udhaifu, maumivu, kupooza, kukatwa mkono/mguu, kutokuwa na utengamo imara au mawasiliano, kupungua kwa hisia (hisia)
- Kuwa na kidonda kwenye sehemu ya kutembelea ya mguu ni ngozi iiyoko chini ya mguu kupasuka pasuka
 - Kidonda cheye maambukizi ni hatari na kinaweza kusababisha mtu kukatwa mguu au pengine kifo.
 - Kukatwa kwa mguu kunaweza kuepukika kwa kuzuia vidonda sehemu ya kukanyagia mguu kwa kugundua tatizo mapema na kutibu vidonda wakati vinapotokea.
 - Watu wenye maradhi yafuatayo wana hatari kubwa ya kupata vidonda kwenye sehemu za kutembelea za mguu ikiwemo: kupoteza hisia (hisia za kujilinda) kwenye sehemu ya kutembelea ya miguu, kupungua kwa mzunguko wa damu, mguu kutokuwa na umbo la kawaida, kukatwa kidole au mguu.

Somo la 2: Vifaa saidizi vya kuhama kutoka sehemu moja kwenda nyingine.

- Moduli za vifaa saidizi vya TAP zinahusu vifaa saidizi vya kuhama kutoka sehemu moja kwenda nyingine ambavyo vinaweza kugawiwa kwa jamii. Kazi hii inaweza kufanywa na mtu mwenye mafunzo kidogo na raslimali chache. Angalia jedwali lifuatalo:

Bidhaa	Inafaa kwa watu ambao:
<p>Vifaa saidizi vya kutembelea, ambavyo vinahusisha: fimbo za kutembelea, magongo ya kwenye kiwiko, magongo ya axilla, fremu ya kutembelea, rolata</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Wanaoweza kutembelea lakini wanahitaji msaada zaidi kutembelea kwa usalama au kwa umbali mrefu ● Wanaweza kubeba uzito kwa mguu mmoja, kwa mfano watu ambao walikatwa mguu au mkono au wale wenye jeraha kwenye mguu.
<p>Kifaa saidizi kinachobebeka cha kupanda/kushuka ngazi,</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Wanatumia kiti cha magurudumu, rolata au fremu ya kutembelea ● Wanahitaji kufika maeneo ambayo yana idadi ndogo ya ngazi.

Bidhaa	Inafaa kwa watu ambao:
Hiki ni kifaa ambacho hakijafungwa kwenye eno moja	<ul style="list-style-type: none"> Wana nguvu ya kutosha kubeba kifaa saidizi kinachobebeka kinachotumika kupanda/kushuka ngazi. Au wanaweza kupata msaada wa kufanya hivyo.
Vyuma vya kushikiria, Hivi humsaidia mtu mwenye udhaifu au kutokuweza kutembea vizuri kutoka sehemu moja hadi nyingine.	<ul style="list-style-type: none"> Wanahitaji msaada wa ziada kutembea kutoka sehemu moja kwenye chumba hadi nyingine, bafuni, chooni au kwa kutumia ngazi. Wanaweza kushikiria kwa kutumia mkono mmoja au mikono yote miwili Vyuma hivi vinaweza kuwekwa ndani ya nyuma au maeneo ya umma.
Bodi za kusafirisha mwili kutoka eneo moja hadi jingine, Hizi husaidia watu kutoka eneo moja hadi jingine.	<ul style="list-style-type: none"> Wanapata taabu kusimama au kubeba uzito wa mwili kwa kutumia miguu yao Wanahitaji msaada kutoka kwa mtu mwingine ili kusogea kutoka sehemu moja hadi nyingine.
Viatu tiba, Hivi ni viatu ambavyo vina vitu vya kipekee ambavyo husaidia watu kutunza miguu	<ul style="list-style-type: none"> Ambao wako kwenye hatari ya kupata vidonda vya miguuni.

- Baadhi ya vifaa saidizi vya kuhama kutoka eneo moja hadi jingine vinapaswa kugawiwa kwa kupata huduma kutoka kwa watu wenye ujuzi kwenye kufundisha na rasimali. Bidhaa hizi hazimo kwenye TAP. Kwa mfano: viti vya magurudumu na mito, viungo bandia vya kwenye mguu, fremu za kutembelea zinawekwa kwa nyuma wakati wa kutembea. Fremu zinamsaidia mtu kusimama, vifaa vinavyosaidia mtu kulala chini.

Somo la 3: Namna ya kuchagua kifaa saidizi cha kusogea kutoka sehemu moja hadi nyingine.

- Tumia fomu ya kuchagua kifaa saidizi cha kuhama kutoka sehemu moja kwenda nyingine ili kujua kama mhusika ambaye ana matatizo katika kutembea kwake; anaweza kufadika na:
 - Bidhaa saidizi za kuhama kutoka sehemu moja kwenda nyingine.
 - Aina nyingine ya vifaa saidizi
 - Rufaa kwenda kwenye huduma nyingine
- Fomu ina maeneo sita:
 - Taarifa kuhusu mgonjwa
 - Kipimo rahisi cha kuhama na hatari iliyopo ya kiafya.
 - Toa rufaa kwa yoyote ambaye amepoteza uwezo wa kwenda kwenye huduma za afya.

- Toa rufaa kwa mtoto ambaye ana miaka miwili au zaidi na hana uwezo wa kwenda kwenye huduma za utengamo.
 - Yoyote ambaye yuko katika hatari za kuanguka anaweza kuhitaji kifaa saidizi na/au kupata rufaa kwenda kwenye huduma za utengamo.
 - Kutoa ushauri au kutoa rufaa kwa yoyote ambaye ana kidonda mgandamizo kwenda kwenye huduma za kiafya.
 - Kwa yoyote ambaye ana viashiria vya hatari vifuatavyo akamilishe kipimo cha hali ya mguu **na** apewe rufaa kwenda kwenye huduma za afya kama bado hajaanza kwenda kwenye huduma za afya mara kwa mara:
 - Ugonjwa wa kisukari, ukoma, ugonjwa wa moyo na figo
 - Kidonda cha kwenye mguu, jeraha, uvimbe na/au kukatwa mguu au mkono.
 - Kidonda ca mguu cha zamani
 - Mtu ambaye anavuta sigara, anakunywa kiasi kikubwa cha pombe, anatembea mara kwa mara bila viatu.
3. Kipimo cha mguu (angalia kitini cha mwongozo wa kipimo cha mguu)
4. Maswali rahisi ya kuchagua mtu anayehitaji kupata kifaa saidizi cha kuhama kutoka eneo moja hadi jingine
5. Vifaa saidizi vingine.
6. Mpango , ambao unahusisha:
- Uwezekano wa kumwagalia mteja kama anastahili kupata aina nyingine ya kifaa saidizi (kumsiaida kusoma, kusikia, kujitunza, mawasiliano, utambuzi)
 - Kutathimini vifaa saidizi vingine ambavyo ni rahisi
 - Kumfundisha mgonjwa kuhusu matunzo ya mguu na uvaaji wa viatu vinavyofaa
 - Kutoa rufaa kwenda kupata huduma nyingine.
 - Kuamua wakati ambao ufuatiliaji utapaswa kufanyika na kukubaliana tarehe ya ufuatiliaji.