

Somo la 1: Utangulizi

- Kuna vifaa saidizi vya aina mbalimbali ikiwemo, fimbo za kutembelea, fimbo za miguu mitatu na fimbo za miguu minne, magongo ya kwenye kwapa na magongo ya axilla, fremu za kutembelea na rolata.
- Mgonjwa anaweza kuhitaji msaada wa kifaa saidizi cha kutembelea kama ana:
 - Wana udhaifu kwenye misuli ya mguu.
 - Wana utengamo dhaifu
 - Hawezi kubeba uzito wa mwili wake wote kwa mguu mmoja.
 - Ana maumivu wakati anaposimama au kutembea
- Maradhi ambayo yanaweza kusababisha mtu kuhitaji kutumia kifaa saidizi cha kutembelea ni: ugonjwa wa kisukari, kuvunjika kwa mguu, udhaifu, kukatwa kwa mguu na sehemu ya kutembelea, maumivu kwenye maungo na polio.
- Tahadhali! Usitoe kifaa saidizi cha kutembelea kwa mtu mwenye uzito zaidi ya uzito ulioanishwa kwa kifaa saidizi cha kutembelea.

Somo la 2: Kuchagua

- Tathmini inakusaidia kutambua kama mgonjwa atahitaji kupata rufaa kwenda kwenye kupata huduma nyingine ya afya. Unapaswa kutoa rufaa kwa mtu ambaye ana woga wa kuanguka au anaanguka mara kwa mara, ana kidonda kwenye sehemu ya kutembelea ambacho bado kipo au kilichopona, ana changamoto kwenye kuhisi, ameshindwa kuhimili ugonjwa wa kisukari au anaona au kusikia kwa taabu.
- Uchaguzi wa kifaa saidizi cha kutembelea unategemea matatizo ya kiafya ya mgonjwa, uwezo wake, mazingira anamoishi na anataka kufanya nini na kifaa saidizi cha kutembelea. [Jedwali la kuchagua](#) Linaweza kutumika kama mwongozo wa kuchagua kifaa saidizi cha kutembelea ambacho ni bora zaidi kulingana na matokeo ya tathmini.
- Kama mtu ana kifaa saidizi cha kutembelea, angalia kama kifaa hiki bado kinakidhi mahitaji yake na kama marekebisho yanahitajika.
- Ni muhimu sana kumshirikisha mgonjwa na familia yake wakati wa mchakato wa tathmini na kuchagua. Uamuzi unapaswa kufanywa na mtumiaji (na familia pale inapobidi)

Somo la 3: Kipimo sahihi

- Kabla ya kufunga kifaa saidizi cha kutembelea, mgonjwa anapaswa kusimama karibu na reli, meza au kiti kigumu ili aweza kujiegesha. Anapaswa :
 - ✓ Kuyaruhusu mabega yake yawe katika hali tulivu
 - ✓ kuweka mikono yake pembeni na kukuja kidogo sehemu ya kiwiko
 - ✓ Akiwa amevaa viatu.
- Kwa aina zote za kifaa cha kutembelea, urefu wa sehemu ya kushika ya mkono unapaswa kuwa sawa na ngumi ya mtumiaji.
- Fimbo ya kutembelea inapaswa kutumika kwenye upande ambao mtumiaji ana nguvu.
- Magongo yanayovaliwa sehemu ya mbele ya mikono yanapaswa kuvaliwa kwa kuzingatia kuwa sehemu inayobana kwenye mkono iko kwenye umbali wa vidole viwili kutoka kwenye kiwiko.
- Magongo ya Axilla yanapaswa kuvaliwa sehemu ya juu ya ya kushikiria iliyo katika upana wa vidole vitatu kutoka kwenye kwapa.

- Fremu za kutembelea na rolata zinapaswa kuvaliwa kwenye mikono ya mgonjwa kwa umbali ambao mtumiaji anajisikia vizuri.

Somo la 4: Matumizi

- Hamasisha mgonjwa kutumia viatu ambavyo ni sahihi ili kuweza kuilina miguu isiumie na kupata vidonda pamoja na kupunguza hatari ya kuanguka.
- Mtu yoyote ambaye anapata matatizo ya hisia kwenye sehemu za kukanyagia za miguu, anapaswa kuepuka kuchechemea, avae viatu vinavyomfaa na angalia hali ya miguu kila siku.
- Ili kusimama na kifaa saidizi cha kutembea:
 - Aweke sehemu za kutembelea za miguu chini ya magoti
 - Asogee pembeni mwa kiti/kitanda na kuegemea kwa mbele.
 - Kama unatumia magongo mawili/fimbo mbili, azishikilie kwenye upande ambao hauna nguvu.
 - Tumia mkono ambao uko huru kusukuma kiti/kitanda kwa mbele ili uweze kusimama
- Kaa chini kwa kutumia kifaa saidizi cha kutembelea:
 - Kaa mbele ya kiti/kitanda, huku sehemu ya chini ya miguu ikiwa imekigusa.
 - Tumia rolata kuweka breki.
 - Kama unatumia magongo mawili/fimbo mbili, ziweke kwenye upande dhaifu.
 - Egemeza mgongo kwa kutumia mkono ambao uko huru kukaa taratibu kwenye kiti/kitanda.
- Kutembea kwa kutumia kifaa saidizi cha kutembea:
 - Weka kifaa saidizi cha kutembea mbele ya mwili wake
 - Sogea mbele kwa kutumia mguu dhaifu.
 - Sogea mbele kwa kutumia mguu imara.
 - Kama unatumia fimbo kutembea, ishikilie upande wenye nguvu.
 - Kama unatumia rolata, hakikisha kuwa umetoa breki kabla ya kuanza kutembea.
- Kupanda ngazi kwa kutumia magongo ya axilla, kiwiko na fimbo za kutembelea.
 - Sogea mbele kwa kutumia mguu ambao ni imara.
 - Halafu, sogea mbele kwa kutumia kifaa saidizi cha kutembelea na mguu dhaifu;vyote kwa pamoja.
- Kushuka ngazi kwa kutumia magongo ya axilla, kiwiko na fimbo za kutembelea:
 - Weka kifaa saidizi cha kutembelea kwenye ngazi na shuka ngazi kwa kutumia mguu dhaifu
 - Halafu, teremka chini kwa kutumia mguu imara.
- Fremu za kutembelea na rolata havipaswi kutumika kwenye ngazi bali wakati wa kupanda na kuteremka ngazi moja.
- Vichwa vya raba vinapaswa kuangaliwa mara kwa mara na kubadilishwa pale vinapochakaa.

Somo la 5: Ufuatiliaji

- Lengo la kufuatilia ni kutaka kujua:
 - Kama kifaa saidizi cha kutembelea bado kinakidhi mahitaji ya mtumiaji
 - Kama kifaa saidizi kinahitaji kufanyiwa matengenezo au kubadilishwa.

- Kama kifaa saidizi bado kinamtosha vizuri mtumiaji au kinahitaji marekebisho yoyote.
- Kama mtumiaji anahitaji mafunzo kuhusu matumizi salama na sahihi ya utumiaji wa kifaa saidizi cha kutembelea.
- Kama mtumiaji wa kifaa saidizi anahitaji rufaa kwenda kwenye huduma nyingine.
- Ufuatiliaji unaofuatia unapaswa kufanyika.
- Angalia hali ya kifaa saidizi cha kutembea, ikiwemo:
 - Vichwa vya raba
 - Sehemu ya kushika mikono
 - Sehemu ya kuegamia mikono
 - Breki za rolata(isiwe imebanwa au kulegezwa sana)
 - Shafti ya chuma au mti
 - Nati na bolti
- Badilisha kifaa saidizi cha kutembea iwapo:
 - Shafti ina mpasuko au imevunjika
 - Pale ambapo vitu vyote ambavyo vyaweza kutolewa kwenye kifaa saidizi vinapaswa kubadilishwa
- Kufanya marekebisho mado ya kifaa saidizi kama vile:
 - Kukaza breki na nati.
 - Kubadilishwa sehemu za chini ya mikono na vichwa vya raba ambavyo vimechoka.
- Mambo ya ufuatiliaji yanaweza kuwa:
 - Kugawa kifaa saidizi kipya kwa mhitaji baada ya kufanya tathmini (fomu ya tathmini inaweza kukusaidia wewe pamoja na mtumiaji kuchagua kifaa saidizi sahihi)
 - Kutoa mafunzo zaidi kwa mtumiaji au mtoa huduma.
 - Kupanga tarehe nyingine ya ufuatiliaji.
 - Rufaa kwenda kwenye huduma nyingine kama mgonjwa atakuwa na tatizo lingine la kiafya.