




Neno	Maelezo	Picha
<b>Bidhaa zinazonyonya maji</b>	Bidhaa zinazonyonya maji zinalowekwa na/ au zinakuwa na mkojo au bowel leakage. Bidhaa za kunyonya maji zinaweza kuoshwa au kutupwa baada ya matumizi. Ziweza kuitwa nepi au pampasi	
<b>Katheta</b>	mrija laini ambao unatumika kutoa mkojo kutoka kwenye kibofu cha mkono. Unatumiwa na watu ambao hawana uwezo wa kukojoa bila msaada. Vifaa vingine vyaweza kuhitajika kulingana na aina ya katheta.	
<b>Uwezo wa kuruhusu na kusitisha mkojo</b>	Uwezo wa kukojoa pale tunapohitaji kufanya hivyo katika maeneo ambao yamekubalika kijamii. Yaweza kuelezewa kama kwenda chooni kwa mafanikio.	
<b>Usafi wa mwili</b>	Uwezo wa kujitunza kwa usafi ili kupunguza hatari za kiafya kama vile maradhi, misugvano, unyevunyevu unaohusiana na ngozi kuharibika.	
<b>Kidonda mgandamizo</b>	Kidonda mgandamizo ni ngozi iliyoharibika. Mara nyingi hutokea sehemu ya mfupa na ni tatizo zaidi kwa watu ambao wana changamoto ya hisia au wanapata taabu kuhama kutoka sehemu moja hadi nyingine au kubadilisha mkao.	
<b>Kukosa uwezo wa kuruhusu na kusitisha mkojo</b>	Pale mtu anapopata taabu kuruhusu au kusitisha mkojo (urinary incontinence) au kuruhusu au kusitisha haja kubwa (bowel incontinence)	
<b>Kujitunza</b>	Kujitunza maana yake ni kusimamia afya yako. Moduli hii ya TAP inalenga kazi za kujitunza ambazo mtu anafanya kila siku ili kuhakikisha kuwa anapata mahitaji yake ya msingi. Kwa mfano kuoga, kwenda msalani, kuvaa nguo, kula chakula na kunywa.	
<b>Urethra</b>	Urethra ni sehemu ya mfumo wa mkojo..Mkojo unatoka nje ya kibofu cha mkojo hadi nje ya mwili wa binadamu kupitia urethra	