

Somo la kwanza: Utangulizi

Viatu vigumu saidizi ni viatu ambavyo vinafunika sehemu ya chini ya mguu hadi chini kidogo ya goti. Vinasaidia majeraha kupona haraka kwa kupunguza kusogea sogeza kwa sehemu ya chini ya mguu na kifundo cha mguu. Baadhi ya watu wanaweza kuendelea kutembea huku wakiwa wamevaa viatu vigumu saidizi wakati majeraha yao yakipona.

Viatu vigumu saidizi ni vizuri kwa watu ambao wana jeraha la muu na kifundo cha mguu, ikiwemo:

- Aina za mifupa iliyovunjika
- Majeraha kwenye sehemu laini ya mwili (nyama) kwenye sehemu ya chini ya mguu na kifundo cha mguu
- Watu ambao wamefanyiwa upasuaji ili kurekebisha mifupa iliyovunjika au nyama kwenye mguu au kifundo cha mguu.

Viatu vigumu saidizi vinamfaa mtu mwenye magonjwa

- Daktari atatathmini kama jeraha linaweza kupona kwa haraka. Kidonda amabacho si kibaya sana kinaweza kupona haraka iwapo kikiwekwa kwenye eneo moja kwa kutumia kiatu kigumu saidizi
- Kama kidonda hakijatengamaa (mifupa imevunjika vunjika), mgonjwa anapaswa kupewa rufaa kwenda kupewa kiatu kigumu saidizi.

Kumpa mgonjwa wa kisukari mwenye kidonda, kiatu kigumu saidizi bila ya kuwa na utaratibu wa kutibu kidonda kunaweza kufanya hali ya kidonda kuwa mbaya zaidi.

Kiatu kigumu saidizi kinashikilia kifundo cha mgonjwa katika nyuzi 90. Sifa za kiatu kigumu saidizi ni pamoja na:

- **Ukubwa tofauti** viatu vya watu wazima na watoto
- **Kitambaa cha ndani ya kiatu** kwa ulinzi wa ngozi na kumfanya mvaaji kujisikia vizuri.
- **Uwepo wa kamba zinazoweza kupunguzwa au kurekebishwa** ili kuweza kufunga vizuri kiatu
- **Soli zinazofunga kwa mbele** ili kuweza kusaidia kutembea vizuri.
- **Sehemu za kiatu zinazokifanya kubaki wima** zilizotengenezwa kwa plastiki au aluminiamu

Hogo linaweza kutumika kwa baadhi ya majeraha ambayo yanahitaji kiatu kigumu saidizi

Faida za kutumia kiatu kigumu saidizi badala ya kutumia hogo ni :

- Ni rahisi kuvivaa kwa vile vina soli zinazofunga kwa mbele
- Kinaweza kuvuliwa, ili mvaaji aweze kuoga na kukagua ngozi yake.
- Vinaweza kubana vizuri hataka mguu utabadilika ukubwa au umbo ikitokea umevimba.
- Vinaweza kuvaliwa kwa haraka
- Vinaweza kutumika kwa muda mrefu zaidi

Somo la pili: Kuchagua na kutafuta kipimo sahihi

Fomu ya rufaa ina taarifa muhimu kwa ajili ya kwenda kwa mtoa rufaa pale ambapo kiatu kigumu saidizi hakiwezi kutumika. Mtoa rufaa anatumia taarifa hizi kuhakikisha kuwa kiatu kigumu saidizi kinafaa.

Hakikisha kila mara fomu ya rufaa imekamilika na uitumie fomu ya kutathmini na kutafuta kipimo sahihi kukamilisha tathmini ya kupata kiatu zaidi na kutafuta kipimo sahihi cha kiatu kigumu saidizi.

Taarifa kutoka kwenye fomu ya rufaa na tathmini utakayoifanya itakusaidia:

- Chagua ukubwa na upande sahihi wa kiatu kigumu saidizi.
- Angalia kama kipimo ni sahihi na uwezo wa mtu kusogea akiwa amevaa kiatu kigumu saidizi

- Weka mpango wa kumfundisha mvaaji
- Weka mpango wa kufanya ufuatiliaji
- Toa rufaa kwenda kwenye huduma nyingine.

Uwezo wa kubeba uzito kutokana na kuvaa viatu vigumu saidizi:

- Kama mhusika hawezi kubeba uzito au anaweza kubeba uzito kiasi, atahitaji kutembea kwa kutumia kifaa saidizi cha kutembelea ili aweze kusogea kwa usalama. Kuchagua kifaa saidizi cha kutembelea kinachofaa, fanya tathmini ya kifaa saidizi cha kutembelea.
- Kama mhusika anaweza kubeba uzito kamili na hayuko katika hatari ya kuanguka, hahitaji kifaa saidizi cha kutembelea.

Kama mhusika yuko katika hatari ya kuanguka, anaweza kuhitaji:

- Kifaa saidizi cha kutembelea
- Kufundishwa zaidi na kusaidiwa kutembea vizuri kwa usalama
- Kwa baadhi ya watu, kiti cha magurudumu kitakuwa ndio chagu salama zaidi ili waweze kuhama wakati wanatumia kiatu kigumu saidizi.

Kutafuta kipimo sahihi cha kiatu kigumu saidizi:

- Kuweka kitambaa kwanza na kuweka mguu kwenye kiatu kigumu saidizi
- Angalia namna mguu ulivyo na sehemu za pembeni mwa kiatu kiatu ambazo zinakifanya kibaki wima.
- Funga kamba za viatu kwa utaratibu sahihi.
- Angalia kipimo sahihi:
 - Vidole vya mguu vikiwa na upana wa kidole gumba kutoka mwisho
 - Sehemu ya juu ya kiatu kigumu saidizi ina ukubwa wa vidole vitatu chini ya goti

Baada ya kutafuta kipimo sahihi, kumbuka kuangalia kama mvaaji anaweza kutembea kwa usalama akiwa amevaa kiatu kigumu saidizi.

Mwisho mwa tathmini na kutafuta kipimo sahihi, unapaswa kuweka mpango.

Mpango unahusisha:

- Mpango wa kuhama: Namna ya mtu atakavyohama akiwa amevaa kiatu kigumu saidizi
- Mpango wa kumfundisha: Kitu ambacho utamfundisha mvaaji wa kiatu kigumu na mwanafamilia au mtu anayemtunza.
- Kama tathmini, kupima au rufaa inahitajika.
- Tarehe ya kurudi kwa daktari kufuatiliwa.
- Wakati anapaswa kurudi kwa mtoa rufaa.

Somo la tatu: Fundisha

Matumizi sahihi ya kiatu kigumu saidizi yanazuia:

- Jeraha lingine au
- Kuharibika kwa ngozi iliyo ndani ya kiatu kigumu saidizi.

Muelezee mgonjwa:

- Kama dokta amekushauri **usivue kiatu kigumu saidizi**, unapaswa kukivua wakati wowote bila ya kuongea na daktari kwanza.

- Kama dokta ameshauri **uvue kiatu kigumu saidizi wakati wa kuoga au kulala**, kivue ili uweze kukamilisha kazi hizo.
- Usisimame au kutembea bila ya kuwa umevaa kiatu kigumu saidizi
- Kaa chini kabla ya kuvua kiatu kigumu
- Kama utavua kiatu kigumu saidizi kabla ya kulala, kiweke kando kando ya kitanda chako

Muonyeshe mhusika namna ya kuvaa kiatu kigumu saidizi:

1. Tayarisha	2. Vaa	3. Angalia kama mvaaji anajisikia vizuri anapokivaa
<ul style="list-style-type: none"> • Kila mara angalia ndani ya kiatu kigumu saidizi kama kuna kitu chochote kabla ya kukivaa • Kagua unyayo na mguu ili kuona kama kuna alama mpya au ngozi imeharibika • Vaa soksi ndefu na safi. Badilisha soksi kila siku kama mtoa rufaa amekwambia kuwa unaweza kuvua viatu vigumu saidizi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kaa chini ukiwa umekunja goti • Vaa viatu vigumu saidizi kwa kuweka kisigino chako nyuma ya kitambaa cha ndani ya kiatu • Zungusha mguu wako kwa kutumia kitambaa cha ndani na hakikisha kuwa hakuna mikunjo. • Funga kamba za viatu kwa utaratibu sahihi: kwenye kifundo, sehemu ya chini ya mguu halafu sehemu ya juu kidogo 	<ul style="list-style-type: none"> • Kamba za viatu zinapaswa kukazwa bila ya kusababisha maumivu kwa mvaaji.

Muonyeshe mvaaji namna ya kuvua viatu vigumu kwa usalama:

- Fungua kamba
- Fungua kitambaa kuzunguka mguu
- Toa mguu kutoka kwenye kiatu kigumu saidizi kwa umakini na taratibu.
- Usitoe kitambaa kutoka kwenye kiatu kigumu saidizi.

Elezea namna ya kutunza kiatu kigumu saidizi na mguu wakati wa kuoga na kulala.

- Tumia mto na jifunike wakati wa kulala
- Kifunike kwa plastiki wakati unapooga kama huwezi kukivua.

Somo la nne: Ufuatiliaji

Ufuatiliaji ndani ya wiki kama kuna mambo yoyote kuhusu mgonjwa ikiwemo kuvimba, matatizo ya ngozi, matatizo yaa hisia au kutokujisikia vizuri kwenye miguu, matatizo ya kutetereka

Kumfuatiliaji mgonjwa hadi kufikia wiki sita kama mhusika atatumia kiatu tba zaidi ya wiki sita.

Kwa watu walioshauriwa kurudi kumuona daktari baada ya wiki, kagua kama:

- **Kiatu kigumu saidizi hakifanyi matatizo yake kuwa katika hali mbaya zaidi**, kwa watu wenye matatizo ya ngozi au matatizo ya hisia kwenye miguu yao.
- Kiatu tiba kinamtosha vizuri mvaaji hasa hasa mtu mwenye miguu inayovimba.
- Mhusika anaweza kutembea vizuri akiwa amevaa viatu tiba kama unahisi kuwa anaweza kutetereka wakati wa kutembea.

Ufuatiliaji baada ya wiki sita, kagua kiatu tiba ili kujua kama kuna tatitizo lolote kama kuchakaa au kuchanika. Kagua:

- Kamba za viatu zipo na hazijakatika.
- Soli iko katika hali nzuri
- Baada ya wiki sita, Kitambaa cha ndani ya kiatu itakuwa imechafuka. Kitambaa hiki kinapaswa kubadilishwa wakati wa kufanya ufuatiliaji.

Mwishoni mwa ufuatiliaji, weka mpango wa kuwa mambo ya kufanya wakati wa ufuatiliaji. Tumia taarifa iliyokusanywa ili kuamua kama mhusika:

- Anapaswa kufuatiliwa kwa mara ya pili
- Bado mhusika yuko salama kuendelea kutumia viatu tiba vyake.
- Anahitajika rufaa kwenda kwenye huduma nyingine

Daktari ataamua lini mhusika atakuwa hahitaji tena viatu vigumu saidizi.