

Somo la kwanza : Utangulizi

Viatu tiba ni viatu vilivyotengenezwa ili kuweza kulinda mguu ambao uko katika hatari ya kupata kidonda .

Watu ambao wako kwenye hatari ya kiwango cha kati na zaidi ambao bado hawana vidonda wanaweza kufaidika kwa kutumia viatu tiba. Viatu hivi havijatengenezwa kutibu vidonda ambavyo tayari vipo.

Kuna viatu tiba vya aina nyingi na ukubwa tofauti ikiwemo:

- Kiatu kibachofunika mguu
- Kiatu kinacho acha kisigino wazi
- Kiatu cha wazi kisichofunika vidole.

Sifa muhimu za kiatu tiba ni pamoja na:

- Kina kapeti ndani inayoweza kutolewa
- Kina urefu na kina cha upana wa kutosha vidole
- Kinavutika kwa juu
- Kina sehemu ya mbele inayofunga
- Kina mikunjo iliyozungushiwa

Somo la pili: Step 1: Kuchagua

Kabla ya kuchagua aina ya kiatu ukiwa na mhusika, hakikisha kiatu tiba hicho kinafaa. Angalia kwanza namna ya kufanyia mguu kipimo

Ili mtu aweze kupata kiatu tiba anapaswa kuwa amefanyiwa kipimo cha mguu walau ndani ya mwezi mmoja. Kama bado, anapaswa kufanyiwa kipimo kipya. Wakati wa kufanya kipimo cha mguu, ikitokea umeona kidonda kwenye mguu, unapaswa kutokuendelea na tathmini. Mpe rufaa kwenda sehemu wanapohudumia vidonda.

Kama kiatu tiba kinafaa, basi chagua aina na ukubwa vinavyofaa. Ili kuchagua aina sahihi ya kiatu tiba, ongea na mgonjwa kuhusu mazingira yake, mahitaji na matakwa yake. Aidha, ongea naye kuhusu uwezo wake wa kuvaa na kuvua viatu hivi.

Ili kuchagua ukubwa sahihi wa kiatu tiba, unahitaji kupima mguu kwa kuchora kuuzunguka. Hii itaonyesha urefu na upana wa mguu.

Somo la tatu: Hatua ya 2: Kupata kipimo sahihi

Taarifa kutoka kwenye tathmini yako itakusaidia:

- Kuchagua aina na ukubwa sahihi wa kiatu tiba.
- Kutafuta kipimo sahihi na uwezo wa kuhama akiwa amevaa kiatu tiba.
- Panga kumfundisha mhusika
- Panga kumfuatilia
- Mpe rufaa kwenda kwenye huduma nyingine.

Kama mgonjwa yuko katika hatari ya kuanguka, anaweza kuhitaji:

- Kifaa saidizi cha kutembelea
- Mafundisho na msaada zaidi.

muhsika na mwanafamilia yake au mtu anayemtunza kumvalisha kiatu tiba kwa:

1. Kuhakisha kuwa soksi hazijajikunja kwa ndani
2. Kufungua vizuri kamba za viatu
3. Kuweka vidole kwanza ndani ya kiatu
4. Kuweka kisigino
5. Kuhakikisha kuwa sehemu ya nyuma ya kiatu haijajikunja
6. Kama kiatu kina sehemu ya ndani ambayo inakuwa chini ya uzi, ivute ili uwe na uhakika kuwa imenyooka.
7. Funga kamba za viatu

Kagua vitu vifuatavyo:

- **Kina:** Vidole vinaweza kusogea kwa urahisi juu na chini
- **Urefu:** Upana wenye urefu wa kidole gumba kutoka nyuma ya kidole kikubwa hadi mwisho wa kiatu
- **Kisigino:** Kisigino kinatosha vizuri kwenye sehemu ya nyuma ya kiatu na kifundo cha mguu hakitelezi ndani na nje ya kiatu.
- **Upana:** Hakibani sana wala kulegea

Baada ya kupata kipimo sahihi, kumbuka kuangalia kama mtumiaji anaweza kutembea vizuri wakati amevaa kiatu tiba.

Mwisho mwa tathmini na kupata kipimo sahihi, unapaswa kuweka mpango

Mpango huu unahusisha

- **Mpango wa kusogea:** Namna ambavyo mtu ataweza kusogea na kiatu tiba kama hajakizoea.
- **Mpango wa kufundisha:** Kitu ambacho utamfundisha yeye na/au familia yake au mtu anayemtunza.
- Kama tathmini, kipimo au rufaa zinahitajika.
- Tarehe ya ufuatiliaji
- Siku ya kurudi kwa mtoa rufaa

Somo la nne: Matumizi

Matumizi sahihi ya kiatu tiba yanaepusha vidonda kutokea.

Mwelezee mtumiaji wa kiatu tiba

- Anapaswa kuvaa kiatu tiba chake wakati akitembea ndani na nje ya nyumba.
- Anapaswa kukagua miguu yake kila siku kujua kama kuna tatizo lolote, au kuna alama za wekundu au vidonda. Kama kuna matatizo yoyote, mtumiaji wa viatu hivi anapaswa kurudi ili viatu vyake vikaguliwa haraka inavyowezekana.
- Kama watagundua wipo wa kidonda cha mguu, wanapaswa kutafuta huduma ya afya walau ndani ya masaa 24.
- Kutafuta soksi zinazofaa za pamba ambazo zinamkaa vizuri.
- Kama kiatu kikiharibika, mtumiaji wa kiatu hiki anapaswa kurudi hospitali kuonana na mtaalam.

Teach the person how to put on their therapeutic footwear:

1. Fungua kamba za viatu
2. Weka vidole kwanza ndani ya kiatu halafu kisigino
3. Hakikisha kuwa sehemu ya nyuma ya kiatu haijajikunja

4. Kama kiatu kina sehemu ya ndani ambayo inakuwa chini ya uzi, ivute ili uwe na uhakika kuwa imenyooka.
5. Funga kamba za viatu

Somo la nne: Ufuatiliaji

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

Wakati wa ufuatiliaji baada ya wiki moja, angalia:

- Kiatu tiba hakimsababishii tatizo lolote hasa hasa 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.

Ufuatiliaji baada ya wiki nne, 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

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.
- Mpe rufaa kwenda kwenye huduma nyingine.