

**1. Taarifa kuhusu mvaaji wa viatu tiba**

Jina:					Ubini:					
Jinsia:	Mme <input type="checkbox"/>	Mke <input type="checkbox"/>	Nyingine <input type="checkbox"/>	Umri:	0-5 <input type="checkbox"/>	6-18 <input type="checkbox"/>	19-39 <input type="checkbox"/>	40-54 <input type="checkbox"/>	55+ <input type="checkbox"/>	
Simu:				Anwani:						

**2. Tafuta kipimo sahihi cha viatu tiba kwa mhitaji**

Angalia kiwango cha hatari ya kupata kidonda kilipo		Tathmini ya uhitaji wa viatu tiba	Mpe rufaa kwenda kwenye kliniki ya mguu na matunzo ya kidonda
<b>Kiwango cha hatari kilichopo kupata kidonda cha mguu</b>	Kidogo	X	X
	Cha kati / Kikubwa	✓	✓
<b>Kukatwa kiungo au kidonda</b>	Kukatwa kidole cha mguuni au sehemu ya mguu (bila ya kupewa kiungo bandia)	X	✓
	Hali ya kidonda kwa hivi sasa	X	✓



**3. Tathmini ya uhitaji wa viatu tiba**



Kagua kama kuna matatizo ya mguu				
<b>Angalia kama kuna:</b>	Mguu/kidole kina umbo lisilo la kawaida <input type="checkbox"/> Sehemu za mfupa ambazo zaweza kusuguliwa na kiatu <input type="checkbox"/> Ngozi nyekundu, zambarau au nyeusi <input type="checkbox"/> Tatizo la ngozi au kucha <input type="checkbox"/> Usugu <input type="checkbox"/>	<b>Kama kuna lolote kati hayo yaliyotajwa</b> → Endelea na kutathmini na mpe rufaa kwenda kliniki/ kupata kiungo bandia		
<b>Uliza Maswali yafuatayo:</b>	Je, miguu yako inavimba au kubadilika ukubwa kila siku?	Ndio <input type="checkbox"/> Hapana <input type="checkbox"/>	<b>Kama jibu ni ndio kati hayo maswali</b> → Amua siku ambayo utamchagulia kiatu kinachomtosha.	
	Je unavaa viungo bandia vya mguu?	Ndio <input type="checkbox"/> Hapana <input type="checkbox"/>		
Angalia ukubwa wa mguu wa mhusika			Kushoto (cm)	Kulia (cm)
1. Chora kuzunguka miguu ya mhusika wakati akiwa amesimama 2. Pima upana wa mguu (A) na urefu (B) wa kwenye mchoro			Upana wa mguu (A)	
			Urefu wa mguu (B)	
Kukagua uwezo				
<b>Uliza:</b>	Je, unaweza kuvaa na kuvua viatu vyao?	Ndio <input type="checkbox"/> Hapana <input type="checkbox"/>	<b>Kama jibu ni hapana</b> → Mhusika anaweza kuhitaji msaada na/au Kutoa rufaa ili kuweza kufanyiwa tathmini ya kifaa saidizi cha kuvaa	
	Je, unaweza kuona sehemu ya chini ya miguu?	Ndio <input type="checkbox"/> Hapana <input type="checkbox"/>	<b>Kama jibu ni hapana</b> → Mhusika anaweza kupata msaada na/au Toa rufaa ya kwenda kwenye kipimo cha uoni	

**4. Chagua kiatu tiba cha kuvaa**






<b>Aina ya kiatu:</b>	Aina bora ya kiatu kwa kila mtu inategemea na kiatu kinachomtosha, kazi anayoifanya pamoja na uchaguzi wake.	Kiatu kilichofunikwa <input type="checkbox"/> Kiatu kinachoacha kisigino wazi <input type="checkbox"/> Kiatu cha wazi kinachoacha viatu wazi <input type="checkbox"/>	<b>Rangi ya kiatu</b>
<b>Ukubwa wa kiatu:</b>	Chagua kiatu kinachoweza kutosha mguu mkubwa zaidi. Tumia mwongozo wa ukubwa uliotolewa na mzabuni.	Mme <input type="checkbox"/> Mke <input type="checkbox"/>	

## 5. Kagua kipimo sahihi

Angalia kipimo sahihi wakati anapokuwa amesimama			
<b>Kina</b>	Vidole vinaweza kusogea kwa uhuru juu na chini.		<p><b>Kama kiatu hakitoshi vizuri</b> → Jaribu aina nyingine na/au</p> <p><b>Kama si rahisi kupata ukubwa unaofaa</b> → Usimpe kiatu  Mpe rufaa kwenda klini ya mguu</p>
<b>Urefu</b>	Uwepo wa upana wa kidole gumba kutoka mwisho wa kidole hadi kirefu zaidi hadi mwisho wa kiatu.		
<b>Kisigino</b>	Sehemu ya nyuma ya kiatu inatosha kwa kisigino na kifundo vizuri na kisigino hakitelezi wakati wa kuingia na kutoka nje ya kiatu		
<b>Upana</b>	Sio kiatu kinachobana au kilicholegea		

Kagua kama kiatu bado kinafaa baada ya kutembea		
<p><i>Muombe mhusika kutembea kwa dakika 5.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angalia kama anateleza au kuna matatizo ya kupata kipimo sahihi</li> <li>• Muulize mtumiaji wa kiatu kama anajisikia vizuri akikivaa</li> <li>• Angalia kila mguu ili kuona kama kuna dalili za kugandamizwa au kusuguana</li> <li>• Angalia zaidi sehemu zenye matatizo kwenye sehemu ya mguu</li> </ul>		<p><b>Kama kuna dalili za kuteleza au mgandamizo au msuguano</b> → Usimpe viatu  Mpe rufaa kwenda kwenye klini ya mguu</p>

## 6. Kuweka mpango

<b>Mpe kiatu tiba</b>	Ndio <input type="checkbox"/> Hapana <input type="checkbox"/>	<p><b>Tarehe za kufuatilia</b></p> <p>Wiki 1: </p> <p>Mwezi 1: </p> <p>Mapitizo ya mwaka: </p>
<b>Kufundisha</b>	Namna ya kuvaa viatu <input type="checkbox"/> Orodha ya utunzaji na ulinzi wa mguu <input type="checkbox"/> Inajumuishwa na mwanafamilia / mlezi <input type="checkbox"/>	
<b>Kutoa rufaa</b>	Kiatu tiba <input type="checkbox"/> Utunzaji wa kidonda / mguu <input type="checkbox"/> Kifaa saidizi cha kusaidia mguu <input type="checkbox"/> Kifaa saidizi:  _____ Kingine:  _____	

### Orodha ya mambo yaliyo kwenye utunzaji na ulinzi wa mguu

Mambo muhimu ya kumfundisha mvaaji wa viatu tiba:

- Kuvaa viatu tiba mara kwa mara kadri inavyowezekana, ikiwemo ndani ya nyumba na nje ya nyumba ili kulinda miguu.
- Kuvaa soksi na viatu tiba kila mara. Soksi zinapaswa kumtoshwa vizuri mvaaji.
- Kukagua miguu yako kila siku ili kuona kama kuna dalili za kusuguana, wekundu, uvimbe au vidonda.
- Kama kutakuwepo na kidonda, asimamishe kuvaa viatu na amuone mtoa huduma za afya ndani ya masaa 24
- Kama kiatu tiba kikiitaharibika, akirudishekwa ajili ya kukarabatiwa na kubadilishwa