**Modyuli ya 2: Kusaidia Kuleta Mabadiliko ya Tabia**

|  |
| --- |
| https://d30y9cdsu7xlg0.cloudfront.net/png/1303-200.png **Muda: Dakika 45****Malengo ya Kipindi**Ifikapo mwisho wa kipindi hiki, washiriki watakuwa wanaweza:* Kuelewa mbinu kuu za kutoa ushauri
* https://d30y9cdsu7xlg0.cloudfront.net/png/16392-200.pngKujifunza na kutumia mbinu za mahojiano ya kutia moyo katika utoaji ushauri wa kuzingatia ipasavyo matumizi ya dawa za kudhibiti virusi

**Mukhtasari wa Kipindi*** Mbinu Kuu za Kutoa Ushauri
	+ Ushirikiano wenye uaminifu baina ya Mgonjwa na Mshauri
	+ Elimu ya Afya yenye Ushirikiano
	+ Mahojiano ya Kutia Moyo

**Vifaa Vinavyohitajika*** Slaidi
* Ubao wa Karatasi wa kuandikia ili kutoa Ushauri kwa Watu Wazima
 |
| Mhadhara wa dakika 20https://d30y9cdsu7xlg0.cloudfront.net/png/128330-200.png | Mkufunzi:* Ataeleza dhana na vipengele muhimu vya ushirikiano wenye uaminifu baina ya mgonjwa na mshauri, ikiwemo
	+ Kuangaliana uso kwa uso
	+ Kusikiliza mgonjwa kwa makini
	+ Kuufanya ugonjwa kuwa jambo la kawaida na kutohukumu
	+ Kuonyesha kuwa unajali
	+ Kukuza uaminifu
	+ Malengo ya mtu binafsi
	+ Kupeana matumaini
	+ Kujua mipaka yako
* Atajadili kwa undani umuhimu wa kuchukulia ugonjwa kama jambo la kawaida na kutowahukumu wagonjwa.
* Atafafanua jinsi ya kutoa elimu ya afya kwa njia ya ushirikiano
	+ Kielelezo cha Uliza 🡪 Hakikisha 🡪 Uliza 🡪 Fahamisha 🡪 Uliza
 |
| Shughuli ya dakika 10https://d30y9cdsu7xlg0.cloudfront.net/png/33918-200.png | **Shughuli: Onyesho la Mkufunzi** Mkufunzi na msaidizi wake wataonyesha jinsi ya kutoa elimu ya afya kwa ushirikiano.Uliza kikundi iwapo kuna maswali yoyote kabla ya kuendelea na mhadhara.  |
| Mhadhara wa dakika 10https://d30y9cdsu7xlg0.cloudfront.net/png/128330-200.png | Mkufunzi:* Ataelezea dhana ya mahojiano ya kutia moyo, na afafanue mbinu zifuatazo:
	+ O: Open-ended questions (maswali wazi)
	+ A: Affirmation (Kukubali)
	+ R: Reflective listening (Usikilizaji wenye umakini)
	+ S: Summary statements (Kauli za mukhtasari)
 |
| Shughuli ya dakika 15https://d30y9cdsu7xlg0.cloudfront.net/png/33918-200.png | **Shughuli: Kufanya Mazoezi ya Mahojiano ya Kutia Moyo**Kikundi kitajigawa kwa vikundi vidogo vya watu wawili ili kufanya mazoezi ya mahojiano ya kutia moyo wakitumia wahusika wa kubuni, Grace na John.Mkufunzi atauliza maswali yafuatayo baada ya kukamilisha shughuli:* Je, ni nini kilikuwa kigumu katika kutumia stadi hizi?
* Je, ni nini kilikuwa tofauti katka jibu la mwenzako la swali lililo wazi?
* Je, ulisikiaje kauli yako ilipothibitishwa?
* Je, ni nini kilifanya uthibitisho au tafakari kusikika kama ya kweli (au isiyo ya kweli)?
* Je, ni kwa jinsi gani kauli za mukhtasari zilikuwa zenye manufaa?
 |
| Mukhtasari wa dakika 5 | Mambo muhimu ya kusisitiza kwenye mukhtasari:* Kubali: Kuwa na mtazamo usiohukumu unaposhughulikia mabadiliko ya tabia.
* Shirikiana: Kabla ya kutoa elimu ya kisaikolojia, maswali ni muhimu ili kumshirikisha mtu katika mafunzo.
* Tia moyo: Kufanya juhudi za kumuelewa mtu katika kiwango na hali yako kwa kuonyesha unaelewa kunaweza kuchochea na kusaidia katika kujitia moyo.
 |

**Mbinu**



* Muhadhara
* Shughuli: Onyesho la Mkufunzi – Kutoa Elimu ya Afya yenye Ushirikiano
* Shughuli: Mchezo wa Kuigiza wa Watu Wawili - Mahojiano ya Kutia Moyo

**Matayarisho ya Mapema ya Wakufunzi**

****

* Jitayarishe kuonyesha jinsi ya kutoa mafunzo ya afya yenye ushirikiano ukiwa na msaidizi wako
* Jitayarishe kusimamia shughuli ya vikundi vya watu wawili kuhusu mahojiano ya kutia moyo

**Shughuli: Onyesho la Mkufunzi**

**Kutoa Mafunzo ya Afya yenye Ushirikiano**

Maagizo:

* Mkufunzi na msaidizi wake wataonyesha mfano wakitumia Kielelezo cha Mafunzo ya Afya yenye Ushirikiano (Uliza 🡪 Thibitisha 🡪 Uliza 🡪 Fahamisha 🡪 Uliza) ili kujadili kuhusu idadi ya virusi kwenye damu.
* Mkufunzi wa 1 atakuwa mtoa huduma.
* Mkufunzi wa 2 atakuwa mgonjwa.
* Mkufunzi wa 1 anapaswa kufahamisha hadhira wakati anapoonyesha kila hatua ya kielelezo **[kwa wino uliokolea kwenye mabano].**
* Hakikisha unauliza kikundi iwapo kuna maswali yoyote baada ya kukamilisha onyesho.

***Mkufunzi wa 1***

 **[ULIZA]** Unaweza kuniambia kwa nini ni muhimu kuwa na idadi dogo ya virusi kwenye damu?

***Mkufunzi wa 2***

Sijui. Tumekuwa tukizungumzia kuhusu idadi ya seli zangu za CD4 kwa muda mrefu na sasa kuna haya mapya yanayoitwa idadi ya virusi kwenye damu - kwangu naona kidogo yamekithiri.

***Mkufunzi wa 1***

**[THIBITISHA]** Ninaelewa jinsi hilo linavyoweza kuchanganya. Kuna mambo mengi ya kufuatilia na hili ni vigumu kufanya.

**[ULIZA]** Je, ungependa kujua mengi kuhusiana na nini idadi ya virusi kwenye damu?

***Mkufunzi wa 2***

Ndiyo!

***Mkufunzi wa 1 (Mtoa Huduma)***

**[FAHAMISHA]:** Idadi ya virusi kwenye damu hupima kiwango cha VVU katika damu na iwapo dawa za kudhibiti virusi mwilini (ARV) zinafanya kazi vizuri na kwamba unazitumia ipasavyo kila siku. Lengo likiwa ni kuwa na idadi dogo ya virusi kwenye damu. Kwa kawaida, idadi hii huwa ni 1,000 au hata chache baada ya miezi sita ya kutumia dawa za kudhibiti virusi mwilini (ARV). Hii itasaidia kudumumisha afya ya akili yako, itazuia usipatwe na magonjwa kali, na kukufanya usimtembelee daktari kila mara, na kudumisha afya ya wapenzi wako.

[ULIZA]: Je, una maswali yoyote kuhusu kile ambacho nimekuambia sasa hivi?

***Mkufunzi wa 2***

Ninafikiri nimeelewa. Idadi ya virusi kwenye damu inaashiria kiwango cha VVU katika damu yangu. Ikiwa dawa zangu za kudhibiti virusi mwilini zinafanya kazi vizuri, basi matokeo yangu ya idadi ya virusi kwenye damu yatakuwa chini. Asante kwa kunielezea hili!

**Shughuli: Mchezo wa Kuigiza katika Kikundi cha Watu Wawili**

**Mahojiano ya Kutia Motisha**

Maagizo:

* Gawa kikundi katika vikundi vidogo vya watu wawili. Kila kikundi cha watu wawili kinapaswa kuamua ni nani atakuwa Mwenzi wa A na Mwenzi wa B.
* Kila kikundi kidogo cha watu wawili kitakuwa na michezo miwili ya kuigiza ya dakika 5 kila mmoja.
* Katika mchezo wa kuigiza wa 1, Mwenzi wa A atakuwa mtoa huduma, na Mwenzi wa B atakuwa Grace.
* Katika mchezo wa kuigiza wa 2, Mwenzi wa A atakuwa John, na Mwenzi wa B atakuwa mtoa huduma.
* Katika kila mchezo wa kuigiza, mtoaji atatumia stadi za OARS (Maswali Wazi; Kukubali; Kusikiliza kwa Makini; na Kauli za Mukhtasari) ili kujadili shida za mhusika katika kutumia dawa za kudhibiti virusi mwilini inavyompasa. Hakikisha kwamba watoaji huduma wanapitia kila hatua wakati wa mazungumzo kwenye mchezo wao wa kuigiza (Maswali Wazi, Kukubali, Kusikiliza kwa Makini, na Kauli za mukhtasari)
* Fahamisha kikundi dakika tano za kwanza zitakapoisha ili waanze mchezo wa 2 wa kuigiza.
* Baada ya michezo ya kuigiza kukamilika, enda kwenye slaidi inayofuata ili kujadili maswali kwa dakika 5-10.

**Mchezo wa Kuigiza wa 1**

**Mwenzi wa A: Mtoa huduma**

**Mwenzi wa B: Grace**

* Umri wa miaka 28
* Aligundua ana VVU miaka 3 iliyopita alipokuwa na mimba ya bintiye mchanga.
* Ana watoto watatu (wenye umri wa miaka 8, 6, na 3) ambao wote hawana VVU
* Alitumia dawa za kudhibiti virusi mwilini kila siku kulingana na maagizo alipokuwa na mimba na akinyonyesha lakini sasa anaona ungumu kuzitumia ipasavyo.

**Mchezo wa Kuigiza wa 2**

**Mwenzi wa A: John**

* Umri wa miaka 36
* Aligunduliwa kuwa ana VVU kwa mara ya kwanza miaka 10 iliyopita
* Hujitahidi kukimu mahitaji ya familia yake (bibi na watoto wawili, wenye umri wa miaka 10 na 7)
* Hajawahi kutumia dawa zake kwa mfululizo kama inavyopaswa kwa zaidi ya miezi michache na hata hivyo hajaona matatizo yoyote katika afya yake

**Mwenzi wa B: Mtoa huduma**