

Mwongozo wa Circleg



kwa watumiaji
viungo visaidizi

circleg

Mwongozo huu uliundwa
kwa kushirikiana na
wataalam, akiwemo Ursina
Camenzind, Tibamaungo kati-
ka Reha Bellikon, Lizzie Carey,
Mtaalamu wa kuunganisha
viungo bandia, na Dk. Alex
Munyambabazi, mtaalamu wa
matibabu, aliyekakwa viungo,
na mwanzilishi wa Mtandao
wa Kujisaidia wa Amputee
Uganda

Kudhihirisha umuhimu wa
mwongozo kwa vielelezo
vyema, msanii wa Kenya Gift
Kyansimire ameunda kila
taswira kwa upendo mwingi.

Circleg Prosthetics Ltd
40B Peponi Road
Nairobi, Kenya
www.circleg.world
community@circleg.world

CG1-SW V01 REV00

25-10-14

‘Kinolewacho hupata’

**Pata maelezo zaidi
kuhusu Circleg**



Fuata Circleg



- 8** **Huduma ya jumla**
- 10 Kuzuia kukakamaa kwa viungo
- 12 Utunzaji wa kiungo
- 14 Maumivu ya kiungo hisia/maumivu
- 15 Kuendelea kushughulika
- 16 Msaada wa kisaikolojia na kijamii
- 18** **Utunzaji wa kiungo kisaidizi**
- 20 Vidokezo na mbinu za jumla
- 26 Hatua za kwanza
- 28 Kutembea kwenye ngazi
- 30 Kupanda na Kushuka mteremko
- 32 Mazoezi
- 34** **Maswali ya ziada**



Ukiwa hujazoea kutumia kiungo kisaidizi au unatafuta tu vidokezo muhimu, mwongozo huu umeundwa ili kukusaidia kukabiliana na changamoto za kila siku kama mtu aliyekakwa viungo. Uwe unahitaji maarifa ya jumla au ushauri wa vitendo juu ya usogezaji na afya hadi vidokezo vya kihemko ustawi, mwongozo huu unakupa ufahamu juu ya jinsi ya kukumbana na shughuli za kila siku kwa kujiamini na kujitegemea.

Katika Circleg, tunaamini kwamba maarifa yanawezesha na msaada huo ni muhimu zaidi. Mwongozo huu, ulioundwa kwa maarifa ya kitaalam, uko hapa kukupa zana ambazo sio tua kukuwezesha kukabili hali, bali kustawi kweli. Hata hivyo, tafadhali kumbuka kuwa huu si mwongozo wa kina wa matibabu bali ni nyenzo ya kuongeza ufahamu na kushiriki ujuzi wa jumla kuhusu mada muhimu. Kwa ushauri wa kibinafsi, wasiliana kila wakati na mtaalamu wako wa afya.

Kumbuka, hauko peke yako katika safari hii.

Huduma ya jumla



Kuzuia kukakamaa kwa viungo

Baada ya kukatwa kiungo, misuli na viungo vyako vinaweza kuwa vigumu ikiwa havijanyooshwa mara kwa mara. Kukakamaa huku, kunakoitwa kubana kwa misuli au viungo, unaweza kufanya iwe vigumu kutembea kwa kutumia kiungo ki-saidizi. Kufanya mazoezi rahisi kila siku husaidia kuhakikisha kuwa nyonga na goti lako ni laini—ili uweze kusonga bila kizuizi chochote na kwa urahisi zaidi!



Lala kifudifudi ili kunyoosha nyonga yako na kuhakikisha kuwa iko ni laini. Fanya hivi mara kadhaa kwa siku.



Nyosha goti lako kikamilifu mara kwa mara ili kuhakikisha kuwa linasalia kuwa wima.



Utunzaji wa kiungo

Kutunza kiungo chako ni muhimu kwa kuhakikisha unahisi sawa unapokuwa na kiungo chako bandia. Kabla ya kupata kiungo bandia, kiungo chako kinahitaji kuwa na ukubwa thabiti. Kuhakikisha kuwa ngozi yako ni safi na kuikagua mara kwa mara husaidia kuzuia muwasho, maambukizi na vidonda vya shinikizo—ili uweze kusonga kwa ujasiri kila siku!



Osha kiungo chako kila siku na ukague ngozi yako ili kuona kama ina uwekundu au muwasho wowote.



Funga kiungo chako kwa kutumia bandeji ili kupunguza uvimbe na kukifanya kiwe na umbo sahihi linaloingia kwenye kiungo chako kisaidizi. Muulize mtaalamu wako wa kuunganisha visaidizi bandia au mtaalamu wako wa tiba ya viungo mbinu bora zaidi.

Maumivu ya kiungo hisia/maumivu

Baada ya kukatwa kiungo, ni kawaida kuhisi hisia—au hata maumivu—katika kiungo kilichoondolewa. Hali hii inaitwa maumivu ya kiungo, na ni hali ambayo ubongo wako na mishipa yako inajirekebisha ili kuzoea mabadiliko hayo. Kila mtu hupata uzoefu tofauti. Sio jambo baya bado kuhisi kiungo chako, lakini ikiwa kinasababisha maumivu, zungumza na mtaalamu wako wa kuunganisha viungo bandia au mtaalamu wako wa tiba ya viungo. Kuna njia za kudhibiti na kupunguza usumbufu. Hauko peke yako—kushiriki uzoefu na watu wengine waliokatwa viungo kunaweza kusaidia na kutia moyo.



Kuendelea kushughulika

Miondoko ni jambo muhimu katika ustawi wako, hata bila kuwa na kiungo bandia. Kuendelea kushughulika husaidia kudumisha nguvu, usawa, na mzunguko wa damu, na kurahisisha matumizi ya kiungo bandia. Mazoezi rahisi na miondoko ya kila siku huongeza nguvu, huzuia kukakamaa kwa misuli, na kusaidia afya yako. Kila hatua ndogo ni muhimu—endelea kusonga!



Msaada wa kisaikolojia na kijamii

Kukatwa kiungo sio tu mabadiliko ya kimwili–bali pia huathiri hisia zako, kujiamini kwako, na maisha ya kila siku. Ni hali ya kawaida kupata hisia mbalimbali, na hauhitaji kukabiliana nazo peke yako. Msaada wa kisaikolojia na kijamii unaweza kukusaidia kushughulikia changamoto, kujenga uthabiti, na kupata nguvu katika jamii. Iwe ni kupitia ushauri nasaha, usaidizi wa rika, au mazungumzo rahisi, kutafuta msaada kunaweza kuleta mabadiliko sana.



Utunzaji wa kiungo kisaidizi



Vidokezo na mbinu za jumla

- ✓ **Uthabiti ndilo jambo la muhimu**
Vaa kiungo chako kisaidizi kila siku–hata ikiwa ni kwa muda mfupi tu–ili kuizoea na kuimarisha misuli yako.
- ✓ **Safisha kiungo chako bandia na kifuniko chake mara kwa mara**
Safisha kifaa chako kila siku ili kuzuia muwasho wa ngozi na pia kuongeza muda wa matumizi. Tumia sabuni laini na maji kidogo, na acha kila kitu kikauke vizuri.
- ✓ **Kagua ngozi yako kila siku**
Mwanzoni, kagua hasa kiungo chako kilichobaki ili kuona kama ina sehemu zozote za shinikizo, malengelenge, au uwekundu. Utambuzi wa mape–ma husaidia kuepuka matatizo.
- ✓ **Zoea polepole**
Ikiwa ndio kwanza unaanza, usiwe na haraka. Hatua kwa hatua ongeza muda wako wa kutembea na kiwango cha shughuli ili kuepuka matumizi ya kupita kiasi au uchovu.
- ✓ **Vaa viatu sahihi**
Daima vaa viatu vilivyo na urefu sawa wa kisigino na ule uliulinganishwa na kiungo chako kisaidizi. Kubadili kunaweza kuathiri usawa na kusababisha usumbufu.

- ✓ **Endelea kufanya kazi**
Mtindo wa maisha ya kushughulika unasaidia miondoko, mzunguko wa damu, na ustawi wa akili. Mazoezi rahisi kama vile kutembea, kujinyoosha, au mazoezi yanayotumia uzani wa mwili husaidia sana.
- ✓ **Masuala ya kunywa maji ya kutosha**
Kunywa maji ya kutosha kunaweza kusaidia kudhibiti uvimbe kwenye kiungo chako na kuboresha viwango vya jumla vya nguvu.
- ✓ **Tafutana na wengine**
Jiunge na vikundi vya msaada, jumuiya za mtandao–ni, au hafla kama vile Circleg Tribe–ambazo husaidia kushiriki uzoefu na kujifunza kutoka kwa wengine.
- ✓ **Fuatilia kwa makini mwili wako**
Maumivu, usumbufu, au mabadiliko katika ulinganifu ni ishara kwamba kuna kitu kinaweza kuwa si sawa. Usizipuuze–zungumza na mtaalamu wako wa kuunganisha viungo bandia.
- ✓ **Beba kisanduku kidogo cha dharura**
Pakia vitu kama vile soksi za ziada, dawa ya kunyunyiza kwa kifuniko, krimu ya kutuliza maumivu, au visaidizi vya kamba–hasa unapokuwa safarini kwa saa nyingi

Muhtasari wa mchakato wa kufaa

1

Tathmini

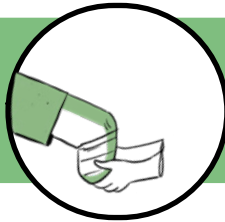
Historia ya matibabu, mtindo wa maisha, na malengo hukaguliwa. Kiungo kilichobaki huchunguzwa ili kujua hali, ukubwa, umbo, na afya ya ngozi.



2

Maandalizi

Hatua huchukuliwa ili kupunguza uvimbe, kukuza afya ya ngozi, na kuhakikisha kuwa kiungo kiko tayari kufaa.



3

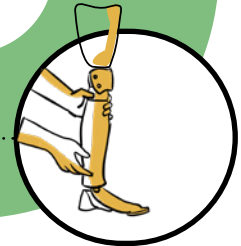
Uundaji wa kiungo visaidizi

Umbo la kiungo huchukuliwa kwa kutumia plasta au skani ili kuhakikisha kuna soketi salama, inayofaa sawasawa.

4

Kupima

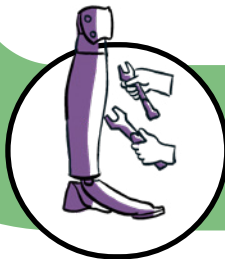
Soketi ya muda imeundwa ili kujaribu kama inatoshea vizuri. Marekebisho yanafanywa ili kuondoa usumbufu, kuboresha mpangilio, na kuhakikisha kuwa inatoshea vizuri zaidi



6

Mchakato wa mafunzoi

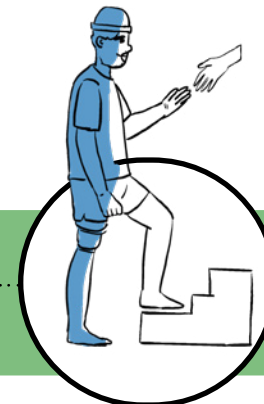
Vipindi vya mafunzo vinazingatia kukuza usawa, uratibu, na nguvu. Mbinu mpya hufunzwa ili kutumia kiungo bandia kwa usalama kwa kutembea na shughuli za kila siku.



5

Uunganishaji

Kiungo kisaidizi cha mwisho huunganishwa kwa kuunganisha soketi na sehemu kama vile kiungo cha goti, goti la chuma na mguu. Mpangilio umepangwa vizuri ili kuendana na mitindo ya kutembea na usawa.



7

Marekebisho

Ufuatiliaji unafanywa ili kuhughulikia mabadiliko katika ukubwa wa viungo, mpangilio, au usumbufu. Vipengele vinaweza kubadilishwa au kurekebishwa ili kuwa na utendaji bora.

8

Ujumuishaji

Msaada hutolewa ili kusaidia kuzoea maisha ya kila siku kwa kutumia kiungo kisaidizi, kukuza uwezo wa kujitegemea na kujiamini katika shughuli zote.

Maandalizi

Kutembea kwa kutumia kiungo kisaidizi inahitaji mazoezi, lakini maandalizi sahihi huwa muhimu zaidi. Kuimarisha misuli yako, kuboresha usawa, na kuzoea kiungo chako bandia hatua kwa hatua itakusaidia kutembea kwa urahisi zaidi na ujasiri. Hebu tuanze!



Hatua za kwanza

Kutembea hatua zako za kwanza kwa kutumia kiungo kisaidizi ni hatua ya kusiimua! Anza polepole, zingatia usawa, na uamini mchakato huo. Kwa mazoezi na uvumilivu, kutembea kuthisi asili zaidi kila siku. Rudia mazoezi haya kila siku mwanzoni!

kiungo bandia cha chini ya goti



1

Simama kwa miguu yote miwili na uhamishe uzito wako polepole kutoka upande mmoja hadi mwingine.



2

Weka kiungo chako kisaidizi mbele na uweke uzito juu yake. Kaa wima.



3

Weka mguu wako wa kisaidizi nyuma, uhamishe uzito wako juu yake, na uhakikishe kuwa mkao wa mwili wako ni wima.



4

Sogeza mguu wako wa kisaidizi mbele, zingatia mwondoko, na urudie.

kiungo bandia cha juu ya goti



1

Simama kwa miguu yote miwili na polepole hamisha uzito wako kutoka upande mmoja hadi mwingine.



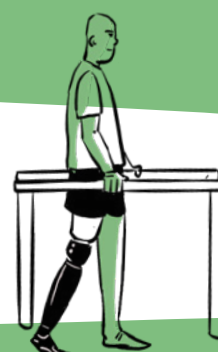
2

Weka mguu wako kisaidizi mbele, sukuma kiungo chako nyuma ili kufunga goti, kisha uhamishe uzito wako juu yake. Hakikisha kuwa mkao wa mwili wako ni wima!



3

Shikilia vyuma na ujaribu kukunja / kufungua goti lako ili kuelewa na kuhisi jinsi linavyofanya kazi.



4

Rudi nyuma kwa kutumia mguu wako wakisaidizi, bonyeza kiungo chako nyuma ili kufunga goti, na uhamishe uzito wako juu yake. Hakikisha kuwa mkao wa mwili wako ni wima!



5

Jaribu kuachilia goti lako na usogeze mguu wako kisaidizi kwenda upande wa mbele.

Kutembea kwenye ngazi



kiungo kisaidizi cha juu ya goti

Panda kwa kutumia mguu wako wa halisi, kisha ulete mguu wako kisaidizi kwa kiwango sawa.

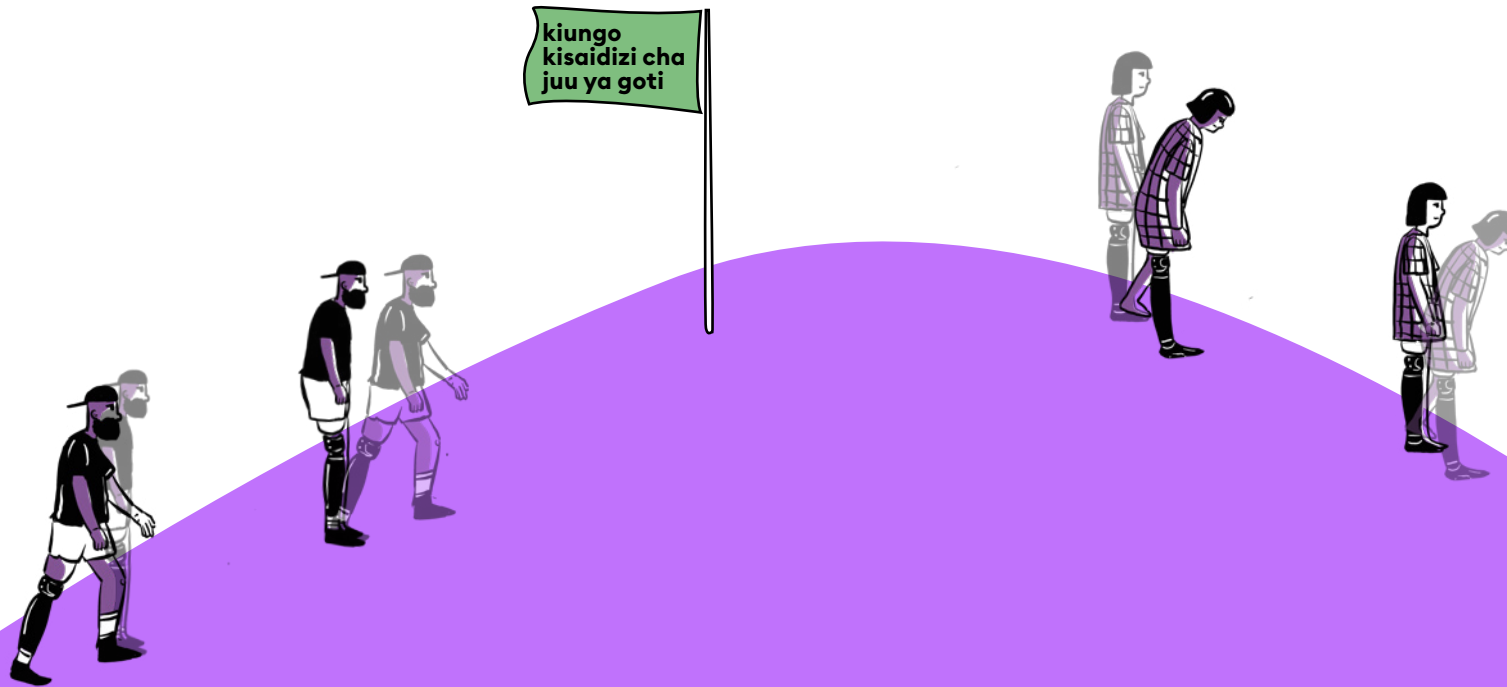
Shuka chini na mguu wako kisaidizi, ukiweka goti imara, kisha ulete mguu wako wa sauti kwa kiwango sawa.



kiungo kisaidizi cha chini ya goti

Weka mguu wako wa kisaidizi ukingoni, kisha ushuke chini kwa kutumia mguu wako halisi.

Kupanda na Kushuka mteremko

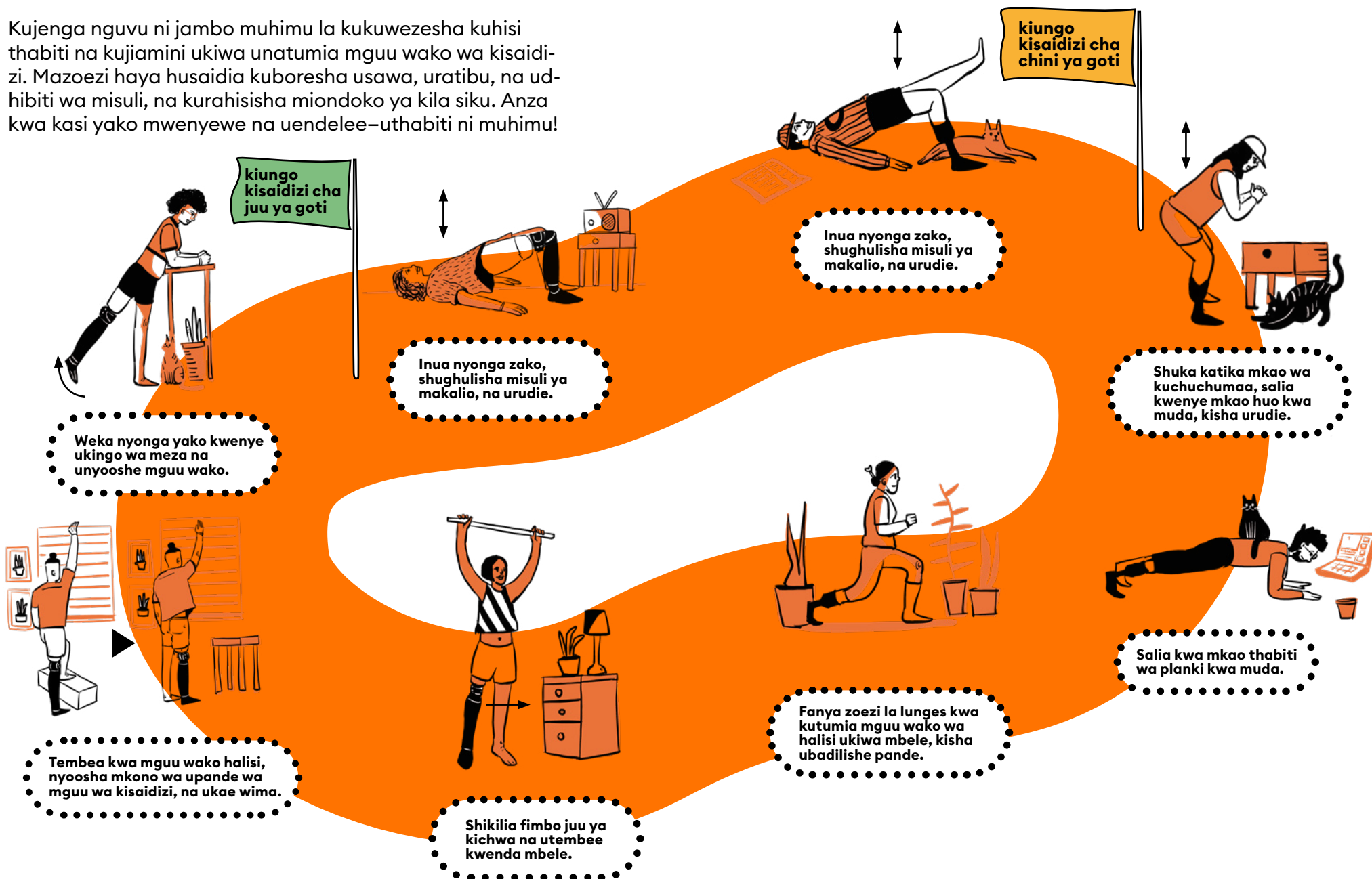


Tembea kwa hatua kubwa kwa kukwea kwa kutumia mguu wako halisi, kisha ulete mguu wako kisaidizi karibu. Kisigino cha mguu wako wa bandia kitasalia ardhini.

Tembea kwa hatua ndogo kwa kutumia mguu wako wa kisaidizi, kisha ulete mguu halisi kwenye kiwango sawa.

Mazoezi

Kujenga nguvu ni jambo muhimu la kukuwezesha kuhisi thabiti na kujiamini ukiwa unatumia mguu wako wa kisaidizi. Mazoezi haya husaidia kuboresha usawa, uratibu, na udhibiti wa misuli, na kurahisisha miondoko ya kila siku. Anza kwa kasi yako mwenyewe na uendeleo—uthabiti ni muhimu!



**Maswali
ya ziada**



Kuishi na kiungo kisaidizi mara nyingi huibua maswali. Sehemu hii inashughulikia baadhi ya maswali ya kawaida–ikitoa majibu ya vitendo ili kusaidia maisha yako ya kila siku.

- 1 Itachukua muda gani kuzoea kiungo changu cha kisaidizi?**
Safari ya kila mtu ni tofauti, lakini kwa uvumilivu, mazoezi, na mwongozo sahihi, watu wengi hubadilika kwa muda. Ni kawaida kwa mchakato kuhisi kuwa mgumu mwanzoni–maendeleo huja hatua kwa hatua. Endelea kuwa thabiti na mazoezi yako na usisite kuomba usaidizi kutoka kwa timu yako ya utunzaji.
- 2 Nifanye nini ikiwa kiungo changu cha kisaidizi hakihisi vizuri au husababisha maumivu?**
Usumbufu ni kawaida mwanzoni, lakini maumivu hayapaswi kupuuzwa. Ikiwa soketi yako halitoshei vizuri au husababisha matatizo ya ngozi, wasiliana na mtaalamu wako wa viungo kisaidizi. Marekebisho ni sehemu ya kawaida ya mchakato huo, haswa katika wiki na miezi ya mwanzo.
- 3 Je, ninaweza kushiriki katika michezo au shughuli za kimwili kwa kutumia kiungo changu kisaidizi?**
Ili kushiriki katika michezo mahususi–kama vile kukimbia au shughuli zingine zenye athari kubwa–utahitaji aina maalum ya miguu zaidizi iliyoungwa kwa madhumuni hayo. Miguu ya kawaida ya kisaidizi haijatangenezwa kwa mkazo mkali wa mwili. Hata hivyo, mtindo wa maisha unapendekezwa sana na unaweza kujumuisha kutembea, mazoezi ya jumla ya uhamaji, mazoezi ya uzani wa mwili, na shughuli zisizo na athari kama vile yoga. Hizi hukusaidia kujenga nguvu, kuboresha usawa, na kusaidia ustawi wako kwa ujumla. Daima wasiliana na mtaalamu wako wa kuunganisha viungo bandia kabla ya kujaribu shughuli mpya ili kuhakikisha kuwa unatumia mpangilio sahihi wa mguu zaidizi na kuhakikisha kuwa uko salama.
- 4 Je, ninawezaje kutunza kiungo changu kilichobaki na kiungo changu kisaidizi?**
Kusafisha kila siku kwa kiungo chako na soketi yako ni muhimu. Tumia sabuni na maji kidogo kwenye kiungo chako, na hakikisha kuwa kiungo kisaidizi ni safi na kavu. Usafi wa mara kwa mara hupunguza matatizo ya ngozi na kuhakikisha unahisi vizuri. Mtoa huduma wako anaweza kukuonyesha taratibu zinazofaa.

- 5 Je, ikiwa ninahisi kuzidiwa kihemko au kutengwa?**
Ni sawa kujihisi kuzidiwa na hisia wakati mwingine. Kukatwa viungo ni mabadiliko makubwa ya maisha na uponyaji wa kihisia ni muhimu kama kupona kimwili. Wasiliana–iwe kwa marafiki, familia, vikundi vya misaada, au wataalamu wa afya ya akili. Katika Circleg, pia tunatoa matukio ya jumuiya, wavuti, na kikundi cha WhatsApp ili kutagusana na wengine wanaopitia matukio kama yako.
- 6 Ninawezaje kuboresha usawa wangu na uhamaji?**
Tiba ya kimwili ni muhimu. Mtaalamu wako wa tiba ya viungo vya mwili atakuongoza kupitia mazoezi mahususi ambayo hujenga nguvu, usawa, na kujiamini. Kufanya mazoezi ya kazi za kila siku kama vile kusi-mama, kukaa, au kutembea umbali mfupi kunaweza kuleta mabadiliko makubwa baada ya muda.
- 7 Je, nitaweza kutembea kwa kawaida tena?**
Kwa kutumia mguu zaidizi unaofaa, mafunzo sahihi, na kujitolea, watu wengi waliokatwa viungo huendeleza mwendo laini na wa kujiamini. Inachukua muda–lakini ndiyo, watu wengi wanaweza kutembea kwa kujitegemea na kwa kawaida tena. Sherehekea kila ushindi mdogo..
- 8 Ni aina gani ya viatu ninapaswa kuvaa pamoja na kiungo changu kisaidizi?**
Viatu vina athari kubwa kwa jinsi kiungo chako kisaidizi kinavyofanya kazi na kuhisi–na pia husaidia kulinda mguu zaidizi. Ni muhimu kuvaa viatu vyenye urefu wa kisigino sawa na ule ambao mguu wako zaidizi umeunganishwa nayo hapo awali. Kubadilisha kwa urefu tofauti wa kisigino kunaweza kuathiri mpangilio, kupunguza utulivu, na hata kuhatarisha usalama wako. Ikiwa unataka kubadili mtindo tofauti wa kiatu, daima wasiliana na Mtaalamu wa kuunganisha viungo visaidizi yako kwanza ili kufanya marekebisho muhimu.
- 9 Ninaweza kupata wapi vipengele vya Circleg au usaidizi wa kufaa?**
Unaweza kuangalia tovuti yetu chini ya sehemu ya “Sehemu za Ufikiaji” ili kupata vituo vilivyoidhinishwa au vituo vya afya karibu nawe ambavyo vinatoa huduma na usaidizi viungo visaidizi za Circleg.
- 10 Nifanye nini ikiwa ninatatizika kifedha kupata utunzaji wa viungo visaidizi?**
Hauko peke yako. Tunafanya kazi na mashirika, wafadhili, na mipango kama vile Vifurushi vya Kutembea kwa Kujitegemea kusaidia waliokatwa viungo ambao hawawezi kumudu huduma. Wasiliana nasi au mojawapo ya Sehemu zetu za Ufikiaji ili kujifunza zaidi kuhusu programu za sasa na jinsi ya kutuma ombi.

Fuata Circleg



**Pata maelezo zaidi
kuhusu Circleg**





circleg