

KITITA CHA NYENZO CHA KUPUNGUZA UDUMAVU CHA MRADI WA MTOTO MWEREVU UNAOFADHILIWA NA SERIKALI YA UINGEREZA KUPITIA SHIRIKA LAKE LA MISAADA YA KIMAENDELEO (DFID).

LENGO

Kitita cha nyenzo za kupunguza udumavu cha Mtoto Mwerevu ni raslimali kwa serikali taasisi nyingine zinazojihusisha na utoaji huduma zinazolenga kukabilana na udumavu na kuboresha lishe kwa ujumla nchini Tanzania. Shabaha ya kitita hiki ni kutoa mapendekezo na nyenzo kwa serikali, wafadhili na asassi za kiraia (AZAKI) ili kufanikisha mabadiliko ya tabia za jamii (SBC) katika sekta mbalimbali kwa lengo la kuzuia na kupunguza udumavu.

Kwa kushirikiana na serikali ya Tanzania, programu ya Mtoto Mwerevu ya kupunguza udumavu inayofadhiliwa na Serikali ya watu wa Uingereza kupitia idara yake ya mambo ya nje (Uk aid/DFID) imeandaa kitita hiki za kupunguza udumavu. Programu ya Mtoto Mwerevu (ASTUTE) inayotekelezwa na serikali kwa kushirikiana na taasisi za IMA, PANITA, DMI Tanzania na Chuo kikuu cha Cornell ilianza mwaka 2016 katika mikoa mitano ya kanda ya ziwa ambayo ni Mwanza, Shinyanga, Geita, Kigoma, na Kagera. IMA na taasisi washirika wamefanya kazi kwa ukaribu na serikali na wadau wengine katika kuandaa nyenzo mbalimbali mpya (ziikiwemo orodha za uhakikiwa maendeleo ya utekelezaji, miongozo, vitendea kazi n.k) kwa ajili ya wahudumu wa ngazi ya jamii, AZAKI na serikali katika ngazi zote ili kutanzua udumavu.

Kwa kupitia kitita hiki, utajifunza nyenzo na mbinu ambazo Mtoto Mwerevu ilitumia katika kuboresha lishe katika maeneo ya kanda ya ziwa nchini Tanzania. Kitendea kazi hiki kinaweza kusaidia pia mikoa mingine kubainisha na kupanua wigo wa utekelezaji wa afua zinazolenga mabadiliko ya tabia na mtazamo wa jamii kuhusu lishe katika sekta mbalimbali. Vitendea kazi vyote vimezingatia utekelezaji wa mpango kazi jumuishwa wa taifa wa utekelezaji wa masuala ya lishe (NMNAP).

YALIYOMO

Kitita hiki kina mchanganyiko wa machapisho mapya na yaliyokuwepo awali yaliyoandaliwa na mradi wa *Mtoto Mwerevu*, yakiwemo:

- **Mafunzo yaliyopatikana na mapendekezo katika utekelezaji wa Programu** yanayohusu namna ya kuimarisha uwezo wa serikali ngazi za jamii hadi mikoa katika kusimamia afua za lishe (katika ngazi za jamii, wilaya, mikoa); ufuatiliaji na tathimini ya program za lishe; kuwajengea uwezo watekelezaji wa program za lishe, ikihusisha masuala ya usafi na usalama mazingira, maji, chakula na mazingira; makuzi na malezi ya awali ya mtoto; masuala ya usawa wa kijinsia na athari zake kwa tatizo la udumavu; na kuhamasisha ushiriki wa sekta mbalimbali katika masuala ya lishe.
- **Nyenzo za kupunguza udumavu**, ikiwemo miongozo ya mafunzo, vitendea kazi fomu na nyenzo za ukusanyaji takwimu na taarifa za lishe ngazi za wilaya na jamii, mwongozo wa utekelezaji programu, na orodha za kuhakiki utekelezaji kwa watekelezaji katika ngazi zote (taifa, mkoa, wilaya, jamii).
- Mkusanyiko wa matokeo ya Taffiti mbalimbali za kuboresha utekelezaji wa afua za lishe katika programu na mapendekezo yanayopaswa kuzingatiwa na watendaji wanaotekeleza programu zinazolenga kuchochea mabadiliko chanya ya tabia kwa ajili ya kuboresha hali ya lishe nchini Tanzania.
- Mkusanyiko wa matangazo na jumbe fupi mbalimbali zilizofanyiwa utafiti na kurushwa hewani kwa njia ya redio na televisheni ambazo serikali na wadau wengine wanaweza kutumia katika kuelimisha na kuhamasisha umma na matangazo kuhusu masuala ya lishe.



MADA: USIMAMIZI: KUTUMIA RUZUKU WAJIBIFU KUINUA DHAMIRA YA SERIKALI NA MATOKEO CHANYA KATIKA KUTANZUA UDUMAVU

UTANGULIZI

Ruzuku wajibifu (Fixed Obligated Grants (FOGs)) ni ruzuku zinazotumika kusaidia utekelezaji wa shughuli maalumu za kimaendeleo, ambapo mtoa ruzuku na mtumia ruzuku wanafahamu gharama zinazohitajika katika kufikia malengo fulani na kutekeleza shughuli mahsusi waliyokubaliana.¹ FOGs -ambazo vile vile hujulikana kama Fixed Award Amounts (FAAs)-yaani kiwango cha ruzuku ambacho kikisha kubalika hakipunguzwi wala kuongezwa, ni tuzo ya kiasi maalumu cha malipo kwa kufikia mafanikio yaliyokubalika kati ya mtoaji na mtumiaji ruzuku. FOGs au FAAs ni tofauti na mikataba mingine kwa sababu anayepokea ruzuku hulipwa kiasi fulani kulingana na mafanikio/matokeo aliyoyapata, tofauti na malipo mengine ambapo mtu hulipwa kwa kuzingatia gharama alizotumia. Mpokeaji ruzuku pia hahitajiki kutoa taarifa kuhusu gharama halisi alizotumia wakati shughuli hiyo inatekelezwa au kutoa risiti – kwa matokeo aliyopata. Hali hii hufanya FOGs au FAAs kuwa rahisi kusimamia na kutekeleza kwa mhisani na taasisi inayopokea ruzuku, hususani taasisi za kiserikali.

IMA ilitoa FOGs kusaidia utekelezaji wa shughuli walizokubaliana na sekretariati za mikoa (RS) na malmlaka ya serikali za mitaa (LGAs) kwa shughuli za kupunguza udumavu zinazofadhiliwa na UK aid kupitia DFID kama nyenzo ya kuwezesha serikali kupanga shughuli za lishe na matumizi ya ruzuku. Kutumia FOGs badala ya fedha kutumika kupitia AZAKI huimarisha dhamira na dhana ya umilki wa serikali wa shughuli hizo na kudumisha utekelezaji wake hata baada ya miradi kufungwa.

KWA NINI HILI NI ENEO MUHIMU KWA WATEKELEZAJI WA PROGRAMU ZA LISHE NCHINI TANZANIA

Kihistoria shughuli za lishe zimekuwa zikikosa kipaumbele kwenye mchakato wa bajeti katika ngazi za RS na LGAs nchini Tanzania kwa sababu ya kuwepo vipaumbele vingi na ufinyu wa fedha, sambamba na umuhimu wa sekta nyingine kusaidia kwani lishe ni suala mtambuka. Hivi karibuni, LGAs nyingi zimejumuisha vipaumbele vya lishe katika mipango yao ya mwaka na bajeti, ingawa utekelezaji wa shughuli husika umekuwa mdogo kwa sababu ya kutoelekeza bajeti hizo kwenye masuala ya lishe. Watoo maamuzi ngazi za RS na LGAs, (kwa mfano wakurugenzi, madiwani na wakuu wa idara) walikuwa wakihisi kuwa nyongeza ya matone ya vitamini A, zoezi la utoaji dawa za minyoo, na utoaji vidonge vya madini

chuma ilikuwa ni programu tosha kwa serikali kuonyesha dhamira yake katika kuzuia na kukabiliana na masuala ya lishe. AZAKI zimekuwa zikisaidia kuziba mapengo ambayo hayakugharimiwa na serikali. Matumizi ya FOGs yanaenda sambamba na mitazamo hii miwili, kuunda mfumo ambapo programu zinazofadhiliwa na wahisani zitafanya kazi kwa ushirikiano unaozingatia mifumo ya serikali. Faida za kutumia FOGs ni pamoja na kukuza uwajibikaji na uwazi wa hali ya juu kuhusu fedha ya mfadhili kuirejeshea serikali baada ya utekelezaji; kupunguza taratibu za kiuhasibu zinazohusu kuandika na kujaza fomu za utekelezaji na malipo, kupunguza mzigo wa kazi kwa watumishi wa serikali wanaosimamia matumizi ya ruzuku, na kukuza uwajibikaji na matokeo kwa kuwa ugharimiaji unaenda sambamba na shughuli zilizokamilika badala ya kutegemea mzigo wa kazi.

MIKAKATI INAYOTUMIKA NCHINI TANZANIA

IMA lilihitaji kuziba pengo kati ya jitihada za serikali na miradi inayofadhiliwa na wahisani kama vile Mtoto Mwerevu kwa kuunda mfumo wa unaozingatia mahitaji ya serikali ili kukuza dhana ya umiliki wa shughuli za mradi na nchi inayofadhiliwa. IMA iliunda mfumo huo kutokana mafanikio ya mradi wake mwingine wa ENVISION uliokouwa unafadhiliwa na USAID kutekeleza program ya kutokomeza magonjwa ya kitropiki yaliyokuwa yamesahaulika (NTDs) ambayo usimamizi wake unatekelezwa na RTI International kwa kushirikiana na Wizara ya Afya. Tangu mwaka 2010, chini ya ENVISION, IMA imetumia utaratibu wa FOGs/FAAs kusambaza takribani asilimia 40 ya bajeti ya mradi kwa mwaka kwa kupeleka fedha moja kwa moja kwenye RS na LGAs kutekeleza shughuli za NTDs. RTI International kama msimamizi wa programu ya ENVISION na nchi 19 watekelezaji wa programu hii kidunia² wamebaini kuwa FOGs/FAAs zimefanikiwa

² www.NTDenvision.org

¹ www.ntdenvision.org/webinars https://www.ntdenvision.org/sites/default/files/docs/fog_webinar_final.pdf



kujenga uwezo nchini, katika maeneo ya kitalaamu na yale ya kiutawala. Ruzuku hiyo imekuwa ikitumika kutekeleza ufuatiliaji na tathmini zinaohusu NTDs, kuwezesha usimamizi shirikishi, uhamasishaji jamii na shughuli nyingine.

Hivi leo, IMA hutumia FOGs kwa utekelezaji wa Mtoto Mwerevu kama mkakati wa msingi wa kusimamia fedha and raslimali nyingine za shughuli za kupunguza udumavu kupitia serikali (katika LGAs 36 na RS 5 kanda ya ziwa). Msaada wa fedha kwa serikali kupitia FOGs umesaidia kuhakikisha LGAs na RS zinaingiza vipaumbele vya shughuli za Mtoto Mwerevu kwenye mifumo ya mipango na bajeti za mwaka za serikali ya Tanzania (MTEF).

Mtoto Mwerevu hutumia FOGs kama makubaliano ya gharama mahsusi ya matokeo ya utekelezaji wa shughuli za afua za lishe zilizokubalika awali na zilizopangwa kutekelezwa katika vipindi/hatua maalumu (milestones) . Chini ya utaratibu huu, wapokeaji ruzuku, yaani LGAs na RS lazima watoe uthibitisho wa kukamilika kwa shughuli kwa kujaza fomu za kukamilisha milestone kabla ya malipo ya milestone mpya. Malipo ya kwanza ya milestone hufanywa baada ya kusainiwa kwa mkataba wa ruzuku (FOG). Malipo ya baadaye hufanywa kwa kupokea viambata vya utekelezaji, kama mpango wa kazi wa mpokeaji ruzuku na bajeti, ambavyo hufanywa kabla ya utekelezaji wa shughuli halisi kuanza. Hii inawezesha mpokeaji ruzuku kupewa fedha ya kuanza utekelezaji wa hatua za mwanzo wa milestone. Malipo hutolewa kupitia akaunti za halmashauri au hazina ndogo inayodhibitiwa na Ofisi ya Rais - Tawala za Mikoa na Serikali za Mitaa (TAMISEMI). TAMISEMI inadhibiti viwango vya FOG kwa kila LGA na RS na kumbukumbu husika zinaandikwa/ kuhifadhiwa katika vitabu vya pesa taslimu (cash-books) au akaunti za matumizi kwa ngazi zote.

NJIA MUHIMU ZILIZOTUMIKA NA TULICHOJIFUNZA

Utaratibu wa IMA kuhusu FOGs umeleta mafanikio katika maeneo mengi, ikiwemo kuimarisha mifumo ya serikali iliyopo badala ya kuweka mingine, na kufanya kazi kwa kuzingatia mipaka ya kimitizamo ya mahali husika badala ya kuunda mazingira mapya ya muda mfupi ili kufanikisha malengo, yenye mtizamo wa wahisani

Utaratibu huo umetokana na ufahamu mpana wa muktadha wa mazingira husika na kuheshimu vipaumbele na mahitaji ya kitaifa. Hii inatokana na uelewa kuwa umiliki na dhamira ya nchi au jamii kwa jambo la kimaendeleo unahitaji serikali na jamii kuendeshe na kusimamia programu, ingawa si mara zote wanaweza kuwa na stadi za utalalaamu na menejimenti zinazohitajika ili kufanikiwa. Utaratibu wa IMA ni kuwapa msaada, mafunzo, ushauri shirikishi na mwongozo ili kujenga uwezo wa ndani wa kubuni, kutekeleza, na kutathimini matokeo ya programu. IMA imeandaa nyenzo za kurahisha upangaji ili kuwezesha upangaji na mchakato wa bajeti kulingana na mazingira na utalalaamu katika eneo husika,

Kwa mradi wa *Mtoto Mwerevu*, IMA imeimarisha uwezo wa mamlaka za serikali za mitaa na sekretarieti za mikoa ili kuandaa na kutekeleza FOGs kama mkakati wa kuimarisha dhana ya umiliki wa mipango na matokeo. Hii ilijumuisha kutoa mafunzo kwa wadau muhimu kuhusu malengo na muundo wa FOGs pamoja na kumpa mshiriki mmoja ushauri saidizi kwa kupitia maswali yanapojitokeza. Kwa umuhimu huo, yaliandaliwa makubaliano kuhusu mipango kazi kati ya IMA na LGAs au RS na kuzipatia fedha za utekelezaji. Mipango kazi hiyo imeoanishwa na kupewa fedha kupitia akaunti ya matumizi ya serikali au ya hazina ndogo. Hata hivyo, fedha za FOG zimepatiwa vifungu kwenye mifumo ya serikali ya fedha na uwajibikaji ili kutambua mpokea ruzuku husika (hasa kwa LGAs na RS). Hii inasaidia kujenga dhana ya umiliki wa shughuli za ruzuku katika halmashauri, mikoa na serikali kuu, kutokana na msaada wetu.

Tulichojifunza

FOGs, zilikuwa ni mojawapo ya sehemu za msingi zilizoleta mafanikio ya mradi wa *Mtoto Mwerevu* unaosimamiwa na IMA nchini Tanzania. Katika maeneo ya kiutawala 41 (LGAs 36 na RS 5) zinazopata fedha kupitia utaratibu wa FOGs, wote waliandaa mipango inayoweza kufadhiliwa, walitekeleza shughuli walizokubaliana, na waliweza kufikia mafanikio kwa milestones zilizokubalika na kukamilisha ripoti za utekelezaji japo kwa muda tofauti baina ya halmashauri/sekretarieti. Tunapendekeza watekelezaji wengine wafikirie utaratibu wa FOGs kama mkakati wa mafanikio wa kukuza dhana ya umiliki wa serikali kwa shughuli za lishe na afua jumuishi nyingine za maendeleo. Mambo tuliyojifunza kutokana na mchakato huu ni:

- Kaa na mamlaka za serikali za mitaa na sekretarieti za mikoa kutambua pengo la bajeti ndani ya serikali. Jambo hili ni muhimu ili kuandaa ruzuku wajibifu na mpango kazi, ili kuziba pengo kutokana na rasilimali zilizopo.
- Rahisisha utaratibu wa utoaji taarifa kwa kuondoa taarifa za kina za kifedha. Badala yake, wapokeaji wa ruzuku wawasilishe taarifa ya maelezo kuhusu hali ya kukamilika kwa milestone husika ikiwa na viambatisho muhimu (kama kumbukumbu za mikutano zilizosainiwa, orodha ya washiriki, orodha za malipo kwa watoa huduma). Mfano wa taarifa hiyo imeonyeshwa chini.
- Andaa na andika kumbukumbu kuhusu milestones zilizomo katika mpango kazi wa FOGs ili kurahisisha usimamizi wa malipo .

Changamoto na Mapendekezo

- Mabadiliko ya mara kwa mara ya viongozi wa serikali / wawakilishi katika ngazi LGAs na RS yanaweza kuathiri maamuzi. Wafanyakazi wa mradi hulazimika kurudia kuendesha mafunzo elekezi kuhusu usimamizi na muundo wa utaratibu wa FOGs
- Urasimu katika ngazi ya LGAs hucheleweshwa na kusababisha mlolongo mrefu wa uidhinishaji wa maombi ya fedha kutoka kwa wahisani na kuidhinisha matumizi ya fedha hizo kwa ajili ya utekelezaji. Ugumu wa mifumo ya uwajibikaji ya serikali pia hucheleweshwa fedha kufikiwa na kutumiwa kwa ngazi ya LGA .

Ili kudhibiti matatizo haya, IMA inapendekeza uhamasishaji ngazi za LGAs na RS ili wasimamie shughuli za lishe zinazofadhiliwa kupitia mfumo wa FOGs sambamba na kuweka rasilimali za serikali katika shughuli za lishe. Pia, watekelezaji wa programu wapange mipango na bajeti kwa kuzingatia matukio ya wafanyakazi kuhamishwa na kuhakikisha wafanyakazi wapya wanapata mafunzo kazini kuhusu ruzuku wajibifu na kufanya usimamizi saidizi kwa waajiriwa wapya. Kufanya hivyo kutaimarisha mawasiliano endelevu na LGAs, RS na serikali kuu ili kuhakikisha uidhinishaji wa fedha kwa muda unaofaa au kusahihisha jambo lolote linalohusu kuchelewa kwa upatikanaji wa fedha kutoka akaunti za serikali kuu mpaka cash-books za serikali za mitaa. Hatua hii huimarisha jitihada za mafunzo zilizofanyika mwanzo kwa wenye mamlaka kwa masuala ya fedha na utekelezaji wa programu katika ngazi za halmashauri na mikoa ambao hushiriki kusimamia FOGs, wakiwemo wakurugenzi, wahasibu, na mameneja miradi kutoka idara zinazosimamia shughuli za lishe. Timu ya Mtoto Mwerevu pia imeweka mahusiano mema na kuwahamasisha watu muhimu huko TAMISEMI kusaidia kuhamasisha na kutatua.

NYENZO ZILIZOPO

IMA imeweka sampuli ya ruzuku wajibifu ndani ya kitita cha nyenzo za kupunguza udumavu, kinachoweza kuridhiwa na watekelezaji wa programu za lishe nchini Tanzania. Hizo ni pamoja na:

- Sampuli ya ya ruzuku wajibu (FOG) na nyaraka za mkataba wa makubaliano ya ruzuku, inayojumuisha vigezo na masharti na taarifa husika za kuandaa na kutekeleza ruzuku wajibifu kati ya wahisani na wapokeaji wa ruzuku.
- Sampuli ya taarifa ya utendaji kazi ya FOG inayotoa maelezo ya kina kuhusu jina la mradi, kipindi cha utekelezaji wa shughuli au milestone inayotolewa tarifa za mhusika mkuu wa mwandishi wa ripoti. Pia, inaainisha viambatanisho vinavyohitajika kwa kila ripoti ya milestone ili kuhakikisha malipo kwa wakati; hali ya utekelezaji wa shughuli zilizokubalika, changamoto, mapendekezo, simulizi za mafanikio na picha.

- Sampuli ya simulizi za mafanikio zinazoeleza mapendekezo na mwongozo wa namna ya kuandaa na kutoa taarifa ya simulizi za mafanikio zinazohusu ruzuku wajibu na utekelezaji wa shughuli zilizokubalika.
- Orodha ya uhakiki (checklist) wa ufanisi katika kutekeleza shughuli za FOG. Checklist ina nafasi ya ma-meneja wa programu na ruzuku kuweka sahihi kuthibitisha tathmini yao kuhusu kukamilika kwa shughuli za ruzuku ya milestone husika.³
- Fomu ya bajeti ya ruzuku wajibifu, inayoonyesha namna ya kuoanisha malipo ya nyongeza kadri ya ukamilishaji wa kila milestone. Malipo ya kwanza yamelipwa kulingana na mpango kazi wa mtumiaji wa ruzuku.
- Sampuli ya hati ya madai ya malipo (Invoice) kutoka mamlaka ya serikali za mitaa na sekretarieti ya mkoa itakayowezesha malipo kulingana na kukamilika kwa milestone husika. Invoice inapelekwa kwa mhisani, kuthibitishwa na kusainiwa na mpokeaji wa ruzuku wajibifu.

Kwa nyongeza, wahisani na watekelezaji wanaweza kufanya kurejea kwa:

- USAID ENVISION Webinar on Fixed Obligation Grants: *Sharing Best Practices*. Recorded webinar and PowerPoint slides available at: https://www.ntdenvision.org/resource/webinars/envision_webinar_on_fixed_obligation_grants_sharing_best_practices (May 2017).
- USAID guidance: *Fixed amount awards to NGOs: An Additional Help Document for ADS Chapter 303*: <https://www.usaid.gov/sites/default/files/documents/1868/303saj.pdf> (Dec. 2014).

³ Uthibitisho usiokamilika hautakubalika kwa malipo, ingawa wakati mwingine, makato ya fedha hufanyika iwapo utekelezaji wa milestone haujakamilika kutokana na mazingira magumu au mwingiliano wa shughuli unaokubalika.

KUTUMIA TAFITI KATIKA KUBUNI NA KUBORESHA AFUA ZA KUPUNGUZA UDUMAVU NCHINI TANZANIA

ASTUTE hutumia tafiti katika kubuni na kuandaa afua zinazojumuisha sekta mbalimbali kama msingi wa nadharia yake ya mabadiliko. Pia hutumia njia madhubuti za kufanya ufuatiliaji na tathmini (M&E) ili kufanikisha mafanikio ya tabia na hatua zingine katika kipindi chote cha utekelezaji wa mradi na pia kuboresha mbinu za utekelezaji kupitia ugunduzi wa changamoto za utekelezaji wakati wa ufuatiliaji na tathimini.

KUBUNI AFUA ZINAZOJUMUISHA SEKTA MTAMBUKA KWA KUTUMIA MATOKEO YA TAFITI

Wakati mipango ya lishe nchini Tanzania ikitegemea zaidi takwimu katika kubuni, kutekeleza na kufanya tathimini ya utekelezaji wa miradi, tatizo la matumizi ya takwimu zisizo sahihi huweza kujitokeza miongoni mwa watendaji wa mradi. Inapojitokeza kwamba miradi inakosa kutumia mifumo bora ya ukusanyaji na utumiaji wa takwimu, tutaandaa miradi bila kua na vielezo vinavyo shabihiana na uhalisia, na hivyo kuongeza uwezekano wa miradi husika kushindwa kufikia malengo ya kupunguza udumavu na utapiamlo yaliyopangwa kufikiwa katika kipindi cha muda wa kati na ya muda mrefu.

Wafanyakazi katika mradi wa Mtoto Mwerevu wametumia mchakato wa hatua nane katika kubuni mradi wake. Matumaini ni kuwa, hatua hizi zinatoa mfano kwa mashirika mengine jinsi ya kutumia tafiti katika kubuni afua za lishe nchini Tanzania.

HATUA	SHUGHULI	NAMNA YA KUTEKELEZA
1	Kupitia kikamilifu tafiti mbalimbali zilizofanyika ulimwenguni ili kujua jinsi tabia iliyobainishwa inaathiri vipi hali ya lishe ya walengwa na kusababisha udumavu (au matokeo mengine ya kiafya).	Zingatia kutumia matokeo ya tafiti yaliyochapishwa kwenye majarida yaliyopitiwa na kuthibitishwa na wataalamu, tabia zipi zimeonesha ushahidi wa kupunguza udumavu kwa kiwango kikubwa? ASTUTE iligundua kuwa matumizi ya vyakula vya asili ya wanyama na usafi wa mazingira katika kaya na jamii ni miongoni mwa tabia zenye ufanisi katika kuzuia udumavu. Vyanzo bora vya rejea ni pamoja na jarida la Lancet (ikiwemo mfululizo wa matoleo yao ya maisha ya watoto na lishe katika nchi zenye maendeleo duni ya viwanda) na majarida mengine yaliyopitiwa, ambayo ni tafiti za msingi wa juu ya nini, na ni afua gani zina tija.
2	Kutambua Uwepo wa tabia sahihi zinazohusiana na kukabiliana na udumavu na kutambua mapungufu ya taarifa zilizopo nchini Tanzania, pamoja na katika maeneo ya kitaifa.	ASTUTE ilizingatia ushauri wa utafiti wa hivi karibuni wa Demografia na Afya na Utafiti wa Hali ya Lishe Tanzania. Tuliendesha msingi mkubwa (wa kuainisha na kuelezea) katika kila mkoa ambao tunafanya kazi, kwa kutumia sampuli za jumla. Tulihoji walezi na waume zao. Tulikusanya takwimu juu ya kila nyanja ya mpango: mpangilio wa mlo; unyevu; malezi ya awali ya mtoto; usafi wa maji na mazingira, na jinsia (ikiwemo wanawake kuelemeza na kazi nyingi)
3	Kuweka kipaumbele kwa tabia chache ambazo zinatoa fursa kubwa katika kukabiliana na udumavu lakini hazitekelezwi sana kwa sasa (mf. Walezi wengi hawawapi vyakula vyenye asili ya wanyama).	Kwa msingi wa hatua 1 na 2, tuligundua orodha ndefu ya mazoea ambayo tunaweza kuweka kipaumbele na katika mwaka wa kwanza wa mradi, na kuchagua sita kama malengo ya kufikia, katika miaka iliyofuata, tulilenga kwenye nyongeza za vipaumbele.

4	Kutambua wawezeshaji na vikwazo vya kufanya tabia njema na kutambua tabia zipi ambazo watu wako tayari kujaribu kufanya.	Tulipitia rejea na tukafanya utafiti wa kina ili kubaini wawezeshaji na vikwazo kwa tabia iliyolengwa kufikiwa. Tulifanya uchunguzi wa msingi kutambua viashiria vya tabia. Tulifanya majaribio ya kuboresha mienendo/tabia, iliyoelezwa kwa kifupi utafiti wa kitaifa wa Lishe. Tulifanua utfiti mkubwa wa awali (Kiasi na Uboru) katika kila mkoa tunaotekelza shuguli zetu kwa kutumia njia ya sampuli mafungu. Tuliwadodosa Walezi wa msingi na Waume, tulikusanya taarifa kutoka katika kila kipengele cha maradi, Mlo, Makuzi ya Mtoto usafi wa maji na Mazingira na Masuala ya kijinsia (ikijuisha na kumpunguzia wanawake kazi)
5	Angalia machapisho/rejea juu ya athari za Mabadiliko ya Tabia katika Jamii (SBC) na afua nyingine za kukabiliana na udumavu (mf. Msingi wa utoaji unasihi katika vituo vya kutolea huduma za afya, kufanya kampeni kutumia vyombo vya habari, kutembelea walengwa nyumbani, vikundi vya kusaidiana, n,k).	Tulizingatia nakala za utafiti kutoka kwa rejea zilizopitiwa pamoja na ripoti kutoka kwa mashirika mbalimbali (kwa mfano, Benki ya Dunia, Shirika la Afya Ulimwenguni), wafadhili, na mashirika yanayotekeleza afua za lishe.
6	Chagua miradi ya kubadili tabia katika jamii kulingana na ushahidi wa tafiti uliopo.	Kutumia hatua 1-5 hapo juu
7	Weka mazingira salama kwa Serikali kushiriki kwa njia hizo, ikizingatia ulinganifu wa msingi wa utafiti na miongozo ya kitaifa.	ASTUTE ilikutana na Serikali, kikiwemo kitengo kinachoshughulika na mabadiliko ya tabia katika jamii cha Wizara ya Afya, kwa ajili ya kupata maoni yao juu ya usahihi wa hatua zilizochaguliwa, Hii ilileta hisia za kuhusika na kujitolea kwa kawaida katika kupungua udumavu.
8	Maliza kubuni mradi. Fanya majaribio ya jumbe, pamoja na matangazo ya vyombo vya habari. Anzisha kwa Majaribio baadhi ya mpango (mf. Mabadiliko ya tabia kwa Njia ya Ushuhuda.).	Kutumia hatua 1-7, tulikamilisha kubuni mradi. Pia tulifanya majaribio ya matangazo ya redio na runinga kuhakikisha kwamba jumbe zinaeleweka na zinakubalika na kufuatiliwa na kuchakata takwimu za upatikanaji wa vyombo vya habari katika jamii ili kufikia sehemu kubwa zaidi ya walengwa. Kwa kuongeza, ASTUTE ilikusanya mara kwa mara takwimu kutoka afua za miradi ya majaribio zilizochunguzwa ili kubaini changamoto za utekelezaji wa mpango na kujua kama afua hiyo ilikuwa na athari kwenye lishe (kupitia takwimu za utafiti wa kidemografia na afya na utafiti wa kitaifa wa hali ya lishe).

Kuna changamoto za kutumia njia hii katika kubuni mpango ambazo ni pamoja na kuwepo kwa takwimu pungufu juu ya ufanisi wa afua (haswa katika baadhi ya mikoa / maeneo mengine), Uwepo wa vitendo bora katika eneo la mradi, wawezeshaji na vikwazo, na athari (au kukosekana kwa) mbinu za kuleta mabadiliko ya tabia katika jamii. Kwa kuongezea, tafiti dhaifu au takwimu za zamani hutoa maamuzi dhaifu juu ya muundo wa mpango. Kufanya utafiti inachukua muda na kunaweza kuwa na uwezo mdogo wa kutumia taarifa katika kuandaa mpango. Kwa kuongeza, matokeo ya utafiti kutoka kwa vyanzo vingine (mf. Utafiti wa awali na majaribio ya kuboresha utendaji) yanaweza kutopatikana kwa wakati ili kushawishi maendeleo ya mpango wa awali. Walakini, bila ya kutumia vielelezo thabiti vya kiutafiti, kunaongeza hatari ya matumizi mabaya ya rasilimali zilizopo katika kuboresha afua za watu.

KUFUATILIA UTEKELEZAJI WA MRADI ILI KUFUATILIA KUFANIKIWA KWA TABIA NA KAZI ZINGINE NA KUREKEBISHA MIPANGO

Ubunifu wa miradi unaotegemea ushahidi thabiti, ni sehemu moja tu ya juhudi za ASTUTE katika kupunguza udumavu na kufikia matokeo mengine. ASTUTE imebuni na kutekeleza muundo kamili wa ufuatiliaji na tathmini (M&E) na upimaji wa shughuli za kila siku ili kuboresha njia za kujifunza kwa ujumla na kuhakikisha kuwa malengo ya mradi wote yanafikiwa kwa kipindi chote cha utekelezaji. Tunaamini kuwa njia hii itakuwa ni nzuri kutumiwa na watekelezaji wengine wa miaradi mbalimbali nchini Tanzania, Pia kuelewa kuwa kunaweza kuwa na changamoto katika kubuni nyenzo za kukusanyia takwimu kwa ajili ya miradi mtambuka ya kijamii na mikubwa,

Hapo chini, tumeorodhesha changamoto za namna ya kufanya ufuatiliaji na tathmini (M & E), namna ASTUTE inavyokabiliana na changamoto hizo, na mada ambazo mashirika mengine yanayotekeleza afua za lishe yanapaswa kuzingatia wanapofanya ubunifu, kutekeleza, na kurekebisha mifumo ya M&E ya mipango ya kupunguza udumavu.

CHANGAMOTO	NAMNA ASTUTE INAVYOKABILINA NA CHANGAMOTO	VITU AMBAVYO MASHIRIKA MENGINE YANAPASHWA KUZINGATIA
Takwimu pungufu za kufanya ufuatiliaji na tathmini ya shughuli za mradi.	ASTUTE imebuni na imezifanyia majaribio fomu zote za kukusanyia takwimu za mradi, ikiwemo fomu za usajili wa kaya, kutembelea kaya, na za mahudhurio ya vikundi vya kijamii (angalia zana kamili ya fomu). Mara tu baada ya fomu za ukusanyia takwimu kukamilika, tulitoa mafunzo kwa Watoa Huduma za Afya ngazi ya Jamii juu ya taratibu za kukusanyia na kisha tukatengeneza mfumo wa kuhakikisha kwamba takwimu zinawafikia watoa maamuzi, haswa wa Serikali.	ASTUTE imehorodhesha majukumu ya wasimamizi wa WAJA kuwasaidia kufuatilia vipindi vya kutoa unasihhi na ukusanyaji wa takwimu. Awali WAJA walikuwa wakiripoti moja kwa moja katika vituo vya kutolea huduma za afya. Imezingatia njia mbadala za kuepuka gharama za kukusanyia takwimu. Wakati kukiwa na changamoto za kuwatumia WAJA kukusanyia takwimu za sensa, kuwatumia imepunguza gharama na kuwapa WAJA fursa ya kufahamu vizuri ni nani aliyejumuishwa katika walengwa wao.
Ukosefu wa taarifa kuhusu jumbe na mada zinazowahusu watoa huduma ngazi ya jamii wakati wa kutembelea Kaya.	ASTUTE imejumuisha mada zote mbili zinazojadiliwa katika kila tembeleo (mpangilio wa mlo, malezi na ukuaji wa mtoto, Usafi wa Maji na Mazingira, na Kuwapunguzia wanawake kazi nyingi na nzito) na jumbe muhimu kwa kila mada. Kufanya hivyo kumesaidia ASTUTE kuelewa kwamba wakati Watoa huduma za Afya ngazi ya jamii wakitoa ujumbe kuhusu ulishaji wa watoto wachanga na wadogo, mada.	Zingatia kujumuisha mada za WAJA na watoahuduma wengine wa afya wanapaswa kujadili na jumbe za msingi za kutolewa kwenye fomu za ukusanyaji takwimu. Tumia taarifa hizi kufuatilia ni nani anahitaji ujumbe gani na kuongeza msisitizo kwa mada ambazo hazijaguswa na WAJA. Boresha nyenzo/zanazilizopo (mf. zile zilizotengenezwa na UNICEF na ASTUTE) badala ya kuandaa nyenzo mpya. Kuwa tayari kurekebisha zana za kukusanyia takwimu kushughulikia changamoto zinazowakabili WAJA wakati wa kukusanyia takwimu (mf. Tafsiri zisizo wazi).
Takwimu zisizojitoshesha kuweka kipaumbele ni makundi yapi ya kuyafikia kwanza.	Chini ya usimamizi wa ASTUTE, watoa huduma za afya ngazi ya jamii wamefanya usajili kamili za kaya ambao umehusisha taarifa ya umri wa wanakaya na hali ya ujauzito wa wanawake.	Zingatia kufanya usajili na fuata ushauri rejea juu ya makundi ambayo yanapaswa kupewa kipaumbele kwenye afua kisha fanya maamuzi juu ya malengo ya kufikia. ASTUTE imegundua kuwa WAJA hawakuweza kufanya matembeleo kwenye kaya za wanawake wote wajawazito na walezi wa watoto chini ya miaka 2. Tafiti za ki ulimwenguni zinaonesha kuwa kipindi muhimu cha kuboresha hali ya lishe ya watoto ni miezi 3-9, lengo linalofaa zaidi kwa WAJA nchini Tanzania.
Ukosefu wa uwajibikaji wakati kukiwa hakuna takwimu.	ASTUTE ilitengeneza fomu za mikutano (fomu Na. 5 na aina zingine za mikutano) kurekodi washiriki, kufuatilia mada zilizojadiliwa, na kuangalia utendaji) kisha kutumika fomu kufuatilia kama watekelezaji wa mradi i (kwa mfano, Maafisa Lishe wa Wilaya, wasimamizi wa WAJA, Kamati za Lishe za Wilaya, n.k) walikuwa wanatekeleza shughuli kama ilivyoainishwa.	Tumia fomu za mikutano ya ASTUTE (au fomu zinazotumiwa na wengine) kufuatilia kama watekelezaji wa mradi wanafanya shughuli zilizokubaliwa na kutathmini kama mada zinazojadiliwa zina akisi malengo ya mradi. Kila mara badilishana (hitaji) takwimu ili kuwafanya wawajibike kwa kuhudhuria mikutano.

Ukosefu wa uwazi juu ya shughuli zinazotekelezwa.	ASTUTE imetengeneza mfumo wa ndani wa kufuatilia shughuli za mradi, ambayo ni nyenzo ya kufuatilia mafunzo, usimamizi elekezi, na shughuli zingine ambazo zinatekelezwa na mradi. Mfumo huo wa ufuatiliaji wa shughuli umeboresha usimamizi na ubora wa takwimu katika ngazi zote za mradi. .	Tengeneza nyenzo ya kufuatilia shughuli sawa sawa na ya ASTUTE kisha tumia kufanya ufuatiliaji wa shughuli zote kubwa ambazo mradi hufanya kila mwezi na kila robo. Hakikisha kuwa wale wanaofuatilia shughuli za mradi wanawajibika kwa kukamilisha kazi.
Usambaaji (Ufikiwaji) wa shughuli za mradi katika kupunguza udumavu hazipo wazi.	ASTUTE hufanya utafiti unaolenga kujua kama Watoa huduma wa Afya katika ngazi Jamii walikuwa wakitembelea kaya, kama ilivyoainishwa. Utafiti huu unahusisha sensa kamili ya kata zilizochaguliwa bila ya mpangilio na mahojiano ya kaya kuangalia kama wanakaya wanaridhika na matembeleo yanayofanywa.	Bajeti ya aina hii ya utafiti wa shughuli wakati wa kuandaa andiko la awali. Zingatia kuingia mikataba na chuo kikuu au taasisi ya utafiti ili kutekeleza kazi hii. Fanya mahojiano kuwa rahisi. Zingatia maoni ya nyenzo ya kukusanyia takwimu ya ASTUTE juu ya mambo yatakayo ulizwa.
Kutokuwa na uhakika juu ya ubora wa takwimu ambazo mradi unakusanya.	ASTUTE ilimefanya kaguzi mbalimbali za kuhakiki ubora wa takwimu (RDQA) ili kutathmini ubora wa takwimu na mtiririko wa taarifa, kwa kutumia mwongozo wa viwango vya kimataifa juu ya namna ya kufanya RDQAs.	ASTUTE imetengeneza mpango na nyenzo za kufanyia RDQAs na Serikali, kutathimini na kuelewa ubora wa afua za mradi na takwimu zenyewe. Kisha wamepanga mpango kazi wa kuboresha ukusanyaji na utumiaji wa takwimu.

NYENZO ZINAZOPATIKANA

Fomu za kufanyia ufuatiliaji na tathimini

- Fomu ya Usajili wa Kaya
- Fomu ya Kutembelea Kaya
- Fomu ya kutembelea vikundi vya kijamii kutambua mada zinazojadiliwa katika vikundi na kuzuia kuhesabiwa mara mbili kwa walengwa.
- Fomu za ufuatiliaji wa mikutano na mafunzo
- Nyenzo ya ufuatiliaji wa utekelezaji wa shughuli
- Fomu ya muhtasari wa kituo cha afya kufuatilia walezi wa watoto kuhudhuria vituo vya kutolea huduma za afya kwa ajili ya kupata elimu na unasihi.
- Fomu za ufuatiliaji wa mabadiliko ya tabia kwa njia ya Ushuhuda (zinapatikana kutoka shirika la kimataifa la World Vision I na kutoka kwenye nyenzo zake).

RASILIMALI NYINGINE

- Muhtasari wa Utafiti wa ASTUTE na orodha ya machapisho

MAJUKUMU YA WAJA

JUKUMU KUU:

Kuwa kiungo kati ya jamii na vituo vya kutolea huduma za Afya. Awe ni wakili wa masuala ya lishe katika vikundi vya kijamii vilivyopo na kuanzisha vikundi vipya lishe vya kijamii. Pia atakuwa ni mfano wa mabadiliko katika familia na Taifa kwa ujumla.

MAJUKUMU MAHUSUSI:

1. Kutambua vikundi vya kijamii ambavyo vina matamania ya kuelewa kuhusu na kyuhamasisha lishe bora, tabia ya usafi wa mazingira na matumizi ya maji safi na salama, matendo changamshi kwa watoto wadogo na masuala ya kilimo. Kutembelea vikundi mbalimbali vya kijamii mfano mikutano ya TASAF, mikutano ya kidini, VIKOBA, vikundi vya kusaidiana na kadhalika, na Kamati ya maendeleo ya Kata (WDCs).
2. Kutambua vikundi vya kijamii vinavyojihusisha na masuala ya kiafya. Kuvipatia kipaumbele vikundi vyenye lengo la kuboresha masuala ya afya na vyenye mawakala wanaoweza kuhamasisha tabia ya lishe bora, tabia ya usafi na matumizi ya maji safi na salama, matendo changamshi kwa watoto wadogo na masuala ya kilimo bora. Mfano baba, mama, bibi.
3. Kutambua kaya zenye wajawazito na watoto wa umri chini ya miaka miwili (siku 1000)
4. Ushawishi kwa ajili ya kupata nafasi katika mikutano:
 - a. kujadili umuhimu wa lishe bora kama matokeo ya kupata mtoto mwerevu
 - b. tabia za kuigwa katika kuboreha afya, lishe na maendeleo mazuri ya mtoto
 - c. kuhimiza uwajibikaji wa jamii na vikundi mbalimbali kutekeleza majukumu yanayoboreha afya
 - d. kahimiza washiriki wa kikundi kuchukua maalum hatua ya kuboresha afya
 - e. kuhimiza vikundi vya kijamii kubadilishana uzoefu kwa kile walichojifunza
5. kuvitumia vikundi vyenye lengo la kusaidia kaya zenye wajawazito na watoto wadogo na wale wanaowashawishi ikiwa ni pamoja na baba na bibi. Kama MJA akishindwa kutumia vikundi vilivyopo basi aunde vikundi vipya.
6. Kutembelea kaya.
7. Kwa ushirikiano na msimamizi wa WAJA, MJA atajitambulisha katika kituo cha kutolea huduma za Afya. Watapeana majina na namba za simu kwa ajili ya kurahisisha suala la ufuatiliaji wa wagonjwa/wateja/familia majumbani.
8. Inarejelea jamii kwa vituo vya afya vya huduma ya uzazi, utapiamlo, na afya zingine na maendeleo changamoto. Inafuata ili kuhakikisha mama (au nyingine jamaa) alitembelea kituo cha afya.
9. Kukusanya na kutumia takwimu zilizopo katika ngazi ya Kijiji kama ilivyobainishwa kwenye mafunzo. Kurudisha fomu zilizojazwa kwa msimamizi wa WAJA.
10. Kushirikishana na msimamizi kila wakati.

Posho: MJA atapatiwa Tshs 15,000/= kwa mwezi kama posho ya utendaji kazi.



MAJUKUMU YA WASIMAMIZI WA WATOA HUDUMA AFYA YA JAMII (WAJA)

JUKUMU KUU:

Kusimamia shughuli za WAJA na kuwapatia msaada wa kitaalamu ili kuhakikisha ubora wa kazi zao na usahihi wa taarifa wanazoandaa kila mwezi.

MAJUKUMU MAHUSUSI:

1. Kusimamia utekelezaji wa shughuli zote wa mradi wa Mtoto Mwerevu katika ngazi ya jamii katika eneo lake (kata/vijiji/mitaa)
2. Kuhakikisha ubora wa hali ya juu na wakati sahihi wa utekelezaji wa mradi ngazi ya jamii kwa WAJA katika eneo lake.
3. Kujenga na kuendeleza ushirikiano na Kamati ya Maendeleo ya Kata ("WDC") ili kuhakikisha kwamba kamati hizo zinapata taarifa muhimu na kushiriki kikamilifu katika shughuli mbalimbali za mradi.
4. Kujenga na kudumisha ushirikiano kati ya jamii na Kituo cha kutolea huduma za Afya katika eneo analosimamia.
5. Kuhakikisha kuwa vifaa/vitendea kazi vyote vinatumika kwa usahihi na kuhifadhiwa kwa usalama.

MAJUKUMU MENGINE YA MSINGI:

1. Kuainisha na kuandikisha WAJA wote walio katika eneo lake la usimamizi na kutunza kumbukumbu zao katiika kitabu cha kumbukumbu (rejista).
2. Kuandaa mpango kazi wa kila mwezi na utaratibu wa usimamizi na kushirikisha watoa huduma za Afya pamoja na WAJA katika eneo husika.
3. Msimamizi wa WAJA, atatakiwa kujitambulisha katika Kituo cha kutolea huduma za Afya na kuhakikisha Kituo cha kutolea huduma za Afya kimepata mawasiliano ikiwemo namba za simu na jina la MJA pamoja na msimamizi kwa ajili ya kuboresha rufaa kwa mgonjwa ngazi ya jamii kwa msaada zaidi.
4. Kutembelea angalau kikundi kimoja cha kijamii na kaya moja kila siku ili kufuatilia utekelezaji wa shughuli za kubadili tabia.
5. Kufanya usimamizi saidizi kwa WAJA wote anaowasimamia kila mwezi.
6. Kuwasaidia WAJA kuandaa mipango kazi yao ya mwezi kila anapowatembelea. Hii ni pamoja na kumsaidia MJA kuwa kiungo, na chanzo cha mabadiliko kwa:
 - a. Kutambua kaya zenye wajawazito na zenye watoto chini ya umri wa miaka miwili (siku 1000).
 - b. Kutambua na kufanya kazi kwa pamoja na vikundi vya kijamii vyenye ari ya kuendeleza lishe bora,

usafi wa mazingira na matumizi ya maji safi na salama, matendo changamshi kwa watoto na shughuli za kilimo.

- c. Kuimarisha vikundi vya kijamii vya kusaidiana vilivyopo na kuunda vikundi vipya.
 - d. Kutembelea kaya na kufanya ufuatiliaji.
7. Wakati wa kufanya usimamizi, tathimini utendaji kazi wa WAJA, fanya mrejesho, na kukubaliana na MJA kuhusu mapendekezo ya namna ya kutatua matatizo na kuboresha utendaji kazi wa MJA.
 8. Kuhudhuria vikao vya Kamati ya Maendeleo ya Kata pamoja na vikao vya Kituo cha kutolea huduma za Afya katika eneo husika kila vinapojitokeza.
 9. Kufanya majumuisho ya fomu za ufatiliaji.
 10. Kusanya taarifa za kila MJA kwa kila mwezi.
 11. Kupitia taarifa za WAJA ili kuhakikisha zina ubora.
 12. Wasilisha ripoti za mwezi kwa Afisa Lishe wa Halmashauri/Mratibu wa WAJA wa wilaya (CHWco), inayotokana na taarifa za mwezi zilizokusanywa na WAJA.

TARATIBU ZA KAZI:

- Msimamizi atafanya kazi kwa siku 5 kwa wiki.
- Msimamizi atatunza vitendea kazi vyote vilivyotolewa na mradi katika hali nzuri
- Msimamizi ataandaa ratiba yake ya kazi kwa kuzingatia mipango kazi ya kila MJA anaemsimamia ili kuhakikisha anashiriki kutembelea vikundi na kaya.
- Taarifa ya kutokuwepo kazini kwa msimamizi inapaswa kudhibitishwa na Afisa Lishe wa Halmashauri/ Mratibu wa WAJA wa wilaya (CHWco).
- Endapo msimamizi ataugua, msimamizi atapaswa atoe cheti cha matibabu/daktari.
- Endapo msimamizi atashindwa kufuata taratibu hizi, Afisa lishe wa Halmashauri/ Mratibu wa WAJA wa wilaya watamtaka atoe sababu kwa maandiko na kupewa onyo. Endapo tatizo litajirudia, viongozi hawa wanaweza kupendekeza kutengua mkataba .



NAFASI YA KUJITOLEA YA MSIMAMIZI WA WAJA

NAFASI: Msimamizi

MAHALI: Kagera, Mwanza, Kigoma, Shinyanga and Geita (angalau vijiji 10 katika eneo atakalosimamia)

KIPINDI: Mwaka mmoja (mkataba unaweza kuongezwa kutegemeana na utendaji kazi)

MUDA WA MAJARIBIO: Miezi 3

POSHO: Posho kwa mwezi pamoja na nauli

MAJUKUMU: Kusimamia kazi za WAJA 20

ANARIPOTI KWA: Afisa lishe wa Halmashauri/Mratibu wa WAJA wa Wilaya (CHWco)

ATASHIRIKIANA NA: WAJA, Afisa maendeleo wa Kata, afisa mtendaji wa kata pamoja na vituo vya kutolea huduma za Afya na Afisa Lishe wa Halmashauri

SIFA ZA MWOMBAJI:

- Awe na miaka 18 au zaidi.
- Angalau awe amemaliza kidato cha 4 (ikishindikana kabisa aliyeishia kidato cha pili)
- Awe na uzoefu wa kazi ya WAJA angalau miaka mitano na/au amefanya kazi za maendeleo ya jamii hususan katika sekta ya Afya na miradi ya Lishe.
- Ujuzi: Awe na uelewa mkubwa wa mambo, hesabu uwezo mzuri wa kupanga mipango na awe na ujuzi mzuri wa mawasiliano katika ngazi mbalimbali.
- Sifa za ziada: upatikanaji kwa urahisi na utayari wa kusafiri mara kwa mara.

MAELEZO MUHIMU YA KUZINGATIA:

- Katika maeneo ambapo hakuna watu wenye sifa tajwa hapo juu, Afisa Lishe wa Halmashauri/ Mratibu wa WAJA wa Wilaya (CHWco) na watumishi wa Mradi wa Mtoto mwerevu ngazi ya Mkoa kwa kushirikiana na Serikali za Mitaa wataanzisha mchakato wa kuwapata (kwa njia ya mtihani wa kuandika au wa mdomo)
- Kufanya kazi ya Usimamizi wa WAJA ni kazi ya muda wote wa kipindi cha mkataba. Atakayechaguliwa katika nafasi hii ni lazima ajue na akubaliane kuwajibika vilivyo.
- Msimamizi wa WAJA ni lazima atoke katika ngazi ya Kijiji au Kata husika
- Msimamizi hatakiwi kuchaguliwa kutoka miongoni mwa wafanyakazi wa Serikali au kutoka kwenye vituo vya kutolea huduma za Afya
- Katika kijiji anachoishi msimamizi hatakiwi kufanya kazi za WAJA. Kwa hiyo, katika kila Kijiji kutakwa na WAJA wawili.
- Msimamizi wa WAJA atawajibika moja kwa moja kwa Afisa Lishe wa Halmashauri pamoja na Mratibu wa WAJA wa Wilaya (CHWco) japokuwa Serikali (Vituo vya huduma za Afya na Kamati ya maendeleo ya Kata katika eneo husika) itatoa mrejesho na kumsimamia msimamizi wa WAJA.
- Ikitokea msimamizi akashindwa kutekeleza majukumu yake ipasavyo, Afisa Lishe wa Halmashauri pamoja na Mratibu wa WAJA wa Wilaya (CHWco) atawataarifu watumishi wa Mradi wa Mtoto Mweravu ili wamsimamishe na kushirikiana na Serikali ya Kijiji kuchagua msimamizi mwingine. Wakati wameshawasiliana na Serikali (vituo vya kutolea huduma za Afya, Kamati ya maendeleo ya Kata)
- Afisa Lishe wa Halmashauri na Mratibu wa WAJA wa Wilaya (CHWco) watatangaza Msimamizi mpya aliyechaguliwa kwa vituo vya kutolea huduma za Afya na Kamati za maendeleo ya Kata.



MAELEZO YA KAZI ZA MTOA HUDUMA WA KUJITOLEA KUTOKA ASASI YA KIRAIA (AZAKI)

JUKUMU LA MSINGI:

Kuwezesha majadiliano kuhusu mabadiliko ya tabia kwa ajili ya vikundi vya kusaidiana, kuwaunganisha wanajamii kwenye huduma. Kuhamasisha masuala ya lishe kwa kutumia majukwaa mbalimbali kama vile mikutano ya TASAF, maadhimisho ya wiki ya unyonyeshaji n.k

MAIN DUTIES:

1. Kutambua vikundi vya kusaidiana ambavyo vinapenda kujifunza na kuhamasisha lishe bora, usafi na usalama wa maji, chakula na mazingira, malezi na makuzi ya awali, na kilimo. Hutembelea vikundi, vyama vya kuweka na kukopa, mikutano ya TASAF, Vikundi vya dini msikitini na makanisani, Vikundi vya kusaidiana kimaendeleo/ uchumi, vikundi vingine vya wanaume na wanawake, kamati za maendeleo ya kata n.k.
2. Hubainisha ni vikundi gani vya jamii vinaonesha dhamira kwa kuboresha masuala ya afya. Weka kipaumbele kwa vikundi vinavyotaka kuboresha afya na viwe na wanakikundi ambao wanaweza kushawishi tabia/ matendo chanya kuhusu lishe, usafi na usalama wa maji, chakula na mazingira, malezi na makuzi ya awali, na kilimo – kama vile vyenye kina baba, bibi, na mama.
3. Hufanya ushawishi kupata nafasi kwenye mikutano ili:
 - a. Kujadili umuhimu wa lishe bora kwa watoto
 - b. Zungumza kuhusu matendo/tabia mahususi ambazo watu wanaweza kuiga ili kuboresha afya na maendeleo ya watoto
 - c. Bainisha mambo/vitu ambavyo wanakikundi wanaweza kifanya kuboresha ukuaji na maendeleo ya watoto
 - d. Wahamasisha wanakikundi ili wajenge dhamira na kufanya matendo mahususi ili kuboresha afya
 - e. Wahamasisha wanakikundi wajenge dhamira na kuongea na wanajamii wengine kuhusu walichoifunza
4. Hufufua vikundi vya kusaidiana vilivyopo ambavyo huwalenga akina mama walio ndani ya kipindi cha siku 1000 (yaani wenye ujauzito au wenye watoto chini ya umri wa miaka miwili) na watu wenye ushawishi kwao, wakiwemo akina baba na bibi. Kama hakuna uwezekano au tija kwa kufufua vikundi vilivyopo, huanzisha vipya.
5. Hukusanya takwimu/taarifa kutokana na matembeleo ya vikundi vya kusaidiana. Hurejesha fomu zilizojazwa kwa mfanyakazi wa ufuatiliaji na tathimini wa AZAKI .
6. Fanya uratibu na AZAKI mara kwa mara.



FORM 5.1: MWONGOZO WA MAJADILIANO WA VIKUNDI VYA KUSAIDIANA KWA AZAKI NA WATOAHUDUMA WA KUJITOLEA KWA MADA ZOTE

MAELEKEZO

1. Tumia mwongozo wa majadiliano hapo chini kwa vikundi vya kusaidiana (bila kufuata mada)
2. Pia, tumia vitendea kazi vinavyowiana na mada ambazo watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanajadili leo (ulishaji watoto wadogo na wachanga, malezi na makuzi ya awali ya watoto au usafi wa maji, chakula na mazingira) ili kuhakikisha mtoa huduma ngazi ya jamii anajadili mada sahihi na anatomia stadi za mabadiliko ya tabia . kulingana na mafunzo aliyopata

JE WATOA HUDUMA NGAZI YA JAMII WANAFANYA YAFUATAYO:

1. Anajitambulisha mwenyewe kwenye kundi
2. Chagua mada ya majadiliano kulingana na washiriki watacao hudhuria (mathalani, vikundi vya kusaidiana wanaojifunza namna ya kutupa kinyesi cha mtoto vinajumuishe familia zenye Watoto wachanga)?
3. Waulize akina mama kama waliojitolea kuwatembelea wenzao kati ya mkutano wa awali na huu wa sasa ili kubadilishana?
4. Uliza maswali yanayotoa nafasi ya wanakikundi wote kushiriki katika majadiliano.
5. Waombe washiriki wabadilishane uzoefu wao kwa wao.
6. Kila mmoja amekaa kwenye mduara?
7. Tambua taratibu chache zinazohusiana na mada ya leo ambayo washiriki wanaweza kuzijaribu?
8. Washawishi washiriki wa vikundi vya kusaidiana kujaribu taratibu bora za lishe
9. Tatua vikwazo ambavyo familia hukabiliana nazo katika kujaribu taratibu mpya?
10. (Pale inapohitajika), wape wanakikundi nafasai ya kujaribu tabia mpya ?
11. Waombe akina mama wanaojitolea kuwatembelea wengine katika jamii ili kuwahamasisha kufanya taratibu walizojadili kwenye mkutano wa leo?

12. Wajulishe wanakikundi kuhusu mahali, tarehe na mada ya mkutano ujao?

Idai ya wanawake/wanaume wanaoshiriki vikundi vya kusaidiana:	
Orodha ya taratibu bora za lishe ambazo washiriki wa vikundi vya kusaidiana watajaribu wiki hii:	
Vikwazo vilivyojitokeza leo kwenye vikundi vya kusaidiana:	
Namna gani ulikabiliana na vikwazo:	
Muulize mwezeshaji wa vikundi vya kusaidiana ataje kitu kimoja au viwili ambavyo alifanya vizuri. Andika unachokiona/maoni:	
Taja jambo moja muhimu unalopendekeza kwa mwezeshaji wa vikundi vya kusaidiana ambalo anaweza kulifanyia kazi ili kuboresha kwa muda ujao:	
Mrejesho mwingine:	

FOMU 5.2 ULISHAJI WATOTO WADOGO NA WACHANGA

Je, mtoa huduma ngazi ya jamii anafanya yafuatayo

ULIZA NA SIKILIZA

- Umri wa mtoto
- Je, mtoto anaendeleaje, maradhi, uchovu n.k
- Hali ya sasa ya unyonyeshaji
- Kama mama anapata ugumu/vikwazo vyovyote katika unyonyeshaji
- Ikiwa mtoto anakunywa vinywaji vingine
- Ikiwa mtoto anakula vyakula vingine
- Je mama/mlezi anafanya nini ili kumhamasisha mtoto kula chakula

ANGALIA

- Mama ananyonyesha (kama inawezekana)
- Usafi unaohusiana na ulishaji watoto, ikiwemo kuosha mikono kabla ya kuandaa chakula na wakati wa kumlisha mtoto

TAMBUA

- Kama kuna matatizo la ulishaji
- Panga kwa vipaumbele (endapo matatizo hayo ni zaidi ya moja)

JADILI NA PENDEKEZA

- Mpongeze mama/mlezi kwa kutekeleza mapendekezo ya taratibu zinazopendekezwa.
- Tatua matatizo ya unyonyeshaji (mfano, uwekaji mbaya kwenye titi wakati wa kunyonyesha, mwelekeo wa hali ya unyonyeshaji usioridhisha) kwa kumsaidia kwa mifano ya vitendo
- Jadili kuhusu mapendekezo ya ulishaji kulingana na umri wa mtoto
- Wasilisha mapendekezo mawili au matatu ya taratibu bora za lishe zinazopendekezwa kutekelezwa katika kaya (usilazimishe) yanayolingana na umri na tabia ya mtoto.
- Msaidie mama/ mlezi kuchagua tabia walizokubaliana ambazo wanaweza kuzijaribu katika kukabiliana na changamoto/vikwazo vya ulishaji.
- Mwombe mama/mlezi arudie tabia mpya mlizokubaliana
- Mwambie mama/ mlezi aulize swali/jambo lolote alilolalo
- Pendekeza mahali pengine ambapo mama/mlezi anaweza kupata msaada zaidi
- Mkubaliane kuhusu tarehe/muda wa kukutana tena kwa ajili ya ufuatiliaji
- Mshukuru mama/mlezi kwa muda wake



FOMU 5.3: MALEZI NA MAKUZI YA AWALI YA MTOTO

Kama kikundi cha kusaidiana kinahusu Malezi na makuzi ya awali ya mtoto, kwa watoto wote chini ya miaka miwili, tumia mwongozo wa majadiliano kitendea kazi huu:

ULIZA NA SIKILIZA

- Umri wa mtoto
- Je, mtoto anaendeleaje, maradhi, uchovu n.k
- Hali ya sasa ya unyonyeshaji na kitu gani kingine ambacho mtoto anakula/anakunywa (angalia dalili za njaa)
- Je, mtoto anaendeleaje (angalia hatua za maendeleo ya mtoto hapo chini)

ANGALIA

- Je mama/mlezi anafanya nini kumhamasisha mtoto kula chakula
- Kama mama/mlezi anamchangamsha mtoto:
 - Anazungumza na mtoto/anaigia sauti ya mtoto
 - Anamwambia mtoto
 - Anacheza na mtoto
 - Anamwoyesha mtoto vitu mbalimbali/ anamhamasisha kuchukua vitu hivyo na/au kuvipanga
 - Anaigiza matendo anayofanya mtoto (kwamfano kupungia mikono)
 - Anatabasamu
- Endapo mama/mlezi anamsifia/pongeza mtoto anapongea, kucheza, kutambaa, kusimama n.k

TAMBUA

- Matendo yoyote ambayo mama huyafanya kumchangamsha mtoto
- Panga kulingana na vipaumbele (kama yapo zaidi ya moja)

JADILI NA PENDEKEZA

- Mpongeze mama/mlezi kwakufanya taratibu zilizopendekezwa
- Tatua matatizo ya mama/ mlezi yanayotokana na mtoto kukosa matendo changamshi (mfano kutozungumza, kutoimba, kutocheza, kutoonyesha, kutoigiza, kutotabasamu) kwa kusaidia kwa vitendo
 - Kama itasaidia, onyesha kwa vitendo matendo 1 – 2 kumchangamsha mtoto
- Jadili mapendekezo ya kumchangamsha mtoto kulingana na umri
- Wasilisha orodha ya taratibu bora za lische mbili au tatu zinazopendekezwa kutekelezwa katika kaya (usilazimishe) zinazolingana na umri na hatua za maendeleo ya mtoto.
- Msaidie mama/ mlezi kuchagua tabia mlizokubaliana ambazo anaweza kuzijaribu katika kukabiliana na changamoto/vikwazo vya maendeleo ya mtoto
- Mwombe mama/mlezi arudie tabia mpya mlizokubaliana
- Mwambie mama/ mlezi aulize swali/jambo lolote alionalo
- Pendekeza mahali pengine ambapo mama/mlezi anaweza kupata msaada zaidi
- Mkubaliane kuhusu tarehe/muda wa kuukutana tena kwa ajili ya ufuatiliaji
- Mshukuru mama/mlezi kwa muda wake

FOMU 5.4: USAFI NA USALAMA WA MAJI NA CHAKULA CHA MTOTO

Kama kikundi cha kusaidiana kinahusu usafi na usalama wa maji na chakula cha mtoto, kwa watoto chini ya miaka 2, tumia mwongozo wa majadiliano huu:

ULIZA NA SIKILIZA

- Nani anaishi katika kaya hii
- Changamoto ambazo familia inakabiliwa nazo kuhusiana na vyoo, upatikanaji/matumizi ya maji, kunawa mikono na kutunza mazingira yawe safi (angalia dondoo chini ya kipengele ANGALIA hapo chini)

ANGALIA

- Mazingira wezeshi (uwepo wa vyoo, mahali pa kunawa mikono, maji, sabuni inayoweza kupatikana kwa urahisi/maamuzi ya kawaida)
 - Mahali pa kunawa mikono na sabuni na maji ni karibu na choo (sio mbali na choo)
- Kuwepo kwa wanyama kwenye maeneo ya makazi/kama wanyama wanafungiwa bandani.
- Namna gani wanyama wako karibu na watoto
- Uwepo wa vinyesi vya wanyama au vya binadamu karibu na mazingira
- Usafi unahusiana na ulishaji ukiwemo kunawa mikono, kunawa mikono kabla ya kunda chakula na kulisha mtoto, baada ya kujisaidia, baada ya kusafisha kinyesi / kumsafisha mtoto aliyejisaidia, baada ya kushughulika na wanyama n.k

TAMBUA

- Ugumu unaotokana na maji, usafi wa mwili na mazingira
- Panga matatizo/ugumu kulingana na vipaumbele

JADILI NA PENDEKEZA

- Mpongeze mama/mlezi kwa kujaribu mapendekezo ya taratibu mlizo kubaliana
- Tatua ugumu/vikwazo vinavyotokana na usafi wa maji na chakula cha mtoto (mfano kutonawa mikono vizuri, uwepo wa watoto karibu na kinyesi cha wanyama n.k.) kwa kumsaidia kwa vitendo.
 - Kama itasaidia, onyesha kwa vitendo tendo moja au mawili (mfano, namna sahihi ya unawaji wa mikono)
- Jadili mapendekezo ya usafi wa maji na chakula cha mtoto
- Wasilisha orodha ya taratibu bora za lishe mbili au tatu (siyo amri) zinazofaa kwenye kaya husika.
- Msaidie mama/mlezi kuchagua taratibu mlizokubaliana ambazo anaweza kuzijaribu kukabiliana na changamoto za usafi wa chakula na maji ya mtoto ili kurudia taratibu.
- Muulize mama/mlezi kama ana swali au maoni
- Pendekeza mahali ambapo mama/mlezi anaweza kupata msaada zaidi
- Mkubaliane kuhusu muda/tarehe kwa ajili ya ufuatiliaji
- Mshukuru mama/mlezi kwa kutumia muda wake



FOMU 5.5: AFYA YA MAMA MJAMZITO NA ANAYE NYONYESHA

Kama kikundi cha kusaidiana ni cha afya na lishe ya mama, tumia mwongozo wa majadiliano

ULIZA NA SIKILIZA

- Mama anaendeleaje, anaumwa, anakosa nguvu, anakazi nyingi n.k.
- Endapo mama ni mjamzito na/au ananyonyesha
- Aina na kiasi cha chakula mama anakula kwa sasa
- Endapo mama anapata huduma za afya
- Wapi anapata huduma za afya?
- Wakati gani na mara ngapi anapata huduma za afya?

ANGALIA

- Wingi wa kazi, afya ya mama/nguvu zake, chakula ambacho mama anakula

TAMBUA

- Kuna matatizo/ugumu wowote
- Panga kulingana na vipaumbele ikiwa ni zaidi ya tatizo moja)

JADILI NA PENDEKEZA

- Mpongeze mama kwa kufanya taratibu zinazopendekezwa
- Tatua matatizo/ugumu (mfano kazi nyingi, k ukosekana kwa huduma ya kliniki ya wajawazito) toa msaada kwa vitendo.
- Jadili mapendekezo kwa mama
- Wasilisha orodha ya taratibu bora za lishe 2 au 3 (siyo amri) ambazo zinafaa kulingana na tabia ya mama
- Msaidie mama kuchagua tabia mlizokubaliana ambazo anaweza kujaribu kukabiliana na changamoto
- Mwombe mama/mlezi kurudia tabia mpya mlizokubaliana
- Muulize mama/mlezi kama ana swali/maoni
- Pendekeza mahali ambapo mama/mlezi a naweza kupata msaada zaidi
- Mkubaliane kuhusu tarehe/muda kwa ajili ya ufuatiliaji
- Mshukuru mama/mlezi kwa muda wake

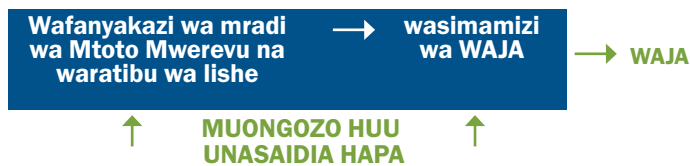
MWONGOZO WA WARATIBU WA LISHE KWA AJILI YA MIKUTANO YA KILA MWEZI NA WASIMAMIZI WA WAJA

USIMAMIZI ELEKEZI NI NINI?

Ni mchakato wa kuongoza, kufuatilia, na kufundisha watoa huduma ili kuchochea ufanisi na viwango ili kuhakikisha utoaji wa shughuli zilizo na ubora. Wakati wa ziara za usimamizi, kufanya kazi kama timu ili kufikia lengo kuu na malengo mliyojiweka.

NANI ANAPASWA KUTUMIA MWONGOZO HUU?

Wafanyakazi wa mradi wa Mtoto Mwerevu na waratibu wa lishe wa wilaya wakati wa kuwajengea uwezo wasimamizi wa WAJA. Matokeo yake ni wasimamizi wa WAJA, wataweza kuwasimamia WAJA kwa ufanisi Zaidi. Angalia hapo chini:



Upo mwongozo mwingine unaosaidia wasimamizi wa WAJA kuwasaidia WAJA

KWA NINI USIMAMIZI ELEKEZI NI MUHIMU?

Mradi wa *Mtoto Mwerevu* hauwezi kufanikiwa bila hili. Unapofanya mikutano ya kila mara na yenye *ufanisi kwa wasimamizi wa WAJA, unaweza;*

- Kuwapa moyo na kuwapa msaada unaohitajika ili kuwawezesha kukabiliana na changamoto wenyewe;
- Kuwasaidia wasimamizi wa WAJA kuelewa Majukumu yao vizuri;
- Kuwaongezea maarifa na ujuzi wanaohitaji wasimamizi wa WAJA ili kufanya kazi zao kwa ufanisi; na
- Kuwahamasisha.

NI MARA NGAPI UNAPASWA KUFANYA ZIARA KWA WASIMAMIZI WA WAJA? Kwa Mwezi.

PITIA VIFAA UNAVYOPASWA KUWA NAVYO WAKATI WA MIKUTANO YA KILA MWEZI NA WASIMAMIZI WA WAJA

- Huu Mwongozo;
- Mwongozo wa wasimamizi wa WAJA wa kuwasaidia WAJA
- Mwongozo wa kazi wa wasimamizi wa WAJA.
- Mwongozo wa kazi wa WAJA
- Hadidu rejea za kutembelea kaya na vikundi zilizo gawiwa katika mafunzo ya Mtoto Mwerevu IYCF/ECD/WASH.
- Ripoti za ufuatiliaji na tathimini juu ya utekelezaji na
- Kitu chochote unachofikiri ni cha muhimu.

NINI KINAPASWA KUFANYIKA UNAPOKUTANA NA WASIMAMIZI WA WAJA?

KILA MWEZI, unapaswa kuwauliza wasimamizi wa WAJA kama wanapitia mambo yafuatayo na WAJA kuhusu kutembelea kaya:

1. Ikiwa wanajua kaya ngapi wanapaswa kutembelea kila wiki (Kutembelea mara 6 kila wiki);
2. Ikiwa wanajua ni kaya gani zinazopaswa kutembelea. Nyumba zifuatazo zinapaswa kutembelea:
 - a. Yenye angalau mtoto mmoja mwenye umri chini ya miaka 5 ambaye ana utapiamlo wa kadiri au wakati;
 - b) Inayo shiriki katika TASAF au ambayo ni masikini sana lakini haikusajiliwa katika TASAF;
 - c) Yenye mama aliye katika ujauzito wa kwanza;
 - d) Yenye watoto wa miezi 3 mpaka 9;
 - e) Inayokumbana na changamoto wakati wa kunyonyesha, ulikizaji wa chakula, Maji na usafi wa mazingira au Matendo changamshi



3. Uliza kama WAJA wanatembelea kaya nyingine? (kumbuka: hakuna kaya nyingine isipokuwa zile zilizotajwa hapo juu zinazopaswa kutembelewa)
4. Tambua mahali ambapo WAJA wameshafanya kazi (eneo la kijiografia);
5. Na ikiwa WAJA hawajui juu ya nani anayetakiwa kutembelewa na mara ngapi, wape mwongozo.
6. Muulize msimamizi wa WAJA ni vitu gani WAJA hujadili wakati wa kutembelea kaya. Kwa kila umri wa mtoto: MIYCAN, WASH, ECD (na majukumu ya wakinamama; mkazo usiwe kwa MIYCAN tu bali pia kwa mada nyingine, hasa za WASH na ECD);
7. Uliza kwa wasimamizi wa WAJA namna WAJA wanavyo andaa na kutembelea kaya kwa kutegemea na umri wa mtoto;
8. Kama WAJA wanatumia njia ya majadiliano na kwa namna gani?
 - a. Tumia hadidu rejea zilizo gawiwa wakati wa mafunzo ya Mtoto Mwerevu juu ya kunyonyesha, ulikizaji wa chakula, Maji na usafi wa mazingira au Matendo changamshi; na
 - b. Waulize wasimamizi wa WAJA kuainisha changamoto na mafanikio juu ya kutembelea kaya (kwa mfano, je WAJA wanajizuia kufundisha na badala yake wanaruhusu majadiliano?);
 - c. Hakikisha ya kwamba, wasimamizi wa WAJA wanafahamu jinsi ya kufanya majadiliano ya tabia, fanya jaribio la majadiliano ya kubadili tabia kwa wasimamizi wawili wa WAJA na wape mrejesho unaojenga.
9. Pitia kujua kama wasimamizi wa WAJA wanayo ratiba ya kuwapitia na kuwasimamia WAJA wakati wa kutembelea kaya na vikundi.
10. Uliza wasimamizi wa WAJA kuainisha changamoto na mafanikio wakati wa kutembelea kaya.
11. Pamoja na wasimamizi wa WAJA jadili namna ya kutatua changamoto mbalimbali;
12. Wasaidie wasimamizi wa WAJA kuhakikisha WAJA wana vifaa wanavyohitaji (tazama orodha kamili katika mwongozo wa usimamizi wa WAJA);
13. Uliza kama wasimamizi wa WAJA wanashirikiana na vituo vya afya na namna ya mahusiano yao;
14. Uliza wasimamizi kama WAJA wameweza kujaza vizuri fomu za ukusanyaji wa taarifa na kama wameweza kutatua changamoto za ukusanyaji wa taarifa na ujazaji wa fomu;
15. Pitia namna wasimamizi wa WAJA wanaweza tumia takwimu zilizo kusanywa kuboresha utendaji wa WAJA.
 - a. Katika kaya;
 - i. Idadi ya kaya zilizo tembelewa na makundi yaliyo tembelewa (je ni zile kaya lengwa? Pitia fomu namba 3)
 - ii. Mada zilizo jadiliwa wakati wa kutembelea kaya kwa kadiri ya mahitaji ya kaya na jamii (je mada kama matendo changamshi na usafi zimeachwa? Tazama fomu namba 3).
 - iii. Kaya zenye mahitaji mahususi (kwa mfano, kaya zenye watoto Zaidi ya mmoja walio chini ya miaka miwili);
 - iv. Kaya zinazohitaji kutembelewa mara ya pili kama hatua ya kubadili tabia;
 - v. Kama familia zinazo hitaji rufaa za kwenda kwenye vituo vya afya wanapata hizo rufaa, na kama hizo familia zinakwenda kwenye hivyo vituo vya afya; na
 - vi. Kama wasimamizi wa WAJA wanatumia mwongozo ili kuhakikisha ufanisi na ubora.
 - b. Vikundi
 - i. Idadi ya vikundi na kama walengwa ndio wanahudhuria (kwa mfano, mama mwenye mtoto wa chini ya miaka mitano, wajawazito, waume; pitia fomu namba 2);
 - ii. Mada zilizojadiliwa wakati wa vikundi, kulingana na uhitaji wa jamii (kama mada za usafi na matendo changamshi zimefundishwa?; tazama fomu za vikundi namba 2);
 - iii. Vikundi vyenye walengwa mahususi;
 - iv. Kama familia zinazohitaji rufaa za kwenda kwenye vituo vya afya wanazipata na kama hizo familia zinakwenda kwenye hivyo vituo vya afya; na
 - v. Kama wasimamizi wa WAJA, wanatumia mwongozo ili kuongeza ufanisi na ubora wa kazi;
16. Uliza kama kuna changamoto nyingine wasimamizi wanazipata (kama, shida ya usafiri, malipo ya WAJA, motisha ndogo); wasaidie kutatua hizo changamoto.

Kwa vikundi uliza;

1. WAJA wamefanya majadiliano kwenye vikundi vingapi?
2. Nani walihudhuria katika majadiliano ya vikundi (wakina mama? Wababa? au wazee?);
3. Jinsi gani WAJA walitoa elimu shirikishi kwenye vikundi (rejea hadidu za vikundi zilizo tolewa wakati wa mafunzo ya Mtoto Mwerevu katika namna ya kunyonyesha, ulikizaji wa chakula, Maji na usafi wa mazingira au Matendo changamshi);
4. WAJA hujadili nini katika vikundi (MIYCAN, usafi, matendo changamshi, kazi nzito kwa wakina mama) (mkazo usiwe kwenye MIYCAN pekee bali pia kwenye mada nyingine hususani za usafi na matendo changamshi); na
5. Jadili changamoto na mafanikio WAJA wamezipata wakati wa majidiano ya vikundi (je waliohudhuria ni walengwa?, je majadiliano ya vikundi yanatija? Je wakinamama wanapata nafasi ya kufanya tabia mpya?).

MARA NYINGI LAKINI SIO KILA MWEZI, Unatakiwa:

1. Pitia miongozo ya Mtoto Mwerevu “vipengele vya kuzungumzia kwa WAJA katika majadiliano ya vikundi” kuhakikisha wasimamizi wanawasaidia WAJA katika majadiliano ya vikundi na kujadili mada lengwa; vikundi ambavyo WAJA wanapaswa kuvipa kipaumbele katika mada za lishe matendo changamshi, na usafi pamoja na TASAF, vikundi vya dini, VIKOBA, vikundi vya kusaidiana vya akina mama na wanaume, kamati za maendeleo za kata;
2. Uliza kama WAJA wanaweza kufanya kazi na vituo vya afya, na wanaendeleaje na mashirikano hayo?
3. Tazama kama wasimamizi wa WAJA wanafahamu juu ya majukumu yao;
4. Ainisha msaada wasimamizi wanao hitaji;
5. Tadhmini juu ya hali ya afya na mfumo wa maisha wa eneo husika; na
6. Toa majukumu mapya kama inahitajika.

MWONGOZO WA WASIMAMIZI WA WAJA KWA AJILI YA MIKUTANO YA KILA MWEZI NA WAJA

USIMAMIZI ELEKEZI NI NINI?

Ni mchakato wa kuongoza, kufuatilia, na kufundisha watoa huduma ili kukuza ufanisi kwa kufuata viwango na kuhakikisha utoaji wa shughuli zilizo na ubora. Wakati wa ziara za usimamizi, unafanya kazi kama timu ili kufikia malengo na malengo uliyojiwekea.

WHO SHOULD USE THIS GUIDE?

Mtoto Mwerevu CHW supervisors as you build the capacity of CHWs. See below:

Wafanyakazi wa Mkoa wa mradi wa Mtoto Mwerevu na Maafisa Lishe wa Wilaya.



Mwongozo tofauti utawasaidia wasimamizi wa WAJA kuwasaidia WAJA.

KWA NINI USIMAMIZI ELEKEZI NI MUHIMU?

Mtoto Mwerevu hawezi kufanikiwa bila hilo. Unapofanya mikutano ya kila mara na yenye ufanisi na WAJA, unaweza;

- Kuwapa moyo na kuwapa msaada inayohitajika ili kukabiliana na changamoto wenyewe;
- Kuwasaidia WAJA kuelewa Majukumu yao vizuri;
- Kuwapa WAJA maarifa na ujuzi wanaohitaji ili kufanya kazi zao kwa ufanisi na kuwahamasisha.

NI MARA NGAPI UNAPASWA KUKUTANA NA WAJA?

Kwa Mwezi.

KAGUA VIFAA UNAVYOPASWA KUWA NAVYO WAKATI WA MIKUTANO YA KILA MWEZI NA WAJA:

- Mwongozo huu
- Orodha ya majukumu na majukumu ya WAJA
- Vitendea kazi na fomu za kutembelea kaya na vikundi (vitendea kazi hivi vilivyotolewa wakati wa mafunzo
- Ripoti za mwezi za WAJA za tathmini na ufuatiliaji
- Kitu kingine unachofikiri kitakuwa sahihi

NINI KINAPASWA KUFANYIKA UNAPOKUTANA NA WAJA?

KILA MWEZI

Kwa kutembelea kaya majumbani, Wasifie WAJA kwa kazi nzuri walizofanya hadi sasa, ikiwa ni pamoja na usajili wa kaya, kutembelea kaya nyumbani, na makundi ya msaada (ambapo kama ilifanyika). Kisha muulize MJA:

1. Ikiwa wanajua kaya ngapi wanapaswa kutembelea kila wiki (Kutembelea mara 6 kila wiki);
2. Ikiwa wanajua ni kaya gani zinazopaswa kutembelewa. Nyumba zifuatazo zinapaswa kutembelewa:
 - a. Yenye angalau mtoto mmoja mwenye umri chini ya miaka 5 ambaye ana utapiamlo wa kadiri au wakati;
 - b. Inayo shiriki katika TASAF au ambayo ni masikini sana lakini haikusajiliwa katika TASAF;
 - c. Yenye mama alie katika ujauzito wa kwanza;
 - d. Yenye watoto wa miezi 3 mpaka 9
 - e. Inayokumbana na changamoto wakati wa kunyonyesha, ulikizaji wa chakula, Maji na usafi wa mazingira au Matendo changamshi.
Kumbuka: Nyumba za namna hii zitahitaji kutembelewa mara mbili (wakati mwingine zaidi). Hii ni namna makubaliano ya kubadili tabia yanavyofanyika wakati wa kutembelea kaya.
 - f. Uliza kama WAJA wanatembelea kaya nyingine? (kumbuka: hakuna kaya nyingine isipokuwa zile zilizotajwa hapo juu zinazopaswa kutembelewa)
 - g. Tambua mahali ambapo WAJA wameshafanya kazi (eneo la kijiografia);
 - h. Na ikiwa WAJA hawajui juu ya nani anayetakiwa kutembelewa na mara ngapi, wape mwongozo. Tafadhali tumia fursa ya kikao kinachofuata utakapokutana na WAJA (kwa mfano, unapowalipa);



3. Nini vitu gani WAJA wanazungumza wakati wa kutembelea kaya nyumbani? Kwa kutegemeana na umri wa mtoto: Unyonyeshaji, Vyakula vya Nyongeza, Maji na Usafi wa Mazingira, Afya ya uzazi, na Matendo Changamshi lengo si lazima kuongelea kwenye Unyonyeshaji, Vyakula vya Nyongeza na afya ya uzazi pekee bali pia mada mengine, hasa za Maji na Usafi wa Mazingira na Matendo Changamshi);

Fanya igizo dhima kulingana na umri wa mtoto:

1. Pata watu wa kujitolea kutoka kikundi cha WAJA kwa ajili ya jukumu la kuigiza kama ya MJA, mama au baba, na mtoto;
2. Chagua kikundi kimoja kwa ajili ya kufanya igizo (mama mjamzito au anaenyonyesha, mtoto <miezi 6, mtoto wa miezi 6-11, mtoto wa miezi 12-24) (mchezo wa uigizaji unapaswa kuingiza chakula cha ziada kinachofaa kwa kulingana na umri wa mtoto, Maji na Usafi wa Mazingira na Matendo Changamshi kwa kulingana na umri wa mtoto.
3. Muombe mtu aliyejitolea aigize kama anatembelea kaya;
4. Mwishoni, Uliza kama kuna mwenye maoni, kwanza kutoka kwa WAJA walifanya igizo, kisha kutoka kwa mama au baba na kisha kutoka kwa WAJA wanaliokua wanaangalia mchezo.
 - a. Vitu gani vilikwenda vizuri? Vitu gani vinahitaji kuboreshwa?
5. Kagua hatua zote za mazungumzo na toa mifano halisi ya jinsi MJA anachotakiwa kufanya kila hatua
6. Toa maoni yoyote ya mwisho kwenye igizo;

Uliza:

1. Ikiwa WAJA wanatumia mazungumzo ya kubadili tabia na ikiwa ni hivyo, ni kwa jinsi gani?
 - a. Tumia vitendea kazi vilivyotolewa wakati katika mafunzo ya Mtoto Mwerevu kwa kwa kuangalia ubora wa igizo na;
2. Waulize wasimamizi watambue changamoto na mafanikio wakati wa kutembelea kaya nyumbani (kwa mfano, Je, WAJA huepuka kutoa ujumbe?).

Kwa ufuatiliaji na tathmini, unapaswa:

1. Kukusanya fomu za tathmini na ufuatiliaji, ikiwa ni pamoja na fomu za kutembelea kaya; na
2. Uliza kuhusu changamoto wanazozipata WAJA wakati wa kujaza na kukamilisha fomu muhimu.

Kwa masuala mengine, unapaswa:

1. Kuwasaidia WAJA kuandaa kile wanachopaswa kufanya siku hiyo;
 - a. Katika kutembelea kaya. Waja wanatakiwa:
 - i. Wajue umri wa Mtoto;
 - ii. Kupitia hatua nane za majadiliano ya kubadili tabia;
 - iii. Kuelewa ni vitendea kazi gani vitumike katika siku husika;
 - iv. Kutambua aina ya unasihi utakaotumika

katika siku husika;

- v. Kuwa na fomu namba 3 (fomu kwa ajili ya kutembelea kaya)

b. Mikutano ya jumuiya. MJA anatakiwa kujua:

- i. Jinsi ya kujua mikutano bora ya kutembelea;
- ii. Jinsi ya kupata ruhusa ya kuwasilisha mada wakati wa mkutano;
- iii. Kuelewa pointi za kuzungumza kwa wakati wa mikutano ya jamii;
- iv. Kuagiza kikundi kuchukua hatua (Wakawaeleze majirani zao kuhusu tabia na jitihada mpya ambazo wamejifunza kuhusu leo, nk);

2. Hakikisha kwamba WAJA wana vifaa vyote wanavyohitaji:

- a. Kadi za unasihi/Bango kitita;
- b. Mabegi;
- c. Vipeperushi (kama nakala zinapatikana): Lishe ya mama mjamzito na anaenyonyesha, Ulishaji wa watoto wachanga na wadogo, maendeleo ya watoto wachanga na umri wa miaka 0-3 na miaka 3 -8;
- d. Vitendea kazi:
 - i. Karatasi moja yenye hatua nane za mabadiliko ya tabia;
 - ii. Muongozo wa akina mama na watoto umri 0-5, 6-11, and 12-23;
 - iii. Muongozo wa kutembelea vikundi saidizi na kutembelea kaya;
- e. Pointi za kuzungumza kwa ajili ya WAJA wakati wa mikutano ya jamii;
- f. Fomu za ukusanyaji wa taarifa na kaunta book;

3. Angalia jinsi MJA anavyoweza kutumia taarifa zilizokusanywa ili kuboresha utendaji wake wa kazi.

- a. Ngazi ya kaya
 - i. Idadi ya kaya zilizotembelewa na ni vikundi gani vinavyotembelewa (ni kaya za kipaumbele zinazolengwa?; Angalia fomu namba 3)
 - ii. Mada zilizojadiliwa wakati wa kutembelea kaya ni kwa mujibu wa mahitaji ya kaya na jamii (na baadhi ya mada kama za Maji na Usafi wa Mazingira na Matendo Changamshi hazikufundishwa?) Tazama fomu ya kutembelea kaya nyumbani # 3)
 - iii. Kaya zinazohitaji uangalizi maalum (mfano kaya zilizo na watoto zaidi ya moja walio chini ya miaka miwili)
 - iv. Kaya zinazohitaji kutembelewa mara ya pili kama sehemu ya makubaliano ya kubadili tabia;
 - v. Endapo familia hupata rufaa pindi zinazohitaji kwenda vituo vya afya na kama familia hizo kweli huenda kwenye vituo vya afya.
 - vi. Endapo WAJA hutumia vitendea kazi wakati wa kutembelea kaya nyumbani ili kuboresha ubora wa kazi

b. Vikundi Saidizi

- i. Idadi ya makundi ya msaada na kama watu sahihi wanahudhuria makundi ya msaada (mfano mama na watoto chini ya umri wa miaka 5, mama wajawazito, wanaume, nk; tazama fomu ya vikundi vy msaada # 2);
 - ii. Mada zilizojadiliwa wakati wa makundi ya msaada ni kwa mujibu wa mahitaji ya jumuiya?(na mada kama za Maji na Usafi wa Mazingira na Matendo Changamshi hazikufundishwa?) Tazama fomu ya kikundi cha msaada # 2);
 - iii. Vikundi vinavyohitaji tahadhari maalum;
 - iv. Endapo familia zinazohitaji rufaa kwenda vituo vya afya zinapata na kama familia hizo zinahudhuria katika vituo hivyo vya afya.
 - v. Endapo WAJA hutumia vitendea kazi wakati wa kutembelea vikundi saidizi ili kuboresha ubora wa kazi
4. Uliza kuhusu changamoto nyinginezo za WAJA wanazokumbana nazo (mfano ukosefu wa usafiri, changamoto za kulipa WAJA ikiwa ni pamoja na ratiba ya malipo isiyojulikana na malipo kuchelewa, morali ya kazi kuwa ndogo, nk); waombe ufumbuzi wa changamoto hizo kutoka kwao na usaidie kutatua matatizo hayo.
 5. Hakikisha WAJA wanalipwa.

MARA KWA MARA LAKINI SIO KILA MWEZI:

Kwa vituo vya afya, unapaswa kuuliza:

1. Kama WAJA wameweza kujiunganisha na vituo vya afya na kwa jinsi gani;
2. Kama WAJA wanaelewa majukumu yao katika kuunganisha wanajamii na vituo vya afya;
3. Msaada wanaohitaji WAJA; na
4. Tathmini kazi na majukumu ya WAJA.

Ikiwa WAJA wanawezesha makundi ya msaada, waulize:

1. Idadi ya vikundi vya msaada vilivyopitiwa na WAJA
2. Ni nani aliyehudhuria makundi ya msaada (Mama? Wababa? Ndugu na babu?);
3. Jinsi gani MJA anahusisha wanachama wengine wa kundi la msaada;
4. Vitu gani ambavyo MJA huzungumza katika vikundi vya msaada ((Unyonyeshaji, Vyakula vya Nyongeza, Maji na Usafi wa Mazingira, Afya ya uzazi, na Matendo Changamshi, mzigo wa kazi wa wanawake) lengo si lazima kuongelea kwenye Unyonyeshaji, Vyakula vya Nyongeza na afya ya uzazi pekee bali pia mada mengine, hasa za Maji na Usafi wa Mazingira na Matendo Changamshi);
5. Ni changamoto gani na mafanikio WAJA wamekuwa wakipata wakiwa wanatembelea makundi ya msaada (Je! Ni watu sahihi wanahudhuria?) Je, mkutano wa kikundi huvutia? Je, mama hupata fursa ya kutekeleza tabia mpya?

Pitia maswali yafuatayo ili kusaidia kujenga uwezo wa WAJA wakati wanatembelea makundi ya msaada:

1. Chagua mada husika kwa ajili ya majadiliano kwa wale wanaohudhuria (kwa mfano, kundi la usaidizi kwenye kutupa kinyesi cha watoto wachanga hujumuisha familia zenye watoto wachanga)?
2. Kujitambulisha mwenyewe kwa kikundi?
3. Je, kila mtu amekaa kwenye duara?
4. Kuuliza kama wale waliohudhuria mkutano wa mwezi uliopita walishirikiana uzoefu wao na wengine katika jamii?
5. Waulize maswali yanayotoa ushiriki kutoka kwa wanachama wote wa kikundi?
6. Waombe washiriki wa kikundi kushiriki uzoefu wao wenyewe?
7. Tambua tabia chache zinayohusiana na somo la leo ambazo wanachama wa kikundi wanaweza kujaribu?
8. Waombe washiriki wa kundi la kusaidiana kujaribu hatua ndogo zinazotekelezeka (vitendo vinaweza kuwa tofauti kwa watu tofauti katika kikundi)?
9. Tatua vikwazo vya familia vinavyojitokeza wakati wa kujaribu jitihada mpya?
10. (Inapowezekana), Wape nafasi wanachama wa kikundi kujaribu tabia mapya?
11. Waombe wanachama wa kikundi waweze kuzungumza na wengine katika jumuiya kuwahimiza kufanya mazoezi yaliyojadiliwa katika mkutano wa leo?
12. Waambie washiriki wa kikundi mahali, tarehe, na mahali pa kukutana kwa ajili ya mkutano ujao?

Muhimu:

1. Pitia kitendea kazi cha Mtoto Mwerevu kinachohusu "Pointi za kuzungumza kwa ajili ya WAJA wakati wa mikutano ya jumuiya" ili kuhakikisha kuwa WAJA hukutana na vikundi vya jamii na kujadili mada husika; Makundi ya WAJA unapaswa kuzingatia kuongelea juu ya lische, Maji na Usafi wa Mazingira na Matendo Changamshi. Husisha vikundi vya TASAF, vikundi vya kidini, vyama vya ushirika, vyama vya mikopo, vikundi vya kujisaidia kwa wanawake na wanaume, Kamati za Maendeleo ya Kata, nk;
2. Fuatilia juu ya afya na ustawi wa eneo la husika; na
3. Toa majukumu mapya, pindi inahitajika.

UTARATIBU WA KUFANYA USIMAMIZI ELEKEZI KWA WAJA

MAMBO ANAYOPASWA KUANGALIA MSIMAMIZI WA WAJA (AU AFISA LISHE/MDAU WA MRADI WA MTOTO MWEREVU) ANAPOFANYA USIMAMIZI ELEKEZI KWA WAJA

1. MATAYARISHO YA MJA WAKATI KWA KUTEMBELEA KAYA

Angalia kama MJA:

- **Amechagua kaya** atakayotembelea na kuandika namba ya utambulisho wa kaya hiyo kwenye dafri lake kumbukumbu. Kaya aliyochagua iwe na mojawapo ya vigezo vine vya kutembelea kaya (*Watoto miezi 3-9, Watoto wnye utapiamlo wa kati au wastani, Kaya za TASAF au saskini sana, Wajawazito wenye mimba ya kwanza*) – **FORM Na. 1**
- **Ametambua umri wa mlengwa** kwa kulinganisha tarehe ya usajili na tarehe ya kwenda kutembelea – **FORM Na. 1**
- **Ameangalia kitendea kazi sahihi kwa umri wa mlemgwa** katika muongozo wa utendaji kazi wa WAJA. Mfano endapo mlengwa anayeenda kutembelewa ni mama mjamzito tafuta **Kitendea kazi cha kutembelea kaya zenye mama wajawazito kwa ajili ya majadiliano ya kubadilisha tabia** - **MWONGOZO**
- **Amechagua Mada** ya majadiliano katika mwongozo na kupitia vipengele muhimu vya kuchunguza, kuuliza, kuangalia wakati wa majadiliano – **MWONGOZO**
- **Kuandaa vipeperushi na kadi za unasihi** zinazoendana mada aliyochagua zitakazotumika wakati wa majadiliano – **BANGO KITITA**

2. WAKATI WA KUFANYA MAJADILIANO KATIKA KAYA

Angalia kama MJA:

- **Amefuata hatua zote nane 8 za majadiliano kwa usahihi** (*Salimia, Uliza, sikiliza, Ainisha, Jadili, Pendekeza, Kubaliana, Panga ahadi*)
- **Ametumia stadi sahihi za mawasiliano** mfano kukaa katika usawa na mlengwa, kumsifu kwa yale anayofanya kwa usahihi, kuuliza maswali yanayotoa mwanya wa mtu kujieleza (*MWONGOZO wa WAJA ukurasa wa 8*)
- **Ameweza kuanisha tabia zisizo sahihi mfano** mama mjamzito anafanya kazi ngumu za kulima na kupasua kuni hivyo anachoka na hapati muda wa kupumzika
- **Ameandika makubaliano ya mabadiliko katika daftari lake la kumbukumbu** mfano Baba atamsaidia mama kazi ya kulima na wifw atamsaidia kupasua kuni ili mama apate muda wa kupumzika
- **Ameandika tarehe ya kutembelea tena** ili kufuatilia utekelezaji wa makubaliano

3. KUJAZA TAARIFA KATIKA FOMU NAMBA 3.

Angalia kama MJA:

- **Amejaza kikamilifu sehemu zote za fomu** (sehemu ya juu, safu ya 1 hadi 10, alama ya vema kwenye safu 1 au 2 katika safu ya 11 hadi 24)
- **Sehemu ya mada yenye alama ya vema ni sahihi kwa umri wa mlengwa**
- **Ameafanya tembeleo la marudio kwa baadhi ya kaya** - *Baadhi ya namba za utambulisho wa kaya zimejirudia kuashiria kuwa amefanya tembeleo la marudio*

MUHIMU: msimamizi anapaswa kuandika taarifa ya usimamizi elekezi anaofanya kwa WAJA katika daftari lake la kumbukumbu na kuiwasilisha siku ya mkutano wa mwezi kati ya Afisa Lishe na Wasimamizi wa WAJA.



MAMBO MUHIMU YA KUJADILI KATIKA MIKUTANO YA KILA MWEZI KATI YA MSIMAMIZI NA WAJA WAKE

1. Kujikumbusha maana ya Udumavu na athari zake
2. Kujikumbusha malengo ya mradi wa Mtoto Mwerevu
3. Kujikumbusha tabia 6 zinazohamasishwa na mradi wa Mtoto Mwerevu ili kupunguza taizo la udumavu
4. Kujikumbusha utaratibu wa kutembelea kaya kwa njia ya maigizo (matayarisho kabla ya kwenda kutembelea kaya jinsi majadiliano yanavyofanyika kwa kutumia hatua 8 na stadi za mawasiliano)
5. Kujikumbusha vipaumbele vinne vya kutembelea kaya na kujadili changamoto mbalimbali zinazojitokeza katika kutumia vipaumbele hivyo
6. Kujadili idadi ya matembeleo kwa mwezi (WAJA waelezwe nini athari za kutotimiza matembeleo 24 kwa mwezi
7. Ujazaji wa taarifa katika fomu namba 3

MAMBO MUHIMU YA KUJADILI KATIKA MIKUTANO YA KILA MWEZI KATI YA AFISA LISHE NA WASIMAMIZI WA WAJA

1. Kujikumbusha maana ya Udumavu na athari zake
2. Kujikumbusha malengo ya mradi wa Mtoto Mwerevu
3. Kujikumbusha utaratibu wa kutembelea kaya kwa njia ya maigizo (matayarisho kabla ya kwenda kutembelea kaya jinsi majadiliano yanavyofanyika kwa kutumia hatua 8 na stadi za mawasiliano)
4. Kujikumbusha vipaumbele vinne vya kutembelea kaya na kujadili changamoto mbalimbali zinazojitokeza katika kutumia vipaumbele hivyo
5. Kujikumbusha tabia 6 zinazohamasishwa na mradi wa Mtoto Mwerevu ili kupunguza taizo la udumavu.
6. Kujadili taarifa ya usimamizi elekezi waliofanya wasimamizi kwa WAJA (idadi ya WAJA waliofikiwa, vipengele ambavyo WAJA wanavifanya vizuri katika utaratibu wa kutembelea kaya, Vipengele wanavyofanya vibaya, Msaada alioota msimamizi ili kuwawezesha WAJA kuboresha utendaji kazi wao)
7. Kujadili mwenendo wa utendaji kazi wa kila msimamizi (kwa kuangalia uwasilishaji wa taarifa za WAJA wake wote na idadi ya matembeleo wanavyofanya WAJA wake pia kupitia wajibu na majukumu ya wasimamizi wa WAJA)
8. Kuandaa mipango kazi kwa ajili ya mwezi unaofuata
9. Kuwasilisha taarifa za matembeleo ya kaya kwa Afisa Lishe wa Halmashauri

MFANO WA MPANGO KAZI WA MWEZI WA MSIMAMIZI WA WAJA

MWEZI OCTOBER 2018

SIKU/WIKI	SHUGHULI
Wiki ya 1 (tarehe 1 hadi tarehe 5) <ul style="list-style-type: none"> • 2/10/2018 • 3/10/2018 • 4/10/2018 	Kufanya usimamizi elekezi kwa WAJA 3: <ul style="list-style-type: none"> • Mwanaidi lukali – Igalilimi • Paulo Masonga – Mhongolo • Teddy Mamboleo – Ufala
Wiki ya 2 (tarehe 8 hadi 12) <ul style="list-style-type: none"> • 8/10/2018 • 10/10/2018 • 12/12/2018 	Kufanya usimamizi elekezi kwa WAJA 3: <ul style="list-style-type: none"> • Florah London - Shunu • Mwajuma Hasani - Viwandani • Kabula Masanja - Mwendakulima
Wiki ya 3 (tarehe 15 hadi 19) <ul style="list-style-type: none"> • 15/10/2018 • 17/10/2018 • 19/10/2018 	Kufanya usimamizi elekezi kwa WAJA 3: <ul style="list-style-type: none"> • Kirk Dearden • Adelaide Nkya • Edson
Wiki ya 4 (tarehe 22 hadi 26) <ul style="list-style-type: none"> • 22/10/2018 • 23/10/2018 • 25/10/2018 	Mkutano wa mwezi na WAJA katika kata zote 3 <ul style="list-style-type: none"> • Mkutano wa WAJA Kata ya Ufala • Mkutano wa WAJA Kata ya Lowa • Mkutano wa WAJA Kata ya Kinaga
Wiki ya 5 (tarehe 29 hadi 30) <ul style="list-style-type: none"> • 29/10/2018 • 30/10/2018 • 31/10/2018 	Kukusanya na kukagua taarifa za Matembeleo ya kaya <ul style="list-style-type: none"> • Kata ya Ufala • Kata ya Lowa • Kata ya Kinaga

MUHIMU: Kila msimamizi wa WAJA anapaswa kuwa na mpango kazi wake wa mwezi kama mfano hapo kwenye jedwali.

MWONGOZO WA ASASI ZA KIRAIA KWA AJILI YA MIKUTANO YA KILA MWEZI NA WAFANYAKAZI WA KUJITOLEA WA ASASI

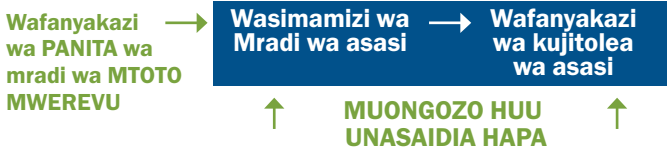
USIMAMIZI ELEKEZI NI NINI?

Ni mchakato wa kuongoza, kufuatilia, na kufundisha watoa huduma ili kukuza ufanisi kwa kufuata viwango na kuhakikisha utoaji wa shughuli zilizo na ubora. Wakati wa ziara za usimamizi, unafanya kazi kama timu ili kufikia malengo na malengo uliyojiwekea.

NANI ANAPASWA KUTUMIA MWONGOZO HUU?

Asasi za kiraia zinaotekeleza wa *Mradi Mtoto Mwerevu* wanapojenga uwezo kwa Wafanyakazi wakujitolea.

Angalia hapo chini:



KWA NINI USIMAMIZI ELEKEZI NI MUHIMU?

Mtoto Mwerevu hawezi kufanikiwa bila hilo. Unapofanya mikutano ya kila mara na yenye ufanisi na Wafanyakazi wa kujitolea, unaweza;

- Kuwapa moyo na kuwapa msaada unaohitajika ili waweze kukabiliana na changamoto wao wenyewe;
- Kuwasaidia Wafanyakazi wa kujitolea kuelewa Majukumu yao vizuri;
- Kuwapa Wafanyakazi wa kujitolea maarifa na ujuzi wanaohitaji ili kufanya kazi zao kwa ufanisi na kuwahamasisha.

NI MARA NGAPI UNAPASWA KUKUTANA NA WAFANYAKAZI WA KUJITOLEA? Mwezi.

KAGUA VIFAA UNAVYOPASWA KUWA NAVYO WAKATI WA MIKUTANO YA KILA MWEZI NA WAFANYAKAZI WA KUJITOLEA:

- Mwongozo huu
- Orodha ya wajibu na majukumu ya Wafanyakazi wa kujitolea
- Vitendea kazi na fomu za kutembelea kaya na vikundi (vitendea kazi hivi vilivyotolewa wakati wa mafunzo.
- Ripoti za mwezi za Wafanyakazi wa kujitolea za tathmini na ufuatiliaji (Fomu namba2)
- Kitu kingine chochote unachofikiri kitakuwa sahihi.

NINI KINAPASWA KUFANYIKA UNAPOKUTANA NA WAFANYAKAZI WA KUJITOLEA?

KILA MWEZI

Pitia majukumu na wajibu wa wafanyakazi wa kujitolea ikiwemo uendeshaji wa vikundi (na uwezeshaji au mabadiliko ya tabia) na kukusanya taarifa kwa kutumia fomu namba 2.

Kwa vikundi vya kusaidiana, wasifie wafanyakazi wa kujitolea kwa kazi nzuri walizozifanya mpaka leo. Halafu waulize:

1. Kama wanajua idadi ya vikundi wanavyotakiwa kuvitembelea kila mwezi (angalau kila kikundi mara moja kwa mwezi);
2. Kama wanajua ni watu gani wanatakiwa kualikwa kwenye vikundi. Zifuatazo ni kaya zinazotakiwa kualikwa:
 - a. Walengwa wa TASAF or ama kaya zilizo maskini lakini sio walegwa wa TASAF;
 - b. Wamama wenye ujauzito wa kwanza;

- c. Watoto chini ya miaka miwili ;
 - d. Wanaopata changamoto na vikwazo katika mambo ya unyonyeshaji, ulishaji wa vyakula nya nyongeza, Maji na usafi wa mazingira au matendo changamshi.
 - e. Tambua mahali ambapo wafanyakazi wa kujitolea wamefanya kazi(eneo la kijografia)
 - f. Na ikiwa Wafanyakazi wa kujitolea hawajui juu ya nani anayetakiwa kuhudhuria kwenye kikundi na mara ngapi, wape mwongozo. Tafadhali tumia fursa ya kikao kinachofuata utakapokutana nao (kwa mfano, unapowalipa); *Wafanyakazi wa kujitolea wawahamashe kina bibi na kina baba kuhudhuria, ikiwa hawatawaingilia kina mama kwenye vikundi.*
3. Nini wafanyakazi wa kujitolea wanapaswa kujadili kwenye vikundi vya kusaidiana? What: MADA moja kwa kikundi, Pamoja na Unyonyeshaji, Vyakula vya Nyongeza, Maji na Usafi wa Mazingira, Afya ya uzazi, na Matendo Changamshi. Lengo sio kuongelea tu kwenye Unyonyeshaji, Vyakula vya Nyongeza na afya ya uzazi pekee bali pia mada nyingine, hasa za Maji na Usafi wa Mazingira na Matendo Changamshi);

Fanya igizo thima la jinsi ya kuwezesha vikundi, kulingana na mada ya kikundi:

1. Pata vikundi vitatu vya watu wa kujitolea kutoka kwenye kikundi cha wafanyakazi wa kujitolea kwa ajili ya kuigiza: Mfanyakazi wa kujitolea, mama, na mwangalizi atakayeangalia na kutoa maoni kuhusu namna mfanyakazi wa kujitolea atakavyokua anaigiza. Vinginevyo , kwa vikundi nyenye kina baba au kina bibi, Wafanyakazi wa kujitolea wanatakiwa kufanya mazoezi ya kuigiza kama : 1. volunteer, father and observer, or 2. volunteer, grandmother, and observer;
2. Chagua mada moja kwa ajili ya kikundi kulingana na mahitaji ya jamii (kama vile ulishaji wa vyakula vya nyongeza , maji na usafi wa mazingira au matendo changamshi);
3. Mwambie mfanyakazi wa kujitolea aigize kama anawezesha kikundi ;
4. Mwisho wa igizo, uliza kama kuna mwenye maoni, kwanza kutoka kwa wafanyakazi wa kujitolea walioigiza, halafu kutoka kwa mama, baba, au bibi, halafu kutoka kwa aliyekua anaangalia igizo: Vitu gani vilikwenda vizuri? Nini kinahitaji kuboreshwa?
5. Kagua hatua zote za mazungumzo na toa mifano halisi ya jinsi Mfanyakazi wa kujitolea anachotakiwa kufanya kila hatua
6. Toa maoni yoyote ya mwisho kwenye igizo

Uliza:

1. Eneo la kijografia la vikundi;
2. Tumia vitendea kazi 5.1-5.5 vilivyogawiwa kwenye mafunzo ya Mtoto Mwerevu's kulingana na ubora wa igizo ; na
3. Waulize wafanyakazi wa asasi kuhusu changamoto na mafanikio kutoka kwenye vikundi (kwa mfano, wafanyakazi wa kujitolea wanakwepa kutoa jumbe?).

Kwa ufatiliaji na tathmini, unapaswa:

1. 1. Kusanya fomu za tathmini na ufatiliaji ikiwemo fomu za vikundi(fomu namba 2): na
2. Uliza kuhusu changamoto wanazozipata Wafanyakazi wa kujitolea wakati wa kujaza na kukamilisha fomu muhimu.

Kwa masuala mengine, unapaswa:

1. Kuwasaidia Wafanyakazi wa kujitolea kuandaa kile wanachopaswa kufanya siku hiyo;
 - a. Katika kutembelea Vikundi. Wafanyakazi wa kujitolea wanatakiwa:
 - i. Wajue umri wa Mtoto;
 - ii. Kuelewa ni vitendea kazi gani vitumike katika siku husika;
 - iii. Kuwa na fomu namba 2 (fomu kwa ajili ya kutembelea Vikundi);
 - b. Mikutano ya kijamii. Hii inajumuisha mikutano ya TASAF na maadhimisho kama wiki ya unyonyeshaji. Mfanyakazi wa kujitolea anatakiwa kujua:
 - i. Jinsi ya kujua mikutano bora ya kutembelea;
 - ii. Jinsi ya kupata ruhusa ya kuwasilisha mada wakati wa mkutano;
 - iii. Kuchagua mada inayoendana na kikundi kilichotembelewa au aina ya mkutano
 - iv. Kuelewa pointi za kuzungumza kwa wakati wa mikutano ya jamii;
 - v. Kuagiza kikundi kuchukua hatua (Wakawaeleze majirani zao kuhusu tabia na jitihada mpya ambazo wamejifunza kuhusu siku hiyo, nk);

2. Hakikisha kwamba WAJA wana vifaa vyote wanavyohitaji:
 - a. Kadi za unasihi/Bango kitita;
 - b. Mabegi;
 - c. Vipeperushi (kama nakala zinapatikana): Lishe ya mama mjamzito na anaenyonyesha, Ulishaji wa watoto wachanga na wadogo, maendeleo ya watoto wachanga na umri wa miaka 0-3 na miaka 3 -8.
 - i. Muongozo wa kuwezesha vikundi (mwongozo 2.2-2.5)
 - d. Pointi za kuzungumza kwa ajili ya Wafanyakazi wa kujitolea wakati wa mikutano ya jamii;
 - e. Fomu za ukusanyaji wa taarifa;
3. Angalia jinsi mfanyakazi wa kujitolea anavyoweza kutumia taarifa zilizokusanywa ili kuboresha utendaji kazi.
 - a. Kuongea na WAJA na wasimamizi wao kuona ni mada zipi zimejadiliwa kwenye kaya ili kupendekeza mada za kujadili kwenye vikundi;
 - b. Jifunze kutoka kwa wafanyakazi wa asasi ni matangazo gani yanarushwa ili waweze kujadili mada zinazofanana na matangazo kwenye vikundi;
 - c. Tambua kaya zinazoweza kuhitaji uangalizi maalumu (mfano., kaya zenye zaidi ya mmoja wa chini ya miaka miwili) hivyo wanahitaji kuhudhuria kwenye vikundi;
 - d. Kama wafanyakazi wa kujitolea wanatumia miongozo ((job aids 2.2-2.5) kwenye vikundi kwa ajili ya kuboresha;
 - e. Idadi ya vikundi vya kusaidiana na kama watu sahihi wanahudhuria (kwa mfano, mama wenye watoto wa chini ya miaka mitano, wanawake wajawazito, waume, n.k.; angalia fomu ya vikundo fomu namba 2);
 - f. Mada zilizojadiliwa kwenye vikundi, kutokana na mahitaji ya jamii (kwa mfano mada kama Maji na usafi wa mazingira na matendo changamshi hazijajadiliwa? ?; angalia fomu ya vikundi fomu namba #2);
4. Uliza kuhusu changamoto nyinginezo za Wafanyakazi wa kujitolea wanazokumbana nazo (mfano ukosefu wa usafiri, changamoto za kulipa Wafanyakazi wa kujitolea ikiwa ni pamoja na ratiba ya malipo isiyojulikana na malipo kuchelewa, morali ya kazi kuwa ndogo, nk); waombe ufumbuzi wa changamoto hizo kutoka kwao na usaidie kutatua matatizo hayo.
5. Hakikisha Wafanyakazi wa kujitolea wanalipwa.

MARA KWA MARA LAKINI SIO KILA MWEZI:

Pitia maswali yafuatayo ili kusaidia kujenga uwezo wa Wafanyakazi wa kujitolea wakati wanatembelea vikundi vya kusaidiana:

1. Chagua mada husika kwa ajili ya majadiliano kwa wale wanaohudhuria (kwa mfano, kundi la usaidizi kwenye kutupa kinyesi cha watoto wachanga hujumuisha familia zenye watoto wachanga)?
2. Kujitambulisha mwenyewe kwa kikundi?
3. Je, kila mtu amekaa kwenye duara?
4. Uliza kama wale waliohudhuria mkutano wa mwezi uliopita walishirikiana uzoefu wao na wengine katika jamii?
5. Waulize maswali yanayotoa ushiriki kutoka kwa wanachama wote wa kikundi?
6. Waombe washiriki wa kikundi kushiriki uzoefu wao wenyewe?
7. Tambua tabia chache zinayohusiana na somo la leo ambazo wanachama wa kikundi wanaweza kujaribu?
8. Waombe washiriki wa kundi la kusaidiana kujaribu hatua ndogo zinazotekelezeka (vitendo vinaweza kuwa tofauti kwa watu tofauti katika kikundi)?
9. Tatua vikwazo vya familia vinavyojitokeza wakati wa kujaribu jitihada mpya?
10. (Inapowezekana), Wape nafasi wanachama wa kikundi kujaribu tabia mapya?
11. Waombe wanachama wa kikundi waweze kuzungumza na wengine katika jumuiya kuwahimiza kufanya mazoezi yaliyojadiliwa katika mkutano wa leo?
12. Waambie washiriki wa kikundi mahali, tarehe, na mahali pa kukutana kwa ajili ya mkutano ujawo?

MUHIMU:

1. Pitia kitendea kazi cha *Mtoto Mwerevu* kinachohusu "Pointi za kuzungumza kwa ajili ya Wafanyakazi wa kujitolea wakati wa mikutano ya jumuiya" ili kuhakikisha kuwa Wafanyakazi wa kujitolea hukutana na vikundi vya jamii na kujadili mada husika; Wafanyakazi wa kujitolea wanapaswa kuzingatia kuongelea juu ya lishe, Maji na Usafi wa Mazingira na Matendo Changamshi. Husisha vikundi vya TASAF, vikundi vya kidini, vyama vya ushirika, vyama vya mikopo, vikundi vya kujisaidia kwa wanawake na wanaume, Kamati za Maendeleo ya Kata, n.k;
2. Fuatilia juu ya afya na ustawi wa eneo la husika; na
3. Toa majukumu mapya, pindi inahitajika.

FOMU: 4.1: MWONGOZO WA WATOA HUDUMA ZA AFYA NGAZI YA JAMII NA WAHUDUMU WA KUJITOLEA WA ASASI ZA KIRAIA ASASI ZA KIRAIA WAKATI WA KUTEMBELEA KAYA ZA WANAWAKE WAJAWAZITO, WANAONYONYESHA NA WATOTO KWA AJILI YA KUFANYA MAJADILIANO YA KUBADILI TABIA

MAELEKEZO

1. Tumia mwongozo wa majadiliano ufuatao kwa huduma ya kutembelea majumbani (licha ya mada)
2. Tumia kitendea kazi sahihi kinachoendana na mada ya majadiliano (mfano Unyonyeshaji na ulishaji wa watoto, Malezi na makuzi ya watoto au Usafi binafsi, maji na mazingira). Hakikisha unagusa vipengele muhimu vya mada unayojadili na unatumia vema stadi za unasihi na hatua za majadiliano ulizojifunza wakati wa mafunzo

MTOA HUDUMA NGAZI YA JAMII AU MHUDUMU WA KUJITOLEA WA ASASI ZA KIRAIA HUDUMA ZA KUJITOLEA WENGINE ZINGATIA MAMBO YAFUATAYO UNAPOTEMBELEA KAYA KWA AJILI YA MAJADILIANO YA KUBADILI TABIA:

1. Jitambulisha na jenga kujiamini
2. Jitambulisha na msalimie mkuu wa kaya (kama yupo)
3. Uliza endapo kuna wanafamilia wengine wanaoweza kushiriki majadiliano (mfano washawishi kama babu, bibi, shangazi n.k.) kushiriki katika
4. Wakati wa majadiliano weka kichwa chako usawa mmoja na mama/mzazi/mlezi
5. Msilikilize na mwangalie usoni
6. Uliza maswali yanayofanya mshiriki aweze kujieleza
7. Chagua mada inayoendana na: 1), umri wa mtoto 2) endapo mama ni mjamzito au ananyonyesha au 3) mahitaji mengine katika kaya
8. Fuata hatua za majadiliano ya kubadilisha ya tabia
 - a. Tumia muda wa kutosha kuuliza, kusikiliza na kuangalia kwa makini ili kufahamu hali ya mama, baba au mtu mwingine katika kaya
 - b. Mpongeze mtu ambaye ametekeleza tabia sahihi zilizoshauriwa kitalaamu (hususani wakati wa tembeleo la marudio
 - c. Tambua vikwazo au sababu zinazowakabili wazazi/walezi katika kutekeleza tabia chanya
 - d. Jadili na pendekeza tabia chanya (mambo madogo madogo yanayoweza kutekelezwa kwa

urahisi) ambazo mzazi/mlezi anaweza kujaribu kuzitekeleza

- e. Hakikisha kuwa mtu anakubali kujaribu pendekezo moja au mawili?
- f. Jibu maswali yoyote/maoni kuhusu majaribio ya tabia inayopendekezwa
- g. Kubaliana na mama/mlezi kuhusu tarehe/ muda wa kumtembelea tena ili kufuatilia utekelezaji wa tabia mliyokubaliana ufuatiliaji wa makubaliano?
- h. Pitia kumbu kumbu muhimu za tembeleo/ majadiliano yaliyopita

Mwombe mama/mlezi ataje/aeleze jambo moja au mawili ambayo anafikiri anafanya vizuri. Andika maelezo hayo hapa:

Taja jambo moja muhimu unalopendekeza mzazi au mlezi aboreshe:

Mrejesho mwingine:



FOMU 4.2: ULISHAJI WATOTO WADOGO NA WACHANGA

Unapofanya majadiliano kuhusu mada ya unyonyeshaji na ulishaji wa watoto wenye umri chini ya miaka miwili, tumia kitendea kazi hiki:

ULIZA NA SIKILIZA

- Umri wa mtoto
- Je, mtoto anaendeleaje, maradhi, uchovu n.k
- Hali ya unyonyeshaji kwa sasa
- Kama mama anapata ugumu/vikwazo vyovyote katika unyonyeshaji
- Kama mtoto anakunywa vinywaji vingine
- Kama mtoto anakula vyakula vingine
- Mama/mlezi anafanyanini ili kumhamasisha mtoto kula chakula

ANGALIA

- Mama anavyonyonyesha (kama inawezekana)
- Kama mama/mlezi anazingatia taratibu za usafi wakati wa kumlisha mtoto mfano kunawa mikono kabla ya kuandaa chakula na wakati wa kumlisha mtoto n.k.

AINISHA

- Kama kuna matatizo/changamoto za ulishaji
- Endapo kuna changamoto nyingi weka kipaumbele kutatua tatizo /changamoto mojawapo. Panga kwa kipaumbele (endapo matatizo hayo ni zaidi ya moja)

JADILI NA PENDEKEZA

- Mpongeze mama/mlezi endapo anatekeleza tabia chanya zinazopendekezwa
- Msaidie mama kwa vitendo kutatua matatizo mbalimbali ya unyonyeshaji na ulishaji mfano kumweka mtoto kwenye titi. unyonyeshaji (mfano, mtoto kuweka mdomo vibaya kwenye titi,) kwa kumsaidia kwa vitendo
- Jadili kuhusu mapendekezo ya ulishaji kulingana na umri wa mtoto
- Pendekeza tabia/mambo mawili au matatu ambayo mzazi au mlezi anaweza kutekeleza ili kuboresha unyonyeshaji/ulishaji kwa kuzingatia umri wa mtoto.
- Msaidie mama/ mlezi kuchagua pendekezo/tabia mojawapo anayoweza kujaribu kutekeleza katika kukabiliana/kutatua changamoto za unyonyeshaji/ulishaji
- Mwombe mama/mlezi arudie kuelezea tabia mpya aliyokubali kuanza kuijaribu
- Muulize mama/ mlezi kama ana swali/maoni yoyote
- Pendekeza mahali pengine ambapo mama/mlezi anaweza kupata msaada Zaidi
- Kubaliana na mama siku na muda wa kumtembelea tena ili kufuatilia utekelezaji wa tabia mpya aliyochagua. Thank the mother/caregiver for his/her time
- Mshukuru mama/mlezi for kwa muda wake

FOMU 4.3: MALEZI NA MAKUZI YA AWALI YA MTOTO

Unapofanya majadiliano kuhusu mada ya Malezi na makuzi ya awali ya mtoto, kwa watoto wote chini ya miaka miwili, tumia kitendea kazi hiki:

ULIZA NA SIKILIZA

- Umri wa mtoto
- Mtoto anaendeleaje, maradhi, uchovu n.k
- Hali ya sasa ya unyonyeshaji na kitu gani kingine ambacho mtoto anakula/kunywa (angalia kama mtoto ana dalili za njaa)
- Je mtoto anaendeleaje kwa kuzingatia hatua mbalimbali za ukuaji na maendeleo ya mtoto)

ANGALIA

- Je mama/mlezi anafanya nini kumhamasisha mtoto kula chakula
- Endapo mama/mlezi anamchangamsha mtoto:
 - Anazungumza na mtoto/anaigiza sauti ya mtoto
 - Anamwambia mtoto
 - Anacheza na mtoto
 - Anamwonyesha mtoto vitu mbalimbali na anamhamasisha mtoto kuvishika na/au kuvipanga
 - Anaiga vitendo vya mtoto mfano kupunga mkono na sauti mwigu mtoto matendo yako (mfano kupungia mikono)
 - Kutabasamu
- Endapo mama/mlezi anampongeza mtoto kwa kuongea, kucheza, kutambaa, kusimama n.k

AINISHA

- Mambo mengine yanayoweza kuchangamsha mtoto
- Weka kipaumbele (endapo umeainisha zaidi ya jambo moja).

JADILI NA PENDEKEZA

- Mpongeze mama/mlezi kwa kutekeleza tabia zinazopendekezwa
- Tatua changamoto ya mama/mlezi kushindwa kumchangamsha mtoto (kwamfano kushindwa kuzungumza, kuimba, kucheza, vitendo vya kuonyesha, kuigiza, kutabasamu n.k) kwakumsaidia kwa vitendo
 - Kama itasaidia, onyesha kwa vitendo namna moja au mbili za kumchangamsha mtoto
- Jadili mapendekezo ya matendo changamshi ya mtoto kwa kuzingatia umri.
- Pendekeza mambo/tabia 2 au 3 ambazo mzazi/mlezi anaweza kutekeleza ili kumchangamsha mtoto kwa kuzingatia umri wake na hatua ya maendeleo aliyofikia.
- Msaidie mama/mlezi kuchagua tabia/pendekezo mojawapo analoweza kuanza kujaribu ili kuboresha uchangamshaji wa mtoto.
- Mwombe mama/mlezi arudie kuelezea tabia mpya aliyokubali kuanza kutekeleza
- Muulize mama/mlezi kama ana swali /maoni yoyote
- Pendekeza mahli ambapo mama/mlezi anaweza kupata msaada Zaidi
- Kubaliana na mama siku na muda wa kumtembelea tena ili kufuatilia utekelezaji wa tabia mpya.
- Mshukuru mama/mlezi kwa muda wake

FOMU 4.4: USAFI NA USALAMA WA MAJI NA CHAKULA CHA MTOTO

Unapofanya majadiliano kuhusu mada ya Usafi na usalama wa maji na chakula cha mtoto, tumia kitendelea kazi hiki:

ULIZA NA SIKILIZA

- Nani wanaishi katika kaya?
- Je changamoto gani wanazopata kuhusu upatikanaji na utumiaji wa vyoo maji, sehemu na vifaa vya kunawa mikono, na utunzaji wa mazingira (angalia vipengele vya ANGALIA hapo chini)

ANGALIA

- Mazingira wezeshi (Kaya ina upatikanaji wa vyoo, mahali pa kuosha mikono, sabuni inayoweza kupatikana kwa jitihada /maamuzi kidogo)
 - Mahali pa kuosha mikono na sabuni pamoja na maji yaliyo karibu na vyoo
- Kama kuna wanyama katika eneo la nyumbani na kama wanyama wamefungiwa bandani/hata kama wanyama hao wanafugwa katika mabanda
- Je wanyama hao wako umbali gani na eneo wanalokaa watoto?
- Uwepo wa vinyesi wanyama au vya binadamu katika eneo la nyumbani
- Usafi unaohusiana na ulishaji ikiwemo kunawa mikono kabla ya kuandaa na kulisha mtoto, kujisaidia, kumsafisha mtoto kinyesi/makario, baada ya kuwahudumia mifugo n.k

AINISHA

- Je kuna matatizo yoyote kuhusu maji, usafi wa mazingira na mwili
- Weka kipaumbele kwa tatizo mojawapo (endapo umeainisha changamoto zaidi moja)

JADILI NA PENDEKEZA

- Msifie mama/mlezi kwa kutekeleza taratibu zinazoshauriwa
- Tatua Changamoto za usafi na usalama wa chakula na maji ya mtoto (mfano kunawa mikono vibaya, watoto kuwa karibu na kinyesi cha wanyama n.k) kwa msaada wa vitendo
 - Kama itasaidia, onyesha kwa vitendo tendo moja au mawili (mfano kunawa mikono n.k)
- Jadili kuhusu mapendekezo ya usafi na usalama wa maji na chakula cha mtoto na mazingira
- Pendekeza (siyo amri) mambo/tabia 2 au 3 za usafi ambazo mama/mlezi anaweza kujaribu ili kuboresha usafi
- Msaidie mama/mlezi kuchagua tabia /tabia mojawapo ambayo anaweza kujaribu ili kutatua changamoto za usafi na usalama wa maji na chakula cha mtoto na mazingira
- Mwombe mama/mlezi arudie kueleza kuzitaja tabia mpya atakayoanza kujaribu
- Muulize mama/mlezi kama ana swali/maoni yoyote mama/mlezi aulize swali/maoni atoea maoni yake
- Pendekeza mahali ambapo mama/mlezi anaweza kupata msaada Zaidi
- kubaliana na mama/mlezi kuhusu tarehe/muda wa kumtembelea tena ili kufuatilia utekelezaji wa tabia mpya kwaajili ya ufuatiliaji
- Mshukuru mama/mlezi kwa muda wake



FOMU 4.5: AFYA YA MAMA MJAMZITO NA ANAYENYONYESHA

Unapofanya majadiliano kuhusu mada ya afya ya mama mjamzito na anayenyonyesha, tumia kitendea kazi hiki:

ULIZA NA SIKILIZA

- Je mama anaendeleaje, maradhi, kukosa nguvu, kazi nyingi n.k
- Endapo hivi sasa mama ni mjamzito na/au anayonyesha
- Aina na kiasi cha chakula anachokula mama kwa sasa
- Ikiwa mama anafuatilia huduma za afya yake
- Mahali anapopata huduma za Endapo anapata matunzo
- Mara ngapi na kwa namna gani anapata huduma za afya ya uzazi

ANGALIA

- Kazi anazofanya mama, afya ya mama, nguvu ya mwili, chakula anachokula

AINISHA

- Je kuna changamoto yoyote
- Weka kipaumbele (endapo umeainisha zaidi ya changamoto moja)

JADILI NA PENDEKEZA

- Mpongeze mama kwa kutekeleza tabia/taratibu sahihi zinazopendekezwa
- Tatua changamoto (mfano kazi nzito, kutohudhuria kliniki) kwa vitendo
- Jadili na mama na toa mapendekezo kuhusu mapendekezo kwa ajili yake
- Pendekeza mambo/tabia 2 au 3 ambazo mama anaweza kutekeleza ili kuboresha afya na lishe wakati wa ujauzito na kunyonyesha.
- Msaidie mama kuchagua tabia/taratibu mojawapo mlizokubaliana ambayo anaweza kujaribu kuanza kutekeleza ili kutatua changamoto
- Mwombe mama/mlezi arudie kuelezea tabia mpya ambayo amekubali kuanza kutekeleza
- Muulize mama kama ana swali/maoni yoyote
- Pendekeza mahali ambapo mama/mlezi anaweza kupata msaada Zaidi
- Kubaliana na mama kuhusu siku na muda wa kumtembelea tena ili kufuatilia utekelezaji wa tabia mpyaa mama kuhusu muda/tarehe ya kukutana tena kwaajili ya kufanya ufuatiliaji
- Mshukuru mama/mlezi kwa muda wake

MAMBO MUHIMU KWA WASIMAMIZI WA NGAZI ZA MIKOA NA TAIFA KUTOA MSAADA WA KITAALAMU NA UFUATILIAJI KWA NGAZI ZA HALMASHAURI NA JAMII

KWA KILA USIMAMIZI UNAOFANYIKA, KUWA NA:

1. Ripoti ya utendaji kazi za wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii (zikiwemo taarifa za matembeleo zilizofanywa na watoa huduma za afya ngazi ya jamii kuwatembelea walengwa majumbani)
2. Vitendea kazi kwa watoa huduma za afya ngazi ya jamii
 - Fomu 1.1: Kitendea kazi cha kufanya matembeleo za kuwatembelea watoto wa umri wa miezi 0-5, kufanya majadiliano juu ya mabadiliko ya tabia
 - Fomu 1.2: Kitendea kazi cha kufanya matembeleo za kuwatembelea watoto wenye umri wa miezi 6-11, kufanya majadiliano juu ya mabadiliko ya tabia
 - Fomu 1.3: Kitendea kazi cha kufanya matembeleo za kuwatembelea watoto wenye umri wa miezi 12-23, kufanya majadiliano juu ya mabadiliko ya tabia
 - Fomu 1.4: Kitendea kazi cha kufanya matembeleo za kuwatembelea wanawake wajawazito, kufanya majadiliano juu ya mabadiliko ya tabia
3. Orodha ya hatua nane za kufanya majadiliano
4. Horodha ya vitendea kazi kwa ajili ya wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii
 - Fomu 4.1: Orodha ya vitendea kazi vya msimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wakati wa matembeleo za kutembelea watoto wote wenye umri kuanzia miezi 0-23, kufanya majadiliano ya mabadiliko ya tabia
 - Fomu 6.1: Orodha ya vitendea kazi vya mtoa huduma za afya kwenye kituo cha kutolea huduma kwa ajili ya kuwahudumia akina mama na watoto wote wenye umri kuanzia miezi 0-23
5. Nakala mbili za miongozo ya kusimamia mikutano ya mwezi (nakala moja kwa ajili ya Afisa Lishe Wilaya na nyingine kwa ajili ya Msimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii)
6. Vigezo vya kaya za kupewa kipaumbele
 - Kaya masikini zilizopo kwenye mpango wa TASAF
 - Kaya zenye watoto wenye umri wa miezi 3-9
 - Kaya zenye watoto wenye uzito pungufu (watoto wenye ukondefu wanapaswa kupewa rufaa kwenda kuhudumiwa kwenye vituo vya kutolea huduma za afya)
 - Kaya zenye mama mwenye ujauzito wake wa kwanza
7. Maelezo ya kazi za Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii
8. Maelezo ya kazi na majukumu ya watoa huduma za afya ngazi ya jamii; na
9. Orodha ya matangazo ya redio yatakayorushwa mwezi huu

KAMA UNAJADILI AU KUANGALIA MBINU ZA KULETA MABADILIKO CHANYA YA TABIA KATIKA JAMII, KUWA NA:

- Kwa Mafunzo – miongozo ya mabadiliko chanya ya tabia katika jamii PD/H na vitini vya kufundishia wakufunzi, wawezeshaji na wanaojitolea
- PDI- Orodha ya kuangalia Utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii (kitini cha 18.2)
- Majadiliano ya wanajamii kuangalia mbinu za kuleta madaliko chanya ya tabia katika jamii
 - Usimamizi wa majadiliano ya wanajamii kuangalia mbinu za kuleta madaliko chanya ya tabia katika jamii (kitini cha 32.6)
 - Uchunguzi wa kuangalia majadiliano ya wanajamii kuangalia mbinu za kuleta madaliko chanya ya tabia katika jamii (kitini cha 5.1)
 - Kitini 6.1: mahitaji muhimu ya kuleta mabadiliko chanya ya tabia katika jamii
 - Orodha ya vifaa vinavyohitajika kwa ajili ya kufanya majadiliano ya wanajamii kuangalia mbinu za kuleta mabadiliko chanya ya tabia (vitendea kazi) – (kitini 36.1)
 - Fomu za usajili na mahudhurio ya watoto (kitini 36.3A)
 - Usimamizi wa majadiliano ya wanajamii kuangalia mbinu za kuleta madaliko chanya ya tabia (kitini 36.6)



- Ufuatiliaji

- Uchunguzi wa kina na maswali muhimu (kitini cha 6.2)
- Fomu za usajili na ufuatiliaji wa majadiliano ya wanajamii kuangalia mbinu za kuleta madaliko chanya ya tabia (kitini 36.4)
- Fomu ya matembeleo za kujitolea za kuwatembelea walengwa majumbani (kitini 36.5) (chaguo la hiari)
- Ripoti ya mwaka ya mabadiliko chanya ya tabia katika jamii (kitini 36.7)

USAIDIZI KWA MAAFISA LISHE WA WILAYA NA WAFANYAKAZI WA SEKTA NYINGINE KWENYE HALMASHAURI

ASTUTE na timu ya wataalamu wa Serikali ngazi ya mkoa, wakati wa kwenda halmashauri, kutana na Afisa Lishe wa Wilaya na na wafanyakazi wa sekta nyingine, na kama inawezekana, nenda na timu ya Afisa Lishe Mkoa na wajumbe wengine wa sekta mbalimbali.

Kwa kawaida hutoweza kufanya mambo yote yafuatayo katika kikao kimoja, lakini jaribu kufanya mambo mengi kadri uwezavyo:

KWA UJUMLA

1. Hudhuria vikao vingi vya kila mwezi kila mwezi (vikao kati ya maafisa lishe wilaya na wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii) kadri iwezekanavyo. Uliza maswali kuhakikisha kwamba wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanapitia ripoti kuangalia kama zimejazwa kwa usahihi na kwa ukamilifu.
 - a. Kutegemeana na halmashauri, wasaidie kupanga agenda za kikao.
 - b. Wakati wowote iwezekanavyo, wahimize viongozi wa halmashauri (mfano Mkurugenzi Mtendaji wa Halmashauri, Mwenyekiti wa Halmashauri, na viongozi wengine kuhudhuria vikao vya kila mwezi. Hakikisha wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanapata fursa ya kuelezea changamoto yoyote wanayokutana nayo. Uongozi wa halmashauri utakuwa umehudhuria kikao ukiwa na watu sahihi wa kutatua changamoto zilizowasilishwa na wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii.
2. Angalia ucheleweshaji katika kuandaa na kuwasilishwa kwa ripoti za kazi na ripoti za fedha. Hii ni pamoja na fomu za mahudhuro, karatasi za malipo, saina zilizoidhinishwa na mihuri ya ofisi kila inapowezekana. Wasaidie kutatua changamoto.

VIONGOZI WA HALMASHAURI (MKURUGENZI MTENDAJI, MGANGA MKUU WA WILAYA, N.K)

1. Angalia utayari na kujitolea kwa watendaji wakuu katika ngazi ya halmashauri (Mganga Mkuu wa Wilaya, Afisa Lishe Wilaya, wafanyakazi wa sekta nyingine, wahasibu) katika kutekeleza miradi kwa kiwango cha juu ikiwemo:
 - a. Kuandaa CMSCNs kwa kuzingatia TOR, pamoja na maazimio ya ajenda.
 - b. Kupata fedha za mfuko wa FOG kwa wakati; na kama hutoweza kuzipata, fuatilia OR-TAMISEMI ili kuhakikisha kuwa fedha zinapatikana.
 - c. Ushirikiano kati ya Afisa Lishe Wilaya na wahasibu wakati wa kuandaa ripoti za utekelezaji na ripoti za fedha.

AFISA LISHE WILAYA NA KAMATI YA WILAYA YA WADAU MBALIMBALI WA LISHE

1. Angalia Afisa Lishe Wilaya na Kamati ya wilaya ya wadau mbalimbali wa lishe wanaelewa nini kwa kufanya usimamizi saidizi wa kutoa msaada wa kitaalamu kila mwezi, kwa nini ni muhimu, nini kinapaswa kufanyika wakati wa usimamizi, na mara nyingi ni namna gani husimamizi hufanyika.
2. Kwa pamoja na Afisa Lishe Wilaya na Kamati ya lishe ya wilaya ya wadau mbalimbali Pitia:
 - a. Miongozo ya Mtoto Mwerevu (ASTUTE) ya kufanya usimamizi wa kila mwezi, Orodha ya vitendea kazi kuhakikisha wasimamizi wanavielewa na kujua jinsi wanavyoweza kuvitumia ili kuboresha vikao vya kila mwezi na utendaji kazi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii.
 - b. Hakikisha kwamba wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanakuwa na vitendea kazi, orodha na miongozo ya kufanya usimamizi wa kila mwezi na kwenda navyo wakati wa kufanya kazi.
3. Amua wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii watafanya vikao vingapi vya kila mwezi na jinsi gani vikao hivyo vinaweza kufanyika vizuri.
 - a. Ikiwezekana, hakikisha kwamba maafisa lishe wa wilaya wanakusanya mihtasari ya vikao vya kila mwezi vinavyofanyika kati ya maafisa lishe wilaya na wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii na kati ya wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii na watoa huduma za afya ngazi ya jamii. Kusanya karatasi za orodha ya mahudhuro kama ushahidi wa kufanyika kwa vikao hivyo.
4. Amua kama maafisa lishe wilaya watatumia miongozo ya kufanyia usimamizi wa kila mwezi na jinsi wanavyoweza kuitumia:
 - a. Je, wanaitumia kupanga vikao?
 - b. Je, wanaitumia kama rejea muhimu ya kuwaongoza kuangalia jambo linalohitajika kufanyika wakati wa vikao?

- c. Hakikisha wanapitia kujadili mada zote.
5. Hakikisha Afisa Lishe Wilaya anakuwa na ajenda zisizopungua kiwango cha chini cha ajenda zinazohitajika kujadiliwa kwenye vikao vya kila mwezi na wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii kulingana na mwongozo wa usimamizi wa kila mwezi.
 6. Pitia ripoti za watoa huduma za afya ngazi ya jamii (fomu ya na. 3 ya ufuatiliaji na tathimini) na uwasilishe ripoti ya changamoto walizoiibua.
 7. Thibitisha kama wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wana mpango wa mwezi wa kuwatembelea watoa huduma za afya ngazi ya jamii.
 8. Kuwa na ripoti nne za wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii kuwatembelea watoa huduma za afya ngazi ya jamii (jumla, watoa huduma za afya ngazi ya jamii wote) zikionesha alichokiona msimamizi wao wakati akifanya kazi na watoa huduma za afya ngazi ya jamii.
 - a. Kuwa na ripoti ya kila msimamizi ikielezea juu ya shughuli ambazo kaya zimeridhia kujitolea kuzifanya. Ikiwa hii ni matembeleo ya pili ya kutembelea walengwa majumbani, je, watoa huduma za afya ngazi ya jamii wamewauliza walezi kama wameweza kutekeleza taratibu mpya za malezi? (Na ikiwa sivyo, kwa nini?)
 9. Kupitia mchezo wa kuigiza, kuwe na angalau wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wachache wakionesha kila hatua katika hatua nane za mazungumzo, na kuwe na watazamaji watakaotoa maoni.
 10. Hakikisha kuwa faili za Mtoto Mwerevu zinatunzwa ngazi za halmashauri na kwenye jamii (na ikiwezekana, katika ofisi za afisa mtendaji kata).
 11. Kwa kuzingatia kanuni za vituo vya kutolea huduma za afya, angalia kwa uangalifu fomu za vituo vya kutolea huduma za afya.
 - a. Mwalike mganga mkuu wa kituo cha afya kuhudhuria vikao vya kamati ya wilaya ya wadau mbalimbali wa lishe na mjadili takwimu zilizojumuishwa zikionesha elimu ya lishe iliyotolewa na hali ya lishe ya watoto.
 12. Wasiliana mara kwa mara na waganga wakuu wa vituo kwa njia ya simu kuwakumbusha juu ya shughuli za lishe ambazo wamekubali kuzitekeleza (na haswa, ushauri nasaha).
 13. Angalia kama wakuu wa vituo wote wamepewa mafunzo ya Mtoto Mwerevu. Ikiwa yanahitajika, panga kutoa mafunzo wakati wa muda wa kazi.
 14. Hakikisha maafisa lishe wilaya hufanya usimamizi wa kutathmini utendaji kazi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii mmoja mmoja angalau mara moja kwa mwaka.

MATEMBELEO ZA MAJUMBANI

1. Amua ni mara ngapi wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi za jamii watafanya ukaguzi usiokuwa rasmi na mpangilio maalum kutathmini ubora na idadi ya matembeleo za majumbani. Inapaswa kuwa angalau jumla ya mara nne (kwa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wote) kwa mwezi.
2. Angalia mifano ya matembeleo za majumbani. Zingatia kutazama mambo yaliyofanyika “vizuri” na “vibaya”. Wakati wa kufanya matembeleo za kutembelea walengwa nyumbani angalia kama watoa huduma za afya ngazi ya jamii:
 - a. kuwakagua watoa huduma za afya ngazi ya jamii kama angalia kama wanatumia kifaa cha kuanisha umri sahihi.
 - b. Wanatumia vitabu vya kurekodi taratibu sahihi za malezi ambazo walezi wamekubali kujaribu kuzifanya.
3. Angalia kama wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanatoa maoni mazuri kuhusu matembeleo ya nyumbani, ikiwemo juu ya kufuatwa hatua nane za mazungumzo, nini kimefanyika vizuri na jinsi kinavyoweza kuboreshwa.

HITIMISHA

1. Ukiwa pamoja na wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii, pitia ripoti ya utendaji kazi za wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii ili kujua nini kimefanyika vizuri na kisichofanyika vizuri. Toa taarifa kwa maandishi juu ya wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii ambao hawakufanya vizuri, na kutoa ushauri kwa Mkurugenzi Mtendaji wa Halmashauri na Afisa Lishe Wilaya kwamba wanaweza kuwasimamisha kazi ya kuendelea kuwa wasimamizi, ikiwa hakuna maboresho ya kazi waliyoyafanya ndani ya mwezi mmoja.
2. Tengeneza mpango kazi rahisi kwa masuala ambayo yanahitaji umakini
3. Kila baada ya kufanyika kikao cha usimamizi, panga kikao cha kutoa mrejesho kwa Mganga Mkuu wa Wilaya na Mkurugenzi Mtendaji wa Halmashauri ili kuwaelezea kwa ufupi juu ya mambo uliyoyaona na kitu kinachopaswa kufanywa kwa baadae. Tenga muda wa kufanya ufuatiliaji na muhimize Afisa Lishe Wilaya kuchukua hatua ambazo wanaweza kuzifanya kulingana na mambo yaliyoibuliwa wakati wa kufanyika kwa usimamizi saidizi wa kutoa msaada wa kitaalamu.

USIMAMIZI WA WASIMAMIZI WA WATOA HUDUMA ZA AFYA NGAZI YA JAMII:

Wafanyikazi wa IMA ngazi ya mkoa, tafadhali kumbuka: kuhudhuria vikao vingi vya kila mwezi kadri iwezekanavyo (vinavyofanyika kati ya wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii na watoa huduma za afya ngazi ya jamii). Lengo ni kuhudhuria kila kikao cha usimamizi cha watoa huduma za afya ngazi ya jamii, angalau kikao kimoja kwa robo. Wakati ambapo haiwezekani kuhudhuria kikao cha usimamizi, mwambie msimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii kujadili hoja muhimu zilizoibuliwa kutoka kwenye kikao kilichopita ili kuamua kile kinachofanyika, nini kinafanyika vizuri na kisichofanyika vizuri.

Inawezekana usimalize mambo yote yafuatayo kwenye kikao kimoja, lakini fanya mengi kadri iwezekanavyo kati ya haya yafuatayo.

Itifaki ya vikao kati ya Afisa Lishe Wilaya na wajumbe wengine wa kamati ya wilaya ya wadau mbalimbali wa lishe na wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii:

KWA UJUMLA

1. Angalia ucheleweshaji katika utayarishaji na uwasilishaji wa fomu ya kufanya ufuatiliaji na tathimini fomu na. 3.
2. Hakikisha kuwa wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanakagua ripoti za ubora na ukamilifu wa kazi.
3. Saidia kutatua changamoto.

WASIMAMIZI WA WATOA HUDUMA ZA AFYA NGAZI YA JAMII

1. Afisa lishe na wajumbe wengine wa kamati ya wilaya ya wadau mbalimbali wa lishe, wakati wa kukutana na wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii:
 - a. Hakikisha wanapitia maelezo yao ya kazi mara kwa mara na kazi na majukumu ya watoa huduma za afya ngazi ya jamii.
 - b. Tao majibu ya maswali na mashaka ya watoa huduma za afya ngazi ya jamii.
 - c. Toa msaada katika maeneo ambayo watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanaudhaifu nayo.
2. Angalia uelewa wa maana ya usimamizi saidizi wa kutoa msaada wa kitaalamu wa kila mwezi, kwa nini ni muhimu, ni nini kifanyike wakati wa usimamizi na unapaswa kufanyika mara ngapi.
3. Pitia miongozo ya kufanya usimamizi wa kila mwezi, orodha ya vitendea kazi na kuhakikisha kuwa wasimamizi wanaelewa jukumu lao na jinsi wanaweza kusaidia kuboresha vikao vya kila mwezi na utendaji kazi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii.

4. Angalia kama mambo yafuatayo yamefanyika wakati wa matembeleo za majumbani:
 - a. Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wametumia orodha ya kuangalia umri sahihi katika kuwakagua watoa huduma za afya ngazi ya jamii.
 - b. Hakikisha kwamba watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanatumia reja kurekodi kanuni sahihi za malezi ambazo walezi wamekubali kujaribu kuzifuata.
 - c. Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wametoe maoni mazuri yenye kuboresha matembeleo za majumbani, pamoja na kufuatwa kwa hatua nane za kuendesha mazungumzo, kipi kimefanyika vizuri, na namna gani kinaweza kuboreshwa.
5. [Wafanyikazi wa IMA ngazi ya mkoa: Uliza kuhakikisha kuwa wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanavitendea kazi, orodha na miongozo ya kufanya usimamizi wa kila mwezi na kwenda navyo sehemu za kazi.]

VIKAO VYA MWEZI

1. Hakikisha kwamba watoa huduma za afya ngazi ya jamii huzungumza mara kwa mara na viongozi wa kijiji/mtaa na wafanyikazi wa kituo vya kutolea huduma za afya kuhusu kazi wanazozifanya, pamoja na mafanikio na changamoto.
2. Panga ni mara ngapi wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii hufanya vikao vya kila mwezi na jinsi vikao hivyo vitafanyika vizuri.
3. Waulize wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii juu ya uzoefu wao wa kufanya mikutano ya kila mwezi: mafanikio, changamoto na sababu za mafanikio na changamoto.
4. Angalia kama wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wametumia mwongozo wa usimamizi wa kila mwezi na jinsi walivyoutumia:
 - a. Je, wameutumia katika kuandaa mpango wa vikao vya kila mwezi?
 - b. Je, wameutumia kama rejea muhimu ya kuwaongoza kuangalia vitu vinavyopaswa kujadiliwa wakati wa vikao?
 - c. Je, wamejadili mada zote au baadhi tu ya mada hizo? Ikiwa ni baadhi ya mada hizo, waliamua vipi kuzichagua?
5. Tathmini urefu wa vikao vya usimamizi vya kila mwezi na ikiwa kama watoa huduma za afya ngazi ya jamii hupata fursa ya kufanya mazungumzo.

6. Hakikisha wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wana ajenda zisizopungua kiwango cha chini cha vitu vinavyohitaji kujadiliwa kila mwezi na watoa huduma za afya ngazi ya jamii (ajenda zinapaswa kuzingatia mwongozo wa usimamizi wa kila mwezi).
 - a. Jadili ajenda ambazo wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanadhani zinahitaji kujadiliwa kwenye vikao vya miezi mitatu ijayo kati yao na watoa huduma za afya ngazi ya jamii.
7. Hakikisha kwamba watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanayo fursa ya kujifunza na kufanya mazoezi ya matembeleo za kuwatembelea walengwa majumbani na kupokea mrejesho wa maoni mazuri yanayolenga kuboresha juu ya hatua nane za mazungumzo.
 - a. Tumia ripoti ya robo mwaka kuangalia:
 - i. Kaya ngapi zilizotembelewa.
 - ii. Asilimia ngapi ya kaya zimetembelewa.
 - iii. Kiasi gani watoa huduma za afya ngazi ya jamii wameangalia mambo yanayohusu ulishaji wa watoto wachanga na wadogo dhidi ya WASH, Malezi na makuzi ya awali ya mtoto na lishe ya mjamzito.
 - iv. Je, ni watoto wangapi ambao walipatikana wanaumwa sana au walipata utapiamlo mkali, na kama wamepewa rufaa ya kupata huduma zaidi katika vituo vya kutolea huduma za afya.
8. Hoji kuona kama wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanafuata mpango kazi wa kila mwezi na ikiwa wamegundua na kuripoti maswala yoyote ambayo yanapaswa kushughulikiwa na Afisa Lishe Wilaya na/au vituo vya kutolea huduma za afya.

MATEMBELEO ZA MAJUMBANI

1. Angalia matembeleo tano za majumbani kwa kila mwezi.
2. Angalia kuona kama, wakati wa matembeleo za majumbani, watoa huduma za afya ngazi ya jamii wamekuwa na uwezo mzuri wa kutumia kifaa cha kuzingatia umri sahihi. Kama kifaa cha kuzingatia umri sahihi hakitumiki, kwa nini? Pendekeza ni jinsi gani watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanaweza kuboresha utumiaji wa vitendea kazi.
3. Hakikisha watoa huduma za afya ngazi ya jamii hutumia usajili wa kaya kubaini kaya za kupewa kipaumbele. Angalia rekodi katika kliniki za baba, mama na mtoto na rekodi ya vituo vinavyotoa huduma katika jamii ili kuwabaini watoto wenye uzito pungufu na wanawake wenye ujauzito wa kwanza.
4. Wakumbushe wasimamizi kwamba kuna vigezo vinne vya kuchagua kaya za kuzitembelea, na wala sio vigezo tano.
5. Angalia namba ya matembeleo ya kwanza na ya pili za ili kuhakikisha kuwa matembeleo zinazofuata zinafanyika.
6. Hakikisha kwamba pamoja na kazi zao zingine, watoa

huduma za afya ngazi ya jamii wanasambaza ujumbe ambao hurushwa kwenye redio.

VITUO VYA KUTOLEA HUDUMA ZA AFYA

1. Hakikisha watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanatoa rufaa kwa wanajamii kwenda vituo vya kutolea huduma za afya na wanawafuatilia ili kuhakikisha kuwa familia zilizopewa rufaa zimeenda kupata huduma kwenye vituo hivyo. Sehemu ambapo Serikali tayari imepeleka fomu, angalka idadi ya kesi zilizopewa rufaa kutoka kwenye jamii kwenda kituo cha kutolea huduma afya.
2. Watoa huduma za afya ngazi ya jamii na familia zilizopewa rufaa amabazo zinahitaji huduma zaidi za lishe, Usafi wa maji, chakula cha mtoto na mazingira au msaada wa Malezi na makuzi ya awali ya mtoto watambulishane majina na kupea namba za simu; kisha andika majina yao, sehemu wanazotoka, na namba za siumu kwa wale wote waliopewa rufaa katika madaftari yao.

KAZI ZINGINE

1. Waulize wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi za jamii kwanini baadhi ya watoa huduma za afya ngazi ya jamii wamefanya vibaya na/au kwa nini wameacha kazi. Uliza nini kifanyike ili kurekebisha jambo hili. Inashauriwa pia kuwasilisha hoja hizo kwenye timu ya uongozi wa halmashauri ili waweze kuelewa nini kinachoendelea na kipi ambacho hakijaenda vizuri hivyo kutumia nafasi zao kushinikiza kufanyika jambo linalohitajika ili mambo yafanyike vizuri.
2. Hakikisha wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanafikia makundi mengine (angalau kikao kimoja kwa robo):
 - a. Vikundi vya kidini, majukwaa ya afya, mikusanyiko midogo ya kijamii, vikundi vya wazazi na vijana, siku za wazazi kuwatembelea watoto wao shuleni, timu za michezo, vikundi vya umoja wa jamii kama vile vikundi bodaboda na makondakta, mikutano ya vijiji, siku za kuhudhuria kliniki, vikundi vya akiba na kukopa, vikundi vya kusaidiana, ikiwemo vikundi vya kiukoo, vikundi vya wakulima, siku za mnads, TASAF, vyama vya wafanyakazi na Kamati za Maendeleo ya Kata.
3. (Chaguo la hiari lakini linaweza kusaidia): Hakikisha msimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii hufanya tathmini ya utendaji kazi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii kwa mpangilio maalumu wa kumpitia mmoja mmoja angalau mara moja kwa mwaka, ambayo ni pamoja na:
 - a. Tathmini ya utendaji wa mtu mmoja mmoja, ubora na ukubwa wa eneo lililopewa huduma na kukamilisha kwa usahihi fomu za ukaguzi.
 - b. Ikiwezekana, toa zawadi kwa utendaji mzuri wa kazi (unaokubaliwa na jamii au kwa njia nyingine).

HITIMISHO

1. Kwa pamoja na wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii, pitia ripoti za Utendaji kazi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii, ukiangalia idadi ya matembeleo za kutembelea walengwa majumbani zilizofanywa na watoa huduma za afya ngazi. Tambua vijiji vilivyokuwa na idadi kubwa au ndogo ya matembeleo za kutembelea walengwa majumbani. (Idadi ya matembeleo inapaswa kuwa 24). Katika kesi ya utendaji duni, angalia kwanini utendaji huo umekuwa duni. (Je, ni ukosefu wa motisha? Kutokuwa na uhakika wa nini cha kufanya kwa watoa huduma za afya ngazi ya jamii? Kukosekana kwa malipo? muda? Au Kitu kingine?)
2. Andaa mpango kazi ambao ni rahisi kutekelezeka kwa masuala yanayohitaji umakini.
3. Panga muda wa kufanya ufuatiliaji na wahimiza maafisa lische wilaya kutekeleza na kufanya vitendo kulingana na masuala yaliyoibuliwa wakati wa usimamizi zaidizi wa kutoa msaada wa kitaalamu.

Additional resource to assess CHW performance:

http://www.who.int/workforcealliance/knowledge/toolkit/CHWAIMToolkit_Revision_Sept13.pdf?ua=1

USIMAMIZI WA PDH

1. Wakati wa kwenda kufanya usimamizi saidizi wa kutoa msaada wa kitaalamu, nenda na vitini vifuatavyo:
 - Kwa Mafunzo – miongozo ya mabadiliko chanya ya tabia katika jamii PD/H na vitini vya kufundisha wakufunzi, wawezeshaji na wanaojitolea
 - PDI- Orodha ya kuangalia Utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lische katika jamii (kitini cha 18.2)
 - Majadiliano ya wanajamii kuangalia mbinu za kuleta madaliko chanya ya tabia katika jamii
 - Usimamizi wa majadiliano ya wanajamii kuangalia mbinu za kuleta madaliko chanya ya tabia katika jamii (kitini cha 32.6)
 - Uchunguzi wa kuangalia majadiliano ya wanajamii kuangalia mbinu za kuleta madaliko chanya ya tabia katika jamii (kitini cha 5.1)
 - Kitini 6.1: mahitaji muhimu ya kuleta mabadiliko chanya ya tabia katika jamii
 - Orodha ya vifaa vinavyohitajika kwa ajili ya kufanya majadiliano ya wanajamii kuangalia mbinu za kuleta mabadiliko chanya ya tabia (vitendea kazi) – (kitini 36.1)
 - Fomu za usajili na mahudhuro ya watoto (kitini 36.3A)
 - Usimamizi wa majadiliano ya wanajamii kuangalia mbinu za kuleta madaliko chanya ya tabia (kitini 36.6)
- ufuatiliaji
 - Uchunguzi wa kina na maswali muhimu (kitini cha 6.2)
 - Fomu za usajili na ufuatiliaji wa majadiliano ya wanajamii kuangalia mbinu za kuleta madaliko chanya ya tabia (kitini 36.4)
 - Fomu ya matembeleo za kujitolea za kuwatembelea walengwa majumbani (kitini 36.5) (chaguo la hiari)
 - Ripoti ya mwaka ya mabadiliko chanya ya tabia katika jamii (kitini 36.7)
2. Fanya maandalizi yote kwa ajili ya mafunzo ya mabadiliko chanya ya tabia katika jamii kupia majadiliano ya wanajamii, ikiwemo kuainisha msaada wowote wa karibu na wa kitaalamu unaohitajika toka mkoani.
3. Timiza ndani ya siku za zilizopangwa kabla ya kufanya mafunzo ya kujitolea.
4. Hakikisha sekta zote muhimu (WASH, kilimo, afya, elimu) na viongozi wa kijiji wanawakilishwa katika mpango na utekelezaji wa kazi za majadiliano ya wanajamii kuangalia mbinu za kuleta madaliko chanya ya tabia.
5. Elezea changamoto za programu zilizoibuliwa wakati wa mafunzo ya wawezeshaji. Ikiwemo (miongoni mwa wengine):
 - Mahitaji yote muhimu ya chakula, huduma za malezi na afya zinazojumuishwa kwenye majadiliano ya wanajamii kuangalia mbinu za kuleta mabadiliko chanya ya tabia, sio tu lische ya mama mjamzito, anayenyonyesha, watoto wachanga na wadogo pamoja na vijana balehe (MIYCAN)
 - Hali ya kiuchumi
 - Upatikanaji wa tepu za kupima mzunguko wa mkono wa juu (MUAC)
 - Uingizaji na kurekodi kwa takwimu
 - Mgawanyiko wa mabadiliko chanya na mabadiliko hasi ya tabia katika jamii
 - Uhamasishaji wa jamii na mchango wa wadau
 - Maudhurio ya walezi katika majadiliano ya jamii kuangalia mabadiliko chanya ya tabia
 - Mchango wa chakula cha kila siku
 - Mgawanyo wa chakula na mchango wa chakula
 - Namna ya kuratibu kwa pamoja na vituo vya kutolea huduma za afya
 - Mahali pa kufanyia majadiliano ya wanajamii kuangalia mabadiliko chanya ya tabia
 - Kama vigezo vya kuwawezesha watoto kuwa na hali nzuri ya lische bora vimefikiwa (uliza: Je, ni asilimia

ngapi ya watoto wamefanikiwa kuwa na hali nzuri ya lishe?)

- Kama majadiliano ya wanajamii kuangalia mabadiliko chanya ya tabia yanaendelea kufanika kwa watoto waliobaki na tatizo la uzito pungufu.
 - Kama utafuatiliaji wa matembeleo za nyumbani umefanyika kwa siku 30-, 60- na 90 pamoja na ubora wa kufanya ufuatiliaji wa matembeleo za majumbani.
6. Hakikisha kuna mfumo madhubuti wa kufanya ufuatiliaji na tathimini wa PD/H. Hii ni pamoja na kuwa na ufuatiliaji endelevu na tafsiri za matokeo kutoka kwa maafisa lishe wilaya ili kugundua changamoto (kwa mfano, viwango vya chini vya watoto waliofanikiwa kutoka kwenye hearth session).

MAFUNZO YA MAJADILIANO KWA WAJA KWA AJILI YA KUFANYA UNASIHI KUHUSU UNYONYESHaji WA MAZIWA YA MAMA PEKEE KATIKA MIEZI SITA YA MWANZO

UTANGULIZI

NAMNA YA KUTUMIA MUONGOZO HUU

Mwongozo huu ni kwa ajili ya msimamizi wa wahudumu wa afya ngazi ya jamii ili uweze kutumia matokeo ya utafiti uliofanywa na timu ya Mtoto Mwerevu kusaidia utoaji wa unasihi fasaha. Matumizi ya hatua zilizoainishwa katika mwongozo huu zitakusaidia uweze kuwasadia WAJA katika majadiliano(hatua ya 5 ya majadiliano ya kubadili tabia) na kupendekeza matendo(hatua ya 6) ambayo watu wanaweza kujaribu ili kuboresha hali ya lishe ya watoto. Jumbe hizi mpya na za kina kuhusu unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee zimetokana na utafiti uliofanyika katika jami zinazofanana na zao na zitawasaidia WAJA waweze kuzisaidia familia kukabiliana na changamoto kama watoto wanapolia sana au vikwazo vinavyojitokeza wakati akina mama wanaponyonyesha watoto wao maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwanzo. Ni muhimu kwa Msimamizi wa WAJA kusoma na kuelewa jumbe hizi mapema ili uweze kuwaeleza kwa WAJA kwa ufasaha.

Wakati wa mikutano ya kila mwezi, WAJA watafanya yafuatayo

- Kujadili uzoefu wao wenyewe,
- Kusikiliza ujumbe wa kina zaidi kuhusu unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee,
- Kusikiliza hadithi za mafanikio kutoka kwa familia ambazo zipo katika jamii kama zao, na
- Kufanya igizo dhima la matembelo majumbani kwa kutumia hatua za majadiliano na baba/mama.

Unapaswa kutumia masaa mawili ya mikutano yako ya kila mwezi na WAJA kwa ajili ya shughuli hizi. Tumia muongozo ufuatao ili kuzisaidia familia

- Kunyonyesha maziwa ya mama pekee kwa kipindi cha miezi sita ya mwanzo (Mada ya 1);
- Kutambua mambo ya kufanya endapo mtoto analia sana (Mada ya 2);
- Kuwapa watoto vyakula vya mchanganyiko (Mada ya 3);
- Kuhamasisha watoto kula (Mada ya 4);
- Kuwapa watoto asusa zinazojenga afya (Mada ya 5).

Wakati wa kufanya maigizo dhima, MJA moja ataigiza kwa nafasi yake mwenyewe kama MJA. MJA mmoja au wawili watakuwa na jukumu la kuigiza kama mama, baba na/au wanafamilia wengine. WAJA wengine waliobaki watakuwa

waangalizi wakati igizo likiendelea. Mwishoni, WAJA wanaweza kuuliza maswali juu ya igizo na kutoa maoni yao. Wakati igizo likiendelea, Msimamizi wa WAJA usionyeshe jinsi ya kufanya majadiliano ya kubadili tabia kwa kutumia jumbe hizi za kina zaidi. Badala yake, acha WAJA waoneshe wanavyofanya majadiliano kama ilivyoelezwa hapo chini, Unaweza kuchunguza na kutoa mrejesho kwa ajili ya kusaidia na sio kuhukumu.

Sasa, WAJA wawili wajaribu kufanya igizo dhima mbele ya wana kikundi wengine kwa kutumia mkasa uliopo sehemu ya 5 (Mtoto Aadila). MJA mmoja ataigiza kwa nafasi yake mwenyewe kama MJA, na MJA mwingine atakuwa na jukumu la kuigiza kama mama au baba. Baada ya igizo, unaweza kutumia maswali ya majadiliano yaliyoorodheshwa au mengineyo ambayo unafikiri yanaweza kuwa na manufaa ya kuibua majadiliano kwa WAJA.

Makundi madogo ya WAJA watatu yafanye igizo dhima kwa pamoja ili kutoa nafasi kwa kila MJA kujaribu kila jukumu kati ya majukumu matatu. Mara baada ya WAJA wawili au watatu kumaliza igizo dhima la kwanza na baada ya kila MJA kupata fursa ya kujadili, Toa nafasi kwa kila MJA kucheza igizo dhima, Katika makundi ya WAJA watatu

- MJA mmoja ataigiza kwa nafasi yake mwenyewe kama MJA,
- MJA mwingine atakuwa na jukumu la kuigiza kama mama au baba
- MJA mwingine atakuwa mwangalizi .

Katika hatua hii ya igizo, Tumia mkasa uliopo sehemu ya 5 (Mtoto Aadila), Kila MJA apate nafasi ya kucheza katika makundi ya watu watatu (MJA, Baba au Mama na Mwangalizi). Njia hii inawafanya WAJA kujifunza pamoja namna ya kuzisaidia familia. Huku ukiendelea kushiriki katika igizo dhima la makundi ya watu watatu, fikiria kuhusu mambo uliyogundua kwa MJA na kwa baba au MAMA. Mambo gani yalienda vizuri? Ni vitu gani vya kuboresha? Jaribu kuongeza na uliyojifunza kutoka katika igizo dhima la watu watatu ulioshiriki.



Baada ya igizo dhima, unaweza kutumia maswali ya majadiliano yaliyorodheshwa au mengineyo ambayo unafikiri yanaweza kuibua majadiliano baina ya WAJA.

Baada ya kumaliza kushiriki igizo dhima katika kundi la watu watatu, Fanya igizo dhima la pili ambalo MJA atakuwa Mama au Baba, Mama au Baba atakuwa mwangalizi na Mwangalizi atakuwa MJA. Baada ya igizo dhima, fanya majadiliano kuhusu mambo yaliyoenda vizuri na vitu vya kuboresha. Wakati wa igizo dhima la tatu, badilisha majukumu ya waigizaji tena ili kila mmoja apate nafasi ya kujaribu kuwa MJA.

Angalizo: Baadhi ya WAJA wanaweza kupata shida kuelewa hatua za majadiliano ya kubadili tabia, Kama hali iko hivyo, jadili kila hatua ambayo ina changamoto kwao. Waambie WAJA waoneshe jinsi wanavyofanya majadiliano ya kubadili tabia wanapotembelea kaya majumbani, Toa mrejesho kulingana na mambo uliyoyagundua. Hatua ambazo zinaweza kuwa changamoto kwa WAJA ni kama zifuatazo;

- Kutumia muda wa kutosha kuuliza hali ya mlezi(hatua ya 2: Uliza) kabla ya kupendekeza matendo ambayo mlezi anaweza kujaribu (Hatua ya 4: Ainisha);
- Kupendekeza matendo machache ambayo mlezi anaweza kujaribu (Hatua ya 4: Ainisha na Hatua ya 6: Pendekeza) lisiwe tendo moja pekee;
- Kama sehemu ya hatua ya sita(Pendekeza),Kuuliza walezi jinsi wanavyoelewa kila pendekezo ili kuwa na uhakika kwamba wameelewa kila tendo lililowasilishwa kwao(Hatua ya 7: Kubaliana);
- Kupendekeza vitu ambavyo walezi wanaweza kujaribu(Hatua ya 6:Pendekeza) kabla ya kuuliza, kusikiliza na kujadili kuhusu hali za walezi;
- Kuhakikisha walezi wanakubali kutekeleza (hatua ya 7: Kubaliana) kabla ya kupanga miadi ya tembeleo linalofuata; na
- Kutumia muongozo unaolingana na umri wa mtoto. *Hii ni muhimu sana*

TULIJIFUNZA NINI KUTOKA KATIKA UTAFITI WA MAJARIBIO KATIKA KAYA

Nchini Tanzania, Akina mama wengi (8 kati 10) wananyonyesha watoto wao maziwa ya mama pekee katika miezi miwili ya mwanzo pekee, lakini kadiri mtoto anavyokua, ni wachache wanaoendelea kufanya hivyo. Katika miezi sita, chini ya akina mama 3 kati ya 10 hunyonyesha maziwa ya mama pekee. Ili kuelewa kwanini, tulikutana na akina mama na baba wa watoto wachanga kati ya umri wa miezi 0- 5 katika mikoa miwili karibu na ziwa Ziwa Victoria. Akina Mama na baba walipewa ushauri nasaha na wakaombwa wachague na wajaribu matendo mapya yanayohusiana na unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo. Kisha akina baba na mama walihojiwa juu ya uzoefu wao baada ya

kujaribu matendo mapya, motisha na wasiwasi wao ili tuweze kutambua vikwazo kwa ajili ya kuboresha unyonyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo.

Wazazi wengi wanafahamu kuhusu kunyonyesha maziwa ya mama pekee kwa miezi sita ya mwanzo lakini wanahitaji maelezo zaidi kuelewa kwamba inamaanisha *kutowapa chochote watoto isipokuwa maziwa ya mama pekee*. Kwa mfano, hata kama wazazi hawakuwapa chakula chochote isipokuwa kunyonyesha maziwa ya mama, baadhi yao waliwapa maji, walifikiri watoto wachanga walikuwa na kiu. Wazazi wengi waliwapa watoto maji ya kutibu watoto kulia(gripe water) na dawa za jadi za mitishamba na madawa kutoka katika maduka ya dawa, kwa kawaida ili kuzuia kilio cha mtoto au kwa sababu walihisi kwamba mtoto lazima alikuwa na maumivu ya tumbo au dalili nyingine zinazohusiana na mchango.

Wazazi wanahitaji mikakati ya kukabiliana na changamoto, kama vile njia za kumnyamazisha mtoto anaelia bila kumpa maji ya kutibu kulia (gripe water). Mtoto Mwerevu imegundua kwamba akina mama hawakuwa na muda na nguvu za kunyonyesha kikamilifu, kutokana na kuwa na kazi nyingi za kufanya ndani na nje ya nyumba. Wanaume hawakuwa na msaada kwa kazi za nyumbani au malezi ya watoto.

Akina mama wengi walikuwa tayari kujaribu mapendekezo ya kunyonyesha watoto mara nyingi zaidi na kutowapatia maji ya gripe water na dawa za jadi. Akina baba walikuwa tayari kutoa chakula kwa akina mama wanaonyonyesha. Akina baba pia waliwapa moyo akina mama waweze kunyonyesha na wengine walikuwa tayari kutoa msaada wa kazi za nyumbani au kwa kuwahimiza wanafamilia wengine kusaidia kazi.

Mtoto Mwerevu imegundua kwamba wazazi wanahitaji ushauri wa kina zaidi ili kuwasaidia kuondokana na vikwazo wakati wa kunyonyesha watoto wao. Kwa mfano:

- Akina Mama wanahitaji msaada wa kunyonyesha watoto wao mara nyingi na kwa kutosheleza. Akina baba wanaweza kusaidia kwa hili;
- Wazazi wanahitaji msaada kunyonyesha mtoto anaelia sana na ambae anaonekana kuwa na maumivu ya tumbo au *mchango*, ambayo wanaona kuwa ni matatizo makubwa ya afya; na
- Wazazi wanapaswa kujua ni kwa nini na jinsi ya kuepuka kuwapa watoto maji ya gripe na dawa za jadi ambazo hazijashauriwa na daktari

MADA YA 1: JINSI YA KUSAIDIA FAMILIA ZIWEZE KUNYONYESHA MAZIWA YA MAMA PEKEE KWA MIEZI SITA YA MWANZO. MWONGOZO KWA WAJA WAKATI WA MIKUTANO YA KILA MWEZI.

MIKAKATI YA KUHAKIKISHA MAMA ANAKUWA NA MAZIWA YA KUTOSHA KWA AJILI YA MTOTO: KUNYONYESHA MARA KWA MARA NA KWA MUDA MREFU

1. Nini wanachokifahamu WAJA?

Msimamizi wa WAJA, anza kwa kuwauliza WAJA mambo ambayo wameyasikia kutoka katika familia kuhusu unyonyeshaji.

Tunafahamu kwamba unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee unapendekezwa kwa watoto pindi wanapo zaliwa hadi kufikisha umri wa miezi 6. Uliza: familia huwa zinakuambia nini kuhusu changamoto wanazopata wakati wanawanyonyesha watoto maziwa ya mama pekee?

2. Tulijifunza nini kutoka katika utafiti?

Waambie WAJA: Wazazi wengi wanafahamu kuhusu unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee lakini hawatekelezi kama inavyoshauriwa. Mazoea haya yanaweza kuboreshwa:

- Akina mama wanahitaji muda ili waweze kunyonyesha watoto kwa muda mrefu kila mtoto anapohitaji na kunyonyesha mara nyingi. Hii itawasaidia matiti yao kutengeneza maziwa mengi zaidi. Familia inaweza kusaidia kumpunguza kazi mama anaenyonyesha;
- Baadhi ya wazazi wanaamini kuwa wanawanyonyesha watoto wao maziwa ya mama pekee kwa sababu hawawapi vyakula vingine, lakini huwapatia vimiminika kama maji, gripe water, dawa za jadi, au dawa ambazo hazijashauriwa na daktari; na
- Mara nyingi, watoto hupewa maji ya kunywa kwa sababu wazazi hudhani kuwa watoto walikuwa na kiu.

3. Familia zinahitaji kufahamu nini?

Waambie WAJA: Maziwa ya mama yana kila kitu ambacho mtoto anahitaji kula na kunywa ili aweze kukua vizuri. Maziwa ya mama pia husaidia kumlinda mtoto kutokana na magonjwa mengi.

Soma pamoja na kila MJA, kisha ueleze vizuri ujumbe na taarifa nyingine kuhusu unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee katika jedwali namba 1. Zingatia hatua 8 za kujadiliana, hakikisha kuwa WAJA wanaelewa na wanaweza kujadili (hatua ya 5) jumbe na umuhimu wake, na pendekeza vitendo (hatua ya 6) kwa akina mama na baba. Taarifa hii itatumika katika igizo dhima lililojadiliwa hapa chini.

4. Uzoefu kutoka katika familia zilizoshiriki katika utafiti

Wasimamizi, Washirikishe WAJA hadithi za mafanikio zifuatazo kutoka kwa akina mama:

Katika utafiti wake, Mtoto Mwerevu iligundua kwamba baadhi ya akina baba na wanafamilia wengine walikuwa tayari kutoa msaada kwa kuwapunguzia kazi akinamama ili waweze kuwa na muda mwingi wa kunyonyesha. Baadhi ya wazazi waliripoti kuwa walikuwa na uhakika zaidi juu ya uwepo wa maziwa ya kutosha kwa ajili ya kunyonyesha. Familia nyingine ziliripoti kwamba watoto wao walilia kidogo na waliweza kulala vizuri pindi walipowanyonyesha ipasavyo.

Mama alisema: “Nilipendezwa na mapendekezo ya kunyonyesha kwa muda mrefu kila mtoto anaponyonya. Katika siku za nyuma, nilikuwa nikimwonyesha mtoto wangu kwa muda mfupi na maziwa hayakutoka. Sasa, ninamnyonyesha hadi atakapomaliza maziwa yote na kuhakikisha ametosheka.

Mama wa makamo alisema: “Binti yangu alikua hapati usingizi lakini sasa analala vizuri baada ya kumnyonyesha. Haya ni matokeo mazuri ... unaweza hata kufanya kazi zingine kwa raha.”

Zifuatazo ni hadithi za mafanikio kutoka kwa akina baba:

Baba wa makamo mwenye mtoto wa umri wa miezi 2 alisema: “Nimeamua kumsaidia mke wangu kazi za nyumbani ili apate muda wa kutosha kwa ajili ya kunyonyesha. Nilimpa moyo wakati wote aliohitaji kumnyonyesha mtoto. Alinisikiliza na kufanyia kazi. Sasa anamnyonyesha mtoto mara nyingi. Nilifanya hivyo kwa sababu ninataka kutimiza majukumu yangu ya kuhakikisha kuwa mtoto wangu ana afya njema. Nilihakikisha kuwa wakati wowote ninapokuwa nyumbani, mke wangu anapaswa kunyonyesha mtoto mara nyingi iwezekanavyo. Matokeo yalikuwa bora. Hata mke wangu alitambua kuwa kama mtoto akinyonyeshwa vizuri, mtoto hulala sana na hivyo kuboresha afya ya mtoto. Hii inanisaidia kunipa muda wa kutosha kufanya kazi nyingine.

Baba wa makamo wa binti mwenye umri wa miaka 3 alisema: “Mke wangu alifurahi wakati wanafamilia wengine walipoanza kumsaidia kazi ndogo ndogo kama vile kusafisha vyombo na kukunua mboga sokoni. Kiwango chake cha kutoa maziwa wakati wa kunyonyesha kimeongezeka na mtoto hunyonyeshwa wakati wowote anapohitaji. Ninachokipenda ni kwamba tangu wanafamilia wengine walipoanza kumsaidia mke wangu, mtoto hulilia kidogo kwa sababu huwa ananyonyeshwa mara kwa mara.

JEDWALI LA 1: MAPENDEKEZO YA KUSAIDIA AKINA MAMA KUNYONYESHA MAZIWA PEKEE, KWA KUTUMIA HATUA 8 ZA MAJADILIANO

Wakati wa majadiliano, *jadili* jumbe zifuatazo, *pendekeza* jumbe 2 au 3, na msaidie mama au mwanafamilia mwingine achague jumbe 1 au 2 na akubali kujaribu kutekeleza.

HATUA NAMBA 5 YA MAJADILIANO: JADILI		HATUA NAMBA 6 YA MAJADILIANO: PENDEKEZA	
UJUMBE	KWANINI NI MUHIMU	KWA AKINA MAMA	KWA AKINA BABA
<p>Nyonyesha mara nyingi, mchana na usiku.</p> <p>Waombe baba, mama mkwe, na wanafamilia wengine wakusaidie moja ya kazi ambazo kwa kawaida hufanya nje ya nyumba. Ni kazi ndogo ambayo familia au rafiki watakusaidia?</p>	<ul style="list-style-type: none"> Jinsi mtoto anavyoendelea kunyonya, ndivyo maziwa huendelea kutengenezwa kwa wingi. Nyonyesha mara nyingi, mchana na usiku: <ul style="list-style-type: none"> Inasaidia mtoto kukua; Husaidia mwili wako kutengeneza maziwa mengi; Humpa mtoto chakula na maji kwa kiwango kinachohitajika. Mtoto anahitaji kunyonya mara kwa mara kwa sababu utumbo wake bado ni mdogo. Kunyonyesha mara kwa mara hupunguza matiti kuvimba na maumivu. 	<ul style="list-style-type: none"> Waombe wanafamilia wengine wakusaidie kazi za nje ili upate muda wa kukaa nyumbani na kumnyonyesha mtoto Muombe mume wako urudi nyumbani mapema kutoka shambani ili upate muda wa kunyonyesha kwa muda mrefu. Waombe wanafamilia wakusaidie kazi za nyumbani ili upate muda wa kupumzika na kumnyonyesha mtoto kadiri anavyohitaji Nenda na mtoto wako au muombe mtu yoyote amlete ulipo ili umnyonyeshe. 	<ul style="list-style-type: none"> Msaidie mke wako kazi kama vile kulima, kuchota maji na kufata/ kukata kuni ili apate muda wa kunyonyesha mara nyingi na kwa muda mrefu. Hii husaidia mtoto wako kukua vizuri na kuwa na furaha na afya. Mruhusu mke wako arudi nyumbani mapema ili upate na muda wa kunyonyesha kwa muda mrefu Nunua vyakula vyenye virutubisho kwa ajili ya mke wako na umhimize kula vizuri ili kumjengea ujasiri katika kutoa wa maziwa yake.
<p>Endelea kumnyonyesha mtoto kwa muda mrefu na kila mtoto anapohitaji na endapo kama mtoto bado anahitaji kunyonya.</p> <p>Acha mtoto amalize kunyonya maziwa yote katika titi moja kabla ya kumpa titi jingine.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pindi mtoto anaponyonyeshwa kwa muda mrefu na mara kwa mara, mtoto hupata maziwa mengi yenye virutubishi. Mtoto anahitaji maziwa yote ya mwanzo na ya mwisho. Maziwa ya mwanzo (yana maji kwa wingi ili kukata kiu na sukari kwa ajili ya nishati na nguvu) na maziwa ya mwisho (yana mafuta ili kumfanya mtoto ashibe). 	<p>Angalia mapendekezo hapo juu. Pia:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kula mlo kamili na kula mara kwa mara ili kuhakikisha kua unatoa maziwa ya kutosha. 	<p>Angalia mapendekezo hapo juu.</p>
<p>Usimpe mtoto vyakula au vinywaji vingine tofauti na maziwa ya mama, Mtoto apewe dawa endapo tu imeshauriwa na daktari au mtoa huduma za afya.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Maziwa ya mama pekee hulinda afya ya mtoto. Kunyonyesha maziwa ya mama pekee kama ilivyoielezwa hapo juu) maana yake mtoto asipewe vyakula na vinywaji. Watoto ambao wanaonyonya maziwa ya mama pekee wana uwezekano mdogo wa kuhara na kupata magonjwa mengine kwa sababu maziwa ya mama ni masafi na humlinda mtoto dhidi ya maambukizi. Vyakula, maji na vinywaji tofauti na maziwa ya mama ambavyo hupewa mtoto kabla ya miezi 6 hupunguza nafasi katika tumbo lake kwa ajili ya maziwa ya mama hivyo mtoto hawezi kukua vizuri. Dawa ambazo hazijashauriwa zinaweza kumdhuru mtoto . Dawa za gripe water zina pombe ambayo inaweza kuathiri ubongo wa mtoto na dawa hizo hazitibu maradhi yoyote. Kumpa mtoto vimiminika kama maji ya kawaida, dawa za kutibu mtoto kulia, na dawa za jadi huongeza uwezekano wa mtoto wako kuumwa 	<ul style="list-style-type: none"> Ongea na wanafamilia wengine kuhusu umuhimu wa kunyonyesha maziwa ya mama pekee. 	<ul style="list-style-type: none"> Muhimizie mke wako kunyonyesha maziwa ya mama pekee. Mwambe mke wako asimpe mtoto uji au vyakula vingine ambae hajafikisha umri wa miezi sita. Usinunue dawa za gripe water

5. Igizo dhima: Kutoa unasihi kwa familia kuhusu kunyonyesha maziwa ya mama pekee

Kwa kipengele cha igizo dhima, tafadhali kumbuka kuwa WAJA hujifunza kwa kutekeleza majukumu ya kama WAJA na kama wana familia, kuangaliana kila mmoja, na kushirikishana mawazo ili kuboresha majadiliano na familia juu ya mazoea wakati wa kunyonyesha. Wahimiza wanaoigiza kama wanafamilia waibue changamoto! Igizo dhima lazima liwe kama kweli kadiri iwezekanavyo.

IGIZO DHIMA NAMBA 1: MTOTO AADILA

MJA afuate hatua 8 za mabadiliko ya tabia:

1. Msalimie mama au baba kwa heshima;
2. Waulize wanafanya nini kuhusu malezi ya watoto wao, bila kujali kama wananyonyesha maziwa ya mama pekee au la;
3. Sikiliza matatizo na changamoto wanazokumbana nazo;
4. Ainisha jumbe chache za kuwasilisha kwa akina mama na baba kulingana na kile uchogundua kuwa ni chanzo cha tatizo (angalia Jedwali la 1);
5. Jadiliana matendo yatakayopelekea kubadili tabia (Jedwali la 1); Muombe mlezi akufundishe kile anachokielewa kuhusu matendo yanayopendekezwa. Ikiwa mlezi hajapata uelewa juu ya matendo, rekebisha lugha yako mpaka mlezi aweze kusema kwa ujasiri kile kinachokusudiwa kwenye tendo.
6. Pendekeza tabia mbili au tatu ambazo mzazi anaweza kujaribu (Jedwali la 1);
7. Waombe wazazi wakubali kutekeleza tendo moja au mawili ya tabia hizi; Uliza vitu vitakavyorahisha au kuwakawamisha kujaribu tabia hizo.
8. Weka makubaliano ya tarehe na muda kwa ajili ya tembeleo la kurudi ili kuuliza maendeleo yao.

WAJA:

Usisome kipengele cha igizo la baba na mama kabla ya kufanya igizo.

Katika majaribio ya kwanza, tafadhali rejea jedwali la 1. Utakapo hisi kuyazoea mapendekezo yaliyopo kwenye jedwali la 1, Hutakuwa na haja ya kurejea kwenye jedwali wakati wa kufanya maigizo dhima yanayofuata; na

Kumbuka kuhakikisha baba au mama wanaweza wa kukuelezea mambo waliyojifunza. Wanafalimia wote wakiwa na uwezo wa “kurudia kueleza matendo waliyojifunza”, unaweza kujiridhisha kwamba wameelewa matendo mapya na wako tayari kujaribu kuyatekeleza.

Baba na **mama** wasome kipengele chao na waigize kwa nafasi zao kama inavyotakiwa kwenye kipengele hapa chini.

Mtoto Aadila ana umri wa miezi 3. Mama Aadila anamnyonyesha mtoto maziwa yake pekee lakini ana wasiwasi kuhusu kutokuwa na maziwa ya kutosha kwa ajili ya mtoto. Baba na bibi yake Aadila wanasema sasa ni

wakati wa kumpa mtoto uji kwa sababu maziwa ya mama hayatoshi, na Mama Aadila ana kazi nyingi za kufanya. Wakati wa mchana, Mama Aadila huenda shambani na kumwacha mtoto nyumbani na watoto wengine wakubwa. Baba Aadila anafanya kazi ili kupata fedha kwa ajili kulisha familia na kwa kawaida hutumia siku kadhaa akiwa mbali kwenye kisiwa kwa ajili ya shughuli uvuvi. Anaporudi nyumbani, mara nyingi huwa amechoka.

Waangalizi: Angalieni jinsi MJA anavyoweza kubaini matatizo, changamoto na anavyojadilina ili kupata suluhisho.

Wasimamizi wa WAJA: Baada ya igizo dhima, ni muhimu kikundi kujadili mambo yote waliyojifunza. Fanya hili kwa njia ya kuunga mkono, wala usilaumu mtu yeyote kwa kufanya makosa. Wakumbushe WAJA kwamba kufanya igizo dhima ni njia tu ya kujifunza kwa matendo na kujifunza kutoka kwa kila mmoja anavyofanya!

Wasimamizi wa WAJA: Kwanza uliza maoni kutoka kwa wanao kikundi. Baadhi ya maswali baada ya igizo dhima ni kama ifuatavyo

Kwa WAJA, Umejisikiaje jinsi ulivyotoa ujumbe mpya? Mambo gani yalienda vizuri? Ni mambo gani yalikuwa magumu? Kitu gani kitahitaji mazoezi zaidi? Je! Familia hiyo iliuliza maswali ambayo hukufahamu namna ya kuyajibu?

Kwa mama au baba, MJA Alifanya vizuri? Je! Ujumbe uli kuwa unaeleweka? Je, MJA aliweza kuelewa hali yako na aliweza kukusaidia kutatua changamoto zako? Je, umejisikia amani kuuliza maswali kwa MJA?

Kwa waangalizi, Ni namna gani MJA alijaribu kujenga uhusiano wa mwazo na wanafamilia na Je alifanikiwa? Je, MJA aliweza kuelewa hali ya familia na kuwasaidia kwa kutatua changamoto zao? Kwa mfano, Je, MJA aliweza kugundua kuhusu wasiwasi wa mama kuhusu kuwa kama ana maziwa ya kutosha? Je, MJA aliuliza juu ya changamoto zozote wanazopata kipindi mama na baba wanapokuwa na mzigo mkubwa wa kazi? Je, una mapendekezo gani kwa WAJA? Je! Hali kama hii iliwahi kujitokeza ukiwa unatembelea kaya majumbani? Ulifanya maamuzi gani?

MADA YA 2: JINSI YA KUSAIDIA FAMILIA KIPINDI WATOTO WANAPOLIA SANA.MWONGOZO WA WAJA WAKATI WA MIKUTANO YA KILA MWEZI.

Mikakati saidizi ya kuondoa wasiwasi Kwa wazazi pindi watoto wao wanapolia sana na kuwafanya wanyonyeshe watoto wao maziwa ya mama pekee

1.Nini wanachokifahamu WAJA

Msimamizi wa WAJA, anza kwa kuwauliza WAJA mambo ambayo wameyasikia kutoka katika familia kuhusu kulia kwa watoto au mchango? Je wanafamilia wanasema nini kuhusu kulia kwa mtoto au *mchango*? Ni kwa namna gani hii huathiri unyonyeshaji kwa mtoto?

2. Tulijifunza nini kutoka katika utafiti?

Waambie WAJA:

- Kuna baadhi ya wazazi walikuwa na wasiwasi kwamba ya maziwa ya mama hayamtoshelezi mtoto na kwamba walihisi kilio cha mtoto ni ishara ya njaa. Wazazi walisema dalili za mtoto kutaka kunyonya ni wakati mtoto akilia au akijoa, hasa usiku.
- Wazazi wengi walisema kitendo cha watoto wao kulia sana, walihisi kwamba mtoto alikuwa na maumivu ya tumbo au ugonjwa kama mchango kwa hiyo waliwapa maji ya kutibu mtoto kulia(gripe water) au dawa za mitishamba.
- Mara nyingine, watoa huduma za afya hushauri watoto wapewe gripe water (Ni vyema MJA kutokufanya hivyo!); na
- Wazazi wengi hawakutambua kuwa maji ya kutibu mtoto kulia(gripe water) yana pombe na ambayo sio nzuri kwa watoto wachanga. Baada ya kutoa ushauri, Baadhi ya wazazi waliweza kuwabembeleza watoto wao na kuacha kuwapa maji kutibu kilia. Wazazi wengine walihamasika kuacha kutumia maji ya kutibu kulia(gripe water) kwa sababu walitaka kulinda maendeleo ya ubongo kwa watoto wao.

3. Familia zinahitaji kufahamu nini?

Waambie WAJA: Kulia sana ni kawaida kwa watoto wachanga, hasa wakati wa miezi ya kwanza ya maisha. Watoto wanalia kwa sababu mbalimbali. Ni kawaida kwa watoto wengine kulia zaidi kuliko wengine. Kumnyonyesha mtoto ni jambo bora zaidi wakati mtoto anapolia. Lakini wakati mwingine kulia hakusababishwi na njaa, maumivu, au jambo ambalo wazazi wanaweza kulidhibiti. Watoto wengine hulilia sana wakati wengine wanalia kidogo. Watoto wengi hupunguza kulia wanapofikisha umri wa miezi 3 au 4.

Mwambie MJA: Mtoto kulia sana huweza kuharibu uhusiano kati ya mtoto na mama, na inaweza kusababisha mvutano na wanafamilia wengine. Njia muhimu ya kumsaidia mama kunyonyesha ni kumshauri yeye na familia yake kuhusu kilio cha mtoto. MJA na wataalamu wa afya wanaweza kuzisaidia familia ambazo zina wasiwasi juu ya mtoto kulia sana kwa kuwahakikishia na kuwapa wazazi njia za kukabiliana na kilio. Hakuna njia moja inayofanya kazi kwa watu wote hivyo ni

muhimu kuzisaidia familia ili kufahamu mambo yanayopelekea kuwatuliza watoto kulia na kujibu kwa usahihi.

Soma pamoja na kila MJA, kisha ueleze vizuri ujumbe na taarifa nyingine kuhusu unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee katika jedwali namba 1. Kumbuka hatua 8 za kujadiliana, hakikisha kuwa WAJA wanaelewa na wanaweza kujadili (hatua ya 5) jumbe na umuhimu wake, na *pendekeza* vitendo (hatua ya 6) kwa akina mama na baba. Taarifa hii itatumika katika igizo dhima lililojadiliwa hapa chini.

4. Uzoefu kutoka katika familia zilizoshiriki katika utafiti wa kunyonyesha maziwa maziwa ya mama pekee

Wasimamizi wa CHW, shirikisha hadithi za mafanikio zifuatazo kutoka kwa akina mama:

Mama alisema hivi juu ya binti yake mwenye umri wa mwezi mmoja: “Wakati wowote ninapombembeleza mtoto, anaacha kulia na tumbo hukoma kuuma mpaka kufikia analala.”

Mama mwingine alisema alikuwa na uwezo wa kumbembeleza mtoto kwa kumbeba wakati wa asubuhi huku mama akiendelea kazi zake za nyumbani. Mama alisema: “Wakati mtoto akilia sana, ninambeba na kucheza naye ili nipate uhuru wa kukamilisha kazi zangu zingine. Nilipombembeleza mtoto, aliacha kulia mara kwa mara na alikula vizuri. Mume wangu na watoto wengine pia walinisaidia sana kumtuliza binti yangu. “

Mama mwingine alisema “wakati niliapoacha kumpa maji kutibu mtoto kulia(gripe water), nilikuwa ninamuweka mtoto wangu juu ya mapaja yangu na kumpapasa mgongo wake. Wakati mwingine napenda kumbeba na kumuweka karibu yangu. Kwa sasa, sina shida yoyote na hakukuwa na matatizo kwa mtoto wala kwangu mimi. “

Hadithi ya mafanikio kutoka kwa baba: Baba alisema: “Ushauri wa kumbembeleza mtoto ni mwema. Nilifanya makosa. Nilimshawishi mke wangu kumpa mtoto maji ya kutibu mtoto kulia(gripe water). Lakini mara tu niliposikia kwamba sio vizuri, nikamwambia mke wangu asiendele kumpa mtoto. Usiku, mtoto wetu aliendelea kulia lakini tuliendelea kumbembeleza mtoto na akalala. Mwanzoni, wanafamilia wenzagu waliniambia nimpe mtoto maji ya kutibu mtoto kulia lakini nilikuwa na uvumilivu na nikaendelea kumbembeleza mtoto. Majirani zangu walidhani nilikuwa wazimu. Lakini sasa wanaona kwamba kumbembeleza mtoto ni bora kuliko kumpa maji ya kutibu mtoto kulia.”

JEDWALI LA 2: MAPENDEKEZO YA KUZISAIDIA FAMILIA ZENYE WATOTO WANAOLIA SANA, KWA KUTUMIA HATUA 8 ZA MAJADILIANO

Wakati wa majadiliano, *jadili* jumbe zifuatazo, *pendekeza* jumbe 2 au 3, na msaidie mama au mwanafamilia mwingine achague jumbe 1 au 2 na akubali kujaribu kutekeleza.

HATUA NAMBA 5 YA MAJADADIANO: JADILI		HATUA NAMBA 6 YA MAJADADIANO: PENDEKEZA	
UJUMBE	KWANINI NI MUHIMU	UJUMBE	KWANINI NI MUHIMU
<p>Usimpe mtoto maji ya gripe water au dawa za mitishamba (zikiwemo dawa za mitishamba za kupaka kwenye matiti), dawa za mitishamba za kunywa au vinywaji vyovyote hata kama mwanafamilia, rafiki, mtoa huduma za afya au mtu mwingine yeyote anapendekeza.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kumpa mtoto maziwa ya mama pekee ndiyo njia bora ya kulinda afya ya mtoto. Maziwa ya mama yanamkinga mtoto dhidi ya magonjwa kama vile kuhara, magonjwa ya kupumua na magonjwa mengine; • Mara nyingi, hakuna njia ya kuwazuia watoto kulia, watoto wachanga hupunguza kulia wakati wanapofikisha umri wa miezi 3 au 4. • Mara nyingi, maji ya kutibu watoto kulia yana pombe ambayo inaweza kuharibu ubongo wa mtoto; • Wakati mwingine, kilio cha mtoto hakitokani na njaa, maumivu, au kitu ambacho wazazi wanaweza kudhibiti. Ni kawaida kwa watoto wachanga kulia na sio kwa mtoto wako tu pekee.. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wakati mtoto wako akilia, jaribu kumnyonyesha au angalia kama mtoto amekojoa au kujisaidia. • Waombe wanafamilia wengine wasimpe mtoto maji ya kutibu kulia au vinywaji vingine vyovyote. Waelezee kwamba kunyonyesha ni njia bora ya kulinda afya ya mtoto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muombe mke wako na wanafamilia wengine wasimpe mtoto maji ya gripe water au vinywaji vingine vyovyote ambavyo havikushauriwa au kutolewa kutoka kwenye kituo cha afya. Waeleze kwamba kunyonyesha ni njia bora ya kulinda afya ya mtoto.
<p>Mtoto anapolia sana, jaribu kumnyonyesha mtoto na kumbembeleza mtoto alale au mshike mtoto kwenye tumbo lake au muweke kwenye mapaja yako na kumpapasa mgongo wake.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Kuzungumza na kumuambia mtoto kwa upole wakati unambembeleza inaweza kusaidia. • Waombe wanafamilia wengine wasaidie kumbeba na kumbembeleza mtoto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuwa na uvumilivu wakati mtoto analia na mhakikishie ilo pia mama. • Msaidie mama kumbembeleza mtoto (mchezeshe mtoto mpaka alale, mshike mtoto kwenye tumbo lake kwa kumpapasa kutumia mikono yako au sugua mgongo wa mtoto). • Waombe wanafamilia wengine wasaidie kumbeba na kumbembeleza mtoto
<p>Ikiwa una wasiwasi kuwa mtoto analia kwa sababu ya ugonjwa, jambo jema zaidi la kufanya ni kwenda kituo cha afya na kuonana na mtoa huduma za afya.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Watoto hulia kwa sababu mbalimbali, sio kosa lako. • Kama kilio kinaonekana sio cha kawaida na kikali, Tafadhali nenda kituo cha afya ili kuonana na mtoa huduma za afya. 	<ul style="list-style-type: none"> • Watoto hulia kwa sababu mbalimbali, sio kosa la mke wako

5. Igizo dhima: Kutoa unasihi kwa familia kuhusu kunyonyesha maziwa ya mama pekee endapo watoto wanalia

Wakati wa kufanya igizo dhima, Tafadhali kumbuka kuwa WAJA hujifunza kwa kutekeleza majukumu ya kama WAJA na kama wana familia, kuangaliana kila mmoja, na kushirikishana mawazo ili kuboresha majadiliano na familia juu ya mazoea wakati wa kunyonyesha. Wahimiza wanaoigiza kama wanafamilia waibue changamoto! Igizo dhima lazima liwe kama la kweli kadiri iwezekanavyo.

IGIZO DHIMA #2: MTOTO EMMANUEL

MJA afuate hatua 8 za mabadiliko ya tabia:

1. Msalimie mama au baba kwa heshima;
2. Waulize wanafanya nini kuhusu malezi ya watoto wao, bila kujali kama wananyonyesha maziwa ya mama pekee au la;
3. Sikiliza matatizo na changamoto wanazokumbana nazo;
4. Ainisha jumbe chache za kuwasilisha kwa akina mama na baba kulingana na kile uchogundua kuwa ni chanzo cha tatizo(angalia Jedwali la 1);
5. Jadiliana matendo yatakayopelekea kubadili tabia (Jedwali la 1); Muombe mlezi akufundishe kile anachokielewa kuhusu matendo yanayopendekezwa. Ikiwa mlezi hajapata uelewa juu ya matendo, rekebisha lugha yako mpaka mlezi aweze kusema kwa ujasiri kile kinachokusudiwa kwenye tendo.
6. Pendekeza tabia mbili au tatu ambazo mzazi anaweza kujaribu (Jedwali la 1);
7. Waombe wazazi wakubali kutekeleza tendo moja au mawili ya tabia hizi; Uliza vitu vitakavyorahisha au kuwakawamisha kujaribu tabia hizo.
8. Weka makubaliano ya tarehe na muda kwa ajili ya tembeleo la kurudi ili kuuliza maendeleo yao.

WAJA

Usisome kipengele cha igizo la baba na mama kabla ya kufanya igizo.

Katika majaribio ya kwanza, tafadhali rejea jedwali la 1. Utakapo hisi kuyazoea mapendekezo yaliyopo kwenye jedwali la 1, Hutakuwa na haja ya kurejea kwenye jedwali wakati wa kufanya maigizo dhima yanayofuata; na

Kumbuka kuhakikisha baba au mama wanaweza wa kukuelezea mambo waliyojifunza. Wanafalimia wote wakiwa na uwezo wa “kurudia kueleza matendo waliyojifunza”, unaweza kujiridhisha kwamba wameelewa matendo mapya na wako tayari kujaribu kuyatekeleza\.

Baba na mama wasome kipengele chao na waigize kwa nafasi zao kama inavyotakiwa kwenye kipengele hapa chini.

Kipengele cha igizo: Mtoto Emmanuel ana mwezi mmoja. Mama Emmanuel anasema yeye anamnyonyesha maziwa

mtoto maziwa yake pekee lakini pia humpatia maji ya tutibu mtoto kulia. Anampa maji ya kutibu kulia ili kumzuia mtoto kulia sana kwa sababu anaamini anaumia na maumivu ya tumbo yanayotokana na mchango. Baba yake Emmanuel anasema ni anasikitika akimuona mtoto analia, na kumpa mtoto maji ya kutibu kulia ni vizuri kwa sababu husaidia mtoto kulala. Wote mama Emmanuel na baba Emmanuel humpa mtoto maji ya kutibu kulia ili waweze kukamilisha kazi zao bila kuzuiliwa na kilio cha mtoto Emmanuel.

Waangalizi: Angalieni jinsi MJA anavyoweza kubaini matatizo, changamoto na anavyojadiliana ili kupata suluhisho.

Wasimamizi wa WAJA: Baada ya igizo dhima, ni muhimu kikundi kujadili mambo yote waliyojifunza. Fanya hili kwa njia ya kuunga mkono, wala usilaumu mtu yeyote kwa kufanya makosa. Wakumbushe WAJA kwamba kufanya igizo dhima ni njia tu ya kujifunza kwa matendo na kujifunza kutoka kwa kila mmoja anavyofanya!

Wasimamizi wa WAJA: Kwanza uliza maoni kutoka kwa wana kikundi. Baadhi ya maswali baada ya igizo dhima ni kama ifuatavyo :

Kwa WAJA, Umejisiakiaje jinsi ulivyotoa ujumbe mpya? Mambo gani yalienda vizuri? Ni mambo gani yalikuwa magumu? Kitu gani kitahitaji mazoezi zaidi ? Je! Familia hiyo iliuliza maswali ambayo hukufahamu namna ya kuyajibu?

Kwa mama au baba, MJA Alifanya vizuri? Je! Ujumbe uli kuwa unaeleweka? Je, MJA aliweza kuelewa hali yako na aliweza kukusaidia kutatua changamoto zako ? Je, umejisikia amani kuuliza maswali kwa MJA?

Kwa waangalizi, Ni namna gani MJA alijaribu kujenga uhusiano wa mwazo na wanafamilia na Je alifanikiwa? Je, MJA aliweza kuelewa hali ya familia na kuwasaidia kwa kutatua changamoto zao? Kwa mfano, Je, MJA aliweza kugundua kuhusu wasiwasi wa mama kuhusu kuwa kama ana maziwa ya kutosha? Je, MJA aliuliza juu ya changamoto zozote wanazopata kipindi mama na baba wanapokuwa na mzigo mkubwa wa kazi? Je, una mapendekezo gani kwa WAJA? Je! Hali kama hii iliwahi kujitokeza ukiwa unatembelea kaya majumbani? Ulifanya maamuzi gani?

MAFUNZO KWA WAHUDUMU WA AFYA NGAZI YA JAMII JUU YA NAMNA YA KUENDESHA MAZUNGUMZO YA UNASIHI KUHUSU VYAKULA VYA NYONGEZA

UTANGULIZI

JINSI YA KUENDESHA MAFUNZO HAYA YA MAZUNGUMZO

Huu ni mwongozo kwa wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii utakaokusaidia kutumia tafiti za Mtoto Mwerevu katika kutoa ushauri nasaha. Hatua zilizoainishwa kwenye mwongozo huu zitakusaidia kama zinavyowasaidia watoa huduma za afya ngazi ya jamii kufanya majadiliano (hatua ya 5 ya majadiliano) na kutoa mapendekezo (hatua ya 6) ya taratibu ambazo watu wanaweza kuzifanya ili kuboresha lishe za watoto wao. Ujumbe huu mpya na wa kina juu ya ulishaji wa chakula cha nyongeza kwa watoto umejikita katika tafiti zilizofanyika kwenye jamii wanazoishi. Kwa kutumia mwongozo huu, utakuwezesha kuwasaidia watoa huduma za afya ngazi ya jamii kuzisaidia kaya wanazozihudumia kukabiliana na changamoto wanazokutana nazo katika kuwalisha watoto wao vyakula kama mayai, nyama, samaki, nyama jamii ya ndege, mikunde, maharagwe, karanga, mbogamboga, na matunda. Ni muhimu kurejea kwa kina maelezo ya jumbe hizi ili uweze kuzielezea vizuri kwa wahudumu wa afya ngazi ya jamii.

Wakati wa kufanya mikutano ya kila mwezi na watoa huduma za afya ngazi ya jamii, watakuwa:

- Wanajadili uzoefu wao wenyewe;
- Wanasikiliza kwa kina ujumbe unaohusu ulishaji wa chakula cha nyongeza;
- Wanasikiliza simulizi za mafanikio kutoka kwa kaya ndani ya jamii wanazoishi; na
- Wanafanya Igizo dhima la namna ya kuendesha majadiliano katika kaya kuwatembelea walengwa nyumbani kwao na kufanya nao mazungumzo.

Msimamizi unashauriwa kutumia muda usiopungua masaa mawili kwenye mikutano ya mwezi na watoa huduma za afya ngazi ya jamii kwa shughuli hizi. Unaweza kutumia mwongozo huu kusaidia familia:

- Kuwapa watoto vyakula mchanganyiko (kikao cha 3);
- Kuhimiza watoto kula (kikao cha 4); na
- Kuwapa asusa zenye afya (kikao cha 5).

Tumia Mwongozo tofauti unaojumuishia moduli zifuatazo:

- Unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwanzo (kikao cha 1);
- Kutambua kitu unachopaswa kufanya wakati mtoto analia (kikao cha 2).

Wakati wa kufanya Igizo dhima, Mtoa huduma mmoja wa afya ngazi ya jamii ataigiza jukumu lake kama mtoa huduma za afya ngazi ya jamii. Mtoa huduma za afya ngazi ya jamii mmoja au wawili wataigiza jukumu kama mama, baba, na\au babu. Watoa huduma za afya ngazi ya jamii wengine waliobaki watakuwa watazamaji. Mwisho wa igizo, watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanaweza kuuliza maswali na kutoa maoni juu ya majukumu yaliyotekelezwa na washiriki. Wakati wa maigizo, Msimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii, tafadhali usioneshe namna ya kufanya mazungumzo kwa kutumia jumbe zinazopatikana kwenye mwongozo huu. Badala yake, waache watoa huduma za afya ngazi ya jamii waoneshe wenyewe na wafanye kwa vitendo peke yao, kama ilivyoainishwa hapa chini. Wakati igizo hilo linafanyika, unaweza kuwa mtazamaji na kisha ukatoa maoni sio hukumu.

Sasa toa fursa kwa watoa huduma za afya ngazi ya jamii wawili waoneshe igizo dhima mbele ya watu wote, igizo la kwanza #1 hapo chini (Mtoto Joseph). Mtoa huduma za afya ngazi ya jamii mmoja anaigiza kama mtoa huduma za afya ngazi ya jamii na mtoa huduma mwingine anaigiza kama mama au baba. Baada ya igizo, unaweza kutumia maswali ya majadiliano yaliyoorodheshwa au mengine ambayo unafikiria yanaweza kuendesha majadiliano kwa watoa huduma za afya ngazi ya jamii.

Vikundi vidogo vya watu watatu sasa vifanye maigizo ili kutoa fursa zaidi kwa kila mtoa huduma za afya ngazi ya jamii kuigiza majukumu yote matatu. Mara tu watoa huduma za afya ngazi ya jamii 2-3 watakapokamilisha jukumu la kwanza washiriki wote watapata fursa ya kujadili, mpe kila mshiriki nafasi ya kufanya igizo. Katika vikundi vidogo vya washiriki watatu:

- MJA mmoja acheze jukumu la mtoa huduma za afya ngazi ya jamii;
- MJA mmoja acheze jukumu la mama, baba (au mtu mwingine katika familia); na
- MJA mmoja atakuwa mtazamaji.



Kwa sehemu hii ya mchezo wa kuigiza, tumia kisa kile kile (#3, Mtoto Joseph). Katika majukumu yako, kila mtoa huduma za afya ngazi ya jamii apate nafasi ya kufanya mazoezi, katika igizo la vikundi vya watu watatu (Mtoa huduma za afya ngazi ya jamii, mama au baba, na mtazamaji). Kwa njia hii, kila mtoa huduma za afya ngazi ya jamii hujifunza kwa pamoja namna ya kusaidia familia. Unapokuwa unaigiza katika vikundi vidogo vya watu watatu, fikiria juu ya igizo uliloliona kati ya mtoa huduma za afya ngazi ya jamii na mama mmoja au baba. Nini kilifanyika vizuri? Ni nini kinachoweza kuboreshwa? Jaribu kufanya mwenyewe yale uliyojifunza katika nafasi unayocheza kwenye kikundi cha watu watatu.

Kama ilivyo kwenye igizo lililofanywa katika kundi la watu wote kwa ujumla, unaweza kutumia maswali ya majadiliano yaliyoorodheshwa au mengine unayofikiria yanaweza kusaidia kuongoza majadiliano ya watoa huduma za afya ngazi ya jamii.

Mara baada ya kumaliza kufanya igizo katika kikundi chako kidogo cha watu watatu, fanya igizo lingine kwa kutekeleza jukumu la pili kwa kubadilishana uhusika, aliyekuwa mtoa huduma za afya ngazi ya jamii anakuwa mama au baba, mama au baba anakuwa mtazamaji, na mtazamaji anakuwa mtoa huduma za afya ngazi ya jamii. Kisha jadili ni kitu gani kilifanyika vizuri na kipi kinaweza kuboreshwa. Wakati wa kufanya igizo la tatu, badilisha majukumu tena ili kila mtu apate fursa ya kufanya mazoezi ya kuwa mtoa huduma za afya ngazi ya jamii.

Kumbuka: Baadhi ya watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanaweza kupata shida katika kutekeleza hatua za msingi za kuendesha mazungumzo. Ikiwa ndivyo hivyo, jadili kila hatua ambayo ni changamoto kwao. Watoa huduma za afya ngazi ya jamii wafanye igizo la kutembelea walengwa nyumbani, na wape maoni, kulingana na kile ulichokiona. Kwa hatua ambazo zinaweza kuwa ni ngumu sana kwao unaweza kufanya mambo yafuatayo:

- Tumia muda wa kutosha kuuliza hali za walezi (hatua ya 2: Uliza) kabla ya kubaini mapendekezo ambayo mlezi anaweza kuyatoa (hatua ya 4: AINISHA);
- Ainisha kisha toa mapendekezo kadhaa ambayo mlezi anaweza kuyafanya (hatua ya 4: Ainisha na hatua ya 6: Pendekeza), sio pendekezo moja tu;
- Kama sehemu ya hatua ya 6 (Pendekeza), waulize walezi wameelewa nini kwa kina kwa kila pendekezo ili kuhakikisha kuwa wanaelewa ipasavyo taratibu za kufanya zilizowasilishwa kwao (hatua ya 7: Kukubaliana);
- Pendekeza kitu ambacho walezi wanaweza kujaribu kukifanya (hatua ya 6: Pendekeza) kabla ya kuwauliza, sikiliza, na jadili hali za walezi;
- Hakikisha mlezi anakubali kutekeleza mapendekezo kwa vitendo (hatua ya 7: Kukubaliana) kabla ya kupanga ziara nyingine ya kumtembelea nyumbani; na
- Tumia kitendea kazi kulingana na umri wa mtoto. Hii ni muhimu sana!

TUMEJIFUNZA NINI KUTOKA KWA UTAFITI WA MAJARIBIO YA KAYA?

Waambie watoa huduma za afya ngazi ya jamii kuwa ilibainika: Watoto walikuwa hawapewi vyakula mchanganyiko. Watoto wengi walilishwa vyakula vya jamii ya nafaka na mizizi.

- Karibu nusu ya watoto walilishwa dagaa, lakini hawakulishwa aina nyingine ya vyakula vya asili ya wanyama kama samaki, mayai, nyama, kuku, au maziwa ya wanyama.
- Zaidi ya nusu ya watoto walipewa matunda na mbogamboga, lakini hawakulishwa matunda yenye rangi ya njano au ya machungwa na mbogamboga, maharagwe, na mbegu za mafuta.
- Ni ngumu kwa familia nyingi kupata vyakula mchanganyiko kwa sababu ya gharama kubwa na vingine vinapatikana kwa msimu.
- Dhana ya “mlo kamili” haeleweki vizuri. Wazazi wengi wanadhani kuchanganya aina tofauti tofauti za nafaka kwenye unga kunaufanya uji uwe mlo kamili. Mlo kamili unatakiwa kuwa na aina tofauti tofauti ya vyakula, kama mayai, nyama, samaki, kuku, kunde, maharagwe, mbegu za mafuta, mbogamboga na matunda.

SEHEMU YA 3: KUSAIDIA FAMILIA KUWAPA WATOTO VYAKULA MCHANGANYIKO. MWONGOZO WA WASIMAMIZI WA WATOA HUDUMA ZA AFYA NGAZI YA JAMII WAKATI WA VIKAO VYA MWEZI.

MIKAKATI YA KUSAIDIA FAMILIA KUONGEZA UPATIKANAJI WA VYAKULA MCHANGANYIKO.

1. Nini ambacho watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanauzoefu nacho?

Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii, anza kwa kuwauliza watoa huduma ngazi ya jamii walichosikia kutoka katika familia:

Tunajua kuwa baada ya miezi sita ni muhimu kwa watoto kuanza kupewa vyakula vingine vya nyongeza zaidi ya maziwa ya mama. Inashauriwa watoto wadogo kula aina tofauti tofauti za vyakula. Watoto wengi hupewa vyakula vya nafaka na mizizi tu. Je, Familia zinawambia nini juu ya aina ya vyakula wanavyowalisha watoto wao wenye umri kuanzia miezi 6 - 12 na kuanzia miezi 12 - 24? Je, Wanapata changamoto gani za kuwalisha watoto wao vyakula vingine kama mayai, nyama, samaki, ndege wa kufungwa majumbani (kama vile kuku, bata, kanga na njiwa) kunde, maharagwe, mbegu za mafuta, mbogamboga na matunda?

Hakikisha unawapa watoa huduma za afya ngazi ya jamii muda wa kutosha wa kujadili mada hiyo.

2. Familia zinapaswa kufahamu nini?

Waambie watoa huduma za afya ngazi ya jamii:

- Ni muhimu watoto kula vyakula mchanganyiko ili kukua vizuri kimwilina kiakili. Mifano ya vyakula mchanganyiko ni pamoja na dagaa, samaki, nyama, yai, maharagwe, mbegu za mafuta, matunda na mbogamboga za rangi ya njano au chungwa pamoja na nafaka, mizizi na matunda na mbogamboga nyingine.
- Watoto hula kiasi kidogo tu cha chakula hivyo ni muhimu kuwapa vyakula hivyo kwani vitawasaidia kukua vizuri kimwili na kiakili.

Kwa pamoja na watoa huduma za afya ngazi ya jamii wote, soma na mjadili jumbe na taarifa nyingine juu ya kuwapa watoto vyakula mchanganyiko (tazama jedwali la 3). Zingatia hatua 8 za kuendesha mazungumzo, hakikisha watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanaelewa na wanakuwa na uwezo wa kujadili (hatua ya 5) jumbe na kwa nini ni muhimu, na kupendekeza hatua za kuchukua (hatua 6) kwa akina mama na akina baba. Taarifa hii itatumika katika michezo ya kuigiza inayoelezwa hapo chini.

3. Uzoefu halisi wa familia zilizoshiriki kwenye majaribio ya kuwapa watoto chakula cha nyongeza

Wasimamizi, washirikishe watoa huduma za afya ngazi ya jamii simulizi zifuatazo za mafanikio kutoka kwa walezi:

Familia zilikuwa tayari kujaribu kuwalisha watoto wao vyakula vipya, hii ikiwa ni pamoja na kuongeza vyakula kama mayai, mbegu za mafuta, maharagwe na maziwa ya wanyama kwenye uji wa kawaida wa mtoto au kuwapa watoto nyama iliyopondwapondwa au samaki iliyokatwa vipande vidogo vidogo sana. Familia ziliripoti kwamba watoto walifurahia kula vyakula na wakawa na afya njema. Akina baba walihusika katika kuwalisha watoto wao kwa njia tofauti tofauti. Baadhi ya akina baba walinunua vyakula vya watoto wao, wengine waliwalisha watoto wao moja kwa moja, na wachache walikula chakula pamoja na watoto wao katika sahani zao za chakula.

Hizi ni baadhi ya simulizi za mafanikio kutoka kwa akina mama:

Mama alisema: “Ninatengeneza uji wenye virutubisho kwa kutumia mahindi, dagaa, karanga, maharagwe, na vitu vingine kadhaa. Uji unakuwa mzito, kwa sababu ukiufanya mwepesi, ni sawa na mtoto kutokula kitu chochote. Mama anapaswa kutengeneza uji mzito, kujaza kikombe, na kumlisha mtoto kwa kutumia kijiko.”

Mama mwingine alisema: “Nilimpa mtoto ndizi iliyopikwa na dagaa. Nilifanya majaribio tu ya kuandaa na kumpa mtoto lakini nilipoona amekipenda niliendelea kumpa. Kisha, nilichanganya ndizi iliyopikwa na samaki na wakati mwingine nyama. Matokeo ni mazuri! Mtoto alipenda chakula hicho na akakizoea haraka. Namuona akiwa na afya njema; akiwa na mwili mzuri. Sasa anaendelea kukuwa vizuri.”

Hizi ni baadhi ya simulizi za mafanikio kutoka kwa akina baba:

Baba mmoja alisema: “Nilipopata pesa, nilitambua kuwa nina mtoto ambaye ninapaswa kumnunulia samaki, angalau kumuongezea hamu ya kula. Hivyo, nilinunua samaki na kumpa mama yake ili amtayarishie na mtoto alipenda sana samaki.”

Baba mwingine alisema: “Nilitayarisha mahindi, nikatafuta soya, nikatafuta mtama. Tulikwenda kusaga. Ni mimi mwenyewe ndiye niliyekua nanunua vyakula hivyo, naviaandaa na kwenda kuvisaga. Wakati wa kumpikia mtoto tuliongeza yai na samaki wadogo. Niliongeza karanga kiasi kwa sababu nilikuwa nazo kidogo.”

Baba mmoja alisema: “Wakati wananiandalia chakula, nilimchukua na mwanangu. Akaja na tukala pamoja kwenye sahani moja pamoja. Nimekuwa nikifanya hivi karibu kila siku tangu niliposhauriwa kufanya hivi. Imenifanya niwe na furaha. Mwanzoni, mwanangu hakuzoea kula pamoja na mimi. Nilipokuwa namchukua ili tule pamoja alikuwa anakataa mpaka pale alipozoea kula pamoja na mimi. Watu wengine katika familia yangu wanafurahi kuniona nikila pamoja na mtoto wangu. Huenda kuna baadhi ya akina baba hawataki kujaribu kufanya hivi kwa sababu watoto wadogo wana tabia ya kutaka kupewa chakula mkononi na kukupakaza; lakini watakapokuja nyumbani kwangu na kuona jinsi ninavyokula na mtoto wangu, basi watajifunza na kuendelea kula chakula pamoja na watoto wao. Mtoto huona kuwa habaguliwi na pia anafurahia kula. Nitaendelea kula pamoja na mtoto wangu kwa sababu anajifunza jinsi ya kula peke yake na anahisi kupendwa na kila mzazi.”

JEDWALI 3: MAPENDEKEZO YA KUIWEZESHA FAMILIA KUVALISHA WATOTO VYAKULA MCHANGANYIKO, KUTUMIA HATUA 8 ZA KUENDESHA MAZUNGUMZO

Wakati wa mazungumzo, *jadili* jumbe zifuatao, pendekeza mambo 2-3, na msaidie mama au mtu mwingine katika familia kuchagua 1-2 na kubali wajaribu

HATUA YA 5 YA MAZUNGUMZO: JADILI		HATUA YA 6 YA MAZUNGUMZO: PENDEKEZA	
UJUMBE	KWA NINI NI MUHIMU	KWA AKINA MAMA	KWA AKINA BABA
Mtoto anahitaji kula mayai, samaki, dagaa, au nyama nyingine mara nyingi iwezekanavyo.	<ul style="list-style-type: none"> Kuanzia umri wa miezi 6, watoto wadogo wanaweza kula mayai yaliyopikwa vizuri na nyama na samaki zilizopondwa, hata kama hawana meno. Mayai, nyama, samaki na dagaa ni muhimu sana katika kuwasaidia watoto kukua vizuri na kuwa na afya. Tumbo la mtoto wako linaweza wakumeng'anya vyakula kama mayai au nyama. Unaweza kujihakikishia kuwa mtoto wako anaweza kumeza chakula hicho vizuri na kwa usalama kwa kuponda ponda, kukata vipande vidogo vidogo sana au kwakutengeneza unga wa nyama kavu. 	<ul style="list-style-type: none"> Mpe mtoto wako samaki, dagaa, au aina nyingine ya nyama, ambayo inaweza kupondwapondwa kwa kutumia mashine (kinu) au kukatwakatwa vizuri na kisu. Mpe mtoto wako mayai yaliyopikwa. Mpe mtoto wako samaki, dagaa, au aina zingine ya nyama mapema na mara nyingi iwezekanavyo. Weka akiba ya chakula unachozalisha ambacho kwa kawaida huwa unakiuza (kama mayai, maziwa, samaki, kuku) na ukitunze kwa ajili ya mtoto wako. 	<ul style="list-style-type: none"> Mpe mke wako pesa ya kununulia mayai, samaki, dagaa, au nyama nyingine kwa ajili ya mtoto wako. Nunua mayai, samaki, dagaa au nyama nyingine kwa ajili ya mtoto wako Weka akiba ya chakula unachozalisha ambacho kwa kawaida huwa unakiuza (kama mayai, maziwa, samaki, kuku) na ukitunze kwa ajili ya mtoto wako. Mhakikishie mke wako (na wanafamilia wengine) kwamba mtoto anauwezo wa kula nyama, samaki na chakula kingine kinacholiwa na familia kikiandaliwa vizuri kwa kulainishwa. Kula sahani moja ya chakula na mtoto wako kama vile nyama, samaki, mayai n.k
Mtoto anahitaji kulishwa vyakula mchanganyiko	<ul style="list-style-type: none"> Baada ya kufikisha miezi 6 na kuendelea, mtoto anaweza kula mayai yaliyopikwa vizuri na nyama na samaki ili yotayarishwa vizuri, hata kama hawana meno. Katika umri huu, mtoto wako anakuwa katika umri sahihi wa kula vyakula vyote vya familia ambavyo vimelainishwa na kupikwa vizuri. Mtoto wako anapokula vyakula mchanganyiko, anakuwa vizuri kimwili na kiakili. Mtoto wako atafurahia ladha mpya ya chakula. Mtoto wako atajihisi kuridhika zaidi, atalia kidogo, na kumuwezesha mama na baba kufanya kazi yao nyingine. Mbali na maziwa ya mama na vyakula vilivyotayarishwa maalumu kwa watoto (kama uji), vyakula vya familia (kama samaki, nyama, yai, na maharagwe) humsaidia mtoto kukua vizuri na kuwa na afya. 	<ul style="list-style-type: none"> Mpe mtoto chakula kinacholiwa na familia, ikiwemo mayai, nyama, samaki, dagaa, mbogamboga, maharagwe. Vyakula hivi vinaweza kukatwa vipande vidogovidogo au kupondwapondwa na kulainishwa hivyo kuwa rahisi kwa mtoto kumeza. Wakati wa kumlisha mtoto chakula cha familia, usimpe mchuzi pekee. Hakikisha unampa na mboga (nyama, samaki, dagaa, mboga, maharage, mbaazi). Mpe mtoto viazi mvingo, viazi, ndizi za kupika, mihogo na ubwabwa uliochanganywa na mchuzi na nyama, samaki, dagaa, maharagwe, kuku, au mbaazi. Baada ya kupikwa mbogamboga zinaweza kupondwapondwa au kulainishwa na kupewa mtoto. Matunda yaliyokatwa vipande vidogo vidogo au yaliyopondwapondwa / kulainishwa yanaweza kuwa asusa nzuri kwa mtoto. Weka akiba ya chakula unachozalisha ambacho kwa kawaida huwa unakiuza (kama mayai, maziwa, samaki, kuku) na ukitunze kwa ajili ya mtoto wako. Kula na mtoto wako katika sahani moja ya chakula kama vile nyama, samaki, mayai n.k 	<ul style="list-style-type: none"> Mpe mke wako pesa ya kununua vyakula mbalimbali kwa ajili ya mtoto wako (kama vile mayai, samaki, dagaa, mbogamboga, mbegu za mafuta, maharagwe, maziwa, nyama) Nunua vyakula mbalimbali kwa ajili ya mtoto wako (kama vile mayai, samaki, dagaa, mbogamboga, mbegu za mafuta, maharagwe, maziwa, nyama). Weka akiba ya chakula unachozalisha ambacho kwa kawaida huwa unakiuza (mayai, maziwa, samaki, kuku, mbogamboga) na ukitunze kwa ajili ya mtoto wako. Mhakikishie mke wako (na wanafamilia wengine) kwamba mtoto anauwezo wa kula nyama, samaki mbogamboga, maharage, mbegu za mafuta, na chakula kingine kinacholiwa na familia kikiandaliwa vizuri kwa kulainishwa. Msaidie mkeo kazi za nyumbani ili apate muda wa kuandaa mlo wa mtoto wako wenye vyakula mchanganyiko. Kula na mtoto wako katika sahani moja ya chakula ikiwa na nyama, samaki, mayai n.k

4. Igizo dhima: Kutoa unasihi kwa familia juu ya kumpa mtoto vyakula mchanganyiko

Wakati wa Igizo dhima, tafadhali kumbuka kuwa na watoa huduma za afya ngazi ya jamii watakojifunza kwa kuigiza majukumu ya watoa huduma za afya ngazi ya jamii na wanafamilia, kila mmoja apate nafasi ya kuwa mtazamaji, na kutoa mawazo ya kuboresha mazungumzo na familia juu ya kuwapa watoto vyakula mchanganyiko. Wahimiza wale wanaoigiza kama wanafamilia waongeze changamoto na wasiwe wanakubali mapendekezo kirahisi sana! Mchezo wa kuigiza unapaswa kuonesha uhalisia kadri iwezekanavyo.

MCHEZO WA KUIGIZA #1: MTOTO JOSEPH

Watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanapaswa kufuata hatua 8 za mazungumzo:

1. Salimia mama na baba kwa heshima;
2. Uliza juu ya malezi wanayofanya sasa;
3. Sikiza matatizo yao ;
4. Ainisha jumbe chache za kumwambia mama na baba, kulingana na hali uiliyoibaini (tazama jedwali la 3);
5. Jadili nao juu ya taratibu za malezi na makuzi ya mtoto (jedwali 4);
6. Pendekeza tabia/taratibu 2 au 3 ambazo wazazi wanaweza kujaribu kuzifanya (jedwali 4);
7. Omba wazazi kukubali kufanya tabia 1-2 ya malezi ya watoto; waulize ni kipi kinachoweza kuwafanya kuwa rahisi au ngumu kwao kujaribu kufanya;
8. Weka ahadi ya muda wa kurudi kuwatembelea tena kumuuliza mama na baba jinsi mambo yalivyoenda.

Watoa huduma za afya ngazi ya jamii:

Usisome kabla kipengele cha mama na baba; Katika mazoezi yako machache ya mwanzo, tafadhali tizama jedwali la 3. Unaporidhika na mapendekezo ya kwenye jedwali 3, huitaji kuyarejea katika michezo mingine ya kuigiza inayofuata; na *Kumbuka kumuuliza mama au baba akuambie amejifunza nini*. Wakati wanafamilia “watakupatia mrejesho” wa yale waliyojifunza kuhusu taratibu mpya, unaweza kuwa na uhakika kwamba wameelewa taratibu hizo ambazo wamekubali kuzifuata.

Mama na baba wasome kipengele cha hapa chini na waigize uhusika wao, kwa kila hali.

Mtoto Joseph ana umri wa miezi 11. Mama yake anamnyonyesha na pia humlisha uji, mbogamboga na maharagwe. Papa Tumaini ni mvuvi, na familia hii hula samaki mara kwa mara, lakini hawafikirii kuwa Joseph anaweza kula samaki katika umri huu mdogo, hivyo mara nyingi humpa mchuzi wa samaki. Familia hiyo huwa hawapati mayai au nyama. Wakati mwingine wanakuwa na karanga.

Watazamaji: Angalia jinsi MJA anavyotambua tatizo, woga, na kujadiliana na wazazi juu ya suluhisho.

Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii: baada ya mchezo wa kuigiza, ni muhimu sana kujadili na kikundi kitu walichojifunza. Fanya hili kwa njia ya kuwasaidia, usimlaumu mtu yeyote aliekosea. Wakumbushe watoa huduma za afya ngazi ya jamii kuwa mchezo huo wa kuigiza ni njia tu ya kufanya mazoezi na kujifunza kutoka kwa kila mmoja!

Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii: kwanza uliza maoni kutoka kwa kikundi. Yafuatayo ni baadhi ya maswali yanayoweza kuulizwa mara baada ya Igizo dhima .

Kwa Mtoa huduma za afya ngazi ya jamii, ulijisikiaje kwa kuwapa wazazi ujumbe mpya? Je, ni nini kilifanyika vizuri? Je, ni nini kilikua na ugumu? Je, ni kitu gani kinachohitaji kufanyiwa mazoezi zaidi? Je, familia iliuliza maswali ambayo hukuwezakuyajibu?

Kwa mama au baba, Je, ni nini ambacho Mtoa huduma za afya ngazi ya jamii amekifanya vizuri? Je, jumbe zilikuwa zinaeleweka? Je, mtoa huduma za afya ngazi ya jamii alishughulikia changamoto zako? Je, ulijisikia vizuri kumuuliza maswali mtoa huduma za afya ngazi ya jamii?

Kwa watazamaji, mtoa huduma za afya ngazi ya jamii aliwezaje kujenga uhusiano na wanafamilia na je, alifanikiwa? Mtoa huduma za afya ngazi ya jamii alijaribu vipi kuelewa hali ya familia na kuwasaidia katika kutatua changamoto? Kwa mfano, je, mtoa huduma za afya ngazi ya jamii alijua juu ya vyakula ambavyo familia wanauwezo wa kuvipata? Je, una maoni gani kuhusu mtoa huduma za afya ngazi ya jamii? Je, hali hii imewahi kukutokea wakati wa ziara zako za kuwatembelea walengwa nyumbani? Ulifanya nini?

SEHEMU YA 4: KUSAIDIA FAMILIA JUU YA KUWAHIMIZA WATOTO KULA. MWONGOZO WA WASIMAMIZI WA WATOA HUDUMA ZA AFYA NGAZI YA JAMII WAKATI WA MIKUTANO YA KILA MWEZI .

Mikakati ya kusaidia familia kufanikisha ulishaji shirikishi

1. Watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanauzoefu gani?

Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii, anza kwa kuwauliza watoa huduma za afya ngazi ya jamii: umesikia nini kutoka kwa familia kuhusu jinsi ya kuwalisha watoto wao au kuwahimiza kula? Je, ni changamoto gani ambazo familia wanakabiliana nazo?

2. Tumejifunza nini kutoka kwenye utafiti wa majaribio katika kaya?

Waambie watoa huduma za afya ngazi ya jamii kuwa:

- Wazazi wengi walipata changamoto ya kuwalisha watoto wao chakula walichopewa.
- Baadhi ya akina mama waliripoti kwamba watoto walikataa kula baadhi ya vyakula au kuvitema vyakula walivyopewa.
- Ingawa hii ilikuwa changamoto kwa watu wengi, familia chache zilijaribu kuwahimiza watoto wao kula zaidi. Lakini wale waliofanya hivyo, waliripoti kwamba kuwahimiza watoto wao kula kulitoa matokeo ya watoto wao kula zaidi

3. Familia zinahitaji kujua nini?

Waambie watoa huduma za afya ngazi ya jamii: Wakati wa kumlisha mtoto ni muda wa mtoto kujifunza na kuongeza upendo. Inashauriwa kuwa walezi wazungumze na watoto wakati wa kuwalisha, wawe na subira, wamlishe mtoto polepole, na wamuhimiza kula bila kutumia nguvu. Soma na mjadili jumbe na taarifa nyingine zinazoelezea juu ya kuwahimiza watoto kula. Zingatia hatua 8 za kuendesha mazungumzo, hakikisha watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanauelewa ujumbe na wana kuwa na uwezo wa kujadili (hatua ya 5) kwa nini ni muhimu, na kupendekeza hatua za kuchukua (hatua 6) kwa akina mama na akina baba. Taarifa hii itatumika katika michezo ya kuigiza hapo chini.

Kwa pamoja na watoa huduma wote wa afya ngazi ya jamii, soma na kisha mjadili ujumbe na taarifa nyingine kuhusu namna ya kuwalisha na kuwahimiza watoto kula ambazo zinapatikana kwenye jedwali la 4. Zingatia hatua 8 za kuendesha mazungumzo, hakikisha watoa huduma za afya ngazi ya jamii wanauelewa ujumbe na wana kuwa na uwezo wa kujadili (hatua ya 5) kwa nini ni muhimu, na kupendekeza hatua za kuchukua (hatua 6) kwa akina mama na akina baba. Taarifa hii itatumika katika michezo ya kuigiza hapo chini.

4. Uzoefu wenye uhalisia kutoka kwa familia zilizoshiriki kwenye majaribu ya kuwahimiza watoto kula

Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii, wasimulie simulizi zifuatazo za mafanikio kutoka kwa akina mama ambao walijaribu kufuata mapendekezo:

Mama mmoja alisema “Kitu ambacho nilipenda ni mtoto kula vyakula ambavyo awali alikuwa hapendi kuvila. Nilihisi furaha na kushangazwa kwa sababu hata nilipokuwa sina pesa, nilitambua kwamba ikiwa nitaandaa chakula hicho na kumuimbia wakati wa kumlisha, atakula na atapenda. Nimeona kwamba ninapomlisha chakula na kumsifia na kumpigia makofi na kumuonesha kuwa nimefurahi, inamsaidia kula chakula chochote anachopewa.

Baba alisema: “Nilijaribu kuwepo nyumbani wakati wa kula ili nipate kula pamoja na mtoto wangu pamoja na kumuhimiza. Nilifanya ionekane kama ni mchezo na kwamba anapaswa kupenda chochote anachokula. Hata nisipokuwepo nyumbani, watu wengine katika familia yangu wanaweza kufanya ninachokifanya.”

Baba mwingine alisema: “Nilifurahi kukaa na kucheza na mtoto wangu ninaporudi nyumbani kutoka kazini. Ikiwa yuko nyumbani, ninacheza naye. Ninamsimulia hadithi tamu. Mke wangu anasema kwamba napaswa kuendelea kucheza na mtoto wangu baada ya kufika nyumbani kutoka kazini, ili mtoto wangu aweze kula kwa furaha.”

JEDWALI LA 4: MAPENDEKEZO YA KUZISAIDIA FAMILIA KUWAHIMIZA WATOTO KULA

Wakati wa mazungumzo, *jadili* jumbe zifuatao, pendekeza mambo 2-3, na msaidie mama au mtu mwingine katika familia kuchagua 1-2 na akubali kujaribu kufanya.

HATUA YA 5 YA MAZUNGUMZO: KUJADILI		HATUA YA 6 YA MAZUNGUMZO: PENDEKEZA	
UJUMBE	KWA NINI NI MUHIMU	KWA AKINA MAMA	KWA AKINA BABA
Kuwa na subira na muhimize ipasavyo mtoto kula	<ul style="list-style-type: none"> Wakati wa kumlisha mtoto ni fursa kwake kujifunza. Mwambie mtoto majina ya vyakula na vyombo, ukubwa au udogo wa vitu, ladha ya chakula, na rangi au nambari. Mtoto anahitaji muda wa kuzoea kula vyakula vingine zaidi ya maziwa ya mama. Watoto wachanga na wadogo wanahitaji msaada kuhakikisha kwamba wanakula chakula cha kutosha. Kumlisha mtoto vyakula vipya ambavyo hakuwahi kuvila kunahitaji uangalizi mzuri na ushawishi wa hali ya juu. Zingatia ishara anazionesha mtoto kuwa ana njaa na kumuhimiza kula vyakula vipya. Kumruhusu mtoto kugusa na kuchukua chakula mkononi na kula yeye mwenyewe husaidia mtoto kujifunza kula na kufanya harakati. 	<ul style="list-style-type: none"> Kuwa na subira na kumshawishi mtoto wako kula kwa kukaa naye na kutabasamu, kuchekeka, na kuzungumza naye. Usimlazimisha mtoto wako kula. Mlishe polepole, na ongea naye wakati wa kumlisha, huku ukimwalia machoni. Msifu mtoto kwa kujaribu kula vyakula vipya ambavyo hakuwahi kuvila au kwa kumaliza kula chakula alichopewa. Ikiwa mtoto anakataa chakula, endelea kumlisha. Inaweza kuchukua muda kuzoea kula vyakula vipya ambavyo hakuwahi kuvila (jaribu kumpa vyakula vipya mara 7-8). Ikiwa mtoto anajisikia vibaya, mlishe mahali pa utulivu, na jaribu kupunguza maudhi wakati wa kumlisha. Mpe mtoto wako vyakula ambavyo anaweza kuchukua kwa mkono wake na kula yeye mwenyewe (viazi vitamu, ndizi, vipande vya matunda maharagwe, na vyakula vingine vilivyokatwa kwa vipande vidogo vidogo) Fanya wakati wa kumlisha kuwa ni wakati wa kufurahi kwa michezo, nyimbo, na hadithi zinazomhimiza mtoto wako kula. 	<ul style="list-style-type: none"> Mhimize mtoto wako kula zaidi. Mpe vyakula laini / vilivyopondwaponywa kutoka katika sahani yako mwenye. Ongesa na mtoto wako kuhusu chakula chao na msifu kwa kula vizuri. Msaidie mke wako kazi zingine ili apate muda wa kumuhimiza mtoto kula zaidi katika kila mlo. Msaidie mke wako kumlisha mtoto ikiwa anakazi nyingi za kufanya Mhimize mtoto kula zaidi kwa kufanya naye mchezo wakati wa kula. Unaweza kufanya mchezo kuwa chakula ni lori au gari lingine ambalo linapeleka chakula kinywani mwa mtoto. Msaidie mke wako kumlisha mtoto. Unaweza kufanya ulishaji kuwa ni mchezo wa kufurahisha kwa kucheza naye na kumwambia hadithi zinazomuhimiza mtoto kula.

5. ligizo Dhima: Zoezi la kutoa unasihi kwa familia juu ya ulishaji shirikishi

Wakati wa kuigiza, tafadhali kumbuka kuwa na watoa huduma za afya ngazi ya jamii watakaoshiriki kwa kuigiza majukumu ya watoa huduma za afya ngazi ya jamii na wanafamilia, kila mmoja apate fursa ya kuwa mtazamaji, na kuchangia mawazo ya kuboresha mazungumzo na familia juu ya ulishaji shirikishi. Wahimiza wale wanaoigiza kama wanafamilia kuongeza changamoto na wasiwe wepesi sana kupokea mapendekezo! Igizo linapaswa kuwa wa uhalisia kadri iwezekanavyo.

MCHEZO WA KUIGIZA #2: MTOTO NINA

Watoa Huduma za Afya ngazi ya Jamii wanapaswa kufuata hatua 8 za kufuanya mazungumzo:

1. Salimia mama na baba kwa heshima;
2. Ulize juu ya malezi wanayofanya sasa;
3. Sikiza matatizo yao;
4. Ainisha jumbe chache za kumwambia mama na baba, kulingana na uliyoyabaini (tazama jedwali la 4);
5. Jadili nao juu ya taratibu za malezi na makuzi ya mtoto (jedwali 4);
6. Pendekeza taratibu/ tabia 2 au 3 ambazo wazazi wanaweza kujaribu kuzifuata (jedwali 4);
7. Omba wazazi kukubali kufanya taratibu 1-2 za malezi ya watoto; waulize ni nini kinachoweza kuwafanya iwe rahisi au ngumu kwao kujaribu kufanya;
8. Weka ahadi ya muda wa kurudi kuwatembelea tena ili kumuuliza mama na baba jinsi mambo yalivyoenda.

Watoa huduma za afya ngazi ya jamii:

Uisome kabla kipengele cha mama na baba;

Katika mazoezi yako machache ya mwanzo, tafadhali tizama jedwali la 4. Unaporidhika na mapendekezo ya kwenye jedwali 4, hautaji kuyarejea katika michezo mingine inayofuata; na

Kumbuka kuwa na mama au baba akuambie amejifunza nini. Wakati wanafamilia “wanakupa mrejesho” wa yale waliyojifunza kuhusu taratibu mpya, unaweza kuwa na uhakika kwamba wameelewa taratibu hizo ambazo wamekubali kuzifuata.

Mama na baba wasome kipengele cha hapa chini na waigize uhusika wao, kwa kila hali.

Mtoto Nina ana umri wa miezi 10. Mama yake anamnyonyesha na kumnywesha uji. Mama alijaribu kumlisa yai lakini mtoto akatema na kukataa kula. Akajaribu kwa mara ya pili lakini ilionekana kama mtoto alikuwa anatupa. Mama mkwe na mume wake walipendekeza asubiri mpaka mtoto atakapokuwa mkubwa. Ingekuwa familia wameelezwa kuhusu ulishaji shirikishi wangukuwa tayari kujaribu kumlisa mtoto kwa kuongea naye, kumuambia, na kutumia njia nyingine za kumuhimiza mtoto kula. Mara nyingi wakati wa jioni baba huwa yupo nyumbani wakati mama anamlisa mtoto.

Watazamaji: Angalia jinsi mtoa huduma za afya ngazi ya jamii anavyotambua tatizo, woga, na kujadiliana na wazazi juu ya suluhisho.

Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii: baada ya mchezo wa kuigiza, ni muhimu sana kujadili na kikundi kitu walichoifunza. Fanya hili kwa njia ya kuwasaidia, usimlaumu mtu yeyote kwa makosa waliyoyafanya. Wakumbushe watoa huduma za afya ngazi ya jamii kuwa mchezo huo wa kuigiza ilikua ni njia tu ya kufanya mazoezi na kujifunza kutoka kwa kila mmoja!

Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii:

kwanza uliza maoni kutoka kwa kikundi. Baada ya mchezo wa kuigiza baadhi ya maswali yanayoweza kuulizwa ni kama ifuatavyo.

Kwa watoa huduma za afya ngazi ya jamii: Je, ulijisikiaje kwa kuwapa wazazi ujumbe mpya? Je, ni nini kilifanyika vizuri? Je ni nini kilikua na ugumu? Je ni nini kinachohitaji kufanyiwa mazoezi zaidi? Je, familia iliuliza maswali ambayo hukuwezai kuyajibu?

Kwa mama au baba, ni nini ambacho mtoa huduma za afya ngazi ya jamii amekifanya vizuri? Je, ujumbe ulikuwa unaeleweka? Je, mtoa huduma za afya ngazi ya jamii alishughulikia changamoto zako? Je, ulijisikia vizuri kumuuliza maswali mtoa huduma za afya ngazi ya jamii?

Kwa watazamaji, Mtoa huduma za afya ngazi ya jamii aliwezaje kujenga uhusiano mzuri na wanafamilia na je, alifanikiwa? Mtoa huduma za afya ngazi ya jamii alijaribu vipi kuelewa hali ya familia na kuwasaidia katika changamoto? Kwa mfano, Je, mtoa huduma za afya ngazi ya jamii alidadisi juu ya vyakula ambavyo familia wanauwezo wa kuvipata? Je, una maoni gani kuhusu mtoa huduma za afya ngazi ya jamii? Je, hali hii imewahi kukutokea wakati wa ziara zako za kuwatembelea walengwa nyumbani? Ulifanya nini?

SOMO LA 5: KUSAIDIA FAMILIA KUTOA ASUSA ZILIZO NA AFYA. MWONGOZO KWA WASIMAMIZI WA WATOA HUDUMA ZA AFYA NGAZI YA JAMII WAKATI WA MIKUTANO YA KILA MWEZI.

Mikakati ya kuhakikisha watoto wanapata vyakula na asusa zilizo na afya.

1. Je nini ambacho watoa huduma za afya wanauzoefu nacho?

Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii, waambie watoa huduma za afya ngazi ya jamii: Baada ya kufikisha miezi 6, watoto wadogo wanapaswa kulishwa vyakula mchanganyiko vilivyo na afya. Lakini inazidi kuwa ni jambo la kawaida kwa watoto kupewa asusa na vinywaji vilivyotengenezwa kwa sukari nyingi, kama biskuti, pipi, na vinywaji vyenye sukari. Wasimamizi, wawaulize watoa huduma za afya ngazi ya jamii: Je, familia zimewaeleza nini juu ya kuwapa watoto biskuti, pipi, na vinywaji vyenye sukari nyingi? Je, ni changamoto zipi ambazo familia zinakabiliana nazo?

Hakikisha unawapa watoa huduma za afya ngazi ya jamii muda wa kutosha wa kujadili mada.

2. Tumejifunza nini kutoka kwenye majaribio ya utafiti katika kaya?

Waambie watoa huduma za afya ngazi ya jamii kuwa:

- Kabla ya kuwatembelea katika ziara yetu ya kwanza katika wiki zaidi ya nusu ya watoto walikuwa wanalishwa asusa zilizo na sukari.
- Watoto wengi walipewa kahawa au chai iliyo na sukari, juisi iliyoongezwa sukari, au soda.
- Wazazi wote ambao walikubali kufanya mabadiliko ya kuwapa watoto wao asusa zinazojenga afya badala ya kuwapa asusa zilizo na sukari nyingi waliripotiwa kufanya mabadiliko haya.

3. Familia wanapashwa kujua nini?

Waambie watoa huduma za afya ngazi ya jamii:

Wazazi wanapaswa kuepuka kuwapa watoto wao asusa zilizo na sukari (kama biskuti na pipi) na vinywaji vyenye sukari (kama chai, kahawa na soda) kwa sababu vinywaji hivi vina viwango vya chini vya virutubishi na humpunguzia mtoto hamu ya kula vyakula vyenye virutubishi kwa wingi. Soma na ujadili ujumbe huu na taarifa nyingine juu ya kuwapa watoto asusa zenye virutubishi. Zingatia hatua 8 za kuendesha mazungumzo, hakikisha watoa huduma za afya wanaelewa na wanakuwa na uwezo wa kujadili jumbe (hatua ya 5) na kwa nini ni muhimu, na kupendekeza hatua (hatua 6) kwa akina mama na akina baba. Taarifa hii itatumika katika michezo ya kuigiza hapo chini.

4. Uzoefu halisi kutoka kwenye familia zilizoshiriki katika majaribio ya kaya ya kuwapa watoto asusa/vitafunwa vyenye virutubishi

Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii, waambie watoa huduma za afya ngazi ya jamii: Wazazi walifurahi kuwapa watoto wao asusa zinazojenga afya badala ya asusa zilizo na sukari kwa sababu walielewa kuwa asusa zenye sukari hazifai kwa afya ya watoto wao.

Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii, simulieni simulizi zifuatazo za mafanikio kutoka kwa akinamama:

Mama mmoja alisema: “Nilipenda pendekezo la kuacha kumpa mtoto pipi na biskuti kwa sababu vitu hivyo ni hatari. Pipi na biskuti zina sukari nyingi ambayo sio nzuri kwa mtoto. Zinaweza kusababisha kuoza kwa meno. Wanafamilia yangu walikubaliana na kusema sio vizuri kumpa mtoto pipi na biskuti.”

Mama mwingine alisema: “Nilijaribu kuacha kumpa biskuti au pipi, na badala yake nikampa matunda. Nilimpa ndizi. Pipi hazina virutubishi. Sikukutana na ugumu wowote.”

Hizi ni baadhi ya simulizi za mafanikio kutoka kwa akina baba:

Baba mmoja alisema: “Niliwafundisha wanafamilia wasimpe mtoto biskuti. Niliwafundisha kwamba chakula tunachompa mtoto, kwa mfano juisi ya kopo, soda, na biskuti sio nzuri kiafya kwa mtoto.”

Baba mwingine alisema: “Mara tu nilipofahamishwa na kugundua kuwa biskuti sio nzuri kiafya kwa watoto, nilisimamia kidete na kuanza kuielimisha familia yangu kuwa chakula hiki kinamadhara kwa watoto na tulibadilika. Waliniuliza mtoto anaweza kula nini. Niliwashauri juu ya matunda kama papai, tikiti, tango, maembe na machungwa, lakini vitu vyenye sukari nyingi kama biskuti sio vizuri.”

JEDWALI 5: MAPENDEKEZO YA KUIWEZESHA FAMILIA KUWAPA WATOTO ASUSA ZILIZO NA AFYA

Wakati wa mazungumzo, jadili jumbe zifuatao, pendekeza mambo 2-3, na msaidie mama au mtu mwingine kwenye familia kuchagua 1-2 na akubali kujaribu.

HATUA YA 5 YA MAZUNGUMZO: JADILI		HATUA YA 6 YA MAZUNGUMZO: PENDEKEZA	
UJUMBE	KWA NINI NI MUHIMU	KWA AKINA MAMA	KWA AKINA BABA
Badilisha kumpa mtoto asusa na vinywaji vyenye sukari nyingi na badala yake mpe asusa na vinywaji vyenye virutubishi	<ul style="list-style-type: none"> • Asusa na vinywaji vyenye sukari nyingi havimpi mtoto wako virutubishi muhimu. Matunda na asusa nyingine zitamsaidia mtoto kujisikia kutosheka zaidi, kumpunguzia kulia, na kumruhusu mama na baba kufanya kazi nyingine. • Ikiwa mtoto anakula asusa nyingi zenye sukari nyingi, hawezi kuhisi njaa wakati wa kula. 	<ul style="list-style-type: none"> • Epuka kumpa mtoto chai, kahawa, soda na vinywaji vyenye sukari au rangi. Badala yake mpe maziwa au mnyonyeshe. • Epuka kumpa biskuti na asusa nyingine zenye sukari; mpe matunda (kama vile vipande vya maembe yaliyoiva, papai, ndizi), parachichi, mbogamboga, viazi mviringo vya kuchemsha, viazi vitamu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Nunua chakula chenye virutubishi tu kwa ajili ya mtoto wako, usinunue asusa zenye sukari nyingi, biskuti, au vinywaji vitamu na uwaambie wengine wasimlishe mtoto wako vyakula hivyo.

5. Igizo dhima: Mazoezi ya Unasihi kwa familia juu ya asusa na vijwaji vyenye afya

Wakati wa kuigiza, tafadhali kumbuka kuwa na watoa huduma za afya ngazi ya jamii watakoigiza majukumu ya watoa huduma za afya ngazi ya jamii na familia, kila mmoja apate fursa ya kuwa mtazamaji, na kutoa mawazo ili kuboresha mazungumzo na familia juu ya kuwapa watoto asusa na vinywaji vyenye afya. Wahimiza wale wanaoigiza kama wanafamilia kuongeza changamoto na wasiwe wepesi sana kupokea mapendekezo! Mchezo wa kuigiza unapaswa kuwa halisia kadri iwezekanavyo.

MCHEZO WA KUIGIZA #1: MTOTO STANLEY

Watoa Huduma za Afya ngazi ya Jamii wanapaswa kufuata hatua 8 za kuendesha mazungumzo:

1. Wasalimie mama na baba kwa heshima;
2. Waulize juu ya malezi wanayofanya sasa;
3. Sikiza matatizo yao;
4. Ainisha jumbe chache za kumwambia mama na baba, kulingana na hali zao (tazama jedwali la 5);
5. Jadili nao juu ya kila taratibu za malezi na makuzi ya mtoto (jedwali 5);
6. Pendekeza taratibu 2 au 3 ambazo wazazi wanaweza kujaribu kuzifuata (jedwali 5);
7. Omba wazazi kukubalili kufanya taratibu 1-2 za malezi ya watoto; waulize ni nini kinachoweza kuwafanya iwe rahisi au ugumu kwao kujaribu kufanya;
8. Weka miadi ya muda wa kurudi kuwatembelea tena ili kumuuliza mama na baba jinsi mambo yalivyoenda.

Watoa huduma za afya ngazi ya jamii:

Usisome kabla kipengele cha mama na baba;

Katika mazoezi yako machache ya mwanzo, tafadhali tizama jedwali la 5. Unaporidhika na mapendekezo ya kwenye jedwali la 5, hautaji kuyareje katika michezo mingine inayofuata; na

Kumbuka kuwa na mama au baba akuambie umejifunza nini. Wakati wanafamilia “watakupa mrejesho” wa yale waliyojifunza kuhusu taratibu mpya, unaweza kuwa na uhakika kwamba wameelewa taratibu hizo ambazo wamekubali kuzifuata.

Mama na **baba** wasome kipengele cha hapa chini na waigize uhusika wao, kwa kila hali.

Stanley ni mtoto mwenye umri wa miezi 14, na ni mtoto wa mwisho kati ya watoto watatu. Mama yake anamnyonyesha na kumpa vyakula vya familia, ingawa wakati mwingine haonekani kuwa na njaa sana kula chakula cha jioni. Mara nyingi baba yake anaporudi nyumbani kutoka kazini wakati wa jioni huwaletea watoto pipi na biskuti. Stanley anafurahia kula biskuti, na baba yake anafurahia kumuona Stanley akila vitu hivyo.

Watazamaji: Angalia jinsi mtoa huduma za afya ngazi ya jamii anavyotambua tatizo, woga, na kujadiliana na wazazi juu ya suluhisho.

Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii:

baada ya mchezo wa kuigiza, ni muhimu sana kujadili na kikundi kitu walichojifunza. Fanya hili kwa njia ya kuwasaidia, usimlaumu mtu yeyote kwa makosa waliyoyafanya. Wakumbushe watoa huduma za afya ngazi ya jamii kuwa mchezo huo wa kuigiza ilikua ni njia tu ya kufanya mazoezi na kujifunza kutoka kwa kila mmoja!

Wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii:

kwanza uliza maoni kutoka kwa kikundi. Baada ya mchezo wa kuigiza baadhi ya maswali yanayoweza kuulizwa ni kama ifuatavyo.

Kwa watoa huduma za afya ngazi ya jamii, Je, ulijisikiaje kwa kuwapa wazazi ujumbe mpya? Je ni nini kilifanyika vizuri? Je ni nini kilikua na ugumu? Je ni nini kinachohitaji kufanyiwa mazoezi zaidi? Je, familia iliuliza maswali ambayo hukuweza kuyajibu?

Kwa mama au baba, ni nini ambacho mtoa huduma za afya ngazi ya jamii amekifanya vizuri? Je, ujumbe ulikuwa unaeleweka? Je, mtoa huduma za afya ngazi ya jamii alishughulikia changamoto zako? Je, ulijisikia vizuri kumuuliza maswali ya mtoa huduma za afya ngazi ya jamii?

Kwa watazamaji, Mtoa huduma za afya ngazi ya jamii aliwezaje kujenga uhusiano mzuri na wanafamilia na je, alifanikiwa? Mtoa huduma za afya ngazi ya jamii alijaribu vipi kuelewa hali ya familia na kuwasaidia katika changamoto? Kwa mfano, Je, mtoa huduma za afya ngazi ya jamii alidadi juu ya vyakula ambavyo watoto walipewa? Je, una maoni gani kuhusu mtoa huduma za afya ngazi ya jamii? Je, hali hii imewahi kukutokea wakati wa ziara zako za kuwatembelea walengwa nyumbani? Ulifanya nini?

MATENDO WANAYOWEZA KUFANYA WANAKIKUNDI KWENYE FAMILIA ZAO KWA AJILI YA KUBADILI TABIA

Tembelea kikundi

Ongea na wanakikundi kama wanaweza kujaribu kufanya yafuatayo

AFYA YA UZAZI

Huduma ya uzazi

- Tambua dalili za mwazo za ujauzito
- Nenda kliniki mapema unapojihisi ni mjamzito
- Andaa usafiri na mahitaji mengine yanayohitajika wakati wa kujifungua
- Mume amsindikize mke wake Kliniki
- Hudhuria mahudhurio yote ya kliniki
- Pata huduma zote zinazotolewa na mhudumu wa afya katika mahudhurio yote ya kliniki
- Mama mjamzito , hakikisha unafuta maelekezo yote unayopewa kliniki

Lishe wakati wa ujauzito

- Tumia vidonge vyakuongeza damu kabla na kipindi cha ujauzito kama ulivyoelekezwa na mhudumu wa afya
- Kula mlo mmoja wa ziada na kiasi cha ziada kwenye kila mlo
- Kula vyakula vyenye vitutubisho vyote vinavyohitajika mwilini
- Punguza kazi za nyumbani kwako kwa kuomba mume na wakwe zako wakusaidie baadhi ya majukumu
- Tafuta ushauri kuhusu lishe kwenye kituo cha afya

AFYA YA MTOTO

- Mpeleke mtoto mgonjwa(Anayeharisha, kukohoa n.k) kwenye kituo cha afya mapema iwezekanavyo
- Mpe mtoto anayeharisha ORS , Zinc , au maji yaliyochanganywa na sukari na vimiminika vingine au chakula cha majimaji
- Kama upo mbali na nyumbani hakikisha unaenda kumuona mtoto mara kwa mara au umuache chini ya unangalizi wa mtu mzima

LISHE

Kuanzishwa mapema ya kunyonyesha

- Muweke mtoto kwenye kifua na matiti mara baada tu yakuzaliwa (ndani ya saa moja baada ya kujifungua)
- Muache mtoto anyonye hata kama maziwa hayatoki (mnyonyeshe mtoto maziwa ya mama pekee)
- Mnyonyeshe mtoto maziwa ya njano ya mwanzo

Maziwa ya mama pekee

- Chagua kumnyonyesha mtoto wako maziwa ya mama pekee
- Panga na wanafamilia ni jinsi gani utamnyonyesha mtoto wako maziwa ya mama pekee ukiwa mbali naye
- Hakikisha umemuweka mtoto vizuri kwenye matiti wakati wa kumnyonyesha
- Mpe mtoto maziwa ya mama pekee mchana na usiku pale mtoto anaposikia njaa (mara 8-12 ndani ya masaa24)
- Usimpe mtoto au usiwaruhusu watu wengine kumpa mtoto wako vimiminika vingine kama gripe water, dawa za kienyeji. Mpe dawa tu pale ambapo ameshauriwa na daktari
- Muache mtoto anyonye titi moja mpaka maziwa yaishe ndipo umhamishe kwenye titi lingine
- Omba ushauri kwa wataalam kama unapata matatizo yoyote kwenye matiti au kunyonyesha
- Waombe baba, wakwe na wanafamilia wengine wakusaidie kazi ambazo ulikua unafanya kabla ya ujauzito na kujifungua
- Mbembeleze mtoto anayelia kwa kulaza tumbo lake kwenye mapaja yako huku ukimsugua taratibu mgongoni
- Kama unazani mtoto analia kwa sababu ni mgonjwa muone daktari



Vyakula vya nyongeza

- Hakikisha mtoto wako anakula vyakula mchanganyiko ikiwemo vile vitokanavyo na wanyama kama mayai, dagaa na aina yoyote ya samaki pamoja na matunda na mboga za majani
- Andaa chakula cha mtoto kwa uzito unaostahili kutokana na umri wa mtoto
- Mlishe mtoto wako idadi ya milo inayotakiwa kulingana na umri wake
- Mpe mtoto kiasi cha mlo kulingana na umri wake
- Andaa chakula cha mtoto kwa usafi
- Kuwa mvumilivu wakati unamlisha mtoto msisitize ale chakula
- Usimpe mtoto asusa na vinywaji nyenye sukari kama vile pipi, soda, biskuti, badala yake mpe matunda
- Badala ya kuuza kuku , wanyama wengine na mayai tumia kwanza na familia yako

Vipimo vya ukuaji wa mtoto

- Unapoenda kliniki hakikisha urefu na uzito wa mtoto unarekodiwa na pia unapewa ushauri wa jinsi ya kuendeleza afya ya mtoto wako

MAJI NA USAFI WA MAZINGIRA

Kunawa mikono na sabuni

- Jenga au nunua kifaa cha kunawia mikono (Mfano kibuyu mchirizi)
- Tumia sabuni na maji masafi
- Hakikisha sabuni na maji yapo sehemu ya kunawa mikono muda wote
- Weka maji na sabuni karibu na Choo
- Weka maji na sabuni karibu na sehemu ya kuandaa chakula
- Nawa mikono kabla ya kumlisha mtoto – Ikiwa ni mama anaemlisha mtoto au mtu mwingine
- Nawa mikono kwa kutumia sabuni na maji baada ya kumtawaza mtoto
- Nawa mikono kwa sabuni na maji baada kushika kinyesi cha wanyama
- Osha mikono ya mtoto mara kwa mara anaposhika uchafu na kabla ya kumlisha chakula

USAFI

- Wafungia wanyama kwenye banda
- Waweke wanyama mbali na watoto
- Muweke mbali na uchafu
- Tafuta njia salama ya kuweka wanyama wako nje muda wa usiku
- Chakua kujenga au kutumia njoo
- Jenga au tumia choo bora
- Wakati wote tumia choo kwa haja kubwa ikijumlisha na choo cha mtoto
- Funika shimo la choo
- Hakikisha mazingira ya choo ni masafi

Maji

- Weka maji kwenye chombo safi
- Beba maji kwenye chombo safi na chenye mfuniko
- Chemsha na kuchuja maji ya kunywa
- Hifadhi maji ya kunywa kwenye chombo safi chenye mfuniko na mbali na watoto
- Chota maji kwa kutumia kikombe safi chenye mkono
- Mpe mtoto maji ya kunywa kwa kutumia chombo safi

MALEZI NA MAKUZI YA MTOTO

- Baba na mama anza Kuongea na watoto wenu wachanga mapema iwezekanavyo
- Baba na Mama msimulie mtoto wako hadithi tangu akiwa mdogo
- Baba na Mama tengeneza midoli naa vitu vingine vya kuchezea mtoto kwa kutumia vitu vinavyopatikana katika mazingira yako
- Cheza na mtoto wako
- Vipe majina vitu vinavyomzunguka mtoto mdogo ili aweze kijifunza kutokana na hivyo vitu
- Kama unaweza ama kuna kituo cha kujifunzia kama vile chekechea au sehemu ya uangalizi wa watoto karibu mpeleke mtoto mwako
- Mwimbie mtoto wako
- Chora picha na vitu mbalimbali na mtoto wako
- Hesabu namba na vitu na mtoto wako

KUMPUNGUZIA MAJUKUMU MAMA

- Baba, Babu na Bibi, msaidieni mama kazi za nyumbani kama vile kubeba maji , kukata kuni na kufua
- Baba na wanafamilia hakikisha mnamsaidia mama mjamzito au anayenyonyesha kazi ili apate muda wa kupumzika

MADA: KUBOresha TABIA SAHIHI ZA LISHE NA AFYA KWA KUTUMIA VIKUNDI VYA KUSAIDIANA KWA VITENDO MWANDISHI: PANITA

Vikundi vya kusaidiana ni aina nyingine ya kutoa unasihi na kuna fursa nzuri ya kubadili tabia zisizofaa na matokeo chanya kwenye afya ya mama na mtoto. Uchambuzi wa tafiti mbalimbali za afua za utoaji wa elimu na unasihi wa lishe zinaonyesha maendeleo mazuri ya kuongezeka uzito wakati wa ujuzito ulikuwa mkubwa sana kwa watu waliopata elimu na unasihi wa lishe, kushiriki katika vikundi vya kusaidiana viivyopo kwenye ufuatiliaji mzuri. Vivyo hivyo, elimu na unasihi wa lishe kwa kiasi kikubwa ulipunguza hatari ya kupata upungufu wa damu katika kipindi cha miezi mitatu ya mwisho ya ujuzito. Uchambuzi huu wa tafiti mbalimbali pia unaonesha kuwa kulikuwa na matokeo mazuri ya watoto kuzaliwa na uzito sahihi wakati elimu na unasihi wa lishe ulipotolewa sambamba na msaada mwingine wa kilishe lakini sio kwa kutolewa elimu na ushauri wa lishe pekee. Pia kuna ushahidi kuwa elimu na ushauri wa lishe juu ya umuhimu wa ulaji wa vyakula vyenye protini na madini chuma kwa wingi kwa wanawake unaonyesha kuwa kuwa na matokeo chanya na sio matumizi ya vyakula vyenye kuupa mwili nguvu (Webb Girard na Olude, 2012).

Wakati wadau kadhaa katika utekelezaji, ikiwemo Serikali ya Tanzania, mashirika ya kimataifa yasiyo ya kiserikali, na asasi za kiraia mara kwa mara wamekuwa wakitumia vikundi vya kusaidiana, mara nyingi huvitumia kama njia ya kufikisha ujumbe. Hasa, nchini Tanzania, vikundi vya kusaidiana mara nyingi vinashindwa kujibu mahitaji ya jamii (kwa mfano, watoa huduma za afya ngazi ya jamii hurekebisha mada za majadiliano kabla ya wakati), mada haitengenezwi na wanakikundi, mada uwaambie wanakikundi wafanye jambo wanalopaswa kulifanya, na sio kuwasaidia wanakikundi kubadili tabia zao. Changamoto hizi ni kubwa zaidi miongoni mwa asasi za kiraia ambazo zina uwezo mdogo katika kuendesha programu za kuleta mabadiliko ya tabia na kuwafikia watu wengi.

Kama sehemu ya mradi wa MTOTO MWEREVU/ASTUTE, PANITA ilifanya kazi na asasi za kiraia 50 ili kuimarisha uwezo wao katika usimamizi wa vikundi vya kusaidiana. Hii ni pamoja na mafunzo yaliyotolewa kwa kushirikiana na Serikali na wafanyikazi wa Mradi wa MTOTO MWEREVU/ASTUTE, ushauri unaotolewa wakati wa kufanya kazi, na utoaji wa vitendea kazi kuhakikisha ubora wa vikundi vya kusaidiana

(pamoja na sehemu ya zana hii). Kwa kuongezea, katika mkoa wa Geita na mahali pengine, PANITA ilifanya majaribio ya kutumia vikundi vya kusaidiana.

Vikundi vya kusaidiana vilivyoboreshwa kwa vitendo hutofautiana na vikundi vya kusaidiana vya asili visivyoboreshwa kwa njia kadhaa. Hatua za kuendesha vikundi kama hivi ni pamoja na hatua zifuatazo:

1. Kila mshiriki kuona ana nafasi katika kikundi:

- Onesha shauku ya kweli kwa kila mshiriki wa kikundi.
- Uliza juu ya changamoto za kiafya walizokutana nayo washiriki wa kikundi.

2. Jadili na kufikiria juu ya suluhisho:

- Waulize washiriki wa kikundi ni tabia zipi ndogo ambazo wanauwezo wa kuzijaribu kuzifanya ili kukabiliana na changamoto za kiafya walizokutana nazo.
- Ikiwa wanakikundi wanajitahidi kuangalia tabia/taratibu sahihi ambazo wanaweza kujaribu kuzifanya, rejea kwenye orodha yako ya tabia/taratibu sahihi za kiafya na, kwa kuzingatia changamoto za kiafya ambazo tayari wanakikundi wameziainisha, chagua tabia/taratibu sahihi za lishe 3-4.
- Wasilisha tabia/taratibu sahihi za lishe 3-4 kwa kikundi. Fafanua maana ya kila tabia/taratibu sahihi za lishe.

3. Toa mrejesho na wahimize kufanya:

- Waombe wanakikundi kuainisha faida za kutekeleza kila hatua/taratibu bora za lishe
- Waombe washiriki kufundisha kile walichokiona kwa kila hatua/taratibu bora za lishe hivyo kuwa na uhakika kwamba wameelewa juu ya taratibu bora za lishe 3-4.



- c. Washiriki wa kikundi wawe tayari kufuata taratibu bora za lishe ya 2-3 ama kutoka kwa washiriki wa kikundi wenyewe kuainisha taratibu ambazo wako tayari kujaribu kuzifanya au kutoka kwenye orodha yako ya taratibu sahihi za lishe. Inawezekana wanakikundi wakawa wako tayari kufuata taratibu nyingine katika orodha ya taratibu bora za lishe.
- d. Wasaidie wanakikundi kutambua changamoto zozote katika kufuata taratibu bora za lishe ya 2-3 ambazo wamekubali kujaribu kuzifuata kwa kuwauliza: Ni nini kinachofanya kuwa ni ngumu kufuata kanuni hizi mpya?
- e. Waulize wajumbe: Nani atakusaidia wakati unafuata tabia/taratibu hizi mpya

Tabia/Taratibu bora za lishe zinapaswa kuwa mahususi kwa wajumbe wa kikundi cha kusaidiana. Kwa mfano, likiwa ni tatizo la mtoto chini ya miezi sita analia, waombe wazazi kuwa tayari kutekeleza taratibu ya 2-3 ya taratibu bora za lishe kuhusiana na tatizo la mtoto kulia.

- f. Waulize washiriki wote wa kikundi ni msaada gani watautoa kwa wazazi hao ambao wanajaribu kufuata tabia/taratibu sahihi za lishe kwa kutekeleza hatua ya 2-3 ya tabia/taratibu bora za lishe
- g. Wape wote ambao wako tayari kushiriki katika kutekeleza na wataje kwa sauti tabia/ taratibu sahihi za lishe ambazo wapo tayari kuzitekeleza.
- h. Rekodi katika kitabu chako tabia/taratibu bora za lishe mpya ambazo kila mjumbe katika kikundi cha kusaidiana ameahidi kutekeleza.

4. Waambie wengine: Kila mtu ambaye yuko tayari kutekeleza tabia/taratibu bora za lishe, awaambie wengine mambo ambayo amejifunza leo. Kila mtu awaalike ndugu/majirani zake katika kikao kinachofuata.

Wakati wa kikao kinachofuata cha kikundi cha kusaidiana, mwezesaji wa kikundi (Mfanyakazi wa mradi wa MTOTO MWEREVU/ASTUTE, mfanyikazi wa asasi ya kiraia) afuate hatua hizi 5:

1. Kutoa mrejesho na kufanya ufuatiliaji:

- a. wajumbe wa kikundi watoe mrejesho wa kitu wanachokijua kuhusiana na orodha ya tabia/taratibu bora za lishe walizojadili kwenye kikao kilichopita.
- b. waulize wajumbe kama wako tayari kujaribu kufuata orodha ya tabia/taratibu sahihi za lishe.

2. Pongeza: wapongeze wajumbe wote kwa kufanya jitihada za kujaribu kufuata tabia/taratibu mpya sahihi za lishe. Epuka kuwapongeza wale tu waliofanikiwa kuzifuata tabia/taratibu hizo.

3. Ondoa vikwazo: Tatua vikwazo/changamoto kwa washiriki wa kikundi ambao hawakuweza kufuata tabia/taratibu mpya sahihi za lishe.

4. kuelezana mafanikio:

- a. wajumbe wasimuliane uzoefu waliopitia katika kujaribu kufuata tabia/taratibu sahihi mpya za lishe.
- b. Wasaidie wale wote waliohindwa kufuata tabia/ taratibu sahihi mpya za lishe kwa kutatua changamoto yoyote wanayokabiliana nayo.

5. Rudia: Anza na tabia/taratibu mpya kwa kutumia njia ile ile ya ushirikishaji, ikiwemo kutoa mrejesho kwa mambo waliojifunza awali.

Muhimu kwa mafanikio ya majadiliano kwa Vikundi vya Msaada kwa upana zaidi ni:

1. Uratibu wa vikundi vya kusaidiana na halmashauri na kata kupitia ushiriki wa asasi za kiraia katika kamati mtambuka ya lishe ya wilaya na uratibu wa uongozi katika jamii (uongozi wa kata na kijiji).
2. Uratibu wa vikundi vya kusaidiana na watoa huduma za afya ngazi ya jamii na wasimamizi wao ili kuhakikisha kwamba vikundi vya kusaidiana na ziara za matembeleo ya nyumbani zinaimarishana na kutumiwa ipasavyo.
3. Kurudia ujumbe muhimu unaorushwa kwenye redio na vyombo vingine vya habari kuhusu lishe ya mama mjamzito, anayenyonyesha, watoto wachanga na wadogo na vijana balehe, Malezi na Makuzi ya Awali ya Mtoto, Usafi wa Chakula, Maji na Mazingira na mzigo mkubwa wa kazi za nyumbani anazoachiwa mwanamke. Kwa mfano, mwezesaji wa wa asasi za kiraia kwa vikundi vya kusaidiana unaweza kuuliza: “Je, ulisikia ujumbe kwenye redio wiki hii kuhusu jinsi ya kumpunguzia kazi mwanamke wakati wa ujauzito na wakati wa kunyonyesha? Je, unafikiria nini kuhusu ujumbe huo? Je, Unaweza kufanya nini kumpunguzia mwanamke kazi?”
4. Tumia jumbe zinazoonesha ushahidi wa kitafiti, weka ujumbe katika makundi madogo madogo, chukua hatua (kwa mfano “nunua sabuni wiki ijayo ‘badala ya’ osha mikono kwa sabuni na maji katika nyakati tano muhimu za kunawa mikono “ambayo ni ngumu sana kutekeleza)

Masomo na hatua ambazo wadau wengine wanaweza kuzitumia katika kuboresha vikundi vya kusaidiana

- Mradi wa MTOTO MWEREVU/ASTUTE imegundua kuwa wanajamii wanaitikia vizuri zaidi kwenye Vikundi vya kusaidiana kwa vitendi vilivyoboreshwa kuliko kwenye vikundi vya kusaidiana vya asili visivyoboreshwa ambavyo havijibu vipaumbele vya jamii. Vivyo hivyo, wanajamii walihamasika kubadili tabia wakati walipowaona ndugu na majirani zao wamejitokeza kuonesha kwamba wapo tayari kufanya hivyo.
- Baadhi ya asazi za kiraia zilikuwa na uwezo mdogo wa kuvisaidia vikundi vya kusaidiana kwa ujumla na hasa vikundi vya kusaidiana kwa vitendo.
- Uwezo wa programu kuwafikia watu wengi ulikua ni mdogo.
- Vikundi vya kusaidiana vilivyoboreshwa, ni njia mpya ya kusimamia vikundi vya kusaidiana. Vikundi hivi vinahitaji kupewa muda na msaada kutoka PANITA na mashirika mengine kwa kuzisaidia asasi za kiraia na wawezeshaji wa vikundi vya kusaidiana katika kufanya mabadiliko ya kile walichokizoea juu ya kuvisimamia vikundi vya kusaidiana.
- Orodha za uhakiki hazitumiwi kama vile zinavyotakiwa kutumiwa. Matokeo yake, siku zote ubora wa vikundi vya kusaidiana hauwi mzuri au thabiti.
- Saidia wadau kutumia hatua zilizooneshwa hapo juu kuvifanya vikundi vya kusaidiana kuwa na tija kwa kila mmoja kuona ananafasi sawa katika kikundi. Washauri wadau mara kwa mara (ikiwemo kutumia njia ya uchunguzi wa vikundi vya kusaidiana) ili kuhakikisha kuwa wafanyikazi wanauwezo wa kujibu vipaumbele ambavyo jamii imeviweka na kuwahimiza wajumbe wa vikundi vya kusaidiana kujaribu kutekeleza jambo moja au mawili kabla ya kikao kijao cha mwezi.
- PANITA ilitoa ushauri na ufuatiliaji wa ziada kwa asasi moja moja. PANITA inaweza kuombwa kusaidia kuhusiana na kuzisaidia asasi za kiraia na wadau wengine katika matumizi ya mikakati ya mabadiliko ya tabia ya vikundi.
- Hii ni changamoto kubwa kwa asasi za kiraia zenye uwezo mdogo na si rahisi kuzishughulikia bila ya kuwa na mapato ya ziada.

- Majaribio ya kutumia vikundi vya kusaidiana vilivyoboreshwa katika kata chache tu. Toa msaada wa ziada, kama unavyohitajika. Tafakari kuhusu mafanikio na changamoto. Rekebisha mafunzo na ushauri na kurudia mchakato katika maeneo mengine.
- PANITA huimiza matumizi ya orodha za uhakiki wakati wa kikao cha kila mwezi na wafanyakazi wa asasi za kiraia. Pia wanatoa mafunzo kwa asasi za kiraia juu ya matumizi ya orodha za uhakiki. Orodha za uhakiki ya vikundi vya kusaidiana inapatikana kama sehemu ya nyenzo ya zana hii. Inapaswa kufanyiwa majaribio na kutumiwa kushughulikia mahitaji mahusisi ya watekelezaji wenza.

Vikundi vya kusaidiana vinatoa fursa ya kuwafikia walengwa wengi zaidi kuliko ziara za kutembelea kaya lakini mapungufu yao yanapaswa kutambuliwa na kushughulikiwa. Ili kuboresha vikundi vya kusaidiana, asasi za kiraia na wadau wengine wa utekelezaji wanahitaji kusimamia ipasavyo vikundi vya kusaidiana (kwa mfano, kwa kutumia mafunzo uliyojifunza hapo juu) na kurekebisha mikakati ya mabadiliko ya tabia ili kufanya vikundi vya kusaidiana kuwajibika zaidi kwa vitendo vya kusaidia jamii.

Rejea: Webb Girard A, Olude O (2012). Paediatric and Perinatal Epidemiology. Nutrition education and counselling provided during pregnancy: effects on maternal, neonatal and child health outcomes.

MADA: UHAMASISHAJI MASUALA YA LISHE KATIKA NGAZI YA WILAYA:

TULICHOJIFUNZA NA DONDOO KWA AJILI YA ASASI ZA KIRAIA

Mwandishi: PANITA

KUNA UMUHIMU GANI WA KUHAMASISHA ASASI ZA KIRAIA KATIKA KUHAMASISHA LISHE KATIKA NGAZI YA WILAYA?

Nchini Tanzania, utawala katika ngazi ya wilaya unafanyika kupitia mamalaka za serikali za mitaa. Mamlaka hizo ziliundwa na serikali ili kukasimisha madaraka ya serikali katika ngazi ya wilaya. Utekelezaji ukifanyika inavyopaswa, mgawanyo wa madaraka unahusisha watu wengi katika ngazi ya wilaya kushiriki katika upangaji mipango na utekelezaji wa programu za maendeleo. Mpango Jumuishi wa utekelezaji wa lishe wa Taifa (NMNAP; 2016 – 21) unazitaka wilaya kufanya mambo yafuatayo:

- Kuimarisha uratibu katika ngazi ya wilaya katika kazi za lishe kupitia uratibu wa kamati za lishe zinazojumuisha sekta mbalimbali.
- Kuanzisha vitengo vya lishe katika ngazi za wilaya ili kusaidia masuala ya kitalaamu katika upangaji, utekelezaji, na tathimini ya programu za lishe katika sekta mbalimbali zinazohusika na masuala ya lishe
- Kutambua changamoto za lishe na namna ya k ukabiliana nazo katika wilaya husika
- Kujumuisha shughuli za lishe katika mipango ya maendeleo ya halmashauri
- Kuimarisha shughuli za lishe zinazohusisha jamii ili kupambana na utapiamlo
- Kusaidia kata na mitaa/vijiji kujumuisha lishe katika mipango yao ya maendeleo na kutekeleza, kusimamia na kutathimini shughuli za lishe katika muktadha wa mpango jumuishi wa utekelezaji wa masuala ya lishe.

Kwa kutambua majukumu makubwa ambayo wilaya hufanya, ni muhimu kwa Asasi za Kiraia zihusishe mamlaka za wilaya na wadau wengine muhimu kuboresha hali ya lishe kwa wanawake na watoto. Mpango Jumuishi wa utekelezaji wa lishe wa Taifa (NMNAP) pia unataka mashirika yasiyo ya kiserikali, taasisi za kijami na mashirikia ya kidini kufanya kazi kubwa ya kuhamasisha lishe katika ngazi ya wilaya. Ikiongozwa na PANITA, mradi wa Mtoto Mwerevu (ASTUTE) unaofadhiliwa na serikali ya Uingereza kupitia shirika lake la msaada wa kimaendeleo la DFID, unafanya kazi ya kuhamasisha shughuli za lishe katika ngazi ya wilaya,

sambamba na Mpango Jumuishi wa utekelezaji wa lishe wa Taifa (NMNAP) na miongozo ya serikali.

MBINU ZINAZOTUMIKA

- Mtoto Mwerevu (ASTUTE) ni mradi wa kwanza mkubwa wa lishe uliohusisha PANITA kama jukwaa la asasi za kiraia kuwafikia watu wengi wenye afua za lishe. PANITA ilizijengea uwezo asasi za kiraia kupitia mafunzo, uwezesaji kwa njia ya ushauri, na tathimini ya wafanyakazi wa asasi za kiraia kuhusu 1) menejimenti na utawala wa mradi 2) namna ya kushirikisha serikali na 3) namna ya kutoa kiwango cha juu cha mabadiliko ya tabia katika shughuli za lishe (vikundi vya kusaidiana)
- Kuhusiana na kuwashirikisha wafanyakazi wa serikali, PANITA ilisaidia AZAKI kufanya kazi vizuri zaidi na Mratibu wa lishe wa halmashauri na maafisa wengine wa wilaya wanaowajibika na masuala ya lishe. PANITA pia ilisaidia AZAKI kujumuisha kazi zao na mipango ya wilaya iliyojumuisha afua za lishe;
- PANITA iliwezesha kufanyika kwa mkutano wa mwaka kuhusu tathimini ya pamoja na Asasi za Kiraia (AZAKI) na watumishi wa halmashauri kama vile maafisa lishe, maafisa maendeleo ya jamii, na wengine ili kubadilishana uzoefu kuhusu utekelezaji wa mradi wa Mtoto Mwerevu (ASTUTE) na kuunganisha utaratibu wa utoaji taarifa wa mpango jumuishi wa utekelezaji wa lishe wa Taifa (NMNAP) kwa AZAKI katika ngazi ya halmashauri.
- AZAKI zilizenga uhusiano wa kimkakati na watoa maamuzi na watu wengine wenye ushawishi ili kupeleka mbele ajenda ya lishe;
- AZAKI ziliwatambua mabalizi wa masuala ya lishe katika wilaya husika, hiyo ilisababisha kuongezeka kwa rasilimali kwa ajili ya shughuli za lishe;
- AZAKI ziliimarisha vikundi vya kusaidiana vilivyopo kupitia mikakati ya mabadiliko ya tabia;



- AZAKI zilikuwa wanachama hai katika kamati za wilaya na mikoa, zikiwemo kamati za usimamizi wa lishe za wilaya, na majukwaa mengine yanayoendeleza lishe, kama ilivyo katika Mpango Jumuishi wa Utekelezaji wa Lishe wa Taifa (NMNAP). Hata pale ambapo AZAKI hazikuwa wanachama rasmi wa kamati za usimamizi wa lishe, ushiriki wao uliongeza thamani zaidi.

CHANGAMOTO NA SULUHISHO ZA NAMNA YA KUHUSISHA AZAKI

- Historia inaonyesha kuwa kulikuwa na utamaduni wa kutoaminiana kati ya AZAKI na wafanyakazi wa serikali, hali iliyosababisha kutoelewana miongoni mwao na hiyo iliathiri sana uhusiano wa utendaji kazi kati ya AZAKI na watumishi wa serikali katika ngazi ya halmashauri. PANITA ilijenga mahusiano hayo kati ya AZAKI na wafanyakazi wa halmashauri kwa kuwaleta pamoja katika mikutano ya mwaka ili kuboresha uelewano wa majukumu yao katika lishe na kuongeza mawasiliano katika vikundi. Katika mikutano hiyo maafisa lishe na maafisa maendeleo ya jamii walialikwa kushiriki na kuwasilisha kazi zao. Mchakato huo ulikuwa muhimu sana katika kuimarisha mahusiano.
- Kuna mahitaji mengi ya utoaji taarifa. Mamlaka za serikali za mitaa wakati fulani hutoa maagizo mengi kwa AZAKI kuzitaka zikamilishe taarifa hizo mara kwa mara. Uandaaji wa muundo wa pamoja wa utoaji taarifa kupitia sekta mbalimbali ungerahisisha kazi hiyo. PANITA ilizisaidia AZAKI na watumishi wa halmashauri kuandaa taarifa moja kwa afisa lishe wa wilaya. Taarifa hii inatumika badala ya taarifa mbili zilizohitajika awali.
- Baadhi ya AZAKI zina uelewa mdogo kuhusu wajibu na majukumu yake kwa mujibu wa hadidu za rejea zilizofanyiwa mapitio kwa ajili ya kamati za lishe za wilaya, hivyo kupunguza uwezo wao wa kuhamasisha lishe. Ili kukabilana na jambo hili, PANITA imezisaidia AZAKI kujengea uelewa wa namna ya kuchangia hadidu za rejea kupitia mafunzo na uwezeshaji kwa njia ya ushauri.

Pamoja na mafanikio yaliyofikiwa katika kuboresha AZAKI na ushirikiano katika ngazi ya wilaya, changamoto hizo bado zipo na zinahitaji msaada wa mara kwa mara.

NYENZO ZA AZAKI ZA LISHE

Kuna nyenzo nyingi ambazo AZAKI za Tanzania zinaweza kuzitumia kuboresha uhamasishaji wa lishe, zote zikiwa ndani na nje ya vitendea kazi vya Mtoto Mwerevu (ASTUTE):

- Mpango Jumuishi wa Utekelezaji wa afua za lishe (NMNAP) unaweza kutumika kuzisaidia AZAKI kupitia na kuweka jitihada zao kwenye mpango jumuishi huo. Mpango Jumuishi wa Utekelezaji wa Lishe unapatikana kwenye tovuti: http://scalingupnutrition.org/wp-content/uploads/2017/09/NMNAP_Tanzania.pdf
- Hadibu za rejea za kamati Mtambuka za usimamizi wa lishe katika wilaya zilizofanyiwa mapitio zinatoa mwongozo wa namna kamati hizo zierendeshwe. Hadidu hizo zinaweza kupatikana kupitia https://www.panita.or.tz/wp-content/uploads/2014/04/panita_national_4.pdf
- Miongozo ya mada za majadiliano kwa ajili ya kutathimini shughuli za lishe na usimamizi kwa mikoa, wilaya, vituo vya kutolea huduma za afya na mashirika ya kijamii. Zinapatikanakupitia https://www.panita.or.tz/wp-content/uploads/2014/04/panita_national_2.pdf
- Kadi ya ufuatiliaji wa kiwango cha upatikanaji wa huduma za lishe katika halmashauri na taarifa kutoka halmashauri, zinapatikana kupitia Kamati ya usimamizi wa masuala ya lishe katika Halmashauri, tathimini ya changamoto na vikwazo vya utekelezaji wa huduma za lishe na mkutano wa wadau wa kutathimini masuala ya lishe

MAFUNZO KAZINI KWA WAFANYAKAZI WA ASASI ZA KIRAIA (AZAKI) NA WATOA HUDUMA WAKUJITOLEA: NAMNA YA KUENDESHA VIKUNDI VYA KIJAMII VYA KUSAIDIANA

Kumbuka: Wafanyakazi wa Asasi Za Kiraia na watoa huduma wakujitolea watapata mafunzo kwa pamoja

MALENGO

Mafunzo haya yatatolewa kwa wafanyakazi wa Asasi Za Kiraia na watoa huduma wakujitolea wakati wa mikutano ya usimamizi inayofanyika kila mwezi:

- Kufahamu na kutumia hatua 4 za kuendesha majadiliano ya vikundi vya kijamii vya kusaidiana
- Kufahamu na kutumia hatua 5 za kufanya ufuatiliaji wa majadiliano ya vikundi vya kijamii vya kusaidiana
- Kufahamu na kutumia orodha ya taratibu bora za lishe zinazopendekezwa kutekelezwa katika kaya (SDAs).

Muda: Saa 4

VIFAA

1. Mwongozo wa Uendeshaji wa mikutano ya kila mwezi kwa Wasimamizi wa Asasi Za Kiraia.
2. Orodha ya mada za majadiliano katika vikundi vya kijamii vya kusaidiana kwa ajili ya wasimamizi wa Asasi Za Kiraia.
3. Vitendea kazi vya kikundi cha kijamii cha kusaidiana kwa ajili ya watoa huduma wa kujitolea wa Asasi Za Kiraia kwa mada zote.
4. Orodha ya taratibu bora za lishe (SDAs) ambazo Watoa Huduma wa Kujitolea wanaofanya kazi katika AZAKI na Watoa Huduma za Afya Katika Ngazi ya Jamii wanaweza kuzipendekeza ili zitekelezwe katika kaya.
5. Kitendea kazi chenye maelekezo ya jinsi ya kuwezesha majadiliano katika mikutano ya vikundi vya kijamii vya kusaidiana.
6. Kitendea kazi chenye maelekezo ya hatua za kuwezesha majadiliano katika mikutano ya vikundi vya kijamii vya kusaidiana.
7. Kitendea kazi chenye maelekezo ya ziada kwa kila hatua ya kuwezesha majadiliano katika mikutano ya vikundi vya kijamii vya kusaidiana.
8. Karatasi ya ukubwa wa A4 au chatipindu na kalamu ya wino mzito (kama inawezekana)

MAANDALIZI

- Kabla ya somo kuanza, wafanyakazi wa AZAKI wawe tayari wamejiandaa na kuvielewa vyema vitendea kazi, cha 1 – 3, vilivyotajwa hapo juu.
- Kwa kadri inavyowezekana, wafanyakazi wa AZAKI wasome hatua za kuendesha majadiliano katika vikundi vya kijamii vya kusaidiana kabla ya mikutano ya kila mwezi.
- Andaa vifupisho kwa hatua ya 4 na 5 kwa ajili ya kuwezesha kwa ufanisi majadiliano katika mikutano ya vikundi vya kijamii vya kusaidiana.

Washiriki wa mafunzo: Wafanyakazi wa AZAKI na watoa huduma wakujitolea wote kwa pamoja

UTANGULIZI [dakika 5]

Eleza kuwa:

- Asasi Za Kiraia (AZAKI) zimekuwa zikiendesha majadiliano katika vikundi vya kusaidiana katika kijamii ili kubadili tabia za wanajamii na kuboresha lishe na afya ya wanawake na watoto.
- Sote tunawashukuru kwa namna mlivyoendesha vikundi vya kijamii vya kusaidiana na hivyo kusaidia kuleta mabadiliko katika jamii kila mahali ambapo mnafanya kazi
- **Mradi wa Mtoto Mwerevu** umetayarisha Mwongozo kwa vikundi vya kijamii vya kusaidiana ili kuviongezea ufanisi katika kuleta mabadiliko ya tabia za watu katika jamii
- Leo tutawasilisha, kujadili na kufanya kwa vitendo hatua za kuwezesha majadiliano yenye ufanisi ya vikundi vya kijamii vya kusaidiana vinavyofanya kazi.



ELEZA BAADHI YA VIKWAZO/CHANGAMOTO ZINAZOWAKABILI WATOA HUDUMA WAKUJITOLEA DUNIANI KOTE [dakika 5]

Taja baadhi ya dondoo hapo chini (maneno yenye wino uliokolezwa ni muhimu tu kwa mafunzo ya leo)

Kwa Wazazi:

- Kukosekana muda na umbali mrefu wa kusafiri ili kufika kwenye vikundi vya kijamii vya kusaidiana.
- Wazazi wanaopewa ushauri kuhisi kuwa wanakosolewa.
- Wajumbe wa Vikundi vya Kijamii vya Kusaidiana kutopenda mada zinazowasilishwa au ushauri wanaopewa.
- Baadhi ya wajumbe wa vikundi vya kijamii vya kusaidiana wanaweza kuwa siyo walengwa au wahusika wa mada za lishe zinazojadiliwa.
- Vikundi vya kijamii vya kusaidiana kushindwa kuboresha zaidi uzoefu wa mtu binafsi.

Kwa Watoa huduma wa kujitolea:

- Mahudhurio hafifu.
- Walengwa kutohudhuria mikutano
- Baadhi ya Wazazi (wanawake na wanaume) kutohudhuria mikutano ya mara ya pili ya vikundi vya kijamii vya kusaidiana
- Kukosekana kwa motisha miongoni mwa wazazi
- Walengwa kutothamini mchango wa watoa huduma wa kujitolea licha ya kazi nzito wanazofanya.
- **Watoa huduma wa kujitolea kukata tama kutokana na kutokuwepo kwa mabadiliko ya haraka ya tabia za watu: Watoto kuendelea kuwa na hali duni kiafya licha ya Wazazi kupewa elimu na ushauri**
- **Vikundi vya kijamii vya kusaidiana kuendelea kupokea taarifa mara kwa mara ambazo azifanyiwi kazi jambo linaloweza kusababisha kupoteza malengo au uelekeo wa kikundi**

KUTATHIMINI UZOEFU WA WAFANYAKAZI AZAKI NA WATOA HUDUMA WAKUJITOLEA KATIKA KUFANYA KAZI NA VIKUNDI VYA KIJAMII VYA KUSAIDIANA [dakika 10]

Uliza:

- Mambo gani yanaendelea vizuri katika kuhudumia vikundi vya kijamii vya kusaidiana?
- Mambo gani yanaweza kuboreshwa katika kuhudumia vikundi vya kijamii vya kusaidiana?
- Mafanikio gani yamepatikana katika kuhudumia vikundi vya kijamii vya kusaidiana?
- Changamoto gani zilizojitokeza katika kuhudumia vikundi vya kijamii vya kusaidiana?

ELEZA LENGU LA MAFUNZO YA LEO

[dakika 10]

Ainisha njia bora ya kuviwezesha vikundi vya kijamii vya kusaidiana. Ngingependa kupata mrejesho kutoka kwenu:

- Unafikiri njia hii mpya itafanya kazi kwa ufanisi?
- Je, kitu gani ulikipenda kuhusu mafunzo hayo?
- Je, kulikuwa na kitu ambacho hakieleweki au kilileta mkanganyiko?
- Je, unaweza kufanya nini ili kuboresha mafunzo haya wakati tutakapokuwa tunafanyakazi na wafanyakazi wa AZAKI nyingine?

Hii ni mara ya kwanza kwetu kujaribu mbinu hii. Tunahitaji maoni yenu sasa hivi, na siku nyingine baada ya ninyi kujaribu kutumia mbinu hii ya uelimishaji jamii kwa miezi kadhaa.

ONYESHA KWA VITENDO JINSI VIKUNDI VYA KIJAMII VYA KUSAIDIANA VINAVYOFANYA KAZI

[dakika 30]

- Onesha kwa vitendo:
- Onesha kwa uhalisia jinsi ya kuwezesha vikundi kwa njia ya kubinafsisha majadala
- Jadili na fikiria suluhisho: (kwa awamu ya kwanza: AZAKI iliyofanya vizuri, na kwa awamu ya pili: AZAKI ambayo haikufanya vizuri.
- Rudia kufundisha na washawishi wakubali majukumu yao
- Waambie wengine;

Jadili kwa pamoja kuhusu tofauti zilizojitokeza katika maonesho kwa vitendo ya jinsi vikundi vya kijamii vya kusaidiana vinavyofanya majadiliano, ukilinganisha na vikundi vya kusaidiana ambavyo unavifahamu (tumia karatasi na kalamu ya wino mzito kama ipo)

Wagawie washiriki kitini (kilichoandika katika lugha ya kiswahili) chenye maelezo ya kila hatua za kuwezesha vikundi. Pitia kila hatua moja baada ya nyingine, wape fursa washiriki waulize maswali, rudia kufafanua tena kile wanachofahamu.

Katika kufanya mapitio, onyesha Kitendea Kazi chenye maelezo ya jinsi ya kutambua tatizo, Kujadili na kubungua bongo kuhusu ufumbuzi wa tatizo husika, rudia kufundisha na washawishi wakubali majukumu yao. Na waambie wengine. Waambie wafanyakazi wa AZAKI wapange maneno katika namna wanayoona inafaa.

FANYA MAPITIO YA HATUA, MAJUKUMU NA FANYA MAZOEZI YA VITENDO

[dakika 30 za kufanya mapitio; dakika 30 za kufanya mazoezi kwa vitendo]

Wafanyakazi wa AZAKI wasaidie katika majukumu yafuatayo.

Wagawe washiriki katika vikundi vinne (kila kikundi kipewe hatua mojawapo) na wafanye yafuatayo:

1. Soma majukumu na toa ufafanuzi wa hatua husika: Wahusika ni wajumbe wawili wa AZAKI.
2. Washiriki wapange kazi za kufanya kwa hatua waliyopewa kuifanyia kazi. Watumie vitini waliyopewa kama rejea.
3. Kikundi kimojawapo kiwasilishe kazi waliyofanya. Wanakikundi wajazie jambo lolote lililokosekana. Katika kufanya hivyo, washiriki wanashauriwa kutotumia kitini cha rejea.
4. Rudia mchakato huo kwa kikundi kinachofuata hadi vikundi vyote vimalize kuwasilisha kazi zao, na washiriki wameweza kutaja hatua zote bila kusoma kwenye kitini cha rejea.
5. Tambua umuhimu wa kila hatua (mfano, sababu ya kutambua tatizo kati ya wanakikundi ni...).
6. Mchague mshiriki mmoja aonyeshe kwa vitendo kila hatua.

Katika kundi kubwa, yafuatayo yatarajiwa kujitokeza:

1. Eleza kwa ujumla angalau sababu moja ya kufuata hatua hiyo.
2. Onyesha kwa vitendo kila hatua kwa wanakundi wote.

Hivyo, kila kikundi kioneshe kwa vitendo kwa mpangilio kila hatua (Kutambua tatizo, Kujadili na kubungua bongo n.k). Pale tu ambapo hatua zote nne zimeoneshwa, kila mmoja atoe mrejesho, kwa kuanza na hatua ya kwanza (Kutambua tatizo)

Waangalizi (wale wasio wawezeshaji wa vikundi vya kijamii vya kusaidiana wakati wa hatua husika) watumie mwongozo wa majadiliano katika vikundi vya kusaidiana ili kuhakikisha kuwa mambo yote yanayohitajika yamejumuishwa kwenye mwongozo huo.

Baada ya vikundi vyote kuonyesha kwa vitendo na kila mshiriki kupata nafasi ya kutoa mrejesho, Washiriki wapitie kitini chenye hatua na ataje hatua/jambo lolote lililo kosekana. Pia, fanya mapitio ya orodha ya mada za majadiliano ili kutoa maoni kuhusu mambo yaliyofanikiwa na yanayohitaji kuboreshwa.

Sisitiza kuwa majadiliano ya vikundi vya kusaidiana yanapaswa kuwa huru, ya kawaida na yasiyohitaji kufuata utaratibu au mpangilio maalumu kwa kila hatua.

KUWASILISHA NA KUFANYA MAPITIO YA TARATIBU BORA ZA LISHE ZINAZOPENDEKEZWA KUTEKELEZWA KATIKA KAYA

[dakika 15]

1. Lengo la taratibu inayopendekezwa
2. Muda wa kutumia taratibu inayopendekezwa
3. Namna gani taratibu inayopendekezwa itatumika
4. Maswali

FANYA MAZOEZI KWA VITENDO [dakika 60; mkufunzi na wafanyakazi wa AZAKI wasimamie sehemu hii ya mafunzo]

WAFANYAKAZI WA AZAKI WAREJEE OFISINI ILI KUJADILI KUHUSU MAFANIKIO NA NINI KINAWEZA KUBORESHWA

[dakika 15]

Majadiliano yazingatie kitini cha Mwongozo wa Kikundi cha Kijamii cha Kusaidiana na orodha ya mada za majadiliano.

MAJADILIANO KUHUSU UFUATILIAJI WA MAENDELEO YA VIKUNDI VYA KUSAIDIANA

[dakika 10]

Waulize kitafanyika nini katika mkutano unaofuata wa kikundi cha kijamii cha kusaidiana

Wagawie washiriki nakala za kitini chenye maelezo kuhusu hatua 5 za kufuata katika majadiliano kwenye vikundi vya kijamii vya kusaidiana

Pitia kwa ufupi kitini cha majadiliano ya vikundi vya kijamii vya kusaidiana

MREJESHO

Tupate mrejesho kutoka kwako:

- Unafikiri njia hii mpya itakuwa na ufanisi?
- Je, kitu gani ulikipenda kuhusu mafunzo haya?
- Je, kuna jambo ambalo halikueleweka au gumu?
- Je, unaweza kufanya nini ili kubadilisha (kuboresha) mafunzo haya wakati tutakapokuwa tunafanyakazi na wafanyakazi wa Asasi nyingine Za Kiraia?

ANDAA MPANGO KAZI [dakika 15; wote]

Fanya makubaliano na Wafanyakazi wa AZAKI na watoa huduma wa kujitolea kuhusu mpango kazi wa kuendesha vikundi vya kijamii vya kusaidiana (vikundi vya kusaidiana katika jamii (utekelezaji, tathimini, uboreshaji).

HATUA ZA KUENDESHA MAJADILIANO YA VIKUNDI VYA KUSAIDIANA KATIKA JAMII KWA NJIA YA MBINU SHIRIKISHI

HATUA 4 ZA KUENDESHA MAJILIANO SHIRIKISHI KATIKA VIKUNDI VYA KUSAIDIANA

Hatua	Vitu ambavyo wahudumu wa kujitolea wanapaswa kufanya:
1. Shirikishi	<ul style="list-style-type: none"> Onesha nia ya kweli kwa kila mwanakikundi Waulize wanakikundi juu ya masuala ya afya wanayo kabiliana nayo.
2. Jadili na chemsha bongo	<ul style="list-style-type: none"> Waulize wanakikundi kuhusu tabia rahisi amabazo wanaweza kujaribu kufanya ili kuweze kutatua changamoto ainishwa zinazo kabili afya zao. Kama wanakikundi wanashindwa kuanisha tabia rahisi amabazo wanaweza kujaribu kufanya, rejea muongozao wa shughuli, ukijikita katika masuala ya kiafya yaliyo yaliyo tajwa na wana kikundi, chagua mbinu rahisi 3 mpaka 4 zinazo tekelezeka. Ziwashilishie tabia hizo 3 mpaka 4 kwa wanakikundi, na elezea maana ya kila tabia rahisi.
3. Tumia Mbinu rejea, na utekelezaji wa alichu jifunza	<ul style="list-style-type: none"> Waulize wanakikundi kuanisha umuhimu wa kujaribu kufanya hizo tabia rahisi Waombe wanakikundi wafundishe kile wanaona ni tabia rahisi kujaribu kufanya ili kuakikisha kuwa wanelewa vizuri juu ya hizo tabia tatu au nne zilizo rahisi kufanya. Kuwa na wanakikundi walio tayari kufanya mazoezi juu ya tabia rahisi kufanywa kama 2-3 amabazo wamechaguwa au kutoka katika orodha ya tabia ulizo ainisha awali. Inaweza kutokea kuwa wanakikundi wakawa tayari kufanya tabia tofauti tofauti kati ya zile tabia rahisi, ni sahihi pia. Sadia wanakikundi kuanisha changamoto au ugumu uliopo katika zile tabia rahisi 2-3 ambazo wamejitolea kujaribu kufanya kwa kuwauliza: nini kinaleta ugumu katika kujaribu kufanya hizo tabia mpya? Waulize wanakikundi : nani anaweza akawa msaada ili kumsadie katika kujaribu kufanya hizo tabia rahisi? <p>Hizo tabia rahisi kufanya zinapaswa kuwa maalum kwa washiriki wa kikundi husika. Kwa mfano, ikiwa kulia kwa watoto wachanga ni shida kwa wazazi wa watoto chini ya miezi 6, waulize wazazi wa watoto chini ya miezi 6 kujitolea kwa tabia rahisi kufanya 2-3 zinazohusiana na kulia.</p> <ul style="list-style-type: none"> Walize wanakikundi wengine nini wanaweza kufanya ili kusaidia wazazi kujaribu kufanya hizo tabia rahisi kati ya 2 au 3. Waruhusu wote walio tayari kujibu kwa sauti ni tabia rahisi gani wako tayari kuitekeleza. Andika kila tabia rahisi mpya ya kila mwana kikundi katika kitabu chako.
4. Waambie na wengine	Washawishi wote ambao wako tayari kufanya hivyo wajitoe kuwaambia wengine mambo ambayo wamejifunza leo. Kila mtu aalike majirani zake kwenye mkutano unaofuata.

MFANO: HATUA 4 ZA KUTEKELEZA MBINU SHIRIKISHI KWENYE VIKUNDI VYA KUSAIDIANA

Steps	Things the volunteer should do:
1. Shirikishi	<p>“Karibu! Tumefurahi sana kuwa umekuja kwenye kikundi chetu. Tuna uhakika kuwa mkutano wa leo utatunufaisha! Wacha tuanze kwa kujadili changamoto kadhaa za kiafya ambazo ninyi au watoto wenu wamekuwa nazo hivi karibuni. Ni maswala gani ya kiafya mnayokumbana nayo?”</p> <p>[Kikundi hujibu kuwa watoto wao wachanga hulia sana.]</p>
2. Jadili na Fikiria suluhisho	<p>“Je! Ni mambo gani unaweza kufanya kusaidia kumtuliza mtoto wako?”</p> <p>Kikundi hujibu: kunyonyesha mtoto, kumpa gripe water, kuwapa dawa za kienyeji</p> <p>[Mhudumu wa kujitolea anarejea orodha yake ya tabia mbalimbali na anachagua tabia ndogo 3-4 rahisi kutekelezwa ambazo zina faida kwa mtoto.]</p> <p>“Uko sahihi kwamba kunyonyesha mtoto kunaweza kumfanya atulie. Mbali na kunyonyesha, unaweza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angalia kuona kama mtoto amejisadia • Epuka kutoa dawa za kitamaduni, matibabu ya mitishamba, au gripe water (ina pombe na hugaribu ubongo wa mtoto) • Tuliza mtoto kwa kumbembeleza ili alale, ukimshikia kwenye tumbo lako au paja lako, na huku ukimpapasa mgongoni mwake. • Mpeleke mtoto kwenye kituo cha afya ikiwa unafikiria anaweza kuwa mgonjwa. “
3. Teach back and Commit	<p>Je! Unafikiria faida ni nini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunyonyesha mtoto anayelia? • Kuangalia ili kuona kama mtoto amejisaidia? • Kuepuka dawa za jadi na matibabu ya kienyeji na gripe water? • kumshika au kutikisa mtoto? • Kumpeleka mtoto katika kituo cha afya wakati mgonjwa? ” <p>“Inamaanisha nini kwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kumnyonyesha mtoto anayelia? • Angalia kuona kama mtoto amejisaidia? • Epuka dawa za jadi na matibabu ya kienyeji na gripe water.? • Mshike mtoto anayelia? (Je! Unaweza kuonyesha jinsi inavyofanywa?) • Mpeleke mtoto kituo cha afya kama ni mgonjwa?” <p>[Mhudumu wa kujitolea anafanua maoni potofu yoyote kuhusu matendo rahisi kuafanywa.]</p> <p>“Kwa kuwa sasa tumezungumza juu ya vitu unavyoweza kufanya kumtuliza mtoto wako anayelia, je! Wale ambao wana watoto wanaweza kujitolea kujaribu vitendo 2 au 3 hivi? Je! Ni ipi kila mmoja wanu atakayoweza kujaribu?”</p> <p>[Wape washiriki wa kikundi kila mmoja kujitolea kujaribu tabia 2 au 3 ndogo na zinazotekelezeka, za kufanya. Acha kila mtu achukue hatua 2 au 3 ambazo anafikiria anaweza kujaribu.]</p> <p>“Je! Unafikiria nini kinaweza kuleta ugumu katika kufanya tabia hizi mpya? Ni nani anayeweza kukusaidia wakati unajaribu mazoezi haya?”</p> <p>[wahudumu wa kujitolea, wasaidie watu kutatua changamoto zozote zile ambazo walezi wanaweza kukabiliana nazo.]</p> <p>“Kwa watu mwingine ambao hamna watoto mchanga, mnaweza kufanya nini kuwasaidia wazazi hawa wakati wanajaribu tabia hizi 2-3 rahisi?”</p> <p>[Wape watu wote ambao wako tayari kuinua mikono yao na \ au kusema kwa sauti tabia rahisi ambazo wanakwenda kuzitekeleza.]</p> <p>[Rekodi tabia rahisi mpya ya kila mwanakikundi kwenye kitabu chako.]</p>
4. Waambie wengine	<p>“Je! Kila mmoja wenu anaweza kuwaambia marafiki na familia yake mambo ambayo amejifunza leo? Je! Unaweza kuwaalika majirani zako kwenye mkutano unaofuata?”</p>

HATUA 5 ZA UFUATILIAJI WA MBINU REJEA KWENYE VIKUNDI VYA KUSAIDIANA

Ufuatiliaji wa mbinu rejea katika vikundi vya kusaidiana	Vitu mhudumu wa kujitolea anapaswa kutekeleza:
1. Mbinu rejea na ufuatiliaji	<ul style="list-style-type: none"> • Waombe washiriki wa kikundi kufundisha kile wanachojua juu ya tabia rahisi waliyjadiliwa katika mkutano uliopita. • Uliza kama washiriki wa kikundi cha kusaidiana waliweza kujaribu kufanya mazoezi ya tabia rahisi.
2. Pongeza	Wapongeze wanachama wa kikundi cha kusaidiana kwa ujumla kwa kufanya bidii kujaribu tabia rahisi mpya. Epuka kuwapongeza tu wale ambao walifanikiwa kujaribu kufanya zile tabia rahisi.
3. Saidia kutatua vikwazo	Saidia kutatua viziwi/vikwazo kwa washiriki wa kikundi ambao hawakuweza kujaribu kufanya tabia rahisi.
4. Shirikisha mafanikio	<ul style="list-style-type: none"> • Wacha washiriki wa kikundi washiriki uzoefu wao wa kujaribu kufanya tabia rahisi mpya. • Saidia wale ambao hawakuweza kujaribu tabia rahisi mpya kusuluhisha changamoto zozote wanazokumbana nazo.
5. Rudia	Anza na mazoezi mapya kwa kutumia njia hiyo shirikishi, pamoja na mbinu rejea.

MFANO: HATUA 5 ZA UFUATILIAJI WA MBINU SHIRIKISHI KWA VIKUNDI VYA KUSAIDIANA

Ufuatiliaji wa vikundi vya kusaidiana	Vitu mhudumu wa kujitolea anapaswa kufanya:
1. Mbinu rejea na ufuatiliaji	<p>“Wiki iliyopita tulizungumza juu ya mambo ambayo wazazi wanaweza kufanya ili kutuliza watoto wao” Inamaanisha nini kwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kumnyonyesha mtoto anayelia? • Angalia kuona kama mtoto amejisaidia? • Epuka dawa za jadi na matibabu ya kienyeji na gripe water? • Mshike mtoto anayelia? (Je! Unaweza kuonyesha jinsi inavyofanywa?) • Mpeleke mtoto kituo cha afya kama ni mgonjwa?” <p>Je! Umeweza kujaribu kati ya tabia yoyote mpya uliyoahidi kuitekeleza? Ni tabia gani?”</p>
2. Pongeza	“Nataka kukupongeza nyote kwa kufanya bidii kujaribu hizi tabia. Sio rahisi kufanya kitu kipya!
3. Ondoa viziwi	<p>“Je! Ni changamoto gani ulizopitia tangu mkutano wetu wa mwisho wakati ulipojaribu mazoea haya mapya?”</p> <p>[Mhudumu wa kujitolea: saidia kutatua viziwi/ changamoto.]</p>
4. Shirikisha mafanikio	<p>“Ni nani anayeweza kuniambia juu ya uzoefu wake wa kujaribu tabia mpya? Kwa wale ambao bado hamkuweza kujaribu tabia mpya na rahisi mlizosema mngejaribu, tunaweza kufanya nini ili kuwasaidia?”</p>
5. Rudia	<p>“Sasa tumefanyia kazi jinsi ya kutuliza mtoto anayelia na tumefanya maendeleo makubwa! Leo, wacha tuzungumze juu ya watoto wenu (wale walio zaidi ya miezi 6) kula mayai, samaki, na dagaa.”</p> <p>[Mhudumu wa kujitolea hutumia njia hiyo shirikishi, pamoja na mbinu rejea].</p>

MSAADA WA USIMAMIZI NA KUJENGA UWEZO

Wafanyikazi wa asasi, fanya yafuatayo:

1. Jitayarishe kwaajili ya kikundi

- Saidia watu wa kujitolea kupata usalama kutoka kwenye jamii.
- Panga kupika au uwe na kitu cha kuonesha kwa vitendo.

2. Muangalie mhudumu wa kujitolea anavyoweza kikundi

- Tumia orodha za ukaguzi.
- Wasaidie wahudumu wa kujitolea waeleze faida za vitendo vipya, vichache, vinavyotekelezeka vya kufanya.

3. Mwelekeze mtu wa kujitolea

- Mjengee uwezo mhudumu wa kujitolea, haswa :
 1. kushirikisha
 2. Kujadili na kubangua bongo, na
 3. mbinu rejea.

4. Fanya maigizo na mazoezi ya vitendo

- msaidie mtu wa kujitolea kuweza kutumia vitendea kazi na orodha ya ukaguzi.

5. Endelea kufuatilia; kurudia mchakato kila mwezi

- wahudumu wa kujitolea na washiriki wa kikundi watazame/waangalie majaribio/vitendo katika kaya kati ya mkutano na mkutano wa vikundi.
- Ikiwezekana, waombe washiriki wa kikundi walete dhibitisho la mabadiliko ya tabia kwenye mkutano unaofuata (k.m., sabuni).

ORODHA YA MADA ZA MAJADILIANO KATIKA UPANGAJI, UTEKELEZAJI NA TATHIMINI YA MPANGO WA KUBADILI TABIA YA JAMII KWA NJIA YA USHUHUDA KATIKA AFYA NA LISHE (RASIMU, 21.3.19)

Tumia orodha ya mada za majadiliano hapo chini kuhakikisha kuwa unajumuisha mambo muhimu yanayohusu mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda na shughuli zake katika kuboresha afya na lishe ya jamii. Muundo ufuatao utumike:

1. Kabla ya kuamua kuwa unataka kufanya utekelezaji wa mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe (unapaswa kufahamu kama mahitaji yaliyorodheshwa chini ya kipengele cha “mipango” kuwa yamefikwa?);
2. Kabla ya utekelezaji wa kila hatua ya mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe (mipango, mafunzo, uhamasishaji jamii, n.k);
3. Wakati utekelezaji unafanyika kwa kila hatua unaweza ukafanya marekebisha kwenye shughuli zinazohusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe; na
4. Baada ya utekelezaji wa mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe kwa kutambua kitu gani kilifanyika vizuri, changamoto, na namna mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe inaweza kuboreshwa kwa kipindi kijacho.

1. MIPANGO

Maandalizi:

- Je, vigezo vya programu ya utekelezaji wa mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe vimefikwa (nyumba zipo umbali mfupi kutoka nyumba moja hadi nyingine, asilimia 30 ya utapiamlo wa kadri na mkali au watoto 30 wenye umri wa 6 – 36 wenye utapiamlo, dhamira ya dhati ya jamii katika kubadili tabia, upatikanaji wa vyakula mchanganyiko, upatikanaji wa vituo vya kutolea huduma za jamii)?
- Je, Maafisa Lishe wa Mkoa na Wilaya, maafisa wengine kutoka taasisi nyingine za serikali (kama wanahusika), na wafanyakazi wa IMA wanasoma, kuelewa na kuupitia mwongozo wa mafunzo kwa wawezeshaji kuhusu mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe?

Ushirikishwaji:

- Je, Kamati za maendeleo ya kata na viongozi wa vijiji wanafanya jukumu la kuongoza katika upangaji na usimamizi wa shughuli zinazohusu mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe, ikijumuisha na:
 - Kusaidia katika kuandaa utaratibu wa upimaji uzito watoto wote wenye umri unalengwa?
 - Kufanya utafiti wa Kutambua Mbinu za Mabadiliko ya Afya na Lishe katika Jamii (PDI).
 - Kuchangia vifaa, vyombo na chakula kwa ajili ya mafunzo?
 - Kuhakikisha kuwa walezi wa watoto husika wanahudhuria siku za afya mara kwa mara? na
 - Kuwahasisha wanajamii wengine, wakiwemo bibi kusaidia familia zenye watoto wenye utapiamlo huku wakiwa wanaiga taratibu mpya?
- Je, kuna utaratibu wa kuwajengea uwezo viongozi wa jamii kuhakikisha kuwa wanasimamia mambo yote yanahusu mbinu za kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe?
- Je, uongozi wa kijiji unapendekeza kuhusu ufumbuzi wa kukabiliana na changamoto muhimu za utekelezaji kuhusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe (mfano; kuhakikisha kuwa watoto walengwa wanahusishwa katika madarasa ya elimu ya lishe na afya na walezi wa watoto wanaleta chakula kitakachopikwa kwenye majiko darasa kwa ajili ya kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe kwa kila siku darasa linapofanyika)?



- Je, akina bibi wanashiriki katika hatua mbalimbali za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe, zikiwemo:
 - Uhamasishaji jamii?
 - Kamati za vijiji?
 - Wanakikundi cha majadiliano?
 - Wale waliofanyiwa mazungumzo/mahojiano na kuangaliwa wa Utafiti wa Kutambua Mbinu za Mabadiliko ya Afya na Lishe katika Jamii (PDI).
 - Wanashiriki katika siku za afya? na
 - Washiriki muhimu katika siku za kutoa mrejesho katika jamii?
- Je, sekta muhimu za serikali zimewakilishwa (mfano; siyo afya tu bali kilimo, elimu, maendeleo ya jamii na maji ,usafi wa mwili na mazingira)
- Je, kuna mpango wa kila mwezi ulioandaliwa ili kuhakikisha siku za Jiko darasa linafanyika kila mwezi na ufuatiliaji wa kutembelea majumbani unafanyika? Mpango unapaswa kuandaliwa kwa kushirikiana na viongozi wa vijiji.

2. MAFUNZO

Je, msimamizi wa mtoa huduma ya afya wa jamii anafanya jukumu la mafunzo au wafanyakazi wa IMA hufanya mafunzo? Inapaswa kufanywa na wote?

Je, miongozo inatumika ipasavyo na inavyotakiwa?

3. UHAMASISHA JAMII

- Je, kuna dhamira ya msingi kuhusu mabadiliko ya tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe miongoni mwa viongozi wa jamii na jamii yenyewe?
- Je, jamii inahusika katika kutambua vigezo bora vya ukwasi vinavyoweza kutumika kwa urahisi kuchagua mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe
- Angalia pia “mipango” hapo juu.

4. UPIMAJI MAENDELEO YA UKUAJI

- Je, upimaji unafanyika katika ngazi ya kata? Inapaswa kufanyika. Tafadhali tembelea kwenye vituo vya kutolea huduma za afya vilivyomo katika kata kupata uhalisia wa kijiji kilichokuwa na kiwango cha utapiamlo wa kadri na mkali, kwakuzingatia tathimini za lishe zinazofanyika wakati wa upimaji maendeleo ya watoto. Halafu jielekeze katika vijiji hivyo kama ni vigumu kupima watoto wote katika ngazi ya kata.
- Je, mizani aina ya Seca iliyonunuliwa na mradi wa kuzuia udumavu kwa mtoto (ASTUTE) inatumika? Kama haitumiki, kuna hatari ya kukosea kuwaweka katika makundi ya wanaofaa kuigwa (PD), wasiofaa kuigwa (ND) na tusiowahitaji kujifunza kwao (NPD). Kutofautisha madaraja kati ya kaya maskini zenye watoto wenye afya

nzuri (PD); kaya tajiri zenye watoto wenye utapiamlo wa kadri au mkali (ND); na kaya matajiri zenye watoto wenye afya nzuri (NPD) au Kaya masikini zenye watoto wenye utapiamlo wa kadri au mkali (NPD).

- Je, wafanyakazi wa serikali (wakiwemo watoa huduma za afya) wanashirikishwa katika upimaji watoto na kurekodi uzito wao?
- Je, watoto wenye umri sahihi (miezi 6-36) wamepimwa? Kama sivyo, kuna hatari ya kudhoofisha mpango wa afya na kuelekeza rasilimali mbali na programu ya mabadiliko ya tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe. Angalia mawazo yaliyo chini “Siku za jiko darasa” kwa nyongeza kuhusu kujumuisha watoto wenye umri sahihi.

5. TATHIMINI YA HALI HALISI YA JAMII (PDI)

- Je, shughuli zote zinazohusu uchambuzi wa hali halisi ya jamii zimefanyika? (Kukusanya taarifa za utafiti kupitia majadiliano kwa vikundi, utafiti wa hali ya soko, kalenda ya msimu wa vyakula, kutembelea na kuangalia hali ya maeneo, kuchora ramani ya eneo katika jamii, Utafiti wa Kutambua Mbinu za Mabadiliko ya Tabia ya Afya na Lishe katika Jamii)?
- Je, vyakula vinavyohitajika, namna ya matunzo na mada za afya huzingatwa wakati uchambuzi wa hali halisi ya jamii (mlo, maji na usafi wa mwili na mazingira, malezi na makuzi ya awali na usawa wa kijinsia)?

6. UTAFITI WA KUTAMBUA MBINU ZA MABADILIKO YA TABIA YA AFYA NA LISHE KATIKA JAMII (PDI)

Vitini vifuatavyo vimetumika namna gani?

- Orodha ya mada za majadiliano kuhusu utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii (Kitini 18.2)
- Sampuli ya mwongozo wa maswali unaotumika kuendesha utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii (Kitini 22.1)

Maana ya utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii (PDI):

- Je, utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii ni zoezi la kutafuta ukweli kwa mradi wa kuzuia udumavu Tanzania (ASTUTE) au ni fursa kwa watoa huduma za jamii, watoa huduma za afya, viongozi wa jamii na watu wengine wenye ushawishi katika jamii wakiwemo bibi kuweza kugundua kuwa baadhi ya familia maskini zinataratibu sahihi zinazowawezesha kuzuia utapiamlo? Sentensi ya mwisho Inapaswa kuwa ndio sahihi.
- Je, wote wanaofanya utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii wanaelewa kuwa familia zinazotekeleza taratibu sahihi za afya na lishe ni watalaamu, na wale wanaofanya utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii ni wanafunzi?

Utekelezaji wa utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii (PDI):

- Je, idadi sahihi ya tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii zimefanyika? Utafiti wa kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii unapaswa kufanyika angalau vijiji viwili vilivyotimiza vigezo vya mpango wa mabadiliko ya tabia ya jamii katika afya na lishe
- Je, idadi sahihi ya tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe (PDI) katika jamii zimefanyika kila kijiji? Inapaswa ziwe tafiti 4-6 za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe (PDI) katika jamii za kuwatambua wanajamii wanaotekeleza taratibu sahihi za afya na lishe (PDs) na tafiti mbili za kutambua wale wasiotekeleza taratibu hizo kwa usahihi (NDs). Haihitajiki kufanya tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii miongoni mwao wasio kuwa na mvuto chanya wa afya na lishe (NPDs) miongoni mwa jamii tajiri.
- Je, tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii zinadumu angalau kwa masaa mawili? Je, tafiti hizo kwa ujumla zinajumuisha muda wa kula chakula?
- Je, wale wanaofanya tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii wanaendesha majadiliano asilia na wale wanaofanyiwa utafiti huo, kuliko tu kuuliza maswali yaliyomo kwenye orodha ya majadiliano?
- Je. Wote wanaofanya tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii huwa wanaangalia tabia muhimu, badala ya kuwauliza tu maswali? Kimsingi yafuatayo yanapaswa kuuliza na kuangalia:
 - Je, usafi wa mazingira (vyoo, kinyesi cha wanyama, utupaji wa kinyesi cha watoto. n.k.) angaliaa namna ya kutambua tabia za mabadiliko ya afya na lishe?
 - Je, namna gani mlo wa mtoto mgonjwa unavyoandaliwa? Je, wazazi huwapa chakula zaidi au mara nyingi na vimiminika wakati na baada ya kuharisha?
 - Je, namna gani watoto huchangamshwa?

Washiriki:

- Je, akina baba hujumuishwa katika tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii?
- Je, nini kinafanyika kuhakikisha wafanyakazi wa kutolea huduma za afya wanahamasisha tabia bora zilizo tambuliwa wakati wa tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii?
- Je, kamati za maendeleo ya kata na viongozi wa vijiji wamepeva mrejesho wa tafiti za kutambua mbinu za mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika jamii na tabia zinazo kusudiwa katika mabadiliko hayo?

7. MAANDALIZI YA VYAKULA VINAVYOHITAJIKA KATIKA MLO

- Je, vyakula mchanganyiko vinavyoliwa wakati wa zoezi la kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe huwa vinafikiriwa? (Angalia mada zote katika mada ya 30 pamoja na kapu la vyakula vyenye lishe bora vilivyopo katika soko ambavyo hupatikana kwa urahisi)
- Je, mahitaji ya virutubishi hukokotolewa kwa kutumia programu ya komputa ijulukanayo kama Excel spreadsheet?
- Je, mtoto hula chakula chakutosha?
- Je, unyonyeshaji maziwa ya mama hujumuisha kama sehemu ya mlo wa mtoto? Ni lazima ujumuishwe.
- Je, vyakula asili ya nyama hujumuishwa kwenye orodha ya vyakula vilivyopangwa katika mlo? Je, matunda na mboga mboga hujumuishwa kwenye mlo? Ni lazima vijumuishwe mara kwa mara hatakama havikutajwa kwenye tafiti za kutambua mbinu za kubadili tabia kuhusu afya na lishe katika jamii.
- Ikiwa kuna msimu wa uhaba wa matunda na mboga mboga, tumia matokeo ya utafiti wa hali ya soko, na kalenda inayoonyesha misimu mbalimbali ya upatikanaji mazao kutambua msimu wa matunda na mboga mboga zilizopo katika musimu mhusika. Wakati wa utafiti wa kutambua mbinu za kubadili tabia kuhusu afya na lishe katika jamii, hakikisha kuwa unauliza kuhusu mikakati ya kuhifadhi vyakula kamavile ukaushaji kwa kutumia jua.
- Je, kila mlo utajumuisha rangi mbalimbali za vyakula (mfano, rangi ya kijani, rangi ya kijani kibichi; vyakula vya rangi ya chungwa n.k.)?
- Je, kila mlo ina nishati ya kutosha, kama ilivyoainishwa katika Mwongozo wa mafunzo kwa wawezeshaji kuhusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe?

8. SIKU ZA AFYA NA LISHE

Vifaa/nyaraka:

- Je, ni namna gani nyaraka zifuatazo zinatumika?
 - Kitini cha usimamizi kuhusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe (Kitini 36.6)
 - Mambo ya kuangalia wakati wa mafunzo yanayohusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe (Kitini 5.1)
 - Kitini 6.1: Mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe: Mambo muhimu
 - Orodha ya vifaa vinavyohitajika kwa ajili ya mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe (vitendea kazi) – (Kitini 36.1)
 - Fomu ya usajili na mahudhurio ya mtoto (Kitini 36.3A)

Mahitaji na mambo muhimu ya kutekeleza shughuli za lishe:

- Kama walezi hawawezi kupata muda wa kuhudhuria katika mpango unaohusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe, je, muda wa kufanya shughuli hiyo umeboreshwa zaidi?
- Je, mpango wa mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe huhudumia idadi ya watoto 10-15? Zaidi ya idadi hiyo huwa ni vigumu kuendesha mpango huo kwa ufanisi.
- Je, mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe unaendeshwa mbali na kliniki na sehemu nyingine rasmi?

Washiriki:

- Je, kitu gani kinafanyika ili kuhakikisha jamii inafahamu nani ni mlengwa wa programu ya kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe? Njia zinazoweza kama ni pamoja na 1) kutangaza matangazo kabla ya muda kutoka kamati za maendeleo ya kata na viongozi wa jamii kuhusu watu wanaopaswa kujumuishwa kwenye mpango wa kubadilishwa tabia katika jamii za afya na lishe 2) Kuwakumbusha kuwa watoto wenye umri zaidi ya miezi 36 tayari ni wamenusurika kuingia katika makundi maalumu na watoto walio chini ya umri wa miezi 36 wanahitaji ungalizi wa kipekee na 3) kuwakumbusha kuwa akinamama wanaweza kufanya kwa vitendo tabia mpya walizojifunza wakati wa mafunzo ya kubadili tabia za afya na lishe na watoto wakubwa pia.
- Je, watoto wenye umri unaostahili wamejumishwa katika mafunzo ya kubadili tabia katika afya na lishe katika jamii? Watoto wanahudhuria programu hiyo wawe na umri wa miezi 6-36, isipokuwa mara chache, wakati watoto wengine wanahitaji kuwa na walezi wao (mfano, watoto wadogo chini ya miezi 6.)

- Je, inatokea mara chache ambapo mtu mzima katika ukoo akiwepo, hupewa fursa ya kushiriki katika masuala kadha, mathalani kusaidia kuosha mikono? (Ikiwa walezi pia wanawaleta watoto wengi kwenye programu ya kubadili tabia ya afya na lishe katika jamii, lakini kunahitajika umakini, mmoja wa watoto wakubwa aliyopo anaweza kupewa jukumu la kuwachukua kwenda nao mbali kucheza ili kuepuka kuwabughudhi mama zao wakati wakiwa wanaandaa chakula.)
- Kama watoto wengine wakiwepo, je wanaruhusiwa *kula tu kama chakula hicho kikibaki au kuna ziada ya chakula na washiriki ambao ni watoto wa mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe wakiwa tayari wamekula?*
- Je, viungo vya nyongeza huongezwa kwenye vyakula vinavyotumika wakati wa mpango wa kubadili tabia katika jamii ya afya na lishe au kiasi cha chakula huongezwa ili akina mama wanaojisikia njaa waweze kula?
- Je, watoto wasio na utapiamlo hujumuishwa katika mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe? Mpango huo haupaswi kuwa kama tukio la ulishaji katika jamii.
- Je, namna gani wanaume wanahusishwa katika mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe (au jinsi wanawasaidia akina mama na akina bibi wanaohudhuria)? Nyongeza na mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe – namna gani akina baba wanachangia kuboresha hali ya lishe ya watoto wao?

Majukumu:

- Je, walezi wanahimizwa kufanya moja ya majukumu kila siku (mfano, walezi wawili kuandaa mlo, walezi wawili kusaidia wengine kufanya masuala ya malezi na makuzi ya awali ya mtoto, walezi wawili kuhusika na usafi wa mwili na mazingira, n.k)?
- Je, majukumu ya kila kazi hizo zinafanywa kwa kila mmoja siku hadi siku?
- Je, kila mlezi analeta chakula kinachotumika wakati wa mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe (au ikiwa familia ni maskini sana, walete sufuria ya kupikia, vyombo vya kulia chakula, kuni, maji, n.k.) kwenye kila linapofanyika zoezi la kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe?
- Je, walezi ambao hawaleti chakula (au wengine) kutochangia wanaruhusiwa kuhudhuria mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe? Hawaruhusi. Hii ni kanuni muhimu na ya msingi.
- Je, walezi wanaweza kueleza walichojifunza katika kila zoezi la kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe ili Watoa huduma ya afya katika jamii wahakikishe kila mlezi anaelewa tabia anayopaswa kufanyia mabadiliko nyumbani?

- Je, kila mlezi ana fursa ya kufanyia mabadiliko ya tabia ya afya na lishe katika kila zoezi la kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe katika siku zote 12? Kufanyia mazoezi kwa vitendo ni muhimu ili kujenga tabia kiafya.

Kabla ya jiko darasa la afya na lishe:

- Je, watoto wanaoshiriki katika mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe, hivisasa hawaumwi (ikiwemo malaria)?
- Je, watoto watakaoshiriki katika zoezi wamepewa dawa za minyoo na nyongeza ya vitamini A kabla ya mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe?
- Je, nini kinafanyika katika kupunguza unyanyapaa kwenye jamii ambao walezi huwapata kwa kuhudhuria mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe?
- Je, nini kinafanyika kujenga uelewa katika jamii kuhusu mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe, ikiwemo nani anapaswa kushiriki, kwanini, na lengo la mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe kwa ujumla?

Wakati wa jiko darasa la afya na lishe:

- Je, washiriki wa mpango wa kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe hukumbushwa kuwa fedha peke yake haziwezi kutatua masuala ya afya na lishe duni (kama ushahidi ulivyoonekana kutokana na Utafiti wa Kutambua Mabadiliko katika Jamii ya Afya na Lishe miongoni mwa kaya tajiri lakini wasiotekeleza taratibu sahihi za afya na lishe)?
- Je, walezi wanaweza kutambua madhara ya kuwa na watoto wenye utapiamlo - na faida za kuwa na watoto wenye lishe bora? (Walezi wenyewe waweze kutambua madhara hayo, kama kuna wezekano).
- Je, walezi wanaohudhuria mafunzo katika jiko darasa la afya na lishe hushiriki kikamilifu katika kuendesha zoezi hilo na siyo tu kuwa kama wapokea taarifa?
- Je, makundi ya vyakula, matunzo na mada za mpango huo huelezwa/hufundishwa kwa kiwango fulani katika siku 12 za mpango wa kubadili tabia ya afya na lishe katika jamii? Zingatia hasa Makuzi na malezi ya awali ya mtoto, na ulishaji shirikishi.

Mlo:

- Je, mtoto analishwa chakula mchanganyiko ambacho hubadilishwa siku hadi siku au analishwa chakula cha aina moja, kisichobadilishwa (Chakula anacholishwa mtoto kiwe kinabadilishwa kwa siku)
- Je, vyakula vinavyoliwa kwa ajili ya kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe katika Jamii hununuliwa? Havitakiwi kununuliwa.

- Je, watoto hupewa asusa mapema katika kila siku za mafunzo ya Mbinu za Kubadili Tabia ya Afya na Lishe katika Jamii ili wasijisikie njaa?
- Je, kiasi cha chakula anachokula mtoto ndicho ambacho kilipangwa wakati wa maandalizi ya mlo?

Malezi na makuzi ya awali ya mtoto ikiwemo ulishaji shirikishi:

- Je, watoto wanafanyiwa matendo changamshi kwa kutumia vitu vya kuchezea vilivyo tengenezwa asilia na kwa kutumia shughuli nyingine?
- Je, mtoto anakataa kula? Kama hivyo, je walezi wanalisha watoto kwa ulishaji shirikishi (au wanasaidiwa kufanya hivyo)? Ulishaji shirikishi ni ule ambao mtoto anasaidiwa na kuhimizwa kula ambapo mazingira ya kula ni ya furaha na upendo. Mbinu za ulishaji shirikishi ni pamoja na:
 - Mwonyeshe mtoto ishara nzuri, madhalani kumwalia usoni, kutabasamu, n.k
 - Mlishe mtoto taratibu, kwa uvumilivu na kwa ucheshi;
 - Usimlazimishe mtoto kula chakula
 - Walezi waoneshe kwa vitendo jinsi ya kumlisha chakula mtoto
 - Mwambia maneno ya kumhimiza ale zaidi;
 - Kumhamasisha mtoto afurahie kula kwa kubuni michezo.
 - Acha mtoto aokote chakula na kula mwenyewe akipenda kama anaweza kufanya hivyo.
 - Kuchunguza dalili zinazo ashiria kuwa mtoto ana njaa na kuchukua hatua za kumlisha.
- Je, mtoto anakula chakula kwa kutumia sahani yake (ili kujua kiasi mtoto anachokula; mama na mtoto wasile chakula kwakutumia chombo kimoja)

Usafi na usalama wa maji na mazingira :

- Je, kuna mkeka/jamvi ili watoto wasichafuke
- Je, watoto wanaepushwa na wanyama, kinyesi cha wanyama na kinyesi cha watoto?
- Je, walezi huosha mikono kabla ya kuandaa chakula/kupika, kabla na baada ya kumlisha mtoto chakula? Je, mtoto huosha mikono kabla na baada ya kulishwa chakula?

Kati kati siku za jiko darasa:

- Je, baada ya siku ya sita ya mpango huo (yaani siku ya saba), je walezi wanabaki nyumbani na kufanyia kwa vitendo mambo mapya waliojifunza siku ya 1-6?
- Siku ya 8, je walezi wanaulizwa kuhusu uzoefu wao wa siku ya 7 (mfano, pamoja na kuwa tabia hiyo ilifanyika nyumbani, eleza kwanini au sababu za kutofanyika, na nini kifanyike kumsaidia mlezi aandae mkakati wa

kukabilina na changamoto hivyo; hiyo ni pamoja na kutambua vikwazo vilivyojitokeza)?

- Katika siku ya 8 ya mpango wa kubadili tabia ya afya na lishe katika jamii, je walezi wanapeana suluhisho kwa matatizo waliyokutana nayo siku ya 7?

Mazoezi yanayofuatana ya mpango wa kubadili tabia ya lishe katika jamii:

- Je, raundi ya pili ya mpango wa kubadili tabia ya lishe katika jamii ilifanyika mapema mwezi uliofuata (mfano, wiki mbili baada ya raundi ya kwanza ya mpango wa kubadili tabia ya lishe katika jamii kukamilika)?
- Je, watoto ambao hawakumaliza mafunzo katika awamu ya kwanza na watoto wengine ambao walipatikana na utapiamlo wakati wa upimaji wa uzito wa watoto (kama sehemu ya uchambuzi wa hali halisi ya jamii) wameingizwa kwenye darasa la awamu ya pili?
- Je, watoto ambao hawakuongezeka uzito baada ya awamu mbili za siku 12 wanapelekwa kwenye kituo cha afya kwa kupata huduma za upimaji ili kutambua sababu za homa kama malaria, kifua kikuu, UKIMWI au maambukizi mengine?
- Je, raundi ya tatu ya jiko darasa ilifanyika, kama ilihitajika? (Walezi wanapaswa kutohudhuria zaidi ya raundi mbili ya jiko darasa kuepuka utegemezi).
- Je, mahudhurio yalikuwaje? Kila mtoto lazima awepo siku ya 1 na 12 na ikiwezekana, kila siku za kati.

9. UFUATILIAJI WA HUDUMA ZA KUTEMBELEA MAJUMBANI

- Je, huduma za kutembelea walezi majumbani baada ya kumaliza siku 12 za darasa zinafanywa kila baada ya siku 2 – 3 kwa wiki mbili? Huchukua wastani wa siku 21 za kufanya mazoezi ya tabia mpya ili kuwa sehemu ya mazoea. Ufuatiliaji wa huduma za kutembelea majumbani ni fursa nzuri ya kuhakikisha taratibu nzuri zilizo fundishwa katika jiko darasa zinaweza pia kufanywa majumbani.
- Je, upimaji wa watoto uzito unafanyika katika siku ya 12 na 30 halafu miezi 6, miezi 12 na 24 baada ya kumaliza jiko darasa?
- Je, watoto wanaongezeka uzito huku wakiwa katika kila ziara ya ufuatiliaji? Kama sio, ni kwanini?
- Je, watoa huduma za afya ya jamii hutumia majadiliano katika ufuatiliaji wa familia zilizoshiriki katika jiko darasa? Wanauliza maswali, wanasikiliza na kutoa mapendekezo ya tabia chache za kuanzanazo mlezi anazoweza kufanyia majaribio. Wanafahamu na kutumia orodha ya taratibu bora za lishe zinazopendekezwa kutekelezwa katika kaya, halafu akiruhusu kuchagua moja ya taratibu hizo, ni hatua muhimu inayo sahaulika.

10. TATHIMINI

- Je, kiwango cha utapiamlo, kimepimwa kama sehemu ya uchambuzi wa hali halisi ya jamii, ni kiwango ulichotarajia? Kama sivyo, kwanini toa sababu?
- Je, data za kutambua kaya masikini zenye watoto wenye afya (PDs) katika jamii zimeingizwa katika programu ya komputa ya data kwa usahihi?
- Je, data zimekamiliika?
- Je, tarakimu (mfano, uzito wa watoto) za kawaida au zipo juu sana au chini sana? Kama uzito huo upo juu au chini sana, toa sababu?
- Je, watoto wanaoshiriki katika jiko darasa wanapimwa siku ya 1 na 12?
- Je, ni asilimia ngapi ya watoto huongezeka uzito wa kutosha baada ya siku za kwanza za darasa (siku 12)? Ni asilimia ngapi hawaongezeki uzito?
- Je, kuna baadhi ya watoto hupoteza uzito? Kwanini?
- Ikiwa watoto wachache huongezeka uzito, nini sababu za maendeleo kuwa hafifu?
- Kama ungekuwa mtafiti huru kutoka nje ya programu, ungetoa maoni gani kuhusu maendeleo ya mkakati wa kubadili tabia ya jamii kwa njia ya ushuhuda katika afya na lishe? Kitu gani kinaendelea vizuri na kipi hakiendelei vizuri?

11. MAWASILIANO

- Je, matokeo ya uchambuzi wa hali halisi ya jamii, upimaji watoto na jiko darasa unashirikisha viongozi kwa ajili ya kutoa mchango wao?
- Je, watoa huduma za afya ya jamii wanapata mrejesho unaojenga kuhusu jiko darasa, kiwango cha watoto walio ongezeka uzito wa kutosha na huduma za kutembelea majumbani?
- Je, Maafisa Lishe wa mkoa na wilaya, na viongozi wengine wa serikali wamejengewa uelewa kuhusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe na matokeo yake?

ZANA YA MRADI WA MTOTO MWEREVU: MKAKATI WA KUBADILI TABIA KWA NJIA YA USHUHUDA KWA AJILI YA KUPUNGUZA UDUMAVU KWA WATOTO

Mabadiliko chanya ya tabia kwa njia ya ushuhuda (PDH)

ni mkakati wa mawasiliano na mabadiliko ya tabia katika unaotumiwa na mradi wa ASTUTE unaofadhiliwa na DFID katika kubaini na kutibu watoto wenye utapiamlo wakiwa katika kaya zao.¹ ASTUTE inabaini “familia/kaya za mfano ni zile familia zenye hali duni kiuchumi lakini watoto watoto wao wana afya na lishe nzuri. Licha ya umasikini wao, wazazi na walezi kutoka familia za mfano watekeleza tabia chanya zinazohusiana na ulishaji, usafi wa mazingira, malezi na makuzi na utafutaji wa huduma za afya zinazosaidia kuboresha afya na lishe ya watoto wao.”. Nchini Tanzania Wahudumu wa afya ngazi ya jamii (CHWs) waliopatiwa mafunzo huendesha ‘jiko darasa ‘kwa siku 12 ambapo wazazi/walezi wa watoto wenye utapiamlo hufundishwa kupika, kuwalisha na kutekeleza tabia chanya ili zinazoboresha afya na lishe ya watoto wao. Katika jiko darasa wazazi na walezi huandaa mlo wenye virutubishi kwa wingi kutokana na vyakula vinavyopatikana kwa urahisi na kwa ghrama nafuu katika mazingira yao.

Watoto wanaostahili kuingizwa katika mkakati huu ni wale watakaobainika kuwa na uzito mdogo na ukondefu katika tathmini wa awali. Tathimini ya awali hufanyika katika kituo cha huduma za afya kilicho karibu na huhusisha upimaji wa uzito na mzunguko wa kati wa sehemu ya juu ya mkono (MUAC) ili kubaini watoto wenye uzito pungufu au ukondefu.. Mkakati huu unalenga watoto wenye umri wa kati ya miezi 6 hadi 36, wenye utapiamlo mdogo, wa wastani na mkali Katika kutekeleza mkakati wa PDH, watoto hupimwa katika siku ya 1 (wanapoanza jiko darasa), siku na 12 (wanapomaliza jiko darasa, siku ya 30, siku ya 90, baada ya miezi 6 na baada ya miezi 12. Lengo la upimaji huu wa mara kwa mara ni kufuatilia mabadiliko ya uzito watoto na hali zao za lishe.. Mahudhurio ya kila siku ya wazazi/walezi hufuatiliwa wakati wa jiko darasa. Baadaya ya jiko darasa, wahudumu wa afya hufanya ufuatiliaji katika kaya ya kila mtoto aliyekuwa darasani na kurekodi maendeleo yao pamoja na kubaini kama wazazi na walezi nanaendelea kutekeleza tabia chanya walizojifunza wakati wa darasa.. Mkakati wa PD / H umwezesha mamia ya jamii kupunguza kiwango cha sasa cha utapiamlo wa watoto na kuzuia utapiamlo kwa miaka mingi ijayo hata baada ya mradi kukamilika.² Mbali na kuwasaidia watoto wadogo kupata uzito wa kutosha, watoto pia wanazidi kuwa wachangamfu, wenye furaha, na hucheza na hamu ya kula kuongezeka.

1 <https://www.k4health.org/toolkits/pc-nutrition/positive-deviance-healthy-nutrition-model>

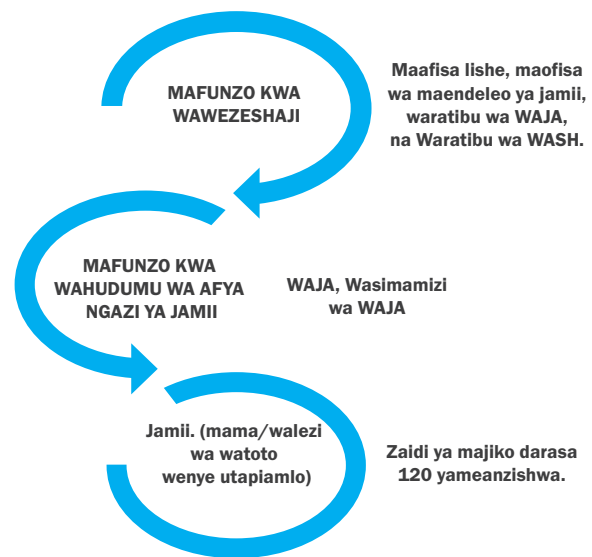
2 <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/15648265020234S204>

MAMBO TULIOJIFUNZA NA MAPENDEKEZO KUHUSU

UTEKELEZAJI WA MKAKATI PDH HAPA TANZANIA

1. MAFUNZO

Mradi wa ASTUTE ulianza majaribio ya kutekeleza Mkakati wa PDH katika Halmashauri nne, katika jamii ambazo kiwango cha tatzito la uzito pungufu ni zaidi ya asilimia 30. Baadaye mkakati huu ulitekelezwa katika mikoa yote mitano ya mradi wa ASTUTE.



Kielelezo 1. Utaratibu wa utekelezaji kutoka mkoa / wilaya hadi ngazi yajamii

2. MIPANGO NA UHAMASISHAJI WA JAMII

- Kabla ya kuanzisha PDH katika ngazi ya jamii, kwanza hakikisha kwamba vigezo vya kuanza mpango wa PDH vimefikiwa. Vigezo hivyo ni: Kiwango cha utapiamlo wa wastani au mkali kisichopungua asilimia 30, kusiwe na umbali mrefu kati ya kaya moja na nyingine, utayari wa jamii, upatikanaji wa vyakula vyenye virutubishi (ambavyo walezi watatajiwa kuchangia wakati wa jiko darasa), na upatikanaji wa vituo vya huduma za afya).
- Ushirikishaji kikamilifu wa Kamati ya Maendeleo ya Kata na viongozi wa vijiji ili kuhakikisha kuwa wanaongoza na kufuatilia kwa karibu utekelezaji wa shughuli zote za mkakati wa PDH.



3. UPIMAJI WA HALI YA LISHE YA NA THATHMINI YA KIMAZINGIRA

- Wasiliana na vituo vya Afya ndani ya kata ili kupata maoni ya vijiji ambavyo vina kiwango cha juu cha utapiamlo wa wastani (MAM) na utapiamlo mkali (SAM), kulingana na takwimu za upimaji wa hali ya lishe unaofanyika kila siku katika kliniki za afya ya uzazi na mtotoupi.
- Shirikisha wafanyakazi wa kituo cha afya katika kupima watoto na kurekodi uzito wa wakati wa matembeleo ya nyumbani.
- Fanya majadiliano ya vikundi, uchunguzi wa soko, na kalenda ya msimu, Kataa ya njia, ramani za vijiji, na uchunguzi i wa tabia nzuri na hasi zinazohusiana na hali ya lishe na afya ya mtoto zinazotekelezwa katika kaya za mfano. (PDI)s.³
 - Tumia viongozi wa jamii (ngazi ya vitongoji) na wanajamii wenyewe wakati wa kufanya uchunguzi wa tabia nzuri na hasi majumbani (PDI).
 - PDIs inapaswa kufanywa katika vijiji angalau viwili ambavyo vinakidhi vigezo vya PDH
 - Ni muhimu uchunguzi (PDI) ufanyike katika kaya 4-6 zilizo na watoto wenye afya nzuri lakini kutoka kaya masikini na kaya 2 tajiri zilizo na watoto wenye utapiamlo.

4. MAANDALIZI YA CHAKULA NA JIKO DARASA

- Panga menyu/milo bora zitakazotumika kila siku wakati wa jiko darasa siku kulingana na vyakula vinavyopatikana na vya bei nafuu. Uwezo wa kumudu gharama za vyakula utakuwa umshafahamika wakati wa PDI.
- Jiko darasa linapaswa kuwa na watoto kati ya 10 hadi15, zaidi ya idadi i hii usimamizi wa darasa kuwa mgumu na hivyo kuathiri ufanisi Weka kumbukumbu za mahudhuria na kiwango cha watoto wanaohitimu
- Uzito wa mtoto urekodiwe kama ‘Hali nzuri’ au ‘Hali mbaya’ bila kujali ongezeko la uzito. Endapo hajakidhi vigezo vingine ni lazima arudie darasa baada ya siku ya 12.
- Hakikisha kuwa walezi wanachangia chakula na / au vifaa kila siku kwenye jiko ya darasa.
- Hakikisha walezi wote wanahudhuria na wanashiriki kikamilifu kila siku katika jiko darasa.
- Hakikisha walezi “wanaeleza kwa kurejea” tabia waliyojifunza katika kila jiko darasa ili MJA awe na uhakika kuwa kila mlezi anaelewa tabia anazopaswa kwenda/kuendelea kueleza nyumbani.

5. MATEMBELEO YA MAJUMBANI, UFUATILIAJI NA TATHMINI

- WAJA wafanye ufuatiliaji nyumbani kila baada ya siku 2-3 kwa kipindi cha wiki mbili baada ya jiko darasa kuisha.
- Angalia matokeo ya kupima uzito katika siku ya 12, siku 30, baada ya miezi mitatu, baada ya miezi sita na baada ya mwaka mmoja.

6. MAWASILIANO

- Taarifa za upimaji wa hali ya lishe, tathini ya hali halisi (kalenda ya msimu, hali ya soko, kataa ya njia na uchunguzi majumbani) ziwasilishwe kwa viongozi wa Kata, na Vijiji ili waweke mchango wao na kuweka kumbukumbu..
- Jamii inapaswa kujulishwa juu ya takwimu za upimaji wa hali ya lishe ya watoto na taarifa zingine za afya, pamoja na taarifa za watoto waliohudhuria jiko darasa zikiwemomahudhuria, ongezeko la uzito, na viwango vya uhitimu.

Changamoto zilizojitokeza wakati wa jiko darasa	Hatua zilizochukuliwa/Mapendekezo
Kutokuwa na vigezo thabiti vya kulikopelekea kushindwa kuainisha kaya maskini na kaya tajiri	Viongozi wa jamii (viongozi wa vitongoji) wanapaswa kusaidia kuweka vigezo wakati wa kuainisha kiwango cha ukwasi na kusaidia kubaini kaya za mfano.
Vituo vingi vya afya vya huduma za afya hutumia mizani ya kuning'iniza ambazo zina uwezekano mkubwa wa kuwa na makosa wakati wa kupima watoto.	Tumia mizani ya dijiti. Inapolazimu kutumia mizani ya kuninginiza, fuata kwa umakini hatua zilizopendekezwa ili kuepuka makosa.
Kutohudhuria kikamilifu au kuacha kabisa kuhudhuria jiko darasa	Shirikisha viongozi wa jamii husika katika hatua zote za utekelezaji wa mkakati Husisha watu maarufu na walio na ushawishi katika utunzaji na ulishaji wa watoto na, hususani bibi.Wahamasishe wale wanaohudhuria darasa kikamilifu kuwashirikisha wale walioacha mambo waliyojifunza wanapokutana nao
Kukosekana kwa aina fulani ya vyakula mfano; vyanzo vya protini, matunda, nk.	Washawishi wanajamii kuanza bustani za nyumbani. Hakikisha menyu/milo ina vyakula vya aina nyingi na zianjaliwe kulingana na vyakula vinavyopatikana kwa msimu huo.
Watoto wachache wanahitimu katika jiko darasa..	Kabla ya kuanza jiko darasa, hakikisha watoto wamepewa dawa za minyoo, vitamini na madini ya nyongeza na kutibiwa magonjwa mengine waliyo nayo.. Hakikisha vigezo vya kuanza mkakati wa PDH vinafikiwa

3 Mbinu hizi hutumiwa kwa uchambuzi wa hali ya jamii na ni muhimu katika kutambua tabia nzuri na hasi ambazo zinaathiri hali ya afya na lishe ya watoto

MAELEKEZO NAMNA YA KUJAZA FOMU YA USAJILI WA KAYA ZENYE WALENGWA

Jina la Fomu	Usajili wa kaya zenye walengwa.
Utambulisho wa Fomu	Fomu Namba 01.
Madhumuni ya Fomu	Kusajili kaya zenye walengwa.
Mahali fomu itakapotumika	Kaya.
Mtekelezaji /Mtumiaji wa fomu hii	Mhudumu wa afya ya jamii ngazi ya kijiji.
Chanzo cha takwimu	Watu wanaoishi kwenye kaya.
Utaratibu wa kukusanya	Mwaka wa kwanza wa utekelezaji wa mradi.
Namna ya usimamizi na uwasilishaji	Baada ya fomu hii kujazwa na kuihakiki, nakala moja ibaki kwa mhudumu wa afya ngazi ya kijiji, na nakala nyingine ipelekwe kwa msimamizi wa wahudumu wa afya ngazi ya kijiji.
Hatua za ujazaji wa fomu hii	Kumbuka: Taarifa zote za kaya katika fomu hii zijazwe kwa herufi kubwa.
	1. Hakikisha unajaza kwa usahihi maelezo yaliyoko juu ya fomu hii ikiwa ni pamoja na tarehe ya usajili, mkoa, wilaya, kata, kijiji/mtaa na kitongoji na utambulisho wa kaya.
	2. Andika jina la mhudumu wa afya ya jamii ngazi ya kijiji na namba ya simu ya kiganjani, kama ikitokea hana simu basi acha wazi.
	3. Andika jina la mkuu wa kaya, pamoja na jina la mke au mume wa mkuu wa kaya.
	4. Andika namba ya simu ya kiganjani ya mkuu wa kaya, pamoja na namba ya simu ya mume/mke wa mkuu wa kaya, lakini ikitokea mkuu wa kaya au mume/mke hana simu, andika mojawapo.
	5. Safu (1): andika majina ya wanaoishi kwenye kaya.
	6. Safu (2): weka alama ya vema, ✓ kwenye kisanduku kuonyesha jinsi ya mkuu wa kaya, pamoja na jinsi ya mke/mume wa mkuu wa kaya.
	7. Safu (3, 4, 5, and 6): weka alama ya vema, ✓ kwenye kisanduku kuonyesha jinsi yakila mtoto mwenye umri kuanzia miezi 0 hadi 59. kama ikitokea hakuna mtoto mwenye umri katika kundi hili basi usijaze chochote.
	8. Safu (7 and 8): weka alama ya vema, ✓ kwenye kisanduku kuonyesha jinsi ya kila mtoto mwenye umri kuanzia miaka 5 hadi 19. kama ikitokea hakuna mtoto mwenye umri huu kwenye kaya acha wazi .
	9. Safu (9): weka alama ya vema, ✓ kwenye kisanduku kuonyesha jinsi ya watu wazima wanaoishi kwenye kaya wenye umri kuanzia miaka 20 na zaidi.
	10. Safu (10): safu hii ni kwa ajili ya kina mama wajawazito, weka alama ya vema, ✓ kwenye kisanduku kama mama ni mjamzito na anaishi kwenye kaya husika
	11. Safu (11): weka alama ya vema, ✓ kwenye kisanduku ikiwa mlengwa/walengwa katika kaya wana hali ya ulemavu. alama za vema ziwekwe kuonyesha jinsi za walengwa. zingatia: ulemavu uwe ni ule ambao unaweza kuuthibitisha kwa macho, mfano ulemavu wa viungo kama mikono, miguu, ngozi, n.k
	12. Jumla: jumlisha alama zote za vema, ✓ kwenye visanduku kwenye safu zote kisha andika jumla yake kwenye mstari wa chini ulioandikwa jumla.
Uhakiki wa fomu	Hakikisha taarifa zote zimeandikwa kwa usahihi, kabla ya kuondoka kwenye kaya. Hii itarahisisha zoezi wakati wa kufanya majumuisho na kuingiza taarifa katika mfumo wa kompyuta.

MAELEKEZO NAMNA YA KUJAZA FOMU YA KUTEMBELEA KAYA

Jina la Fomu	Kutembelea kaya.
Utambulisho wa fomu	Fomu namba 3.
Madhumuni ya fomu	Ushauri nasaha juu ya lishe na matendo mengine wakati wa kutembelea kaya.
Mahali fomu itakapotumika	Kaya.
Mtekelezaji/Mtumiaji wa fomu hii	Mhudumu wa afya ya jamii ngazi ya kijiji.
Chanzo cha takwimu	Kaya.
Utaratibu wa kukusanya	Kila mwezi.
Namna ya usimamizi na uwasilishaji	Baada ya fomu hii kujazwa na kuihakiki, nakala moja ibaki kwa mhudumu wa afya ngazi ya kijiji, na nakala nyingine ipelekwe kwa msimamizi wa wahudumu wa afya ngazi ya kijiji.
Hatua za ujazaji fomu	Kumbuka: tumia herufi kubwa kwa ujazaji wa fomu hii.
	Fomu hii iorodheshe kaya zote zitakazotembelewa na kushauriwa juu ya lishe na matendo mengine, na hizo kaya zote ziwe zinazopatikana katika kitongoji kimoja. Kumbuka kutokuchanganya taarifa za kaya toka kitongoji kingine katika karatasi moja, endapo itatokea basi, anza karatasi mpya ajili ya kitongoji kingine.
	Kila mstari unawakilisha maelezo ya kaya moja iliyotembelea katika kitongoji.
	1. Hakikisha unajaza kwa usahihi maelezo yaliyoko juu ya fomu hii ikiwamo mwezi/mwaka wa ripoti, mkoa, wilaya, kata, kijiji/mtaa, kitongoji, jina na namba ya simu ya mhudumu wa afya ya jamii ngazi ya kijiji aliyetembelea kaya hizi.
	2. Andika tarehe ya kutembelea kaya kwa kufuata utaratibu huu: tarehe/mwezi/mwaka (xx/xx/xxxx).
	3. (Safu ya 1, 2, 3 na ya 4): andika idadi inayoonyesha jinsi ya kila mtoto kuanzia mwezi 0 hadi miezi 59 anayeishi katika kaya. Andika namba ndani ya kisanduku kinachoonyesha umri wa watoto.
	4. Safu ya (5): andika idadi inayoonyesha jinsi ya watoto wanaoishi kwenye kaya kuanzia umri wa miaka 5 hadi miaka 9.
	5. Safu ya (6): andika idadi ya wasichana wanaoishi kwenye kaya kuanzia umri wa miaka 10 hadi miaka 19.
	6. Safu ya (7): andika idadi ya akina mama wawawazito wanaoishi kwenye kaya.
	7. Safu ya (8): andika idadi ya wanawake wasio wawawazito wanaoishi katika kaya.
	8. Safu ya (9): andika idadi ya akina baba wanaoishi katika kaya.
	9. Safu ya (10): andika idadi inayoonyesha jinsi ya watu wengine wanaoishi katika kaya.
	10. Safu ya (11): weka alama ya vema (✓) kwenye kisanduku kama mhudumu wa afya ya jamii ngazi ya kijiji ametoa ushauri nasaha kwa mama kuhusu unyonyeshaji maziwa ya mama pekee katika kipindi chote cha miezi 6 ya mwanzo.
	11. Weka alama ya vema (✓) kwenye kisanduku kama mhudumu wa afya ya jamii ngazi ya kijiji ametoa ushauri nasaha kuhusu vyakula vyenye asili ya wanyama na jamii ya kunde (safu ya 12), idadi ya milo na ulaini wa chakula (safu ya 13), Ulishaji shirikishi (safu ya 14), Lishe ya mtoto mgonjwa (safu ya 15). Kama mada tofauti zimejadiliwa weka alama ya vema (✓) katika visanduku vinavyoonyesha mada zote zilizojadiliwa kati ya mhudumu wa afya ya jamii ngazi ya kijiji na mama/mlezi wa mtoto.
	12. Weka alama ya vema (✓) kwenye kisanduku kama mhudumu wa afya ya jamii ngazi ya kijiji ametoa ushauri nasaha kuhusu matumizi ya maji safi toka chanzo salama (safu ya 16), usafi wa mtoto na kumweka mbali na kinyesi cha wanyama (safu ya 17), utupaji salama wa kinyesi cha mtoto (safu ya 18), kunawa mikono kabla ya utayarishaji na ulishaji wa mtoto (safu ya 19) . Kama mada tofauti zimejadiliwa weka alama ya vema (✓) katika visanduku vinavyoonyesha mada zote zilizojadiliwa kati ya mhudumu wa afya ya jamii ngazi ya kijiji na mama/mlezi wa mtoto.
	13. Weka alama ya vema (✓) kwenye kisanduku kama mhudumu wa afya ya jamii ngazi ya kijiji ametoa ushauri nasaha kuhusu mazungumzo na mtoto kwa kutumia ishara na maneno (safu ya 20), kuchezea toys (safu ya 21). kama mada tofauti zimezungumziwa, weka alama ya vema (✓) katika visanduku vinavyoonyesha mada zote zilizojadiliwa kati ya mhudumu wa afya ya jamii ngazi ya kijiji na mama/mlezi wa mtoto.
	14. Weka alama ya vema (✓) kama mhudumu wa afya ya jamii ametoa ushauri nasaha kuhusu matumizi ya vidonge vya kuongeza damu wakati wa ujauzito (safu ya 22), chakula mchanganyiko na cha kutosha (safu ya 23), kumpunguzia kazi ngumu mama mjamzito (safu ya 24). Kama mada tofauti zimezungumziwa, weka alama ya vema (✓) katika visanduku vinavyoonyesha mada zote zilizojadiliwa kati ya mhudumu wa afya ya jamii ngazi ya kijiji na mlezi wa mtoto.
	15. Safu ya (25): andika namba ya simu ya kiganjani ya mkuu wa kaya, au ya mke/mume.
	16. Jumla kuu: katika mstari wa mwisho hapo chini, andika jumla kuu ya idadi toka katika kila safu (safu ya 1-10) au alama ya vema (✓) katika safu hizi (11-24).
JUMLA KUU	Hakikisha taarifa zote zimeandikwa kwa usahihi, kabla ya kuondoka kwenye kaya. Hii itarahisisha zoezi wakati wa kufanya majumuisho na kuingiza taarifa katika mfumo wa kompyuta.

UTHIBITISHO WA KAZI ZILIZOPANGWA ORODHA YA MADA ZA FOGS

Wilaya:				
FOG #:				
Na.	Maelezo	Mlengwa	Ndiyo/ Hapana / Haihusiki	Maoni / Maelezo / Hoja
1	Hatua ya 1 - Bajeti ya Wilaya & mpango kazi			
1.1	Kusainiwa ruzuku wajibifu			
2	Hatua ya 2- Mpango Mkakati, Magonjwa yasiyopewa kipaumbele ya ukanda wa kitropiki (NTD) na uhamasishaji wa kijamii	Malengo		
2.1	Kuandaa mkutano wa kamati za lishe wa sekta mbalimbali kila robo mwezi	mkutano 1		
2.2	Kuandaa mkutano wa kupitia mpango kazi kila robo mwaka	mkutano 1		
2.3	Kufanya ufuatiliaji kila robo mwaka	Kata		
2.4	Kufanya mafunzo na Timu ya Usimamizi wa afya wa Halmashauri / Timu ya usimamizi ya Halmashauri	2 mikutano		
2.5	Kufanya mafunzo kuhusu mbinu za kubadili tabia ya jamii katika afya na lishe kwa njia ya ushuhuda	mfunzo 1		
2.6	Kufanya mikutano ya uhamasishaji	mkutano 1		
2.7	Kufanya mafunzo ya marudio kwa wakufunzi wa ngazi ya halmashauri	mfunzo 1		
2.8	Kufanya mafunzo kwa watoa huduma za afya kuhusu mikakati ya kupunguza udumavu	Watoa huduma za afya		
2.9	Kufanya mafunzo ya watoa huduma za afya ngazi ya jamii na washiriki wa Asasi za Kiraia kuhusu mikakati ya kupunguza ya udumavu	WAJA/AZAKI		
2.10	Kutambua kaya za wanawake wajawazito na watoto chini ya miaka miwili, na kutambua vikundi vya kusaidiana vilivyopo	TAARIFA 1		
2.11	Kufanya ziara za kutembelea majumbani na kuwapa motisha watoa huduma za afya ngazi ya jamii	Miezi 3 au 3		
2.12	Kuwapa motisha wasimamizi wa watoa huduma za afya katika ngazi ya jamii	Miezi 3 au 4		
2.13	Kufanya mikutano na wasimamizi wa watoa huduma za afya ngazi ya jamii kila mwezi	Miezi 3 au 4		
2.14	Kuandaa taarifa	Taarifa 1		
	Jina na saina ya mhusika wa mkoa:			
	Meneja wa programu:			
	Saina ya Meneja wa Mkoa:			
	Tarehe:			
	Meneja wa ruzuku:			
	Saina ya meneja wa ruzuku:			
	Tarehe:			

UTHIBITISHO WA KAZI ZILIZOPANGWA ORODHA YA MADA ZA FOGS

Mkoa:				
FOG #:				
No.	Maelezo	Malengo	Ndiyo/ Hapana/ Haihusiki	Maoni / Maelezo / Hoja
1	Hatua ya 1-Bajeti ya Sekretarieti ya Mkoa & Mpango kazi			
1.1	FOG iliyo sainiwa	1 Fog		
2	Hatua ya 2-Mpango mkakati, Mkutano wa kamati ya lishe wa nusu mwaka na uhamasishaji wa jamii.	Malengo		
2.1	Kuandaa kongamano la mwaka kuhusu upangaji wa mipango na bajeti	Kongamano 1		
2.2	Kufanya mikutano ya kamati ya lishe ya mkoa mara mbili kwa mwaka	Mkutano 1		
2.3	Kufanya usimamizi shirikishi wa pamoja katika shughuli zinazotekelezwa katika ngazi ya wilaya kwa robo mwaka	USIMAMIZI 1		
	Meneja wa programu:			
	Saini ya Meneja wa Programu:			
	Taehe:			
	Meneja wa ruzuku:			
	Saini ya meneja wa ruzuku:			
	Tarehe:			

FOMU YA UTOAJI TAARIFA YA KIUTENDAJI

Jina la Mradi:	
Kipindi cha utoaji taarifa:	
Namba ya Hatua:	
Tarehe ya kutoa taarifa:	
Taarifa imeandaliwa na:	
Baruapepe ya Afisa Lishe Mkoa/Wilaya:	

Taarifa hapo chini zitolewe kwa kutumia dondoo fupi. Tafadhali jumuisha dondoo 3–5 kwa sehemu ifuatayo hapo chini. Ripoti isizidi kurasa 2 bila kujumuisha picha au viambatisho. Viambatisho vya ripoti hiyo ni pamoja na:

1. Regista ya mahudhurio kwa kila shughuli yenye saini za washiriki husika
2. Fomu ya malipo /risiti ya malipo yenye saini za washiriki husika
3. Kumbukumbu za mikutano zilizowekwa saini
4. Ripoti ya usimamizi shirikishi iliyowekwa saini
5. Picha za matukio na maelezo ya mafanikio

I. MAFANIKIO MUHIMU NA TAARIFA FUPI YA UTEKELEZAJI WA SHUGHULI (Ijumuisha taarifa za shughuli zilizokamilika katika kipindi cha utoaji taarifa hiyo ikizingatia tarehe na takwimu muhimu.)

Shughuli	Tarehe

II. CHANGAMOTO (Fafanua changamoto hizo na jinsi ulivyozitatua au utakavyozitatua.)

Shughuli

III. MAPENDEKEZO (Kutambua matatizo yanayohitaji ufumbuzi kutoka IMA, Shirika la Maendeleo la Uingereza (DFID), taasisi za serikali, washirika wa maendeleo au jumuiya za wanufaika.)

Shughuli

IV. PICHA NA MAELEZO MAFUPI KUHUSU MAFANIKIO (Uwekaji kumbukumbu ujumishe picha na maelezo mafupi kuhusu mafanikio kutokana na shughuli za program. Picha zinapaswa kuandikwa maelezo yanayohusu matukio mbalimbali ikiwemo shughuli, watu, mahali na tarehe. Siyo lazima kuandika maelezo mafupi ya mafanikio ila endapo yataandikwa ni muhimu kuonyesha mambo ya kipekee / yanayopaswa kukumbukwa yaliyotokea katika utekelezaji wa programu husika. Nukuu muhimu kutoka kwa watu, picha bora na za matukio muhimu na data/takwimu zinazoshuhudia mafanikio zinaweza kusaidia kuongeza ubora wa taarifa.)

FOMU YA KUKUSANYA SIMULIZI ZA MAFANIKIO

Muda wa kusoma: dakika 5

Muda wa kumaliza: ~saa 1

UTANGULIZI

Kukamilika kwa kitita cha kukusanya simulizi za mafanikio ni sehemu muhimu katika mchakato wa mawasiliano. Tunatarajia uwasilishaji wako na tunakushukuru kwa muda na msaada wako

1. VIPENGELE GANI VINAJUMUISHA KITITA CHA SIMULIZI ZA MAFANIKIO KILICHOKAMILIKA?

Tafadhali kamilisha vipengele (3) vifuatavyo kama sehemu ya kitita cha simulizi za mafanikio.

1. Kamilisha **mahojiano na mtu mmoja(1)**, yanayoanza katika ukarasa wa 5. Mahojiano ni lazima yajikite kwa mnufaika mmoja (1) ambaye amepokea huduma mwaka mmoja uliopita.
2. Piga picha **tatu hadi tano (3-5)** za mtoto aliyehojiwa.
3. Kamilisha moja ya fomu ya ridhaa ya kupiga picha kwa mnufaika ambae amejumuishwa katika picha iliyowasilishwa IMA. Unaweza kupakua fomu ya ridhaa kutoka katika tovuti ya IMA au kwa kuwasiliana na mjumbe wa timu ya mahusiano ya nje ya IMA kwa kupitia info@imaworldhealth.org. Fomu zinapatikana kwa lugha mbalimbali, tafadhali tujulishe fomu ya lugha gani utakayohitaji.

2. NANI ANAYEHUSIKA KATIKA SIMULIZI ZA MAFANIKIO?

Tafadhali kumbuka kukamilika kwa simulizi ya mafanikio kunahitaji kufanyika mahojiano kwa watu wafuatao:

- Mnufaika wa mradi
- Mzazi/Kiongozi wa jamii/Muelimishaji
- Mfanyakazi wa IMA aliyopo maeneo ya kazi.

3. KWANINI IMA INAKUSANYA SIMULIZI ZA MAFANIKIO?

- Simulizi za mafanikio zitazingatiwa ili kutumika katika kujitangaza, ikiwemo machapisho ya blogi, kampeni, mitandao ya kijamii na majarida ya elektroniki
- Simulizi za mafanikio na zilozjumuishwa na picha zinathibitisha kwa wahisani kuwa huduma zinawafikia wanufaika.
- Kusikia mazungumzo kutoka kwa mnufaika, Mzazi/Kiongozi wa jamii/Muelimishaji na mfanyakazi aliyepo maeneo ya kazi inasaidia wahisani kufahamu matokeo na ushawishi walionao.

MAPENDEKEZO NA MIONGOZO

4. MAHOJIANO

- Majibu yawe ya kina na ikiwezekana, iwe angalau sentensi, 3-4.
- Waulize walimu, wazazi na/au wana jamii kuhusu mapendekezo kwa watoto wanaofaa kuwekwa kwenye wasifu
- Kama unazungumza na watoto, chagua mtoto mwenye umri wa miaka kati 6 mpaka 16.
- Tumia lafudhi ya mazungumzo katika majibu yako.



5. PICHA

PICHA NGAPI IMA INAHITAJI:

- Tafadhali tuma picha tatu hadi tano (3-5) za mnufaika aliyehojiwa . Namna gani tunapeleka picha hizo?
- Weka picha kwenye faili la Google Drive na watumie kwa timu ya mahusiano ya IMA.
- Au ambatanisha picha kwa njia ya baruapepe ya timu ya mahusiano ya IMA kwenye barua pepe: info@imaworldhealth.org.
- Usingize picha kwenye nyaraka hii au nyaraka nyinginezo.

AINA GANI YA PICHA TUNAZOCHUKUA?

- Aina ya Faili: .jpeg
- Ubora: 300 dpi (high resolution)
- Kiwango cha chini cha upana: 800 pixels
- Shepu: Picha za usawa zinapendekezwa. Hii ina maana asiwe juu ya kitu kinachopigwa picha/asiwe chini ya kitu kinachopigwa picha/asiwe kushoto au kulia ya kitu kinachopigwa picha

PICHA INAYOFAA

- Sura ya mtu mmoja imeonekana
- Picha nzuri zina muonekano wa aina moja.
- Picha zilizopigwa katika mazingira ya nje kwenye mwanga wa asili.
- Picha zipigwe kwa usawa wa mtoto au chini yake.
- Angalia mazingira nyuma ya mtoto na vitu vitakavyoonekana kwenye picha wakati wa kupiga picha
- Jaribu kuchukua picha yenye matukio ya kweli na asilia.

MAMBO YA KUEPUKA

- Usichukue matukio ya mtu kwenye picha ambayo huonyesha nyuso za huzuni au kukasirika
- Usipige picha ya mtoto ambaye hayupo katika mwonekano mzuri (mfano, akiwa uchi au hajavaa nguo)

6. RIDHAA YA KUPIGA PICHA

Kamilisha ridhaa (1) ya ruhusa ya kupiga picha kwa mnufaika .

MAHOJIANO

1. TAARIFA ZA USULI

Jina la Mhisani/Mshirika wa Maendeleo	
Mzunguko wa kutoa taarifa	
Tarehe ya Mahojiano	
Jina la Kwanza na la Mwisho la Mnufaika	
Umri wa Mnufaika	
Jinsia ya Mnufaika	
Je amepata huduma hii kwa mara ya kwanza?	
Kama hapana, mara ngapi amepata huduma?	
Mji wa karibu wa Mnufaika	
Maelezo mafupi ya mazingira ya jamii/kijiografia, kiuchumi na changamoto za msingi	

2. MAONI YA MNUFAIKA KUHUSU HUDUMA ALIZOPATA

Tafadhali tumia maneno ya mnufaika mwenyewe.

Je, unaweza kutueleza kuhusu huduma uliopata. Je, umewahi kupata huduma ya aina hii kabla? Kama ndiyo, ulipata kutoka wapi? Ili gharimu kiasi gani?

- Unaweza kunieleza ilikuwaje siku ulipopata huduma hizi?
- Je, huduma hizi zimeleta mabadliko gani katika maisha yako?
- Je, ni darasa gani unalipenda ukiwa shuleni (kwa watoto) au shughuli/vitu unavyopendelea (kwa watu wazima)?
- Hapo baadaye ukikua ungependa kuwa nani (mtoto)/Unajionaje baada ya miaka 5 (mtu mzima)?

3. WAZAZI/KIONGOZI WA JAMII/MUELIMISHAJI (KAMA UNAMHOJI MTOTO)

- Jina, nafasi katika jamii (kama inahusika): Antonia Zacharia, Mwalimu
- Historia binafsi ya mtoto na hali ya familia?
- Je, Kitu gani unajivunia juu ya huyu mtoto na unadhani una matumaini gani kwa huyu mtoto katika maisha yake baadae?
- Unaonaje kuhusu huduma zilizotolewa (au zitakazotolewa) ambazo zinamsaidia mtoto/mtoto huyu katika jamii?
- Una matumaini au ndoto gani kwa kizazi cha vijana? Naamini kizazi hiki kitaendelea na kutilia mkazo suala la elimu kama dira ya kuendeleza nchi yao?

4. MTAZAMO WA MHISANI/MSHIRIKA WA MAENDELEO

- Jina la mfanyakazi wa eneo la kazi, cheo:
- Je, ni afua zipi muhimu na msaada ambao taasisi yako inatoa katika jamii inayomzunguka mtoto?
- Ni kwa namna gani huduma zilizotolewa zinaimarisha mradi na malengo ya taasisi yako ambayo inajaribu kuyafikia katika jamii?
- Kwa muda gani jamii hii imekuwa ikipata huduma hizi?
- Kwa namna gani wanufaika wanavyofaidika moja kwa moja kutoka kwenye miradi hiyo?
- Kwanini huduma hizi zinahitajika katika jamii hii? (Tafadhali)
- Je, kitu/sehemu gani kinacho kupendeza katika utoaji wa huduma hizi?
- Kitu gani kinakuvutia kufanya kazi hii?
- Je, ni kitu gani ungetamani watu waelewe kuhusu taasisi yako na jamii unayoihudumia?

5. NYONGEZA –HIARI

- Je, kuna taarifa za nyongeza ungependa kutueleza, kuhusu wanufaika au taarifa nyinginezo?

Kabla ya kuwasilisha: Ulikumbuka kupiga picha tatu hadi tano (3-5) za mnufaika? Je! Umekamilisha kujaza fomu ya ridhaa kwa kila mtu aliyeonekana kwenye picha?

Tunakushukuru kwa muda wako na uaminifu katika kukamilisha simulizi hii ya mafanikio katika jamii,, kupicha picha na kupata ridhaa iliyowekwa saina na wahusika wote walioonekana katika picha. Ushirikiano wako na kazi yako kwenye jamii ina thamani kubwa sana na tunashukuru kwa yote mnayofanya!

Asante!

HAKIMILIKI YA PICHA NA VIDEO

Ninatoa idhini kwa IMA World Health kuwa na haki ya moja kwa moja na ruhusa isiyokuwa na pingamizi kuhusu picha na/au video ambazo nimepigwa au nilizoonekana katika picha nilizojumuishwa na wengine kwa ajili ya kutumika, kurudia kutumika, kuchapisha na kurudia kuchapisha nyaraka yote au sehemu ya nyaraka, binafsi au kwa kuunganishwa na nyaraka nyingine, katika vyombo vya habari vya aina yoyote na vyote kwa sasa au kwa kipindi cha baadae, ikiwemo mtandao, na kwa kusudi lolote, hususani michoro, matangazo, sanaa na kuhariri na kibiashara, bila kikwazo kitakacholeta mabadiliko, na kutumia jina langu katika matumizi ya aina yoyote pindi itakapohijika.

Ninawaweka huru na kuwatoa IMA World Health kwenye aina yoyote ya madai na matakwa yatakayojitokeza kutokana na/ au yanahusiana na matumizi ya picha au video, ikiwemo bila ya kuwa na mipaka ya madai ya aina yoyote na yote kuhusu uhuru na kukiuka haki za zinazohusu umma na uhuru binafsi.

Mimi ni mtu mzima ninaejelewa na nina haki za kisheria kuweza kuingia mkataba kwa jina langu. Nimesoma nyaraka hizi na kuelewa yaliyomo. Makubaliano haya yatatumika kwangu mimi pamoja na warithi wangu, wawakilishi wa kisheria, na wateule.

SAINI

JINA

ANUANI (1)

ANUANI (2)

TAREHE

SHAHIDI

ANUANI (1)

ANUANI (2)

FORM 1.1: MUONGOZO WA KAZI KWA AJILI YA KUTEMBELEA KAYA ZENYE WATOTO WA UMRI WA MIEZI 0-5 KWA AJILI YA MAJADILIANO NA KUBADILISHA TABIA

Ulizia jina na umri wa mtoto

AFYA YA MTOTO

- Muulize mama: mtoto anaendeleaje? (onesha kumjali mtoto)
- Mgonjwa au mnyonge?
- Asiyetulia au analialia?

ULIZA, SIKILIZA NA TAZAMA KWA MAKINI:

Maendeleo ya mtoto

- Je mama/mlezi muda mwingine anajihusisha na mtoto kwa:
 - Kuongea na mtoto/kufuatiliza au kurudia sauti ya mtoto?
 - Kumwambia mtoto?
 - Kucheza na mtoto?
 - Kumuonesha mtoto vitu mbalimbali, kumhamasisha mtoto ili ashike vitu na kuvipanga
 - Kufanya matendo anayofanya mtoto (mfano, kupunga mkono bai...bai)
 - Kutabasamu?
- Je! Baba wakati mwingine anajihusisha katika mambo yaliyotajwa hapo juu?
- Una vitu au vitabu vya mtoto kuchezea? (vitu rahisi ambavyo vinaweza tengenezwa nyumbani ni sawa)
- Je! Mlezi/ mama humpongeza mtoto anapongea, anapocheza, anapotambaa, anaposimama n.k?

ULIZA, SIKILIZA NA TAZAMA KWA MAKINI:

Usafi: kunawa mikono, usafi wa maji na mazingira

- Je! Kuna mifugo nyumbani? Wamefungiwa bandani? Na je wanaweza fika mahali alipo mtoto?
- Je kuna Kinyesi cha mnyama au binadamu kwenye mazingira ya nyumbani?
- Je! Mtoto yuko kwenye mazingira machafu (kwenye udongo/ uchafu) hata kama mazingira yamesafishwa?
- Je! Mtoto ameonekana anakula uchafu?

ULIZA, SIKILIZA NA TAZAMA KWA MAKINI:

Chakula cha mtoto

- Mtoto ananyonya? (nukuu changamoto wakati wa unyonyeshaji, kama kumpakata mtoto na kumweka kwenye titi.)
- Unamnyonyesha mtoto mara ngapi kwa siku?
- Mama anamnyonyesha mtoto titi moja mpaka liishe kabla ya kumpa titi lingine?
- Mama ana tatizo lolote la kumnyonyesha mtoto?
- Mama/mlezi anafanya nini kumhimiza mtoto kunyonya maziwa ya mama?
- Kama mtoto hanyonyi maziwa ya mama pekee, je mama/ mlezi anamlisha mtoto kwa kutumia kikombe au kijiko safi?
- Je! Mtoto anaonekana kuwa na njaa?
- Je! Mtoto anapewa vinywaji vingine kama maji?
 - Anapewa nini, mara ngapi na kwa kiasi gani?
- Je! Mtoto anakula vyakula vingine? (kamavile uji)
 - Anapewa nini, mara ngapi na kwa kiasi gani?

AINISHA

Mambo muhimu yanayoleta ugumu katika ulishaji na utunzaji wa mtoto?

JADILI NA TOA MAPENDEKEZO

Vitu vidogo na rahisi ambavyo mama ataweza jaribu kufanya?

JARIBU KUFANYA

Mama apewe nafasi ya kujaribu hayo matendo mapya ndani ya muda ambao unakubalika. Nukuu hayo matendo kwenye daftari la kumbukumbu kwa ajili ya ufatiliaji siku nyingine utakapomtembelea.



FORM 1.2: MUONGOZO WA KAZI KWA AJILI YA KUTEMBELEA KAYA ZENYE WATOTO WENYE UMRI WA MIEZI 6-11 KWA AJILI YA MAJADILIANO NA KUBADILISHA TABIA

ulizia jina na umri wa mtoto

AFYA YA MTOTO

- Muulize mama: mtoto anaendeleaje? (onesha kumjali kwa mtoto)
- Mgonjwa au mnyonge
- Asiyetulia au analialia

ULIZA, SIKILIZA NA TAZAMA KWA MAKINI:

Maendeleo ya mtoto

- je mama/mlezi muda mwingine anajihusisha na mtoto kwa;
 - Kuongea na mtoto/kufuatiliza au kurudia sauti ya mtoto?
 - Kumwambia mtoto?
 - Kucheza na mtoto?
 - Kumuonesha mtoto vitu mbalimbali, kumhamasisha mtoto ili ashike vitu na kuvipanga
 - Kufanya matendo anayofanya mtoto (mfano, kupunga mkono bai...bai)
 - Kutabasamu?
- Je! Baba anajihusisha katika mambo yaliyotajwa hapo juu?
- Una vitu au vitabu vya mtoto kuchezea? (vitu rahisi ambavyo vinaweza tengenezwa nyumbani)
- Je! Mlezi/ mama humpongeza mtoto anapongea, anapocheza, anapotambaa, anaposimama n.k?

ULIZA, SIKILIZA NA TAZAMA KWA MAKINI:

Usafi: kunawa mikono, usafi wa maji na mazingira

- Je! Kuna mifugo nyumbani? Wamefungiwa bandani? Na je wanaweza fika mahali alipo mtoto?
- Kinyesi cha mnyama au binadamu kwenye mazingira ya nyumbani?
- Je! Mtoto yuko kwenye mazingira machafu (kwenye udongo/ uchafu) hata kama mazingira yamesafishwa?
- Je! Mtoto ameonekana anakula uchafu?

ULIZA, SIKILIZA NA TAZAMA KWA MAKINI:

Chakula cha mtoto

- Mtoto bado ananyonya?
- Mtoto anapewa vinyaji vingine?
- Mtoto anakula vyakula vingine? (angalia orodha hapa chini)
- Mtoto anaonekana kuwa na njaa?
- Mtoto anakula chakula kimojawapo kati ya hivi? Mara ngapi kwa siku na kwa kiasi gani?
 - Asili ya Nyama: nyama, samaki (kama dagaa), nyama ya kuku/ mayai, maziwa, viungo vya wanyama (kama maini, figo)
 - Mikunde: maharage, njegere n.k
 - Mbogamboga: mchicha, spinachi, maboga, majani ya maboga na mihogo
 - Matunda: maembe, papai, machungwa, mapera, ndizi
 - Chakula kikuu(kama ugali)

AINISHA

Changamoto muhimu amabazo huleta ugumu katika ulishaji na utunzaji wa mtoto

JADILI NA TOA MAPENDEKEZO

Matendo/ vitu vichache na rahisi mama anaweza jaribu kufanya

JARIBU KUFANYA

Mama apewe nafasi ya kujaribu hayo matendo mapya ndani ya muda ambao unakubalika. Nukuu hayo matendo kwenye daftari la kumbukumbu kwaajili ya ufatiliaji siku nyingine utakapomtembelea.



FORM 1.3: MUONGOZO WA KAZI KWA AJILI YA KUTEMBELEA KAYA ZENYE WATOTO WENYE UMRI WA MIEZI 12-23 KWA AJILI YA MAJADILIANO NA KUBADILISHA TABIA

ulizia jina na umri wa mtoto

AFYA YA MTOTO

- Muulize mama: mtoto anaendeleaje? (onesha kujali kwa mtoto)
- Mgonjwa au mnyonge
- Asiyetulia au analialia

ULIZA, SIKILIZA NA TAZAMA KWA MAKINI:

Maendeleo ya mtoto

- Je mama/mlezi muda mwingine anajihusisha na mtoto kwa;
 - Kuongea na mtoto/kufuatiliza au kurudia sauti ya mtoto?
 - Kumwambia mtoto?
 - Kucheza na mtoto?
 - Kumuonesha mtoto vitu mbalimbali, kumhamasisha mtoto ili ashike vitu na kuvipanga
 - Kufanya matendo anayofanya mtoto (mfano, kupunga mkono bai...bai)
 - Kutabasamu?
- Je! Baba anajihusisha katika mambo yaliyotajwa hapo juu?
- Una vitu au vitabu vya mtoto kuchezea? (vitu rahisi ambavyo vinaweza tengenezwa nyumbani)
- Je! Mlezi/ mama humpongeza mtoto anapongea, anapocheza, anapotambaa, anaposimama n.k?

ULIZA, SIKILIZA NA TAZAMA KWA MAKINI:

Usafi: kunawa mikono, usafi wa maji na mazingira

- Je! Kuna mifugo nyumbani? Wamefungiwa bandani? Na je wanaweza fika mahali alipo mtoto?
- Kinyesi cha mnyama au binadamu kwenye mazingira ya nyumbani?
- Je! Mtoto yuko kwenye mazingira machafu (kwenye udongo/ uchafu) hata kama mazingira yamesafishwa?
- Je! Mtoto ameonekana anakula uchafu?

ULIZA, SIKILIZA NA TAZAMA KWA MAKINI:

Chakula cha mtoto

- Mtoto bado ananyonya?
- Mtoto anapewa vinyaji vingine?
- Mtoto anakula vyakula vingine? (angalia orodha hapa chini)
- Mtoto anaonekana kuwa na njaa?
- Mtoto anakula chakula kimojawapo kati ya hivi? Mara ngapi kwa siku na kwa kiasi gani?
 - Asili ya Nyama: nyama, samaki (kama dagaa), nyama ya kuku/ mayai, maziwa, viungo vya wanyama (kama maini, figo)
 - Mikunde: maharage, njegere n.k
 - Mbogamboga: mchicha, spinachi, maboga, majani ya maboga na mihogo
 - Matunda: maembe, papai, machungwa, mapera, ndizi
 - Chakula kikuu(kama ugali)

AINISHA

Changamoto muhimu amabazo huleta ugumu katika ulishaji na utunzaji wa mtoto

JADILI NA TOA MAPENDEKEZO

Matendo/ vitu vichache na rahisi mama anaweza jaribu kufanya

JARIBU KUFANYA

Mama apewe nafasi ya kujaribu hayo matendo mapya ndani ya muda ambao unakubalika. Nukuu hayo matendo kwenye daftari la kumbukumbu kwaajili ya ufatliaji siku nyingine utakapomtembelea.



FORM 1.4: MUONGOZO WA KAZI KWA AJILI YA KUTEMBELEA KAYA ZENYEMAMA WAJAWAZITO KWA AJILI YA MAJADILIANO NA KUBADILISHA TABIA

Uliza jina na umri wa mama

AFYA YA MAMA NA MTOTO WAKE

- Muulize mama: mama anaendeleaje?
(onesha kuwa unamjali mama)

ULIZA , SIKILIZA, TAZAMA KWA MAKINI:

Utafutaji/ ufatiliaji wa huduma ya afya

- Muulize mama: muulize mama kama ni mjamizito?
Au amejifungua hivi karibuni?
- Unahudhuria kliniki?
 - Ni wapi?
 - Mara ngapi umehudhuria?

ULIZA , SIKILIZA, TAZAMA KWA MAKINI:

Usawa wa kijinsia

- Nani hufanya kazi zifuatazo?
 - Kulima shambani?
 - Kuchota maji na kutafuta kuni?
 - Kutafuta chakula na kupika?
 - Kufanya usafi?
 - Kumchangamsha/ kucheza na mtoto
(angalia kazi anazofanya mwanaume)
- Mama anafanya kazi nje ya nyumbani kwake?
- Nani anayekusaidia kazi?
- Nani anatoa maamuzi kuhusu chakula cha kupikwa,
malezi na afya ya kwako na watoto?
- Ni aina gani ya mifugo au mazao unayomiliki?

ULIZA , SIKILIZA NA TAZAMA KWA MAKINI:

Usafi: kunawa mikono, usafi

usafi

- Je! Nyumba ina choo au hata choo cha shimo?
- Je! Wanafamilia wanatumia hicho choo?

maji

- Changamoto zozote za upatikanaji na utumiaji wa maji safi na salama?
- Chanzo cha upatikanaji wa maji ya kunywa, je! Ni salama?
- Je! Maji ya kunywa ya familia yanachemshwa?

Usafi wa mikono

- Je! Familia ina sehemu ya kunawia mikono na kuna sabuni na maji safi(mfano: karibu na chooni, ndani ya nyumba au jikoni)
- Je! Sehemu ya kunawia ni safi?

- Angalia kwa makini mahali wanapo nawia

Mikono iliyooshwa kwa sabuni na maji safi:

- Kabla ya kuandaa chakula
- Kabla ya kumlisha mtoto
- Baada ya kutoka chooni
- Baada ya kumnawisha mtoto aliyejisaidia
- Baada ya kuzoa uchafu au kinyesi cha binadamu au mnyama?

ULIZA , SIKILIZA NA TAZAMA KWA MAKINI:

Chakula cha mama

- Anakula vyakula gani? Mara ngapi kwa siku? Kiasi gani?
 - Nyama: nyama, samaki (mfano dagaa),
nyama ya kuku, mayai, maziwa
 - Mikunde: karanga, maharage, njegere
 - Mbogamboga: mchicha, spinachi, maboga, majani ya maboga na mihogo.
 - Matunda: maembe, papai, machungwa, mapera, ndizi
 - Vyakula vikuu kama ugali
- Je! Mama anakula milo mingapi kwa siku?
- Je! Unapata milo ya ziada zaidi ya ile ya kawaida au chakula cha ziada?
- Je! Unatumia vidonge vya kuongeza damu ulivyopewa kliniki au ulivyonunua kutoka kwenye duka la dawa/
- Je! Umepewa vidonge vya vitamin A ndani ya wiki sita tangu ulipojifungua?

AINISHA

Changamoto au mambo yanayofanya mama ashindwe kutunza au kuimarisha afya yake?

JADILI NA TOA MAPENDEKEZO

Matendo/ vitu vichache na rahisi mama anaweza jaribu kufanya ili kuboresha afya yake

JARIBU KUFANYA KWA VITENDO

Mama apewe nafasi ya kujaribu hayo matendo mapya ndani ya muda ambao unakubalika. Nukuu hayo matendo kwenye daftari la kumbukumbu kwaajili ya ufatiliaji siku nyingine utakapomtembelea.



Shughuli za DMI nchini Tanzania

Development Media International (www.developmentmedia.net) ni Tasisi ya kijamii inayoendesha kampeni ya mawasiliano kwa njia ya vyombo vya habari kuchochea mabadiliko ya tabia na kuokoa maisha ya watu barani Afrika. Nchini Tanzania, DMI ni moja ya mashirika yanayotekeleza mradi wa ASTUTE wenye lengo la kupunduza tatizo la udumavu, unaofadhiliwa na Serikali ya watu wa Uingereza kupitia Idara ya yake ya maendeleo ya kimataifa (DFID). Umoja huu unaongozwa na IMA World Health, na unajumuisha pamoja mashirika mengine ambayo ni Jukwaa la Lishe Tanzania (PANITA) Idara ya Sayansi ya Lishe ya Chuo Kikuu cha Cornell, na Development Media International katika kuzijengea uwezo Mamlaka za Serikali za Mitaa kukabiliana na tatizo la udumavu kwa watoto katika wilaya zote za mikoa mitano ya Kanda ya Ziwa - Kagera, Kigoma, Mwanza, Geita na Shinyanga - wakiwakilisha idadi ya watu wapatao milioni 10.2 na zaidi ya watoto 750,000 waliodumaa. Udumavu utotoni ambao ni matokeo ya ulishaji duni katika siku 1,000 za mwanzo za maisha ya mtoto; kukosekana kwa maji safi, uchafu wa mazingira na kutozingatia kanuni za usafi; na upatikanaji duni wa huduma za afya- unaleta madhara makubwa na ya muda mrefu

Miongozo ya kuendesha kampeni za kuleta mabadiliko ya tabia kwenye jamii kupitia vyombo vya habari (SBCC) Usambazaji+ (Usambazaji wa taarifa, sayansi, hadithi)

Kazi ya DMI katika kampeni ya ASTUTE ni kuwafikia watu milioni 3 na zaidi wakiwemo akina mama, walezi, na watoa maamuzi kwa kuwapa taarifa sahihi zinazoweza kuleta mabadiliko chanya ya tabia zinazohusu matunzo na ulishaji wa watoto. Kampeni yay a mawasiliano kwa njia ya vyombo vya habari ya mradi wa ASTUTE hutumia muundo na utekelezaji ulioandaliwa na DMI unaojulikana kama *Saturation+ approach*. Muundo huu uliandaliwa na taasisi ya DMI kwa kutumia uzoefu wa Zaidi ya miaka 20 katika kutekeleza na kutathmini kampeni za vyombo vya habari

Mkakati wa uenezaji ujumbe wa Saturation+ unaweza kugawanywa katika sehemu tatu: **uenezaji, sayansi na hadithi** (sanduku la1). Njia ya usambazaji inaweza kugawanywa katika makundi matatu: **usambazaji wa taarifa, sayansi na hadithi** (Jedwali 1). DMI inahakikisha kwamba kampeni zake zote kupitia vyombo vya habari zinakuwa na taarifa nyingi katika kila sehemu. Mkakati wa usambazaji habari wa saturation+ una k kanuni za msingi ambazo zinazoweza kuigwa. ; haujakusudiwa kwa njia pekee ya kuendesha kampeni za vyombo vya habari bali ni mkakati ulioundwa kwa namna inayoongeza ufanisi katika kampeni kwa njia ya vyombo vya habari

JEDWALI 1. Kanuni Muhimu za Mkakati wa kubadili tabia wa Saturation +

Uenezaji wa ujumbe

- Chambua takwimu za usikiaji kwa chombo cha habari katika jamii ili kuwa na uwezekano wa kufikia idadi kubwa ya walengwa
- Kuanzia ushirikiano na vituo vya redio na runinga vinavyoongozwa kusikiliza/kutazamwa
- Tengeneza miundo ya matangazo ya redio/runinga ambayo yanaweza kuzalishwa kwa haraka na kuwezesha kurushwa mara kwa mara.
- Rusha ujumbe wa matangazo kwa lugha mama inayotumiwa na walengwamara kadhaa kwa siku, (kati ya mara 6-12 kwa siku kwa matangazo ya redio, na angalau mara 3 kwa siku kwa matangazo ya runinga, na angalau mara moja kwa siku kwa aina nyingine)

Sayansi

- Tumia kanuni zakimahesabu kukadiria athari za kiafya za kila ujumbe. ^[1]_[SEP]
- Andaa kalenda ya kutoa ujumbe kwa kuweka kipaumbele kwa zile jumbe zenye athari kubwa zaidi. ^[1]_[SEP]
- Fanya utafiti wa kuhabarisha kuhusu walengwa vikwazo vya mabadiliko ya tabia katika jamii. ^[1]_[SEP]
- Andika kwa ufupi muhtasari wa utafiti katika ukurasa mmoja ili kutoa taarifa muhimu zitakazotumika katika mchakato wa kuandaa matangazo kuelezea mchakato wa ubunifu. ^[1]_[SEP]
- Fanya majaribio ya matangazo kabla ya kusambazwa ili kuhakikisha ujumbe unaeleweka na kukubalika kwa walengwa. ^[1]_[SEP]
- Fuatilia maitikio wa walengwa kuhusu matangazo kwa kufanya utafiti wa kukusanya maoni.
- Fanya tathmini ili kuweza kupima matokeo ya muda mrefu upimaji na kujua athari.

Hadithi ^[1]_[SEP]

- Ajiri waandishi wa hadithi wenyeji wenye vipaji, kwa kutumia mashindano wazi pale inapofaa.
- Andaa michezo ya kuigiza ambayo ina kiwango cha juu cha hisia zinazoweza kinatatua vikwazo vikubwa katika kuleta mabadiliko ya tabia.
- Tumia mchakato wa uhariri unaohakikisha udhibiti wa ubora na unaoruhusu ubunifu.

Nadharia ya Kusambaza taarifa

Nguvu ya ushawishi ni muhimu kwa mkakati wowote wa matangazo ya kibiashara, lakini imekuwa haipewi kipaumbele kampeni za afya ya jamii. Tafiti uzinaashiria kiwango cha ufikiaji wa ujumbe kinaendana na kiwango cha mabadiliko ya tabia..¹ Matokeo ya tathmini za kupita ubora wa kampeni zinazohusu uhai wa mtoto katika nchi zenye uchumi mdogo na wa kati yalionesha kwamba kiwango cha juu cha urudiaji wa ujumbe ni kipengele muhimu kwa kwa kampeni zinazolenga kufikia idadi kubwa ya walengwa..² Utafiti mwingine kuhusu athari za kampeni kwa njia ya vyombo vya habari kwa tabia zinazohusiana na afya ulipendekeza kwamba: uwekezaji wa muda mrefu, na wa kiwango kikubwa Zaidi unahitajika ili kuweza kubadili tabia hasa zile za mazoea. .³ Uzoefu wa DMI katika kufanya kampeni kupitia vyombo vya habari, pia unaonesha kuna uhusiano wa moja kwa moja kati ya utoaji wa ujumbe mara kwa mara na mabadiliko ya tabia: Mfano halisi wa kampeni iliyofanikiwa sana ni ile ya unawaji wa mikono nchini Ethiopia, ambapo matangazo ya ujumbe yalirushwa hadi mara 14 kwa siku kwa miaka 3 mfululizo.⁴

Hivyo ni kwa namna gani ufikiaji wa ujumbe unapelekea kuleta mabadiliko ya tabia? Kuna nadharia kadhaa zinazooneshwa njia na namna ambavyo ufikiaji wa ujumbe huleta mabadiliko ya tabia; Bob Hornik, ameeleza kwa ufupi na mbinu hizo zikiwemo:⁵

Kujifunza. Watu husikiliza redio kwa nyakati tofauti kila siku na hutofautiana katika uwezo wao wa kupokea ujumbe. Kurudia utoaji wa ya ujumbe mara kwa mara kunaoungiza fursa ya watu kuusikia mara nyingi zaidi na kujifunza kulingana na ujumbe walioupokea.

Kuwa tayari kuupokea: . Kurudiwa kutoa ujumbe husaidia mtu kuutumia wakati wa kufanya maamuzi ya mabadiliko ya tabia inayoendana na ujumbe aliousikia..⁶

Kutengeneza desturi za kijamii. Jumbe zinazorudiwa mara kwa mara zinaweka matarajio ya jamii kuhusu tabia. Msukumo wa kijamii unaweza kuwashawishi watu kuipokea na tabia Fulani kuwa desturi.⁷

Athari kubwa. Kadri watu wengi wanafikiwa na ujumbe, watajadili ujumbe huo kupitia mitandao yao ya kijamii, ikiwa ni pamoja na watu ambao hawajauona au kuusikia ujumbe huo katika vyombo vya habari.⁸

Athari zisizo za moja kwa moja kwenye sera. Kiwango cha juu cha Utoaji mkubwa wa ujumbe kinaweza kuwapa angalizo watunga sera na watoa maamuzi hivyo kusababisha kuwekwa kwa sheria au utekelezaji wa sera zinazohimiza mabadiliko ya tabia.

Uenezaji wa Ujumbe

Ili kuhakikisha ujumbe unawafikia watu wengi zaidi, jambo la kwanza la kufanya ni kutambua walengwa wako kama sehemu ya mkakati wa kutoa matangazo/mkakati wa mawasiliano ya kuleta mabadiliko ya tabia katika jamii (SBCC). Wanaishi wapi? Je, ni wanaume au wanawake? Je, wana miaka mingapi? Je, wana hali gani ya kifedha? Hatua inayofuata ni kutafuta takwimu. Inaweza kuwa vigumu kupata takwimu za uhakika za walengwa la muhimu kuzitafuta. Unahitaji matokeo ya uchambuzi wa walengwa ambayo yatakupa taarifa mbalimbali kuhusu walengwa. Je ni vyombo gani vya habari wanavyopendelea (Redio/Runinga)?, Kituo gani wanapenda kusikiliza? Muda gani wanafuatilia taarifa kwenye vyombo vya habari? Lugha gani wanapenda kusikiliza? Ni aina gani ya vipindi wanapenda kusikiliza?

JEDWALI 2. Kufanya kazi na vituo vya redio au Runinga Kuna maswali muhimu ya kuuliza kabla ya kujadili na kufanya makubaliano na vituo vya redio na runinga:

- Je, Kituo kinaweza kujiendesha? Kituo kina nishati ya uhakika?
- Ni kwa wiki ngapi katika mwaka kituo kinaweza kutangaza bila masafa yake kupotea hewani?
- Je, Mitambo ya kurushia matangazo inafanya kazi ipasavyo?
- Je, Kituo kina mkakati wa kibiashara ambao hutegemea kuongeza mapato kwa malipo ya kufanya matangazo?
- Je, Kituo kinahitaji msaada wa kiufundi na kiutendaji?
- Je, Kituo hicho kina wafikia watu wengi? Je, hadhira hiyo ni ya kuaminika?
- Je, kituo cha matangazo kinafika wapi? Je, ni eneo gani la kijiografia linalopokea matangazo hayo?
- Je, Wafanyakazi wa kituo wanalipwa au wanafanya kazi kwa kujitolea? Je, mauzo ya wafanyakazi ni ya juu?

Kwa kawaida takwimu hizi hukusanywa na taasisi zinazoshughulika na matangazo na masoko. Mara baada ya kupata taarifa hizi, unaweza kuchagua ni aina gani ya chombo cha habari unaweza kushirikiana nacho katika kazi, lugha gani unaweza kuitumia kurusha matangazo na muda na siku za kurusha matangazo. Kwa upande wa DMI Tanzania, tulifanya kazi na shirika la ndani la ukusanyaji wa takwimu na kufanya uchunguzi wa hadhira katika mikoa ya mradi wa ASTUTE, kwani hapakuwa na tafiti zilizokuwa zimefanyika. wa hadhira uliofanyika hivi karibuni, kisha tulitembelea yombo vyombo vya habari kuchunguza uwezo wao (Angalia Jedwali la 2).

Je unapaswa kusrusha matangazo mangapi kwa siku? Tangaza kila tangazo kati ya mara 5 hadi 10 kwa siku - haswa mara 10.

SEP

Je, ni muhimu kuzingatia ni wakati gani katika siku tangazo lirushwe hewani? Ujumbe mwingi unaweza kutangazwa wakati wowote wa siku bila kujali ujumbe. Lakini kuna aina za jumbe ambazo ni muhimu zirushwe wakati maalumu katika siku.

Je, Misimu inathiri muda wa kurusha matangazo?

Ndio. Ujumbe fulani unaweza kutegemea msimu. Hadhira inaweza kusikiliza redio kwa nyakati tofauti, mf. wakati wa mavuno, wanaenda kufanya kazi za shamba na hawawezi kusikiliza redio.

Pia gharama itakuwa kipengele kinachoweza kuathiri uenezaji wa ujumbe. Uenezaji wa matangazo unaweza kufanyika kwa kulipia muda wa matangazo kwenye vituo vya redio na runinga vnavyosikilizwa zaidi, lakini unaweza kufanyika kwa urahisi na gharama nafuu zaidi kwa kushirikisha shirika la utangazaji kama mdau mkuu. Makubaliano yanaweza kuwa shirika kutoa muda wa matangazo bure huku likipatiwa msaada wa mafunzo kazini kwa wafanyakazi wake na kusaidiwa gharama kza uzalishaji wa vipindi.

Njia rahisi zaidi ya kufikia kiwango cha juu ni kutumia matangazo mafupi (mf. Matangazo ya sekunde 60), kama ilivyooneshwa na wataalamu wa kutengeneza matangazo. Mfumo huu unaruhusu matangazo ya kila siku, kwa nyakati zote za usikilizaji. Pia inaruhusu kufanyiwa kazi kwa ujumbe sahihi wa afya, unaolenga tabia moja au hatua inayofaa. Kurudiwa kwa ujumbe wa afya ni muhimu, hivyo matangazo mapya yanaweza kuzalishwa vizuri ili kuhakikisha kuwa vipindi vinabaki kuwa Safi na shirikishi. Matangazo hutumia hisia, ucheshi, na njia za maigizo kama vile kuonesha matarajio ili kuwashawishi walengwa kubadili tabia. Kwenye kampeni ya Tanzania, baada ya kuanza kwa awamu ialiyoanzia mwezi Juni-Julai-Agosti 2017, DMI ilirusha tangazo jipya kila juma, lilichezwa si chini ya mara 10 kwa siku, kuanzia Septemba 2017 hadi Desemba 2019, ikifanya kazi na vituo vya redio 5-6 (vituo 6 viliongezwa mwezi Juni 2018). **Kufikia Julai 2019, matangazo ya redio ya ASTUTE yamekuwa yakirudiwa mara 35,000.**

Kwa sababu sehemu kubwa (asilimia 29) ya watu katika mikoa ya mradi wa ASTUTE waliripoti kutazama runinga tuliongeza matangazo ya Runinga kwenye kampeni ili kufikia malengo ya juu katika kueneza ujumbe; kutumia njia nyingi za mawasiliano kunahusishwa na kuleta athari kubwa katika jamii.

Sayansi

Ubora wa ujumbe pia ni muhimu, na utafiti wa kukusanya maoni ni suala wa msingi ili kuhakikisha ubora huo. Utafiti wa kukusanya maoni ni pamoja na utafiti wa kawaida unaofanywa kabla na wakati wa kufanya kampeni (kubaini vikwazo vya mabadiliko ya tabia), kujaribu matangazo ya redio (kujua kama ujumbe unaelewaka au unahitaji mabadiliko), na utafiti wa kupata mrejesho (ili kujua kama watu wamesikia na kuelewa ujumbe huo na kujua vikwazo vilivyobaki katika kuleta mabadiliko ya tabia). Jambo muhimu la kizingatia, kama ilivyodhihirishwa hapo chini, ni kuunganisha matokeo ya utafiti wa maoni vizuri iwezekanavyo kwa mchakato wa ubunifu wa kampeni.

DMI inaajiri timu ya watafiti ndani ya mradi, ambao hufanya utafiti wa kukusanya maoni mapema wakati wa kuanza kampeni. Utafiti huo unahusisha mahojiano ya watu binafsi na majadiliano katika vikundi vilivyo na akina mama na akina baba wenye watoto wadogo na washiriki wenye ushawishi mkubwa (wenzu, babu na bibi), na vilevile kufanya mahojiano na watu wanaoaminiwa kuwa ni chanzo cha taarifa katika jamii kama viongozi wa dini, waganga wakuu wa wilaya, watoa huduma katika vituo vya kutolea huduma za afya, wakunga, na watoa huduma za afya katika ngazi ya jamii. Kwa kila tabia muhimu katika afya, tunajumuisha utafiti huu katika muhtasari wa kurasa-1 unaobeba ujumbe mfupi unaowasilisha taratibu sahihi za kufuatwa ikiwemo:

- Muktaadha wa tabia husika, pamoja na sera na miongozo ya Wizara ya Afya, na ujumbe muhimu unaopatikana kutoka kwenye mwongozo wa Shirika la Umoja wa Mataifa la Kuhudumia Watoto (UNICEF) na Shirika la Afya Duniani (WHO)
- Uchambuzi wa watoa maamuzi na wenye ushawishi mkuu miongoni mwa walengwa kwa tabia mahususi
- Muktaadha wa kikwazo mahususi katika mabadiliko ya tabia

Kwa kampeni ya ASTUTE, kwa kifupi inalenga kukabiliana na sababu za karibu, na zilizojificha za utapiamlo: lishe wakati wa ujauzito (pamoja na kumpunguzia kazi nyingi mama na kuhudhuria kliniki ya wajawazito); unyonyeshaji wa maziwa ya mama pekee katika miezi sita ya mwanzo; kumuanzishia mtoto chakula cha nyongeza baada ya kufikisha umri wa miezi 6; WASH (usafi wa mikono na mazingira); na maendeleo ya makuzi ya awali ya mtoto. Mkakati wa SBCC ulihusisha na kujadiliwa na wataalamu wa lishe kutoka Wizara ya Afya, Maendeleo ya Jamii, Jinsia, Wazee na Watoto (ikiwemo Taasisi ya Chakula na Lishe Tanzania), ili kuhakikisha kuwa inafuata sera na miongozo rasmi ya Serikali.

Waandishi wa DMI huandika kutoka katika muhtasari wa ujumbe huu ili kuunda miongozo mingi ya matangazo. Ubora wa miongozo hiyo hupitia mchakato wa kuthibitishwa unaohusisha ubunifu wa wafanyikazi kutoka nchi zote za Tanzania na Uingereza kabla ya kuzalishwa. DMI inafanya majaribio ya matangazo yote kwa Kiswahili kwa kutumia vikundi kusudiwa (ili yaweze kuwa wazi, kushamiri, na kuelewaka) kabla ya kuchagua matangazo na kuyasambaza kwenye vyombo vya habari kwa ajili ya kurushwa. Kufanya majaribio ya ujumbe ni muhimu ili kuhakikisha kuwa ujumbe unapokelewa vizuri na walengwa.

Pia DMI hufanya utafiti wa kukusanya mrejesho baada ya kurusha matangazo kwa kutumia vikundi ili kufahamu mapokeo ya hadhira juu ya jumbe zetu na kujua ikiwa ni kwanini watu wanaosikiliza ujumbe wetu wamebadili tabia zao (au la). Baada ya kila safari, watafiti huwalisha majibu yao kwa timu, na kutengeneza kitendea kazi cha kujazia mrejesho. Tunatumia taarifa iliyokusanywa kwa njia ya kufanya majaribio ya matangazo na utafiti wa kukusanya mrejesho wa kupokelewa kwa matangazo kurekebisha mihtasari na jumbe zetu ili kulenga kutatua vikwazo vilivyopo kwenye mabadiliko ya tabia. Kitendea kazi cha kujazia mrejesho ni muhimu katika mchakato wa DMI, wakati matangazo mapya yanaandaliwa na wakati wote wa utekelezaji wa kampeni.

Mrejesho wa ushuhuda

"Baada ya kusikia tangazo kwamba mtoto anapaswa kula chakula cha nyongeza na anapaswa kula milo zaidi, nilianza kulifanyia kazi. Hapa kuna uhaba wa samaki, lakini ninajaribu kuwatafuta kwa ajili ya mtoto wangu. Nilikuwa ninauza mayai yote ili kununua chumvi, lakini sasa bado nauza na kumtunza mtoto wangu kwa sababu nimejifunza hilo kutoka tangazo nililolisikia." (FGD, Mama, Karagwe - Mkoa wa Kagera)

Sayansi pia unahitajika wakati wa kuandaa kalenda ya kutoa ujumbe, mpango / ratiba ya kurusha matangazo inayozingatia umuhimu wa kila ujumbe kwenye kiashiria cha afya kwa jamii. Kila ujumbe utakuwa na muda wa kurushwa, na kuwekwa ndani ya kalenda. Ili kuandaa kalenda ya ujumbe, utahitaji:

- Tambua tabia ambazo unataka kubazibadilisha katika jamii;
- Amua ni mara ngapi unataka kubadilisha ujumbe wako;
- Pima ujumbe kulingana na matarajio yake ya kupunguza tatizola udumavu kwa watoto, kwa kuzingatia: athari za udumavu, uwezekano wa kubadili tabia, na upatikanaji wa huduma bora za afya au kupatikana kwa huduma za lishe zinazolenga kukabiliana na sababu za karibu, na zilizojificha za utapiamlo.

Hadithi

Kwa maelfu ya miaka hadithi zimekuwa na matokeo makubwa kwa wanadamu. Tunavutiwa na maigizo kwa njia ambazo hatuvutiwi na takwimu au habari. Hadithi zinaturuhusu kutambua hisia za wahusika, na hisia-kama vile uwoga, hadhi, na hatia-ambavyo ni viashiria vikubwa vya kutambua tabia.⁹ Lakini hadithi zinafanyaje kazi? Na ni vipi hadithi zinavyotungwa? Mara nyingi ubunifu ni mgumu kuelewa kinadharia mpaka unapokamilika: Ni vigumu kuutambua au kuupima. Lakini inawezekana kutumia mifumo kuelewa na kisha kuwezesha mchakato wa ubunifu.

Ni muhimu kuelewa muundo wa hadithi. Karibu kila filamu ya Hollywood inaambatana na muundo wa matukio matatu:

- **Tukio la I jinsi wahusika wanavyopewa malengo;**
- **Tukio la II jinsi vikwazo vya mabadiliko ya tabia vinavyowekwa wazi kwa wahusika; na**
- **Tukio la III jinsi eidha wahusika wanavyobadili malengo yao au kutatua vikwazo vya mabadiliko ya tabia**

Muundo huu unaigiza maisha halisi ya watu wengi na pia huonesha mchakato wa mabadiliko ya tabia. Kilele cha hadithi nyingi hufikiwa katika tukio la II, wakati wa kufanya uamuzi kwa mhusika mkuu ni wakati ambao yeye atalazimika kuchagua kati ya hisia mbili zinazokinzana. Hii iwekwe akilini wakati wa kufanya utafiti, hivyo inaweza kwenda mbali zaidi ya kutambua tu vikwazo katika kuleta mabadiliko ya tabia (kwa mfano,

gharama, usumbufu). Inaweza kutambua mhemko muhimu zaidi (kwa mfano woga au hatia) ambao inazuia watu kufuata taratibu sahihi na hisia muhimu zaidi (mf. upendo) inayowachochea watu kutii. Mzozo kati ya hisia hizo mbili unaweza kuwa msingi wa kilele cha hadithi mwishoni mwa tukio la II.

Chaguo juu ya tabia tunazozifanya mara nyingi hutokana na msukumo wa msingi wa kibinadamu wa kukubaliwa na wengine, kushikamana na wenzi wetu, na kuiga watu tunaowaheshimu. Nchini Tanzania, matangazo yetu ya redio na runinga yanazingatia katumia hadithi zenye uhalisi na waandhishi wanaowafikia walengwa na kuwahurumia katika hali zaoa. Hadithi zetu zinalenga kuwafanya walengwa kupima machaguo wanayofanya juu ya mambo mbalimbali ya maisha yao. Pale watu wanapofikiria kufanya mabadiliko ya tabia, hadithi hizo husaidia maoni halisi na mambo ya kufanya. Uandishi wa hadithi unahitaji kuzingatia vigezo vitatu:

- **Kuwa mbunifu, kutumia taswira, kuburudisha na uigizaji mzuri**
- **Kuhamasisha ujumbe sahihi wa afya**
- **Kuharakisha mabadiliko ya tabia**

Hadithi za afua za afya ya jamii lazima ziongozwe na tafiti, nah ii inahitaji kwamba timu za waandishi na watafiti kufanya kazi kwa ushirikiano na maelewano – jambo ambalo limekuwa gumu kwa sababu waandishi hutegemea Zaidi mtizamo na maamuzi yao katika kuandika hadithi.. Hii ni changamoto ya kiutendaji katika kuhusisha sayansi na vyombo vya habari. Mbinu moja wapo ya kuwezesha kutatua changamoto hii ni kuandaa ujumbe mfupi, wa ukurasa 1 ambao unaeleza kwa ufupi utafiti kutumika kama nyenzo ya msingi kwa waandishi wa hadithi. Njia nyingine ni kuwapeleka waandhishi wa hadithi kwenda kusaidia kuongoza majadiliano ya vikundi, kushirikisha watafiti waliofanya tathmini ya kukusanya maoni katika mchakato wa kuzalisha matangazo. Nchini Tanzania, ushirikishaji kupitia ziara za kutembelea maeneo ya kazi huwachochea waandishi wa hadithi, kutoa msukumo na mawazo mapya, na kutoa ufahamu muhimu juu ya hali halisi ya maisha ya mjini/vijijini nchini Tanzania.

Kuongeza ubunifu na kuhakikisha ubora, Tunatumia mifumo inayohusisha ngazi mbalimbali ya uhariri, kwa mfano, mawazo 8-16 kwa mwezi hupunguzwa hadi kufikia mawazo 6 ambayo hufanyiwa majaribio majaribio na matengenezo ya matangazo. Ni muhimu baada ya kufanya majaribio, na baada ya kutoa matangazo, utafiti wa kukusanya maoni ufanyika na mrejesho uwasilishwe kwa waandishi wa hadithi. Utaratibu huu utasaidia kuwa na ubunifu unaozingatia mahitaji ya walengwa. Kuajiri waandishi wa hadithi kutoka ngazi ya chini ni muhimu katika kujenga timu ya waandishi ambayo inaelewa lugha, muktadha, na tamaduni za walengwa. Matangazo yanazalishwa na mradi, kwa kutumia wafanyikazi wa mradi na wenye vipaji vya kuingiza sauti. Hii inaruhusu udhibiti kamili wa ubora wa ujumbe (kwa zote jumbe za afya na simulizi za maigizo).

Kwa maelezo zaidi juu tafiti za njia za usambazaji wa ujumbe zinazochochea mabadiliko ya tabia kwenye jamii, tafadhali tembelea www.developmentmedia.net/resource.html.