

# 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.*