

BAHLOKOMEDI - HO ITLHOKOMELA

Ho bonolo haholo ho iphanyetsa ditlhoko tsa hao ha o hlokometse motho ya tshwerweng ke 'dementia' mme o lebale hore le wena o molemo. Ho bohlokwa ho nka mehato ya ho baballa bo-phelo le boiketlo ba hao, hore o kgone ho tswela pele ho phetha tshebetso ya hao le ho boloka boitshepo ba hao. Ditlahiso tse ding ke tsena.

Tlhalisoleseling

Leka ho fumana hore ke thuso kapa ditshebetso dife (tlhokomelo ya phomotso) tse ka fumanehang bakeng sa mohlokomedi wa motho ya tshwerweng ke 'dementia' pele o ka e hloka. Ka tsela ena o tla tseba hore o ye hokae ha nako eo e fihla. Botsa ngaka ya hao, Ditshebetso tsa Thekolohelo le Dementia SA. O tla fumana dinomoro tsa mohala tsa Lefapha la Ditshebetso tsa Thekolohelo tlasa Mmuso wa Lehae bukeng ya mehala. Dementia SA e tla o jwetsa ka moo o ka ikopanyang le sehlopha sa tshehetso se haufi le wena ka ho fetisisa.

Phehella haeba o hloka ho etsa jwalo. O na le tokelo ya ho fumana thuso.



Ba lelapa le Metswalle

Leha eba o tswella hantle hajwale o hloka ho lemoha hore ho hlokomela motho ya tshwerweng ke 'dementia' ho tla o imela haholo, bobedi mmeleng le maikutlong.

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org www.dementiasa.org

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

See your GP on a regular basis for a check up and make sure he/she is aware of any stresses and problems you are experiencing.

- Leka ho kenyeletsa ditho tse ding tsa lelapa ho tloha qalong e le hore boikarabello boo bo se dule mahetleng a hao o le mong. Leha ba sa kgone ho fana ka tlhokomelo ya letsatsi le letsatsi, ba ka nna ba kgona ho hlokomela motho eo ha o sa ntse o ile kgefung. Kapa ba ka nna ba tlatsetsa ka tjhelete ditjehong tsa tlhokomelo.
- Kamehla amohela thuso e amohelehang ho tswa ho metswalle kapa baahisani haeba ba fana ka yona. Haeba o re o tla kgona ho etsa mosebetsi o le mong ba ka nna ba se hlole ba o botsa hape.
- Hlahisa ditsela tseo batho ba bang ba ka thusang ka tsona. Ho etsa mohlala, ba kope ho sala le motho eo nako ya hora kapa ho otlolla maoto le motho eo, e le hore o kgone ho etsa dintho tse ding.
- Hlakisa hore o kgathalla thuso le tshehetso ya bona mme ho tla hlaha ha bona feela kapa ho letsa nako le nako ho botsa bophelo di tla etsa phapang.
- Hlalosetsa lelapa la hao le metswalle e haufi ka moo 'dementia' e ka amang boitshwaro ba motho eo. Ho imelwa ha mohlokomedi ke e nngwe ya dikotsi tse ka bakang tthekefetso ya maqheku. Arolelana tlhahisoleseding le bona. Ba tla kgona ho utlwisisa dintho tse ngata tse sa tsamaelaneng boitshwarong ba motho eo, le hore o sebetse ka thata hakae le hore ho hlokomela motho e mong ho ka imela hakae.

Bophelo ba hao bo bottle

Bona ngaka ya hao kgafetsa ho o hlahloba mme o etse bonnete ba hore o hlokomela dikgatello dife kapa dife le mathata ao o thulanang le wona.

- Ha o qala ho ikutlwa o ba le tlhonamo e kgolo, o ba matswalong kapa o hatelleha, bona ngaka ya hao kapele ka moo o ka kgonang. Sena se bonolo ho tobana le sona e sa le qalong pele se tswa taolong.

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org www.dementiasa.org

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

- Leka ho etsa bonnete ba hore o ja dijo tse nang le phepo e lokileng. Ho tla o thusa ho ikutlwa le ho kgona mosebetsi betere.
- Etsa bonnete ba hore o fumana boroko bo lekaneng. Haeba motho ya tshwerweng ke 'dementia' a tswela pele ho sitisa boroko ba hao, kopa ngaka ya hao, ngaka ya mafu a kelello, moalafi wa kelello kapa mosebetsi wa thekolohelo keletso.
- Hlokomela hore o se lematse mokokotlo wa hao ha o thusa motho eo ho phahama. Mothapolli wa mmele o tla kgona ho o fa keletso.
- Boikwetliso ba kgafetsa bo molemo haholo bakeng sa bophelo ba hao bo botle le ho o fa matla a eketsehileng. Leka ho tsamaya moyeng o motjha letsatsi le leng le le leng haeba o kgona kapa o etse boikwetliso lapeng. Ngaka ya hao kapa mothapolli wa mmele a ka o eletsa mabapi le boikwetliso bo bobebe boo o ka bo etsang lapeng.

Tsa Molao le Ditjhelete

Boemo ba hao ba tsa ditjhelete le molao bo ka ameha haeba o hlokometse motho ya tshwerweng ke.

- Haeba o sebetsa mme o tlameha ho tlohela mosebetsi wa hao nakwang kapa ka hohlehohle, sheba ditsiane tsa hao tsa penshene.
- Fumana tsela e lokileng ka ho fetisisa ya ho laola ditaba tsa mokudi eo tsa ditjhelete; kopo ya bohlokomedi ba tsa ditjhelete "curatorship" e ka hlokeha haeba motho eo ya tshwerweng ke 'dementia' a na le matlotlo a bonahalang.
- Hlahloba boemo ba hao mabapi le lelapa la motho eo le ditjhelete haeba a ya setsing sa tlhokomelo ya nako e telele kapa a eshwa. Ho tla fapafapana ho ya ka hore na o monyalani, ngwana, motswalle kapa mohlokomedi wa motho eo.

Iphe nako ya hao

Etsa bonnete ba hore o ipha nako ya boikgutso ba hao o le mong.

Make sure that you have some time to yourself to relax or to do something which is just for you.

Time to yourself

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org www.dementiasa.org

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

Haeba motho eo o mo hlokometseng a ke ke a siuwa a le mong kopa metswalle kapa ba lelapa ho o fa kgefu kapa o botse ka ditshebeletso tse fumanehang haufinyana jwalo ka tlhokomelo ya lapeng, tlhokomelo ya motshehare kapa tlhokomelo ya phomotso ya lapeng.

- Leka hore o behelle nakonyana ka thoko letsatsi le letsatsi bakeng sa hao, haeba o kgona, ho etsa mohala - hore o nwe kopi ya teye le ho bala pampiri kapa ho mamela mmimo, etsa malepa a mantswe kapa ikele ho otlolla maoto. Se ke wa ipeha molato.
- Leka ho intsha bonyane hang ka beke ho kopana le motswalle, ho lokisa moriri wa hao, ho itlosa bodutu ka ditlwaelo tsa hao kapa ho tswela pele ho nka karolo diketsahalang tsa kereke. Ho bohlokwa ho etsa se seng seo o fumanang se o natefela mme se o boloka o na le kopano le lefatshe le ka kantle.
- Leka ho phomola bakeng sa mafelo a beke kapa matsatsi a mabedi kgafetsa ho ya kga matla. Fumana hore na ke ditshebeletso dife tsa tshehetso tse teng sebakeng sa heno le hore na di ka qosa bokae. Kapa kopa setho sa lelapa kapa motswalle ho sala le motho eo.

Ditlhoko tse Hananang

Leka ho itekanyetsa mosebetsi. O ka kgona ho etsa mosebetsi wa bongata bo itseng feela, ka hona o ka ikutlwa o ferekane hore o leka ho hlokomela bana, ho hlokomela motho ya sa phelang hantle kapa o ya mosebetsng mmoho le ho hlokomela motho ya tshwerweng ke 'dementia'.

- Leka ho etsa bonnete ba hore batho ba bang ba haufi le wena ba utlwisisa diphephetso tseo o tobaneng le tsona mme ba ka kgona ho o fa tshehetso.
- Sheba hore na ho ka ba le ditshebeletso dife kapa dife bakeng sa motho ya tshwerweng ke 'dementia' tse ka o imollang boimeng bo bong ba hao.

Tshehetso

Mohlokomedi e mong le e mong o hloka tshehetso le batho bao a ka tshohlang maikutlo a hae le bona.

O ka fumana tshehetso eo o e hlokang ho tswa ho metswalle le ba lelapa, baprofshenale ba utlwisisang kapa ho tswa sehlopheng sa tshehetso moo o ka qoqang le batho ba bang ba kileng ba ba le maemo a jwalo ka a hao mme ba hlile ba utlwisisa hore o boemong bo jwang.

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org *www.dementiasa.org*

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

Itebohele

Ka nako e nngwe o ka ikutlwa eka o sebetsa mosebetsi o se nang teboho. Motho ya tshwerweng ke 'dementia' a ka bonahala a sa tsotelle maiteko a hao mme batho ba bang ba ka nna ba se hlokomele hore o etsa tshebetso e kgolo haka. O hloka ho iphaphatha lehetla nako le nako:

- Bakeng sa ho leka ka hohle ho ntlafatsa boleng ba bophelo ba motho e mong.
- Bakeng sa ho kgona ho tobana le boemo bona bo boima haholo.
- Bakeng sa ho ba le mamello, ho kgona ho fetofetoha le maemo le ho sibolla matla a matjha le ditsebo tseo o neng o sa tsebe hore o na le tsona.
- Bakeng sa ho ba teng molemong wa motho e mong ya o hlokang.
Bakeng sa seo o ithutileng sona tseleng ya bophelo.

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org *www.dementiasa.org*

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679

Dinoutsu:

Contact us:

Tel: (021) 421 0077/78
Email: info@dementiasa.org
Or support@dementiasa.org

3rd Floor,
State House,
3 Rose Street,
Cape Town

P.O. Box 16421
Vlaeberg
8018



www.dementiasa.org

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy
info@dementiasa.org or support@dementiasa.org www.dementiasa.org

National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679