



PBO 930022142 NPO 049-191

Ho apara

Diaparo tsa rona ke karolo ya bohlokwa ya botho ba rona. Ho kgonahatsa hore motho ya tshwerweng ke 'dementia' o kgetha seaparo seo a batlang ho se apara mme o tswellelsa setaele sa hae sa moaparo ke tsela ya hae ya ho baballa botho ba hae. Ha 'dementia' e ntse e ja setsi motho a ka hloka thuso e eketsehileng mabapi le ho apara. Ditlahiso tse ding ke tsena.

Ho apara ke ketso e kgethehileng le ya poraefete ho boholo ba rona mme ke ntho eo re tlwaetseng ho iketsetsa diqeto tsa rona mabapi le yona. Haeba motho ya nang le 'dementia' a hloka thuso e tlameha ho fanwa ka tsela e bohlale e nang le kutlwelo ho kgonahatsa hore o iketsetsa kgetho ya hae ho fihlela moo a ka kgonang teng.

Ho bohlokwa ho fana ka nako e ngata haeba o thusa motho e mong ho apara e le hore hara lona ho se be ya ikutlwang a potlakisitswe. Hopola hore motho ya tshwerweng ke 'dementia' o tla nka nako e teletsana ho sebetsana le tlhahisoleseding ho feta ka moo a neng a kgona pele mme sena se tla ama tsela ya hae ya ho arabela le ho etsa dikgetho. Leka ho etsa sena monyetla wa ho bolela seo o se etsang le eng kapa eng hape e ka bang le molemo. Haeba o ka kgona ho etsa hore ho apara ebe ketso e natefelang motho ya nang le 'dementia' o na le monyetla wa hore o tla ikutlwa a phutholohile, a na le boitshepo le tshebedisano mmoho.

Kgothaletsa boikemelo

Kgothaletsa motho eo ho tswella ho iketsetsa mosebetsi wa ho ikapesa ho fihlela moo a ka kgonang. Ditsela tsa ho ba thusa di kenyeletsa:

- Ho ala diaparo ka tlhopho eo motho a tla di apara ka yona.
- Ho tlosa diaparo tse ditshila ka phapusing. Sena se tla thusa ho thibela hore motho a apare diaparo tse ditshila hape.

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

- Ho hopotsa motho eo ka tsela e nang le kutlwelo, hore ke seaparo sefe se latelang ho aparwa, kapa ho mo neheletsa diaparo tse hlokehang.
- Ho fana ka ditaelo ka mehato e mekgutshwane haholo, ha motho a ferekane haholo, jwalo ka: 'Jwale kenya letsoho la hao lesobeng la letsoho...'
- Ho sebetsa ka bohlae haeba motho eo a sa utlwa taelo ka ho nepahala – ho etsa mohlala, haeba a apere seaparo ka tsela e fosahetseng. Ka letsohong le leng, bobedi le ka kgona ho tsheha ntho e jwalo ka ena.
- Ho ngola mabitso dilaeng moo diaparo ka ho fapana di behilweng teng, kapa ho kopanya diaparo tsohle mmoho ka tlhopho e hlakileng.

Maqheka a akaretsang

Ha motho eo a ntse a apara:

- Etsa bonnete ba hore phapusi eo a aparelang ho yona e futhumetse.
- Netefatsa hore diaparo ke tse loketseng.
- Kgothaletsa motho eo ho sebedisa ntlwana pele a apara.
- Leka ho boloka tlwaelo eo motho eo a e latelang.
- Ho etsa mohlala, motho a ka kgetha ho apara diaparo tsa kahare pele ho diaparo tsohle, kapa a ka kgetha ho apara ka botlalo hodimo mmeleng pele a ka apara diaparo tsa tlase mmeleng.
- Haeba motho eo a hana maiteko a hao ho mo thusa ho ka ba molemo ho mo tlohela nakwana ho na le ho baka kgopiso le kgonahalo ya hore a hlokofole. A ka nna a kgona ho utlwisisa ha o leka hape ha moraonyana ho mo thusa.
- Motho a ka nna a se hlole a kgona ho o jwetsa haeba a hatsetse kapa a tjhesa haholo. Diaparo tse tshesane tse mmalwa di ka ba betere ho feta se le seng se boima. O ka hlalisa hore ba hlobole seaparo se le seng ha ho futhumala haholo.
- Boloka oteropo e sa tshela diaparo tse ngata ho feta tekanyo ho seng jwalo di ka tlala mong'a tsona mahlo.

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

Kgetho

Nako yohle moo ho kgonehang, botsa motho eo hore na a ka lakatsa ho apara eng. Batho ba tshwerweng ke 'dementia' ba hloka ho tshwarwa ka seriti le ho ba le kgetho hodima hore ba batla ho apara eng.

Leha ho le jwalo, dikgetho tse ngata haholo di ka ferekanya, ka hona mohlomong ho ka ba molemo ho fana ka ditlhahiso mme fana ka e le nngwe ka nako. Haeba motho eo a phela a le mong mme a na le diaparo tse ngata haholo, kgetha tseo ba nang le monyetla o moholo wa hore ba tla di apara mme o di behe sebakeng se fihlillehang. Sena se tla etsa hore ho be bonolo ho motho eo ho kgetha.

Mabaka a hore ke hobaneng motho a ka ba le bothata ba ho apara:

Dipotso tseo o ka ipotsang tsona:

- Mathata Mmeleng?
- Botsitso?
- Kgokahanyo e bobebe ya motsamao? j.k. Dizipi, dikonopo, jj.

Mathata a Monahano?

- O lebetse ka moo a hlahlamisang mehato ya ho apara?
- Ha a sa tseba diaparo tsa hae?
Ha a lemohe nako ya letsatsi? Sehla sa selemo?

Tikoloho?

- O a ferekana? Ho tletsetletse?
Ho a Bata/Futhumetse?

Dingongoreho tse Ding?

- Na o potlakisa motho eo haholo?
- Na o lebeletse mehato e mengata haholo ka nako e le nngwe?
Na motho eo o dihlong ho apara/hlobola kapele ho wena empa ha a kgone ho o jwetsa

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

Ho reka diaparo

- Haeba motho eo a batla ho apara diaparo di le ding kgafetsa, reka diaparo tse jwang tse fetang bon ngwe hore a dule a hlwekile ntle le ho o sotla.
- Haeba o ya ho reka diaparo tsa motho ya tshwerweng ke 'dementia' nka mehato yohle ho ya le yena, hore o kgone ho kgetha setaele le mebala eo a e batlang.
- Hlahloba saese ya hae. E ka nna ya ba boima ba mmele wa hae bo theohille kapa bo eketsehile o sa hlokomele.
- Sheba diaparo tse bonolo bakeng sa motho eo ho di apara le ho di hlobola, haholo haeba a dula a le mong – ho etsa mohlala, diaparo tse molala o moholo mme tse qhwaelwang ka pele, tsa mokgomar etso kapa tse sa qhwaelweng.

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 o hlokometse motho wa mosadi, dibotisi tse bulehang ka pele di tla sebediseha ba bobebe ho bobedi ba lona. Se ke wa mo tlohela ho tsamaya a sa kenya botisi kaha sena se ka etsa hore a se phutholohe le ho utlwa bohloko.
- Dikausi tse itshwareletsang di tlameha ho qojwa ka kakaretso hobane ka nako e nngwe di baka mathata a phallo ya madi.
- Bakeng sa banna, marikgwana a kopang diqholo (di-boxer) a ka ba bonolo ho sebediswa ho feta a sebopeho sa Y.
- Dieta tse nang le marapo di ka ba thata ho sebediswa ke motho ya tshwerweng ke 'dementia'.
- Meqathatso e kenang ha bonolo maotong e ka thusa motho eo ho ba le boikemelo nako e teletsana.
- Diselipase ha di a tshwanela ho rwalwa ho feta dihora tse mmalwa kaha di sa fane ka tshe hetso e lekaneng bakeng sa maoto.

Diphetolo

O ka nna wa hloka ho fetola tse ding tsa diaparo ho etsa hore di be bonolo ho aparwa le ho hlobolwa.

- Dizipi tse telele kamehla di a thusa. Meqhwaelo ya mokgomarelo, haeba motho eo a kgona ho di tlwaela, di bonolo ho feta dikonopo kapa dihuku le masobana.
- Ka nako e nngwe o ka tlosa marapo mme wa kenya rekere.

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

Ho tjhentjha diaparo

Motho eo a ka ba lekgonono ho hlobola leha a ya ho robala kapa a hana ho tjhentjha diaparo tsa hae. O ka lokela ho sebedisa maqheka a fapafapaneng ho mo kgodisa hore a hlobole. Ho etsa mohlala, ho ka ba le thuso ho bona ho ntsha diaparo tse diitshila mme ba apere diaparo tse hlwekileng ka nako ya ha ba hlapa kapa ba tola kapa ho shawara. O ka nna wa ba kgodisa ho tjhentjha diaparo hobane ho na le moeti ya tlang, kapa o ka re ho tla o thabisa ho bona ba apere ntho e ntjha. Leka ho netefatsa hore motho eo o tjhentjha diaparo tsa hae kgafetsa ntle le ho mo sotla.

Diaparo tse makatsang

Ha feela di sa bake mathata a letho, ho ka ba molemo ho amohela diaparo tse makatsang kapa diaparo tse sa dumellaneng le maemo ho na le hore le qabane. Haeba motho eo a ikemiseditse ho robala a rwetse katiba, ho etsa mohlala, mebala e sa nyallaneng ho hang kapa jase e boima hlabula, ebe o leka ka hohle moo ho kgonehang, ho hlompha kgetho ya hae.

Dintlha tse ding tsa ho itokisa

Thusa motho eo ka moriri wa hae kamora hore a qete ho apara. Motho wa mosadi a ka rata ho itokisa sefahleho, haeba a tlaetse, kapa ho inyanyatsa ka phefume. Haeba a rata ho kgwesa di-brooch kapa difaha sena se mo fa monyetla wa ho ba le kgetho. Haeba a natefelwa ke ho penta manala a hae o ka nna wa mo etsa sena ka nako e itseng motshehare.

Ditholetso

Ho thusa motho ya nang le 'dementia' ho shebeha hantle ke tsela ya bohlokwa ya ho tswelletsa boitshepo ba hae. Hape ke nnete hore baditjhaba ba tla ahlola motho ho latela tsela eo a shebehang ka yona mme sena se bohlokwa haeba motho a tshwerwe ke 'dementia'. Thoholetsa motho eo ka tsela eo a shebehang ka yona mme o mo kgothalletse ho ba motlotlo ka tsela eo a shebehang ka yona.

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