

HO JA

Haeba o hlokometse motho ya nang le 'dementia' o tla batla ho netefatsa hore ba natelwa ke dijo tsa bona le hore ba ja dijo tse tletseng bophelo, tse lekantsweng phepo. Empa bakeng sa batho ba bang, ha 'dementia' e ntse e ja setsi, dinako tsa dijo di ka ba fa mathata. Ditlahiso tse ding ke tsena.

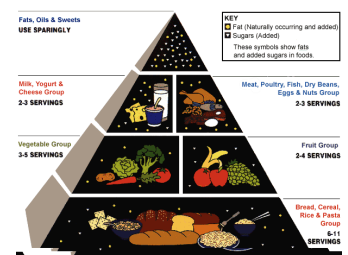
- *They may think they have already eaten*
- *If a person is not very active during the day they may not feel hungry.*
- *Physical activity and exercise should be encouraged.*

Tlwaelo e theotseng maikutlo, ya nako le nako ke ho kgothatsa motho ya nang le 'dementia'. Dinako tsa dijo di tlameha ho ba dinako tsa ho iketla, ho sa potlakwa. Leka ho dumella nako e ngata bakeng sa ho ja le ho netefatsa hore ha ho dintho tse kgelosang menahano.

Diphetoho ditlwaelong tsa ho ja hangata di a hlahella ha 'dementia' e ntse e ja setsi.

Takatso ya dijo e seng ntle

Ho na le mabaka a mmalwa a hore ke hobaneng motho ya nang le 'dementia' a ka ba le takatso ya dijo e seng ntle mme a bonahale a sa rate ho ja.



- Mekgahlelong ya pele ya 'dementia' batho ba bang ba lahlehelwa ke kgahleho dijong ka lebaka la ho ba le kgateello ya maikutlo. Kgateello ya maikutlo e atile haholo mme mabaka a yona a utlwahala. Ho na le dikalafo tsa meriana tse sebetsang ka katleho bakeng sa kgateello ya maikutlo, ka hona haeba o belalella hore bothata bona bo teng ikopanye le ngaka ya hao. Ha kgateello ya maikutlo e kokobela takatso ya dijo ya motho eo e tla kgutla.

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



Ref. Food.gov.uk

Chewing and swallowing can become a problem as dementia advances. If this seems to be the case the advice of a speech therapist may be useful. You can contact one through your GP.

- A ka nna a nahana hore o se a jele.
- Ho ka nna ha ba le mathata a mabapi le meno a kgweswang a sa keneng hantle kapa marenene a bohloko. Bobedi dintho tse na di tla etsa hore ho ja ho kukunele. Boemong bona kopa ngaka ya hao ya meno ho hlahloba.
- Ho se hlwekise meno.
- Haeba motho eo a sa etse mesebetsi e hlohang matla motshehare a ka nna a ikutlwa a sa lapa. Ho etsa mesebetsi le boikwetliso ba mmele di tlameha ho kgothaletswa.
- Mekgahlelong ya morao ya 'dementia' batho ba ka nna ba se kgone ho hlola ba utlwisisa hore dijo tse behilweng ka pele ho bona di behetswe hore ba di je, leha eba ho hlakile hore ba lapile. Sena ke ka lebaka la hobane metjha ya methapo-kutlo bokong ba bona e senyehile mme molaetsa ha o kgone ho fetiswa. O ka nna wa hloka ho dula o ba hopotsa hore ba je kapa hona ho ba kenya dijo ka hanong.
- Ho hlafuna le ho kwenya di ka fetoha bothata ha 'dementia' e ntse e ja setsi. Haeba sena se bonahala se etsahala keletso ya moalafi wa puo (speech therapist) e ka ba molemo. O ka ikopanya le yena ka ho botsa ngaka ya hao.
- Haeba motho eo a phela a le mong o ka nna wa fumana hore ha a je dijo tseo o mo tlisetsang tsona. A ka qala ho pata dijo. Diyo tse romelwang ka makoloi di ke ke tsa hlola di sa thusa hobane o le-bala ho ja dijo tsa hae. Sena ke sesupo sa hore motho eo o hloka thuso e eketsehileng.
- Ho a kgoneha ho hlophisa hore bahlokomedi ba lapeng ba etele motho eo ka dinako tsa ho ja mme ba mo etsetse dijo kapa ba dule le yena ha a ntse a eja.
- Mafu a sa foleng j.k. a mala, lefu la tswekere kaofela a ka ba ka le-baka la takatso e mpe ya dijo.

Ho ja ho feta tekanyo

Ka nako e nngwe motho ya nang le 'dementia' a ka ja dijo tse ngata haholo ho feta tseo a di hlohang. Sena ke ka lebaka la dipheleho tse bang teng bokong tse bakwang ke bokudi bona mme hangata se nka nako e kgutshwane feela.

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

Maamong a mang, ho ja ho feta tekanyo ho bontshwa ke tahlehelo ya kgopolo. Motho a ka lebala ka ho phethahala hore o se a jele – leha eba o ne a sa tswa ja.

Haeba motho a ja dijo tse ngata ho tlola tekanyo o tla leka ho fokotsa dijo tseo a di jang ho seng jwalo, o tla ba kotsing ya ho kukunelwa haholo kamora ho ja kapa a ka nona haholo.

Batho ba nang 'dementia' hangata ba kgetha ho ja dikhabohaedreite le dijo tse tswelere. E ka nna ya ba ke hobane ditatso tsa bona di fetohile mme ba utlwa ba natefelwa ke dijo tsena feela. Leha ho le jwalo, ho bohlokwa bakeng sa bophelo bo botle ba motho eo hore a je dijo tse lekantsweng phepo. Ka nako e nngwe motho ya nang le 'dementia' a ka ikutlwa a tlameha ho batlana le dijo mme a je mofuta ofe kapa ofe wa dijo. O tla hloka ho hlokomela bothata bona hobane, ntle le ho ja ho feta tekanyo, motho eo a ka ja dintho tse sa mo lokelang kapa hona ho ba kotsi tse bonahalang eka ke dijo kapa mekedikedi e dibotlolong tsa dinomaphodi, j.k. meriana e bolayang dikgofu kapa parafine.

- Beha eng kapa eng eo o sa batleng ha a ka e ja e patilwe hole le moo a ka e fihlelang.
- Leka ho kgelosa menahano ya motho eo kapa o fumane tshebetso e ka mo kgotsofatsang ho nka sebaka sa hore a dule a eja.
- Haeba motho eo a dula a batlana le dijo, leka ho mo fa diseneke tse sa nontsheng tse jwalo ka ditholwana kapa meroho e tala.

Ho tswellelsa boikemelo

Ho bohlokwa haholo ho kgothaletsa motho eo ho itjesa nako e telele ka moo a ka kgonang. Mekgwa ya tafoleng e ka mpefala hobane e lebetswe kapa ka lebaka la hobane mathata a kgokahano ya menahano le diketso a ba teng. O tla hloka ho sebetsa ka tsela e ka fetofetolang mme o be le mamello.

- Leka ho fetola boitshwaro ba hao mme o tsepamise maikutlo ditlhokong tsa motho ya nang le 'dementia'.

Sena se bolela hore o tlameha ho leka ho se tshwenyehe ka bohlaswa bo bang teng. Sebedisa mehato ya boinahano jwalo ka masela a tafole a polasetiki, di-napkin ho sireletsa diaparo le ho sebedisa dikotlolo ho fapana le dipoleiti.

*Try to
distract the
person's
attention or
find a
satisfying
activity as a
substitute
for eating.*

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

- Mofani wa kalafo ya mesebetsi (occupational therapist (OT)) a ka eletsa mabapi le dithusi tsa ho ja jwalo ka dimmate tse sa thalleng, dipoleiti tse nang le di-pad tse kgomarelang ka moya hore ba se thelle le ho sebedisa disebediswa tsa ho ja tse nang le mehele e tshwarehang ha bonolo.
- O ka ikopanya le OT kapa ngaka ya hao GP, Tleliniki kapa Setsi sa Bophelo sa Setjhaba.
- Haeba motho eo a fumana ho le thata ho tshwara disebediswa tsa ho ja, fana ka dijo tse ka jewang ka matsoho jwalo ka disamentjhisi tse nyane tse kentsweng dimatlafatsi. Sena se ka lokeleha haholo hape bakeng sa batho ba hlokang botsitso mme ba se ba sa kgone ho dula tafoleng ho fihlela ba qeta dijo.

Mathata a ho ja

Mathata a ho ja a atile bathong ba tshwerweng ke 'dementia'. Ho etsa mohlala, motho eo a ka hana ho bula lehano la hae, a ke ke a bula molomo wa hae ntle le hore o mo hopotse ho etsa jwalo; a ka amohela dijo empa a hloleha ho di kwenya, kapa a ka amohela dijo yaba o a di tshwela. A ka hanela motho ya lehang ho mo thusa ho mo jesa mme a mo sutumeletsa thoko, a ka betsetsa dijo thoko kapa a thintshetsa hlooho ya hae thoko. Diketso tsena di ka bakwa ke ho kukunelwa ka hanong kapa ka lebaka la tshenyeho e bokong. Ha se matshwao a hore motho eo o ikemiseditse ho "o halefisa" kapa ho ba motho ya sekodisang. Hlahloba lehano la hae ho etsa bonnete ba hore dijo di kwentswe. Haeba o lokela ho jesa motho eo, leka ho kenya dijo ka letsohong la hae mme o mo tataise ho di kenya ka hanong, mme o mo nkise karolo mosebetsing wa ho ja. Le ka mohla o se leke ho mo fepa ha a tenehile kapa ha a paqame kaha ho na le kotsi ya hore a ka kangwa ke dijo. Sheba boemo ba mmele mme o ithute ho etsa motsamao wa Heimlich.

Dijo tsa bophelo bo botle

Ho bohlokwa ho kgothaletsa motho ho ja dijo tse lekantsweng phepo. Ba ka ferekana le ho feta kapa ba kula haeba ba hloka dimatlafatsi tse itseng tsa bohlokwa. Botsa ngaka ya hao, Tleliniki kapa Setsi sa Bophelo sa Setjhaba haeba bothata bona bo le teng. Ngaka, Tleliniki kapa Setsi sa Bophelo sa Setjhaba di ka etsa qeto ya ho laela hore a nwe divithamine kapa ditlatseletso tse ding tsa phepo.

Mekgahlelong ya morao haholo ya bokudi, batho ba bang ba qala ho ba le tatso e ba kgahlang bakeng sa dijo tse itseng. Diyo tse nang le tatso e matla di ratwa haholo ka tsela e makatsang mekgahlelong ona. Metheo ya sena e hodima tshenyeho ya mmele e teng bokong.

Ho pipitlelwa ke bothata bo atileng, haholo mekgahlelong ya morao ya bophelo ba motho ya tshwerweng ke 'dementia' mme ho baka keketseho ya pherekano. Netefatsa hore motho eo o ja dijo tse nang le ditlheberetsi tse ngata mme a nwe mekedikedi e mengata. Haeba ho pipitlelwa ho bonahala e le bothata bo boholo haholo, ikopanye le setsi sa heno sa bophelo sa setjhaba, tleliniki kapa ngaka. Mekgahlelong ya morao haholo ya 'dementia' tahlehelo ba boima ba mmele ke letshwao la ho kula le tlwaelehileng, empa ha re eso fumane hore ke hobaneng. Haeba motho eo a se mekgahlelong ona o hatetseng pele empa a lahlehelwa ke boima ba mmele, o ka hloka ho ikopanya le ngaka ya hao. Haeba a hloka botsitso mme ba bontsha ho kukunelwa mmeleng e ka nna ya ba o sebedisa matla a mangata haholo ho feta dikhalori tseo a di fumanang, kapa o na le bothata ba bongaka.

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

Maqheka

Fana ka ditshupiso le mehlala e bonolo.

Fokotsa dintho tse kgelosang maikutlo.

Dijo tse mabaibai ha di bohlokwa haholo. Mohlomong ho molemo ho tsepamisa matla a hao ho netefatseng hore motho eo o ja le ho natefelwa ke dijo tsa hae.

O ka nna wa fumana hore dijo tse nyane tsa kgafetsa kapa diseneke tse nang le phepo di hohela motho ya hlokang botsitso kapa ya nang le takatso ya dijo e seng ntle.

Tatso ya dijo e ka angwa ke 'dementia'. O ka hloka ho fana ka disouse le letswai le pepere, tseo motho eo a neng a sa di sebedise pele ho mona. Leha ho le jwalo, o tla tshwanela ho di tlosa haeba motho eo a di sebedisa ho tlola tekanyo.

Etsa bonnete ba hore dijo le dino ha di tjhese haholo – batho ba tshwerweng ke 'dementia' ba lahlehelwa ke bokgoni ba ho lekanya motjheso.

Kgothaletsa motho eo ho nwa mokedikedi o lekaneng letsatsi ka leng. Mokedikedi o monyane haholo o ka baka tahlehelo ya metsi mmeleng eo, ntle le eng kapa eng hape, e tla etsa hore motho a be le pherekano. Tataiso e sa qaqiswang ke bonyane dikopi tse robedi ka letsatsi.

Eba sedi ka metswako j.k. sebedisa metlhotlho (purees) e bonolo, dikotwana tse lekaneng ho longwa.

Beha seneke kapa seno ha bonolo feela ka letsohong la hae.

Hopola dintho tseo a di ratang le tseo a sa di rateng.

Mo kgelose maikutlo hanyane ebe o kgutlela dijong hape ha morao haeba ho hlokeha ho qoba tsitsipano ya maikutlo.

Qoba dikgeloso tse ngata haholo ka nako ya dijo. Tsholela dijo dipoleiting tse batsi mme o etse bonnete ba hore masela/dimmate tsa tafoleng le tsona di batsi.

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