



## **Ho hloka taolo ya boithuso**

*Ho hloka taolo ya boithuso ho ka hlonamisa le ho tlontlolla motho ya tshwerweng ke lefu la 'dementia' (tshenyeho ya kelello) hape ho ka imetsa mohlokomedi wa mokudi. Leha ho le jwalo, ho na le ditsela tse ngata tseo boemo bona bo ka lokiswang ka tsona bakeng sa batho bohle ba amehang. Dithahiso tse ding ke tsena.*

Ho hloka taolo ya boithuso ha se letshwao la ho kula la 'dementia' (phokolo ya kelello).

Ho na le mabaka a mangata a fapaneng a hore ke hobaneng motho ya nang le 'dementia' a ka hloleha ho thiba moroto. Ho bohlokwa ho batla keletso kapele ka moo ho kgonehang le ho netefatsa hore motho ya tshwerweng ke 'dementia' le mohlokomedi wa hae ba fumana thuso le tshetso.

Ho hloka taolo ya moroto ho etsahala ha motho e mong a lahlehelwa ke taolo ya senya sa hae (ho hloleha ho thiba moroto) kapa mala (ho hloka taolo ya mantle).

Batho hape ba ka ba le mathata hobane ba lebetse ho ya ntlwaneng, ba etsa phoso ya ho bona eka seroto sa matlakala ke ntlwana, ba sa tsebe moo ntlwana e leng teng kapa se ba sa lemohe ha ba utlwa ba tshwarehile.

Sena se ka etsahala boholo ba nako kapa ka nako e nngwe. Ho se kgone ho thiba moroto ho atile haholo ho feta ho itshenya ka mantle. Bobedi di ka bakwa ke maemo a mmeleng, a ka alafuwang, ka hona mohato wa pele ke ho bona ngaka (GP), ho ya Tleliniking kapa Setsing sa Bophelo sa Setjhaba.

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy  
[info@dementiasa.org](mailto:info@dementiasa.org) or [support@dementiasa.org](mailto:support@dementiasa.org) [www.dementiasa.org](http://www.dementiasa.org)

**National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679**

## **Bokudi bo alafehang**

- Hara bokudi bo ka bakang ho hloka taolo ya moroto ho na le:
- Tshwaetso ya peipi ya moroto. Sena ka tlwaelo se phekolwa ka kalafo ya meriana.
- Bokudi ba tshwelesa ya 'prostate' banneng. Ho ka eletswe hore opareishene e etswe.
- Ditlamorao tsa meriana. Ngaka ya hao e ka fetola meriana kapa ya fetola tekanyetso ya meriana.
- Ho pipitlelwa haholohadi ho ka baka kगतello senyeng mme le hona ho ka baka ho hloka taolo ya mantle. Ho ja dijo tse nang le ditlheberetsi tse ngata, ho nwa mekedikedi e mengata le ho dula o shahlile ho tla thusa.

## **Disosa tse ding tseo o lokelang ho di ela hloko:**

### **Bokudi ba bongaka/Kgolofalo**

- Seterouku, Lefu la Tswekere, Lefu la Parkinson

### **Bokowa ba Mmeleng**

- Bo ka thibela motho ho ya ntlwaneng ka potlako e lekaneng

### **Meriana**

- Meriana e tlhotlhang moroto (Diuretics)
- Meriana ya boroko le e fokotsang tsitsipano ya maikutlo e ka rarolla mesifa ya senya.

### **Dino**

- Teye kapa kofi e ngata e ka sebetsa jwalo ka setlhotlhi sa moroto.

Se ke wa itima mekedikedi. Tahlehelo ya metsi mmeleng e ka baka tshwaetso ya peipi ya moroto le mathata a mang.

## **Mehlodi e meng ya thuso**

Ha ho se kalafo e fumanehang hanghang, ngaka ya hao e ka kgona ho o eletsa. Motho ya nang le 'dementia' a ka fetisetswa ho mooki wa setjhaba.

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 tla o thusa hore o dule o thobehile maikutlo bonnete ha o tobane le bothata ba ho hloka taolo ya boithuso. Kamehla hopola hore ha se phoso ya motho ya nang le bothata ba 'dementia'.

Maqheka a bohlokwa

Wona a ka kenyeletsa:

- Ho hopotsa motho ho ya ntlwaneng kapa ho mo isa ntlwaneng ka dinako tse lekantsweng let-satsi lohle. Ho hloka taolo ya mantle ka nako e nngwe ho ka laolwa ka ho isa motho eo ntlwaneng ka nako e behilweng, haeba ba na le ditlwaello tse laolehang.
- Nka diaparo tsa tlatsetso ha motho ya amehang a le leetong bakeng sa mathata a ka hlahang.
- Hlokomela hore matshwao a jwalo ka ho rotloloha, ho ema le ho dula kapa ho hula diaparo e ka ba ponthso ya hore motho eo o batla ho ya ntlwaneng. Boha matshwao le tlwaello mme o etse morero o ipapisitse le wona.
- Etsa bonnete ba hore ntlwana e bonahala ha bonolo mme e ka sebediswa ha bonolo. Mofani wa kalafo ya mesebetsi (occupational therapist) a ka eletsa mabapi le dithusi tse jwalo ka ditshepe tsa boitshwareletso.
- Etsa bonnete ba hore motho eo o na le diaparo tse ka tloswang le ho qhwaollwa kapele. Meqh-waello e kgomarelanang (Velcro) ho fapana le dizipi kapa dikonopo di ka ba bonolo ho sebediswa haeba motho eo a fumana sena se amohelaha.
- Fana ka nako e lekaneng ya ka ntlwaneng.
- Qoba dino le dijo nako ya dihora tse tharo pele motho a ya ho robala haeba a hloka taolo ya moroto bosiu. Leha ho le jwalo, o tlameha ho etsa bonnete ba hore ba nwa mekedikedi e mengata motshehare.
- Etsa bonnete ba hore ha ho dintho tse ka kgopang, jwalo ka feneshara e behilweng hampe ka tlung le dimmate tse sa tiyang tseleng ya motho kapa mamati a thata ho buleha.
- Etsa bonnete ba hore motho eo o tseba moo ntlwana e leng teng. Letshwao le manehilweng le mating le ka thusa – ditshwantsho hangata di thusa ho feta mantswe, kapa fana ka dikgopotso.
- Haeba ho ba thata haholo bakeng sa motho eo ho fihla ntlwaneng kapa ho le hole haholo, pit-sana ya ho ithusa (commode) e ka ba molemo.

## Dithusi tsa ho hloka taolo ya boithuso

Haeba ho kgothaletsa motho eo ho ipha dinako tse lekantsweng tsa ho ya ntlwaneng ho sa lekana ho thibela ho hloka taolo ya boithuso, ho ka ba le ditsela tse ding tseo o ka etsang hore motho eo a iketle mme o sireletse dintho tse jwalo ka diaparo le mealo. Dihlahiswa tsa ho hloka taolo ya boithuso di ka rekwa khemiseng.

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**

- O ka sireletsa materase ka moapeso o sa keneleng metsi empa etsa bonnete ba hore ha o thetse letlalo la motho eo, kaha sena se tla mo utlwisa bohloko. Meapeso e kgethehileng e ka fumanwa bakeng sa di-duvet le mesamo.
- Dilakane tse monyang, tse sebediswang ka phetapheto bakeng sa dibethe le dibethe tsa ditulo di etsa hore motho eo a kgone ho paqama kapa ho dula sebakeng se ommeng.
- Di-pad le marikgwe a kgethehileng bakeng sa banna le basadi di ka aparwa, motshehare le bosiu kapa bosiu feela, tse bolokang sebaka se pela letlalo la motho eo se omme. Ho bohlokwa ho etsa bonnete ba hore dintho tsena di loketse ho monya hantle, hore ha di hohle, mme di tjhentjhwa kgafetsa hangata ka moo ho hlokehang.

## **Bohlweki**

Ho hloka taolo ya boithuso ho ka baka ho se ikutlwe hantle ha letlalo mme ha etsa hore motho a ikutlwe a sa iketla ka kakaretso.

Haeba a bile metsi kapa a itshentse, mo thuse ho hlapa ka sesepa se bobebe le metsi a futhumet-seng ebe o mo omisa ka hloko pele o beha di-pad le diaparo tse foreshe. Di-pad tse sebeditseng di tlameha ho lahlwa setshelong se lokelang mme diaparo le mealo tse sentsweng di tlameha ho hlatsuwa hanghang kapa di inelwe ka setshelong se sa keneng moya.

## **Boitshwaro ba pherekano**

Batho ba nang le 'dementia' ba ikutlwa ka ditsela tse fapaneng mabapi le ho hloka taolo ha boithuso ha bona. Batho ba bang ba fumana ho sithabetsa maikutlo haholo le ho ba tlontlolla; Ba bang ba bonahala ba amohela. Batho ba bang ba leka ho pata bopaki ba sena. Ba ka nna ba nka diaparo tse metsi kapa tse sentsweng ba di lahla kapa ba ka ntshetsa metsi sebakeng se sa tshwaneleheng jwalo ka moqomong wa dipampiri hobane ba nahana hore ke ntlwaneng. Ba ka ferekana mabapi le tikoloho eo ba leng ho yona. Leha mohlomong o tla fumana boemo bona bo kgathatsa maikutlo, ho ke ke ha le thusa bobedi hore le halefe. Motho enwa ha a kgone ho laola boitshwaro ba hae. O tla hloka kgothatso le tshehetso ya hao.

## **Maikutlo**

Bohlweki ba mmeleng ke taba ya poraefete haholo bakeng sa rona bohle. Batho ba bangata ba fumana ho le thata haholo ho amohela hore ba ka hloka hore motho e mong a ba thuse, leha ekaba motho ya haufi le

bona haholo, e leng ka hona taba ena e ka ba kgathatsang maikutlo hakana.

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 lebala ka tlontlollo kapa eng kapa eng e sa thabiseng eo o ikutlwang yona. O hloka ho sebetsa ka bohlale le ho ba le kutlwelo ha o thusa motho e mong ka tsela e mo atametseng hakana. Haeba o fumana maikutlo a hao a le thata ho sebetsana le wona, a tshohle sehlopheng sa tshetso. Ho bohlokwa hore o se dumelle ho sebetsana le ho hloka taolo ya boithuso ho sitisa dikamano tsa hao.

Se ke wa tlontlolla motho eo. O ka mpa wa re “ho na le ntho e o tshetseng.” Ha re tjhentjhe borikgwe ho fapana le hore “O ithotetse!”

Ithute mantswe kapa dipolelo tse “kgwephetsang” motho eo j.k. ba ka re “Ha ke tsebe hore ke etse eng” ha ba batla ho sebedisa ntlwana.

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**

## Notes:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Contact us:

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

P.O. Box 16421  
Vlaeberg  
8018

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



***[www.dementiasa.org](http://www.dementiasa.org)***

Please contact the DEMENTIA SA Office

Support | Awareness | Education | Counseling | Training | Resource centre | Advocacy  
[info@dementiasa.org](mailto:info@dementiasa.org) or [support@dementiasa.org](mailto:support@dementiasa.org) [www.dementiasa.org](http://www.dementiasa.org)

**National Helpline 0860 MEMORY / 0860 636 679**