



PBO 930022142 NPO 049-191

## Ho tsamaya kapa 'ho lelera'

*Ho na le mabaka a mangata a hore ke hobaneng batho ba bang ba nang le 'dementia' ba ikutlwa ba tlameha ho tsamaya hohle kapa ba tlohe lapeng. Ho bohlokwa ho nahana mabapi le hore ke hobaneng motho eo a ka be a etsa sena hore o fumane ditsela tsa ho sebet-sanaa le boemo bona. Mokgwa ofe kapa ofe oo o kgethang o tlameha, ka hohle ka moo ho kgonehang, ho boloka boikemelo le seriti sa motho eo. Dithahiso tse ding ke tsena.*

Bahlokomedi ba ka ikutlwa ba ngongorehile le ho makatswa motho eo ba mo hlokometseng ha a qalella ho tsamaya hohle ka tsela e bonahalang a se na maikemisetso a ho fihla kae kapa kae.

Mehato eo o e nkang e tla ipapisa le hore motho eo o kgona phetha seo a se batlang hantle hakae le mabaka a ka bang teng bakeng sa boitshwaro bona. Hape o tla hloka ho ela hloko polokeho ya tikoloho eo motho eo a phelang ho yona. Ha ho ntho e bitswang tikoloho e hlokanng menyetla ya kotsi empa ho hlakile hore dibaka tse ding di bolokehile ho feta tse ding. Ho bohlokwa haholo hore batho ba kgothaletswe ho dula ba ikemetse nako e telele ka moo ba ka kgonang. Ka hona o ka etsa qeto, jwalo ka ha bahlokomedi ba bangata ba etsa, ya hore boemo bo itseng ba kotsi bo a amoheleha e le ho tswelletsa boleng ba bophelo ba motho eo.



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

## Ke hobaneng batho ba itshwara ka tsela ee?

Ho molemo hore re ikgopotse hore ke hobaneng re ka nna ra otlolla maoto.



- Ho re thusa ho dula re shahlile le ho robala hantle bosiu.
- Ke tsela e ntle ya ho theola kगतello mmeleng.
- Ba bang ba rona re tsamaela ho inatefisa feela. Bakeng sa batho ba bangata, ho tsamaya ke tlameho ya nako ya bophelo bohle.

Mabaka ana a sebetsa ka ho tshwana bakeng sa batho ba nang le 'dementia'.

Haeba motho eo o mo hlokometseng a ya sebakeng sa tlhokomelo motshehare, setsi sa tlhokomelo sa phomolo kapa tlhokomelo ya nako e telele, ho bohlokwa bakeng sa

basebetsi ho tseba ka ditlwaelo tsa bona tsa motsamao le ho fumana hore leano la lapeng ke lefe, e le hore o hlake ka boemo e sa le pele.

## Mabaka a ho itsamaela hohle

Ho Ikutlwa a Lahlehile

Haeba motho eo a sa tswa falla, a tsamaya setsi se setjha sa tlhokomelo ya motshehare kapa a le setsing sa tlhokomelo sa bodulo ba phomolo, a ka nna a ikutlwa a se na bonnete mabapi le tikoloho e ntjha mme a ka hloka tshehetso ya tlatsetso hore a fumane tsela ya hae. Hape ba ka ferekana le ho feta mabapi le sebaka seo lehae la bona le leng ho sona sona ha ba kgutla.

Pherekano ena e tlameha ho nyamela hang ha ba tlwaela sebaka sa bona se setjha.

Leha ho le jwalo, ha 'dementia' e ntse e ja setsi, batho ba ka hloleha ho lemoha sebaka seo ba leng ho sona – ba ka nna ba ikutlwa hore lehae la bona ke sebaka se sele seo ba sa se tsebeng.

## Tahlehelo ya kgopolo.

Tahlehelo ya kgopolo ya nako e kgutshwane e ka lebisa mofuteng ona wa boitshwaro. Motho a ka qala leeto bakeng sa morero o itseng le maikemisetso a hlakileng ka kelellong ya hae. Kamora mona a ka le-

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**

bala hore o ne a ya hokae le hore ke hobaneng.

A ka lebala hore o mo jwetsitse hore le a intsha mme ebe o qalella ho o batla.

Sena se ka lebisa tsitsipanong e mahlonoko ya kelello mme ba tla hloka kgothatso e ngata. Mekgahlelong ya pele, dinoutsu tse hopotsang motho eo moo le ileng teng le hore le tla kgutla neng di tla thusa. Ho bohlokwa ho boloka dinoutsu – di tlanngwe ka polokeho – sebakeng seo motho eo a ka di bonang ho sona jwalo ka haufi le ketelele kapa founu.

Ha bokudi bona bo ntse bo ja setsi, maano a jwalo a ka nna a hloka molemo.

### **Ho tswela pele ka tlwaelo**

Batho ba phetseng bophelo ba bona bohle ba tsamaya ka maoto, ka lebaka lefe kapa lefe, ba tla batla ho dula ba tsamaya ka maoto. Leka ho etsa hore sena se kgonahale nako e telele ka moo o ka kgonang.

O ka nna wa kgona ho kopa thuso ya ba lelapa kapa seng kapa metswalle ho ba teng haeba o sa kgone ho etsa sena ka bowena.

### **Bodutu**

Batho ba lelera hohle haholo ka lebaka la hobane ba utlwa bodutu. Batho ba bangata ba nang le 'dementia' ha ba na dintho tse ngata tseo ba ka di etsang. Ho dula o na le ntho eo o ka e etsang ho tlisa maikutlo a ho ba le morero le ho ipona molemo bakeng sa batho bohle mme batho ba tshwerweng ke 'dementia' ha se mekgelo.

### **Matla**

Ho tsamaya nako yohle le hona ho ka bontsha hore motho ya nang le 'dementia' o na le matla a ho ka a sebedisa mme o ikutlwa a na le tlhoko ya ho etsa boikwetliso ba kgafetsa.

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 opelwa le makukuno

Hangata re a tsamaya ha re opelwa, ho leka ho kokobetsa makukuno. Bakeng sa ho opelwa ke masapo kapa ramatiki sena se ka thusa. Ho seng jwalo, batho e ka nna ya ba ba leka ho pholoha bohlokong. Kopa ngaka ho hlahloba motho eo haeba sena e ka nna ya ba nnete. Ho tsamaya le hona e ka nna ya ba setlamorao sa meriana e itseng. Hape, o tlameha ho kopa ngaka ya hao ho hlabloba.

## Karabelo ya tsitsipano ya maikutlo (matswalo)

Batho ba lelera hohle haholo haeba ba tenehile haholo kapa ba na le matswalo. Hape e ka nna yaba ba arabela ho phofa a eme (hallucinations), e leng matshwao a ho kula a atileng bakeng sa mefuta e meng ya 'dementia' (sheba leqephe la dikeletso, *Ho phofa a eme le ho dumela bohata*). Leka ho kgothaletsa motho eo ho o jwetsa ka matswalo a hae mme o fane ka kgothatso.

## Ho batlana le nako e fetileng

Ha 'dementia' e ntse e ja setsi, batho ba ka batlana le motho e mong kapa ntho e nngwe e mabapi le nako e fetileng. Ba kgothaletse ho bua ka sena mme o bontshe hore o nka maikutlo a bona ka tsela e bohlokwa.

## Tshebetso e etswang

Motho ya nang le 'dementia' a ka tsamaya hobane a ikutlwa a tlameha ho phetha tshebetso e itseng. Sena e ka ba tshebetso eo ba e entseng nakong e fetileng e mabapi le mosebetsi wa bona wa nako e fetileng. Ho ka nna ha kgoneha ho fumana tshebetso e phethahatsang maikutlo ana a maikemisetso.

## Pherekano ya nako

Ho atile hore motho ya nang le 'dementia' a ferekane mabapi le nako. A ka nna a tsoha hara bosiu mme a itokisa bakeng sa letsatsi le latelang.

Lebaka la pherekano ena le bonolo ho le utlwisisa, haholo mariha ha batho ba ya ho robala ho se ho fifetse mme ba tsoha ho sa ntse ho le lefifi. Leka ho fumana mesebetsi e molemo ya motshehare e

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

sebedisang matla kapa mohlomong o ka kgodisa motho eo ho ya robala moraonyana. Haeba tshupanako ya mmele e lahlehile haholo, o ka hloka ho batla thuso ya seprofeshenale.

## Maqheka

Haeba motho eo a nyamela, se ke wa ferekana, dula o tsitsitse maikutlong.

- Netefatsa hore motho eo o tsamaya a nkile mofuta o itseng wa boitsebiso – ho etsa mohlala, lebitso le nomoro ya mohala tsa motho ya ka letsetswang – haeba a ka lahleha. Sena se ka rokellwa baking kapa mokotleng ka tsela eo se ka tloswang ha bonolo.
- Boloka difoto tse tharo tsa moraora o tsa motho eo hore batho ba kgone ho mo tsebahatsa.
- Sheba nako ya letsatsi eo motho eo a ratang ho lelera kapa ho ya hodimo le tlase ka yona ebe o rera mebesetsi eo a ka e etsang bakeng sa nako eo”.
- Haeba motho eo a ikemiseditse ho tsamaya, ho molemo ho se mo sitise kaha sena se ka baka hore a kwate. Dula o tsitsitse maikutlong, tsamaya le yena sebakanyana ebe o kgelosa monahano wa hae hore le tsebe ho kgutla.
- Tahlehelo ya nako e kgutshwane ya kelello e tla o thusa maemong a jwalo ka ana, haeba bobeding ba lona ho se ya halefang; motho enwa o tla lebala kapele ka ketsahalo eo.
- Qoba ho fana ka meriana e thibelang motho eo hore a tsamaye. Ditekanyetso tse lekaneng ho etsa
- sena di matla haholo ho lekana hore di bake ho otsela, di eketse pherekano mme di ka kgona ho baka hore a wele le ho se laole boithuso.
- Fokotsa ho robala motshehare haeba ho hlokeha.
- Bahlokamedi ba bang ba lapeng ba notlela mamati ho thibela hore motho eo a ka tswela kante. Haeba o etsa qeto ya hore ha ho mokgwa o mong o ka sebediswang, leka ho fokotsa makgetlo ana ka hohle ka moo ho kgonehang. O tlameha ho lemoha kotsi ya ha ho ka qhoma mollo mme o netefatse hore dinotlolo kapa diloto dife kapa dife di bonolo hore ho ka sebediswa.
- Lekanyetsa mekedikedi ho nowa dihora tse 2-3 pele ho nako ya ho robala.
- Bahlokamedi ba bang ba fumane hore ho beha seipone phasejeng kapa ho kgwesa kgaretene e nang le difaha lemating le kapele ho tla sitisa motho eo ho tswa.
- Leha ho le jwalo, batho ba bang ba nang le 'dementia' ba fumana mehato ena e tetebetsa maikutlo.
- O ka nna wa fumana ho na le thuso ho jwetsa boramabenkele ba haufi le baahisani hore motho eo o na le lefu la 'dementia'. Ba fe nomoro ya ho o letsetsa hore ba kgone ho o letsetsa haeba ho hlokeha.

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 sa kgone ho mo fumana ka bowena kapa ka thuso, tlalehela sepolesa se haufi.
- Ha motho eo a kgutla, leka hore o se mo omanyane kapa o bontshe maikutlo a hao a matswalong. Mo kgothatse mme o mo kgutlisetse ditlwaelong tsa kamehla tsa bophelo tsa hae kapele ka moo ho kgonehang.
- Hang ha boemo bona bo rarolotswe leka ka hohle hore o iketle maikutlong. Letsetsa setho sa lelapa kapa motswalle haeba o kgona ho bua ka maikutlo a hao.
- Hopola hore boitshwaro ba mofuta ona ha bo nke nako telele. Ho bonahala e le boemo boo batho bana ba fetang ho bona.
- Ho ho wena hore na ketsahalo ke letshwenyo le lenyane feela kapa ke temalo e kgolo. Bongata ba batho ba nang le 'dementia' ba dula ba sa lebale tsela mme ke ka sewelo ba amehang dikotsing tsa mebileng.

#### eba sedi ho feta ha:

- Motho eo a kgutla ho tswa otlolla maoto kgafetsa kamorao ho nako.
- A bua ka ho phethahatsa ditlameho tsa hae tsa nakong e fetileng j.k. ho ya mosebetsing.
- A leka ho "ya lapeng" empa a se ntse a le lapeng.
- Ho ya hodimo le tlase ho eketseha.
- A sa kgone ho fumana dibaka tseo a di tsebang.
- A ikutlwa a le tikolohong e ntjha mme a ba le matswalo.

#### Maqheka a ho fetola sebaka sa lapeng:

- Beha mabone a bosiu ka bohlale
- Beha diloko ka bohlale empa moo di sa bonahaleng
- "Sira" mamati j.k. mmala o tshwanang le wa mabota.
- Tshepe ya tlhokomediso hodimo lemating
- Diheke tsa polokeho / difense /mekwallo

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](mailto:info@dementiasa.org)  
Or [support@dementiasa.org](mailto:support@dementiasa.org)

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

P.O. Box 16421  
Vlaeberg  
8018



***[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