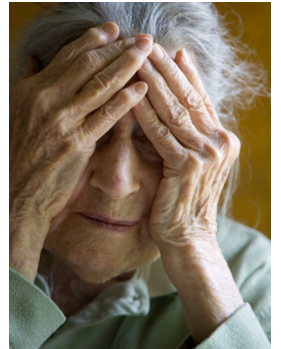


Tshenyeno ya methapo "dementia" ke eng?

Haeba wena, kapa motswalle kapa seng, le fumanwe le na le tshenyeho ya methapo 'dementia' le ka ikutlwa le na le matswalo kapa le ferekane. Mohlomong ha o tsebe hore tshenyeho ya kelello (dementia) ke eng. Leqephe lena la tlhahisoleseding le tlameha ho o thusa ho araba tse ding tsa dipotso tsa hao.

Lentswe lena 'dementia' le sebediswa ho hlalosa matshwao a ho kula a bang teng ha boko bo tshwerwe ke mafu le bokudi bo kgethehileng. Wona a kenyeletsa lefu la Alzheimer le seterouku.

'Dementia' ke lefu le tswelang – e leng se bolelang hore matshwao a ho kula a mpefala. Sekgahla seo 'dementia' e tla ja setsi ka sona se fapafapana ka ho fapana ha batho. Motho e mong le e mong o tla ba 'dementia' ka tsela ya hae.



Matshwao a ho kula a 'dementia' a kenyeletsa:

- Tahlehelo ya kgopolo – ho etsa mohlala, ho lebala tsela e yang lapeng ho tswa mabenkeleng, kapa ho se kgone ho hopola mabitso a dibaka.
- Ho fetofetoha maikutlo – haholo ha dikarolo tsa boko tse laolang maikutlo di se di anngwe ke lefu lena. Batho ba nang le 'dementia' hape ba ka ikutlwa ba hloname, ba tshohile kapa ba halefile ka se etsahalang ho bona.
- Mathata a kgokahano – phokotseho bokgoning ba ho bua, ho bala le ho ngola.

Mekgahlelong ya morao ya 'dementia' motho ya amehang o tla ba le mathata a ho phetha mesebetsi ya letsatsi le letsatsi mme o tla tswela pele ho itshetleha bathong ba bang.

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

Ke eng se bakang 'dementia'?

Ho na le mafu a mmalwa le bokudi bo bakang 'dementia'. Wona a kenyeletsa:

Lefu la Alzheimer

Ona ke mofuta o tlwaelehileng ka ho fetisisa wa 'dementia'. Nakong ya lefu lena dikhemikhale le sebopelo sa boko di a fetoha, e leng se lebisang lefung la disele tsa boko.

Lefu la methapo ya madi

Boko bo itshetlehile hodima marangrang a methapo ya madi ho tliša madi a jereng oksijine. Haeba phepele ya oksijine bokong e fela, disele tsa boko di tla shwa. Matshwao a ho kula a tshenyeho ya methapo (vascular dementia) a ka ba teng ka tshohanyetso, kamora seterouku, kapa ha nako e ntse e tsamaya ka letoto la diseterouku tse nyane.



Ref. families.health.ufl.edu

Dementia ya Dipopeho tsa Lewy (Lewy Bodies)

Sena ke sebopelo sa 'dementia' se fuweng lebitso la sona ho tswa di-popehong tse nyane tse kgidikwe tse bang teng kahara disele tsa methapo-kutlo. Boteng ba tsona bokong bo lebisisa tshenyehong ya thisu ya boko. Kgopolo, bokgoni ba ho tsepamisa maikutlo le ditsebo tsa puo di a ameha.

'Dementia' ya boko bo ka pele ("Fronto-temporal dementia) (ho kenyeletswa lefu la Pick)

Ho 'dementia' ya boko bo ka pele, tshenyeho e atisa ho ba karolong e ka pele ya boko.

Qalong, botho le boitshwaro di ameha ho feta kgopolo.

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

Disosa tse sa atang haholo tsa 'dementia'

Ho na le disosa tse ding tse ngata tse sa tlwaelehang tsa 'dementia', ho kenyeletswa *progressive supranuclear palsy, Korsakoff's syndrome, Binswanger's disease, HIV le Creutzfeldt-Jakob disease (CJD)*.

Batho ba nang le *multiple sclerosis*, lefu la methapo-kutlo ya dinyurone, Lefu la *Parkinson* le lefu la *Huntington* le wona a ka baka 'dementia'.

Ke mang ya fumanang 'dementia'?

- 'Dementia' haholo e ama batho ba hodileng. Leha ho le jwalo, e ka tshwara le batho ba batjha.
- Bobedi banna le basadi ba tshwarwa ke 'dementia'.
- Borasaense ba fuputsa motheo wa dijini bakeng sa 'dementia'.
- Ho bonahala eka diketsahalong tse mmalwa tse sa atang mafu a bakang 'dementia' a ka futswa.

Na 'dementia' e ka phekolwa?

Bongata ba dibopeho tsa 'dementia' ke tse ke keng tsa phekolwa, leha diphuputso di tswela pele tsa ho hlahisa meriana, divaksine le dikalafo.

Dilemong tsa moraorao meriana e metjha e hlahisitswe e kokobetsang a mang a matshwao a ho kula a lefu la Alzheimer mekgahlelong e qalang ho fihla mekgahlelong e bohareng. Meriana ena e sebetsa bokong ho tswellelsa phepelo ya khemikale ya bohlokwa e bitswang acetylcholine.

Meriana ena ke:

- Aricept (donepezil hydrochloride)
- Exelon (rivastigmine)
- Reminyl (galantamine)

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

Meriana ena e ke ke ya phekola lefu la Alzheimer, empa e ka tsitsisa a mang a matshwao a ho kula bakeng sa nako e itseng.

Ditlamorao di ka kenyeletsa letshollo, ho nyekelwa ke pelo, ho hloka boroko, mokgathala o moholo le tahlehelo ya takatso ya dijo.

Motho a ka bonwa jwang ha a na le 'dementia'?

Batho ba bangata ba tshoha hore ba na le 'dementia', haholo haeba ba nahana hore kgopolo e ntse e mpefala.

Bolebadi ha bo bolele hore o na le 'dementia'. Tahlehelo ya kgopolo e ka ba sesupo sa botsofadi. Hape e ka ba letshwao la kगतello ya mmele kapa tlhonomo ya maikutlo. Maemong a fokolang matshwao a ho kula a jwalo ka 'dementia' a ka baka hore ho be le kgaello ya vithamine le/kapa hlahala ya boko.

Haeba o tshwenyehile ka bophelo ba hao, kapa ka motho e mong ya haufi le wena, ho bohlokwa ho tshohla dingongoreho tsa hao le ngaka ya hao.

Phumano ya bongaka ya 'dementia'

Ho bohlokwa haholo ho fumana tlhahlobo e nepahetseng ya bongaka.

- Tlhahlobo e tla thusa ngaka ho behella ka thoko mafu a ka bang le matshwao a ho kula a jwalo ka 'dementia', ho kenyeletswa le tlhonomo ya maikutlo.
- Ho fumantshwa netefatso ya bongaka ho ka bolela hore ho a kgoneha hore ngaka a laele ho fumana meriana bakeng sa mekgahlelo ya qalong le e bohareng ya Alzheimer.
- Hore na o motho ya tshwerweng ke 'dementia' kapa mohlokomedi wa hae, netefatso ya bongaka e ka thusa hore o itokisetse le ho rerela bokamoso.

'Dementia' e tiiswa ke ngaka, ekaba ngaka e akaretsang kapa e kgethehileng. Ngaka e kgethehileng ekaba ngaka ya maqheku (ngaka e sebetsanang ka ho kgetheha le tlhokomelo ya maqheku), ngaka ya boko (motho ya sebetsanang ka ho kgetheha le mafu a boko) kapa ngaka ya mafu a kelello (ngaka e kgethehileng ya bophelo ba ka kelello).

Ngaka e ka etsa diteko tse mmalwa. Diteko tsena di reretswe ho leka kgopolo le bokgoni ba ho etsa mesebetsi ya letsatsi le letsatsi.

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

Na 'dementia' e ka thibelwa?

Hajwale ha re na bonnete ba hore ke eng se bakang bongata ba mafu a lebisang ho 'dementia'. Sena se bolela hore ho thata ho ka ba le bonnete ba hore re etse eng ho thibela 'dementia'.

Leha ho le jwalo, bopaki bo bonahala bo bontsha hore dijo tse nang le bophelo bo botle le mekgwa ya bophelo bo botle di ka sireletsa kgahlanong le 'dementia'. Haholo, ho se tsube, ho ikwetlisa kgafetsa, ho qoba dijo tse mafura le ho dula o sebedisa kelello ho fihlela boqhekung ho ka thusa ho thibela hore re be le 'dementia' ya methapo ya madi.

Tlhalisoleseding e nngwe

Ho na le maqephe a mang a tlhalisoleseding e mabapi le:

- *Lefu la Alzheimer, Dementia ya methapo ya madi, Dementia ya Dipopeho tsa Lewy, Dementia ya boko bo ka pele (ho kenyeletswa lefu la Pick), CJD le disosa tse ding tse sa Atang tsa 'dementia'.*
- *Aricept, Exelon le Reminyl – meriana e metjha ya lefu la Alzheimer*
- *Tshibollo le tekanyo*

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
Or support@dementiasa.org



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