



PBO 930022142 NPO 049-191

KGOKAHANO

Batho ba nang le 'dementia' ba tlameha ho kgothaletswa ho hokahana ka tsela efe kapa efe eo ba e fumanang e ba lokela. Sena se tla mo thusa ho baballa maikutlo a hae a boyena mme a ntlafatse boleng ba bophelo ba hae.

Kgokahano e bolela haholo dintho tse ngata ho feta puo ya mantswe feela. Kgokahano e seng ya mantswe e bohlokwa haholo bakeng sa batho ba nang le 'dementia' mme ho bohlokwa haholo ho ba sedi ka yona. Re tseba mantswe a reng "diketso di bua ho feta mantswe". Sena ke nnete haholo ho feta bathong ba lahlehelwang ke tsebo ya bona ya puo.

Boholo ba boitshwaro, bo bakang mathata ho bahlokamedi, bonnete ke teko ya motho ya nang le 'dementia' ya ho etsa kgokahano.

Ditsebo tsa puo

Letshwao la sethathong la kameho e bang teng puong ka lebaka la 'dementia' ke hore motho eo ha a sa kgona ho fumana mantswe a nepahetseng – haholo mabitso a dintho. Ba ka bitsa lentse le fosahetseng bakeng sa lentse leo ba batlang ho le sebedisa kapa ba ka hloleha ho fumana lentse ho hang.

Ha 'dementia' e ntse e ja setsi, ba tla hloleha le ho feta ho qala puisano mme mohlokamedi a ka hloka ho tlwaela hore a dule a fana ka tatatiso.

Leka ho qoba ho botsa dipotso tse tobileng – motho ya tshwerweng ke 'dementia' a ka teneha haeba a sa kgone ho fumana karabo.

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

Mekgahlelong ya pele ya 'dementia' o tla kgona ho itlhalosa maikutlo ana, empa ha morao a ka arabela ka ho teneha ho akaretsang kapa ho ba le kgohlano. Bongata ba puisano e tlwalehileng ya rona re le batho e thehilwe hodima ho botsa dipotso, ka hona sena ke tsebo e thata bakeng sa bathusi hore ba ithute yona.

> Ho ka nna ha fihla nako eo motho eo a seng a sa kgone ho etsa kgo-kahano ka ho bua ho hang.



Ref. .lcsc.edu/library/ILI/Classes

> Ha se feela hore ha a na ho kgona ho fumana mantswe bakeng sa dintho, a ka lebala le lebitso la hao. Motho eo hangata o fapakanya meloko, a etse phoso ya ho nka mosadi wa hae e le mme wa hae, kapa a nke mora wa hae e le monna wa hae. Sena se ka

kgathatsa kelello haholo bakeng sa ditho tsa lelapa le bahlokamedi.

Leha ho le jwalo, lebaka la sena le tahlehelong ya kgopolo, e leng le leng la matshwao a hlokomelehang haholo a 'dementia'.

Batho ba nang le 'dementia' ba ka leka ho toloka lefatshe le seng le hloka moelelo ho bona hobane boko ba bona bo ba fa tlhahisoleseding e fosahetseng. Mathata a mangata a hlahang ka lebaka la ho se toloke dintho ka ho nepahala ke bobedi motho ya nang le 'dementia' le mohlokamedi wa hae ka seo motho e mong a lelang ho buisana ka sona le bona.

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 a ho sebetsana le kgokahano

Ho mamela

- Kamehla leka ho mamela ka hloko seo motho eo a lehang ho se bua mme o mo kgothaleitse ho bua. Etsa maiteko ohle hore o se bontshe lenyatso.
- Bongata ba rona ha re rate ho tshwarwa jwalo ka bana ba banyane – mme le batho ba nang le 'dementia' ha ba fapana le rona tabeng ena.
- Shebana le maikutlo/mehopolo, e seng dinnete.
- Haeba motho a na le bothata ba ho fumana lentse le nepahetseng, kapa ho phethela polelo, mo kope ho o hlalose ka tsela e fapaneng. Mamela mehlala.
- Fana ka kakanyo e jwalo ka “na ke yona tuku eo o e batlang ee?”
- Haeba puo e ba thata ho utlwisiseha, sebedisa tsebo eo bobedi le nang le yona ho tshohla seo e ka bang ba leka ho se bolela. Kamehla ba botse hape ho bona hore na o utlwisitse. Ho a halefisa hore polelo ya hao e qetellwe ke motho e mong ka ho fosahala! Se ke wa potlakisa motho eo ka ho mo qetella polelo ya hae.

Ho hapa maikutlo

- Atamela motho ho hlaha ka pele mme o itlhalose hore o mang.
- Leka ho hohela le hapa maikutlo a motho eo pele o qala ho buisana le yena.
- Mmitse ka lebitso la hae.
- Leka ho ema ka tsela eo ba tla o bona ka ho hlaka.

Body Language:

The gestures, postures, and facial expressions by which a person manifests various physical, mental, or

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 ka ba molemo hore o itlhalose haeba motho eo ya nang le 'dementia' a shebeha a ferekane.
- Kopanya mahlo le yena. Sena se tla mo thusa ho tsepamisa maikutlo ho wena.
- Leka ho fokotsa marata a phehisang, jwalo ka radio, televishene kapa puisano le batho ba bang.
- Fokotsa dintho tse kgelosang maikutlo

Puo ya mmele

- Leka ho dula o phutholohile mme o tsitsitse ha o ntse o bua. Sena se tla fetisa molaetsa o reng o fa motho eo tsotello e phethahetseng mme o na le nako bakeng sa hae.
- Motho ya tshwerweng ke 'dementia' o tla bala puo ya mmele wa hao. Metsamao e bontshang ho teneha kapa sefahleho se tiileng di ka mo kwatisa mme tsa etsa hore kgokahano le yena e be thata.
- Leka ho fumana ditsela tsa ho phutholoha e le hore puo ya mmele wa hao e fane ka kgokahano ya ho iketla le botsitso.
- O ka hlokomela mehlala e mabapi le ka moo motho eo e mong a ikutlwang ka teng ka puo ya hae ya mmele, leha ba hloleha ho ntsha mantswa. Ditjhebeho tsa sefahleho, ka moo ba itshwarang ka teng le ho sisinyeha di fana ka matshwao a hlakileng mabapi le ka moo ba ikutlwang ka teng.

Ho bua

- Ho bua ka ho hlaka le lentse le thobilweng. Leka ho se bue ka lentse le tjhorileng kapa wa phahamisa lentse la hao. Sena se tla nyarosa motho eo, leha eba a sa kgone ho latela moelelo wa mantswa a buuwang.
- Qoba mantswa a sa hlakang jk. "Ke ena" o mpe o re "Mokotlana wa hao ke ona".
- Sebedisa dipolelo tse bonolo, tse kgutshwane
- Qoba dipuo tse ferekanyang j.k. "tlolela ka shawareng".

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

- Motho eo o tla hloka nako e telele ho feta ya tlwaelo hore a thuse tlhahisleseding eo – ka hona dumella nako e lekaneng. Leka hore o se mo potlakise. Haeba o mo potlakisa o tla ikutlwa eka o mo beha tlasa kgatello, leha seo e se maikemisetso a hao.
- Fana ka ditshupiso le mehlala tsa tlwaelo.
- Leka ho qoba ho botsa dipotso tse tobileng, empa haeba o lokela ho etsa jwalo, botsa potso e le nngwe ka nako mme o di bitse ka tsela e dumellang karabo ya 'ee' kapa 'tjhe'.
- Batho ba nang le bokudi ba 'dementia' ba fumana ho le thata ho etsa dikgetho mme ba na le monyetla wa hore ba ferekane le ho teneha haeba ba kotjwa ho etsa jwalo.
- Thatiseletsa mantswa a bohlokwa j.k. katiba ya hao ke ena!
- Haeba motho eo a sa utlwisise seo o se bolelang, se ke wa nna wa phetapheta
- Sebedisa dipolelo tse amohelang ho fapana le tse kgalemang j.k. "Tloho re tsamaye" ho fapana le "Se ke wa ya moo".

Kgothaletsa boitlhaloso

- Letsheho le ka thusa hore le atamelane mme hape ke monyetla o molemo wa polokeho. Ho tsheha mmoho mabapi le dintho tseo le sa utlwanang ka tsona le diphoso ho ka thusa.
- Haeba motho eo a ikutlwa a hloname o na le tokelo ya ho itlhalosa maikutlo a hae. Seo o ka se etsang feela ke ho mmontsha hore o a mo tsotella.

Ho bontsha tlhompho

- Le ka mohla se ke wa nyefola kapa wa bua le motho eo jwalo ka ha eka ke ngwana, leha a bonahala a utlwisisa hanyane haholo hore o reng. Se ke wa dumella le batho ba bang ho etsa jwalo.
- Leka ho kenyeletsa motho ya tshwerweng ke 'dementia' dipuisanong le batho ba bang. O ka fumana hore o ka fetola hanyane sebopeho sa mantswa ao batho ba bang ba a sebedisang ho thusa puisano ho tswela pele.

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 kenyeletsa batho ba tshwerweng ke 'dementia' kopanong le batho ba bang ho thusa ho sireletsa maikutlo a fokolang a bobona. Hape ho thusa ho ba sireletsa kgahlanong le maikutlo a ho ghelelwa thoko le ho sehollwa, e leng dintho tse ka imelang maikutlo.
- Ikgopotse hape hore batho bohle ba tshwareha hampe ke ho nyatswa.
- Hape ho bohlokwa ho se bue ka motho ya tshwerweng ke 'dementia' moo a leng teng jwalo kaha eka ha ayo. Batho ba nang le bokowa ba mofuta e mmalwa e fapafapaneng ba tletleba ka hore ba tshwarwa ka tsela ena, empa ke kotsi e qaqileng bakeng sa batho ba tshwerweng ke 'dementia'. Haeba o fumana karabelo e nyane ho tswa mothong eo ho ka hohela haholo ho etsa sena. Empa ho ka baka kgopiso e kgolo, ho teneha le ho hlonama.
- Kamehla bua jwalo ka ha eka motho eo ya nang le 'dementia' a ka utlwisisa lentswe le leng le le leng leo o bolelang leha eba a sa kgone ho arabela..

Ke nnete ya mang?

Qoba ho hlwaya le ho lokisa diphoso.

Nnete le mehopollo di ka fapakanywa ha 'dementia' e ntse e ja setsi. Se leke ho arabela ka tsela ya kganyetso e bonahalang ha ba bua ntho eo o tsebang hore ha se nnete. Ho molemo ho fetola sebopeliso sa mantswa ao o a sebedisang ho arabela. Ka hona, haeba motho eo a re, 'Re tlameha ho tsamaya jwale – mme o nkemetse', o ka araba ka hore, 'Mme wa hao o ne a o emela, ha ho jwalo?' Ka hohlehohle qoba ho etsa hore motho ya tshwerweng ke 'dementia' a ikutlwe e le sethotho kapele ho batho ba bang.

Qoba ho phehisana kang.

Mathata a mang

Bohloko, makukuno, bokudi kapa ditlamorao tsa meriana le tsona di ka etsa hore kgokahano e be thata. Botsa ngaka hanghang haeba o belaela hore e ka nna ya ba sena se a etsahala.

Mohlomong mathata a pono, kutlo kapa meno a kgweswang a sa tiyang di ka sitisa kgokahano.

Etsa bonnete ba hore digalase tsa kalafo ya mahlo di nepahetse, dithusakutlo di sebetsa ka tshwanelo mme meno a kgweswang a tiya hantle mme ha a kukunele.

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 dula o le haufi

Tsotello e ka thusa ho o boloka o atametse le ha puisano e thatafala. O ka hokahana ka tlhokomelo le tsotello ka modumo wa lentswe la hao le kutlwahalo ya letsoho la hao. Tiisetso eo o ka fanang ka yona ka ho tshwara letsoho la motho eo, kapa ho mo kopa ka matsoho a hao (haeba sena se amoheleha) ke dintho tse sa lokelang ho nkwa hanyane. Mona hape re ka bona hore diketso di bua ka matla ho feta mantswe.

- Kopa motho eo ho supa kapa ho bontsha ka mmele haeba mantswe a sa kgone ho tswa.
- Ngola dintho fatshe – tshwaya dintho le diphapusi.



Ref. polynesiangardenscondos.files.wordpress.com

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