

BOITSHWARO BA BOROFU

Haeba o hlokometse motho ya nang le 'dementia' o ka fumana hore ka nako e nngwe ba itshwara ka tsela e borofo. Sena se ka etswa ka mantswe kapa ka tsela e tshosetsang, ho etsa mohlala: ho raha kapa ho otlala ka setebele, kapa ba ka raohela motho kapa dintho ka dikgoka. Haeba maitshwara a jwalo a etsahala mohlomong o tla ikutlwa o kgathatsehile mme o na le matswalo mabapi le tsela e lokileng ka ho fetisisa ya ho tobana le sena. Ditlahiso tse ding ke tsena.



Motho ya nang le 'dementia' a ka etsa se bonahalang e le dikgoka haeba a ikutlwa a tshohile kapa a tlontlolotswe, kapa a tenehile ka lebaka la hobane a sa kgone ho utlwisisa batho ba bang kapa ho etsa hore a utlwisiswe.

Motho e mong yena a ka ba le borofo haeba bokgoni ba hae ba ho etsa diqeto ka dintho le ho ba le boitaolo bo ntse bo qepha ka lebaka la 'dementia'. Ba ka iphumana ba sa kgone ho ba le boithibo boo ba ithutileng bona bongwaneng ba bona mme ba ka lebala ka moo ba lokelang ho itshwara ka tsela e nepahetseng.

Boitshwara ba borofo ka nako e nngwe bo nka sebopeho sa ho feteletsa dintho. Motho eo a ka tleroha kapa a teneha ka lebaka la se bonahalang e le ntho e nyane feela.

Sebopeho sefe kapa sefe sa borofo se a kwatisa empa ho bohlokwa ho hopola hore motho eo ha a rofo ka boikgethelo. Ka tlwaelo ba tla lebala ketsahalo eo kapele haholo, leha mohopolo o entseng hore ba itshware ka tsela eo o ka tswela pele. O ka nna wa nka nako e telele ho mo feta ho lebala ketsahalo eo.

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

Matshwao a borofo

Haeba o ka sheba hantle maemo ao ho wona motho eo a bang lerofo ho wona le ketsahalo e ka beng e bakile borofo boo, o ka nna wa kgona ho lemoha sesosa sa bona le ho fumana kutlwisiso ya se ka beng se ba tshwentse. Ho hlakile, ha ho kgonehe ho manolla boemo pele bo fihla pheletsong.

Empa, hang ha kgubu ya kgathatso e fetile, o ka kgona ho nahana mabapi le se etsahetseng le hore ke hobaneng.

Haeba ho bonahala ho se sebopeho se itseng bakeng sa boitshwaro bona mme ho ba thata haholo ho bo laola, fumana keletso ya seprofeshenale.

Enngwe ya ditlamorao tsa meriana e sebediswang ka nako e le nngwe e ka ba borofo.

Mabaka a ka bakang hore motho ya tshwerweng ke 'dementia' a be le borofo a kenyeletsa maemo ao ho wona a:

- Ikutlwang a tenehile a le tlasa kगतello kapa a tlontlolotswe hobane a se a sa kgone ho tobana le ditlhoko tsa letsatsi le letsatsi tsa bophelo. Ho nka nako e telelang hore motho ya tshwerweng ke 'dementia' a thuse tlhahisoleseding le ho arabela boemo bo itseng – ka mantse kapa diketso. Ka hona ho atile hore ba ikutlwe ba le tlasa kगतello.
- A ba le phetoho ya tshohanyetso tikohong ya hae kapa tlhophisong eo mohlokomedi a mo fang yona.
- A ikutlwa hore boikemelo le boikgutso ba hae bo a tshosetswa kaha a tlamellwa ho amohela thuso mabapi le diketso tsa sephiri jwalo ka ho hlapa, ho apara le ho ya ntlwaneng.
- Tsena ke dikarolo tsa bophelo, tseo e sa leng e le tsa sephiri ho tloha bongwaneng. Ha ho makatse hore maemo a tjena a ka baka kगतello e kgolo.
- A ikutlwa a ahlolwa kapa a sehollwa ka lebaka la hobane a lebetse ntho e nngwe kapa a entse phoso ho phetheng mesebetsi ya letsatsi le letsatsi.
- A ikutlwa a maketse kapa a tshohile ka lebaka la hobane ho le lerata haholo kapa batho ba le bangata haholo moo a leng teng kapa ho bile le phetoho bophelong ba hae ba letsatsi le letsatsi.
- Dintho tsena kaofela di ka ba boima ho motho ya tshwerweng ke 'dementia' ho di laola. Motho eo a ka di arabela ka tsela e borofo:
- A ikutlwa a tsitsipane kapa a tshohile hobane a se a sa kgone ho lemoha dibaka kapa batho ba itseng. A ka nna a kgolwa hore o sebakeng se fosahetseng kapa seng sa hae ke moditjhaba ya keneng lelapeng la hae ka ho pshatla.
- A ikutlwa a tshohile ka lebaka la lerata la tshohanyetso, mantse a phefa, metsamao ya motho ya rotlolohang ya tlang kamora hae ntle le tlhokomediso. Lerata le lengata haholo kapa batho ba bangata haholo di ka tlatseletsa pherekanong ya hae.

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

- A ikutlwa a na le makukuno, ho opelwa, bodutu kapa lenyora. Behella ka thoko lefu lefe kapa lefe le ka bakang bokudi boo, j.k. tshwaetso.

Mehato ya thibelo

Haeba o ka kgona ho lemoha se kwatisitseng motho eo ya tshwerweng ke 'dementia' o ka nna wa kgona ho mo kgothatsa kapa ho fumana ditsela tsa ho etsa hore maemo ao a se tshwenye haholo. Leka ho fumana keletso ho tswa ho bahlokomedi ba bang le baprofeshenale. Haeba ho tshwaneleha:

- Fokotsa ditlhoko tse hodima motho eo haeba a bonahala a sa kgone ho thulana le maemo, mme o netefatse hore mosebetsi wa hae ha o hloke ho phethwa ka lehlana ntle le kgatello.
- Hlalosa dintho, hohle moo ho kgonehang, ka boikokobetso le ka dipolelo tse bonolo, o dumella motho eo nako e eketsehileng ya ho arabela ho feta pele.
- Fumana ditsela tsa ho fana ka thuso ntle le ho bonahala o mo nkela sebaka.
- Tataisa le ho supisa motho eo mme o arole mesebetsi ho e etsa mehato e menyane e kgonehang hore a tsebe ho iketsetsa o mongata ka moo a kgonang.
- Leka hore o se mo seholle. Pata ho teneha hoo o ka bang le hona. Qoba maemo ao motho eo a fuwang mosebetsi o tla mo hlola. Rosisa dikatleho dife kapa dife mme o tsepamise maikutlo hodima dintho tseo motho eo a ntseng a kgona ho di etsa, ho fapana le tseo a seng a ke ke a di kgona.
- Lebella matshwao a tlhokomediso jwalo ka boitshwaro ba matswalo kapa ho teneha kapa ho hloka botsitso mme o fane ka kgothatso, haeba ho hlokeha.
- Qoba mantswa a phefa le metsamao ya tshohanyetso.
- Qoba dikgohlano. Leka ho kgelosa maikutlo a motho eo haeba a bonahala a sa thaba.
- O ka nna wa fumana ho na le thuso haeba o ka tswa ka phapusing eo metsotswana e seng mekae.
- Fumana mesebetsi e tla hlasimolla kgahleho ya motho eo.

Guide or prompt the person and break down tasks into easily manageable steps so that they can do as much as possible for themselves.

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

- Etsa bonnete ba hore o etsa boikwetliso bo lekaneng. Etsa bonnete ba hore motho eo o fumana ditekolo tsa bophelo kgafetsa mme o bone ngaka hanghang haeba a na le makukuno.

Mehato ya ho tobana le boemo

Thibelo ke tharollo e molemo ka ho fetisisa bakeng sa boitshwaro bo dikgoka empa e ke ke ya sebetsa kamehla. Haeba mofuta ona wa boitshwaro o hlahella, se ke wa itshwaya phoso.

Tsepamisa maikutlo haholo hodima ho sebetsana le bona ka bokokobetso le ka ho bontsha lerato ka moo o ka kgonang.

Ka nako eo: Leka ho dula o theotse moya mme o se etse nganyisano ho sa natswe hore na o ikutlwa jwang. Karabelo ya kgalefo e ka nna ya mpefatsa boemo boo.

Ekga moya mme o bale ho fihla ho leshome pele o nka kgato. Kgothatsa motho eo mme o leke ho kgelosa maikutlo a hae. Etswa ka phapusing eo haeba ho hlokeha.

Leka hore o se bontshe matswalo a letho kaha sena se ka bakela motho eo ho teneha. Ho hlakile, sena se bonolo ho ka se bua empa se thata haholo ho se etsa haeba o ikutlwa o le tlasa tlhaselo. O ka nna wa kgona ho rera maqheka a itseng e sa le nako, ao o neng o sa tlo a sebedisa maamong a jwalo, jwalo ka:

- Ho nolofatsa mesebetsi le tikoloho
- Dumella dinako tsa phomolo dipakeng tsa mesebetsi e hlasimollang.
- Etsa hore sebaka sa phomolo e be se bolokehileng le ho sireletseha

Maqheka a Mang a Thusang nakong ya borofo:

- Kgaohana le motho eo mme o fokotse dintho tse hlasimollang, j.k. modumo
- Tataisa motho eo ho kgetha dipakeng tsa dikgetho tse 2...

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

Dipolelo tse jwalo ka:

Na nka o thusa ho.....

Na o lakatsa ho nthusa

Ke maswabi ha o sa thaba.

Ke tla ba haufinyane ho fihlela o ikutlwa hantle

Se Ka:

Wa phahamisa lentswe la hao

Wa bontsha ho teneha kapa ho makala

Mo thibela, tsekisa, tlamella, halefela

Maqheka a bohlokwa a ho thibela diketsahalo tsa borofa:

Fetola ditebello tsa hao

Isa motho eo sebakeng se kgutsitseng

Fokotsa khafeine eo a e nwang

Ditlwaelo tse mo phuthollang

Qoba mekgwathatsa tikohong

Disa boiketlo ba hae, j.k. senya, bohloko, mokgathala, feberu.

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