

## Polokeho lelapeng

- *Assess the home : look at it through the eyes of someone with dementia*
- *Physical disabilities make it harder to carry out some activities.*
- *A person's sense of balance and speed of reaction tend to decline, as one gets older.*

***Ho bohlokwa ho fumana tstitso e nepahetseng dipakeng tsa boikemelo le tlhoko ya tshireletso ha o hlokometse motho ya nang le 'dementia'. Ha ho ntho e bitswang tikoloho e hlokanang dikotsi bakeng sa mang kapa mang hara rona. O ka nna wa lokela ho amohele hore diketsahalo tse nyane ha di na ho qobeha, empa ho na le mehato ya tlhokomelo e amohelehang e ka nkuwang. Ditlahiso tse ding ke tsena.***

'Dementia' e baka diphelelo bokgoning le boitshwarong ba motho. Sena se hlaha ha lefu le ntse le ja setsi. O tla hloka ho ba sedi bakeng sa diphelelo tsena mme o fetole mekgwa ya tshebetso ya hao hore o kgone ho thulana le tsona. Ho hlakile, motho e mong le e mong ya nang le tshenyeho ya methapo o fapane mme boemo ba malapa le bona bo fapana ho ya ka malapa. Leha ho le jwalo, se latelang mona ke menyela ya kotsi:



- Maikutlo a motho mabapi le botsitso le lebelo la ho phallela dintho di a fokotseha, ha motho a ntse a hola.
- Bokowa ba mmeleng bo etsa hore ho be boima ho phetha mesebetsi emeng.
- Tshenyeho ya methapo e ama tsela eo motho a etsang diqeto ka yona.

Hape e ama tsela eo motho a thuisang ditaba ka yona, hore motho ya nang le tshenyeho ya kelello a se kgone ho hlokomela kotsi e ka mo tobang kapa e tobileng batho ba bang.

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

# SAFETY

## HARD HAT AND SAFETY GOGGLES REQUIRED

Ref. speedysigns.com/images

- Lekanya maemo a lapeng: sheba ka mahlo a motho ya tshwer-weng ke 'dementia'.

### Qoba dikotsi

Ha ho mokgwa wa ho qoba hore mohlokomedi o tla ikutlwa a kgathetse nako le nakoKa bomadimabe, motho ya nang le 'dementia' o tla hlokomela ho wela moya ha hao le ho bala mmele wa hao, leha o ke ke wa bua letho Ha sena se etsahala, ekga moya o ebe o theola sekgahla sa mosebetsi. Ho feta mona, nka metsonyana ya ho 'sirela'.

Moalafi wa tsa tshebetso "occupational therapist (OT)" a ka o eletsa ka ditsela tseo o ka di nkang ho etsa hore lelapa la hao le bolokehe le mabapi le dithusi tsa ho tshehetsa motho ya nang le tshenyeho ya methapo. O ka ikopanya le OT kapa ngaka ya hao, Tleliniki kapa Setsi sa Bophelo sa Setjhaba.

*"Handrails in the passages and on the stairs, grab rails in the bathroom and toilet will help if a person is unsteady on their feet."*

### Mabone

- Etsa bonnete ba hore mabone lelapeng la hao a kganya ho lekana hore bobedi ba lona le kgone ho bona ka ho hlaka seo le se etsang.
- Haeba motho eo o mo hlokometseng a ka nna a tsoha bosiu, siya lebone la bosiu le bonesitswe phasejeng ha o se o ya ho robala.
- Kganya e lokela ho namela hohle
- Dikgokelo tse kgethehileng tsa mabone
- Etsa bonnete ba hore ho na le lebone ka phapusing ya ho hlapela kapa ka ntlwaneng hore motho eo a kgone ho bona tsela bosiu.

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

## Dithusi le diphetolo tsa ditokisetso

Lokisetsa tikoloho bakeng sa motho eo ho fapana le ho leka ho mo ruta motho ya nang le 'dementia' ka polokeho.

Ditshepe tsa ho itshwareletsa diphasejeng le ditepising, dintho tsa ho itshwareletsa ka phapusing ya ho hlapela le ka ntlwaneng di tla thusa haeba motho eo a sa tsitsa maotong. Ka tsela e tshwanang, diphetolo tse kgethehileng di ka kgweswa ho etsa hore ho hlapa ho bolokehe. OT e ka fana ka keletso.

## Ho wela

Maqheku a ka nna a ba le phokolo maotong mme ba ka wela ha bonolo. Sena se ka ba kotsi. Hlahloba lehae la hao bakeng sa dintho dife kapa dife tse ka bakang ho wela tse jwalo ka dithaole, dimmate tse sa tiyang, haholo ditepising le fuluru e thellang. Tlosa dintho tse ka hakehang, feneshara e sa tsitsang le dintho tse hasakaneng fatshe. Etsa bonnete ba hore metsi/mekedikedi e hlwekiswa hanghang ho qoba ho thella.

Haeba motho eo a wela hampe se ke wa leka ho mo tlosa moo kapa ho mo fantshe efe kapa efe ya ho nwa. Haeba a robehile lesapo a ka nna a hloka sethethefatsi sa bohloko ha morao. Mmolloke a futhumetse mme o bitse ambulanse.

## Dintho tse kotsi

Kamehla boloka meriana le dikhemikhale sebakeng se bolokehileng se hole le motho ya nang le 'dementia' lapeng.

Haeba motho eo a sa kgone ho inwesa meriana ka polokeho o tla hloka ho etsa ditlhophiso tsa hore sena se etswe ke motho e mong ya kgonang.

Ditshelo, tse dumellang hore o metha meriana bakeng sa beke kaofela, di ka fumanwa ho rakhemise wa hao. Botsa ngaka ya hao bakeng sa keletso haeba sena e le bothata.

Notlella dintho dife kapa dife tse tjhefo jwalo ka mokedikedi o tlosang pente, bolitjhi kapa sebolaya-dikokwanahloko. Motho ya nang le 'dementia' a ka nna a se kgone ho di lemoha jwalo ka dintho tse kotsi mme a ka di nwa. Haeba o nahana hore motho eo e ka nna ya ba o kwentse ntho e nngwe e tjhefo, letsetsa ambulanse hanghang kapa mo ise lefapheng la dikotsi le la

*“Beware of items mistaken for food.”*

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

tshohanyetso le haufi ka ho fetisisa le wena hanghang. Isa setshelo sa masalla afe kapa afe a ntho eo sepetele hore ngaka a kgone ho tseba hore a ka fana ka kalafo efe.

- Beha leihlo ho tsuba ha motho eo haeba ho hlokeha
- Eba sedi ka dintho tse ka nkuwang jwalo ka dijo ka phoso
- Nolofatsa ditshebetso ka ho di hlopha ka mehato/ditlhophiso tse bonolo tse utlwisisehang.
- Mo thuse ka ditlhoko tsa hae – se ke wa leka ho etsa lehae sebaka “se hlohang menyetla ya kotsi”.
- Lokisa, empa o boloke tikoloho e loketse ho kopana ha batho, ditshebetso tse nang le moelelo le boikemelo/ dikgetho tse bonolo.
- Fokotsa phihlelo dinthong le dibakeng tse kotsi ka tlung, j.k. dinotlolo, dipompo.

## Kitjhini

Haeba motho eo a se a bonahala a sa lemohe kotsi etsa bonnete ba hore disebediswa tse kotsi jwalo ka di-thipa, dikere di a tloswa. Dintho tse sebediswang letsatsi le letsatsi di tlameha ho behwa sebakeng se fihlelehang ha bonolo.

Haeba ho hlokeha, kenya valefo ya polokeho ya sephehi sa gase hore sephehi seo se se bulelwe le ho siuwa se buletswe ha o ntse o tswile mme o sebedise ketele e itimang.

Dikotsi di a etsahala. Haeba motho a ka itjhesa ka metsi, tshela metsi a batang sebakeng se amehileng nako ya bonyane metsotso e leshome ho fokotsa motjheso le ho kokobetsa bohloko. Letlalo le tjheleng le ka ru-ruha ka hona tlosa ntho efe kapa efe e ka mo tiisang jwalo ka watjhe kapa reng. Se ke wa sebedisa moriana o tlotswang. Kwahela sebaka seo ka lesela le hlwekileng, le sa phophomeng. Ikopanye le ngaka mme o hlalose temalo eo kapa isa motho eo lefapheng le haufi ka ho fetisisa la dikotsi kapa la tshohanyetso. Se ke wa lebala ho jwetsa ngaka kapa basebetsi ba sepetelele ka bothata ba motho eo ba ‘dementia’ ka tsela e sephiri ka hohle ka moo o ka kgonang.

## Phuthumatso ya lapeng

Mello kapa hitara di ka ba kotsi bakeng sa motho eo kgopolo ya hae le bokgoni ba ho etsa diqeto ka maemo a kotsi di lemetseng.

- Kamehla kenya sethibeletsi sa mollo
- Le ka mohla o se omise diaparo ka hitara.
- Le ka mohla o se kene ka phapusing ya ho hlapela ka hitara e nyane
- Etsa bonnete ba hore disebediswa tsohle tsa gase le motlakase di lokiswa kgafetsa.

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**

- Valefo ya tshireletso e ka kenngwa mollong wa gase ka tsela e tshwanang le sephehi sa gase.
- Dihitara tse ding di ka laolwa ka switjhe ya nako kapa themparetjha.
- Fokotsa 'thermostat' ya kisara, silindara sa metsi a tjhesang.

## Mehato e meng ya tlhokomelo

Disebediswa tse fofonelang gase le mosi di ka kenngwa. Leha motho ya tshwerweng ke 'dementia' a phela a le mong, mme a sa kgone ho arabela alamo, ho ka kgoneha hore batho ba bang, jwalo ka baahisani kapa batho ba fetang ntlong hangata ba nke kgato e lokelang. Dialamo tsena hape di ka setelwa ho lemosa batho ba bang ka boemo bona, jwalo ka dikhampani tsa tshireletso kapa mokgatlo wa badisa ba lehae.

Haeba metsi a tswang pompong a tjhesa haholo, fokotsa thermostat

Dikobo tsa motlakase di ka ba kotsi haholo bakeng sa motho ya lemetseng kgopolong.

Motho ya nang le 'dementia' ya tsubang o kotsing ya ho qala mollo ka lebaka la hore a ka lebala hore o hoteditse sikarete mme a e siya e tuka kapa a kgaleha a ntse a tsuba. Ena ke e nngwe ya dikarolo tse kotsi tseo mohlakomedi a lokelang ho lekanya kotsi ya tsona polokehong le bakeng sa boleng ba bophelo. Haeba o phela le motho ya tsubang ya tshwerweng ke 'dementia' e ka ba ntho e bolokehileng ka ho fetisisa bakeng sa lona bobedi hore ebe wena ya behang bobedi disikarete le mollo kapa honyane mollo. Haeba ho kgoneha kenya sefofonedu sa mosi ka tlung.

## Kopa baahisani

Haeba motho eo a sala a le mong ha o le siyo lapeng dinako tse telele moahisani ya nang le setswalle a ka ikemisetsa ho beha dintho leihlo bakeng sa matshwao a ntho e sa lokang.

Siya sete e nngwe ya dinotlolo le bona le nomoro ya founu moo o ka fumanwang haeba ho hlokeha.

## Ho amohelwa

Haeba motho eo a phela a le mong ho bohlokwa ho netefatsa hore o ka kena ka tlung haeba ho hlokeha. Ka lebaka lena, ho kenya dishutara lemating le ka pele ha se monahano o motle. Disistimi tsa alamo tsa elektroniki, tse sebetsang ka hore motho a letsetse thuso ha di thuse haeba motho a na le bokudi ba 'dementia' hobane o ke ke wa tshepa hore ba tla sebedisa sistimi eo.

Ho bohlokwa haholo hore o be o nahanne ka boemo bo jwalo e sa le qalong, e le hore haeba ho ba le boemo ba tlokotsi o ka sebetsana le bona ntle le ho tshwenyeha hape ka hore o tla kena ka tlung jwang.

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**

## Dinomoro tsa bohlokwa

Ke maikutlo a molemo ho boloka lenane la dinomoro tsa bohlokwa sebakeng se fihlillehang ha bonolo. Ho etsa mohlala:

- Dinomoro tsa tshohanyetso tsa gase, metsi le motlakase
- Ngaka le sepetlele
- Mohlokomedi wa thekolohelo le setsi sa lehae la tlhokomelo ba ka kenngwa haeba ba ameha.
- Sepolesa se haufi
- Ramotlakase ya haufi, polambara (radipepi), seahi kapa setehi sa dinotlolo
- Khampani ya ditekesi ya lehae
- Dinomoro tsa mohala tsa moo o ka fumanehang teng ha o tswile.
- Nomoro ya mohala ya Dementia SA.

## Fana ka tlhahisoleseding e jwalo ka:

- Moo o mitara wa motlakase o ka fumanwang
- Moo tshupanako ya kemiso e ka fumanwang bakeng sa metsi.
- Moo ho ka tingwang motlakase le metsi kaofela.
- Moo lebokose la difuse le leng teng.

Batho ba hlokanang ho tseba tlhahisoleseding ena ba tlameha ho jwetswa moo ba ka fumanang lenane lena teng.

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