

## Ukugqoka

***Izingubo zethu ziyingxenywe enkulu yaloko esiyiko. Ukusiza umuntu onokuwohloka komqondo ukuba akhethe loko akugqokayo nokuba alondoloze indlela yakhe yokugqoka kuyindlela yokumsiza ukuba alondoloze ubuyena. Njengoba inkinga yakhe ikhula, lo muntu angase adinge usizo olwengeziwe ngaloko angakugqoka. Nanka amacebiso ambalwa .***

Ukugqoka kuyindaba yomuntu siqu futhi kuyinto umuntu azenzela yona futhi esijwayele ukuzenzela izinqumo kuyo. Uma umuntu onokuwohloka komqondo edinga usizo kufanele lunikezwe ngobuhlakani nangozwela ukuze akwazi ukuqhubeka ezikhethela yena uma nje esakwazi.

Kubalulekile ukuzinika isikhathi esiningi uma kudingeka use umuntu ukuba agqoke ukuze nobabili ningazizwa sengathi niyajahwa. Khumbula ukuthi umuntu onokuwohloka komqondo uyothatha isikhathi eside ukuhlaziya ulwazi ngaphezu kwaleso ayesidinga ekuqaleni futhi lokhu kuyothinta ikhono lakhe lokusabela nokukhetha. Zama ukwenza lokhu kube ithuba lokuxoxa nanganoma yini enye engase ijabulise. Uma ungase wenze ukugqoka kube into ejabulisayo, cishe umuntu onokuwohloka komqondo uyoizizwa ekhululekile, ezethemba futhi uyobambisana nawe.

### **Mkhuthaze ukuba azenzele izinto**

Khuthaza lo muntu ukuba aqhubeke ezenzela izinto ngokuthi azigqokise yena uma nje esakwazi. Izindlela zokumsiza zingahlanganisa:

- Ukubeka izingubo zilandele indlela azozigqoka ngayo.
- Ukususa izingubo ezingcolile endlini. Lokhu kuyomvimbela ukuba aphinde agqoke izingubo ezingcolile.

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**

- Khumbuza lo muntu ngobuhlakani ukuthi iyiphi ingubo okumelwe ayigqoke ngokulandelayo, noma umnikeze lezo zingubo ezidingekayo.
- Ukumnikeza iziyalezo ezimfushane, lapho ukukhungatheka kubhokile, njengokuthi: 'Manje faka isandla ...'
- Ukusebenzisa ubuhlakani uma lo muntu ephaphalaza – ngokwesibonelo, uma ephambanisa noma ehlanekazela. Ngakolunye uhlangothi, ningase nihleke nobabili lapho lokhu kwenzeka.
- Ukulebula amashalofu ukubonisa lapho kubekwe khona izinto ezithile, noma ngokubeka ndawonye izingubo azozigqoka ngamaqoqo athile.

### Amacebiso avamile

- Lapho umuntu egqoka:
- Qiniseka ukuthi ugqokela endlini efudumele.
- Qiniseka ukuthi ugqoka izingubo ezifanele.
- Mkhuthaze ukuba aye endlini yangasese ngaphambi kokuba agqoke.
- Zama ukunamathela esimisweni esifanayo lo muntu asijwayele. Ngokwesibonelo, angase akhethe ukuqala ngokugqoka zonke izingubo zakhe zangaphansi, noma angase akhethe ukugqoka kwesingenhla aqede ngaphambi kokuba agqoke kwesingezansi.
- Uma lo muntu ephikisana nemizamo yakho yokumsiza kungase kube ngcono ukuba umshiye okwesikhashana kunokuba kudaleke isiyaluyalu mhlawumbe nokucindezeleka. Angase avume uma uphinde uzama kamuva.
- Mhlawumbe akasakwazi ukusho ukuthi uyasha noma uyagodola. Kungase kube ngcono ukuba agqoke izingubo eziningana ezilula kunokuba agqoke eyodwa eshisayo. Uma kuqala ukushisa ungase usikisele ukuba akhumule okunye.
- Gcina iwodilobhu ingagcwele ngokweqile funa kube nzima ukukhetha.

### Ukukhetha

Noma nini lapho kunokwenzeka, mbuze ukuthi angathanda ukugqokani. Abantu abanokuwohloka komqondo badinga ukunikezwa isithunzi sokuzikhethela lokho abazokugqoka.

Nokho, uma ziziningi izinto okumelwe akhethe kuzo, angase akhungatheke. Ngakho, cishe kungcono ukusikisela into eyodwa ngesikhathi. Uma lo muntu ehlala yedwa futhi enezingubo eziningi kakhulu, khetha lezo okungenzeka kakhulu ukuba azigqoke futhi uzibeke endaweni efinyelelekayo. Lokhu kuyokwenza kube lula ngaye ukukhetha.

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**

Izizathu ezingenza umuntu abe nenkinga yokugqoka:

- Eminye yemibuzo okumelwe uzibuze yona:
- Kungaba izinkinga zempilo engokomzimba?
- Kungenzeka usedinga into yokuzimelela ukuze angawi?
- Ukungaxhumani kahle kwezandla nengqondo? ngokwesib. Amaziphu, izinkinobho, njll.
- Izinkinga zokucabanga?
- Usekhohliwe ukuthi izinto azigqokayo kumelwe zilandelane kanjani?
- Akasazi ukuthi lezo zingubo zingezakhe?
- Akaboni ukuthi yisikhathi sini sosuku? Inkathi yonyaka?
- Indawo akuyo?
- Iyamkhungathekisa? Imahlikilili?
- Iyabanda/Iyashisa?
- Ukhathazwa Ezinye Izinto?
- Ingabe umjaha kakhulu?
- Ingabe ulindele ukuba agqoke izinto eziningi ngesikhathi esisodwa?
- Ingabe unamahloni okugqoka/okukhumula phambi kwakho kodwa akakwazi ukusho?

### Ukuthenga izingubo

- Uma umuntu efuna ukugqoka izingubo ezifanayo ngokuphindaphindiwe, thenga izingubo ezifanayo ukuze ahlale ehlanzekile ngaphandle kwezinkinga.
- Uma uthengela umuntu onokuwohloka komqondo, zama nakanjani ukuba uhambe naye ukuze ukhethe isitayela nemibala ayithandayo.
- Bheka usayizi wakhe. Kungenzeka usenciphile noma usezimukile ungaboni.
- Bheka izingubo okuyoba lula ngomuntu ukuzigqoka nokuzikhumula, ikakhulu uma ehlala yedwa– ngokwesibonelo, izingubo ezinentamo enkudlwana futhi ezifasa ngaphambili, ezifasa ngento ecindezelwa kwenye eneziboya ezinamathelanayo noma ezingafaswa.
- Uma unakekela owesifazane, kungaba lula ngani nobabili ukuba athenge ubhodisi ofasa ngaphambili. Ungamvumeli ukuba ahambe engawufakile ubhodisi ngoba amabele akhe angase ahlukumezeke bese eba buhlungu.

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**

- Ngokuvamile amasokisi abambayo kufanele agwenywe njengoba engase aphazamise ukuhamba kwegazi.
- Kowesilisa, kungase kube lula ukusebenzisa izikhindi zangaphansi ezinjengezabashayi-sibhakela kunalezo ezivuleke phambili njengo-Y.
- Umuntu onokuwohloka komqondo angase akuthole kunzima ukugqoka izicathulo ezinamafosi.
- Amahliphasi amlingana kahle angase amsize ukuba akwazi ukuzimela isikhathi esijana.
- Amahliphasi akufanele agqokwe isikhathi esingaphezu kwamahora ambalwa njengoba engazisekeli ngokwanele izinyawo.

### **Ukulungisa Izingubo**

- Ungase ukwazi ukulungisa ezinye izingubo ukuze wenze kube lula ukuzigqoka noma ukuzikhumula.
- Izingubo ezinoziphu abade zihlale ziwusizo. Uma umuntu engase ajwayele izinto zokufasa ezineziboya ezinamathelanayo angakuthola kulula ukuzisebenzisa kunezinkinobho noma amahuku.
- Ngezinye izikhathi ungase ukwazi ukumtholela izicathulo ezinelastiki esikhundleni sezintambo eziboshwayo.

### **Ukushintsha izingubo**

Umuntu angase enqene ukukhumula lapho elala noma enqabe ukushintsha izingubo zakhe. Kungase kudingeke ukuba usebenzise amasu ahlukahlukene ukuze ashintshe umqondo wakhe. Ngokwesibonelo, kungase kusize ukususa izingubo zakhe ezingcolile, umbekela ezihlanzekile lapho esageza. Ungase umenze ashintshe ngoba kukhona ozovakasha, noma ungase umtshela ukuthi kuyokujabulisa ukumbona egqoke into entsha.

Zama ukuqinisekisa ukuthi lo muntu uyazishintsha izingubo zakhe ngaphandle kokumbangela ukucindezeleka.

### **Izingubo ezixakile**

Uma nje kungalimazi muntu, mhlawumbe kungcono ukukwamukela ukugqoka kwakhe izingubo ezixakile noma ezingafanelani nesimo kunokuhilizisana naye. Ngokwesibonelo, uma lo muntu ezimisele ukulala egqoke isigqoko, ukugqoka imibala engahambelani noma ijazi lasebusika ehlobo, lapho kunokwenzeka, zama ukuhlonipha ukukhetha kwakhe.

## Ezinye izici zokuzilungisa

Siza lo muntu ngokumlungisa izinwele zakhe ngemva kokuba esegqokile. Owesifazane angase athande ukumonyongwa uma ebekujwayele, noma ukuqholwa ngamakha. Uma ethanda ukufasa izipeletu ezihlobisayo noma imigexo, nalokho kumnikeza elinye ithuba lokukhetha. Uma ethanda ukupendwa izinzipho zakhe, ungase ukwenze ngesinye isikhathi phakathi nosuku.

## Ukuncoma

Ukusiza umuntu onokuwohloka komqondo ukuba abukeke kahle kuyindlela enhle yokumsiza ukuba alondolozwe ukuzethemba. Kuyiqiniso nokuthi abantu bahlulela umuntu abangamazi ngendlela abukeka ngayo futhi lokhu kubalulekile uma umuntu enokuwohloka komqondo. Mncome ngendlela abukeka ngayo futhi umkhuthaze ukuba ayikhathalele indlela abukeka ngayo.

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**

## Amaphuzu:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### 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