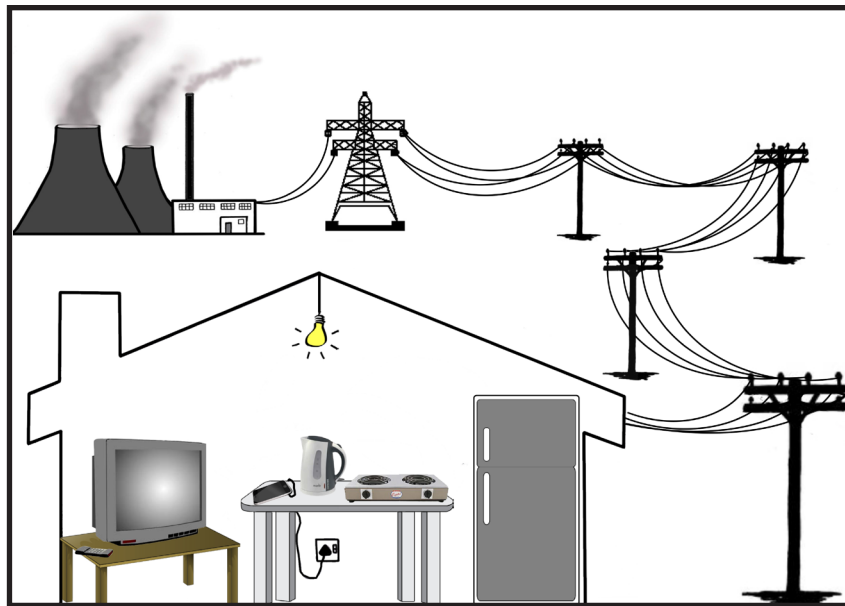


Parent Handout

CP = Cerebral Palsy

CP ke khutsofatšo ya bolwetši bja cerebral palsy. Lentšu le 'cerebral' le ra selo sa go sepelelana le bjoko. Lentšu le 'palsy' le ra go palelwa goba bothata ka tsela yeo motho a sepetšago goba a beago mmele wa gagwe.

Kanegelo ya setešeng sa mohlagase



Dihlopha tše di fapanego tša CP:

Spastic

Choreoathetoid

Dystonic

Mixed

Maemo ao a fapanego a CP:

1

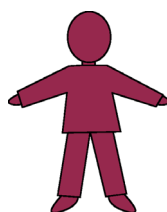
2

3

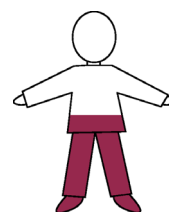
4

5

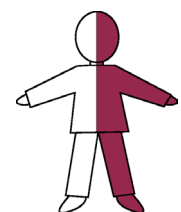
Ditho tša mmele tše di amegago:



Quad



Di



Hemi

Parent Handout

Ka dinako tše ntši selo se se bakago CP go ngwana ga se tsebje, ka gobane go boima go tseba gore go senyega ga bjoko go hlagile neng.

Tšeo di ka hlagelago mmago ngwana gomme tša hlola CP:

- Malwetši goba go fetola ga malwetsi mmeleng
- Go ba lebolwētši bja madi a magolo
- Go nwa dipelisi ga mme a imile e bile dile kotsi go ngwana
- Le šoko la go tla ka pela
- Nakong yeo ngwana a tla pitlaganago ga a belegwa
- Ga o ka belega matwins
- Ga o ka amega kotsing yeo ngwana a ka go balego hlogo

Tšeo di diragalelago ngwana wa CP:

- Ge a ka belegwa ka pela (*8 dikgwedi*)
- Madi ga a ka elela ka bjokong
- Ga go ka'ba le tshwaetšo bjokong (*meningitis goba TB meningitis*)
- Ga a ka swarwa ke diffitsi ga a senu belegwa

Dilo tše di sa bakego CP:

- Thobalano nakong ya boimana
- Kgatelelo ya maikutlo
- Badimo bao ba befetšwego
- Go se botegelane ka lenyalong
- Boloji
- Meboya e mebe
- Kotlo go tšwa go Modimo
- Leabela go tšwa go wa ka lapeng

1. CP ke bja bophelo ka moka. Ngwana o tla dula a na le CP gomme e ka se sepele.
2. Bana ka moka bao ba nago le Bolwetši bja go golofala mešifa ba na le bothata bja go sepela.
3. Le ge e le gore re ka se kgone go fodiša CP, bana ka moka ba na le bokgoni bja go fetoga.

Gopola:

CP ga se phošo ya motswadi.

Ke selo seo go se nago le motswadi yo a ka se laolago.

Parent Handout

Go hlokomela yo a nago le CP ke mokgwa wa bophelo

Bana bao ba nago le CP ba tla ba batho ba bagolo bao ba nago le CP gomme ge ba dutše ba gola, ba tla fetoga. Ba ka fetoga ka mokgwa o mokaone gob aka mokgwa wo o sa kgahlišego, go eya ka gore ba tšea mosegare wa bona ba dira eng.

Re tšea letšatši le lengwe re sepetša, re swere goba re kukile bana ba rena, eupša bontši bja letšatši la bona ba le tšea ba le ka maemo a mahlakore ao a fapanego. Ka mokgwa woo ngwana yoo a nago le CP a bewago ka gona go bohlokwa, kudukudu go ban aba maemo a 4 le a 5, ka gobane ga ba kgone go itshepediša.

Bana ba ka fetoga ka tsela e kaone ge nako e dutše e sepela.

Phetogo ye ke ye nnyane go bana bao ba lego go maemo a 4 goba a 5, eupša eupša re ka thibela gore seemo sa bona se se mpefale.

Phetogo ye e bonolo go e bona go bana bao ba lego go maemo a 1-3, eupša phetogo ye e ka se direge ge re sa hlokomele ngwana ka mokgwa wo o thušago mosegare.

Maemo ao a thušago ngwana yo a nago le CP:



Ge re tlogela ngwana a le ka maemo a itšego a lehlakore, re swanetše go netefatša gore dikhuru di lebeletše thokong e tee go swana le mmele.

Ge re sa di beye gabotse, matheka a bona a tla lokologa taolong ge nako e dutše e sepela.

Ge ba dutše ka lehlakore la bona, re swanetše go thekga bogodimo bja leoto.

Se se bohlokwa go maemo ka moka a lehlakore, e sego fela ge ngwana a robotše fase.

Parent Handout

Go hlokomela ngwana yo a nago le CP:

Tše ke dintlha tše di ka thušago tše o ka di gopolago ge o hlokometše ngwana yo a nago le CP:

- Sepetša ngwana ka go nanya gomme o mo fe nako.
- O se ke wa gapeletša mmele wa ngwana go sepela.
- Botša ngwana se o se dirago.

Ge ngwana a ngangegile mešifa, re swanetše go lokolla mmele wa gagwe.



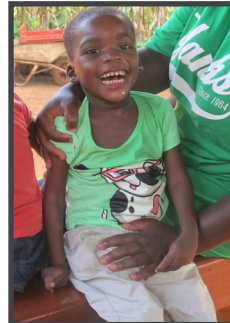
Go Sepela Le Go Phetla



Go Forohlaforohla Le Go Otlolloga

Ge ngwana a kgotoletša morago goba a dula a sepela, re swanetše go dira gore mmele o iketle gomme re thuše ngwana gore a be boleta gomme go na le ditsela tše dingwe tše di thušago go dira se.

1. O se ke wa lwa le ngwana.



2. Re swanetše go thekga mebele ya bona go ba thuša gore ba ikwe ba bolokegile.

Go apara le go apola



Parent Handout

Go Ja le Go Nwa



Maemo a makaone:

- Ngwana o swanetše go dula thwii ka go tsepama.
- Setedu sa gagwe se swanetše go ba kgauswi le sefega sa gagwe.
- Matsogo le magetla a gagwe a swanetše go ya pele.
- Matheka a gagwe a swanetše go kobega.
- Manao a gagwe a swanetše go thekgwa.
- O swanetše go ikwa a iketlile. Vha fanela u pfa vho dzulisea.

Seemo se sekaone se bohlokwa go ngwana yo a nago le CP gore a kgone go ja le go nwa a bolokegile le ka boiketlo.

Ngwana a ka se kgone go ja le go nwa ka polokego ge hlogo ya gagwe e boetše morago.

Go bohlokwa gape gore o ikwe o iketlile ge o efa ngwana wa gago dijo.

Tliša dijo go tloga ka fasana ga mahlo a ngwana le ka pele ga ngwana gore hlogo ya gagwe e se boele morago.

Netefatša gore ngwana o dula ka seemo sa thwii sa go tsepama bonyane metsotso e 30 ka morago ga go ja dijo.

Bana bao ba nago le CP ba swanetše go fiwa dijo ka go nanya.

Šomiša lepola leo e sego nkoti leo le lekanago molomong wa ngwana.

Mo fe ditekano tše nnyane ka nako e tee.

Go ja ka lepola:

Pele ga ge o ka thoma, ngwana o swanetše go ba ka seemo se sekaone gore a je. Thekga lehlaa la



ngwana gaboleta. Go tloga fao o pitlele lepola fase godimo ga leleme gomme o emele ngwana go leka go šomiša melomo ya gagwe go tšea dijo godimo ga lepola.

Ge ngwana a sa dire selo, o ka mo thuša go iša molomo fase gaboleta.

Parent Handout

Go thuša ngwana go sohla:



- Go bohlokwa gore ngwana a ithute go sohla.
- Ge o ruta ngwana go sohla, ka mehla šomiša dijo tše boleta tše di ka kgonago go pšhatlagana gabonolo ge karolwana ye nngwe e ka phušoga gore ngwana a se ke a kgamega.
- Re thekga lehlaa go thibela molomo gore o se ke wa bula kudu, ga re bule le go tswalela molomo wa ngwana.
- Iketle o fe ngwana nako ya go sohla.
- Efa ngwana se sengwe go leka go sohla ka dijong tše dingwe le tše dingwe.
- Kgopela ngaka ya gago ya mešifa go go thuša go itlwaetša.

Go nwa ka komiki:



- Go šomiša diela tše koto go ka dira gore go be bonolo le go bolokega gore ngwana a nwe.
- Komiki ye e segilwego e thuša ngwana go nwa ka ntle le go iša hlogo ya gagwe morago.
- Go bohlokwa go emela ngwana go šomiša melomo ya gagwe.
- Dumelela ngwana go nwa ditekanyo tše nnyane ka nako e tee.

Go ja dijo tša phepo:

- Sa mathomo, bana ba swanetše go fiwa dijo tše nnyane makga a 5-6 ka letšatši, e sego dijo tše 3 tše kgolo.
- Gore bana bao ba nago le CP ba phele gabotse re swanetše go dira gore dijo tše dingwe le tše dingwe di dire mošomo wa tšona gomme re ka dira se ka go netefatša gore re ba fa bonyane sejo se tee go tšwa ka sehlopheng se sengwe le se sengwe sa dijo letšatši le lengwe le le lengwe.
- Go bohlokwa gape gore bana bao ba nago le CP ba new meetse ao a lekanego mo mosegareng.
- Kgopolo e nngwe ye e thušago ke gore dijo tša go hlakahlakana di swanetše go fiwa bana fela ka mabakeng ao a kgethegilego goba bjalo ka dijo tša go mo thabiša nako le nako ka gobane ga di bohlokwa go maphelo a ngwana.

The three food groups:

Energy Foods:



Body-building Foods:



Protective Foods:

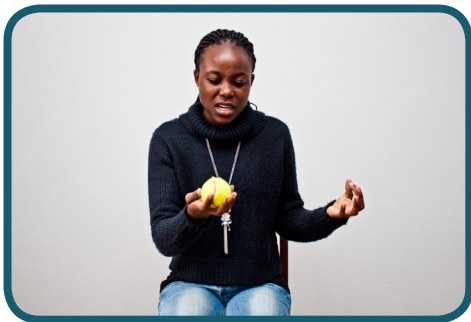


Parent Handout

Poledišano

Poledišano ke seo re se šomišago go iša melaetša go rena gomme go na le dikarolo tše pedi tša poledišano: go bolela le go kwešiša.

Gopola gore le ge e le gore ngwana wa gago ga a kgone go bolela, o sa kgona go theeletša le go kwešiša.



Ka fao re ka kgonago go thuša bana bao ba nago le CP go kwešiša bokaone:

Ge re bolela le ngwana ka mešomong ye e fapanego, re nyaka gore ba ithute mantšu a maswa. Ga re nyake gore ba bolele fela ka ga maina a dilo. Gape re ka ba hlaloša le go bolela le bona ka ga ditiro tše re ka di dirago le bona.

- *Sa mathomo re nyaka gore ngwana a tsebe gore selo ke eng. Bjale naa se bitšwa eng?*
- *Bjale re nyaka go e hlaloša. A re thomeng ka gore e lebelelega bjang?*
- *Naa kgwele e kwagala bjang?*
- *Ge re bolela ka ga dijo, re ka bolela gape gore di na le tatso e bjang le gore di nkgala bjang.*
- *Ka morago ga ge re hlalošitše selo, re ka bolela ka ga ditiro. Naa ke ditiro dife tše o ka di dirago ka kgwele?*

Bana ba dula ba ithuta dinako ka moka ka mantšu ao ba a kwago, ka fao go bohlokwa go rena go boledišana le bona.

Bana ba ithuta go kwešiša mantšu pele ba ithuta go a bolela, ka fao ge e le gore ga ba kgone go bolela, re ka no tšwela pele go ba thuša go kwešiša mantšu. Go na le dilo tše ntši tše re ka bolelago ka ga tšona. Ga re swanele go bolela fela gore dilo di bitšwa eng.

Ge a raloka kgwele, ngwana a ka ithuta mantšu a mantši ao a fapanego.

Parent Handout

Naa re ka kaonafatša bjang go bolela ga ngwana:

- Tseba ngwana wa gago ka botlalo o lebelele ka tsela yeo a boledišanago le wena ka gona.
- Mmitše ka leina.
- MMotšiše dipotšišo.
- O seke wa ba fa seo se nyakago ke wena.
- Karabo ya nako kamoka.

E fa ngwana sebaka sa go kgetha:

- Ge ba sa kgone go bolela - “O ka rata go ja eng?”
- Ge ba kgona go bolela - Bafe sebaka magareng ga dijo tše Pedi. Ba ka šupa, goba ba ka šumiša mahlo a bona, goba mma ya bona, go go bontša seo ba se nyakago.
- Ge ba kgona go bontša ee goba aowa - “O yaka nama?”

Go bohlokwa go fa ngwana sebaka sa go bolela se sengwe, le ge e le gore ga a kgone go bolela, ka gobane ge re sa ba fe sebaka sa go bolela, ba tla emiša go leka go dira poledišano.

Bana ba šomiša mekgwa e mentši go re botša gore ba nyaka eng, eupša re swanetše go lebelela ka tlhokomelo go bona seo ba lekago go se bolela.

Ka mehla hwetša šedi ya ngwana pele ga ge o mmotšiša potšišo.

Gopola gore bana KA MOKA bao ba nago le CP ba ka kgona poledišano, re no swanelwa ke go šoma gore ba ka leka go e dira bjang.

Go bohlokwa go fa bana sebaka sa go dira dikgetho.

Re ka thuša bana bao ba nago le CP go dira poledišano bokaone ka seo re se dirago ka mešomong ya letšatši le lengwe le le lengwe.

Parent Handout

CVI = Cerebral Visual Impairment

Ge bjoko bo senyegile, go swana le go ngwana yo a nago le CP, bothata bja go bona ke ka lebaka la go senyega ga bjoko, e sego ka lebaka la gore mahlo a senyegile. Mahlo a a šoma, eupša bjoko ga bo kgone go kwešiša gore mahlo a bona eng. Se re se bitša Cerebral Visual Impairment gomme re re CVI ka boripana.



Go na le maswao a mantši ao a ka re botšago ge ngwana a na le CVI. Bana bao ba nago le CVI ka moka ga bona ba fapane gomme ba bangwe ba bona ba kgona go bona kudu go feta ba bangwe.

Go thuša bana bao ba nago le CVI:

Ge o šoma le bana bao ba nago le CVI o swanetše go netefatša gore ngwana o beilwe gabotse le gore o thekgilwe kudu ka fao go kgonagalago.

Gape re swanetše go netefatša gore phapoši ga e na lešata le gore ga re fele pelo le go fa ngwana nako ya go fetola.

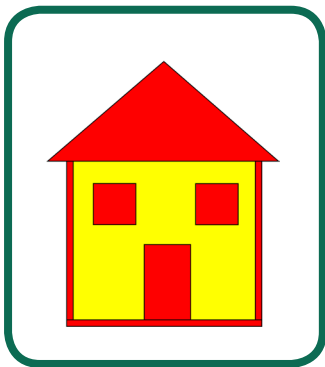
Re swanetše go gopola gore go a lapiša go ngwana ge re dira mešomo ye ge re mo hlohletša go lebelela gomme ka fao re swanetše go fa ngwana dinako tša go khutša.

Ge re bontšha ngwana yo a nago le CVI selo, go bohlokwa go gopola gore re swanetše go se swara kgauswi kudu le ngwana gore a se bone, eupša ga re nyake go se swara thwii ka pele ga sefahlego sa gagwe. Gantši go bonolo gore ngwana a bone dilo ge di swaretšwe ka thoko ga mahlo a ngwana wa gago.

Parent Handout

Re swanetše go šomiša dilo tša go swana le tše gore ngwana a di tsebe gabotse le gore a kgone go di bona gabotse kudu.

Go bonolo go bana bao ba nago le CVI go bona: mebala ya go aga, mebala ye e fapanego kudu, seetša le seetša seo se bontšhwago go dilo.



Re ka dira gore go be bonolo go ngwana yo a nago le CVI go bona ka go netefatša gore go na le bomorago bjo bo se nago selo.



Re ka dira gore go be bonolo go ngwana yo a nago le CVI go bona selo ge re se šuthiša.

Ge re šomiša seetša go thuša ngwana yo a nago le CVI go bona, re swanetše go netefatša gore mabone a timilwe le gore ngwana ga se a lebelela lebating goba lefasetereng.