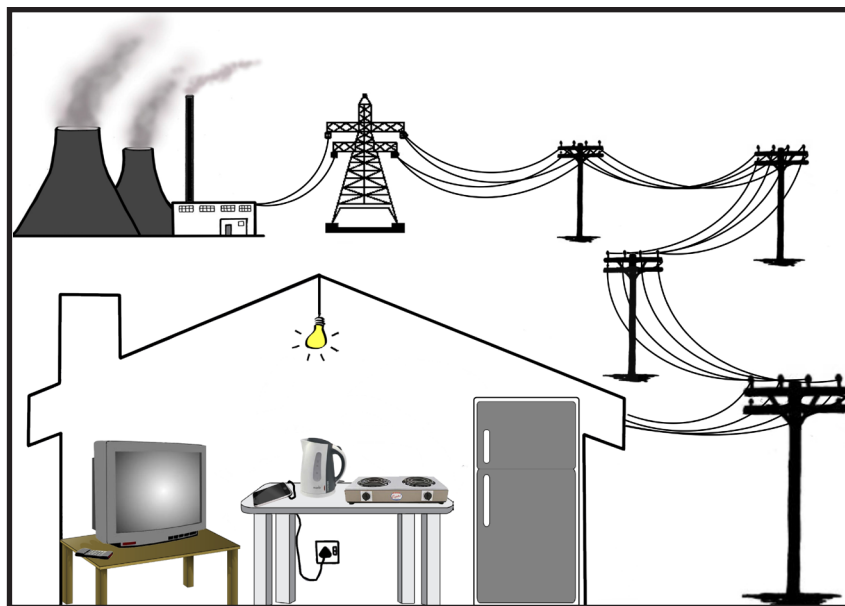


# Parent Handout

## CP = Cerebral Palsy

CP i nkomiso wa rito cerebral palsy. Rito 'cerebral' ri khumbana ni byongo. Kasi rito 'palsy' ri vula ku tsana kumbe ku va ni xiphiso xa mafambelo ya munhu kumbe xa ndlela leyi miri wakwe wu yimaka ha yona.

## Hungu ra xitichi xa gezi



### Mintlawa yo hambana ya CP:

Spastic

Choreoathetoid

Dystonic

Mixed

### Mimpimo yo hambana ya CP:

1

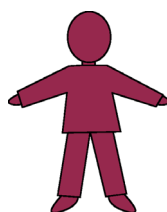
2

3

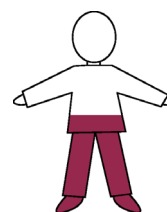
4

5

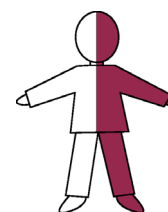
### Swirho swa miri leswi:



Quad



Di



Hemi

# Parent Handout

Hakanyingi a xi tivikani lexi vangelaka CP eka n'wana, hikuva swa tika ku kumisisa leswaku byongo byi vaviseke rini.

## Swilo leswi nga endlekaka eka manana leswi nga vangelaka CP:

- Mavabyi kumbe xitsongwatsongwani
- Very high blood pressure
- Ku nwa tiphilisi leti nga vavisaka nwana
- Ku bebula karhi wunga si fika
- Xiyimo xinwana na xinwana lexi nga endlaka leswaku nwana humeli a handle
- Ku veleka mahahlwa
- Ku kuma nghozi leyi nga vavisaka hloko ya n'wana

## Swilo leswi nga endlekaka eka n'wana leswi nga vangelaka CP:

- Ku va n'wana a bebuliwa tinhweri ta nhungu tinga se fika (*before 8 months*)
- Kuva byongo byi huma ngati
- Kuva na xitsongwatsongwani a byongweni (*meningitis or TB meningitis*)
- Ku va na switshetshela a haku velekiwa

## Swilo leswi nga yi vangeliki CP:

- Ku endla ta masangu loko munhu a tikile
- Ntshikilelo wa mintlhaveko
- Ku hlundzuka ka swikwembu
- Ku pfumala vutshembeki evukatini
- Vuloyi
- Mabadi
- Ku xupuriwa hi Xikwembu
- Xitekela xa xirho xa ndyangu

1. CP i yo hanya na yona. N'wana u ta tshama a ri ni CP naswona a yi nge heli.
2. Vana hinkwavo lava nga ni CP va ni swiphiso swa mafambelo.
3. Hambileswi hi nga ta ka hi nga yi tshunguli CP, vana hinkwavo va nga cinca.

Tsundzuka:

CP a hi xihoxo xa mutswari.

Ku hava lexi mutswari a nga xi endlaka.

# Parent Handout

## Ku khathalela n'wana la nga ni CP i ndlela ya vutomi

Vana lava nga ni CP va ta va vanhu lava kuleke lava nga ni CP, va ta cinca. Va nga ha cinca kahle kumbe xiyimo xi nyanya, swi ta ya hi leswi va swi endlaka loko ri xile.

Loko ri xile vana va hina ha va rhendzelekisa, hi va khoma kumbe hi va vukarha, kambe hakanyingi va heta siku va ri eka swiyimo swo hamba-hambana. Leswi vana lava nga ni CP va tshamisisiwaka xiswona i swa nkoka, ngopfu-ngopfu eka vana va mpimo 4 na 5, hikuva a va swi koti ku tifambela.

*Vana va nga endla ku cinca lokunene hi ku famba ka nkarhi.*

*Ku cinca ka kona a ku nyawuli eka vana lava nga eka mpimo 4 kumbe 5, kambe hi nga va pfuna leswaku va nga nyanyi ku biha.*

*Ku cinca loku ku vonaka hi ku olova eka vana lava nga eka mpimo 1 ku ya ka 3, kambe ku cinca loku a ku nge endleki loko n'wana hi nga n'wi khathaleli kahle loko ri xile.*

## Matshamelo lama nga pfunaka n'wana la nga ni CP



*Loko hi tshamisisa n'wana hi ndlela yo karhi, hi fanele hi tiyisisa leswaku matsolo ni miri swi langute tlhelo rin'we.*

*Loko hi nga va tshamisisi kahle, xisuti xa vona xi nga ha konyomuka hi ku famba ka nkarhi.*

*Loko va etelele hi rihlanguti, hi fanele hi tshenga nenge wa vona wa le henhla.*

*Leswi i swa nkonka eka matshamelo hinkwawo, ku nga ri ntsena loko n'wana a etelele.*

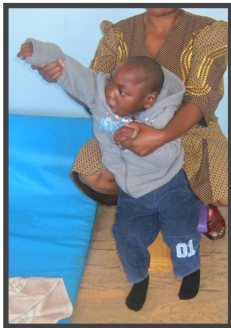
# Parent Handout

## Ku khathalela n'wana la nga ni CP:

Tsundzuka tinhla leti loko u khathalela n'wana la nga ni CP:

- Fambisa n'wana hi ku nonoka u nga n'wi kahlurisi.
- U nga sindzisi miri wa n'wana ku famba.
- Byela n'wana leswi u swi endlaka.

Loko n'wana a ome swirho, hi fanele hi olola miri wakwe.



Ku Fambisa Ni Ku Olola



Ku Kandza Ni Ku Olola

Loko n'wana a tshombonyoka kumbe a nga tshamiseki, hi fanele hi n'wi rhulisa miri ivi hi n'wi pfuna a titwa a tshamisekile, hi tirhisa tindlela letinene.

### 1. U Nga Lwisani Ni N'wana



### 2. Tshega Miri

## Ku ambala ni ku hluvula



# Parent Handout



## Ku Dya Ni Ku Nwa:

### Matshamelo lamanene:

- N'wana u fanele a tshama a ololoka.
- Xilebvu xakwe xi fanele xi va kusuhi ni xifuva.
- Mavoko ni makatla swi va emahlweni.
- Xisuti xi fanele xi khotseka.
- Milenge yi fanele yi tshegiwa.
- U fanele a titwa a tshamisekile.

*I swa nkoka leswaku n'wana la nga ni CP a tshamisiwa kahle leswaku a kota ku dya swi rhelela.*

*N'wana a nga ka a nga dyi ni ku nwa swi rhelela loko nhloko yakwe yi voyamele endzhaku.*

*I swa nkoka leswaku na wena u tshamiseka loko u dyisa n'wana.*

*Tisa swakudya hi le hansi ka mahlo ya n'wana ni hi le mahlweni ka n'wana leswaku nhloko yakwe yi nga voyameli endzhaku.*

*Tiyisisa leswaku n'wana u tshama a ololokile ku ringana timinete ta kwalomu ka 30 endzhaku ko dya.*

*Vana lava nga ni CP va fanele va dyisiwa hi ku nonoka.*

*Tirhisa lepula leri nga dzikangiki leri ringanaka nomu wa n'wana.*

*N'wi dyise hakatsongo-tsongo.*

## Ku dya hi lepula:

Rhanga hi ku tshamisisa n'wana kahle a lunghekela ku dya. Tshega rihlaya ra n'wana u nga tshikileli. Kutani u tshikilelanyana ririmi u rindza n'wana a ringeta ku tirhisa milomu ku susa swakudya eka lepula.



Loko a nga swi koti, u nga n'wi pfuna hi ku tshikilelanyana nomu.

# Parent Handout

## Ukusiza ingane ihlafune:



- Kubalulekile ukuthi ingane ifunde ukuhlahfuna.
- Lapho ufundisa ingane ukuhlahfuna, sebenzisa ukudla okuthambile okungancibilika kalula uma kwenzeka kuhlukana ukuze ingane ingahisheki.
- Sisekela umhlathi ukuze umlomo ungavuleki ngokweqile, asivuli sivale umlomo wengane.
- Yiba nesineke, nikeza ingane ithuba lokuhlahfuna.
- Nikeza ingane into engazama ukuyihlahfuna njalo uma idla.
- Cela i-therapist yakho ikusize ukuzilolonga kulokhu.

## Ukuphuza ngenkomishi:



- Ukusebenzisa okuphuzwayo okushubile kungenza kube lula futhi kuphephe ukuthi ingane iphuze.
- Inkomishi esikwe ngemuva isiza ingane ukuthi iphuze ngaphandle kokugenqakisa ikhanda.
- Kubalulekile ukulinda ingane ukuthi isebenzise izindebe zayo.
- Vumela ingane iphuze amathamo amancane ngesikhathi.

## Ukudla ngendlela enempilo

- Okokuqala, izingane kufanele zinikwe ukudla kawu-5 noma kawu-6 ngelanga, hhayi ukudla okungu-3 okuningi.
- Ukuze izingane ezine-CP zibe nempilo sidinga ukuqinisekisa ukuthi isidlo ngasinye sinakho konke. Lokhu singakwenza ngokuqinisekisa ukuthi sizinika okungenani ukudla okukodwa okuvela kunhlobo ngayinye.
- Futhi kubalulekile ukuthi izingane ezine-CP ziphuze amanzi amaningi ngelanga.
- Elinye isu elilusizo elokuthi ukudla okungenampilo kufanele ingane ikuthole kuphela ngezikhathi ezithile okanye njengento yokuzijabulisa ngaleso sikhathi ngoba akubalulekile empilweni yengane.

### The three food groups:

#### Energy Foods:



#### Body-building Foods:



#### Protective Foods:



Malamulele Onward C2CTP ©

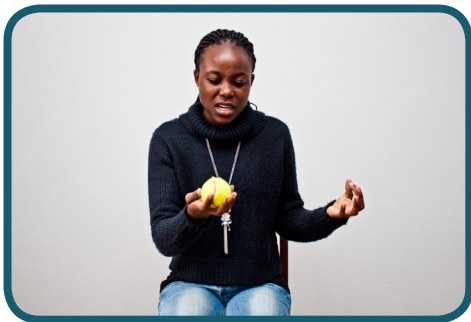
Workshop 3 - Eating and Drinking

# Parent Handout

## Ku Vulavula

Ku vulavula hihundzisela hakona rungula eka van'wana kasi ku kambirhi: ku vulavula ni ku twisisa.

U nga rivali leswaku hambiloko n'wana wa wena a nga vulavuli, a nga ha yingisa a tlhela a twisisa. Vana hinkwavo lava nga ni CP va vulavula naswona hinkwavo va tirhisa tindlela to hambana-hambana, hambiloko va nga ri humesi rito.



## Ndlela yo pfuna n'wana la nga ni CP a kota ku twisisa ku antswa:

*Loko hi vulavula ni n'wana hi ri karhi hi endla swilo swo karhi, hi lava a dyondza marito lamantshwa yo tala. A hi lavi ntsena leswaku a vulavula hi mavito ya swilo. Hi nga ha swi hlamusela ni ku boxa matirhiselo ya swona.*

- *Xo sungula hi lava n'wana a tiva nchumu wo karhi. Kutani wu vuriwa yini?*
- *Kutani hi lava ku wu hlamusela. A hi rhangeni hi ku languteka ka wona?*
- *Xana bolo yi twala njhani loko u yi khoma?*
- *Loko hi vulavula hi swakudya, hi nga ha bula ni hi nantswo ni nun'hwelo wa swona.*
- *Endzhaku ko hlamusela nchumu wolowo, hi nga bula hi swiendlo. Xana i yini leswi u nga swi endlaka hi bolo?*

Vana va tshamela ku dyondza eka marito lawa va ma twaka, hikwalaho i swa nkoka leswaku hi vulavula na vona.

Vana va rhangani hi ku dyondza ku twisisa marito va nga si dyondza ku ma vula, kutani hambani va nga vulavuli, hi nga ha va pfuna ku twisisa marito.

Swi tele leswi hi nga vulavulaka ha swona. A swi bohi leswaku hi vulavula hi mavito ya swilo ntsena.

Loko a ri karhi a tlangani hi bolo, n'wana a nga dyondza marito yo tala swinene.

# Parent Handout

## Ndlela yo antswisa ku vulavula ka n'wana:

- Tiva n'wana wa wena kahle kutani u xiya loko a ringeta ku vula xo karhi.
- Vitana vito rakwe.
- N'wi vutise swivutiso.
- U nga n'wi nyiki swileriso loko a tlanga.
- Angula nkarhi hinkwawo.

## Ku nyika vana lunghele ro tihlawulela:

- Swa olova eka n'wana la kotaka ku vulavula. Ho vutisa kunene: "Xana u lava ku dya yini?"
- N'wana la nga swi kotiki ku vulavula, hi nga n'wi hlawurisa swakudya swimbirhi. Loko a swi kota ku kombetela, swi ta hi olovela ku vona leswi a swi lavaka. Loko a nga swi koti ku kombetela, hi fanele hi xiyisisa loko a tshuka a kombisa hi matihlo kumbexana hi miri wakwe wu voyamela eka swakudya leswi a swi lavaka.
- N'wana la swi kotaka ku komba INA kumbe DOO, hi nga n'wi vutisa: "Xana wa tilava tikheroti? Xana wa yi lava nyama? "Kutani hi fanele hi xiyisisa leswaku hi vona nhlamulo yakwe. A nga tshuka a kumeta kunene kumbe a hlakahla nhloko, a tshukatshukisa miri kumbe a kombisa hi xikandza.

*I swa nkoka ku nyika n'wana nkarhi wo vula xo karhi, hambiloko a nga swi koti ku vulavula, hikuva loko hi nga swi endlisa sweswo, u ta lan'wa a nga ha ringeti ku vulavula.*

*Vana va tirhisa tindlela to hambana-hambana ku hi byela leswi va swi lavaka, kambe hi fanele hi xiyisisa leswaku hi vona leswi va ringetaka ku swi vula.*

*Rhanga hi ku koka nyingiso wa n'wana u nga si n'wi vutisa xivutiso.*

*U nga rivali leswaku vana hinkwawo lava nga ni CP va nga vulavula, lexi lavekaka eka hina i ku twisisa leswaku va swi endlisa ku yini.*

*I swa nkoka ku nyika vana nkarhi wo hlawula.*

*Hi nga pfuna vana lava nga ni CP ku vulavula ku antswa hileswi hi swi endlaka emintirhweni ya siku ni siku.*

# Parent Handout

## CVI = Cerebral Visual Impairment

Loko byongo byi lamarile, ku fana ni le mhakeni ya vana lava nga ni CP, xiphigo xo vona xi vangeriwa hi byongo lebyi lamaleke, kambe mahlo wona a ma lamalanga. CVI i xiphigo lexi nga ebyongweni ku nga ri mahlo. Sweswo hi swi vula Cerebral Visual Impairment (Mahlo Lama Tsanisiwaka Hi Ku Lamala Ka Byongo) kutani hi ku komisa i CVI.



Swi tele leswi nga hi pfunaka hi xiya leswaku n'wana u ni CVI. Vana lava nga ni CVI hinkwavo va siyana kutani van'wana va vona ku antswa ku tlula van'wana.

### Ku pfuna vana lava nga ni CVI:

Loko hi khathalela n'wana la nga ni CVI hi fanele hi tiyisisa leswaku u tshamisisiwa kahle ivi a tshegiwa khwatsi.

Hi fanele hi tlhela hi tiyisisa leswaku kamara ri pfumala huwa, ivi hi lehisa mbilu, hi nyika n'wana nkarhi wo angula eka leswi endliwaka.

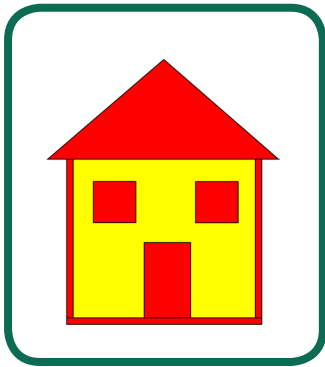
Hi nga rivali leswaku n'wana wa karhala loko hi endla swintirhwana leswi swo n'wi khutaza ku languta kutani hi fanele hi n'wi wisisa.

Loko hi komba n'wana la nga ni CVI xilo, i swa nkoka ku tsundzuka leswaku hi fanele hi xi khomela ekusuhi leswaku a xi vona, kambe hi nga tshuki hi xi tshineta exikandzeni xakwe. Hakanyingi swa olova leswaku n'wana a vona swilo loko swi vekiwe etlhelo ka mahlo ya yena.

# Parent Handout

Hi fanele hi tirhisa swilo leswi fanaka leswaku n'wana a swi tiva kahle a tlhela a swi vona hi ku olova.

Vana lava nga ni CVI swa va olovela ku vona: mivala yo vangama, mivala leyi hambanaka, ku vonakala hi ku kongoma ni loku amukeriwaka hi nchumu wo karhi.



Hi nga olovisela n'wana la nga CVI ku vona hi tiyisisa leswaku ku ni vuandlalo lebyi nga riki na nchumu.



Hi nga olovisela n'wana la nga CVI ku vona xilo hi ku xi tsekatekisa.

Loko hi tirhisa ku vonakala ku pfuna n'wana lava nga ni CVI ku vona, hi anele hi tiyisisa leswaku timboni ti timiwile ni leswaku a nga languti rivanti kumbe fasitere.