TSHOMO	Ge dika tša go hwa lehlakore di feta, ga o nyake kalafo

Maaka - Ge motho a na le dika tša nakwana tša go hwa lehlakore, tšeo di bitšwago tlhaselo ya nakwana ya ischemic (TIA), it's a medical emergency! Phapano magareng ga TIA le go hwa lehlakore ke gore mothapo wa madi wo o bego o thibetšwe nakong ya TIA o a bulega pele o baka tshenyo ya sa ruri. TIA e swanetše go ela hloko leswao le le tiilego la temošo.

TSHOMO	Go kgoga ga go ame dibaka tša gago tša go ba le seterouku

Maaka - Go kgoga ke ye nngwe ya mabaka a magolo a kotsi ya go hwa lehlakore, kudukudu go batho ba bafsa. Se ke therešo bakeng sa bobedi go hwa lehlakore ga ischemic le hemorrhagic, gotee le go hwa lehlakore ga lekga la mathomo le go ipoeletša.

TSHOMO	Go fola ka morago ga go hwa lehlakore go direga feela dikgweding tše sego kae tša mathomo

Maaka - Le ge bontši bja phodišo bo direga dikgweding tše mmalwa tša mathomo, go fola go ka tšea mengwaga ye mmalwa, gomme batho ba ka holega go tšwa kalafong ya mmele le dikalafo tše dingwe mengwaga ye mmalwa ka morago ga go hwa lehlakore.

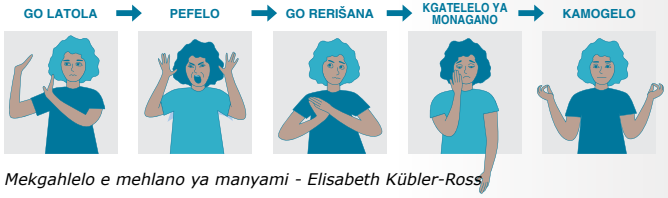
Leeto la go fola

Leeto la gago la go fola go tšwa go seterouku ke tsela ye telele gomme le akaretša dikarolo tše ntši tša mmele le tša monagano le diphetogo tšeo di ka bago di diregile ka lebaka la seterouku. Go lokiša gape e ka ba mo go gakantšhago. Boemo bjo bobotse bja kgopolo ke kgetho yeo o swanetšego go e dira letšatši le lengwe le le lengwe gomme matšatši a mangwe a bonolo go feta a mangwe. Dikaonafatšo di ema fela ge o kgaotša go leka, seo se ra gore o swanetše go hlabolla maikutlo le kgopolo ya 'le ka mohla o se ke wa ineela'.

Ga se diphetogo ka moka tšeo di tlago go bonagala nakong ya mathomo ya go fola, gomme baphologi ba bantši ba go hwa lehlakore ba tla feta tshepedišong ya go ithuta go lebeletšana le mathata a utilwego, a bjalo ka diphetogo tša go nagana, go gopola le go kwešiša, le mathata a monagano le a maikwelo. Se e ka ba tlhohlo ya kgonthe go mophologi wa seterouku, ditho tša lapa le baratiwa ba bangwe.

Leeto la go fola e ka ba le letelele, gomme ga go na nako yeo ka yona o ka fola... ka moka di dikologa kgopolo ye botse ya mophologi, gammogo le tikologo ya bona ya ka gae!

Go tseba ka ga megato ye mehlano ya manyami go tla go thuša go kwešiša le go sepelasepela megato.



Mekgahlelo e mehlano ya manyami - Elisabeth Kübler-Ross

Mabapi le Motheo wa Baphologi ba Seterouku (SSF)

Molwetši wa go hwa lehlakore, ge a sa alafša sepetlele, o hwetša tlhokomelo ya kalafo le kalafo yeo e phološago bophelo. Lega go le bjalo, ge a lokollwa, tlhokomelo le kalafo ye e lebišitšwego di a nyamelela, e tlogela baphologi ba bantši ba lebeletšana le mafelelo a senyago a go hwa lehlakore ba nnoši. Thomo ya rena ke go thiba sekgoba se bohlokwa magareng ga go lokollwa sepetlele le thekgo le tlhokomelo ye e tšwelago pele yeo e fetošago bophelo, yeo e lego bohlokwa kudu leetong la go fola.

Ka go thiba sekgoba, SSF e hlotše setšhaba sa Thekgo ya Seterouku sa Ka Morago ga go Tšhollwa (PDSS), seo se akaretšago App ya sellathekeng ya Strokefocus.

PDSS e fana ka ditirelo tše bohlokwa tše di latelago go maloko a yona:

- Phihlelelo ya setšhaba sa baphologi, bahlokomedi, le ditsebi tša tlhokomelo ya maphelo
- Thekgo ya dithaka le tlhokomelo ya baphologi, malapa a bona le bahlokomedi
- Thuto, tlhohleletšo le tlhohleletšo ya go lebeletšana le leeto la go ya go fola
- Phatlalatšo ya tshedimošo

Ge o tseba motho le ge e le ofe yo a hweditšwego ke seterouku goba ge o le mohlokomedi goba setho sa lapa seo se phelago le mophologi wa seterouku, re mo go rarolla leeto le le lefsa le le hlohlago le wena.

Go tsenela setšhaba sa rena, taonelouta tirišo ya rena ya MAHALA ya sellathekeng gomme o ingwadiše ga bjale!

Mobile App strokefocus

Baphologi ba go hwa lehlakore ba ka se sa ikwa ba tlogetšwe ba nnoši e bile ba lahlilwe!

Go hwetša tshedimošo ka botlalo hle ikopanye le rena go:

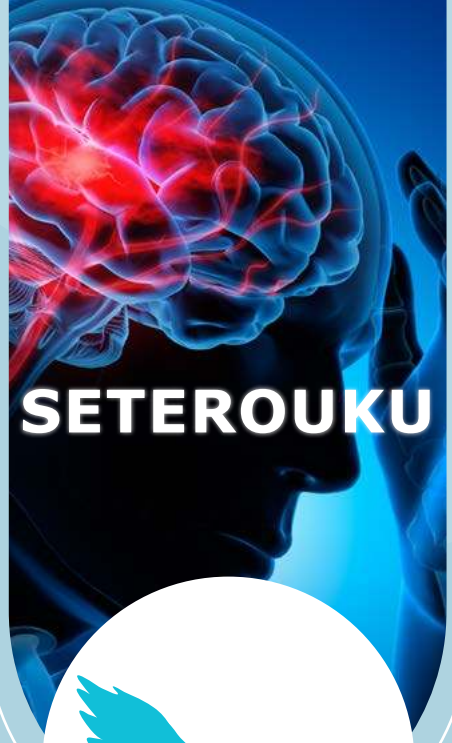
Motheo wa Baphologi ba Seterouku

[Karolo 21] Nomoro ya Molao: 2010/002369/08 | Nomoro ya NPO: 083-885

Ka boikgantšho e thekgwa ka tšhelete ke LIBERTY *In it with you*

0100 065 656 | www.strokesurvivors.org.za | @strokesurvivors

J8067B-Sepedi



the stroke survivors foundation

Go ka go diragalela...

Motheo wa Baphologi ba Seterouku o thiba sekgoba magareng ga go lokollwa sepetlele ka morago ga go lokollwa sepetlele le thekgo le tlhokomelo yeo e fetošago bophelo. Re katanela go sepela gotee le wena go akgofiša le go kaonafatša sephetho sa gago le boleng bja go fola.

Post Discharge Stroke Support (PDSS)

Adapt • Improvise • Overcome

Seterouku ke eng?

Seterouku ke tlhaselo ya bjoko!

Go direga ge kabo ya madi karolong ya bjoko bja gago e thibetšwe. Madi a rwala diphepo tše bohlokwa le oksitšene bjokong bja gago, gomme ka ntle le madi, disele tša bjoko bja gago di ka senyega goba tša hwa. Tshenyo ye e ka ba le ditla-morago tše di fapanego, go ithekgile ka gore ke karolo efe ya bjoko yeo e kgongwago, ka gona ga go na distroke tše pedi tšeo di swanago.

Seterouku ke se sengwe sa dibaki tše tharo tše di phagamego tša lehu le sebaki se segolo sa bogole.

Go ya ka Mokgatlo wa Lefase wa Seterouku, motho o tee go ba bane o tla swarwa ke seterouku nakong ya bophelo bja gagwe.

Tše dingwe tša ditla-morago tšeo di begwago gantši tša go hwa lehlakore di akaretša:

- Go golofala goba go fokola mo go akaretšago sefahlego, letsogo le leoto ka lehlakoreng le tee la mmele
- Bothata bja polelo goba go se kgone go boledišana gabotse
- Bothata bja go metša goba go ja
- Tahlegelo ya sebudula goba motšhene wa sekotlelo
- Tahlegelo goba go senyegelwa ke maikutlo
- Tahlegelo ya karolo ya pono ka lehlakoreng le tee
- Tahlegelo ya karolo goba ka botlalo ya kgopotšo le go tsepamiša kgopolo mo go lekanyeditšwego
- Tahlegelo ya taolo ya maikutlo: diphetogo tša maikutlo, kgateletšego & go nyamišwa
- Hlogo ye e opšago kudu
- Lapile kudu
- Go se iketle ga ditšhika/Bohloko

Tseba mehuta ye e fapanego ya distroke:

Seterouku sa Hemorrhagic (Go tšwa madi)
Se se direga ge mothapo wa madi ka gare ga bjoko o phatloga gomme o baka go tšwa madi ka gare le go dikologa lefelo leo le kgomilwego.

Setorouku sa Ischemic (Clot)
Se se hlolwa ke go kgotlelwa ga madi mo go šitišago go elela ga madi bjokong, yeo gape e tsebjago bjalo ka thrombosis ya bjoko.

Tlhaselo ya nakwana ya ischemic (TIA)
TIA goba mini-stroke e ekiša dika tša go hwa lehlakore, ka ntle le gore dika di tšea nako e kopana gomme ke tša nakwana. TIA, le ge e le ya nakwana, e sa le ye kgolo kudu ka ge e le seka sa bothata bjo bo nyakago tlhokomelo gomme e ka thibela go hwa lehlakore pele ge bothata bja motheo bo sa rarollwe.

Mehato ya thibelo bakeng sa setorouku

Go akanyetšwa gore go hwa lehlakore go direga metsotswana e mengwe le e mengwe e meraro lefaseng ka bophara le gore motho yo mongwe o hwa ka baka la go hwa lehlakore metsotsong e mengwe le e mengwe e mene. Gomme le ge go le bjalo, go fihla go 80 lekgolong ya go hwa lehlakore e ka thibelwa.

O ka fokotša dibaka tša gago tša go ba le seterouku ka go latela mokgwa wa bophelo bjo bobotse le go lemoga mabaka a gago ka noši a kotsi.

Dijo le Phepo
Go latela thulaganyo ya go ja dijo tše di phetšego gabotse le go boloka boima bja mmele bjo bo phetšego gabotse go fokotša kudu dibaka tša gago tša malwetši a sa folego le go hwa lehlakore.

Boitšhidullo
Boitšhidullo bja mmele le go hlahlobja ka mehla ga tša kalafo di thuša go kgonthišetša gore mmele wa gago o šoma sehloeng sa wona.

Kgateletšo e Phagamego ya Madi
Batho ba bantši ba tlaišwa ke Kgateletšo e Phagamego ya Madi ba sa lemoge le gatee. Ditlhahlobo tša ka mehla tša kalafo, go hlokomela le go laola kgatelelo ya madi di thuša go fokotša dibaka tša gago tša go hwa lehlakore.

Kholeseterole
Go bohlokwa gore cholesterol ya gago e hlahlobje ka mehla le moo go nyakegago bakeng sa go laola tekanyo ya cholesterol mmeleng wa gago. Cholesterol ke sebaki se segolo sa go thibana le mathata a ditšhika tšeo di rwalago madi mmeleng wa gago.

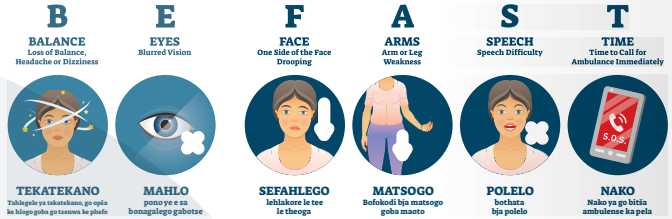
Bjala
Bjala bo ka oketša kgatelelo ya madi gomme ka go rialo bja oketša kotsi ya go hwa lehlakore.

Go kgoga
Go kgoga go oketša dibaka tša gago tša go hwa lehlakore. Go raga mokgwa wo go lokile go wena le lapa la gago, ka ge muši wa bobedi o le mobe go swana le go kgoga, gomme o oketša dibaka tša gore ditho tša lapa di swarelwe ke seterouku.

Go lemoga dika tša go hwa lehlakore le kamoo o ka thušago ka gona:

Ka go ithuta, ditho tša lapa la gago le bagwera ka ga kamoo o ka lemogago dika tša go hwa lehlakore ka pela, o ka kgatha tema ye bohlokwa go fokotšeng khuetšo ya go hwa lehlakore go mohlaselwa le lapa la bona.

Tseba maswao



Na o be o tseba gore:

TSHOMO | **O loiwa ge o swerwe ke stroke**

Maaka - Go ba le setorouku ruri ga se ka lebaka la gore o loile!

TSHOMO | **Basadi ga ba tlaišwe ke distroke**

Maaka - Seterouku se ka diragalela mang le mang, go sa šetšwe mengwaga ya gagwe, bong goba morafe.

TSHOMO | **Go hwa lehlakore go direga feela go batšofadi**

Maaka - Distroke di ka diragalela motho ofe goba ofe mengwageng efe goba efe, le ge e le gore kotsi ya go ba le seterouku e oketšega ge a tšofala.

TSHOMO | **Go hwa lehlakore ke ka sewelo**

Maaka - Dipalopalo tša go hwa lehlakore di utolla gore go hwa lehlakore go tlwaelegile kudu.

TSHOMO | **Seterouku se direga pelong**

Maaka - Setorouku se direga bjokong. Ge e ba kabo ya madi go di- neuron bjokong e kgaolwa e ka ba ka baka la go kgotlelwa ga madi goba bolwetši bja methapo ya madi, di-neuron tšeo di a hwa, gomme go hwa lehlakore go a direga.

TSHOMO | **Go hwa lehlakore go ka se thibelwe**

Maaka - Nyakišišo ya mabaka a kotsi e hweditše gore 90 lekgolong ya go hwa lehlakore e ka bakwa ke mabaka a kotsi a methapo ya go swana le kgatelelo ya madi, bolwetši bja swikiri le go nona kudu, tšeo ka moka di ka thibelwago.

TSHOMO | **Distroke di ka se alafše**

Maaka - Bontši bjo bogolo bja distroke ke ischemic (clot), gomme di ka alafša. Ge motho a fihla sepetlele ka gare ga diiri tše 4 tša go thoma, dihlare tša go thuba go kgotlelwa di ka newa.

TSHOMO | **Pontšho e tlwaelegilego kudu ya go hwa lehlakore ke bohloko**

Maaka - Ke fela batho ba ka bago 30 lekgolong bao ba tlago go opša ke hlogo ka setorouku sa ischemic, ka fao bohloko ga se seka se se ka botwago.

TSHOMO | **Distroke ga se tša leabela**

Maaka - Distroke di tloga di kitima ka malapeng, mabaka a kotsi a methapo ya go hwa lehlakore, go swana le kgatelelo ya madi, bolwetši bja swikiri, le go nona kudu, ka moka a na le karolo ya leabela.