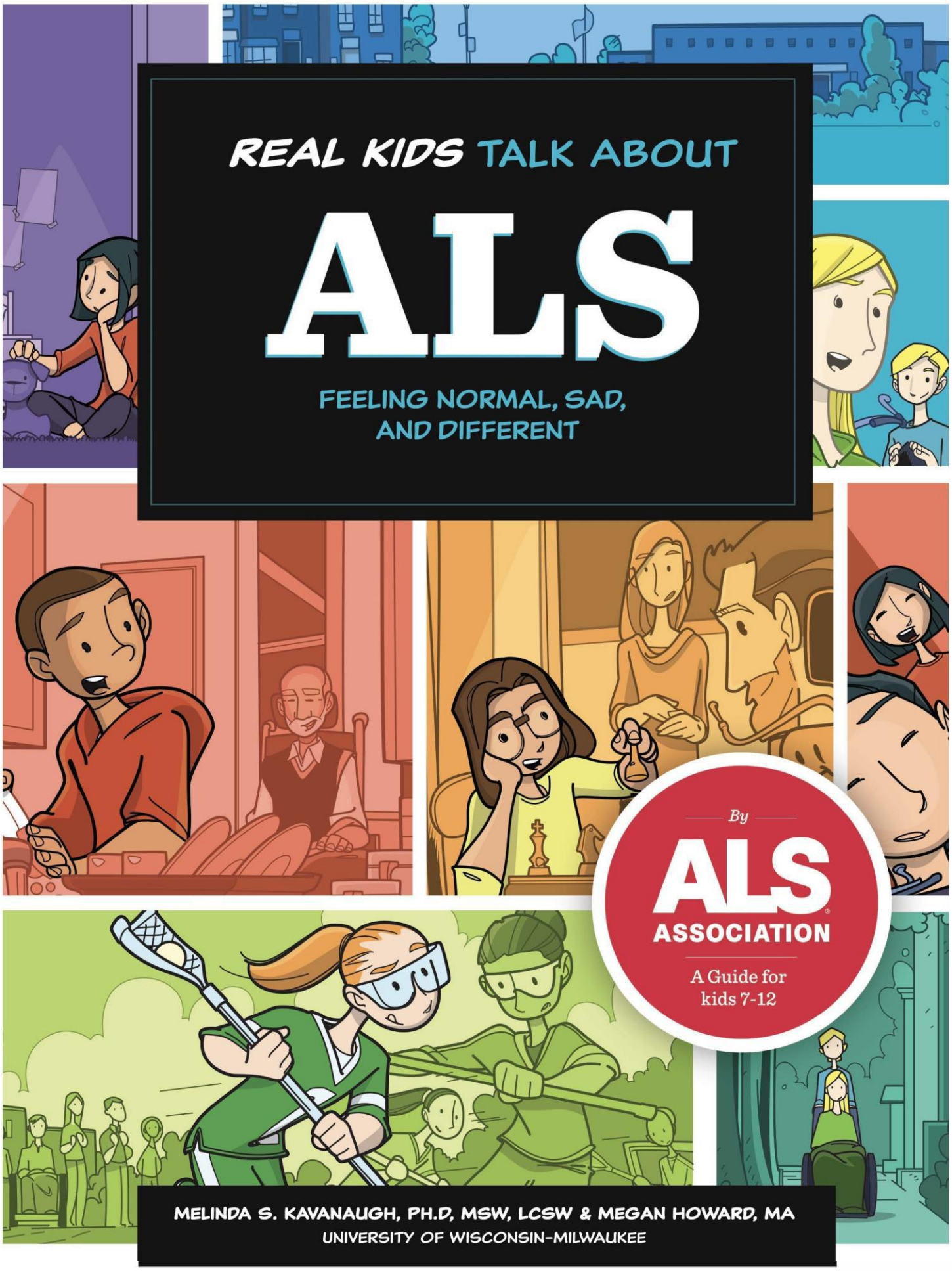


REAL KIDS TALK ABOUT ALS

FEELING NORMAL, SAD, AND DIFFERENT

By ALS ASSOCIATION

A Guide for kids 7-12

MELINDA S. KAVANAUGH, PH.D, MSW, LCSW & MEGAN HOWARD, MA
UNIVERSITY OF WISCONSIN-MILWAUKEE

Dr. Kavanaugh ke mosebeletsi ya setjhaba ya nang le tumello ya kliniki (LCSW) le moprofesa ya amanang le mosebetsi wa setjhaba. O na le boiphihlelo ba dilemo tse fetang 15 tsa boikoetliso le dipatlisiso le malapa le batjha ba phelang le mathata a methapo. O hatisitse le ho hlahisa haholo karolong eo bana le batjha ba e bapalang e le bahlokomedi mme ke e mong oa dtsebi tse seng kae tse thehilweng U.S. lefapheng la hae. Ntle le dipatlisiso tsa hae tsa mantlha le
ntshetsopele ya lenaneo le The ALS Association, Dr. Kavanaugh o etsa dipatlisiso le U.S. le mekgatlo ya matjhaba ho hlahisa bopaki bo thehiloeng mananeo a tshehetso le thuto bakeng sa bahlokomeli ba batjha le malapa a bona. Dr. Kavanaugh o tshwere MSW e tswang Univesithing ya Washington ho St. Louis, le PhD ya boiketlo ba setjhaba ho tloha Univesithing ya Wisconsin-Madison.

Megan Howard, MA ke mohokahanyi oa lenaneo la lipatlisiso Univesithing ea Wisconsin-Milwaukee (UWM). Megan o koetliselitswe thuto ea kelello le kholo ya bana, mme o qetile dilemo a sebetsa mererong ya dipatlisiso e amang bana le malapa. Hona jwale o sebetsa le Dr. Kavanaugh ho nts'etsopele ya mananeo a koetliso bakeng sa bahlokomeli ba batjha.

E hlahisitswe ke Phil Gosier

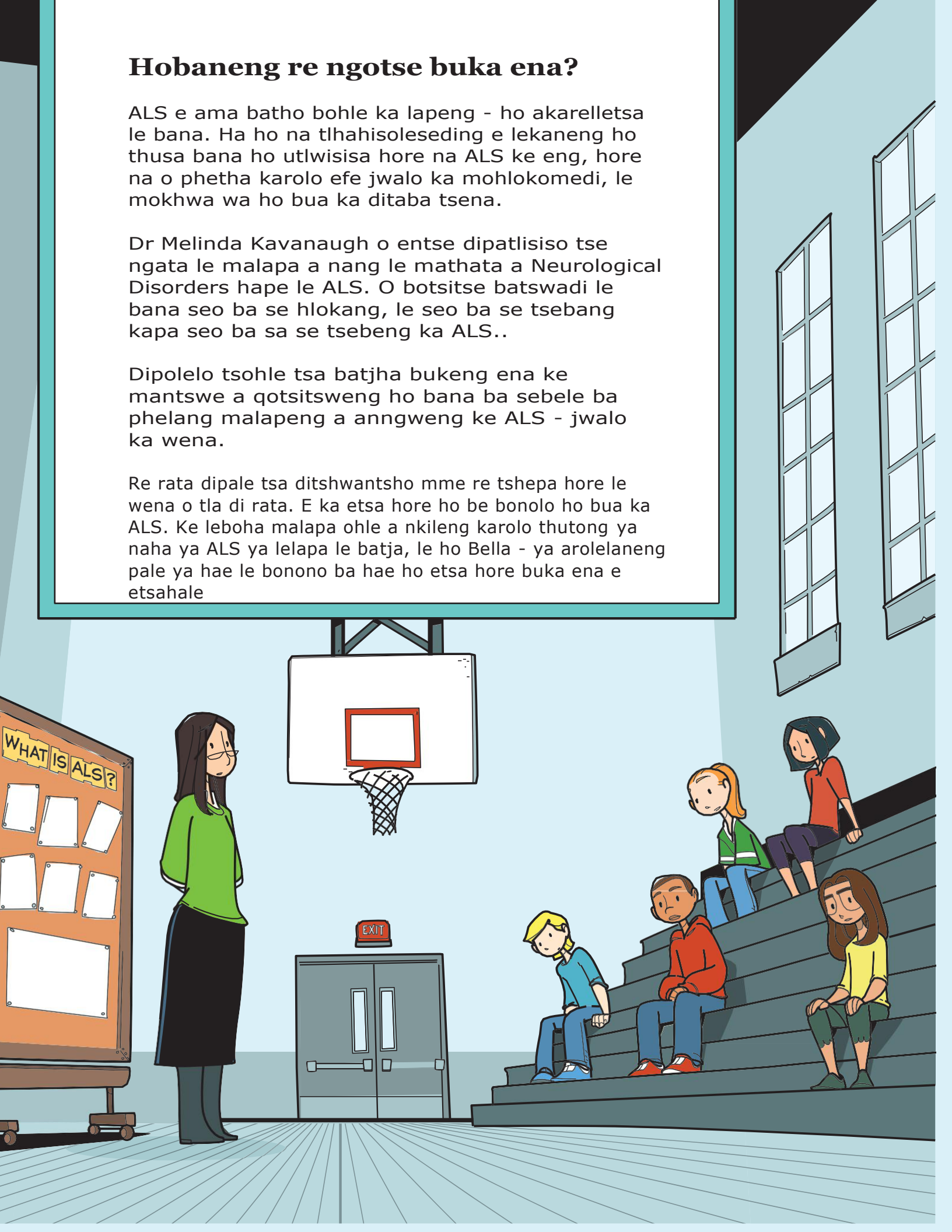
Hobaneng re ngotse buka ena?

ALS e ama batho bohle ka lapeng - ho akarelletsa le bana. Ha ho na tlhahisoleseding e lekaneng ho thusa bana ho utlwisisa hore na ALS ke eng, hore na o phetha karolo efe jwalo ka mohlokomedi, le mokhwa wa ho bua ka ditaba tsena.

Dr Melinda Kavanaugh o entse dipatlisiso tse ngata le malapa a nang le mathata a Neurological Disorders hape le ALS. O botsitse batswadi le bana seo ba se hlokang, le seo ba se tsebang kapa seo ba sa se tsebeng ka ALS..

Dipolelo tsohle tsa batjha bukeng ena ke mantswe a qotsitsweng ho bana ba sebele ba phelang malapeng a anngweng ke ALS - jwalo ka wena.

Re rata dipale tsa ditshwantsho mme re tshepa hore le wena o tla di rata. E ka etsa hore ho be bonolo ho bua ka ALS. Ke leboha malapa ohle a nkileng karolo thutong ya naha ya ALS ya lelapa le batja, le ho Bella - ya arolelaneng pale ya hae le bonono ba hae ho etsa hore buka ena e etsahale



Kgaolo 1:

KE ENG ALS?







ALS e etsahala ha methapo ya kutlo (neurons)e sa bue le mesifa ya hao, jwalo ka ha fono e kgaoha mme ha o sa kgone ho utlwa motho e mong. Ha sena se etsahala, motho ya nang le ALS ha a kgone ho sebedisa matsoho a hae jwalo ka ha a ne a etsa hobane la mesifa ha o tsebe seo o ka se etsang.

.

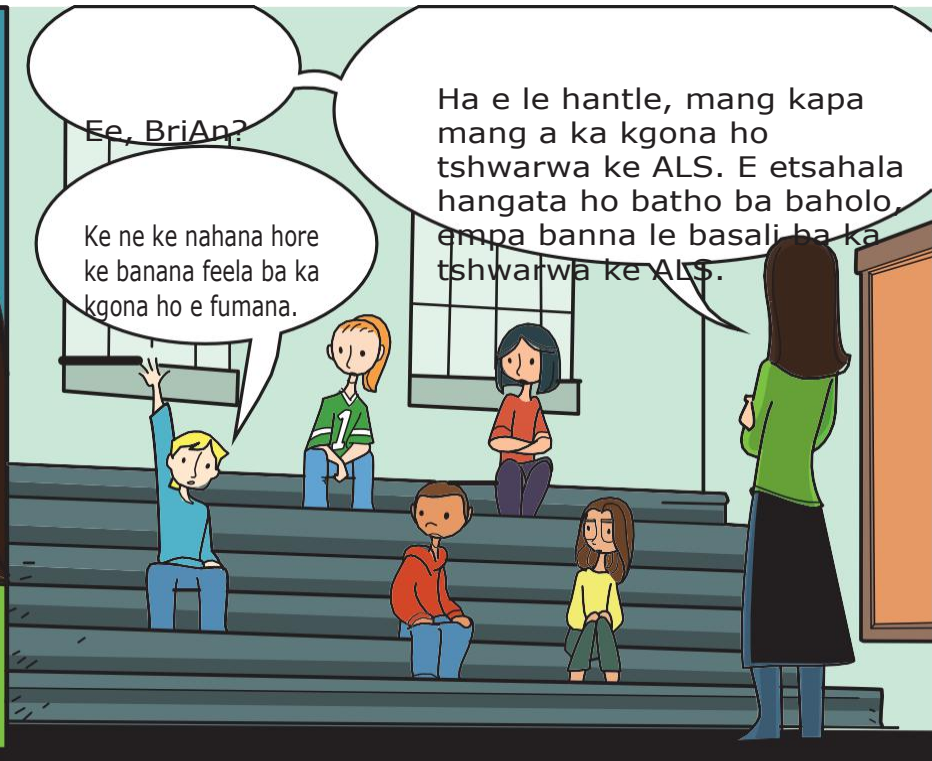


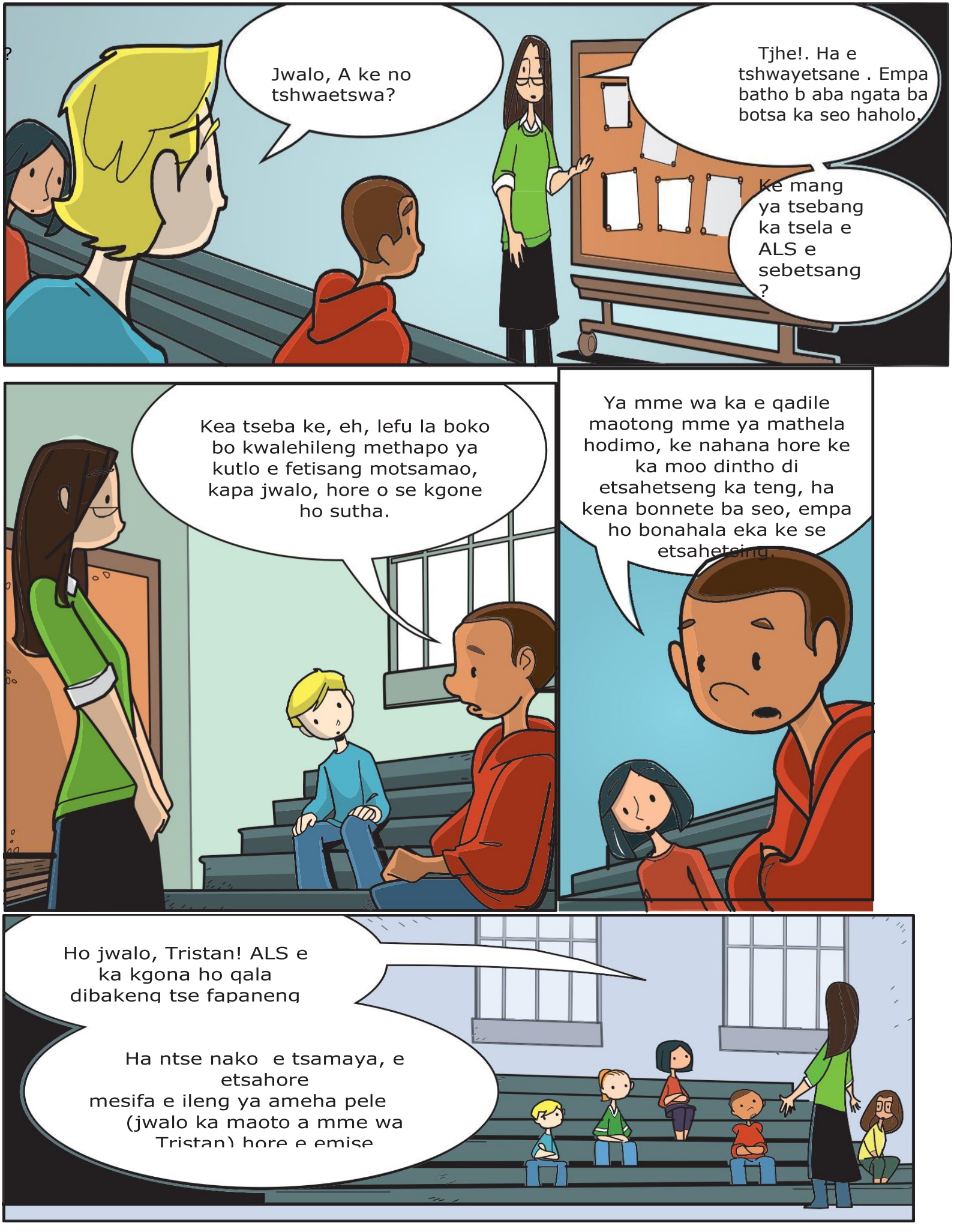


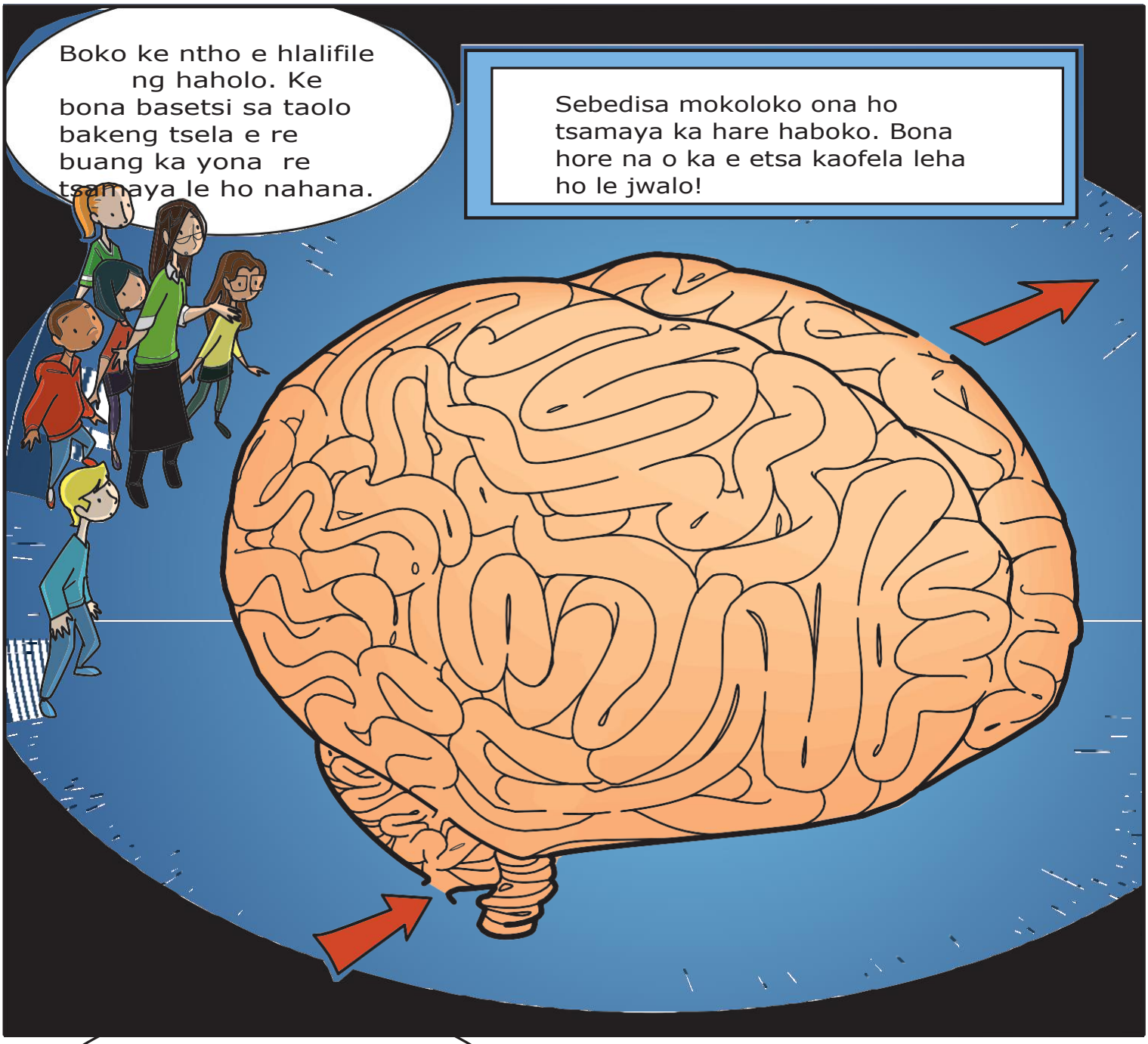
ALS e shebahala ka tsela e fapaneng ho batho ba fapaneng. Batho bohle ho ditshwantsho tsena ba na le ALS.



ALS e baka bofokodi le ho senyeha ha mesifa yohle ya boithaopo, se se hlalosa hore mesifa eo re e sebedisang ha re sutha, ho metsa, esita le ho hema ya ameha.




Jwalo, A ke no tshwaetswa?
Tjhe!. Ha e tshwayetsane . Empa batho b aba ngata ba botsa ka seo haholo.
Ke mang ya tsebang ka tsela e ALS e sebetsang ?
Kea tseba ke, eh, lefu la boko bo kwalehileng methapo ya kutlo e fetisang motsamao, kapa jwalo, hore o se kgone ho sutha.
Ya mme wa ka e qadile maotong mme ya mathela hodimo, ke nahana hore ke ka moo dintho di etsahetseng ka teng, ha kena bonnete ba seo, empa ho bonahala eka ke se etsahetsing.
Ho jwalo, Tristan! ALS e ka kgona ho qala dibakeng tse fapaneng
Ha ntse nako e tsamaya, e etsahore mesifa e ileng ya ameha pele (jwalo ka maoto a mme wa Tristan) hore e emise


Boko ke ntho e hlalifile ng haholo. Ke bona basetsi sa taolo bakeng tsela e re buang ka yona re tsamaya le ho nahana.
Sebedisa mokoloko ona ho tsamaya ka hare haboko. Bona hore na o ka e etsa kaofela leha ho le jwalo!


Jwalo, boko, ALS, methapo ya kutlo -dihlooho tse ngata tsa bohlokwa.Ho na le motho ya nang le dipotso?

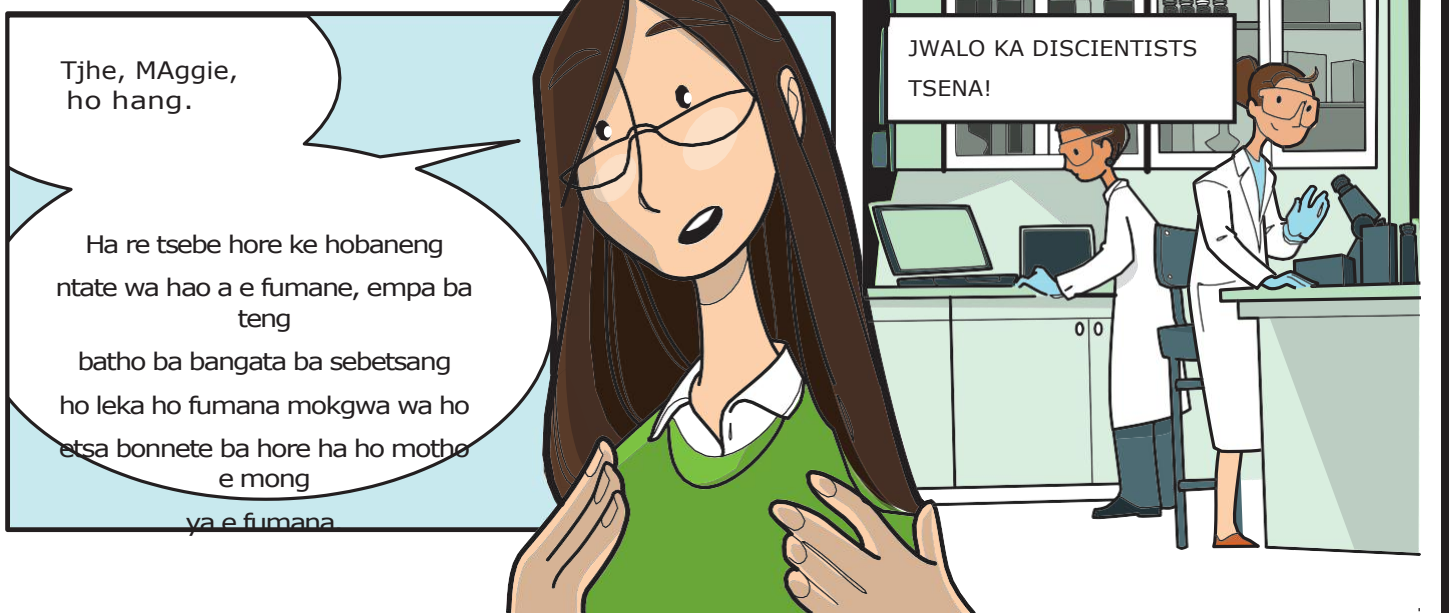

Hobaneng ntatea fumane ALS?
Ha re tsebe, Alison. E thata ho utlwa ha ho jwalo?
Ee.

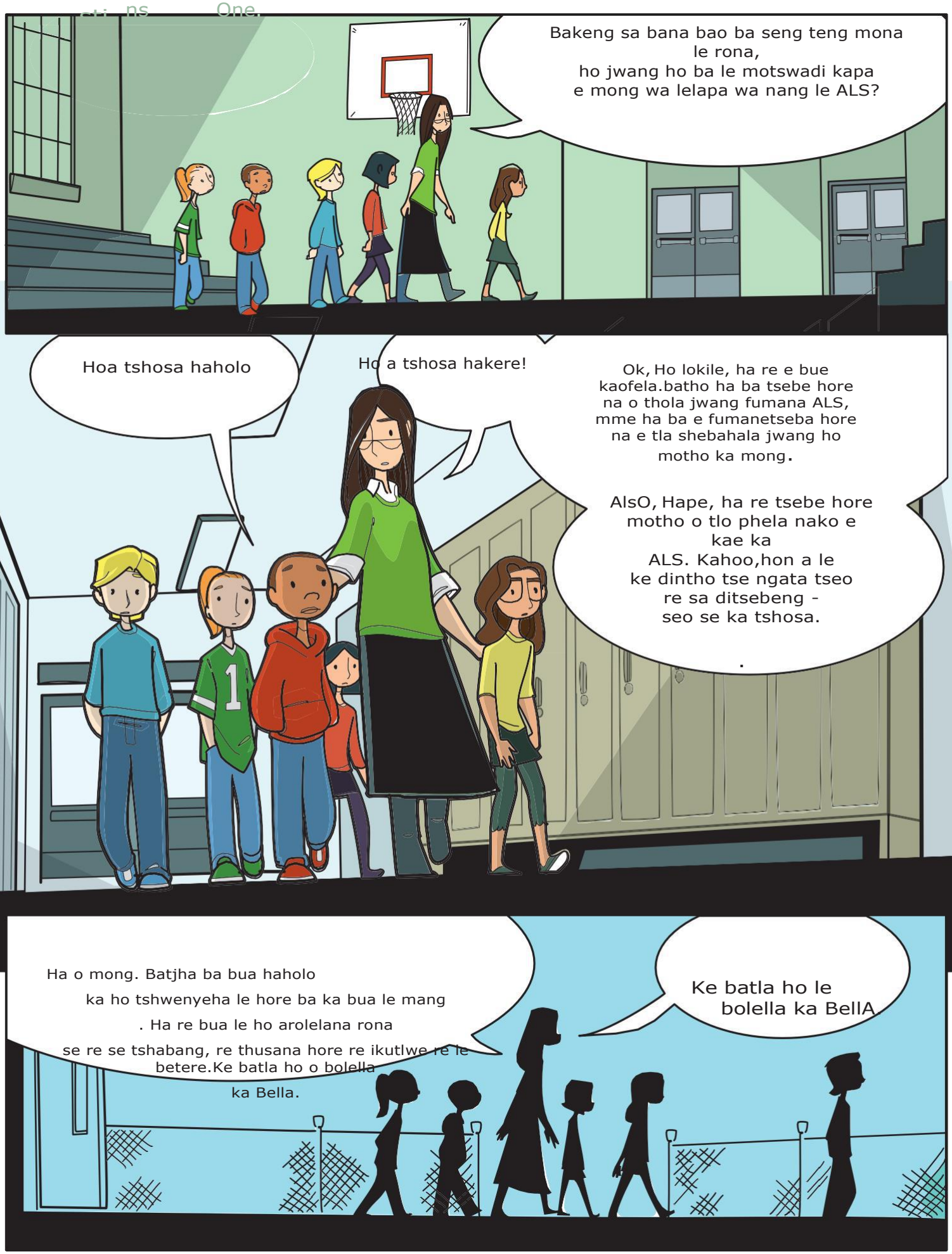

Ka dinako tse ding, mafu a kang ALS feela a Etsahala feela. Ntho e ntle ke hore ha e etse hore ntate wa hao o sa fellwang . E mpa e mo etsa hore a fapane
ho na le ho hong mme a ka nka ho etsa hore e tsamaye?


Ee, Brian, ke potso e ntle eo. Ka bomadimabe, ha ho na pheko bakeng sa ALS. Ha re tsebe hore re tlosa jwang kapa ho e emisa - leha ho le joalo.
Empa, ho na le liphekolo ho mo thusa laola matšoao lefu la ALS


MAggie, bonahala thotse. O ne o batla ho botsa a potso?


Na ke entse ho hong ho etsa hore ntate waka a fumane ALS?


Tjhe, MAggie, ho hang.
Ha re tsebe hore ke hobaneng ntate wa hao a e fumane, empa ba teng batho ba bangata ba sebetsang ho leka ho fumana mokgwa wa ho etsa bonnete ba hore ha ho motho e mong ya e fumana
JWALO KA DISCIENTISTS TSENA!


Bakeng sa bana bao ba seng teng mona le rona,
ho jwang ho ba le motswadi kapa e mong wa lelapa wa nang le ALS?
Hoa tshosa haholo
Ho a tshosa hakere!
Ok, Ho lokile, ha re e bue kaofela.batho ha ba tsebe hore na o thola jwang fumana ALS, mme ha ba e fumanetseba hore na e tla shebahala jwang ho motho ka mong.
AlsO, Hape, ha re tsebe hore motho o tlo phela nako e kae ka ALS. Kahoo,hon a le ke dintho tse ngata tseo re sa ditsebeng - seo se ka tshosa.
.
Ha o mong. Batjha ba bua haholo ka ho tshwenyeha le hore ba ka bua le mang . Ha re bua le ho arolelana rona se re se tshabang, re thusana hore re ikutlwe re le betere.Ke batla ho o bolella ka Bella.
Ke batla ho le bolella ka BellA.

Kgalo 2:

Ho bua ka ALS



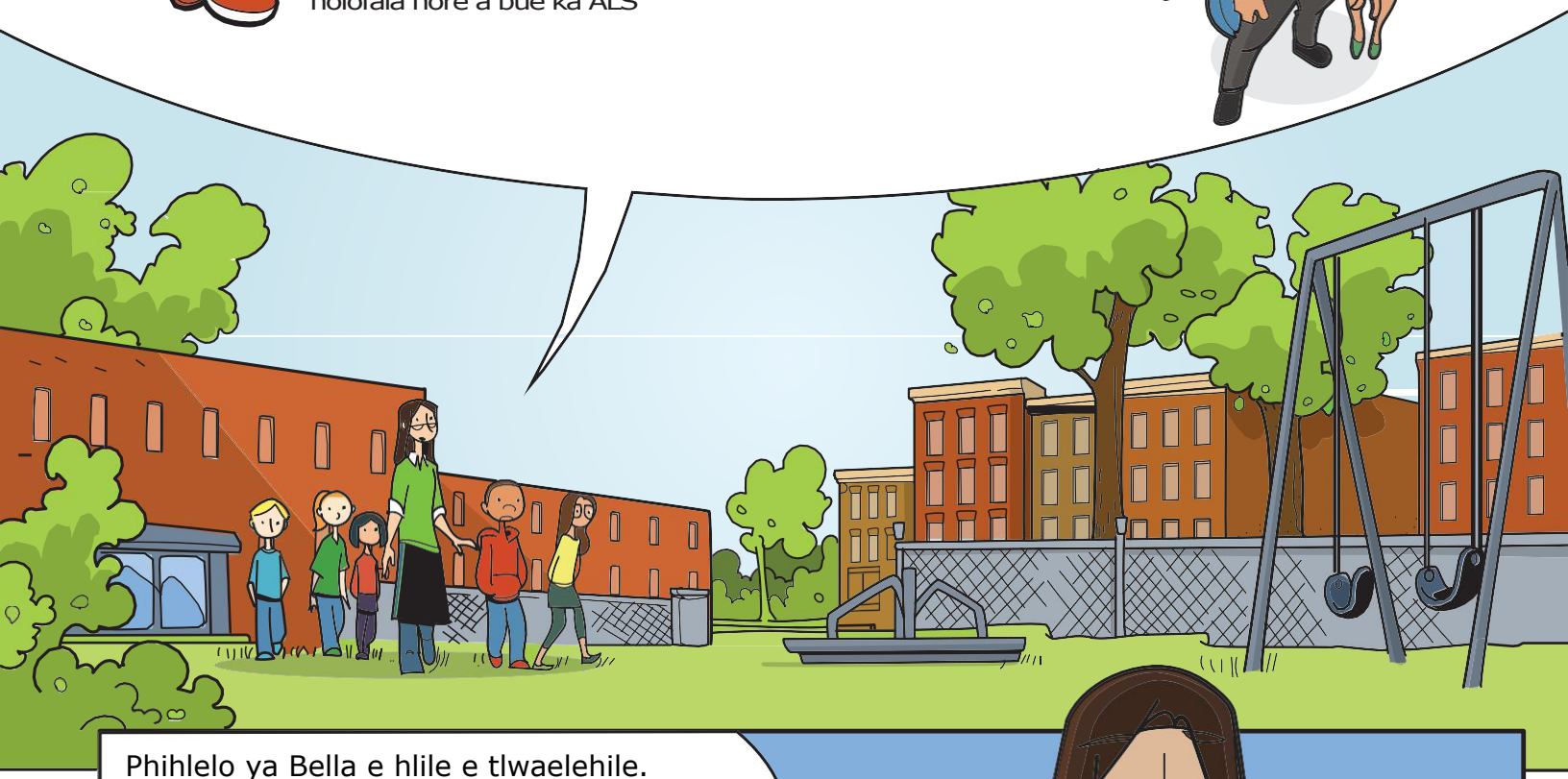


Bella o na le dilemo tse 11. Ntate wa hae o ne a tshwerwe ke ALS. Kere o ne a na le, hobane o fetsa ho hlokahala selemong sona sena. Ntate wa hae ha tshwarwa ke ALS nako e telele, kahoo ho ne ho le thata ho utlwisisa se ne se etsahala.

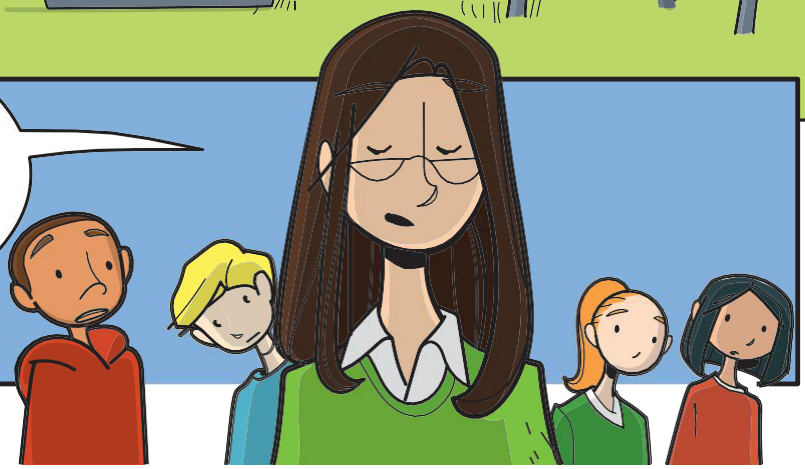
Bella o ne a tseba hore ho na le ho hong ho etsahalang ha ntate wa hae a ne a wa—haholo. Yaba lentswe la hae le qala ho utlwahala ka tsela e sa tlwaelehang. Bella o ne a utlwana haholo le ntate wa hae, o ne a atisa ho mo soma le ho etsa metlae le yena, kahoo o ile a qala ho tshoha hore ho na le ntho e mpe e etsahalang..



Lelapa labo ha lea bua haholo ka se ne se etsahala, hobane be ne ba sa batle ho tshwenya Bella. Ba ile ba ya ho dingaka tse ngata, mme qetellong ba fumana e ileng ya fumana hore ntate wa hae o na le ALS. Bella o re ho fumana lefu lena ho ne ho le thata ho yena hobane o a tshwenyeha mme ka dinako tse ling o tshaba ho bua le e mong wa lelapa ka dintho tse ngata, hape le ALS. Leha ho le jwalo, ha nako e ntse e ya, ho ile ha nolofala hore a bue ka ALS



Phihlelo ya Bella e hlile e tlwaelehile.
Ka dinako tse ding malapa ha a buisane hobane ha ba batle khopisana.
Empa,jwalo ka Bella,
mohlomong O na le dipotso tse ngata



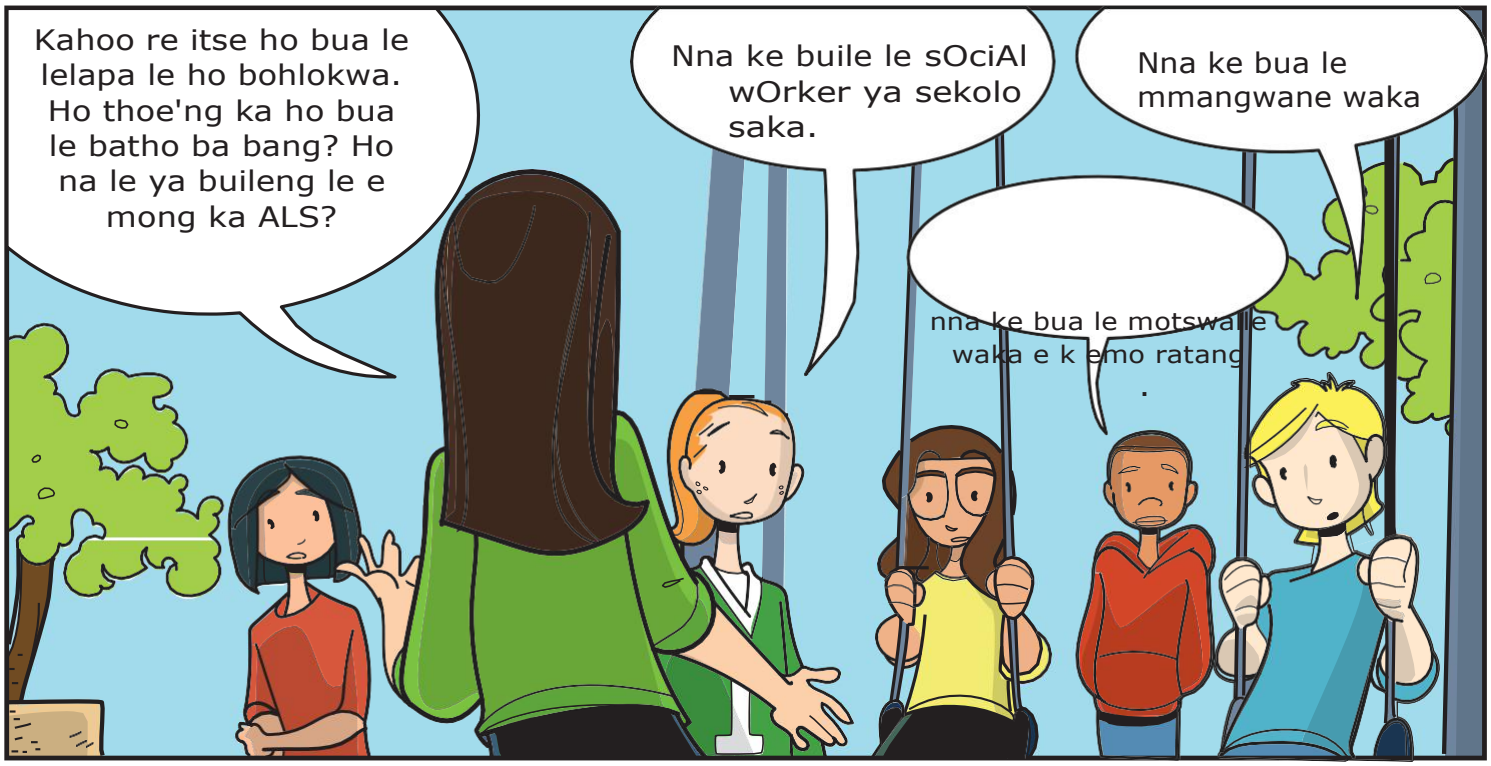

Ho lokile ho botsa motswadi wa hao kapa e mong wa lelapa ka ALS. Ha e le hantle, ba ka nna ba tshohile ho feta wena
O se tshabe ho botsa dipotso. Ntho e ntle haholo eo re ka e etsang bohle ke ho bua ka yona!


Ke buile le mme waka, mme a re o ne a sa tsebe mme a ka rata ho botsa motho e mong.

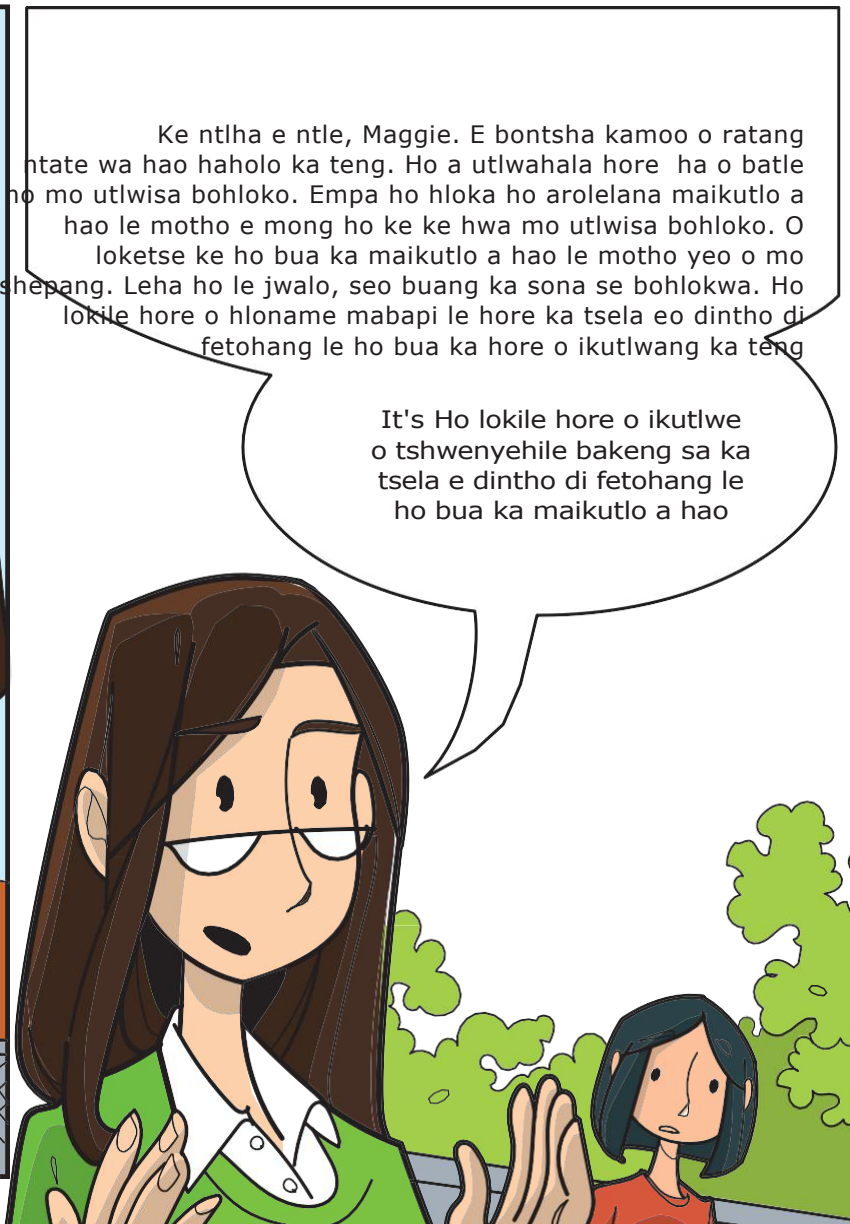

Ho lokile, Brian. Hase ka mehla batho ba baholo ba nang le dikarabo tsohle! Empa ho na le batho ba bang ba tsebang haholo, ho kopanyelletsa le dingaka, le batho ba Mokgatlo wa ALS


Empa ema, ho tshosa haholo ho phela ka ALS?


Ha ho a fapana ha kaalo le ho phela le motho ya se nang yona. Ke motho ya tshwanang, mme e hlile e le feela lefu la mmele le amang bona. Ho na le boikarabelo bo itseng bo o lokelang ho bo etsa, empa ho bohlokwa hobane o rata motho eo.
Ke Karabo e ntle, TristAn!


Kahoo re itse ho bua le lelapa le ho bohlokwa. Ho thoe'ng ka ho bua le batho ba bang? Ho na le ya buileng le e mong ka ALS?
Nna ke buile le sOciAl wOrker ya sekolo saka.
Nna ke bua le mmangwane waka
nna ke bua le motswalle waka e k emo ratang .


Ha ke bue le mang kapa mang hobane ke batle ho etsa ntate waka a utlwe bohloko ha ke bua ka yena ntle le tsebo ya hae.


Ke ntlha e ntle, Maggie. E bontsha kamoo o ratang ntate wa hao haholo ka teng. Ho a utlwahala hore ha o batle ho mo utlwisa bohloko. Empa ho hloka ho arolelana maikutlo a hao le motho e mong ho ke ke hwa mo utlwisa bohloko. O loketse ke ho bua ka maikutlo a hao le motho yeo o mo tshepang. Leha ho le jwalo, seo buang ka sona se bohlokwa. Ho lokile hore o hloname mabapi le hore ka tsela eo dintho di fetohang le ho bua ka hore o ikutlwang ka teng
It's Ho lokile hore o ikutlwe o tshwenyehile bakeng sa ka tsela e dintho di fetohang le ho bua ka maikutlo a hao

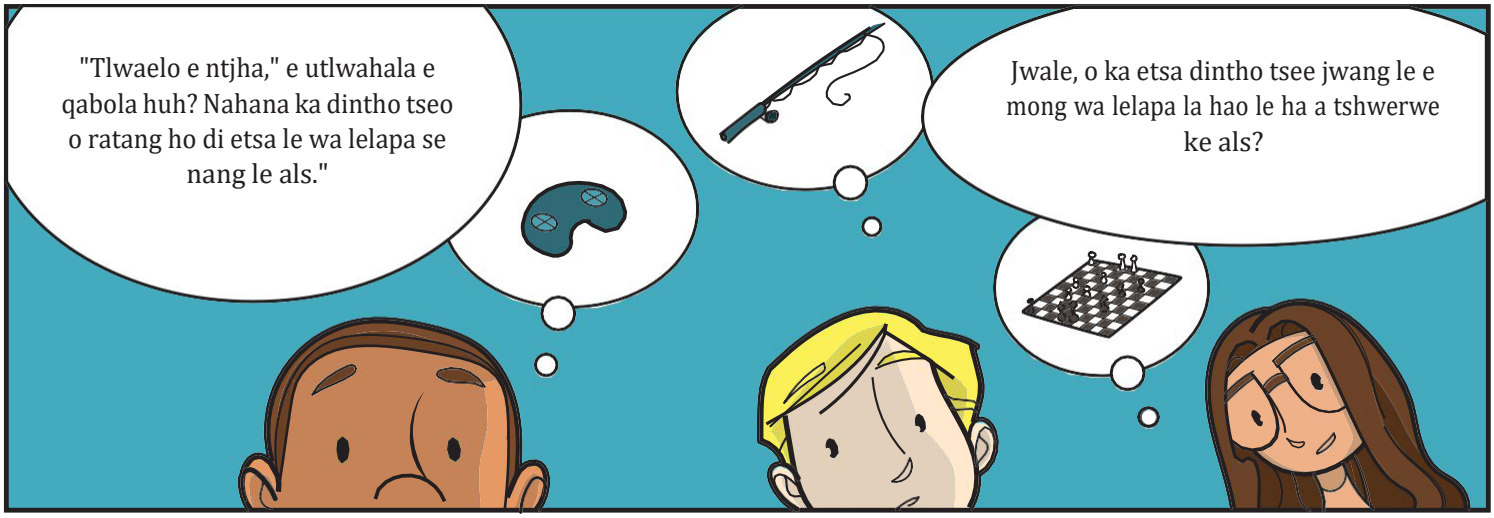

Ka nako e nngwe, o ka ithola o sa batle ho bua ka ALS - le mang kapa mang
Mme ho lokile. Kaofela re ikutlwa re rata ho bua ka dinako tse ding mme e seng ka nako tsohle. Empa ho se bue ho ka ho etsa hore o ikutlwe o hloname haholo hape o tshwenyehile – le tshwenyehile ebile o le mong.
O kana wa se bue ka dinako tsohle, etsa feela bonnete ba hore o bue nako tse ding.


Ke hantle, jwalo ha re bueng ka....
YAsmine, o na le potso?


Hantle hantle, ha se potso, empa hobane ntate waka o na le ALS, ha ke sa ikutlwa ke le lapeng le tloaelehileng.


Kea leboha, Yasmine,
ka ho arolelana kaseo. Bana ba bangata ba ikutlwa ka tsela e tshwanang. Nnete ke hore, dintho ha di ha di tshwane, empa e ntse e tlwaelehile - feela "ke tlwaelo e ntjha.”
Ke tlwaelo e ntjha feela




"Tlwaelo e ntjha," e utlwahala e qabola huh? Nahana ka dintho tseo o ratang ho di etsa le wa lelapa se nang le als."
Jwale, o ka etsa dintho tsee jwang le e mong wa lelapa la hao le ha a tshwerwe ke als?


Ha e le hantle, hangata ke rata ho matha le ntate, empa hona jwale
O tsamaya ka setulo sa Batho ba qhwadileng.
Ho ka ba jwang ka lebelo la ditulo?
Ee!


Ntatemoholo o kile a ba molemi, mme
ke ne ke mo thusa,
Empa ha a sa kgona ho
Sebetsa ka metjhini.
Mohlomong
Nka mokopa
A njwetse
Hore na
Ke lokelang
Ho etsa eng,
Kapa a njwetse
Ka nako eo a
Neng a
Le moshanyana

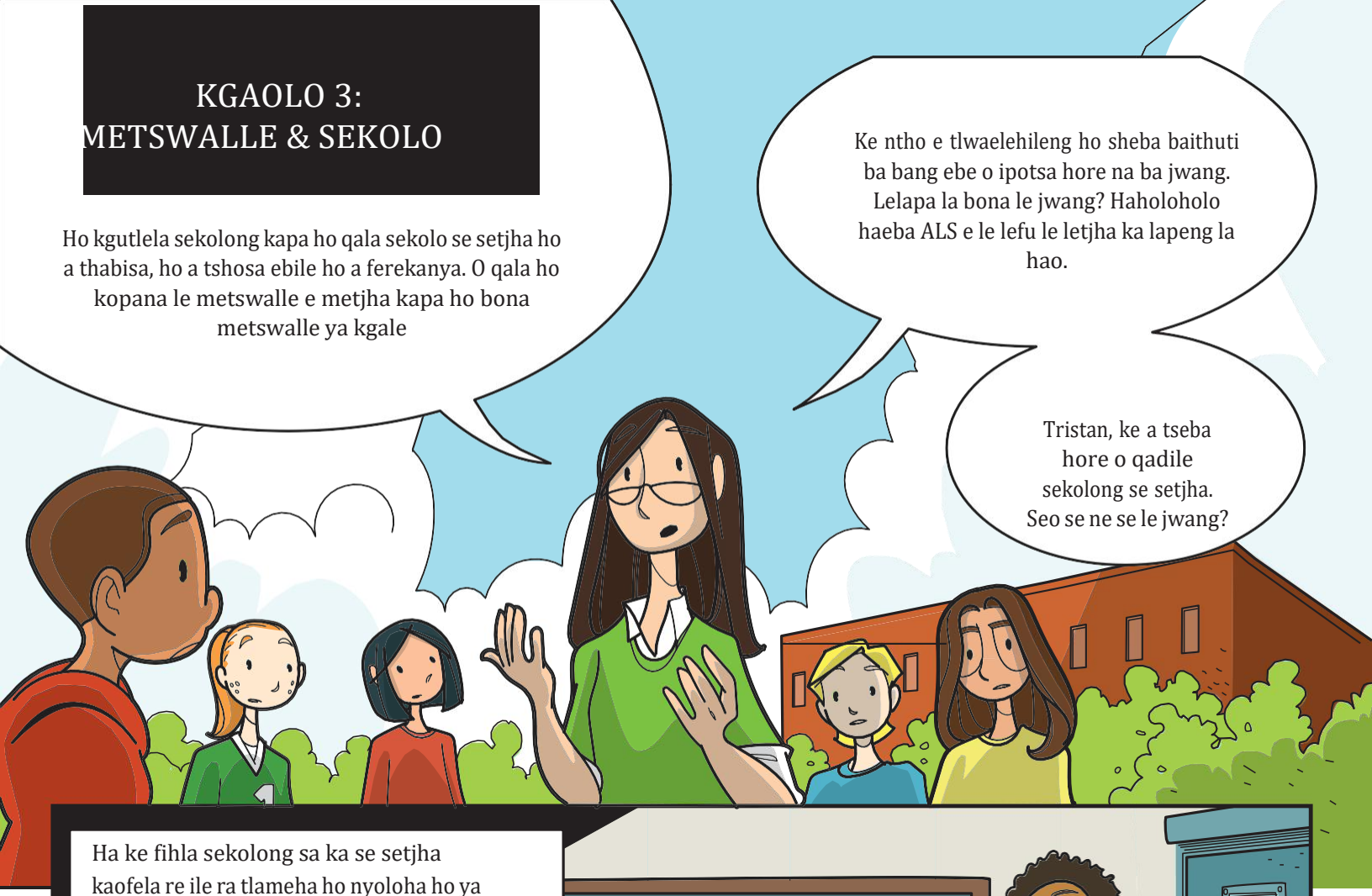

Ke mehopolo e metle eo.
Ka dinako tse ding re tlameha ho nahana ka dintho ka tsela e fapaneng kapa "tlwaelo e ntjha."
Diphetoho tsena ha di o etse hore o "se tlwaelehe." E etsa lelapa la hao, lelapa la hao. E leng hantle feela!
SEO SE RE ISA SEHLOOHONG SE LATELANG–

KGAOLO 3: METSWALLE & SEKOLO

Ho kgutlela sekolong kapa ho qala sekolo se setjha ho a thabisa, ho a tshosa ebile ho a ferekanya. O qala ho kopana le metswalle e metjha kapa ho bona metswalle ya kgale

Ke ntho e tlwaelehileng ho sheba baithuti ba bang ebe o ipotsa hore na ba jwang. Lelapa la bona le jwang? Haholoholo haeba ALS e le lefu le letjha ka lapeng la hao.

Tristan, ke a tseba hore o qadile sekolong se setjha. Seo se ne se le jwang?



Ha ke fihla sekolong sa ka se setjha kaofela re ile ra tlameha ho nyoloha ho ya bolela
ka malapa a rona ...
Ke ne ke tshohile haholo,
hobane ke ne ke le motjha.
Empa, ke ile ka bolella titjhere yaka ka ntatemoholo wa ka.
Mme jwale metswalle ya ka e ile ya botsa ka yena.

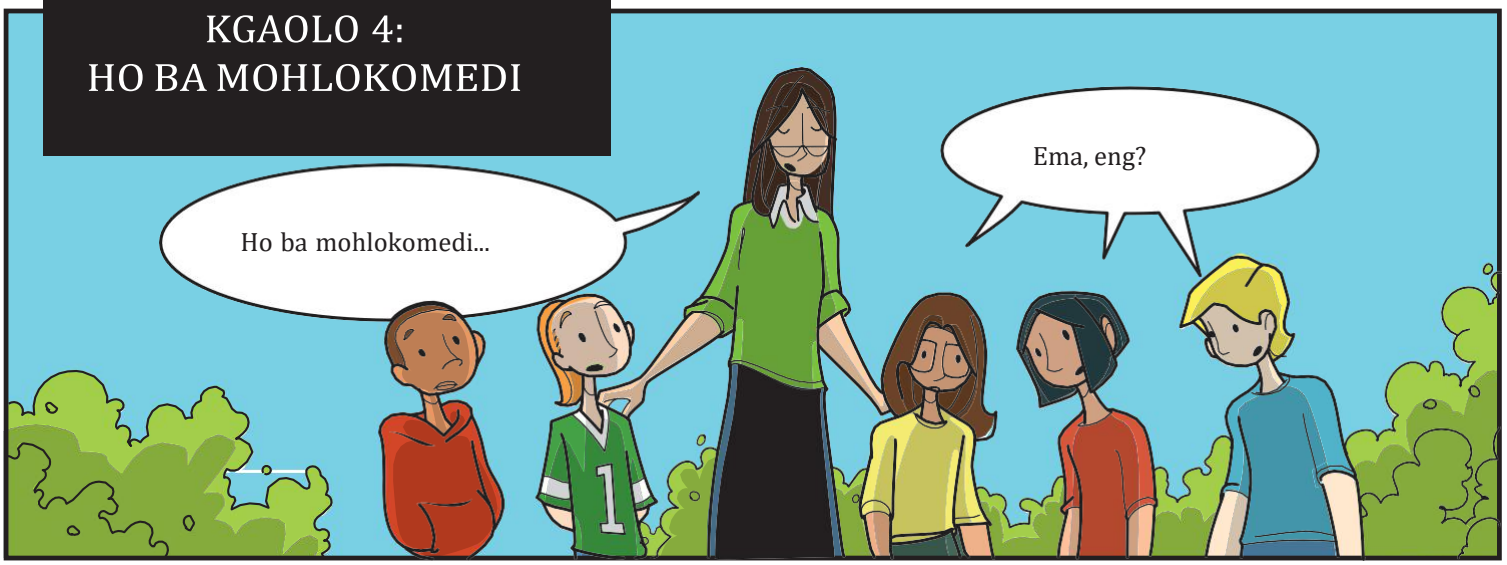



Ntho e neng e hlile e rateha ka Tristan ke hore o ile a ba le monyetla wa ho bolella baithutimoho ba batjha ka ALS le Ntatemoholo wa hae. Ha se bohle ba tla ikutlwa ba phutholohile ho etsa sena, kahoo haeba o sa ikutlwe o itokiseditse, ho lokile
Ee, Alison?
sekolong sa ka sa kgale, ba ne ba dula ba botsa hore na Ntate o ntse a phela jwang. Mme, ka dinako tse ding matitjhere a ntse a mpotsa hore na ntate wa ka o ikutlwa hantle. Mme, mosuwehlooho wa ka o etsa joalo.
Ho a thabisa hoo Alison.
Ho tsebisa sekolo ho bohlokwa.
Ditsela tse Ding tseo wena
le batswadi ba hao le ka nahanang
ka tsona ka ho buisana
le sekolo sa hao ke tsena.
Na u ikutlwa u phutholohile ho bua le titjhere ya hao? A na o ka rata ho kopana le sehlopha, kapa o ka rata ho bua le titjhere/ moeletsi o le mong?


Ene e le nna feela ka tlelaseng ya ka eo ntate wa hae a neng a kula, mme ke ne ke sa kgone ho ya kae kapa kae. Empa e meng ya metswalle ya ka e ne e utlwisisa mme e le batho ba mosa, mme e ile ya nthusa.
Ke a leboha, Yasmine. Ho bua le bana ba bang ka ALS ho ka ba boima – haholoholo ha ba se na wa lelapa a nang le ALS. Kahoo, ha u fumana monyetla, ho molemo haholo ho bua ka yona
Ha ke bua ka Sekolo, Ke ba bakae ho lona ba sa kgoneng ho etsa mosebetsi wa hae wa sekolo hobane o thusa ka tlung, kapa o thusa wa lelapa la hao a nang le ALS?


Ke hloka ho ba teng ho thusa ntate, mme ka dinako tse ding seo se nka nako e telele.
Haele hantle, Yasmine, ke seo re tlang ho bua ka sona nakong e tlang – ho thusa motho a nang le ALS.

KGAOLO 4:
HO BA MOHLOKOMEDI



Ho lokile, e re ke tshehetse ... matitjhere le bafuputsi ba sebedisa lentswe "mohlokomedi" ho hlalosa motho ya etsang dintho ho thusa, kapa ho hlokomela motho e mong.

Bakeng sena, ke bana ba tshwanang le wena ba thusang ho hlokomela wa lelapa a nang le als. Ho tiisetsa, re ne ro botsa bana hore na ba ipona jwalo ka mohlokomedi. Bongata ba bona ba dumetse, Empa ba bang ha ba dumela.

Eseng hobane ba ne ba sa fane ka tlhokomelo, empa hobane feela ba ne ba sa rate ho bitswa mohlokomeli. Ho ho weena!



What is Caregiving?

Sheba hore na o ka fumana tse ding tsa dintho tseo bana ba di etsang Sheba

LENANE LA MANTSWE

Ho ba teng

Ho apara

Boikwetliso

fepa

Thusa

Mamela

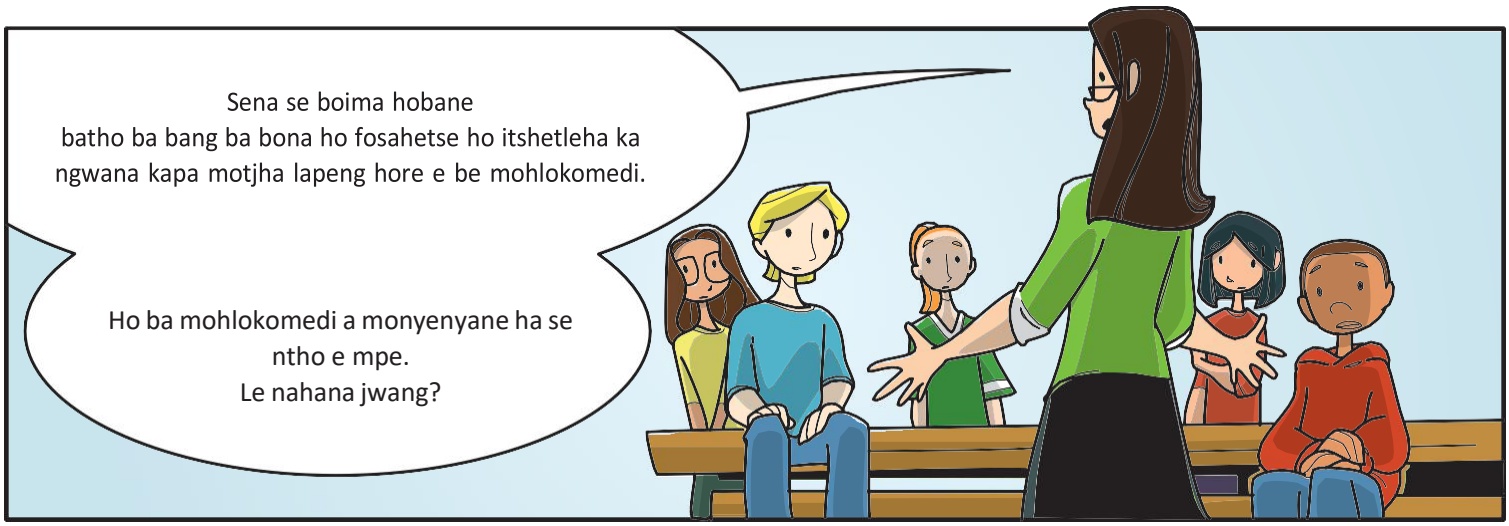
Lerato

Tshehetso

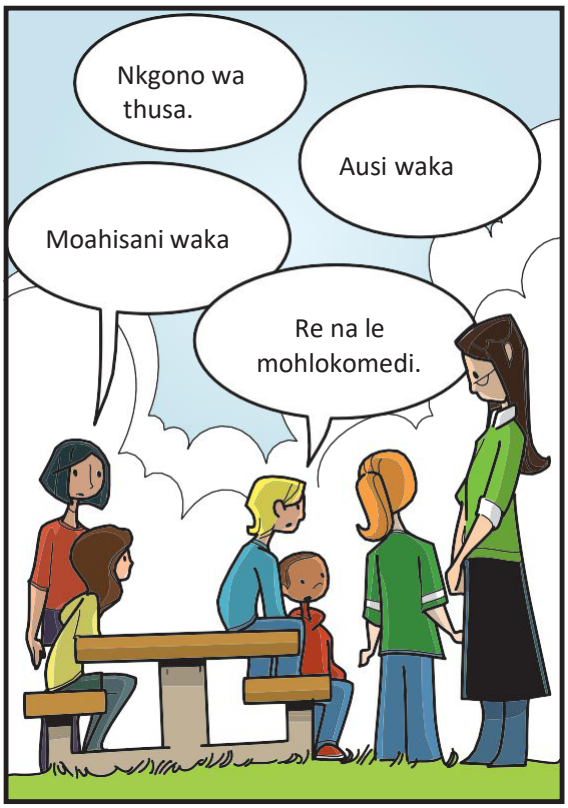
Theraphy

Nako

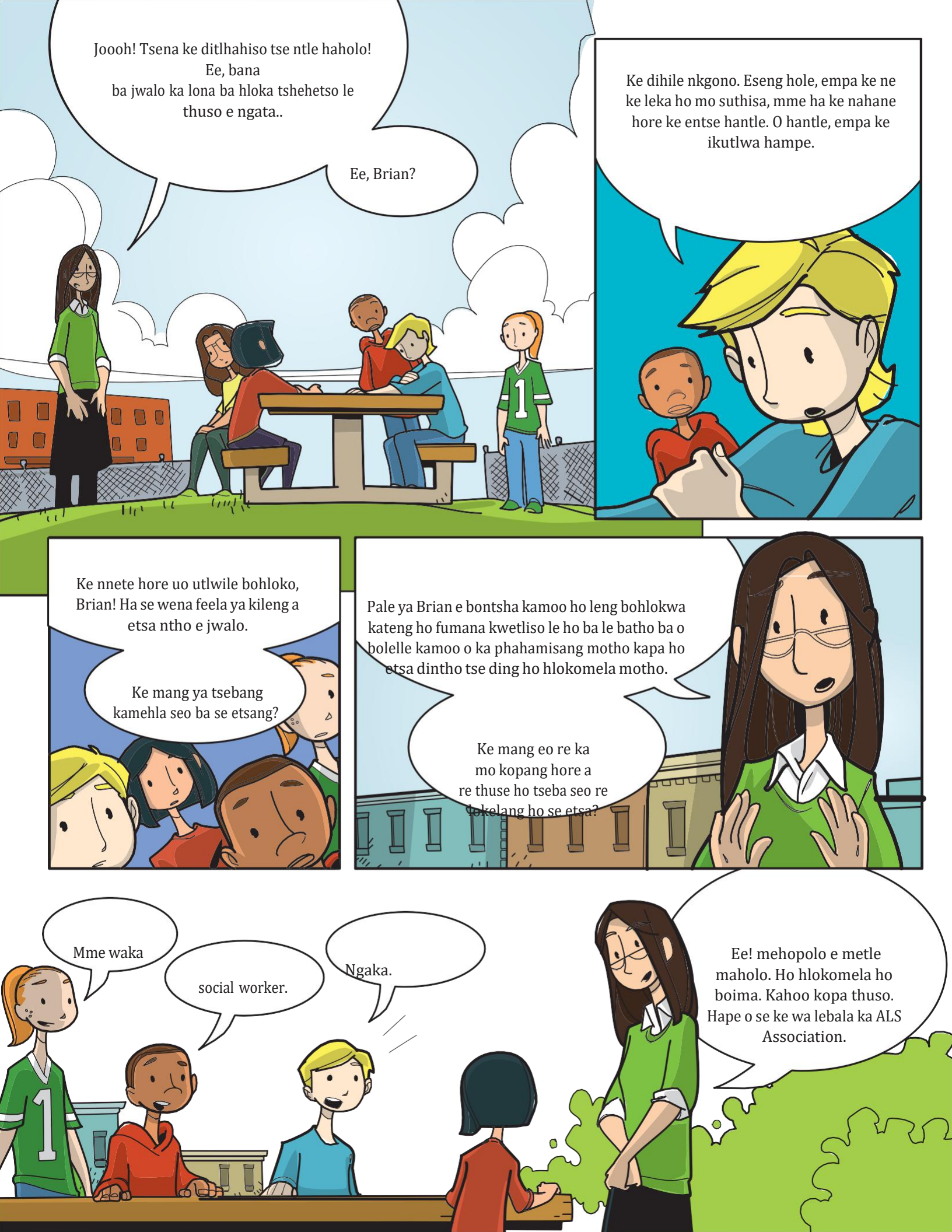
B L B V T C
G T R S O K Q I H F
U Z O N I R N S P W M T B J V
Y L W W V A I T L O E L B S R E
E U B G E I N G T H E S I E D G S
Z W G D R E S I N P S Y G K M
N J S U P O R T I T T A Y X
A F E E D N G U R E V
L M E X E C I S Q E S N M
T X U H D X R R R O S
T H E A P Y X T G J
S L I U V Y I
P Y A E D Z
L


Sena se boima hobane batho ba bang ba bona ho fosahetse ho itshetleha ka ngwana kapa motjha lapeng hore e be mohlokomedi.
Ho ba mohlokomedi a monyenyane ha se ntho e mpe. Le nahana jwang?


Ho thata ho etsa dintho tse ding hobane mme o hloka thuso haholo. Kgafetsa ka halofo ya hora hloka ho hong
Ke mang eo o ka kopang thuso ho yena?
Ka dinako tse ding ho boima mme ka nako e nngwe ha o na nako.


Nkgono wa thusa.
Ausi waka
Moahisani waka
Re na le mohlokomedi.

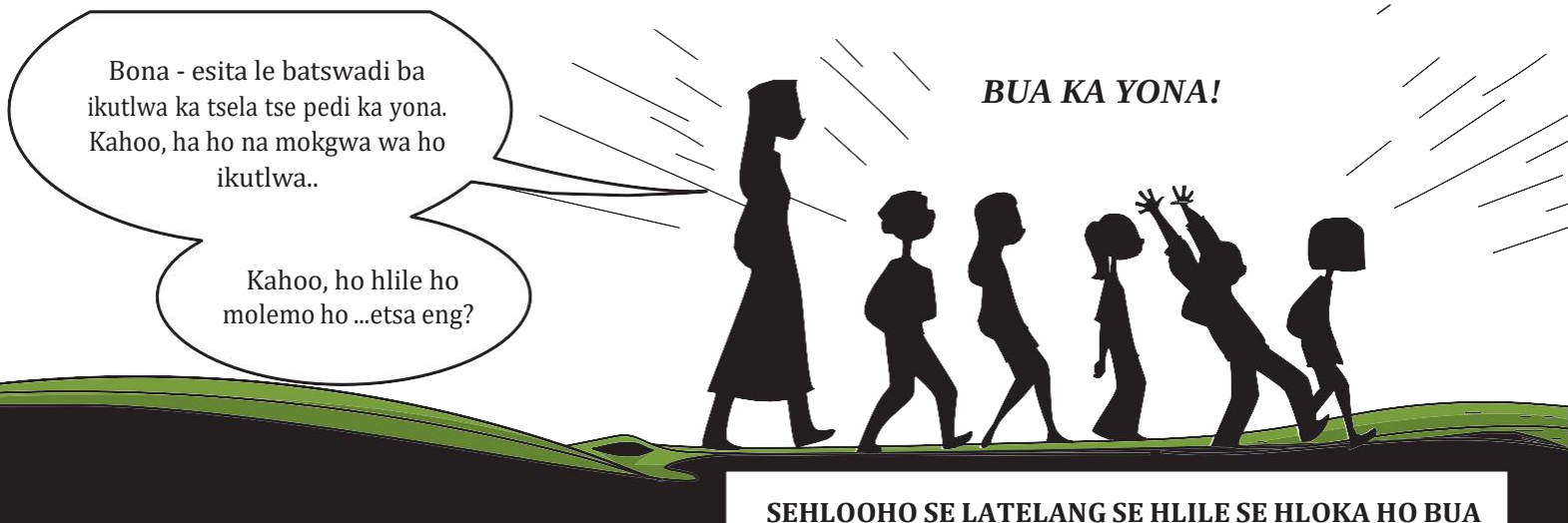

Ke dintho tsa mofuta ofe tseo batho ba ka di etsang ho o thusa?
Nthuse ho mo kenya setulong sa hae sa batho ba qwadileng.
Nthuse hore ke tsebe hore ke etse eng le hore na nka e etsa jwang.


Joooh! Tsena ke ditlhahiso tse ntle haholo! Ee, bana ba jwalo ka lona ba hloka tshehetso le thuso e ngata..
Ee, Brian?
Ke dihile nkgono. Eseng hole, empa ke ne ke leka ho mo suthisa, mme ha ke nahane hore ke entse hantle. O hantle, empa ke ikutlwa hampe.
Ke nnete hore uo utlwile bohloko, Brian! Ha se wena feela ya kileng a etsa ntho e jwalo.
Ke mang ya tsebang kamehla seo ba se etsang?
Pale ya Brian e bontsha kamoo ho leng bohlokwa kateng ho fumana kwetliso le ho ba le batho ba o bolelle kamoo o ka phahamisang motho kapa ho etsa dintho tse ding ho hlokomela motho.
Ke mang eo re ka mo kopang hore a re thuse ho tseba seo re ka kelang ho se etsa?
Mme waka
social worker.
Ngaka.
Ee! mehopolo e metle maholo. Ho hlokomela ho boima. Kahoo kopa thuso. Hape o se ke wa lebala ka ALS Association.









SEHLOOHO SE LATELANG SE HLILE SE HLOKA HO BUA

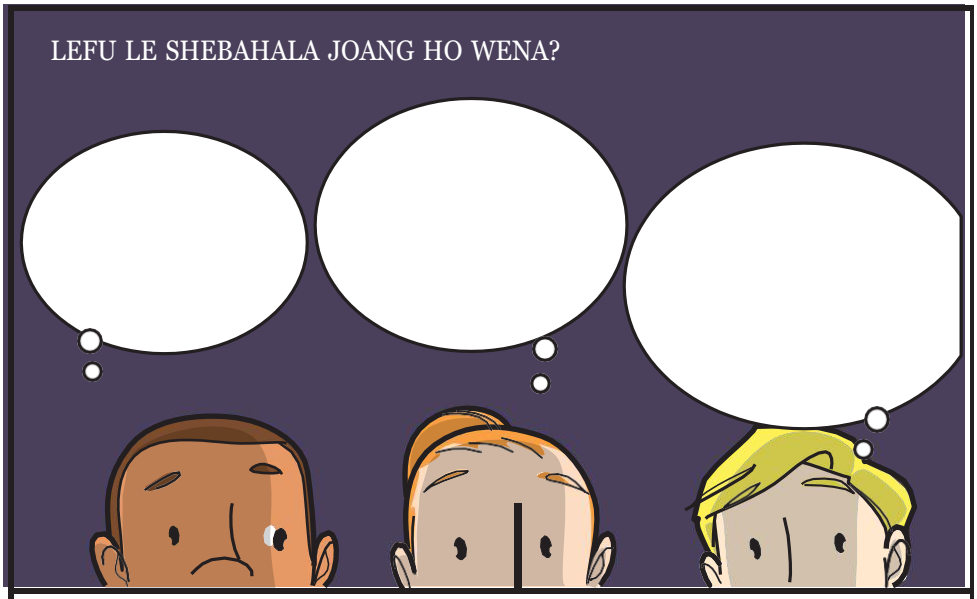

KGAOLO 5:
LEFU, HO HLOKAHALA, HO HLONAMA LE TAHLEHELO
Ena e ka ba puisano e thata. NA E MONG WA LONA O KILE A BUA KA LEFU KAPA HO HLOKAHALA LE MME WA HAO, NTATE WA HAO, KAPA LELAPA LA HAO.?
Ntle le haeba a e hlahisa, nke ke ka e hlahisa ...
hobane ha ke batla ho mo utlwisa bohloko ho feta kamoo a seng a le kateng.
Ke a leboha, Carrie. Ee, ho ka re utlwisa bohloko ho bua ka lefu, esita le ho nahana ka ho lahlehelwa ke e mong wa lelapa la hao.
Re ka tswela pele?
Sena se thata haholo. Kahoo, haeba o batla ho ema motsotso, ho lokile
Ee.

Ho lokile, leha ho le boima, ka tsatsi le leng, bohle re tla hlokafala. Empa batho ba bang ba ka nna ba hlokahala pele ho batho ba bang, ho akarelletsa le ba phelang le ALS. Ho ka tshosa ho nahana ka lefu.

(lentswe leo...hape!)



LEFU LE SHEBAHALA JOANG HO WENA?



Ho lokile ho se tsebe, kapa ho tshoha hanyane. Ke bolela, ka morao ho tsohle, re ntse re le mona mme ha re tsebe hore na ho jwang. Hape ho ka ba bohloko hobane lahlehelwa ke motho eo o mo tsebang le eo o mo ratang.

HO NA LE MOTHO A NANG LE DIPOTSO??

Ho tla ba jwang ha a hlokafala?

Ho tla etsahalang ka nna ha a hlokafala?

Re tlo dula kae ha mme wa ka a hlokafala?

Na ke tla ba teng ha a hlokafala?

Na re tla dula kaofela lapeng larona?

Na ditshebeletso tsa lefu di tla shebahala jwang?

Na ho tla be ho na le motho eo a tla ba lerona jwalo ka lelapa?




Joooh! Tsena ke dipotso tse ntle haholo! Tse ding di thata.Tsena ke dintho tsa bohlokwa tseo o ka di botsang batswadi ba hao. Ho ka ba thata le ho bona, empa ho molemo ho tseba hore kaofela le batla ho thusana.

Ha re utlwe ho tswa ho Bella re utlwe hore o ile a ikutlwa jwang ha ntate wahae a hlokahala.

Ha Ntate a hlokahala, ke ne ke tseba se etsahalang mme ke tseba lebaka. E ne e le lebeletswe, bonyane ho nna.

Ke tsebile matsatsing a mmalwa a fetileng hore ntho e nngwe e tla etsahala. O ne a bonahala a arohane ho feta mehleng, mme o ne a sa bue haholo, le ka komputara ya hae. MMe ntate o ne a rata ho robala bosiu haholo. Kahoo, ha a ne a kgathetse ho sa kganya, e ne e le ntho e makatsang. Mme ha a hlokahala, ke ne ke sa tsebe hore o hlokahetse. Ka ile ka tsoswa ke sello sa ausi wa ka, mme ke ne ke tenehile hanyenyane hobane hangata ha ke rate ho tsoswa. Empa hang ha ambulense e fihla, ke ile ka tseba. Ke ile ka dula ka kamoreng le ntja ya ka e neng e qakehile haholo.

Ho ne ho utlwisa bohloko ebile ho makatsa ho se utlwee 'HI SOURPUSS' (lebitso la boswaswi leo ntate a neng a le sebedisa kamehla papading ya ka ya sehlopha sa 3) nako le nako ha ke kena monyako, empa hape e ne e le ho lokolla, ho se tlamehe ho etsa motjhini o monyang (suction machine). (Eo ke neng ke dula ke e diha ka phoso, ke maswabi).
Ho ne ho sa thabisi empa ho se nako e kae o tla nahana ka yona ka tsela ebetere



Pale ya Bella ke ntho eo bongata ba lona le ka fetang ho yona. Maikutlo a ho hlonama, ho tshoha, le ho se tsebe se etsahalang. Ha re lahlehelwa ke motho, re utlwa bohloko ba tahlehelo eo.


Ho hlonama?
Ke eng seo?
Ho hlomoha ke ho ba moya o fatshe, kgalefo, ho tshaba, tahlehelo dinto tsena kaofela di kopantshitswe. Motho o mong le o mong a ka utlwa bohloko.
Na ho na le a kileng a lahlehelwa ke momt hara lona?
Kgono waka o ile a hlokahala, mme eke ne ke hlomolehile. Ke llile haholo. Empa mme wa ka
Hoo ho lokile Tristan. Ho hlomoha ken to e etsahalang mme e ka tla ka tsela ttse ngata.
Batho ba bangata ba nahana hore ho hlomoha ho etsahala feela ka morao hore motho a hlokahale, empa na o ne o tseba hore ho ka etsahala le PELE motho a ? Ke ba bakae ho lona ba ikutlwang eka moratuwa wa bona ya nang le ALS o fetohile?
Ho jwang ha o ikutloa eka u "lahlehetsoe" ke motswalle wa hlooho ya kgomo kapa batswali le ha ba ntse ba le teng?
Ditahlehelo tsena kaofela ke karolo ya ho hlomoha – mme di tlwaelehile haholo.
Hopola ha Yasmine a ne a re ha a sa ikutlwa jwaloka lelapa le "tlwaelehileng"? Hona ke tahlehelo, mme o hlonametse ho lahlehelwa ke lelapa leo a neng a na le lona ha dintho di ntse di fetoha.
Ntate waka ha a sa kgona ho kwenya
Mme mme ha a kgone ho bua mme ke hlolohelwa lentswe la hae haholo.


Ho jwang ha dintho tse di fetoha?
ho utlwahala eka re tlwaela ho hong, ebe ntho e nngwe e a senyeha.
ho qakeha..
ho hlonama.


Le ha re ikutlwa ka tsela ena ha dintho di fetoha, ho boetse ho na le boikutlo ba ho lebella tahlehelo le mahlomolaqetellong. Ke mang eo o ka khonang ho bua le yena?
mme wa ka.
Titjhere wa ka.
Motswalle wa ka wa bloobo ya kgomo.


Ke a tseba hore re lokela ho bua ka yona, empa haeba ke sa batle?
ke potso e ntle eo.

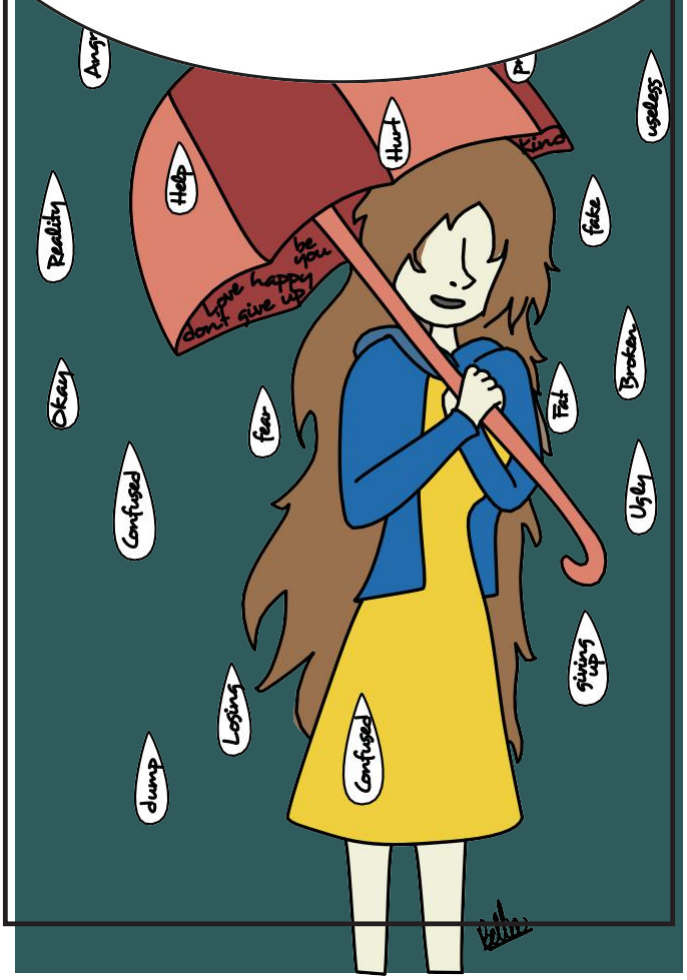

Ntle le ho bua, ke eng hape eo
Ho ka ba jwang ho etsa bonono bo itseng - Ho taka kapa ho sebedisa letsopa b?
Ke mohopolo o motle oo! Haeba o rata ho ngola - ho ka ba jwang ha o ka ngola maikutlo a hao? Ho tshwana le ha o bua, empa ntle le karolo ya sebele ya ho bua.

Ka kakaretso, ho lahlehelwa ke motho ho thata mme o utlwa bohloko. Ho tlwaelehile. O ka etsa dintho tse ngata lintho ho sebetsanana le maikutlo a hao. Feela o seke wa boloka ka hare.

O ka etsa dintho tse ngata ho sebetsana le maikutlo a hao.Feela o se ke wa boloka ka hare

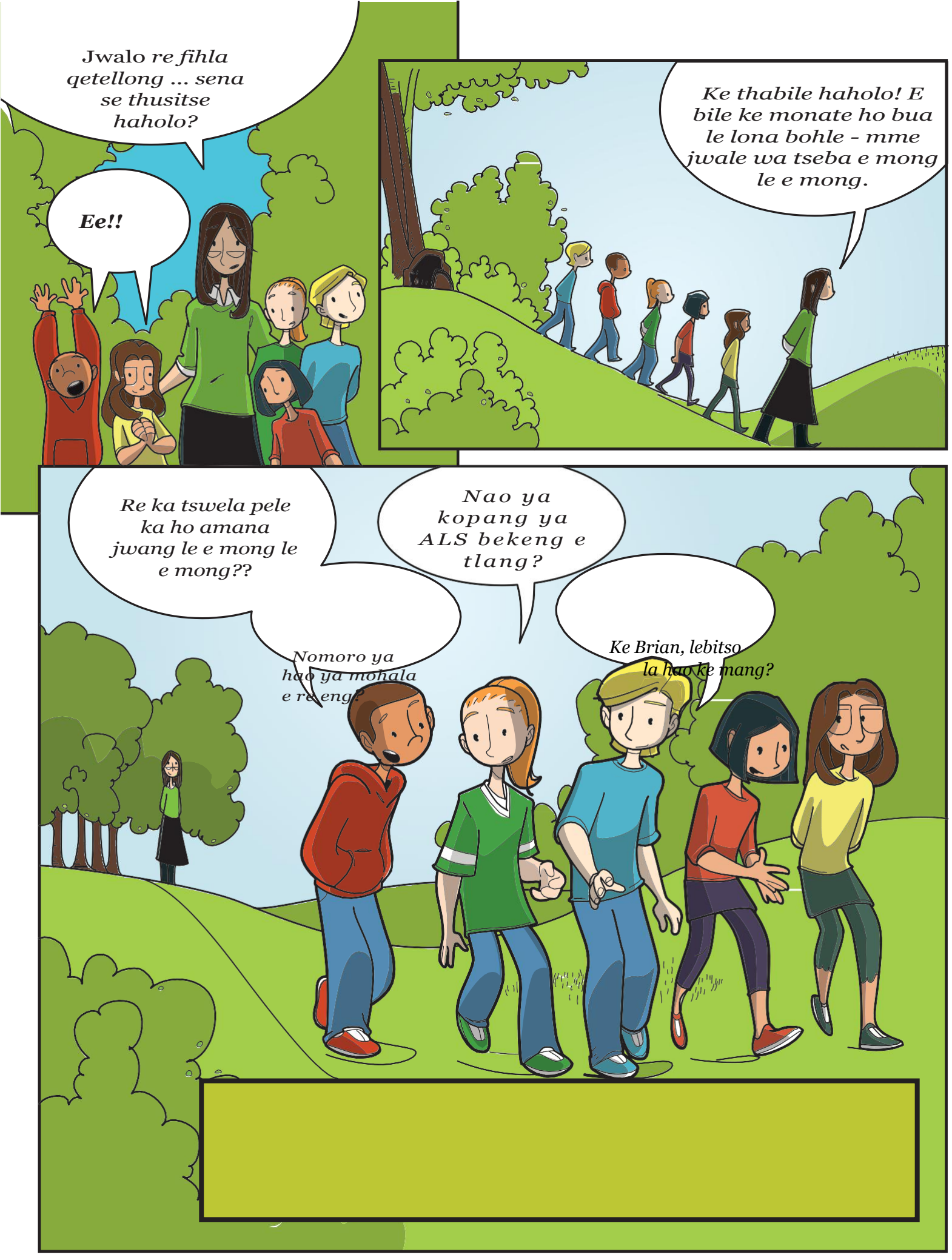
Rea tseba, Rea tseba…
Bua ka yona!

Le hopola Bella? Ntho e nngwe eo e toroileng ke yena. O ne a hloka ho hlalosa maikutlo a hae,mme ka dinako tse ding ho thata ho etsa jwalo. Kahoo, o ile a itoroya ka tlase ha sekgele, le marothodi ohle a pula ke maikutlo a hae. O ile a arolelana seo le nna, mme ke e arolelana le wena. Sena ke mokgwa wa ho hlahisa maikutlo a hau maikutlo.



a ke batle ho lebala ntate waka ha hlokohala.

Ehlile ha ho jwalo,ha ho mohla e tla etsahala jwalo ho wena. Ntate waka o hlokahetsi kgale, mme ke nahana ka yena ka dinako tsohle. Ka dinako tse ding ke ntse ke hlonama, le teng ho lokile. Le a bona, ho lahlehelwa ke motho ha e na kemiso ya nako. O ka kgona ho ba hlolohela le ha o ntse o hola mme o kopane le batho ba batjha, eya sekolong, mme o fumane mosebetsi. O tla dula o ba hopotse ka mehla.


Jwalo re fihla qetellong ... sena se thusitse haholo?
Ee!!
Ke thabile haholo! E bile ke monate ho bua le lona bohle - mme jwale wa tseba e mong le e mong.
Re ka tswela pele ka ho amana jwang le e mong le e mong??
Nao ya kopang ya ALS bekeng e tlang?
Nomoro ya hao ya mohala e re eng?
Ke Brian, lebitso la hao ke mang?

Dikgaolo tsa Mokgatlo ya ALS dibakeng tsa heno di etsa ho hongata ho etsa bonnete ba hore bana ba tshwanang le wena ba dula ba buisana. Ikopanye le bona, mme ba ka ho tsebisa hore na ke mananeo afe kapa tshehetso eo ban ang le yona lelapeng la hao.

Re leboha haholo bakeng sa batjha ba arolelane dipale tsa bona mme ba fana ka nako ya bona ho thusa ho theha buka ena. Dibuka tse ding ho series e tlhahisoleseding bakeng sa bana le batho ba baholo hape le boiphihlelo ba ALS: E Fapane ebile e Thata le Sekolo, Metswalle, Mosebetsi, le ALS: Tataiso ya Batjha ya ho Lekanya Bophelo le ALS.

Mokgatlo wa ALS ke wona feela mokgatlo wa naha o sa etseng phaello o lwantsha ALS ka mahlakoreng wohle. Morero wa Mokgatlo ke ho fumana diphekolo le pheko ya ALS, le ho sebeletsa, ho buella, le ho matlafatsa batho ba anngoeng ke ALS ho phela bophelo ba bona ka botlalo.

Ho fumana dintlha tse ding, etela www.alsa.org.

ALS ASSOCIATION














ALS
ASSOCIATION