NORTHERN FREE STATE

CAREGIVERS

We Care • Ons Gee Om

NPO No: 056-352
A Registered ARTICLE 18A Organisation
PBO No: 930032175

Home Based Care	Caregivers Empowerment
Berading	Sterwensbegeleiding
Emotional Support	Ondersteunings Groepe

Sarel Cilliersstraat 13B
13B Sarel Cilliers Street
KROONSTAD
9499
☎ 056 212 3415
084 206 8912

Website:
www: nfscaregivers.co.za

e-mail:
nfscaregivers@telkomsa.net

facebook:
facebook.com/pages/NFS-Caregivers-Kroonstad/426533817415878?fref=nf

JANUARIE FEBRUARIE MAART 2025

- The power of hope & empowerment
- Onkologie Klinieke
- Nuwe Verwysings
- Versorging: Algemeen
- Palliatiewe Versorging
- Sterwensbegeleiding
- Colon Cancer
- Om Positief te Lewe – 'n Lewensfilosofie vir Volhoubare Welstand
- Waarom raak ons betrokke?

The power of hope and empowerment

Cancer patients are not defined solely by their diagnosis; they are humans with unique stories, needs, and perspectives. Hope plays a transformative role in their journey, empowering them to face challenges with courage and optimism.

Studies have shown that hope can significantly enhance mental well-being, improve treatment adherence and foster a more positive outlook on life. By nurturing and celebrating hope, we can help patients maintain a higher quality of life, stay motivated during treatment, and find strength in the face of adversity.

Hope not only inspires resilience but also illuminates a path forward, reminding patients that they are more than their diagnosis; they are individuals with a future full of possibilities.

Protecting patient dignity is integral to empowering them. This involves respecting their autonomy, ensuring they have access to comprehensive care, and supporting them in maintaining their quality of life.

By fostering a culture that values patient dignity, we can create a healthcare environment that is not only effective but also compassionate and respectful.

Acknowledgement: http//:Buddies for Hope/Oncology Buddies

Naudé Saal – Mediese Sentrum

Die privaat onkoloë se klinieke vanaf Bloemfontein het sommer vroeg al in die nuwe jaar begin! Kankerpasiënte kom vir hulle opvolg besoeke en nuwe kankerpasiënte word deur hulle dokters verwys vir verdere behandeling deur die onkoloë. Kankerpasiënte kan ook hier hulle chemoterapie ontvang.

Hierdie klinieke dien ook as ‘n ondersteunings groepsessie. Kankerpasiënte kan hier rustig met mekaar hulle gevoelens en gewaarwordinge deel en dan besef dat hulle nie alleen is nie! Daar is ander kankerpasiënte wat dieselfde vrese en gevoelens ervaar.

Caregivers/Vrywilligers bedien graag verversings met liefde aan die besoekers, alles net om vir ‘n kankerpasiënt iets te kan beteken. Van die plaaslike kerke en besighede skenk maandeliks verversings vir die klinieke. Pasiënte geniet hierdie spesiale tydjie by die kliniek al is dit net om tydelik van hulle siekte bietjie op die agtergrond te skuif.

Ons bedank ook graag al die donateurs en borge vir die verversings tydens die klinieke se besoektye. Ons waardeer dit opreg!

Hier is ‘n baie gelukkige kankerpasiënt wat sy kanker behandeling voltooi het!

Die klok is by NFSCG se kliniek waar pasiënte die geleentheid kry om die klok te lui so hard as wat hulle wil of so lank soos hulle wil uit dankbaarheid dat hulle kanker behandeling voltooi is!

V.l.n.r. agter: Mnr Van der Merwe (Pasiënt) met sy vrou.
Voor: Suster Miemie Claassen en Suster Retha Kroukamp.

(Foto geplaas met toestemming van die betrokkenes).

Daar is vrywilligers wat gereeld vir ons gehekelde en gebreide Mussies asook Bedsokkies skenk wat ons dan weer aan kankerpasiënte uitdeel.

Die hekelkombersies wat ons ontvang gee ons as ‘n troos kombersie vir ‘n elke nuwe kankerpasiënt.

NUWE KANKERPASIËNTE

NFSCG het VIER nuwe verwysings ontvang vanaf Januarie tot Maart 2025

1. Vrou met **Breinkanker en vog op die brein** – 24 uur versorging vind plaas met baie komplikasies. Die dogter van die pasiënt het Felicity geskakel om te vra vir hulp. Die pasiënt kan nie loop nie, daar is slegs twee seuns en haar man by die huis. Hulle is nie instaat om haar te versorg nie. Nood planne is gemaak om die pasiënt te akkommodeer. Die pasiënt is met 'n bedseer ontslaan uit die hospitaal.

2. Man met **pankreas- en lewerkanker**: 'n Vriend van die kankerpasiënt het hom aangemeld by die organisasie. Met sy afspraak by die besoekende onkoloog het hy nie goeie nuus ontvang nie. Die kanker het gemetasteer en moet hulle eers die oorsprong van die kanker vasstel voordat hulle met 'n behandelingsplan kan begin.

3. Suster Jorietha se skoonpa is gediagnoseer met **pankreaskanker met metastase na die lewer**. 'n Besluit is geneem saam met die gesin om die pasiënt na Kroonstad te bring waar Suster Jorietha betrokke en behulpsaam kan wees met sy versorging. NFSCG voorsien 'n hospitaalbed. Felicity bied aan dat die organisasie behulpsaam kan wees met die pasiënt se versorging aangesien Suster Jorietha se Baba Kliniek haar baie besig hou soggens tot 12:00. Pasiënt het erge pyn en word daar gepoog om sy pyn onder beheer te kry.

4. Pasiënt met **nierkanker en metastases na die lewer** se vrou het verkies om nog self die versorging te doen. Die pasiënt raak baie swakker. Hy moes behandeling kry in Bloemfontein maar dit is gestaak. Felicity het uiteindelik vasgestel dat hulle mediese fonds vir die kanker behandeling nie genoegsaam was nie en hulle moes noodgedwonge 'n ander opsie oorweeg. Die pasiënt was opgeneem met geweldige pyn in Rosepark Hospitaal Bloemfontein in Onkologie Afdeling. Pasiënt se vrou skakel Felicity met die nuus dat haar man ontslaan is omdat hy terminaal is en hulle is oppad terug huis toe. NFSCG begin met 24-uur tuisversorging.

Emosionele Ondersteuning • Vir baie mense wat 'n kankerdiagnose ondervind, is dit die moeilikste stryd van hul lewens. Die behoud van sosiale ondersteunings netwerke en om te praat oor kanker is belangrik vir beide die persoon wat met kanker gediagnoseer is en hul versorger • Of jy nou 'n pasiënt is wat gediagnoseer is met kanker, 'n persoon wat voorheen kanker gehad het, of die versorger of geliefde van iemand met kanker, mag jy dalk 'n vorm van emosionele stres ervaar as deel van die natuurlike menslike reaksie!

KANKERPASIËNTE
Versorging

Daar word reeds verskeie weke dag versorging gedoen by die **verswakte bejaarde pasiënt met kanker in die gesig en keel-kanker.** Haar dogter wat by haar woon, neem saans die versorging oor. Hulle het omtrent 14 keer heen en weer na Nasionale Hospitaal, Bloemfontein gereis waar die pasiënt afsprake gehad het vir o.a. bloed trek, biopsies doen ens. maar dan stuur hulle haar net so terug sonder enige hulp! Sy is met kanker gediagnoseer op haar neus, kliere in die nek en op haar bene is daar ook plekke wat kanker kan wees.

Pasiënte wat van die staat afhanklik is ervaar **ONGELOOFLIKE SWAK DIENS by Universitas- en Nasionale Hospitale in Bloemfontein** en is dit 'n absolute skande dat 'n bejaarde kankerpasiënt so nalatig behandel word. Die pasiënt moes vir die soveelste keer Bloemfontein toe reis vir uitslae van biopsies wat gedoen is. Die operasie wat geskeduleer was om 'n klier uit haar nek te verwyder is gekanselleer omdat pasiënt hart- en nier komplikasies het. Pasiënt is oorgeplaas vanaf Universitas Hospitaal na Nasionale Hospitaal waar sy chemo behandeling sou ontvang het.

Vrou met **Ovaria Kanker en metastase**. Verskeie pogings is deur haar Caregiver, Wollie van Schalkwyk aangewend om met haar in kontak te kom. Die pasiënt se man het haar egter meegedeel dat hulle nie enige chemo behandeling gaan neem nie want die Onkoloog het aan hulle gesê dat daar geen waarborg is dat dit haar gaan gesond maak nie. Ons respekteer die egpaar se antwoord.

Bejaarde pasiënt met breinkanker word nog steeds deur die organisasie se Caregivers versorg op 'n 24-uur basis. Sy ervaar komplikasies van tyd tot tyd wat hanteer word soos nodig. Pasiënt se man is met erge diabetes probleme gehospitaliseer. Pasiënt is deur die besoekende onkoloog na plaaslike geneesheer verwys om vog af te trek waarvoor sy gehospitaliseer was. Suster Jorietha en Felicity besoek die pasiënt. Sy het erge pyn. Suster Jorietha bespreek die pyn kontrole met die pasiënt se onkoloog wat morfien plakkers voorskryf.

Die vrou van 'n **pasiënt** wat gediagnoseer is met **klierkanker in die brein** het Felicity gevra vir 'n hospitaalbed. Haar man gaan ontslaan word en sy wil voorbereid wees wanneer dit gebeur. Felicity bring later 'n besoek en voer 'n baie positiewe gesprek met die egpaar waar baie inligting uitgeruil is rakende die versorging van die pasiënt. Suster Jorietha is ook aan hulle voorgestel.

Pasiënt met **kanker van die pankreas en metastase na die lewer** - Felicity neem die pasiënt na Welkom op 19 Maart. Irene Pienaar het die pasiënt die vorige maand na Welkom geneem vir sy behandeling. Hy ervaar erge newe-effekte van die chemoterapie.

Pasiënt met klierkanker het in Maart sy eerste chemo behandeling by ons kliniek ontvang. Hy ervaar erge newe-effekte. Felicity probeer raad gee aan die egpaar om hulle rustiger te maak.

KOLONKANKER

Tydens Felicity se knie vervangings operasie het Suster Jorietha een van die kolostomie pasiënte se versorging gedoen. Pasiënt is gehospitaliseer vir bloedklonte in haar been. Die omswaai van haar kolostomie word ook uitgestel agv die komplikasie.

Suster Retha Kroukamp het NFSCG se ander kolostomie pasiënt se versorging gedoen. Dit gaan tans goed met die pasiënt.

COLON CANCER

Colorectal cancer is a type of cancer that affects the colon (large intestine) or rectum. It is one of the most common types of cancer worldwide. It can cause severe harm and death. The risk of colorectal cancer increases with age. Most cases affect people over 50 years old. Common symptoms include diarrhoea, constipation, blood in the stool, abdominal pain, unexplained weight loss, fatigue, and low iron levels. Many people will not have symptoms in the early stages of the disease. The risk of colorectal cancer can be reduced by eating a healthy diet, staying physically active, not smoking tobacco and limiting alcohol. Regular screenings are crucial for early detection.

Acknowledgement: World Health Organisation

PALLIATIEWE SORG & STERWENSBEGELEIDING

Ons innige meegevoel aan die families met hulle groot verlies

Pasiënt met Keelkanker het ons reeds vir 2 maande versorg en verskeie maatskaplike probleme help oplos met sy twee kleinkinders wat in sy sorg was. Sy seun was by sy sterfbed.

Die organisasie het op 28 Januarie 2025 by die ***pasiënt met ovariakanker*** begin met 24-uur tuisversorging. Ons het al die nodige hulpmiddels na haar huis geneem om haar versorging te vergemaklik. Pasiënt se man het Felicity geskakel om raad te vra ivm ‘n sakkie wat lek by sy vrou. Daar is vog by haar af getrek. Met die aankoms van Suster Jorietha en Felicity het hulle haar terug verwys na die hospitaal. Op 30 Maart het die pasiënt se man weer vir Felicity geskakel waarop Felicity reëlings tref vir ‘n suurstof apparaat en moontlike versorging wat die volgende dag beplan is. Die pasiënt sterf op 31 Maart 2025.

Pasiënt met nierkanker en metastases na die lewer: Organisasie het na sy ontslag van Rosepark Hospitaal, Bloemfontein met dag- en nagdiens begin. Hy verswak daagliks. Die egpaar het nie kinders nie en is onafskeidbaar van mekaar. Dit breek mens se hart om waar te neem hoe moeilik sy vrou kry en magteloos sy moet toekyk hoe swaar haar man kry. Felicity besoek die egpaar daagliks. Pasiënt is gehospitaliseer te Netcare Kroon Hospitaal. Pasiënt se vrou kontak Felicity op 8 Februarie met die nuus dat die personeel van die ICU haar geskakel het dat sy dringend na die hospitaal moet gaan. Felicity het haar geneem. Pasiënt sterf later in die oggend. Felicity skakel Siloam Begrafnisdienste na oorlegpleging met die pasiënt se vrou om pasiënt se oorskot te gaan haal.

Pankreaskanker pasiënt met metastases na die lewer: Aanvanklik het NFSCG bedags tot 12h00 gewerk waarna suster Jorietha dan die versorging oorgeneem het van haar skoonpa. Later het dit noodsaaklik geword om ook ‘n versorger te reël vir die nagdiens. Na ‘n intense tyd van versorging en erge pyn sterf die pasiënt op 24 Februarie 2025. Pasiënt se diens was in sy tuisdorp op 1 Maart.

Pasiënt met ***kanker van die pankreas*** is ontslaan na haar laaste bestraling sessie met geen opvolg datum. Haar toestand verswak en het die organisasie met tuisversorging begin op 23 Februarie. Sy het erge pyn gehad en het voorwaar ‘n dapper stryd gestry teen haar siekte. ‘n Hospitaalbed en die nodige hulpmiddels is na pasiënt se huis geneem vir haar versorging. Haar toestand het verswak vanaf 1 Maart. Felicity het pasiënt se huisdokter geskakel en gevra dat sy ‘n tuisbesoek moet bring. Pasiënt sterf gedurende die oggend op 2 Maart 2025.

NFSCG het ongeveer vier maande gelede 24-uur tuisversorging gedoen by ‘n kankerpasiënt. Die ***oorledene se man*** kon nooit sy vrou se dood verwerk nie en sterf hy op 4 Maart aan ‘n massiewe hart aanval. Hy is oorlede aan “gebroke hart sindroom”.

NFSCG begin op 3 Maart 2025 met daaglikse versorging by die pasiënt **(pankreas kanker met metastase na die lewer)** wat baie vinnig verswak. Hy weier om morfien te drink en raak baie rusteloos. Hy het geweldige pyn maar hy weier summier om morfienstroop te drink. Ons moes 'n hospitaalbed na die pasiënt se huis neem om sy versorging te vergemaklik want hy wou in sy eie bed verpleeg geword het, wat al hoe moeiliker begin raak het vir die versorgers. Op 9 Maart 2025 is sy geneesheer se raad ingewin om die pasiënt te kalmeer. Sy vrou, kinders en broer is meeste van die tyd by die pasiënt. Almal is baie hartseer en weet hulle dat hy die laaste deel van sy pad op aarde loop. Hy sterf op 9 Maart 2025.

STERWENS-BEGELEIDING

Dis nie 'n woord wat mense aldag wil hoor nie, maar dit is 50% van ons werk hier by die Caregivers. Noem die woord "sterwens-begeleiding" en baie mense sien in hul geestesoog 'n stroewe dokter of verpleegster wat die verrimpelde hand van 'n vereensaamde mens vashou in die donker nag van die siel voor die finale duisternis. Die werklikheid is veel meer kompleks – nie sonder pyn en verlies nie, maar uiteindelik meer opheffend en positief. Deel van ons missie is die bevordering van 'n gehalte lewe, waardigheid in die sterwensproses en ondersteuning vir almal wat met 'n lewensgevaarlike siekte moet saamleef. Ons gebruik 'n spanbenadering met 'n holistiese mikpunt om fisieke, sielkundige en geestelike ondersteuning te verleen, nie net aan die pasiënt nie, maar ook aan sy of haar geliefdes. Hoewel baie pasiënte met hierdie siekte toestande tuis versorg word, is dit nie altyd volhoubaar nie.

Kanker en ander terminale siektes is lang, harde siekte toestande, wat ook hul tol eis van die geliefdes wat na die pasiënte omsien. Die meeste van ons pasiënte verkies om tuis te sterf by hulle geliefdes.

Om Positief te Lewe – 'n Lewensfilosofie vir Volhoubare Welstand

Anna-Mart Wait

In ‘n wêreld waar negatiewe nuus, ekonomiese druk, sosiale spanning en persoonlike struikelblokke alledaags geword het, is die keuse om positief te lewe nie net wenslik nie, maar noodsaaklik. Dit is meer as net 'n gemoedstoestand of ‘n oppervlakkige glimlag – dit is 'n lewensfilosofie wat 'n mens se ingesteldheid, gedrag, verhoudings en selfs fisieke gesondheid diep beïnvloed.

Die Aard van Positiwiteit

Om positief te lewe beteken om met hoop en vertroue na die lewe te kyk, selfs wanneer dinge nie volgens plan verloop nie. Dit behels 'n doelbewuste besluit om nie deur omstandighede oorweldig te word nie, maar eerder om die lig in donker tye te soek. Dit vereis 'n innerlike krag – 'n geloof dat alles tot ‘n doel dien, en dat elke ervaring, positief of negatief, tot groei kan lei.

Positiwiteit is nie ontkenning nie; dit is veerkragtigheid. Mense wat positief leef, ontken nie hartseer, verlies of mislukkings nie – hulle erken dit, verwerk dit en besluit om desondanks aan te gaan. Hierdie ingesteldheid bou karakter, empatie en lewenswysheid.

Die Invloed van Positiewe Denkpatrone op die Gees en Liggaam

Studies toon herhaaldelik dat ‘n positiewe ingesteldheid gesondheids voordele inhou. Mense wat positief dink, het laer vlakke van stres, ervaar minder depressie en het sterker immuunstelsels. Hulle is geneig om gesonder lewenstylkeuses te maak – hulle eet beter, oefen meer gereeld en vermy selfvernietigende gedrag.

Bo en behalwe die fisiese voordele, bevorder positiewe denke ook geesteswelstand. Wanneer 'n mens fokus op dit wat goed is – al is dit klein – ontstaan daar ‘n gevoel van dankbaarheid en tevredenheid. Hierdie ingesteldheid help om balans te behou in tye van onsekerheid. Dit bring innerlike vrede wat uiterlike omstandighede nie kan wegneem nie.

Die krag van woorde en gedagtes

Wat ons dink, word uiteindelik wat ons sê en doen. Woorde het krag – hulle kan opbou of afbreek. Positiewe mense kies hul woorde met sorg, nie net teenoor ander nie, maar ook teenoor hulself. Selfspraak – die innerlike stem wat onsself aanmoedig of kritiseer – vorm die kern van selfbeeld. Wanneer daardie stem vriendelik en bemoedigend is, groei selfvertroue en die bereidheid om aan te hou probeer, selfs na mislukking, neem toe.

Verhoudings en Positiwiteit

Geen mens leef in isolasie nie. Ons leef, groei en ontwikkel binne verhoudings. 'n Positiewe ingesteldheid het 'n direkte invloed op die kwaliteit van hierdie verhoudings. Positiewe mense is geneig om meer empaties, verdraagsaam en ondersteunend te wees. Hulle bou eerder brûe as mure en dra by tot gesonde, opbouende interaksies. In ‘n wêreld waar isolasie en konflik gereeld voorkom, is sulke mense ligdraers – individue wat ander inspireer en versterk deur hul voorbeeld.

Die Rol van Dankbaarheid en Hoop

Twee van die belangrikste pilare van ‘n positiewe lewe is dankbaarheid en hoop. Dankbaarheid help ‘n mens om waarde te sien in dit wat jy reeds het, eerder as om voortdurend te soek na wat jy kortkom. Hoop gee ‘n mens moed om vorentoe te kyk – om te glo dat môre beter kan wees as vandag, al is dit net in klein stappe. Saam vorm hierdie twee 'n anker vir die siel, veral in stormagtige tye.

Die Praktiese Uitlewing van 'n Positiewe Lewenswyse

Om positief te lewe is nie net ‘n konsep nie – dit vereis praktyk. Dit begin by klein daaglikse keuses: om die goeie in ander raak te sien, om jouself nie met ander te vergelyk nie, om vergifnis te gee waar daar seer was en om bewus te wees van jou ingesteldheid. Dit sluit ook in dat 'n mens jou omring met mense wat jou energie voed, eerder as dreineer.

Soms beteken dit om hulp te vra wanneer jy oorweldig voel, of om professioneel met geestesgesondheid te werk. Om positief te lewe beteken nie jy moet altyd sterk wees nie – dit beteken jy weet wanneer om te rus, te reflekteer en weer op te staan.

Gevolgtrekking

Om positief te lewe is 'n daad van moed. Dit is nie altyd maklik nie, maar dit is altyd moontlik. Dit vra nie volmaaktheid nie, maar volharding. In ‘n wêreld waar negatiwiteit maklik wortel skiet, is positiewe denke en optrede nie net voordelig vir die individu nie, maar noodsaaklik vir ‘n gesonder, meer hoopvolle samelewing. Dit is uiteindelik 'n keuse – een wat elke dag herbevestig moet word – en wat mettertyd 'n transformerende invloed het op die lewe self.

Laeveld Groete

Anna-Mart Wait
Specialist Wellness Counsellor - annamart.wait@gmail.com

Raak Betrokke

Liefdegawes word uitgedeel

Kontak gerus vir Felicity Combrinck by 084 206 8912 of nfscaregivers@telkomsa.net of besoek ons kantoor gedurende 09:00 – 13:00 weeksdae te Sarel Cilliers-straat 13B, Kroonstad indien jy belangstel of meer wil uitvind van die organisasie.

ONTHOU DAT ARTIKEL 18A BELASTING DONASIE SERTIFIKATE (SARS IT3) UITGEREIK WORD AAN DIE EINDE VAN 'N FINANSIëLE JAAR VIR ALLE FINANSIëLE DONASIES AAN DIE ORGANISASIE WAARVAN 'N SEKERE PERSENTASIE VERHAALBAAR IS VAN U PERSOONLIKE / MAATSKAPPY BELASTING.

Bankbesonderhede: Northern Free State Caregivers
ABSA Bank Kroonstad Taknommer 632005

Rekeningnommer: 4068387301

Sou u dit oorweeg om NFS Caregivers in u testament te benoem, kontak gerus u prokureur of instansie waar die testament gehou word om meer besonderhede uit te vind. Ons wil byvoorbaat u bedank vir u uitsonderlike vrygewigheid en nagedagtenis om ons organisasie as begunstigde te benoem. Wees verseker van ons opregte en lojale ondersteuning. Daar is baie geleenthede - geen nalatenskap is te klein of te groot nie!

U KAN GERUS DIE NUUSBRIEF AAN U VRIENDE EN KENNISSE VERSPREI. ELEKTRONIESE WEERGAWES KAN OOK BEKOM DEUR ONS TE SKAKEL BY 056 212 3415 of 084-206-8912 OF STUUR 'N E-POS AAN:

nfscaregivers@telkomsa.net

Besoek Ons Webwerf By
nfscaregivers.co.za of
Like ons facebook blad by NFS Caregivers Kroonstad

NUUSBROKKIES

Steve Hofmeyr Projek

Felicity het die skoolhoof gaan spreek ivm die fiasko en swak kaartjie verkope. Trio Skool het in samewerking met NFS Caregivers die vertoning van Steve Hofmeyr aangebied.

Suurstof Apparate

Drie van ons suurstof apparate is geneem vir jaarlikse diens teen ‘n koste van R5008. Dan het NFSCG ook nòg ’n suurstofapparaat aangekoop teen ‘n koste van R13 500.

NFSCG se Twee Leë Erwe

Nog steeds beskikbaar in Suidrand. Ons plaas gereelde advertensies op Facebook en ook in ons nuusbriewe. Erwe goed geleë vir Studente Behuising. Sou iemand belangstel is hulle welkom om vir Felicity te skakel by 0842068912.

Felicity Knie-Operasie

Felicity het ‘n totale regter knie vervangings operasie ondergaan in Januarie 2025. Sy bedank graag vir Susters Jorietha Heymans en Retha Kroukamp vir bystand by pasiënte.