



NOVEMBER NUUSBRIEF 2023



FEES SEISOEN

KANTORE EN NAUDÉSAAL

NFS Caregivers se kantore sluit op Donderdag 14 Desember en her-open weer op Dinsdag 03 Januarie 2024.

Felicity Combrinck sal op bystand wees vir pasiënte en dringende kankerpatiënt noodgevalle. Sy kan gekontak word by 084-206-8912.

Suster Jorietha Heymans se Talita Koemi Baba-kliniek sluit 21 Desember 2023 en open 09 Januarie 2024. Haar kontaknommer is 082-438-8438.

Christelle Hoffman se Dieetkundige Praktijk sluit 13 Desember 2023 en open 18 Januarie 2024. Haar kontaknommer is 082-438-8438.

KERSFEES BOODSKAP

Genade onbeskryflik groot! God was vir ons by NFS Caregivers onbeskryflik goed die afgelope jaar. Sy vertroostende liefde het ons organisasie omvou in ons hartseertyd toe baie geliefde kankerpatiënte, na 'n lang stryd met hulle pad van kanker na hulle Vaderhuis verhuis het. God het tot in die kleinste detail, in elke behoefte van ons organisasie mildelik voorsien. Mag dit u inspireer om in 2024 groot te droom! God is Almagtig! Hierdie is 'n wens wat ek ontvang het, wat ek graag met julle deel: "Dankie vir elkeen se stukkie hart wat ek saam op my reis deur 2023 kon dra. Mag die Here ons lei op die onbekende pad van 2024 en mag ons nooit vergeet van Sy Groot Genade nie. Mag die laaste van 2023 net vol sonskyn en liefde wees en mag God onse Vader altyd oor julle waak. Mag 2024 gevul wees met die keur van Sy seëninge oor julle lewens. Mag u en u gesin 'n ware Christusfees beleef, vertrou God om julle te bederf en julle drome te verwesenlik".

Felicity Combrinck en Bestuur

Laat die Kersfees vlam konstant in jou hart brand

Vandat ons almal kan onthou was **Kersfees** nog altyd kleurvol en helder gewees. Die dominante kleure van groen en rooi met Kersbome en versierings in die winkelvensters en inkopiesentrums het altyd ons aandag getrek en ons in vervoering gehad. Ook op die televisie was daar altyd programme en fliëks wat hierdie kleurvolheid en feestelikheid met allerlei liggies uitgebeeld het. Natuurlik het daar ook 'n wit winter-wêreld op die televisie verskyn met sneeumanne en sleë sowel as Kersvader wat sy mollige lyf in skoorstene indruk en vir die soet kinders geskenke gee. In baie huise was daar nie Kersbome en baie geskenke nie, maar liefde en samekoms waar daar lekker gekuier en saam geëet word, sonder die Kersfees tierlantyntjies. Kersfees handel oor die viering van Jesus Christus se geboorte en die onselfsugtige taak wat Hy op aarde uitgevoer het om te sterf om ons van ons sondes te red. 'n Viering van vryheid en geloof in ons Redder wat alles verander het. Hier in die wêreld word ons geplunder met hoe ons onself tydens Kersfees kan verryk, wat juis so in teenstelling met Jesus se groot en wonderlike opoffering is. Kersfees is 'n spesiale tyd en ons moet nooit die kern van Kersfees vergeet nie. Ons uitnodiging aan die lesers dié jaar is om hierdie kersseisoen 'n verskil te maak in ander se lewens en die grootste geskenk van alle tye vir mense te gee wat dit die meeste nodig het.

Deel liefde uit en maak dit deel van jou hart die jaar vorentoe!



NEEM KENNIS:
As gevolg van dié feesseisoen sal Desember 2023 en Januarie 2024 se nuusbriëf vroeg in Februarie 2024 verskyn.

IN HIERDIE UITGAWE

Kersfees Boodskap

Laat die Kersfees vlam konstant in jou hart brand

Versorging Algemeen

Dieet riglyne vir optimale gesondheid

Sonlim / Sun Awareness

Hoor die hartklop - raak betrokke

WHAT IS ON YOUR CHRISTMAS WISHLIST?

We hope that Santa Clause will hop out of his box and onto his sleigh with Rudolph in the lead and bring whatever on your list as long as you keep our organization and our cancer patients in your mind this Christmas.

Celebrate the holiday!!



PALLIATIEWE SORG & STERWENSBEGELEIDING

*Danksy die
Liewe Vader se genade
het ons geen sterfgevallen gehad
gedurende November 2023!*

Versorging: Kankerpatiënte



Velkanker pasiënt

Velkanker pasiënt: Ons het met tuisversorging begin by hierdie pasiënt by Netcare Kroon Hospitaal se toestemming in Kroonstad vanaf 1 November 2023 na sy ontslag uit Rosepark Hospitaal, Bloemfontein. Hy is op 5 November 2023 ontslaan uit Netcare Kroon Hospitaal en sal verder aansterk tuis. Sy gesondheid het heelwat verbeter soveel so dat NFSCG ons versorging staak op 9 November 2023.

Felicity noem aan die pasiënt dat hy seker baie dankbaar moet wees want dit gebeur baie min dat ons by 'n pasiënt staak met versorging omdat dit goed gaan. Ons is saam met hom dankbaar vir genade van Bo. Hy bedank ons vir die versorging en mediese hulpmiddels wat ons vir hom geleen het tydens sy versorging.

Pasiënt wat haar heup gebreek het en ernstige bedseer opgedoen het in 'n hospitaal te Bethlehem, word tans 24uur deur NFSCG versorg. Sy het egter geen selfvertroue om op haar voete te staan nie uit vrees dat sy die vel onder haar hakke kan beseer en weer moet teruggaan hospitaal toe. Ons sal die pasiënt behulpsaam wees totdat sy met selfvertroue uit die bed kan klim en sonder die hulp van 'n versorger kan rondstap met haar loopraam. Die pasiënt moet verhuis in die eerste week van Desember aangesien die huidige meenthuis waar sy woon, verkoop is. Gelukkig verhuis sy net na die meenthuis langsaan wat beskikbaar was. Aanvanklik was daar baie trauma en hartseer verbonde aan die verhuising episode maar soos sy gewoon geraak het aan die gedagte, kan ons waarneem dat daar tog 'n bietjie opgewondenheid by haar te bespeur is.

Bejaarde pasiënt - Die versorging by ons 91-jarige pasiënt wat bedlêend is met 'n voet amputasie agv kanker, bly 'n uitdaging en hou ons op ons knieë vir wysheid en geduld! Felicity noem dat NFSCG twee versorgers het nl. Ivy en Joyce wat spesiale medaljes verdien vir die afgelope nege jaar se versorging by die pasiënt! Sy kan baie ongeduldig raak, is soms onbeskof, onvergenoegd en verbitterd!



Ons vra onself dan af: Sou dit ons wees wat 'n seun aan selfmoord afgestaan het en die gebruik van ons voete verloor het, hoe sou ons opgetree het?

Beide haar voete was gebreklik waarvan die een ge-amputeer was nadat kanker onder die voet gediagnoseer was. Dan het sy ook nog 'n bejaarde seun wat by haar bly wat drink en soms haar kos steel en niks vir haar doen sonder dat sy daarvoor moet betaal nie! Dan is dit wanneer ons, ons wend na ons Hemelse Vader en bid vir genade en alles wat reeds bo genoem het.

Sy het in al hierdie jare nog nooit 'n bedseer gehad nie en daarvoor is ek oneindig dankbaar teenoor ons versorgers!

Long kanker pasiënt – NFSCG is nog nie betrokke by sy versorging nie maar Felicity bring gereeld tuisbesoeke en het ook 'n suurstof apparaat aan hom geleen. Op 12 November kontak sy vrou vir Felicity vir raad omdat die pasiënt baie slaperig is asook min vloeistof en voedsel inneem. Sy suurstof vlakke is ook nie na wense nie.

Felicity moedig hom aan om meer vloeistof in te neem want anders kan dit lei tot dehidrasie en dan moet ons 'n besluit neem of hy gehospitaliseer gaan word en of ons intraveneuse vog tuis vir hom gaan gee. Die laaste opsie beteken dan dat ons 24-uur versorging moet doen, aangesien ons nie intraveneuse vog sonder toesig passeer nie. Hy en sy vrou besluit om die raad te probeer en beloop om Felicity te kontak sodra hulle voel dat die tyd aangebreek het vir voltydse versorging. Sy vrou laat weet Felicity dat daar nie merkbare agteruitgang te bespeur is nie. Die suurstof is voldoende. Sy slaap patroon en min fisiese krag is nog dieselfde.

Velkanker pasiënt

NFSCG is ook betrokke by nog 'n velkanker pasiënt wat in Rosepark Hospitaal, Bloemfontein ge-opereer was. Hy is sowat twee huise woonagtig vanaf een van ons susters, Retha Kroukamp. Met sy tuiskoms het Suster Retha dan ook die pasiënt se wonde versorg. Een van die wonde het komplikasies ontwikkel waarop Suster Kroukamp en Felicity hom aanbeveel het om terug te gaan na sy dokter in Bloemfontein. Felicity het 'n foto geneem van die wond en dit na sy dokter en dogter gestuur. Hy is onmiddellik weer gehospitaliseer. In die hospitaal het hy egter nie goeie nuus ontvang nie nadat 'n skandering gedoen was, is daar vasgestel dat hy ongelukkig een van die baie min pasiënte is waar velkanker na die organe metastaseer. Sy onkoloog het hom tot 7 Desember 2023 kans gegee om 'n besluit te neem of hy met chemoterapie wil begin om die verloop van die kanker te vertraag. Pasiënt is ontslaan en arriveer op 28 November tuis. Suster Retha het laat weet hy lyk op die oog af tog goed.



Dieetriglyne vir optimale gesondheid

**Christelle Hoffman – Geregistreeerde
Dieetkundige, Kroonstad**

081-711-2089

'n Gesonde dieet speel 'n belangrike rol om jou liggaam optimaal te laat funksioneer. Meer as 70% van jou immuunstelsel is in jou ingewande (in Engels jou **“gut”**) waar kos absorbeer word, dus speel kos 'n integrale rol om jou gesond te hou.

'n Sterk immuunstelsel is baie belangrik om siektes te beveg. Geen kos of voedings aanvulling kan alleenlik 'n siekte voorkom nie, maar dit help wel om jou immuunstelsel te help om optimaal te werk om sodoende siektes te beveg.

Die volgende nutriente is belangrik:



1. Proteïene:

Die makro nutriente is 'n belangrike bousteen in jou liggaam. Dit help met die vervaardiging van ensieme en hormone. Proteïene help met wondgenesing sodat jy gouer gesond word. Wanneer jy siek is, word energie uit jou spiere getrek om te help om die siekte te beveg. Dit is hoekom jy nog steeds moeg voel nadat jy gesond geword het; jy het spiermassa verloor. Dus sal jy moet proteïenryke kosse eet (melk, hoender, vis, vleis, eiers, ens.) en gewigdraende oefeninge begin doen om spiere weer te bou.

2. Probiotika & Prebiotika:

Jou ingewande bestaan uit jou slukderm, maag, dunderm, dikderm en dan rektum. Binne-in jou dikderm is daar $10^{10} - 10^{12}$ verskillende bakterieë wat ten gunste van jou gesondheid daar bly, wat ons probiotika noem. Hulle help met immuniteit deur slegte bakterieë te beveg. Dit help ook met behandeling van diarree, verminder depressie, bevorder hart gesondheid, help met behandeling van allergieë en behandeling van geïrriteerde derm sindroom. Om die probiotika bakterieë gesond te hou, moet hulle gevoed word met prebiotika. Prebiotika vind ons in aspersies, beet, knoffel, uie, koring, heuning, piesang, tamatie, rog, sojabone, borsmelk, koeimelk, ertjies en bone.

3. Vitamien D:

Dié vitamien help met immuun aksies en 'n tekort maak jou meer omvanklik vir siekte. Vitamien D help ook met die vaslegging van kalsium in been. Vitamien D kan verkry word deur olierige vis (salm, sardiens), rooivleis, lewer, eiergeel, gefortifiseerde margarien of ontbytgrane te eet. Dit word ook deur jou vel gemaak wanneer dit in kontak kom met sonlig.

4. Fitochemikalieë:

Fitochemikalieë is chemikalieë wat in kos voorkom, spesifiek vrugte, groente, grane en peulgroente (bone, ertjies, lensies, "chickpeas", groenbone). Fitochemikalieë stimuleer die immuunstelsel en verminder die groei van kankerselle.



Gevolgtrekking: Vir beste optimale gesondheid, eet 'n verskeidenheid kosse, veral vrugte, groente, volgrane en peulgroente.

SONSLIM/ SUN AWARENESS



Velkanker - Die feite



Velkanker is die algemeenste soort kanker in Suid-Afrika en slegs Australië het 'n hoër voorkoms van dié potensieël dodelike kanker.

Ongeveer 20 000 nuwe gevalle van velkanker en 700 sterftes word jaarliks in Suid-Afrika aangemeld.

Enigeen kan velkanker kry, maar die volgende dui op 'n hoë risiko:

- 'n ligte vel (veral wanneer jy rooi hare en sproete het);
- moesies of vlekke op die vel;
- 'n persoonlike of familiegeskiedenis van velkanker;
- baie blootstelling aan die son (byvoorbeeld mense wat gereeld aan buitelugsport deelneem of buite werk).



Die algemeenste vorm van velkanker is basale sellulêre karsinoom, wat in die epidermis ontstaan.

Dit kom die algemeenste op die kop en nek voor, aangesien dit gereeld aan sonlig blootgestel word. Die eerste tekens daarvan is gewoonlik 'n pêleragtige knoppie op die vel, of 'n rooi vlek wat soos ekseem lyk.

Die tweede algemeenste is plaveiselsel karsinoom, wat in die boonste laag van die epidermis ontstaan.



Een van die tekens van hierdie soort velkanker is 'n groeiende bult met 'n skubberige oppervlak en rooierige vlekke. Die voorkoms van 'n knoppie wat later 'n stukkende seer vorm wat nie wil genees nie, kan ook aan hierdie soort kanker te wyte wees, asook 'n moesie of vratjie wat van vorm begin verander.

Plaveiselsel karsinoom is tot 95% geneesbaar, mits dit vroeg opgespoor word.

Die derde algemeenste soort velkanker is kwaadaardige melanoom.

Anders as ander gewasse kom dit ook algemeen by jong en middeljarige mense voor, en dit is een van die vorms van kanker wat jaarliks tot die meeste sterftes lei. Terwyl karsinoom algemeen verbind word met langtermyn blootstelling aan UV-straling, is akute, ongereelde sonbrand, veral op liggaamsdele wat gewoonlik min blootstelling aan die son kry, een van die grootste risikofaktore van kwaadaardige melanoom. Een van die vroeë waarskuwingstekens van melanoom is 'n moesie wat van vorm of kleur verander.



Raak Betrokke

Liefdegawes word uitgedeel



Kontak gerus vir Felicity Combrinck by 084-206-8912 / kantoor nommer 056-2123415 of nfscaregivers@telkomsa.net of besoek ons kantoor gedurende 09:00 – 13:00 weksdae te Sarel Cilliers-straat 13B, Kroonstad indien jy belangstel of meer wil weet van die organisasie.

ONTHOU DAT ARTIKEL 18A KWITANSIES UITGEREIK WORD AAN DIE EINDE VAN 'N FINANSIËLE JAAR VIR ALLE FINANSIËLE DONASIES AAN DIE ORGANISASIE WAT VERHAALBAAR IS VAN BELASTING.

**Bankbesonderhede: Northern Free State Caregivers
ABSA Bank Kroonstad Taknommer 632005**

Rekeningnommer ***Besigheidsrekening*** 40-6838-7301

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 byvoorbeeld 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 VERSPREI AAN U VRIENDE.
INDIEN DAAR MENSE IS WAT BELANGSTEL OM 'N NUUSBRIEF
TE BEKOM, LAAT WEET ONS GERUS BY 056 212 3415 of
084-206-8912 OF STUUR 'N E-POS AAN:**

nfscaregivers@telkomsa.net