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


# DESEMBER 2022 & JANUARIE 2023 UITGAWE

## Jy kan ook moed vind in die nuwe jaar

*Skep moed! Onthou, vandag is die môre waaroor jy jou gister so gekwel het – Victor Hugo.*

**Begin jou dag in die regte gemoedstemming** (dalk maar aan die ander kant van die bed opstaan – sodat jy nie die "verkeerde" voet eerste laat vloer raak nie)!

**Kom aan die beweeg.** Ligte oefening soos stap is perfek.

**Leef stadiger.** Doen dinge anders

**Jy is nie 'n superheld nie.** Doen, maar deur op slegs een taak op 'n keer te fokus.

**Doen minder.** Prioritiseer en stel vas wat regtig belangrik is. Dit is regtig nie 'n doodsonde om elke dag 'n rukkie lank net mooi niks te doen nie …

**Bekommer jou net oor dit waaroor jy beheer het.** Deur jou te bekommer oor goed buite jou beheer, steel jou lewenslus en motivering.

**Raak opnuut bewus van jou emosies en gevoelens.** Die lewe gebeur en dit is onmoontlik om altyd tevrede en gelukkig te voel.

**Vestig positiewe denkpatrone** en herhaal hulle vir jouself elke dag.

**Gee jou volle aandag aan ander.** Wees daar – aanwesig – as jy met iemand gesels.

**Detoks van tegnologie.** Sit daardie selfoon/rekenaar af of weg, gooi 'n doek oor die televisie en geniet die eenvoudiger dinge, soos mooi musiek of die natuurskoon. Of gesels!

**Wees elke dag kreatief.** Of dit nou skryf, verf, naaldwerk, fotografie of houtwerk is – doen iets waarvan jy hou, want dit dra by tot bewustelikheid en boonop leer jy 'n nuwe vaardigheid.

**Dus:** Sien om na jou welstand. Leef in die oomblik en neem weer beheer oor jou lewe.

***Bron: Afrikaans.com***


- Jy kan ook moed vind in die nuwe jaar
- Nuwe Verwysings
- Versorging: Algemeen
- Palliatiewe Versorging
- Padkaart na Emosionele Balans
- Interessante Nuusbrokkies
- Hoor die hartklop! – Raak betrokke

# NUWE KANKERPASIËNTE
## Verwysings

**GEDURENDE DESEMBER 2022 HET ONS DRIE NUWE VERWYSING ONTVANG**

1. ‘n Nuwe verwysing met **breinkanker** is ontvang na haar besoek by ons onkologie kliniek van die besoekende onkoloog. Hy beveel ook aan dat sy spoedig moontlik na Rosepark Hospitaal, Bloemfontein moet gaan vir 10 bestraling behandelings. Felicity voorsien ‘n rolstoel aan die pasiënt omdat sy balans probleme ervaar en bied ook die organisasie se hulp aan. Die pasiënt se eggenoot skakel Felicity baie vroeg op ‘n Saterdag oggend om hulp te vra omdat dit nie goed gaan met sy vrou nie. Daar gearriveer het suster Jorietha dadelik haar dokter gekontak wat sy versekering gegee het dat hy vir hulle by Netcare Kroon Hospitaal se ongevalle sal wag. Met behulp van haar eggenoot het Felicity en Suster Jorietha gou ‘n oornag tassie gepak, haar in die motor gelaai en hospitaal toe geneem waar sy dadelik opgeneem is in ICU met intraveneuse vog. Met Felicity se besoek die volgende dag kon sy haar betyds groet voordat sy per ambulans oorgeplaas is na Bloemfontein. Met haar ontslag het Felicity die pasiënt tuis besoek op 24 Desember 2022 waar sy dan ook ‘n oop gesprek gehad het met die pasiënt en haar dogter. Hulle praat oor voluit leef en dankbaarheid omdat God Sy asem elke dag in ons blaas. Felicity verseker hulle weereens dat NFSCG enige tyd hulp sal verskaf indien benodig.

2. NFSCG het suster Jorietha Heymans se moeder versorg vir ‘n week tydens die gesin se welverdiende vakansie na ‘n lang en moeilike jaar. Sy is met **kolonkanker** gediagnoseer en was lank in die ICU. Sy het ‘n kolostomie sakkie en is by tye erg emosioneel wat verstaanbaar is want dit het ‘n geweldige sielkundige en emosionele uitwerking op ‘n pasiënt! Pasiënt wil egter net onafhanklik funksioneer en terug gaan na haar plaas! Sy was gehospitaliseer vir ‘n ystertekort. Pasiënt wou graag op Kersdag op die plaas deurbring en vertrek hulle op 23 Desember 2022. Na Kersfees word sy gehospitaliseer te Rosepark Hospitaal, Bloemfontein omdat sy weer ‘n erge moegheid ervaar het. Toetse is gedoen.

3. Die volgende nuwe pasiënt word by NFSCG aangemeld deur ‘n vriendin en kollega. Sy is met **borskanker** gediagnoseer en het reeds haar eerste chemo behandeling gehad. Die onkoloog het haar voorberei dat sy haar hare gaan verloor. Sy het gelukkig ‘n inligting boekie ontvang wat haar kan voorberei op moontlike newe-effekte. Felicity het haar verwys na NFSCG se borskanker koördineerder (Wollie van Schalkwyk) wat ‘n besoek gebring het op 17 Desember 2022. Na die chemo terapie behandeling gaan die pasiënt vir ‘n dubbele mastektomie.

**GEDURENDE JANUARIE 2023 HET ONS DRIE NUWE VERWYSING ONTVANG**

1. Die pasiënt se eggenote het Felicity gekontak nadat sy by ‘n vriendin van die organisasie te hore gekom het. Felicity bring ‘n besoek op 2 Januarie 2023 saam met suster Retha Kroukamp om ‘n evaluasie te doen. Hy het merkbaar erge pyn. **Kanker in sy knie** is gediagnoseer en dan het hy ook nierprobleme. In Boitumelo Hospitaal, Kroonstad is hy met akute artritis gediagnoseer en verwys na Pelenomi Hospitaal en vandaar weer na Universitas Hospitaal,

Bloemfontein. ‘n Afspraak is vir hom gereël vir 16 Januarie 2023 om die ortopeed by Universitas Hospitaal te spreek wat hom dan na ‘n onkoloog sal verwys na die uitslae van die toetse gedoen. Pasiënt se dokter doen ‘n tuisbesoek wat dan ook vir hom ‘n voorskrif gee. Ongelukkig beskik hulle nie oor die nodige finansies nie en bied Felicity aan om die voorskrif te gaan haal.

Felicity verduidelik die prosedure van die medikasie gebruik aan die pasiënt en sy eggenote. Hulle moet ook die gebruik van morfien boekstaaf omdat dit ‘n hoë skedule medikasie is. Elke toediening moet aangeteken word. Hy is nog nie gereed vir ‘n hospitaalbed en versorgers nie en leen Felicity vir hulle ‘n rolstoel omdat hy sy dokter wou besoek.

Felicity motiveer hulle om vroegtydig na die vervoer afdeling te gaan by Boitumelo om ‘n ambulans te reël vir sy afspraak op 17 Januarie 2023 na Universitas Hospitaal, Bloemfontein. Die personeel by die vervoer afdeling by Boitumelo weier botweg om vir hom ‘n ambulans te reël. Die pasiënt kan glad nie staan of sit nie en moet plat lê. Na ‘n hewige argument tussen Felicity en die ambulans personeellid in beheer, deel sy dit met hom dat sy uit die gesprek tot die slotsom kom dat daar geen deernis vir ‘n kankerpasiënt is wat soveel pyn verduur en glad nie kan staan of sit nie! Die einste personeellid skakel Felicity later die dag om aan te bied om die pasiënt te gaan haal by sy huis en dan na Boitumelo Hospitaal toe sal vervoer om met die vervoer bussie van Boitumelo Hospitaal na Bloemfontein kan vertrek saam met ander pasiënte want daar is een sitplek beskikbaar. Felicity lig hom in dat NFSCG die pasiënt self na Bloemfontein toe sal neem en glad nie van hulle dienste gebruik sal maak nie.

Suster Retha Kroukamp het aangebied om die pasiënt met NFSCG se motor na Bloemfontein te neem. Felicity en suster Retha arriveer reeds om 05h30 by die pasiënt se huis op 17 Januarie 2023. Twee van sy vriende het hulp verleen om hom in die motor gelaai te kry. By Universitas Hospitaal, Bloemfontein is die pasiënt na ‘n uroloog en ‘n ortopeed vir konsultasies onderskeidelik. Hy het die nuus verneem dat die kanker redelik gemetasteer het in sy liggaam en dat hulle hom nie gesond sal kan maak nie maar daar is opsies om sy prognose te vergemaklik. Pasiënt ervaar verskriklike pyn waarop Felicity sy dokter kontak. Pasiënt en sy vrou vra vir versorging vanaf 01 Februarie 2023 gedurende die dag.

2. Pasiënt is deur ‘n plaaslike chirurg geopereer om biopsies te neem waar kanker gediagnoseer is. Die diagnose: **karsinoom in haar elmboog en kolletjies op die longe** is waargeneem. Sy is verwys na ‘n besoekende onkoloog by NFSCG se kliniek by die Nauésaal. Sy sal Bloemfontein toe gaan vir verdere toetse om ‘n behandelingsplan te bepaal.

3. Bejaarde pasiënt met **breinkanker en beroerte** se seun het Felicity gekontak. Sy vader het ‘n beroerte gehad waar hulle toe ‘n massiewe breingewas ontdek het. Hy word nog gehospitaliseer te Netcare Kroon Hospitaal, Kroonstad. Hulle dokter het hom verwys na NFSCG omdat sy moeder nie alleen die pasiënt se versorging sal kan doen nie. Tydens ‘n hospitaal besoek tref Felicity reëlings met die pasiënt se seun vir ‘n afspraak op 30 Januarie 2023. Felicity ontmoet hom tuis waar sy ouers woon om te evalueer en beplanning te doen. ‘n Hospitaalbed, mediese matras en twee stelle linne is geneem. NFSCG begin met 24-uur versorging op 01 Februarie 2023.

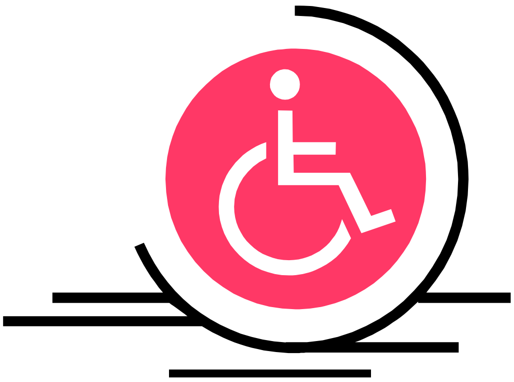
# KANKERPASIËNTE
## Versorging

**L**ongkanker pasiënt met metastase na die brein het begin om haar medikasie te weier op 4 Desember 2022. Felicity het in gespreek getree met haar onkoloog. Besluit is geneem dat sy nog self besluite kan neem en by haar volle verstand is om dit te doen en ons moet haar wense respekteer. Sy weier egter ook om enige vog in te neem. Felicity voer 'n ernstige gesprek met die pasiënt oor dehidrasie en dat dit 'n aanklag teen ons versorging is indien die dokter haar as gedehidreerd diagnoseer! Sy stem in dat ons vir haar intraveneuse vog kan toedien deur Suster Joriëtha. 'n Merkbare verbetering word later bespeur in pasiënt.

Pasiënt se opvolg afspraak was 8 Desember 2022 by haar onkoloog by ons onkologie kliniek in Kroonstad. Sy wou graag na die kliniek self gaan omdat sy die kuiertjie baie geniet tussen die ander pasiënte. Pasiënt sê aan haar onkoloog dat sy haar kanker medikasie gestaak het omdat sy nog bietjie lewenskwaliteit verkies. Hy verseker haar dat hy haar wens respekteer. 'n Hospitaalbed is vir haar geneem om haar versorging te vergemaklik omdat pasiënt nou hoofsaaklik bedleênd is. Intussen help haar suster met haar en die moeder se versorging. Beide se toestand is swak maar stabiel.

**K**olonkanker pasiënt het terug gekeer na haar werk. Sy het 'n kiem opgetel by haar wond wat deur haar dokter behandel word. Felicity bied die organisasie se dienste aan ter enige tyd indien sy dit sou benodig. Tans doen sy haar wond self.

Pasiënt met **kanker in die stembande wat gemetasteer het na sy blaas en longe** ontvang sy eerste chemo behandeling in ons kliniek. Die behandelingsplan is bespreek wat behels dat hy een week in Kroonstad chemo sal kry en een week in Welkom. NFSCG verskaf doeke aan die pasiënt. Op 21 Desember 2022 kontak hy Felicity omdat hy tot ses keer per nag moet opstaan om te gaan urineer. Felicity beveel aan dat hy eerder gehospitaliseer moet word om 'n kateter te passeer aangesien hy reeds kanker in die blaas het. Hy sou na die ongevalle gaan om reëlings te tref.



Die tyd het aangebreek vir die **breinkanker pasiënt** se dogter om terug te keer na Engeland waar sy woon. Felicity het weereens aan hulle verduidelik hoe NFSCG se tuisversorging funksioneer en dat dit 'n gratis diens is. Die pasiënt se eggenoot help haar tans met die versorging.

Tydens haar besoek by die onkoloog noem sy aan hom dat haar harts begeerte is om na Jeffreysbaai te gaan vir 'n paar dae. Hy verduidelik die gebruik van kortisoon om die drukking op die brein te verlig. Die onkoloog het 'n lang gesprek met haar en haar eggenoot en is hulle vol moed na die afspraak. Die onkoloog het ook vasgestel dat daar melanoom kanker was wat veertien jaar gelede chirurgies verwyder was, wat nou na die brein versprei het.

Pasiënt se eggenoot skakel Felicity ivm komplikasies wat sy ontwikkel het waarop Felicity haar hulp aanbied om 'n voorskrif te kry by hulle dokter. Op 23 Januarie 2023 besoek Felicity saam met Elizma Klopper die gesin. Elizma (self 'n kankerpasiënt) oorhandig 'n pakkie aan die pasiënt wat 'n kopdoek en kopbandjie bevat en gee ook vir haar 'n bloes en

kopband wat daarby pas! Sy was werklik baie opgewonde daaroor!! Elizma maak self die kopdoeke, kopbandjies en bloese.

**Blaaskanker pasiënt** word elke Dinsdag en Saterdag besoek deur Felicity wat sy urostomie versorging doen. Sy eggenote sien nou egter kans om hom te help. Hulle beplan ‘n kuiertjie by familie waarop Felicity ‘n afspraak maak vir 19 Desember 2022 om op te volg. Hulle kinders kuier by hulle en gaan dit goed onder die omstandighede met die pasiënt.

Op 01 Januarie 2023 het Felicity weer die pasiënt se urostomie versorging gaan doen. Daar is komplikasies by sy vel waar urostomie die liggaam ingaan. Felicity help met die nodige behandeling daarvan. Haar volgende afspraak is geskeduleer vir 19 Januarie 2023. Felicity bied haar hulp aan sou daar enige probleme ontstaan voor die tyd.

Felicity help nog steeds die vroulike **kolonkanker pasiënt** met haar stoma versorging op Maandae en Donderdae. Dit gaan redelik goed met haar. Felicity en suster Retha Kroukamp bring ‘n tuisbesoek op 13 Januarie 2023 en doen haar kolostomie versorging. Dit gaan baie goed met die pasiënt!

Pasiënt met **hoë graad Trichilemmal karsinoom** **(‘n baie rare tipe velkanker)** het bestraling gehad. Felicity ervaar probleme om sy eggenote telefonies gekontak te kry. Op 9 Januarie 2023 skakel sy vir Felicity terug. Haar eggenoot het intussen sy been teen ‘n ploegskaar gestamp. Hy het die dokter gaan spreek. Die egpaar besoek NFSCG se onkologie kliniek vir ‘n opvolg by die besoekende onkoloog. Hy skryf ‘n salf voor wat ongelukkig nie deur die mediese fonds van die pasiënt betaal word nie waarop Felicity aanbied om die salf vir hulle te betaal en leen ook ‘n rolstoel aan hom.

Ons ervaar nog steeds die nimmereindigende moeilikheid tussen die bedlêende bejaarde pasiënt (90) en haar seun (60+) wat alewig gaan oor finansies! As dit nie geld is wat hy by haar leen nie, is dit ‘n bakleiery oor wie die elektrisiteit aankoop, ens!! Felicity het met TV Den se eienaar gereël om die pasiënt se TV draad wat afgeroes het, gratis te herstel.

Ons is tans besig om te probeer om ‘n werkbare kontrak tussen haar en haar seun op te stel wat die volgende bepaal om ‘n moontlik oplossing te kan probeer vind:

- Waarde van sy verblyf per maand in randwaarde
- Tuisdienste wat hy moontlik gratis kan verrig in ruil vir sy verblyf
- Geen aankope vir huis se onderhoud sonder sy Moeder se toestemming
- Verpligtende ligte aandetes voorberei vir sy Moeder (hy eis betaling)

Na ‘n gesamentlike vergadering bars die bom weer op 21 Januarie 2023 want hy soek R1700 en R2000 (sonder kwitansies) vir werk wat hy dan kwansuis betaal het vir die huis se dak regmaak!!! (Die huis is in ‘n baie verwaarloosde toestand tans). Die kort en lank is dat Felicity hom duidelik laat verstaan het dat dit wat hy tans besig is om te doen, uitbuiting en verwaarlosing van sy Moeder is en dit as ‘n ernstige wetlike oortreding beskou word!

**Prostaatkanker pasiënt** se kankertelling het ongelukkig weer begin toeneem waarop sy onkoloog bloedtoetse aanbeveel. Felicity bring ‘n tuisbesoek op 20 Desember 2022. Die egpaar is oppad met vakansie. Pasiënt se opvolg besoek is geskeduleer vir 01 Februarie in Bloemfontein vir ‘n CT skandering.

Lynette Robberts van Suidrand NG Gemeente kontak Felicity om hulp te vra vir ‘n vriendin deur weekliks haar **bloeddruk** te neem. Omdat haar seun NFSCG baie gehelp het om die hersonering van ons erwe te doen sal dit ‘n voorreg wees om haar te help. Intussen het haar bloeddruk gestabiliseer en is dit net nodig vir een keer per maand.

# BORSKANKER PASIËNTE

**Bejaarde borskanker** ontvang weekliks Vitamien B12 inspuitings wat suster Retha Kroukamp toedien. Felicity gaan saam met die pasiënt Sondae kerk toe. Felicity help ook om reëlings te tref met ‘n kontrakteur om die pasiënt by te staan met ‘n water lekplek in die dak van haar voorportaal.

Op 27 Januarie 2023 wys die pasiënt vir Felicity en suster Retha Kroukamp die nuwe kankernodes oor haar rug! Felicity voorsien ‘n salf wat pynstillend is aangesien pasiënt noem dat dit pynlik is en help haar ook om die salf oin haar rug in te vryf. Felicity kontak pasiënt se suster in Johannesburg en deel haar bekommernis oor die pasiënt. Die suster bevestig dat sy ‘n oproep van pasiënt ontvang het en dat sy haar vertel het van die “nuwe uitslag wat pynlik is”.

# PALLIATIEWE SORG & STERWENSBEGELEIDING

## Ons het beide EEN sterfgeval gehad in DESEMBER 2022 en in JANUARIE 2023

*Ons innige meegevoel met die families met hulle groot verlies*

Ons het die tragiese nuus ontvang op 16 Desember 2022 dat een van ons **vorige Caregivers** in Boitumelo oorlede is nadat haar verloofde haar dringend op 15 Desember 2022 soontoe geneem het. X-strale is gedoen en daar is dadelik ge-opereer. Verskeie pogings is aangewend om haar lewe te red maar sy is ongelukkig oorlede.

Haar moeder wou graag haar oorskot na Stilbaai neem (waar sy woonagtig is) om haar daar te begrawe waarop NFSCG R2000 bygedra het vir die onkoste daarheen. Haar troosdiens was op 23 Desember 2022.

**Longkanker pasiënt met metastase na die brein** het baie pyn begin ontwikkel in haar heup en bene. Felicity het haar onkoloog gekontak wat ‘n aanbeveling gemaak het. Felicity vergesel die besoekende onkoloog na die pasiënt se huis. ‘n Merkbare agteruitgang in die pasiënt se toestand word waargeneem. Gedurende ‘n Woensdag nag 03h00 het die Caregiver vir Felicity geskakel met haar bekommernis. Felicity het Suster Jorietha gaan oplaai waarna hulle na die pasiënt gehaas het. Met hulle aankoms kon hulle dadelik merk dat die pasiënt sterwend is en slegs palliatiewe sorg is toegepas. Gereelde besoeke vanaf Felicity en Suster Jorietha het deur die dag plaasgevind. Die pasiënt sterf om 16h00 met ‘n uitdrukking van vrede op haar gelaat.

Felicity tref reëlings met Rudi Breedt van Siloam Begrafnisdienste om haar oorskot te gaan haal en sy stel ook die pasiënt se predikant, dokters en versorgers in kennis van haar heengaan. Haar troosdiens het plaasgevind op 28 Januarie 2023 vanuit die Suidrand NG Kerk. Intussen moes ‘n besluit geneem word ivm die pasiënt se 97-jarige moeder se versorging. Haar moeder het ook by haar ingewoon.

# PADKAART NA EMOSIONELE BALANS

In ons lewens is daar so baie dinge wat ons moet balanseer, werk versus huis, inkomste versus uitgawes, pret versus verantwoordelikhede, ensovoorts. Om ‘n persoon se lewe uit te balanseer is soveel moeiliker as jy as persoon nie self redelik in balans is nie, want dan oorweldig alles sommer ‘n mens net makliker. Daar is verskeie opinies oor watter komponente nodig is vir emosionele balans, maar die drie wat uitstaan en ‘n direkte effek op mekaar het is: gedagtes, lewensstyl en die fisiese.

1. **Gedagtes.** Daar is al soveel geskryf oor hoe belangrik gedagtes is om meer gelukkig te wees, maar waarom is die onderwerp steeds nie holrug gery nie? Navorsing het oor en oor bewys dat dit nie die omstandighede of situasies is wat jou gevoelens veroorsaak nie, maar hoe jy die situasies interpreteer of daaroor dink. ‘n Voorbeeld is dat indien iemand verby jou stap sonder om te groet, kan dit wees dat die persoon kwaad vir jou is of miskien het die persoon jou nie gesien nie. Die interpretasie wat jy kies, sal jou of ongelukkig maak of aan die ander kant sal dit jou nie pla nie. Gedagtes veroorsaak gevoelens, so sal ‘n negatiewe, kritiserende, afkrakende, angstige gedagtes, angs, depressie, woede, ‘n slegte selfbeeld, ongelukkigheid, sal soveel meer slegte emosies sneller, maar beter, opbouende en “moed inpraat” gedagtes veroorsaak rustigheid, kalmte, moed en tevredenheid.

2. **Lewenstyl** omvat alles wat jy doen en hoe jy jou dag volmaak van die oomblik wat jy jou oë in die oggend oopmaak totdat jy gaan slaap. Daar is ‘n paar faktore wat in elke persoon se dag; of ten minste in hul week behoort te wees om hul lewenstyl in balans te hou: Sinvolheid, pret, vervulling, doelwitbereiking, positiewe interaksie met mense en ritme of roetine. Indien jou lewe leeg is en elke dag is net ‘n oorlewingstryd, is dit jou verantwoordelikheid om iets aan jou dag tot dag bestaan te doen om die lewe darem vir jouself beter te maak.

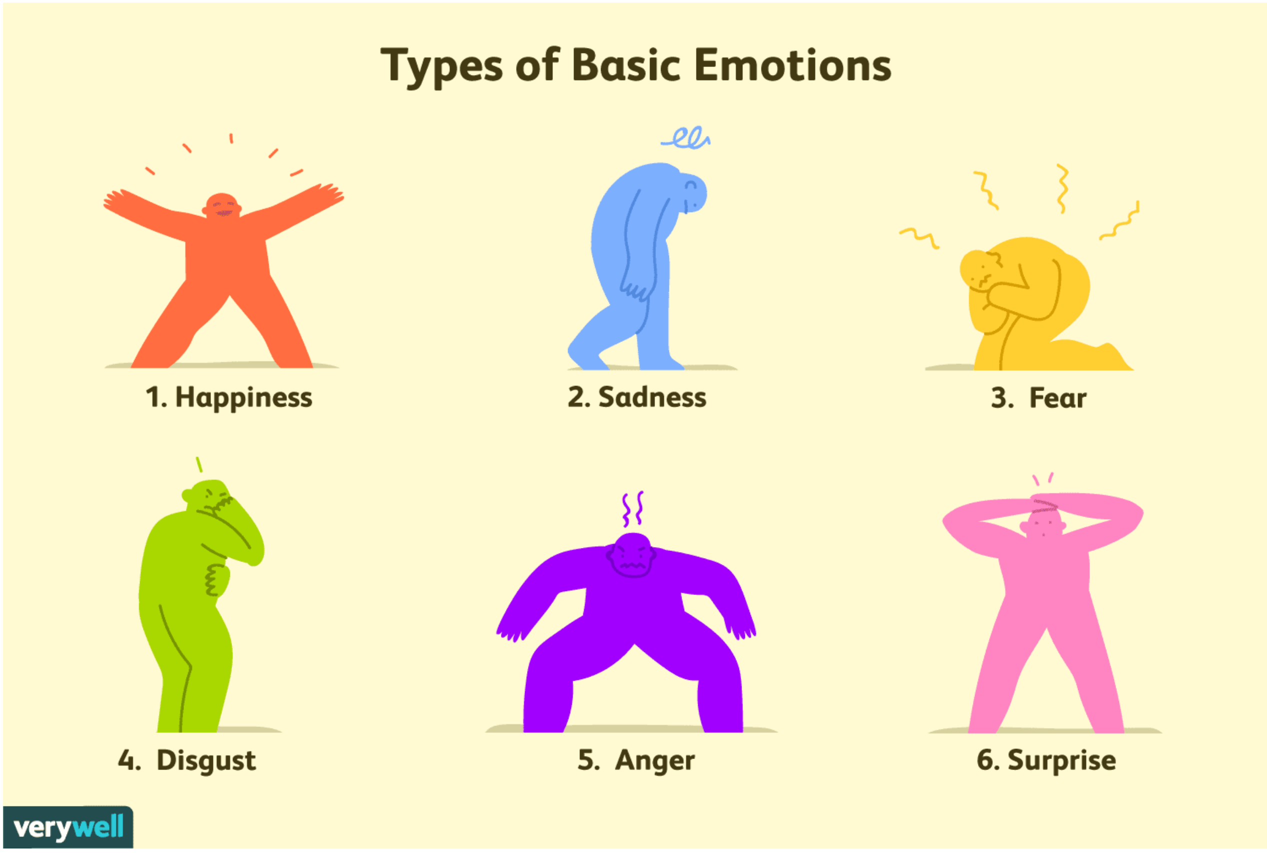
3. Die **fisiese deel van emosionele balans** lê hoofsaaklik in jou brein se neurotransmitters en jou liggaam se gesonde funksionering. Emosies soos aggressie, irritasie en angs word deur adrenalien versoorsaak, terwyl seratonien verantwoordelik is vir die gevoel van “ek kan dinge hanteer”. Hierdie is maar net twee van die elemente in die liggaam wat ‘n groot effek op die emosies het. So ook kan skildklier en hormonale probleme ook emosies rondgooi, en dit is waarom ‘n persoon by jou dokter

behoort aan te klop as jou emosies vir 'n lang tyd wipplank ry. Natuurlik is dit tot voordeel van jou liggaam en jou emosies om gesond te leef, te eet en te oefen, maar indien dit nie die emosies stabiliseer nie, moet 'n persoon maar 'n professionele opinie inwin.

Hierdie drie faktore werk hand aan hand saam. Indien 'n persoon se gedagtes baie negatief is, dan sien jy nie die nut daarin om iets sinvols in jou lewe aan te pak nie, wat dan die afskeiding van seratonien verminder. Indien jy te min seratonien en dopamien het, het jy nie krag om iets lekkers in jou lewenstyl te doen nie, en dan het jy te veel tyd om te dink, wat jou gedagtes weer baie negatief maak en nou is jy nog minder lus om iets te doen… en so beïnvloed die een die ander.

**Dus indien jy streef na emosionele balans, maak 'n doelbewuste besluit om aan jou gedagtes, lewenstyl en gesondheid te werk.**

*Erkenning aan: WOW Magazine – Living July 2019*



# NUUSBROKKIES

# ERWE TE KOOP – SUIDRAND

## Schwimstraat 16 en 18

***Tydens 'n bestuursvergadering in Maart 2022 is 'n resolusie aanvaar om bogenoemde twee erwe in Schwimstraat, Suidrand, Kroonstad te verkoop. Aanvanklik wou NFSCG 'n kompleks vir versorging opgerig het maar die koste is nie lewensvatbaar nie!***

***Die erwe is reeds hersoneer.***

**Vir meer besonderhede kontak**
**Felicity Combrinck by 084-206-8912**

Maak 'n skenking
en help so om terminale
kankerpasiënte se
tuisversorging
te vergemaklik.

Die behoefte is groot maar jou bydrae maak 'n groter verskil!

Dan reik ons 'n Artikel 18A-Sertifikaat uit vir belastingdoeleindes.
Skakel Felicity Combrinck by 084-206-8912 😍

# 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 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: ***Besigheidsrekening*** **406-838-7301**

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 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 EN EKSEMPLARE 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