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

Gratitude is the seed that sprouts positivity

Gratitude is a key tenet in all major philosophies, religions, and schools of thought.

That's because gratitude is a foundation of positive thinking. We only have a limited amount of focus, so when you are able to be appreciative of what you have, your brain is unable to give life and energy to thoughts about what you don't have.

Seeing events in your life as gifts allow you to perceive how they may help you grow and become a better person, and the application of this attitude during tough times is the hallmark of resilience.

FEBRUARIE 2023 UITGAWE

- Gratitude is the seed the sprouts positivity
- Nuwe Verwysings
- Versorging: Algemeen
- What is chronic stress?
- Palliatiewe Versorging
- Leukemie
- Hoor die hartklop!
  – Raak betrokke
- Hoe gesinne met chroniese siekte saamleef

NUWE KANKERPASIËNTE
Verwysings

GEDURENDE JANUARIE 2023 HET ONS DRIE NUWE VERWYSING ONTVANG

KARSINOOM MET KOLLE OP DIE LONGE: Pasient skakel op vir hulp op 'n Vrydagmiddag met 'n inspuiting om haar witbloedselle te verbeter. Hulle is oppad vanaf Bloemfontein na Kroonstad. Felicity en Suster Carien Boucher besoek die pasiënt die Saterdagoggend om 10h00 om haar te help.

'n Afspraak is ook gemaak om Suster Jorietha aan hulle voor te stel. Ons bespreek die moontlikheid van 'n port en sy word ook ingelig van die newe-effekte van chemo waarvan haar hare ook sal begin uitval. Sy is ook aangeraai om heelwat vog in te neem. Elizma Klopper, ook 'n kankerpasiënt het reeds vir haar hoedjies en kopbandjie gebring wat sy self maak. Pasiënt se kinders het van oorsee vir haar 'n pruik met 'n koerier laat stuur.

Wat 'n belewenis by die twee bejaarde mense! Hulle is beide diep gelowige persone, gewortel in hul geloof en die liefde van God vir hulle! Pasiënt moet weer 21 Februarie 2023 haar chemoterapie sessies begin. Sy word vir vyf dae gehospitaliseer. Hulle seun is oppad terug na Perth, Australië en hulle was so dankbaar vir sy kuiertjie!

Die tweede nuwe kankerpasiënt is gediagnoseer met **KANKER VAN DIE NIER EN METASTASE NA DIE SKELET.** Hy verduur baie pyn veral in een van sy knieë. Sy sien nie kans om met hom Welkom toe te ry vir chemo en afsprake nie. Felicity het haar ingelig van 'n besoekende onkoloog van Bloemfontein wat na ons Naudésaal toe kom een keer per maand om sy pasiënte te spreek. Felicity het ook die pasiënt se vrou se toestemming om 'n afspraak vir hom te reël vir 9 Februarie 2023. Sy kanker is reeds in fase vier! Beide is nou rustig want nou weet hulle waarvoor voorberei moet word. Hy het op 22 Februarie 2023 reeds met sy chemoterapie begin in Welkom. 'n Vriend het hulle geneem met hulle motor na Welkom. Die eggenote het belowe om Felicity te skakel indien hulle hulp sou benodig.

Mnr Schalk van Schalkwyk het Felicity gekontak ivm besoekende onkoloë vanaf Bloemfontein vir 'n vriend van hom wat met **PROSTAATKANKER** gediagnoseer. Hy kry sy behandeling in Bloemfontein. Die is baie tydrowend asook die kostes is ook baie hoog. Felicity het die pasiënt gekontak op 23 Februarie 2023 waarop sy meegedeel is dat die gewas gekrimp het en dat sy onkoloog bestraling of 'n moontlike operasie voorgestel het. Hy wil nie nou van 'n onkoloog verander nie.

KANKERPASIËNTE Versorging

Pasiënt met **KANKER VAN DIE STEMBANDE EN METASTASE NA BLAAS EN LONGE** het op 9 Februarie 2023 chemo ontvang by ons kliniek te Naudésaal. NFSCG verskaf ook doeke aan hom. Sy skoondogter het die Sondagaand geskakel omdat hy nie goed vir haar lyk nie en sukkel om asem te haal. Felicity beveel aan dat hulle hom so gou moontlik met hulle eie vervoer moet neem na Netcare Kroon Hospitaal. Pasiënt is gehospitaliseer. Hy ontvang drie eenhede bloed en hulle ontslaan hom weer die volgende dag. Tans gaan dit onder omstandighede goed met hom.

NFSCG begin met daaglikse tuisversorging by pasiënt. **SY KANKER HET METASTEER VANAF SY NIER**. Hy ervaar geweldige pyn in sy een knie asook heupe. Sy vrou besluit dat dit Sondae nie nodig sal wees vir ons dienste nie. Sy dokter het 'n voorskrif uitgereik vir die geweldige pyn. Felicity het dit gaan afhaal en vir hom geneem. Pasiënt is so desperaat met sy erge pyn en dan drink hy sommer al die pyn medikasie op een slag! Felicity het vir sy vrou verduidelik hoe om die pyn medikasie te versprei om hom sodoende meer pynvry te hou en gemaklik te hou. Die pyn wil nie beraar en ontwikkel hy nog komplikasies dat ons dit oorweeg om hom per ambulans na Boitumelo Hospitaal toe moet laat vervoer. Felicity kontak sy dokter wat voorstel dat hy eerder tuis gehou moet word. Boitumelo Hospitaal gaan niks vir hom kan doen nie. Hy sal 'n voorskrif gee vir morfienstroop.

Felicity en Carel neem hulle Maandagoggend na Universitas Hospitaal, Bloemfontein waar hy hopelik gehospitaliseer sal word om na Nasionale Hospitaal oorgeplaas te word. Hy ontvang ongelukkig baie slegte nuus! Dit is hoofsaaklik nierkanker wat gemetasteer het na sy skelet. Sy heup is alreeds vernietig deur die kanker en is dit in sy pelvis, knie en longe. Hulle kan niks verder vir hom doen nie. Die ortopeed bevestig dat hy hom sal opneem te Universitas Hospitaal en dan oorplaas na Nasionale Hospitaal na die onkologie afdeling. Die egpaar was baie ontsteld oor die diagnose, verslae en verward oor wat die toekoms mag inhou! Felicity troos die egpaar deur vir hulle in te lig dat min mense die kans gegun word om dinge reg te maak sou daar iets verkeerd wees. Sy sal reël dat 'n predikant hulle besoek wanneer hy terug is. Pasiënt reël dat 'n vriend van hulle sy vrou terugneem na Kroonstad want die vriend is van Rouxville oppad na Kroonstad en dit gun hulle nog 'n rukkie alleen saam. Felicity en Carel het vertrek terug Kroonstad toe.

Op 22 Februarie 2023 skakel die vrou vir Felicity om te verneem of hulle nie asseblief weer haar man kan gaan haal nie. Hy het besluit om nie vir behandeling te gaan nie omdat hy nie daarvoor kans sien nie. Niemand verleen bystand aan hom by Universitas Hospitaal nie, hy ontvang geen pynmedikasie nie en niemand verleen ook hulp na die toilet nie. Hy sukkel verskriklik en kan nie loop nie!

Felicity en Carel vertrek weer Donderdag 23 Februarie 2023 na Bloemfontein om hom te gaan haal. Omdat daar geen hulp is by die hospitaal was nie het Felicity vir hom 5 ml morfienstroop gegee om solank te probeer help vir die verskriklike pyn wat hy ervaar.
Nadat hy bietjie rustiger was het hulle hom in die motor gelaai en was hulle gereed vir die terugtog Kroonstad toe. Felicity getuig: "Weereens beleef ek God se teenwoordigheid en hulp". Die pad was 'n uitdaging en met elke knik in die pad het die pasiënt geskreeu van die pyn! Later skakel die Versorger vir Felicity om haar in te lig van 'n bedseer wat die pasiënt ontwikkel het in Bloemfontein terwyl hy die paar dae in Universitas Hospitaal gehospitaliseer was.

Op 01 Februarie 2023 het NFSCG met 24-uur versorging by 'n pasiënt met **BEROERTE EN 'N MASSIEWE GEWAS OP SY BREIN**. Hy het twee beroertes gehad wat sy spraak en loop bemoeilik. Felicity het gereël met Impact Ambulansdienste om hom vanaf Netcare Kroon Hospitaal na sy huis te Kroonstad Sentrum vir Bejaardes te vervoer. Hulle help om hom in die hospitaalbed te plaas wat ons solank aan die egpaar geleen het om sy versorging te vergemaklik.

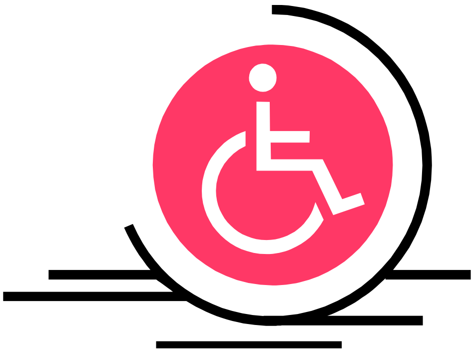
Hy versterk op 'n daaglikse basis en is sy spraak al bietjie beter. Sy toestand is stabiel. Die Versorger kontak Felicity op 7 Februarie 2023 omdat die pasiënt baie onrustig is. Toestemming is verleen vir medikasie wat die dokter voorgeskryf het. Hy ervaar baie pyn in sy bene.

PROSTAATKANKER pasiënt se onkoloog het hom geskakel met die nuus dat sy PSA telling weer hoër is en sy vermoed dat sy liggaam weerstand opgebou het teen die huidige chemopil. Daar is ook kolletjies op sy lewer. Onkoloog gaan 'n nuwe chemopil voorskryf. Pasiënt moet aanhou met die huidige pyn medikasie wat tans vir hom help maar dat hy dit moet aanvul met die nuwe chemopil wat sy voorgeskryf het.

Volgens sy vrou ervaar die pasiënt deesdae erge pyn en is hy baie gestres. Na 'n gesprek met sy onkoloog voel hy meer kalmer. Felicity gee raad hoe om die medikasie te neem om te probeer verhoed dat 'n maagseer ontwikkel.

Felicity help nog steeds **KOLONKANKER** pasiënt elke Maandag en Donderdag met haar kolostomie versorging. Haar seun is in 'n motorfietsongeluk oorlede en die vorige week was een van sy vriende in 'n ernstige motorfiets ongeluk waar 'n motor voor hom 'n U-draai gemaak het! Hy is tans in 'n hospitaal in Welkom met baie uitdagings. Pasiënt is baie ontsteld en worstel die heeltyd met haar seun se ongeluk en dood.

BLAASKANKER pasiënt: Felicity verleen hulp elke Donderdag met pasiënt se urostomie sakkie. Tans gaan dit goed met hom.



BREINKANKER pasiënt was gehospitaliseer te Netcare Kroon Hospitaal waar Felicity daagliks besoek gebring het. Velerlei toetse is gedoen maar is gelukkig negatief. Sy word ontslaan. Sy is tans moedeloos en is steeds onvas op haar voete. Ons probeer om haar te motiveer om geduldig met haarself te wees en om geduldig te wees die newe effekte van breinbestraling want dit is baie erg.

WHAT IS CHRONIC STRESS?

Signs and symptoms of chronic stress can include:

- irritability, which can be extreme
- fatigue, nervousness
- headaches
- difficulty concentrating, or an inability to do so
- rapid, disorganized thoughts
- difficulty sleeping
- digestive problems
- changes in appetite
- feeling helpless
- a perceived loss of control
- low self-esteem etc.

When to see a doctor

Do not try to deal with chronic stress alone. If self-help strategies are not working, a doctor can provide support and advice about treatment options. They can also refer a person to a more specialized healthcare provider, such as a psychologist or psychiatrist.

Anyone feeling overwhelmed by stress should see a doctor as soon as possible, especially if they are having suicidal thoughts or using drugs or alcohol to cope.

Acknowledgement: WeCare *Written by Aaron Kandola and Alina Sharon*

BORSKANKER PASIËNTE

Pasiënt het chemoterapie gehad en haar witbloedsel telling is baie laag. Suster Jorietha en Felicity het ‘n besoek gebring waarop besluit is dat Suster Jorietha die Saterdag en Sondag vir haar ‘n inspuiting sal gee om die witbloedselle te vermeerder. Tans gaan dit goed met haar.

Pasiënt het chemoterapie gehad en haar witbloedsel telling is baie laag. Suster Jorietha en Felicity het ‘n besoek gebring waarop besluit is dat Suster Jorietha die Saterdag en Sondag vir haar ‘n inspuiting sal gee om die witbloedselle te vermeerder. Tans gaan dit goed met haar.

Bejaarde borskanker pasiënt: Felicity het pasiënt na haar dokter geneem op 16 Februarie omdat een been erg geswel was. Sy is gestuur vir bloedtoetse om te bepaal of dit moontlik ‘n klont is en of dit dalk metastase van die kanker is. Pasiënt se dokter kontak Felicity met die uitslag. Hy skryf bloedverdunnings medikasie voor vir die pasiënt wie se bloed baie dik is wat moontlik kan lei tot ‘n bloedklont.

Borskanker pasiënt was aanvanklik geskeduleer vir ‘n dubbele mastektomie op 3 Februarie 2023 by Universitas Hospitaal, Bloemfontein. Sy het egter vir Felicity laat weet dat sy toe nie ge-opereer is nie omdat daar nie skoon linne en lopende water in die teater was nie. Sy word ontslaan en sal hulle haar weer in kennis stel wanneer sy moet teruggaan. Sondag 5 Februarie 2023 is sy deur haar skoonsuster Bloemfontein toe geneem vir hospitalisasie. NFSCG voorsien petrolgeld aan hulle. Die operasie is wel gedoen en is sy die Dinsdag 7 Februarie 2023 ontslaan. Suster Jorietha het haar besoek op Woensdag. Die pasiënt het ‘n vreemde groot Portovac. Felicity kontak vir Wollie (Koördineerder van borskanker pasiënte) om te verneem na ‘n groter sak en ‘n kussingtjie vir onder die arm. Suster Jorietha het elke oggend gaan help om die vog te dreineer in die Portovac. Sy sal dan ook die pasiënt help om dit te verwyder sodra alle vog gedreineer het.

Nog ‘n borskanker pasiënt wat ‘n dubbele mastektomie ondergaan het bevestig dat haar operasie suksesvol gedoen is waarvoor sy baie dankbaar is. Sover is die kliere onder haar arms nie ge-affekteer nie. Susters Joriëtha, Retha Kroukamp en Felicity besoek haar. Die Portovac dreineer nog. Suster Jorietha het ook aangebied om die Portovac te verwyder sodra alle vog gedreineer het. Pasiënt het gesukkel om ‘n siekverlof vorm vanaf haar onkoloog te bekom maar gelukkig is die probleem opgelos. Op 13 Februarie 2023 skakel die pasiënt benoud om te laat weet dat sy ‘n vog massa onder haar een arm het. Beide suster Jorietha en Retha het gaan kyk en besluit dat ‘n sonar spoedig moontlik geneem moet word. Die sonar toon wel vog aan maar haar dokter besluit om dit tans nie te dreineer nie want kan infeksie veroorsaak. Sy is na ‘n fisioterapeut verwys om dit met ultra klank te behandel.

Many things have changed since Breast Cancer Awareness Month began, but the message has remained the same: be breast aware and know the signs and symptoms of breast cancer. It's a simple formula; we know that early detection can lead to simpler and more effective treatment.

Ons innige meegevoel met die families met hulle groot verlies

Ons het TWEE sterfgevalle gehad in FEBRUARIE 2023

KOLONKANKER pasiënt se dokter het Felicity geskakel met die nuus dat dit nie goed gaan met die pasiënt nie. Sy vrou help met sy versorging. Aanvanklik was NFSCG behulpsaam om sy voorskrifte vir morfien by sy dokter af te haal en vir hulle af te lewer. Hy ervaar erge pyn en kan nie loop of regop staan nie. 'n Hospitaalbed is voorgestel om sy versorging te vergemaklik. So gesê, so gedaan. 'n Goeie vriend help om die pasiënt in 'n kombers oor te plaas vanaf sy bed na die hospitaalbed.

Sy dogter kom kuier en NFSCG se versorgingshulp is bespreek waarop ooreengekom is voorlopig vir drie dae per week gedurende die dag.

Sy vrou het vir Felicity geskakel 3 Februarie 2023 vir hulp waarop sy vir Suster Jorietha gaan oplaai om die pasiënt te besoek en neem ook 'n suurstof apparaat saam. Hy is baie swak en ervaar verskeie komplikasies wat aandag geniet. Weens beurtkrag kon die suurstof apparaat nie dadelik in werking gestel word nie, maar Felicity het later die aand gegaan om hulle behulpsaam te wees met die apparaat.

Saterdag 04 Februarie 2023 het die pasiënt se dokter geskakel om Felicity in te lig dat hy 'n direkte opname by Netcare Kroon Hospitaal gereël het vir die pasiënt. Felicity help om Impact Ambulansdienste te skakel. Met Sondag se hospitaalbesoek was dit opmerklik dat sy toestand baie verswak het. Hy is later na die ICU oorgeplaas waar hy om 14h15 gesterf het.

Felicity besoek sy vrou en help met die verkryging van die dienste van 'n begrafnisondernemer en reël 'n afspraak. Die troosdiens was op 10 Februarie 2023.

BEJAARDE PASIËNT MET GEVORDERDE VELKANKER IN HAAR GESIG: Haar skoondogter het Felicity geskakel en gesê sy kry haar nie wakker nie. Hulle was in die proses om te verhuis! Felicity en Suster Carien Boucher haas hulle na die adres. Felicity en Suster Carien was uiters geskok oor die haglike omstandighede wat daar heers! Meeste van hul besittings is buite in die reën soos wat hulle nog verhuis het vanaf die eenman woonstel in die dorp na 'n motorhuis in die agterplaas van swart eienaars van die huis. Daar is geen ligte, water of badgeriewe nie! Die skoondogter met haar huilende een maand oue baba het vir hulle gestaan en wag in die reën. Die pasiënt het op 'n deurmekaar bed gelê en het Felicity dadelik besef dat die pasiënt reeds gesterf het waarop sy pogings aanwend om die Staat se Ambulansdienste te kontak maar kon nie daarin slaag nie. Felicity en Suster Carien het die oorlede pasiënt in 'n kombers toegedraai en haar in die motor geplaas om na Boitumelo Hospitaal te neem waar sy deur 'n dokter dood verklaar moet word. Daar was 'n ongelooflike hulpvaardige suster aan diens wat hulle met deernis gehelp het! Sy sal toesien dat die dokter die vorms invul en dat die pasiënt se oorskot na die lykshuis geneem word en belowe ook dat die pasiënt se klere wat sy aan het, nie verwyder sal word nie. Felicity kontak Siloam Begrafnisdienste wat al die begrafnisreëlings sal tref en die doodsertifikaat sal bekom.

Die gesin het geweldige maatskaplike probleme ondervind: Haar seun (wat baie aggressief raak wanneer hy te veel gedrink het) het saam met sy vrou en 'n pasgebore baba asook nog twee jong kindertjies met ernstige leerprobleme by die bejaarde pasiënt gewoon en van haar SASSA pensioen geleef asook die kindertoelaag vir die twee jong kindertjies. Al drie die kinders is verstandelik gestrem. Die baba is nog nie geregistreer nie want die moeder het haar ID Dokument verloor en moet nog eers weer daarvoor gaan aansoek doen!

Die familie van oorlede pasiënt het Felicity gekontak nadat die seun van pasiënt hulle geskakel het met die nuus. Die broer van pasiënt is 'n predikant van Port Elizabeth en pasiënt se skoonsuster het onderneem om 'n bydrae te maak vir die verassingsdiens van hulle suster. Siloam Begrafnisdienste se eienaar het onderneem om die familie tegemoet te kom met die koste. Alle reëlings is gefinaliseer op Maandag oggend tydens 'n vergadering by Felicity se huis en die pasiënt se diens het die Woensdag plaasgevind.

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

Motiverings Artikel

Hoe gesinne met chroniese siekte saamleef

(deur Anna-Mart Wait)

Om met iets te kan saamleef, kan beskryf word as “die vermoë om die druk waaraan ’n mens onderwerp word doeltreffend die hoof te bied en te verwerk” (*Taber’s Cyclopedic Medical Dictionary*). Dit behels dat ’n mens die probleme van chroniese siekte op so ’n manier die hoof bied dat jy ’n mate van beheer en gemoedsrus kan geniet. En in die lig van die feit dat die hele gesin deur chroniese siekte geraak word, is die liefdevolle en lojale ondersteuning van elke gesinslid nodig sodat die gesin suksesvol daarmee kan saamleef. Kom ons kyk na van die maniere waarop gesinne met chroniese siekte saamleef.

1. Die waarde van kennis

Dit is dalk onmoontlik om die siekte te genees, maar as ’n mens weet hoe om daarmee saam te leef, kan dit die verstandelike en emosionele uitwerking van die siekte verklein. Dit is in ooreenstemming met ’n ou spreuk wat sê: “’n Man van kennis ontwikkel krag” (Spreuke 24:5). Hoe kan ’n gesin die kennis kry wat nodig is om met die siekte saam te leef?

Die **eerste stap** is om ’n behulpsame dokter te vind wat ’n goeie kommunikeerder is, een wat gewillig is om die tyd te neem om alles sorgvuldig vir die pasiënt en die gesin te verduidelik. “Die ideale dokter”, sê die boek *A Special Child in the Family,* “is besorg oor die hele gesin en het ook al die nodige mediese vaardighede.”

Die **volgende stap** is om spesifieke vrae te vra totdat jy die situasie so goed as moontlik verstaan. Onthou egter dat dit maklik is om verbouereerd te raak en te vergeet wat jy wil vra wanneer jy by die dokter is. Een nuttige wenk is om vrae voor die tyd neer te skryf. Jy wil dalk veral uitvind *wat ’n mens te wagte kan wees van die siekte* en die behandeling en *wat jy daaromtrent kan doen.*

Dit is veral belangrik om die broers of susters van ’n chroniese siek kind voldoende inligting te gee. Verduidelik van die begin af wat verkeerd is. Hulle kan maklik voel dat hulle uit die familiekring gestoot word as hulle nie verstaan wat aangaan nie.”

Party gesinne het ook nuttige inligting gevind deur navorsing te doen in ’n plaaslike biblioteek, in ’n boekwinkel of op die Internet - en het heel dikwels omvattende inligting oor spesifieke siektes gekry.

2. Behou ’n redelike lewensgehalte

Dit is net natuurlik dat gesinslede wil hê dat die pasiënt ’n redelike lewensgehalte moet behou.

Lewensgehalte behels ook die vermoë om liefde te betoon en te ontvang, om aangename bedrywighede te geniet en om hoop te koester. Pasiënte wil nog steeds die lewe geniet in die mate wat hulle siekte en behandeling sal toelaat.

Ja, pasiënte het steeds vermoëns wat dit vir hulle moontlik maak om ’n mate van bevrediging uit die lewe te put. Afhangende van die aard van die siekte kan baie nog steeds pragtige tonele en klanke waardeer. Hoe meer hulle in beheer van verskillende aspekte van hulle lewe kan voel, hoe waarskynliker is dit dat hulle ’n redelike lewensgehalte sal hê.

3. Hoe om moeilike emosies te hanteer

Dit is noodsaaklik dat ’n mens leer hoe om skadelike emosies te beheer. Een hiervan is woede. Die Bybel erken dat iemand dalk met reg ontsteld kan wees. Maar dit spoor ons ook aan om “stadig tot toorn” te wees (Spreuke 14:29, *NW*). Waarom is dit verstandig om dit te doen? Volgens een naslaanwerk kan woede “jou van binne af verteer en jou verbitterd maak of tot gevolg hê dat jy skadelike dinge sê waaroor jy later spyt sal wees”. Net een woede uitbarsting kan skade aanrig wat dalk lank sal neem om te herstel.

Die Bybel beveel aan: “Laat die son nie ondergaan terwyl julle in ’n ergerlike gemoedstemming is nie” (Efesiërs 4:26). Ons kan natuurlik niks doen om te keer dat die son ondergaan nie. Maar ons kan stappe doen om ons “ergerlike gemoedstemming” gou te laat bedaar sodat ons nie sal voortgaan om onsself en ander skade aan te doen nie. En jy sal ’n situasie waarskynlik baie beter hanteer nadat jy bedaar het.

Soos met enige ander gesin sal daar goeie en slegte tye wees. Baie vind dat hulle met groter sukses met die situasie kan saamleef as hulle mekaar of iemand anders wat medelydend is en empatie betoon in hulle vertroue kan neem. Dit word ’n bron van verligting en vertroosting wanneer jy met simpatieke vriende kan praat. Om met ’n eerlike vriendin te praat help om ewewig te behou.

Maar jy moet nie verbaas wees as jy nie jou trane kan keer wanneer jy praat nie. Wanneer jy huil, verlig dit die spanning en pyn, en dit help jou om jou hartseer te verwerk.

4. Behou 'n positiewe gesindheid

"Jou wil om te lewe, kan jou onderskraag wanneer jy siek is", het die wyse koning Salomo geskryf (Spreuke 18:14, *Today's English Version*). Hedendaagse navorsers het gevind dat pasiënte se verwagtinge - hetsy negatief of positief - dikwels geneig is om 'n invloed te hê op die resultaat van hulle behandeling. Maar hoe kan 'n gesin optimisties bly wanneer 'n gesinslid lank siek is?

Hoewel hulle nie die siekte ignoreer nie, doen gesinne beter as hulle op die dinge konsentreer wat hulle nog kan doen. Die situasie kan jou heeltemal negatief maak, maar 'n mens moet besef dat jy nog steeds so baie het. Jy het nog steeds die lewe, julle het mekaar en julle vriende.

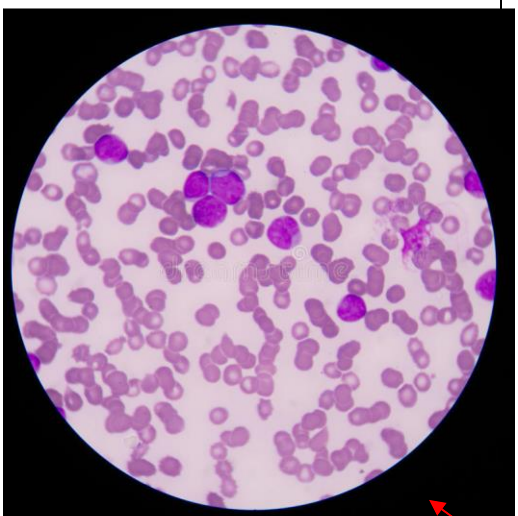
Hoewel chroniese siekte nie ligtelik opgeneem moet word nie, kan 'n gesonde humorsin help om 'n pessimistiese gees te voorkom. 'n Goeie humorsin lig die punt toe. Omdat ons geleer het om met sekere situasies saam te leef, kan ons lag oor dinge wat met ons gebeur wat ander dalk baie ontstellend sal vind. Maar dit help baie om die spanning te verlig. Die Bybel verseker ons: "'n Vrolike hart bevorder die genesing."—Spreuke 17:22.

5. Geestelike waardes is die belangrikste

Iets wat noodsaaklik is vir die geestelike welsyn van ware Christene is dat 'hulle hulle versoeke in alles deur gebed en smeking by God bekend maak'. Die gevolg sal wees soos die Bybel beloof: "Die vrede van God wat alle denke te bowe gaan, sal julle harte en julle verstandelike vermoëns bewaak" (Filippense 4:6, 7).

Daarbenewens word baie mense versterk deur die Bybelse beloftes van 'n paradys aarde sonder enige pyn en lyding (Openbaring 21:3, 4). As gevolg van die chroniese siekte waarmee so 'n gesin moes saamleef, het God se belofte dat 'die lamme sal spring soos 'n takbok, en die tong van die stomme sal jubel' groter betekenis vir ons. Soos soveel ander sien almal vuriglik uit na die tyd in die Paradys wanneer "geen inwoner sal sê: Ek is siek nie". - Jesaja 33:24; 35:6.

Skep moed. Die pyn en lyding wat so swaar op die mensdom druk, is op sigself deel van die bewys dat beter toestande op hande is (Lukas 21:7, 10, 11). Intussen kan talle versorgers en pasiënte daarvan getuig dat Jesus inderdaad "die Vader van tere barmhartighede en die God van alle vertroosting is!



Het u geweet daar is verskillende soorte Leukemie (Bloedkanker)?

Party ontwikkel vinnig, soos akute leukemie en ander stadig, soos chroniese leukemie.
Elke tipe is verskillend en word verskillend behandel.

U kan 'n beenmurgstamsel skenker word.

Kontak jou dokter vir meer inligting.

Sien <u>links</u> 'n afbeelding van leukemie selle onder 'n mikroskoop van 'n druppel bloed.