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

Ter Inligting

Ons organisasie word tans oorval met versoeke om bejaardes, wat 'n beroerte of ander ernstige siekte het, te versorg en om suurstof apparate te leen. Ek gee gereelde verwysings na Suster Tillie Fourie en Suster Ester Redelinghuys, maar meeste van die bejaardes het nie die finansies om vir die dienste te betaal nie!

Ons suurstof apparate móét vir ons kankerpasiënte gereserveer word en kan dit nie vir 'n onbepaalde tyd uit geleen word nie - Hoe gaan neem ek dit weg by 'n bejaarde pasiënt indien 'n kankerpasiënt dringend suurstof benodig? Dit is 'n onmenslike aksie!!

Dit breek regtig my hart om te antwoord dat ons nie kan nie! Ons visie en missie is **gratis versorging** vir slegs **kankerpasiënte**. Ons het slegs 10 Caregivers (Versorgers). Wanneer ons slegs vir 24 uur dag- en nagdiens by een huis moet doen, het ons minstens 2 Versorgers nodig (1 vir dag- en 1 vir nagdiens). Dan beloop die koste R12 200 vir ons organisasie! Daar is verder ook huise waar ons slegs daaglikse versorging doen by bedleênde, maar nog nie terminale pasiënte nie waar die koste R7 830 per huis beloop.

Ons voel regtig uiters jammer vir behoeftige bejaardes in Kroonstad, maar kan ongelukkig nie help met hierdie tipe versorging nie!

- Felicity Combrinck

MEI 2023 UITGAWE

- Ter Inligting
- Nuwe Verwysings
- Versorging: Algemeen
- Palliatiewe Versorging
- Brandwonde
- Hoor die hartklop! – Raak betrokke
- Nuusbrokkies
- Ons gedagtes en emosies

NUWE KANKERPASIËNTE
Verwysings

GEDURENDE MEI 2023 HET ONS TWEE NUWE VERWYSINGS ONTVANG

Pankreaskanker met metastase na die lewer: Pasiënt se broer het Felicity geskakel op 8 Mei 2023 om raad te vra vir sy suster wat 57 jaar oud is en tans in Medi Kliniek Hospitaal in Bloemfontein gehospitaliseer word. Sy het blykbaar 'n versoek dat Felicity vir haar broer en haar moeder (85) moet kom verduidelik wat die pad vorentoe gaan behels. Die broer is die kontakpersoon van die familie.

Felicity skakel eers die pasiënt se onkoloog wat wel bevestig dat die prognose fase 4 pankreaskanker is en reeds na haar lewer gemetasteer het. Hulle het met 'n behandelings program begin van aggressiewe chemo. Sy sal moontlik ontslaan word en dan twee weeklikse chemo moet ontvang.

Felicity het 'n besoek gebring aan die gesin op 11 Mei 2023 en die onkoloog se prognose met hulle gedeel. Op 12 Mei 2023 skakel die broer weer vir Felicity en vra vir 'n suurstof apparaat. Sy kan nie ontslaan word voordat daar nie voorsiening gemaak is nie.

Pasiënt is ontslaan waarop haar broer en seun die suurstof apparaat kom haal het by NFSCG. Felicity en Suster Jorietha bring 'n tuisbesoek op 15 Mei 2023. Pasiënt is meer ingelig rakende die fases van 'n kanker diagnose en aanbeveel om alles net dag vir dag te neem. Sy moet weer binne twee weke gehospitaliseer word by 'n hospitaal in Bloemfontein vir verdere chemo behandeling.

Sr Erna Parkin van Netcare Kroon Hospitaal verwys 'n nuwe pasiënt na Felicity. Die pasiënt woon alleen en kan nie op haar eie haar stomaversorging doen nie. Felicity het 'n afspraak gemaak en haar besoek op 25 Mei 2023. Met die skoonmaak van die stoma het Felicity opgemerk dat daar 'n probleem is by die pasiënt se stoma waarop sy Suster Erna dadelik gekontak het. Op 27 Mei 2023 het die pasiënt se stoma weer komplikasies veroorsaak waarop sy vir Felicity geskakel het vir hulp. Felicity het weereens vir Suster Erna in kennis gestel wat op haar beurt weer 'n afspraak gemaak het by die pasiënt vir 29 Mei 2023.

Op 28 Mei 2023 het die pasiënt wéér vir Felicity gekontak om te vra vir hulp. Die stoma het nou baie komplikasies ontwikkel. Felicity kontak weereens vir Suster Erna wat op haar beurt die pasiënt se dokter kontak.

KANKERPASIËNTE Versorging

Breinkanker pasiënt se eggenoot het vir Felicity gevra of sy vrou se onkoloog dalk 'n tuisbesoek kan bring omdat sy baie swak is en nie meer kan loop nie. Sy spreek haar dank uit teenoor die onkoloog wat haar tuis kom besoek het.

Die pasiënt se eggenoot stem in vir tuisversorging deur NFSCG vir sy vrou. Reëlings is getref om 'n hospitaalbed te neem na hulle huis op 06 Mei 2023. Dagdiens is voorlopig beplan. Om tuisversorging in jou huis toe te laat is nooit 'n maklike besluit nie! Daar gaan aanvanklik 'n vreemde persoon in jou huis wees en is dit uiteraard 'n geweldige aanpassing. Dit is egter net in die begin en sodra hulle die liefdevolle versorging ervaar, raak die pasiënte dan kalmer en raak die situasie ook makliker! Die eggenoot besluit net eers op Dinsdae en Donderdae vir tuisversorging.

Vriende van die familie kontak egter vir Felicity om haar mee te deel dat die eggenoot van die pasiënt tweekeer flou geval het tydens hulle besoek en tydens die tweede insident, reg agteroor geval het! Felicity en Suster Jorietha besoek hom maar hy weier om ongevalle toe te gaan of dat hulle sy dokter moet kontak. Felicity het vir hom 'n afspraak gereël by sy dokter. Intussen het die eggenoot besluit dat die organisasie die versorging moet oorneem eers net weeksdae.

Op 23 Mei 2023 het die pasiënt verjaar waarop daar baie gaste gewees! Sy was totaal en al uitgeput en verswak nou daagliks.

Ons geliefde **bejaarde pasiënt met die ge-amputeerde voet** het 'n klagte van grieperigheid. Haar seun het vir haar griep medikasie by 'n apteek gekry en daar was 'n verbetering in haar toestand.

Felicity is besig om nuwe versorgers by haar te plaas want die permanente versorgers vra partykeer onbeplande afdae of hulle word siek, dan is hierdie pasiënt baie moeilik om nuwe mense by haar te verdra.

Daar het intussen weer 'n geveg uitgebreek oor die aankoop van elektrisiteit vir die huis wat Felicity probeer beredder het! Die selgemeente van Kroonstad lewer dikwels 'n groot kospakkie af by die pasiënt se huis.

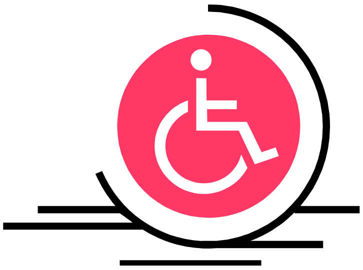
Felicity het op 29 Mei 2023 'n slot aan die pasiënt se yskas laat aanbring omdat haar seun die kos eet en dan die Caregivers onder verdenking plaas en hulle die skuld daarvoor gee!

Dit raak partykeer regtig 'n moeilik hanteerbare situasie by hierdie pasiënt en haar seun!

Blaas kankerpasiënt: Felicity het sy urostomie versorging weekliks gaan doen. Dit gaan goed met hom.

Kolonkanker pasiënt - Haar kolostomie versorging word steeds twee maal per week deur Felicity gedoen. Dit gaan werklik baie goed met haar.

Pasiënt met kanker in haar gesig ervaar probleme met haar een oog en het Carel en Felicity haar geneem na Universitas Hospitaal te Bloemfontein op 21 Mei 2023. Sy het ook ‘n vel oorplanting in haar gesig gekry. Die onkoloog verduidelik aan haar dat indien sy haar afspraak weer sou uitstel kon sy moontlik haar oog verloor het! Sy is weer geskeduleer vir ‘n operasie.



Nierkanker pasiënt met metastase na skelet:

Felicity sukkel om ‘n morfien voorskrif vir die pasiënt gereël te kry. Hy ervaar erge pyn en moet vier uurliks morfien drink vir pyn verligting. Die morfien help tydelik en ‘n aanbeveling word weer gemaak dat die morfien verhoog word omdat hy kla dat sy pyn egter ondraaglik is!

NFSCG mag nie ***net medikasie gee sonder die dokter se opdrag en voorskrif nie*****.** Aangesien sy dokter weet dat hy morfien gebruik sal daar geen probleem wees indien hy dit verhoog nie. Suster Jorietha vergesel Felicity na die pasiënt en gee dieselfde verduideliking aan die pasiënt. Hy stem in dat hy die verhoogde hoeveelheid morfien sal gebruik.

Die pasiënt versoek ‘n besoek vanaf Felicity omdat hy van siening is dat een Caregiver hom seer maak en dat hy verkies dat sy nie weer na hom toe moet kom nie, hy het haar gevloek en weggejaag. Met Felicity se verdere ondersoek na die klagte erken die Caregiver dat hy haar gevloek het toe sy hom wou help om op die commode te sit. Hy ervaar egter baie pyn en maak dit nie saak waar jy vat nie, dit maak hom seer. Felicity verduidelik aan hom dat almal hom met liefde probeer versorg, insluitend sy vrou maar daar is perke en gaan sy nie toelaat dat hy met die organisasie se Caregivers en sy vrou so sleg praat nie!

Sedert 22 Mei 2023 dreineer sy bene baie vog. Sy toestand is besig om te verswak en verduidelik sy dokter dat daar reeds by Universitas Hospitaal in Bloemfontein aan hom verduidelik het dat die medici niks meer vir hom kan doen nie. Sy dokter skryf medikasie voor. Felicity probeer om linensavers om sy bene te draai om die vog te absorbeer. Felicity beveel aan dat sy seun en suster hom spoedig moet kom besoek.

BORSKANKER PASIËNT

Bejaarde borskanker pasiënt met metastase:

Afspraak by haar onkoloog was geskeduleer vir 3 Mei 2023. Daar is sy ingelig dat haar kankertelling baie verhoog het en dat sy vog op haar longe het. Sy moet weer bloed laat trek en Felicity moet vir haar ‘n mediese kouse bestel. Felicity het by ‘n vriendin verneem of sy dalk haar gesondheids kouse wat sy gedra het na ‘n rug operasie dalk vir die pasiënt kan skenk. So word die kouse gepas vir die pasiënt en help Felicity en Suster Jorietha haar daarmee op 11 Mei 2023. Felicity en Suster Jorietha het weer ‘n tuisbesoek gebring op 16 Mei 2023 waar die moontlikheid bespreek is van chemo in pilvorm of intraveneus te ontvang. Pasiënt besluit om chemo in pilvorm te neem.

Ons innige meegevoel met die families met hulle groot verlies

Ons het TWEE sterfgevalle gehad in MEI 2023

1. **Kankerpasiënt** se dogter het Felicity gekontak om 'n besoek aan te vra en ook vir die leen van 'n commode. Pasiënt is baie swak en is 24-uur op stuurstof. Sy dogters versorg hom baie liefdevol. Felicity het 'n Caregiver na hulle geneem om hulle te help om die pasiënt op die bed te kry.

Later die middag het die dogter (wat ook 'n verpleegkundige is) weer geskakel. Met Felicity se aankoms het sy hulle toestemming gevra om die pasiënt se huisdokter te skakel asook om NFSCG se suster te bring vir 'n evaluasie. Felicity het ook 'n aanbeveling gemaak dat die pasiënt se predikant gekontak moet word.

Felicity en Suster Jorietha het weer die middag om 13h30 by die pasiënt 'n besoek afgelê. Pasiënt het gesterf net toe sy dokter die kamer binne gestap het. Sy gesin was almal teenwoordig toe hy net ophou asem haal het. Felicity het AVBOB geskakel om sy oorskot te kom haal. Sy diens was 26 Mei 2023.

2. **Borskanker en Ovaria-kankerpasiënt:** Die pasiënt was reeds lank bekend by die organisasie en het ons op 'n maandelikse basis ysterpille aan haar verskaf. Sy was gereeld gehospitaliseer te Boitumelo hospitaal vir bloed oortappings.

Haar bure het Felicity gekontak met die nuus dat sy baie siek is en dat hulle nie daarin kan slaag om die staats ambulans gekontak te kry nie. Hulle antwoord nie die telefoon nie. Sy het ook 'n septiese wond onder op haar buik waarvan sy vir niemand vertel het nie. Felicity het 'n besoek gebring en Boitumelo Hospitaal geskakel om te vra waar die ambulans is want hulle wag al twee ure op 'n ambulans en dat dit 'n noodgeval is omdat die pasiënt baie siek is. Hulle het ook 'n verwysingsnommer vir die ambulans. Binne enkele minute het die ambulans gearriveer. Hulle het gehelp om die pasiënt in die ambulans te laai.

Felicity het 'n hospitaalbesoek gebring op 23 Mei 2023 en gesien dat die pasiënt sterwend is. Sy het vir haar 'n gebed gedoen, haar predikant en seun in kennis gestel. Felicity beveel aan dat hy dadelik na die hospitaal moet gaan sodra hy arriveer in Kroonstad vanaf Estcourt. Die dogter van die pasiënt woon in Upington en sal die volgende dag arriveer.

Sy sterf op 24 Mei 2023 en haar diens was 29 Mei 2023.

BRANDWONDE

In ’n kool getrap by die braaivleisvuur? Die warm oondpan opgetel sonder ’n vatlap? Kookwater gemors op jou hand?

MAAK SO AS JY VERBRAND

Brandwonde word as lig, matig en diep ingedeel na gelang van die erns en grootte van die wond. Die omvang van die wonde op ’n slagoffer se lyf word uitgedruk as ’n persentasiepunt.
As ’n algemene mediese reël is 1 persent gelykstaande aan die grootte van die slagoffer se oop handpalm.
Wanneer ’n kind ’n brandwond groter as 8 persent of ’n volwassene ’n brandwond groter as 12 persent opgedoen het, moet hy of sy in die hospitaal opgeneem word.

Brandwonde is een van die hoofredes vir sterftes by kinders onder vyf jaar, sê Childsafe, die Kinderongeluk-Voorkoming-Stigting van Suid-Afrika. Die oorsaak is meestal warm vloeistowwe.

Jong kinders se vel is veral sensitief en selfs ’n brandwond weens ’n kokende koppie koffie kan dodelik wees. Een van die algemeenste maniere waarop ongelukke gebeur, is wanneer ’n baba of kleuter op sy ma se skoot sit en die tafeldoek onder haar warm drankie uittrek en op hom stort, sê Jenny Clarke, hoof van Childsafe in Gauteng.

LIGTE EN MATIGE BRANDWONDE

Ligte brandwonde beskadig die buitenste bolaag van die vel, terwyl matige brandwonde die buitenste en binneste vellaag beskadig.

Voorbeeld: Dit gebeur as jy jou hand teen 'n warm pan brand of selfs as jy te lank in die son lê. Baie warm vloeistowwe soos kokende water of 'n warm kool kan matige brandwonde veroorsaak.

HOE LYK EN VOEL DIT?

Daar is swelling, rooiheid en pyn. Wanneer jy op die gebrande area met jou vinger druk sal dit wit word, en weer rooi as jy jou vinger oplig. Op 'n matige brandwond sal 'n blaas vorm wat vloeistof afskei as jy dit sou prik.

BEHANDELING:

- Hou die gebrande plek 10 minute lank onder koel lopende water. As dit op die gesig is, kan jy ditmet koue water spoel asof jy jou gesig was.
- Maak die brandwond toe met 'n droë gaasverband en smeer antiseptiese salf soos Burnshield aan. Ruil die gaasverband twee keer per dag om as die brandwond teen klere skuur.
- Verwyder klere en juweliersware so gou moontlik van die gebrande deel om- dat swelling dit moeilik kan maak om dit later af te haal.

MOENIE . . .

- Ys of yswater op die wond gebruik nie omdat dit vriesbrand kan veroorsaak.
- Botter, vet, olie, tandepasta, Vaseline, eier of skoenpolitoer aanwend nie, omdat dit die vel net verder kan beskadig.
- Klere probeer aftrek wat aan die vel vassit nie.
- Blase probeer prik nie, want die vloeistof in die blaas het helende eienskappe.

WANNEER MOET JY DOKTER TOE GAAN?

As die brandwond groter as ‘n R5 muntstuk is sodat dit vir infeksie behandel kan word.

Diep brandwonde

Dit verwoes alle lae van die vel en kan spiere, vetselle en selfs been beskadig.

Voorbeeld: Brandwonde weens oop vlamme, chemikalieë of ’n elektriese skok.

Hoe lyk en voel dit?

Die brandwonde lyk wit of is swart verkool. Die gebrande deel voel droog, leeragtig en hard.

BEHANDELING:

- Spoel die gebrande dele 10 minute lank onder koel lopende water af
- Plaas ’n skoon droë verband op die brandwond om die verlies van liggaamshitte te verminder. Jy kan ook ’n skoon laken gebruik.
- As die gesig ver brand het, bedek dit met steriele materiaal. Sny gate vir die neus, oë en ore. Hou gebrande oë toe.
- Plaas nat gaas tussen gebrande vingers en tone.

MOENIE . . .

- Enige klere naby of teen die brandwond verwyder nie.

WANNEER MOET JY DOKTER TOE GAAN?

Dadelik. Bel die nasionale mediese noodnommer 112 vir alle netwerke op jou selfoon of 10177 op ‘n landlyn.

Bron: Raad met brandwonde heatlh24.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 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

NUUSBROKKIES

NFSCG – TROTSE EIENAARS VAN NAUDÈSAAL

Gedurende Covid in Junie 2000 het NFSCG die finale koop kontrak ontvang vanaf NG Kerk Kroonheuwel Noord se bestuur v.l.n.r.:

Albert van Schalkwyk (finansiële voorsitter van die NG Kerk Kroonheuwel Noord), Danie de Wet (Voorsitter van die kerkraad), Felicity Combrinck (NFSCG), Sanet Schoeman (Skriba), Susan Tinkler (NFSCG), en Ds. Christo Weideman (leraar van dié kerk). Ons is nou al drie jaar die trotse eienaar van dié saal!

Madelein Fourie het ons lede kom toespreek op Dinsdag 16 Mei 2023.

Die tema was: Lewens Ingesteldheid. Jy het 'n keuse deur pro-aktief te wees deur meer optimisties te wees of jy kan re-aktief optree deur negatief en pessimisties te wees. Ons beleef almal moeilike omstandighede in die huidige wêreld situasie. Wees versigtig wat jy dink want dit kan jou denke beïnvloed! Wat 'n ongelooflike praatjie! Dit het almal inspireer en weer moed gegee veral nou wanneer 'n mens voel dat jy regtige iets moet gaan soek wat positief is in vandag se lewe!

Short Curriculum Vitae – Madelein Fourie

Madelein is a Pastoral Therapist, Certified Executive Coach, Personal Development Facilitator, Leadership Consultant, UFS Business School Lecturer and Speaker at national and international conferences. She has a PHD in Practical Theology focusing on Pastoral Therapy, Honours in Industrial Psychology and certification in neuroscience and personality types.

She is happily married to Hans Fourie and they have two adult children (son and a daughter). They love to spend time together by travelling and discovering new places.

MOTIVERINGS ARTIKEL

Ons gedagtes en nuwe emosies
(deur Anna-Mart Wait)

Ek hoor nou die dag iemand op die radio sê in Suid-Afrika is daar baie meer positief as negatief. Ek stik amper aan my koffie! Ek vang myself hardop reageer op die stem …. Wat se positiewe dinge? …. Jy leef sekerlik in 'n ander land of veraf planeet? In die Suid-Afrika wat ek ken, is daar nie so iets soos positief nie! As dit nie krag onderbrekings is nie, is dit water en moet ook nie die afbrandende betogings vergeet nie …..

Na ek so bietjie daaroor begin dink het, besef ek: die persoon is seker nie verkeerd nie …. Natuurlik is daar positiewe dinge wat gebeur. Jy sien ……. Ons probleem is dat al die positiewe dinge so deur die negatiewe gebeurtenisse oordonder word. Dit is dan baie maklik om die mooi en positiewe dinge mis te kyk en opgewerk te wees oor die slegte goed.

Boonop werk slegte nuus mos soos 'n rou wond wat elke keer oop gekrap word - - - jy het skaars van die impak van die vorige hou herstel, dan tref die volgende skok jou. Ons emosies ry behoorlik met ons wipplank! Dit word al hoe moeiliker om die negatiewe skokke te hanteer.

Nou wat kan ons dan by onsself doen om meer positief te lewe, vra jy … Kom ons kyk na 'n paar wenke wat kan help.

1. **Vermy negatiewe self gesprek**
   Self gesprek behels die dinge wat jy geestelik vir jouself vertel. Dink hieraan as die innerlike stem. Die kuns is dan om jou gedagtes te kontroleer en aktief die negatiewe gedagtes met positiewe idees te vervang. So is dit moontlik om die patroon te verbreek.
   Bv. Wanneer ek myself as 'n mislukking sien en glo dat ander ook só oor my voel. (Negatiewe gedagte). Dit dan eerder te vervang met …. Ek is trots op myself omdat ek die moed gehad het en my bes gedoen het. Ander mense kan maar dink wat hulle wil. (Positiewe gedagte)

2. **Probeer humor**
   Dit kan maar moeilik wees om optimisties te bly wanneer daar min humor of ligte hartlikheid in ons lewe is. Selfs wanneer jy uitdagings in die gesig staar, is dit belangrik om oop te bly vir lag en pret. Soms kan jy net die potensiële humor in 'n situasie herken en so jou stres vlakke verminder en jou vooruitsigte verhelder. Hiermee het ons as Suid-Afrikaaners gewoonlik nie n probleem nie. Dink nou maar net aan die "potholes" wat dan gebruik word om 'n boom te plant of in te swem of vis te vang in! So knyp maar 'n tydjie af vir die lawwigheid.

3. **Kweek optimisme**
   Om positief te dink en handel is soos om fiks te word. Hoe meer jy oefen hoe sterker word die positiewe denke. Navorsers beweer dat jou denke en redenasie vermoë, verband hou met die feit of jy 'n optimis of pessimis is. Deur 'n oomblik te neem om die gebeurtenis te ondersoek, verseker dat jy jouself die krediet gee wat jou toekom in die goeie dinge en nie jouself te blameer vir iets buite jou beheer nie. Hoe meer ons dus positief kan dink, hoe meer optimisties word ons en gesonder leef ons.

4. **Werk daaraan**
   Daar is geen kits knoppie of skakelaar vir positiewe gedagtes nie. Selfs as jy 'n natuurlike gebore optimis is, kan negatiewe denke oor jou pad kom in moeilike en uitdagende situasie ... Herken die negatiewe gedagte dan vir wat dit is en verbreek dit deur dit daadwerklik met 'n positiewe gedagte te vervang.

Ten slotte, moenie bang wees om hulp van vriende en familie te vra nie. Iemand wat jou aanmoedig en ondersteun, kan jou net weer in 'n positiewe denke patroon sit.

Onthou, om jouself te leer positief dink, is 'n proses. Ons kan! ☘ 🌸 ☘

Laeveld Groete

Anna-Mart Wait
Specialist Wellness Counsellor
Cell no 0781188539
Email annamart.wait@gmail.com