



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

Om positief te wees beteken nie,
om te sê dat alles goed gaan,
as dit nie so is nie. Dit beteken om
in voeling te wees met al jou emosies
en 'n keuse te maak om eerder op
die goeie te fokus, al neem die lewe
'n negatiewe wending.

***“What you allow is what will continue”
– Anonymous***

As jy heeltyd negatiewe gedagtes koester, gaan die negatiewe meer word en jou lewe oorneem. As jy positief dink, dan gaan jou glas halfvol wees en nie half leeg nie.

Studies bewys dat jou positiewe en negatiewe denke groot dele van jou gesondheid beïnvloed. Praat met jouself. Herinner jouself heeltyd dat jy aan goeie goed moet dink. Positiewe denke word nie deur almal in die samelewing aanvaar nie.

Sowel Positiewe en Negatiewe denke is aansteeklik!

**JUNIE 2023
UITGAWE**

- **Positiwiteit**
- **Nuwe Verwysings**
- **Versorging: Algemeen**
- **Palliatiewe Versorging**
- **Ovaria Cancer**
- **Hoor die hartklop!
– Raak betrokke**
- **Nuusbrokkies**
- **Depressie Deel 1 van 3**



NUWE KANKERPASIËNTE Verwysings

GEDURENDE JUNIE 2023 HET ONS TWEE NUWE VERWYSINGS ONTVANG



Ovaria kanker pasiënt nuwe verwysing is ontvang tydens ons onko kliniek op 22 Junie 2023. Sy word voorlopig na Nasionale Hospitaal, Bloemfontein verwys omdat haar mediese fonds 'n wagtydperk het wat voltooi moet word.

Sy ontwikkel komplikasies en meld by Boitumelo Hospitaal aan wat haar nie wou opneem nie en haar net verwys het na haar afspraak in Augustus! Suster Jorietha het Felicity geskakel omdat die pasiënt se vriendin kom raad vra het vir haar situasie. Pasiënt se dokter het haar laat opneem in Netcare Kroon Hospitaal waar sy twee eenhede bloed ontvang het. Na haar ontslag het sy egter weer dieselfde komplikasie ontwikkel en 'n besluit is geneem dat dit die beste opsie is dat sy by Universitas Ongevalle in Bloemfontein moet aanmeld met die hoop dat sy dan na onkologie verwys sal word. Maar dit bly egter by hoop want die staat se omslagtige stelsel wat baie rompslomp bevat laat soveel kanker pasiënte in die steek (dan vries ons van wanhoop om te dink aan pasiënte met ander mediese behoeftes!)

Felicity probeer by Nasionale Hospitaal se Onkologie afdeling om die afspraak te vervroeg maar dit is 'n onbegonne taak! Daar word net afsprake gemaak vir 12 pasiënte per dag!!

Kolonkanker pasiënt se vriend verwys hom na NFS Caregivers maar hy weier enige hulp. Susan Tinkler, ons tesourier, kontak die pasiënt omdat hy bekend is aan haar en vra of die organisasie hom dalk kan help met kolostomie benodigdhede want ons is bewus daarvan dat die staat nie altyd voorraad het nie. Hy sal die organisasie kontak indien hy ons nodig sou kry.

KANKERPASIËNTE Versorging

Dit gaan tans nie baie goed met ons geliefde bejaarde bedlêende pasiënt. Sy ervaar verskeie komplikasies wat aangespreek word. Sy is nou al 9 jaar bedlêend sonder 'n bedseer wat getuig van die goeie versorging wat sy kry.

NFSCG is tans ook besig om dmv Siloam Begrafnisdienste vir haar voorsiening te maak vir 'n verassingsdiens omdat sy geen begrafnispolis het nie.

Ons neem vir haar 'n gasbottel vir haar verwarmers omdat haar seun kla dat die elektriese verwarmers te veel krag gebruik!





Blaas kanker pasiënt: Felicity diens weekliks die urostomie van die pasiënt. Dit gaan goed met hom.

Kolonkanker pasiënt - Haar kolostomie versorging word steeds twee maal per week deur Felicity gedoen.



BORSKANKER PASIËNT

Bejaarde borskanker pasiënt met metastase:

Felicity reël dat Pathcare se suster by NFSCG se bejaarde borskanker pasiënt gaan bloed trek vir haar volgende afspraak by haar onkoloog. Haar suster het by haar kom kuier om haar te vergesel na die onkoloog se afspraak. Daar is 'n besluit geneem dat sy weereens chemoterapie moet ontvang. Dit sal moontlik help met haar bene wat baie swel waarvoor sy ook mediese kouse aantrek vir moontlike verligting. Sy besluit om wel die chemoterapie te neem mits daar vir haar 'n chemo port ge-passeer word.

Felicity neem die pasiënt na haar chirurg wat die prosedure aan haar verduidelik wat sal plaasvind op 21 Junie 2023. Sy is baie swak haar bene is erg geswel van die edeem. Op 20 Junie 2023 het die huiswerker van die pasiënt vir Felicity geskakel om haar te vra om dringend uit te kom omdat daar fout is by die pasiënt. Felicity skakel die pasiënt se dokter en hy bring 'n tuis besoek. Hy diagnoseer die pasiënt met vog op die longe en hartversaking. Reëlins is dadelik getref vir twee Caregivers om met tuisversorging te begin vir dag- en nagdiens onderskeidelik.

Op 21 Junie 2023 neem Felicity die pasiënt na Netcare Kroon Hospitaal vir die passering van die chemo port. Felicity stel ook die chirurg in kennis van die insident die vorige dag waarop hy 'n besluit neem om die pasiënt 'n dag langer te hospitaliseer. NFSCG plaas 'n Caregiver by die pasiënt in die hospitaal tot 23h00 en weer die volgende oggend vroeg. Na haar hospitalisasie het ons 'n hospitaalbed na haar huis geneem om haar versorging te vergemaklik. Sy begin op 28 Junie 2023 met haar chemoterapie. Felicity en Suster Jorietha is twee oggende ongeveer 03h30 soggens uitgeroep deur die Caregiver na die pasiënt weens erge komplikasies.

Suster Jorietha konsulteer met die pasiënt se onkoloog wat aanbeveel dat sy weer gehospitaliseer word. X-strale en skanderings is gedoen. Die uitslag is nie goed nie. Agv uitsaaiings van die kankergewasse het sy 'n totale obstruksie. Netcare Kroon Hospitaal gee goedkeuring dat NFSCG se Caregiver by die pasiënt tot 24h00 diens kan verrig. Haar toestand verswak drasties. Pasiënt se dokter skakel Felicity om haar in te lig dat die pasiënt na hoërsorg oorgeplaas moet word. Felicity vra egter dat pasiënt se suster eers in kennis gestel moet word. Die suster wil egter nie dat pasiënt oorgeplaas moet word nie omdat sy (pasiënt) dit só sou verkies het. Daar is 'n besluit geneem om haar net gemaklik en pynvry te hou. Haar toestand verswak egter baie vinnig.

PALLIATIEWE SORG & STERWENSBEGELEIDING

Ons innige meegevoel met die families met hulle groot verlies

Ons het DRIE sterfgevalle gehad in JUNIE 2023



1. **Nierkanker pasiënt met metastase na skelet:** Die pasiënt het erge pyn en gebruik hy 15ml morfien elke 4ure. Daar is dae wat daar bietjie minder pyn is, maar dan is daar ook baie dae dat die trane vlak in sy oë lê omdat die pyn ten spyte van die morfien medikasie net te erg is. Hy ervaar ook geweldige probleme met opbou van vog. Hy het kussings op sy skoot geplaas en lê met sy kop op die kussings. Volgens hom is dié posisie die beste wat die minste pyn veroorsaak. Dit is hartverskeurend om dit te aanskou!

Felicity help met reëlings om vir hom 'n morfien voorskrif te bekom. Die moontlikheid van 'n hospitaalbed word ook bespreek maar die pasiënt wil niks weet nie. Dit is veral moeilik vir die Versorgers om hom op 'n dubbelbed te versorg. Rugbeserings kan opgedoen word en die pasiënt kan self laat val word wanneer hy vanaf die lae bed gehelp word na die commode. Dus kan 'n hospitaalbed baie probleme uitkakel.

Op 8 Junie 2023 het die vel op sy een been oop gebars en dit het ondraaglike onuithoudbare pyn veroorsaak! Felicity en Suster Jorietha het noodplanne gemaak deur groot sanitêre doeke aan mekaar te plak en die been daarmee toegedraai om die dreinerings te absorbeer. Felicity het sy dokter geskakel wat 'n tuisbesoek gebring het. Volgens sy dokter sal sy bene ge-amputeer moet word maar tans is hy net te swak en omdat hy 'n staat pasiënt is, is daar nie eens naastenby 'n kans dat Boitumelo Hospitaal dit sal doen nie!!

Die pasiënt is sterwend en al wat NFSCG kon doen is om hom pynvry te hou (op sy dokter se aanbeveling) en om hom gemaklik moontlik te kan hou. Hy is wel nog by sy positiewe. Felicity vra of sy saak met God reg is waarop hy antwoord dat hy nie daarvoor wil praat nie. Felicity sê vir die pasiënt dat sy 'n verpligting het om hom na Jesus se begelei. Felicity: "Dit is so maklik, jy moet net oorgee en sê Here hier is ek, vergeme my my sonde, ek wil U kind wees. Jesus het vir ons sonde aan die kruis gesterf. Hy het al ons sonde op Hom geneem. Daar is niks verder wat jy moet doen of sê nie". Pasiënt sê egter dat hy daarvoor sal dink.

Volgens Felicity was die pasiënt reeds in 'n semi-koma toe sy later besoek aflê. Sy het vir hom 'n gebed gedoen waarop hy haar hand gedruk het. Felicity: "Ek weet toe dat hy 'n oorgawe gemaak het!"

Op 9 Junie 2023 het Felicity en Suster Retha weer die pasiënt se wonde gaan versorg. Hy is in 'n semi-koma. Later versoek 'n vriend van die pasiënt dat sy dominee hom moet kom besoek. Sy predikant was uitstendig maar het 'n kollega aanbeveel wat hom kom besoek het. Santa, NFSCG se Caregiver skakel Felicity later en vra sy en suster Jorietha moet dringend kom na die pasiënt. Pasiënt het genadiglik gesterf. Ons ondersteun die familie deur die pasiënt te was en vir die laaste keer sy been te versorg. Daarna het ons die familie die geleentheid gegee om afskeid te neem. Felicity skakel Siloam Begrafnisdienste om sy oorskot te gaan haal.

2. **Breinkanker pasiënt :** Haar toestand verswak byna daaglik. Dit is hartroerend om te sien hoe goed haar eggenote haar versorg met soveel liefde en deernis! Hy het later toestemming verleen dat NFSCG tuisversorging kan begin vanaf Maandae-Vrydae. Sy ervaar baie pyn. Sy sukkel ook om haar pyn tablette gesluk te kry. Felicity stel voor dat haar onkoloog gekontak moet word om moontlik morfiestroop vir die pasiënt voor te skryf ipv tablette. Pasiënt se eggenoot gee toestemming dat Felicity haar onkoloog kan kontak. Op 22 Junie 2023 skakel pasiënt se eggenoot vir Felicity om te versoek dat sy en Suster Jorietha dadelik na sy vrou toe moet kom. Met hulle aankoms het hulle onmiddellik gemerk dat die pasiënt se toestand baie verswak het sedert die middag. Ons stel voor dat 'n Caregiver by hulle geplaas word vir die nag, maar haar man wil egter liever alleen by haar wees maar hy sal skakel sodra hy iemand benodig.

Felicity skakel hom die volgende oggend 23 Junie 2023 om 04h30 en sy verneem van die pasiënt se eggenoot dat haar asemhaling onreëlmatig is. Felicity en Suster Jorietha het onmiddellik vertrek na die pasiënt. Sy is sterwend en sterf later die oggend. Felicity en die Caregiver was haar en trek skoon klere aan. Daarna het haar eggenoot en vriende wat hom ondersteun het, afskeid van haar geneem. Felicity kontak Siloam Begrafnisdienste om haar oorskot te gaan haal.

3. Een van NFSCG se **longkanker pasiënte** het Felicity geskakel ivm 'n pasiënt (haar skoonsuster se famielid) wat in Boitumelo Hospitaal gehospitaliseer is. Haar een voet is ge-amputeer. Die vrou het Felicity versoek om vir haar skoon slaapklere en bietjie verversings te neem. Die pasiënt in Boitumelo Hospitaal was later ontslaan maar is egter ongelukkig weer opgeneem.

Die famielid skakel weer vir Felicity een Saterdag aan ongeveer 17h30 met die versoek om die pasiënt in Boitumelo Hospitaal te besoek. Haar familie is bekommerd dat hulle nie weet of sy al haar hart vir die Here gegee het al dan nie. Felicity belowe dat sy sal gaan en arriveer om 18h00 by die hospitaal. Aanvanklik wou die sekuriteit haar nie toelaat nie omdat besoektye net tussen 14h00 en 15h00 is. Felicity verduidelik egter dat die familie baie bekommerd oor haar is en die saalsuster het uiteindelik toe vir Felicity toegelaat net vir 10 minute om die pasiënt te kon besoek. Felicity het in ongeloof en skok gestaan toe sy by die pasiënt se bed aankom!! Die pasiënt was beangs en verward. Sy kry baie koud (haar beddegoed het alles op 'n hoop gelê terwyl die bed baie deurmekaar was). Felicity het dadelik probeer om haar gemaklik te maak en 'n gesprek begin met oorgawe, vergifnis van sonde en om jou hart en lewe vir Jesus te gee. Die pasiënt bevestig dat sy dit reeds gedoen het, maar versoek dat Felicity vir haar moet sing "Saggies en Teer die roepstem van Jesus ...". Felicity het vir haar gesing en daar het 'n kalmte en rustigheid oor die pasiënt gekom. Die familie het ook daarvan getuig en is baie dankbaar omdat hulle die volgende dag met besoektyd by haar gewees het en dit opgemerk het.

Felicity het haar weer besoek op 27 Junie 2023 en verversings saamgeneem. Felicity merk druksere aan haar ander voet en tone en is bekommerd oor moontlike gangreen. Sy ervaar baie pyn. Op 30 Junie 2023 het die familie vir Felicity in kennis gestel dat die pasiënt in die hospitaal gesterf het.



TYDENS 'N STERFPROSES VIND DAAR VERSKEIE LIGGAAMS PROSESSE PLAAS. DIE EGGENOOT/EGGENOTE IS OP DAARDIE OOMBLIK BAIE EMOSIONEEL EN KAN VAN HIERDIE PROSESSE NIE HANTEER NIE.

DIT IS STANDAARD PROSEDURE DAT NFSCG ALLE PASIËNTE WAT TUISVERSORGING ONTVANG HET, DIE AFGESTORWENE SE LIGGAAM WAS, VERSORG EN SKOON KLERE AANTREK, HETSY SKOON SLAAPKLERE OF KLERE WAT DIE FAMILIE/GELIEFDES DAN UITKIES. DIT IS DAN OOK DIE LAASTE LIEFDESDIENS WAT DIE ORGANISASIE AAN DIE PASIËNT KAN LEWER EN DIEN AS AFSLUITING VIR FELICITY, DIE SUSTER WAT GEHELP HET EN DIE VERSORGER.

NA HIERDIE SKOONMAAK PROSES WORD DAAR TYD GEGEE VIR DIE GELIEFDES OM DAN AFSKEID TE NEEM VAN DIE AFGESTORWENE WAAROP FELICITY HULLE VERKOSE BEGRAFISONDERNEMER IN KENNIS STEL OM DIE OORSKOT TE KOM HAAL.



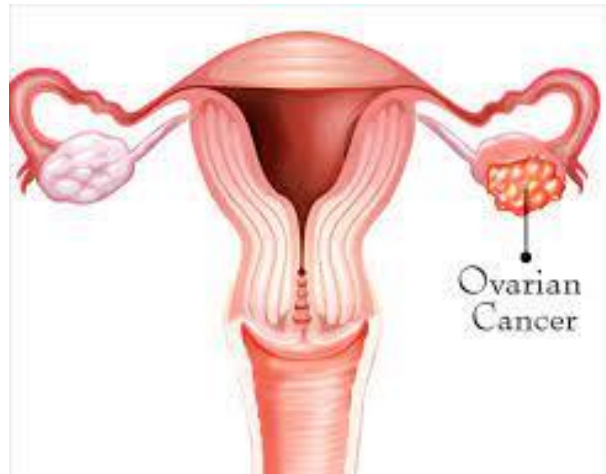
SIGNS & SYMPTOMS of Ovarian Cancer



- unexplained fatigue
- difficulty eating or feeling full quickly
- unexplained weight loss/weight gain
- indigestion
- abdominal bloating
- menstrual irregularities
- frequent or urgent urination
- back, abdominal or pelvic pain
- pain during sexual intercourse
- constipation or diarrhoea

Talk to your doctor if these are unusual for your body, or don't go away.

Ovarian cancer doesn't always cause symptoms, and if it does, they might seem vague or similar to other conditions. If you've noticed symptoms from the above picture and they're unusual for your body or don't go away, talk to your doctor or specialist about possible tests or scans to look for cysts, tumours or other changes.



MEDICAL DISCLAIMER:

This information is intended to provide general information only and, as such, should not be considered as a substitute for advice, medically or otherwise, covering any specific situation. Users should seek appropriate advice before taking or refraining from taking any action in reliance on any information contained in this information. So far as permissible by law, NFS Caregivers does not accept any liability to any person relating to the use of any information contained in this information and cannot be held responsible for any action (or the lack thereof) taken by any person.

Source & Acknowledgement:
Facebook: SA Health



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 weksdae 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: **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 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 AAN U VRIENDE EN KENNISSE VERSPREI EN EKSEMPLEARE 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



FONDSINSAMELING
PROJEK



DRIE VAN DIE BESTES

Johan Slabbert Skool Saal | 28 Oktober | 18:00

Kontak Wollie van Schalkwyk : 076 044 1686

R150.00 pp

MOTIVERINGS ARTIKEL

Depressie ...

(Deel 1 van 3)
deur Anna-Mart Wait

DEPRESSIE EN DIE MODERNE LEWE

Dit is in vandag se moderne lewe baie belangrik om depressie te erken, nie net in jouself nie, maar ook in die mense naby jou sodat daar hulp verkry kan word indien nodig. Baie mense is nog bang dat daar op hulle neergekyk sou word wanneer depressie in hul lewe voorkom en dat hul as swakkeling gesien sal word. Dit is egter 'n siekte wat nie vra wie jy is en hoe oud jy is nie. 'n Siekte van die lewe.

In die gespesifiseerde uitgawes gaan ons kyk na:

1. Wat depressie is (Junie 2023)
2. Moontlike oorsake (Julie 2023)
3. Hoe om dit te beveg (Augustus 2023)

1. WAT IS DEPRESSIE

Depressie is 'n omvattende term wat gebruik word om baie verskillende gemoedserverings te beskryf. Dit kan 'n gemoedstoestand wees, 'n simptoom van 'n siekte of dit kan 'n siekte opsigself wees.

Sou ons nie lekker voel oor die lewe of oor onself nie, noem ons die gevoel – depressie. Daar is baie faktore wat kan bydra tot neerslagtigheid. Die gevoel kom veral voor nadat ons emosionele of fisieke spanning moes verduur, veral wanneer ons moeg is. Die weertoestande of seisoene kan ook 'n invloed hê op mens se gemoedstoestand. Vandag se dae is die land se ekonomiese klimaat een van die grootste oorsake van ons gevoelslewe.

Hierdie gemoedstemminge wissel in intensiteit en duur, afhangende van die betrokke omstandighede. Wat belangrik is, is dat die depressie tydelik van aard is. Die onaangename gemoedstemminge is daar, maar sal verby gaan.

Die gemoedstemminge kan ook ervaar word wanneer daar fisiek iets met ons verkeerd is. Die gevoelens kan 'n simptoom dan wees van 'n liggaamlike siektetoestand of ongesteldheid. Virussiektes of ligte infeksies gaan dikwels gepaard met depressiewe gevoelens. Maagse're, artritis, n ooraktiewe skildklier of uitputting is voorbeelde van sulke siekte toestande.

Depressiewe gevoelens kan ook voorkom as nuwe-effekte van sommige medikasie. Gewoontlik wanneer die fisieke probleem opgeklaar het, verdwyn die depressieweiteit. Anders as bogenoemde faktore, kan depressie 'n siekte wees op sigself. Dit staan bekend as kliniese depressie en is 'n ongesteldheid wat sowel fisieke as sielkundige simptome insluit. Hierdie tipe depressie verdwyn nie en die neerslagtige bui hou aan en aan. Dit bly by ons en deurtrek ons hele geaardheid. Ons verloor die vermoë om omstandighede in ons lewe te hanteer wat gekenmerk word deur 'n voortdurende worstelstryd. Ons voel swaarmoedig, hopeloos en wanhopig bv. Die eens spraaksame persoon word swygsaam en teruggetrokke.

Hierdie veranderinge duur voort en kan maande aanhou. Daar is ook opmerklike veranderinge in slaapgedrag of seksuele drange. Daar ontwikkel 'n morbiede verlies aan selfvertroue en geen moontlikheid om uit die omstandighede te ontsnap nie.

Die mees algemene manier waarop depressie beskryf kan word, is:

“Ek voel asof ek onder in 'n put is en ek kan nie uitkom nie.”

Kliniese depressie is pynlik en die pyn is so werklik soos enige fisieke pyn. Dit is ernstig en duur langer as 'n neerslagtige gemoedstoestand. Dit verskil van ander siektes wat depressie as simptoom het. Dit is psigologies sowel as liggaamlik.

2. UNIPOLÊRE VERSUS BIPOLÊRE DEPRESSIE

Die depressie wat ek hier bespreek moet onderskei word van 'n maniese depressiewe versteuring. Om dit van mekaar te onderskei dink aan 'n reguit lyn. Die lyn verteenwoordig 'n persoon se gemiddelde, normale gemoedstemminge.

Wanneer daar 'n beduidende daling van die persoon se bui onder die streep is, praat ons van unipolêre depressie en dit is wat ons hier bespreek. Wanneer die gemoedstemminge egter ver bo en dan weer onder hierdie lyn beweeg, op en af soos 'n wipplank, verteenwoordig dit maniese depressie of bipolêre depressie.



Dit is in vandag se moderne lewe baie belangrik om depressie te erken. – Daar is hoop!! ❀ ❀ ❀

Laeveld Groete

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

YOU ARE NOT ALONE

📞 0800 567 567

THE SOUTH AFRICAN DEPRESSION & ANXIETY GROUP (SADAG)

Office: 011 234-4837

Helpline: 0800 567 567 (24 hour)

Suicide Crisis Helpline

0800 567 567

Teenage Suicide Prevention

0800 567 567

Cipla Mental Health Helpline

0800 456 769 (SMS 31393)

NPOwer SA Helpline

0800 515 515 (SMS 43010)

Healthcare Workers Network Helpline

0800 21 21 21 (SMS) 43001