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

DAPPERHEID

Dapperheid beteken nie noodwendig dat jy uit ‘n vliegtuig of van ‘n berg af spring nie. Dapperheid is ook nie die afwesigheid van vrees nie.

Dapperheid kan ook beteken dat jy jou mening kan lug in geselskap wat jy weet jy ‘n verskil kan maak.

Dit is ook dapperheid om jou standpunt te stel oor ‘n saak waaroor jy baie sterk voel en weet jy gaan kritiek kry en ongewild gaan wees. Dapperheid beteken ook om jou vrese innerlik sterk te maak.

Dit is om daaglikse uitdagings, risiko’s en probleme aan te pak en die sukses daarvan te kan visualiseer.

Om ‘n positiewe uitkoms te kan visualiseer, gee jou hoop en laat toe om vorentoe te beweeg.

Ons beleef deesdae ‘n baie onstabiele situasie in die land maar moenie toelaat dat dit jou onderkry nie. Kyk op na Bo vir krag en genade.

Maak dit jou daaglikse leuse:

Wees so dapper as wat jy kan wees!

AUG. & SEP. 2023 UITGAWE

- Dapperheid
- Onkologie Klinieke
- Nuwe Verwysings
- Versorging: Algemeen
- Kinders met Kanker
- Palliatiewe Versorging
- Hoor die hartklop!
  – Raak betrokke
- Nuusbrokkies
- Depressie Deel 3 van 3

ONKOLOGIE KLINIEKE

Maandeliks

Onkologie klinieke – Naudé Saal

Twee privaat Onkoloë van Bloemfontein kom maandeliks Kroonstad toe volgens ‘n jaar program om hulle kankerpasiënte te konsulteer vir hulle opvolg besoeke. Een kliniek is geweldig besig met tot twintig pasiënte en meer vir konsultasies. Die ander onkoloog diens maandeliks ongeveer 6-10 pasiënte.

NFSCG het ook drie gekwalifiseerde Verpleegkundiges wat behulpsaam is met die toediening van chemoterapie aan kankerpasiënte. Die privaat onkoloë vergoed hulle vir dienslewering aan kankerpasiënte.

Op 17 Augustus 2023 was die daaropvolgende onkologie kliniek van ‘n privaat besoekende onkoloog van Bloemfontein by die Naudésaal. Vyftien afsprake was geskeduleer vir die dag. Daar was een nuwe verwysing met borskanker. Wollie van Schalkwyk het gereël vir ‘n afspraak vir die pasiënt by die privaat onkoloog. Na ‘n lang gesprek het hy met Nasionale Hospitaal, Bloemfontein gereël vir ‘n afspraak. Aanvanklik wou die pasiënt nie vir die behandeling gegaan het nie maar het sy van opinie verander na die gesprek met die privaat onkoloog. Gedurende September se onko kliniek was daar 25 afsprake geskeduleer.

Hierdie klinieke dien ook as ‘n ondersteunings groepsessie. Hier kan hulle rustig met mekaar hulle gevoelens en gewaarwordinge deel en dan besef dat hulle nie alleen is nie! Daar is ander kankerpasiënte wat dieselfde vrese en gevoelens ervaar.

NUWE KANKERPASIËNTE
Verwysings

GEDURENDE AUGUSTUS HET ONS VIER NUWE VERWYSINGS ONTVANG EN EEN IN SEPTEMBER

Pasiënt met **gevorderde longkanker wat reeds gemetasteer het na skelet**: Sy vrou het Felicity gekontak om raad te vra vir pynbeheer en ander komplikasies wat die pasiënt het. Felicity het raad gegee en ook medikasie voorgestel wat hulle met die onkoloog moet bespreek. Op 20 Augustus 2023 het die vrou weer vir Felicity geskakel om raad te vra vir verskeie komplikasies wat die pasiënt ervaar. Felicity bied aan om die voorskrif vir hulle te gaan afhaal by Syd Golstein Apteek. Sy onkoloog is veral bekommerd oor die koors van die pasiënt. Felicity het 'n loopraam vir die pasiënt geneem omdat hy baie swak is. Op 27 Augustus 2023 het Felicity besoek afgelê by pasiënt.

Leukemia pasiënt het vir veertien jaar in Amerika gewerk en geboer. Hy is daar gediagnoseer met leukemia. Hy was by 'n hematoloog in Bloemfontein wat hom mee gedeel het dat daar niks is wat hulle vir hom kan doen nie. Hy was 'n week en 'n half baie swak, kon nie loop nie en hy het gedink hy gaan sterf. Die pasiënt se toestand het egter merkbaar verbeter. Felicity vertel vir die gesin van die organisasie se 24-uur tuisversorging wat gratis is. Hulle sal dit later oorweeg. Gesin word oorweldig deur die aantal gaste wat kom besoek aflê by die pasiënt waarop Felicity besoektye voorstel. Pasiënt vertel dat hy glad nie bang is vir die dood nie, hy sien daarna uit om hemel toe te gaan. Sy vrou noem aan Felicity dat hulle baie min slaap en ons bied aan om tuisversorging te begin. Ons besef dit is 'n aanpassing om 24-uur vreemde mense in hul huis te hê, maar hulle sal die liefde en deernis van die Caregivers gewoond raak en dan sal dit nie meer saak maak nie. Felicity neem vir hulle 'n kennisgewing met gestipuleerde besoektye om kuiermense bietjie te af te skaal. Pasiënt sal na sy huisdokter gaan asook na die hematoloog in Bloemfontein.

'n Vriendin van 'n **kankerpasiënt** het Felicity geskakel en gevra vir pynmedikasie vir die pasiënt want sy verduur baie pyn. Felicity verduidelik aan haar dat GEEN medikasie sonder 'n dokter se voorskrif aan 'n pasiënt uitgereik mag word nie en aanbeveel dat hulle na die ongevalle van Boitumelo Hospitaal moet gaan aangesien sy 'n staatspasiënt is. Die pasiënt het wel gegaan maar onverrigter sake terug gekeer huis toe want hulle kon nie haar lêer opspoor nie! Hulle het vir haar 'n datum gegee wanneer sy kan terugkom. Felicity het die pasiënt later gekontak en aangebied om vir haar 'n konsultasie te betaal by enige privaat dokter van haar keuse. Sy ervaar minder pyn en noem dat sy later sal terugkeer na Boitumelo Hospitaal. Met Felicity se opvolg oproep het die pasiënt verduidelik dat sy nie na Boitumelo Hospitaal gegaan het nie omdat sy 'n krisis by haar huis gehad het. Felicity het haar vriendin geskakel wat die verwysing gedoen het en saam het hulle 'n besluit geneem om die pasiënt ruimte gaan te gee om self te besluit wat sy wil doen. Sy weet nou NFSCG is bereid om haar te help, maar dit blyk asof sy nog nie gereed is om hulp te aanvaar nie.

Borskanker pasiënt met metastase na die longe se dogter was in gesprek met Felicity om haar op hoogte te hou van haar moeder se toestand. Pasiënt was op daardie stadium gehospitaliseer in die ICU by Netcare Kroon Hospitaal. Felicity het aan hulle twee pakke doeke voorsien. Felicity besoek weer die pasiënt in die hospitaal op 09 Augustus 2023 en hier het die dogter van die pasiënt die slegte nuus aan Felicity oorgedra. Haar moeder het gangreen in die been en dat die chirurg aanbeveel het om die been af te sit, maar die kinders het besluit om dit nie te doen nie. Sy is baie swak en sal moontlik nie die operasie oorleef nie!

Pasiënt met gemetasteerde kanker: Die pasiënt se finansiële raadgewer het Felicity gekontak ivm moontlike versorging. Sy was jare gelede gediagnoseer met borskanker en later met kolonkanker. NFSCG het tydens haar laaste diagnose ook by haar versorging gedoen. Ons begin op 01 September met 24-uur tuisversorging. Daarna net naweke dagdiens en deurlopend nagdiens. Onder omstandighede gaan dit goed met die pasiënt. Sy gebruik suurstof en daar word gereeld met haar dokter en die fisioterapeut gekonsulteer. Tans is sy nie meer gedurende die dag op suurstof nie. Die pasiënt se permanente dagversorger het egter geval en haar knie beseer. Die pasiënt se permanente dagversorger hervat weer haar diens op 26 September nadat sy geval het. Ons staak dan ons dagversorging tot verdere kennisgewing.

KANKERPASIËNTE
Versorging

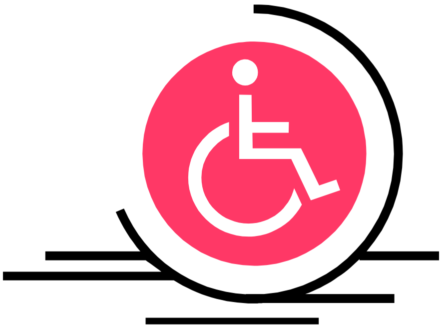
Pasiënt het geval en haar heup gebreek! NFSCG doen 24-uur versorging by haar vanaf 1 – 9 September. Haar dogter kom haar haal vir haar opvolg besoek 12 September. Met ons besoek vind ons dat haar linker voet by die hak 'n probleem het, ook dat sy 'n drukseer langs die kant van die voet het en dan is daar is ook 'n drukseer op die regter voet en op haar stuitjie. Pasiënt se voete is versorg en salf aangewend wat deur die chirurg voorgeskryf is. Met ons laaste skoonmaak voordat sy saam met haar dogter vir die opvolg ondersoek gaan, het dit werklik geblyk asof die gaatjie ons die hak wil toegaan.

Haar dogter skakel Feliciy met die nuus dat haar moeder se hak begin bloei het in Bethlehem en dat sy melding daarvan sal maak sodra sy haar moeder 12/09 inneem vir die opvolg ondersoek. Die chirurg is egter bekommerd dat daar 'n kiem is wat daartoe kan lei dat haar liggaam die prostese verwerp. Sy word geopereer en daar word van haar bobeen vel geoes om oor te plant op die hak.

Sy is met tye baie moedeloos en wil net graag huis toe gaan. Carel en Felicity gaan haal die pasiënt op Senekal. Sy is op 22 September ontslaan uit die hospitaal in Bethlehem en haar dogter bring haar tot op Senekal. Haar voete is verbind en het sy spesiale skoene aan haar voete. Sy moet ook slaap daarmee.

Die opdrag van die dokter is dat haar voete se wonde na twee dae versorg word. Felicity neem Suster Jorietha na die pasiënt. By die ondersoek van die pasiënt merk hulle dat sy al weer 'n bedseer in die hospitaal opgedoen het. Al haar wonde word versorg.

Sy mag steeds glad nie op die hak loop nie en mag net 'n wyle staan terwyl sy in die rolstoel geplaas word. Ons moet daarteen waak dat die voet nie indraai nie en dit moet met kussings gepak word. Suster Jorietha het al haar wonde versorg. Pasiënt moet gereeld met kussings gepak word sodat sy nie op haar rug lê nie, want die bedseer op haar stuitjie moet beskerm word.



Hierdie is lang proses van genesing!

Felicity het altyd die pasiënt elke Vrydag na haar haarsalon geneem. Pasiënt se huiswerker het Felicity gevra om na haar voet/hak moet kyk. Felicity het dadelik 'n afspraak gemaak by haar huisdokter en haar twee dogters in kennis gestel.

Op Vrydag 4 Augustus het Felicity en Suster Retha Kroukamp die pasiënt se wond gaan versorg by haar voet waarop Felicity foto's geneem het en aan haar dokter gestuur het. Die dokter beveel aan dat sy na 'n chirurg moet gaan en die afspraak is gereël vir 8 Augustus. Felicity stel weer die pasiënt se dogters in kennis. Chirurg beveel aan dat die wond soos 'n drukseer behandel moet. Die wond moet vir sewe dae toe bly en sy moet met haar voet in die lug slaap omdat daar geen drukking of wrywing van die lakens/komberse op die voet moet wees nie. Felicity neem 'n spesiale voet/hak kussing.

Felicity gaan voort met die versorging van die wond wat maar seer bly volgens die pasiënt.

Operasie Snoekie!!! Felicity stel die pasiënt se kinders in kennis dat hul moedetr baie eensaam is na die dood van haar hond. Sy dink haar rouproses is nou verby en dat dit tyd is om 'n ander hondekind aan te neem. Beide die dogters stem saam en op 12 Augustus gaan haal Felicity en die pasiënt vir Snoekie by die DBV in Kroonstad. Die dogters is egter bekommerd omdat hulle moeder nie mobiel genoeg is om die hondjie te versorg nie. Ons sal mettertyd al die vrese hok slaan, want om te sien hoe die pasiënt straal oor Snoekie, is alreeds die moeite werd.

Longkanker pasiënt met metastase:

Pasiënt was gediagnoseer in Johannesburg met gemetasteerde kanker in die rug, longe en skelet. Hul kinders woon in Johannesburg. Hy is by Little Company of Mary Hospitaal gehospitaliseer waar hy chemoterapie en bestraling ontvang het. Hy ervaar erge pyn. Met sy tuiskoms in Kroonstad het ons die gesin besoek en was behulpsaam met raad oor die sere in die mond en oor pynmedikasie en die newe effekte daarvan. Tans versorg sy vrou hom en dit gaan redelik met hom indien die pyn onder beheer is.

Sy vrou skakel Felicity op 1 September om ‘n besoek te vra om met haar man te kom gesels omdat hy ‘n besluit geneem het om geen verdere behandeling te neem nie. Sy motivering is dat hy dodelik siek was, sere in sy mond gehad het, nie kon loop nie en erge pyn ondervind. Felicity verduidelik aan hom dat die keuse ten opsigte van die chemo uitsluitlik by hom en sy gesin berus. Ons kan hom egter inlig dat indien hy nie behandeling gaan neem nie, gaan die kanker onbeperk versprei.

Op 08 September skakel die pasiënt se vrou vir Felicity om raad te vra vir sy erge naarheid waarop Felicity sy huisdokter skakel vir ‘n voorskrif wat sy na Netcare Kroon se apteek geneem het. Daar is ‘n tekort in voorraad van die spesifieke inspuiting maar Felicity slaag daarin om een te kry by een van die plaaslike apteke. Suster Retha Kroukamp het die spuit toegedien.

Sy toestand verswak egter en sy pyn word ondraaglik. Pasiënt se vrou kontak sy onkoloog wat aanbeveel dat hy onmiddellik opgeneem word by die Little Company of Mary Hospitaal. Die pyn bly erg en skanderings word geneem. Verdere metastase in sy rugstring en werwels is waargeneem.

Pasiënt word 17 September 2023 ontslaan. Hy is nou op suurstof en met die kragonderbrekings is dit maar ‘n uitdagende situasie. Pasiënt wil steeds nie enige vaste kos inneem nie maar het darem ‘n voedsel aanvulling geneem. Hulle gaan voorlopig in Pretoria by die kinders bly. Dit wil voorkom asof hy in en uit ‘n koma beweeg.

Pasiënt se vrou skakel Felicity om raad te vra omdat haar man sukkel om pille te sluk wat vir hom voorgeskryf is. Felicity moedig haar aan om sy onkoloog te skakel en die situasie verduidelik. Pasiënt se onkoloog het morfien plakkers voorgeskryf. Felicity verduidelik die prosedure van morfien plakkers se gebruik vir die pasiënt om sodoende te help dat sy pyn moontlik sal verminder.

Kolonkanker pasiënt: Felicity en Suster Jorietha het pasiënt na ongevalle by Boitumelo Hospitaal geneem. Haar versorging in die hospitaal is sover vir haar ‘n traumatiese gebeurtenis! Trauma a.g.v. die wond wat oopgegaan het en trauma omdat haar stomaversorging nie gedoen word nie in die hospitaal nie.

Felicity besoek besoek pasiënt op 2 Augustus in hospitaal en vat vir haar eetgoed saam. Felicity besef dadelik dat die pasiënt se stoma op 30 Julie 2023 laas versorg was en vra dadelik toestemming by die Saalsuster aan diens om die pasiënt te help met haar stoma versorging. Die saalsuster gee dadelik toestemming en sê ook dat Felicity enige tyd die stomaversorging kan kom doen. Die verligting van die pasiënt is aangrypend! Reëlings is getref vir Maandae en Vrydae vir die kolostomie versorging by die pasiënt.

Op Maandag 7 Augustus hang daar drie sakkies antibiotika aan die staander langs pasiënt se bed. Hulle sukkel van Vrydag af om ‘n aar te kry om die intraveneuse antibiotika te kan passeer. Haar wond is ook nie gedoen nie. Felicity doen die pasiënt stoma versorging.

Pasiënt skakel Felicity op 9 Augustus en vra hulp omdat die kolostomie sakkie lek. Die verpleegpersoneel by Boitumelo het die sakkie probeer toeplak met pleister. Felicity stel voor dat die pasiënt die suster aan diens moet vra of sy Donderdag haar stoma versorging kan gaan doen waarop die suster haar toestemming gee.

Daar aangekom op 10 Augustus was dit ‘n groot skok vir Felicity om die wond en kolostomie te sien! Die ontlasting gaan in by die oop wond onder die pleister. Felicity het dadelik die suster aan diens geroep en aan haar verduidelik dat sy nie die verantwoordelikheid gaan aanvaar vir die versorging van die stoma nie. Die suster verstaan en vra dat Felicity dit moet doen want hulle het niemand wat die stoma versorging kan doen nie! Sy sal reël dat iemand kom om pasiënt se wond te kom versorg.

Pasiënt noem aan Felicity dat sy drie eenhede bloed ontvang het wat vir haar ‘n marteling was want hulle het baie gesukkel om ‘n aar te kry. Daar is ook spesiale antibiotika vanaf Johannnesburg vir haar bestel, maar dit het nog nie ge-arriveer nie.

Suster Retha Kroukamp en Felicity besoek die pasiënt op Vrydag 18 Augustus om haar kolostomie versorging te doen. Haar operasie om die wond te heg is geskeduleer vir die Maandag.

Pasiënt word ontslaan en Felicity gaan haal haar by die hospitaal. Haar wond is oop en probeer Felicity om dit met gaas en pleister te bedek.

Pasiënt met **velkanker in haar gesig** kontak Felicity nadat sy ‘n vel oorplanting gekry het by haar neus by Universitas Hospitaal, Bloemfontein. Sy gaan intussen by haar dogter aansterk. Haar kinders is bekommerd omdat sy met die staat se pasiëntdiens bussie moet ry vir haar opvolg besoek na Bloemfontein. Felicity noem dat sy haar sal gaan haal indien sy nie reg kom met vervoer reëlings nie. Daar is besluit dat die organisasie R700 se petrol sal voorsien aan haar seun wat haar na Bloemfontein toe moet neem vir ‘n opvolg besoek. Die dokter is baie tevrede.

NFSCG se bejaarde pasiënt met ge-amputeerde voet:

Die pasiënt se seun het ‘n werk gekry en nou gaan dit weer goed behalwe dat hy meer drink as normaalweg. Die pasiënt is met niemand tevrede nie. Haar permanente versorgers moet ook vakansie neem dan is Felicity genoodsaak om iemand ander by die pasiënt te plaas. Tans het Felicity een die beste Caregivers by haar geplaas. Sy het verpleeg in Medi-Kliniek. Felicity verduidelik baie kalm aan die pasiënt indien sy nie tevrede is met hierdie Caregiver nie, ons genoodsaak is om haar na ‘n plek van versorging te neem. Pasiënt se reaksie was dat sy eenvoudig sal weier! Ons is al moedeloos!!

Pasiënt wat met borskanker gediagnoseer is het reeds haar eerste chemoterapie gekry tydens die onko kliniek op 17 September 2023. Sy sal alternatiewelik chemo kry in Welkom en Kroonstad. Wollie besoek reeds ‘n geruime tyd die pasiënt vir ondersteuning.

Kolostomie pasiënt: Felicity is behulpsaam met die pasiënt om haar te help met haar kolostomie versorging. Aanvanklik sou daar ‘n regstelling operasie plaasgevind het, maar intussen het die chirurg besluit dat weens haar ouderdom en vorige infeksies om nie die regstelling te doen nie. Almal moedig haar aan om die versorging en ruil van die sakkies self te doen maar sy kom nie reg nie. Felicity kan haar ook nie net so los nie en bied aan om haar te help totdat sy die aksie bemeester. Sy is baie dankbaar!! ‘n Proefneming is gemaak om haar vir ‘n paar dae sonder hulp te los om haar sodoende te verplig om die kolostomie sakkie self te doen. Sy werk weekliks en bekleë ‘n oggend pos. Op 26 Augustus 2023 vra sy vir Felicity om vir haar die stoma sakkie te kom doen. Felicity beveel aan dat sy na haar huisdokter toe moet gaan om vas te stel of sy dalk ‘n

breuk het aldan nie. Die stoma area staan met ‘n bult uit veral as sy staan. Indien sy lê sien mens dit nie. Pasiënt belowe dat sy ‘n afspraak sal maak. Op 27 Augustus het Felicity weer haar stoma versorging gaan doen net om vas te stel dat die pasiënt nou self die sakkie kan vervang!! Dit is sommer ‘n groot verligting!

Pasiënt is aanvanklilk gediagnoseer met **fase 4 kanker van die pankreas, lewer en long**. NFSCG het een keer die chemo balletjie by haar gaan afhaal. Daar was ‘n skandering op haar gedoen waar sy goeie nuus ontvang het. Haar kankertelling is ook baie af en gaan hulle net ‘n biopsie doen op ‘n kolletjie op haar long en daarna gaan hulle haar pankreas verwyder. Ons is so dankbaar saam met haar en ons prys die Vader vir Sy genade!!!

Longkanker pasiënt met metastase se vrou stel Felicity in kennis dat haar man ‘n CT-skandering gehad het wat wys dat hy ‘n gewas op sy long het en dat daar uitsaaiings is aan die onderkant van die long. Fase 4 kanker is gediagnoseer. Die onkoloog gee hulle’n keuse om behandeling te neem, maar gesien in die lig van sy ouderdom en die erns van sy diagnose sal hy nie chemo behandeling aanbeveel nie. Hy kan hom nie gesond maak nie en wil liewer hê dat hy lewenskwaliteit geniet eerder as om siek te wees van die chemo behandeling.

Haar man is nog selfversorgend, het geen pyn nie en dit gaan eintlik baie goed met hom. Sy belowe om organisasie te kontak sodra sy sien dat hy verswak. Sy weet egter dat ons net ‘n telefoonoproep ver is, al is dit net vir raad. Haar man is baie privaat is en sy is bang indien ons daar kom kuier, veral vergesel van ‘n suster, sal hy dink ons gee hoop op! Felicilty stel haar gerus en sê dat ons haar wens sal respekteer en sal wag totdat sy ons kontak!

Felicity diens gereeld die blaaskanker pasiënt se urostomie sakkie. Dit gaan tans goed met hom. Dan diens Felicity ook nog twee **kolostomie sakkies van kolonkanker** pasiënte.

‘n Gemiddeld van 800 tot 1000 kinders word jaarliks opnuut gediagnoseer met kanker in Suid-Afrika

Na raming word die helfte van alle kinders met kanker in Suid-Afrika nooit gediagnoseer nie.

Bron: Internet Sunflower Foundation

FOTO’S: Internet

Ons innige meegevoel met die familie met hulle groot verlies

Ons het VIER sterfgevalle gehad in AUG 2023
En EEN sterfgeval in Sep 2023

Borskanker pasiënt met metastase

Wollie het gereël dat sy die privaat onkoloog tydens ons onkokliniek kom spreek. Sy diagnose is dat sy onmiddellik moet werk maak om by Nasionale Hospitaal te kom omdat daar moontlik alreeds verspreiding van die kanker voorkom. Hy reël ook vir haar 'n afspraak by 'n onkoloog vir 7 September en sy word aangemoedig om die afspraak na te kom. Die pasiënt se dogter het vir Wollie gekontak omdat hulle nie meer kan "cope" nie. NFSCG begin dadelik op 21 Augustus met nagdiens en vanaf 22 Augustus met 24-uur versorging. Ons neem doeke en 'n commode en medikasie na die pasiënt. Sy word net baie swak.

Op 25 Augustus skakel die Versorger vir Felicity ivm pasiënt wat komplikasies ervaar. Felicity en Jorietha haas hulle daarheen en merk dat die pasiënt inderdaad baie verswak het en baie siek is. Suster Jorietha het dadelik die pasiënt se huisdokter geskakel en hom gevra vir 'n tuisbesoek. Hy skryf morfien inspuitings voor wat 8 uurliks toegedien moet word. Suster Retha Kroukamp dien die inspuitings toe aan die pasiënt. Wollie is in kennis gestel dat dit nie goed gaan met die pasiënt nie.

Een van die familie vra of hy nie die pasiënt na ongevalle moet neem nie maar Feliicty berei hulle voor dat dit nie goed gaan met die pasiënt nie en dat hulle haar liewer by die huis moet hou, hulle moet haar met liefde omring en haar vertel hoe lief hulle haar het. Hulle moet ook afskeid neem en van die kort rukkie wat hulle nou het, nog memories maak.

Sy sterf om 10h15 met al haar familie by haar bed. Felicity en Adri (Versorger) het pasiënt gewas en aangetrek. Felicity stel Siloam Begrafnisdienste bekend aan hulle waarop die familie toestemming gee om die reëlings verder te tref. Die dogter van die pasiënt was baie tevrede met die reëlings.

Prostaat pasiënt se dood is vir ons 'n groot skok! Hy het die vorige Sondagoggend saam met Felicity en Carel die kerkdiens by Suidrand bygewoon en vir Felicity vertel dat hy vir 'n opvolgbesoek na Bloemfontein gaan. Die volgende wat ons per whattsapp verneem is dat hy in ICU Medikliniek opgeneem is en dat sy toestand erg verswak het. Hy sterf Maandag om 16h42. Hy het altyd by die onkokliniek kom kuier en lekker gesels en die afgelope tyd na die kliniek gekom vir sy inspuiting. Tydens ons kliniek op 17 Augustus het hy aan Felicity gesê dat hy nie in Augustus 'n inspuiting gaan kry nie.

Toppie Capazorio van Manny's in Kroonheuwel, 'n **welbekende en geliefde persoon** in Kroonstad, het op 15/8/2023 gesterf aan 'n hartaanval. Hy was gediagnoseer met breinkanker en het sy behandeling by 'n onkoloog in Bloemfontein ontvang. Hy was altyd baie goedgesind teenoor ons organisasie veral wanneer ons kospakkies aankope moes doen van ons NLC-projek. Toppie het net die beste groente aan ons verkoop vir hierdie kospakkies. Sy afsterwe is 'n groot verlies vir Kroonstad se gemeenskap.

Pasiënt met **borskanker gemetasteer** na die hele liggaam se dogter het Felicity geskakel oor moontlike versorging vir haar moeder. Voordat NFSCG egter kon begin met tuisversorging, is die pasiënt gehospitaliseer te Netcare Kroon Hospitaal in ICU met vele komplikasies.

Felicity het haar in die hospitaal besoek en haar probeer gerus stel vir haar moontlike tuisversorging. Felicity het haar egter gaan besoek, aangesien hulle mekaar al baie jare ken. Pasiënt is later oorgeplaas na die algemene saal maar haar toestand het gewissel van kritiek tot baie siek. Sy het 'n erge lyding gehad. Op 2 September het sy haar stryd teen kanker verloor.

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: **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

Hanlie Barnard het ons lede kom toespreek op ons maandvergadering van 19 September 2023. Die tema was: Die vier seisoene in jou lewe en hoe jy kan probeer om positiwiteit daarin te kan sien veral in die vreemde tye waarin ons leef vandag.

V.l.n.r. Susan Tinkler (Tesourier NFSCG), Hanlie Barnard, Felicity Combrinck (Voorsitter NFSCG).

Drie leerders van Trio Hoërskool het hulle gemeenskaps projek by NFSCG kom doen op Lentedag 01 September 2023. Hulle het gehelp om kospakkies uit te deel en het hierdie uitreiking baie insiggewend gevind. Dit het hulle ook die geleentheid gegee om persoonlike lewens ervaring op te doen tussen die pasiënte en die aktiwiteite wat NFSCG doen in Maokeng.

MOTIVERINGS ARTIKEL

Depressie …

(Deel 3 van 3)
deur Anna-Mart Wait

HOE BEVEG EK DEPRESSIE?

Die beste ammunisie om depressie mee te beveg, is kennis oor depressie en die wete dat ons waarskynlik die geveg sal wen. Depressie is ‘n siekte toestand wat vanself kan opklaar. Ons moet egter nie depressie onderskat nie.

Daar is ‘n paar goeie redes waarom ons moet probeer depressie te bowe kom:

- Sou ons depressie nie bestry nie, loop ons die gevaar om iets te doen waaroor ons later kan spyt wees bv. omdat ons depressief is, dink ons nie helder nie en maak oordeelsfoute - bedank sommer jou werk of skei sonder rede van jou eggenoot.
- Sou ons depressie nie bestry nie, stel ons onsself bloot aan verdere seerkry(depressiewe beginsel) bv. omdat ons sleg voel, gebeur daar slegte dinge met ons. Dit lei tot ‘n groter onvermoë om die lewe te hanteer en dan aan te pas.
- Sou ons depressie nie bestry nie, stel ons onsself bloot aan ‘n kroniese depressiewe toestand bv. dit word dan ‘n gewoonte om so te voel. Die negatiewe uitkyk op die lewe bly al is die fisieke simptome opgelos.

Sou ons depressie nie bestry nie, stel ons onsself bloot aan selfmoord neigings bv. ons word hopeloos en moedeloos. Die lewe word vir ons ‘n nagmerrie. Hierdie gevoelens van wanhoop moet nooit onderskat word nie.

Wat kan ons doen as ons depressief is?

1. **Kyk die depressie vierkantig in die gesig**
   Soek na die oorsaak van jou depressie. As jy die oorsaak kan vasstel, kan jy dalk ontspan in die wete dat dit hopelik sal verby gaan. Laat los so bietjie jou alledaagse roetine en gaan hou vakansie en verslap jou pas.

2. **Praat met iemand wat jy vertrou**
   Om uit te praat is baie goeie terapie. Dit help om jou meer objektief na jou probleem te laat kyk.

3. **Kom aan die gang**
   Moenie wag tot jy lus het of genoeg energie het om iets te doen nie. Dit gaan nie vanself gebeur nie. Dus dwing jouself om bv. te gaan stap, swem of speel ‘n pot tennis. Al was jy net die kombuisvloer, is dit al ‘n goeie stimilus vir die volgende tree.

4. **Stel vir jouself beperkte doelwitte**
   ‘n Mens se selfbeeld baat daarby as jy vir jouself ‘n doelwit stel en dit dan bereik bv. dit gee jou selfrespek ‘n hupstootjie.

5. **Behou kontak met ander mense**
Depressie teer op afsondering. Hoe meer jy jouself afsonder, hoe meer sal jy voel dat niemand vir jou omgee nie. Sluit aan by een of ander groep bv. bybelstudie of drawwers klub. Menslike interaksie is hier die sleutel.

6. **Help iemand anders**
Selfbejammering is dodelik vir die depressiewe mens. Dit vang jou vas in jou eie denke. Wanneer jy iets vir iemand anders doen, trek dit jou aandag van jouself af en verander jou denke van negatief na positief. Dit gee jou jou selfrespek terug en verander jou opvatting van " Ek deug vir niks nie" na "Ek beteken iets vir iemand. Ek kan iets doen."

7. **Word wat jy wil wees**
Tree op en handel soos die mens wat jy graag wil wees. Tree op asof jy nie depressief is nie. Nou sal jy sê: " Maar ek voel nie daarna nie!". Dwing jouself. Groet almal om jou en glimlag. Vra mense uit na hul kinders en luister werklik na wat hul antwoord.

8. **Verkry duidelikheid oor die alternatiewe**
Wanneer jy depressief is, is jy geneig om feite en gevoelens te verwar. Vrees weerhou jou daarvan om na alternatiewe oplossings vir jou situasie te kyk. Skryf vir jou die oplossings neer en die moontlike gevolge bv. wat sal gebeur as jy nommer een kies? Wat sal gebeur as jy nommer twee kies? Om so die moontlikhede te oorweeg sal jou help om jou situasie meer objektief te beskou. Bespreek dit met 'n goeie vriend. Jy is nie heeltemaal hopeloos nie al voel dit so. Om tot 'n besluit te kom sal jou weer 'n program van aksie gee om aan die gang te kom.

9. Kry 'n ander perspektief
As jy jou omstandighede kan verander, doen dit - bv. as dit jou werk is wat jou depressief maak verander van werk. Sou jy niks aan jou omstandighede kan verander nie, probeer dan om 'n ander perspektief op jou omstandighede te kry bv. ontmoet 'n vriend vir 'n rustige middag ete of gaan maak 'n draai by die kerk.

10. Loof God en word bevry
Het jy opgemerk hoeveel van die hulpmiddels wat ons bespreek het daarop gemik is om die aandag van jouself af te trek? Om God te aanbid beteken dat Hy die middelpunt van ons lewe word. Om dit te kan doen moet jy jou eie siening van jou situasie opoffer. Jy moet afstand doen van jou selfbeheptheid en in woorde die lof van God betuig.

Waar om hulp te soek sou dit nodig wees

Ons het hulp nodig wanneer ons nie die oorsaak van ons depressie kan vasstel nie. Ons het hulp nodig as ons selfmoord gedagtes koester. Ons het hulp nodig as ons nie kan slaap nie en depressie ons huwelik en gesinslewe affekteer. Ook as die depressiewe gevoelens langer as 'n jaar voortduur.

Depressie is 'n siekte wat behandel kan word. Daar is nou wel nie 'n eenvoudige resep wat vir alle gevalle sal geld nie, maar daar is verskillende vorms van behandeling beskikbaar. Beste plek om te begin is met jou eie huisdokter. As die oorsaak nie fisiek is nie en die dokter diagnoseer jou met kliniese depressie, kan hy/sy jou verwys na 'n psigiater, sielkundige of opgeleide berader. Daar is medikasie soos anti-depressante wat vir jou voorgeskryf kan word en wat jy dan neem onder die dokter se toesig.

Ek wil hier weer beklemtoon dat depressie nie onderskat moet word nie. Die artikel dien as 'n inligting stuk met hulpmiddels. Dit is egter nie die alfa en omega vir behandeling nie en moet net gesien word as sulks.

In vandag se moderne lewe is dit 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**