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

INDIEN EK MY LEWE OOR KON LEWE
(terminale kankerpasiënt)

Ek sal nie bang wees om meer foute te maak nie
Ek sal meer ontspan
Ek sal lawwer wees as ooit tevore
Inteendeel, ek sal bitter min dinge as ernstig beskou
Ek sal meer reis
Ek sal meer kanse waag
Ek sal meer riviere swem
Ek sal sit en meer sonsondergange bewonder
Ek sal meer roomys eet en minder boontjies
Ek sal meer werklike probleme hê as denkbeeldige probleme
Ek sal probeer om mooi oomblike oor en oor te beleef in plaas van om die tyd vooruit te leef
Ek sal meer met kinders praat
Meer Madeliefies Pluk!

Indien ek my lewe oor kon lewe ....
Maar jy begryp, EK KAN NIE! ....
ONS HET SLEGS
EEN LEWE GEKRY!!

OKTOBER 2023 UITGAWE

- Indien ek my lewe oor kon lewe
- Onkologie Klinieke
- Nuwe Verwysings
- Versorging: Algemeen
- Palliatiewe Versorging
- Hoor die hartklop! – Raak betrokke
- Nuusbrokkies
- Eensaamheid teenoor Alleenheid

ONKOLOGIE KLINIEKE

Maandeliks

Onkologie klinieke – Naudé Saal

Die twee privaat onkoloë vanaf Bloemfontein se klinieke het plaasgevind op 09 November en 15 November 2023.

Die een kliniek het 23 pasiënte op afspraak gehad terwyl die ander kliniek sowat 6 gehad het.

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 OKTOBER 2023 HET ONS EEN NUWE VERWYSING ONTVANG

‘n Plaaslike dokter is die dogter van ‘n Melanoom pasiënt wat gehospitaliseer was in Rosepark Hospitaal, Bloemfontein. Sy het ons organisasie genader en gevra om haar behulpsaam te wees met haar vader se versorging vir ‘n paar dae terwyl hy in die hospitaal is. Hy was glo baie deurmekaar en het al sy pype uitgetrek. Hy is op 6 November 2023 ontslaan.

KANKERPASIËNTE
Versorging

NFSCG is betrokke met 24-uur Tuisversorging by pasiënt sedert 22/9. Die genees proses van haar voete vind baie stadig plaas maar die vordering is merkbaar. Suster Jorietha versorg elke 2de dag haar voete.

Felicity stuur op 8 Oktober foto's van haar voete aan die pasiënt se dogter, woonagtig in Bethlehem, om aan die chirurg te wys. Die rede is dat ons wil uitvind hoe lank sy nog met die spesiale skoene aan moet slaap en moet die voete nog elke tweede dag versorg word.

Haar chirurg het laat weet dat sy tot 09 Oktober met die spesiale skoene moet slaap omdat bedsere kan manifesteer maar kan deur die dag sonder die skoene beweeg. Daar mag egter geen wrywing by die voete plaasvind nie.

Felicity en die pasiënt se versorger het dadelik die pasiënt na haar dokter geneem toe hulle opmerk dat daar komplikasies besig is om te ontwikkel by haar heup se operasie wond. Antibiotika is voorgeskryf. Die wond moet daagliks skoon gemaak word. Sy word vir x-strale geneem van haar heup op 13 Oktober. Almal is baie tevrede met die uitslag.

Pasiënt ontvang egter slegte nuus dat die meenthuis wat sy maandeliks huur, verkoop is. Met die Genade van die Vader het die meenthuis reg langs haar huidige meenthuis vakant geraak en verhuis sy op 30 November daarheen.

Long kankerpasiënt se vrou skakel Felicity met 'n probleem wat sy ondervind met sy suurstof inname. Felicity kontak sy onkoloog om toestemming te mag vra vir die gebruik van 'n suurstof apparaat vir die pasiënt.

Die onkoloog het dadelik ingestem en Felicity neem dit na die gesin. Felicity verduidelik ook aan sy vrou dat hy minstens 1.5 liter vog per dag moet inneem om dehidrasie te voorkom.

Ons doen sedert 3/10-9/10 dagversorging by die **bors- en kolonkanker pasiënt**. Haar eie dagversorger is met verlof en ons het ingestem om haar by te staan. Haar suurstof gebruik het baie afgeneem en haar algemene gesondheid het werklik verbeter!

Velkanker pasiënt se vrou kontak Felicity op 4 Oktober vir hulp aangesien haar man 'n operasie ondergaan het aan sy arm op 5 Oktober. Hy word die middag ontslaan en sy het hulp nodig aanvanklik net eers vir een nag.

Hy word toe eers 6 Oktober ontslaan en Felicity reël dadelik vir nagdiens by die gesin. Tydens Felicity en Suster Jorietha se besoek het hulle besef dat die vrou meer hulp nodig het as wat die pasiënt eintlik hulp benodig. Sy is doodmoeg en werklik nie instaat om na haar man om te sien nie. Felicity reël vir 'n ekstra nagdiens vir 7 Oktober asook dat Suster Jorietha en Felicity op 8 Oktober die wond van die pasiënt sal gaan doen.

Tydens NFCG se besoek voer Felicity 'n gesprek met hulle omdat sy opgemerk het dat die twee bejaardes permanente versorging nodig het. Felicity vra toestemming om hulle kinders te kontak om haar kommer met hulle te deel. Die vrou vra dat ons hulle net eers 'n rukkie kans moet gee.

Verdere nagdiens word gereël vir 16-19 Oktober 2023. Suster Jorietha het die pasiënt se wond versorg en het hulle opgemerk dat daar komplikasies ontstaan het. Felicity stuur 'n foto van die wond na die pasiënt se dokter wat twee soorte antibiotika voorgeskryf het.

PALLIATIEWE SORG & STERWENSBEGELEIDING

Ons innige meegevoel met die familie met hulle groot verlies

Ons het TWEE sterfgevalle gehad in OKTOBER 2023

Leukemia pasiënt: Tydens die eerste onderhoud met die pasiënt en sy familie met Felicity en Wollie het die gesin bevestig dat hulle die werksaamhede van NFSCG verstaan en sal ons in kennis stel indien hulle van die dienste wil gebruik. Hulle vra egter dat Felicity vir hulle ‘n kennisgewing moet opstel om die besoekers en besoektye vas te stel. Dit word gedoen en die volgende dag het ons dit gaan aflewer.

Deurentyd het Felicity sy vrou gekontak en verneem of hulle nog onafhanklik kan funksioneer. Tydens één so oproep die oggend op 18 Oktober 2023, het die vrou dadelik Felicity se hulp gevra omdat sy haar man nie op die bed kon kry nie!

Felicity skakel dadelik vir Adri Harmse (Caregiver) om te reël dat sy vir Felicity sal gaan help by die pasiënt. Daar gearriveer vind ons dat die pasiënt skuins oor die bed lê en het dadelik ‘n groot handdoek as ‘n treklaken gebruik om hom op getrek te kon kry.

Hy ervaar baie pyn en help ons om hom te was en skoon slaapklere aan te trek. NFSCG verskaf ook doeke aan die pasiënt. Sy vrou stem in dat ons die volgende dag weer hulp kan gee. Die vrou skakel egter vir Felicity die middag 14h30 om haar in kennis te stel dat die pasiënt oorlede is!

Felicity besoek hulle en oorhandig ‘n bos rose aan die weduwee. Sy vertel dat sy net langs haar man se bed gesit het en dat hy glad nie gereageer het nie. Ons is ook dankbaar dat ons ‘n klein verskil in hul groot hartseer kon beteken het op daardie spesifieke tydstip.

Ons het in verlede maand se nuusbrief melding gemaak van die **longkanker pasiënt met metastase na sy skelet** wat tans in Pretoria in die hospitaal was. Hy en sy vrou was by hulle kinders in Pretoria. Hy is ook tans 24uur op suurstof. Sy vrou skakel Felicity om haar in te lig dat haar man nie meer in die hospitaal wil bly nie en dat hy wil terug gaan huis toe. Sy het ‘n inverter laat installeer by hulle huis om voorsiening te maak vir krag tydens die beurtkrag vir die suurstof masjien. Sy versoek Felicity ook om na ‘n kamer te gaan kyk om hom op ‘n hospitaalbed te kan versorg.

Felicity en suster Jorietha het gaan kyk en voorsien nie ‘n probleem vir spasie vir ‘n hospitaalbed nie. Hulle wag net op terugvoering van sy onkoloog om hom te ontslaan. Hy is baie swak en ervaar geweldige pyn! Hy eet baie sleg en slaap ook nie goed nie. Hy het weer intussen bloed gekry en is sy medikasie vir die 3de keer aangepas. Hulle oorweeg om hom af te haal vanaf die drip waarop hy is. Hy is te swak vir verdere chemo behandeling.

Op 12 Oktober 2023 word hy ontslaan en begin NFSCG op 13 Oktober 2023 met 24-uur versorging. Hy neem niks in en ervaar steeds geweldige pyn! Sy morfien medikasie is aangepas na konsultasie met sy onkoloog en effense beter resultate word behaal vir sy pyn kontrole.

Felicity verkry toestemming by pasiënt se dokter om met intraveneuse vog te begin wat stadig toegedien gaan word. Suster Retha Kroukamp was behulpsaam met die passering van die drip. Hy ervaar weer baie erge naarheid en toestemming is van sy dokter verkry om sy naarmedikasie intraveneus toe te dien. Terwyl hy stil lê is die pyn draaglik maar sodra ons hom gemaklik maak of hom bedwas, is die pyn baie erg. Sy pyn word beheer deur elke 4 uurliks morfien toe te dien.

Felicity beveel aan dat die kinders spoedig moontlik na hulle ouerhuis toe moet kom. Hy is baie swak. Felicity reël met sy dokter om ‘n tuisbesoek te bring.

Op 19 Oktober 2023 ervaar hy ‘n moeilike oggend. Sy vrou en hulle twee dogters is heeltyd by hom langs sy bed. Sy pyn is ondraaglik! Hy sterf die middag om 15h35. Sy weduwee kontak Siloam Begrafnisdienste. Suster Jorietha, Caregiver Santa en Felicity het gehelp om hom te was en skoon aan te trek.

Sy diens was 26 Oktober 2023.

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

V.l.n.r. – Matthys Roets, Felicity Combrinck, Germandt Germishuys, Wollie van Schalkwyk, Danie Niehaus.

Die Drie van die Bestes projek was 'n reuse sukses danksy Kroonstad se gemeenskap wat die organisasie so goed ondersteun het!

Alles het goed afgeloop en is die program ook só aangepas om betyds te wees vir die Groot Rugby se Wêreld Eindstryd Beker in Frankryk.

Besoek gerus ons Facebook Blad by NFS Caregivers Kroonstad vir nog foto's van die projek!

Dié stap was hoofsaaklik gereël vir 12 Oktober 2023 maar toe het daar heerlike reën uitgesak vir twee dae lank in Kroonstad en was die temperatuur sommer weer winter daardie week! Party plekke in die land het vroeë lente sneeu gekry!

Maar groot was die opwinding wat plaasgevind het op Donderdag 19 Oktober 2023 ***toe mense getooi in vrolike pienk*** *by die North High School (voorheen Rooiskool) se rugbybaan byeengekom het vir 'n lekker vroegaand stappie in die vars lug!*

Besoek gerus ons Facebook Blad by NFS Caregivers Kroonstad vir nog foto's van die projek!

Suster Jorietha het 98 bors ondersoeke gedoen in twee dae!

Sy het ook ses verwysings gestuur vir sonar.

Suster Jorietha vertel soos volg:

Oktober is mos bors-kankermaand. Ja, ek het weer baie dames gesien, maar na 2 weke bly daar een dame in my gedagtes. Sy is merkwaardig, sonder dat sy dit weet. Ek kan nie eers haar naam onthou nie, maar sy is vir ewig in my gedagtes gebêre.

Elke dame kom maar met haar eie storie by my aan, en so het hierdie dame voor my beland. Sy moes uittrek sodat ek haar kon ondersoek. Sy het net een arm gehad.

Die ander een was amper nie eers 'n stompie gewees nie. Ek ken nie haar arm se storie nie, maar wat ek daardie dag gesien het, het my weer dankbaar gemaak vir 2 arms.

Sy het uitgetrek en in my kop het ek besluit dat ek haar sal help aantrek. Ek het die ondersoek gedoen en sy het weer haar klere begin aantrek. Ek was reg om te help om haar bra vas te maak, maar sy het dit self gedoen. Het jy dit al probeer doen met net een arm en hand? Ek het in totale verstomming gestaan en kyk hoe sy dit moeiteloos doen. Sy het met 'n stukkie stomp-arm die eendeel vasgeklem en sonder sukkel die bra vasgemaak. Ek was eerlik gevul met bewondering. Ek het met haar begin gesels. Sy het 4 kinders só grootgemaak. Dit was merkwaardig, al die planne wat sy het. Sonder dat sy dit weet het sy 'n merk op my hart gelaat.

MOTIVERINGS ARTIKEL

Eensaamheid teenoor alleenheid

Ons is as mense is nou eenmaal sosiale wesens en in vandag se dae maak ons ongetwyfeld almal van sosiale maniere gebruik om in kontak te bly. Die vraag is dan hoekom sommige mense eensaamheid kan ervaar wanneer daar dan letterlik met die druk van ‘n knoppie op jou foon, kontak gemaak kan word met ander mense?
Kom ons kyk eers wat is eensaamheid en wat is alleenheid. Daar is ‘n effense verskil tussen die twee begrippe.

Eensaamheid verbind ek met hartseer. Die eensame voel uitgesluit en verwerp bv. ons oues van dae in ouetehuis. Alleenheid aan die anderkant is ‘n afsondering wat moontlik so verkies word of gebeur deur bv. egskeidings.

Vir sommige mense beteken alleenheid om dadelik eensaam te wees. Vir ander is die alleenheid, ‘n heilige tyd - daardie aangename en welkome stil word oomblik. Alleenheid, kan ook waar ander mense fisies nie in jou teenwoordigheid is nie, veroorsaak dat jy eensaam voel, maar om alleen te wees, maak jou nie altyd eensaam nie. Dus kan jy wel eensaamheid ervaar al is daar mense om jou!

Jou emosionele en intellektuele verbintenis met ander persone om en naby jou, kan ook bepalend wees of jy eensaam of alleen gaan voel. Eensaamheid kan jou gesondheid beïnvloed waar dit bloeddruk, hartprobleme, beroerte, dimensia en selfs kanker kan veroorsaak. So dit het ‘n sterk invloed op jou lewens-verwagtinge waar dit volgens navorsing jou lewe met tot 26% kan verkort, sou daar kliniese eensaamheid ervaar word.

Ons weet ook dat alleenheid vir sommige mense, veral diè wat dit so verkies, ’n normale ervaring is.

Wat kan ons dan doen as ons eensaamheid ervaar?

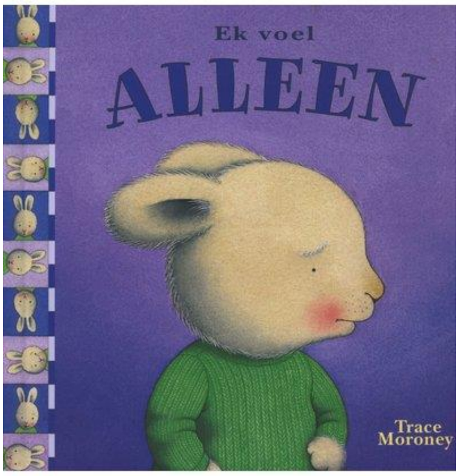
Ons moet verstaan dat eensaamheid nie ‘n hopelose toestand is nie.

Hier is ‘n paar stappe wat ons kan neem om eensaamheid teë te werk.

1. Weet dat dit ‘n normale menslike gevoel is om eensaamheid te ervaar.
2. Daar is baie mense rondom jou wat beslis ook eensaam kan wees met verskillende redes bv. egskeiding, afsterf van lewensmaat of immigrasie.
3. Dit is dus nodig om strategieë daar te stel om die gevoel van eensaamheid te kan hanteer.
4. Kry ‘n plan! Identifiseer wanneer jou eensaamheid op sy ergste is en herstruktureer jou dag bv. weet wat jy met jou dag gaan doen en wat jy wil bereik. Maak dan ‘n plan om deur die tyd wat jy weet jou eensaamheid op sy ergste is iets te doen wat vir jou lekker is bv. luister na jou gunsteling musiek, bel iemand of begin met ‘n stokperdjie.

5. Onthou …… **jy** kan dinge alleen doen! Veral as dit die moeite werd is. Jy kan gaan stap, fietsry, uiteet ens. Solank jy net veilig in daardie omgewing is –natuurlik! Jou persepsie kan vir jou vertel dat ander mense jou skeef gaan aankyk, maar moontlik ervaar hulle ook maar net eensaamheid en maak jy dalk 'n vriend. Dit is juis jou onafhanklikheid wat jou sterk maak om dinge alleen aan te pak.

Hoe dink jy oor eensaamheid?



Erken die emosie en verstaan dat net omdat jy alleen is, beteken nie jy hoef in sak en as te gaan sit nie. Beskou dit as 'n geleentheid om te doen wat jy nog altyd graag wou. Sien dit as tydelik en dat jou omstandighede enige tyd kan verander.

Bou 'n gemeenskap van verbondenheid. Elke mens wil graag behoort en hoe meer ons ervaar dat ons ook belangrik is vir ander mense, hoe minder eensaam sal ons voel. Ons het 'n behoefte aan kontak, hetsy mens of dier. Dus oorweeg dit om 'n troeteldier aan te skaf of gaan meld aan vir vrywilligheidswerk.

Dit verg dalk 'n bietjie moed van jou om uit te reik na geleenthede om kontak te maak, maar dit is die moeite werd.

Wees goed vir jouself. Aanvaar jouself, m.a.w kry beheer oor wie jy is en hoe jy oor jouself dink. Wees sag op jouself. Hou 'n oog oor jou gesondheid en bederf jouself. In ons bedrywige lewens, is stil word baie nodig en kan selfopgelegde eensaamheid selfs genesend en positief wees.

Dit okay om nie okay te wees nie. Vind betekenis in jou lewe en leef bewustelik. Leef met dankbaarheid en reik uit na ander. Wanneer jy voel dat jy regtig nie die mas op kom nie, raadpleeg 'n sielkundige of berader. Dit help meestal om met iemand buite jou binnekring te praat.

Laeveld Groete

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