NORTHERN FREE STATE

CARE GIVERS

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 oomblikke 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!!
Wat wil JY doen vir 2024?

DESEMBER 2023 & JANUARIE 2024 UITGAWE

- Indien ek my lewe oor kon lewe
- Onkologie Klinieke
- Nuwe Verwysings
- Versorging: Algemeen
- Palliatiewe Versorging
-
- Skin Cancer Body Mole Map
- Hoor die hartklop! – Raak betrokke
- Nuusbrokkies

ONKOLOGIE KLINIEKE

Maandeliks

Onkologie klinieke – Naudé Saal

Die twee privaat onkoloë vanaf Bloemfontein se laaste klinieke vir 2023 het plaasgevind op 07 Desember en 13 Desember 2023.

Pasiënte is spesiaal getrakteer op heerlike verversings en het almal dit baie geniet ten spyte van hulle siekte. Vrywilligers het bont gestaan om almal te bedien. Ons bedank ook graag al die donateurs en borge vir die verversings tydens die klinieke se besoektye dwarsdeur die jaar. Ons waardeer dit opreg!

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.

Die onkologie kliniek het reeds weer ge-open in Januarie op 16 Januarie en 17 Januarie onderskeidelik.

NUWE KANKERPASIËNTE Verwysings

GEDURENDE DESEMBER 2023 HET ONS EEN NUWE VERWYSING ONTVANG

Prostaatkanker pasiënt met metastase na skelet:

Die verwysing word deur een van ons Caregivers gedoen. 'n Familie lid van die pasiënt het haar gekontak met 'n vraag waar hulle morfien kan kry. Sy het hulle ingelig dat dit slegs beskikbaar is met 'n voorskrif van sy dokter. Die pasiënt ervaar blykbaar geweldige pyn.

Felicity kontak die pasiënt telefonies. Sy vrou noem egter dat die pasiënt glad nie morfien kan gebruik nie omdat tydens sy hospitalisasie is hy morfien toegedien en het hy 'n beroerte gehad kort daarna. Sy noem aan Felicity wat die medikasie is wat hy tans gebruik. Hulle soek eintlik net 'n saamry geleentheid na die Onkologie Afdeling by Nasionale Hospitaal, Bloemfontein.

Felicity beklemtoon dat hy 'n blou kaart moet beskikbaar hê met sy volgende afspraak datum anders gaan hulle hom glad nie help nie. Hulle moet eers die Onkologie skakel en 'n datum verkry. Nasionale Hospitaal sien geen pasiënt sonder 'n afspraak nie. Felicity gee die nood kontaknommer van die onkologie afdeling aan die vrou.

Felicity skakel egter die noodnommer van die onkologie Afdeling by Nasionale Hospitaal en word ingelig dat hulle geen uitreikings doen na ander streek hospitale nie na die Covid-tydperk. Die dokter se aanbeveling is ook dat die pasiënt hom moet skakel met identifiserende besonderhede wat op sy blou kaartjie voorkom om 'n nuwe afspraak datum te verkry.

GEDURENDE JANUARIE 2024 HET ONS DRIE NUWE VERWYSINGS ONTVANG

Kankerpasiënt is deur plaaslike chirurg na besoekende onkoloog verwys. Die onkoloog sal sy mediese fonds kontak om reëlings te tref vir moontlike chemo behandeling. Hy is gediagnoseer met **MAAGKANKER**. Beplanning sal later gedoen word.

BORSKANKER pasiënt se dokter moet nog toetse aanvra en toestemming verkry by haar mediese fonds vir behandeling. Daar is op 27/11/2023 vasgestel dat sy trippel negatiewe borskanker op die snywand het. (Dit is 'n baie rare tipe kanker). Op 03/01/2024 het sy gegaan vir 'n gedeeltelike mastektomie en is 13 limfkliere verwyder waarvan 8 aangetas is. Sy het op 19/01/2024 'n hartsonar laat doen wat gelukkig geen afwykings getoon het nie. Sy begin 31/01/2024 met haar eerste chemo in Welkom. Sy het na pruike kom kyk by die kantoor waar Felicity vir haar verskeie pruike gewys het. Sy het haar eerste chemo behandeling gehad en moet sy op 01/2/2024 'n inspuiting kry wat Felicity reël met Suster Jorietha.

Die pasiënt is gediagnoseer met **REKTALE kanker** en is deur haar dokter ingelig dat sy vir 5 weke bestraling sal moet ontvang. Sy is baie onseker van haarself en dink dat sy dalk na haar ouers moet gaan vir die bestraling te Krugersdorp. Sy skakel Felicity egter die volgende dag om haar in te lig dat sy dink dat dit beter sal wees om Bloemfontein toe te gaan vir die bestraling. Felicity gee vir haar die kontaknommer van Hannatjies Gastehuis. Pasiënt klink steeds baie onseker van haarself en haar vriendin Petra ondersteun haar geweldig baie. Tydens 'n telefoniese oproep lig sy Felicity in dat sy tydens die bestralings tydperk by die gastehuis gaan bly want die vervoerkoste is baie duur en naweke is ook vir haar moeilik. Sy gaan 30/01/2024 vir 'n skandering en die bestralings behandeling begin op 05/02/2024. Sy laat weet Felicity dat alles goed verloop het en dat sy veilig terug is by die huis.

KANKERPASIËNTE
Versorging

Die pasiënt wat ons tydelik versorg in haar meenthuis se datum van die groot trek het aangebreek op 02 Desember 2023. Sy was platgeslaan, sy sukkel om te herstel van 'n heup ververvanging en het erge bedsere aan haar hakke gehad. Om te verhuis was een van die laaste dinge waaroor sy haar bekommer het! Aanvanklik was die gedagte traumaties, maar God is so genadig en goed dat die meenthuis net langs die een waarin sy woon beskikbaar word vanaf 01/12/2023. Sy het ingetrek en is baie tevrede. Haar kinders het haar ook kom help.

Felicity neem 'n badstoel vir haar en so ervaar sy op 10/12/2023 die eerste keer weer water wat oor haar rug afspoel na byna 4 maande!! Sy was maar baie gespanne omdat dit weereens "iets vreemd is", maar dit wil tog voorkom asof sy dit baie geniet het. Haar voet word steeds toe gehou met verbande omdat sy kla dat sy ongemak ervaar indien dit oop gehou word.

NFSCG het 'n redelike krisis beleef op 12 Desember 2023 by ons **bedlêende gestremde bejaarde** pasiënt waar ons vir jare al tuisversorging doen. Haar permanente Caregiver wou met alle geweld loop omdat die pasiënt op haar gevloek het. Sy sê ook baie vermakerig vir Felicity dat sy met haar skoonsuster kontak gaan maak sodat sy na Pretoria sal gaan en daar in 'n ouetehuis sal tuisgaan wat baie goedkoper is as in Kroonstad. Op 'n vraag hoe sy daar gaan kom, het sy nie eintlik 'n antwoord nie. Ons het twee permanente versorgers by haar. Hulle ken haar streke na nege jaar en hulle verstaan haar. Ons het niemand anders wat by haar kan geplaas kan word nie, want sy is met niemand anders tevrede nie! Die een wat by die voorval betrokke was doen al haar inkopies in haar af tye met haar eie motor vir die pasiënt en is werklik goed vir die pasiënt!

Borskanker pasiënt ontvang haar chemo behandeling in Kroonstad by ons Onko-kliniek. Sy het egter met haar laaste besoek in Kroonstad 'n allergiese reaksie gehad en sy moes haar chemo behandeling in Welkom ontvang. Met haar laaste besoek in Welkom het sy 'n allergiese reaksie gehad, maar dit is gou aangespreek en kon sy haar chemo behandeling voltooi. Ons is behulpsaam deur petrol vir haar rit na Welkom te voorsien. Haar bene, arms en gewrigte pyn a.g.v. die chemo. Haar onkoloog het haar geskakel en die pyn medikasie is versterk. Sy is genoop om tandarts toe gaan want vier van haar tande het ook gebreek vermoedelik agv die chemo. Haar chemo behandeling gaan verander word omdat sy te veel newe effekte ervaar. Die pasiënt het haar chemo behandeling in Welkom voltooi.

Die **dapper dogtertjie** is gediagnoseer met **leukemia** en is na Universitas Hospitaal, Bloemfontein verwys vir behandeling. NFSCG se betrokkenheid is ondersteunend van aard en ons verskaf aan haar ouers petrol vir die ritte na Bloemfontein en terug. Dit gaan tans goed met haar en haar bloedtelling lyk tans baie goed. Sy kry tans intensiewe behandeling. In die eerste week van Januarie 2024 is haar haartjies geskeer en haar mamma het dieselfde gedoen. Die liefde van 'n mamma ken geen perke nie!!

Haar mamma noem aan ons dat dit heelwat beter met haar gaan namate die kortisoon behandeling verminder word. Sy sien kans om dinge self te doen. Met hulle besoek op 5 Desember 2023 kon hulle nie vir haar chemo gee nie want haar bloed uitslae het nie goed gelyk nie. Daar is ‘n besluit geneem dat sy weer bloed oortappings moet kry. Sy het met hierdie besoek lekker met die ander siek maatjies gespeel in die hospitaal. Na die oortappings is sy die Woensdag ontslaan en is hulle huis toe.

Vel kankerpasiënt: Hy is steeds in Bloemfontein en sou die naweek van 1 Desember 2023 huistoe kom om weer terug te gaan Bloemfontein toe vir die wondversorging. Hy sien die besoekende onkoloog op 07 Desember 2023 by NFSCG se onko kliniek. Hy het besluit om eers te wag met die chemo. Sr Retha versorg sy wond.

Nog ‘n pasiënt met **velkanker in haar gesig** moet weer by Universitas hospitaal wees en gee NFSCG petrol vir die pasiënt vir die rit. Sy is so dankbaar vir die goeie nuus wat die dokter met haar gedeel het dat daar met die laaste biopsie geen kankerselle teenwoordig was nie!

Longkanker pasiënt besoek die onkoloog op 07/12/2023. Tans is daar geen rede tot kommer nie! Sy vrou skakel Felicity om aan haar te noem dat haar man sukkel met lae bloeddruk. Felicity beveel aan dat hulle die pasiënt se dokter skakel om die probleem aan te spreek.

Felicity ontvang ‘n oproep op 28 Desember 2023 insake ‘n **pasiënt (nie kanker)** wat baie siek is. Hy was baie bekend aan oorlede suster Adri van Heerden gewees. Suster Adri se man het kom kuier in Kroonstad en het te hore gekom van die pasiënt. Hy het Felicity in kennis gestel. ‘n Onbekende dame en haar man het by Felicity se huis aangekom en haar ingelig omtrent die siek man. Hy huur by hulle ‘n woonstel in die erf. Hulle het blykbaar die man genooi vir ete vir Kersfees maar niks van hom gehoor nie en toe ondersoek gaan instel by sy woonstel.

Met hulle aankoms was die woonstel gesluit en moes hulle die deur oopbreek. Hy was baie deurmekaar, gedisoriënteerd en onversorg! Die woonstel was erg deurmekaar en baie vuil. Hulle het sy suster wat in Parys woon geskakel maar sy noem dat sy geen kontak met hom het nie. Felicity skakel die suster waarop sy verduidelik aan Felicity dat sy in ‘n rolstoel is in nie in staat is om vir hom te sorg nie.

Felicity skakel die staat se ambulans se noodnommer om 13h00 en verskaf die nodige inligting aan hulle om die pasiënt te kom haal. Teen 15h30 skakel Felicity weer! Teen 16h30 daag die ambulans op. Die man en vrou vergesel die pasiënt na die hospitaal. Teen 01h00 die volgende oggend het die dokter aan diens vir hulle gesê dat hulle maar kan huistoe gaan. Die middag 04h30 laat weet hulle die vrou dat hy opgeneem is in Mans Medies in Boitumelo Hospitaal. Hulle mag hom besoek tydens besoektyd. Die man en vrou het vir Felicity ‘n foto gestuur van die man in die hospitaalbed – skoon en netjies!!!

Felicity en Suster Retha Kroukamp het ‘n besoek gebring in Januarie 2024 by ‘n **kankerpasiënt wat haar 40ste chemoterapie** gaan ontvang! Die knoppe in haar lies en onder haar arm kan nie verwyder word nie want die kanker het in die weefsel versprei. Die chemo kan moontlik die groei daarvan vertraag maar kan dit nie gesond maak nie. Haar antwoord is dat die Genade van God vir haar genoeg is! Dit was voorwaar ‘n inspirerende kuier en ‘n voorreg om haar te kon besoek. Sy is positief, vol verwagting oor die lewe wat God haar nog gaan gebruik om ander te inspireer en moed in te praat. Sy gee vir ons ‘n hele pak medikasie vir naarheid omdat sy dit nooit nodig gehad het tydens haar vorige chemo behandelings. Sy wil dit graag vir iemand gee wat dit mag benodig. Haar kankertellings styg steeds en haar onkoloog gaan nou die chemoterapie verander.

Prostaatkanker pasiënt met metastase na die skelet se vrou het Felicity gekontak om haar in te lig dat die klerk by Onkologie se Toelastings by Nasionale Hospitaal, Bloemfontein ongelooflike moeite gedoen het om haar man se verwysingsnommer te kry. Toe sy die volgende dag skakel vir ‘n afspraak moes sy hoor dat hulle vol bespreek was. Felicity beveel aan dat sy voor 07:00 soggens moet skakel in die hoop dat die dokter wat die onkologie afdeling na-ure beman dalk die telefoon antwoord. Pasiënt se vrou noem ook dat hy baie komplikasies ervaar waarvoor Felicity vir haar raad aanbeveel.

Pasiënt se vrou skakel weer vir Felicity om haar baie opgewonde die nuus te gee dat hulle ‘n afspraak gekry het by Nasionale Hospitaal, Bloemfontein vir 09/01/2024. Felicity bied aan dat die organisasie hulle sal help met R700 se petrol na Bloemfontein waaroor die vrou baie dankbaar is. Die pasiënt en sy vrou wag by Nasionale Hospitaal vanaf 07h00 tot 15h30 voordat hulle hom eers help. X-strale is geneem en daar is vasgestel dat die kanker van die prostaat na die skelet gemetasteer het. Hy sal chemoterapie moet ontvang. Hulle voorsien ook medikasie aan hom vir die komplikasies.

Felicity en Suster Retha Kroukamp besoek die egpaar op 12/01/2024 om die organisasie se dienste aan hulle bekend te stel. Die pasiënt lyk op die oog af nog goed, hy funksioneer ook nog onafhanklik en beide is baie dankbaar vir NFSCG se hulp met hul uitgawes om in Bloemfontein te kom. Pasiënt se vrou vra vir ‘n loopraam omdat die pasiënt se bene ingee onder hom. Toe Felicity die loopraam neem vra die vrou egter toe vir ‘n rolstoel omdat die pasiënt nou glad nie op sy bene kon staan nie!

Op 29/01/2024 word die pasiënt in Nasionale Hospitaal, Bloemfontein opgeneem vir verdere toetse en moontlike bestraling asook chemo. Die onkoloog is bekommerd omdat sy toestand so vinnig verswak het en veral omdat hy nie kan loop nie!

Blaaskanker pasiënt: Felicity is elke Maandag behulpsaam met pasiënt se urostomie versorging. Die pasiënt het ‘n ongelooflike sensitiewe vel. Die geweldige hitte affekteer die vel waar die urostomie vasgeheg word.

Pankreaskanker pasiënt het met nuwe chemo begin. Sy was gehospitaliseer op 07/01/2024 in Bloemfontein vir observasie.
Pasiënt ervaar hewige komplikasies van die chemoterapie. Sy moet weer 15/01/2024 in Bloemfontein wees. Op ‘n vraag vanaf die pasiënt of ons ‘n suster het wat kan chemo toedien antwoord Felicity dat ons wel 2 susters het nl. Suster Jorietha Heymans en sr Retha Kroukamp het wat onderskeidelik by drs Cronjé en Erasmus chemo’s toedien, maar dat onder dit slegs onder die toesig van ‘n onkoloog is. Ongelukkig kan hulle dit nie toedien sonder die teenwoordigheid van ‘n onkoloog nie. Daar is net té veel risiko’s soos bv. ‘n allergiese reaksie wat kan gebeur!

Die dogter van ‘n **limfoomkanker pasiënt** skakel vir Felicity om te vra vir ‘n afspraak vir haar Moeder met die volgende besoek van besoekende onkoloog. Daar is knoppe in haar lies en rondom haar bors. Die onkoloog beveel aan dat sy ‘n afspraak maak by die chirurg om die kliere te verwyder en dat dit weggestuur word vir ontleding. Felicity skakel die dogter om te verneem of hulle ‘n afspraak gemaak het en sy bevestig die datum vir die biopsie. Die chirurg het egter besluit dat hy die pasiënt op 01/02/2024 gaan opereer.

Kolonkanker pasiënt: Felicity is behulpsaam elke Maandag en Donderdag om 'n pasiënt te help met haar kolostomie versorging. Sy kla van aanhoudende blaas infeksie en bloeding. Felicity beveel aan dat sy teruggaan na Boitumelo Hospitaal, Kroonstad aangesien sy daar bekend is sodat daar vasgestel kan word wat fout is en dat sy behandeling kan ontvang.

KOLON KANKER

Kolonkanker pasiënt word elke Maandag en Donderdag bygestaan deur Felicity met die versorging van haar kolostomie. Met haar opvolg op 18/01/2024 by besoekende onkoloog moes sy verneem dat daar 'n kol op haar long is wat op 'n skandering opgetel is en dat sy sal moet gaan vir 'n operasie. Verdere behandeling sal daarna oorweeg word. Sy was baie hartseer en geskok. Sy sê dat sy so goed voel, maar dat sy sal doen wat die onkoloog voorstel. 'n Biopsie is gereël vir 29/01/2024.

Die Saterdag het haar seun verjaar en is haar huis vol mense. Pasiënt en haar man gaan die Sondag Bloemfontein toe om daar oor te bly by hulle kinders sodat sy voor 07:00 by Rosepark Hospitaal moet aanmeld. Sy is baie bang en onseker!!! Felicity doen 'n opvolg oproep na haar man en hy bevestig dat sy ge-opereer is en baie pyn verduur.

AAN ELKE
KANKER PASIËNT...
EK SALUTE JOU!
HOU JOU OË
GERIG NA BO.
LAAT TOE DAT
GOD JOU DEUR
JOU BEPROEWINGE
DRA. MOENIE DIT
ALLEEN PROBEER
DOEN NIE.
KYK OM JOU,
KYK NA BO,
EN JY SAL SIEN
HOE BAIE LIEFDE
DAAR VIR JOU IS!
STERKTE.
ONS BID VIR JOU.
JESUS LIEFDE.

PALLIATIEWE SORG & STERWENSBEGELEIDING

Ons innige meegevoel met die familie met hulle groot verlies

Borskanker pasiënt was vir ‘n geruime tyd ‘n pasiënt van NFSCG. Haar man Lawrence was ons partykeer behulpsaam om pasiënte na Bloemfontein toe te neem vir opvolg en/of behandeling. Hy het ook vir Wollie gehelp met fondsinsameling dmv Blikkie-projek met tye by Pick ‘n Pay Panorama Plaza. Die egpaar het ongeveer 4 jaar gelede na Cintsa toe verhuis in die Oos-Kaap. Lawrence stel Felicity in kennis dat sy vrou Liané oorlede is op 23 November 2023. ***Die boodskap is met groot hartseer ontvang en wens ons vir Lawrence alle sterkte toe!***

Hierdie pasiënt wat oorlede is, was ‘n baie goeie vriend van Northern Free State Caregivers en ‘n vriendin van Felicity. Sy het ‘n beroerte gehad. Felicity besoek haar in Netcare Kroon Hospitaal op 02 Januarie 2024. Die ambulansmanne is reeds daar om haar terug te neem na Jordania Park waar sy woon. Die suster het egter haar dokter gekontak om hom in te lig dat sy oorgeplaas word na Jordania Park se verswakte afdeling. Felicity kontak haar broer en gee ook meer besonderhede vir hom insake NFSCG se tuisversorging. Felicity noem ook aan pasiënt se broer dat hy eers toestemming moet verkry vanaf die bestuurder van Jordania Park voordat sy haar daar mag besoek. Toestemming is verkry en Felicity laat weet vir Petro Uys (Caregiver woonagtig te Jordania Park).

Felicity bring daaglikse besoeke by die pasiënt wat baie swak is. Felicity het haar broer die heeltyd ingelig gehou. Sy sterf egter op 6 Januarie 2024 laat die aand.

Pasiënt se broer laat weet Felicity dat sy suster al haar besittings (‘n paar items uitgesluit) aan NFSCG bemaak in haar testament. Hy sal ‘n afskrif daarvan aan ons per e-pos stuur. Die woonstel moet ontruim word. Felicity sal eers met die prokureur ‘n afspraak maak om toestemming te bekom. Die prokureur het ‘n inventaris laat optrek. Felicity noem aan die broer dat klere uitgedeel word aan behoeftige mense en dit wat oorbly sal aan die Charity Shop geskenk word. Meubelstukke sal verkoop word aangesien NFSCG geen stoor spasie beskikbaar het nie.

Mev Alta Els laat weet Felicity dat pasiënt se diens ‘n verassingsdiens sal wees deur AVBOB. Haar broer reël ‘n troosdiens by Jordaniapark vir 17/01/2024. Felicity stel ook ‘n paar mense in kennis en sy reël vir die blomme. Pasiënt se broer het gereël vir eetgoed na die diens.

Felicity, Petro, Candice en Gladys het begin om alles te verpak en op te pak om die woonstel te ontruim. Ons het besluit om die sitkamerstel en matte aan Jordania Park te skenk, waarop Tiaan en Alta Els op hulle beurt vir NFSCG R1000 geskenk het. Meeste van die pasiënt se klerasie, kombuisware en die paar meubelstukke het ons of na One Stop Charity Shop geneem. Hulle skenk gereeld vir ons ‘n donasie. Die res van die meubels is of uit die hand of na Podium Afslaers geneem aangesien ons nie stoorplek het nie. Van die Caregivers het vir hulleself ook van die klerasie kom haal

SKIN CANCER

BODY MOLE MAP

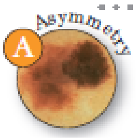
Body Mole Map

Follow these instructions regularly for a thorough skin-exam:
1. Examine your skin, 2. Know your spots, 3. Record your spots so you can refer back during your next exam!

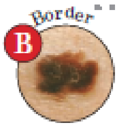
see SPOT check SPOT®
SAVE A LIFE | American Academy of Dermatology

2 The ABCDEs of Melanoma

Skin cancer can develop anywhere on the skin. Ask someone for help when checking your skin, especially in hard to see places.
If you notice a mole that is different from others, or that changes, itches or bleeds (even if it is small), you should see a dermatologist.



A Asymmetry One half unlike the other half.

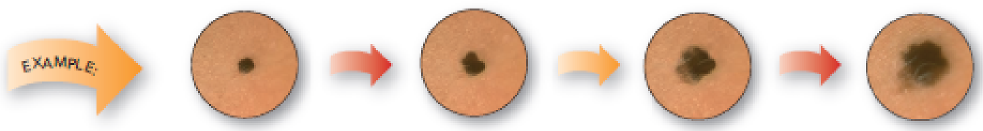


B Border Irregular, scalloped or poorly defined border.

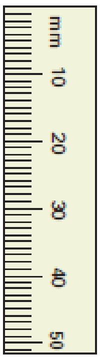
C Color Varied from one area to another; shades of tan and brown, black; sometimes white, red or blue.

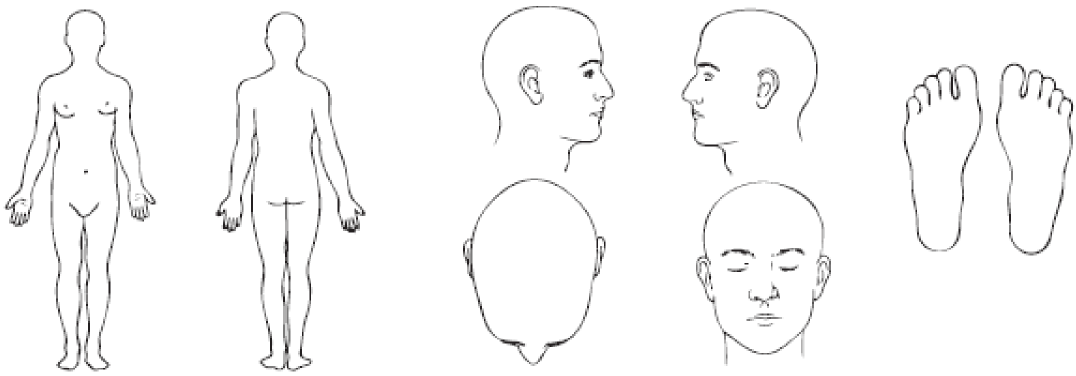
D Diameter While melanomas are usually greater than 6mm (the size of a pencil eraser) when diagnosed, they can be smaller.

E Evolving A mole or skin lesion that looks different from the rest or is changing in size, shape or color.



3





MOLE #	A Asymmetrical? Shape of Mole	B Type of Border?	C Color of mole	D Diameter/Size of Mole. Use ruler provided.	E How has mole changed?

© 2011 American Academy of Dermatology

Acknowledgement: American Academy of Dermatology

Skin Cancer Self-Examination

How to check your spots:

Checking your skin means taking note of all the spots on your body, from moles to freckles to age spots. Remember, some moles are black, red, or even blue. If you see any kind of change on one of your spots, you should have a dermatologist check it out.

1 Examine body front and back in mirror, then right and left sides, arms raised.

2 Bend elbows, look carefully at forearms, back of upper arms, and palms.

3 Look at backs of legs and feet, spaces between toes, and soles.

4 Examine back of neck and scalp with a hand mirror. Part hair and lift.

5 Finally, check back and buttocks with a hand mirror.

Acknowledgement:
American Academy of Dermatology

Risk Factors

A risk factor is anything that increases your likelihood of developing a disease like cancer. When it comes to skin cancer risk factors, there are several that can contribute to the development of this disease. Fortunately, many of these risks can be addressed by you.

The following factors increase your skin cancer risk:

- **Indoor Tanning**
- **Sunburns**
- **Skin Type**
- **Unprotected Exposure to UVA & UVB Rays**
- **Genetics**
- **Atypical Moles**
- **Organ Transplant**
- **Red Hair**

The following can help decrease your skin cancer risk:

- **Daily use of a broad spectrum sunscreen with an SPF 15+ and higher**
- **Use of sun protective clothing, UV-Blocking sunglasses and wide-brimmed hats**
- **Seeking the shade whenever possible**
- **Protective window film in your car and home**
- **Annual Skin Exams with your physician**
- **Monthly self-exams**
- **A healthy diet**

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

NFS Caregivers se aansoek by NLC (Nasionale Lotery) het geslaag in 2023 om befondsing UITSLUITLIK te verkry vir ons dienste in Maokeng en Brentpark.

Op 14 Desember 2023 het NFSCG vir 77 pasiënte elkeen 'n groot kersfees kospakkie voorsien. Elke pasiënt se gesin bestaan uit ongeveer 6 ander gesinslede wat in een "huisie" woon. Dus kon NFSCG vir 462 behoeftige mense kos voorsien.

Die kospakkie het bestaan uit die basiese kruideniersware, pampoen, wortels, aartappels, uie, kool, 10 kg mieliemeel en 5 kg gevriesde hoender porsies.

Ons kan die emosies en gesigte van die mense nie in woorde uitdruk nie!!! Hier is 'n paar foto's geneem tydens die verspreiding van die kospakkies in Maokeng en Brentpark.
Ons het hulle toestemming vooraf verkry om foto's te mag neem volgens die POPI-Wetgewing!