Die DROOMGENOOT

LENTE 2021

droom
DIENS AAN RIVERSDAL
& omgewing

Die DROOMGENOOT

Goeiedag alle Droomgenoot-lesers,

Ek hoop dit gaan met almal super-goed!! Ek glo julle loop die strate plat, want…….. ons mag en ons kan!
Wees asseblief steeds versigtig, want die slegte nuus is dat hierdie virus nog nie klaar is met ons nie. Ek lees dat die verwagte tyd vir vlaag 4 alweer vir ons wink – ongeveer end November/begin Desember.
Maar genoeg van negatiewe Covid-nuus. Dit is LENTE – oral is daar nuwe lewe en blomme. In die boom langs my huis is daar elke jaar 'n uilnes. Verlede jaar was hulle nie daar nie, maar hierdie jaar is hulle terug – ondanks die feit dat die boom deur tarentale en skreeuende kolganse oorgeneem is. Verlede week het die een babatjie op die trap by my voordeur gesit, half verkluim en baie bang. Hy was nog nie groot genoeg om op sy eie reg te kom nie en vir 'n paar uur het ek 'n baba in die huis gehad. Wat 'n belewenis, dit was 'n eerste vir my om 'n baba-uil te versorg vir 'n paar uur. Dit het my net weer laat besef, ons moet ons oë oophou vir mense/diere wat hulp nodig het. Net die klein tydjie wat hulle aan ons genade oorgelaat is, kan hul lewe red.

Vandag en môre is dit koelerig met reën hier in die Kaap, maar ek geniet die afwisseling van die weer. Ek is mos maar nie 'n somermens nie.

Groete, bly gesond en ons praat weer

Lise Veldsman
Tel: 082 776 2595
Faks: 086 6133 804
E-pos: lise@droomriversdal.co.za

EK glo in die SON, al skyn dit nie. EK glo in LIEFDE, al is ek alleen. Ek glo in GOD, selfs as HY stil is

UIT DIE BAAS SE STOEL

Vriende, saam met die weer wat verander en Droom se hekke wat oopgegaan het vir die inwoners, kan die gemoedsverandering duidelik waargeneem word.
Dit is wonderbaarlik watter invloed die inperking van ouer persone op hulle het. Toe hulle na 'n lang tyd weer die tehuise mag verlaat, het opmerkings ons duidelik verras. Opmerkings soos: "Kyk hoe groot het die bome geword". "Kyk al die nuwe verbouings". "Alles het verander."
Die uitstappies na winkels en supermart, wat ons gedink het lank gaan neem, was na 'n paar minute afgehandel. Op navraag is genoem dat – "ons voel verward en sal môre weer probeer. Alles het verander en is verskuif."
Beslis 'n impak op menswees en 'n les wat ons as versorgers van bejaardes moet onthou.
Droom is bevoorreg om Riaan en Anneke Bernardo welkom te heet by die Droom-span. Riaan, 'n pastoor, gaan stadig maar seker Coreen Victor se take oorneem, wat aan die einde van die jaar aftree. Riaan sal dan ook die geestelike versorging van die inwoners sowel as die werknemers behartig - 'n Rol wat hy as middelman sal vertolk tussen kerke en die tehuis in samewerking met die verskillende leraars.
Ons gaan geensins negatief raak oor enigiets nie, daarom gesels ons oor die pas afgelope Algemene Jaarvergadering se toekennings. Verskeie toekennings tov jare diens, geen siekverlof oor 'n tydperk, uitblinkers by Droom sowel as by HCBC is aangewys. Baie geluk aan Warren Keizer, Lucas Jacobs, Venita Fielies, Elaine Swart, Christa Hiscock, Marieta Miggels en Oom Johan Oosthuizen (wat as inwoner) 'n toekenning ontvang het.
Tog is daar twee groot toekennings wat vermelding verdien. Die DRUG (Diensbaarheid, Rentmeesterskap, Uitnemendheid en geregtigheid) wat aan die versorgingsafdeling gegaan het. 'n Groep mense wat vanaf die pandemie toegeslaan het, alles in hul vermoë gedoen het om ons inwoners te beskerm en te versorg. Die groot toekenning het gegaan aan die HCBC projek personeel. Hierdie mense was op die voorgrond met toetse, uitslae, inentings en hulp aan Riversdal Hospitaal asook die klinieke van Riversdal, Heidelberg en by Slangrivier.
Al hierdie mense word deur die beheerraad en senior bestuur gesalueer.

Groete tot ons weer gesels.

Chris Veldsman
Bestuurder
DROOM

SOSIALE BYEENKOMSTE

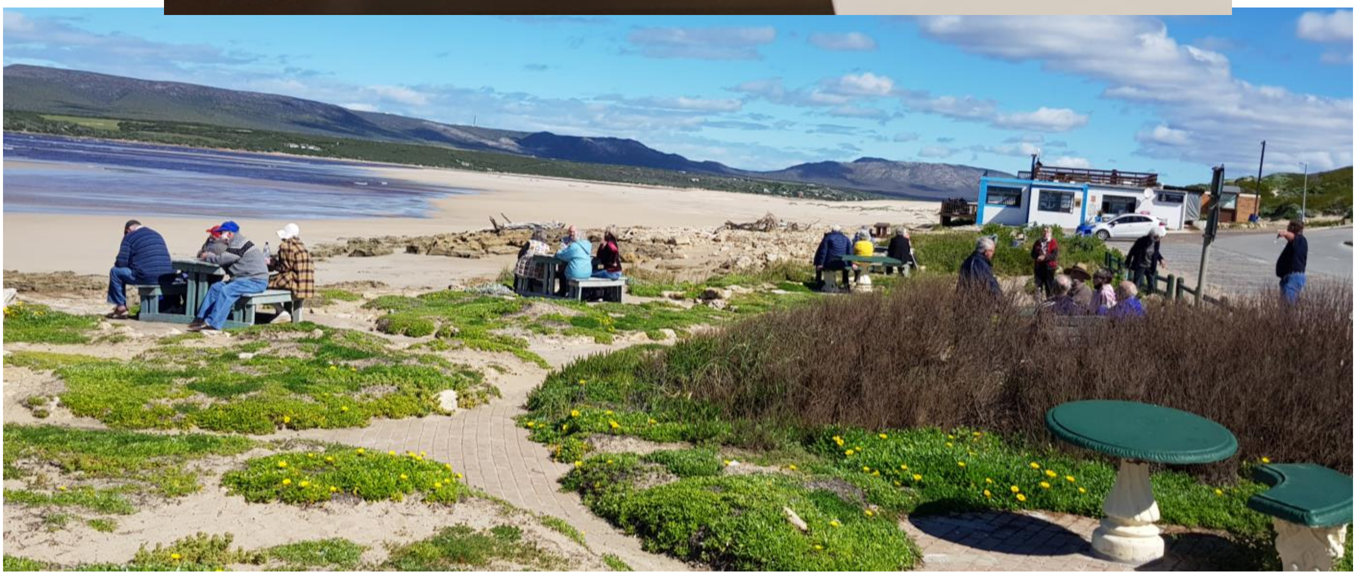
Welkom Somer!

Dit was 'n koue koue winter sover wat deur baie beaam is, die eerste keer in 'n lang tyd. Die sneeu wat met tye op die Langeberge kom lê was 'n bewys en die Inwoners wat met die ergste koue tye in hul kamers en woonplekke gaan wegkruip het. Met een so 'n erge vlaag koue is pannekoeke in die onderskeie Tehuise gebak wat soveel vreugde verskaf het en gemaak het dat die winter se tjank vir 'n wyle afgetrap is. Die fokus is verskuif van die koue lyf na die heerlike reuk van pannekoek.

Julie was ook die maand van "Tooi Turkoois, die bewusmaking van mishandeling van Bejaardes". Beide Tehuise het 'n program in die sitkamer aangebied (wat in 'n turkoois kleur omskep is) om Inwoners weer bewus te maak van allerlei tipe mishandelings en bedag te wees daarop.

Riaan Bernardo het soos 'n vars bries by die Droompersoneel aangesluit om ook onder andere geestelike werk te verrig. Riaan wat vroeër 'n Riversdaller was, is met ope arms verwelkom en het dadelik begin om Inwoners te leer ken en te bemoedig. Een van die gunsteling aktiwiteite is om Woensdag-Woord saam met Riaan aan te bied en die verskil te sien wat dit meebring. In die uitdagende tyd waar die Tehuise reeds 'n jaar en 'n half onder Covid-inperkings gebuk gaan (en soos 'n uitgekoude kougom aanhou bly rek) is Riaan se bedieningswerk werklik 'n seën. Veral wanneer die Tehuise alle inperkings lig vanaf 1 September net om weer toe te maak 'n week later a.g.v. Covid-gevalle. Dit is waar die geestelike moegheid inkruip en nesskop. Riaan is nie net 'n geestelike werker nie, die ander been van sy werk is Maatskaplike Dienste wat hy gaan oorneem by Mev Coreen Victor. Welkom Riaan!!

Droom staan weer met 'n dankbare hart teenoor die gemeenskap wat die Inwoners met allerlei skenkings soos roomys, koekies, muffins, melkterte ens deurentyd bederf. Alhoewel geen mens van moeilike tye hou nie, is dit baie keer eers dan wanneer die ware karakter van jou gemeenskap na vore kom, soos nou weer bewys is.
Die aankondiging van die Droombestuur dat 'n Witsand-uitstappie vir Jan Lange en die Leefreg/Woonstel Inwoners beplan is, het baie vreugde meegebring. Son, see en saffier was net die regte 'doepa' op die regte tyd. Die landerye was sprokiesmooi met die pragtige groen en die lappies geel Canola landerye. Dit was salig, salig verby……



Aktiwiteite word nog steeds gehandhaaf. Vir die Leefreg Inwoners is DVD's vertoon veral met die fokus op 'golden oldies' soos "Good Heavens, Mr Allison; Madame X, Shall we Dance"; kringsokker, slangetjies en leertjies gekombineer met vrae, veerpytljies gekombineer met vrae, span-vasvrae, mini-teiken gooi olimpiade, ens. Ja, die kop, liggaam en gees moet voorwaarts beweeg!

Ou Meule Inwoners het deelgeneem aan gekombineerde musiek, oefeninge en sokker. Inwoners het in 'n kring gesit en gelyktydig drie sagte balle (van verskillende groottes) geskop. Daar was heelwat snaakse oomblikke en dit is 'n gunsteling aktiwiteit. Mnr Johan Oosthuizen het, waar moontlik, verhale kom vertel en aktiwiteite wat klei, legkaarte, ringbord gooi, 'ruik en voel van verskeie items' ingesluit het, is aangebied. Bedlêende Inwoners word nie vergeet nie en kamerbesoeke is steeds 'n hoë prioriteit.

Baie van die Jan Lange se aktiwiteite loop hand aan hand met die Leefreg en Woonstel Inwoners s'n - met die aanbied van gekombineerde speletjies asook allerlei handvaardighede (8 + 9) Dit gee ou speletjies sommer weer woema en geleenthede is geskep vir verhoudingsbou. Jukskei het agterweë gebly met die aanhoudende koue, maar die seisoen het begin draai en die somer is op hande.

Van die somer gepraat. Wanneer mens verby Jan Lange tehuis ry, veral in die middae, dan is daar altyd baie Inwoners wat buite sit en 'bak'. Vra jy hoekom is die parmantige antwoord "Ons is besig om ons vit D store op te bou". Daarmee volstaan ek dan met "Welkom Somer!".

VANUIT DIE VERPLEEGAFDELING

Ja, en so breek nog ‛n lente aan met die nare virus in ons midde. Dit wil elke keer net lyk of die virus se houvas op ons ‛n klein bietjie verslap, dan trek dit maar weer stywer. Al die inentings is afgehandel – maw almal het hulle tweede inenting ontvang – gelukkig geen erge newe effekte nie. Die tehuis het ook nie die impak van die virus vrygespring nie – ‛n paar inwoners het die nare siekte opgedoen. Tot en met die skrywe van die DROOMgenoot het ons slegs een inwoner afgestaan aan die dood. Ja, ‛n mens lees altyd van die statistieke en van mense wat oorlede is aan die virus, maar wanneer dit aan jou eie voordeur kom klop, kyk ‛n mens met ander oë na die hele situasie. Dit bly ‛n baie slegte ervaring vir almal, veral met die dood – skielik mag daar net soveel mense na die befgrafnis toegaan, ook net met uitnodiging. Nooit in ons lewe het ons kon dink dat jy na ‛n begrafnis genooi word nie, ‛n mens is gewoond om na ‛n troue uitgenooi te word – maar ‛n begrafnis…… nooit!! Sodra die siekte jou familiekring betree en jy op jou vingers begin tel wie is almal positief getoets vir die virus, dan skrik jy en is innig dankbaar dat jy sover die aaklige ervaring misloop.

Maar ek wil net weer graag onder almal se aandag bring om asseblief al die protokolle van infeksiebeheer na te kom. Ek weet ‛n mens wil nie altyd dieselfde afgesaagde storie hoor nie, maar ek gaan dit tog weereens hier herhaal – sommige sal dink dit is onbenullig, vergewe my……

DIE BELANGRIKSTE VOORKOMING IS INFEKSIEBEHEER:
DIE SKRYWE WAS OOK IN DIE VORIGE DROOMGENOOT, MAAR EK VOEL DIT IS EN SAL ALTYD BELANGRIK WEES OM MENSE DEURENTYD BEWUS TE MAAK VAN DIE NOODSAAKLIKHEID OM INFEKSIEBEHEER TE ALLE TYE TOE TE PAS, AANGESIEN HIERDIE VIRUS NOG BAIE JARE MET ONS SAL WEES.

1. **Handewas en handontsmetting met saniteerder**

- Personeel en inwoners word aangemoedig om hulle hande met seep en water vir ten minste 20 sekondes te was of om die hande met ‛n alkoholbasis (ten minste 70% alkohol) te spuit.
- Hande moet gewas word sodra daar aan ‛n persoon gevat is, na toilet gebruik, voor etes en veral as die persoon genies of gehoes het.
- Handsaniteerders is by alle ingange en uitgange geplaas, op alle skoonmaaktrollies, linnetrollies, asook in die eetsale. Die personeel en inwoners word aangemoedig om gereeld dit te gebruik.
- Kliniese personeel moet die volgende WHO se 5 "Moments for Hand hygiene" nakom;
  - Voordat ‛n inwoner aangeraak word.
  - Voor enige aseptiese of skoon prosedures.
  - Nadat hulle blootgestel is aan enige liggaamlike uitskeiding.
  - Nadat hulle ‛n inwoner hanteer het, en
  - Nadat hulle aan enige onmiddellike area van die inwoner geraak het.
- Dit werk die beste om jou hande met gewone seep en lopende water te was, want die virus word vernietig en van jou hande afgewas.

2. Hoekom moet ons 'n afstand van mekaar behou?

Behou 'n afstand tussen jouself en ander mense om die kans te verminder dat die koronavirus versprei. Bly ten minste 1,5 meter weg van ander mense.
Wanneer 'n persoon met koronavirus hoes of nies, laat hulle die virus op oppervlakte en in die lug.
Jy kan die virus kry as:

- Jy aan hierdie oppervlakte raak en dan aan jou gesig, oë, neus of mond raak, of
- Jy noue kontak (1,5 meter) het met 'n persoon met koronavirus het.

3. MASKERS

Daar word van werksplekke verwag dat personeel met maskers of gesigskerms moet werk omrede CV-19 meestal deur nies- en hoesdruppels groter as 0.005mm versprei word.

- Maak seker die masker is groot genoeg. Dit moet oor jou neus en onder jou ken inskuif en jou gesig kontoer volg. Daar word aanbeveel dat 'n masker ten minste 50% van die neus moet bedek en dat dit ten minste 2,5 cm onder die ken bedek. Die masker moet die gesig vorm volg en taamlik nousluitend pas.

<u>Hantering van maskers</u>

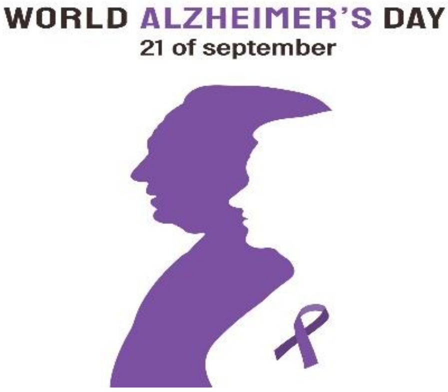
- Maak jou hande skoon voordat jy 'n masker aansit en pas die masker styf op die gesig, bedek die neus en mond.
- Moenie met die masker vroetel en aan dit raak nie.
- Vermy dat die masker nat word.
- Om die masker te verwyder, verwyder dit van agter (moenie aan die voorkant van die masker raak nie) en gooi onmiddellik in 'n geslote houer of plastieksak wat dig toegemaak word en was/reinig hande skoon.

Wat moet ek doen indien ek moontlik met 'n besmette persoon in aanraking kom?
Hou uself afgesonder en kontak u geneesheer telefonies.
Kontak: General Public Hotline: 0800 029 999
Maandae – Vrydae vanaf 08:00 – 16:00

Die tehuise was op 1 September oopgestel vir besoekers na etlike maande van inperking, maar ons moes noodgedwonge weer inperk nadat daar twee inwoners positief getoets het vir die virus. Die besluit sal teen die 20ste September hersien word. Die woonstelinwoners mag kom en gaan soos hulle wil, maar mag ongelukkig nie by die afdeling vir verswaktes kom nie. Die vraag is, hoelank moet ons toe bly. Oom Cyril het die land oopgestel tot op vlak 2 van inperking. Een geluk is dat die kerke nou meer getalle kan inneem met die Sondageredienste, iets waaroor almal baie bly is.

World Alzheimer's Day 2021: The Stages of Alzheimer's Disease

World Alzheimer's Day, celebrated yearly on September 21st, spotlights a disease that affects over 5 million Americans. **Alzheimer's Disease** diagnoses are growing at an exponential rate and treating it is one of the costliest efforts in our health care system. Early detection not only improves quality of life, but also can massively reduce the costs associated with treating Alzheimer's Disease.



The Facts About Alzheimer's Disease

Alzheimer's Disease is a type of dementia that causes problems with memory, thinking, and behaviour that impede daily functioning. It accounts for 60 to 80 percent of all dementia cases, and its rates are steadily increasing:

- **Every 65 seconds,** someone in the U.S. develops Alzheimer's Disease. This is expected to increase to every 33 seconds.
- **By 2050,** nearly 14 million Americans are expected to have Alzheimer's Disease.
- **Around 200,000 Americans** under 65 have early-onset Alzheimer's disease.
- **Alzheimer's Disease** is the sixth leading cause of death in the U.S.
- **1 in 3 senior citizens** dies with some form of dementia, including Alzheimer's disease.
- **Deaths from Alzheimer's disease** have increased 123 percent since the year 2000. During this time, all other major disease death rates decreased.

While some memory impairment is part of the normal aging process, Alzheimer's is not. Incidence rates increase with age, and while the majority of people with this disease are age 65 and older, its impact is disproportionate, especially on those who have it, as well as their loved ones and caregivers:

- **The cost of all forms of dementia** reaches $270 billion each year in the U.S.
- **Early and accurate Alzheimer's diagnosis** could save up to $7.9 trillion in medical care and costs.
- **Over 18 billion unpaid labour hours** are spent yearly on dementia caregiving.
- **70 percent of the lifetime cost** of caring for someone with dementia is borne by families.
- **Out-of-pocket spending for dementia caregivers** is nearly twice as high as that of other caregivers.
- **Dementia caregivers pay over $11 billion** in increased health care costs from the physical and emotional impact of caregiving.

Mild Alzheimer's Disease - Early Stage

In the early stages of Alzheimer's Disease, a person may still be able to function independently, able to drive, work, and be a part of social events and activities. The person may feel as though they are having memory lapses, including symptoms like:

1. Short term memory loss.
2. Problems finding words or remembering names.
3. Trouble remembering new information, such as remembering the names of people who you were just introduced to.
4. Challenges performing tasks in social or work settings.
5. Trouble remembering material that was just read.
6. Losing and/or misplacing a valuable, everyday object.
7. Increased difficulty with planning or organizing.

Although the onset of Alzheimer's Disease cannot yet be stopped or reversed, an early diagnosis allows the person to have an opportunity to live well with the disease for as long as possible and to plan for the future.

Moderate Alzheimer's Disease - Middle Stage

Typically, the longest stage, this can last for many years and will require a greater level of care and assistance performing everyday tasks, such as: paying bills, cooking, or driving, but they still may remember important details about their life.

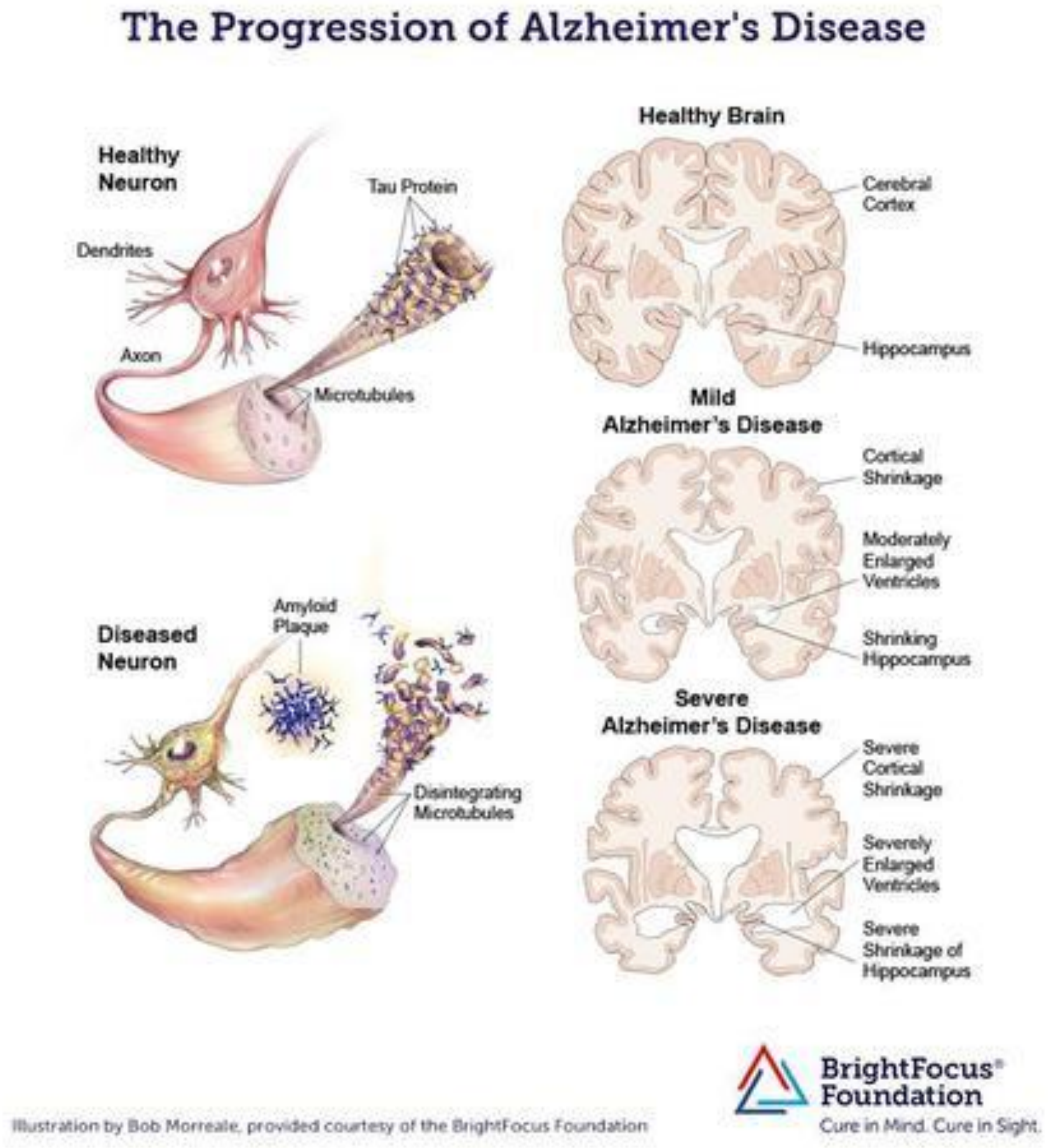
Symptoms in this stage will be noticeable, and include:

1. Forgetfulness of events or one's own personal history.
2. Feeling withdrawn or moody, especially in socially or mentally challenging situations.
3. Inability to recall familiar information: address, telephone number, high school, or college that they graduated from.
4. Confusion about where they are.
5. Inability to recall **what day it is**.
6. Inability to dress properly for an occasion, event, or season.
7. **Incontinence** in some individuals.
8. Changes in sleeping habits or patterns: sleeping throughout the day and feeling restless at night.
9. **An increased risk of wandering** and becoming lost.
10. Changes in behaviour and personality: suspiciousness; delusions; compulsive and repetitive behaviour, such as handwringing or tissue shredding.

Severe Alzheimer's Disease - Late Stage

The final stage of this disease can be difficult to witness, as individuals may need around the clock care and assistance. Patients may lose the ability to respond to their environment, carry on a conversation and control movement. As memory and cognitive skills continue to worsen, individuals experience significant personality changes. Symptoms in this stage include:

1. Losing awareness of recent experiences.
2. Losing awareness of their surroundings.
3. Changes in **physical abilities**, such as the ability to walk, sit, and swallow.
4. Changes in mood, such as consistent paranoia, anger, aggression, confusion, and depression.
5. Increased difficulty communicating, especially regarding pain. Individuals may still say words or phrases.
6. Becoming susceptible to infections, specifically pneumonia.



Late-stage care decisions can be emotionally, financially, and physically demanding for the individual and the caregiver. If you or a loved one are experiencing any of the stages of Alzheimer's, there is help. Your local **Alzheimer's Association** chapter will connect you with all of the resources that you need to cope with the challenges and symptoms of this disease.

Iets vir almal om oor na te dink………

Gewoonte-klaers is soos suurdeeg wat deur die hele brood trek en uiteindelik 'n hele huis, gesin, vriendekring en selfs nasie versuur.
Maak seker jou bydrae by die werk, in jou gesin en enige ander verhouding is nie dié van die gewoonte-klakouse wat saam met Moses getrek het nie.
Probeer eerder blydskap vrystel wanneer jy jou mond oopmaak om iets te sê. Dit stel die werking van Sy Gees vry – en ons nasie het dit broodnodig om die beloofde land te bereik…….

"Don't judge each day
By the harvest you reap,
But by the seeds you plant"

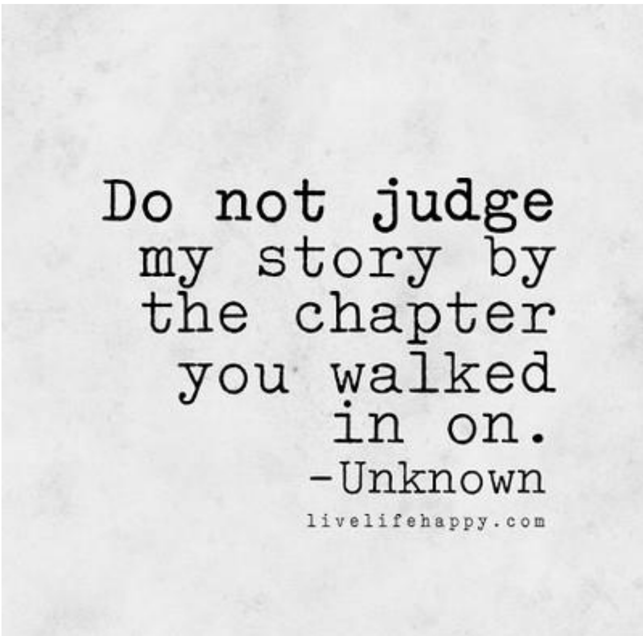
Robert Louis Stevenson

"I have found that
If you love life,
Life will love you back"

Arthur Rubenstein

Tot 'n volgende keer….. wees lief vir jou naaste!

Sr Linda Botha



VONKE UIT DIE VUURKLIP deur Mnr J Oosthuizen

'N DONKIE IS 'N WONNERLIKE DING.

Ek het sommer wyd aan donkies begin dink: Die liewe diere waaroor so baie gepraat word, sonder om regtig veel van hulle te wete te kom, is 'n onreg teen die eseldom! Al wat ons regtig van hulle weet is wat oorle legende Chris Blignaut oor hulle te sing gehad het. Niemand kon hom dit ooit nadoen nie.

O die donkie, o die donkie, ja die donkie is 'n wonnerlike ding!
Die donkie is 'n bongol (isiSwati imbongolo), hy's 'n boetie van 'n muil,
Sien die een die ander, dan begin hy sommer huil!
Hy rol in die sand en vreet 'n koerant.
Sy kop is so groot, dit lig sy agterpoot.
Hy trek as hy gaan en vrek as hy trek.
Hy staan teen die draad en loer op die straat.
Hy staan en hik met sy kop in 'n mik.
Hy gaan soms kuier by sy donkievryer
Hy kou haar aan die nek en hy hou haar aan die rek.
O die donkie, o die donkie, ja die donkie is 'n wonnerlike ding.

Ja, die baie keer onaansienlike ou vale en Vaaltyn was dikwels sy naam. Hulle is nie juis diere van besondere voorkoms nie, veral as hulle nie goed versorg word nie. En as die een oor boonop hang en sy hartverskeurende gebalk opklink, spoel so 'n jammerte gevoel oor 'n mens.

Donkies is vandag eintlik nog net onthoudiere – nie vergete nie, maar dis tog of hulle so stadig maar seker uit ons wêreld en samelewing uitgeskuif word. So dan en wan sien ons hulle of hoor ons van mense wat nog 'n hart vir vir hulle het. Swaarkry-donkies word bymekaar gemaak en liefdevol versorg en daar is nog mense wat hulle eintlik maar vir die aardigheid aanhou.

Moenie dink 'n donkie is net 'n lelike, onnosele dier nie. Nee, as hulle versorg word, word hulle mooier en dierbaarder en wat is nou mooier as 'n donkievulletjie! Net soos varkies, kalwers, lammers van alle soorte, net te veel om op te noem. Die mooistes wat ons al gesien het was in Oostenryk.

Dis egter 'n miniatuurdonkie wat hondmak is en eintlik maar troeteldonkietjies is, maar dien tog ook as baie nuttige werkeseltjies. Snags word hulle in stalle gehou (en bederf) en soggens word hulle uitgelaat en gebruik om gras op skuinstes, waar grassnyers nie gebruik kan word nie, kort te hou.

Donkies is ook lanklewend en dis nie vreemd dat dié sterke lasdiere tot veertig jaar oud word nie en 'n goeie eienaar sal vir die laaste paar jaar genadebrood voer. Dis ook welbekend dat dié diere lekker lank kan onthou. Hulle onthou plekke, ervarings en mense. Dalkies kan hy jou na 'n twintig of wat jare terugkry vir 'n onreg waarvan jy al vergeet het.

Dié van ons wat nog leef om dit oor te vertel, sal onthou van die dae toe ons kalwers gery het. Dit was nie al nie! Onthou julle nog hoe't ons donkie gery? Saam met ons swart maters het ons donkies "geleen" en hulle dan probeer ry. Ai en die donkies was wonderlike goed! As hy gestaan het, het hy gestaan en as hy gegaan het, het die ruiter agtergebly en so bietjie vir bietjie opgestaan.

Daar was ‛n plan om ‛n staandonkie, met pynlike gevolge, uit die wegspringblok te kry. Al wat nodig was, was ‛n derduiwel wat die donkie se stert gelig en ‛n olieboomsaadbol ingedruk het. Daai stert se toeknyp en wegspring het die ruiter na wind laat gryp en die skuldige was weg – morsdood en hy was nie eens die een op die staandonkie se rug nie! Dis nog net onthougoed.

Onthou jy die mooi prentjie van donkies wat op ‛n drafstap waentjies of donkiekarre trek? Dit bly van die mooiste onthouprentjies en dit word ál minder gesien. En as daar dorp of kerk toe gegaan is, was almal op die waentjie in hulle kerkklere aangetrek. Die drywer, hoed op die kop en so ook sy vrou. Vir die Jirre trek hulle hulle mooi aan.
Ek voel jammer vir die Karoo se Karretjiemense. As die eerbare armstes van die armes, is dit al wat hulle het: Die karretjie, ‛n paar donkies en die broodnodigste lewensmiddele en dalk stukke sinkplaat en ‛n paar planke. Taai en bestand teen wind en weer lewe hulle hoofsaaklik uit die veld - Hase, dassies, voëls en ander veldkos.
Vir donkiejare het hulle van plaas tot plaas skaap geskeer en dan het die boer gesorg. As daar rooikat geskiet of gevang word, kry hulle die vangs en dan eet hulle al té lekker aan die wit vleis wat soos hoender smaak. Dan's daar ook darem nog skaap se binnegoed of bene wat afgekook kon word.
Deesdae word daar met elektriese toerusting vinnig geskeer en klaargekry. ‛n Ou gryskop en sy mense vra: "Wat dan nou van ons? Ons is nie meer nodig nie. Ons sal maar onder onse karretjies doodraak en die jakkalse sal ons wegdra." En hulle donkies? Sal seker maar dwaaldonkies word.
Moenie ‛n donkie vlak kyk nie. Ou Vaaltyn, sy geslagte en meelopers was deur eeue heen hoofsaaklik vername trek- en pakdiere, vandaar die term pak-esel. So is dit vir die laaste vyf en ‛n half duisend jare!
Ons lees dat die Mesopotamiërs 3 500 jaar voor Christus al met donkies gewerk het en die antieke Egiptenare het 500 jaar later hulle voorbeeld gevolg. In vroegste tye is donkies, veral die sterk Ethiopiese ras, mak gemaak om as pakdonkies deur die Sahara woestyn gebruik te word. Donkies is gebruik omdat hulle so sterk is, met onoortreflike uithouvermoë om deur sand en klip voort te beur.
Die sterk Asiatiese wildedonkie is ook mak gemaak en op ander roetes gebruik. Ongeveer 3 000 jaar gelede het die Spanjaarde met donkies uit Noord-Afrika en Asië ‛n nuwe ras geteel wat deesdae as Spaanse donkies bekendstaan.

As dit nie vir donkies was nie sou daar ook nie die kragtige muile, wat hoofsaaklik as trekdiere in die landbou en elders gebruik word, gewees het nie. Dis ‘n kruising tussen donkies en perde. Vir groot muile word donkiehingse en perdemerries gebruik. Vir ‘n kleiner muil, word net andersom geteel. In beide gevalle is die kruising onvrugbaar en dus nie geskik vir teling nie.

Wat minder bekend is, is dat donkiemelk besonder voedsaam is vir mens en dier! Daar’s ook nog die kosmetiese waarde van melk! Cleopatra het nie verniet daarin gebad nie! Verder word geglo dat ‘n donkie se nekhare in ‘n sakkie om ‘n kind se nek sal voorkom dat die kind stuipe kry. En as ‘n bevreesde kind in ‘n donkievel toegedraai word, sak ‘n vreeslose kalmte op die bloedjie toe.

Al gehoor van ‘n donkiemerrie as skaapwagter of tropbeskermer? Tussen skape skop die moederinstink in, sy neem die skape aan en sal hulle tot die dood toe beskerm. Van tot die dood toe beskerm gepraat. ‘n Donkie word as onnosel beskou omdat hy ter beskerming van sy trop tot die dood toe sal baklei nadat sy trop weggehardloop het. Onnosel? Nee, onverskrokke en vreesloos dapper!

Daar word geglo dat benewens onnoselheid, ‘n donkie ook van nature steeks en moedswillig is. Nee, sê professor Gerrit van Tonder, wat met reg ‘n kenner van die hart en siel van die donkie is. Dis sy manier om duidelik, vir watter rede ookal, te verklaar: Basta. Kyk, wat genoeg is, is genoeg! Moenie my in ‘n blik druk nie!

‘n Mens bréék nie ‘n donkie in nie. Nee, jy kry hom in ‘n kampie en staan maar rond en maak hom met tyd nuuskierig. Sodra hy huiwerig toenadering soek begin jy hom beloon met lekkernye soos lusernpille of gemaalde lusern. Hulle vrek daaroor! Dit gaan oor tot lekker gesels en aanraking. Mettertyd is jy die een wat verwelkom word in die kampie. Die makmaak stryd is gewonne!

Professor Gerrit praat goedig en met deernis oor sy geliefde donkies. Werk sag en geduldig met Langoor. Moet tog nie slaan en rondruk nie. Hy laat jou gou verstaan dat jy met geweld jou vinger in jou neus kan afdraai. Moenie krag uitoefen nie, want hy is sterker as jy. Die liewe dier verkies en reageer op sagte dissipline. ‘n Sagte (ant)woord keer die grimmigheid af – ook by ‘n donkie.

Donkies hou nie van vreemde omstandighede nie. Hulle hou nie van blinde skaduwees en blink waterplasse nie. Ek vermoed weerkaatsende plasse. Ja en hulle verseg ook om deur nou gangetjies te beweeg. Die goed maak halstarrigheid en steeksgeit by hom wakker. Vergeet maar om hom met ‘n spuitkan by te kom. Vryf liewer middels in waar dit nodig is want ‘n donkie hou van ‘n vrywery.

Omgee merries met die tipiese moedersinstink word baie suksesvol gebruik om ‘n groot leemte te vul ten opsigte van kinders en volwassenes met spesiale behoeftes. So word die liewe Langore suksesvol ingespan om hulle deel by te dra in die steeds groeiende behoefte aan diere-vriendskapsterapie. Hulle hou daarvan om te sosialiseer en treur as hulle alleen is.

Ontstellend speel ‘n nuwe tragedie hom tans af. Donkievelle val nou in dieselfde kategorie as renosterhoring, ietermago-skubbe en dele van leeus. Donkies word wreedaardig blootgestel aan hartelose, gewetenlose sindikate wat dan hulle buit verkoop aan veral oosterlinge. Dit daar gelaat.

Kyk nou so ‘n donkie! O, die donkie is ‘n wonnerlike ding! Ja, die donkie is ‘n wonnerlike ding!

Tot ‘n volgende keer……………………..

HCBC Projek (Home Community Base Care)

Mediese kalender 2021 (Oktober - Desember)
Belangrike dae om in gedagte te hou:

OKTOBER:

- Geestesgesondheid-bewusmakingsmaand
- Vrouegesondheid – **borskanker bewusmaking**
- Oogsorgmaand

01 Oktober: Internasionale dag vir Ouer Persone
10 Oktober: Wêreld Geestesgesondheidsdag
12 Oktober: Wêreld Artritisdag
20 Oktober: Wêreld Downsindroomdag
29 Oktober: Wêreld beroertedag

TEKENS VAN BEROERTE

Hoe vinniger jy ná ’n beroerte by die hospitaal kom, hoe beter is jou kans op herstel. Die week van 28 Oktober-3 November is internasionale week vir beroerte-bewustheid. Hier is raad vir hoe om die tekens te lees en wat om te doen as dit wel met jou of 'n geliefde gebeur.

Beroerte is een van die vernaamste oorsake van permanente skade en gestremdheid. Die mate van gestremdheid word bepaal deur watter deel van die brein geraak is en vir hoe lank, verduidelik dr. Lynn Katsoulis, hoof van die MyStroke-projek, wat deur die Boehringer Ingelheim-instituut in Oostenryk onderskryf word.

Boehringer Ingelheim doen wêreldwyd navorsing oor verskillende siektetoestande, onder meer beroertes en hartaanvalle. Hulle het besef dat baie mense weet nie wat die simptome van ’n beroerte is nie en kom gevolglik nie eens agter wanneer dit met hulle gebeur nie.

Hoe gouer jy besef wat aangaan en behandeling ontvang, hoe minder is die skade. “Elke oomblik tel”

“Vir elke minuut wat mediese sorg uitgestel word, gaan nog ’n deel van die brein dood. Hoe gouer die pasiënt sorg ontvang, hoe beter is sy kans op herstel.”

Beroertepasiënte moet ideaal gesproke binne vier en 'n half uur ná die aanval behandel word.

Dit is die totale tyd van aankoms by die hospitaal, die aflê van toetse sowel as 'n moontlike operasie om die bloedklont te verwyder.

Soms besef pasiënte wat met hulle gebeur, maar weet nie waarheen om te gaan nie, sê Lynn. “Beroertes verg baie spesifieke toetse en behandeling,” sê sy.

Tekens van 'n beroerte

'n Beroerte gebeur wanneer die bloedtoevoer na die brein onderbreek word.

Dit kan weens 'n bloedklont of bloeiende slagaar wees. Die gevaartekens bly dieselfde, ongeag watter soort beroerte ervaar word.

Dr. Lynn sê die simptome verskyn skielik:

- **Duiseligheid**, 'n gebrek aan balans en koördinasie.
- **Sigprobleme** in een of albei oë.
- **Gesig, arm en been** is sonder gevoel, gewoonlik net aan die een kant van die lyf.
- **Praat** met moeite of sleeptong en omsamehangend.
- 'n Skielike, kwaai **kopseer**.

Die FAST-toets

As jy vermoed iemand kry 'n beroerte, kan jy die FAST-toets doen:

- **Face:** Vra hy moet glimlag. As een kant van die gesig hang, al is dit net effens, kan dit ’n aanduiding wees die mens het ’n beroerte gehad.
- **Arms:** Vra hy moet albei arms oplig. As hy sukkel of die een arm raak pap en sak af, kan dit op ’n probleem dui.
- **Sentence**: Vra hy moet ’n eenvoudige sin herhaal. As hy sukkel om jou te verstaan of om die sin te herhaal, kan dit ’n gevaarteken wees.
- **Time:** Teken die tyd aan dat die simptome begin en kry so gou moontlik hulp.

Faktore wat jou kans op 'n beroerte kan verhoog

“Net soos met talle ander siektes, kan die risikofaktore vir ’n beroerte verdeel word in veranderbare en nie-veranderbare faktore,” sê dr. Naeem Brey, 'n neuroloog van Tygerberg-hospitaal in Kaapstad.

“Nie-veranderbare faktore sluit in jou ouderdom, 'n familiegeskiedenis van beroerte en of jy voorheen 'n hartaanval, beroerte of miniberoerte gehad het.”

Daarteenoor is veranderbare faktore die risikofaktore wat grootliks deur jou leefstyl bepaal word. Hieronder noem Naeem onder meer diabetes, vetsug, 'n ongesonde dieet en 'n gebrek aan oefening.

Hy sonder 'n abnormale hoë bloeddruk uit as sekerlik die grootste bydraende faktor om jou kans op 'n beroerte te verhoog.

“Dis kommerwekkend dat mense dit as onbenullig beskou omdat dit geen simptome wys nie. Dit verhoog jou risiko vir 'n iskemiese sowel as die gevaarliker hemorragiese beroerte,” sê Naeem.

“As jy rook of tweedehandse rook inasem, verhoog jy jou kans op 'n beroerte ook beduidend,” voeg hy by. “Dit lei regstreeks tot hartsiektes, verhoog jou bloeddruk en vergroot die kans dat bloedklonte vorm.”

Dié veranderbare risikofaktore verhoog jou kans op 'n beroerte:

- Abnormale hoë bloeddruk.
- Diabetes.
- Atriale fibrillasie (aritmiese hartklop).
- Stres.
- Depressie.
- Rook.
- 'n Gebrek aan oefening.
- Meer as 30 alkoholiese drankies per maand.
- Voorbehoedpille kan 'n roker met 'n familiegeskiedenis van beroertes se risiko vir beroerte verder verhoog.

Dr. Lynn voeg by die risikofaktore moet as 'n geheel in ag geneem word. Hoe meer faktore op jou van toepassing is, hoe groter is jou kans op 'n beroerte.

“Sowat 80 persent van alle beroertes kan voorkom word deur risikofaktore te beheer, gereeld te oefen en gesond te eet,” sê Lynn.

Volgens die MyStroke-projek is daar daagliks sowat 440 Suid-Afrikaners wat 'n beroerte kry. Hiervan sterf sowat 70 en ongeveer 140 is daarna gestremd. Dit maak beroertes die grootste natuurlike oorsaak van gestremdheid in die land.

Twee keer meer mense sterf weens ’n beroerte as ’n hartaanval.

Wat om te doen:

Die belangrikste is om hulle so gou moontlik by ’n hospitaal te kry, verkieslik een met ’n beroertesentrum, sê Lynn.

Hou die pasiënt kalm en wakker. Hy gaan moeg voel, maar dis baie belangrik dat hy nie aan die slaap raak nie. Moet hom ook niks te ete of te drinke gee nie.

As hy sy bewussyn verloor het, draai hom op sy sy en maak seker sy tong versper nie sy lugweg nie. “Terwyl jy op pad hospitaal toe is, bel vooruit sodat die beroertespan gereed is. Dit spaar sowat ’n halfuur,” sê Lynn, “en elke minuut tel.”

- *Bron: Huisgenoot & Feiteblad van die Nasionale Beroertevereniging*

NOVEMBER:
14 November: Wêreld Diabetesdag
25 November – 10 Desember: 16dae van aktivisme teen mishandeling van vroue en kinders

DESEMBER:

- Velkankerbewusmakingsmaand

01 Desember: Wêreld VIGS dag
03 Desember: Internasionale dag vir persone met gestemdhede

Gedurende Droom se AJV wat virtueel op 6 September gehou is, is die volgende toekennings aan die HCBC-span toegeken:

Vir die 2020/2021 boekjaar is die "Veldsman Wisseltrofee vir Top Presteerder" toegeken aan die HCBC-span.

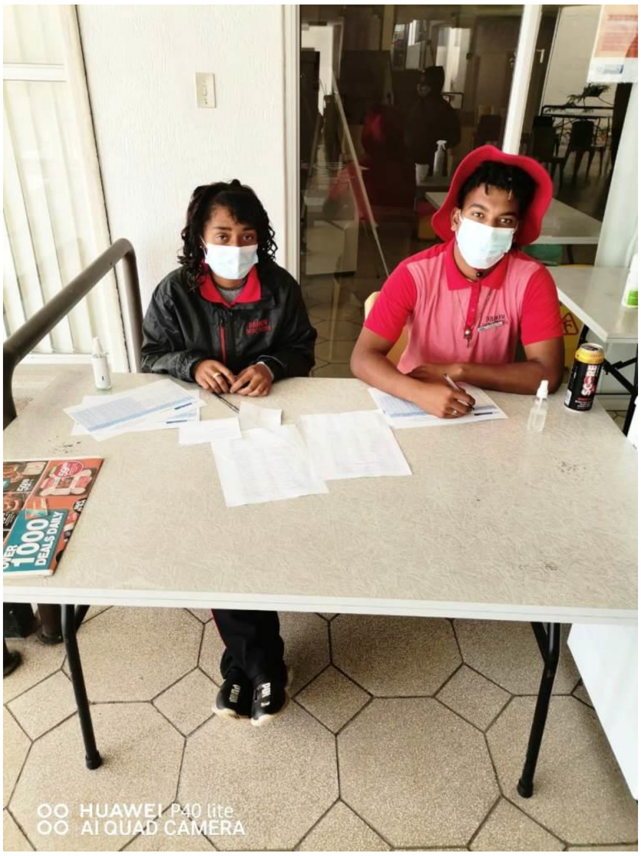
Van links – Mary Jacobs (toesighouer), Venita Fielies (Heidelberg senior CHW), Cornell Malherbe (Koördineerder) en Melody Veldsman (projekbestuurder).
Die werksaamhede van die span gedurende die Covid-pandemie het hulle hierdie jaar laat uitstaan. Mnr. Veldsman het genoem dat hulle as voorste linie werkers onbaatsugtig en sonder om aan hulle self te dink, baklei teen die virus. Hulle offer hulle eie gesondheid op om te help om die gemeenskap ingelig en gesond te hou.

Venita Fielies van Heidelberg ontvang die toekenning vir volgehoue, Onbaatsugtige diens – Die Ekstra Myl trofee.

Venita is al vanaf 2006 deel van die HCBC-span en is ook die senior gemeenskapswerker in Heidelberg. Gedurende die 15 jaar diens het sy haarself

bewys as leier, ‘n omgee-mens wat graag haar gemeenskap dien en ook haar kollegas respekteer.

Dianne Stuurman en Leonie Moses doen Covid sifting by Riversdal-kliniek.



Andrea Vaaltyn en Rowin de Jager help DOH tydens die inentingsproses by Riversdal Burgersentrum . Die 2 gemeenskapwerkers wat uithelp by die Covid afdeling by Riversdal Kliniek is Davoneuq Erasmus en Jesica Morris in PPE klere.

In Heidelberg is die CHW's ook druk besig om by hulle kliniek te help tydens die pandemietydperk: Ruyonde Esau doen sifting voor die ingang, Joy Mare Buis help met die uitgee van kroniese medikasie. Rozanne van Rooyen help in die Oogkliniek en Michelle September werk in die Covid-toetsing lokaal.

Slangrivier het net 3 gemeenskapswerkers en hulle is die span wat altyd glimlag. Hulle vriendelike diens help om die gemeenskapslede op hul gemak te laat voel tydens die toetsing en inenting by Slangrivier kliniek. John Lee Roberts, Desiree Swartz en Semanthia Pieters

Lente-groete

Melody Veldsman (HCBC Projek)

Ek kry hom so nou en dan.
Daai verdwaal gevoel.
Jy voel hom uit die bloute.
In die Pick 'n Pay ry met jou trollie.
Oppad skool toe met die kinders.

Hoe ek ook al probeer om te "connect" -dit voel of my Bluetooth sein na God af is. Ek bid maar my bid-goed val terug op my skoot. God voel ver en ek voel verdwaal.
My Kompas is uit my sak geleef.

Daar is vir my net een manier dan.
As my huis nog vroeg oggend stil lê dan trek ek my tekkies aan. Ek sorg dat ek buite kom en hoog gaan klim.
Iewers waar ek ver kan sien.

Ek kry vir my 'n sitplek en dan kyk ek hoe God 'n oggend maak.

Stadig sien ek hoe Sy twee hande al die grys van die nag bymekaar maak. Dan skuif Hy dit bietjie vir bietjie weg en verf 'n goudgeel lyn oor die horison.
Wanneer Hy al die kleure van die reënboog op Sy palette gemeng het druk Hy die son van onder af op.
God is glad nie oorhaastig nie. Oorhaastig is 'n mens gemaakte ding.

Die son gly amper so geluidloos soos 'n Koninklike tot heelbo en gooi sy goue-geel strale tussen elke voutjie wat nog van die nag se donker vashou.
By daai tyd sit jy in jou klein menswees tjoepstil en luister hoe die Heelal God se Magtigheid van doer bo uit die Hemel besing.

Dis dan wanneer my hart weer begin saampraat, oor God se Waarheid, Sy hope genade en eindelose geduld.
My hart se naald draai weer perfek Noord en klop weer eweredig saam op ritme van alles wat om my wakker word.
Soos ek weer stadig maar seker my sein terugkry asem ek die dun oggend lug deur my neus.

Ek onthou God se woorde....Ek het die eerste asem van die Lewe deur jou neus geblaas en My asem en gees is ook joune...

Terwyl ek afstap hoor ek hoe my Bluetooth reconnect by die Goddelike data wat net nooit opraak nie.
My GPS werk weer.
My bid-goed lê nou weer alles op God se skoot.

©Yolande Brittnell Steyn

(Ek glo almal van ons het al ons Bluetooth konneksie met God verloor en weet dan nie watter kant toe nie!!! Gelukkig kan ons altyd weer connect – God reik altyd uit Lise)

Liewe Droomgenoot leser,

U het die lente-uitgawe van die DROOMgenoot in u hand. Dit is Oktober – die mooiste, mooiste maand.

Hier gaan ons weer met …………

'n Vervolgverhaal sonder einde:

Hoofstuk 29: Dagboek van 'n entstofproefkonyn en 007

Hierdie keer ploeg ek met 'n ander ou se kallers, pleeg ek plagiaat vir die eerste span, maar ek wil dit graag met u deel.

Izak de Vries het homself bereid verklaar as 'n entstofproefkonyn en is nou die dag vir die derde keer ingeënt.

Hy sê die derde spuit was 'n toets en die navorsers wou hom 'n bietjie siek maak – so hulle het die volgende te sê gehad: "Kyk of jy siek word; Bel my as jy siek word; Jy gaan dalk siek word; Het jy Parasetamol vir die pyn? Vir Izak het dit baie soos die army geklink.

Elke entstof bevat 'n verswakte deel van die virus. Om ons liggaam se respons te verstaan, is dit nodig om die ware virus se werkswyse te verstaan.

Ons werk met 'n gedugte vyand: SARS-CoV-2, wat COVID-19 veroorsaak, glip oor die grens van buite ons liggaam na binne, *soos 'n wafferse terroris.*
Die *aanvalsmag* skuil in spoegdruppeltjies. Wanneer geïnfekteerde mense praat sonder 'n masker, val daar orals *insurgente*. Ons moet net naby genoeg wees om 'n spoegdruppeltjie in ons oë, of ons neuse te kry, dan kan die *oorgrensoperasie* begin.

SARS-CoV-2 koppel uiteindelik aan ‘n ensiem in ons longe, hart, lewer en niere. Die inflamasie in ons longe kan so erg word dat party mense nie sonder hulp kan asemhaal nie. Dit is hoekom sommige pasiënte doodgaan van COVID-19 – hulle versmoor.

‘n Virus kan nie self voortplant of repliseer nie. Eintlik “leef” virusse glad nie – hulle het mense of diere se selle nodig om te kan vermenigvuldig. Daarom glip die virus by ons liggame in.

Die meeste van ons het nog nooit kontak gehad met SARS-CoV-2 nie, veral nie voor 2020 nie. Die liggaam besef baie gou dat daar ‘n insurgent is, maar weet nie wat om te verwag nie en kan dus nie onmiddellik die aanval keer nie.

Die meeste virusse wat ons inkry, word eenvoudig weer uitgeskei, want hulle kan nie menslike selle oopsluit nie, maar COVID-19 is deeglik aangepas om ‘n menslike sel binne te dring.

Die korona-insurgent sluit ‘n menslike sel oop met een van daardie bekende stekels. Nou is die insurgent gereed om ‘n saboteur te stuur. In die sel kaap die virus die proteïenfabrieke, pas hulle aan en maak dan kopieë van sigself.

Daarna maak die virus die sel dood, die selwand bars en miljoene weergawes van die virus word in die liggaam losgelaat. Elkeen gaan dan weer probeer om ‘n volgende sel te infiltreer. (Nie alle virusse maak selle dood nie, maar in die geval van COVID-19 gebeur dit wel).

Teenaanvalle: Die liggaam is nou in ‘n staat van infeksie en loods ‘n teenaanval. Die maniere waarop die liggaam terugbaklei lees soos ‘n storieboek.

Die plaaslike troepe vorm barrikades, die infanterie storm in en die spesialiseenhede word opgelei en bewapen op maniere wat Ian Flemming en Q jaloers sou laat.

Die spesialiste (limfosiete): Ons liggame stuur uiteindelik spesialistroepe in om met die virus af te reken, maar enige spesialis het tyd nodig om opgelei en van die korrekte wapens voorsien te word. Die limfosiete wat in ons limfkliere gemaak word, is witbloed-selle wat spesialiseer in die opsporing en uitwissing van baie spesifieke virusse.

Wanneer die liggaam vir die eerste keer deur ‘n spesifieke virus aangeval word, is daar gewoon nie genoeg van hierdie spesialiste om die aanval te stuit nie. Daar is ook geen biblioteek waarin gelees kan word wat die liggaam met hierdie blikskottels moet doen nie. Die liggaam moet dus eers die wapens navors om die witbloedselle mee te bewapen, dan moet daar genoeg van hierdie selle en hulle wapens vervaardig word om die virus mee te beveg.

Dit kan dae vat vir die liggaam om genoeg troepe en wapentuig voor te berei. Intussen moet die ouens op die grond die fort hou.

Die plaaslike troepe: Buurtwagte is gewoonlik die eerste respons teen insurgensie. Dan word die polisie ingeroep en as dit nodig is, die weermag.

Die liggaam gebruik die buurtwag. Sodra ‘n sel ‘n infeksie ervaar, stuur hy dadelik seine na die nabygeleë selle. Dink aan die buurtwag se WhatsApp-groep: Inbrekers! Pasop! Nou is alarm gemaak. Die lede van die buurtwag word wakker, gryp hulle honde en druk die handwapen in die broekrek.

Die geïnfekteerde sel stuur dan nog waarskuwings aan die omringende selle wat self ‘n kode van die tipe virus insluit. Dink aan die WhatsApp-groep: Hier is ‘n foto van die ou wat ingebreek het – van ‘n sekuriteitskamera getrek.

Dieselfde gebeur met ons liggame. Die vyand kom egter nie een-een nie, maar in miljoene.

Die antivirale proteïene in die omliggende selle beteken die insurgent kan nie gewoon oor die muur spring en langsaan ook moeilikheid maak nie.

‘n Boerboel of ‘n stewige oom met ‘n .38 Special sal ‘n inbreker laat verbyhou om liewer by die buurhuis in te hardloop, maar sal nie ‘n opgeleide insurgent keer nie.

Die infanterie daag op (natuurlike dodeselle): Nou daag die brekers op. Die natuurlike doderselle is die ouens wat skiet tot hulle koeëls op is. Hulle het net ‘n teiken nodig. Hulle vra nie vrae nie. Hulle opdrag is eenvoudig: Maak dood. Die liggaam se natuurlike doderselle weet hoe om ‘n sel te identifiseer wat moontlik geïnfekteer is, dan word die hele sel vernietig. Die ouens is brutaal en kan nie altyd onderskei nie, dus is dit nie ongewoon dat gesonde selle ook in die slag bly nie.

Die spesialiste word ontplooi (T-limfosiete en teenliggaampies): Na ‘n infestasie bespeur en bestudeer is, word twee tipes spesialisselle deur die liggaam voorberei.

Elke sel in die liggaam vervaardig voortdurend nuwe proteïene en lewer ook voortdurend verslag deur voorbeelde van daardie proteïene na die oppervlak te stuur.

Wanneer ‘n virale infeksie bespeur word, lei die limfkliere spesialisouditeure op. Hulle gaan soek op die seloppervlakte na tekens dat selle die insurgente se proteïene vervaardig. Wanneer so ‘n sel raakgesien word, gee die T-limfosiet opdrag dat alle vervaardiging gestaak word. Die sel pleeg in effek selfdood.

Die James Bonds (B-limfosiete gewapen met teenliggaampies): Hulle kom met gespesialiseerde wapens, teenliggaampies wat presies gemaak is om hierdie virus te neutraliseer. Die teenliggaampies is geprogrammeer om die viruspartikels in die bloed en ander liggaamsvog te herken. Die teenliggaampie heg aan die virus en maak dit onmoontlik vir die virus om ‘n sel binne te dring.

In die geval van die SARS-CoV-2, die koronavirus wat COVID-19 veroorsaak, heg die teenliggaampies hulleself aan die stekels, dit verander die virus in ‘n nuttelose proteïen.

Die liggaam hou aan teenliggaampies vervaardig lank na die virus oorwin is, maar uiteindelik is dit gewoon te duur om daarmee aan te hou en word dit na ‘n tyd gestaak.

Simptome: Pyn, koors en moegheid: Geen oorlog is sonder pyn nie. Wanneer die liggaam se immuunrespons inskop, ervaar ons dikwels inflammasie wat gepaardgaan met pyn en koors.

Koors is gewoonlik die eerste teken van infeksie.

Pyn en moegheid: Om oorlog te maak is duur. Hoe groter die gevaar, hoe meer hulpbronne gebruik die liggaam. Dit is nie die virus wat koors, pyn en moegheid veroorsaak nie. Dit is die skuld van ons immuunstelsels wat met alle mag oorlog maak.

Die entstof help die liggaam om spesialisselle te vervaardig sonder om deur al bogenoemde stappe te gaan. Iemand wat nie die entstof kry nie moet deur die hele proses gaan soos hierbo genoem.

Izak sê: Die een rede waarom die navorsingspan hom 'n derde dosis gegee het, is omdat hulle wou sien of sy liggaam genoeg spesialisselle het om dadelik teen 'n nuwe dosis van die verswakte virus op te tree en die antwoord is toe JA. Hy het geen newe-effek gehad nie en het die oggend na die derde dosis 10km gehardloop sonder enige probleme.

Groete tot 'n volgende DROOMgenoot.

Coreen

Kameel-skoonheidskompetisies en kameelkloning:
So 'n paar DROOMgenote gelede, dalk iewers in 2018, het ek geskryf oor kameel-skoonheidskompetisies. Toe was dit nog 'n nuutjie, maar nou gaan dit al heelwat verder as net skoonheidskompetisies.
Kamele kan hulleself nie inskryf of beoordeel nie – dit moet deur mense gedoen word en waar mense betrokke is, is daar dikwels ook *skelmstreke.*
'n "Mooi kameel" word nie net beoordeel op sy hoogte, vorm en die ligging van sy bobbel nie. 'n Vol, slap lip en groot kenmerke tel ook punte om bekendheid te verwerf in die *multimiljoen-dollar* bedryf.

Twaalf kamele, wat deel was van 30 000 kamele wat aan 'n skoonheids- kompetisie, die King Abdulaziz-kameelfees in Saoedie-Arabië, deelgeneem het, is gediskwalifiseer vir botoksgebruik.
Hulle gebruik botoks vir die lippe, snoet en selfs die kakebeen het Ali, wat gereeld die skoonheidskompetisies bywoon, verduidelik. Dit laat die kameel se kop groter lyk en die beoordelaars kyk na die groot lippe en snoet.
Mediaberigte in Saoedi-Arabië het berig 'n veearts is op heterdaad betrap dat hy plastiese chirurgie op kamele uitvoer. By sy kliniek het die kamele nie net botoks-inspuitings gekry nie, hulle ore is ook kleiner gemaak.
'n Kameel kan jare lank verbied word om weer aan die kompetisie deel te neem, maar die eienaar mag ander kamele inskryf.
Dit het egter nie net by botoks gebly nie, Vir 'n hele paar jaar al word kamele *gekloon.* Gekloonde kamele is in groot aanvraag in die mede-dingende wêreld van kameel-skoonheidskompetisies.
Nie elke kameel is geseën met hanglippe of 'n lang elegante nek nie, maar tegnologie stel welgestelde kliënte nou in staat om hul mooiste kameel te vervang met een wat presies só lyk.
Wetenskaplikes staar na mikroskope by die voortplantingsbiotegnologie-sentrum terwyl dosyne gekloonde kamele buite rondloop. Daar is so 'n groot aanvraag vir gekloonde kamele dat wetenskaplikes nie kan voorbly nie.
Skoonheidskompetisies is nie die enigste dryfveer vir die kloningsbedryf nie. Talle kliënte wil resieskamele of kamele wat groot hoeveelhede melk vervaardig, reproduseer, maar skoonheidskoningin-kamele bly die gewildste.
Die prys van 'n kameel word bepaal deur die skoonheid, gesondheid en hoe bekend die ras is, bepaal.
Doebai het twaalf jaar gelede die eerste gekloonde kameel bekendgestel. Injaz, 'n koei wie se naam "prestasie" in Arabies beteken, is op 8 April 2009 gebore na meer as vyf jaar se werk. Hulle produseer nou tussen tien en twaalf "babas" elke jaar. Hulle het tot dusver vanjaar al 28 dragtige kamele gehad teenoor die 20 van verlede jaar. Die sentrum lewer skoonheidskoninginne en diere wat groot hoeveelhede melk kan vervaardig. Van die koeie lewer tot 35 liter melk per dag – in vergelyking met die gemiddelde 5 liter van normale kamele.
Dieregroepe sê die proses veroorsaak onnodige lyding aan die diere wat eierselle moet verskaf en die embrio's moet dra.
Kameelkoeie kan slegs een kalf elke twee jaar voortbring, insluitend die dragtigheidsperiode van 13 maande. Teelsentrums maak egter van 'n surrogaat-tegniek gebruik en verhoog dus die getal kalfies – of dit nou deur kloning of deur tradisionele teling plaasvind.
Gekloonde kamele kan ook geskep word deur DNS van selle uit die gekose dier se eierstokke in die surrogaatma's te plaas. Hierdie ma's dra die babas vir die volle termyn. In plaas van een baba op 'n keer elke jaar, kan hulle dan baie kalfies van die diere produseer.
Terloops: Injaz is hierdie jaar dood – sy was ongeveer 12 jaar oud. Haar uterus het geskeur en daar was niks wat die navorsers kon doen om haar te red nie.

Ai tog

Dinge wat oupa sê 'n mens van 'n hond kan leer:
*Moet nooit die geleentheid laat verby gaan om in te spring vir 'n plesierrit as die motor iewers heen ry nie.
*As die mense vir wie jy lief is tuis kom, hardloop dadelik uit en groet hulle met al die vreugde waaroor jy beskik.
*Knip 'n uiltjie wanneer jy kan en rek jou lekker uit voor jy opstaan.
*Eet met geesdrif en oorgawe.
*Moet nooit voorgee om iets te wees wat jy nie is nie.
*Moenie byt as 'n goeie grom genoeg is nie.
*As jy bly is, wys dit! Dans rond en wikkel jou hele lyf.
*As jy agterkom iemand het 'n slegte dag, bly tjoepstil en sit net die hele tyd suutjies en styf daar by hom of haar.

"Daar is meer vreugde
in die swaai van my hond
se stert as op die gesigte
van baie Christene."
(Billy Graham)

Dankie.
Kry elke dag iets om voor **dankie** te sê.
Al is dit vir die gang wat jou yskas toe vat.
Of vir jou nek sodat jou kop nie op jou bors hang nie.
En as jy nou wraggies niks het om voor **dankie** te sê nie,
Koop vir jou 'n hond en doop hom **dankie**
Sodat jy 'n paar keer per dag **dankie** kan sê.
(Nataniël)

Liefde en omgee is verniet,
Jy kan dit elke dag uitdeel
Sonder dat dit ooit opraak.
Dit kos jou nie 'n sent nie,
maar dis goud werd vir ander.
So deel omgee en liefde uit,
vandag.
(Onbekend)

Loslitdag Vrydag 3 September 2021

Loslitdag is die eerste keer in 1995 gevier en vanjaar vir die 27ste keer gevier op Vrydag 3 September 2021. Suid-Afrikaners word elke jaar aangemoedig om die projek te ondersteun deur op hierdie dag op ʼn unieke manier aan te trek. Die jaar se tema was geinspireer deur Disney se onlangse bekendstelling van *The Ultimate Disney Princess Celebration.* Plakkers was by deelnemende nie-regeringsorganisasies, maatskappye, staatsdepartemente, skole, universiteite en kolleges te koop.

In Riversdal het ons Huis Wallace Anderson ondersteun en die plakkers by hulle gekoop. Plakkers het maar net R 20.00 elk gekos en die opbrengs die jaar word verdeel tussen verskeie organisasies en projekte vir persone met gestremdhede. Loslitdag is nie slegs ʼn fondsinsamelingsgeleentheid nie, maar het ook ten doel om die publiek op ʼn prettige manier bewus te maak van die uitdagings en potensiaal van elke persoon wat met ʼn gestremdheid moet saamleef. Met die klein gebaar het ons kantoorpersoneel ons kreatiewe gedagtes afgestof en vrolikheid aan die Droompersoneel, Ou Meule- en Jan Lange inwoners verskraf.

3/9/21
Spesiale aanbieding
R70 Hamburger, skyfies, koeldrank

Kontakbesonderhede

DROOM

Posbus 270

Riversdal

6670

DROOM:	028 7132526
E-Pos:	ontvangs@droomriversdal.co.za
Web:	www.droomriversdal.co.za

2021/2022-boekjaar

Personeel:

*Uitvoerende bestuurder:	Mnr CJ Veldsman
*DROOM Ontvangs en Personeel beampte:	Mev M Strydom
*Finansiële beampte:	Mev MG Veldsman
*Administratiewe beampte maatskaplike dienste-afdeling:	Mev CM Victor Mnr CJ Bernardo
*Hoof geregistreerde verpleegkundige:	L Botha
*Geregistreerde verpleegkundiges:	U van Niekerk L de Jager
*Ingeskrewe verpleegkundiges:	RH Ponto
*Sosiale kreatiwiteitskoördineerde:	Mej R Benadé
*Koördineerder van die Onderhoudsafdeling; Beroepsgesondheid en Veiligheid (OHS):	Mnr JH Esterhuizen
*Sosiale media (Kaapstad):	Mev LA Veldsman

Home Community Base Care: (Projek befonds deur Departement Gesondheid en bestuur deur DROOM).

*Administratiewe beampte:	Mev MG Veldsman
*Koördineerder ingeskrewe verpleegkundige:	Mej C Malherbe
*Nie-professionele koördineerder:	Mev M Jacobs

Etekaartjies:
Weeketes: R50,00
Sondagetes: R60,00
Spesiale etes: Op aanvraag.

Gastekamer: Word tans nie benut nie a.g.v. die Covid regulasies
Een persoon: R200,00 per nag
Twee persone: R300,00 per nag (R150,00 elk)

Respytsorg: Opnames is gestaak tot verdere kennisgewing