

# Die **DROOMGENOOT**

**LENTE 2024**



# Die DROOMGENOOT

Goeiedag alle Droomgenoot-lesers,

*Ek glo dit gaan goed met almal. Hier is 'n hele paar siekes by Ou Meule, hulle hoes en proes vir 'n vale. Daar is ook een of twee wat herstel na 'n operasie, maar dit gaan al baie beter.*

*Dit is vandag 28 Oktober, maar as ek na die weer kyk, lyk dit meer soos 28 Julie. Hoekom los die winter ons nie? Dit laat my nogal dink aan ons lewens – 'n mens wonder soms hoekom los die probleme ons nie? "Verdien" ons regtig al die slegte en negatiewe goed wat na ons kant toe kom? Dan besef ek weer – sonder die donker kan daar nie lig wees nie! En sonder swaarkry kan daar nie lekker tye wees nie, ons sal nie weet wat die verskil is as ons nie donker tye het nie. So..... ons moet maar deurdruk.*

*Nog 'n ander skok tref my vanoggend – Kersfees lê om die draai, 58 dae. Wat het van die jaar geword? 'n Mens sou dink dat hoe ouer jy word en hoe minder jy doen, hoe meer sal tyd genadig met jou wees, maar helaas..... alles snel verby en jy moet styf vasklou om nie van die mallemeule af te val nie.*

*Julle moet styf vasklou vir die laaste stuk van 2024, geniet Kersfees saam met geliefdes en hou die ware idee van Kersfees in gedagte. Dit gaan nie net oor eet, drink, liggies en geskenke nie – 'n Kind is vir ons gebore, 'n Seun is aan ons gegee en die heerskappy is op Sy skouer en Hy word genoem: Wonderbaar, Raadsman, Sterke God, Ewige Vader, Vredevors (Jes 9:5)*

Groete

Lise Veldsman

Tel: 082 776 2595

E-pos: [lise@droomriversdal.co.za](mailto: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*

## ONS VIER TUINDAG.....

Sondag 20 Oktober was Nasionale Tuindag en 'n paar van ons was so gelukkig om die mooi tuine hier rondom Ou Meule te vier. (ons moes maar binne kuier, die weer was nie te sonnig nie)

Baie dankie aan almal (werknemers en inwoners) wat so hard werk om die tuine so mooi in stand te hou. Vir ons wat nie tuine het nie, is dit 'n lafenis om die mooi blomme en plante te sien en te beleef.



# UIT DIE BAAS SE STOEL

Môre almal,

Kan julle glo dat ons alweer jaareinde toe stap. Ons kan nog nie regtig sê dat ons somer het nie, maar dat Kersfees oppad is, is 'n feit. Oral sien jy kersfeesliggies in die winkels en selfs in die strate word al liggies aangebring. Van die kinders maak selfs gereed om lang vakansie te onderneem.

Ons aan die anderkant raak altyd bietjie benoud. Ons tehuise is lekker vol, maar ons weet ook, volgens statistieke, dat baie inwoners gedurende November handdoek ingooi. Ons kan net hoop en glo dat dit die jaar anders sal wees. Ons weet mos dat ons Vader hom nie laat voorskryf deur mense of statistieke nie.

Fondsinsamelings was goed die jaar, maar ons kan ook sien dat die koek al kleiner raak. Die basaar, maandverkope asook die golfdag is almal negatief geraak deur onafwendbare ekonomiese faktore. Op dié noot wil ek tog ons munisipaliteit bedank vir hulle borgskap tov die huur van die bane tydens die golfdag. Dit was voorwaar 'n heugelike dag met die weer wat ook mooi saamgespeel het. Geluk aan al die wenners.

Wat ons geboue betref was daar ook die afgelope tyd groot verandering. Die warmwater probleem het ons lelik gevang, maar na nuwe pompe en struktuurverandering is almal weer gelukkig.

Verskeie van ons inwoners het ook van woonstel/siekeboeg verskuif en alles verloop klopdisselboom.

Verder word daar voortgegaan met standaard jaarlikse onderhoud.

Mariana Vermeulen, sosiale koördineerder, het ons verlaat en ons verwelkom Eloize Scrooby. Voorspoed aan haar. Jy sal sien ons het pragtige inwoners, maar hulle kan ook maar vol nonsens wees. Tans maak ons ook reg om die feestyd tegemoet te gaan en heerlike feestelikhede word voorsien.

Die jaarlikse uitnodiging deur Hoër Landbouskool Oakdale lê voor die deur en dit is elke jaar 'n hoogtepunt. Die inwoners sien verskriklik uit en word elke jaar deur optredes en lekkergoed bederf.

Wat ons eie Riaan Bernardo betref – dit gaan beter en vanaf 1 November 2024 gaan hy weer kamerbesoeke aflê. Los maar die eetgoed en lekkernye, hy moet eers sy medikasie stabiliseer.

Verder wil ek elkeen van julle, inwoners, Beheerraad, personeel en kinders 'n Geseënde Feestyd asook 'n Voorspoedige Nuwejaar toewens. Dankie vir elkeen se hulp, liefde en gebede die afgelope jaar.

Groete

Chris Veldsman



# VONKE UIT DIE VUURKLIP (Mnr J Oosthuizen)

Goeiedag almal!

## *KAROOBOERE SE DOODKRY IS MIN*

Oppad huis toe, ná 'n kuier in die Noorde, het ons weer 'n agterpad deur die Karoo gery. Buite Williston het ons Fraserburg se kant toe koers gekies. Ons mikpunt was Sutherland na aanleiding van die gewilde Sterre en Planete radioprogram.

Oppad na Fraserburg, was dit steeds tipies daai wêreld se Karoovlaktes met grensdrade, plaashekke, tweespoorpaaie en jare-oue plaasnaamborde en g'n plaasopstalle in sig nie. Ons het in die verte 'n stuk of ses windpompe bymekaar opgemerk. Daar aangekom, was ons aangenaam verras. By elke windpomp was daar 'n sementdammetjie met water!

Dit was die mooiste prentjie! Die dorre, droë vlakte met oorfloed water omdat waterare diep onder Karoo-rotslae genadiglik raak geboor is. Ek het geskat 'n trop van meer as vier honderd Meatmasterskaap het lui-lekker lafenis gevind en die mooiste lammers het vrolik en onbesorg rondkerjaker.



Die amper honderd kilometer grondpad deur die Hardemans-Karoo en die Roggeveld tussen Fraserburg en Sutherland het hoë eise aan my ou rydingetjie gestel. Dis rots- en klipwêreld, wat enige padmaker op sy padskraaper, met 'n grynslag sal aankyk en aandurf.

Ja, dis ruwe klipvlaktes en rotsagtige heuwels en bergagtigheid aan beide kante van die pad. Opsigtelik dor en droog, maar met 'n móói wat maak dat jy die pad met lekkerte wíl aandurf. Vir lang stukke is die enigste tekens van menslike teenwoordigheid grensdrade en skaap in die vertes teen die rante.

Dit was vroegoggend en ek het vir my ou Wakkerhouertjie gesê as ons iewers 'n plaashuis sou sien, ons daar moes aanry om net 'n slag hierdie wêreld se mense te ontmoet. Ons het naamborde gesien en dan afgedraai – net om ná baie kilometer g'n teken van plaasopstalle in die vertes kon waarneem nie.

Terug op die hoofpad het ons oorblyfsels van veeklipkrale, soms nog in gebruik, opgemerk. Ek het my verkyk aan donkiejare terug se vernuftige kraalmuurpakkery en dit met hoofsaaklik ronderige klip! Geslagte terug se veeboere het duidelik bewys dat manne die kuns deeglik bemeester het om stewige kraalmure te pak.

Verder het ons 'n besondere meerdoelige kraal teen 'n rotsskuinste opgemerk. Aan die bokant van die kraal het ons vierkantig gepakte klippilare, seker so sestig 70x70 mm en 2 m hoog opgemerk. So 'n honderd meter verder het ons teruggekyk en gesien dat die pilare lynreguit tot oor die horison gepak was. Wat sou die mense besiel het om die goed op te rig, dag ons ... Verder oppad het ons 'n lowergroen kol opgemerk en hoe nader ons gery het, hoe sekerder was ons dat daar 'n plaasopstal moes wees. So was dit ook toe ons 'n ent verder die reuse groen lushof, so 'n paar honderd meter van die pad af, van nader kon sien.

Ons het afgedraai en terwyl ons tussen reuse bome deurgery het, het 'n massiewe Kaaps-Hollandse gewelhuis voor ons opgedoem. Ongelooflik!! Ons het om die huis gery en aan die agterkant het 'n dame uit die huis gekom en ons vreemd, verbaas aangekyk.

Sommer so deur die kar se venster het ek gegroet: "Goeiemôre! Ons kom van Riversdal af en wil net gou kom môre sê." "Nou maar dan moet julle inkom. My man is net besig in 'n vergadering, maar ek sal hoor of hy hom vir 'n ruk kan los maak." 'n Vergadering hiér, hier waar daar omtrent g'n mens is nie? dag ek. Min wis ek dit was 'n Zoomvergadering met sy ouditeursfirma in Ceres.

Hy het by ons aangesluit en daar raak ons toe soos ou vrinne aan die kuier. Plaasbeskuit, gemmerkoekies en lekker sterk koffie. Hy's die derde geslag boer op die plaas. Toe hy in matriek was, het sy pa hom aangeraai om te gaan leer, want daar was nie werk vir meer as een boer op die plaas nie. Hy het gaan leer en hom as ouditeur bekwaam en het 'n ouditeursfirma op Ceres tot stand gebring.

Hy't lekker vertel. Sy oupa was veeboer en in darie jare was daar g'n plaasgrense nie. Die grond was almal se grond en hulle het hulle vee laat wei waar daar daar kos was, maar soms was daar probleme as troppe trekspringbokke in honderde duisende al die weiding opgevreet het. Kan mens dit glo!?

Dit het daartoe gelei dat hulle weidingbestuur en -beheer moes begin toepas. Dit was die begin van grensdrade en kampstelsels. Toe sy pa by sy oupa oorgeneem het hy en die bure daarop voortgebou en is die trekspringbokke aan bande gelê. Vandag is daar nie juis meer sprake van derduisende trekspringbokke nie.

Ek het navraag gedoen oor die netjiese, stewige veeldoelige klipkrale en die netjiese vierkantige klippilare sover as wat die oog kon sien oor die plat rotsformasies. Nou moet jy hoor!

"Jong, die boere moes draadspan en in hierdie klip- en rotsplaatwêreld kan jy nie gate vir pale grawe nie. Die pilare, met openinkies deur, moes toe gepak en as "pale" vir die draadspanner dien." Verstommend! Niks kry Karooboere onder nie en die planne raak nie op nie.

Heerlik tuis, het ons geluister na vervloë en hedendaagse boerderystories in die dorre, droë hartland van die Karoo. Boere-adel van geslag tot geslag! Boeregesinne. Pa, ma en kinders – elkeen uit een stuk gekap. Hulle doodkry is min. Dit kom van ver af. Van donkiejare terug se bestaans- tot



hedendaagse presisie bewaringsboerdery. Die boere weet waar hulle vandaan kom en waarheen hulle oppad is.

Die vlytige boervrou sit nie ledig rond nie. Benewens haar taak om huis te hou – om eggenoot vir haar man en ma vir die kinders te wees. Daarbenewens is sy aktief betrokke in die uitgestrekte plaas- en dorpsgemeenskap.

Sy ontferm haar ook oor die hongeriges en dorses op die lang rowwe Karoopad. Regoor die plaashek is 'n onbemande padstal met die veelseggende naam: (H)EERLIK. In opgestapelde rakke en koelhouers word allerhande lekkernye, vrugte, gebak en koel drank keurig aangebied.

As dit by die betaalslag kom is dit maklik (en eerlik) want kontant word deur 'n gleuf in 'n trommel deurgeskuif of kopers kan ook die bedrag per EFT na 'n bankrekening oorplaas.

Ons het opmerkings oor die ou meubels gemaak en ons is genooi om saam deur die huis te stap. Dis seker die grootste plaashuis met die grootste vertrekke en almal van muur tot muur met geslagte se nalatenskap. Daarbenewens is hulle ook geesdriftige versamelaars. Draai so kort duskant 'n volbloed museum in die kleine.

Ek het gevra hoeveel vertrekke die massiewe huis het. Die boer het onseker gelyk, sy kop geskud en gesê dat hy nog nooit daaraan gedink het om die vertrekke te tel nie. Nou ja, wat maak dit ook saak? Daar's plek vir dalk meer as 'n eeu se nalatenskap van kosbare kultuurskatte.

Toe ons aanstalties maak om te vertrek het ons nog fossiele van gebeentes, beendere en pragtige voorbeelde van klipwerktuie uit die steentydperk wat oral op die plaas te vinde is – mens kan amper sê, sien rondlê. Dit was nogal 'n aardigheid om na museumstukke in jou hande staan en kyk.

Toe ons gegroet het, het dit soos afskeid neem gevoel. Die ontmoeting en kuier was 'n eenmalige gebeurtenis, want dalk sal ons mekaar nooit weer sien nie. Hoe jammer tog.

Ons het regs gedraai Sutherland se kant toe. So teen die bult uit het ek in die truspieëltjie die lowergroen bos en woonhuis in die oog gehou. Geslagte se lief en leed en sweet lê daar. Durf en daad en doodkry is min. Die goud van die Karoo.

**Dit laat my sing:**

*Ek hou van jou vaal ou Karooland as donder na lang droogte knal.*

*As storms oor jou velde weer losbreek en gousblomme bloei overal.*

*Dan groet ek vir laas die gryse berge, fraaiste op die ganse aard.*

**Dit laat my bid:**

*Op U Almag vas vertrouend het ons vadere gebou. Skenk ook ons die krag o Here, om te handhaaf en te hou. Laat die erwe van ons vaad're vir ons kinders erwe bly.*



(The name Karoo comes from an ancient San word meaning Land of Great Thirst, a reference to the arid landscape and harsh climate. Yet, for a semi-desert, the Karoo is extraordinarily diverse.

The Karoo — a Hottentot word which means 'dry place' — is an arid plateau lower than the plains of the Free State, lying within the Cape Province)

When sickness wraps its cloak around,  
And silence seems the only sound,  
The mind begins its twisted game,  
Painting dreams with fear and shame.

In shadows dark, where hope feels thin,  
And battles rage deep down within,  
A whisper soft begins to grow,  
A seed of strength we scarcely know.

Through nights of restless, troubled sleep,  
Where shadows in our dreams may creep,  
A light persists, though faint and small,  
A beacon's glow through it all.

It's in the quiet, inward gaze,  
We find the spark, the inner blaze,  
To stay the course, though winds may howl,  
And face the storm with a steady prowl.

For health's a journey, not a race,  
With patience as our saving grace,  
We nurture thoughts of brighter days,  
And slowly, darkness fades away.

In moments when despair feels near,  
We cling to hope, embrace the cheer,  
For in our hearts, we hold the key,  
To rise above, to heal, to be.

So when the mind plays tricks and fears,  
We'll wipe away those quiet tears,  
And focus on the strength within,  
To stay positive, to fight, to win.



## SOSIALE AFDELING

Ek het onlangs met groot opwinding, en terselfdertyd vrees vir wat die toekoms inhou, by Droom aangesluit. Die vrese het egter gou verdwyn toe ek deur al die inwoners en kollegas met oop arms, breë glimlagte en warm harte ontvang is - waarvoor ek natuurlik baie dankbaar is!

Kom kyk saam met my terug na die kwartaal se sosiale aktiwiteite. Natuurlik was daar gereeld kuns-aktiwiteite by beide tehuise waar ons inwoners altyd die mooiste kunswerke optower!



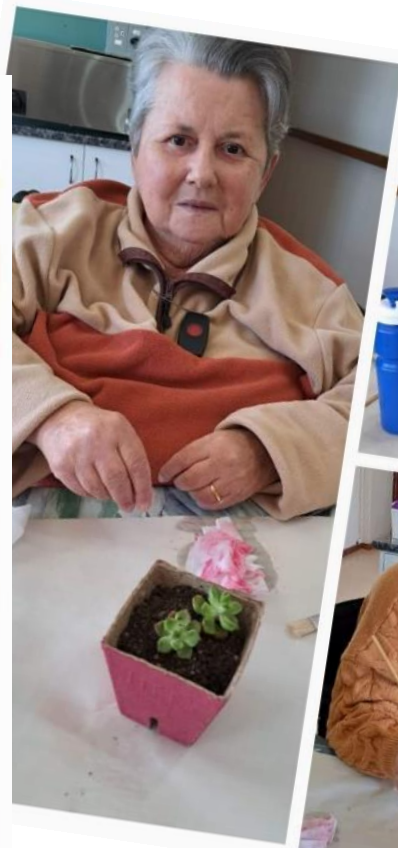
Op 12 Junie speel ons inwoners Woord & Wakker wat deur Ds. Andre aangebied was. Die opwinding wat hierdie spesiale aktiwiteit op 'n gereelde basis verskaf voed verseker ieder en elk se siel en gees.



10 Julie speel van ons inwoners Sak in die Gat in die Droomsaal terwyl hulle 'n lekker koppie warm sjokolade met klein malva lekkers geniet.

25 Julie Het Laerskool Voorwaarts met inisiatief vanaf Juffrou Diandra, Ou Meule tehuis kom besoek. Die kinders het ons inwoners met pragtige blomme bederf.

19 Augustus – Marlize Kasselmann het ons Ou Meule inwoners bederf met potjies en grond waarna inwoners hulle potjies gevef en plantjies daarin geplant het.



28 Augustus het Chris Coetzer kom optree vir ons inwoners by tehuis Ou Meule. 58 inwoners van beide tehuise woon hierdie geleentheid by. Chris het pragtig gesing en 'n mooi positiewe boodskap aan ons inwoners oorgedra. Ons is dankbaar vir AVBOB wat hierdie vertoning geborg het.



18 September het beide tehuise se inwoners bymekaar gekom in die Droomsaal vir lekker musiek luister en saamsing. Ons inwoners is bederf met lekker koffie en "brownies".



26 September reël AVBOB die gospel sangeres Barneace Slabbert om vir ons inwoners te kom optree. Sy deel 'n mooi geestelike boodskap en sing pragtig.



2 Oktober het 'n paar van ons inwoners met hulle sport gees kom spog in 'n vriendelike spel van Jukskei.



8 Oktober het 25 van ons inwoners op 'n treinrit uitstappie met die Diaz Express gegaan, vanaf Hartenbos na Glentana. Daar was ook lekker piekniek gehou. Hierdie is beslis 'n uitstappie wat ons vir altyd sal koester.







12 Oktober het 'n paar veteraan motors van "Just Wheels" motorgroep ons tehuise kom besoek. Ons inwoners kon die prag motors aanskou en ook van hulle eie motorstories vir ons vertel. Oom Rocky het, die einste voertuig waarin hy sit vir 'n kiekie, 50 jaar gelede op die skrootwerf gekoop en self opgebou, jare lank gery en uiteindelik weer verkoop.



Op 19 Oktober 2024 het ons jaarlikse gholfdag plaasgevind. Die gees was groot terwyl die spelers mekaar die stryd aangesê het om te sien wie uiteindelik as wenner aangewys word. Droom se span het behoorlik bont gestaan en elkeen het sy/haar pligte afgehandel tot die beste van ons vermoë. Ons het al ons borge wat baniere aan ons voorsien het, se baniere opgesit en dit het mooi kleurvol langs die baan vertoon.

Daar was 54 spelers wat die dag kom geniet het, waarvan die jongste maar net 13 jaar oud was.

Die "natgat", geborg deur Signor Vino, was verseker 'n trekpleister vir ons spelers wat lekker geteug het aan die verversings so tussen speel deur.

Die kruise vol verversings wat deur lootjie verkope gewen kon word, is deur Lood Oosthuizen gewen. Die prysuitdeling was natuurlik die hoogtepunt van die aand. Omtrent al die spelers kon met 'n prys wegstap.

Dit was vir my 'n voorreg om my eerste Droomgholfdag as deel van hierdie span mee te maak. Die gees, toewyding en vertroue wat in mekaar gestel was, het verseker dat hierdie dag seepglad verloop.



**'N DAG VAN LEKKER SPEEL,  
SAMESYN EN HOPE PRET,  
AFGEROND MET LEKKER  
PRYSE EN HEERLIKE KOS!**



# **DROOM GHOLFDAG 2024**

Dis eers genoeg van my kant af, tot volgende keer.

Mooi loop,  
Eloize Scrooby

## Little Poem For Seniors, so true it hurts!

Another year has passed And we're all a little older.  
Last summer felt hotter And winter seems much colder.  
There was a time not long ago When life was quite a blast.  
Now I fully understand About 'Living in the Past' We used to go  
to weddings, Football games and lunches..  
Now we go to funeral homes And after-funeral brunches.  
We used to go out dining, And couldn't get our fill.  
Now we ask for doggie bags, Come home and take a pill.  
We used to often travel To places near and far.  
Now we get sore asses From riding in the car.  
We used to go to nightclubs And drink a little booze.  
Now we stay home at night And watch the evening news.  
That, my friend is how life is, And now my tale is told.  
So, enjoy each day and live it up...  
Before you're too damned old!

You are never  
too old to set  
another goal or  
to dream a new  
dream

# HCBC Projek (Home Community Base Care)

## Mediese kalender 2024 (Oktober-Desember)

Belangrike dae om in gedagte te hou:

OKTOBER:

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

01 Oktober: Internasionale dag vir Ouer Persone



*Gebed Spesiaal vir elke bejaarde:*

“Ek bid vandag spesiaal vir u,  
Dat God u vandag in Sy hand sal hou en krag om vas te staan  
deur elke dag.

Ek bid vandag spesiaal vir u,  
Dat God sy arm styf om u sal vou en dat u Sy liefde sal ervaar  
en weet Hy seën elke tree wat u gee.

10 Oktober: Wêreld Geestesgesondheidsdag

12 Oktober: Wêreld Artritisdag

29 Oktober: Wêreld beroertedag

**NOVEMBER:**

- Diabeet oogsiekte-maand
- Prostaatkanker bewusmaking
- Hipertensie bewusmakingsmaand

Stage	Systolic BP (mmHg)		Diastolic BP (mmHg)	Action
Normal and optimal	Below 130	and	Below 85	Keep up the good work and stick with heart-healthy habits
High normal	130 - 139	or	85 – 89	Make lifestyle changes to lower blood pressure
Mild hypertension	140 – 159	or	90 – 99	See a doctor or GP as soon as possible
Moderate hypertension	160 – 179	or	100 – 109	See a doctor or GP as soon as possible
Hypertensive emergency	above 180	or	above 110	Requires emergency medical attention. Go to a hospital

**Hipertensie**

Hipertensie, oftewel hoë bloeddruk, is een van die grootste risikofaktore vir die ontwikkeling van hartsiektes en beroertes. Die goeie nuus is egter dat jy deur verskeie

leefstylaanpassings kan help om jou bloeddruk in toom te hou.

### **Hoë bloeddruk en sout:**

Soos genoem, maak dit saak wat ons eet en drink. Sout speel 'n sleutelrol in ons bloeddrukvlakke: hoe meer sout jy eet, hoe hoër sal jou bloeddruk wees, so eenvoudig soos dit.

Langdurige hoë bloeddruk verswak egter die integriteit van jou bloedvatwande en maak dit dan makliker vir bloedvate om geblok te raak of te bars.

'n Laer sout dieet word dus aanbeveel vir diegene wat ander risikofaktore vir hoë bloeddruk het, soos hoë cholesterol of oorgewig, en ook vir mense wie se bloeddruk hoër is as wat veilig beskou word. 'n Lae-sout dieet kan ook help dat jou bloeddrukmedikasie beter werk. Dit is 'n goeie idee om jou soutinname te beperk tot nie meer as 5g per dag = **1 teelepel sout** (oftewel 2000mg natrium) nie. Vir mense met hoë bloeddruk is die aanbeveling selfs laer.

### **9 Kossoorte wat tipies vermy of verminder word op 'n laer sout dieet:**

1. Wors- en koue deli vleis
2. Gegeurde kitsnoedels & soppoeier
3. Kaas met 'n hoë soutinhoud
4. Souterige smere
5. Braaisout
6. Kitskosse soos hamburgers, pizza en pasteie
7. Sojasous en slaaisous
8. Kosse wat geblik is in soutwater
9. Skyfies, gekoopte springmielies en soutbeskuitjies

*LEES etikette en beperk jou sout-inname!*

*"stylvol.co.za/9-kossoorte-om-voor-versigtig-te-wees-as-jy-hoë-bloeddruk-het"*

Een uit elke drie Suid-Afrikaners ly aan hoë bloeddruk (hipertensie). Dit verhoog hulle risiko vir ernstige siektes soos beroertes, hartsiektes en nierversaking. Een soort medikasie is dikwels ook nie genoeg om bloeddruk te laat daal nie. Dit is dus



raadsaam om hoë bloeddruk onder beheer te kry voordat medisyne nodig is.

Om gesond te eet en gereeld te oefen is die beste manier om hipertensie te bekamp. En hoewel dit 'n goeie riglyn is, is daar vyf minder bekende maniere om jou bloeddruk te laat sak.

### **Vyf prettige maniere om hoë bloeddruk te klop:**

- *Sit vir klein rukkies in die son*

Onlangse navorsing het bevind dat 'n tekort aan vitamien D tot hoë bloeddruk en diabetes kan lei. Deur tyd in die son te spandeer, gee jy jou vitamien D-vlakke 'n hupstoot, wat help om jou bloeddrukvlakke te verlaag. Sonlig help ook om die nitrate wat in jou vel gestoor is, in stikstofoksied te omskep. Stikstofoksied is 'n chemiese verbinding wat help om jou bloedvate groter oop te maak en só bloeddruk te verlaag.

- *Spandeer tyd saam met diere*

'n Studie in Japan het bevind dat besoekers aan 'n dieretuin se bloeddruk met tussen 6% en 8% gedaal het nadat hulle die diere dopgehou het. Dit is omdat jou parasimpatiese sensuweestelsel, wat daarvoor verantwoordelik is om jou sensuwees te laat bedaar, opgewek word wanneer jy diere dophou.

Indien jy nie by die dieretuin kan uitkom nie, kan jou eie troeteldiere of selfs die voëls in die buurt afleiding bied. Verder laat dit 'n mens ontspan om aandag aan jou troeteldiere te gee, wat ook help om bloeddruk te verlaag.

- *Lag 'n slag hardop*

Om te lag het 'n soortgelyke invloed op jou liggaam as oefen. Lag veroorsaak dat die binneste voering van jou bloedvate uitsit. Só verbeter bloedsomloop en bloeddruk daal.

- *Doen statiese oefeninge*

Statische oefeninge, oftewel isometriese oefening, is 'n soort oefening wat slegs 'n klein hoeveelheid spiere betrek. Vir hoë bloeddruk word daar dikwels gefokus op isometriese handgreepoefeninge waar die spiere in die hand met 'n spesiale apparaat (wat met weerstand werk) geoefen word. Gereelde handgreepoefening vir minstens 15 minute, vyf dae 'n week, kan tot laer bloeddruk lei. Ander bekende statiese oefeninge wat blyk om bloeddruk te verlaag is muur-Pilates en plankoefeninge.

- *Sit musiek aan*

Musiek kan baie help om hoë bloeddruk te verlaag. Wanneer jy vir 30 minute na musiek met 'n gelykmatige tempo luister, kan jy die voering van jou bloedvate met 26% vergroot. Sing saam of doen strekoefeninge terwyl jy luister en jy kan jou bloeddruk selfs meer laat daal. Die geheim is om na musiek te luister waarvan jy hou, aangesien die vrystelling van dopamien wat daarmee gepaard gaan, bydra tot verlaagde bloeddrukvlakke.

Dit is belangrik om te onthou dat hierdie alternatiewe benaderings nie 'n plaasvervanger vir professionele mediese raad is nie, maar eerder 'n aanvulling daarvoor. Deur 'n verskeidenheid metodes te gebruik, kan jy die stryd teen hoë bloeddruk op 'n meer omvattende, prettige en doeltreffende manier voer.

*"medihelp.co.za/af/vertoonkas/blog/bloeddruk"*

14 November: Wêreld Diabetesdag



25 November–10 Desember: 16dae van aktivisme teen mishandeling van vroue en kinders.

DESEMBER:

- Velkankerbewusmakingsmaand

## **Suid-Afrikaners Ondervind 'n Hoër Risiko van Velkanker**

Die Kankervereniging van Suid-Afrika (KANSAS) herinner ons om regdeur die jaar **sonslim** te wees, ongeag die weersomstandighede.

*"#SunSmart #CANSASunSmart #SkinCancer #LowerCancerRisk  
#CANSASmartChoice"*

"Suid-Afrika kan die velkanker hoofstad van die wêreld word," se algemene mediese praktisyn Dr. Donny Fick, wie in April vanjaar aan die Two Oceans-halfmarathon deelgeneem het.

Die syfers wys dat Suid-Afrikaners 'n hoër risiko van velkanker ondervind. Melanoom, die gevaarlikste tipe velkanker, is een van die top vyf kankers in die land onder mans en vroue (Nasionale Kankerregister, 2022). Dit beteken dat mense leefstylkeuses moet aanpas indien nodig, om die kanker-risiko te verlaag en ook waarskuwingstekens dop te hou wat deur 'n mediese persoon ondersoek moet word.

Melanoom ontwikkel in die selle wat melanien vervaardig (melanosiete), die pigment wat aan die vel sy kleur gee. Dit kan dieselfde kleur as 'n moesie hê, kan kleurloos of selfs effens rooi wees. Alhoewel melanoom meestal in areas ontwikkel wat aan die son blootgestel was, soos die rug, bene, arms en gesig, kan dit ook in areas voorkom wat nie baie aan die son blootgestel word nie. Dit kan ook binne in die liggaam voorkom.

Alle etniese groepe en rasse is vatbaar vir melanoom; die tipiese pasiënt het egter 'n ligte gelaatskleur en is geneig om in die son te brand, selfs na slegs 'n kort ruk van sonlig-blootstelling.

Lorraine Govender, KANSA se Nasionale Bestuurder van Gesondheidsprogramme sê, "Ons raai jou aan om jou vlekke op jou vel na te gaan. Hierdie kanker is meestal sigbaar, so jy kan dit maklik op jou vel opspoor."

KANSA raai ook maatskappye met werknemers wat buite in die son werk, soos diegene in die landbou- of boubedryf, aan om seker te maak dat hulle genoeg beskerming teen die son het. Kyk uit vir sonbrandroom, klere, hoede en somerbykomstighede met KANSA se Seël van Erkenning daarop.

"Jy moet jouself ook beskerm wanneer jy bestuur," verduidelik sy. "Sekere UV-sonstrale dring deur karvensters." Sy voeg by dat dit ook wolke deurdring, so dis belangrik om ook sonbrandroom op bewolkte dae te gebruik.

Fick raai mense aan om so gou moontlik te begin om sonbrandroom te gebruik. "Deur jouself teen die son te beskerm, vertraag jy ook die verouderingsproses," sê hy. Govender stem saam. "Sonbrandroom moet deel uitmaak van enige skoonheidsproses vir beide mans en vroue. Gebruik 'n breë-spektrum sonbrandroom met sonbeskermingsfaktor (SBF) van 20 of hoër, volgens veltipe."

"Mans vergeet dikwels om sonbrandroom te gebruik," sê Fick. Deel van sy bewusmakingsveldtog is om te beklemtoon dat mans ook beskerming teen die son nodig het. "Doen dit net," sê hy. "Jy sal later vir my dankie sê."

In Suid-Afrika, blyk dit dat die risiko vir melanoom besig om te verhoog in mense jonger as 40 jaar, veral onder vroue.

### *Tekens en Simptome van Melanoom:*

Melanoom is meer aggressief as die meeste ander tipes velkanker. Melanoom kan op enige velkleur en enige plek op die lyf ontwikkel, insluitend die kop, nek, oë, onder die vingernaels, die geslagsdele en die voetsole of handpalms.

# Melanoma



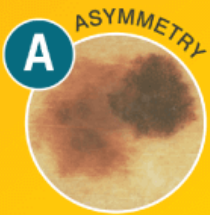
Avoid the sun  
between 10am-4pm



Wear a sunhat  
at all times



Re-apply sunscreen  
every 2 hours



Om die eienskappe van ongewone moesies te identifiseer wat melanoom of ander velkankers kan aandui, dink aan die letters A, B, C, D en E:

**Asimmetrie:** Een helfte is anders as die ander helfte wanneer jy 'n lyn deur die moesie trek.

**Buitelyn afwykings:** Die kante is gekartel of gekeep.

**Chromatiek:** Kleurvariasies waar verskillende skakerings en ongewone kleure kan verskyn.

**Deursnit:** Moesies wat wyer as 'n uitveër aan die punt van 'n potlood is.

**Evoleer:** Dit sluit in enige verandering in grootte, vorm, kleur, hoogte, of nuwe simptome soos bloei of jeuk.

Die eerste teken van 'n melanoom is gewoonlik 'n nuwe vlek of 'n bestaande moesie of sproet wat van voorkoms verander. Dit kan groter word of op 'n manier verder ontwikkel; die rante kan ongelyk in plaas van glad voorkom; daar kan verskeie kleure

wees soos bruin, swart, blou, rooi, wit of liggrys en moesies kan jeuk of begin bloei.

Vir meer inligting oor hoe om die kankerrisiko te verlaag, besoek [cansa.org.za](http://cansa.org.za) vir inligting oor melanoom en vir maniere om sonslim te wees.

*(Vir meer inligting, kontak asseblief vir Lucy Balona, Hoof: Bemaking en Kommunikasie by KANSA, per e-pos [lbalona@cansa.org.za](mailto:lbalona@cansa.org.za). Skakel 011616 7662 of op haar selfoon 082459 5230.)*

01 Desember: Wêreld VIGS-dag

03 Desember: Internasionale dag vir persone met gestemdhedede

### **AJV-TOEKENNINGS: HCBC**

Tydens die AJV wat hierdie jaar op 2 September gehou is, het verskeie Gemeenskapswerkers toekennings ontvang.

Toekenning oorhandig deur Marlene Barnard aan

Monica Jansen: Geen afwesigheid vir 7 jaar en 15 jaar diens.

John-Lee Roberts, wat nie die AJV kon bywoon nie, ontvang die toekenning vir 3 jaar sonder afwesigheid



Die toekenning vir 10 jaar on-onderbroke diens is oorhandig deur Deidre Jooste aan 2 Gemeenskapswerkers:  
Zelda Micheals (Riversdal)



Jenean Williams (Heidelberg)



Die Ekstra-Myl toekenning vir volhoubare, onbaatsugtige diens is oorhandig deur Dirk Jooste (Beheerraadsvoorsitter) aan Semantia Pieters wat reeds 8 jaar diens lewer in Slangrivier.



Die HCBC-span kon hierdie jaar 'n paar bejaardes bederf met gehekelde kniekombersies.

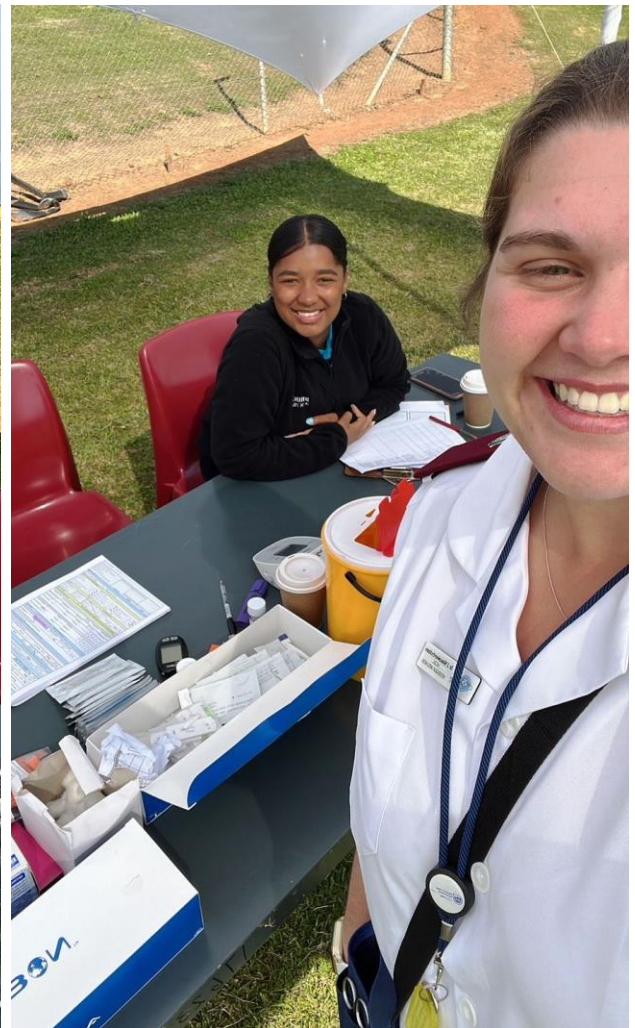




Ons "Wellness"-span het 'n gestremde dogtertjie en 'n bejaarde tannie se versorging makliker maak met die skenk van doeke wat geskenk was. Dankie aan Sr. Nieuwenhuizen, Nicole Laverlot en Nikita Jantjies vir julle breë glimlagte wat die vreugde van gemeenskapsdiens weerspieël.



Hulle het ook tydens die Golden Games sportdag vir ouer persone, die observasies van die deelnemers gedoen. Die deelnemers wat deurgegaan het na die Distrik Golden Games, wat op 24 Oktober te Oudshoorn gehou is, se observasies is weer op 23 Oktober gedoen.



Lente-groete

Melody Veldsman (HCBC Projek)

# UIT DIE VERPLEEGAFDELING

Hallo lesers,

Al was Septembermaand Alheimersmaand, wil ek tog steeds hierdie uitgawe daaraan wy. Hier volg die tweede gedeelte.



## **DEMENTIA**

### **Deel 2**

### **STADIUMS VAN DEMENTIA**

#### Stadium 1

- Geen kognitiewe agteruitgang (kognitiewe: vermoë om te verstaan, geheue en taal)

#### Stadium 2

- Ligte kognitiewe agteruitgang

#### Stadium 3

- Matige kognitiewe agteruitgang bv. dementia aantasting met tye van geheueverlies, misplaas daaglikse items

#### Stadium 4

- Matig na erge kognitiewe agteruitgang bv. swak **kort termyn geheue, vergeet persoonlike inligting en ondervind probleme met selfs elementêre berekeninge** (die stadium duur gewoonlik die langste)



#### Stadium 5

- Matig tot ernstige kognitiewe agteruitgang bv. **toenemende probleme met beplanning,**

**organisering, oriëntasie en sal waarskynlik nie langer alleen kan bly nie**

### Stadium 6

- Ernstige kognitiewe agteruitgang bv. **ondervind probleme met herkenning van familie en vriende en geheueverlies neem toe**

### Stadium 7

- Baie ernstige kognitiewe agteruitgang.
- Hierdie is die **finale stadium van dementia.**
- **Liggaamlike sisteme gaan agteruit en kommunikasie is beperk.**



## **TEKENS EN SIMPTOME IN DIE VROEË STADIUMS VAN DEMENTIA**

### **1. Geheue probleme**

Voorbeelde van die vroegste en bekendste tekens:

- 'n Persoon mag glad nie enige onlangse gebeure onthou nie en/of verloor gereeld items soos sleutels en brille.
- Geheueverlies is dikwels die eerste en hoofsimptoom van Alzheimers
- Dit is ook teenwoordig in vroeë Vaskulêre dementia en Lewy body dementia.

### **2. Ondervind probleme om dinge te deurdink en beplanning te doen**

- Die persoon mag maklik deurmekaar raak en byvoorbeeld dit moeilik vind om te beplan, kompleks besluite te maak of probleme op te los m.b.t. Finansies ens.

### **3. Taal en kommunikasie**

- Die persoon mag sukkel om die regte woord tydens gesprekvoering te vind of kan nie die gesprek volg nie. Spraak kan ook geaffekteer wees indien die persoon 'n beroerte gehad het.

### **4. Oriëntasie**

- 'n Persoon mag die vermoë verloor om eie omgewing te herken en sal verdwaal, selfs in 'n plek wat bekend is.

### **5. Visueel-perseptuele probleem**

- Afwyking in visuele persepsie verwys na die onvermoë om sin te maak van die informasie wat deur die oë ingeneem word.
- Afwyking met visuele prosessering affekteer hoe visuele informasie interpreteer word deur die brein.
- Verorsaak probleme met die skat van afstand - bv. met die gebruik van trappe.
- Kom meer gereeld voor in vroeë stadium van Alzheimers en Lewy body dementia as vaskulêre Dementia.
- Probleme met visuele persepsie verskil van visuele hallusinasies wat 'n kenmerk is van Lewy body

### **6. Verandering in gemoed en emosies**

- Die persoon is meer angstig, bang of hartseer en gevolglik 'n risiko vir depressie.
- Irritasie is ook meer algemeen - moontlik uit frustrasie oor verlore bevoegdheid – raak ook maklik ontsteld
- Onttrek sosiaal, verloor belangstelling in mense en stokperdjies a.g.v. geen selfvertroue.
- Verandering in gedrag is nie vreemd in vroeë dementia nie. Mag ook impulsief optree en empatie met ander verloor.
- Opmerklike fisiese verandering op die stadium neig meer na die met Dementia met Lewy bodies, waar probleme met

beweging dieselfde is as Parkinson's. Sou 'n persoon met vaskulêre of veelvuldige dementia ook 'n beroerte kry, kan dit ly tot swakheid van ledemate aan een kant.

## **TEKENS EN SIMPTOME VAN MIDDEL STADIUM VAN DEMENTIA**

### **1. Simptome van middel stadium dementia**

- Bestaande probleme met geheue en denke sal erger word in die middel stadium.
- Herkenning van familie en vriende sal moeiliker raak. Mag bekendes as vreemdelinge aansien.
- Die onthou van nuwe inligting sal ook moeiliker raak. Dit mag veroorsaak dat die persoon dieselfde vrae oor en oor vra.

### **2. Taalgebruik**

- Die manier waarop die persoon taal gebruik of praat sal waarskynlik swakker word.
- Sal moontlik dit moeilik vind om die regte woord te vind en selfs ophou praat in die middel van 'n sin. Kan dit ook moeiliker vind om 'n gesprek te volg

### **3. Probleme met oriëntasie raak ook ernstiger**

- Raak deurmekaar m.b.t. die tyd van die dag bv. sal opstaan in die middel van die nag en aantrek.
- Mag deurmekaar raak tov. plek en tyd, selfs in hul eie huis.

### **4. Simptome van apatie, depressie en angs sal waarskynlik voortgaan**

**5.** In die stadium kan die persoon goed glo wat nie waar is nie (**delusies**). Hulle voel gereeld dat iemand hulle wil seermaak of dat 'n persoon nie vertrou kan word nie (paranoia).

- Dit is baie algemeen dat die persoon glo iemand steel hul besittings of hul eggenoot is ontrou

## 6. **Persoon mag ook dinge begin hoor en sien wat nie daar is nie (hallusinasies).**

- Dit is meer algemeen in die middel stadium van Alzheimers as in vaskulêre dementia. (Visuele hallusinasies is 'n simptoom in vroeë stadium van dementia with Lewy bodies.)
- Verandering soos verduidelik is gedeeltelik hoekom 'n persoon sukkel met hul emosies.
- Mag maklik ontsteld, bang of kwaad raak – en vinnig van een na die ander emosie oorslaan.
- Dit mag 'n reaksie wees op die verlies van onafhanklikheid, die verkeerde interpretasie van 'n situasie of frustrasie omdat hulle nie hul behoeftes bekend kan maak nie

## **Gedragsverandering in middel stadium dementia: Algemene veranderings in alle tipes dementia in middel stadium sluit in:**

- **Agitasie en rusteloosheid** – bv. vroetel, op en af stap
- **Skree en fisiese aggressie toon**
- **Herhalende gedrag/bewegings** – bv. aanmekeer aan klere trek, 'n kledingstuk uitrafel of dieselfde vraag oor en oor vra
- **Aanhoudend 'n personeelid/versorger agtervolg** (trailing) of heeltyd kyk waar hulle is
- **Versteurde slaappatroon** – slaap word veral onderbreek in a persoon met dementia met Lewy bodies
- **Verloor inhibisies** – bv. onvanpaste goed sê en doen bv. uittrek in die openbaar
- Persoon mag meer geagiteerd, aggressief of deurmekaar wees in die laat middag/skemer – staan as 'sundowning' bekend. Die gedrag is soms omdat die persoon 'n spesifieke, fisies of psigies behoefte het bv. honger of verveling wat nie vervul word nie

## **Fisiese verandering in middel stadium dementia**

- In alle tipes dementia, kan probleme met toilet gebruik in die stadium begin.
- In dementia met Lewy bodies, sal probleme met mobiliteit waarskynlik erger word. 'n Persoon se stap raak stadiger en minder stabiel. Dit verhoog val risiko



## **Later stadium van dementia**

- Persone sal in die stadium uiteindelik voltydse sorg benodig tov. daaglikse lewe soos bad, aantrek en etes.
- Ongeag die tipe dementia wat die persoon het, is hul gemiddelde lewensverwagting laer.
- 'n Verskeidenheid simptome sal waarskynlik vir die persoon aansienlike uitdagings bied in die stadium, maar verandering in persepsie en fisiese probleme sal die opmerklikste wees.
- Teen die laat stadium van al die dementia tipes is die tekens almal baie dieselfde. Die later stadium van dementia is gewoonlik die kortste. Gemiddeld is dit twee jaar.

## **Simptome van later-stadium dementia**

### **1. Geheue probleme**

- Alle persone met later stadium dementia se kort termyn geheue sal ernstig ingekort wees.
- Hulle sal dikwels dink dat hulle in 'n jonger periode van hul lewe is. (bekend as 'time shifting').
- Dit kan moeilike situasies veroorsaak bv., as hulle iemand wil sien of soek wie reeds dood is. So ook kan hulle nie



meer familie, bekende plekke en alledaagse items herken nie.

- 'n Persoon mag ook nie meer hul eie beeld in 'n spieël herken nie en bv. glo daar is iemand in die kamer.

## **2. Probleme met taal**

- Indien 'n persoon meer as een taal magtig is sal hulle na alle waarskynlikheid die taal wat later aangeleer is verloor.
- Uiteindelik sal hulle net hul moedertaal onthou, maar selfs die sal later verlore raak of net uit 'n paar woorde bestaan. Al hoe minder woorde sal in geheel verstaan word.
- In die stadium sal handgebare, gesig-uitdrukking en liggaamstaal nog moontlik verstaan word. Hulle sal nie-verbale kommunikasie gebruik om hul emosies uit te druk bv., huil, aggressief optree.

## **3. Veranderings in gemoed, emosies en persepsie,**

- Verandering in gemoed bly teenwoordig in die stadium
- Depressie en apatie is besonders algemeen.
- Delusie en hallusinasies (veral sig en gehoor) bly die algemeenste simptome van die stadium
- Persone is nie altyd angstig nie, maar dit kan sommige verandering in gedrag verduidelik omdat die persoon se persepsie van realiteit verander.
- Diegene in later stadium dementia reageer meer op sintuie soos proe, reuk en gevoel as woorde. Mag graag na musiek luister of geniet om teksture te voel – soos verskillende materiale.

## **4. Verandering in gedrag:**

- Die verandering in gedrag tydens die middel fase kan ook in die later fase voorkom. Aggressie in die later fase van dementia is dikwels in weerstand van persoonlike sorg.

- Die persoon slaan of stoot die versorger weg of skree op die versorger. Die rede hiervoor is dat die persoon met dementia bedreig, bang of deurmekaar voel.
- Rusteloosheid is ook baie algemeen. Soms lyk dit asof die persoon iets of iemand soek.



## **5. Fisiese uitdagings in die later fase van dementia**

- Die fisiese veranderings in die later fase van dementia is een van die redes hoekom die persoon meer ondersteuning nodig het tov. daaglikse lewe.

### **Tydens die fase mag die persoon:**

- Stadiger, later skuifel-skuifel en dan al minder stap - uiteindelik sal hulle bed- stoel/bedgebonde en dan bedlêend raak.
- Risiko vir val sal toeneem.
- Gewig verloor omdat hul nie eet nie en sal gehelp/gevoer moet word.
- Probleme met sluk ondervind.
- Beheer oor liggaamlike funksie verloor en inkontinent raak – blaas en derm.
- Die afname in mobiliteit verhoog die risiko vir infeksies, druksere en bloedklonte. Dit is ernstig en daarom moet die persoon ondersteun word om so lank as moontlik mobiel te bly.

## **BEGINSELS TOT IN STAATSTELLING VAN OMGEWING**

### **1. Onopvallend die risikos verminder**

Diegene wie met dementia leef se intern en eksterne leefruimte moet veilig wees en van so 'n aard dat dit hulle sal toelaat om die vermoë waarvoor hulle nog beskik te maksimeer.

- Sigbare veiligheid meganismes kan tot frustrasie, angs en woede ly, potensiële risikos moet dus so onopvallend as moontlik aangespreek word

## **2. Voorsien 'n veilige omgewing**

- Omgewing/gebou sal die gemoed en gedrag van die dementia persoon affekteer. Die omgewing word deur drie faktore beïnvloed:
  - Hoeveel mense in dieselfde omgewing as die persoon woon
  - Algehele grootte van die gebou.
  - Die binnenshuise grootte soos deure, kamers en gange.
  - 'n Persoon met dementia moet nie deur die grootte van die omgewing geïntimideer voel nie. Oormatige interaksie of keuses moet liefers beperk word.

## **3. Laat inwoner toe om te sien en gesien te word**

- Die voorsiening van 'n omgewing wat maklik is om te navigeer sal verwarring help verhoed. Dit is belangrik dat diegene wie met dementia leef:
  - Weet waarvandaan hulle kom
  - Wat hulle sal kry as hulle in 'n sekere rigting beweeg
- Wanneer sleutelplekke soos 'n sitkamer, eetkamer, hul kamer, kombuis en buite-area sigbaar is, kan die persoon 'n keuse maak en hul pad daarheen vind.
- Goeie visuele toegang bied geleentheid vir interaksie en gee aan die persoon met dementia die selfvertroue om hul omgewing te ontdek.

## **4. Verminder onnodige stimulasie**

- Omdat dementia die vermoë om stimulasie te filter en net op dit te konsentreer wat belangrik is verloor, mag 'n persoon met dementia angstig raak deur verlengde periodes van stimulasie. Die omgewing moet ontwerp wees om blootstelling aan onnodige stimulasie te beperk.

- Te veel visuele stimulatie is net so stresvol as te veel ouditiwe stimulasie.
- **5. Optimizeer stimulasie wat voordelig is**
- Deur 'n persoon met dementia geleentheid te bied om die sintuie soos sien, ruik en hoor te gebruik, kan vir die persoon aandui waar hulle is, wat hulle kan doen en sodoende verwarring en onsekerheid verminder. 'n Persoon kan hul kamer herken deur die uitsig wat dit bied, eie meubels, kleur van die muur en/of kleur en patroon van beddegoed

## **6. Ondersteuning en betrokkenheid**

- Oriëntasie en veilige stap kan ondersteun word deur die voorsiening van 'n goed uitgelegde paadjie, sonder hindernisse en komplekse besluitnemingspunte.
- Die paadjie behoort mense te lei verby punte van belangstelling en geleentheid vir interaksie en aktiwiteite bied.
- Die paadjie behoort beide binne en buite te wees en geleentheid en rede gee om, indien die weer dit toelaat, buiten toe te gaan.

## **7. Skep 'n bekende ruimte**

- Diegene met dementia sal ruimtes en aktiwiteit wat aan hulle bekend was in hul vroeër lewe, waarskynlik meer geniet.
- Die omgewing behoort aan hulle die geleentheid te bied om hul vermoë ten volle te benut deur bv. bekende gebou ontwerp (intern en ekstern), meubels, toebehore en kleur. Diegene met dementia behoort aangemoedig te word om hul persoonlike omgewing met persoonlike en bekende goed te versier.

## **8. Voorsien geleentheid om interaksie met ander te geniet**

- Diegene met dementia het die reg tot 'n keuse om met ander of tyd alleen deur te bring. Dit benodig die voorsiening van 'n verskeidenheid areas vir rustige interaksie tussen groter groepe, asook waar diegene by hulself kan wees. Die binne en buite areas behoort verskillende behoeftes aan te spreek bv. leeshoekie, 'n mooi uitsig, ens. om verskillende emosionele ervarings te bied.

## **9. Voorsien interaksie met die gemeenskap**

- As diegene nie gereeld herinner word aan wie hulle is nie, mag 'n persoon hul eie identiteit verloor. Gereelde interaksie met vriende en familie kan help om hul identiteit te behou.

Waar 'n dementia-eenheid deel uitmaak van 'n groter perseel, behoort daar maklike toegang op die perseel te wees, sodat diegene met dementia tyd met hul familie, vriende en mense wie die perseel deel kan geniet.

## **10. Lewenstyl visie**

- Die omgewing behoort diegene met dementia te ondersteun om hul lewe so te lei dat dit vir hulle betekenis en waarde het. Die keuse van die leefstyl of filosofie van sorg sal verskil tussen fasiliteite.
- Sommige sal fokus op:
  - Betrokkenheid met gewone aktiwiteite van daaglikse lewe soos 'n volle funksionerende kombuis.
  - Ander sal fokus op die beginsel van volle diens en ontspanning.
  - En nog ander sal klem plaas op 'n gesonde leefstyl of dalk spirituele refleksie.

- Die gebou raak die beliggaming van sorg en herinner personeel konstant aan die waardes en praktyke wat nodig is en terselfder tyd hulle toerus met die kennis en toerusting om hul werk te doen.

### **Hoe kan 'n persoon met dementia hul vermoë langer behou**

Daar is bewyse dat diegene met dementia hul vermoë langer kan behou deur byvoorbeeld:

- 'n Positiewe uitkyk te behou
- Ondersteuning van ander te aanvaar – insluitend vriende, familie en professionele mense.
- Gesonde dieët en genoeg slaap
- Nie te rook nie en matige alkohol inname.
- Deelneem aan fisiese, geestelike en sosiale aktiwiteite.
- Deur enige gesondheidstoestand so goed as moontlik te bestuur.
- Gereelde opvolgbesoeke, veral vir oë en ore.
- Navraag doen by hul dokter i.v.m. met vaksiene vir voorkoming van infeksies soos griep, pneumonie en medikasie vir simptoom verligting.

**Die 3de deel van Dementia word vervolg in die volgende uitgawe.....**

## **REGTE VAN OUER PERSONE**

Om die lewens van ouer persone te verryk.

Die volgende beginsels is deur die Verenigde Nasies se Algemene Vergadering op 16 Desember 1991 goedgekeur.

(Resolusie nr.46/91)

### **ONAFHANKILIKHEID**

- Ouer persone behoort toegang tot voldoende voedsel, water, skuiling, kleding en gesondheidsdienste te hê deur middel van 'n inkomste, familie en gemeenskaps-ondersteuning en selfhelp geleenthede.
- Ouer persone behoort die geleentheid te hê om te werk of om toegang tot ander inkomste generende geleenthede te hê.
- Ouer persone behoort te kan deel hê in besluitnemingsprosesse om te bepaal wanneer en teen watter tempo onttrekking uit die arbeidsmark moet plaasvind.
- Ouer persone behoort toegang tot toepaslike opvoedkundige en opleidingsprogramme te hê.
- Ouer persone behoort binne 'n veilige omgewing te kan woon waar voorsiening gemaak word vir hul persoonlike voorkeure en veranderende omstandighede (vermoëns).
- Ouer persone moet vir solank as moontlik in hulle eie tuiste (huise) te kan woon

### **DEELNAME**

- Ouer persone behoort deel van die samelewing te bly, aktief deel te neem aan die formulering en implementering van beleidsrigtings wat hulle welsyn direk raak en om hulle kennis en vaardighede met die jonger geslag te kan deel.
- Ouer persone behoort in staat gestel te word om geleenthede te ontgin om aan die gemeenskap diens te lewer en te ontwikkel, en as vrywilligers te dien in posisies waar hulle belangstellings en vermoëns benut kan word.
- Ouer persone behoort bewegings of verenigings vir ouer persone tot stand te kan bring.

## **VERSORGING**

- Ouer persone behoort die voordeel te hê om deur familie en die gemeenskap versorg en beskerm te word in ooreenstemming met elke gemeenskap se kulturele waardes.
- Ouer persone behoort toegang te hê tot gesondheidsdienste om hulle te help om 'n optimale peil van fisiese en emosionele welsyn te handhaaf of te herwin en om siektetoestande te verhoed of te vertraag.
- Ouer persone behoort toegang tot maatskaplike- en regsdiens te hê om hulle outomie, beveiliging en versorging te bevorder.
- Ouer persone behoort toepaslike vlakke van inrigtingsversorging te kan benut wat aan hulle beskerming, rehabilitasie, sosiale en geestelike stimulering binne 'n menslike (omgee) en veilige omgewing bied.
- Ouer persone behoort menseregte en fundamentele vryhede te kan geniet wanneer hulle in enige versorgings- of behandelingsinrigting woon, insluitende respek vir hulle menswaardigheid, geloof, behoeftes en privaatheid, asook die reg om besluite oor hulle versorging en lewenskwaliteit te kan neem.

## **SELFWERWESENLIKING**

- Ouer persone behoort geleenthede te hê om hulle potensiaal ten volle te ontwikkel.
- Ouer persone behoort toegang te hê tot die opvoedkundige, kulturele, geestelike en ontspanningsbronne van die samelewing.

## **MENSWAARDIGHEID**

- Ouer persone behoort menswaardig en veilig te kan lewe en sterf en vry te wees van uitbuiting en fisiese en geestelike mishandeling.
- Ouer persone behoort regverdig behandel te word, ongeag ouderdom, geslag, ras of etniese agtergrond, gestremdheid

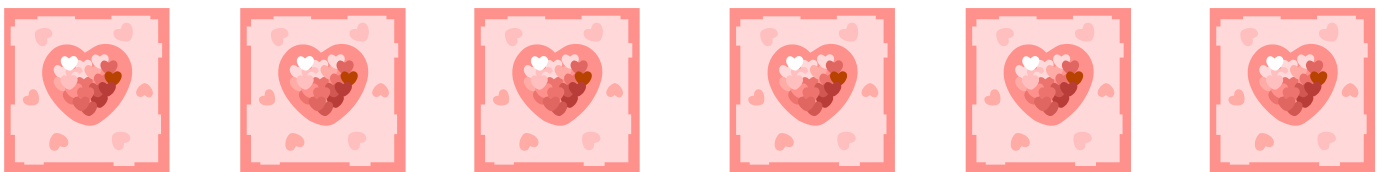


of enige ander status en behoort nie volgens hulle ekonomiese bydrae beoordeel te word nie.



Tot 'n volgende keer  
Vreugdevolle groete

Linda Botha



## **Sleeping over at Grandma and Grandpa's is a magical time for our kids.**

Their doors swing open, and our kids light up,  
as they are met with open arms,  
and more love than we have the energy to give.

Food has a better flavor,  
and the hugs are filled with excitement,  
as they unearth chests of toys from our childhood  
experiencing them through their grandchildren's eyes,  
stay up late snuggling close watching a movie in bed,  
and wake up early to chocolate chip pancakes.

Grandparents have time to feel blessed and grateful.  
They're present to play,  
to ask about the day,  
and to melt at our kids every whim.

They don't want to miss a single thing.

And one day, those fun sleepovers will become restorative.  
They'll go over to process the pain of perceived failure,  
have a home-cooked meal, and gain a fresh perspective to  
strengthen them.

And our kids will know,  
they always have another hand to hold onto,  
to make them feel less alone.

All they have to say is: "Can I sleep at Grandma and  
Grandpa's?"

*Unknown Artist*

**(Net soos kleinkinders ouma en oupas nodig het waar  
hulle kan oorslaap, net so het ons kleinkinders nodig wat  
by ons kan oorslaap)**



## **Maatskaplike Dienste**

Aan al ons Inwoners, Familie & Gemeenskap,

Dit is vir my 'n voorreg om verslag te doen rondom die Maatskaplike Afdeling sowel as die Geestelike Versorging van ons inwoners en personeel.

### Geestelike Skrywe:

Die hele taak van die Maatskaplike Afdeling word opgesom in die onderstaande Skrif.

3 Johannes 1:2 Liewe Gaius (Johannes se vriend), ek hoop dat jy gesond is en dat dit in alle opsigte so goed gaan met jou as wat dit geestelik met jou gaan.

Johannes gebruik die woorde: "dat dit in alle opsigte met jou sal goed gaan". Natuurlik is dit ook die fokus by DROOM, dat dit met elke inwoner en personeellid in alle opsigte goed sal gaan.

Johannes erken dat dit met Gaius se geestelike lewe goed gaan, en spreek dan die begeerte uit dat dit ook in al die ander areas van Gaius se lewe sal goed gaan soos wat dit geestelik met hom goed gaan.

By DROOM lê ons 'n hoë prioriteit op die geestelike welstand van elke inwoner. Bo en behalwe dat ons deur Christelike waardes gedryf word, is dit vir ons noodsaaklik dat dit met elke inwoner en personeellid se geestelike lewe goed gaan, ongeag die persoon se kerk denominasie.

Elke mens benodig 'n vaste fondasie in hul lewe. Dit is die fondasie waarna Jesus verwys wanneer Hy sê dat elke mens sy huis op 'n vaste fondament moet bou. Wanneer die storms teen die huis aanslaan, sal die huis bly staan.

Jesus verwys hier na die geestelike fondasie van elke mens. Sommiges bou hul huis op los sand sonder 'n fondasie. Wanneer die storms teen daardie huise aanslaan, sal dit nie staande kan bly nie, omdat dit geen vaste fondasie het nie.

Waarna verwys die skrif as Hy praat van storms? In die konteks van Droom en sy inwoners kan dit verwys na Siekte, Swakheid, Eensaamheid en vele meer wat 'n negatiewe uitwerking op die inwoner se gemoed en algemene geluk kan hê.

So maklik kan die mens in sy geloof faal of die vinger na God wys en God beskuldig vir die storms wat teen jou lewenshuis woed.

Wanneer jou lewenshuis egter op die vaste fondasie (Jesus Christus) gebou is, beteken dit dat jy midde in die storms van Siekte, Swakheid, Eensaamheid, ens jou geloof in God sal behou met die wete dat Hy jou fondasie en jou anker is en dat die storm verby sal gaan en daar weer 'n nuwe kalm dag sal aanbreek.

Ek wil die bewoording gebruik: "Gelukkig of geseënd is die mens wie se huis op die vaste fondasie gebou is, want hy/sy sal die koninkryk van God beërwe.

Johannes verwys na hierdie gedagte dat sy vriend Gaius se lewenshuis op die vaste fondament gebou is, en dat hy vertrou dat dit in alle areas van Gaius se lewe met hom goed sal gaan.

Dit is ook my boodskap aan elke inwoner en personeellid dat ons soms met ons eie storms worstel. Ons moet seker maak dat ons lewenshuis op die vaste rots van ons geloof gebou is, anders kan ons lewenshuis ernstige krake en skade opdoen wat blywend op ons lewens kan inwerk. Dit kan 'n ernstige invloed hê op ons algemene geluk en welsyn, asook die manier hoe ons ons werk benader.

My gebed vir elkeen is dat ek vertrou dat dit in alle opsigte en in alle areas van u lewe net so goed sal gaan soos wat dit met u geestelike lewe gaan.

## Maatskaplike Verslag:

Ons by Droom is so bevoorreg met ons deurlopende belangstelling in verblyf. Ons het 17 opnames gehad, maar ook 13 wat ons verlaat het in hierdie seisoen. Ons kom agter dat daar egter 'n groot behoefte is in Dementia-versorging en ook Leefreg-woonstelle. Dit laat mens dink aan wat die toekoms inhou. Ons sien uit na Droom se toekomsplanne in hierdie geval Met liefde en omgee.

Cornell Malherbe & Riaan Bernardo

Maatskaplike dienste & Geestelike versorging.



Die matrieks van 2024 het Maandag 21 Oktober met eksamen begin. Kom ons dink aan hulle en hul ouers in die stresvolle tyd

Die gebed van 'n matrikulant

Hier sit ek, Here .....

versigtig optimisties en liggies gespanne.

Dis die grootste eksamen van my lewe.

Dankie vir die onderwysers wat my 12 jaar lank hierop voorberei het.

Dankie vir ma, pa, ouma en oupa met wie se ondersteuning ek tot hier kon kom.

Help my Here, om in die volgende paar weke gemotiveerd, gefokus en met balans myself vir elke vraestel voor te berei.

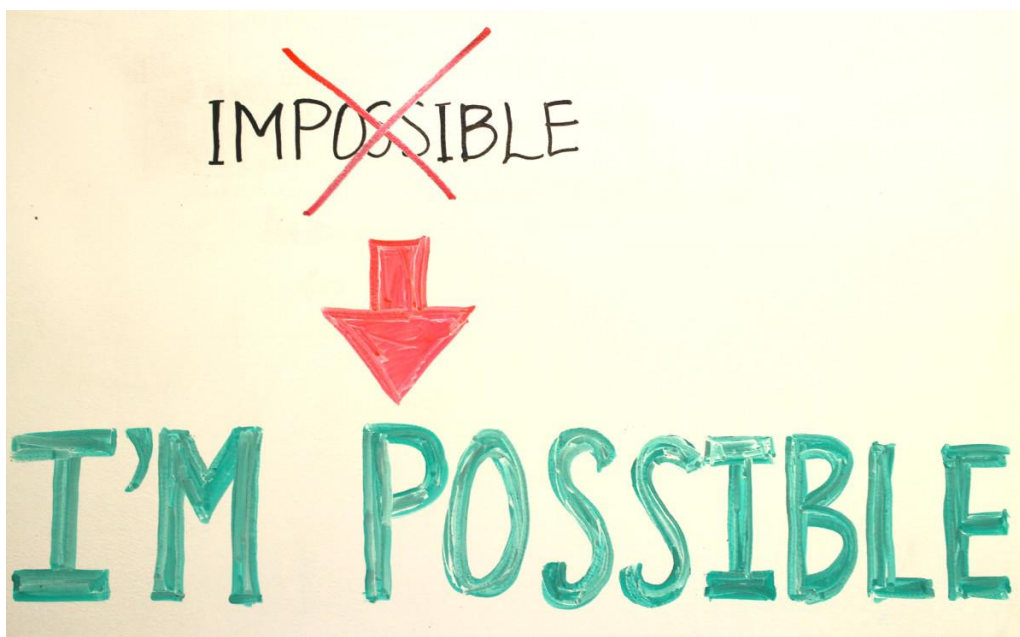
Ek bid vir goeie en genoeg slaap en rus, vir gesond eet en gereeld oefen, vir selfvertroue met my voorbereiding, maar meeste van alles – vir 'n bewustheid van U teenwoordigheid.

As ek wysheid kortkom Here, mag U dit vir my gee.

Here, hier sit ek.

Nie alleen nie, maar in U arms, veilig en gekoester.

Amen



## **Kontakbesonderhede**

DROOM, Posbus 270, Riversdal, 6670

DROOM: 028 7132526  
E-Pos: [ontvangs@droomriversdal.co.za](mailto:ontvangs@droomriversdal.co.za)  
Web: [www.droomriversdal.co.za](http://www.droomriversdal.co.za)

### **2023/2024-boekjaar**

#### **Personeel:**

Uitvoerende Bestuurder:	Mnr CJ Veldsman
DROOM Ontvangs:	Mev A vd Berg
Personeel-beampte:	Mev M Strydom
Finansiële-beampte:	Mev MG Veldsman
Departementshoof: Maatskaplike Afdelings:	Mnr CJ Bernardo
Sosiale Koördineerder:	Me E Scrooby
Hoof geregistreerde verpleegkundige:	Suster L Botha
Geregistreerde verpleegkundige:	Suster U van Niekerk Suster M Michaels Suster L Bambi
Ingeskrewe verpleegkundige:	Stafverpleegster RH Ponto Stafverpleegster A Fortuin
Versorger Opleiding:	Stafverpleegster C Malherbe
Koördineerder Onderhoud:	Mnr JH Esterhuizen
Sosiale media:	Mev LA Veldsman

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

Administratiewe beampte:	Mev MG Veldsman
Koördineerder geregistreerde verpleegkundige:	Sr J Slimmert
Nie-professionele koördineerder:	Mev M Jacobs
Wellness" Geregistreerde Verpleegkundigige:	Sr J Nieuwenhuizen

#### **Etekaartjies:**

Weeketes: R60,00  
Sondagetes: R70,00  
Spesiale etes: Prys sal verskaf word by navraag.  
**Gastekamer:** Tarief sal verskaf word by navraag  
**Respytsorg:** Tarief sal verskaf word by navraag