

Die **DROOMGENOOT**

SOMER 2025



Die DROOMGENOOT

Goeiedag alle Droomgenoot-lesers,

Ek wil amper angstig raak vanoggend – 5 Februarie 2025!!! Wat het van Januarie geword (vir baie is dit mos die langste maand van die jaar!!) Ek het regtig gedink dat die dae lank en vervelig gaan wees as ek nie meer werk nie, maar dit glip steeds onder my uit soos 'n gladde lekker uit jou mond kan glip – keel af of mond uit!

Wat sê 'n mens aan die begin van 'n nuwe jaar? Beplan jy aan alles vir die toekoms of hou jy steeds nabetragting oor die jaar wat verby is? Ek doen sommer albei – dink aan dinge wat met my gebeur het of rondom my gebeur het en probeer dan beplan om dit in die toekoms beter te hanteer. Ek weet mens doen soms dinge op die ingewing van die oomblik, maar ai dit is maar beter om eers te dink voor jy doen of praat.

Ek wil regtig vandag 'n pluimpie gee aan die kombuispersoneel wat sorg vir ons kos. Wat 'n wonderlike voorreg het ons nie om net te gaan aansit by 'n gedekte tafel, te eet en dan op te staan sonder om 'n hand in die water te steek en skottelgoed te was. Dankie julle vir die heerlike kos wat julle elke dag vir ons voorberei en alles wat daarmee gepaardgaan. Ons waardeer dit opreg.

Februarie met sy gewone hitte lê voor, sterkte daarmee en laat ons maar nie te veel kla nie, seisoene verander en koelte sal ook weer later hier wees.

Groete

Lise Veldsman

Tel: 082 776 2595

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

Dagsê lesers,

Eerstens wil ek ons inwoners en alle lesers 'n voorspoedige en geseënde nuwejaar toewens. Kyk as ons skoolleerders nou al kla dat die tyd te vining verby gaan, wat sal ons dan nou sê.

Ons het verlede jaar afgesluit met heelwat oop woonstelle, asook kamers in die versorgingseenheid. Tans is alle woonstelle gevul, al moet party inwoners nog verhuis na ons wooneenhede. Ons vra steeds u voorbidding vir Riaan Bernardo wat regtig baie siek is. Voorspoed Riaan met jou volgende besoek aan die spesialis

14 Februarie 2025. Melody het ons ook erg laat skrik toe sy einde verledejaar siek geword het en 4 dae in Bayview spandeer het. Voorspoed ook aan jou en vat dit stadig.

Hierdie dinge het teweeg gebring dat daar vanjaar na die strategiese beplanning-sessie 'n heel nuwe struktuur met verskuiwing van funksies sal plaasvind. Verskeie van ons versorgers het ook ons diens verlaat met verdere studies en/of aftrede. Aan die nuwes, baie welkom en ons hoop julle skakel baie gou in.

Twee dinge wat vanjaar baie kopsere veroorsaak, is ons ekonomie asook die invloed wat die buiteland op Suid Afrika het. Besluite van Amerika beïnvloed direk ons projekte wat deur die Departement van Gesondheid befonds word. Ons eie ekonomie is wankelig met verhogings van 34% wat deur Eskom aangevra is. Verbod op in/uitvoere het weer 'n groot invloed wat versorging betref tov kosprys en onderhoud asook brandstof.

Iets anders wat beslis 'n groot invloed op Droom het, is die versorging en verwagtinge van ons Alzheimer pasiënte. Van die pasiënte vereis drasties meer versorging as ander, wat dus meer personeel vereis. Verder vereis die Departement dat ons 'n psigiatriese Suster in bevel moet aanstel. 'n Verdere las op versorging.

Ons het verledejaar hulp verleen tot die regruk van Huis Izak van Tonder op Ladismith. Na heelwat tyd en energie het ons op die punt gekom waar ons hulle nou totsiens sê en verskaf slegs raad indien benodig.

Alle versoeke, navrae asook die pad vorentoe sal tydens 'n drie dae strategiese sessie deurtrap word waartydens ons inwoners en Droom eerste sal stel.

Onlangs is alle inwoners se finansiële state aangevra. Dit is egter iets wat van Departement Maatskaplike Ontwikkeling vereis word, asook Badisa. Dit word met uiterste vertroue hanteer, maar ons het dit nodig om seker te maak dat ons inwoners finansiël kan bybly wanneer verhogings aangekondig word. Ons kan nie dat mense nie meer kan betaal nie en baie gou sit ons met onhanteerbare debiteure. Met die inligting kan ons baie gouer optree of in gesprek gaan met die families. Basiese besigheids inligting wat ons benodig. Ek hoop u sal verstaan en so gou moontlik u samewerking verleen.

Ek moet egter almal bedank vir julle samewerking gedurende 2024 en glo 2025 gaan 'n nog groter sukses storie wees.

Groete

Chris Veldsman



BRAAI

Op 1 Desember 2024 is al die inwoners van Droom op die heerlikste braaivleis/wors/sosaties/rib en slaaie getraakteer. Ai wie hou dan nou nie van 'n lekker braai-tjop nie, en dan praat ek nie eers van die rib nie!!!

Baie dankie Frikkie en Magda Jackson, Marius en Isabel Jackson, Anton Swart vir die vleis en braai. Ook die Jackson-kindere het gehelp braai. Ons waardeer dit uit ons harte (en magies, wat 'n maag geword het na al die eet)

Die inwoners was omtrent vrolik en het lekker gekuier.





HARTENBOS

Skrywer: **Nicolette Kritzinger**

Dis weer daardie tyd van die jaar. Die hele Gauteng en Vrystaat is leeg. Almal is op pad Hartenbos toe. Die pienk opblaasflamink, twee strandsambrele en 'n koelerboks met 'n pakkie ham wat oor drie dae benoud gaan begin ruik, is in. So ook die *family size* Makro-tent. Ek het Checkers Homebrand-swartsakke in my kas wat meer windweerstand bied.

Op die tent se sak sê dit die tent kan tien familieledede (vyf aangetroudes, 'n ouma en drie verlangse niggies) huisves. Ons familie het hierdie Desember besluit om dit op die proef te stel. Die kamplek loop oor. So baie mense op een plek is net onnatuurlik. Dis hoe brande uitbreek en siektes versprei. Suid-Afrika is net een Hartenbos-vakansie weg van nóg 'n pandemie, hoor wat ek vir julle sê.

Uiteindelik staan die tent! Almal kan nie wag om die see te sien nie.

Die hele familie word gebalsem. Na wat voel soos 'n ewigheid gly ons soos sewe geglaseerde doughnuts af strand toe. Drie moes ongelukkig agterbly om die gazebo vas te hou, want Pa het die tentpenne vergeet.

Nadat ek in drie kinders se roomys getrap en gevoel in my onderlyf verloor het, kry ons 'n gaatjie op die strand. Die wind waai so dat my bene voel soos een van daardie oudtydse kommin kroegglase wat *gesandblast* is.

Ek verkyk my altyd aan die mense op die strand.

Daardie oom werk al van Januarie af aan daai boepens. Sy vrou het hom vanoggend gedwing in 'n baaibroekie wat in die vroeë 90's laas vir hom sou pas. Die medium was op 'n special by Pick 'n Pay Clothing en sy het die hoop gehad dat dit hom sou inspireer. Ek dink sy het die broekie en haar man se potensiaal oorskat. Hy het al vanoggend drie biere en twee kinders skrikgemaak en dis nou eers negeuur.

Aan ons linkerkant is 'n familie van vier. Mamma wil eintlik net haar Mills en Boon klaar lees, maar klein Krisna het al twee strandgrafies opgeëet en Pappa dink hy is die volgende Jacques

Kallis in 'n vriendelike strandkrieketwedstryd teen 'n groepie 12-jariges.

En dan is daar dié wat al reeds van Januarie af begin voorberei vir hul oomblik van glorie in Desember.

Hierdie is nie Hartenbos nie. Nee. Hierdie is Love Island.

Dis net bolyf, boude en selfvertroue. As hulle verbysweef, tref die reuk van *spray tan* en tienerhormone jou.

En dan gebeur dit. Twee ooms takel mekaar in die vlak water. Dis 'n absolute skouspel. Beslis 'n beter vertoning as die een wat ek gisteraand in die amfiteater aanskou het. Kobus se seun het glo gisteraand verdwaal, een verkeerde afrit gevat en toe hy sy oë uitvee, toe is hy ín Johan se dogter se tent. Klink vir my na 'n eerlike fout. Vanoggend het Lientjie drie bloukolle op haar nek. Sy sê dis omdat sy gister in die karavaandeur vasgeloop het.

En dan is daar die jaarlikse somerkonsert. Mense stroom in hul duisende na 'n oop veldjie in die middel van die dorp om vir Karlien van Jaarsveld in 'n *crop top* te sien. Dis magies! Riana Nel sing 'n 2012-treffer, 'n vakansieganger doen die Leeuloop op die verhoog en vyftien meisies val flou toe Brendan Peyper sy hemp uittrek.

Die tannie langs my is in vervoering. Sy sing *Islands in the Stream* uit volle bors, skree op haar man omdat hy nie bobene soos Bobby van Jaarsveld het nie en dan begin sy hartstogtelik huil. Ek sou eers later uitvind dis oor 'n verlore hoërskool liefde en die feit dat haar man die kar tien strate weg parkeer het.

Sug. Nog twee weke hiervan. Twee volle weke.

Aan die einde van elke Desembervakansie moet ek altyd net 'n oomblik neem om te reflekteer oor die traumatiese gebeure van die afgelope veertien dae.

En dan vra jy jouself af hoekom.

Hoekom stroom ons soos tropdiere jaar-na-jaar na dieselfde gaatjie aan die kus sodat ons in gesmelte roomys kan trap, 'n stort met 250 vreemdelinge kan deel en "Skarumba" uit volle bors kan sing?

Dalk is dit die enigste plek waar jy die mens in sy rouste, eerlikste vorm kan ervaar. Gestroop van hul raadsaal-personas en hul nege-tot-vyf-bestaan.

Waar almal, op 'n weeksdag, in hul té styf-baaibroeke met 'n worsrol in die een hand en 'n chipstick in die ander, eintlik maar net kan wéés.

Ek tel die foon op. "Ja, staanplek 37 is nog oop vir volgende jaar. Kan ek hom vir jou boek?"

Ek sug van verligting.

"Asseblief."



VONKE UIT DIE VUURKLIP (Mnr J Oosthuizen)

SLIM MENSE IS NIE VAN VANDAG AF NIE.

Wie sou nou, meer as 70 jaar terug toe ek nog kind was, kon dink waartoe die menslike verstand in staat is en verder sou wees ! Ja, ons het mettertyd geleer van 'n klomp slimmes wat die wonderlikste goed ontdek en nagevors het en eintlik die pad wawyd oopgemaak het vir vandag se slimmes.

Vandag se verstommende tegnologiese prestasies en verwickelinge laat 'n mens sprakeloos en nes mens dink jy het nou al alles gehoor of beleef, is daar iets nuuts. En nou kom die nuutste, Kunsmatige Intelligensie - as dit nog die nuutste is en 'n mens wonder waar alles gaan ophou en óf dit gaan ophou. Soos dit vir my lyk, sekerlik nie!

Terwyl ander oor vandag se verstandelike vermoëns in vervoering raak, laat dit my eintlik ál kouer. Ek neem kennis daarvan, maar dit gryp my nie aan my hart nie. Nee, ek wil liever terug kyk en leef – sommer eeue terug en goed beleef wat my soms bewoë laat. As daar nie 'n verlede was nie, sou daar nie 'n hede en 'n verstommende, raaiselagtige toekoms gewees het nie.

Kom saam met my en vat pad die verlede in. Nee, vlieg eers en vat dan pad na 'n dorpie, Iron Bridge, in die Engelse Middelande na Wallis se kant toe. Die dorpie lê weerskante van die Severne-rivier aan die hange van hoë lowergroen bebosde heuwels en bergerigheid. Hierdie *Severne Gorge* (Kloof) was die gevolg van gebeure tydens en ná die Ystydperk en ryk minerale bronne is blootgelê.

Eeue-oue kliphuse loer plek-plek tussen hoë bome deur. So asof hulle waghou oor die bedrywigheid onder langs die rivier. Vandag is daar 'n dorpie wat die mooiste, ware storie vertel

van sewe-agthonderd jaar terug se manne en vroue wat die onmoontlike aangepak en 'n sukses daarvan gemaak het. Dis te verstane dat die dorp vandag Wêreld Erfenis Terrein status het.

Dit het só gebeur: Daar was mense – slim mense, sonder akademiese kwalifikasies wat rondgekrap en ryk bronne van grondstowwe ontdek het. Boere het wolskape veredel en daar was baie wol. Daar was baie antrasiet, steenkool, kalk, sand en klei en daar was ryk neerslae ystererts.

Die manne het die klei, kalk en sand só gekyk en besluit om stene te maak. Ander het die steenkool en antrasiet ontgin sodat stene gebak kon word. Nog slimmes het bygekom en besluit om kooks te vervaardig om vuurvaste stene te maak en toe kon hulle vuurvaste oonde bou! Toe die oonde beskikbaar was, kon ystererts gesmelt word. Intussen het ander slimmes die sand gebruik om gietvorms te maak waarin die gesmelte metaal gegiet kon word.

Die slimmes moes gereedskap, wat hulle nie gehad het nie, uitdink en vervaardig sodat die gegote yster verwerk en afgerond kon word. Raai wat is, heel waarskynlik op aandrang van huisvrouens, heel eerste vervaardig! Ja, tientalle stryksters en ysterpote van alle vorms en groottes en vandag kan 'n mens jou verkyk aan alles wat in die museums bewaar word.

Wat toe gevolg het, laat 'n mens sprakeloos. Daar was niks behalwe vergesigte en drome nie, maar daar was briljante Godgegewe verstand, versierendheid en die droom van 'n industriële ontploffing, by wyse van spreke. Om dit te verwesenlik was reuse masjinerie nodig om metaal te verwerk.

Stoomenjins was eerste op die lys. Stoomenjins moes gebou word en daarvoor was silindriese buise nodig. Dit en alle onderdele is gegiet en afgewerk en stoomenjins is gebou wat

reuse smeehamers, metaalbore en draaibanke aangedryf het. Alles is nog daar en mens kan vandag nog sien hoe die masjinerie deur horisontale en vertikale dryfbande aangedryf was.

Die mynbou wat vinnig ontwikkel en uitgebrei het, het die volgende uitdaging gebring: Die vervoer van grondstowwe en vervaardigde produkte. Die oplossing was voor die hand-liggend: Treinvervoer. Toe ontwerp en bou hulle, eeue gelede, lokomotiewe en vragwaens en vervaardig spoorstawe en dwarslêers om spoorlyne na Wallis te bou. Dit was die begin van die Britse Industriële Revolusie wat die wêreld verander het.

Terwyl die manne in die sweet van harde arbeid, hoogoonde en gesmelte metaal hulle sout verdien het, het die Industriële Revolusie sy vlerke op vele terreine en gebiede wyd gesprei. Binne dekades was daar kleiner, maar florerende bedrywe en op bykans alle lewensterreine het handel en nywerhede gebloei.

Van die beste klei denkbaar was in oorfloed bekombaar en bakoonde van alle soorte kon opgerig word en dit was die begin van die ryke Engelse porselein- en keramiektradisies. Uitstallings van die fynste porseleinware en sierteëls getuig van ongelooflike kunssinnigheid en die vermoë om uit klei te skep.

Die boere het nie op hulle laat wag nie en binne dekades kon hulle verfynde skaapwol lewer en die ander slimmes het gesorg vir moderne wolververwerkingsmasjinerie en dit het gelei tot die vervaardiging van die fynste suiwer wolmateriale, waarvoor Engeland vandag nog bekend is.

Vandag vertel die dorp Iron Bridge 'n storie van menslike prestasie en lewensvaardigheid en innerlike krag wat beswaarlike in hierdie storie te vertelle is. Eintlik is dit iets wat beleef moet word omdat dit nie met woorde in 'n enkele storie beskryf kan word nie.

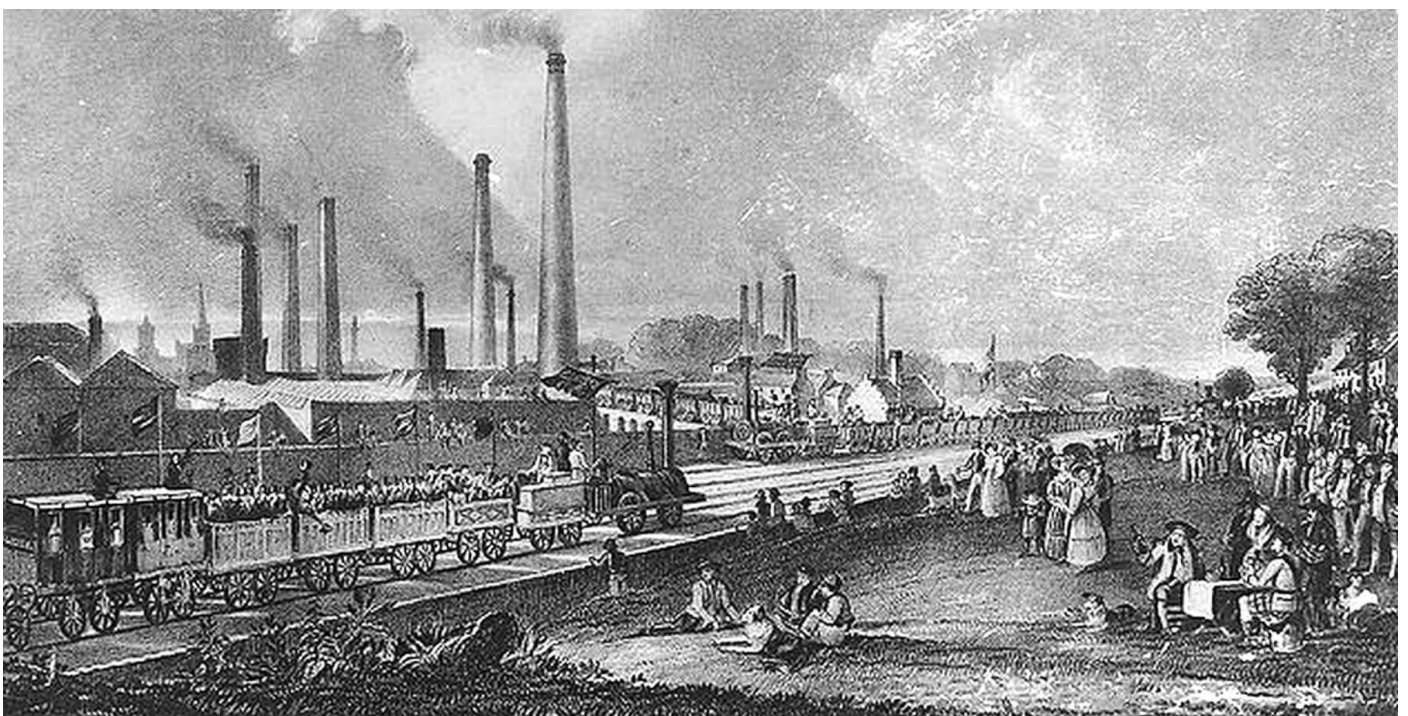
En nou kyk ek terug en onthou hoe toe ek op een dag in my leeftyd op aarde, met my twee voete kon staan op 'n plek waar die ganse wêreld se loop en geskiedenis verander is. Die Britse Industriële Revolusie se wortels is vandag, ná eeue, wêreldwyd diep in moeder aarde veranker.

Nou, meer as twee duisend jaar later, kyk ek in vervoering op en vra dieselfde vraag wat die Psalmdigter, Dawid, gevra het en ek kry dieselfde antwoord.

Uit Psalm 8 -

Here onse Here, hoe wonderbaar is u Naam oor die hele aarde, hoe glansryk alles wat U in die hemelruim geplaas het! As ek u hemel aanskou, die werk van u vingers, die maan en die sterre waaraan U 'n plek gegee het, wat is die mens dan dat U aan hom dink, die mensekind dat U na hom omsien? U het hom net 'n bietjie minder as 'n hemelse wese gemaak en hom met aansien en eer gekroon. U laat hom heers oor die werk van u hande. U het alles aan hom onderwerp.

Dit verklaar alles! En ek bly staan in onbeskryflike verwondering.





RETARDED GRANDPARENTS

After Christmas, a teacher asked her young pupils how they spent their holiday away from school.

One child wrote the following:

We always used to spend the holidays with Grandma and Grandpa.

They used to live in a big brick house but Grandpa got retarded and they moved to Batemans Bay where everyone lives in nice little houses, and so they don't have to mow the grass anymore! They ride around on their bicycles and scooters and wear name tags because they don't know who they are anymore.

They go to a building called a wreck centre, but they must have got it fixed because it is all okay now. They do exercises there, but they don't do them very well.

There is a swimming pool too, but they all jump up and down in it with hats on.

At their gate, there is a doll house with a little old man sitting in it. He watches all day so nobody can escape. Sometimes they sneak out, and go cruising in their golf carts!

Nobody there cooks, they just eat out.

And, they eat the same thing every night --- early birds.

Some of the people can't get out past the man in the doll house. The ones, who do get out, bring food back to the wrecked centre for pot luck.

My Grandma says that Grandpa worked all his life to earn his retardment and says I should work hard so I can be retarded someday too.

When I earn my retardment, I want to be the man in the doll house. Then I will let people out, so they can visit their grandchildren.

PRICELESS!



SOSIALE AFDELING

Na 'n luilekker feesseisoen is al ons personeel weer terug op ons poste en gereed om hierdie nuwe jaar met groot opwinding af te skop.

Kom loer saam met my na die laaste paar maande van 2024. Op 25 Oktober 2024 het 51 van ons inwoners Hoër Landbouskool Oakdale se jaarlikse "Bederfdag vir bejaardes" bygewoon. Ons is bederf met die lekkerste versnaperinge en van die bulle het ons vermaak met hul besonderse musiek-talente deur 'n paar goue oues te sing - daai kitaarsnare was behoorlik warm getokkel.





8 November het 'n paar van ons Jan Lange-inwoners kollewyntjies versier, dit was verseker 'n treffer waarna ons weer uitsien.





13 November 2024 het 'n paar van ons inwoners, versorgers, die HCBC, asook Feedempersoneel 'n praatjie bygewoon oor die Bewusmaking van gestremdhede. Hierdie praatjie, wat aangebied was deur die Departement van Maatskaplike Dienste in samewerking met Goukam Health, het verseker vir ieder en elk iets geleer oor gestremdhede, ouer persone en menseregte.





14 November 2024 het Attie Barnard vir ons inwoners kom musiek maak in die Droomsaal. Elke inwoner wat hierdie geleentheid bygewoon het, het al te lekker saam gesing en selfs 'n paar rolstoele het gedans!



4 Desember 2024 het van ons bestuurspanlede deur die tehuise se gange beweeg en kersliedere gesing vir en saam met ons inwoners. Professionele kunstenaars is ons verseker nie, maar die gange was gevul met die mooiste melodieë.



Op 11 Desember 2024 het ons ons jaarlikse Kersefees in die Droomsaal gehad. Die HCBC-en Feedempersoneel het ons met mooi sang vermaak, "kersvader" het vir Cornell op sy skouers rond gedra terwyl die Droom Engel-Boom pakkies uitgedeel is en inwoners heerlik aan die kos gesmul het. Hierdie geleentheid het my net weereens laat besef hoe dankbaar ek is om deel van Droom te kan wees.



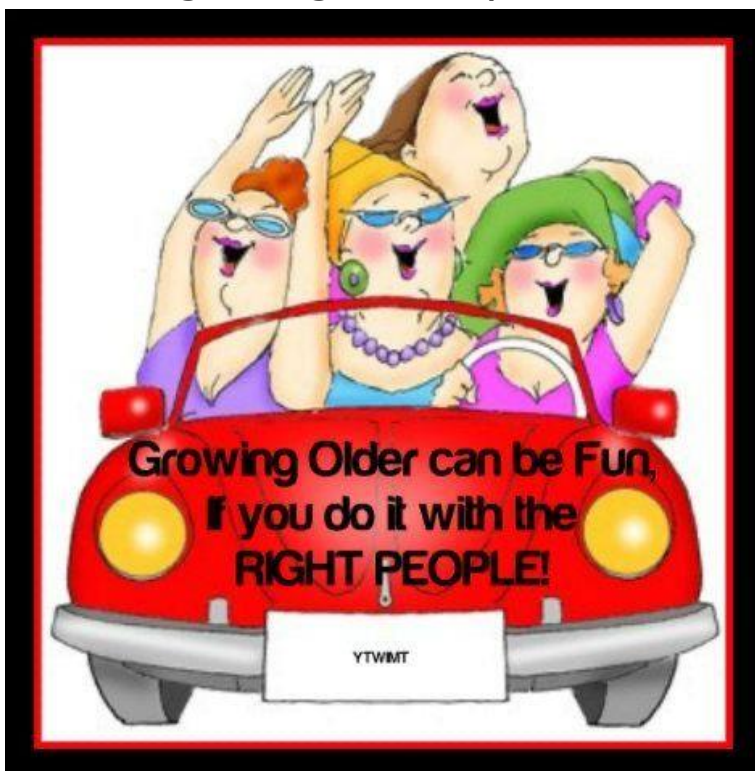


Tussen deur al die "groot" geleenthede, gebeur daar ook 'n hele paar ander aktiwiteite soos sittende-dans-oefeninge, kuns-aktiwiteite, weeklikse bidure, ens. Ek wil elkeen van julle aanmoedig om deel te word van hierdie aktiwiteite of selfs as vrywilliger te kom help. Ek heg graag vir julle 'n paar foto's van hierdie aktiwiteite aan.





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



Mooi loop,
Eloize Scrooby

Enjoy the read. 😄 Hilarious!

- When one door closes and another door opens, you are probably in prison.
- To me, "drink responsibly" means don't spill it.
- Age 60 might be the new 40, but 9:00 pm is the new midnight.
- It's the start of a brand new day, and I'm off like a herd of turtles.
- The older I get, the earlier it gets late.
- When I say, "The other day," I could be referring to any time between yesterday and 15 years ago.
- I remember being able to get up without making sound effects.
- I had my patience tested. I'm negative.
- Remember, if you lose a sock in the dryer, it comes back as a Tupperware lid that doesn't fit any of your containers.
- If you're sitting in public and a stranger takes the seat next to you, just stare straight ahead and say, "Did you bring the money?"
- When you ask me what I am doing today, and I say "nothing," it does not mean I am free. It means I am doing nothing.
- I finally got eight hours of sleep. It took me three days, but whatever.
- I run like the winded.
- I hate when a couple argues in public and I missed the beginning and don't know whose side I'm on.
- When someone asks what I did over the weekend, I squint and ask, "Why, what did you hear?"
- When you do squats, are your knees supposed to sound like a goat chewing on an aluminium can stuffed with celery?
- I don't mean to interrupt people. I just randomly remember things and get really excited.
- When I ask for directions, please don't use words like "east."

- Don't bother walking a mile in my shoes. That would be boring. Spend 30 seconds in my head. That'll freak you right out.
- Sometimes, someone unexpected comes into your life out of nowhere, makes your heart race and changes you forever. We call those people..... cops.
- My luck is like a bald guy who just won a comb.

(Source unknown)



HCBC Projek (Home Community Base Care)

Mediese kalender 2025 (Januarie - Maart)

Belangrike dae om in gedagte te hou:

JANUARIE:

- Wees sonveilig – **velkanker bewusmaking**

WAARSKUWINGSTEKENS VAN VELKANKER (ABCDE)*



A -simmetries - 'n merk met een helfte anders as die ander helfte (dus nie simmetries nie). Gewone moesies is rond en simmetries



B Buitelyn afwykings - gekartelde/swak omlynde kante. Gewone moesies is glad en het gelykmatige rante.



C Chromatiek - kleur variasies; taankleurig, swart, bruin, rooi, wit, blou. Gewone moesies is gewoonlik 'n enkel-skakering



D - 'n Deursnit van groter as 6mm



E Evoleer - word groter en word meer prominent

4 Januarie: Internasionale Brailledag

28 Januarie: Wêreldmelaatsheiddag

FEBRUARIE:

- Gesonde leefstyl bewusmakingsmaand

5 maniere hoe om 'n gesonde leefstyl te kweek

Oefening en 'n gesonde leefstyl kom nie vir almal ewe natuurlik nie. Maar soos jy ouer word, besef jy al hoe meer dat jy jou liggaam moet oppas en gesonde leefstylkeuses moet maak. As

gesondheid nie reeds 'n prioriteit in jou huwelik en huishouding is nie, is vandag die regte tyd om te begin.

1. Met dapper en stapper

Party mense lyk soos gebore atlete en gimnasium-entoesiaste. As jy nie reeds gereeld oefen nie, is dit nie die beste plan om blindelings met 'n groot vaart weg te spring nie. Begin met iets basies soos stap in jou buurt. Daar is 'n groot verskeidenheid oefeninge wat jy tuis kan doen met minimale of geen toerusting nie. Wanneer jy eers jou onaktiewe rusbankleefstyl aangepas het, kan jy vir jou die regte plan uit te werk om die volgende stap te neem.

Onthou: Fiksheid en former spiere kan 'n groot voordeel wees. Dit gaan jou ook meer energie en lus vir die lewe gee.

2. Jy is sowaar wat jy eet

Jy het dit al honderde kere gehoor, maar as jy eerlik is wil jy beslis eerder 'n appel as 'n vetterige pastei wees. Balans is die wagwoord. Moenie jouself van alle lekker dinge ontnem nie. Probeer iets soos 'n 80/20-beginsel. As jy 80% van die tyd reg eet en oefen, kan jy jouself af en toe bederf. Vars groente en vrugte wat onder jou tande kraak bevat meer voedingstowwe. Probeer om verwerkte kosse so ver moontlik te vermy. Vars, tuisvoorbereide kos is goedkoper én gesonder. Dit neem ongetwyfeld tyd, maar met goeie beplanning sal jy gou in 'n roetine kom.

3. Vitamiene vir vitaliteit

Is jy iemand wat glo jy kry waarskynlik genoeg voedingstowwe en vitamiene in deur dit wat jy eet? Met die gejaagdheid, kitskos en spanning van ons tyd, is vitamienaanvullings en bykomende hulpbronne 'n absolute móét. 'n Daaglikse vitamien- en mineraalaanvulling kan jou help met die hupstoot wat jy nodig het. Vitamiene en minerale is belangrik in die verrigting van jou daaglikse take. Jy moet vir jou brein die beste voedingstowwe gee. Sink, magnesium en kalsium is baie belangrik in die ondersteuning van die senustelsel. Vitamien C en Vitamien B kompleks is ook baie belangrik vir optimale funksionering.

4. Water en nogmaals water

Sorg dat jy so gou moontlik in die gewoonte kom om genoeg water in te neem, selfs in die bibberende winter. Maak dit vir jouself opwindend deur jou met 'n ordentlike waterbottel te bederf. Suurlemoen, aarbeie, komkommer en kruisementblare werk baie goed om jou water 'n lekker smaak te gee.

5. Soek doelbewus die stilte

Dis nie meer so maklik om tussen sperdatums, projekte en die kinders se skoolprogram rus vir die siel te kry nie en tog is dit onontbeerlik vir jou algemene gesondheid.

"Mindfulness" is die gonswoord van ons tyd, maar om ten volle teenwoordig te wees in elke oomblik, moet jy moeite doen om die "geraas" in jou lewe te verminder. As jy nie doelbewus pogings gaan aanwend om stilte en rus te beoefen nie, gaan jy jouself iewers in die proses verloor en dit kan ook onnodige spanning bring. Moenie moed verloor in tye wat jy net nie by alles kan uitkom nie. As jy belê in goeie fisieke- en geestesgesondheid, sal jy verbaas wees oor wat dit vir jou kan beteken én dit stel 'n goeie voorbeeld vir jul kinders. As jy eers begin, gaan die resultate jou verder oortuig.

"Vir meer inligting, besoek novagenpharma.co.za Artikel deur: Lize Groenewald"

- 3 – 7 Februarie: Swangerskap bewustheidsweek
- 4 Februarie: Wêreldkankerdag
- 10 Februarie: Internasionale Epilepsiedag

MAART:

- TB bewusmakingsmaand

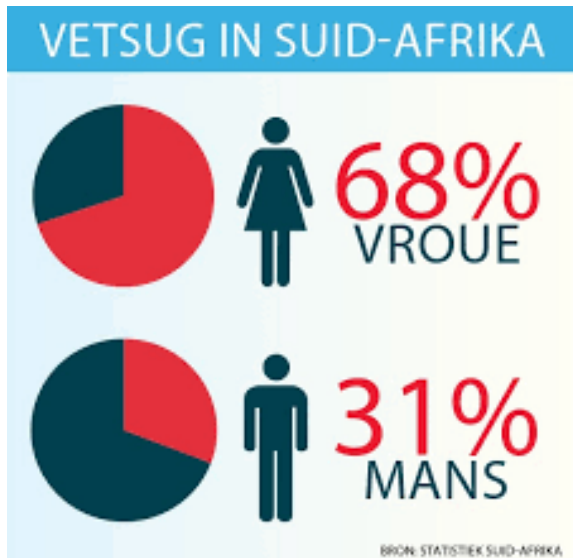


3 Maart: Wêreldgehoordag

4 Maart: Wêreldvetsugdag

Oorsake, gevolge en behandeling van vetsug

Wêreldvetsugdag word op 4 Maart wêreldwyd gevier om bewusmaking oor die toestand te bevorder. Vetsug is 'n toenemende gesondheidsprobleem wat tans sowat 13% van volwassenes wêreldwyd raak. In Suid-Afrika is tot 70% vroue, 31% mans en 13% kinders oorgewig.



Wat is vetsug:

Die WGO beskou vetsug as abnormale of oortollige opeenhoping van vet, wat 'n gesondheidsrisiko inhou. Die liggaamsmassa-indeks (LMI) word algemeen gebruik om vas te stel of iemand oorgewig is of nie. Volgens die WGO se webwerf word 'n LMI van meer as 25 as oorgewig beskou en meer as 30 word as vetsugtig beskou.

Al hoe meer volwassenes en kinders is jaarliks oorgewig of het vetsug. Van 1975 tot 2016 het vetsug onder kinders, tussen 5 en 19 jaar oud, viervoudig toegeneem.



Werk jou LMI so uit:

Jou gewig in kilogram/(lengte in meter x lengte in meter)

LMI skale

Ondergewig: LMI minder as 18.5

Gesondegewig: LMI tussen 18.5 and 24.9

Oorgewig: LMI tussen 25 and 29.9

Vetsugtig: LMI 30 of meer

Erge vetsug: LMI 40 of meer

Oorsake:

Hoewel 'n gesonde dieet en genoeg fisieke aktiwiteite 'n groot rol speel, is daar ook ander faktore om in ag te neem. Studies toon dat 'n tekort aan slaap 'n groot invloed op kinders en volwassenes het omdat dit lei tot hormoonveranderinge wat die eetlus verhoog. Gene speel ook 'n rol in oortollige vet en vetsug.

Hoekom is vetsug gevaarlik:

Vetsug is 'n mediese toestand en gaan met verskeie komplikasies gepaard. Die grootste risiko is kroniese siektes soos hartsiekte en beroerte.

Vetsug kan verder lei tot diabetes en toestande wat met diabetes gepaard gaan soos blindheid, amputasie van ledemate en die behoefte aan dialise.

Vetsug kan ook die skelet beïnvloed omdat die oortollige gewig tot spierskeletsiektes, waaronder osteoartritis, kan lei.

Hipertensie, hoë cholesterol, verskeie soorte kanker en geestesiektes kan ook weens vetsug voorkom.

Behandeling:

Die algemeenste behandeling vir vetsug is 'n gesonde dieet en meer fisieke aktiwiteite. Daar is wel ook medikasie wat deur dokters voorgeskryf kan word wat mense kan help om oortollige gewig te verloor.

Vetsug is wel 'n ERNSTIGE mediese toestand en moet altyd met sorg en saam met 'n dokter aangepak word, aangesien kitsdiëte meer kwaad as goed doen. Gereelde matige oefeninge het 'n positiewe uitwerking op jou gewig en dus op jou gesondheid.

"<https://maroelamedia.co.za/leefstyl/gesondheid/wereldvetsugdag>"

13 Maart: Wêreldnierdag

24 Maart Wêreld TB-dag

HIV/VIGS is 'n ernstig siekte wat MILJOENE Suid-Afrikaners raak. Mense met die HIV-virus het die versorging en steun van vriende, gesinne en die gemeenskap nodig.

Daarom ondersteun die HCBC-span jaarliks die 1ste Desember se Wêreld VIGS bewusmakingsdag asook die 16dae van aktiwiteite teen vroue en kinders asook geslagsgelykheid.

Op die 2de Desember het die HCBC-span, in samewerking met Departement Gesondheid en Hessequa Munisipaliteit, 'n bewusmakingsgeleentheid gehou te Heidelberg vir HIV/VIGS en geslagsgebaseerde geweld. Die tema van die oggend was volgens die slagspreuk van Walt Whitman: "Hou jou gesig altyd in die sonskyn – en skaduwees sal agter jou val"





Die groep het op 5 Desember hul jaarlikse afsluitingsfunksie te Witsand gehou. Daar is gestap, geswem, domino's gespeel, gesing, gedans en heerlik gesmul aan 'n braai-ete.



DROOM is 'n Projek van die NPO Badisa. Sedert 2004 bestuur en administreer DROOM die HCBC-projek (Tuis- en Gemeenskapsgebaseerde Sorg-program) in die Hessequa-area. Hierdie projek was voorheen bekend as die EU-projek (Europese Unie). Sedert 2009 is die Departement van Gesondheid ten volle verantwoordelik vir die befondsing van die projek.

Ons werkskorps bestaan tans uit 35 gemeenskapswerkers. Aangesien ons in 'n landelike gebied woon, is werk baie skaars en die HCBC-projek is 'n belangrike werkskeppingsgeleentheid. Van ons gemeenskapswerkers is al 19 jaar in ons diens. As gemeenskapswerkers poog ons om Badisa se waardes in ons diens te weerspieël:

Badisa se waardes is op 4 pilare gebaseer:

1. Diensbaarheid: Diensbaarheid beteken om ander te dien sonder om iets terug te verwag. Dit behels opoffering, nederigheid en die bereidwilligheid om ander se belange bo jou eie te stel. In 'n breë sin, is diensbaarheid 'n belangrike deug wat harmonie en samewerking in enige gemeenskap bevorder.

Sinoniem:

- Behulpsaam
- Bruikbaar
- Doeltreffend
- Gediensstig
- Gewillig
- Hulpvaardig
- Nuttig

2. Rentmeesterskap: is die oortuiging dat ons rentmeesters (bestuurders; stewards) is wat die roeping van God ontvang het om sy eiendom verantwoordelik te bestuur.
3. Uitnemendheid: Die toestand van uitnemend (besonder/voortreflik) wees. Uitnemendheid is nie 'n funksie van omstandighede nie, dit is grootliks 'n kwessie van

bewuste keuse. Die strewe om nie net goed te wees nie, maar werklik uitnemend.

Sinoniem:

- uitmuntendheid
- uitstekendheid
- voortreflikheid

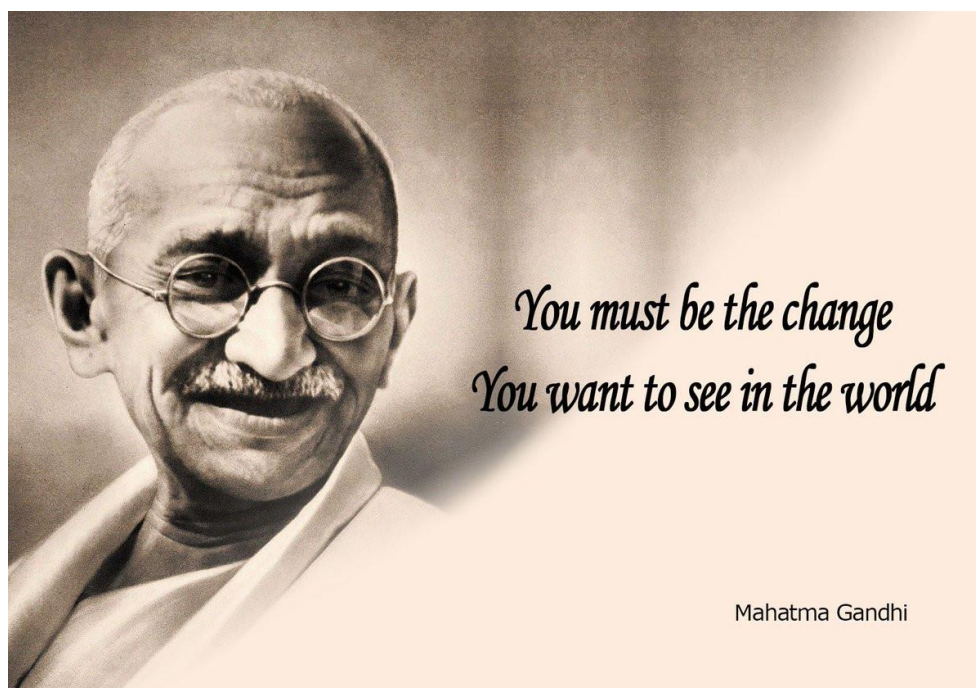
4. Geregtheid: Die handeling om reg te laat geskied en mense regverdig te behandel. Die eenvoudigste definisie van geregtheid is: "die toestand wat vir God aanvaarbaar is."

Mag elke droom wat jy koester nader kom aan verwesenliking en mag jy voorspoedig wees in al jou strewe.

Somer-groete

Melody Veldsman (HCBC Projek)

"The best way to find yourself is to lose yourself in the service of others." – Mahatma Gandhi



Made to Fly dance studio - Riversdal

Inwoners van Droom is genooi om 'n vertoning van Made to Fly dance studio in die Burgesentrum by te woon. Wilma de Bruyn, Juria Swart en ek het van die geleentheid gebruik gemaak – en was dit nie 'n geleentheid nie!!! Ons het dit so geniet en met ons kultuursiele gevoed en wonderlike dans en musiek in ons harte is ons daar weg. Hulle was so gaaf met ons – nogal soos vername mense was daar sitplekke vir ons bespreek in die voorste ry. Ons het regtig soos celebrities gevoel! 😊
Hier volg 'n bietjie meer inligting omtrent die dansskool -

Die "Made to Fly Dance Studio" in Riversdal is gestig in 2023 deur Nicole du Plessis. Nicole is 'n Ballet, Jazz, Moderne en Kontemporêre Danser met 32 jaar ondervinding vanuit die Tina D'Artnall Dans Ateljee in Pretoria.

Nicole is getroud en 'n ma van 4 en is passievol oor dans en die ontwikkeling van kinders klein en groot. Die Dans Ateljee se leuse is, "Why Stop at Dancing When You Were Made to Fly" met Jesaja 40:31 as die fondasie van die skool.

Die Dans Ateljee se visie is om dans in kinders se harte vas te maak as 'n vorm van aanbidding, 'n kuns wat Dawid in die boek van Psalms ook mooi verstaan het.

Klasse is Maandae, Dinsdae en Woensdae middag vanaf 14h00 in die mooie Dans Ateljee in Barnesstraat, Riversdal. Ballet word aangebied vir meisies vanaf 3 jaar en ouer, Moderne Danse vir kinders vanaf 7 jaar en ouer asook Hip-Hop vir kinders vanaf 7 jaar en ouer.

Dankie Nicole, dit was regtig 'n groot vreugde vir ons om daar te kon wees.





Why stop at Dancing, when you were... *Frank 40:31*

MADE TO FLY
DANCE STUDIO

BARNES STREET
RIVERSDALE
BALLET
MODERN
HIP-HOP

BALLET FROM AGE 3
MODERN FROM AGE 7
HIP HOP FROM AGE 7

DANCE SCHOOL RIVERSDALE REGISTRATION 2025

CONTACT
NICOLE DU PLESSIS
079 514 2666

DANCE BY NICOLE

Why stop at Dancing, when you were... *Frank 40:31*

MADE TO FLY

CONTACT
NICOLE DU PLESSIS
079 514 2666

VECTEEZY.COM IMAGES

UIT DIE VERPLEEGAFDELING

Die afgelope tydperk in die verpleegafdeling was maar redelik besig. Dit was Kersfees en Nuwe jaar, maar die werk moes elke dag, soos enige ander dag deur die jaar, aangaan. Die inwoners was lekker bederf met Kersetes en twee braaivleisetes. Die personeel het, vir hulle jaar eindfunksie, ook 'n lekker braaivleisete met slaai, deur Feedem voorberei, geniet

Twee personeellede het einde Desember bedank -

Sina Busch was vir 15 Jaar by Ou Meule. Sy het eers as tuisversorger gewerk en daarna by Ou Meule aangesluit. Sina was 'n baie pligsgetroue, hardwerkende versorger. Sy het 'n waarnemendepos gevul wanneer sy nagdiens gewerk het. Met nuwe aanstellings of studente, het Sina hulle onder haar vlerk geneem en die regte leiding gegee oor hoe jy prosedures moet doen. Jy kon altyd sien as Sina werk die dag - sy het alle inwoners in haar gang uit die beddens gehaal. Ja, sy het soms baie hard gepraat in verskeie opsette, maar haar bedoelings was eerlik en opreg. Haar afwesigheid in Ou Meule gaan definitief 'n leemte laat. Geniet die aftrede, jy verdien dit.



Tammy Saayman is die ander versorger wat ons aan die einde van die 2024 verlaat het. Sy het hier as 'n Ukuphela-student begin en daarna is sy vas aangestel. Tammy was ook 'n staatmaker en het waarnemingsleiding op nagdiens ook met soveel ywer en toewyding aangepak. Baie dankie Tammy vir jou jare diens by Ou Meule. Ons wens jou alle sterkte toe met jou studies en nuwe loopbaan.

EPILEPSY

Epilepsy is a brain disease where nerve cells don't signal properly, which causes seizures. Seizures are uncontrolled bursts of electrical activities that change sensations, behaviors, awareness and muscle movements. Although epilepsy can't be cured, many treatment options are available. Up to 70% of people with epilepsy can manage the disease with medications.

Overview

What is epilepsy?

Epilepsy is a long-term (chronic) disease that causes repeated seizures due to abnormal electrical signals produced by damaged brain cells. A burst of uncontrolled electrical activity within brain cells causes a seizure. Seizures can include changes to your awareness, muscle control (your muscles may twitch or jerk), sensations, emotions and behavior.

Epilepsy is also called a seizure disorder.

Who does epilepsy affect?

Anyone, of any age, race or sex, can develop epilepsy.

How common is epilepsy?

In the U.S. about 3.4 million people have epilepsy. Of this number, 3 million are adults and 470,000 are children. There are 150,000 new cases of epilepsy in the U.S. each year. Worldwide, about 65 million people have epilepsy.

What happens in your brain when you have epilepsy?

The cells in your brain send messages to and receive messages from all areas of your body. These messages are transmitted via a continuous electrical impulse that travels from cell to cell. Epilepsy disrupts this rhythmic electrical impulse pattern. Instead, there are bursts of electrical energy — like an unpredictable lightning storm — between cells in one or more areas of your brain. This electrical disruption causes changes in

your awareness (including loss of consciousness), sensations, emotions and muscle movements.

What are the types of epilepsies and their seizure symptoms?

Healthcare providers classify epilepsies by their seizure type. Seizure categories are based on where they start in your brain, your level of awareness during a seizure and by presence or absence of muscle movements.

There are two major seizure groups:

Focal onset seizures



Focal onset seizures start in one area, or network of cells, on one side of your brain. This seizure used to be called partial onset seizure. There are two types of focal seizures:

- **Focal onset aware seizure** means you're awake and aware during the seizure. Healthcare providers once called this a simple partial seizure. Symptoms may include:
 - Changes in your senses — how things taste, smell or sound.
 - Changes in your emotions.
 - Uncontrolled muscle jerking, usually in arms or legs.
 - Seeing flashing lights, feeling dizzy, having a tingling sensation.
- **Focal onset impaired awareness seizure** means you're confused or have lost awareness or consciousness during the seizure. This seizure type used to be called complex partial seizure. Symptoms may include:
 - Blank stare or a "staring into space."
 - Repetitive movements like eye blinking, lip-smacking or chewing motion, hand rubbing or finger motions.

Generalized onset seizures

General onset seizures affect a widespread network of cells on both sides of your brain at the same time. There are six types of generalized seizures.

- **Absence seizures:** This seizure type causes a blank stare or “staring into space” (a brief loss of awareness). There may be minor muscle movements, including eye blinking, lip-smacking or chewing motions, hand motions or rubbing fingers. Absence seizures are more common in children, last for only seconds (usually less than 10 seconds) and are commonly mistaken for daydreaming. This seizure type used to be called petit mal seizures.
- **Atonic seizures:** Atonic means “without tone.” An atonic seizure means you’ve lost muscle control, or your muscles are weak during your seizure. Parts of your body may droop or drop such as your eyelids or head, or you may fall to the ground during this short seizure (usually less than 15 seconds). This seizure type is sometimes called “drop seizure” or “drop attack.”
- **Tonic seizures:** Tonic means “with tone.” A tonic seizure means your muscle tone has greatly increased. Your arms, legs, back or whole body may be tense or stiff, causing you to fall. You may be aware or have a small change in awareness during this short seizure (usually less than 20 seconds).
- **Clonic seizures:** “Clonus” means fast, repeated stiffening and relaxing of a muscle (“jerking”). A clonic seizure happens when muscles continuously jerk for seconds to a minute, or muscles stiffen followed by jerking for seconds up to two minutes.
- **Tonic-clonic seizures:** This seizure type is a combination of muscle stiffness (tonic) and repeated, rhythmic muscle jerking (clonic). Healthcare providers may call this seizure a convulsion and once called it a grand mal seizure. Tonic-clonic seizures are what most people think of when they hear the word “seizure.” You lose consciousness, fall to the ground, your muscles stiffen and jerk for one to five minutes. You may bite your tongue, drool and lose muscle control of bowels or bladder, making you poop or pee.

- **Myoclonic seizures:** This seizure type causes brief, shock-like muscle jerks or twitches (“myo” means muscle, “clonus” means muscle jerking). Myoclonic seizures usually last only a couple of seconds.

As your healthcare provider learns more, your seizure type may change to focal or generalized onset seizure.

What are seizure triggers?

Seizure triggers are events or something that happens before the start of your seizure.

Commonly reported seizure triggers include:

- Stress.
- Sleep issues such as not sleeping well, not getting enough sleep, being overtired, disrupted sleep and sleep disorders like sleep apnea.
- Alcohol use, alcohol withdrawal, recreational drug use.
- Hormonal changes or menstrual hormonal changes.
- Illness, fever.
- Flashing lights or patterns.
- Not eating healthy, balanced meals or drinking enough fluids; vitamin and mineral deficiencies, skipping meals.
- Physical overexertion.
- Specific foods (caffeine is a common trigger).
- Dehydration.
- Certain times of the day or night.
- Use of certain medications. Diphenhydramine, an ingredient in cold, allergy and sleep over-the-counter products, is a reported trigger.
- Missed anti-seizure medication doses.

How can I figure out my seizure triggers?

Some people discover that their seizures occur consistently during certain times of the day or around certain events or other factors. You may want to track your seizures, and the events around your seizures, to see if there's a pattern.

In your seizure diary, note the time of day each seizure happened, the events or special circumstances happening around the time of the seizure and how you felt. If you suspect you've identified a trigger, track that trigger to find out if it's really a trigger. For example, if you think caffeine is a seizure trigger, do you have a seizure after consuming every caffeinated food or beverage, after "x" number of caffeinated foods/beverages or at certain times of day after consuming caffeine? Caffeine may or may not be the trigger when thoroughly reviewed.

Symptoms and Causes

What are the signs and symptoms of epileptic seizures?

The main symptom of epilepsy is recurring seizures. Your symptoms, however, vary depending on the type of seizure you have.

Seizure signs and symptoms include:

- Temporary loss of awareness or consciousness.
- Uncontrolled muscle movements, muscle jerking, loss of muscle tone.
- Blank stare or "staring into space" look.
- Temporary confusion, slowed thinking, problems with talking and understanding.
- Changes in hearing, vision, taste, smell, feelings of numbness or tingling.
- Problems talking or understanding.
- Upset stomach, waves of heat or cold, goosebumps.
- Lip-smacking, chewing motion, rubbing hands, finger motions.

- Psychic symptoms, including fear, dread, anxiety or déjà vu.
- Faster heart rate and/or breathing.

Most people with epilepsy tend to have the same type of seizure, so have similar symptoms with each seizure.

What causes epilepsy?

Most of the time (in up to 70% of cases), the cause of seizures is not known. Known causes include:

- **Genetics.** Some types of epilepsy (like juvenile myoclonic epilepsy and childhood absence epilepsy) are more likely to run in families (inherited). Researchers believe that although there's some evidence that specific genes are involved, the genes only increase the risk of epilepsy, and other factors may be involved. There are certain epilepsies that result from abnormalities that affect how brain cells can communicate with each other and can lead to abnormal brain signals and seizures.
- **Mesial temporal sclerosis.** This is a scar that forms in the inner part of your temporal lobe (part of your brain near your ear) that can give rise to focal seizures.
- **Head injuries.** Head injuries can result from vehicular accidents, falls or any blow to the head.
- **Brain infections.** Infections can include brain abscess, meningitis, encephalitis and neurocysticercosis.
- **Immune disorders.** Conditions that cause your immune system to attack brain cells (also called autoimmune diseases) can lead to epilepsy.
- **Developmental disorders.** Birth abnormalities affecting the brain are a frequent cause of epilepsy, particularly in people whose seizures aren't controlled with anti-seizure medications. Some birth abnormalities known to cause epilepsy include focal cortical dysplasia, polymicrogyria and tuberous sclerosis. There's a wide range of other brain malformations known to cause epilepsy.

- **Metabolic disorders.** People with a metabolic condition (how your body obtains energy for normal functions) can have epilepsy. Your healthcare provider can detect many of these disorders through genetic tests.
- **Brain conditions and brain vessel abnormalities.** Brain health issues that can cause epilepsy include brain tumors, strokes, dementia and abnormal blood vessels, such as arteriovenous malformations.

Diagnosis and Tests

How is epilepsy diagnosed?

Technically, if you experience two or more seizures that weren't caused by a known medical condition — for example, from alcohol withdrawal or low blood sugar — you're considered to have epilepsy. Before making a diagnosis, your healthcare provider (or epilepsy specialist) will perform a physical exam, take your medical history and may order blood work (to rule out other causes). They may ask about your symptoms during the seizure and conduct other tests, as well.

Your healthcare provider will ask you or your family member (who's witnessed your seizure) if you experienced any of the following during a seizure:

- Muscle jerks.
- Muscle stiffness.
- Loss of bowel or bladder control (you peed or pooped during the seizure).
- Change in breathing.
- Skin color turned pale.
- Had a blank stare.
- Lost consciousness.
- Had problems talking or understanding what was said to you.

What tests will be done to diagnose this condition?

Tests include:

- **Electroencephalography (EEG):** This test measures the electrical activity in your brain. Certain abnormal electrical patterns are related to seizures.
- **Brain scans:** Magnetic resonance imaging (MRI) to look for such things as tumors, infections or blood vessel abnormalities.

Management and Treatment

How is epilepsy treated?

Treatments to control epilepsy include anti-seizure medications, special diets (usually in addition to anti-seizure medications) and surgery.

Anti-seizure medications

Anti-seizure medications can control seizures in about 60% to 70% of people with epilepsy. Anti-seizure medication treatment is individualized. The U.S. Food and Drug Administration (FDA) has approved more than 20 anti-seizure medications for treating epilepsy. Your healthcare provider may try one or more medications, doses of medications or a combination of medications to find what works best to control your seizures.

Choice of an anti-seizure medication depends on:

- Seizure type.
- Your prior response to anti-seizure medications.
- Other medical conditions you have.
- The potential for interaction with other medications you take.
- Side effects of the anti-seizure drug (if any).
- Your age
- General health.

- Cost.

Because some anti-seizure medications are linked to birth defects, let your healthcare provider know if you're pregnant or planning to become pregnant.

If anti-seizure medications don't control your seizures, your healthcare provider will discuss other treatment options, including special diets, medical devices or surgery.

Diet therapy

The ketogenic diet and the modified Atkins diet, diets high in fat, moderate in protein and low in carbohydrates, are the two most common diets sometimes recommended for people with epilepsy. Diets are mostly recommended for children where medication was not effective and who aren't candidates for surgery. Low glycemic index diets may also reduce seizures in some people with epilepsy.

Surgery and devices

Your healthcare provider will consider surgery if anti-seizure medications don't control your seizures and if your seizures are severe and debilitating. Epilepsy surgery can be a safe and effective treatment option when more than two anti-seizure medication trials fail to control your seizures. It's important to be evaluated at an epilepsy center to see if you're a candidate for epilepsy surgery if anti-seizure medications don't control your seizures.

Surgery options include surgical resection (removal of abnormal tissue), disconnection (cutting fiber bundles that connect areas of your brain), stereotactic radiosurgery (targeted destruction of abnormal brain tissue) or implantation of neuromodulation devices. These devices send electrical impulses to your brain to reduce seizures over time.

Prevention

Can epilepsy be prevented?

Although many causes of epilepsy are out of your control and unpreventable, you can reduce your chance of developing a few conditions that might lead to epilepsy, such as:

- **To lower your risk of traumatic brain injury** (from blows to your head), always wear your seatbelt when driving and drive “defensively”; wear a helmet when biking; clear your floors of clutter and power cords to prevent falls; and stay off ladders.
- **To lower your risk of stroke**, eat a healthy diet (such as the Mediterranean diet), maintain a healthy weight and exercise regularly.
- **Seek therapy for substance abuse.** Alcohol and other illegal drugs can damage your brain, which can then lead to epilepsy.

Outlook/Prognosis

Is there a cure for epilepsy?

There’s no cure for epilepsy. But there are many options to treat epilepsy.

Will I always have seizures?

About 70% of people become seizure-free with proper treatment within a few years. The remaining 30% are considered to have drug-resistant epilepsy. These people should go to an epilepsy center to determine if they’re candidates for epilepsy surgery.

How long will I have to take anti-epileptic medications?

It depends on the type of epilepsy you have and your response to medication. Some people who remain seizure-free for several years may be able to stop their medication. Your healthcare provider makes this decision. They’ll consider a variety of factors when making this decision, including an absence of brain lesions on your MRI/EEG findings and your medical history. Some people may require life-long medication.

Living With

When should I see my doctor? When should I go to the emergency room?

See your primary healthcare provider if you've never had a seizure before and think you've had one — or the people around you tell you you've "zoned out" or lost awareness. You may be referred to a neurologist for additional follow-up and testing.

Call 10111 (or have a friend or bystander call 10111) if you've had a seizure that lasts longer than five minutes or a series of seizures in a row without recovery.

How can I manage my seizures?

To help manage your seizures:

- Take your medications exactly as prescribed by your healthcare provider. If you miss a dose, call your healthcare provider right away.
- Get an adequate amount of sleep (typically seven to nine hours a night).
- Manage your stress. Stress causes the release of certain chemicals in the areas of your brain more prone to seizures. To reduce your stress, try yoga, meditation, deep breathing exercises, biofeedback or other relaxation methods.
- Exercise regularly (about 30 minutes a day, five days a week).
- Avoid excessive alcohol use.
- Tell all your healthcare providers you have epilepsy. Check with your healthcare provider who manages your epilepsy if another doctor prescribes additional medications (to treat other health issues). Some medications, including antidepressants, antihistamines and stimulants, can interfere with the effectiveness of your anti-seizure drugs or cause side effects.

- Always tell your healthcare provider who's managing your epilepsy about all the products you take, including over-the-counter medications, vitamins and supplements, and herbal products.
- Identify and avoid your seizure triggers.
- Eat a healthy diet.

Can I drive if I've been diagnosed with epilepsy?

In the U.S., each state has its own driving rules. People with epilepsy are required to report their condition to the Department of Motor Vehicles (DMV). However, states differ about the identity of the person who has to report. Some states require the healthcare provider report the person. Other states ask the person with epilepsy or seizures to sign a simple form at the time of application for a license or license renewal. On the form, the person states that they'll notify the DMV of changes in their health status or driving ability.

Ask your healthcare provider if you can drive. Generally, you shouldn't drive until your seizures are under control.

What are the life-threatening complications of epilepsy?

Seizures can lead to serious physical injuries. In addition, life-threatening conditions associated with epilepsy include status epilepticus and sudden unexplained death in epilepsy (SUDEP).

Status epilepticus

Status epilepticus is a long-lasting (five to 30 minutes) seizure or seizures that occur close together without time to recover between them. It's considered a medical emergency.

Emergency treatment at a hospital may include:

- Medications, oxygen and intravenous fluids.
- Placement (with anesthetics) into a coma to stop the seizures.
- EEG monitoring to determine response to treatment.
- Tests to discover the cause of the seizure.

Sudden unexplained death in epilepsy (SUDEP)

Sudden unexplained death in epilepsy (SUDEP) is a rare condition in which an otherwise healthy young-to-middle-aged person with epilepsy dies without a clear cause. The person often dies at night or during sleep without witnesses. Researchers believe some of the causes might include:

- **Irregular heart rhythm.** Seizures may cause a serious heart rhythm problem or cardiac arrest.
- **Breathing difficulty.** If breathing stops (for example, due to sleep apnea), lack of oxygen to your heart and brain can be life-threatening. Also, sometimes airways can get blocked during a convulsive seizure, which could cause suffocation.
- **Inhaling vomit.** Inhaling vomit during or after a seizure can block your airway.
- **Brain function interference.** A seizure might interfere with areas of your brain that control breathing and heart rate.

About 1 in 1,000 people with epilepsy die from SUDEP each year. It's the leading cause of death in people with uncontrolled seizures. Ways to reduce your risk of SUDEP include knowing and avoiding your seizure triggers, taking your medications as directed by your healthcare provider and following general healthy living practices (be well-rested, exercise, eat healthy foods, avoid smoking and avoid drinking too much or using recreational drugs).

Additional Common Questions

What's the difference between convulsions, seizures and epilepsy?

A **convulsion** involves uncontrolled, jerky muscle movements and altered consciousness. But people often use the terms convulsion and seizure interchangeably. People also tend to use the word convulsion to refer to a tonic-clonic seizure.

Seizures result from abnormal electrical activity from cells in your brain. You can have a seizure without having any symptoms. Healthcare

providers refer to this as an EEG seizure (picked up during EEG tests). Most of the time, seizures present with a variety of different symptoms that are described above. Seizures are a symptom of epilepsy, but not all seizures are caused by epilepsy.

Epilepsy is a neurological disease defined by having multiple, ongoing seizures. Epilepsy can be a life-long condition.

DAG VAN DIE OOMS

Iewers anderkant Strydenburg, suid van Kimberley, draai ek weg Vosburg toe, grondpad, die vaaltes in. 'n Stil agterpad deur die ooptes gee jou die geleentheid om dinge in jou kop rustig te sit en uitsorteer.

Dit is 'n paar dae ná Pa se begrafnis en ek is van Ventersdorp af op pad terug Jacobsbaai toe. Huis toe. Vaderloos.

'n Ent verder, so 20km van Vosburg af, is 'n padskraper besig om die pad te skraap, 'n seldsame gesig deesdae in die land.

Die jong kêrel in die blou oorpak agter die stuurwiel waai en ek waai terug en ek onthou 'n era toe byna elke padskraper in die land deur 'n wit man in 'n wit stofjas bestuur is. 'n Oom.

Hulle het dikwels saam met hul gesinne in 'n 4-wiel, Paaie Administrasie-woonwa in 'n padkamp aan die rand van die dorp gewoon, hierdie padskraper Ooms. Baie van hulle het op vyftig al krom gestap, want die dag ná dag se gesit en stamp in die padskraper het 'n man se rug en niere sleg opgefoeter.

Pa se dood laat my opnuut oor hierdie ooms van die land dink. Pa was so 'n Oom. Hy het graag Grasshopper-skoene gedra, in sy broeksak was altyd 'n knipmes en om sy pols 'n horlosie wat jy moes opwen. By sy hemp se bo-sak het 'n Parker-pen uitgeloer en hy het sy hare in 'n kantpaadjie met n aluminium kam in sy kous gekam, selfs toe hy bles begin raak het.

Hy het al die jare, as predikant, plattelandse siele bearbei, maar van die ander Ooms was padskraperdrywers, of hulle het boorgate geboor of met velle gesmous.

Daar was ook stasiemeesters en vragmeesters en posmeesters en vee-inspekteurs. Van hulle was ook volksraadslede, sakemanne, prokureurs en stadsklerke.

Party dokters was ook maar Ooms – ooms in wit safaripakke, wat maklik laatnag in 'n Mercedes 280S die donker in ry om na 'n koorsige kind te gaan omsien.

Hulle was hóé lank die heersers en ruggraat van SA, hierdie Ooms.

Maar nou is hul tyd verby:

Die ou regering het plek gemaak vir 'n nuwe bedeling, tradisionele kerke loop leeg en sluit, stasiegeboue staan kosynloos en dakloos en spoorloos in die weer en wind, en dokters word uit Kuba ingevoer.

En 'n burgemeester is deesdae 'n voltydse werk, een waarvoor die Ooms glad nie meer in aanmerking kom nie.

Die Ooms word die een ná die ander begrawe, of hulle sit op hul dorps huise se stoep of op hortjiesbanke in die ouetehuis se tuin, met hul knobbelrige hande op hul kieries.

Op Vosburg hou ek by Oom Awie, hoe kan ek by oom Awie verbyry, stil.

Die plaaslike motorwerktuigkundige. 'n Motorwerktuigkundige soos Oom Awie is ook een van hierdie Ooms soos Pa. Ooms aan wie se hande dikwels, soos in oom Awie se geval, 'n vinger of twee makeer. Ooms wat so 'n lang, onheilspellende fluit gee wanneer hulle 'n stukkende enjin sien en wie se moersleutels teen hul werkwinkels se muur hang, elkeen se gebied met viltpenstrepe afgekamp. Ooms wat 'n hele distrik se rygoed en windpompe aan die loop hou en gehou het.

Die middag is al aan die silwer raak toe ek die pad van Vosburg af Carnavon toe vat. Ek probeer radio luister, maar ek kan nie ophou om aan Pa en die ander Ooms te dink nie.

Vroom Ooms wat hul gebede in die kerk begin het met: "Dierbare, almagtige Hemelse Vader. Ons staan vandag hier voor U en ons word klein . . ." Ooms wat tot die plaaslike kommando behoort het en 'n 303 of 'n Mauser in die hangkas gehou het. Ooms wat 'n bok geskiet het en self

afgeslag, opgesny en die biltong aan stringe bloudraad tussen die balke in die motorhuis gehang het om droog te word.

Baie van hierdie Ooms was meesters van vaardighede waaraan daar al minder 'n behoefte was: hoe om 'n sweep te vleg, hoe om 'n hondjie se stert af te sny, hoe om 'n kar se vergasser te bloei, hoe om n seekoei sambok te maak, hoe om 'n lemoen of 'n appel met 'n knipmes af te skil - met die skil in een lang stuk.

Party kon soos 'n tortelduif fluit deur hulle hande bak voor hul mond te hou. Ander het kinders vermaak deur hul valstande uit te haal en gesigte te trek.

Al dieper die binneland in ry ek en die nag kom nader, en dit voel of al daardie Ooms by my in die bakkie is om my deur die donker te help.

“Móét pa's dan sterf om vir hul seuns te lééf,” onthou ek weer Hennie Aucamp se woord in sy kortverhaal, “Nag van die Ooms”.

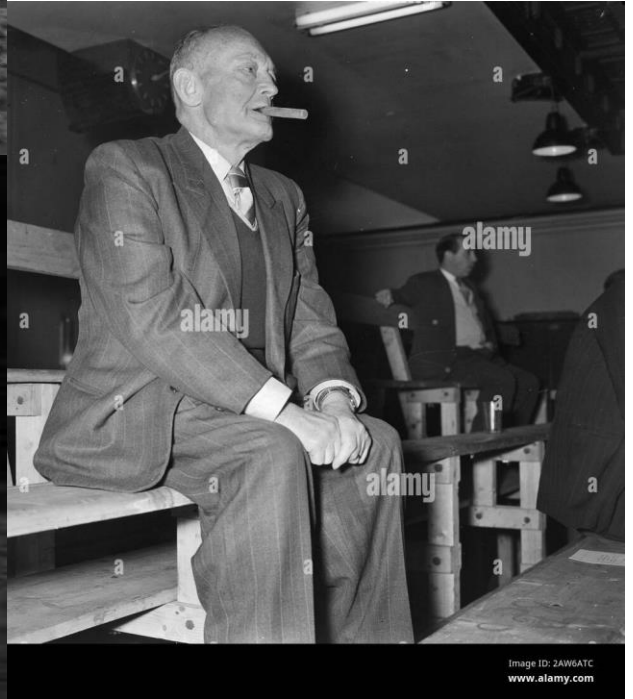
Kortom: Hulle was alte menslik, hierdie Ooms. Maar hulle was trots en hardwerkend, want hulle het geglo in die sweet van jou aangesig sal jy jou brood verdien. En hulle was spaarsamig; en hoe ouer hulle geword het, hoe meer het hulle die stories oor die armoede van hul jongdae vertel, die depressie, hoe hulle deur die ryp kaalvoet skool toe gestap het en onderbroeke gedra wat hul moeders van meelsakke gemaak het.

Die werke van hierdie Ooms se hande is oral in die land te sien: die huise en die skure en krale wat hulle gebou en laat bou het. Die paaie, die brûe, die treinspore, die damme, die leivore. Die kerke en kerksale. Die drade wat gespan is, die drukgange en laaibanke wat opgerig is. Die kweperlanings wat hulle geplant het.

Hulle het saans vroeg gaan slaap en soggens vroeg opgestaan, hierdie Ooms. Hulle het hul tiende vir die kerk gegee en kinders versorg en van lente na somer na winter na herfs geleef en gesterf sonder enige groot openbare erkenning.

Dalk is Hennie Aucamp reg: Eers wanneer die lewendes nie meer daar is nie, kan dié wat oorbly hulle na waarde skat...

Geleen.....



Tot 'n volgende DROOMgenoot.....

Linda Botha



Maatskaplike Dienste

Aan al ons Inwoners, Familie en die Gemeenskap van Riversdal en omstreke

Ons lewe net uit genade van ons Hemelse Vader en daarom is dit my voorreg om verslag te doen oor die maatskaplike-afdeling. Ek verwys na 'n skrifgedeelte wat baie van ons deur elke dag dra.

Psalm: 4 vers 2: "O God wat aan my reg verskaf, antwoord my as ek roep. Toe ek in die nood was, het U my bevry. Wees my ook nou genadig en hoor my gebed!"

Dis waarlik 'n voorreg om elke inwoner saam met hul families te ontmoet en te leer ken. Ons ervaar waarlik die Here se genade met elke besluit en elke inwoner wat of intern skuif of nuwe inwoners wat deel raak van ons Droom-familie. Dit is wonderlik om elke oomblik saam met hulle te beweeg, vanaf opname totdat hul gelukkig gevestig is in die afdeling waar hulle geplaas word. Ons ervaar elke dag die Heer se genade en liefde – Hy dra Droom se personeel en inwoners deur dik en dun. Ons staan baie keer verstom en voel soms skuldig oor God se genade wat ons so onverdiend ontvang. Ons waardeer elkeen wat betrokke is by Droom se inwoners en personeel. Hou asseblief aan om vir ons te bid.

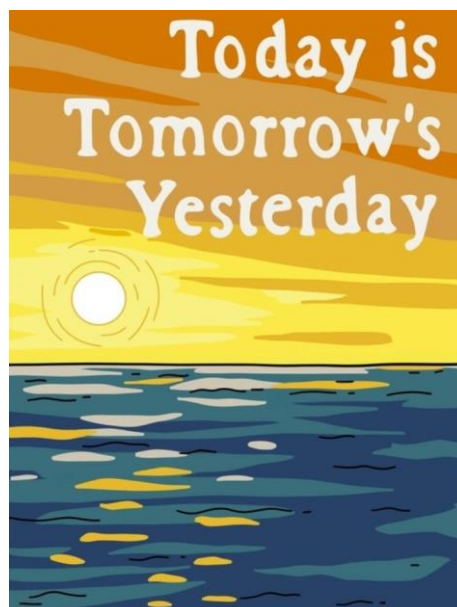
Droom is bevoorreg dat daar konstant navrae is vir verblyf in Droom se tehuse. Ons het 10 opnames gehad, maar moes van 8 inwoners afskeid neem. Ons weet teen hierdie tyd dat daar 'n groot behoefte is vir die versorging van aansoekers met demensie, asook vir akkommodasie in ons leefregwoonstelle.

Mag ons elkeen gesënd wees in die jaar 2025, met die Here se genade en mag ons vir Hom dankie sê vir elke gebed wat verhoor word. Mag ons elkeen lewe om elke dag ons bes te doen vir onself, familie, vriende en ons Hemelse Vader, want môre is vandag se gister.

Met liefde en omgee

Cornell Malherbe

Maatskaplike dienste afdeling



BE HAPPY..... (~ Pablo Neruda♡)

You start dying slowly -

if you do not travel,

if you do not read,

If you do not listen to the sounds of life,

If you do not appreciate yourself.

You start dying slowly -

When you kill your self-esteem,

When you do not let others help you.

You start dying slowly -

If you become a slave of your habits,

Walking everyday on the same paths...

If you do not change your routine,

If you do not wear different colours

Or you do not speak to those you don't know.

You start dying slowly -

If you avoid to feel passion

And their turbulent emotions;

Those which make your eyes glisten

And your heart beat fast.

You start dying slowly -

If you do not risk what is safe for the uncertain

If you do not go after a dream

If you do not allow yourself

At least once in your lifetime

To run away from sensible advice

Don't let yourself die slowly

Do not forget to be happy!

Death is not sad; the sad thing is that most people don't really live at all.

Dan Millman

quotefancy

"Just live your life.
It's Okay.
Be Happy!"

www.boldwinner.com

Kontakbesonderhede

DROOM, Posbus 270, Riversdal, 6670

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