

Die **DROOMGENOOT**

WINTER 2021



Die **DROOMGENOOT**

Goeiedag alle Droomgenoot-lesers,

Dit is heerlike winter, die dae is koud en nat. Sop en pannekoek is aan die orde van die dag – maklik om te maak en lekker om te eet!!

Nou ja, die "negatief" is Vlaag 3 van Covid het ons met mag en krag getref. Ek glo en vertrou almal is nog gesond en veral ook emosioneel gesond.

Ek het maar bietjie gesukkel en getwyfel die afgelope maand. Elke oggend van 6:00-8:00 staan ek by ons skool se deur en skandeer ±130 kinders wat daar inkom, praat met hul ouers, ander personeel, besoekers, ens. Ek het begin bang word, ek is in kontak met soveel mense per dag en ons hoor dan nou dat kinders ook Covid kan kry en oordra na ander. Maandag 14 Junie is ek gebel en gevra om binne 10 minute te gaan vir my vaksine. Ek was so bly, want ander wag nou nog om gekontak te word. Nadat ek terug was by die werk, het ek 'n soort van gerustheid oor my gehad – ek is mos nou op die pad van teenliggame opbou teen die gevreesde virus. Die aand toe ek nou by die huis is en mooi daarvoor dink besef ek – ons moenie ons geluk/vrede/veiligheid by alles daar buite gaan soek nie. Ons kan dit net by God alleen kry. Ja, Hy gee vir ons hulpmiddels om dit vir ons makliker te maak, maar net Hy alleen is ALTYD daar vir ons in siek en moeilike tye.

Vertrou en doen wat nodig is om jouself te beskerm teen negatiwiteit, siektes, finansiële bekommernisse, ens.

Groete, bly warm en gesond

Lise Veldsman

Tel: 082 776 2595

Faks: 086 6133 804

E-pos: lise@droomriversdal.co.za

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



UIT DIE BAAS SE STOEL

Terwyl ek vandag met u gesels reën dit heerlijk daar buite. Ek was die naweek in die Kaap en die veld lyk ongelooflik. Groen en sommer so skoon. Plasse water langs die pad en die damme is omtrent vol.

Ons nader alweer die einde van die eerste helfte van die jaar en steeds is Covid nog met ons. Ons inwoners het vir die afgelope twee maande welverdiende vryheid geniet en weer gevoel hoe dit voel om mens te wees. Nou lê die derde vlaag van Covid 19 vir ons en kyk. Sommige streke in ons land gaan reeds daaronder gebuk. Ons het noodgedwonge die tehuise toegemaak en weer besoeke/-tye ingestel. Die leefreg is egter nog vry om te kom en gaan en hulle eie veiligheid te bestuur. Droom se inentingsprogram begin in alle erns. Ons admin personeel, versorgers en Feedem personeel word eerste ingeënt en daarna al die inwoners wat toestemming verleen het. Dit verseker 'n mate van veiligheid, maar beskerm jou nooit 100% nie. Protokolle moet steeds streng gevolg word en binne 42 dae word die volgende dosis inenting toegedien. Steeds is ons veiligheid in ons eie hande.

Finansieel het Droom ook gebuk gegaan onder mense wat hulle werk verloor of selfs net gedeeltes van hulle salarisse verloor het. Dan word Droom mos gou opsy geskuif vir belangriker dinge. Ons was ongelukkig gedwing om van die persone, wat vir lang tye nie betaal het nie, aan prokureurs te oorhandig. Droom moet, net soos ander instansies, ook sy skulde betaal en het ongelukkig ook 'n afsny stadium.

Wat projekte betref gaan dit goed en beplanningsdatums word gehaal. Die plekke sal ekstra inkomste verseker wat weer die las op uitgawes sal verlig.

Droom het pas 'n nuwe werksooreenkoms met Feedem gesluit wat meer vryheid tov skoonmaakdienste sal verseker. Verbetering in voedselvoorsiening, asook 'n heerlike winter spyskaart wat voorlê. Daar is ook 'n nuwe voedseldiensbestuurder aangestel wat op 7 Julie 2021 begin.

Met die aftrede van Coreen Victor wat nader kruip is daar ook vanaf 1 Julie 2021 'n plaasvervanger in haar plek aangestel. Daar sal eers 'n indringende opleidingstydperk afgelê word. Emosionele en geestelike ondersteuning sal ook uitgebrei word tot een van ons dienste.

Die jaarlikse oudit word tans gedoen en daar word rond gehardloop om alles elektronies te voorsien. Zoom vergaderinge en elektroniese oudits is mos deel van die nuwe normaal. Beslis 'n oorgang tussen generasies. Tog is daar individue wat beslis bybly met die tegnologie en die verskillende forums.

Ek wil afsluit, maar sal my plig versuim indien ek agterweë laat om ons Hemelse Vader te dank dat hy altyd sy hand oor Droom, die inwoners en personeel hou. Baie kere is daar baie groot klippe wat in ons pad lê, maar elke keer kom ons daaroor. Ook word ons ongelooflik getoets deur inwoners en kinders wat altyd beter weet en baie slim is. Tog het ek volle vertroue in my personeel en ek weet dat daar telkemale agteroor gebuig word vir ons medemens. Hou so volle julle is ysters.



Partykeer is aanraking al wat hulle wil hê/nodig

het.
Chris Veldsman
Bestuurder
DROOM

SOSIALE BYEENKOMSTE

Halfpad 'blues' of nie?

Junie-maand, die jaar is halfpad maar die Covid-blues is hier om te bly of nie? Huidiglik is die Tehuise weer onder vlak 2 inperking, maar wag, die dae word interessant ingekleur by Droom om die 'blues' weg te jaag.

Imogene le Riche deel die volgende insiggewende gedagtes:

"Liewe Oom en Tannie,

Hoe sal dit lyk as ons 'n bietjie voorraad moet opneem van dit wat in ons gedagtes aangaan? Watter rol speel die manier, waarop ons situasies en ander mense "beleef", op ons gemoed en besluitnemings? Sommige mense beleef al vanaf 'n jong ouderdom dat hul oud is, terwyl ander op hoë ouderdom sommer nog bloedjonk voel. Soos Oom Oosie sou sê: "Ek voel liever 85 jaar jonk as 35 jaar oud". Daar is ook mense wat soveel potensiaal in hulself opgesluit het wat nooit tot vervulling kom nie, bloot omdat hulle 'n lae selfbeeld het.

Hoe hulle oor hulself voel is ver verwyder van dit waartoe hul werklik in staat is. En hulle gevoelens beperk hulle. Soms beleef mense mekaar ook totaal verkeerd. Het Oom en Tannie ookal iemand ontmoet wat so geliefd is en tog voel die persoon dat niemand van haar hou nie? Ek dink nou aan Tant Chrissie wat haar lewe lank geglo het dat selfs haar kinders hul Pa bo haar verkies. Sy was die aller-dierbaarste mens, mens kon nie anders as om dol lief vir haar te wees nie. In plaas daarvan dat sy geliefd gevoel het, het sy diep verwerping beleef. So kry mens diegene wat beleef dat hulle swaarkry, terwyl dit eintlik baie goed met hulle gaan.

Ander is weer behoeftig, maar beleef glad nie ellende nie. Met die langnaweke dink ek ook hoe mens met spesiale geleenthede soms groter eensaamheid kan beleef as gedurende ander tye. Sommige mense vertel dat hulle bv. op 'n Vrydagaand meer alleen voel as op ander dae. Dis nie dat Vrydag se alleenheid groter is as ander dae se alleen wees nie, dis bloot dat 'n mens die toestand van alleenheid dan meer intens beleef. Wanneer ons iets negatiefs beleef, behoort ons onself af te vra: Is dit werklik die waarheid? Is dit gegrond op feite? Of is dit bloot 'n emosionele belewenis? Emosies is deel van ons samestelling.

Ons moet dit nie wegwens of onnodig onderdruk nie. Emosies, as dit reg aangewend word, kan kleur aan die lewe gee. Maar ons moet dit nie toelaat om ons bo alle rasionaliteit en rede rond te slinger nie. Ons moet die "kaf van die koring kan skei". Ons moenie feit met fiksie verwar nie. Mag die komende week vol mooi belewenisse en vrolike tye wees.

Met opregte omgee-liefde, Imogene"

Die oggend van 11de Mei, kom tree die welbekende Afrikaanse musikant André Swiegers by die Droomsaal op, in samewerking met AVBOB. Sosiale afstand word gehandhaaf, almal word 'gescreen' en dan word daar uit die hart gesing, 'n koel lafenis vir almal se siele. Afgesluit met 'n gewaardeerde eet en drink-dingetjie en ja die Kaap is nog steeds Kaap Hollands.



En so word daar al 'n geruime tyd by Jan Lange jukskei gespeel net met mans-skeie beskikbaar en sommer so op die gras. Met die begin van Junie-maand word daar 'n behoorlike mini juskei-put gemaak met afstande gemerk vir die dames en mans onderskeidelik, 'n groot verrassing vir die inwoners. Daar word ook 'n dames jukskei-stel geskenk deur een van die plaaslike weldoeners. Nou kan almal hul volle potensiaal speel.

'n Groot afwagting begin opbou om die nuwe jukskei-put in te wy, maar eers moet dit klaar reën, want aai die reën is so 'n groot seën en broodnodig maar toggie die jukskei-put roep hard van buite. Die reën hou naderhand op, maar nou nog 'n klein bietjie meer wag - die jukskei-put moet eers droog genoeg word. Die gewag word nog verder uitgerek....!

Uiteindelik is die jukskei-put droog genoeg om te begin speel en die Dinsdagmiddag is amper 25 inwoners buitekant vir die groot oomblik. Dit gee sommer nuwe stukrag en momentum aan die spel en lei tot baie jukskei-jolyt! Daar is selfs 'n ordentlike, groot, sterk skadunet opgerig met spesiale tuinstoele wat sonbestand is - vir jukskei oggende buite en allerlei ander aktiwiteite. Baie dankie aan die Droom bestuur!

Die Droom Covid-inentings veldtog vind plaas vanaf 2-4 Junie by die 2 Tehuse en siedaar, dis asof die vrees en greep van die virus gebreek word. Dit beteken egter nie nou roekeloosheid nie en die pandemie is nog ver van verby. Alle voorkomings maatreëls geld nog, in kort, was jou hande gereeld, behou sosiale afstand en dra jou makser.

Die doppie-projek (die versamel van allerlei doppies om in aanmerking te kom vir die ontvangs van 'n rolstoel) waarmee Droom al 'n geruime tyd besig is, werp vrugte af toe Droom op 15 April 'n welverdiende gratis rolstoel ontvang van Maboné.

Om tot op hede mense uit te sonder vir hulle hulp en ondersteuning tot die projek is baie moeilik, maar daar is een uitsonering - 'n Jan Lange personeelid wat al die doppies bymekaar gemaak het en in haar en haar man se motorhuis gaan stoor het, vir baie maande, gewas en teruggebring het na die Droomperseel om opgelaaai te word vir besending na George waar dit gewees is. Elaine Swart, Toegangsbeheer-beampte, baie dankie, jy is 'n staatsmaker duisend! 'n Hartlike dank ook aan jou man Blackie wat in die agtergrond help ondersteun en geduldig was met die doppie-projek wat met tye julle lewens 'oorgeneem' het! Neem kennis, daar kan nou ook broodhakies en platgedrukte aluminium blikkies bymekaar gemaak word, buiten die doppies.





ALLERLEI PLASTIESE PROPPE



ALLERLEI BROOD HAKIES



ALUMINIUM BLIKKIES

Nou 'n stukkie skindernuus daar van tehuis Ou Meule - Sal hulle nie so gelukkig wees om elkeen 'n lekker groot stuk varsgebakte melktert, nogal groot skywe, te kry van 'n weldoener nie? Aan daardie weldoener, wat anoniem wil bly, baie dankie. Daar is niks wat die Inwoners by Droom se dae so opkikker as iets lekkers om te eet nie. Maar moenie 'n fout maak nie, die Inwoners by tehuis Jan Lange word glad nie agterweë gelaat nie. Beide Tehuse se boekrakke is vroeër vanjaar onder hande geneem toe nog 'n vrywilliger die boeke kom 'klas' het. Allerlei boeke, geskenk asook bestaande, is deurgewerk en net die nuutste en beste boeke is teruggeplaas op die rakke sodat die leeservaring vir die Inwoners 'n plesier sal wees. Stukkende boeke is herstel, netjies afgestof en volgens tale (Afrikaans en Engels afsonderlik) teruggeplaas op die boekrakke.

Op 'n ernstiger noot, vanaf die 1 Julie 2021 tree die POPI-wet (Protection of Private Information Act) in werking. Dit was reeds in 2013 deur die regering gepromulgeer en op 22 Junie 2020 goedgekeur. In 'n neutedop, die wet beskerm die reg van individue teen onwettige versameling, stoor en gebruik van persoonlike inligting wat teen hulle kan diskrimineer. Hierdie POPI-wet is ook van toepassing op Badisa en Programme. Vir meer inligting gaan besoek gerus die amptelike webblad.

Halfpad 'blues' of nie, nee wat, "this too shall pass".

Moed hou, geloof hou!

VANUIT DIE VERPLEEGAFDELING

Met die skrywe van die artikel is ons al op Dag 441 van die grendeltydperk - 15 maande!!! Na die heerlike reën die afgelope tyd, is die wêreld pragtig groen. Die temperature wissel van ysig koud tot heerlike somersdag temperature. Ek het met die vorige DROOMgenote oor Covid geskryf. Ek heg die skrywe aan wat ons van die WesKaapse Regering ontvang het. Dit is in Engels maar ek glo almal sal dit kan verstaan. Lekker lees.....

OPREGTE GEBED

Ons sê dit omdat ons deur Christus ten volle op God vertrou
2 Korintiërs 3:4

Ek weet nie hoe om te bid, o Heer,
die regte woorde ontbreek my keer op keer.
Ek weet net ek is eensaam
en effens verward,
en ook gekwel deur 'n rustelose hart.
Hul sê dat gebed
die gemoed laat bedaar,
die hart ligter maak, want in stilte is daar
'n seker wete
dat iemand omgee
en dat iemand
op elke gebed reageer.
Amen

Deur Helen Steiner Rice

COVID-19 is a disease caused by a coronavirus.

- It causes fever, sore throat or cough.
- COVID-19 can also make it difficult to breathe and cause a change in your sense of taste or smell.

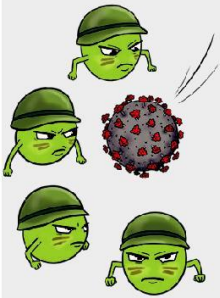


Coronavirus spreads easily

- COVID-19 spreads mainly when we breathe in small droplets produced when someone with COVID-19 breathes, coughs, sneezes, sings, talks or shouts.
- Coronavirus spreads in waves that last for several weeks or months. During a wave, more people have the virus and are getting sick. It is more likely that you will catch coronavirus during this time.

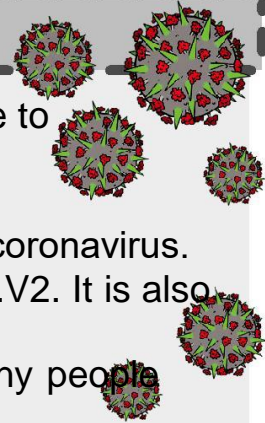


What happens when you get infected by coronavirus?



- Your body has an immune system or army whose job it is to fight infections.
- When you breathe in coronavirus, your immune system fights the coronavirus and tries to kill it.
- Often the immune system kills the coronavirus, but sometimes the coronavirus overwhelms the immune system, making you sick.

What is a COVID-19 variant?



- As viruses spread across communities, they often change to become more effective at spreading from one person to another, or at making people severely ill.
- Around the world, there are new versions or 'variants' of coronavirus.
- In South Africa we have a COVID-19 variant called 501Y.V2. It is also called B.1.351.
- This variant has spread very rapidly, and has made many people sick, even some who have had COVID-19 before.

To prevent further spread of COVID-19 we need to get vaccinated while we continue to stick to COVID prevention measures: avoiding close contact with others and wearing a mask in public.

Keep apart from others

1,5 metres

Why must we keep apart from each other?



COVID-19 spreads mainly when we breathe in small droplets produced when someone with COVID-19 breathes, coughs, sneezes, sings, talks or shouts.

Keep apart from others to allow less chance for coronavirus to spread.

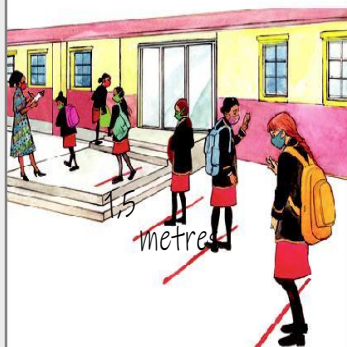
- This will help protect those at risk of severe COVID-19, those over 55 years or with diabetes, HIV, TB, kidney disease, hypertension, chronic lung disease or cancer.
- It will also mean less stress on our clinics and hospitals so that those who need healthcare can still get it.

How do we keep apart from each other?

Stay home.



Keep at least 1,5 metres apart from people.



Only visit public spaces and use public transport when necessary.



Avoid crowds, close contact and confined spaces.



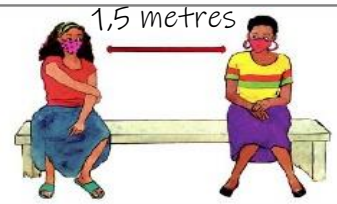
Spend time with others safely

When you spend time with others from outside your home, do so safely to avoid spreading coronavirus.



If you are sick,
stay at home.

Keep physical
distance from
others.



Wear a mask.

Cover your cough.



Limit the
size of your
gatherings
and keep
them short.

Do not shake
hands, hug or
kiss anyone
outside those
in your home.



Don't spit, shout or sing close to other people.



If you must be inside,
open windows and doors
to create good airflow.



Meet outside
where possible.



**Be extra careful if you are at risk of severe COVID-19:
over 55 years or with diabetes, HIV, TB, kidney disease,
hypertension, chronic lung disease or cancer.**

Wear a mask in public

- Cloth masks protect you from coronavirus and help to reduce its spread.
- Even with a mask, it is still important to stick to the other measures to stop coronavirus spreading.
- Children under 2 years should not wear a mask.
- A good cloth mask has 3 layers (avoid T-shirt fabric) and can be washed in hot water.



If you are sick with COVID-19 or caring for someone who has it, speak to your health worker or hotline about what masks and protection to use.

Use a cloth mask safely:



- Wash your hands before and after using your mask.
- Ensure your mask covers your mouth and nose.
- Touch only the straps when you remove it.
- Replace your mask if wet.



Do not touch your face or fiddle with your mask.



Do not share masks. If you do not have one, use bandana or scarf instead.

Do not leave used masks lying around; they may have coronavirus on them.



Wash masks with soap and very hot water (60°C). If the water is not very hot, boil the mask for 1 minute to disinfect it.



Have at least 2 masks so that you have a clean one ready.

Why do we need a COVID-19 vaccine?

There are many viruses which cause diseases that can lead to suffering and death. We prevent those disease with vaccinations.

Our children get vaccinated in their first few years to prevent diseases like measles, polio and TB.



Teenagers get a vaccine to protect against a sexually transmitted virus that causes cancer.



We vaccinate healthcare workers to protect them from viruses they might catch at work.

We offer flu vaccines to older people, pregnant women, and those with chronic conditions as flu can be severe in these people.



There is no cure for COVID-19.

- Many people have been sick with COVID-19, some severely.
- Some have not recovered and months later are still unwell.
- Some people who had COVID have caught it a second time.
- Thousands have died from COVID-19.
- We have all lost social, educational and work opportunities because of COVID-19 lockdowns.



Vaccination will help to end the COVID-19 pandemic.



It will prevent sickness and death from COVID - 19 and allow us to get back to normal life.



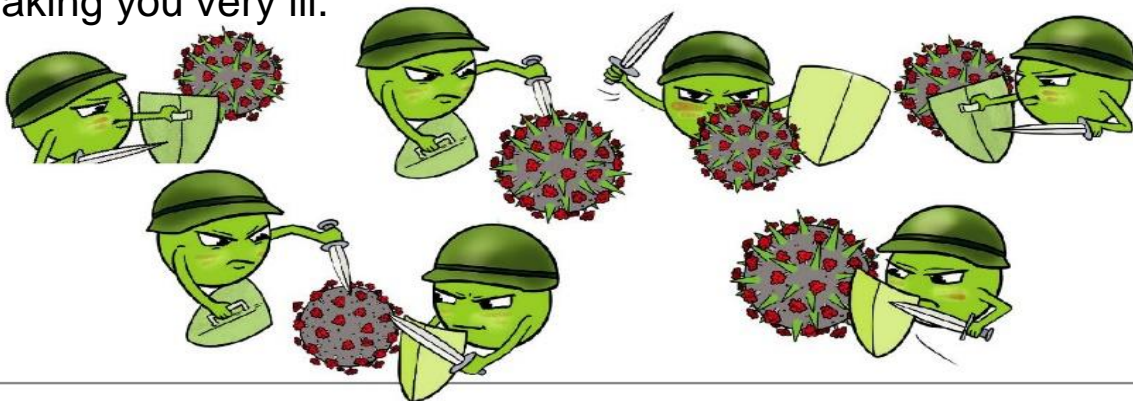
How does the vaccine work?

- There are several different types of COVID-19 vaccine. Most of them work against the 501Y.V2 variant (B.1.351).
- They train your immune system to recognise coronavirus and prevent it from making you severely ill.
- They do this by introducing inactive bits of the coronavirus into the body so that your immune system learns to recognise the virus.

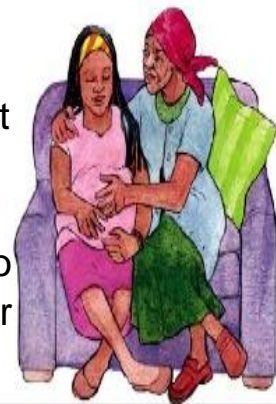


These bits of coronavirus are not live and cannot make you sick.

If you then catch coronavirus from someone with COVID-19, your immune system recognises it quickly and prevents it from making you very ill.



COVID-19 vaccines will protect you from becoming severely ill or dying from COVID-19. They will help to keep you healthy so you can be there again for your family and friends.



Are COVID-19 vaccines safe?

- For over 100 years, vaccines have saved millions of lives.
- Vaccine developers have used tried and tested methods to develop the COVID-19 vaccine.
- The COVID-19 vaccine has been tested in several stages:

1



First they were tested in laboratories...

2



...then on animals...



3

...and then in vaccine trials on tens of thousands of people around the world, including in South Africa.



How were the vaccine trials done?

- Some people were given the vaccine while others received an injection of saltwater.
- The people were then monitored to see who got sick with COVID and who developed any side effects.
- The vaccine developers then compared the two groups to see if the vaccine was more effective than a saltwater injection. They also checked the side effects - those that occurred more often in the vaccine group were likely due to the vaccine.

The trials show that COVID vaccines are safe

- They do not give you COVID-19.
- The vaccine does not seem to cause any long-term harm.
- Some people get mild side effects that last 1-3 days.
- The vaccine is safe for almost everyone, even if you are frail, unwell, pregnant or breastfeeding.
- Extremely serious side effects occurred very rarely. Out of millions of people, a few have had severe allergic reactions and a rare form of blood clots.



- The World Health Organisation (WHO) checks that a vaccine has been developed and tested in the correct way.
- The South African Health Products Regulatory Authority (SAHPRA) checks and approves all health products before they can be sold.
- Both WHO and SAHPRA have approved the use of COVID-19 vaccines.
- SAHPRA are gathering vaccine safety information as thousands of people receive the COVID-19 vaccine every day.

COVID vaccines are much safer than getting COVID-19.

Register to get your COVID vaccine

Our government is committed to providing COVID vaccinations for every adult living in South Africa.

- Vaccination is voluntary.
- Everyone who registers will be offered vaccination, starting with those over 60 years.



If you want to be vaccinated, you need to register on the system. This will indicate that you want to be vaccinated and will place you in a queue to be vaccinated at a vaccination site nearest your home.

What do you need to register?

- Access to a device – smartphone or computer
- Access to the internet
- An ID or passport number
- A medical aid number (if you have a medical aid)
- A cellphone number where you can be contacted.



How to register

1. To register, go to vaccine.enroll.health.gov.za
2. Enter your details as requested.
 - This will include your name, date of birth, ID/passport number and medical aid number (if you have one).
 - You will also need to indicate which vaccination site is closest to your home.
3. Submit your registration.
4. If you have a medical aid, you will need to register with your medical aid too.
5. Look out for SMSes on your cell phone:
 - You will receive an SMS confirming that you are registered.
 - When it is your turn, you will receive an SMS with your vaccination appointment date, place and time.



Registering on the system is quick and easy.
It should take less than 3-5 minutes.

If you have problems with registration:

- Ask someone to help if accessing a device or the internet is difficult for you.
- Perhaps a family member or friend can help.
- Ask your community leader for help finding a vaccination registration support site near you.



If the registration process does not work correctly or you do not receive any SMS, contact the National COVID-19 hotline for help at 0800 029 999.

What happens when you get vaccinated?

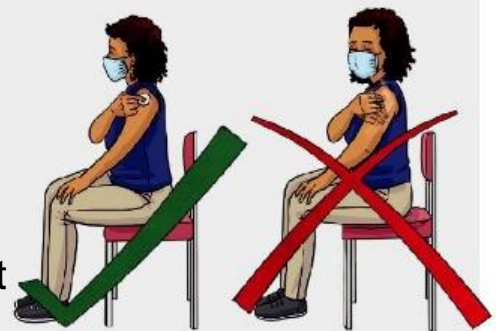
On arrival at the vaccine site:

- Your vaccinator will check you are registered on the EVDS.
- Your vaccinator will check that you give your permission to be vaccinated.
- Wear clothing you can remove easily to expose your shoulder.
- Tell your vaccinator if you had a serious allergic reaction before, are pregnant, have a clotting or bleeding problem or take medication that might make you bruise or bleed easily.



Getting vaccinated is quick and easy

- Your vaccinator will sanitise or wash hands before giving the vaccine.
- You will receive an injection into the muscle of your left arm, just below the shoulder. It might be a bit uncomfortable.
- Apply gentle pressure afterwards, do not rub.



Some vaccines require one dose, most require two:

- If you receive the JnJ vaccine, you will get 1 dose.
- If you receive the Pfizer vaccine, you will need 2 doses, given a few weeks apart.



When you are done:

- You will need to wait for 15 minutes to check for an allergic reaction (this is very rare).
- Make sure the vaccination is recorded on your vaccine card.
- If you need a 2nd dose, check you have a return date.



What side effects might you get?

Many people have mild side effects after getting the vaccine



Sore or heavy arm
at injection site

Headache



Nausea



Fever or
chills



Fatigue



Muscle aches



- These side effects show your immune system is preparing to fight COVID-19.
- You may get them, you may not. Your immune system can still respond without giving you side effects.
- These side effects usually start around 6 hours after vaccination and last 1-2 days.
- If you need to, take paracetamol for pain or if you have fever or chills.



If your side effects get worse or last longer than 1 week, contact your healthcare worker or contact the Western Cape Government Call Centre 0860 142 142.

Occasionally, vaccine side effects can be dramatic

Some people faint as they get vaccinated. This is not serious.

- If you suddenly feel dizzy, weak or lightheaded as you get vaccinated, lie down and put your head between your knees.
- You should recover quickly.



Serious side effects are extremely rare.

- A few people have had an allergic reaction to the vaccine.
 - This is more likely if you had a severe allergic reaction before.
 - An allergic reaction usually happens straight after you get the vaccine, within the first hour.
 - Health workers are trained to respond quickly to an allergic reaction, and the correct medication is available at all vaccination sites to treat it.
- 1-4 people out of a million people who got the JnJ vaccine had a serious reaction that causes the blood to clot.
 - This can occur anytime from four days after vaccination until three weeks later.
 - Even though it is rare, there is treatment for this condition.



Report to your health worker or phone the Western Cape Call Centre if you develop any of the following within 1 month of receiving the vaccine:

- A new, severe headache, especially if you have blurred vision, vomiting, weakness on one side of the body or difficulty speaking
- Severe abdominal pain that does not go away
- A rash of tiny red spots around the injection site
- A painful or swollen leg
- Chest pain
- Difficulty with breathing



Can you get COVID after vaccination?

You may still get COVID-19. No vaccine is 100% effective.

- You cannot catch COVID-19 from the vaccine.
- You might have caught COVID-19 before being vaccinated.
- You might catch it within the first few weeks after being vaccinated when your immune system is still being trained up to fight COVID-19.

Even if you do get COVID -19, you are very unlikely to become severely ill or die from COVID-19.

After vaccination, don't confuse side effects with COVID symptoms!

If your fever lasts more than 2 days or you develop a cough, sore throat, or changes in your taste or smell, you may have COVID-19.



Isolate yourself and arrange to get a COVID test. The test is still reliable even if you have had the vaccine.

Contact your healthcare worker or call the Western Cape Government Call Centre 0860 142 142.



Remember COVID prevention measures!

- Vaccines are not 100% effective, so you might still catch COVID-19.
- Studies are still checking if the vaccine prevents spread of coronavirus.

Stay home if you are sick.



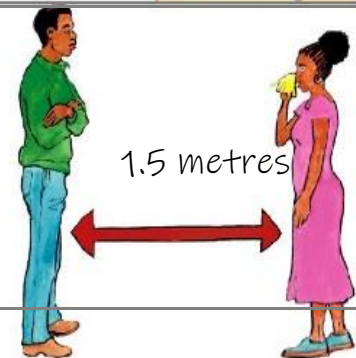
Cover your cough.



Wash or sanitise your hands often.



Keep a safe physical distance from others.



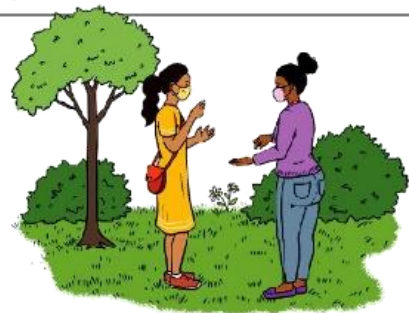
Avoid crowds and confined spaces.



Wear a mask when out in public.



Spend time together outdoors, or if indoors, open the windows.



Until most people are vaccinated, we still need to protect ourselves and each other from COVID-19, especially those at risk of severe COVID-19 – those over 55 years or with diabetes, HIV, TB, kidney disease, hypertension, chronic lung disease or cancer

Hantering van maskers

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



Wat moet ek doen indien ek moontlik met 'n besmette persoon in aanraking kom?

Hou uself afgesonder en kontak u geneesheer telefonies.

Kontak: General Public Hotline: 0800 029 999

Maandae – Vrydae vanaf 08:00 – 16:00

Tot 'n volgende keer – bly veilig en gesond

Vreugdevolle groete

Linda botha

HCBC Projek (Home Community Base Care)

Mediese kalender 2021 (Julie- September)

Belangrike dae om in gedagte te hou:

JULIE:

- Geestesgesondheid-bewusmakingsmaand

Tydens die grendeltyd is dit baie belangrik om na ons geestesgesondheid om te sien. Die koronavirus het omtrent die wêreld op sy kop gekeer en dalk vir jou ook, mits jy voorsorg tref om 'n gesonde gees te aanhou huisves.

Dit voel soms onmoontlik om weg te kom van die konstante nuusvloei oor die chaos wat Covid-19 wêreldwyd veroorsaak, die negatiewe impak op die ekonomie en die enorme finansiële spanning wat dit meebring.

Angstigtheid word teweeggebring deur die vrees om nie in beheer te wees nie en om die gepaartgaande onsekerheid te kan hanteer. Geleerdes is veral bekommerd oor die psigologiese effek van die pandemie op veral bejaardes, kinders, tieners en gesondheidswerkers.

Spanning tydens die pandemie kan vrees en kommer veroorsaak oor 'n mens se eie gesondheid asook dié van geliefdes, wat heeltemal normaal is. Veranderinge waarop jy jou vinger moet hou, is slaaploosheid, 'n gevoel van wanhoop, gebrek aan konsentrasie, selfdoodgedagtes en kroniese gesondheidstoestande wat verswak.

Praktiese wenke hoe om na jou geestesgesondheid om te sien tydens Covid-19.

Geestesgesondheid gaan oor die manier waarop jy dink en wat jy voel omtrent jou vermoë om die 'op' en die 'af' van die lewe te hanteer.

Goeie geestesgesondheid stel ons in staat om nie net te oorleef nie, maar om te floreer en sterk te wees wat die uitdagings van die lewe betref.

Geestesgesondheid en goeie emosionele welstand gaan hand-aan-hand.

Ons almal hanteer en ervaar die uitdagings wat die lewe na ons kant toe bring anders.

Sommige van ons vat langer om terug te spring na teëspoed of 'n persoonlike uitdaging.

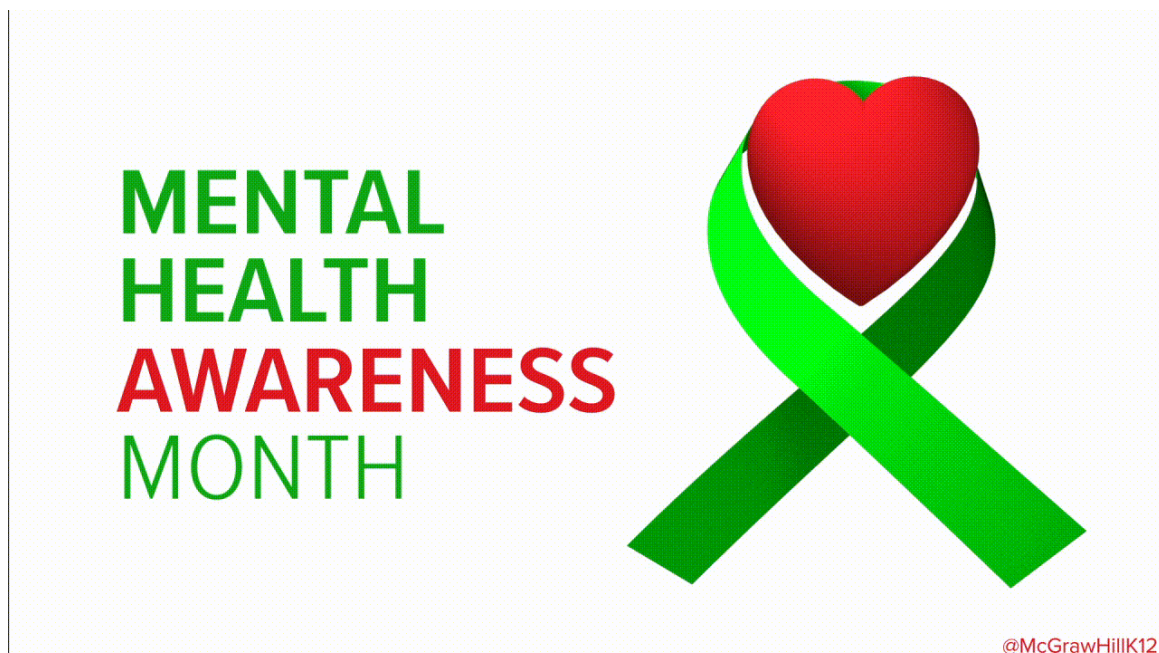
Hier is 'n paar praktiese wenke hoe ons na ons geestesgesondheid kan omsien:

- **Praat oor hoe jy voel.** Moenie al jou gedagtes en gevoelens binne hou nie. Gesels met 'n vertroueling en deel jou emosionele ervaring. Dikwels kan so 'n gesprek ons beter en ligter laat voel.
- **Bly aktief.** Beweeg gereeld en kry 'n bietjie oefening indien moontlik – probeer om 30 minute per dag aktief te wees. Oefening bevorder geestesgesondheid en is goed vir ons gemoed. Navorsing toon dat herhalende beweging bv. brei, inkleur, verf, ensovoorts, veral links-regs bewegings kan help met selfkalmering en regulering van emosies tydens tye van nood en spanning.
- **Organiseer jou huis.** Pak jou kaste reg, sorteer daardie foto's van jou wat al jare lê en stof opgaar. Pak jou motorhuis reg.

- **Eet gesond en gereeld.** Wanneer 'n mens gespanne is, is jy geneig om te veel te eet, vergeet om te eet of om kos te vermy. Goeie eetgewoontes en om genoeg water te drink help om goeie geestesgesondheid te handhaaf.
- **Maak kontak met vriende en familie.** Ons vriende en familie kan ons geliefd laat voel en ons herinner dat ons aan 'n groter gemeenskap behoort. Dis goed vir die siel.
- **Ruimte.** Gee mekaar ruimte, selfs al kom julle goed oor die weg. Dit is belangrik om bietjie eie alleentyd te hê om net weer jouself te vind en rustig te raak.
- **Reik uit en vra na hulp wanneer jy voel of jy oorweldig word deur 'n uitdaging.** Laat jou maat toe om aan sy/haar emosies uiting te gee. Kommunikasie is 90% luister en 10% praat. Gesels met vriende en familie of kontak die gemeente indien jy 'n pastorale gesprek benodig. Gebruik Skype, Zoom of Face Time om tyd met familie en vriende deur te bring.
- **Doen iets waarin jy goed is en geniet.** Om betrokke te bly met iets waarin ons goed is en wat ons geniet kan positiewe emosie binne ons opwek
- **Reik uit na andere.** Om iets vir iemand anders te doen of te beteken kan baie goed wees vir ons eie geestesgesondheid en dit kan ons meer sin in die lewe laat ervaar.

Ons hoop hierdie wenke sal tot nut wees.

Maroelamedia.co.za; <https://fgk.co.za>





Die HCBC-span het in Slangrivier, Heidelberg en Riversdal as maandelikse uitreik-aksie 'n "Geestesgesondheid-bewusmakingsoggend" gehou. Nadat die sprekers opgetree het, het gemeenskapslede die geleentheid gekry om hulle lewensverhaal met die groep te deel. Die gemeenskap is ook bederf met heerlike sop en broodjies. Die Riversdalgroep (bo) het self die Friendly Gemeenskapsaal versier vir die geleentheid. Slangrivier se gesondheidswerker volg die nodige protokol by die ingang van hul gemeenskapsaal.



AUGUSTUS:

- Vrouegesondheid-bewusmakingsmaand
- Orgaanskenking-bewusmakingsmaand
- Kindergesondheid-bewusmakingsmaand

1 – 6 Aug: Borsvoedingsweek

9 Aug: Nasionale Vrouedag

SEPTEMBER:

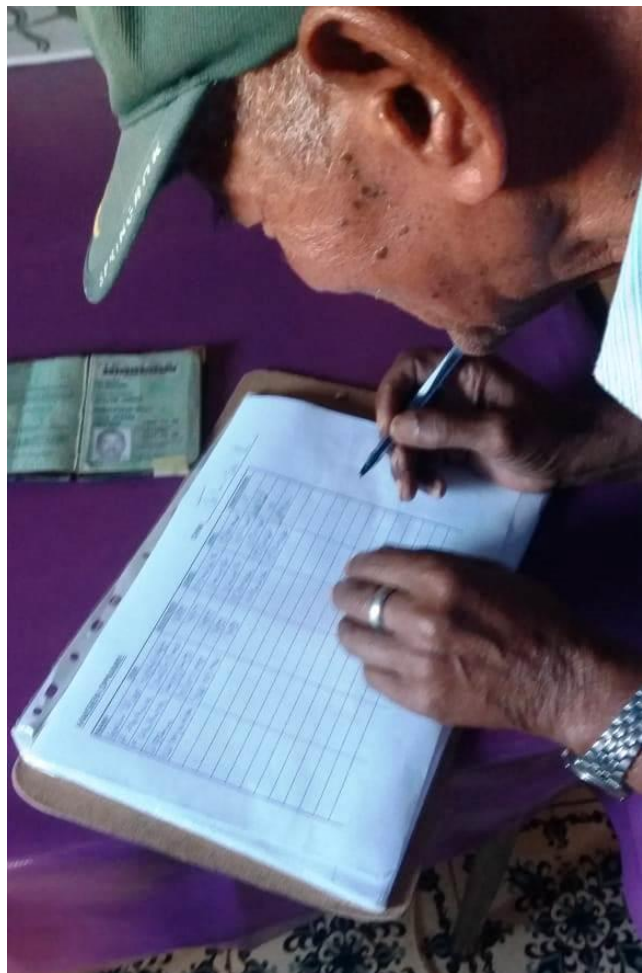
- Servikale kanker-bewusmakingsmaand
- Oogsorg-bewusmakingsmaand
- Kanker onder kinders
- Hartgesondheid
- Nasionale maand vir dowe persone

21 September: Wêreld Alzheimersdag

29 September: Wêreld Hartdag

Op 10 Junie 2021 het die Nasionale Instituut vir Oordraagbare Siektes bevestig dat Suid-Afrika nou amptelik die derde golf van Covid-19 infeksies betree het. Die HCBC-span het fluks gehelp om gemeenskapslede ouer as 60 vir inenting te registreer. Die inentingsprogram het reeds afgeskop en die gesondheidswerkers word in Slangrivier, Heidelberg, Witsand en Riversdal ingespan om die proses vlot te laat verloop.





Droom se gesondheidswerkers het ook geduldig gewag vir hulle inenting by Jan Lange Tehuis wat deur Susters Van Niekerk en De Jager toegedien is.



Die jeug is ook vir ons belangrik – hier gee Ashley Charles (CHW) voorligting aan 'n groepie leerders oor die belangriekheid van algemene higiëne tydens die Covid-19 pandemie.



Winter-groete

Melody Veldsman (HCBC Projek)

Liewe Droomgenoot leser,

U behoort hierdie winter-uitgawe van die DROOMgenoot in Julie, die middelmaand van die winter, in u hand te hê.

Die winter het beslis sy donker kant, maar dit is ook die seisoen wanneer die natuur sy winterslaap binnegaan en nuwe krag opbou.

Hier gaan ons weer met

’n Vervolgverhaal sonder einde:

Hoofstuk 28: Die universiteit van die lewe, dié universiteit van lewenslange leer

.....

Heelwat van ons was nooit op ’n akademiese universiteit, soos byvoorbeeld, Maties, Ikeys, die PUK, KOVSIES, ens., nie, MAAR ons almal is vanaf ons geboorte tot ons sterfdag in (of is dit op??) die universiteit van die lewe.

Die universiteit van die lewe het deurlopende evaluering, nie soos akademiese universiteite waar daar net op sekere tye toetse en eksamens afgelê word nie. Vandat ’n baba sy of haar oë vir die eerste keer in “die skerp lig” van die wêreld oopmaak, is hy of sy in die universiteit van die lewe en..... o la la, dit is ’n universiteit wat van begin tot einde onvoorspelbare eise kan stel.

So tussendeur die deurlopende evaluering is daar tog soms, wanneer ons dit die minste verwag, vir ons individueel, as vriende, as gesin of familie ’n toets of soms ’n moeilike en uitgerekte eksamen. Gelukkig weet ons nie vooraf wanneer die toets of die eksamen ons gaan tref nie. Sommige van ons slaag die toets of die eksamen met vlieënde vaandels, terwyl ander lank vat om dit afgehandel te kry – vir sommiges beteken dit ’n weer-en- weer-probeer om te slaag.

Die Covid-pandemie het die hele wêreld kom deurmekaar krap en ons skryf nou vir meer as ’n jaar al ’n moeilike en uitmergelende eksamen. Die ergste van dié eksamen is dat ons nie weet wanneer ons klaar sal kan skryf nie. Daar is ook nie ’n handboek waaruit ons kan leer nie – daar was nog nooit voorheen so ’n algehele deurmekaarspul nie. Die leerplan is nuut en die vrae moeilik,

MAAR

gelukkig hoef ons nooit alleen die lewenstoetse of die eksamens van ons lewens te skryf nie – ons hoef nie eens ons daaglikse handel-en-wandel-take alleen aan te pak nie. Ons God is oral – as ons bootjies in stormwaters vaar, is Hy ons anker.

*Die "universiteit van die lewe" is
'n mengsel van sonskyn, reën, plesier en pyn.*

*Laagwater, hoogwater, berge en dale
Verlies, aanwins, oorwinnings en neerlae
Maar die HERE wys altyd waar ons moet gaan.
HY weet wat ons behoeftes is.
Mag ons in ons daaglikse handel en wandel
net sonskyn en blydschap vind
op die HERE se berg van genade.*

Groete tot 'n volgende DROOMgenoot.

Coreen



Vadersdag Sondag 20 Junie 2021:

Teen die tyd dat u hierdie DROOMgenoot in u hand het, het vadersdag al gekom en gegaan, maar vir ons maak dit nie saak nie – ons het waardering vir al die manne in DROOM se tehuise en woonstelle. Ons hoop dat u elke dag die liefde en geluk wat u verdien sal ervaar.

Die lewe gebeur soos dit moet en sommiges van ons het nie meer 'n oupa of 'n pa saam met ons op aarde nie, maar al is die hemel vir soveel jare al hulle tuiste, is hulle steeds die meetstok waarmee ons meet. Ons onthou hulle met liefde.

Hoor bietjie hier: Oupas is nie regtig ouer as die berge nie – oupas is net baie oud.

Oupas is pappa's wat al baie verjaar het.

"Pa hoe oud moet 'n man word voor hy kan doen wat hy wil?"

"Nee, my seun, daar het nog nie 'n man só oud geword nie!"



Ek kry hierdie drome oor hoenders wat rugby speel. Dan skree en hardloop ek op en af langs die veld. In die oggende is ek doodmoeg, want hulle speel tot twee games `n nag.

Ek was by die dokter. Hy sê ek moet sulke klein slaappilletjies drink dat ek lekker kan slaap. Ek sal dit oor twee dae begin gebruik. Dis semi-finale is vanaand en môre is die finaal!



VS



Vriendin: Kyk jou man gesels met `n ander girl.

Ek: Los hom ek wil kyk hoe lank hy sy maag ingetrek kan hou



'n Paar wenke om die winter beter te benut:

Gebruik die winter om deur elke kamer te gaan en van die rommel ontslae te raak. Enigiets wat jy nie gebruik nie of wat slegte herinneringe het, moet vort. Gee alles wat bruikbaar is vir liefdadigheid. Komaan, jy weet wat jy moet doen – jou hart sal ook ligter voel.

Dit is tyd om daardie spesiale vriendskappe wat jy verwaarloos het, op te diep.

Covid laat jou nie tans toe om hulle oor te nooi vir 'n kuiertjie nie, maar moenie dit as 'n verskoning gebruik nie – die elektroniese media maak baie dinge moontlik.

Probeer om ten minste na te dink oor jou leefstyl en die lewensgehalte wat jy graag wil hê. Covid is geen verskoning vir wintervetjies nie of hoe?????????

Jou brein kan "dom" raak as jy dit afskeep. Daai brein kort oefening. Skakel 'n slag die TV af en lees 'n boek. Om elke week 'n boek te lees, is so goed jy laat jou brein teen 'n stywe pas stap.

Gee aandag aan jou siel – droom; gebruik jou talente; voel hartstogtelik oor waarmee jy besig is.

Moenie dat die koue en die winter se donker kant jou onderkry nie.

Asked my doctor today how long he thinks this covid thing will last. He responded with: "How should I know? I'm a doctor, not a politician."



Lewensbloed

'n Druppel bloed. So op die oog af is dit net 'n rooi spatsel. Maar van binne is dit 'n miniatuurwêreld tot oorlopens toe vol supersterk selle en die ware kern van die menslike lewe. Dit is hoekom die wetenskap nog altyd so hard probeer om die geheime daarvan te ontsluit

Wanneer bloed uit 'n aar in jou arm getrek en na die patologie-laboratorium gestuur word, is dit 'n feitesending van geen geringe formaat nie. Vir 'n patoloog is 'n paar mililiter rooi vloeistof soos jou liggaam se identiteitsdokument. Met 'n paar tegniese

hulpmiddels stel hy vas hoe goed jou immuunstelsel en verskillende organe werk. Hy kan jou stresvlakke meet, sien watter soorte kos jy geëet het, watter dwelms of medisyne jy gesluk het, die soort kieme wat in jou liggaam rondbeweeg en of daar enige kankerselle in versteekte hoekies skuil. Hy kan ook agterkom of jy gevaar loop om artritis te kry of op die rand van meno-pouse staan. Hy kan selfs vasstel of jy onlangs 'n hartaanval gehad het.

Dit is duidelik dat daar oneindig meer in 'n drupel bloed aangaan as wat 'n mens jou kan indink. Dit voed en maak skoon, verwyder afvalprodukte en beskerm die liggaam teen indringers.

Bloedskenking: Een eenheid skenkerbloed kan help om tot 3 mense se lewe te red. In Suid-Afrika word daar elke 48 sekondes bloed geskenk, maar minder as een present van ons bevolking skenk gereeld bloed.

Mense met die O-bloedgroep is universele skenkers. Hul bloed kan aan mense met alle bloedgroepe gegee word.

Mense wie se bloedgroep AB-positief is, is universele skenkers van plasma, die vloeibare deel van die bloed. AB-positiewe plasma word dikwels gebruik in noodgevalle, vir pasgebore babas en vir pasiënte wat reuse oortappings moet kry. Vir heupvervangingschirurgie het 'n mens drie tot vier eenhede bloed vir oortapping nodig, maar 'n steek- of skietwond kan ses tot twaalf eenhede vereis. Nog erger, 'n aorta- of buikaneurisme kan vyf tot vyftig eenhede bloed verg en 'n leweroorplanting dertig tot honderd en vyftig eenhede.



Verkeerde perd

Koos het sy vrou, Sarie, beloof hy sal ophou geld op perde verwed, maar hy doen dit nog skelmpies.

Sy vriend Willem kom kuier en vra so ewe: "Het jy toe gister enige geluk met Haastige Hessie gehad?"

Sarie gluur haar man kwaai aan en storm by die sitkamer uit.

"Kyk wat het jy nou aangevang!" verwyt Koos vir Willem. "My vrou het gedink ek gaan nie meer perdewedrenne toe nie. Jy sal die saak moet regstel."

"Okei," sê Willem en volg Sarie kombuis toe. "Ek is jammer as ek jou die verkeerde indruk laat kry het," begin hy verskoning maak. "Haastige Hessie is nie 'n perd nie – sy's 'n kroegmeisie by die hotel."

Die pa betrap sy dogter en haar kêrel dat hulle knus saam op een stoel sit. "Knapie, toe ek en my vrou opgesit het, het sy in een hoek van die vertrek gesit en ek in die ander hoek!" raas die pa. "Ja," sê die jong man, "ek sou dit ook gedoen het as ek met oom se vrou opgesit het."

Kontakbesonderhede

DROOM
Posbus 270
Riversdal
6670

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

2021/2022-boekjaar

Personeel:

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

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

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

Etekaartjies:

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

Gastekamer: Word tans nie benut nie a.g.v. die Covid regulasies

Een persoon:	R200,00 per nag
Twee persone:	R300,00 per nag (R150,00 elk)

Respytsorg: Opnames is gestaak tot verdere kennisgewing