

# Die **DROOMGENOOT**

**WINTER 2022**



# Die DROOMGENOOT

Goeiedag alle Droomgenoot-lesers,

Vandag groet ek uit 'n baie koue Kaap. Gelukkig hou ek van die winter – lekker warm aantrek, 'n vuurtjie (of verwarmers), 'n lekker warm koppie koffie/tee/sjokolade (of 'n ou soetetjie)

Ek glo almal is al opgesukkel met "loadshedding". Kyk as dit nie Covid is nie, tref aappokke, loadshedding en wie weet watter ander peste en plaes ons! Ek verstaan dat mense (veral gesinne) sukkel wanneer Eskom dink dit is tyd om die knoppie te druk en ons krag af te skakel. Ek geniet dit egter baie – dit is my leestyd. Ek kan met 'n boek sit sonder om skuldig te voel, want..... jy kan mos nie sit en niks doen nie.

Ek hoor ook van baie mense dat hulle vir 'n slag met mekaar gesels, speletjies speel met die kinders, piekniek hou op die sitkamervloer, ens. Normaalweg, met elektrisiteit wat beskikbaar is, is die TV aan, almal skarrel rond om werk afgehandel te kry, is op selfone besig – alles behalwe om met mekaar te gesels.

Kommunikasie is seker een van die mees "verwaarloosde" tale wat daar is. Vir baie mense is dit makliker om net stil te bly as om 'n probleem aan te spreek of om oor seer te praat of selfs oor geluk. Hoe moet kinders leer dat kommunikasie belangrik is as ma en pa nooit met mekaar gesels of tyd maak om met die kinders te kuier nie? Natuurlik het ons almal soms alleentyd nodig, maar moenie ander "verwaarloos" omdat jy nie die moed/lus het om oop te maak nie. Dit breek baie verhoudings – huwelike, ouers/kinders en families. Soms moet 'n mens jousef maar dwing om te gesels en te kuier – dit doen almal goed, jousef en die om jou!

Groete, bly gesond en ons praat weer

Lise Veldsman

Tel: 082 776 2595

Faks: 086 6133 804

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

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



# UIT DIE BAAS SE STOEL

Dagsê aan al die lesers,

Ek kom net gou inloer. Eintlik te bang om te skryf aangesien ons deesdae befaamde skrywers in ons midde het. Baie geluk Johan Oosthuizen met jou boekuitstalling.

Die harde werk tov begrotings en verhogings is agter die rug en nou lê die harde werk van die volgende jaar voor. Ons is bevoorreg om te kan sê dat ons nou weer heelwat nuwe gesigte inkry en dat die ergste stres van Covid verby is. Almal is ingeënt (die wat wou wees) en ons is nou paraat om die kiem te beveg.

Julle sal sien dat Ou Meule besig is om 'n gedaante verwisseling te ondergaan met 'n nuwe baadjie en alle ou, lelike televisiedrade wat mettertyd verdwyn. Ons verf ook vensterrame en maak reg vir die winter wat oppad is.

Heelwat werke moet ook die jaar aandag geniet, maar meer daaroor met die volgende uitgawe.

Die Covid duiwel het redelik vastrapplek onder ons Onderhoudspan asook van die Leefreg inwoners gekry, maar ons is gelukkig om te kan rapporteer dat terugvoer wys dat dit net soos 'n erge verkoue is en geen ongevalle nie. Nogtans moet ons maar versigtig wees.

Ons basaar is op hande en almal werk baie hard om dit 'n sukses te maak. Ons is weer die jaar in die Burgesentrum en kan weer lekker feesvier, eet en kuier.

Oor die komende jaar is ons baie opgewonde – ons kon fondse losmaak om verskeie projekte aan te pak. Projekte wat ons inwoners ten goede sal beïnvloed, maar ook projekte wat ons sal kan laat registreer as volwaardige sentrum in die verband.

Met die begin van 'n Facebookblad, wat talle van ons aktiwiteite weerspieël, gaan dit besonder goed. Ons bereik 'n groot groep mense en talle kan nou sien wat gedoen word.

Die jaarlikse oudit vind tans plaas waarna ons hopelik vir 'n paar dae sal kan asemskip.

Aan almal van u - my wense is dat julle veilig en warm sal wees.

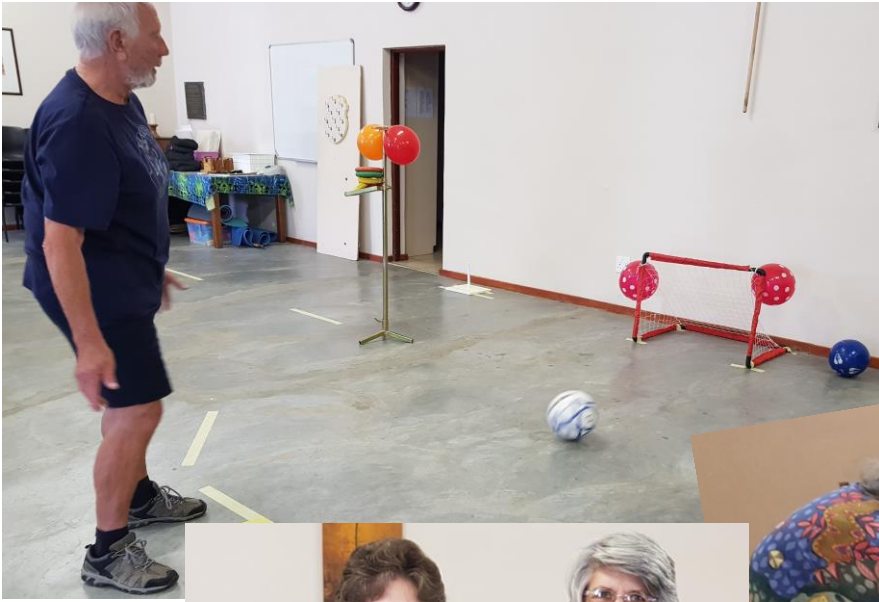
Groete

Chris Veldsman  
Uitvoerende Bestuurder



## **SOSIALE BYEENKOMSTE**

Die oggend van 30 Maart heers daar groot opgewondenheid, want die eerste vyfkamp kompetisie ooit word in die Droomsaal aangebied met 'n wisseltrofee op die spel. Die items is ringbord, ringe gooi, doelskop, kroukie korrel en boontjiesak-gooi.



Inwoners neem individueel deel en almal hou mekaar met valkoë dop, terwyl sagte musiek in die agtergrond speel om die deelnemers 'kalm' te hou. Na 'n uur en 'n half word die eerste vyfkamp winner aangekondig, Mev Kitty Pretorius, van tehuis Jan Lange. Wat 'n heerlike oggend met die belofte van nog vele oppad.

Nog ander Droomsaal aktiwiteite wat aangebied was - skyfskiet, die vertoon van musiek videos, 'The King and I' film, boeremusiek deur Fred Conradie, 'n jukskei en kegelbal kompetisie.



Die winter en Droom Têhuis Inwoners is definitief nie goeie maats nie en sodra daar die geringste koue wind is wat waai dan verdwyn almal. Nietemin, daar is altyd die dapperes wat steeds aktiwiteite bywoon!

Net so voor die winter met erns opgedaag het, is alle Têhuis Inwoners deur Laerskool Volschenck uitgenooi na 'n vinnige 'sundowner' uitstapjie op die Garcia pas. Was dit nie 'n besondere ervaring nie, kort en kragtig, met uitstekende beplanning. Die eetgoed was uitstaande met speletjies en pryse te wen. Die leerlingraad het ook moeite gedoen om met Inwoners te gesels. Laerskool Volschenck beoog om dit 'n jaarlikse instelling te hou en dis baie spesiaal!





Vir die eerste keer in twee jaar gaan die Droombasaar weer op 24 Junie plaasvind en die basaar-koors loop hoog. Baie Inwoners is betrokke en bring hulle kant deur verskillende items te bring vir verkope, baie selfgemaak en skenkings asook van die plaaslike gemeenskap!

By tehuis Jan Lange word daar Dinsdae handvaardighede aangebied deur vrywilliger Mev Janet Muller en allerlei interessante items word gemaak om by die basaar verkoop te word.

Mev Dinnie Geldenhuys en Mnr Johannes Streicher het onderskeidelik 'n koffiestel en leerhandsak beskikbaar gestel (beide self gemaak) om uitgeloot te word. By voorbaat dankie vir julle almal se inisiatiewe en dit sluit ook die mense in wie se name nie genoem word nie!



By tehuis Jan Lange bly allerlei speletjies 'n gunsteling veral wanneer Bingo aangebied word. Donderdae-middae word Donderdag-diens deur Mnr Riaan Bernardo aangebied wat ook graag deur Inwoners bygewoon word.



Sondae-oggende word die Moedergemeente Riversdal se Erediens via YouTube uitgesaai (by beide Tehuse) om seker te maak dat niemand agterweë gelaat word nie.

TeHuis Ou Meule is 'n miernes van bedrywighede met kamer besoeke, speletjies, boekvoorlesings deur die Riversdal biblioteek, reis-ervarings wat gedeel word, handvaardighede en Donderdagoggend dienste. Ligte oefeninge gedoen op die maat van musiek bly 'n noodsaaklike aktiwiteit wat ook bydra tot die algehele gesondheid van die Inwoners.

Die Wisseltrofee wag weer om opgeraap te word en ek wonder waar en by wie gaan dit oorwinter?!



Mooi loop....

## VONKE UIT DIE VUURKLIP deur Mnr J Oosthuizen

Goeiedag almal!

Ek het nou klaar oor wyn geskryf, maar net die slotgedagte wat by my opgekom het. Met die oog op stygende brandstofpryse stel ek voor: Drink wyn, bly by die huis en spaar brandstof. Daar oppad Meiringspoort toe is daar 'n padstal met die goeie raad in die droogtegeteisterde Klein-Karoo: **Spaar water en drink wyn.**

Met die stygende vleispryse kan ek nou byvoeg: **Eet pap en spaar skaapvleis.**

Lees nou die olifantstorie en wens jy kon dit ook beleef het.

### 'N OLIFANT OP MY NUGTER MAAG.

Dit was vroeg-oggend toe daar hard aan ons deur geklop is en Alexa het opgewonde vertel: "Oupa, die olifante wei nou waar Oupa gister hout gesaag het! Oupa-hulle moet kom kyk!"

In 'n ommesientjie was ek daar en jou wrintiewaar, daar waar ek die vorige dag, terwyl ek droë hout uitgesaag het, gesweet het, was die ou bosreuse rustig aan't wei. Ons was veilig tussen die geëlektrifiseerde heining en die palissade toe die ou grootste besluit om nader te staan.

Ons kon die ou rustig bekyk en bewonder en ek het gewonder wat van sy een tand geword het. Van sy stert af tot die punt van sy slurp, kon ek hom bekyk. Die tekstuur van sy vel was baie besonders en op 'n afstand van 'n meter of twee. Die hoë, geëlektrifiseerde heining het my veilig laat voel, maar min wis ek hoe veiligheid in die niet kon verdwyn.

Ek het nooit besef hoe mooi en sag 'n olifant se oë is nie! En dan nog die lang oogwimpers! Enige meisie wat haarself wil opdollie se droom! Met dieselfde reuse pote waarmee hy geruisloos kan stap, krap hy met 'n harde skor geluid op die harde aarde sand en stof los, vir redes van sy eie. Dit het ek later gesien toe hy hom met stof bespuit het. Ek wonder nou nog hoe hy sy slurp weer skoon gekry het.

Wat my ietwat verbaas het, was die grootte van sy gereedskapsak. Sommer so 'n verskrompelde, plooiërige sak wat sleg afsteek teen enige beesbul wat sy saad werd is. Grootte en 'n plooiërige sak maak dus nie saak nie!

Vir my was die ou grotes se slurp maar net 'n baie vreemde soort van neus en ek het nog altyd gewonder waarom die skepper hom so gemaak het. Groot was my stomme verbasing toe ek 'n ruk later gesien het watse fenomenale hulpmiddel dit is!

Vreesloos het ek foto's van die ou grote, wat al langs die heining afgestap het, begin neem. Hy het nog sand en stof met sy reuse voorpoot losgekrap, toe hy sy kop na my kant toe gedraai het. Hy het sy ore effens geflap en sy slurp se punt opgelig. Ek het so 'n duidelike kort blaasgeluid gehoor wat soos 'n hoofletter F geklink.

Dis die eerste letter van 'n woord wat ek nie gebruik nie, maar ek ken die betekenis. As ek reg is, die oortreffende trap voertsek, voertsek vuilgoed, soos oorle Pa sou sê as hy ernstig was.

Sonder twyfel het ek verstaan wat hy gesê het en anders as gewoonlik, ten spyte van my normale oumenswaggeldraffie, was ek vinnig uit die wegspringblokke en toe F... ek tot op 'n veilige afstand en die ou grote het tevrede gelyk en aangegaan om my te verstom met sy slurpvermoë. Duidelik 'n lang, hol bondel spiere!

Die volgende verstommende ding wat ek raakgesien het, was hoe hy met die twee "vingers", aan die punt van sy slurp, die fynste eetgoedjies kon uitsnuffel om dit dan te pluk en in sy bekholte neer te laat. Nog steeds was die slurp vir my 'n lang, slapperige, maar tog 'n verstommende, nuttige uitgroeiselsel.

Ons het onder 'n reuse doringboom gestaan. Van binne die palissade omheining af, het die takke tot oor die geëlektrifiseerde heining gestrek. Die ou grote het skielik sy voorpote gelig en sy slurp het pylreguit boontoe geskiet en met sy slurp 'n tak so dik soos my bobeen beet gekry. Skielik het dit soos 'n gewerskoot geknal toe die tak afgetrek en doer in die hoogte afgebreek word.

Die oorhangtak was seker 'n goeie ses meter hoog en binne 'n ommesientjie het sy lowergroen kos net bokant sy kop gehang en sy slurp het gesorg vir sappige blarekos. Nie net die fyn kos nie maar ook duimdik takkies het hy verorber. As die takke so polsdikte was, het hy die groen bas van die takke in sy bekholte afgewerk en dan die ontbasde takke uitgespoeg.

Ná sy brekfis wat hy ongestoord geniet het, het hy en sy maat koers gekies. Hoekom die ou grote dit gedoen het, weet nugter, maar 'n ent weg het hy met sy kop teen 'n Rooibosboom, dikker as sy agterbeen, te staan gekom. Sonder enige merkbare kraginspanning, het hy vorentoe gebeur en binne sekondes het die boom gelê.

Met genoeg wortels nog ondergronds, sou die blare nie verwelk nie en kon hulle later terugkeer om 'n volgende maaltyd te geniet. Vir ons is dit jammer as mooi bome platgestoot word en baie skade word aangerig, maar dis deel van die natuur se kronkelpad – alles ter wille van oorlewing.

Dit was nie die laaste van my nugtermaagolifant se ontbytpret nie. Net om die draai het hy en sy meeloper in 'n groot dam reënwater, wat oor die pad gestoot het, vroeë lafenis gaan soek.

Dit was duidelik dat hulle in die water doenig was. Die pootskraapmerke in die klam grond was duidelik sigbaar. Omdat daar nie stof was nie het hulle toe maar modderwater gemaak in hulle slurpe opgesuig en hulleself en mekaar bespuit. Salige volpenspret.

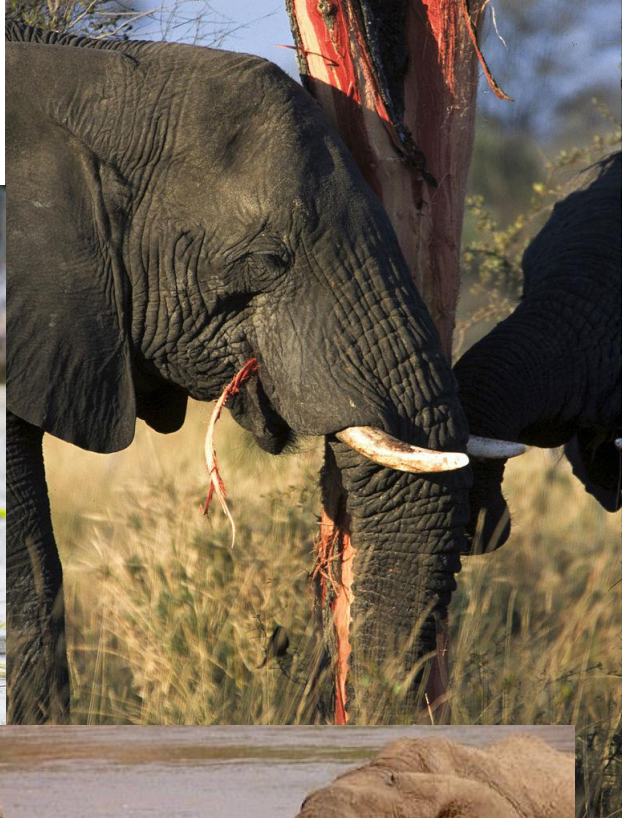


By die huis, steeds op my nugter maag, het almal wat dit beleef het, grootoog en met baie beduiery 'n kosbare juweel uit die natuur van alle kante bekyk.

Oom Olifant, jou reuse dier. Die mense lag vir hul plesier! Want waar het jy al ooit gehoor van 'n stertjie van agter en 'n stert van voor? Met apologie aan die rympieskrywer van "Volstruisie met jou lange nek ..." Oom Olifant met jou lang slurp, kan jy hom nog langer rek? Kan jy hom nóg langer maak? Dat hy aan die boom se top kan raak?

Ek het die antwoord met 'n knal gehoor toe die dikke tak afgeknal het. 'n Knal en toe 'n heerlike varsblaar ontbyt op sy nugter pens.

**Groete tot 'n volgende keer.....**



## UIT DIE VERPLEEG AFDELING

Hallo lesers,

Ek dink almal is al moeg van 'n preek oor Covid – die moets en die moenies. Gelukkig is die noodtoestand opgehef, maar ek wil tog vir 'n laaste keer vra dat die mense aan die bestaande protokolle voldoen. Covid is nie weg nie en dit gaan seker nog baie lank met ons wees. Wees asseblief steeds versigtig.

1. Ontsmet jou hande met 'n ontsmettingsmiddel wat ten minste 70% alkohol bevat;
2. Dra jou masker te alle tye in die publiek;
3. Vermy fisiese kontak, maw behou jou afstand met ten minste 1,5meter.
4. Moenie aan jou gesig of oë vat nie.
5. Nies of hoes in 'n sneesdoekie wat weggegooi kan word.

Badisa het 'n beleid uitgebring dat alle werknemers by al hulle programme ingeënt moet wees.

**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**

DROOM het weereens afskeid geneem van Patsy Michaels wat as Feedem se bestuurder waargeneem het na Harald Scheel bedank het. Patsy het einde Mei finaal afskeid geneem en is nou uiteindelik (soos sy sê) met pensioen.

Cobus le Roux het vanaf 1 Junie 2022 by ons DROOMspan aangesluit. Baie welkom Cobus!!

Cobus is in 1978 in Roodepoort Gauteng gebore. Hy het in Prins Albert grootgeword waar hy by Hoërskool Swartberg gematrikuleer het.

Hy het daarna sy opleiding by die Protea Hotel in Knysna gedoen. Hy het by Fancourt ook gewerk en daarna by verskeie ander restaurante as Front Office Bestuurder.

Hy het in 2015 by Feedem begin werk, eers by Loeriefhof Tehuis vir bejaardes en in Januarie 2021 het hy Epilepsy SA se eenheid oopgemaak onder leiding van Feedem. So het hy die program van 'n "0" tot 'n "+" gebring.

Ons hoop Cobus gaan baie gelukkig wees by ons DROOM familie en baie jare in Riversdal spandeer.

### Elder abuse

#### **Key facts**

- **Around 1 in 6 people 60 years and older experienced some form of abuse in community settings during the past year.**
- **Rates of elder abuse are high in institutions such as nursing homes and long-term care facilities, with 2 in 3 staff reporting that they have committed abuse in the past year.**
- **Rates of elder abuse have increased during the COVID-19 pandemic.**

- **Elder abuse can lead to serious physical injuries and long-term psychological consequences.**
- **Elder abuse is predicted to increase as many countries are experiencing rapidly ageing populations.**
- **The global population of people aged 60 years and older will more than double, from 900 million in 2015 to about 2 billion in 2050.**

**Overview** - Elder abuse is a single or repeated act, or lack of appropriate action, occurring within any relationship where there is an expectation of trust, which causes harm or distress to an older person. This type of violence constitutes a violation of human rights and includes physical, sexual, psychological and emotional abuse; financial and material abuse; abandonment; neglect; and serious loss of dignity and respect.

**Scope of the problem** - Elder abuse is an important public health problem. A 2017 review of 52 studies in 28 countries from diverse regions estimated that over the past year 1 in 6 people (15.7%) aged 60 years and older were subjected to some form of abuse (1). Although rigorous data are limited, the review provides prevalence estimates of the proportion of older people affected by different types of abuse (see Table 1).

Data on the extent of the problem in institutions such as hospitals, nursing homes and other long-term care facilities are scarce. However, a review of recent studies on elder abuse in institutional settings (2) indicates that 64.2% of staff reported perpetrating some form of abuse in the past year.

Table 1: Systematic reviews and meta-analyses

	Elder abuse in community settings (1)	Elder abuse in institutional settings (2)	
Type of abuse	Reported by older adults	Reported by older adults and their proxies	Reported by staff
<b>Overall prevalence</b>	<b>15.7%</b>	<b>Not enough data</b>	<b>64.2% or 2 in 3 staff</b>
Psychological abuse:	11.6%	33.4%	32.5%
Physical abuse:	2.6%	14.1%	9.3%
Financial abuse:	6.8%	13.8%	Not enough data
Neglect:	4.2%	11.6%	12.0%
Sexual abuse:	0.9%	1.9%	0.7%

Emerging evidence indicates that the prevalence of elder abuse in both the community and in institutions have increased during the COVID-19 pandemic. A US study, for instance, suggests that rates in the community may have increased by as much as 84%.

Globally, the number of cases of elder abuse is projected to increase as many countries have rapidly ageing populations. Even if the proportion of elder abuse victims remains constant, the global number of victims will increase rapidly due to population ageing, growing to some 320 million victims by 2050, as the global population of people aged 60 years and more increases to 2 billion by 2050.

**Consequences** - Elder abuse can have serious physical and mental health, financial, and social consequences, including, for instance, physical injuries, premature mortality, depression, cognitive decline, financial devastation and placement in nursing homes. For older people, the consequences of abuse can be especially serious and recovery may take longer.

**Risk factors** - Individual level characteristics which increase the risk of becoming a victim of abuse include functional dependence/disability, poor physical health, cognitive impairment, poor mental health and low income. Individual level characteristics which increase the risk of becoming a perpetrator of abuse include mental illness, substance abuse and dependency – often financial – of the abuser on the victim. At the relationship level, the type of relationship (e.g., spouse/partner or child/parent) and marital status may be associated with an elevated risk of abuse, but these factors vary by country and region. Community- and societal-level factors linked to elder abuse may include ageism against older people and certain cultural norms (e.g., normalization of violence). Social support and living alone reduce the likelihood of elder abuse.

**Prevention** - Many strategies have been tried to prevent and respond to elder abuse, but evidence for the effectiveness of most of these interventions is limited at present. Strategies considered most promising include caregiver interventions, which provide services to relieve the burden of caregiving; money management programmes for older adults vulnerable to financial exploitation; helplines and emergency shelters; and multi-disciplinary teams, as the responses required often cut across many systems, including criminal justice, health care, mental health care, adults' protective services and long-term care.

In some countries, the health sector has taken a leading role in raising public concern about elder abuse, while in others the social welfare sector has taken the lead. Globally, too little is known about elder abuse and how to prevent it, particularly in developing countries.

### **WHO response**

In line with WHO's *Global strategy and action plan on ageing and health* and the [UN Decade of Healthy Ageing \(2021–2030\)](#), WHO and partners collaborate to prevent elder abuse through initiatives that help to identify, quantify, and respond to the problem, including:

- synthesizing evidence on the prevalence, consequences, determinants, and interventions to prevent and respond to elder abuse, particularly in low- and middle-income countries where data are limited.
- disseminating information to countries and supporting national efforts to prevent elder abuse; and
- collaborating with international agencies and organizations to deter the problem globally.

## **Wat behels mishandeling van bejaardes alles?**

Wat tel as mishandeling? Soms is mens net vaagweg ongerus. En as jou ouer selfs net 'n ligte graad van demensie het terwyl die versorgers sjarmant en beleefd voor jou en teenoor jou is weet jy nie regtig wat agter jou rug gebeur nie.

In ander gevalle vermoed of sien jy dat 'n familielid op 'n bejaarde teer. Dit is ook mishandeling.

### 1. Fisieke mishandeling

Dit is dié kruste vorm van mishandeling en verwys na optrede wat besering of fisiese ongemak veroorsaak, soos klap, gestamp, geslaan, vasgemaak, gebrand of gesny word.

Jy behoort die tekens taamlik maklik raak te sien, met onder meer bloukolle, kneusplekke, brandmerke, swelsels, onverklaarbare pyn en onverklaarbare beserings. Soms word die besering aan die lyf gedoen, waar jy dit nie maklik sal raaksien nie.

### 2. Emosionele mishandeling

Hierdie vorm van mishandeling is meer subtiel en moeiliker om vas te pen. Maar jy kan dit nie ignoreer nie, want dit veroorsaak geweldige stres magteloosheid en ongeluk. Tipes sluit die soort dade in wat daartoe lei dat die bejaarde beledig, geïgnoreer, beskuldig, geïsoleer, verneder, afgepers, uitgeskel, name genoem word, op geskreeu word en/of op een of ander manier geïntimdeer word.

Dit kan baie moeilik wees om die aggressor te betrap want dit sal selde indien ooit voor jou gebeur. Maar oorweeg dit as 'n ouer wat gewoonlik ontspanne en gelukkig is nou senuweeagtig is, gespanne is, ontsteld is, bang is, angstig is, onttrek hom /haarself, huilerig is maar nie wil sê waarom nie of om geen rede hulle selfvertroue verloor.

### 3. Finansiële mishandeling

Dit behels die misbruik, gebruik, uitbuiting, diefstal of verkryging van die bejaarde se fondse, middels of bates sonder sy volle toestemming, kennis of onder dwang. Bedrog en aksies wat daartoe lei dat die bejaarde finansiële skade lei tel ook as finansiële misbruik.

Bates en fondse sluit in eiendom, besittings, motor, pensioen, kontant, beleggings of enige ander gelde.

Oplossings kan insluit dat 'n onafhanklike professionele persoon, soos onder andere 'n maatskaplike werker, deur die hof aangewys word om die bejaarde se finansies te bestuur.

#### 4. Sosiale en fisiese isolasie is ook mishandeling

Bejaardes mag nie in 'n kamer toegesluit of geïsoleer word nie

#### 5. Passiewe verwaarlosing

Dit gaan oor die versuim om sorgbehoefte te vervul, soos dat kos, warmte, klere, persoonlike reiniging en noodsaaklike medikasie weerhou word, of nie voorsien word nie, of nie voorsien word wanneer dit benodig word nie.

Dit kan taamlik maklik opgetel word: jy sal tekens sien soos dat die bejaarde soms of meestal vuil en onversorg lyk, gedehidreerd is en of/ondervoed is. Sy omgewing, klere en beddegoed is onversorg en as hy aan 'n mediese toestand ly word dit duidelik waarneembaar nie korrek behandel nie.

#### 6. Seksuele mishandeling

Dit sluit in - seksuele aanranding, teistering of daad teenoor 'n persoon sonder sy/haar volle kennis en/of toestemming. Tekens van seksuele misbruik is kneusplekke, bloeding, pyn of beserings in die abdominale area en geslagsdele, of herhaalde episodes van sistitis of veneriese siektes. Dikwels toon die bejaarde hiermee saam die tipiese simptome van emosionele mishandeling.

#### 7. Ontneming van menseregte

Hierdie soort mishandeling gaan oor die ontkenning van 'n bejaarde se fundamentele regte, wat insluit respekvolle behandeling, behoud van menswaardigheid, reg op persoonlike privaatheid en reg op vryheid van denke, geloof, opinie, spraak, uitdrukking en beweging.

#### 8. Selfverwaarlosing

Soms verwaarloos bejaardes hulle self en versuim hulle om hulle self te versorg, reinig en behoorlik te eet. Soms is drank ook 'n probleem en dit verg ook aandag.

### **What can I do to stop elder abuse?**

Elder abuse is a crime in South Africa. The Department of Social Development works closely with NGOs to prevent elder abuse. If you suspect elder abuse, you can contact your nearest [Social Development office](#).

There are non-governmental organisations that deal with the abuse of the elderly and whose mandate includes social work intervention services, counselling, awareness campaigns and initiatives. You can contact:

Age in Action (Western Cape)

**Contact:** Ms Irene Snell-Caroll

**Tel:** 021 423 0204

**Email:** [irene@age-in-action.co.za](mailto:irene@age-in-action.co.za)

You can report human rights violations to:

[South African Human Rights Commission](#) (Western Cape)

**Contact:** Shafeeqah Salie

**Tel:** 021 426 2277

**Email:** [ssalie@sahrc.org.za](mailto:ssalie@sahrc.org.za) or [sahrcinfo@sahrc.org.za](mailto:sahrcinfo@sahrc.org.za)

You can also report cases of elder abuse at your [nearest police station](#)

For financial irregularities (e.g. unauthorised deductions), please contact:

[South African Social Security Agency](#) (Sassa)

**Toll free:** 0800 60 10 11

**Email:** [GrantEnquiries@sassa.gov.za](mailto:GrantEnquiries@sassa.gov.za)

Or

SASSA Western Cape Office

**Address:** Golden Acre, Adderley Street, Cape Town, 8001

**Tel:** 021 469 0200

**Fax:** 021 469 0260

**Email:** [GrantsEnquiriesWC@sassa.gov.za](mailto:GrantsEnquiriesWC@sassa.gov.za)

## **GEBED VAN 'N BEJAARDE**

SKRYWER: ONBEKEND

*As ek oud word. O Heer maak my minsaam en lief.  
As alles te swaar word en so vol ongerief.  
As dit skyn of mense nie meer omgee vir my nie.  
As ek treurig en alleen voel, wil U tog by my bly.*

*As my liggaamskragte verswak elke dag.  
As pyn en smarte en lyding vir my wag.  
As die laste te swaar word en ek begin vrees.  
As ek dan tot U roep, wil U tog by my wees.*

*As ek my kwel en bekommer oor elke klein saak.  
As alles my steur en alles my raak.  
As ek dan vir ander tot las voel, o Heer.  
As ek dan tot U kom, troos my tog teer.*

*As die jare verbygaan so een vir een.  
As ek stil in my kamer sit en ween.  
As ek my hart voor U blootlê, o Heer.  
As ek so tot U kom, help my tog weer.*

*As ek miskien binnekort die doodsdal deurgaam.  
As ek eersdaags miskien voor U troon sal moet staan.  
As ek dan voor U kniel met bewing en vrees.  
Laat die bloed van Jesus my beskerming wees.*

AMEN

Tot `n volgende keer  
Vreugdevolle groete  
Linda Botha

## HCBC Projek (Home Community Base Care)

### Mediese kalender 2022 (Julie- September)

Belangrike dae om in gedagte te hou:

JULIE:

- Geestesgesondheid-bewusmakingsmaand
- Mandelamaand

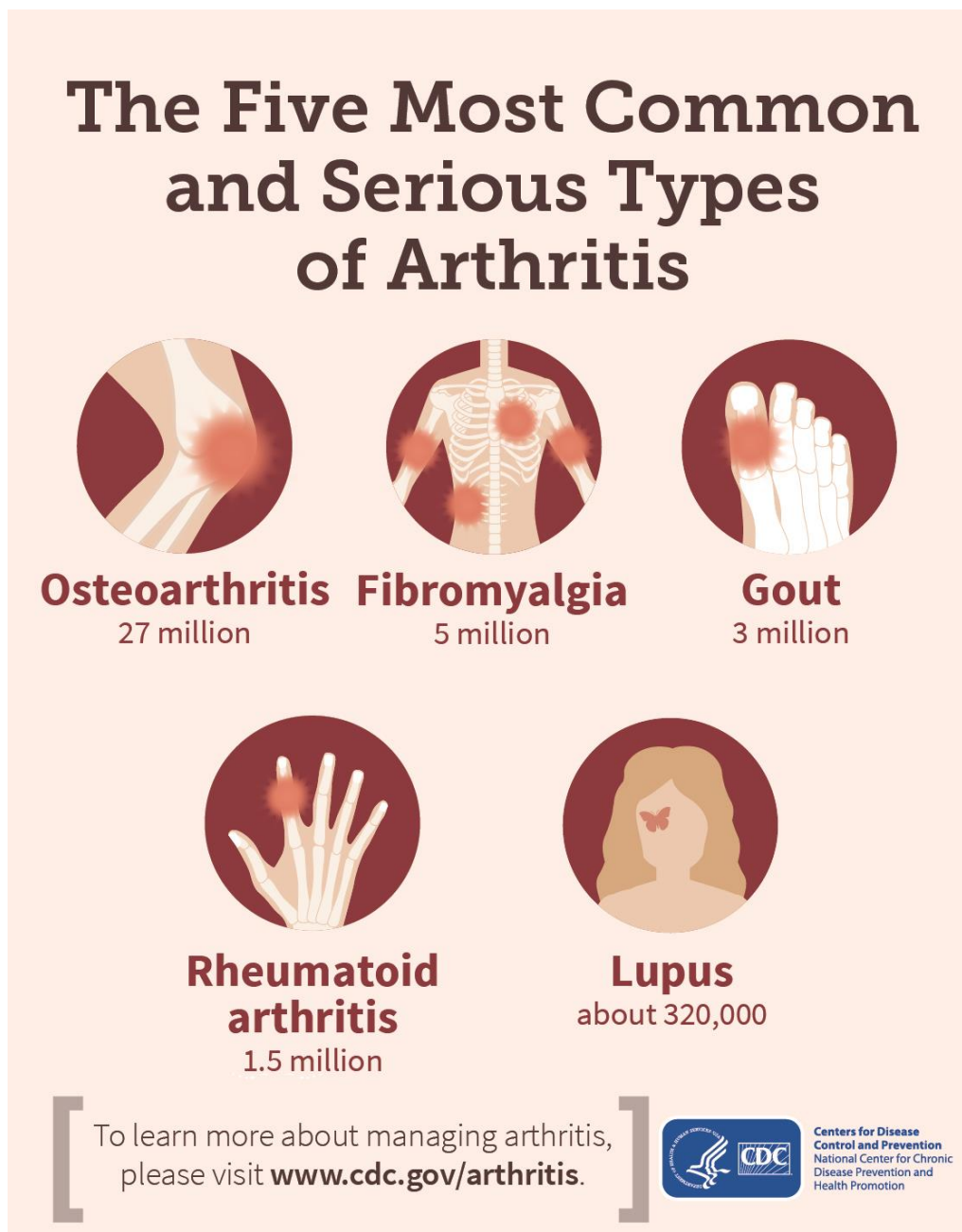
11 Julie: Wêreld populasiedag

18 Julie: Internasionale Mandeladag

27 Julie: Osteo-artritis bewusmakingsdag


### Osteoartritis

## The Five Most Common and Serious Types of Arthritis



Arthritis Type	Prevalence
Osteoarthritis	27 million
Fibromyalgia	5 million
Gout	3 million
Rheumatoid arthritis	1.5 million
Lupus	about 320,000

To learn more about managing arthritis, please visit [www.cdc.gov/arthritis](http://www.cdc.gov/arthritis).



Centers for Disease Control and Prevention  
National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion

## Wat is Osteoartritis (OA)?

Osteoartritis is 'n soort van gewrigsontsteking waar skade voorkom aan die oppervlakte van die gewrigte saam met die onreëlmatige voorkoms van die naby geleë beendere. 'Ostea' beteken been en 'artritis' beteken beskadiging van die gewrig en inflammasie.

Die punte van ons beendere word bedek deur 'n dun lagie gladde kraakbeen. Dit werk soos 'n skokbreker vir die gewrig en die gladde oppervlakte sorg vir vrye beweging. Die beenpunt en die kraakbeen word omhul deur 'n vlies (die gewrigsvlies) wat 'n klein hoeveelheid dik vloeistof vervaardig wat weer die oppervlakte smeer en die kraakbeen voed (die gewrigsvog). Buite om die gewrigsvlies is 'n sterk beskermende omhulsel en ligamente wat die gewrig kontroleer en beheer en so beskadiging voorkom.

Wanneer OA die gewrigte aantast, word die kraakbeen dunner en die oppervlakte growwer. Die been onder word dikker en groei langs die kante uit asof dit moontlik beweging wil verhoed. Die gewrigsvlies word 'n bietjie ontsteek en meer vog word gevorm, wat dan die gewrig 'n bietjie laat opswel. Die omhulsel en kraakbeen mag verdik en gerek word.

In die meeste gevalle is hierdie veranderinge matig, maar somtyds is dit meer dramaties. Daar mag heelwat beskadiging aan die kraakbeen wees, wat die dik been onder blootlê. Kalkrige kristalle mag vorm in die oorgeblewe kraakbeen en gewrigsvlies (chondrocalcinosis) en mag in die gewrigsvog ronddryf. Die gewrigte word somtyds misvormd.

OA veroorsaak dikwels geen moeilikheid nie. Alhoewel ernstige beskadiging aan die struktuur en funksie van die gewrig pyn en bewegingsstremming kan veroorsaak.

## Die Oorsake

Ten spyte van baie jare se navorsing, weet ons steeds nie wat OA veroorsaak nie. Soos met so vele ander onverklaarbare siektes is dit heelwaarskynlik 'n kombinasie van 'n hele paar faktore ipv net een oorsaak. Sommige van hierdie omstandighede sluit die volgende in:

**Ouderdom:** OA is algemeen onder die ouer garde, alhoewel dit soms by jonger mense voorkom. Ouderdom alleen kan nie OA veroorsaak nie, tensy jy 200 jaar oud word, maar ouderdom kan dalk 'n bydrae lewer.

**Gewrigsbeskadiging a.g.v. 'n besering:** Die gewone werksaamhede van die gewrigte kan nie tot OA lei nie; gewrigte kan nie 'uitgewerk' raak nie. Nietemin kan 'n ernstige besering of 'n operasie aan die gewrig by 'n hoër ouderdom, 'n invloed hê.

**Oorerwing:** Sekere soorte OA kom by families voor – veral die soort wat die hande van middeljarige vroue beïnvloed. Oorerwing het min invloed by meeste van die ander soorte.

**Ander soorte gewrigsontstekings:** Somtyds blyk dit dat OA veroorsaak word deur gewrigsbeserings van 'n ander aard, jare gelede. Natuurlik moet daar ook ander oorsake wees, maar huidiglik weet ons nog nie wat dit kan wees nie. Ons weet nietemin genoeg om sekere bygelowe die nek in te slaan. Om oorgewig te wees, is nie 'n goeie ding nie, maar OA word nie veroorsaak deur jou dieët, oefening, die weer of 'n skok nie.

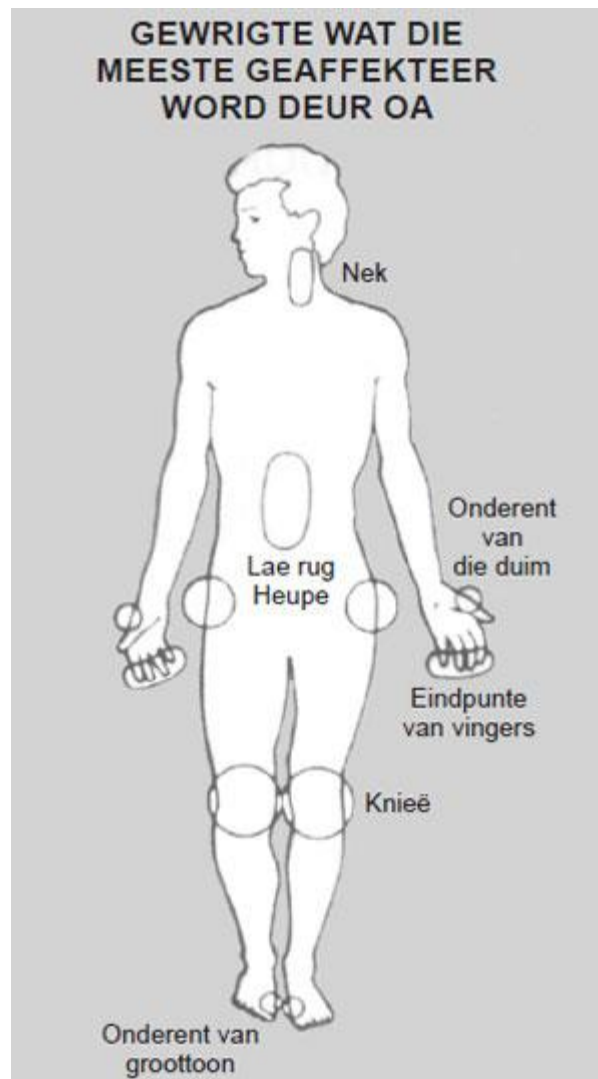
## Wie ly aan Osteoartritis?

Ongeveer 5 miljoen mense in S.A. ly aan OA, maar menige sal nooit weet, of het nie pyn nie, alhoewel dit algemeen by X-strale opgemerk word. Dit begin gewoonlik in die 50 jare, maar kan eintlik te enige tyd begin na 30. Dit tas vroue effens meer dikwels

aan as mans. Dit kom oor die hele wêreld voor, was algemeen dwarsdeur die geskiedenis van die mens en toon geen respek vir sosiale stand of posisie nie.

## Verskillende soorte OA

OA het baie afwykings en daar is baie verskillende soorte wat verskillende gewrigte aantast. Die knieë, hande, heupe en die groottoon word die meeste aangetas. OA in die knieë is meer algemeen by vroue as by mans. Dit volg soms na 'n besering of 'n operasie (soos wanneer die kraakbeen verwyder word), maar by die meeste mense kan die oorsaak nie bepaal word nie. Dit meeste probleme word ondervind gedurende die 50 - 70 jariges.



- OA in die **heupe** word by eweveel mans as vroue aangetref en begin gewoonlik vroeër as by die knieë. Baie gevalle het 'n aanknooppunt by geboorte en die kinderjare – wat nie vroeg genoeg ontdek was nie. Byvoorbeeld, ontwigting van die heupe by babas, of verwronge groei by kinders. As hierdie kinderprobleme nie behoorlik behandel word nie, kan dit later OA veroorsaak. Die oorsake kan nietemin selde bepaal word. 'n Aangetaste been is somtyds effens korter a.g.v. die afwyking van die heupgewrig. Pyn in die rug en knieë kom ook dikwels voor.
- OA in die **hande** kom die meeste voor by vroue en begin gewoonlik met die aanvang van menopause. Die onderent van die duim en die gewrigte aan die punte van die vingers word die meeste aangetas. By tye word die gewrigte rooi, geswel en gevoelig, veral gedurende die eerste jaar van die siekte. Later word

knopperige swelsels aan die vingerpunte gevorm, maar dis nie gevoelig nie en die hande word nie misvorm of nutteloos nie. Hulle word 'Heberden se knoppe' genoem na die Engelse internis, William Heberden, wat dit heel eerste beskryf het.

- OA van die **voet** kom gewoonlik aan die onderpunt van die groottoon voor. OA maak die toon styf wat loop en buigbaarheid bemoeilik en pynlike knobbels vorm.
- OA wat by die **nek en rug** voorkom, word 'spondylosis' (werwelmisvorming) genoem.

## Kentekens en Simptome

OA ontwikkel ongemerk en vererger langsaam, gewoonlik oor 'n periode van maande of jare. Die hoof kenmerke is pyn en styfheid. Die pyn is gewoonlik erger wanneer die gewrig gebruik word en aan die einde van die dag. Na 'n rusperiode verdwyn die styfheid gewoonlik. Die beweegruimte van die gewrig verminder en die gewrig kraak en knak.

Die simptome is gewoonlik wisselvallig, moeilike tye wat 'n paar weke of maande duur, word afgewissel met meer verdraagbare periodes. Klam weer kan gewrigspyn by sommige lyers bemoeilik.

Die gewrig is dikwels effens geswel, wat moontlik die aanwesigheid van óf been óf vloeistof is, en dit mag verskil in graad. In hewiger aanvalle is die pyn ononderbroke en die lyer word geaffekteer nie net gedurende rusperiodes nie, maar ook gedurende die nag. Ongelukkig verstaan ons steeds nie die oorsake van die pyn en styfheid nie en ook nie die brandgevoel wat soms ervaar word nie.

## Behandeling

Al is daar nie genesing vir die siekte nie, is daar nogtans baie maniere om die simptome te verlig.

Eerstens: **Verlig die spanning** op die pynlike gewrigte. Drukking maak nie 'n groot verskil op die beskadiging van die gewrigte nie, maar dit beïnvloed wel die pynvlak. Deur 'n paar kilogram te verloor, verlig die drukking op die heupe, knieë en voete. Deur 'n kiere te gebruik, word die drukking op 'n seer heup of knie verlig.

Tweedens: Werksaamhede wat aanhoudende abnormale krag op die gewrig uitoefen, sal heelwat pyn veroorsaak en moet liefers vermy word. Dit is nietemin belangrik om **fiks** te bly en **aktief** te wees en die gewrig voluit te laat beweeg. As dit moeilik word om tuis beholpe te raak, kan 'n arbeidsterapeut raad gee oor hoe om beweging te bevorder en die gewrigte te beskerm.

**Fisioterapie** versterk die spiere rondom die gewrig en beskerm dit. Oefeninge en lokale behandeling kan help om pyn te verlig en verbeter ook die werking daarvan. Kort kursusse wat 'n paar behandelinge elke paar weke of jare insluit, sal gewoonlik help om die gewrigte goed te laat werk, die spiere sterk te maak en die werking normaal te hou. Toesighoudende kursusse in warm water (hydrotherapy) word somtyds voorgeskryf om pyn te verlig en om beweging te verbeter.

Somtyds word pynstillende tablette soos Paracetamol voorgeskryf om die simptome te verlig en om dit makliker te maak om rond te beweeg. Dis beter om hierdie medisyne te gebruik gedurende moeilike tye of wanneer meer aktiwiteit benodig word. **Moet nooit die voorgeskrewe dosis oorskry nie en moet nooit onophoudelik gebruik nie.**

'n Effense ontsteking in die gewrig mag bydra tot die pyn en onbuigsaamheid. Die erger graad van die ontsteking verskil van toestand tot toestand. Die dokter mag 'n reeks **anti-inflammatoriese** tablette voorskryf.

Hierdie tablette help sommige mense en ander nie, maar word definitief nie benodig as daar geen ontsteking is nie.

Somtyds mag 'n direkte inspuiting in die gewrig help. Dit word gewoonlik gebruik vir mense met pyn in die duime en ongewone gevalle, maar die gebruik word nie aangeraai vir die meeste gevalle van OA nie.

'n Operasie is dalk die laaste opsie vir daardie gevalle waar onuithoudbare pyn ontwikkel het, ten spyte van al die behandeling. 'n Heup vervanging is baie suksesvol vir ernstige gevalle. Knie operasies is net so betroubaar. Al meer en meer suksesvolle soorte gewrigsvervangings kom voor en vaardighede word steeds uitgebrei.

## **Self Help**

Daar is baie maniere waarmee jy jouself kan help as jy aan OA ly. Hou aan met beweeg, maak seker dat jy jou gewrigte tot hul volle lengte kan beweeg en moenie die ander gewrigte vergeet nie. Moenie die gewrigte verrek nie, maar bly aktief. Jy kan nie jou gewrigte uitwerk nie!

Spesiale oefeninge vir 'n bepaalde gewrig kan baie help. Die gepaste oefening sal afhang van die gewrig wat aangetas word en tot hoe 'n mate die gewrig aangetas is. Deur te leer hoe om te ontspan, hoe om deur spanning te werk, veral wanneer pyn ondervind word, sal baie help. Fisioterapeute en beroepsterapeute gee raad i.v.m. ontspanningsoefeninge, hoe om stramheid te oorkom, hoe om gewigsooreising te voorkom en hoe om pyn te hanteer.

Gewrigte word nie uitgewerk of oorwerk word nie – meestal is dit beter om hulle te gebruik en om aktief te wees. Dit sal nietemin nodig wees om 'n balans te handhaaf tussen te veel beweging en te veel rus. Die meeste lyers vind dat te veel oefening meer pyn veroorsaak – aan die ander kant word die gewrigte baie stram as hulle te lank nie gebruik word nie.

Vir die meeste OA lyers is die beste raad – gebruik 'n bietjie, maar dikwels. Doen die huiswerk en tuinmaak oor kort periodes met kort episodes van rus tussen in. Moenie te lank op een plek sit nie, staan op en strek die gewrigte van tyd tot tyd.

Bedrywighede wat langdurige, hewige pyn veroorsaak, moet liefsvormig word, maar, indien daar 'n spesiale rede is om aktief te wees, kan 'n pynstiller vooraf geneem word. Moenie bekommerd wees nie, jy veroorsaak nie vreeslike skade aan die gewrigte nie. Sommige mense beskou swem as 'n goeie manier om te oefen en fiks te bly, want dit veroorsaak nie baie pyn nie. Die warm water laat die spiere en gewrigte ontspan, dis kalmerend en help om die gewrigte meer vrylik te laat beweeg. As jy OA in die heup of knie het, is dit veral behulpsaam. Dokters skryf somtyds formele oefeninge in 'n hidroterapie swembad voor om spiere en gewrigte makliker te laat werk – sonder oormatige pyn.

## **Wat is die verskil tussen OA en rumatiek?**

Rumatiek (RA) veroorsaak inflammasie van die gewrigsvlies (synovium). Dit veroorsaak erger swelsel en ander tekens van gewrigsontsteking wat gewoonlik nie by OA opgemerk word nie. Dit kan tot hewige gewrigs beskadiging lei. Oggend stramheid en wydverspreide gewrigspyn kom meer dikwels voor by RA as by OA. Rumatiek tas ook die res van die liggaam aan, lei tot bloedarmoede, gewigsverlies en uitputting. 'n Bloedtoets wys nie OA uit nie, maar rumatiek kan uitgeken word deur verhoogde ESR

(erythrocyte sedimentasie vlakke) en dikwels deur 'n positiewe 'rumatiek faktor.' X-strale toon ook 'n verskil tussen die twee kwale aan.

## Die Weer

Gevoelige gewrigte word gewoonlik deur die weer beïnvloed. Hulle is gewoonlik meer sensitief wanneer die barometriese drukking aan die val is. Dit gebeur gewoonlik net voordat dit reën. Dit verklaar die vermoë van OA lyers om reën te voorspel en die verband tussen gewrigspyn en klamheid.

Daar is nietemin geen bewyse dat verskillende klimaatstreke enige langdurige invloed het op die siekte of die uiteindelijke gevolge nie. Die weer beïnvloed die simptome tydelik, maar nie die siekte nie. Dit dien geen doel om na 'n ander streek te trek met die hoop om die siekte gesond te maak nie.

<https://www.durbanrheumatologist.co.za/osteoarthritis.php>

## AUGUSTUS:

- Vrouegesondheidsbewusmakingsmaand
- Orgaanskenkingbewusmakingsmaand
- Kindergesondheidsbewusmakingsmaand

1 – 7 Aug: Borsvoedingsweek

9 Aug: Nasionale Vrouedag

## SEPTEMBER:

- Servikale kankerbewusmakingsmaand
- Oogsorgbewusmakingsmaand
- Kanker onder kinders
- Hartgesondheid
- Nasionale maand vir dowe persone

21 September: Wêreld Alzheimersdag



29 September: Wêreld Hartdag

# Die eerste duisend dae van 'n baba se lewe

## Regte Begin, Blink Toekoms

Die Wes-Kaapse Departement van Gesondheid stuur vanjaar 'n veldtog van stapel met die fokus op die eerste duisend dae van lewe.

Die drie pilare van die program is die versekering van gesondheid van die moeder en baba; ondersteuning van moeders en babas deur die vaders, families en gemeenskappe; asook die regte stimulering vir die baba se leerbehoefte, naamlik 'n gemeenskap wat vry is van middelmisbruik en waar gesondheid bevorder word.

Een so 'n aksie wat gemik is daarop om veral kinderbreinontwikkeling te stimuleer is die leesprojek wat verlede jaar by die Tygerbergkinderhospitaal begin is. Moeders word geleer om van geboorte af vir hul kinders uit kinderboeke voor te lees en so intellektuele ontwikkeling te stimuleer.

Tydens 'n opleidingsessie, "Booksharing Training", wat aangebied is deur MIKHULUTRUST is daar aan elke gemeenskapswerker 'n **woordlose boekie** uitgedeel wat hulle kan gebruik in die gemeenskap om jong moeders op te lei om hul babas/kleuters gewoond te maak aan boeke. Babas leer hoe om die boekie vas te hou, later om dit deur te blaai en dan hul eie storie uit elke bladsy verbaal te uiter. Hulle identifiseer kleure, vorms en kan ook, deur na die bladsy te kyk, hulle emosie identifiseer volgens waarneming.

Die CHW's het deur middel van rolspel geleer hoe om die jong moeders te help om "All's well that ends well" te gebruik.



# All's well that ends well

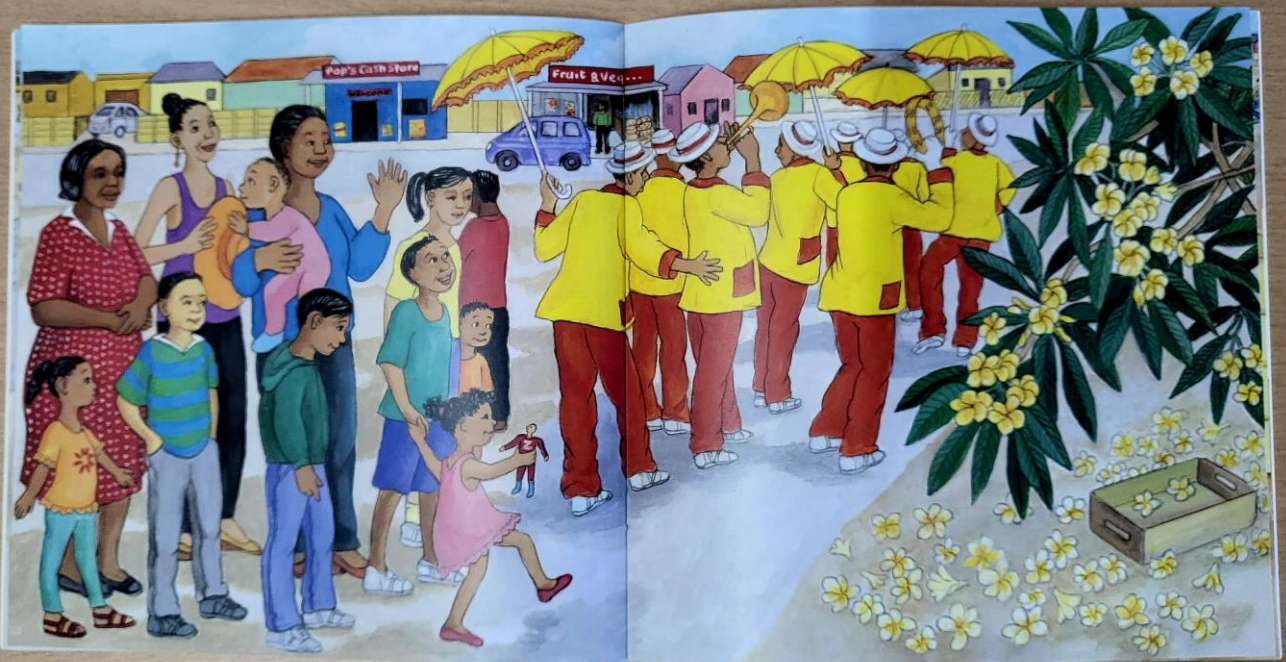
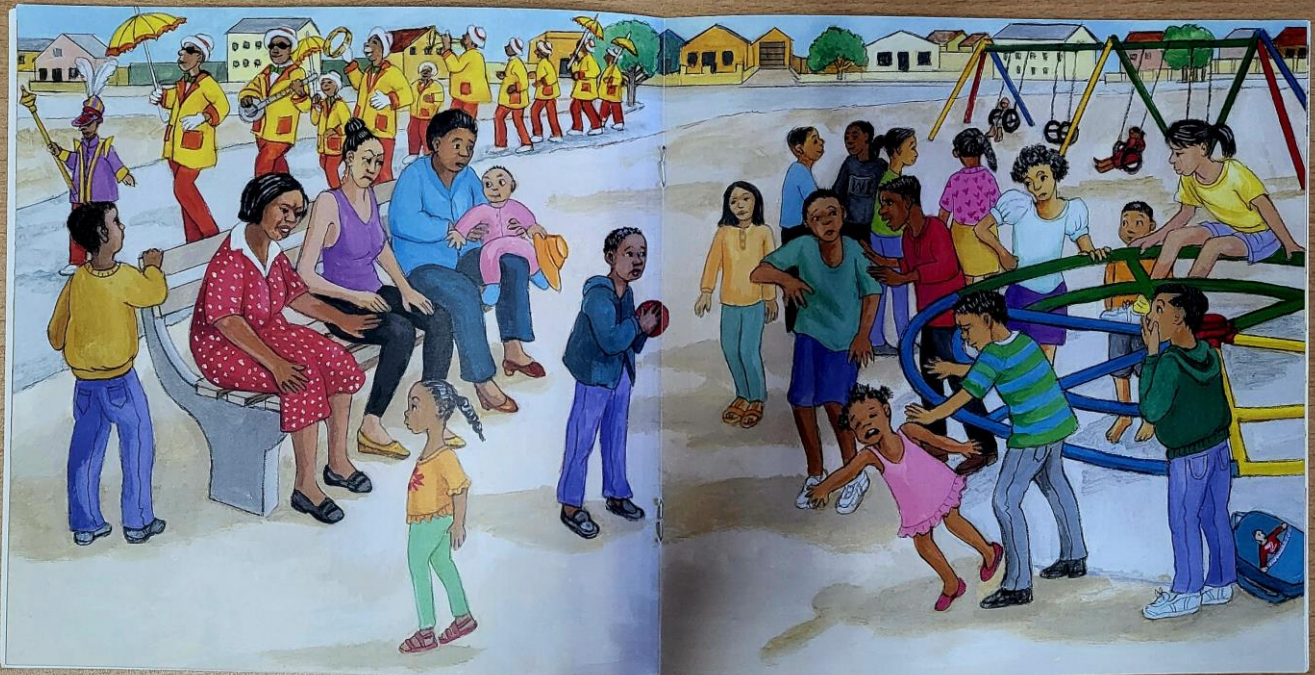
Story by Lynne Murray and Peter Cooper | Illustrations by Lyn Gilbert



Dit is belangrik dat die moeder saam met haar kind die boekie ten minste 10min daaglik deurgaan, dit sal help vir vroeë kinderontwikkeling.

- ✓ Geniet die boekie saam met jou kind
- ✓ Volg jou kind se belangstelling van die prentjie
- ✓ Wees altyd positief oor sy vertolking
- ✓ Verbreed sy woordeskat deur na die voorwerpe op die bladsy te wys
- ✓ Vra vrae oor wat hy/sy sien en ervaar
- ✓ Herhaal wat hy/sy sê en moedig jou kind aan
- ✓ Brei uit op wat nog op die prentjie is en verbreed so sy wêreld
- ✓ Konnekteer items/speelgoed in die vertrek met die beelde op die bladsy en gee opdragte om dieselfde vorm/kleur te identifiseer
- ✓ Moedig jou kind aan om te praat oor die emosie wat hy ervaar nadat hy/sy die prentjie bestudeer het

Hier volg 2 bladsye uit die boekie....kyk gerus en vertel jou eie storie!



Deel van die opleiding het ook gegaan oor die eerste 1000 dae van 'n kind se ontwikkeling. Kenners is dit eens dat die eerste 1000 dae van 'n kind se lewe van die uiterste belang is as dit kom by 'n kind se ontwikkeling.

## Die 1ste 1000 dae maak 'n verskil



'n Kind se fisiese, intellektuele en emosionele ontwikkeling vind die vinnigste plaas in die eerste duisend dae van sy of haar lewe. Gedurende hierdie tydperk, wat strek van die begin van swangerskap tot en met elke kind se tweede verjaarsdag, vergroot die brein met 80%.

“Daar is goeie bewys dat die eerste 1000 dae die trajek neerlê van hoe 'n kind tot in volwassenheid gaan ontwikkel,” sê prof. André Venter, voormalige hoof van die departement pediatrie en kindergesondheid aan die Universiteit van die Vrystaat.

“Hierdie is die tyd wat die brein fisiek vinniger groei as enige ander tyd in hulle lewens en selfs geringe teëspoed kan tot groot negatiewe gevolge lei. Dit is belangrik om te verstaan dat die 1000 dae reeds begin met bevrugting.”

Hy sê die moeder se gesondheid, fisiek en psigies, het 'n merkwaardige uitwerking op die brein se ontwikkeling van die ongebore kind.

“Verder moet die ma ook emosioneel en psigies gesond wees. Swangerskappe wat baie spanningsvol is (bv. as gevolg van gesinsgeweld of tienerswangerskappe) veroorsaak 'n erge stresreaksie by die ma en die hormone wat sy afskei het dan 'n direkte negatiewe effek op haar baba se brein en kan direk lei tot aandagafleibaarheid of leerprobleme in haar kind.”

Tans is daar 17 miljoen kinders, ongeveer 'n derde van alle kinders wêreldwyd, wat lengtegewys swak groei, oftewel aan dwerggroei lei. Hierdie onherstelbare toestand, wat toegeskryf kan word aan chroniese wanvoeding in die eerste periode, is aan die toeneem in Afrika suid van die Sahara.

“Die invloed van kroniese wanvoeding op breinontwikkeling lei tot swak skoolprestasie, wat op sy beurt weer lewenslange armoede tot gevolg kan hê,” sê Kruger. Hierdie volwassenes verdien gemiddeld 20% minder as hul eweknieë wat tydens hulle kinderjare goeie voeding ontvang het.

Goeie voeding moet reeds tydens swangerskap begin. ’n Moeder met goeie gesondheid voorsien belangrike voedingstowwe aan die ontwikkelende fetus. Na die geboorte is eksklusiewe borsvoeding gedurende die eerste ses maande die heel belangrikste stap vir kinderoorlewing. “Babas in ontwikkelende lande wat in die eerste ses maande van hulle lewens uitsluitlik geborsvoed word, het ’n ses keer groter kans op oorlewing teenoor babas wat nie geborsvoed word nie,” sê Kruger.

Die moeder en kind moet so gou as moontlik ’n hegte band smee.

“Die band is nie net belangrik vir die verhouding tussen die ma en haar kind nie, maar dit verminder ook angs in pasgeborene, wat daaropvolgend die baba se brein teen die effek van toksiese streshormone beskerm.

“Die voordeel van eksklusiewe borsvoeding in die eerste ses maande van lewe is belangrik vir normale groei, voeding en die opbou van weerstand teen infeksies.”

Gesondheidswerkers speel ’n kritieke rol in die verbetering van voeding van die moeder en kind tydens die eerste duisend dae van lewe. In arm lande is dit veral die gemeenskapsgesondheidswerker en vroedvroue wat hierdie belangrike rol vervul.

“Dikwels is dokters onbeskikbaar en klinieke of hospitale te ver of te duur vir die gemiddelde bevolking,” sê sy. Gesondheidswerkers doen sifting vir wanvoeding; opleiding in gebalanseerde voeding; bevorder borsvoeding, higiëne en sanitasie; en help met die vroeë opsporing van behandelbare algemene siektes soos diarree.

Die eerste lewensjaar – die eerste 360 dae – van die kind word gekenmerk deur groei en ontwikkeling.

“Die moederkindband is verantwoordelik vir die sosiale ontwikkeling van die baba, van die eerste glimlag tot die sê van woorde. Gedurende hierdie tyd moet ontwikkeling gestimuleer word en die kind toegelaat word om fisiek en intellektueel te ontwikkel.”

In ’n kind se tweede lewensjaar begin die kind nuuskierig raak en begin hy sy omgewing ken.

“Dit belangrik om nog sorgsaam op te tree, maar veral om die kinders te beskerm teen seerkry.”

“Al die kliniekbesoeke moet deurgaans nagekom word en die kind moet al sy inentings kry om te voorkom dat daar later onnodige komplikasies van kindersiektes is. Stresvolle omstandighede tuis, soos kindermishandeling en gesinsgeweld, kan ook aandagafleibaarheid in kinders veroorsaak.”

Volgens André is die beste raad as dit by jou kind se ontwikkeling kom om teenwoordig te wees.

“Die belangrikste advies is om dáár te wees vir jou kinders in hierdie twee vormingsjare en reaktief te wees tot hulle behoeftes en te verseker dat hulle goed gevoed en gestimuleer is.”

“Streel jou kind, praat met hulle, maak oogkontak en koester hulle.”

*afrikaans-the-first-thousand-days-of-a-baby-and-rsquo-s-life.html*

*<https://atkv.org.za/nuus/posts/jou-kind-se-eerste-1000-dae-maak-saak/>*



Wintergroete

Melody Veldsman (HCBC Projek)

## HOE MAAK JY 'n VERSKIL HIER BY DROOM?

Daar is iets in die bediening van Jesus Christus wat my altyd bybly en dit vind ek in die vier Evangelies waar Jesus se aardse bediening uitgebeeld word. Jesus het die mensdom **innig jammer gekry**. Van die Engelse vertalings sê, **and He was moved with compassion**. Die omstandighede van die mense wat Sy pad gekruis het, het Hom gedwing om iets daaraan te doen of anders gestel, dit het Hom in beweging gebring.

In die konteks waarbinne ons werk en leef sien ons daaglik die nood en behoefte van die ouderdom, swakheid en siekte raak. Sonder deernis/medelye (compassion) is dit nie moontlik om in beweging te kom nie. Eerstens moet jy die nood of behoefte sien of die noodroep hoor. Jou oë en ore moet dus gerig wees op jou medemens.

Hoe kan ek 'n verskil by DROOM maak? Die hoofbestanddeel, behalwe jou vaardighede, is om 'n mens te wees wat medelye en deernis met ander se nood te kan hê.

Dit laat die vraag ontstaan, wie is my naaste? Kom ons kyk wat die antwoord is volgens die verhaal van die barmhartige Samaritaan in Lukas 10.

Luk 10:33 Maar 'n Samaritaan wat op reis was, het op hom afgekom, en toe hy hom sien, het hy hom innig jammer gekry.

Luk 10:34 Hy het na hom toe gegaan, sy wonde met olie en wyn behandel en hulle verbind. Toe het hy hom op sy rydier gehelp en hom na 'n herberg toe geneem en hom daar verder versorg.

Luk 10:35 Die volgende dag haal hy twee muntstukke uit en gee dit aan die eenaar van die herberg en sê: 'Sorg vir hom en as jy meer onkoste met hom het, sal ek jou betaal wanneer ek hierlangs terugkom.'

Luk 10:36 "Wie van hierdie drie is volgens jou die naaste van hom wat onder die rowers verval het?"

Luk 10:37 Die wetgeleerde antwoord: "Die man wat aan hom medelye bewys het." Toe sê Jesus vir hom: "Gaan maak jy ook so."

Die verskil tussen die priester, leviet en die samaritaan was dat die samaritaan die man wat onder die rowers verval het, innig jammer gekry het. Die samaritaan het verby hul verskille gekyk en gehelp omdat sy medelye hom aangespoor het om te help. Sy medelye het hom in beweging gebring om 'n verskil te maak.

Dikwels verhoed ons verskille ons om 'n verskil te maak. Dit maak ons passief en ons soek redes waarom ons nie betrokke hoef te raak nie. Die een wat die naaste aan die man was, was die een wat bereid was om die naaste aan hom te gekom het toe hy in die nood was.

U sal onthou dat die priester en leviet volgens die Bybel aan die anderkant verby geloop het. Ek verstaan dat hulle nie te naby wou kom nie, anders moes hul dalk betrokke raak.

Hoe kan ek en jy in vandag se moderne tyd empatie en medelye betoon?

1. Sien eerstens die nood van ander raak. As jy ver verby loop gaan jy nie sien en hoor nie.
2. Staan daarom nader aan die persoon in nood, sodat jy sy/haar naaste kan word.
3. Toon belangstelling en wys dat jy bereid is om te help.
4. Stel die persoon gerus dat jy hier is om te help sodat die persoon op sy gemak kan wees.
5. Bemoedig die persoon in nood en gee die versekering dat alles sal uitwerk. (Altyd positief)

In ons tehuis opset laat dit my baie dink aan hierdie verhaal in Lukas 10. Mense word opgeneem in ons tehuise wat deur die lewe (ouderdom, siekte, broosheid) gewond is. Die dag wanner hul opgeneem word is daar 'n geleentheid vir vele om hul naaste te word. Van ons kantoorpersoneel, ons ontvangspersoneel, ons verpleegpersoneel, ons voedsel- en skoonmaakpersoneel asook ons mede-inwoners het ons die wonderlike geleentheid om mekaar se naaste te kan raak deur medelye aan mekaar te bewys in mekaar se nood.

Sonder medelye is dit nie moontlik om by Droom te werk en 'n verskil te maak nie, want hier is mense met nood. Hou jou ore en oë oop en jy sal genoeg redes vind om nader aan mense in nood te beweeg en iemand se naaste te kan word.

Ek praat vandag met die DROOMpersoneel, asook die gemeenskap van Riversdal. Ek wil u aanmoedig om nie u kop anderkant toe te draai wanneer u verbyloop nie, maar nader te staan en af te buk sodat die behoeftes van die inwoners asook die behoeftes van DROOM tot u kan spreek.

Jesus het nooit sy kop weggedraai nie. Sy medelye het Hom gedryf om betrokke te raak en 'n verskil te maak.

Mag ons Sy voorbeeld volg.

Met seën en liefde.

Riaan Bernardo

Maatskaplike dienste &  
Geestelike versorging



## **Kontakbesonderhede**

DROOM  
Posbus 270  
Riversdal  
6670

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

### **2021/2022-boekjaar**

#### **Personeel:**

Uitvoerende Bestuurder:	Mnr CJ Veldsman
DROOM Ontvangs, Debiteureklerk en Personeel beampte:	Mev M Strydom
Finansiële beampte:	Mev MG Veldsman
Administratiewe beampte maatskaplike dienste-afdeling en Geestelike bediening:	Mnr CJ Bernardo
Hoof geregistreerde verpleegkundige:	Suster L Botha
Geregistreerde verpleegkundige:	Suster U van Niekerk
Ingeskrewe verpleegkundige:	Stafverpleegster RH Ponto
Sosiale kreatiwiteitskoördineerder:	Mej R Benadé
Koördineerder van die Onderhoudsafdeling en Beroepsgesondheid en Veiligheid (OHS):	Mnr JH Esterhuizen
Sosiale media (Kaapstad):	Mev LA Veldsman

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

Administratiewe beampte:	Mev MG Veldsman
Koördineerder ingeskrewe verpleegkundige:	Stafverpleegster 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

**Respytsorg:** Opnames is gestaak tot verdere kennisgewing



## Country Living

**“Winter, a lingering season,  
is a time to gather  
golden moments, embark  
upon a sentimental  
journey, and enjoy every  
idle hour.”**

*—Attributed to John Boswell*