

1-7 AUGUSTUS 2014

# CANSA SORG- WEEK

# KANSA se top wenke vir Versorgers

TIP 1

## VIND ONDERSTEUNING:



Praat met ander mense wat in 'n soortgelyke situasie is. Dit kan jou help om algemene gevoelens van woede, skuld, isolasie, vrees, hartseer, of antisiperende verdriet te hanteer.

TIP 4

## MOENIE TE HARD OP JOUSELF WEES NIE:



Wees goedgesind en geduldig met jouself. Dit is normaal om aanvalle van woede of frustrasie te beleef, saam met die skuldgevoel vir die feit dat jy daardie gevoelens het. Probeer om 'n positiewe manier te vind om met hierdie gevoelens saam te leef.

TIP 2

## WEET WANNEER JY GESPANNE IS:



Ken die tekens van stres (wat die volgende kan insluit: moegheid; om meer dikwels siek te word; slapeloosheid; ongeduld; irritasie; vergeetagtigheid).

TIP 5

## BLY POSITIEF:



'n Positiewe houding kan help om die toon te skep vir alles wat jy doen en aanvat.

TIP 3

## NEEM TYD AF



Maak tyd vir jouself en ander mense. Alhoewel 'n persoon wat kanker het baie behoeftes het wat jou aandag verg, is dit belangrik om tyd vir jouself te maak. Spandeer tyd om iets te doen wat jy geniet, met die mense wat jy liefhet.

TIP 6

## SORG VIR JOUSELF:



Maak tyd om te oefen, eet gesonde kos, bly gehidreer, en kry genoeg slaap.

Facebook Blad - CANSA The Cancer Association of South Africa | Twitter - @CANSA



Research • Educate • Support

Tolvry 0800 22 66 22  
www.cansa.org.za