

KankerSorg Hanteringsgids

'n program om mense te
help om die uitdagings van 'n
kankerdiagnose te oorbrug

So, jy het kanker... Wat nou?



Haai, ons
gee om!



Research • Educate • Support



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

Die KankerSorg Hanteringsgids

Hierdie KankerSorg Hanteringsgids bevat inligting en ondersteuning om persone te bemagtig om die diagnose van kanker, die behandeling daarvan en moontlike komplikasies te verstaan en te verwerk. Dit bevat ook inligting oor moontlike verandering in die voorkoms van die liggaam, emosies en maatskaplike probleme asook hoe en waar hulp en ondersteuning verkry kan word.

Dit bevat ook inligting oor die nuwe-effekte van kankerbehandeling en gee praktiese raad oor wat persone, hul geliefdes, versorgers, helpers en vriende in die alledaagse lewe kan doen om hul kankerreis te vergemaklik en om beheer te neem deur ingeligte keuses te maak.

Hierdie audio-program bevat die volgende inligting:

- **Hoofstuk 1:** Vier die lewe met oorgawe. Die belangrikheid van positiewe denke en hoe om met oorgawe te lewe.
- **Hoofstuk 2:** Wat is kanker, die behandeling daarvan en hoe om moontlike nuwe-effekte baas te raak
- **Hoofstuk 3:** Hantering van die emosionele effek van kanker en die belangrikheid van kommunikasie
- **Hoofstuk 4:** Voedings-, lewenstyl- en hanterings-ryglyne

Hoofstuk 1 - Vier die lewe met oorgawe

As jy skielik met die 'Groot K' gekonfronteer word of hoor dat jy selfs die dood in die gesig staar, mag jy besef dat die lewe 'n geskenk is wat nie as vanselfsprekend aanvaar mag word nie.

Die groot vraag is of ons elke oomblik daarvan bewus is dat die lewe kosbaar is en dat elke lewensmoment met oorgawe gevier behoort te word. Dit is nooit te laat om die lewe te leer waardeur of om elke oomblik te begin koester nie.

Dit mag onsensitief klink om met iemand te praat oor die viering van die lewe wat onlangs met kanker gediagnoseer is. Tog is dit een van die kragtigste wapens wat op die kankerreis gebruik kan word.

Fokus daarop om die lewe te koester deur op geestelike, emosionele, fisieke en spirituele vlak gesond en wel te wees. Dit is belangrik om steeds lewenskwaliteit te ervaar en positief te bly.

Behou 'n positiewe uitkyk op die lewe en fokus op dit wat jy nog wil bereik. Vermy mense wat negatief is en wat jou nie ondersteun in jou poging om positief te bly nie.

Deur die lewe te vier, neem jy beheer oor jou lewe, word jou spanning verminder en word jou immuunstelsel versterk. Dit skep sinvolheid en gee jou moed en krag wat jou deur die donker tye sal dra. Jy leer om die tyd wat jou nog gegun is na waarde te skat en aan te gryp. Deur die lewe te vier, leer jy om tyd, vriendskap en lewe self te waardeer.

'n Positiewe houding sal bydra tot genesing op emosionele en geestelike vlak. Om te glo dat jy sal lewe, is nie 'n waarborg dat jy wel sal lewe nie. Sou jy egter glo dat jy gaan sterf, sal dit jou hoop en geloof op oorlewing kortwiek en verdryf.

'n Bekende skrywer, Ruth E Renkel, het gesê: "Jy lewe langer sodra jy besef dat die tyd wat jy bestee om ongelukkig te wees, verkwis word."

Ons sal nou die volgende aspekte ondersoek en deurwerk:

- Identifisering en hantering van spanning
- Ontwikkeling van 'n positiewe lewensuitkyk
- Leer om te vergewe
- Daarstelling van doelwitte en planne vir die toekoms
- Vind weer 'n doel vir die lewe
- Leer om in die oomblik te lewe
- Erken die belangrikheid van geloof
- Maak seker jy rus genoeg
- Poog om sonder pyn te lewe

Beïnvloed spanning gesondheid?

Spanning is 'n reaksie van die liggaam op die omgewing. Dit hou verband met die vermoë om aan te pas by verandering. Uitermatige spanning veroorsaak die gevoel dat alles in jou lewe buite beheer is.

Spanning word onder andere veroorsaak deur siekte, verlies, die dood van 'n geliefde, probleme by die werk, daaglikse irritasies en onopgeloste kwessies. Hoë vlakke van voortdurende spanning mag 'n mens se immuunstelsel onderdruk en die vermoë om teen siekte te veg, negatief beïnvloed. Liggaam en gees werk saam as 'n eenheid. Net soos jou negatiewe gedagtes negatief kan inwerk op die immuunstelsel, so kan positiewe gedagtes jou bevoordeel en jou help om kanker te beveg.

Is alle spanning negatief?

Korttermyn spanning, soos spanning as jy eksamen skryf of as jy senuweeagtig is voor en tydens 'n werksonderhoud, kan dien as motivering om te presteer. Dit is voortslepende en langtermyn spanning wat jou vermoë om 'n siekte te bestry, benadeel. Op die lang duur kan spanning veroorsaak dat jy heeltemal beheer oor jou lewe verloor.

Hoekom is dit belangrik om te ontspan?

Ontspanningstegnieke help die liggaam deur die hartklop te verminder, bloeddruk te verlaag en asemhaling te reguleer. Die resultaat is 'n warm en gemoedelike gevoel wat jou kalm, dog steeds op en wakker laat voel. Hormone, ensieme en jou liggaam se natuurlike pynstillers word vrygestel. Hulle versterk die immuunstelsel en laat jou dadelik beter en meer gesond voel.

Navorsing het bewys dat mense wat chemo- en bestralingsterapie ontvang se spanning, angstigheids en depressie verlig kan word deur effektiewe ontspanningstegnieke. Dit kan ook onaangename nuwe-effekte soos naarheid, pyn en braking verlig.

Die gebruik van selfhelp ontspanningstegnieke

As die kinders by die skool moet kom, jou lewensmaat aandring op jou aandag, jy soek na 'n spesifieke kledingstuk wat jy nie kan vind nie, jou baas wil hê dat jy 'n vergadering moet bywoon en jou beste vriend jou dringend nodig het - alles tegelykertyd - mag dit vir jou voel of jou wêreld inmekaar wil tuimel. Moenie kop verloor nie. Soos baie ander mense het jy heel moontlik al vergeet hoe om te ontspan. Wanneer jy voel dat jy rustig en ontspanne is, neem 'n pen en papier en begin prioritiseer hoe jou dag moet verloop.

Hier is 'n paar nuttige wenke om jou spanning te verlig:

Mediteer - As jy dink meditasie beteken dat jy jou liggaam in 'n ongemaklike posisie moet forseer en vir 'n uur of meer vreemde geluide soos "oohs" en "hmms" moet uiter, dink weer. Enige aktiwiteit wat help om jou rustig in die huidige te hou of selfs enige herhalende aksie mag 'n bron van meditasie wees.

Sodra jy aan werk dink, aan jou verhoudings of aan die elletydinge goed wat jy nog moet of wil doen, raak stil en bring jou gedagtes terug na die hede. Probeer dit vir 10-15 minute elke dag en beleef hoe jou spanningsvlakke verlaag.

Haal diep asem - Wanneer jy gespanne is, raak jy kort van asem omdat jy vinnig en vlak asemhaal. As jy kalm is, is jou asemhaling meer ontspanne en haal jy dieper asem. Verander die manier waarop jy asemhaal om meer ontspanne te wees.

Probeer gerus die volgende - Laat 'n groot sug uit terwyl jy jou bors laat sak en haal gemaklik en ontspanne asem deur jou effens saamgeperste lippe. Haal dan diep asem en voel hoe jou maag, borskas en lae rug uitsit. Blaas nou jou asem uit met 'n groot sug en laat sak jou borskas. Voel hoe jou maag, rug en borskas ontspan. Herhaal hierdie aksies 10 keer en probeer om met elke asemteug meer te ontspan.

Kyk om jou rond - Oplettende versigtigheid binne konteks van die hier en nou verryk 'n mens se lewe en maak dit meer betekenisvol. Benader die lewe soos 'n kind sonder om te oordeel. Oplettende versigtigheid beteken om op een aktiwiteit op 'n slag te konsentreer. Om op die hede te fokus, kan jou help om te ontspan en dit kan as buffer dien teen angstigheid en depressie.

Oefen deur verskillende sintuie te gebruik om op jou onmiddellike omgewing te fokus. Indien jy buitekant is, geniet die kleur, vorm en geur van blomme, hoor hoe die voëltjies kwetter en bekyk 'n boom van naderby. Sou jy jouself in 'n inkopiesentrum bevind, kyk na 'n mooi kledingstuk in 'n winkelenster, vat aan iets wat vir jou mooi is en fokus op hoe dit gemaak is, of koop met die oog nuwe meubels deur te let op elke detail van die patrone en styl. Sit in jou gunsteling hoekie en geniet 'n lekker koppie tee. Solank as jy op iets in die hede kan fokus, sal stres op die agtergrond bly.

Drink 'n koppie gesonde, warm tee - Indien jy 'n koffiedrinker is, probeer 'n koppie tee vir 'n verandering. Koffie verhoog die vlakke van die berugte stres-hormoon, kortisol, terwyl 'n koppie tee, veral gesonde Rooibostee, jou gesondheid en ontspanning bied. Rooibostee is tradisioneel 'n gunsteling om gemoedsrus te veroorsaak en om spanning te verlig. Dit het 'n bewese positiewe effek op die immuunstelsel en bevat ook groot hoeveelhede anti-oksidente.

Betoon 'n bietjie liefde - Gee aandag aan en vertroetel jou troeteldier. Gee vir iemand spesiaal 'n drukkie, hou jou man of jou vrou styf vas en betoon liefde, of praat met 'n goeie vriend of vriendin oor die goeie en mooi dinge in die lewe. Navorsing het ook bewys dat fisiese kontak, soos om jou hond of jou kat te streel, kan help om jou bloeddruk te verlaag en om streshormone te verminder.

Hoekom? Kenners is van mening dat goeie en gesonde sosiale interaksies die brein help om beter te funksioneer en om sodoende

positiewe denke te bevorder. Dit dra by dat persone dit makliker vind om met nuwe oplossings vir oënskynlik onoplosbare probleme na vore te kom.

Gun jouself tyd - Volwassenes het ook tyd nodig vir hulself. As jy agterkom dat jy jou humeur maklik verloor, gaan sit alleen op 'n stil plek of gaan lê 'n bietjie om tot bedaring te kom. Haal 'n paar keer diep asem en konsentreer daarop om jou spanning te verlig en om jou hartklop te kalmteer. Word stil in jou gemoed en onthou om tyd te maak om te ontspan. Spanningsvolle situasies, probleme en gedagtes kan 'n bietjie wag totdat jy weer gereed is om hulle te pak.

As jy hierdie tegniek toepas, sal jy groter gemoedsvrede ervaar. Ou gewoontes moet met nuwes vervang word en dit mag dalk 'n tydjie neem om dit te vestig. Moet dus nie tou opgooi nie. Herinner jouself gedurig om nuwe tegnieke te probeer toepas totdat dit deel van jou lewenspatroon word.

Bemagtig jouself deur kennis te bekom en vaardighede te ontwikkel wat jou negatiewe gedagtes, emosies, denkpatrone en gewoontes omskep in 'n meer positiewe benadering. Dit sal jou in staat stel om die lewe beter te hanteer.

Sommige persone glo dat al wat hulle moet bydra om beter te word, is om 'n dokter te besoek en behandeling te ontvang. Jou geestestoestand kan 'n diepgaande uitwerking op jou fisiese welsyn hê. Om betrokke te wees in jou eie kanker-reis na gesondheid vereis moed, motivering en uithouvermoë. Talle veranderinge in jou lewe mag nodig wees en nuwe prioriteite moet geïdentifiseer word.

Benjamin Franklin het gesê: "A man wrapped up in himself makes a very small bundle" - dit wil sê: "Iemand wat in homself toegedraai is, maak 'n klein bondeltjie".

Hier volg 'n paar praktiese maniere om spanning te hanteer.

Leer hoe om jou tyd te bestuur - Kies hoe en waaraan jy jou tyd en energie wil bestee. Neem tyd af as dit nodig is.

Ontwikkel 'n gematigde en gesonde leefstyl - Bou jou krag op met gesonde voeding en soveel oefening as moontlik.

Ontwikkel 'n humoristiese uitkyk op die lewe - Leer om te lag en laat jousef toe om die humoristiese kant van die lewe en situasies raak te sien en te geniet. Soek boeke, fliks en mense wat jou laat lag. Om te lag, is goeie medisyne.

Skep 'n gemoedlike omgewing - Omring jousef met mense en goed waarvan jy hou. Kuns, musiek en goeie boeke kan jou vertrous en is kos vir jou siel. Skep orde in jou huis en in jou lewe en raak ontslae van dit wat oortollig is.

Vra om hulp - Leer om te delegeer en spaar jou energie vir belangriker en aangenamer aktiwiteite. Kom tot die besef dat jy nie alles alleen hoef te doen nie.

Leer om "NEE" te sê - Moenie meer aanpak as wat jy kan hanteer nie.

Ontwikkel 'n positiewe houding

As jy daaraan glo dat jy volkome magteloos is om iets aan jou siekte te doen, sal jou benadering veroorsaak dat jy hulpeloos en hopeloos voel. Jy sal uitvind dat jy negatief met jousef kommunikeer.

As jy egter glo dat jy in staat is om beheer te neem oor jou situasie en jou houding teenoor jou siekte, het jy jousef alreeds bemagtig om 'n positiewe standpunt in te neem.

Verander die "hoekom" van kanker na "hoe om te..."

Erken dat positiewe geleenthede kan volg uit die geveg teen kanker - soos om nuwe tegnieke vir selfsorg aan te leer. Verander bekommernisse in positiewe aksies en uitdagings.

Nadat jy met kanker gediagnoseer is, moet jy probeer om jou lewe as 'n kanker-reis te beskou. Alhoewel jy nie jou diagnose kan verander nie, is jy verantwoordelik vir wat jy op hierdie reis doen. Besluit elke oggend hoe jy wil hê jou dag moet verloop en probeer om jou dag so in te kleur.

Wat is jou houding teenoor jou diagnose? Probeer om die vrees van jou diagnose te verander na 'n uitdaging. As jy jou persepsie verander, sal jy krag en deurstellingsvermoë vind wat jy nooit besef het jy gehad het nie.

Mense wat met kanker gediagnoseer word, voel dikwels of hulle geen keuses meer het nie. Jy het altyd 'n keuse. Jy kan besluit watter houding jy tydens hierdie moeilike tyd gaan inneem.

Laat jousef toe om by tye kwaad en hartseer te wees maar beperk hierdie tye. Laat jousef toe om te oorweeg dat jy moontlik môre of in die nabye toekoms weer beter sal voel.

Leer om te vergewe

Kom ons kyk eers wat jy aan jousef doen as jy nie in staat is om te vergewe nie. Wanneer iemand iets doen wat jou ontstel, voel jy hartseer, kwaad en seergemaak. As jy weier om te vergewe, verbruik jy energie deur kwaad te bly en met verloop van tyd veroorsaak dit spanning in jou liggaam.

Vergifnis help om die herinnering van wat met jou gebeur het, te genees. Wat gebeur het, bly deel van jou geskiedenis, maar dit hoef nie jou lewe te domineer nie. Deur vergifnis bevry jy jousef van die onaangename gedagtes en emosies van die verlede.

Madiba het vir ons die ware betekenis en belangrikheid van vergifnis geleer. Dit was alleenlik deur vergifnis dat Suid-Afrika in staat was om 'n reënboognasie te word. Stel jousef voor wat met ons land en sy mense sou gebeur het as Madiba sy woede en frustrasie verwoord het en daarvolgens opgetree het.

Omdat hy in staat was om te vergewe, het hy homself vrygemaak van die verlede en

derhalwe was hy in staat om 'n vreedsame verandering in Suid-Afrika teweeg te bring.

Kyk na jou eie lewe: het jy vergewe of beleef jy nog steeds woede? Die gawe om te vergewe, is die wonderlikste en mooiste geskenk wat jy vir jousef kan gee. Deur te vergewe, sal jy vrede ervaar.

Jy moet ook leer om jousef te vergewe, jousef te aanvaar en vir jousef lief te wees. Aanvaarding is 'n belangrike aspek wat jy moet aanleer om met kanker saam te leef. As jy deur al die emosies gewerk het, stel dit jou in staat om te kom waar jy in stille verwagting self teen jou siekte kan baklei en te vergeet van hulpeloosheid en hopeloosheid.

Jy is nou in staat om realistiese doelwitte vir die toekoms te stel.

Stel doelwitte en maak planne vir die toekoms

Om doelwitte te stel en te bereik, sal jou help om te fokus en vir jou rigting gee. Stel aanvanklik klein doelwitte soos byvoorbeeld: "Vandag sal ek myself toelaat om vir tien minute te ontspan." Wanneer jy dan jou doelwit bereik het, sal dit jou vervul met 'n gevoel van sukses en beheer. Dit maak jou dag die moeite werd.

Stel dan groter doelwitte - beplan byvoorbeeld om 'n vriend te ontmoet of om oefening te doen. Elke doelwit wat jy stel en bereik, is 'n manier om jou lewe te vier.

Planne vir jou toekoms mag verander om aan te pas by jou nuwe uitkyk op die lewe. Moenie tou opgooi of ophou lewe en hoop vir die toekoms verloor nie. Elke doelwit wat jy stel en bereik, is 'n tree nader aan jou doelwit om voluit te lewe en jou lewe te vier.

Lewe vir 'n doel

'n Kanker-diagnose mag jou tot aksie dwing. Jy mag voel dat jou diagnose jou planne in die wiele gery het of jy mag dink dat jy nou geen nut meer in die lewe het nie. Jy mag voel asof jy van dag tot dag sonder sin of doel leef. Soms vergeet jy wie jy is of was en watter bydrae jy tot

die lewe gemaak het. Jy moet onthou en jousef gereeld daaraan herinner dat jy oor waardevolle kennis en ervaring beskik en dat jy dit met ander kan deel.

'n Deel van jou kanker-reis is om met ander te praat wat ook met kanker gediagnoseer is. Jy kan hulle bystaan om deur moeilike tye te kom. Deel van jou kanker-reis is om ander te help soos die mense wat jou gehelp het.

Om 'n doel te vind om voor te lewe beteken dat jy besef hoe kosbaar jy is, dat jy jousef ag en dat jy die lewe vier, omhels en waardeer.

Wat so besonder uniek aan kanker-oorwinnaars is, is dat hulle nuwe betekenis in die lewe ontdek.

Leer om in die oomblik te lewe

Wat beteken dit om "in die oomblik" te lewe?

In plaas daarvan om te fokus op die onsekerhede, jou siekte of op die toekoms wat vir jou voorlê, omhels en koester eerder jou geliefdes en laat hulle jou lewe betekenisvol maak. Wees dankbaar vir elke oomblik wat jy saam met hulle kan wees.

Geloof kan help

Jou geloof kan jou ondersteun, vertroos, bemagtig en versterk. Dit maak nie saak wat jou geloofsoortuiging is nie, jy sal meer beskerm en gekoester voel in 'n tyd wanneer eensaamheid en magtelosheid dreig om jou te oorweldig. Volgens navorsing is gebed en meditasie fisies en emosioneel voordelig. Dit is waardevolle hulpmiddels wat voordelig is vir 'n gesonde gees en liggaam.

Mediese wetenskap kan vrae oor jou siektetoestand beantwoord en behandeling voorstel terwyl godsdiens en geloof geestelike ondersteuning aan die mens bied.

Vrae soos 'hoekom ek?' kan nie deur jou geneesheer beantwoord word nie. Wanneer geestelike heling en bemoediging nodig is, speel geloof en gebed 'n hoofrol. Etlieke navorsing het reeds bewys dat mense wat kerke, sinagoges of moskees besoek, minder siek word. Mense wat bid en waarvoor daar gebid word, genees ook vinniger. Geloof en

gebed het 'n positiewe invloed op 'n mens se vermoë om siekte en ander moeilike situasies te hanteer.

Rus en slaap genoeg

'n Mens moet 6 - 8 uur per nag slaap om optimaal te funksioneer en gesond te bly. Laat aande voor die televisie, stimulante en laat-aand maaltye verbreek jou natuurlike ingeboude slaappatroon. Dit verhinder die natuurlike vervaardiging van melatonien, die natuurlike slaaphormoon. Melatonien is 'n kragtige anti-oksidant en speel 'n belangrike beskermingsrol by liggaamselle. Die vorming van melatonien vind plaas gedurende die vroeë aandure. Daarom is elke uur slaap voor middernag van groter waarde as slaap gedurende die vroeë oggendure.

Die vinnige oogbeweging tydens slaap, ook bekend as 'rapid eye movement' of REM-slaap, is die laaste fase van die normale slaappatroon en is baie belangrik vir die instandhouding van leer en geheue. Deur 'n normale slaappatroon te verbreek of die REM-slaap uit te skakel, kan die brein-, die immuunstelsel- en hartfunksie negatief beïnvloed word.

Doen die volgende om beter te kan slaap:

- Oefen gereeld, veral net voor slapenstyd
- Gaan loop saans 'n entjie indien jy dit met veiligheid kan doen
- Moenie lê en televisie kyk in jou bed nie
- Vermy stimulante soos kaffeïen en tannien direk voor slapenstyd
- Wees ontspanne voor slaaptyd – neem 'n warm bad en lees rustig in die bed
- Drink 'n koppie rooibos tee 'n uur voordat jy bed toe gaan
- Maak seker jy slaap ten minste 6-8 ure per nag
- Slaap in 'n stil, donker en koel omgewing om rustige slaap te bevorder

Lewe sonder pyn

Emosionele en geestelike pyn is net so werklik soos fisieke pyn. Maniere moet gevind word om enige pyn wat jy mag ervaar, te verlig.

Professionele gesondheidsorgpraktisyne soos

KANSA se personeel en vrywilligers is kenners wat versorging bied en help om pyn te verlig. Hulle kan jou van raad bedien oor die nuutste terapie om pyn en simptome te verlig. Hulle kan jou ook help om onopgeloste kwessies deur te werk en raadgee oor praktiese probleme wat jou kwel.

Hulle kan ook inligting en instruksies verstrek oor hoe om jou pynvlakke te ondersoek en voorstel hoe om dit te behandel en te verwerk. Hulle kan jou ook na 'n kapelaan of geestelike leier verwys wat jou geliefdes kan ondersteun.

Die eerste stap is om fisieke pyn en simptome onder beheer te kry. Jou gesondheidspersoneel sal vir jou 'n plan daarstel om jou gemaklik en pynloos te hou. Die plan kan korttermyn medikasie vir akute pyn insluit. Medikasie kan per mond of deur die vel toegedien word, afhangende van die metode wat die beste vir jou werk.

Ons hoor dikwels dat mense begaan is oor die narkotiese aard van sommige pynmiddels. Morfien en ander pynmiddels word in klein dosisse toegedien wat nodig is om pyn effektief te verlig. Die toediening van die medikasie word streng gemonitor.

Soms ontwikkel 'n persoon 'n toleransie vir 'n hoër dosis as gevolg van intense pyn. Die dosis wat voorgeskryf en toegedien word, word sorgvuldig deur die mediese span gemonitor om te verseker dat jy en ook jou geliefdes gemaklik is daarmee. Medikasie word voorgeskryf met die doel om jou pyn hanteerbaar te maak. Jou KANSA-raadgewer kan help om jou aangaande die hantering en beheer van pyn en pyn-terapie so aan te pas dat dit vir jou hanteerbaar is..

Behalwe medisyne is daar ook ander metodes wat jy kan gebruik om pyn te verlig en simptome te beheer. Massering kan pyn en spanning verlig en jou laat ontspan, die vertering van kos verbeter en jou help om beter asem te haal en beter te slaap.

Natuurlik is nie alle pyn fisiek van aard nie. Jou

raadgewer kan jou help om die pyn van onopgeloste kwessies te verwerk en te hanteer. 'n Geestelike leier of terapeut kan jou help om gemoedsvrede en berusting te kry.

Deur die praktiese tegnieke in hierdie program te volg, kan jy:

- Kennis verkry om ingeligte besluite te neem
- Selfhelp tegnieke aanleer wat jou kan bemagtig
- Jou liggaam opbou en jou immuunstelsel versterk
- Leer om positief met kanker te leef
- Ingestel word om die lewe te vier

KANSA het verskeie programme wat daarop fokus om oorwinnaars te ondersteun om die lewe te vier en om 'n boodskap van hoop aan mense te bring. Jy word hartlik uitgenooi om by een van ons KANSA Sorgsentra aan te klopf vir verdere hulp en ondersteuning. Kom vier ook die lewe saam met ons tydens een van ons Relay for Life aktiwiteite.

Sterkte vir jou en jou geliefdes en kontak KANSA om verdere inligting en hulp. Onthou: kanker kan oorwin word.

Ruth E. Renkel het ook gesê: "Never fear shadows. They simply mean that there's a light shining somewhere nearby", of as ons dit vertaal: "Moenie skadu's vrees nie. Dit beteken eenvoudig dat daar êrens naby 'n lig skyn."

Hoofstuk 2 - Wat is kanker, die behandeling daarvan en hoe om moontlike newe-effekte baas te raak

Wat is kanker?

Kanker is 'n algemene term wat gebruik word vir enige selle wat hul normale beheermeganismes verloor het en onbeheersde groei van selle in enige weefsel of orgaan veroorsaak. Daar is meer as 200 verskillende soorte kankers.

Ander terme wat vir kanker gebruik word, is kwaadaardige gewasse en neoplasmas. Kanker

is nie aansteeklik nie en kan nie van een persoon na die volgende oorgedra word nie. 'n Kenmerk van kanker is die vinnige groei van abnormale selle om 'n gewas of kankeragtige weefsel te vorm wat na aangrensende weefsel en ander organe kan versprei.

Die oorspronklike selle wat deur kanker geaffekteer word, staan bekend as primêre kanker. Kankerselle wat na ander dele van die liggaam versprei, word metastasis of sekondêre letsels genoem. Kankerselle word deur die bloed of die limfatiese sisteem na ander dele van die liggaam versprei. Dit kan ook in nabye weefsel of organe ingroei. Metastasis is die grootste oorsaak van dood in kanker.

Algemene tekens en simptome van kanker

Die teenwoordigheid van enige van die tekens of simptome beteken nie noodwendig dat 'n persoon kanker het nie omdat dieselfde tekens en simptome ook die oorsaak van ander siektes kan wees. As enige van die volgende tekens of simptome oor 'n lang tydperk teenwoordig is, moet 'n dokter geraadpleeg word.

Koors - Wederkerende koors van onbekende oorsprong kan 'n vroeë teken van kanker wees, veral in bloedkankers soos leukemie. Nagsweet word dikwels ervaar deur persone met limfatiese kanker of limfoom.

Moegheid - Aanhoudende moegheid of waarneembare bleekheid wat nie met rus verbeter nie, word dikwels opgemerk in leukemie of kankers wat bloedverlies veroorsaak soos kanker van die kolon of maagkanker.

Pyn - Pyn, gepaardgaande met swelsel, mag 'n vroeë simptome van kankers soos beenkanker of testikulêre kanker wees. 'n Hoofpyn wat nie wil weggaan nie of nie beter word met behandeling nie, mag 'n simptome van 'n gewas op die brein wees. Rugpyn kan 'n simptome van kanker van die kolon, rektum of ovaria wees.

Vel- en nael veranderinge - Verandering van velkleur ontstaan gewoonlik as gevolg van

veranderinge in die liggaam. So byvoorbeeld kan 'n persoon 'n geel gelaatskleur hê as gevolg van probleme met die lewer. Die oorsaak van iemand met 'n blou gelaatskleur kan as gevolg van asemhalingsprobleme of kneusing as gevolg van 'n bloedkwaal wees of moontlik as gevolg van 'n velprobleem. Verandering van die vel kan die gevolg wees van 'n gewas wat groei, blootstelling aan die son of die newe-effekte van chemo- of bestralingsterapie. Sommige veranderings van die vel kan mettertyd verbeter, terwyl ander permanent kan wees.

Wees op die uitkyk vir:

- Gelerige verkleuring van die vel en/of die wit van die oë wat geel word
- Blou of pers kneusplekke van onbekende oorsprong
- Rooi verkleuring van die vel of plekke wat maklik kneus of die voorkoms van 'n veluitslag
- Swelsel van die vel wat verkleur het
- Jeukerigheid
- Verdikking van die vel
- En laastens - verkleuring en verdikking van die naels

Ander algemene tekens en simptome

- Aanhoudende en onverklaarbare gewigsverlies
- Hoofpyne wat met braking mag gepaardgaan
- Vergroting van swelsels in bene, gewrigte, en rug
- Knoppe of 'n massa in die buik, nek, bors, bekken, lies of armholtes
- 'n Witterige kleur agter die pupil in die oë van kinders
- Aanhoudende naarheid met of sonder braking
- Ongewone verandering van stoelgang of funksionering van die blaas
- Aanhoudende hoes of heesheid
- Aanhoudende slegte spysvertering, dermkanaal-probleme of slukvermoë
- 'n Seer wat nie gesond wil word nie
- En laastens - enige ongewone bloeding

Wie kry kanker?

Kanker ken geen grense nie. Kanker affekteer mans, vroue en kinders van alle ouderdomme, kleure, kulture of etniese groepe. Daar is geen enkele oorsaak van kanker nie. Wetenskaplikes glo dit is die interaksie van verskeie faktore. Kanker mag ontstaan as gevolg van genetiese, fisiese en omgewingsfaktore.

Ouderdom is een van die belangrikste faktore in die ontwikkeling van kanker. Met ouderdom verloor die liggaam die vermoë om homself te beskerm en te herstel. Langdurige blootstelling aan kankergewende agente of karsinogene mag ook die liggaam se immuun-sisteem verswak, terwyl genetiese oorsake van kanker meestal by kinders voorkom.

Hoe word kanker gediagnoseer?

Die evaluering van kanker begin met die nagaan van die pasiënt se geskiedenis en 'n fisiese ondersoek om die dokter behulpsaam te wees om die moontlike risiko-faktore van kanker te bepaal en om te besluit wat die mees aangewese toetse sou wees om 'n diagnose te kan maak.

Siftingstoetse vir kanker

Deur middel van kanker-siftingstoetse kan bepaal word of daar 'n moontlikheid bestaan dat kanker teenwoordig is.

As kanker in 'n vroeë stadium gediagnoseer word, kan dit gewoonlik meer effektief behandel word. Siftingstoetse is gewoonlik nie beslissend nie en die resultate sal deur verdere ondersoeke en toetse bevestig of weerlê word.

Die twee mees algemene siftingstoetse vir vroue is die Papanicolaou of papsmeer-toets vir servikale kanker en 'n mammogram vir die toets van borskanker. Albei toetse was suksesvol by die vermindering van sterfgevälle weens hierdie kankers.

Die meet van Prostaat Spesifieke Antigeen (PSA) is 'n algemene siftingstoets vir prostaat kanker. Alhoewel die vlakke van PSA gewoonlik hoog is by mans met prostaat kanker, kan die vlakke ook hoog wees by mans met

goedaardige vergroting van die prostaatklier. Die nadeel van die gebruik hiervan is die hoë koste en die moontlikheid van vals-positiewe resultate. 'n Meer koste-effektiewe vingerprik-toets vir PSA is nou beskikbaar.

'n Algemene siftingstoets vir kolon-kanker is die toets van stoelgang vir die teenwoordigheid van okkulte bloed. Die teenwoordigheid van okkulte bloed mag 'n aanduiding wees dat iets verkeerd is in die kolon en kan ook 'n aanduiding van kolon-kanker wees.

Selfondersoek van die borste, testikels, vel en mond vir die teenwoordigheid van sere kan verwante kankers in 'n vroeë stadium opspoor wat baie sal bydra tot die suksesvolle behandeling van hierdie kankers.

Verskillende fases van kanker

'n Fase beskryf die omvang of erns van 'n persoon se kanker. Die bepaling van die fase van kanker help die dokter om jou behandeling te beplan en om 'n geskatte prognose te kan maak. Die meeste gewasse word beskryf as fase 0, fase 1, fase II, fase III of fase IV. Fase IV is die mees gevorderde fase. Fisieke ondersoeke, X-strale, skanderings, laboratorium-toetse, biopsie en sjirurgiese verslae verskaf almal inligting wat die fase van kanker kan bepaal.

Kom ons kyk na 'n paar diagnostiese toetse wat gebruik word om kanker te diagnoseer

Daar is verskeie maniere hoe kanker opgespoor kan word. Die aanwesigheid van kanker kan deur 'n gewone X-straal of deur baie gespesialiseerde en gesofistikeerde toetse en deur spesifieke bloedtoetse bepaal word. Wanneer dokters kanker diagnoseer, bepaal hulle ook gewoonlik die fase van die kanker.

'n Biopsie is wanneer 'n klein stukkie van 'n gewas verwyder word en onder die mikroskoop ondersoek word om te bepaal watter soort kanker dit is. Verskeie biopsies, soms van verskillende liggaamsdele, kan help om die fase van die kanker te bepaal.

'n Ander diagnostiese toets is 'n CAT-skandering. "Computerised axial tomography" in Engels, is 'n pynlose en nie-indringende toets wat dokters in staat stel om met meer helderheid na die binnekant van die liggaam te kyk as wat met 'n tradisionele X-straal moontlik is. Dit kombineer X-strale met rekenaar-tegnologie om 'n deursnee-opname van 'n gedeelte van die binnekant van die liggaam te toon wat deur 'n radioloog geïnterpreteer word.

'n MRI wat as "magnetic resonance imaging" in Engels bekendstaan, is 'n radiologiese tegniek wat magnetisme, radiogolwe en 'n rekenaar kombineer om afbeeldings van liggaamstrukture weer te gee. Die MRI-skandeerder is 'n buis wat deur 'n groot sirkelvormige magneet omring word. Die pasiënt word op 'n beweegbare bed geplaas wat in die buis ingestoot word.

'n Bykomende diagnostiese toets is 'n mammogram. Dit is 'n lae-dosis X-straalfoto van die vroulike bors. Die bors word tydens die prosedure saamgedruk en mag ongemaklik, maar pynloos vir die persoon wees.

Die laaste diagnostiese toets wat ons gaan bespreek, is 'n sonar. Gedurende 'n sonar beweeg klankgolwe deur die weefsel en word gereflekteer waar die digtheid van die weefsel verskil soos byvoorbeeld die grense tussen 'n hol orgaan se wand en sy binnekant. Die gereflekteerde eggo's word deur 'n elektroniese apparaat ontvang wat die intensiteitsvlak meet en die posisie van die weefsel bepaal wat dit reflekteer. Die resultaat kan as 'n stil- of bewegende beeld van die binnekant van die liggaam getoon word. Anders as by X-strale of ioniserende strale, is daar geen of minimale risiko verbonde aan klankgolwe nie.

Wat is 'n been-skandering en waarom is dit soms nodig?

'n Dokter mag 'n been-skandering aanbeveel indien onverklaarbare skeletpyne ondervind word. Dit kan dui op beenverlies, infeksie van

die been of 'n been-besering wat nie deur 'n gewone X-straal bespeur kan word nie.

'n Been-skandering is ook 'n belangrike toets om vas te stel of kanker nie na die skelet versprei het nie. Die kanker kon van 'n gewas in 'n ander orgaan soos die borste of prostaatklieër begin het. Soortgelyk kan 'n been-skandering sekere abnormaliteite uitwys wat verband hou met leukemie en limfoom.

'n Been-skandering word gedoen deur 'n klein hoeveelheid radio-aktiewe merker binnears in te spuit. Drie ure later word die pasiënt in 'n skandeerder geplaas en die radio-aktiewe merker sal aandui of daar 'n toenemende groei van beenselle in enige area is. Hierdie toenemende groei van beenselle staan ook bekend as hoë been-omset.

Dit is 'n uiterste sensitiewe toets om enige gewasse, infeksies of baie klein frakture te identifiseer. Been-skanderings kan egter nie onderskei wat 'n letsel presies verteenwoordig nie en kan as gevolg daarvan nie onderskeid tref tussen 'n gewas, infeksie of 'n fraktuur nie. 'n Been-skandering word gewoonlik opgevolg deur 'n CAT- en/of MRI-skandering om die letsel te kan identifiseer.

Wat is tumor-merkers?

Tumor-merkers is proteïene wat in die liggaam voorkom wanneer kanker teenwoordig is. 'n Kenmerkende tumor-merker is 'n proteïen wat in verhoogde vlakke in die bloed voorkom wanneer 'n sekere soort kanker teenwoordig is. Tumor-merkers kom in bloed, urien, ander liggaamsvloeistowwe, gewasse en sommige weefsel voor. Dit kan produkte van die kankerselle self of produkte wat deur die liggaam vervaardig word wees wat in reaksie tot kanker of ander siekte-toestande ontwikkel. Die mees algemene tumor-merkers is proteïene, maar sommige nuwer tumor-merkers sluit gene en ander substansies in.

Daar is baie verskillende soorte tumor-merkers. Sommige word alleenlik in 'n spesifieke soort kanker gevind, terwyl ander in verskillende soorte kankers kan voorkom.

Om vir 'n tumor-merker te toets, stuur die dokter 'n monster van die pasiënt se bloed, urien of selfs 'n stukkie van die betrokke gewas na 'n laboratorium om dit te laat toets vir tumor-merkers.

Die teenwoordigheid van tumor-merkers alleen is selde genoeg om te bepaal of kanker teenwoordig is. Die meeste tumor-merkers kan deur normale en kanker-selle gemaak word.

Wat beteken prognose?

'n Prognose is 'n voorspelling, vooruitskouing of skatting oor wat die vooruitsigte van die pasiënt is asook die uitslag en moontlike resultaat van die siekte.

Dit behels ook die waarskynlikheid van herstel van die siekte afhangende van die behandeling wat voorgestel en toegedien word asook die pasiënt se reaksie op die behandeling.

Ten spyte van 'n swak prognose van kanker, wat gegrond is op 'n gevorderde fase van die siekte, kan 'n persoon beter op die behandeling reageer as wat verwag is en mag langer lewe of selfs herstel.

Die prognose vir kinders wat aan kanker lei, verskil van die prognose vir volwassenes. Die grootste verskil is die ratio van oorlewing asook die oorsaak van die kanker. Kinders reageer beter op behandeling en 'n kind kan meer aggressiewe behandeling hanteer. Dit verbeter die kind se prognose.

'n Oorlewingsyfer vir kinders met kanker is 72% terwyl 60% van volwassenes kanker oorleef.

Wat is die verskil tussen 'n "goedaardige" en 'n "kwaadaardige" gewas?

Kwaadaardige gewasse beskik oor drie belangrike eienskappe wat hulle onderskei van goedaardige gewasse. Kwaadaardige gewasse bestaan uit kankerselle wat onbeheersd groei en aanwas, wat indringend is en aangrensende weefsel vernietig. Dikwels vind metastasis plaas waar die gewas en kankerselle na ander dele van die liggaam versprei word deur middel van die limfatiese sisteem of deur die

bloedstroom. Hierdie drie eienskappe van kanker is die verskil tussen kwaadaardige en goedaardige gewasse.

‘n Goedaardige gewas soos ‘n moesie bestaan meestal uit nie-kankeragtige selle wat nie oor die indringende eienskap van ‘n kwaadaardige gewas beskik nie en wat nie soos kancerselle van ‘n kwaadaardige gewas na ‘n ander liggaamsdeel versprei nie. Afhangende van die plasing van die gewas, mag dit nog steeds negatiewe gesondheid teweegbring soos die moontlikheid vir die plaas van direkte druk op uiters belangrike organe soos bloedvate of die oorprodusering van sekere hormone.

Kom ons kyk na die behandeling van kanker

‘n Hele paar faktore word in ag geneem voordat ‘n dokter die beste behandeling sal aanbeveel. Wanneer kanker gediagnoseer word, sal die volgende oorweeg word: die soort kanker, die grootte en fase van die gewas, hoe vinnig die gewas groei en of dit alreeds na ander liggaamsdele versprei het.

Sekere persoonlike faktore wat betrekking het op gesondheid, sal ook in aanmerking geneem word. Ouderdom, algemene gesondheid, simptome en ander onderliggende siekte-toestande soos hipertensie of diabetes kan ook ‘n rol speel.

Die mees algemene behandelings van kanker is chirurgie waar geaffekteerde weefsel chirurgies verwyder word, bestralings- of chemoterapie of ‘n kombinasie van die drie. Chirurgie en bestralingsterapie word meestal gebruik om kanker te behandel wat plaaslik beperk is, terwyl chemoterapie kanker behandel wat na ander liggaamsdele versprei het. Bestralings- of chemoterapie mag voor chirurgie gebruik word om ‘n gewas te verklein of na afloop van chirurgie om oorblywende kancerselle te vernietig.

Sommige kankers, veral gevorderde kankers, word meer suksesvol deur middel van bestralings- en chemoterapie gesamentlik behandel. Selfs al kan die kanker nie genees word nie, kan hierdie behandelings dikwels

simptome soos pyn, of tekens wat met druk verband hou waar die tumor die weefsel binnedring, verlig en word palliatiewe terapie genoem.

Vordering en vooruitgang in kanker-terapie oor die afgelope 50 jaar het met meer spesifieke middels, beter kombinasie van middels, veranderde dosering en beter koördinering met bestralingsterapie na vore gekom.

Chirurgie - Hier word aangetaste weefsel sjirurgies verwyder.

Bestralingsterapie - Dit is die behandeling van vinnig groeiende kancerselle deur gebruik te maak van ioniserende bestraling.

Afhangende van die soort kanker, die fase en die onderliggende gesondheid van die pasiënt, word bestralingsterapie in ‘n reeks van dosisse, oor ‘n periode van tyd, verdeel. Dit verhoog die dodelike uitwerking van die vinniger groeiende kancerselle en verminder die toksiese uitwerking op die normale selle. Dit maak dit moontlik vir die normale selle om self te herstel en om weer normaal te funksioneer.

Ioniserende bestraling vernietig meestal selle wat vinnig verdeel en groei in die liggaamsdele wat behandel word deur hul genetiese materiaal te vernietig. Dit maak dit vir hierdie selle onmoontlik om te groei.

Bestralingsterapie kan gebruik word om gelokaliseerde soliede gewasse soos kankers van die vel, tong, strottehoof, brein, borste of serviks te behandel. Dit kan ook gebruik word vir die behandeling van leukemie, en limfoom wat kanker van die bloedselle en limfatese stelsel is.

Die nuwe-effekte wat ervaar kan word met bestralingsterapie, hang af van die area wat bestraal word. Byvoorbeeld bestralingsterapie aan die nek, kan ‘n seer keel en ongemak veroorsaak wanneer daar gesluk word. Komplikasies van bestralingsterapie hang af van die hoeveelheid weefsel wat bestraal word, die dosis wat toegedien word en die tegniek wat gebruik word.

Die akute effekte is gewoonlik matig en van verbygaande aard en mag die volgende insluit:

- *Pyn tydens urinering* - dit hou verband met bestraling van die buik
- *Diarree* - hou verband met maag- en bekken bestraling
- *Dermatitis* - inflammasie van die vel oor van die bestraalde area
- *Droë oë, droë mond, verlies van hare, en verlies van smaak* - dit hou verband met bestralingsterapie van die kop en nek
- *Lae bloedtellings met 'n risiko vir infeksie* - dit hou weer verband met bestralingsterapie van die beenmurg
- *Gewigsverlies en verlies van eetlus* - hou verband met mond-, kop- of nekbestraling
- *Matige depressie, inflammasie van die slymvliese, naarheid, braking en moegheid* - hierdie is algemene nuwe-effekte van bestralingsterapie

Chemoterapie

Chemoterapie is die gebruik van sterk chemikalieë om kankerselle wat vermeerder en te vinnig groei, dood te maak. Hierdie chemiese middels beskadig die DNA van die kwaadaardige selle en beperk die reproduksie van kankerselle. Aangesien normale selle kankeragtig kan word deur die afbreking en wysiging van hul DNA, is kankerselle nie in staat om te vermeerder nie en sal as gevolg daarvan uiteindelik sterf.

Chemoterapie kan deur middel van een van die volgende maniere toegedien word of 'n kombinasie daarvan.

Chemoterapie kan per mond toegedien word in die vorm van 'n pil of 'n kapsule. Dit kan binnears ingespuut word, in 'n liggaamsholte soos die blaas, in 'n spier of in die rugmurgholte. Die meeste chemoterapeutiese behandeling word huidig binnears toegedien hoewel mondelinge toediening van chemoterapeutiese middels nou meer algemeen gebruik word.

In sommige gevalle kan dit voordelig wees om binnearse chemoterapie toe te dien deur

middel van 'n veneuse toegang-stelsel, wat in Engels bekendstaan as 'n "venous access device" (VAD). 'n VAD word in 'n hoofaar in die liggaam geplaas en kan vir 'n lang tydperk in plek gehou word. Nie elke pasiënt benodig 'n VAD nie, maar vir die diegene wat gereelde behandeling, bloedtoetse en voedselaanvulling ontvang en kry, verminder VAD die aantal naaldprikke en die gepaargaande ongemak daarvan.

Omdat die meeste chemoterapeutiese middels baie sterk is, mag dit nodig wees om vir 'n paar dae in die hospitaal te bly. In sommige gevalle kan chemoterapie toegedien word in 'n buitepasiënt-kliniek. Sommige mense ontvang selfs die behandeling tuis. As jy chemoterapie tuis ontvang, sal jy en die mense wat jou versorg, geleer word hoe om die chemoterapeutiese middels na behore en veilig toe te dien.

Hoewel chemoterapie ontwerp is om kankerselle te vernietig, affekteer dit dikwels ander dele van die liggaam wat nie direk deur die kanker geraak word nie. Hierdie ongewenste resultaat word beskou as 'n komplikasie van die behandeling of 'n nuwe-effek.

Wetenskaplikes het baie vordering gemaak in die ontwikkeling van terapie om te help om die nuwe-effekte van chemoterapie makliker te maak. Nuwe kankerbehandelings en ondersteunende versorging het gelei tot grootskaalse verbetering van die hantering van nuwe-effekte wat met kankerbehandeling gepaard gaan. Daar is ook geen manier om te voorsien watter nuwe-effekte jy gaan ervaar nie. Dit is onwaarskynlik dat al die genoemde nuwe-effekte ervaar sal word.

Hoe dikwels chemoterapie toegedien word, hang af van die soort kanker, die chemoterapeutiese middels of kombinasies daarvan.

Chemoterapie word in die algemeen in siklusse toegedien met rusperiodes tussen die behandelings. 'n Siklus kan een of meer dae

duur. 'n Siklus behandeling word gewoonlik elke 1 tot 4 weke toegedien. 'n Hele kursus van chemoterapie mag bestaan uit veelvuldige siklusse. Elke siklus van chemoterapie is verskillend, maar bestaan gewoonlik uit 4 tot 6 siklusse.

Die werklike toediening van sommige chemoterapeutiese middels mag slegs sekondes of minute duur, terwyl ander ure of selfs dae kan duur.

Newe-effekte mag van korte duur wees. Newe-effekte kan ook akute of chronies wees en as dit so is, word dit beskou as langtermyn of permanente newe-effekte. Newe-effekte mag ongemak en ongerief veroorsaak. Sekere newe-effekte kan 'n dokter verhoed om die voorgeskrewe dosis chemoterapie toe te dien op die spesifieke tyd en skedule van die behandelingsplan. Newe-effekte van chemoterapie kan pyn, naarheid, braking, diarree, hardlywigheid, mondsere, haarverlies en bloedverwante kwale insluit.

Alhoewel chemoterapie ontwerp is vir die behandeling van kankerselle, kan dit ongelukkig soms ander dele van die liggaam wat nie direk deur die kanker geaffekteer word nie, aantast. Hierdie ongunstige resultaat staan bekend as 'n komplikasie van die behandeling of newe-effek. Wetenskaplikes het baie vordering gemaak in die ontwikkeling van geneseswyses om te help om die newe-effekte van chemoterapie te hanteer. Nuwe kankerbehandelings en ondersteunende kankerbehandelings het gelei tot verbeterings in die hantering van newe-effekte wat met kankerbehandelings geassosieer word.

Daar is geen manier om te bepaal watter newe-effekte ondervind sal word nie. Dit is onwaarskynlik dat al die genoemde newe-effekte ondervind sal word.

Hoe bepaal dokters of behandeling effektief is?

Daar is verskillende maniere waardeur 'n dokter kan bepaal of 'n pasiënt op behandeling reageer. Sekere toetse soos bloedtoetse,

skanderings en X-strale word voor en na afloop van behandeling gedoen. Die dokter kan die resultate vergelyk en bepaal of die behandeling effektief is.

Waarom moet behandeling ondergaan word?

Die hoofdoel van kankerbehandeling is remissie. Suksesvolle kankerbehandeling fokus nie net op die primêre tumor nie, maar ook op tumore wat na ander dele van die liggaam versprei kan word. Gekombineerde behandelings word dikwels gebruik om seker te maak dat die mees effektiewe behandeling vir die kanker met die minste newe-effekte toegedien word. Selfs as genesing onmoontlik blyk te wees, kan simptome dikwels verlig word deur palliatiewe terapie om die kwaliteit van die persoon se lewe te verbeter en om die lewensduur te verleng. Ten spyte van die newe-effekte, is konvensionele behandeling gegrond op die wetenskaplike navorsing en feite en bly dit die beste manier om moontlike genesing teweeg te bring.

Wat beteken 'remissie' en wanneer word daar gesê dat iemand in remissie is?

Daar is twee klassifikasies van remissie – algehele en gedeeltelike remissie. Remissie is 'n periode of tyd wanneer die kanker reageer op die behandeling of as kanker onder beheer gebring is. Tydens 'n algehele remissie, verdwyn al die tekens en simptome van die siekte. Kankerselle verdwyn ook en word nie deur enige van die beskikbare toetse vir die spesifieke kanker gevind nie.

Dit is ook moontlik om 'n gedeeltelike remissie te beleef. 'n Gedeeltelike remissie is wanneer die kanker kleiner of minder word, maar nie heeltemal verdwyn nie. 'n Noemenswaardige vermindering van kankerselle is wel waarneembaar.

Gedurende die periode van remissie is die moontlikheid dat die kanker kan terugkeer groter terwyl die toestand aktief is. Kanker wat terugkeer, kan positief reageer op ander tipe behandeling, soos 'n ander kombinasie van medikasie of bestraling in plaas van chirurgie.

Komplikasies en newe-effekte van chemoterapie

Wanneer die woorde “jy het kanker” gehoor word, mag dit die persoon met skok en ongelof vul. As daar egter met chemoterapie begin word, kan dit selfs moeiliker wees om die siekte te hanteer en te aanvaar as gevolg van die newe-effekte en komplikasies wat geassosieer word met die behandeling. Daarom is dit belangrik om voorbereid te wees op die moontlike newe-effekte wat ondervind mag word en daar behoort voor die aanvang van behandeling besluit te word hoe om dit te benader en te hanteer.

Kontak die naaste KANSA-Sorgsentrum in hierdie verband of skakel KANSA se tolvrye nommer 0800 22 66 22. Kommer en angs kan gedeel word op KANSA se webwerf by : www.cansa.org.za waar ‘n kliniese spesialis binne 48 uur vir jou hulp sal verleen.

Hoe om verlies van hare te hanteer

Nie almal wat kankerbehandeling ontvang, sal noodwendig hul hare verloor nie. Spesifieke chemoterapeutiese medikasie mag tydelik die haarfollikels beskadig omdat dit vinnig groeiende selle is.

Party mense se hare word dunner, ander se hare val uit in klosse of ander verloor al hul hare. Die goeie nuus is dat die hare sal teruggroei nadat chemoterapie gestaak is. Gedurende die tydperk van haarverlies, kan daar besluit word om ‘n pruik, ‘n serp, ‘n hoed of ‘n mus te dra. Wanneer hare teruggroei, mag dit tydelik in tekstuur en selfs kleur verskil. Kontak die naaste KANSA-sorgsentrum om te help om ‘n bekostigbare pruik te koop of te huur.

Wat kan gedoen word om naarheid, diarree, braking en hardlywigheid te voorkom of te hanteer.

Chemoterapie het ‘n uitwerking op die hele liggaam en al die liggaam se stelsels. Dit affekteer ook normale selle, veral slymvliese wat naarheid, diarree en hardlywigheid kan veroorsaak. Medisyne wat naarheid teëwerk, is beskikbaar en word voor behandeling voorgeskryf. Hierdie medisyne teen naarheid, behoort gereeld gedrink te word om effektief te wees.

As sekere medisyne nie werk nie, praat met ‘n dokter of gesondheidswerker oor alternatiewe medisyne wat kan help. Naarheid, met of sonder braking, kan ervaar word. Naarheid en/of braking kan voorkom op die dag van behandeling en kan vir ‘n paar dae voortduur ahangende van die soort medisyne wat gedrink word.

Diarree is ‘n algemene newe-effek by mense wat behandeling vir kanker ontvang. Dit mag ook veroorsaak word deur die kanker. Diarree kan egter meer as ‘n ongemak wees vir mense met kanker. Dit kan ‘n teken of simptoom wees van ‘n meer ernstige aard.

Wat veroorsaak diarree in mense met kanker?

Elke mens ondervind nou en dan diarree. As jy kanker het, kan die algemene oorsaak van diarree jou nog steeds affekteer. Kanker kan bydraende oorsake van diarree veroorsaak. Kanker-behandeling, infeksies, spanning, angstigheid en kanker self kan ook die oorsaak van diarree wees.

Chemo- en bestralingsterapie

Chemo- en bestralingsterapie maak nie net kancerselle dood nie, dit is ook geneig om ander vinnig groeiende selle soos selle in die wande van die dermkanaal dood te maak.

As chemoterapie genoegsame skade aan die voering van die dermkanaal veroorsaak, mag diarree die gevolg wees. Nie alle chemoterapeutiese middels veroorsaak diarree nie. Vra ‘n dokter oor spesifieke behandeling daarvoor.

Chirurgie

As dele van die derm of die ingewande verwyder moet word om die kanker te genees, mag dit die dermkanaal se vermoë om voedingstowwe of vet te absorbeer affekteer, en dit mag die oorsaak van diarree wees.

Beenmurg stam-sel oorplanting

Chemoterapie en bestralingsterapie, wat op beenmurg stam-sel oorplanting volg, kan diarree veroorsaak. Diarree kan ook 'n komplikasie wees van oorplanting-versus-ontvanger se siekte. Dit ontstaan as die beenmurg stam-selle wat van 'n skenker ontvang is, deur die liggaam van die ontvanger verwerp word.

Infeksies

Kanker-behandeling kan mens meer vatbaar maak vir verskeie infeksies wat ook die oorsaak van diarree kan wees. 'n Bykomende faktor is dat die antibiotika wat gebruik kan om die infeksie te behandel, ook 'n oorsaak van diarree kan wees.

Spanning en angstigheid

Die uitermatige spanning en angste wat ervaar word tydens die stryd teen kanker kan ook diarree veroorsaak.

Kanker self - Soms mag spesifieke kankers diarree veroorsaak. 'n Professionele gesondheidswerker sal inligting hieroor kan verskaf.

Hardlywigheid wat volg op kankerbehandeling

Sekere chemoterapeutiese middels veroorsaak hardlywigheid omdat die middels die senuwee-toevoer na die ingewande affekteer. Sommige medikasies en pynstillers kan hardlywigheid vererger.

Chirurgie

Chirurgie van die dermkanaal kan spierverswakking veroorsaak wat die passee van stoelgang kan bemoeilik. Pyn geassosieer met abdominale chirurgie kan ook die passee van stoelgang bemoeilik.

Gewasse op sigself kan ook hardlywigheid veroorsaak

As 'n gewas drukking plaas op die senuwees in die rugmurg, kan dit die beweging van die dermkanaal laat afneem of die beweging van die dermkanaal selfs stop. Gewasse in die buik kan die dermkanaal en rektum saampers, inkrimp of vernou wat ook hardlywigheid tot gevolg kan hê.

Oorsake van mondserie in kanker pasiënte

Voordat daar met kanker-behandeling begin word, wees bewus van die feit dat sekere kanker-behandelings mondserie kan veroorsaak. Mondserie kan baie pynvol, onstellig en ongemaklik wees en kan wissel van 'n blote ongerief tot 'n ernstige komplikasie.

Kankerverwante mondserie is sere of swere aan die binnekant van die voering van die mond of slymvliese van die lippe. Die mondserie kan soos brandwonde voel en lyk en dit kan geweldig pynlik wees wat dit moeilik maak vir die pasiënt om te eet, praat, sluk en om asem te haal. Die sere kan op enige van die sagte weefsel van die lippe of die mond voorkom, insluitend die tandvleis, tong, of die dak of vloer van die mond. Sere kan ook versprei na die slukderm.

Chemoterapie en bestralingsterapie aan die kop of nek kan albei mondserie veroorsaak.

Naarheid en braking gedurende kankerbehandeling

Naarheid is 'n onaangename gevoel in die agterkant van die keel of in die maag wat braking tot gevolg kan hê. Alhoewel behandelings teen naarheid verbeter het, bly naarheid en braking kommerwekkende newe-effekte van kanker-terapie. Aanhoudende naarheid mag vir pasiënte selfs erger wees as braking.

Dit is baie belangrik om naarheid en braking van kanker pasiënte te voorkom en te beheer. Ongekontroleerde naarheid en braking kan 'n persoon se behandeling en sorg verhinder en belemmer omdat dit 'n elektrolietwanbalans,

verlies aan eetlus, fisieke en geestelike probleme, 'n geskeurde slukderm, frakture van die ribbes en die heropening van chirurgiese wonde kan veroorsaak.

Naarheid en braking wat deur kankerbehandeling veroorsaak word kan as volg geklassifiseer word.

Akute naarheid en braking

Dit kom gewoonlik voor binne 24 uur na die aanvang van chemoterapie en mag vir 'n paar dae voortduur. .

Antisiperende naarheid en braking

Antisiperende naarheid en braking mag ondervind word na afloop van die 3de of 4de chemoterapie behandeling. Die reuk, sig en geluide van die behandelingskamer mag 'n persoon herinner aan die vorige episodes en mag naarheid en braking tot gevolg hê nog voordat 'n nuwe siklus van chemo- of bestralingsterapie begin het.

Chroniese naarheid en braking

Mag mense affekteer wat gevorderde kanker het.

Behoort jy te borsvoed terwyl jy chemoterapie ontvang?

Die antwoord is 'n besliste "nee". Van die chemiese middels waarmee behandel word, kan deur borsmelk na die baba oorgedra word. Vra 'n professionele gesondheidswerker uit hieroor.

Kan ander medisyne gebruik word terwyl jy chemoterapie ontvang?

Vra altyd eers vir 'n gesondheidswerker voordat enige medisyne gedrink word wat nie deur 'n dokter voorgeskryf is nie. Sekere medisyne kan die effektiwiteit van chemoterapie benadeel of dit kan newe-effekte veroorsaak as gevolg van interaksie met die chemoterapeutiese middels. Dit sluit lakseermiddels, pynstillers, medisyne vir griep, voorbehoedmiddels en mineraal- en vitamien-aanvullings in.

Kan komplimentêre of alternatiewe behandelings ontvang word terwyl iemand chemoterapie ondergaan?

Nee, vermy enige komplimentêre of alternatiewe behandelings voordat dit nie met 'n dokter bespreek word nie omdat dit chemoterapeutiese behandeling mag beïnvloed.

Beïnvloed chemoterapie seksuele funksionering?

Chemoterapie mag die seksuele funksionering van beide mans en vrouens beïnvloed. Dit is belangrik om dit met 'n dokter te bespreek voordat met behandeling begin word. Enige negatiewe verandering van seksuele funksionering mag verhoudings nadelig beïnvloed en dit behoort met die lewensmaat bespreek te word. Veranderings wat ondervind kan word, sluit in gevoelens van verwerping, die verlies van libido en onvrugbaarheid. Dit word aanbeveel dat vroue nie tydens behandeling swanger word nie want sommige van die medikasie kan lei tot aangebore afwykings. Afhangende van die ouderdom van beide vrou en man, behoort gesprek gevoer te word oor die moontlike gebruikmaak van 'n sperm- of ova-bank voordat behandeling begin word as die paartjie nog kinders wou hê.

Wat is 'n kliniese toets?

Kliniese toetse verwys na nuut ontwikkelde chemoterapeutiese medikasie wat nog ondersoek en getoets word om te bepaal of dit doeltreffend en veilig is. As iemand se toestand nie verbeter met bestaande behandelingsmetodes en protokol nie, kan 'n dokter uitgevra word oor die moontlike beskikbaarheid van kliniese toetse. As alle ander metodes van behandeling faal, kan so 'n persoon gekies word om vrywillig deel te wees van 'n geskikte bestaande kliniese toets.

Kom ons kyk nou na die moontlike oorsake van kanker

Daar is nie net 'n enkele oorsake van kanker nie. Wetenskaplikes glo dit is die interaksie van baie faktore wat saam kanker veroorsaak. Die

faktore wat betrokke is, mag geneties, die omgewing of fisieke eienskappe van die individu wees.

Genetiese oorsake van kanker kom meer algemeen voor by kinders. Kanker by kinders begin gewoonlik in die stam-selle, wat eenvoudige selle is wat in staat is om in verskeie soorte gespesialiseerde selle te ontwikkel wat deur die liggaam benodig mag word. 'n Sporadiese verandering van selle of mutasie is gewoonlik die oorsaak van kanker by kinders.

Mense met 'n chromosoom-abnormaliteit se risiko om kanker te kry, is groter. So byvoorbeeld is mense met Down se Sindroom se risiko groter om akute leukemie te ontwikkel.

Familie-geskiedenis kan ook 'n rol speel. Sommige bors- en ovariumkankers word verbind met spesifieke genetiese mutasie, wat meer algemeen in sekere etniese groepe en families voorkom. 'n Vrou se risiko om borskanker te kry, is drie keer groter as haar ma of haar suster ook borskanker gehad het.

In volwassenes is die tipe selle wat kanker vorm, gewoonlik epiteelselle. Dit is selle wat die liggaamsholte uitvoer en liggaamsoppervlakke bedek. Kanker in volwassenes ontstaan meestal as gevolg van blootstelling oor 'n tydperk aan karsinogene in die omgewing. Daar word dikwels na volwasse kankers verwys as "verwerfde kanker" as gevolg van hierdie rede.

Risikofaktore wat verwant is aan kanker

'n Risikofaktor is enigiets wat 'n persoon se kans om 'n siekte op te doen, vergroot. 'n Risikofaktor veroorsaak nie noodwendig die siekte nie, maar dit maak die liggaam minder bestand daarteen. Die volgende risiko-faktore en meganismes kan moontlik aanleiding gee tot kanker :

- Lewenstyl-faktore soos die rook van tabak, 'n dieet ryk aan vet, fisieke onaktiwiteit, oormatige gebruik van alkohol, asook obesiteit. Hoewel hierdie faktore gewoonlik geassosieer word met volwasse kankers, kan

dit ook kinders affekteer wat vir lang tyd aan hierdie lewenstyl blootgestel word.

- Blootstelling aan biologiese karsinogene soos infeksies deur sekere bakterieë, parasiete of virusse. Sekere virusse soos die Epstein-Barr virus (EBV) en menslike immuunbrekswirus (MIV), die virus wat Vigs veroorsaak, word aan verhoogde risiko van die ontwikkeling van sekere kankers soos Hodgkin en nie-Hodgkin limfoom.
- Middels wat bestraling veroorsaak (karsinogene) soos ultraviolet-strale deur uitermatige sonbrand, 'n sonbed en ioniserende bestraling soos byvoorbeeld uraan. In 2011 het die IARC (International Agency for Research on Cancer) nie-ioniserende straling, ook bekend as elektromagnetiese bestraling vanaf selfone en ander bronne kan nog 'n moontlike oorsaak van kanker wees. Kinders wat te veel aan sonlig blootgestel word voor die ouderdom van 18 se risiko om velkanker as volwassene te kry, word ook verhoog.
- Blootstelling aan omgewings- en chemiese karsinogene soos asbes, aflatoksin, 'n middel wat kos besoedel, arseen, plaagdoders en kunsmis word met kanker verbind.
- Mensgemaakte molekules soos Bisfenol A (BPA) en ftalate, wat in sekere plastiek voorkom, is bewys as hormoonversteurders wat hormonale kanker kan veroorsaak.
- Sommige vorme van hoë dosering van chemo- en bestralingsterapie word ook met kanker verbind. In sommige gevalle het individue, meestal kinders, wat aan hierdie middels blootgestel is, later in hul lewe 'n tweede primêre kwaadaardige gewas ontwikkel. Hierdie sterk anti-kanker middels kan selle en/of die immuun-stelsel negatief beïnvloed. 'n Tweede primêre kwaadaardige gewas is kanker wat vorm as gevolg van die behandeling van 'n vorige kanker.
- Ouderdom is nog 'n fundamentele faktor vir die ontwikkeling van kanker. Die voorkoms van kanker verhoog dramaties met ouderdom, heel waarskynlik as gevolg van die opbou van risiko-faktore vir spesifieke

kankers wat groter word soos ons ouer word. Die geheelrisiko verhoog as gevolg van die onvermoë van selle om self te genees namate 'n mens ouer word.

Hoe verbeter jy lewenskwaliteit?

Alhoewel onaangename nuwe-effekte soms ervaar mag word, lei menige mense 'n normale lewe tydens behandeling. Vermy direkte kontak met siek persone. Gedurende tye wat jy te siek mag voel om te sosialiseer, aanvaar dit, wees sagkens met jouself, en rus soveel as moontlik.

Dit is normaal om angstig te voel en om die onbekende te vrees. Vra jou geneesheer en kry soveel inligting oor jou siekte as wat jy kan.

As kommer of mismoedigheid jou oorval, praat openlik en sinvol met jou geliefdes of lede van 'n ondersteuningsgroep. KANSA Sorgsentra sal jou help om ondersteuningsgroepe in jou nabye omgewing te vind.

Gun jouself tyd om jou emosies en gevoelens te verwerk en probeer verstaan waardeur jy gaan en waaraan jy onderwerp word. Vind uit oor enige moontlike ondersteuningsgroepe in jou area deur 'n KANSA-Sorgsentrum te kontak. Spandeer tyd vir introspeksie. KANSA het talle fasiliteite in al nege provinsies en wat hulp sal gee.

KANSA-programme sluit in:

- Individuele berading
- Ondersteuningsgroepe
- Sorgsentra wat verblyf en vervoer verskaf aan persone van afgeleë plekke terwyl hul behandeling ontvang
- Stoma-sorg
- Limfedeeem-sorg
- Uitleen van mediese toerusting en toestelle soos rolstoel en pruike.

Kontak KANSA asseblief op die tolvrye nommer 0800 22 66 22 vir hulp, berading, bystand of enige verdere inligting.

Hoofstuk 3 - Hantering van die emosionele effek van kanker en die belangrikheid van kommunikasie

Ons kyk nou na die emosionele skok as jy met kanker gediagnoseer word en hoe dit jou en jou verhouding met ander kan beïnvloed. Sommige mense vind dit moeilik om met geliefdes, vriende en dokters daarvoor te praat. Om die emosies te verstaan, moet ons aanvaar dat nie alle mense dieselfde emosies op dieselfde tyd en op dieselfde manier sal ervaar nie. Kanker verander jou hele lewe asook jou uitkyk op die lewe. Kanker beïnvloed nie net jou wat met kanker gediagnoseer is nie, maar ook jou naasbestaandes en vriendekring – almal na aan jou. Kanker beïnvloed jou fisieke, emosionele, geestelike en spirituele wese. Dit het ook 'n invloed op jou gesin se sosiale en finansiële strukture.

Jou reis met kanker is uniek. Dit kan nie vergelyk word met enige ander persoon se ervaring nie. Jy en jou geliefdes mag reaksies en behoeftes beleef wat verskil van mekaar. Navorsing bewys dat mense wat hulp en ondersteuning by 'n individu of in groepsverband soek en kry, makliker die realiteit van kanker en die behandeling daarvan ervaar en hanteer.

Hoe jy in die verlede 'n krisis hanteer het, gaan bepaal hoe jy jou diagnose en behandeling van kanker gaan hanteer. As jy situasies in die verlede passief hanteer het, gaan jy jou kanker ook passief hanteer. So 'n passiewe houding gaan jou pad na aanvaarding, behandeling en moontlike herstel bemoeilik. Mense met 'n proaktiewe benadering sal meer in beheer voel. As jy voel jy is in beheer, sal jy na jou aanvanklike ontkenning verantwoordelikheid aanvaar vir wat in jou lewe gebeur.

Watter emosies kan verwag word nadat 'n kanker-diagnose gemaak is en hoe hanteer jy dit?

Skok en ongeloof is gewoonlik die eerste

emosie wat gevoel word. Baie mense beskou die diagnose van kanker as 'n doodsvonnis. Dit is nie noodwendig waar nie omdat kanker in die meeste gevalle beheer en behandel kan word. Ongeloof oor wat gebeur het, is verstaanbaar en dit dien 'n nuttige doel. Dit het 'n verlamende effek wat help om die nuus van die diagnose te versag. Dit bied ook die geleentheid om gewoon te raak aan die groot en belangrike veranderinge wat nou gaan gebeur. Dit gee tyd, tyd om die nuus te verwerk en om by groot veranderinge aan te pas.

Wanneer 'n mens in 'n skoktoestand is, is jy nie in staat om te konsentreer en om al die verwante feite en inligting in te neem of te verstaan nie. Moenie oor-reageer nie, maar maak seker jy vergewis jousef van die feite. Vra jou dokter om die inligting van jou toestand te herhaal en vra iemand om saam met jou na die diagnose te luister. Gee jousef tyd om die diagnose te verstaan en aanvaar. Onder die omstandighede is 'n skok-reaksie natuurlik en te wagte. Moenie jousef kasty of te veel eise aan jousef stel nie.

Onsekerheid word nou deel van die lewe. Moenie kanker beskou as iets wat doodmaak nie, beskou dit eerder as iets waarmee 'n mens moet leer om saam te leef.

Skuldgevoel - Dit is nog 'n belangrike emosie om te hanteer en te verwerk. Mense blameer hulself dikwels vir hul eie siektes en dink dat hulle die kanker self veroorsaak het. Sommige mense dink verkeerdlik dat hulle gestraf word vir goed wat hulle gesê of gedoen het en dat hulle gefaal het. Dit is belangrik om te weet dat kanker 'n gekompliseerde siekte is en nie noodwendig veroorsaak word deur 'n enkele oorsaak nie.

As skuldgevoelens kwel, ondersoek onopgeloste kwessies. Identifiseer gevoelens soos woede, hartseer, skuld, berou en selfverwyt wat verantwoordelik kan wees vir skuldgevoelens. Wanneer skuldgevoelens oorneem, kan dit wees oor berou en onvermoë om iets te doen wat jy nagelaat het om te

doen...iets wat nog altyd gedoen moes word. Moenie plek maak vir blaam nie. Die feit dat iemand kanker het, is nie noodwendig hulle skuld nie. Niemand is gevrywaar teen kanker nie. Skuldgevoelens kan verminder word deur met ander te praat of om die naaste KANSA-kantoor of KANSA Sorgsentrum te skakel en om vir ondersteuning te vra.

Vrees vir die toekoms en vir wat mag voorlê, is baie normaal. Vrae wat dikwels gevra word, is: Sal ek lewe? Vir hoe lank sal ek lewe? Hoe sal die siekte my loopbaan beïnvloed? Hoe sal ek my verantwoordelikhede as 'n broodwinner / eggenote / lewensmaat / ouer / werknemer of student nakom?

Vrees is soms baie moeilik om te verwerk. Onthou net – hoe meer 'n mens weet, hoe minder is die vrees. Dit is natuurlik om bang te wees vir die onbekende. Hoe meer vrees erken word en met ander gedeel word, hoe makliker word dit om vrees te bemeester.

Wat is die mees algemene vrese en hoe hanteer 'n mens dit?

Vrees vir die onbekende - Onsekerheid en vrees dat 'n mens kan doodgaan, mag veroorsaak dat geliefdes en vriende hulle onttrek. Familie en vriende mag as gevolg van hul eie vrese, wegbly om hulle sodoende te beskerm. Dit kan lei tot verdere isolasie wat kan aanleiding gee tot depressie.

Vrees vir mismaaktheid - vrees vir die skending, verminking en mismaaktheid van die liggaam word dikwels ervaar. Voorbeelde hiervan is 'n mastektomie, verlies van hare, of selfs amputasie. 'n Mens mag voel of die siekte jou mismaak het en dat jy nie meer volkome heel is nie. As gevolg daarvan onttrek 'n mens jou van die wêreld. Dit kan lei tot 'n lae selfbeeld en die skending van selfvertroue. Dit kan depressie tot gevolg hê, veral omdat meer permanente mismaaktheid moeilik is om te aanvaar.

Dit verg tyd, baie moed en 'n grootse poging en opoffering om 'n nuwe en dalk verminkte liggaam te aanvaar.

As jy voel of jy nie hierdie vrese, siektetoestand en veranderings kan hanteer nie, erken dit en steek jou hand uit om hulp, vertroosting en ondersteuning.

Erken al die vrese en probeer om dit te bowe te kom deur gevoelens en vrese met geliefdes en vriende te deel. Ondersteuningsgroepe en berading gaan ook help. Skakel die naaste KANSA Sorgsentrum en laat KANSA se opgeleide personeel toe om ondersteuning en bystand te bied.

Nog emosies wat verwag kan word, is vrees vir die dood

Al is 'n mens se prognose ook hoe goed, die dood word nou 'n groter werklikheid as ooit tevore. Dit kan vreesaanjaend wees om verganklikheid in die gesigte te staan. Geloof sal 'n groot bydrae lewer gedurende hierdie moeilike tyd. Aanvaar die gebede en goeie boodskappe van ander al is jy nie self 'n gelowige nie.

Vrees vir die verlies van onafhanklikheid

Sommige mense mag voel of hulle beheer oor hul lewe verloor. Dokters is in beheer van 'n mens se behandeling en kanker is in beheer van die liggaam. 'n Mens mag selfs nog erger voel as mens meer op ander moet staat maak sodra daar met behandeling begin word. Dit is nie altyd maklik om op ander staat te maak nie.

Vrees vir pyn

Sekere soort kankers is pynloos. As pyn sou voorkom, kan dit effektief beheer word. Kennis en inligting oor pyn en die nuwe-effekte van kanker, sal hierdie vrees vir pyn verminder. Praat met 'n mediese dokter of professionele versorger want hulle beskik oor die nodige kennis en is in staat om te help en in te lig.

Verlies van inkomste

Verlies van inkomste kan amper onmiddellik 'n realiteit word. Sommige mag vind dat hulle as gevolg van hul siekte nie kan aanhou werk nie. Vrees dat inkomste verloor mag word, is 'n realiteit en 'n groot bekommernis, veral vir die broodwinner of enkelouer.

Afhanklikheid van die mediese span is aanvaarbaar tot op 'n sekere punt. Selfbemagtiging om betrokke te wees in die behandelingsproses en alle besluite is broodnodig. Moenie beheer verloor oor jou lewe en jou omstandighede nie. Staar op vir jouself en dit wat jy nodig het.

Vra vrae en dring aan op antwoorde. Jy behoort te voel jy is in beheer.

Watter ander emosies kan jy verwag?

Hartseer en depressie is algemene emosies gedurende hierdie tyd. Korttermyn depressie en hartseer is normale ervarings.

Dr Elisabeth Kübler-Ross het baanbrekerswerk gedoen oor metodes om bystand en berading te verleen aan die persoon wat persoonlike trauma, leed, verdriet en verlies ervaar. Sy maak dit duidelik dat trauma en emosionele skok relatief is in terme van die effek wat dit op mense het omdat elke persoon 'n unieke individu is.

Ontkenning is 'n bewustelike of onbewustelike weiering om feite, inligting en die realiteit aangaande 'n betrokke situasie te aanvaar. So byvoorbeeld kan 'n persoon nie by magte wees om te glo en te aanvaar dat hy of sy met kanker gediagnoseer is nie. Sommige mense kan hardnekkig in hierdie fase van ontkenning bly lewe omdat hulle nie in staat is om traumatiese verandering te aanvaar nie. Ontkenning dien as 'n buffer en dit gee tyd aan die persoon om die onvermydelike situasie te help aanvaar. As die persoon egter te lank in hierdie ontkenningsfase bly, verhinder dit die persoon se vermoë om realiteit te aanvaar. Dit kan lei tot die vertraging en uitstelling van behandeling van die siekte wat weer die resultaat van die behandeling kan beïnvloed.

Aanvaar dat ontkenning 'n normale reaksie is wanneer iemand met kanker gediagnoseer word. Laat jou emosies toe om te wissel van hoop tot wanhoop. Gun jouself die tyd dat die realiteit kan insink. Gebrek aan kommunikasie gedurende hierdie tyd mag egter jou gevoel van isolasie vererger. Dit kan ook familiebande

laat verbrokkel. Openhartige kommunikasie en bystand van vriende en familie is van die uiterste belang.

Wat van woede? Woede is 'n reaksie wat die onregverdigheid van dit wat gebeur het, aanspreek. Woede vaar ook uit teen die onbillike verlies van 'n lewenstyl. Woede kan gerig wees teen kanker, God, die medici, vriende, familie of 'n geliefde. Dikwels gebeur dit dat mense wat oorstelp is, kwaad is vir hulself, en/of ander en veral vir dié wat naaste aan hulle is.

Wanneer 'n mens woede verwerk, is dit belangrik om die rede vir die woede te identifiseer en om dan die woede te ontfont. Moenie probeer om die woede te onderdruk nie. Gebruik daardie energie om heling te bewerkstellig en om positief te dink en te lewe. Vermoedings wat frustrasie meebring. Laat tyd toe om te huil. Moenie ware gevoelens wegsteek agter 'n grappige bravade nie. Wys openlik wat jy voel en bespreek dit openlik en eerlik met iemand wat jy kan vertrou.

Woede wat verwoord word, is gesond. Dit laat 'n mens proaktief dink en motiveer jou tot aksie.

Onderhandeling - Dis tradisioneel die fase waarin mense wat emosionele spanning ervaar, probeer om met God, wat in beheer van alle lewe is, te onderhandel. Mense wat trauma, onmag, leed en selfs ongeloof ervaar, mag probeer om 'n kompromis aan te gaan ooreenkomstig met hulle geloofsdoelwitte. Onderhandeling bied selde 'n volhoubare oplossing.

Depressie is dikwels die kleedrepetisie of oefenlopie vir die nadraai van die diagnose en siekte. Hierdie fase beteken verskillende dinge vir verskillende mense. Dit is menslik en natuurlik om hartseer, verwyte, vrees en onsekerheid te voel en te beleef. Dit is 'n aanduiding dat 'n persoon ten minste begin het om die realiteit te aanvaar. Tydens hierdie fase begin die persoon die sekerheid en werklikheid van die situasie verstaan. Die

individue kan in stilte besin en verwerk wat gebeur het, weier om besoekers te ontvang en alleen huil en rou. Die proses laat die afsluit van gevoelens soos liefde en toegeneetheid toe. Laat die persoon toe om hierdie fase te beleef. Dit is belangrik om verlies en leed te verwerk.

Doen oefeninge om te ontspan, praat oor gevoelens, verander negatiewe gedagtes, erken verliese, leed, skok en hartseer. Dit kan help om depressie te verwerk. Gebed en meditasie kan ook gevoelens soos vrees en hartseer verminder.

Aanvaarding - Dis 'n fase wat afhang van 'n persoon se situasie en verskil van persoon tot persoon. Oor die algemeen is dit 'n aanduiding dat daar emosionele objektiwiteit ingetree het en dat die diagnose en siekte begin aanvaar word. Volgens Dr Kübler-Ross word dit beskryf as die finale fase. Dit is 'n teken dat die trauma en alles wat belangrik is, verwerk is en dat die persoon besluit het om die diagnose te aanvaar en die keuse gemaak is om die kanker te beveg. Die persoon het nou aanvaar dat daar nog 'n rede en 'n wil is om te lewe en om 'n kanker-oorwinnaar te word.

Deur aanvaarding kry 'n mens die geleentheid om die meeste uit elke dag te haal en om 'n brug van hoop te bou.

Hoe om tot aanvaarding te kom

Die verwerking van al die genoemde emosies, help 'n mens om sy situasie te aanvaar. Sodra 'n mens aanvaar het dat jy kanker het, sal jy meer hoopvol en minder wanhopig voel. Aanvaarding stel 'n mens in staat om te fokus op toekomstige doelwitte vir die lewe en om realisties te wees oor vordering, vooruitgang en planne.

Wanneer behoort mediese en ander hulp bekom te word?

Dit is belangrik om met iemand te praat wat vertrou kan word. Die persoon kan 'n vriend, 'n kollega, 'n familielid, 'n berader, 'n werknemer of 'n vrywilliger van KANSA wees. Praat met die persoon of persone oor vrese, behoeftes of oor dit wat pla. Dit sal help om die

situasie te verstaan en te aanvaar.

Jy kan hulp soek as die volgende simptome vir langer as 6 tot 8 weke voortduur.

- As jy belang verloor in dit wat in die verlede vir jou plesier verskaf het.
- As jy te min of te veel slaap
- As jy jou eetlus verloor
- As jy konstant moeg voel
- As jy sukkel om te konsentreer of om helder te dink
- As jy skuldig of waardeloos voel.
- En laastens - langtermyn depressie mag lei tot gevoelens van waardeloosheid en selfs selfmoord wat aangespreek en behandel moet word.

Is daar nog iets aangaande emosies wat 'n mens moet weet?

Ja, gevoelens en emosies is nooit reg of verkeerd nie. Dit wat 'n mens voel en ervaar, is die werklikheid, maar dit is baie belangrik dat uitdrukking daaraan gegee moet word op 'n konstruktiewe manier. Dit word abnormaal wanneer dit jou gewone en alledaagse lewe omverwerp en ongehoorde gedrag en wanfunksionering veroorsaak.

Persone wat nie in staat is om woede te verwerk nie, kan uitvaar teen mense wat naaste aan hulle is en hulself sodoende verder isoleer.

Die weke en maande wat volg na die diagnose van kanker kan 'n wipplank-effek veroorsaak. Een persoon kan die diagnose aanvaar terwyl die volgende persoon dit ontken. Oop en eerlike kommunikasie rondom die gebeure en gevoelens is belangrik om misverstande te voorkom en om moontlike konflik te vermy.

Wat is die belangrikheid van kommunikasie

Dit is belangrik om die gevoelens en gedagtes wat ervaar word, te verwoord. Praat oor wat jy voel en ervaar. Wees gemaklik om die woorde te sê wat jy moet en wil sê. Soms is 'n openhartige gesprek met die mense wat jy die meeste liefhet, die moeilikste gesprek. Om sinvol met jou vriende en familie te kommunikeer, moet jy leer hoe om uit jou hart 'n openlike en eerlike gesprek te voer. Die

woorde wat 'n mens soms verkeerdelik gebruik, kan misverstaan word en ander seermaak. Die manier waarop jy van jou kinderdae geleer het om te kommunikeer, mag jou help of verhinder om jouself uit te druk en om op 'n verstaanbare manier te kommunikeer. Kanker behoort nie gebruik te word om simpatie te wek of om ander te beheer nie.

Goeie kommunikasie

Die volgende vyf vaardighede gaan jou in staat stel om duidelik te kommunikeer:

Die eerste vaardigheid is om met gesag uitdruklik jou sê te sê. Dit wys dat wat jy te sê het, belangrik is vir jou. Jy moet betrokke wees by besluite rakende jou behandeling.

Die tweede kommunikasievaardigheid is die gebruik van die woord "ek". As jy sê: "Ek voel ...". "Ek dink ..." of "Ek is ...", weet mense jy neem verantwoordelikheid vir jou gevoelens sonder om te klink asof jy hulle konfronteer. Die gebruik van die woord "ek" in plaas van byvoorbeeld "Jy behoort ...", is 'n oop en direkte manier om jou standpunt oor te dra.

Die derde kommunikasie- vaardigheid is om te leer om versigtig en met konsentrasie te luister na wat ander vir jou sê. Wys vir ander dat jy na hulle luister. Sê vir die persoon wat met jou praat dat jy verstaan wat hy of sy gesê het. Antwoord iemand wat met jou praat met 'n aanmerking soos: "Wat ek hoor en verstaan, is ...". Vra vir bevestiging of vra die persoon om te verduidelik as jy nie alles verstaan nie.

Die vierde vaardigheid is om woorde en gebare te vereenselwig. Ons kommunikeer ook sonder woorde. Maak seker dat jou lyftaal dieselfde sê as jou woorde. Nie-verbale uitdrukkings kan jou woorde weerspreek. As jy glimlag terwyl jy vir iemand vertel hoeveel pyn jy verduur, kan dit 'n verwarrende indruk skep by die hoorder.

Die vyfde vaardigheid is om te leer om jou gevoelens en jou gedagtes in woorde uit te druk. Kommunikasie van jou gevoelens,

emosies en gedagtes stel ander in staat om jou te verstaan en om jou konstruktief te help. Om gevoelens en emosies soos woede en vrees te onderdruk, lei tot onnodige spanning. Praat met 'n persoon wat jy ten volle vertrou. – iemand wat verstaan en weet waardeur jy gaan. Sluit aan by 'n ondersteuningsgroep waar jy uitdrukking kan gee aan jou gevoelens. Dit gaan jou help om mense te ontmoet wat in dieselfde situasie is as jy, mense wat met dieselfde of soortgelyke siekte gediagnoseer is en dieselfde as jy ervaar. KANSA Sorgsentra landswyd kan inligting verskaf oor beskikbare en bestaande ondersteuningsgroepe in jou omgewing.

Hoe kan ek kommunikasie met my mediese span verbeter?

In hoofstuk 1 word daar talle mediese terme gebruik.

Maak seker jy ken en verstaan die mediese terminologie. Vra vir jou dokter die betekenis van woorde wat jy nie verstaan nie. Skryf al jou vrae neer voordat jy jou dokter besoek. Vra 'n familielid of 'n vertroueling om saam met jou die dokter te besoek sodat jy 'n tweede paar ore het om te luister. Proaktiewe deelname in jou behandeling beteken dat jy jou siekte en behandeling verstaan en dat jy dit met jou dokter kan bespreek.

Moenie bang wees jy mors jou dokter se tyd deur vrae te vra nie. Sommige dokters kommunikeer wel nie baie goed nie en hulle mag bot voorkom. Sekere dokters mag selfs lyk asof hulle nie eintlik belangstel of omgee oor jou en jou siekte nie. Moenie dat dit jou afskrik nie.

Werk daaraan om 'n goeie verstandhouding met jou dokter te hê sodat jy in 'n openlike gesprek met hom/haar jou siekte en behandeling kan bespreek. Inligting oor jou siekte bemagtig jou. Hoe meer mediese inligting jy bekom, hoe minder gaan jy beïnvloed word deur mites, onrealistiese behoeftes of ander se slegte ervarings. Inligting oor jou behandeling en wat dit behels, sal jou

help om die siekte, nuwe-effekte en die fisieke aspekte daarvan te hanteer.

Effektiewe en sinvolle kommunikasie is van kardinale belang om jou toe te rus om jou te leer om saam met kanker te lewe.

Onthou alles gaan oor jou lewe en jou gesondheid. As jy hierdie kommunikasievaardighede aanleer en gebruik, sal jy 'n goeie verhouding met jou mediese span en ander professionele gesondheidswerkers ontwikkel.

Wat is jou regte aangaande jou siekte?

As jy met kanker gediagnoseer is en daarmee saamleef, beskik jy oor die reg om jou eie besluite te maak sonder die inmenging van ander. Na sorgvuldige oorweging en in konsultasie met professionele gesondheidsorgwerkers, beskik jy oor die reg om jou eie besluite te maak aangaande die volgende:

- Die tipe en omvang van behandeling
- 'n Tweede mediese mening
- Weiering van voortgesette behandeling
- Soveel of so min inligting as wat moontlik is
- Vertroulikheid en privaatheid
- Berading en ondersteuning

Dit is belangrik om te weet wat jou regte is en om dit te verstaan.

Hoe kan kanker familie beïnvloed?

Jou reis met kanker is ook jou gesin se reis. Vir hulle is dit net so moeilik soos vir jou. Terwyl jy aktief teen kanker veg, voel hulle hulpeloos want hulle kan net toekyk. Praat met hulle oor jou ware gevoelens en laat hulle toe om dieselfde te doen. Jou gesinslede het ook tyd nodig om aan te pas en om die situasie te verwerk. Hulle moet ook leer hoe om te luister en om meer te doen om jou te ondersteun en te help.

As die gesin reeds probleme in die verlede ondervind het, kan die diagnose van kanker die situasie vererger. Onsekerheid en besorgdheid oor die siekte mag stremming in die gesin veroorsaak. Normale gesinsverhoudinge kan skade lei en verbrokkel.

Lede van jou gesin kan onseker wees oor hoe hulle teenoor jou moet optree en hulle behoort ook leiding te ontvang oor hoe om die skok en die siekte te hanteer.

‘n Maatskaplike werker, ‘n berader of ‘n ondersteuningsgroep kan die nodige hulp en insig aan lede van die gesin verleen. As jy wat met kanker gediagnoseer is, leer om jou hart oop te maak en om oor jou siekte en behandeling te praat, kan dit die mense na aan jou help om jou gevoelens en behoeftes te verstaan. So byvoorbeeld kan jy uitgeput of oorstuur wees na ‘n behandeling soos bestraling en chemoterapie. As jy vir jou gesinslede vertel presies hoe jy voel en jou ervarings met hulle deel, sal dit hulle help om te verstaan wat om te verwag sodat hulle jou meer kan ondersteun.

Gesinslede is heelwaarskynlik bang oor wat met jou gebeur en die onsekerheid oor wat in die toekoms gaan gebeur, vervul hulle met groter vrees. Hulle mag selfs bang wees vir die nuwe verantwoordelikhede wat op hulle wag. Hulle weet dat die rolle in die huishouding waarskynlik kan verander. Die pa kan skielik die kok in die huis word wat moet sorg dat sy gesin kos het om vanaand te eet, terwyl die vrou weer moontlik die broodwinner kan word. Hierdie veranderinge sal die huishouding en gesinseenheid omverwerp en bedreig.

Hoe moet ‘n gesin hierdie veranderinge hanteer?

Om angstigheid en vrese met mekaar te deel, sal almal help om die onsekerheid van die toekoms te hanteer. Dit sal die lede van die gesin ook help om meer betekenisvol in die hede te leef. Praat oor wat gebeur het en wat moontlik kan gebeur en deel mekaar se laste, skok, verdriet en vrese.

Die gesin as ‘n eenheid word versterk as die behoeftes van elke persoon erken en gerespekteer word. Bydraes van vriende kan ook baie help en ‘n verskil maak. Laat hulle toe om met take in en om die huis te help, te kook

of selfs huiswerk te doen. Dit sal die druk wat op die gesinslede rus, verlig en vir hulle ‘n blaaskans gee

Hoe kan vriende en kollegas moontlik optree?

Kanker verander nie net die kanker-oorwinnaar nie, maar ook die mense om hulle. Mense tree soms heeltemal anders op as wat verwag word. Daar is vriende wat verdwyn soda hulle hoor jy en jou mense gaan deur moeilike tye. Dan is daar die mense op wie gereken kan word en ander wat nie weet wanneer om ‘n gesin in vrede te laat nie. Tydens die identifisering van die verskillende gedagspatrone, kan jy moontlik een of meer van die volgende reaksies verwag:

Die beterwetters - hierdie groep mense is oortuig daarvan dat hulle weet wat die beste vir jou is. Hulle oorlaai jou met raad, boeke en inligting. Hulle is vasbeslote oortuig dat jy gesond sal word as jy hulle raad volg. Gewoonlik bedoel hulle goed en dra jou belange en welstand op die hart. Dit maak dit moeilik om hulle te ignoreer al is hulle raad onprakties. As jy byvoorbeeld regtig nie goed voel nie, sal hulle aandring dat ‘n positiewe ingesteldheid jou baie beter sal laat voel. Dit kan jou moed breek, veral as hulle impliseer dat jy nie hard genoeg probeer om jouself gesond te maak nie.

Moenie toelaat dat sulke mense jou geestelik bemoei nie. Laat jouself geld en moenie toelaat dat hulle goed bedoelde, maar onwelkome raad jou onkant betrap nie.

Die oningeligtes - is geneig om onvanpaste en ondeurdagte aanmerkings te maak en hulle beskik gewoonlik oor geen takt nie. Hulle verstaan nie jou situasie nie en stel nie regtig in jou belang nie. Hulle is net begaan oor hulself. Hulle wil hê jy moet hulle beter laat voel. Sulke mense sal byvoorbeeld opgeruimd wees wanneer jy sleg voel. Sulke mense vermoei jou net en jy behoort hulle te vermy.

Die verdwyners - skitter in hul afwesigheid wanneer jy met kanker gediagnoseer word. Hulle kan selfs die skuld van hulle afwesigheid aan jou toereken en gebruik verskonings soos: "Ek wou nie kom nie, want ek het geweet jy is te moeg." Sommige verdwyners is fisiek teenwoordig, maar emosioneel en geestelik afwesig. Hierdie mense is gewoonlik na aan jou soos familieleden en vriende, maar hulle tree op asof jy onsigbaar is. Hul bly soms weg omdat hulle bang is vir hul eie emosies of hul eie sterflikheid. Dit is belangrik dat jy hul gedrag in alle eerlikheid erken of selfs aanspreek, maar doen dit op 'n konstruktiewe manier om hulle te help verstaan om sodoende hulle gedragspatrone te verander.

Die helpers - weet instinktief hoe en wanneer om te help. Hulle behandel jou op die dieselfde manier as wat hulle altyd in die verlede gedoen het. Hulle luister as jy behoefte het om te praat en hulle weet dat hulle 'n verskil en 'n bydrae kan maak deur slegs teenwoordig te wees. Helpers wag nie totdat jy hulle vra om te help nie. Hulle bied hulp aan en doen wat hulle kan waar hulle kan. Mense moet aanpas by die situasie voordat hulle helpers kan word, al mag dit vir hulle aanvanklik ongemaklik wees. Wees openhartig met helpers en deel jou gevoelens en frustrasies met hulle. Sê hulle hoe jy hulle hulp waardeer en hoe aangenaam en lekker dit is om hulle naby jou te hê.

Kan self-help 'n verskil maak?

Kanker is 'n groot uitdaging en vereis volharding en vindingrykheid. Erken jou gevoelens en emosies en neem beheer oor jou lewe. Hanteer dit wat jou bekommer en maak dit jou eerste prioriteit. Ontwikkel 'n konstruktiewe houding en gedragspatrone. Dit sal jou help om positief te bly op die kankerpad wat jy moet loop. Erken dit waaroor jy beheer het en beskou dit as 'n prioriteit.

Wat jy kan doen om in beheer te bly

Soek kennis en vra vrae

- Neem deel in die besluitneming oor jou behandeling. Verbeter jou kommunikasie-

vaardighede.

- Leer om jou gedagtes, gevoelens en emosies op 'n passende wyse te verwoord. Stel doelwitte op alle vlakke van jou lewe.
- Begin 'n joernaal om jou op hoogte te hou van wat elke dag in jou lewe gebeur
- Leer om vir hulp te vra en om dit te aanvaar
- Leer nuwe vaardighede aan soos om te ontspan en te visualiseer
- Oorweeg berading as jy jou situasie moeilik hanteer
- Ontwikkel aanvaarding van wat met jou gebeur
- Raak bewus van jou eie behoeftes
- Ontwikkel en beoefen 'n gematigde en gesonde lewenstyl
- Verminder spanning deur fisieke aktiwiteite en ontspannings-oefeninge.
- Maak staat op jou geloof en geestelike lewe om jou te vertrou en te ondersteun
- Verander en hanteer negatiewe gedagtes en gedragspatrone soos om jouself te isoleer, ander te blameer, 'n martelaar te wees en om God te verwyf
- Sluit aan by een van KANSA se ondersteuningsgroepe in jou area

Om af te sluit, stel ons die volgende probleemoplossings-model voor:

Ontwikkel 'n benadering om oplossings vir probleme te soek en te kry.

Leer om jou kanker te hanteer en daarmee saam te leef.

HANTEER...

H Handhaaf goeie verhoudinge

A Aanvaar wat in jou lewe gebeur

N Neem beheer van jou lewe en doen wat jy kan doen

T Tref voorsorg vir 'n gesonde lewenstyl

E Eerste goed word eerste gedoen

E Ervaar gemoedsrus ten spyte van alles

R Raak ontslae van negatiewe gedagtes

Neem BEHEER en doen wat jy kan doen.

Om gesond te wees, is meer as om sonder siekte te leef. 'n Mens is gesond as hy fisiek, emosioneel, geestelik en intellektueel in balans is.

Hoofstuk 4 - Voedings-, lewenstyl- en hanteringriglyne

Welkom by hoofstuk 4 van die Kankersorg-hanteringsgids waar ons oor voeding gaan praat.

Hoekom is dit so belangrik om reg en gesond te eet?

Dit is veral belangrik om tydens enige siekte 'n gesonde dieet te volg omdat die liggaam voedingstowwe vereis om die siekte te beveg en om die nuwe-effekte van die behandeling teë te werk.

Die nuwe-effekte van die behandeling, emosionele faktore soos angstigheid en spanning kan 'n rol speel in veranderde smaak, verlies aan eetlus, spysverteringsprobleme en algemene verlies van belangstelling in kos.

Chirurgie van die spysverteringskanaal en omliggende areas inhibeer die funksie van die mond, keel en maag. Hierdie areas kan pynvol wees en vertering kan stadiger plaasvind.

Beide chemo- en bestralings-terapie kan sere in die mond, naarheid, braking, die smaak van die kos, eetlus, diarree en hardlywigheid veroorsaak.

Hoe om korrek te eet

'n Korrekte dieet verskaf al die vette, proteïene, koolhidrate, vitamïene, minerale, vesel en water wat jou liggaam nodig het om optimaal te funksioneer. Elkeen van hierdie voedingstowwe vervul 'n spesifieke funksie in die liggaam. As jy te min van enige van die voedingstowwe inneem, sal jou liggaam nie in staat wees om self te beskerm, herstel, vervang of te reinig nie.

Indien vette noodsaaklik is, waarom praat mense so baie van slegte vette?

Nie alle vette is sleg vir 'n mens nie en behoort nie algeheel uitgesluit te word nie. Vette is belangrik omdat dit energie verskaf en vitamïene A, D, E en K, asook noodsaaklike vetsure tot die dieet bydra. Vetselle beskerm die liggaam teen koue en help om interne organe teen beserings te beskerm. Afhangende van die binding-strukture van vette word dit versadigde vette, meestal afkomstig van diere of onversadigde vette van plantaardige afkoms genoem.

Onversadigde vette, gewoonlik in vloeibare vorm by kamertemperatuur, staan bekend as goeie vette wat goeie cholesterol of hoë intensiteit lipoproteïen (HDL) vermeerder en slegte cholesterol lae digtheid lipoproteïen (LDL) in die bloedstroom verminder.

Versadigde vette funksioneer in presies die teenoorgestelde manier. Meestal solied by kamertemperatuur, verminder dit die goeie cholesterol in die liggaam (HDL) en verhoog die slegte cholesterol (LDL). Dit kan lei tot obesiteit en kardiovaskulêre probleme.

Laat ek jou meer vertel oor die twee onversadigde vette

Mono-onversadigde en poli-onversadigde vette is nodig vir jou vel, senuwee-stelsel, immuunstelsel en bloedsomloop. Dit is ook nodig om selmembrane gesond te hou. 'n Droë vel kan ontwikkel as jou liggaam 'n tekort aan onversadigde vette het.

Omega-3, 6 en 9 is almal belangrike onversadigde vetsure. 'n Goeie balans tussen hierdie drie vetsure is voordelig vir jou gesondheid. Omega-3 is seker die belangrikste van die drie omdat dit help om jou immunitêit te versterk, kardiovaskulêre stelsel gesond te hou en dit anti-kanker voordele inhou deur inflammasie teë te werk wat verband hou met baie ander degeneratiewe siektes. Omega-3 werk die pro-inflammatoriese effekte van omega 6 teë.

Omdat ons liggame nie Omega-3 kan produseer nie, moet ons sorg dat ons dit inkry in die vorm van vetterige vis, vlassaad- en canola-olie, peulplante, groen blaargroentes en kersies. Eet gereeld olierige vis soos sardiens, salm, makriel, snoek en forel, maar hou matigheid voor oë omdat dit baie sout bevat.

Waarom versadigde vette en transvette beperk moet word

Versadigde vette word hoofsaaklik in diervette gevind. Voedsel wat baie versadigde vette bevat, is voedsel soos vetterige vleis, hoendervel, gerookte gepreserveerde en geproseseerde vleis soos polonie, spek, ham, koue vleis en wors. Volroom suiwelprodukte bevat ook groot hoeveelhede dierevet.

Transvette, ook bekend as gehidrogineerde vette, is geprosesseer of beskadig deur hitte. Dit word versteek in baie voedsel en verswak die selwande sodat die selle nie oor die vermoë beskik om voedingstowwe te absorbeer nie. Voedsel wat jy moet vermy, is harde margarien, gebraaide kosse, beskuitjies, croissante, aartappelskyfies, koeke, pannekoek-mengsels, oliebolle, soetgebak, pasteie en tertgebak. Lees die etiket op produkte en wees bedag op die woorde hidrogineerde vette, aangesien dit transvette is wat vermy moet word.

Beperk die inname van beide versadigde vette en transvette deur die etikette op produkte te raadpleeg. Alle verpakte voedselsoorte moet voedsel-etikette hê wat inligting verskaf oor die inhoud en samestelling. Die hoeveelheid transvette per porsie word onder die 'totale vet' afdeling op die etiket gevind. Wetgewing wat in 2011 van krag geword het, beperk die totale hoeveelheid transvette tot 2% (2 gram per 100ml) in alle voedselsoorte.

Vir daardie etikette wat nie die hoeveelheid transvette aandui nie, tel die hoeveelhede versadigde-, poli- en mono-versadigde vette bymekaar. Indien die getal minder is as die 'totale vet' wat op die etiket aangedui is, sal die onberekende totaal die transvette

verteenvoerdig.

Wees versigtig vir versteekte vette

Wees versigtig vir 'versteekte vette' byvoorbeeld gebraaide kos, pasteie, samoesas, oliebolle, rotis, mayonnaise en roomys. Vermy ook kos met meel- en krummel-bedeekkings omdat dit baie vet absorbeer. Gebruik lae-vet of vetvrye melk in plaas van koffie- of tee-verromers. Beperk jou inname van diep gebraaide kosse, hoendervel, volroom suiwelprodukte en kaas, wegneem etes en vetterige, gebakte kossoorte, asook versnaperings soos sjokolade en skyfies, omdat dit ook versadigde vette bevat.

Is alle proteïene goed vir jou?

Proteïene is die boublokke van die liggaam. Sonder genoegsame inname van proteïene is die liggaam nie in staat om te funksioneer of om beskadigde weefsel behoorlik te herstel of te vervang nie. Elke sel in die menslike liggaam bevat proteïene. Dit vorm 'n groot deel van die vel, spiere, organe en kliere. Probeer om twee porsies proteïene per dag te eet. Indien dit nie moontlik is nie, gesels met jou gesondheidspraktisyn om voor te stel dat jy 'n proteïen-aanvuller kan drink. KANSA se Stoma-klinieke voorsien hierdie aanvullers teen 'n laer koste.

Kos wat proteïene bevat word gegroep as volledige of onvolledige proteïene

Volledige proteïene bevat al nege noodsaaklike aminosure en word in dierprodukte soos vleis, vis, pluimvee, eiers, melk en melkprodukte soos joghurt en kaas gevind. Sojaboontjies is die enigste plantproteïene wat as volledige proteïene gereken word.

Onvolledige proteïene kort een of meer van die noodsaaklike aminosure. Bronne sluit in: boontjies, ertjies, neute, sade en graan. 'n Klein hoeveelheid onvolledige proteïene word ook in groente gevind.

Indien korrek gekombineer, kan plantproteïene al die noodsaaklike aminosure verskaf

Voorbeelde van gekombineerde volledige plantproteïne is rys en boontjies, koringgraan en mielies en boontjies. Oorweeg om plantproteïne soos sojaprodukte sowel as gekombineerde plantproteïne meer dikwels te gebruik aangesien hulle gesond en koste-effektief is.

Kom ons bespreek die belangrikheid van koolhidrate of stysel in die dieet.

Koolhidrate is die hoofbron van energie vir al die selle in die liggaam wat benodig word vir fisiese funksionering. Die beste bron van koolhidrate – vrugte, groente en volgraan – verskaf noodsaaklike vitamien en minerale, vesel en 'n groot hoeveelheid belangrike fito-voedingstowwe aan die liggaam.

Daar is twee soorte koolhidrate, naamlik koolhidrate wat vinnig en stadig vrygestel word. Koolhidrate wat vinnig vrygestel word, sluit in suiker, heuning, lekkers, brood en mieliemeel. Koolhidrate wat stadig vrygestel word, is groentes, heelgraan, bruinrys, hawermout, peulgewasse en vars vrugte. Om energievlakke deur die dag te volhou, beperk die inname van koolhidrate wat vinnig vrygestel word en eet gereelde klein maaltye van stadig vrygestelde koolhidrate.

Gebruik koolhidrate wat ryk is aan vesel en volgraan as die basis van die meeste van jou maaltye. Koolhidrate soos growwe mieliemeel, stampmielies, bruinrys, volgraan brood, pasta en aartappels, stronkmielies en patats behoort as stapelvoedsel in die dieet gereken te word.

Dit is belangrik om volgraan brood en graan vir ontbyt te eet, aangesien dit volhoubare energie deur die dag verskaf. Wees op die uitkyk vir die 'CANSASmart Choice' embleem op voedsel-etiket.

Dit is voordelig om vyf porsies groente en vrugte per dag te eet. Dit behoort vars en rou geëet te word aangesien dit 'n belangrike rol speel in die voorkoming van kanker.

Gebruik suiker en drankies wat suiker bevat in matigheid aangesien dit inflammatoriese

prosesse in die liggaam bevorder wat aan kanker gekoppel word.

Om bloedsuikervlakke op veilige en konstante vlakke te handhaaf, bevorder insulien die opgaar van vette in die liggaam. Met die inname van baie suiker word gewigtoename en verhoogde trigliseried-vlakke bevorder. Albei hierdie toestande word ook aan kardiovaskulêre probleme gekoppel.

Die belangrikheid van gefortifiseerde koolhidrate

Sedert 2003 bepaal wetgewing dat alle mieliemeel sowel as wit en bruin broodmeel gefortifiseerd moet wees met vitamien en minerale of mikronutriënte. Wees op die uitkyk vir Suid-Afrikaans vervaardigde gefortifiseerde mieliemeel wat Vitamien C, yster, sink, Vitamien B6 en Vitamien B12, koper, selenium, Vitamien E en riboflavin bevat. Dit verminder bloedarmoede, help om liggaamsmassa te verlaag, versterk die immuun-stelsel en help beskerm die liggaam teen kanker.

Kom ons bespreek die betekenis van glisemiese-indeks

Glisemiese-indeks, (GI) is die maatstaf van hoe se vermoë om bloedsuiker te verhoog. Die glisemiese-reaksie word beïnvloed deur die hoeveelheid kos wat jy eet, die hoeveelheid vesel wat die kos bevat, die hoeveelheid vet wat bygevoeg is sowel as die manier waarop die kos voorberei is.

Hoë glisemiese koolhidrate word die beste opgeneem gedurende en na oefening. Dit word gou in die bloedstroom opgeneem en is vryelik beskikbaar om energie aan die spiere te verskaf. Lae glisemiese koolhidrate word stadig deur die bloedstroom opgeneem en behoort voor oefening ingeneem te word. Dit voorsien volhoubare langtermyn energie en help om stabiele bloedsuiker-vlakke te handhaaf gedurende langdurige oefen-sessies van 'n uur of langer. Lae GI koolhidraat-inname, soos byvoorbeeld lae GI brood, word aanbeveel vir daaglikse gebruik.

Peulplante as 'n koolhidraat in jou dieet

Peulplante soos droë bone, pronkertjies, swart boontjies, ertjies, keker-ertjies, lensies en soja bied jou die geleentheid om 'n ekonomiese spyskaart te beplan wat jy gedurig kan afwissel terwyl jy tegelykertyd die inname van vesel vermeerder, bloedsuiker-vlakke stabiliseer en gesondheid in die algemeen bevorder.

Die meeste peulplante bevat belangrike voedingstowwe, koolhidrate, proteïene, vesel, vitamienes en minerale en is laag in vette. Peulplante is ook 'n smaaklike en gesonde plaasvervanger vir vleis en kan gebruik word om vleisgeregte te rek.

Die vesel van peulplante bevorder gesonde stoelgang en voorkom hardlywigheid. Dit help ook om hartsiektes en die risiko van sekere kankers te voorkom.

Die rol van vesel in jou dieet

Vesel van koolhidrate en proteïene word nie in die liggaam verteer nie. Vesel absorbeer water en hou stoelgang sag en maklik beweegbaar. Dit reinig die kolon en verwyder afvalstowwe voordat dit die liggaam kan affekteer. Heelgraan, groente, stampmielies, mieliemeel, mielierys, vrugte, neute, sade, lensies, bone en volgraan ontbytkos is goeie bronne van vesel. Dit is 'n goeie bron van vesel en behoort daaglik geëet te word om gesonde en gereelde opelyf te verseker.

Die belangrikheid van vitamienes in jou dieet.

'n Goed gebalanseerde dieet behoort jou van al die nodige vitamienes en minerale te voorsien. Vitamienes het belangrike funksies in omtrent al die prosesse van die liggaam wat die immuunhormoon- en senuwee-stelsels insluit en moet uit 'n kos of aanvullings verkry word aangesien ons liggame nie by magte is om vitamienes te produseer nie. Daar bestaan dertien vitamienes wat geklassifiseer word as vet-oplosbaar (Vitamien A, D, E en K) en wateroplosbaar wat onder andere Vitamien B kompleks en C insluit.

Vet-oplosbare vitamienes, Vitamien A, D en K, word saam met vette geabsorbeer en in die

lewer gestoor terwyl Vitamien E na die liggaam se vetweefsels versprei word. Goeie bronne bestaan uit groen blaargroentes, plantaardige olies, eiergeel en suiwelprodukte.

Oortollige wateroplosbare vitamienes soos Vitamien C en die B vitamienes bly in die liggaam vir 'n kort rukkie voordat dit deur die niere uitgeskei word. Die een uitsondering is Vitamien B12, wat in die lewer gestoor word. Wateroplosbare vitamienes behoort daaglik ingeneem word. Goeie bronne is orgaanvleis, suiwelprodukte, eiers, peulgroente, groen groente en vrugte (veral sitrusvrugte vir vitamien C). Vegetariërs en vegans mag dit nodig vind om hul dieet aan te vul met vitamien B12. Die British Vegan Society beveel soja-produkte aan as 'n uitstekende bron van vitamien B12 is en dat dit as plaasvervanger vir vleis, eiers en suiwelprodukte gebruik kan word.

Minerale is ook belangrik in jou dieet.

Minerale is belangrike komponente van die tande, bene, weefsels, bloed, spiere en senuweeselle. Dit word in verskillende hoeveelhede in 'n verskeidenheid van voedselsoorte soos vleis, graanvlokkies (insluitend graanprodukte soos brood), vis, melk, suiwelprodukte, groente, vrugte (veral droëvrugte) en neute gevind.

Minerale word in twee kategorieë gegroepeer, naamlik makro-minerale en spoor-minerale. Makro-minerale sluit kalsium, natrium, fosfor en kalium in. Eetbare bene in pelsers en sardyne is goeie bronne van kalsium wat nodig is vir bloedstolling, been-gesondheid en die heling van wonde. Spoor-minerale sluit selenium, sink, jodium, chroom en mangaan in.

Spoorminerale word benodig in klein hoeveelhede.

Die beste manier om jou kos voor te berei.

Hoe meer kos warm gemaak word, hoe meer word die voedingstowwe wat dit bevat, vernietig. Eet groente rou indien moontlik. Die karetonoiëd inname van semi-gekookte

wortels en broccoli is vyf keer meer as wanneer dit rou geëet word.

Die beste manier om kos gaar te maak, is om dit te stoom, posjeer, kook of te bak. Gebruik so min as moontlik hitte vir 'n kort periode van tyd. Al die volgende kookmetodes vereis hoë temperature: rooster, diepbraai, rooster en braai op die kole en behoort vermy te word. Roerbraai is die beste manier waarop jy kos kan braai want dit beperk die kooktydperk.

‘n Paar nuttige wenke:

Kies maer vleissnitte soos hoenderborsies. Sny alle vet af voordat vleis gaargemaak word en verwyder die hoender se vel omdat dit baie vet bevat.

Wees versigtig oor hoe groot die porsies is wat jy bedien want jy wil nie vir iemand te veel vet opskep nie. As jy vleis rooster, gebruik 'n riffelpan sodat die oormatige vet outomatiese kan dreineer. Pluimvee, gemaalde vleis, boerewors en wors bevat baie vet. Gaan die vet-inhoud van vleis na voordat jy dit koop. Moenie ekstra olie of vet gebruik as jy bredie maak of wors gaarmaak nie. Gebruik liever 'n bietjie canola olie of kooksproei as vet of ander olies om vleis te verbruin.

Is dit belangrik om water te drink?

‘n Mens verloor elke dag tussen 1 en 2 liters water deur jou vel, stoelgang, longe en urine as deel van jou normale liggaamsfunksie.

Dit is belangrik om hierdie water te vervang en om jou liggaam genoegsaam te hidreer. Drink 6 tot 8 glase water per dag. Oor die algemeen behoort jy elke dag omtrent een glas water (200ml) te drink vir elke 10 kilogram liggaamsgewig. Die eet van vrugte en groente is ook 'n uitstekende manier om vloeistof in jou liggaam aan te vul omdat hierdie voedselsoorte uit meer as 90% water bestaan.

Vermyn of verminder jou inname van alkohol, koffie (wat baie kaffeïen bevat) en die meeste soorte tee (wat baie tannien en kafeïen bevat) omdat dit neig om jou liggaam te dehidreer. Vervang hierdie drankies met kruie-, gemmer-,

rooibos- en heuningbos-tee. Daar is bewys dat Rooibostee anti-oksidadantformasie in die liggaam verbeter. Dit bevat min tannien en geen kaffeïen.

Verdun vrugtesappe met water omdat dit gewoonlik hoë suikervlakke bevat – selfs natuurlike vrugtesappe mag hoë vlakke van fruktose of suiker bevat.

Hoeveel alkohol is veilig om te drink?

Alkohol is nie 'n noodsaaklike voedselsoort of voedingstof nie. Sommige mense dink dat die gebruik van alkohol 'n aanvaarbare gewoonte is, maar die feit is dat alkohol 'n wettige dwelm is. Mense gebruik alkohol om te ontspan, te ontvlug van probleme of om sosiaal in te pas. Tieners begin drink as gevolg van groepsdruk. Ander mag drink omdat hulle verslaaf is aan alkohol.

Alkohol verhoog die risiko van hart- en lewersiektes. Alkohol het 'n direkte uitwerking op die sentrale senuweestelsel wat die breinfunksie aantast. Met die verloop van tyd kan alkohol misbruik die funksie van die brein, lewer en pankreas aantast en selfs kanker veroorsaak.

Swanger vroue, vroue wat swanger wil word, mense wat van plan is om te bestuur, of mense wat enige aktiwiteit beplan wat vereis dat hulle wakker, waaksaam en vaardig moet wees, moet alkohol vermy. Mense wat medikasie gebruik, ook medikasie wat jy oor die toonbank koop, behoort ook nie alkohol te drink nie, aangesien dit die helingsproses van die siekte kan onderdruk.

Is dit veilig om te rook?

Een uit vier rokers sterf op 'n jong ouderdom as gevolg van rook. Die rookgewoonte veroorsaak hartsiekte, emfiseem en verskeie kankers soos kanker van die mond, keel, long en blaas.

Rook kan ook skadelik wees vir mense wat nie rook nie. Mense wat nie rook nie se gesondheid word ook beïnvloed deur ander wat rook.

Hierdie tipe rook staan ook bekend as omgewings- en sekondêre rook. Dit is 'n mengsel van rook wat die roker uitblaas asook die rook afkomstig van die brandende punt van die sigaret, sigaar of pyp. Dit bevat duisende chemikalieë wat die gesondheid van beide rokers en nie-rokers kan benadeel.

As 'n swanger vrou of haar wederhelf rook, staan die vrou 'n groter kans om geboorte te gee aan 'n ondergewig baba. Die kind mag in die vroeëre lewensjare asemhalingsprobleme ondervind. Omgewingsrook veroorsaak dat kinders asma en oorprobleme ontwikkel en dit word ook geassosieer met verhoogde voorkoms van wiegiedood.

Die meeste rokers besef nie dat nikotien net so verslawend as heroïene en kokaïene is nie. Rook veroorsaak meer sterftes en siektes as enige ander verslawingsmiddels gekombineerd.

Is die voorbereiding van kos en die berging daarvan belangrik?

Die plant, oes, vervoer, voorbereiding en bediening van kos is alles belangrike faktore van goeie en gesonde kwaliteit kos. Kos wat nie geskik is vir menslike of dierlike gebruik nie, is potensieel dodelik.

Twee algemene kontaminante is E. coli, wat deur stoelgang versprei word asook swamme of aflotoksiene wat meestal onder swak bergingsomstandighede gevorm word.

Bisfenol A (of BPA) word in sekere plastiek gevind soos baba-voedingsbottels, voedselverpakings en in die voering van blikkieskos. Dit word as hormoonversteurder geklassifiseer. Om te bepaal of 'n plastiekhouer BPA bevat, kyk of die houer 'n hersirkuleer driehoek op die bodem het. Die houer bevat BPA indien daar 'n syfer 7 in die driehoek is met die letters PC (wat vir polikarbonaat staan) onderaan.

Was altyd jou hande voordat jy met kos begin werk en was groente en vrugte in koue, lopende water. Probeer om verskillende sny-of

kapborde te gebruik: een vir dierprodukte en vis en die ander een vir groente, vrugte en brood. As jy slegs een bord het, was dit elke keer as jy met verskillende soorte voedsel werk. Plastiese of glasborde is die beste want houtborde is geneig om bakterieë te berg.

Vries varsgekookte kos binne 2 ure aangesien bakterieë kan na 2 uur in kamertemperatuur op kos begin groei. Berg droë kos in houers wat verseël kan word. Vermoed die eet van rou of halfgaar vleis, eiers en skulpvissies. Maak seker van die 'sell by' en 'use by' datums op etikette.

Hoe om moegheid te oorbrug en energie te herstel

Moegheid en traagheid geassosieer met 'n verlies aan energie is dikwels die gevolg van te min slaap of oormatige spanning. Wanneer ons slaap, moet ons brein verskeie komplekse take verrig en voltooi. Om dit te kan doen, gaan die brein deur 5 verskillende slaapfasies. Die mees algemene word REM of "rapid eye movement" genoem.

As jy wakker word aan die einde van jou slaapsiklus, kan jy goed en op en wakker voel. As jy in die middel van jou slaapsiklus wakker word, sal jy moeg, traag en lusteloos voel.

Mense drink gewoonlik 'n koppie koffie sodra hulle wakker word om beter te voel. As jy koffie drink met die hoop dat dit jou sal help, dink jy verkeerd. Koffie of enige energiedrankie is 'n stimulant en dit kan jou dalk vinnig beter laat voel, maar nie vir lank nie. Sodra dit uitgewerk is, keer die moegheid terug en die slegte nuus is dat dit jy nou moeër kan voel as voor jou eerste koppie koffie.

Te veel koffie is baie nadelig vir jou en kan 'n tekort aan yster en vitamien B tot gevolg hê wat jou konstant moeg en kronies afgemat kan laat voel. Dit sal jou immuun-sisteem verder verswak en uiteindelik kan jy jouself uitbrand en kan jy 'n kroniese siekte ontwikkel.

'n Natuurlike benadering wat sal help om jou kroniese moegheid te behandel, is om 'n gebalanseerde dieet ryk aan anti-oksidante te

volg. Eet gerus bessies, broccoli, tamaties, rooi druiwe, spinasie en drink Rooibos-tee. Jy mag dit moeilik vind om te eet terwyl jy behandeling ontvang. Jy sal jou eetgewoontes by die eet-probleme wat jy mag ondervind, moet aanpas.

Behoort ek vitamien-aanvullings te gebruik?

Die beste bron van vitamien en minerale is 'n goed gebalanseerde dieet. Jy kan nie natuurlike vitamien totaal met aanvullings vervang nie. As jou siekte of behandeling jou egter verhoed om gesond te eet, mag dit noodsaaklik word om aanvullings te gebruik. Vra jou professionele gesondheidswerker voordat jy enige vorm van aanvulling gebruik omdat dit jou behandeling kan beïnvloed.

Wat van kruie en sout?

Vars knoffel is 'n natuurlike antibiotika wat sal help om bakteriële en virusinfeksies te beveg. Skil 'n klein huisie knoffel af en sluk dit heel in as jy nie van die smaak daarvan hou nie. Knoffel kan ook by sop en bredies gevoeg word. Vars kruie verskaf geur en smaak aan kos.

Ons het sout nodig om 'n balans van liggaamsvloei-stowwe te handhaaf, om senuwee-seine te stuur en vir spiere om behoorlik te funksioneer. Ongelukkig neem baie mense oormatig hoeveelheid sout in.

Navorsing bewys dat dit noodsaaklik is om die hoeveelheid sout in ons dieet te beperk.

Ongelukkig is daar sekere voedselsoorte wat tradisioneel hoë vlakke sout bevat, wat wel as gesond beskou word. Volgens die Nasionale Departement van Gesondheid is die aanbevole hoeveelheid sout per dag slegs 4-6 gram per persoon per dag. Dit is een teelepel sout per dag. Slegs een koppie geblikte sop bevat meer as 50% van die aanbevole hoeveelheid sout. 'n Porsie lasagne by 'n restaurant kan meer sout bevat as wat jou natrium inname jou per dag toelaat.

Hoe om sout-inname te beperk

Beperk jou daaglikse inname van sout, dit wil sê natrium, tot tussen 1 500 en 2 400 milligram.

Vra vir ongesoute disse as jy gaan uiteet. Gebruik eerder kruie en speserye as sout in die kos wat jy kook. Verwyder soveel as moontlik of al die sout wat resepte voorskryf. Moenie die soutpot op die eetkamertafel los nie.

Lees die etiket op kos en vermy kossoorte wat te veel natrium bevat. Dit sluit geprosesseerde vleis en biltong in. Wanneer jy kos voorberei, gebruik geïodeerde sout, dit is tafelsout wat gemeng is met 'n klein hoeveelheid van verskillende soute wat jodium bevat.

Wêreldwyd beïnvloed die tekort aan jodium omtrent twee biljoen mense en dit word beskou as die mees voorkombare oorsaak van verstandelike gestremdheid. Dit veroorsaak ook probleme met die skildklier.

Jodium is 'n mikrovoedingstof en is natuurlik aanwesig in die kosvoorraad van baie gebiede. Waar die natuurlike vlakke van jodium in die grond ontbreek, en dit nie opgeneem word in die groente wat daarin groei nie, kan die jodium wat by sout gevoeg word, genoegsaam wees vir die menslike liggaam.

Komplikasies wat in verband staan met chemo- en bestralingsterapie

'n Droë mond - Sommige pasiënte ervaar 'n aansienlike verlies van speeksel en die produksie daarvan. Om dit reg te stel, drink klein hoeveelhede water so gereeld as wat jy kan en suig aan ysblokkies.

Jy kan vrugtesappe in yshouers vries waaraan jy ook kan suig. Voeg 'n paar druppels suurlemoen-sap by water om die produksie van speeksel te stimuleer en drink die water stadig.

Wend Vaseline, Aloe Gel of heuningbalsem-produkte aan jou lippe om te keer dat jou lippe uitdroog en kraak. As die probleem voortduur, vra raad by jou professionele gesondheidswerker.

Wat jy kan eet as jou keel en mond seer is - Eet sagte kossoorte soos joghurt, hawermout en bredies. Souse maak ook kos nat en dit maak dit makliker om te sluk. Vermy kos en drank wat baie warm is. Probeer om dit deur 'n

strooitjie te drink.

Vermý growwe en droë kos soos roosterbrood, beskuit of rou groente. Suur kossoorte soos pynappel, sitrusvrugte en tamaties mag ook die probleem vererger. Hou die binnekant van jou mond so gesond as moontlik. Borsel jou tande met 'n sagte tandeborsel na elke maaltyd of gebruik 'n sagte tandeborsel wat vir kinders gemaak is

Probeer jou mond uitspoel met 'n mond-wasmiddel. Vra vir jou dokter om vir jou 'n middel voor te skryf wat nie te sterk is nie. As jy valstande dra, week die tande oornag in 'n reinigings-oplossing.

Gebruik 'n mengsel van een teelepel koeksoda opgelos in 0.5 liter water om jou mond uit te spoel en jou tong skoon te maak.

Hou op rook want dit kan die probleem vererger.

As jy probleme ondervind om te kou of te sluk, word 'n sagte of vloeistof-dieet wat ryk in proteïne is aanbeveel.

Algemene riglyne oor 'n sagte of vloeistof-dieet:

Sny en meng vis, eiers, hoender en saggekookte groente en voeg sous of aftreksel daarby. Maak seker dat al die kos baie sag gekou word voordat jy dit sluk.

'n Verlies aan eetlus is baie algemeen

Eet enige gesonde kos waarvan jy hou en eet dit wanneer jy wil of kan. Jy mag soggens 'n groter eetlus hê, so probeer om dan 'n bietjie meer te eet. Eet klein maaltye en snoeperye soos vrugte tussen maaltye. Eksperimenteer met verskillende geure, want miskien het jou vermoë om te proe en om smaak te ervaar, verander. As jy nie in staat is om te eet nie, vervang maaltye met een of twee glase hoë proteïen-drinkies vir energie. Berei jou maaltye voor op die dae wanneer jy beter voel en vries dit sodat daar genoeg is om tee op die dae wanneer jy te moeg is om te kook.

Voeg Weet-Bix by soppe en bredies om dit te

verdik en om dit 'n volkome maaltyd te maak. Eet uit klein houers of koppies omdat dit makliker is en dit meer aantreklik en smaaklik voorkom. Dit is aangenamer as om met 'n groot bord kos voor jou te sit.

Wat om te doen wanneer jy te moeg is om te eet

Dikwels wil vriende en familie jou help en hulle weet nie wat om vir jou te doen nie. Vra vir hulle om jou inkopies vir jou te doen of om vir jou te kook. Dit sal vir jou 'n blaaskans gee en hulle sal die geleentheid bied om iets vir jou te kan doen.

Wanneer jy versadig voel na 'n klein maaltyd -

Eet klein maaltye en iets lekkers en gesond tussen maaltye. Maak seker dat jy jou kos goed en stadig kou voordat jy dit insluk. Vermý vetterige en gebraaide kos, asook ryk souse wat hierdie probleem kan vererger. Beperk jou inname van vloeistof gedurende maaltye en drink eerder vloeistowwe dertig minute voor of na afloop van jou maaltyd.

Naarheid is een van die mees algemene nuwe-effekte

Naarheid, met of sonder braking, kan voorkom dat jy die nodige voedingstowwe inkry. Kossoorte sonder kruie is makliker om te eet as jy naar is. Dit sluit in kos soos droë roosterbrood, laevet joghurt, sorbet, pretzels, gekookte hoender sonder vel, deursigte vloeistowwe, sop en ysblokkies.

Vetterige, gebraaide, sterk gegeurde of baie soet kos kan jou naarheid vererger.

Hier is 'n paar idees wat jou kan help om jou naarheid te oorkom:

- Laat iemand anders jou maaltye voorberei sodat jy kan wegkom van die reuk van kos
- Gaan loop 'n entjie voor elke maaltyd om jou eetlus te stimuleer
- Eet in 'n kamer met goeie ventilasie
- Eet sagte vrugte soos papaja en spanspek of drink suurlemoen in sodawater.
- As jy siek voel wanneer jy wakker word, probeer om iets droog soos roosterbrood of Provita te eet.

- Moenie drink terwyl jy eet nie. Wag vir 30 minute om iets te drink nadat jy geëet het
- Eet klein maaltye deur die dag
- Eet en drink stadig om jou maag kans te gee om aan te pas
- Eet gerasperde appel stadig
- Drink yswater of suig aan 'n ysblokkie
- Moenie gaan lê nadat jy geëet het nie
- Rus nadat jy geëet het
- Soek afleiding soos om na musiek te luister of TV te kyk
- Indien jy naer voel, vermy jou geliefkoosde kosse sodat jy nie afkeur daarvoor ontwikkel nie.
- Sekere kossoorte, gebeure of omgewings mag naarheid aanwakker of prikkel. Hou tred van enige prikkellinge en verander jou dieet skedule om enige reaksies te voorkom.

Wenke vir naarheid

Vars of gemaalde gemmer is effektief by die behandeling van naarheid. Dit kan voor of na chemoterapie geneem word. Maak 'n verfrissende drankie deur 'n bietjie gemmer te rasper en by water te voeg. Verkoel dit in die yskas en drink klein hoeveelhede gedurende die dag. Gemmertee en gemmerlim (ginger ale) mag ook help om naarheid te beheer. Kruisement is ook goed vir naarheid en slegte spysvertering. Maak 'n lekker koppie tee deur 'n paar kruisementblare in kookwater te plaas. Laat dit afkoel voordat dit in die yskas gebêre word. Jy kan selfs suurlemoensap by enige van hierdie drankies voeg om die smaak te verbeter – drink dit gedurende die dag.

Wat sal braking stop?

Braking mag voorkom as jy naer is. As jy baie erg braak, kan dit dehidrasie tot gevolg hê wat ernstige gesondheidsprobleme kan veroorsaak. Ontspanning en asemhalings- tegnieke kan help om braking te vermy of te kontroleer.

Sodra die braking onder beheer gebring is, drink helder vloeistof in klein hoeveelhede, soos 'n teelepel elke tien minute. Vermeerder die hoeveelheid wat jy drink geleidelik. As die braking onder beheer bly, kan jy begin om

verdunde vrugtesappe en helder sop te drink om jou kragte op te bou. Uiteindelik kan jy sagte en neutrale kos soos fyngemaakte aartappel by jou dieet voeg.

Wanneer jy nie in staat is om jou kos te proe nie

Mense wat kanker-behandeling ondergaan kla dikwels dat hulle 'n metaalagtige smaak in die mond ervaar en 'n aversie teen spesifieke kossoorte ontwikkel. As kos anders begin smaak, probeer die volgende om die smaak daarvan te verbeter:

- Eet die kos waarvan jy hou so gereeld as moontlik
- Probeer om verskillende soorte kos met nuwe en interessante smake te eet.
- Verhoog die smaak van jou kos deur sterker geurmiddels en kruie soos suurlemoen, kruisement, roosmaryn, oreganum, basielkruid en gemmer by te voeg.
- Vervang tee en koffie met verdunde druiwesap, rooibos-, of kruietee.

Hardlywigheid kan 'n probleem word

Deur jou dieet te verander kan die probleem verlig word of selfs keer dat dit weer voorkom.

Vra jou dokter se raad voordat jy enige lakseermiddels drink omdat dit jou behandeling mag beïnvloed. Drink baie vloeistowwe, veral water. 'n Warm drankie sodra jy wakker word soggens, kan ook help.

Drink 'n glas water met 'n bietjie suurlemoensap en heuning. Jou dieet behoort genoeg kossoorte te bevat wat ryk is aan vesel soos droë bone, lensies en vars groente en vrugte. Voeg Weet-Bix by sop of bredies omdat die ekstra vesel daarin jou sal help om hardlywigheid te voorkom. Probeer om soveel oefening as wat moontlik is te doen. Probeer om kort afstande te stap, dit sal die spysverteringstelsel help om aktief te bly. Pruimedantsap en kossoorte soos gedroogde en gestoofde vrugte, veselryke graankos en papaja sal jou ook help om gereelde opelyf te hê.

Diarree mag ook voorkom

As diarree vir langer as twee dae voortduur, kontak jou dokter. Vermy dan kos wat veselryk is. Eet klein maaltye op 'n slag en drink baie vloeistowwe om die probleem te verlig en te keer. Eet kos en drink vloeistof wat sout en kalium bevat, dit is kos soos helder sop, piesangs, gerasperde appel, marmite, en fyngedrukte aartappel. Sakkies "rehydrate", wat by jou apteek beskikbaar is, of Lucozade is uitstekende middels wat jou sal help met dehidrasie. Vermy melk en melkprodukte en vervang dit met sojamelk en tofu.

'n Aanbevole raat vir diarree is om witrys te kook en water waarin die rys gekook is so gereeld as moontlik te drink. Eet kos soos hawer, gestoomde vis, fyngemaakte aartappel, piesang en gerasperde appel.

Ten slotte

Moenie deur almal se raad verwar word nie. Mense bedoel goed, maar onthou dat jy in beheer is. Besluit op 'n program wat by jou inpas. Jy mag nie altyd in staat wees om by hierdie program te hou nie. Eet so gesond en gereeld as moontlik en wanneer jy kan. Moenie toelaat dat jou dieet 'n bron van spanning word nie. Moenie te straf op jouself wees nie – probeer om jou kos te geniet en pas jou eetgewoonte aan by jou situasie.

Moenie huiwer om KANSA te kontak op die tolvrye nommer **0800 22 66 22** nie. Besoek ons op ons webtuiste by www.cansa.org.za vir hulp en verdere inligting. Ons wens jou alles van die beste en sterkte toe.

'n Woord van dank aan

Inhoud:

Magdalene Seguin (Kliniese Spesialis)
Prof Michael Herbst (Hoof: Gesondheid)

Vertaling en Redigering:

Sue Janse van Rensburg
Lorraine Kleinhans
Antoinette Pienaar

Vrywaring

Alhoewel die Kankervereniging van Suid-Afrika (KANSA) alle moontlik voorsorg getref het in die saamstel van hierdie publikasie, aanvaar KANSA of enige bydraer tot hierdie publikasie geen aanspreeklikheid vir enige aksie (of die afwesigheid van enige aksie) deur enige persoon of organisasie waar hulle ookal gebaseer is, voortspruitend, direk of andersins, as gevolg van inligting wat in hierdie publikasie opgeneem is, of daaruit voortspruit nie.

Kontak Ons

Daar is KANSA Sorgsentra in gemeenskappe regdeur Suid-Afrika. Indien jy meer wil uitvind oor KANSA se sorg- en ondersteuningsprogramme, kontak asseblief die KANSA Sorgsentrum naaste aan jou. Jy kan die naaste KANSA Sorgsentrum vind by www.cansa.org.za

Ons ondersteun ook kanker pasiënte en hul versorgers in ons Facebook ondersteunings-groepe:

- CANSA Survivors - Champions of Hope
- CANSA Caring for the Caregivers
- CANSA TLC - Childhood Cancer Support (ouers van kinders/tieners deur kanker geaffekteer)

Volg KANSA op Twitter: @CANSA (<http://www.twitter.com/CANSA>), Facebook: CANSA The Cancer Association of South Africa en Instagram: @cancerassociationofsouthafrica

*Die verantwoordelikheid rus by pasiënte om KANSA te kontak vir hulp. KANSA word nie ingelig van enige diagnoses of van pasiënte wat behandel word by mediese sentra nie. Families moet toestemming verkry van pasiënte voordat KANSA hulle mag kontak.



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