

Pyn Opleiding en Bemagtigingsprogram

Om pyn te verstaan is die goue sleutel



Naam: _____

Behandeling van chroniese pyn

Hierdie program in ontwikkel om jou te bemagtig met SELFBESTUUR vaardighede vir die BEHANDELING VAN CHRONIESE PYN sodat jy jou LEWE TERUG kan kry.

Wetenskaplike navorsing bewys dat as jy die meeste uit hierdie kursus wil neem, is dit belangrik vir jou om:

1. Elke week vir die volle kursus (6 weke) by te woon.
2. Doelwitte te stel
3. Jou ervarings en doelwitte met die groep te deel
4. Deel te neem aan al die aktiwiteite
5. Voort te gaan met die mediese sorg wat aanbeveel word vir die behandeling van u toestand

KURSUSINHOUD:

1. Week 1: Selfbestuur en chroniese pyn fisiologie
2. Week 2: Oefening
3. Week 3: Spanningsbestuur
4. Week 4: Eet goed
5. Week 5: Medikasie
6. Week 6: Volhard as 'n suksesvolle selfbestuurder

Jou kursusleier is_____. Hy / sy is 'n gekwalifiseerde fisioterapeut en is opgelei in al die inligting wat u in die besprekings gaan deurvoer. Fisioterapeute is kundiges op veilige maniere om te oefen en ontspannings tegnieke. As u die departement moet kontak, gebruik asseblief die volgende nommers:

GSH Physio OPD: (021) 4044410

GSH Pain Clinic: (021) 4046114

Wetenskaplike navorsing vertel ons dat die voltooiing van 'n kursus soos hierdie een die mees effektiewe maniere is om aanhoudende pyn te behandel.

Week 1: Selfbestuur en pyn

Wat is selfbestuur?

1. Wanneer ons die woorde "selfbestuur" gebruik, beteken dit dat ons **VERANTWOORDELIKHEID** neem vir ons eie gesondheid.
2. 'n Selfbestuurder kan die **HULP** wat hulle benodig kry, wanneer hulle dit nodig het. Dit beteken nie dat hulle op hul eie werk nie. Suksesvolle selfbestuurders kan kies om met die gesondheidspan **SAAM TE WERK** om hul gesondheid te bestuur en 'n gesonde lewenstyl te beoefen (soos 'n bestuurder in 'n besigheid - hulle doen nie alles self nie, hulle werk saam met 'n span).
3. Om 'n goeie selfbestuurder te wees, is **LEER** belangrik: Jy moet jou pyn toestand verstaan, hoe dit jou affekteer en die beste maniere om dit te behandel.
4. Om te **DINK** is die volgende stap om 'n suksesvolle selfbestuurder te wees. Jy moet dink oor wat in jou lewe ontbreek en wat jy graag in die toekoms wil doen
5. Die finale stap om 'n suksesvolle selfbestuurder te wees, is om te **DOEN**; doelwitte stel, aksie neem en **OEFEN** wat jy leer om die dinge waaroor jy gedink het 'n werklikheid te maak.

DOELWIT: 'N BETER LEWENSKWALITEIT!



Selfbestuur stappe:

Stap 1: Wat wil jy kan doen? Wat verlang jy na om te doen? (As jy aan niks kan dink nie, stel jou voor dat jy 'n toverstaf kan beweeg en al jou pyn is weg. Met jou pyn weg, wat sal jy môre doen wat jy nie vandag gedoen het nie?)

1) _____

2) _____

3) _____



Stap 2: Hoe gaan jy die doelwitte wat jy in Stap 1 neergeskryf het, bereik?

BREINSTORM: Moenie aanvaar dat wat jy graag wil kan doen, onmoontlik is nie. Kyk altyd na elke opsie en kyk daarna van verskillende kante.

Skryf hier drie verskillende maniere neer waarop jy kan probeer om te bereik wat jy wil doen:

1) _____

2) _____

3) _____



Stap 3: Maak seker dat hoe jy doelwitte sal stel. SMART is!

Voordat ons kan begin DOEN, benodig ons 'n AKSIEPLAN. 'N Goeie AKSIEPLAN is 'n "SMART" doelwit (SMART = Spesifiek, meetbaar, kan aksie neem, realisties, toetsbaar)

S - Wees SPESIFIEK: (Wat?)

Presies **WAT** gaan jy doen? Bv. jy kan besluit om mense te ontmoet gaan jy jou buurvrou vir tee nooi.

M - Kan jy dit **MEET**? (Hoeveel?)

Hoeveel gaan jy doen? bv. gaan jy een buurvrou oornooi vir tee of gaan jy baie bure oornooi? Baie mense is heelwat meer uitputtend as een persoon. So jy moet besluit hoeveel jy kan doen.

A- AKSIE: Wanneer wil jy dit DOEN? (Wanneer?)

Dan moet jy besluit presies watter dag jy die aktiwiteit gaan doen en op watter tyd van die dag. Miskien is dit beter om iemand in die oggend vir tee te nooi omdat jy in die middag moeg word. Of as jy soggens siek van jou medisyne voel, is dit beter om jou buurvrou/-man vir tee in die middag te nooi.

R – REALISTIES: (Hoe gereeld?)

Dit is altyd die moeilikste deel. Ons wil graag elke dag meer dinge doen. Maar ons is menslik en dit is nie altyd moontlik nie. Wanneer mense wil begin oefen, sê ons dikwels dat ons dit elke dag gaan doen. MAAR as ons 'n dag mis, voel ons dat ons misluk het en ons gee dan op. Hoe dikwels sal jy jou buurvrou/-man vir tee nooi? Nie elke dag nie, maar miskien een keer per week. Jy weet dat jy nie dadelik vriende sal word nie en dat dit tyd sal neem.

T – TOETS: Is dit 'n goeie plan? (Selfvertroue?)

Om te toets of jy met 'n goeie plan vorendag gekom het, moet jy jouself die volgende vraag vra: "As ek myself 'n telling van 0-10 gee, vir hoe selfversekerd ek is dat ek hierdie week my plan sal bereik, waar 0 glad nie selfversekerd is, en 10 is heeltemal selfversekerd. Watter telling sal ek gee om aan te dui hoe oortuig ek is dat ek hierdie plan kan voltooi? "

As u antwoord 7 of meer uit 10 is, is dit waarskynlik 'n baie goeie plan. As jou telling minder as 7 is, moet jy dink oor waarom jy nie selfversekerd is nie. Wat is die probleme of hindernisse? Kan jy die plan verander of die probleme oplos om jouself meer selfverseker te laat voel?

Gladnie										Heeltemal	
selfverseker	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	selfverseker



Stap 4: Skryf dit neer en plak dit op!

Skryf nou jou plan neer en sit dit êrens waar jy dit elke dag sal sien. Daar is 'n aksieplanvorm aan die einde van hierdie afdeling en nog 5 aan die agterkant van hierdie boek. Gebruik hulle elke week wat jy hierdie kursus doen. Jy kan altyd meer van hulle teken om in die toekoms verder aan jou planne te werk.

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek stap (wat) om die blok (hoeveel) voor middagete (wanneer) drie keer (hoeveel).

Hierdie week gaan ek::

_____ (wat)

_____ (hoeveel)

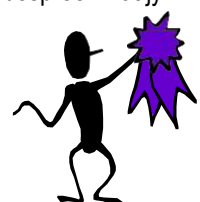
_____ (wanneer)

_____ (hoe gereeld?)

Hoe selfverseker is jy dat jy die aksieplan gaan kan voltooi (toets)?

Gladnie	_____	Heeltemal
selfverseker	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	selfverseker

Nou moet jy jou aksieplan uitvoer. As dit 'n goeie plan is, is dit gewoonlik redelik maklik om dit te doen. Dit help om familie of vriende te vertel wat jou plan is en om by hulle terug te rapporteer oor hoe jy dit doen. Op hierdie kursus gaan jy elke week 'n plan maak en neerskryf soos wat jy aangaan. Dit help om terug te rapporteer oor dinge, want jy kan dan 'n idee hê oor hoe goed jy doen. As jy nie by die plan kon hou nie, kan jy die probleme bespreek wat jy moontlik gehad het en planne maak om dit te hanteer



Stap 5: Kontroleer en beloon

Kontroleer altyd jou resultate en gee jouself 'n beloning wanneer jy jou plan bereik het. Dink ook aan hoe die bereiking van jou plan jou laat voel. In die voorbeeld waaroor ons gepraat het, kan jy jouself geluk sê met die feit dat jy jou buurvrou vir tee genooi het, en jy kan dan ook dink oor hoe jy nou voel. Is die plan besig om jou te help om te bereik wat jy wil? Skryf hier neer hoe dit jou help om jou te kry waar jy wil wees

'n Goeie aksieplan is:

- iets wat ek wil doen
- iets wat ek kan verwag om hierdie week te doen
- Spesifiek
- Antwoord die vrae: Wat? Hoeveel? Wanneer? Hoe gereeld?
- Wanneer ek velfversekering het dat ek minstens 7 uit 10 op die selfversekering skaal sal gee daarvoor.

Wat van probleme?

Wat as jou plan nie werk nie? Gaan jy opgee en besluit jy het 'n slegte plan gehad? Daar is nege stappe om probleme op te los. Hierdie stappe is:

1. Besluit wat die probleem is (jy mag dalk vriende en familie nodig hê om hier te help)
2. Lys idees om die probleem op te los
3. Kies een idee om te probeer
4. Hoe het dit gegaan?
5. As dit nie gewerk het nie, probeer nog 'n idee
6. As jou idees nie werk nie, vra vriende, familie, beraders, professionele persone vir idees
7. Uiteindelik moet u dalk aanvaar dat u nie HIERDIE probleem kan oplos nie. SIT DIT OP "HOLD"!
8. Probeer om nog 'n MAKLIKER-probleem aan te pak om weer selfvertroue te kry.
9. Hou aan om KLEIN stappe na U DOEL te neem.

Aan die einde van elke afdeling en agter in die werkboek is daar "Aksieplanvorms". Gebruik hierdie vorms om te beplan wat jy wil doen en hoe jy dit gaan doen. Ons gaan nou pyn bespreek. Dit is deel van LEER wat belangrik is as jy 'n suksesvolle selfbestuurder gaan wees.

‘n Suksesvolle selfbestuurder is iemand wat:

- Doelwitte stel
- ‘n Lysie maak om daardie doelwitte te bereik
- Aksieplanne maak om daardie doelwitte te bereik
- Die aksieplanne uitvoer
- Elke week hulle vordering dophou
- Hulle aksieplan kan verander as daar probleme ontstaan
- Hulleself beloon as hulle die doelwit bereik het



‘n Suksesvolle selfbestuurder moet soms DIEP GRAWE:

1. GEDULD

- Om di teen stappie op ‘n slag te vat.
- Om nie meer te oefen as wat in die SMART doelwitte besluit is nie
- Besef dat jou brein oorbeskermend geword het, so as jy “FLARE UP, DON’T FREAK OUT”!

2. VOLHARDING

- Bly gefokus “USE IT OR LOSE IT”

3. WAAGMOED

- Om te onthou pyn is complex
- Om dit wat jou “trigger” aan te vat
- VREES (valshede wat soos werklikheid lyk)

4. TOEWYDING

- Daar is geen “quick fix” / towerstaf
- Dit is ‘n pad na genesing
- Aanvaarding
- Leer om te DANS langs / op die pyn

PYN

“KENNIS IS DIE GROOTSTE PYNBEVRYDER VAN HULLE ALMAL”

“Pyn is 'n onaangename sensoriese en emosionele ervaring wat verband hou met werklike of potensieële weefselskade of beskryf in terme van sodanige skade. Pyn is subjektief.”

(International Association for the Study of Pain, vertaal)

1. Pyn is 'n ontstellende ervaring
2. Ons kan pyn met of sonder weefselskade ervaar
3. Pyn word gebaseer op die brein se onbewustelike besluit dat ons in gevaar is



So dit beteken almal het hulle EIE pyn?
Niemand kan vir my sê hoe my pyn voel nie!
My pyn is werklik! My liggaam mag in gevaar wees, maar dit mag ook nie wees nie?
Pyn is nie 'n goeie maatstaf vir of daar iets fout is in my liggaam nie.

Maar – hoekom voel ons pyn? Is sekere tipe pyn goed vir ons? **JA - AKUTE PYN is goeie pyn**

AKUTE PYN is die pyn wat voorkom as gevolg van skade aan die liggaam en dit duur terwyl die liggaam homself genees. Sodra die liggaam genees is, STOP die pyn!

Byvoorbeeld: As jy jou enkel verstuit, is dit vir 'n paar dae seer, maar die pyn verminder stadig en uiteindelik gaan dit heeltemal weg.

AKUTE PAIN kan ook 'n BESKERMINGSMEGANISME wees: dit kan jou van POTENSIEËLE besering waarsku (dit MAG of MAG NIE gebeur nie). Dink daaraan as jou eie interne alarm wat jou op die potensieële GEVAAR in die liggaam waarsku

Byvoorbeeld: As jy aan 'n warm stoof met jou hand raak, voel jy die pyn en trek jy jou hand vinnig uit om nie jouself te brand nie. In hierdie geval kan jy die pyn voel, maar daar is geen skade as jy vinnig genoeg jou hand beweeg het nie.

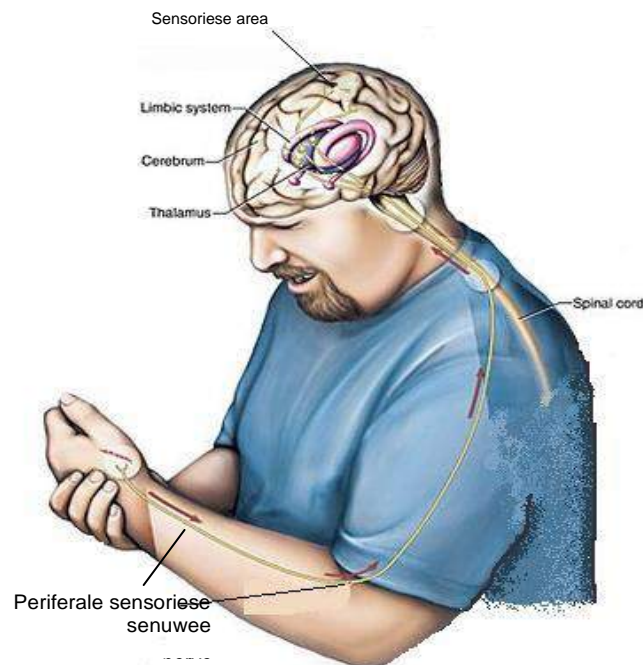
AKUTE PYN – DIT IS TOG TE SLIM!

Akute pyn...

1. *Help ons om beheer te neem van ons liggame*
2. *Kan ons lewens red*
3. *Wys ons waar ons moet onmiddelik aandag gee*
4. *Voel beter as ons pynpille drink*

GEVAAR PAAIE

Wanneer ons akute pyn ervaar, is daar 'n aantal gebeure en paaie wat die gevaar seine deurbeweeg om by die brein te kom.



Hierdie man het sy hand gesny

1. Oppervlakkig: Die skade sal gevaarboodskappers in die vel en liggaamsweefsel van die hand veroorsaak om 'n gevaresein via die senuwees na die rugmurg te stuur.
2. Rugmurg: 'n Tweede-orde neuron / "OOR" van die rugmurg laat die gevaarboodskap deur die senuwees beweeg na 'n ander "OOR" in die brein wat die thalamus genoem word.
3. Brein: Die thalamus tree op as 'n ontvangsdame en laat die boodskap deur die senuwees na verskillende dele van die brein reis. Dit sluit in dele van die brein wat betrokke is by emosie, denke, gevoel, geheue, beweging en sensasie.
4. Al hierdie areas van die brein werk saam en, gebaseer op alles wat dit van jou lewe weet, maak soms die besluit om jou te verdedig deur die gevoel van pyn te skep. (soms skep dit nie pyn nie!)

SOMS word ons Pyn Sisteem "BUITE WERKING"!!!

1. Ons voel **TE MIN** Pyn en dan kano ns nie onself genoeg beskerm nie (bv, ons brand ons hand)
2. Ons voel **TE VEEL** Pyn en ons **OORBESKERM** onself bv. Wanneer ons wegbly van oomblikke / oefening wat ons liggame nodig het.

Ek het al pyn en niks blyk te help nie. Vertel jy my daar is niks wat ek kan doen vir my pyn as gevolg van hierdie veranderinge nie? Moet ek vir altyd met hierdie pyn leef?



Nee, om jou pyn te bestry, moet JY SAAMWERK en DEEL wees van 'n span wat jou sal help om jou pyn te bestuur. Jy kan leer om beheer oor jou pyn te kry, eerder as om toe te laat dat dit jou beheer.



Die eerste stap om jou pyn te bestuur is deur jou pyn te **VERSTAAN**.



Chroniese pyn

Chroniese pyn is pyn wat nou nutteloos is.

Dit is pyn wat voortduur, alhoewel daar nie meer weefselskade of potensiële weefselskade is nie. Dit is dit pyn wat nog daar is na die normale tyd verwag word vir 'n besering om te genees.

Chroniese pyn word gevoel as gevolg van veranderinge wat in die senuweestelsel plaasvind. Hierdie veranderinge kan plaasvind in:

1. Oppervlakkige senuwees
2. Spinale Senuwees
3. Brein Senuwees

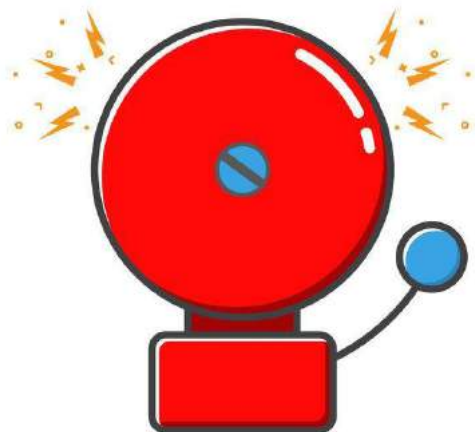
1. OPPERVLAKKIGE SENUWEES

Die senuwees wat gevaarboodskappe dra, kan sensitief raak. Dit beteken dat hulle hul drumpel tot 'n stimulus verlaag. Dit is normaal as jy akute pyn het bv. wanneer jy 'n brandwond het, weet jy dat dit seer as jy daaraan raak. Om daaraan te raak is nie gevaarlik nie, maar die senuwees raak sensitief en stuur dus gevaarlike boodskappe. Dit is nuttig in akute pyn, aangesien dit beteken dat ons aandag gee aan wonde en seer plekke en hulle beskerm sodat hulle kan genees.

In chroniese pyn is die senuwees sensitief, alhoewel daar geen skade of genesing plaasvind nie. Dit beteken dat die senuwees gevaar boodskappe stuur wanneer dinge wat nie gevaarlik is nie - soos aanraking of beweging. Dit is asof die volume hoër gestel word en die gevaar boodskappe word harder!

2. SPINALE SENUWEES

Die tweede senuwee in die rugmurg kan ook sensitief word. Dit is asof dit op die gevaarboodskappe ingestel is sodat dit nou baie sagte boodskappe hoor wat dit nie normaalweg sou hoor nie, en stuur die senuwees hierdie boodskappe deur na die brein. Net soos 'n huis alarm wat te sensitief is, soveel so dat 'n vlinder dit kan laat afgaan. Weereens beteken dit dat dinge wat nie eintlik gevaarlik is nie veroorsaak steeds dat gevaar boodskappe na die brein gestuur word.



3. BREIN SENUWEES

'n Paar dinge wat gebeur met die senuwees in die brein!

- a. Die brein senuwees word te sensitief sodat hulle die hele tyd vir gevaar boodskappe luister en heeltid gereed is en wag vir hierdie gevaar seine - dit is uitputtend! Hierdie gevaar seine kan na die brein kom as gevolg van stres, temperatuurveranderinge (dws 'n koue dag wanneer jy kouer voel as op 'n warm dag), druk, beweging of die immuunstelsel (dit wil sê wanneer jy 'n verkoue beveg) en die brein kan die liggaam op baie maniere verdedig deur te produseer, byvoorbeeld VREES, STYFGEID, PYN of SIEKTE.



- b. Die brein het die wonderlike krag om sy eie morfien te maak, dit het sy eie dwelmkas. Wanneer ons 'n besering en aksiepyn het, maak ons brein die dwelmkas oop en gee ons morfien



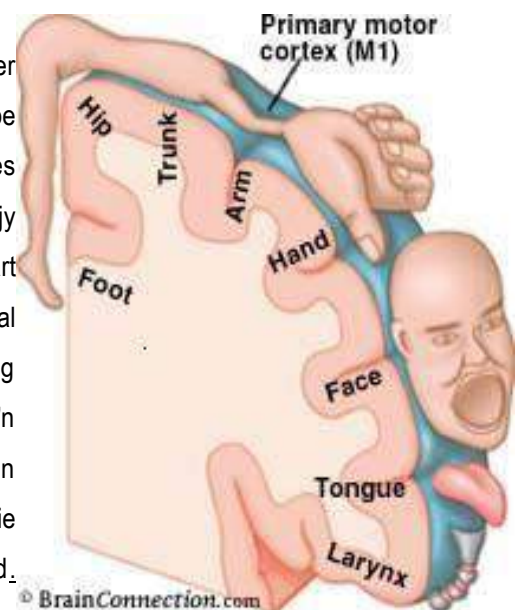
sodat ons beter voel. In chroniese pyn verloor die brein die sleutel tot die dwelmkas sodat ons nie ons eie morfien kry nie (wat 100x sterker is as orale morfien!).

Wanneer jy leer oor pyn help dit jou om die sleutels weer te vind.



- c. Die brein se kaart word ge-"smudge"! In jou brein is daar 'n kaart van jou liggaam soos in hierdie foto: Een kaart vir sensasie en een vir beweging. Hierdie kaarte is soos "Google Maps" en benodig gereelde inligting van die liggaam om akkuraat / korrek te bly. Google Maps werk altyd opgedateer, afhangende van die veranderinge in paaie en areas, maar in lande wat nie aan Google Maps toegang gee nie, is die kaarte is nie so duidelik en gedetailleerd nie.

SENSORIESE BREIN KAART: As jy jouself op enige manier beseer (selfs 'n klein papier snytjie), sal die gevaar boodskappe wat die brein bereik na hierdie kaart toe gaan, sodat jy presies kan weet waar op jou lyf hierdie klein papier snytjie is. As jy lankal pyn gehad het, sal die deel van die SENSORIESE-kaart wat die pynlike gebied voorstel, GROTER word. bv As jy al lankal lae ruggpyn het, sal die area op die kaart wat die lae rug verteenwoordig, groter word. Dit kan daartoe lei dat jy pyn in 'n groter area van jou liggaam begin voel, dws "verspreiding van pyn" van lae rug na middle rug en onder na jou bene. Soos die kaart in jou brein groter raak, voel jy die pyn oor 'n groter gebied.



BEWEGING BREIN KAART: As jy al lank pyn gehad het en die beweging van daardie liggaamsdeel vermy of verminder het, sal die BEWEGINGSKAART kleiner word en dit sal moeiliker wees om daardie liggaamsdeel goed te beweeg.

DIE GOEIE NUUS IS.....

DIE SENUWEES EN DIE BREIN KAN VERANDER!!

Ons noem hierdie NEUROPLASTISITEIT – soos wat ons leer en dinge anders begin doen en oefen, gee ons gesonde inligting aan ons brein, en dan kan die normale BREIN KAART weer getrek word en die volume knoppies kan afgekeur word. Nie net dit nie - maar ons kan ook die sleutels vind om die dwelmkas te ontsluit.

Kennis en Beweging help ons om die volume AF te draai, die dwelmkabinet te ONTSLUIT en ons kaarte weer OOR TE TEKEN



Al hierdie VERANDERINGE gebeur in my brein!
Is ek besig om MAL te word!?

Nee, dit beteken beslis nie dat jy mal gaan nie! Al die veranderinge wat gebeur, gebeur met die SENUWEES in jou liggaam en in jou brein. Jou pyn is nie denkbeeldige pyn nie.



Een van die mees effektiewe maniere om jou senuwees op te lei, is met VEILIGHEID IN MY BOODSKAPPE (VIMBs): Dit is jou brein! Om met jou brein te praat, help om die senuwees te kalmeer. Om dinge aan jou self te sê, kan help om nuwes te herstel: "Ek hoor jou"
"Ek weet jy is gestres en sensitief"
"Ek weet dit is sensitief, maar ek weet my liggaam het genees." "Kom ons vind iets om jou te help kalmeer."

Hier is die boodskap om huis toe te neem...

- Seer beteken nie altyd skade nie. Daar kan pyn wees sonder besering of iets wat verkeerd is.
- Daar is fisiologiese redes waarom daar pyn is sonder besering.
- Jou pyn is nie denkbeeldig, net in jou kop of sielkundig nie.
- Chroniese pyn is nie dieselfde as akute pyn nie.
- Chroniese pyn is nie 'n teken van voortdurende skade nie
- Nie-pynlike stimuli (bv. Strek of druk) kan gevaar seine in plaas van Strek- of drukboodskappe na die brein stuur wat dan pyn kan veroorsaak.
- 'n Toename in jou pyn (met of sonder oefening) beteken nie dat daar 'n nuwe besering is nie.

Jy kan meer inligting hieroor aanlyn kry by:

1. *retrainpain.org*
2. *tamethebeast.org*
3. *Black dog named depression*
4. *Understanding pain in < 5 minutes*
5. *Pain and Me: Tamar Pincus*

NUWE GEDAGTES

Veiligheid In My (VIM)
boodskappe: gesunde brein
 Ek is OK
 Ek kan hierdie doen
 Ek's 'n goeie self-geneser
 Dit mag erger voel maar ek sal
 nie beheer verloor nie!

GEDAGTES

GEVAAR IN MY (GIM)
 boodskappe: vergiftig my
 brein
 iets is fout. Wat gaan aan?
 Ek kan nie beter raak nie
 Ek gaan in 'n rolstoel beland!
 Ek het kanker

BINNESTE SWART
SIRKEL: WAT GEBEUR
WANNEER EK IN PYN IS!

PYN

GEVOELENS

Hartseer
 Emosioneel
 Geirriteerd
 Slegte bui
 Gefrustreerd
 Lus vir niks

NUWE GEVOELENS

Vrede Kalm
Aanvaarding
Geliefd
"Connected"

AKSIES

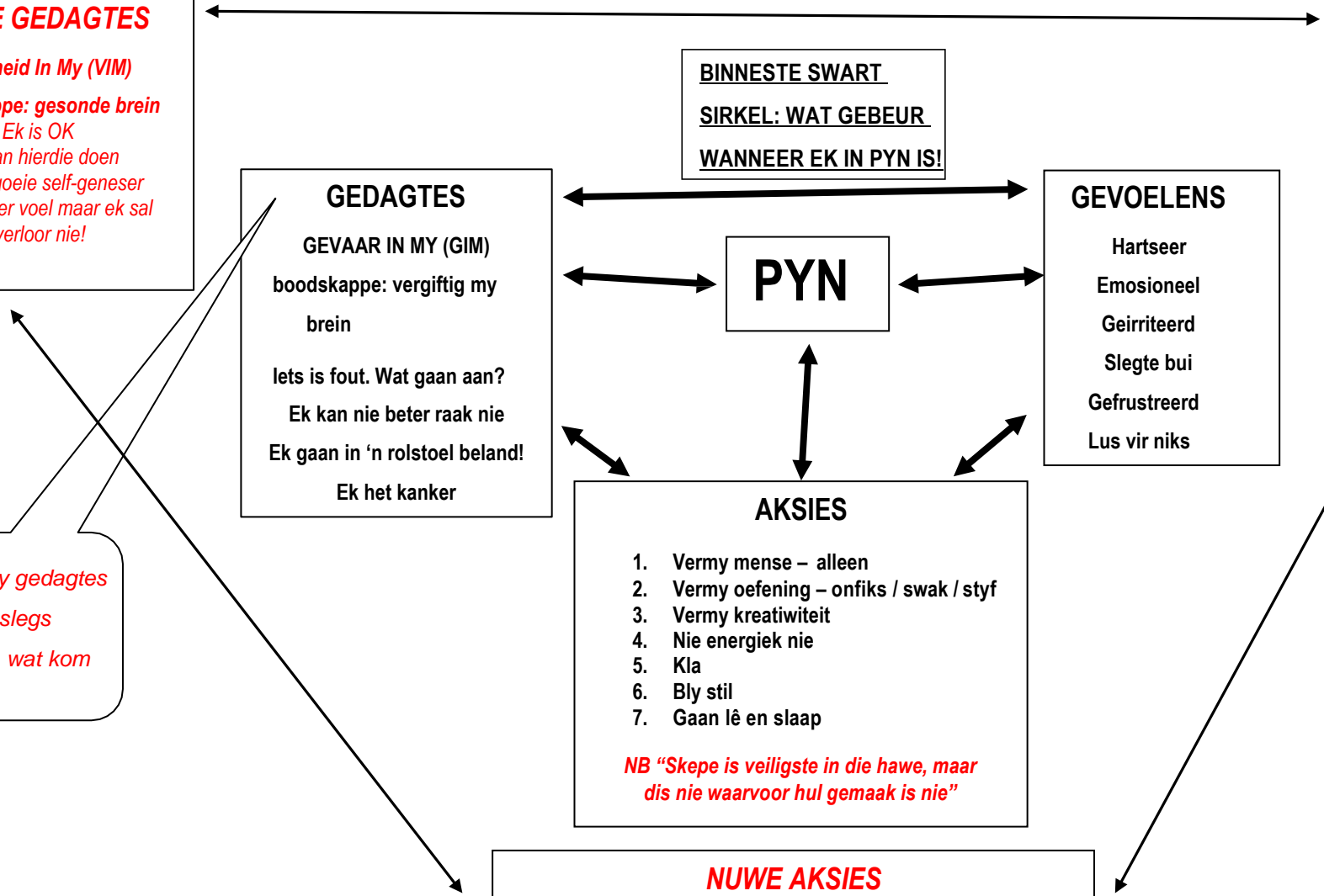
1. Vermy mense – alleen
2. Vermy oefening – onfiks / swak / styf
3. Vermy kreatiwiteit
4. Nie energiek nie
5. Kla
6. Bly stil
7. Gaan lê en slaap

**NB "Skepe is veiligste in die hawe, maar
 dis nie waarvoor hul gemaak is nie"**

NUWE AKSIES

1. Gaan uit saammet 'n vriend/-in
2. Oefen / Dans
3. Wees kreatief bv tuin maak / stikwerk / verf / doen iets
 wat jy geniet
4. Bid / mediteer / luister na musiek / haal asem / wees
 bewus van die hede / ontspan
5. Speel met jou troeteldier
6. Praat met iemand / sielkundige
7. Eet gesonde kos
8. Doen vrywillige werk vir jou gunsteling organisasie

*Ek is NIE my gedagtes
 nie, hulle is slegs
 besoekers – wat kom
 en gaan*



Week 2: Oefening

“MOTION IS LOTION”

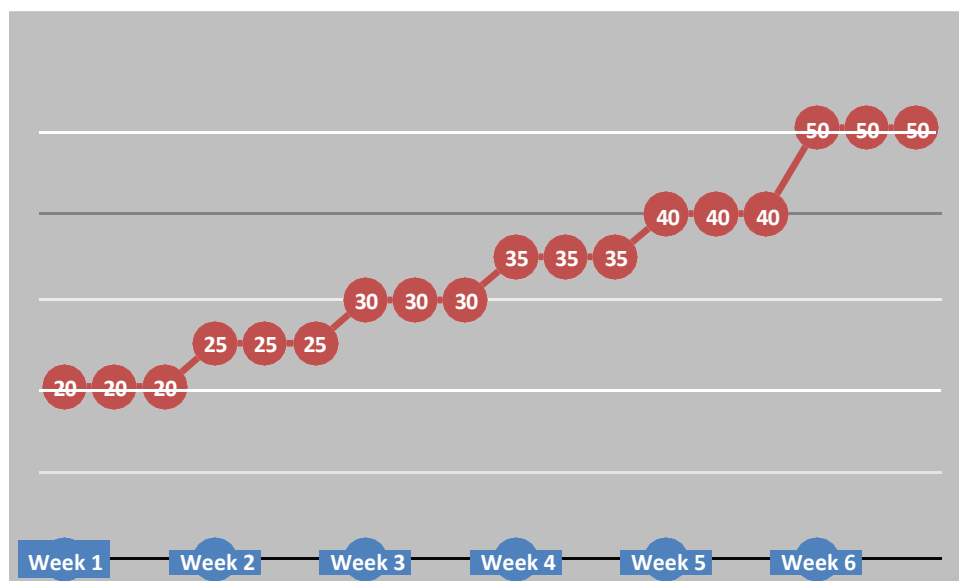
Wetenskaplike navorsing vertel ons dat OEFENING is:

1. VEILIG en een van die beste behandelings vir mense met chroniese pyn
2. BAIE BELANGRIK om gesond te bly en het baie goeie effekte op:
 - a. Senuwees en gewigte word buigsam gemaak (goed geolie) en minder sensitief sodat u beter en met minder pyn kan beweeg
 - b. Spiere en bene lê sterker weefsel neer en ou vloeistof wat jou senuwees sensitief maak, word uit die weefsel gepomp
 - c. Weefsels genees sterker en vinniger
 - d. Bloed word dunner en jou bloedsuiker daal, wat jou risiko van 'n beroerte en diabetes verminder
 - e. Hart en longe versterk en is minder geneig om siek te word (bv. Hartaanvalle)
 - f. Immuunstelsel beveg infeksies beter sodat jy minder verkoues en virusse kry
 - g. Uithouvermoë en energievlakke gedurende die dag verbeter - JA, oefening gedurende die dag maak jou minder moeg en jy slaap snags beter!
 - h. Jou brein kry meer suurstof en kos, dus verbeter jou konsentrasie en geheue.
 - i. Die brein sit meer "gelukkige hormone uit" sodat jou bui verbeter. Dit ontsluit jou brein se eie dwelmkas sodat jy minder met pyn voel.
 - j. Jou breinbeweging en sensasiekaarte word verbeter, sodat jy beter beweeg en meer selfversekerd, bemoedig en in beheer van jou lewe word!



“PACE IT, DON'T RACE IT”

Gegradeerde oefenterapie – om geleidelik oefening te vermeerder oor tyd



Oefening is goed vir:

- Bevorder jou gemoedstoestand
- Krag
- Verbeter slaap
- Konsentrasie en geheue
- Gesondheid van die hart en longe
- Verminder liggaamsvet
- Vertering van kos
- Vermeerder selfversekering om chroniese toestand self te beheer.



Moenie oefen wanneer:

- Jy 'n koors het nie
- Jy lighoofdig voel nie
- Jy opgegooi het nie
- Jy diarreea het nie
- Jy gewigte skielik begin opswel het nie
- Jy 'n nuwe pyn ontdek wat jy nie weet waar dit vandaan kom nie

Mis een oefensessie as jy een van hierdie probleme het totdat jy met 'n verpleegster of dokter kan praat. Dit beteken nie dat jy nooit moet oefen nie, maar jy moet seker maak dat jy nie siek word nie.

Watse tipe oefening moet jy doen?

Jy hoef nie by 'n gimnasium of 'n klub aan te sluit om oefening te kry nie. Daar is baie maniere om deur formele sport te oefen soos hardloop, sokker of netbal speel, swem of tennis speel. Maar loop is ook 'n baie goeie manier om te oefen. Enige aktiwiteit wat jou hart vinniger laat klop en jou dieper laat asem haal, is oefening. Dans is oefening, loop by die trappe op is oefening, tuinmaak is oefening. Daar is baie maniere waarop ons elke dag kan oefen sonder om na 'n klas te gaan of by 'n klub aan te sluit. Jy kan 'n bietjie verder loop voordat jy die bus of taxi vat of met jou kinders speel. Probeer 'n paar "GROEN" oefeninge deur te gaan stap in jou plaaslike park / by die berg op!

Daar is drie soorte oefening wat jy kan doen.

1. **Uithouvermoë** oefening; soos loop, hardloop, dans of swem. Uithouvermoë oefening word soms aërobiese oefening genoem, wat beteken dat jy vinniger asemhaal en jou hart vinniger sal klop. Ons weet dat hierdie soort oefening baie belangrik is om gesond te bly en ons moet 30 minute van hierdie soort oefening drie keer per week doen om gesond te bly.
2. Die tweede soort oefening is **versterkingsoefening**. Hierdie soort oefening fokus daarop om ons sterker te maak. Om spiere sterker te maak, moet ons oefeninge doen waarby die spiere hard werk teen 'n weerstand, soos gewigsoefening, maar u kan ook versterkingsoefening doen deur te werk met swaar sakke inkopies!
3. Die laaste soort oefening is **strekoefening**. Strekoefeninge fokus daarop om ons mobiel en soepel te hou.



Tipes oefening:

1. **UITHOUVERMOË** oefening wat ons laat vinniger asem haal (somsyds aerobiese oefening genoem)
2. **VERSTERKINGS**oefening wat jou spiere sterker maak
3. **STREKKE** of strekoefening wat jou soepel en mobile hou

Ons weet een van die moeilikste dele van oefen is om dit nie net een keer te doen nie, maar om dit weer en weer te doen. Daar is verskeie stappe wat ons kan volg om seker te maak dat wanneer ons begin oefen, ons daarmee aanhou. Ons almal maak baie verskonings hoekom ons nie kan oefen nie. Kom ons kyk na die mees algemene verskonings.

“Ek het nie tyd nie”

Dit neem nie baie tyd om te begin oefen nie. Vyf minute per dag is 'n goeie begin. Ons maak tyd om medisyne te neem, want ons weet sonder dit sal ons siek word. Oefening is net so belangrik soos medisyne om ons te help om gesond te bly (onthou dit kan nooit jou medikasie vervang nie). As ons weet dat dit so belangrik is, kan ons tyd daarvoor maak.



“Ek is te moeg”



Wanneer mense siek raak, word hulle dikwels minder aktief. Soos jy minder aktief word, verloor jou liggaam fiksheid en word jy swakker, jy mag dalk styf voel en makliker moeg raak. Dit beteken dat oefening dalk moeiliker kan voel en daarom oefen jy minder. Dit lei dikwels tot 'n afwaartse spiraal van aktiwiteit en mense kom dikwels tot die punt waar selfs om by die pad af te stap na die buurman, te veel kan voel. Om aktief te wees of oefening te doen wanneer jy moeg voel, sal jou meer energie

gee en maak jou minder moeg

“Ek is te siek”

Jy mag dalk te siek wees om baie rowwe oefening te doen, maar jy kan steeds streef om meer aktief te wees. Jy kan selfs jou oefening in deel in een minuut sessies wat jy 'n paar keer deur die dag herhaal. Hoe fikser jy word, hoe beter sal jy jou siekte kan hanteer



“Ek oefen alreeds genoeg elke dag”



Jy mag dalk reeds baie oefening kry terwyl jy werk is of deur jou daaglikse take af te handel. Maar vir die meeste mense as ons hierdie tyd bymekaar tel, is dit nog nie genoeg oefening om hulle ten volle fiks te hou nie. Hierdie soort oefening sluit ook nie een van die belangrikste komponente in wat maak dat oefening vir ons goed is nie - pret!

“Oefening is vervelig”

Jy hoef nie die oefeninge te doen wat almal anders doen as dit vir jou vervelig is nie. Kies iets wat pret is, oefen saammet 'n vriend of met jou gunsteling musiek of luister na die radio. Jy kan ook jou oefeninge pret hou deur hul gereeld te verander.



“Oefening maak seer”

Oefening kan ongemaklik wees, maar dit moet nie pynlik wees nie. As jy pyn het voordat jy begin oefen, moet dit nie erger word terwyl jy oefen nie. As jy nie pyn het voordat jy begin oefen nie en jy begin pyn voel terwyl jy oefen, moet jy ophou om te oefen en jou pyn evalueer deur die riglyne in “Week 1: Pyn” te gebruik. As jy vir meer as twee uur spier- of gewrigspyn het nadat jy geoefen het, het jy waarskynlik te veel gedoen. Jou liggaam het SENSITIEF GERAAK, MAAR MOENIE BEHEER VERLOOR NIE! Jou liggaam sal weer herstel. Jy het jouself nie beskadig nie. Moenie jou SMART doel oefenprogram stop nie. Volgende keer doen 'n bietjie minder, of oefen korter of effens rustiger.

“Dis te gevaarlik, dis te warm, dis te koud”

Daar is altyd redes soos hierdie om nie te oefen nie. Onthou dat oefening oral en altyd gedoen kan word. Jy kan musiek in jou huis aansit en dans. Of as dit te warm is, kan jy rondloop in winkels wat lugreëling het. Om saam 'n groep mense te oefen, sal dit nie net veiliger maak nie, maar ook meer pret!



“Ek weet ek gaan nie volhard nie, so ek kan net sowel nie daarmee begin nie”



Hersien eers die stappe wat ons bespreek het oor hoe om 'n suksesvolle selfbestuurder te wees. As jy jou oefening doelwitte met behulp van hierdie stappe stel, het jy 'n beter kans om by jou oefenprogram te hou. Onthou ook die belangrike stap om jouself te vergoed vir die bereiking van jou doelwitte. Dit maak dit makliker om aan te beweeg na jou volgende doelwit. Ons gaan nou kyk na die belangrike stappe om te neem om suksesvol te wees daarin om met jou oefenplan te begin.

Stappe om suksesvol te kan oefen:

- Stel 'n duidelike **DOELWIT**, volg die stappe in "Hoe om 'n suksesvolle selfbestuurder te wees"
- Kies oefening en aktiwiteite wat jy wil doen, wat **PRET** is.
- Kies 'n **SPESIFIEKE TYD EN PLEK** om jou oefeninge te doen
- Besluit hoe lank jy gaan prober by die plan hou voor jy dit prober verander (6 tot 8 weke is 'n goeie hoeveelheid tyd om aan dit te werk)
- Hou 'n **OEFEN DAGBOEK** om by te bly met hoe jy vorder (daar is een agter in die boek wat jy kan gebruik)
- **BEGIN NOU** – moenie wag nie!. Begin geleidelik en doen stadig meer en meer
- **HERSIEN JOU PROGRAM**. Aan die einde van die 6-8 weke, maak 'n nuwe plan vir die volgende 6 weke.
- **VERGOED** jouself. Dit is goed om beter en gesonder te voel, maar gee vir jouself ook 'n spesifieke vergoeding wanneer jy jou doelwit bereik het, soos 'n lekker ete. 'n besoek aan 'n vriendin of 'n uitstappie na jou gunsteling plek.

Jou oefenprogram:

'n Oefenprogram moet die drie verskillende soorte oefeninge insluit; onthou dat hulle uithouvermoë, krag- en strekoefening was. Na aanleiding van die stappe in die boksie "Stappe om suksesvol te kan oefen", moet jy besluit wat jy wil bereik en watter oefening jy wil doen. Noudat jy weet watter oefening jy gaan doen, moet jy besluit hoeveel om te doen. Die hoeveelheid oefening wat jy mee gaan begin sal afhang van baie verskillende dinge. As jy vir lank nie oefening gedoen het nie of siekerig gevoel het, probleme gehad het met asemhaling of kort van asem was, as jy styfheid of pyn of swakheid gehad het wat by jou daaglikse aktiwiteite inmeng, moet jy eerder stadig begin met die oefening. Jy kan elke tweede dag vir 5 minute begin oefen. Sodra jy dit gemaklik kan doen en die volgende dag nie styf of seer voel nie, verhoog dit tot 10 minute. Sodra jy 10 minute gemaklik kan doen, kan jy elke dag oefeninge doen (wanneer ons van daaglikse oefening praat, bedoel ons gewoonlik oefening vir 5 dae van die week; dit kan baie moeilik wees om 'n roetine te hou oor naweke wanneer aktiwiteite anders is). Sodra jy elke dag minstens 10 minute kan doen, is jy gereed om met uithouvermoë oefeninge te begin. Kies jou oefeninge uit een van die onderstaande afdelings. Volg die instruksies in die boks om seker te maak dat jy die meeste uit die oefeninge kry end at jy dit veilig kan doen.

Kry die meeste uit jou versterkings- en strekoefeninge:

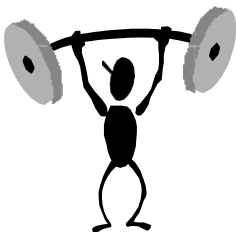
- Beweeg stadig en rustig. Moenie ruk- of bonsbewegings doen nie, want dit gaan jou spiere korter en stywer maak.
- Volg 'n strekoefening totdat jy voel hoe dit strek en hou dit dan vir 20 sekondes voor jy ontspan.
- Moenie strek totdat dit seer is nie, hou aan tot jy die strek voel maar nie die pyn nie.
- Begin met 5 repitiesies vir elke oefening. Die volgende week kan jy dit vermeerder na 7, en die week daarna kan jy dit vermeerder na 10 repitiesies.
- Doen altyd dieselfde hoeveelheid oefeninge aan die linker- en regter kant
- *Haal asem*; moenie jou asem ophou wanneer jy oefen nie. Blaas jou asem uit wanneer jy beweeg sodat jy nie jou asem ophou nie.
- Gebruik die "twee uur" reël. As jou simptome erger is vir meer as 2 ure nadat jy klaar geoefen is, het jy waarskynlik te veel gedoen. Moenie total ophou oefen nie, maar doen die volgende keer so bietjie minder.
- As dit vir jou moeilik is om te oefen, beteken dit nie jy moet total ophou daarmee nie. Verander dit eerder om dit so volledig te doen soos wat jy kan.

Strekoefeninge:

Onthou, hierdie oefeninge is daarop gemik om jou vermoë om te beweeg, te verbeter. Daar is 'n lang lys oefeninge wat hier ingesluit kan word, en jy kan nie hulle almal probeer doen in elke oefensessie nie. Probeer om seker te maak dat jy ten minste een keer per week strekoefeninge doen.



Versterkingsoefeninge:



Jy hoef nie na 'n gimnasium te gaan om versterkingsoefeninge te doen nie, maar die oefeninge wat hier beskryf word, kan tuis gedoen word. Om spiere sterker te maak, moet jy hulle teen 'n weerstand laat werk - hulle moet druk of trek. Jy moet nie elke dag versterkingsoefeninge doen nie, maar eerder elke tweede dag. Jou spiere benodig 'n rusdag om aan te pas en sterker te word. Om 'n spier sterker te maak, moet jy elke oefening 5 keer herhaal om mee te begin. Sodra jy dit gemaklik 'n oefening 10 keer kan doen, sal nie sterker word deur meer repitiesies te doen nie. Nou moet jy meer weerstand by

die oefening voeg om sterker te word.

Uithouvermoë oefeninge:

Die moeilikste ding vir die meeste mense is om te besluit hoeveel oefening om mee te begin. Die maklikste beginpunt is om jouself die vraag te vra: "Hoeveel dink ek kan ek doen sonder om more daar onder te ly?" As jy voel jy kan 5 minute doen, doen dan 5 minute. Onthou dat enige hoeveelheid oefening is beter as geen oefening. Jy hoef nie 30 minute van die eerste dag af te doen nie. Dit is belangrik om stadig te begin en dit baie geleidelik te verhoog. Dit is beter om te begin deur minder te doen as wat jy dink en dit daarna te verhoog.



Daar is drie dinge waarvoor jy moet dink wanneer jy uithouvermoë oefeninge doen. Hierdie drie dinge is frekwensie (hoe gereeld gaan ek hierdie oefening doen); duur (hoe lank gaan ek oefen wanneer ek oefen) en intensiteit (hoe hard gaan ek werk as ek oefen).

Frekwensie:

Probeer uithouvermoë oefeninge 3 of 4 keer per week te doen. Deur dit te doen, kan jy elke tweede dag rus en toelaat dat jou liggaam herstel. Alle atlete het minstens een rusdag per week. Rus beteken nie dat hulle die hele dag in die bed lê nie, dit beteken dat hulle nie hul oefeninge doen nie.

Duur:

Hoeveel kan ek doen sonder om môre daaronder te ly? Dit is jou beginpunt. As jy met net 'n paar minute begin, kan jy dit geleidelik vermeerder totdat jy 30 minute op 'n slag kan doen. Die maklikste manier om die tyd te vermeerder, is om intervalle te gebruik. Byvoorbeeld, draf vir 3 minute, loop dan stadig vir 2 minute, draf dan weer vir nog 3 minute. Later aan kan jy alhoe minder stadig loop en alhoe meer draf. Jy kan jou oefening ook in aparte sessies opbreek. Jy kan vir 10 of 15 minute in die oggend loop en weer in die aand. Dit sal steeds tel as 30 minute se oefening vir die dag.

Intensiteit:

Hoe sal jy weet dat jy hard genoeg oefen om goed te doen? Hoe sal jy weet as jy te hard oefen? Wanneer jy uithouvermoë oefeninge doen, is die maklikste manier om die intensiteit te toets deur die "Praat Toets" te gebruik. As jy gematigde intensiteit oefening doen, moet jy gemaklik kan praat, maar as jy probeer sing, sou dit 'n bietjie moeilik wees en jy sal moet ophou sing om groter asem te skep. Matige intensiteit beteken dat jy moet voel dat jy 'n bietjie vinniger en 'n bietjie harder asemhaal, maar jy kan nog steeds praat. Dit kan jou 'n rukkie neem om die regte intensiteit vir jou te vind en te behou regdeur die oefensessie. Dit is normaal; neem jou tyd om te leer hoe jou liggaam sal reageer.

Hoe sal jy weet of jy verbeter in jou oefeninge? Vir die buigsaamheid en sterkte oefeninge is dit maklik om die verbeteringe te voel, aangesien jy sal voel dat jy makliker beweeg en dat jy sterker is en swaarder items kan lig. Vir sommige mense is dit moeiliker om te weet of jy met die uithouvermoë verbeter. Hoe weet jy of jy verbeter?

'N TYDTOETS – Een van die maklikste toetse om te sien of jy verbeter:

1. Besluit op 'n roete wat jy kan volg naby jou huis
2. Loop die roete teen 'n matige intensiteit en neem die tyd van hoe lank dit vat om te voltooi.
3. Na 'n paar weke se oefening loop die roete weer en neem weer die tyd wat dit gevat het. Jy sal dalk kan sien dat jy binne 4 weke dieselfde roete vinniger kan loop, maar dit kan 8 tot 12 weke vat voordat jy sien dat jy die roete in 'n korter tydstop kan doen. Die doel is om dieselfde roete vinniger of in dieselfde tyd te voltooi, maar teen 'n laer intensiteit (deur baie makliker asem te kan haal).

Gebruik die oefeningsdagboek aan die einde van elke afdeling om jou doelwitte aan te teken en hoe jy vorder daarin om hulle te bereik.

Wat doen oefening vir chroniese pyn?

- Draai stadig pyn se “volume knoppie” in die brein af:
 - Sodat die gevaarboodskappe nie so maklik gestuur word nie
 - minder GIM (Gevaar) en meer VIM (Veiligheid in my) boodskappe
 - – “Ek kan beweeg!”, “Ek kan dit regkry al is dit effens seer”
- Help om die kaart in jou brein oor te teken dat die pyn nie aanhou versprei nie
- Help jou brein om die seutels na die dwelmkas weer te vind
 - onthou, jou brein se morfien is 100x sterker as die hospitaal se morfien!



Oefening is baie sterk medikasie vir chroniese pyn, dit is die sleutel!

- As oefening medisyne is, waste dosis is dan genoeg om 'n verskil te maak?
 - **Om meet e begin: 20 minute, 3 keer per week**
 - **Die doelwit: 150 minute elke week met oefening op meeste dae!**



'n Oefenroetine

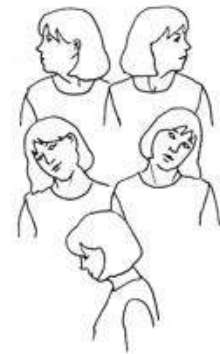
Hierdie is 'n 20 minute oefenroetine wat veilig is vir mense met chroniese pyn. Hierdie roetine bevat oefeninge wat jou sterker (versterkingsoefeninge), meer soepel (strekoefeninge) en fikser (uithouvermoë oefeninge) maak.

1. Begin deur mooi regop te staan, voel jou gewig oor albei voete, ontspan jou skouers en maak jou bors oop, hou jou kop reguit. Neem diep asem in en asem uit.



2. **Uithouvermoë:** Dans / Marsjeer op die plek vir 2 minute. Marsjeer teen 'n gelyke pas - 'n tempo wat jy vir 2 minute kan handhaaf. Moenie vinnig begin en stadiger raak of stadig begin en vinniger raak nie. Begin en eindig teen dieselfde spoed. Jy moet marsjeer sodat jy kan voel jy haal 'n bietjie harder as normal asem, jy behoort te kan praat, maar nie in staat wees om te sing nie.

3. **Strek:** Strek nou jou nek - hou jou skouers ontspanne en draai om oor jou regter skouer te kyk - hou dit vir 20 sekondes. Bring jou kop terug na die middel, draai dan oor jou linkerskouer - hou dit weer vir 20 sekondes en bring dan jou kop terug na die middel. Sit nou jou linkeroor op jou linkerskouer - hou dit vir 20 sekondes en bring dan jou kop terug na die middel. Herhaal na regs. Sit nou jou ken op jou bors en hou dit vir 20 sekondes en bring dan jou kop terug na die middel. Rol skouers vorentoe 5 keer, rol dan jou skouers 5 keer terug.

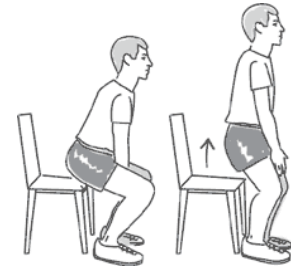


4. **Uithouvermoë:** Dans / Marsjeer op die plek vir 2 minute – 30 treë normaal, 30 treë lig jou knieë so hoog op soos wat jy kan. Hou aan om dit elke 30 treë te verander.

5. **Strek:** Strek jou liggaam – met jou voete skouer wydte van mekaar, skuif met jou regterhand af by jou regterbeen sodat jy sywaarts buig. Buig so ver as wat jy kan - hou dit 20 sekondes lank en staan dan weer regop. Herhaal dit aan die linkerkant. Sit jou hande op jou boude; buig jou lyf so ver as wat jy kan agtertoe. Buig nou vorentoe en probeer om aan jou tone te raak.



6. **Versterking:** Squats - Sit op 'n stoel, staan dan op, hou aan sit en opstaan vir 2 minute. Staan op en sit teen 'n gelyke pas - 'n pas wat jy vir 2 minute kan handhaaf. Moenie vinnig begin en stadiger raak of stadig begin en vinniger raak nie. Begin en eindig teen dieselfde spoed.

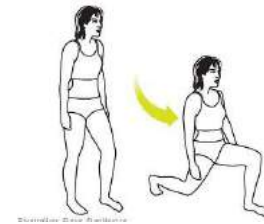


7. **Versterking:** Maag oefeninge - Lê op die vloer met jou knieë gebuig en jou arms op jou bors gekruis. Lig jou kop op om met jou ken op jou bors te raak, lig nou jou skouers van die grond af. Gaan stadig weer af met jou skouers tot op die vloer. Hou aan vir 2 minute.



8. **Uithouvermoë:** Dans / Marsjeer op die plek vir 2 minute – 30 treë normaal, 30 treë lig jou voete so hoog soos wat jy kan (prober om nou boude te skop). Verander dit elke 30 treë.

9. **Versterking:** Lunges - Staan mooi regop. Neem een groot tree vorentoe met jou regtervoet en buig jou knieë sodat jou linkerknieg byna aan die grond raak ("lunge"). Druk terug met jou regterbeen om jou voete weer bymekaar te bring. Herhaal aan die linkerkant. Doen 10 "lunges" op elke been.



10. **Uithouvermoë:** Dans / Marsjeer op die plek vir 2 minute – 30 treë normaal, 30 treë lig jou knieë so hoog op soos wat jy kan. Hou aan om dit elke 30 treë te verander

11. **Strek / Versterking:** Staan handeviervoet (knieë en hande)

- Van "kat" na "koei" - buig die rug ondertoe en boontoe
- Lig jou arm en been eers apart op en dan wissel tussen die arm- en been oplig
- Sit in 'n gebedsposisie en haal diep asem
- Afwaartse hond - lig knieë van die handeviervoet posisie af en loop stadig met jou hakke op en af asof jy met effens gebuigde knieë loop.

12. Eindig deur mooi regop te staan, voel jou gewig oor albei voete, ontspan jou skouers en maak jou bors oop, hou jou kop reguit. Neem diep asem in en asem uit.



Week 3: Streshantering

STRES en PYN: 'n slegte kombinasie!

Wat is stres?

Stres is 'n GEVOEL – om gespanne en bekommerd te wees



Hoekom?

Gereeld voel ons gespanne omdat ons buite beheer voel oor die dinge in ons lewe. Wanneer ons stress ervaar is ons soms:

- Maklik geïrriteerd
- Sukkel om dinge te onthou of te konsentreer
- Slaap ons sleg
- Eet ons sleg – te veel, te min of te ongesond
- Sukkel met verhoudings



In ons samelewing praat ons baie oor stres. Ons kan sê dat dit stresvol is om in Suid-Afrika te bly. Dat dit stresvol is om bekommerd te wees oor ons kinders of ons gesinne, dit is stresvol om bekommerd te wees oor geld of dit is stresvol om bekommerd te wees oor 'n werk of om my werk te hanteer. Die mees algemene rede waarom ons gestres voel, is 'n gebrek aan beheer. Ons is geneig om te voel dat dinge stresvol is as ons nie beheer oor hulle het nie. Ons ervaar stres as ons laat gaan wees vir werk, want die treine is laat - dit is buite ons beheer. Ons ervaar stres oor waar ons woon as ons nie daar veilig voel nie - diegene wat misdade pleeg teen ons is ook buite ons beheer. Op dieselfde manier kan ons stress ervaar as ons 'n chroniese siektetoestand soos chroniese pyn of diabetes of hoë bloeddruk het. As jy voel dat jou siekte buite jou beheer is en daar niks is wat jy kan doen om dit te beïnvloed nie, maak dit dat jy stres.

Sommige stres kan goed wees? Spanning is nie altyd sleg nie. Ons weet dat stres ook nuttig kan wees. Vir baie mense as ons stres ervaar, kan ons bedruk voel om beter te presteer. Jy kan dalk stress ervaar omdat jou familie by julle kom kuier, maar hierdie stres veroorsaak dat jy jou huis netjies pak - 'n goeie effek van die stres.

Soms wens ons ons kon 'n "stresvrye" lewe lei. Maar ons weet dat as daar geen spanning in ons lewens was nie, as ons die hele dag niks het om te doen nie, sou dit ook nie vir ons goed wees nie. As ek die hele dag in die bed lê en niks gedoen het nie, sal my spiere swak word, my gewigte sal styf word en ek sal siek word. Ons moet stres in ons lewens hê om ons gesond te hou. Die belangrike ding is om die hoeveelheid spanning op 'n vlak te hou wat ons voel ons kan bestuur. Dit is hoekom ons praat oor streshantering **nie stres eliminasië nie!**

Stres en pyn is 'n slegte kombinasie. Wanneer ons voel ons pyn is buite beheer, ervaar ons stres. Wanneer ons voel ons stres is buite beheer, wat gebeur dan met ons pyn?

Ons streservaring is afhanklik van:

1. Die stresvolle situasie: Is dit onverwags of onbekend?

Gewoonlik hoe minder jy die situasie verwag en hoe minder bekend jy is met 'n situasie, hoe meer stresvol sal dit wees. As jy die trein werk toe moet neem, maar jy weet die vorige dag al dat die treine gaan laat wees gaan dit minder stresvol wees; in vergelyking daarmee dat jy uitvind die trein gaan laat wees sodra jy reeds op die trein geklim het. As jy dink aan pyn: as jy die oorsaak van die pyn verstaan, is dit minder of meer stresvol? As jy nie weet wat jou pyn veroorsaak nie en jy is bekommerd dat daar iets ernstig verkeerd is, is dit minder of meer stresvol?



2. Hoe jy die situasie insien en hoe jy dit hanteer:

Is dit belangrik? Het ek die gereedskap om dit te hanteer?

As die situasie waarin jy jouself bevind nie belangrik is nie, sal jy waarskynlik minder gespanne voel. As jy op 'n trein is wat laat gaan wees, maar jy gaan alleen inkopies doen, sal jy waarskynlik nie so gestres raak nie. As jy op 'n trein is wat laat gaan wees en jy is opped werk toe, is dit dalk meer stresvol, maar as jy 'n selfoon by jou het, en jy het lugtyd op die selfoon om jou baas te bel en te verduidelik waarom jy sal laat wees, dan is dit dalk minder stresvol. Jou vermoë om die situasie te hanteer, beïnvloed die hoeveelheid spanning wat jy voel. Alhoewel dit stresvol is om met 'n chroniese siekte soos chroniese pyn, diabetes of hoë bloeddruk te leef, as jy gedink het jy kan dit hanteer en dat dit nie sal inmeng met jou werk en jou lewe nie, sou dit minder of meer stresvol wees? Om kennis te hê van jou toestand kan maak dat jy ander daarvoor dink en die manier verander wat jy dit hanteer.

3. Bystand van familie en vriende: Is ek alleen?



Vriende en familie wat jou verstaan en ondersteun, sal jou stresvlakke beïnvloed. Om alleen te voel en te voel asof jy nie ondersteuning het nie, sal jou waarskynlik meer gestres laat voel. As jy dink aan die lewe met chroniese pyn, sou dit minder of meer stresvol wees as daar niemand was om jou te ondersteun nie? Maar ons moet versigtig wees vir ondersteuning van familie en vriende. As hulle oorneem en alles vir ons doen (omdat hulle omgee vir ons en probeer om te help), kan ons nutteloos voel en asof ons nie 'n doel het nie. Ondersteuning beteken nie dat iemand anders alles vir my doen nie.

Stres is nie net die dinge wat met ons gebeur nie. Die hoeveelheid spanning wat ons voel hang af van baie verskillende dinge wat elke dag kan verander. Daar is baie verskillende dinge wat ons kan doen om stres elke dag te bestuur.

Streshantering: Om die oorsaak van stres te hanteer



1. Hoekom is ek gestres? Wat veroorsaak my stres?

Die eerste stap in die hantering van stres is om te identifiseer waarom jy so voel. Gebruik die selfbestuurstappe om jou te help om die probleem te identifiseer. Sodra jy weet hoekom jy so voel, dan moet jy besluit wat jy daaraan kan doen. Soms is dit maklik om die dinge wat ons laat stress te hanteer, as jou bure ook jou vriende is en die geluid van die televisie irriteer jou, kan dit maklik wees om hulle te vra om die televisie se klank sagter te stel. As jy nie vriende met jou bure is nie, of jy is baie skaam, kan dit dalk moeilik wees om hulle te vra om die klank sagter te stel. Soms kan ons die dinge identifiseer wat ons laat stres en iets daaraan doen. Maar dikwels kan ons dit ook nie hanteer nie, of dit is buite ons beheer. As jy dit nie kan hanteer nie, of dit is buite jou beheer, is die volgende stap om die manier waarop jy na die probleem kyk, te verander.

2. Kyk anders na die probleem

Die tweede stap is om op 'n ander manier na die probleem te kyk. Dink aan hoe jy voel. Is jou gedagtes en gevoelens oor die probleem onakkuraat? Miskien is jy baie bekommerd oor jou gesondheid, dit laat jou stres. Is jy bekommerd dat jy baie siek sal wees en nie gou kan werk nie? Is hierdie gedagtes en gevoelens akkuraat? Op watter inligting baseer jy hierdie gedagtes en gevoelens? Het jy met kundiges oor jou gesondheid gepraat of is jou gedagtes en gevoelens en stres gebaseer op slegte inligting?

3. Maak 'n plan / stel SMART doelwitte

Ja - beplan jou lewe. Word jy oor en oor weer deur dieselfde dinge bekommerd? Of vind jy jouself stres omdat daar tye is wanneer jou lewe baie besig is? As jy dieselfde dinge oor en oor doen en stres kry, wil jy dalk kyk hoe jy dit hanteer en kyk of jy 'n ander plan kan probeer. Wat van 'n besige lewe? Dit gaan ook oor beplanning. Om baie besig te wees en om geen tyd vir onself uit te sit nie, kan baie stresvol wees. Beplan dinge ordentelik vooraf, maak seker dat jy tyd het om ten minste te ontspan of oefening te doen, selfs wanneer jy baie besig is. Moenie dinge vir die laaste oomblik los nie.



4. Kry HULP van vriende / mense wat jy vertrou

Familie en vriende en ondersteuningsgroepe is 'n goeie manier om stres te verminder. As ons egter ondersteuning van mense wil hê, moet ons hulle mooi inlig wat die probleem is en wat ons van hulle wil hê. Dikwels kommunikeer ons nie duidelik nie en dit kan die stres erger maak! As jy vind dat jou familie of vriende nie baie behulpsaam of ondersteunend is nie, is dit dalk die moeite werd om saam met hulle te sit wanneer jy nie gestres voel nie en dan oor hierdie dinge te praat nie. Dit mag wees dat hulle dinge anders sien as wat jy doen, dit beteken nie dat hulle reg is en jy is verkeerd nie, of dat jy reg is en dat hulle verkeerd is nie. Dit beteken net dat jy dinge anders sien en jy kan bespreek hoe om dinge beter te hanteer. As 'n bespreking soos hierdie moeilik is, kan dit nuttig wees om 'n berader te vra om te help met die gesprek. Jy kan hulp by 'n kliniek vra of jy kan na 'n NRO soos FAMSA gaan wat spesialiseer in gesins- en verhoudingsberading.



5. Kies 'n aksieplan

Daar is baie doen-dinge wat kan help om stres te bestuur. Vind jou gunsteling maniere om te ontspan: soos tuinmaak, luister na jou beste musiek, lees 'n prettige boek, geniet tee met 'n vriend, bid, mediteer, haal asem in die natuur. Wees waagmoedig en probeer ook nuwe maniere.



Ontspanning / Meditasie

As ons ontspanne voel, voel ons kalm. Soms as ons ontspanne is en moeg is, kan ons voel of ons aan die slaap gaan raak. Op ander tye kan ons ontspanne en waaksaam voel en dan beter konsentreer op take. Ontspanning kan ons help om te konsentreer en dit kan ons help om te gaan slaap. Ontspanning is 'n baie nuttige manier om stres en sommige van die simptome van chroniese siektes soos pyn, te hanteer

As ons gestres word, kan dit ons spiere gespanne maak, ons harte klop vinniger en ons haal vinniger asem. As ons ook siekerig voel en pyn het, sal ons erger voel. Ontspanning kan die spanning in spiere verminder, ons harte stadiger laat klop, asemhaling kalmeer en help om ons beter te laat voel. As ons gestres word, word ons dikwels geïrriteerd en humeurig. Dan help ontspanning om ons kalm te maak en meer in beheer van ons lewens te laat voel. Wanneer ons soms gestres word, is dit moeilik om aan die slaap te raak, aangesien ons bekommerd is oor dinge wat buite ons beheer is. As jy ook ongesond is of nie slaap nie, maak hierdie dit erger. Ontspanning sal jou help om te slaap, dit sal jou help met streshantering en jou gesondheid verbeter.

Net soos om 'n nuwe sport te speel of oefening te doen, neem ontspanning oefening. Die spesifieke manier waarop jy ontspan maak nie saak nie; Die belangrike ding is om dit gereeld te oefen. Sodra jy lekker ontspan, kan jy ontspan in 'n propvol wagkamer, op 'n trein of in 'n taxi. Jy kan enige plek ontspanningsoefeninge doen!

Goeie tye om te oefen om te ontspan is wanneer:

- Jy voel jy raak geïrriteerd of gestres
- Jy voel dat jou pyn vererger
- Jy oppad is om te gaan slaap



Kan jy sien hoe ontspanning jou senuweestelsel kalmeeer – so dis

'n goeie idee vir mense met chroniese pyn wat oorsensitiewe senuweestelsels het!

Slaap

**As jy nie lekker slaap nie, wat gebeur met jou pyn?
En as jou pyn baie erg is, hoe maklik is dit om te slaap?
Om aandag te gee aan slaap is 'n belangrike deel van
pynhantering!**



Mense met chroniese pyn sukkel dikwels om te slaap, want

1. Hulle is gestres en bekommerd oor hul toestand
2. Hulle is bekommerd oor wat dit vir hulle beteken, vir hul gesin, vir hul toekoms
3. Die pyn self voel slegter in die nag
4. Soms voel hulle so moeg dat hulle nie kan slaap nie
5. Hulle sukkel om te gaan slaap en slaap baie laat in die nag, ander vind dat hulle aan die slaap raak, maar dan wakker word in die nag en kan dan nie weer slaap nie. Sommige mense vind dit moeilik om snags te slaap en slaap gedurende die dag.

Slaap is baie belangrik om gesond te bly. Ons benodig almal verskillende hoeveelhede slaap. Sommige mense benodig slegs 5 uur, terwyl ander 8 tot 10 uur slaap per nag nodig het. Ons het geleer hoe om aan die slaap te raak en te slap toe ons babas was. As jy nie goed slaap nie, sal die volgende stappe jou help om te leer hoe om aan die slaap te raak en goed te slaap. Onthou: net soos om iets nuuts te leer, sal dit tyd neem. Dit kan tot drie maande neem om te leer om goed te slaap as jy al 'n rukkie met sukkel om te slaap.

Voorstelle om slaap te verbeter

1. Hou 'n slaapydroetine: probeer om elke aand ongeveer dieselfde tyd te gaan slaap en doen altyd dieselfde dinge voor jy bed toe gaan. 'n Slaapydroetine kan wees om die huis te sluit, uit te trek, jou gesig te was, jou tande te borsel, in die bed te klim en ontspanningsoefeninge te doen.



2. As jy nie kan slaap nie as gevolg van stres: skryf jou probleme neer of die dinge wat jou bekommer, skryf dan die volgende stap neer wat jy dink kan help om die probleem uit te sorteer. As jy gedurende die nag wakker word as gevolg van die probleem, herinner jou jouself dat jy daarvoor gegaan het en jy het 'n plan. As jy wakker word met 'n nuwe bekommernis, skryf die probleem neer om die oggend te hanteer. Oefen jou ontspanning om jou gedagtes weg van die bekommernis te kry. As jy nog steeds nie kan slaap nie, kan dit beter wees om op te staan en te ontspan soos om te lees, televisie te kyk, na rustige musiek te luister of ontspanning te doen.



3. Jou bed en slaapkamer is vir slaap / ontspan: probeer om nie jou slaapkamer gedurende die dag te gebruik nie. Moenie TV in die bed kyk nie. As jy nie binne 30 minute aan die slaap raak nie, staan op en doen iets anders. Moenie in die bed lê en bekommer dat jy nie aan die slaap geraak het nie. Dit sal jou net laat stres en verminder jou kans om aan die slaap te raak.



1. Hou 'n oggendroetine: Staan op dieselfde tyd elke dag op, selfs al is jy nie lus nie. ons liggame hou van gereelde patrone om aan die slaap te raak en elke dag op dieselfde tyd op te staan.
4. Vermy drank wat kafeïen bevat vir ten minste 6 uur voor jy gaan slaap (drinkies soos koke, tee of koffie).
5. Moet nooit alcohol gebruik om jou te help slaap nie. Dit kan jou ontspanne laat voel, maar sodra daardie gevoel weggaan sal dit jou laat bewerig voel, en jy sal waarskynlik wakker word in die nag.

Goeie SLAAPgewoongtes / higiëne

S – (Set) Stel 'n tyd om te gaan slaap EN om op te staan

- Son (so bietjie) deur die dag op jou vel help om lekker te slaap in die aand
- "Screen time", stel limiete vir foon/tv/rekenaar gebruik of sit op "night light" stelling

L – (reLax): ontspan, mediteer, lees, luister musiek,

E – (Eliminate) Elimineer: middagslapies, kinders/honed op die bed, e-posse, pm kaffeïne, alkohol, drinkgoed, rook, sekere medikasies

E – (Exercise) Oefen deur die dag

P – (Prepare) Berei voor: donker, stil, koel plek.

Oefening

Oefening is 'n baie effektiewe manier om stres te bestuur. Mense wat gereeld oefen met minstens 20 tot 30 minute oefening, 3-5 keer per week, het minder risiko om aan stresverwante siektes te ly. Gaan terug na die gedeelte oor oefening vir meer inligting oor hoe om veilig en effektief te oefen.

Oefening is die sleutel:

- Verminder stres
- Help ons om beter te slaap
- Maak ons gesond en verminder die kans tot ander siektestoestande
- En natuurlik is di tans beste manier om chroniese pyn te behandel deur die sensuwees se volume af te draai, ontsluit die dwelmkabinet in die brein en help die brein om die breinkaarte oor te teken!



Kommunikeer met jou gesondheidsversorger

Enige iemand wat 'n langtermyn gesondheidsprobleem sit, of dit chroniese pyn of hoë bloeddruk of diabetes is, sal gereeld hul kliniek moet besoek. Die gereelde besoeke aan die kliniek kan stresvol wees omdat dit tyd neem, jy moet vooruit beplan, jy kan nie seker wees hoe lank jy moet wag nie, jy kan dalk bekommerd wees oor wat die gesondheidsorgversorgers vir jou gaan sê. Een van die belangrikste maniere om die stres wat verband hou met kliniek besoeke te hanteer en gesondheidsversorgers te sien, is om na te dink en te beplan hoe om met hulle te kommunikeer.



Wanneer jy die kliniek besoek om 'n dokter of verpleegster te sien, is dit belangrik dat jy gemaklik is om vrae te vra (enige vrae, selfs as jy voel dat hulle "simpel" of "dom" vrae is) en gemaklik uitdruk hoe jy voel. Dit is ook belangrik dat jy voel dat



jy jou behandeling met jou dokter kan onderhandel sodat beide jy en die dokter voel dat jy die beste sorg ontvang. Dit is belangrik dat jy nie voel dat jou dokter jou ignoreer, jou idees/vrae afstel of behandel jou soos 'n kind nie. Ons weet dat dokters en verpleegsters baie pasiënte het om te sien en hulle het min tyd om met elke persoon te spandeer. Een nuttige manier om seker te maak dat jy die meeste uit jou afspraak met die dokter of verpleegkundige gebruik, is vir jou om deel te neem – Berei voor, Vra, Herhaal, tree op.

Neem DEEL:

Berei voor:

Voor jy 'n afspraak by 'n kliniek bywoon is dit belangrik om voor te berei. Dink aan die rede vir jou afspraak en of daar spesifieke probleme is wat jou bekommerd maak. Skryf jou vrae neer of die dinge wat jou bekommerd maak. Jy moet realisties wees oor die lys wat jy neerskryf. Daar sal waarskynlik net tyd wees om een of twee van die dinge op jou lys te beantwoord. Maak seker dat die belangrikste probleme bo-aan die lys is. Neem jou lys saam na die afspraak. Wanneer die dokter of verpleegster vra of daar iets is wat jy wil vra, kan jy jou lys gebruik.

As daar spesifieke simptome of gesondheidskwessies is wat jy wil bespreek, berei voor vir jou afspraak deur spesifieke inligting neer te skryf wat die dokter of verpleegster wil weet. Dinge wat behulpsaam is, is:

wanneer het dit begin, hoe lank duur die simptome, waar is hulle in jou liggaam, wat laat jou beter of erger voel, het jy al dieselfde probleem gehad en hoe is dit behandel; Het jy iets verander soos jou dieet, oefening, medisyne. As jy reeds behandeling vir 'n probleem ontvang het, wees gereed om terug te rapporteer oor hoe goed dit gewerk het, of dat dit glad nie gewerk het nie.



Wees oop oor hoe jy voel en oor die dinge wat jou bekommerd maak. Hoe meer oop jy is, hoe meer kan die dokter of verpleegster jou help. Laastens, gee terugvoer. As jy nie hou van hoe jy behandel is nie, kan jy die dokter of verpleegster vertel. As jy dit nie direk wil vertel nie, kan jy met iemand anders in die kliniek of iemand in 'n ondersteuningsgroep praat. Onthou ook dat dokters en verpleegsters en ander gesondheidsorgverskaffers dit ook waardeer om gekomplimenteer te word. As jy voel dat jy goed behandel is en gelukkig is met jou behandeling, is dit aanvaarbaar om die gesondheidsorgverskaffer te komplimenteer.



Vra:

Nog 'n belangrike stap in goeie kommunikasie en om stress te verminder is om vrae te vra. Om goeie inligting te hê, is noodsaaklik om suksesvol te wees in die selfbestuur van jou gesondheid. Vra vrae oor jou diagnose, soos wat verkeerd is, wat dit veroorsaak het, is dit aansteeklik en wat gaan nou gebeur? Vra dan vrae as jy toetse gehad het, waarvoor die toets was; wat as jy nie die toets doen nie en wat sal die toets behels? Onthou om vrae te vra oor jou behandelingsopsies, wat die voordele van behandeling is en wat die risiko's en nuwe-effekte is? Vra ten slotte vrae oor opvolg, wanneer moet jy na die kliniek terugkeer, waarna moet jy kyk en wat moet jy volgende doen?



As jy vind dat jy probleme ondervind om inligting te onthou, is dit 'n goeie idee om dinge tydens jou besoek neer te skryf. Of jy kan iemand vra wat jy vertrou om saam te kom na die afspraak om te help om als te onthou.

Herhaal:

Een van die belangrike dinge om te doen om dinge te onthou, is om dit te herhaal. Dus, as die verpleegster of dokter iets vir jou verduidelik, herhaal dan in jou eie woorde wat jy verstaan het. Dit is baie nuttig om seker te maak daar is geen misverstande nie.

Tree op:

Aan die einde van jou afspraak is dit belangrik dat jy presies weet wat jy volgende moet doen. Dit mag wees dat jy 'n ander afspraak moet maak, of dat jy huis toe moet gaan en iets moet verander of nuwe medisyne moet kry by die apteek. Maak seker dat jy duidelikheid het oor wat jy volgende moet doen, en doen dit dan!

Ontspanning

Ontspanning vat oefening! Probeer dit elke dag oefen!

10 minute elke dag kan 'n groot verskil maak!

Vind 'n gemaklike plek en maak jou oë toe Neem drie diep asems in en uit

Ontspan geleidelik jou liggam van bo na onder (of onder na bo)

As jou aandag afgetrek word, haal net weer asem

Of jy kan die lang ontspanningsoefening volg:

Vind 'n gemaklike posisie. Lê op jou rug of sit in 'n stoel met jou rug ge-ondersteun. Sit jou hande aan jou sye, palms boontoe.

Maak jou oë toe as jy wil.

Begin nou om van jou asemhaling bewus te raak. Fokus op die ritme van jou asemhaling. Jou bors en buik sal met elke asem uitwaarts groter oopstrek, soos 'n ballon wat saggies met lug gevul word.

Verbeel jouself dat jou ribbetjies na die kante beweeg wanneer jy asem in haal en weer terug in beweeg as jy uitasem... Neem stadig 'n diep asem in... Hou dit vir 'n rukkie binne. En asem stadig uit . Laat die spanning wegsmelt as jy meer ontspan met elke asem ...

Hou aan stadig en rustig asem haal.

Dink nou aan die bokant van jou kop. Voel hoe die vel op die bokant van jou kop begin ontspan en stadig afwaarts versprei.

Selfs jou ore voel nou ontspanne en swaar Voel hoe jou wenkbroue rus

Jou voorkop voel ontspanne en glad. Al die lyne op jou gesig word glad. Laat jou kaak ontspan deur jou mond effens oop te laat Laat jou tong ontspan ...

Voel jou keel ontspan ontspan jou wange, neus en oë Voel hoe jou ooglede baie swaar word en baie ontspanne meer en meer ontspanne

Geniet die gevoel van ontspanning wat jy ervaar.

Dink nou aan jou nek laat 'n gevoel van ontspanning begin bo-op jou nek en afwaarts vlei ... Voel die ontspanning as jou skouers ontspan en los raak Laat jou skouers liggies insink. ... as hulle ontspanne word en swaar baie swaar en baie ontspanne dieper en dieper ontspanne

Voel jou sleutelbeentjies verslap terwyl jou skouers liggies terug beweeg en jou bors effens verbreed. Laat al die spiere in jou skouers glad voel ... en ontspanne asof die spiere hul greep heeltemal los...

Let weer op na jou asemhaling ... kyk hoe gereeld jy nou asem haal ... hou aan stadig glad diep asem haal ...
Neem die gevoel van ontspanning in ... blaas spanning uit. ... jou asemhaling laat jou toe om meer en meer ontspanne
te word diep ontspanne Skuif nou jou aandag aan jou regterarm Voel die ontspanning wat van jou
regterskouer af vloei ... laat jou boonste arm toe om te ontspan ... jou elmboog onderarm ... en pols raak los en
ontspanne

Geniet die gevoel van ontspanning as die spiere van jou regterarm hul greep laat gaan. Voel hoe die ontspanning in jou
hand in vloei ... Laat al die spanning uit elke vingerpunt dreineer en weg vloei. Die ontspannings versprei na jou duim ...
wysvinger middelvinger ... ringvinger ... en pinkie

Voel die ontspanning wat oor jou linkerarm vloei ... Laat die spiere van die linker boarm ontspan Ontspan jou
elmboog onderarm en pols Geniet die gevoel van ontspanning wat jy ervaar.

Laat die spanning weg smelt. Verbeel jouself dat die spanning reguit uit jou vingerpunte vloei. Laat jou linkerhand
heeltemal ontspan ontspan jou duim ... wysvinger middelvinger ... ringvinger ... en pinkie Albei arms is nou
heeltemal ontspanne ... laat hulle vry en slap wees ... aangenaam ontspanne ... Geniet die gevoel van ontspanning wat
jy ervaar ...

Laat die gevoel van ontspanning toe om na jou bors en maag te gaan voel die ontspanning daar ... dit raak dieper
met elke asem.

Skuif jou aandag na jou boonste rug. Voel die ontspanning af vloei in jou ruggraat. Laat al die spiere hul greep los.
Ontspan jou boonste rug. Middel- en laerrug laat jousel toe om heeltemal te ontspan Voel die ontspanning in jou
hele bolyf Ontspan meer met elke asem meer en meer ontspanne diep ontspanne en kalm

Laat jou heupspiere ontspan. Ontspan al die pad vanaf jou boude (onderkant), op die agterkant van jou dye ... ontspan
die spiere aan die voorkant van jou dye. Voel die ontspanning in jou boonste bene af deur jou knieë ... jou kuite jou
enkels en jou voete laat al die spiere ontspan

Laat enige laaste bietjie spanning direk uit die voetsole vloei. Voel die ontspanning wat deur jou lyf vloei ... Van die
bokant van jou kop af tot by die bodem van jou voete word meer ontspanne met elke asem geniet die gevoel van
totale ontspanning

Jy is nou so ontspanne soos jy wil wees Ervaar die gevoel van diep ontspanning ... geniet die gevoel ontspanne
.... kalm in vrede

Fokus op die gevoel van ontspanning regdeur jou liggaam Let op jou asemhaling Jou ontspanne spiere Jou
kalm gedagtes ... Memoriseer hierdie gevoel sodat jy hierdie ontspanne toestand weer kan skep wanneer jy wil. ..

Geniet dit vir 'n paar oomblikke om te ontspan. Wanneer jy gereed is om terug te keer na jou dag, maak jou liggaam
stadig weer wakker ... beweeg jou spiere liggies ... rol jou skouers stadig vorentoe dan stadig agteruit leun jou kop
liggies na links ... keer terug na die middel leun jou kop liggies aan die regterkant ... draai jou kop ...

Draai jou vingers en tone Maak jou oë liggies oop. Voel waaksaam ... kalm en vol energie.

Of probeer die kort ontspanningsoefening:

Diep asemhaling help nie net om angs en spanning te genees nie, maar help ook met ontspanning en rustig wees. Hier is hoe om diep asem te haal.

Asem stadig in tot die telling van vier (tel stadig, tot die tempo van een-eenduisend, twee-eenduisend). Hou die asem in vir drie tellings.

Asem stadig uit na die telling van vyf. Die asemhalingsproses gaan soos volg:

Asem in ... twee, drie, vier ... stop ... twee, drie asem uit ... twee, drie, vier vyf

Asem in ... twee, drie, vier ... stop ... twee, drie asem uit ... twee, drie, vier vyf Herhaal vir 'n minuut of twee.

Ander ontspanningsoefeninge wat jy ook kan gebruik:

1. CALM – 7 dae van CALM is verniet. Jy kan dit op jou foon aflaai van die “App store”.
2. Mindfulness.org

Oefenprogram

Gebruik hierdie vorm om jou oefenprogram te onthou en te kyk hoe jy daarin vorder.

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryfs hier neer wat jy wil kan doen: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om in daardie rigting te werk?

Maak seker jou aksieplan sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy gaan doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week jy dit gaan doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek stap (*wat*) om die blok (*hoeveel*) voor middagete (*wanneer*) drie keer (*hoeveel keer*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat*)
 _____ (*hoeveel*)
 _____ (*wanneer*)
 _____ (*hoeveel keer?*)

Hoe selfversekerd is jy dat jy die aksieplan sal kan voltooi?

Gladnie | | | | | | | | | | Heeltemal
 selfverseker 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 selfverseker

Hou rekord van hoe jy gedoen het:

	Ek beplan om.....	Ek het.....	Hoe het ek gevoel? Wat moet ek verander?
bv.	20min soggens en smiddag		Baie moeg, ek gaan eerder net in die oggend stap
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

Week 4: Gesonde dieet

Wanneer ons 'n gebalanseerde dieet eet, voel ons beter, ons het meer energie en ons is gelukkiger. Hoekom is dit?

Oorweeg 2 soorte motors:



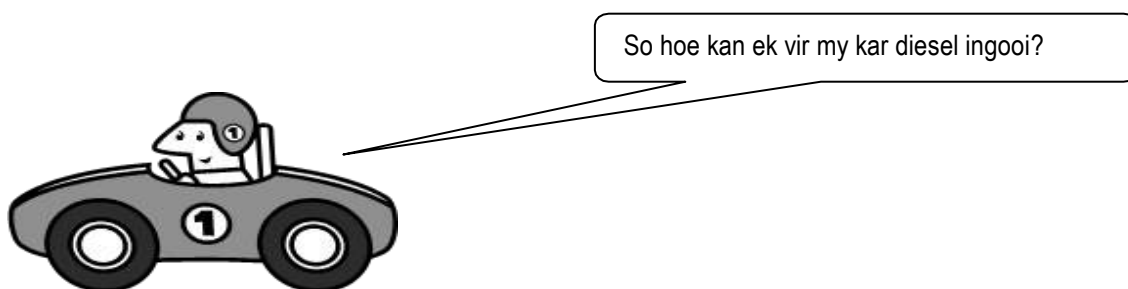
1. Formule 1-renmotor:

Ry op hoë oktaan ("energie") petrol, gaan baie vinnig maar nie vir baie lank nie en dan stop hulle! Dit het baie gereeld 'n diens nodig en is duur om aan die gang te hou. Dit het nie 'n lang lewensduur nie en verongeluk gereeld.

2. Diesel motor:

Hierdie motor loop op 'n laer oktaan ("energie") brandstof. Dit mag dalk nie so vinnig wees nie, maar dit kan gaan en gaan teen 'n aanvaarbare pas. Dit is veilig, stewig en sterk.

Die beste keuse vir die menslike liggaam is om dit soos 'n dieselmotor te behandel, en dit met diesel te voed (voedsel wat ons bloedsuikervlakke stabiliseer) en nie te probeer om dit te laat werk met petrol nie (kitskos hoog in suiker, sout en vet). Op hierdie manier kan ons die hele dag deurlopend uihou, en nie moeg word nie. Dit is 'n goeie ding, want wanneer ons moeg word, wat gebeur met ons pyn?



Watter soort kos tel as gesonde kos? Vra jouself hierdie eenvoudige vrae oor die kos:

1. Is dit verwerk (verwerkte voedsel is minder gesond)
2. Was dit in die grond gegroei?
3. Is dit in sy mees natuurlike vorm (bv. Vrugte, rou groente, volgraan soos rys, lensies en hawer, onverwerkte vleis)

'n Gesonde diet bestaan uit kossoorte wat ons aanhoudend energie gee vir 'n langer tyd. Skryf hier van die kosse wat ons bespreek het neer:

Wat is van die kossoorte wat ons eet wat vir ons oor 'n kort tydjie energie gee, maar wat nie baie goed is vir ons nie? Skryf hier van die feite neer wat jy geleer het in ons besprekings:



Wat van suiker en kafeïene? Kan dit pyn beïnvloed? Skryf hier neer hoeveel suiker en kafeïene jy elke dag inneem. Kan dit die moeite werd wees om dit te verander? Onthou suiker laat ons beter voel vir 'n kort tydjie, maar dit vining op, en ons raak "op", ons voel moeg, en as ons moeg voel, word pyn erger !!! En kafeïene? Dit is baie soortgelyk, en nie net dit nie, maar dit beïnvloed ook die kwaliteit van ons slaap, sodat ons selfs moeër word!

So, skryf hier jou gedagtes oor suiker en kafeïene neer, wat kan jy verander?



“Dit is vir my moeilik om gesond te eet!”

Noudat jy weet wat jy moet eet, laat ons praat oor waarom mense wat met volgehoue pyn leef, sukkel om genoeg te eet. Die redes waarom sommige mense nie genoeg eet nie, kan wees dat hulle nie wil eet nie omdat hulle net nie honger voel nie of omdat hulle te moeg is om te eet of hulle is te bekommerd om te eet of hulle voel dat hulle sal braak as hulle eet, of kos proe net nie meer lekker nie. Die volgende afdeling gee idees oor maniere om hierdie probleme te aan te spreek.

“Ek is nie honger nie”

Op die dae wanneer jy voel jy wil eet, maak seker dat jy goed eet om op te maak vir die dae wat jy dalk nie so goed eet nie. Op die dae wanneer jy nie wil eet nie, probeer om klein maaltye meer gereeld te eet, miskien 6 keer per dag. Eet in 'n ontspannende plek, miskien met 'n vriend. Hou klein snacks (gesond) by jou in jou sak of langs jou bed, sodat as jy wakker word of skielik honger raak, kan jy dadelik eet. Maak seker dat hierdie snacks baie energie in hulle bevat (komplekse koolhidrate). Maak seker dat jy jou gunsteling kos het om te eet, selfs al is dit net 'n bietjie, help dit.

“Ek raak te vining versadig”

Jy probeer dalk om al jou kos in te kry tydens een ete. Probeer om dit meer te versprei deur vyf of ses keer per dag te eet. As jy eet, maak seker dat dit kos met baie energie en proteïene is. Moenie begin met kos wat geen energie het nie, want dan voel jy te vol vir die belangrike kosse.

“Kos proe nie meer so aangenaam nie”

Medisyne kan verander hoe kos vir ons proe. Soms het jy dalk 'n bitter smaak of 'n smaak van metaal in jou mond. Probeer om jou tande en jou tong skoon te maak voordat jy eet. As jy 'n smaak van metaal in jou mond het, probeer om lemoensap of 'n ander tert drank te drink.

“My mond is droog”

'n Droë mond kan ook 'n newe-effek van medikasie wees. Jy kan dit verbeter deur rook, alkohol sowel as suikerryke drankies te vermy, aangesien dit jou mond en keel irriteer en jou selfs meer dors maak. Eet sagter kos deur jou kos te meng of sop te maak, want dit sal makliker wees om te sluk. Probeer om nie kos met baie speserye te eet of gas koeldrank te drink nie. Hou 'n bottel water langs jou bed sodat jy gedurende die nag kan drink.



Oefenprogram

Gebruik hierdie vorm om jou oefenprogram te onthou en te kyk hoe jy daarin vorder.

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryf hier neer wat jy wil kan doen: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om in daardie rigting te werk?

Maak seker jou aksieplan sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy gaan doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week jy dit gaan doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek stap (*wat*) om die blok (*hoeveel*) voor middagete (*wanneer*) drie keer (*hoeveel keer*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat*)
 _____ (*hoeveel*)
 _____ (*wanneer*)
 _____ (*hoeveel keer?*)

Hoe selfversekerd is jy dat jy die aksieplan sal kan voltooi?

Gladnie | | | | | | | | | | Heeltemal
 selfverseker 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 selfverseker



Hou rekord van hoe jy gedoen het:

	Ek beplan om.....	Ek het.....	Hoe het ek gevoel? Wat moet ek verander?
bv.	20min soggens en smiddag		Baie moeg, ek gaan eerder net in die oggend stap
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

Week 5: Medikasie



Ek is so moeg daarvoor om heelyd pille drink en ek weet nie eens wat dit behoort te doen nie! Ek dink nie eens di twerk regtig nie!

Pyn is 'n ingewikkelde ding en daarom gebruik ons baie soorte dwelms om die volume-knoppie te help afskakel. Die medikasie is nie ontwerp om die pyn weg te neem nie, maar hulle help om die intensiteit van pyn te verminder. Ons sal dikwels met baie medikasie begin behandel en dan mettertyd verminder, aangesien jy beter raak daarin om al die ander “tools” wat jy op hierdie kursus geleer het, te gebruik.

Die medikasie val in een van vier kategorieë.

1. Analgetiese middels
2. Anti-inflammatoriese middels
3. Anti-spasmodiese middels
4. Antidepressante en Antiepileptiese middels.



1. Analgetiese middels

“Anal” in “analgeties” beteken “geen” en “geties” beteken “pyn.” Met ander woorde is hierdie pynstillers. Daar is drie hoof tipes anagetiese middels:

Ligte pynstillers

Hierdie Pynstillers behandel nie die oorsaak nie, maar hulle werk op die senuwee en vertel die senuwee om op te hou om gevaarlike boodskappe te stuur. Dit wil sê hulle vertel die senuwee om stil te bly! Dit is presies wat nodig is vir mense met chroniese pyn, want die oorspronklike oorsaak van die pyn het genees en dit is die senuwees wat oorsensitief is.

Voorbeelde van hierdie middels:

- Panado
- Grandpa
- Disprin/Asprin
- Panadol
- Calpol
- Panaleve



Opioid Analgesics (Morfien-middels)

Hierdie middels is baie sterker as die normale pynstillers. Hulle is soortgelyk aan die morfien wat jou eie brein produseer - ons noem dit dikwels Opiate ... Dus Opiöide Analgetika. Hierdie middels werk reguit op die senuwees van die brein en rugmurg en help om die volume knoppie af te draai (soos om katoenwol in 'n oor te sit!).

Omdat hierdie dwelms naboots wat jou eie liggaam doen, kan hulle afhanklikheid* en toleransie* produseer. Ander newe-effekte sluit in hardlywigheid en probleme met urinering.

Voorbeelde van hierdie middels:

- Morphine
- Fentanyl
- Methadone
- Pethidine
- Tramaset/tramadol
- Codeine

Pynstillers + Codeine

Hierdie middels is 'n kombinasie tussen die Ligte Pynstillers en die Opiöide Analgetika. Hulle is sterker as die Lige Pynstillers, maar swakker as die Opiöide Analgetika. Enigiets met 'n "co" of "codein" wat by die naam gevoeg word, val in hierdie kategorie.

Byvoorbeeld:

- Panado Co

2. Anti-inflammatoriese middels

Hierdie middels verminder inflammasie. Inflammasie is die liggaam se reaksie op besering. Byvoorbeeld, as jy jou enkel verstuit, sal dit warm en rooi word en opswel. Dit is tekens van inflammasie. Soos pyn kan inflammasie akute of chronies wees. Akute inflammasie duur slegs vir 'n paar dae, terwyl chroniese inflammasie langer duur. Anti-inflammatoriese middels behandel beide akute en chroniese inflammasie. In teenstelling met pynstillers behandel hulle die oorsaak; Anti-inflammatoriese middels help om die hitte, rooiheid en swelling te verminder. Daar is 2 tipes Anti-inflammatoriese middels.

Nie-steroïdale anti-inflammatoriese middels (NSAIDs).

Hierdie middels word algemeen gebruik vir pynverligting. Hierdie middels het egter ook negatiewe effekte op die maag- en spysverteringstelsel. Hulle kan hardlywigheid, maagsere in die maag veroorsaak en selfs bloeding in die maag. Dit is dus belangrik om NSAID's met of na voedsel te neem. Met chroniese pyn is dit ook belangrik dat jy hulle gereeld neem om effektief te wees.

Voorbeelde van hierdie middels is:

- Ibuprofen
- Brufen
- Voltaren
- Asprin/Disprin
- Paracetamol
- Pyroxicam
- Betacin
- Naproxen
- Ketoprofen



Sommige dokters sal anti-inflammatoriese middels voorskryf saammet 'n Ligte Pynstiller, want hulle help mekaar in sekere opsigte. Ander pille kom reeds met albei in die een pil.

Steroïdale Anti-inflammatoriese middels

Hierdie middels word gemaak om natuurlike steroïede na te boots wat jou liggaam produseer. Hulle is baie sterk anti-inflammatoriese middels; maar daar is negatiewe gevolge vir korttermyn- en langtermyngebruik. Op die lang termyn kan dit hoë bloeddruk, hoë bloedsuikervlakke, oogprobleme, brose vel, osteoporose en spierverlies veroorsaak. Steroïdale inspuittings het minder newe-effekte as orale steroïdale anti-inflammatoriese middels.

Voorbeelde sluit in:

- Cortisone
- Cortisol

3. Anti-spasmodiese middels

Wanneer 'n persoon pyn het, word hul spiere baie gespanne en kan hulle dikwels in spasma gaan. Hierdie middels word gebruik om die spasma te verlig. Ons gebruik slegs hierdie middels in baie spesifieke gevalle aangesien hulle baie sterk is en ernstige newe-effekte het

Voorbeelde sluit in:

- Diazepam
- Baclofen

4. Antidepressante & anti-epileptiese middels

Die brein is baie sensitief vir chemikalieë. Daar is daarom iets wat 'n Bloed-breinversperring genoem word, wat al die bloed na die brein filter om seker te maak daar is geen chemikalieë in die bloed wat die brein sal beskadig nie. As gevolg hiervan kan baie dwelms nie die brein bereik nie. Antidepressante en Antiepileptiese middels kan deur die versperring beweeg en die brein beïnvloed. Jy onthou al die veranderinge aan die senuwees wat in die brein gebeur in 'n persoon met chroniese pyn? Hierdie middels kan help om die chemikalieë in die brein te normaliseer sodat die senuwees wat sensitief en ooraktief raak, kan kalmeer. In plaas daarvan om op mekaar te skree, kan die senuwees met mekaar praat, aangesien die chemikalieë wat hulle nodig het om te kan praat weer herstel word deur hierdie middels. Hierdie middels word aan Chroniese Pyn pasiënte gegee in baie kleiner dosisse as wat hulle sou wees vir iemand met depressie of epilepsie.

Dit is belangrik dat hierdie middels gereeld en minstens 2 weke geneem word voordat hulle werklik begin om 'n verskil te maak. Nuwe-effekte kan insluit: krapperrige oë, slaperigheid, droë mond, hardlywigheid en versteurde visie. Maar hierdie nuwe-effekte moet mettertyd minder raak.

Voorbeelde sluit in:

- **Antidepressante:**
 - Tricyclic antidepressante
 - Amitriptyline (Trepilline)
 - SSRIs (Selective Serotonin Reuptake Inhibitors): Dit beteken dat dit die konsentrasies van die neurotransmitter serotonien in die liggaam en brein verhoog wat help met angs en depressie.
 - Fluoxetine (Prozac)
 - Escitalopram (Cipralex, Cilift, Zytomil, Lexapro)
 - Sertraline (Zolof)
 - SNRIs (Serotonin and Norepinephrine reuptake inhibitors): Dit beteken dat dit die konsentrasies van die neurotransmitters serotonien en norepinefrien in die liggaam en die brein verhoog, wat selfs meer behulpsaam kan wees in die behandeling van chroniese pyn.
 - Venlafaxine (e.g. Effexor)
 - Duloxetine (e.g. Cymbalta)

- **Anti-epileptiese middels** word gereeld gebruik vir Neuropatiese Pyn
 - Gabapentin (e.g. Neurontin)
 - Pregabalin (e.g. Lyrica)
 - Carbamazepine (Tegretol)
 - Sodium valproate – vir migraine hoofpyn

Oefenprogram

Gebruik hierdie vorm om jou oefenprogram te onthou en te kyk hoe jy daarin vorder.

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryf hier neer wat jy wil kan doen: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om in daardie rigting te werk?

Maak seker jou aksieplan sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy gaan doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week jy dit gaan doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek stap (*wat*) om die blok (*hoeveel*) voor middagete (*wanneer*) drie keer (*hoeveel keer*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat*)
 _____ (*hoeveel*)
 _____ (*wanneer*)
 _____ (*hoeveel keer?*)

Hoe selfversekerd is jy dat jy die aksieplan sal kan voltooi?

Gladnie | | | | | | | | | | Heeltemal
 selfverseker 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 selfverseker



Hou rekord van hoe jy gedoen het:

	Ek beplan om.....	Ek het.....	Hoe het ek gevoel? Wat moet ek verander?
bv.	20min soggens en smiddag		Baie moeg, ek gaan eerder net in die oggend stap
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

Week 6: Om te volhou as 'n suksesvolle selfbestuurder

Oor die afgelope ses weke het jy baie vaardighede geleer wat jou sal help om positief te lewe en met jou toestand te herstel. Navorsing vertel ons dat mense met chroniese siektes wat hierdie stappe volg, 'n beter lewenskwaliteit het, minder siek dae het en beter siektebeheer het. Dit geld vir mense met chroniese pyn, hoë bloeddruk, kanker of depressie. Jy het geleer hoe om 'n positiewe selfbestuurder te wees deur probleme op te los en doelwitte vir jouself te stel sodat jy met jou lewe vorentoe kan beweeg. Jy het geleer oor die belangrikheid van oefening. Hoe oefening jou kan beter laat voel, watter oefeninge jy moet doen en jy het ook daardie oefeninge gedoen! Jy het geleer van pyn, wat pyn kan veroorsaak en hoe om enige pyn te behandel en te bestuur. Jy het geleer van stres- en ontspanningstegnieke om dit te bestuur. Jy het geleer van kos en gesonde eetgewoontes en hoe om seker te maak dat jou kos veilig is. Met al hierdie dinge het jy ook die geleentheid gehad om te oefen om dinge anders te doen en te dink oor hoe dit jou laat voel het.

Aksieplan vir die toekoms

Nou is dit tyd om na te dink oor die toekoms. Mense met langdurige siektes is dikwels bekommerd oor wat sal gebeur as hulle baie siek word, hoe hulle hul lewens sal bestuur; hoe hulle na hulself of hul gesinne sal omsien. Om bekommerd te wees oor hierdie dinge, kan mens ook hartseer, kwaad of depressief en hulpeloos laat voel. Hierdie emosies kan alles nog moeiliker laat voel as wat dit reeds is. Deur hierdie boek deur te werk, het jy alreeds begin om hierdie emosies te hanteer. Jy het jou kennis vergroot, en dit is een van die belangrikste maniere waarop ons vrees kan hanteer. As ons bang is vir iets, help dit om kennis daarvoor te hê sodat ons die vrees in die gesig kan staar. As jy meer daarvan weet, kan jy 'n plan daarvoor maak en wanneer ons 'n plan maak, help dit ons om 'n gevoel van beheer te kry oor die ding waarvoor ons so bang is.

Om vir die toekoms te beplan beteken om na te dink oor die dinge wat in die toekoms met jou kan gebeur en daarvoor te beplan. Jy sal miskien nooit die plan hoef te gebruik nie, want die dinge waarvoor jy bekommerd is, mag dalk nooit gebeur nie, maar as jy 'n plan het, sal jy jou minder oor hierdie dinge bekommer en jouself in toom hou as dit sou gebeur. Jy kan die aksieplanvorme wat jy in hierdie werkboek gebruik ook gebruik om te dink oor die dinge wat maak dat jy oor die toekoms bekommer. Jy kan dan 'n plan begin maak oor wat jy wil doen as hierdie dinge gebeur. As jy nie seker is oor die plan wat jy wil maak nie, help dit om met verskillende mense daarvoor te praat wat jou daarmee kan help



Stap 1:

Om te kan beplan vir die toekoms, moet jy besluit waarom jy bekommerd is wat dalk kan gebeur. Dit kan die moeilikste stap wees om oor te dink. Jy kan byvoorbeeld baie hartseer en depressief voel. Eerstens moet jy nadink oor hoekom jy so voel. Dit kan wees dat jy bekommerd is oor die feit dat jy nie na jou gesin kan omsien as jy siek word nie, of dat jy bekommerd mag wees om iemand anders siek te maak, of dat jy bekommerd mag wees dat jy nie na jouself kan omsien nie, of dat jy bang is om te sterf. Sodra jy geïdentifiseer het wat dit is wat jou bekommerd en hartseer, depressief, kwaad of bang maak, kan jy 'n plan maak om dit aan te pak. Dit sal jou help om minder hartseer, depressief, kwaad of bang te voel.

Skrif hier 'n paar dinge neer wat u in die toekoms kan plaasvind waarom u bekommerd is:

1) _____

2) _____

3) _____



Stap 2:

Noudat jy sommige van die dinge wat jou bekommerd maak, geïdentifiseer het, kan jy nadink oor verskillende maniere om hierdie dinge te bestuur. As jy bekommerd was om siek te word en nie na jouself kan omsien nie, skryf 'n lys van dinge waarmee jy hulp sou benodig. Skryf dan neer wie jy kan vra om jou met hierdie dinge te help. Die mense wat kan help, kan familie, vriende, maatskaplike werkers, beraders, verpleegsters, fisioterapeute, arbeidsterapeute of dokters wees. As jy nie seker is wie jou kan help nie, wil jy dalk met iemand praat wie jy kan vertrou om jou te help identifiseer wie kan help.

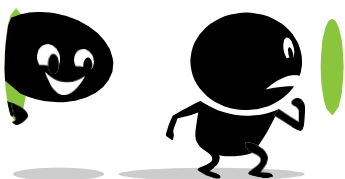
Skrif hier drie verskillende dinge neer wat jy kan doen om te help beplan vir die toekomstige dinge wat jou bekommerd maak:

1) _____

2) _____

3) _____

Daar is baie organisasies en mense wat jy kan vra vir hulp om te beplan vir die toekoms. Hierdie organisasies sluit in die Familie en HuweliksGenootskap van Suid Afrika (FAMSA), jou kerk, sowel as gesondheidsorgers by jou naaste kliniek.



Nadat jy stap 2 voltooi het en drie verskillende dinge neergeskryf het wat jy kan doen om te help beplan vir die dinge wat jou in die toekoms bekommer, moet jy die een kies wat jou die beste sal pas (dit kan die maklikste wees of goedkoopste wees of jy weet dat dit vir iemand anders gewerk het). Gebruik nou hierdie aksieplanvorm om uit te werk wat jy gaan doen as die saak waaroor jy bekommerd is, gebeur. Jy kan hierdie metode gebruik om te beplan vir enige van die dinge wat jou bekommer.

Aksieplanvorm vir toekomstige bekommernisse

Ek is bekommerd dat ek in die toekoms nie gaan kan:

My plan om dit te hanteer as dit sou gebeur is:



(wat, wie, hoe, wanneer?)

Hoe selfversekerd is jy dat jy die aksieplan sal kan voltooi?

Gladnie											Heeltemal
selfverseker	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	selfverseker

Vrywilligerswerk

Navorsing wys dat tydens vrywilligerswerk jy nie net ander help nie, maar dit help jou ook persoonlik! Die voordele vir die gesondheid kan insluit vermindering van die simptome van depressie, beter lewensbevreeding en gevoel van welstand. Vrywilligerswerk verbind ons met ander en skep 'n gevoel van gemeenskap. Die unieke bevreeding wat uit vrywilligerswerk vloei, kan in minder as 'n uur of twee per week verkry word en dit kan 'n groot invloed hê op hoe jy jouself sien, hoe jy deur die wêreld beweeg. Jy blom selfs nadat die vrywilligerswerk voltooi is.

WoW – Western Cape on Wellness: <https://www.westerncape.gov.za/westerncape-on-wellness/>

Wow is 'n gesonde lewensstyl-inisiatief van die Wes-Kaapse regering. As 'n gegradueerde van die Pain Education Empowerment Program het jy unieke lewenservaring en vaardighede wat baie waardevol vir jou gemeenskap kan wees. WoW bied 'n gratis kampioenskapsopleidingsprogram van drie dae aan, om jou toe te rus met toerusting en vaardighede om jou eie aktiwiteitsklub as vrywilliger in jou gemeenskap te bedryf. Besoek die webwerf vir meer besonderhede en om gereeld by die WhatsApp-groep aan te sluit met wenke om 'n gesonde leefstyl te handhaaf. 'n Ander opsie is om WoW te kontak rakende 'n aansoekvorm om aansoek te doen vir die kampioenskap-oefenprogram.

Contact details: phone – 021 4836651 e-mail – wow@westerncape.gov.za

Wat nou volgende?

Jou finale taak is nou om na te dink oor die veranderinge wat jy nog in jou lewe wil aanbring. Onthou, dit gaan daaroor om die beste uit die lewe te haal, om jou lewenskwaliteit te verhoog. Mis daar nog 'n paar dinge in jou lewe, dinge wat jy nog wil doen? Skryf 'n paar van die dinge wat nog ontbreek in die blokkie hieronder. Jy kan hierdie lys gebruik om van nou af aan jou doelwitte te werk.

Oefenprogram

Gebruik hierdie vorm om jou oefenprogram te onthou en te kyk hoe jy daarin vorder.

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryf hier neer wat jy wil kan doen: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om in daardie rigting te werk?

Maak seker jou aksieplan sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy gaan doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week jy dit gaan doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek stap (*wat*) om die blok (*hoeveel*) voor middagete (*wanneer*) drie keer (*hoeveel keer*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat*)
 _____ (*hoeveel*)
 _____ (*wanneer*)
 _____ (*hoeveel keer?*)

Hoe selfversekerd is jy dat jy die aksieplan sal kan voltooi?

Gladnie | | | | | | | | | | Heeltemal
 selfverseker 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 selfverseker



Hou rekord van hoe jy gedoen het:

	Ek beplan om.....	Ek het.....	Hoe het ek gevoel? Wat moet ek verander?
bv.	20min soggens en smiddag		Baie moeg, ek gaan eerder net in die oggend stap
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

Oefenprogram

Gebruik hierdie vorm om jou oefenprogram te onthou en te kyk hoe jy daarin vorder.

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryfs hier neer wat jy wil kan doen: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om in daardie rigting te werk?

Maak seker jou aksieplan sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy gaan doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week jy dit gaan doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek stap (*wat*) om die blok (*hoeveel*) voor middagete (*wanneer*) drie keer (*hoeveel keer*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat*)
 _____ (*hoeveel*)
 _____ (*wanneer*)
 _____ (*hoeveel keer?*)

Hoe selfversekerd is jy dat jy die aksieplan sal kan voltooi?

Gladnie | | | | | | | | | | Heeltemal
 selfverseker 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 selfverseker



Hou rekord van hoe jy gedoen het:

	Ek beplan om.....	Ek het.....	Hoe het ek gevoel? Wat moet ek verander?
bv.	20min soggens en smiddag		Baie moeg, ek gaan eerder net in die oggend stap
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

Oefenprogram

Gebruik hierdie vorm om jou oefenprogram te onthou en te kyk hoe jy daarin vorder.

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryfs hier neer wat jy wil kan doen: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om in daardie rigting te werk?

Maak seker jou aksieplan sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy gaan doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week jy dit gaan doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek stap (*wat*) om die blok (*hoeveel*) voor middagete (*wanneer*) drie keer (*hoeveel keer*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (wat)
 _____ (hoeveel)
 _____ (wanneer)
 _____ (hoeveel keer?)

Hoe selfversekerd is jy dat jy die aksieplan sal kan voltooi?

Gladnie | | | | | | | | | Heeltemal
 selfverseker 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 selfverseker



Hou rekord van hoe jy gedoen het:

	Ek beplan om.....	Ek het.....	Hoe het ek gevoel? Wat moet ek verander?
bv.	20min soggens en smiddag		Baie moeg, ek gaan eerder net in die oggend stap
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

Oefenprogram

Gebruik hierdie vorm om jou oefenprogram te onthou en te kyk hoe jy daarin vorder.

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryf hier neer wat jy wil kan doen: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om in daardie rigting te werk?

Maak seker jou aksieplan sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy gaan doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week jy dit gaan doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek stap (*wat*) om die blok (*hoeveel*) voor middagete (*wanneer*) drie keer (*hoeveel keer*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat*)
 _____ (*hoeveel*)
 _____ (*wanneer*)
 _____ (*hoeveel keer?*)

Hoe selfversekerd is jy dat jy die aksieplan sal kan voltooi?

Gladnie | | | | | | | | | | Heeltemal
 selfverseker 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 selfverseker



Hou rekord van hoe jy gedoen het:

	Ek beplan om.....	Ek het.....	Hoe het ek gevoel? Wat moet ek verander?
bv.	20min soggens en smiddag		Baie moeg, ek gaan eerder net in die oggend stap
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

