

Leef Positief



Leef Positief

Baie welkom by “Leef Positief”. Hierdie is ‘n handleiding wat spesiaal ontwerp is om jou oor die volgende 6 weke te bemagtig om strategië in plek te stel en sodoende jou lewe met MIV/VIGS beter te benader. Hierdie handleiding is meer as net goeie leesstof en gaan vereis dat jy jou ervaringe deel, doelstellings maak en dit in groepsverband bespreek asook deelneem aan sekere aktiwiteite. Dit is egter NIE ‘n plaasvervanger vir mediese sorg NIE en gaan geensins mediese behandeling vir jou diagnose vervang nie.

Om die meeste uit hierdie proses te put gaan jy oor die volgende 6 weke 6 sessies moet voltooi, gereeld deur jou handleiding moet werk en aktief deelneem aan die groepbesprekings. Navorsing het bewys dat die proses goed werk vir mense wat met chroniese siektes soos diabetes, artritis en MIV/VIGS saamleef.

Die handleiding is in ses afdelings verdeel:

1. Week 1: Selfbestuur en Oefening
2. Week 2: Hantering van algemene simptome van MIV/VIGS
3. Week 3: Effektiewe Streshantering
4. Week 4: Pyn
5. Week 5: Gesonde eetgewoontes
6. Week 6: Jou pad vorentoe as ‘n suksesvolle selfbestuurder

Die kursusleier is Nosiphiwo Majoko. Sy is opgelei in al die inligting waardeur jy gaan werk en is ook deur ‘n Fisioterapeut opgelei, wat spesialiseer in die behandeling van mense met MIV/VIGS. Sy gaan jou help om deur die handleiding te werk en gaan veilige oefeninge en ontspanningstegnieke vir die groep aanbied.

Naam: _____

Week 1: Selfbestuur en Oefening

Wat bedoel ons met "Selfbestuur"? Selfbestuur beteken nie dat jy sonder ondersteuning na jou gesondheid moet omsien nie. Selfbestuur beteken om verantwoordelikheid vir jou eie gesondheid te aanvaar. Dit beteken ook om as 'n span met die gesondheidswerkers saam te werk, om jou medikasie reg te gebruik en om te besluit om 'n gesonde leefstyl te handhaaf (Amper soos die bestuurder van 'n groot besigheid 'n span het om hom te help om sy besigheid suksesvol te bestuur).

Daar is baie tegnieke wat jy kan aanleer om 'n beter selfbestuurder te word. Dit is eerstens belangrik om MIV en VIGS te verstaan. Jy moet die virus en die siekteproses verstaan, hoe dit oorgedra word, hoe dit jou as mens beïnvloed en watter medikasie beskikbaar is om dit te behandel.

Die volgende stap in selfbestuur is om die inligting te gebruik en te interpreteer om te besef hoe dit jou affekteer. Die laaste stap is om te besluit wat jy wil bereik, hoe jy dit wil bereik en dan om die vaardighede aan te leer en toe te pas om dit uiteindelik te kan doen. Hierdie proses gaan jou meer leer oor toepaslike oefeninge, ontspanningstegnieke en gesonde eetgewoontes en hoe om dit te gebruik in jou daaglikse lewe.

Deur hierdie handleiding te gebruik, sal jy baie leer oor oefening en die voordele daarvan, asook oor die algemene simptome van MIV/VIGS en hoe om dit te hanteer. In die derde afdeling gaan ons kyk na streshantering en die laaste afdelings handel oor pyn en gesonde eetgewoontes. Sommige van julle wat die handleiding gebruik mag dalk reeds baie weet oor die bogenoemde onderwerpe, ander van julle weet dalk nie veel nie. Dit is nogtans belangrik om die inligting te deel en seker te maak dat almal genoegsame kennis het om 'n suksesvolle selfbestuurder te word. Selfs al dink jy jy weet genoeg oor hierdie onderwerpe, is dit steeds die moeite werd om deur die handleiding te werk om seker te maak dat jy nie uitmis op van die inligting nie. Wetenskaplike navorsing het bevestig dat mense wat goed ingelig is oor hulle gesondheid, dit beter kan bestuur en ook 'n hoër lewenskwaliteit het. Deur hierdie handleiding te gebruik, sal jy leer hoe om 'n goeie selfbestuurder te word en die stappe in groepsverband bespreek. Kom ons kyk nou na hierdie stappe:

Stappe na goeie selfbestuur

Stap 1:

Om 'n effektiewe selfbestuurder te wees is daar sekere vaardighede wat jy moet aanleer en toepas. Ons sal daardeur werk deur die loop van die kursus. Die eerste stap is om te besluit *wat* dit is wat jy wil bereik. Dis soms ook die moeilikste stap. Byvoorbeeld: jy voel dalk hartseer en depressief. Jy moet eerstens dink hoekom jy so voel. Dalk is een van die redes dat jy kontak met van jou vriende verloor het. Die eerste stap is dan om te besluit om nuwe mense te ontmoet en nuwe vriendskapsbande te smee. Dit sal jou help om minder hartseer en depressief te voel.

Skryf 3 dinge neer wat jy graag sal wil bereik:

1) _____

2) _____

3) _____



Stap 2:

Deur bloot te besluit om nuwe mense te ontmoet en vriende te maak gaan dit nie sommer laat gebeur nie. Jy moet dit laat gebeur! Die tweede stap om 'n goeie selfbestuurder te word is om te besluit *hoe* jy dit gaan doen. Soms is net die gedagte om iets nuuts te doen, te veel vir ons en dan probeer ons nie eers nie. As jy nuwe mense wil ontmoet om nuwe vriende te maak moet jy al jou opsies oorweeg. Jy kan byvoorbeeld jou bure oornooi vir tee of jy kan nuwe mense by die kerk of in 'n ondersteuningsgroep ontmoet. 'n Oefeningsgroep is net so 'n goeie manier om nuwe mense te ontmoet. Moet nooit dink dit wat jy wil doen is onmoontlik nie. Oorweeg al jou opsies en benader dit vanuit 'n ander perspektief.

Skryf drie maniere neer hoe jy jou bogenoemde doelwitte gaan bereik:

1) _____

2) _____

3) _____



Noudat jy besluit het *hoe* jy jou doelwitte wil bereik, moet jy 'n plan van aksie hê. Dit is belangrik dat die plan realities moet wees, anders gaan jy dit nie kan uitvoer en 'n sukses daarvan maak nie. Hoe kry jy dit reg?

- Besluit eers wat jy *hierdie week* gaan doen
- Maak nou 'n *spesifieke plan*

Deur te sê: “Ek gaan hierdie week nuwe mense ontmoet”, is NIE ‘n spesifieke plan nie. Om spesifiek te wees moet die plan uit verskillende dele bestaan. Dit is handig om jouself ‘n paar vrae af te vra om die plan te ontwikkel. Vrae soos:

- *Wat?*

Dink aan iets spesifiek wat jy kan doen. Jy kan byvoorbeeld besluit dat om nuwe mense te ontmoet jy jou buurman wil oornooi vir tee.

- *Hoeveel?*

Daarna moet jy besluit hoeveel jy bereid is om te doen. Gaan jy byvoorbeeld net die bure langs jou oornooi vir tee, of gaan jy al die mense in jou straat oornooi. Dis soms baie uitputtend om baie mense op een slag oor te nooi. Dalk wil jy jou buurman oornooi vir middagete? Om mense te onthaal oor middagete gaan baie meer voorbereiding en tyd van jou verg en jou meer uitput. So jy moet besluit hoeveel jy bereid is om te doen.

- *Wanneer gaan jy dit doen?*

Jy moet besluit op watter dag jy die betrokke aktiwiteit beplan en hoe laat dit gaan gebeur. Dalk moet jy eerder jou buurman oornooi vir tee in die oggend, omdat jy moeg is in die middag. Of as jou medisyne jou siek laat voel in die oggend, is dit beter om jou buurman oor te nooi in die namiddag. Dalk werk jou buurman deur die week en moet jy hom oor die naweek nooi.

- *Hoe gereeld?*

Dit is altyd die moeilikste deel. Ons sal almal graag meer gedoen wil kry deur die dag, maar ons is net mense en dit is nie altyd moontlik nie. As ons byvoorbeeld wil begin oefen, sê ons aanvanklik dat ons dit elke dag wil doen. Dit is egter nie altyd moontlik nie en as ons dan een dag oorgeslaan het, voel ons asof ons misluk het en dan gee ons op. Hoe gereeld gaan jy jou buurman oornooi vir tee? Sekerlik nie elke dag nie, maar moontlik eenmaal per week? Jy besef ook dat julle nie dadelik gaan vriende word nie en dat die proses tyd gaan neem.

- *Is dit ‘n goeie plan?*

Vra jouself die volgende vrae af om te toets of jy met ‘n goeie plan voorendag gekom het:

“As ek vir myself ‘n punt tussen 0 -10 moet gee vir hoe seker ek is dat ek my plan hierdie week sal kan uitvoer (0 beteken glad nie seker nie, en 10 is totaal oortuig), watter punt sal ek myself gee?”

Indien jou antwoord tussen 7 en 10 is, is dit heel waarskynlik ‘n goeie plan. As jy vir jouself minder as 7 gegee het moet jy dink hoekom jy nie seker is nie. Wat is die probleme en moontlike struikelblokke? Kan ek die plan effens aanpas of sekere probleme oplos om myself meer sekerheid te gee?



Stap 3:

Skryf nou jou plan neer en plaas dit iewers waar jy dit elke dag gaan sien. Daar is 'n plan-van-aksie-vorm aan die einde van hierdie afdeling en nog 5 ander agterin die boek. Gebruik dit elke week terwyl julle besig is met die sessies. Jy kan altyd nog opstel om in die toekoms te gebruik om jou besluitneming te fasiliteer.

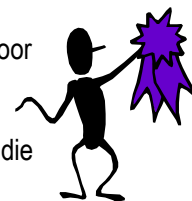
'n Goeie plan van aksie is:

- iets wat ek graag wil bereik
- iets wat ek hierdie week kan doen
- Spesifiek
- Dit beantwoord die vrae: Wat? Hoeveel? Wanneer? Hoe gereeld?
- Ek is vol vertroue dat ek dit kan bereik met 'n telling van ten minste 7 uit 10.

Nou moet jy jou plan uitvoer. Indien dit 'n goeie plan is, sal dit redelik maklik wees om dit uit te voer. Dit help om vriende en familie te vertel van jou plan en aan hulle terugvoer te gee oor hoe dit gaan. Tydens hierdie kursus gaan jy elke week 'n plan maak en jy gaan neerskryf hoe jy daarmee vorder. Dit help om terugvoer te gee sodat mens 'n idee het hoe jy vorder. As jy nie by die oorspronklike plan kon bly nie, moet jy die moontlike struikelblokke bespreek en 'n plan maak oor hoe om hulle te oorkom.

Stap 4:

Evalueer jou uitslae en gee vir jouself 'n beloning indien jy jou doelstelling bereik het. Dink na oor hoe jou sukses jou laat voel. In die voorbeeld wat ons genoem het, kan jy jouself beloon omdat jy jou buurman oorgenooi het om by jou tee te drink, en jy kan dink oor hoe jy daarvoor voel. Help die plan jou om jou einddoel te bereik – om nuwe mense te ontmoet?



Wat van struikelblokke?

Hoe gemaak as jou plan nie werk nie? Gaan jy tou opgooi omdat jy dink dit was 'n slegte plan? Daar is sewe stappe om probleme op te los. Hulle is:

1. Besluit wat die probleem is (Jy mag dalk vriende/familie se hulp nodig hê)
2. Maak 'n lys met idees oor hoe om die probleem op te los.
3. Probeer een van hierdie idees.
4. Hoe het dit gegaan?
5. As dit nie gewerk het nie, probeer 'n ander idee.
6. As nie een van jou idees werk nie, vra raad by vriende, familie, beraders of professionele persone in die gemeenskap.
7. Uiteindelik gaan jy dalk moet aanvaar dat jy nie nou die probleem kan oplos nie.

‘n Suksesvolle selfbestuurder is iemand wat:

- Doelwitte stel
- ‘n Lys maak van hoe om die doelwitte te bereik.
- ‘n Plan van aksie opstel om die doelwitte te bereik.
- Die plan van aksie uitvoer
- Weekliks hul vordering evalueer.
- ‘n Nuwe plan van aksie kan opstel as daar struikelblokke voorkom
- Hulself kan beloon indien hul doelwitte bereik is.

Aan die einde van elke afdeling en aan die einde van die handleiding is daar “Plan van aksie vorms”. Gebruik hierdie vorms om te beplan wat jy wil bereik en hoe jy dit wil doen. Vervolgens gaan ons oefening bespreek – gebruik die “Plan van aksie vorm” aan die einde van die afdeling om jou oefeninge vir die week te beplan.



Oefening



Oefening is 'n baie belangrike manier om gesond te bly. Wetenskaplike navorsing het bewys dat oefening talle voordele vir ons liggame inhou soos om ons spysverteringstelsel te help om kos te absorbeer en te prosesseer, om ons harte sterk te hou en om ons longe te help om optimaal te funksioneer. Oefening help ook om ons spiere en bene sterk te hou en ons gewigte soepel, sodat ons gemaklik kan beweeg. Oefening maak ons ook gelukkig, verbeter ons konsentrasie, geheue en die kwaliteit van ons slaap en dit verminder ons kans om chroniese siektes soos hoë bloeddruk en kanker te ontwikkel.

In die verlede, as iemand 'n chroniese siekte soos hoë bloeddruk, suikersiekte of MIV/VIGS onder lede gehad het, het die mediese sorg daarop gefokus om hulle te help as hulle simptome vererger het. Behandeling het meestal uit medikasie bestaan en mense is aangeraai om te rus óf om hulle vlak van aktiwiteit te verminder. Vandag weet ons dat as ons mense oor hulle chroniese siektes inlig, en hulle help om oefening te doen, kan ons meeste van die probleme oplos wat vroeër met medikasie behandel is. Ons weet ook dat oefening as behandeling kan dien vir baie van die simptome wat deur chroniese siektes veroorsaak word – simptome wat deur die siekte óf medisyne vir die siekte veroorsaak word.

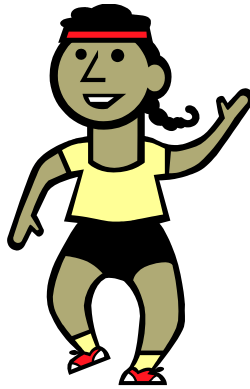
Jy wonder seker of dit veilig is om te oefen as jy 'n siekte soos MIV/VIGS het. **Navorsing het bewys dat dit wel veilig is vir mense met MIV/VIGS om te oefen.** Dit is nie net veilig nie, maar stimuleer ook die immuunstelsel, verbeter uithouvermoë, verminder moegheid, versterk jou liggaam en verminder jou totale liggaamsvet. Ons weet ook dat versterkingsoefeninge lipodistrofie verminder, of selfs voorkom in mense wat ARV middels neem. (Lipodistrofie beteken jou liggaam hou op om vet op normale plekke soos jou boude te stoor en stoor dit dan eerder op plekke soos jou borskas en jou maag). Ons weet dat mense wat fiks is minder verkoue kry en minder afwesig is by die werk. Ons weet ook dat een van die grootste voordele van oefening en geréélde oefening is dat dit jou meer in beheer van jou lewe laat voel.

Alhoewel oefening goed en veilig is om te doen, gaan jou liggaam soms vir jou tekens gee dat jy jou oefensessie moet uitstel. Indien jy koors het, duiselig voel, braak of diaree het, of as jou gewigte skielik swel óf jy het 'n onverklaarbare pyn, is dit beter om jou sessie uit te stel totdat jy met 'n dokter of 'n verpleegster kon gesels.



Oefening help met jou:

- Gemoedstoestand
- Versterking
- Slaappatrone
- Konsentrasie en geheue
- Hart en longe se gesondheid
- Vermindering van jou liggaamsvet persentasie
- Vertering
- Selfvertroue om jou chroniese siekte self te hanteer.



Moenie oefen indien:

- Jy koors het nie
- Jy duiselig is nie
- Jy onlangs gebrak het nie
- Jy diaree het nie
- Jou gewigte skielik opswel nie
- Jy 'n nuwe, onverklaarbare pyn het nie.

Indien jy een van die bogenoemde probleme ondervind, stel jou oefening uit totdat jy met 'n Suster of 'n Dokter gesels het. Dit beteken nie jy moet nooit weer oefen nie, maar jy moet seker maak dat jy nie besig is om siek te raak nie.

Watter tipe oefening moet jy doen?

Jy hoef nie by die gim of 'n groep aan te sluit om oefening te doen nie. Daar is verskeie soorte oefening soos formele, georganiseerde sportsoorte bv. hardloop, sokker, netbal, swem of selfs tennis speel. Maar deur te gaan stap is net so goeie manier van oefening. Enige aktiwiteit van jou hart vinniger laat klop en jou bietjie vinniger laat asemhaal is oefening. Dans is oefening, trappe klim is oefening. Selfs tuinmaak en huis skoonmaak is oefening. Daar is vele maniere van oefening deur die dag sonder om aan te sluit by 'n groep of klas. Jy kan bietjie verder loop voordat jy op die bus klim of jy kan met jou kinders speel!

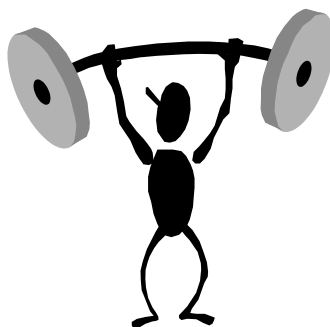
Daar is drie verskillende tipes oefening wat jy kan doen. Oefening vir beter uithouvermoë; soos stap, hardloop dans of swem. Oefening vir beter uithouvermoë word soms aerobiese oefeninge genoem. Dit beteken jy gaan vinniger asemhaal en jou hart gaan vinniger klop. Ons weet dat hierdie tipe oefening baie belangrik is om gesond te bly en ons moet ten minste 30 minute, 3 keer per week hiervan doen om gesond te bly. Die tweede tipe oefening is versterkingsoefeninge. Hierdie tipe oefeninge maak ons sterker. Om ons spiere sterker te maak moet ons dit hard en teen weerstand laat werk, soos bv. met 'n gewiggie oefen of deur jou inkopiesakke te dra! Die laaste tipe oefening is strekoefeninge. Strekoefeninge help ons om soepel en aan die beweeg te bly.

Tipes oefening:

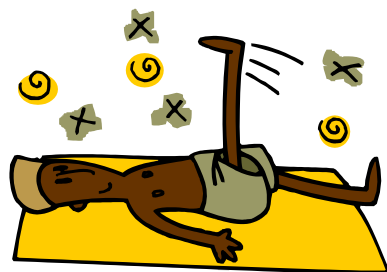
- Oefening vir beter uithouvermoë – laat jou vinniger asemhaal (soms aerobiese oefening genoem)
- Versterkingsoefeninge – maak jou spiere sterker
- Strekke of soepelheidsoefeninge - hou jou soepel en aan die gang



Uithouvermoë



Versterking



Soepelheid

Daar is nog 'n rede waarom mense met MIV/VIGS versterkingsoefeninge moet doen. Navorsing het bewys dat versterkingsoefeninge Lipodistrofie beperk en selfs kan voorkom. Lipodistrofie beteken jou liggaam lê nie meer vet in plekke neer waar dit normaalweg neergelê word nie (soos jou boude). Vet word nou neergelê oor jou borskas en maag. Lipodistrofie verander nie net die vorm van jou liggaam nie, maar veroorsaak ook hoër cholesterol en lae insulien vlakke wat die kans op hartprobleme of die ontwikkeling van suikersiekte verhoog. Die presiese oorsaak van lipodistrofie is nie duidelik nie maar dit wil blyk asof dit met sekere MIV medikasie, ouer mense en mense met 'n lae T-sel telling wat al 'n lang ruk MIV+ is, verband hou. Die mees onlangse navorsing sê dat as ons versterkingsoefeninge doen (wat spiere bou) ons lipodistrofie kan beperk. Dit is 'n baie goeie rede om seker te maak dat daar versterkingsoefeninge in ons oefeningsprogram is.

Ons weet dat een van die moeilikste dinge met oefening nie is om dit een keer te doen nie, maar om aan te hou om dit te doen. Daar is 'n paar stappe wat ons kan volg om seker te maak dat as ons begin met oefeninge, ons dit weer en weer en nog 'n keer sal doen, en daarby sal hou. Ons maak almal verskonings oor hoekom ons nie kan oefen nie. Kom ons kyk na die mees algemene verskonings:

“Ek het nie tyd nie”

Dit hoef nie lank te neem om te oefen nie, vyf minute per dag is 'n goeie begin. Ons vind tyd om medisyne te drink, want ons weet dat as ons daarsonder gaan, sal ons siek word. Oefening is net so belangrik soos medisyne om ons gesond te hou (Onthou dat dit nooit jou medikasie sal vervang nie!). As ons weet dat dit belangrik is kan ons tyd maak daarvoor!



“Ek is te moeg”

Wanneer mense siek raak is hulle minder aktief. Soos jy minder aktief raak, verloor jy van jou fiksheid, raak jy swakker, jou liggaam voel stywer en raak baie vinniger moeg. Dit laat die oefeninge moeiliker voel en dan oefen jy minder. Dis 'n bese kringloop wat maak dat jy minder en minder oefen, tot jy by 'n punt kom waar dit te veel moeite is om vir jou vriend, 'n paar huise van jou af, te gaan kuier. As jy aktief is en oefeninge doen as jy moeg is, sal dit jou meer energie gee en jou minder moeg laat voel.



“Ek is te siek”

Jy mag dalk te siek wees vir 'n intense oefensessie, maar jy kan steeds bietjie meer aktief wees. Jy kan selfs jou oefensessie verdeel in een minuut sessies en dit dan 'n paar keer op 'n dag herhaal. Hoe fikser jy raak, hoe makliker gaan jy jou siekte kan hanteer.



“Ek oefen reeds genoeg”

Jy mag dalk reeds baie oefen as deel van jou werk of net terwyl jy jou daaglikse take doen, maar as mens die tyd optel is dit steeds vir meeste van ons nie genoeg om ons fiks te maak nie. Dié tipe oefening sluit ook nie een van die mees belangrike aspekte van hoekom oefening goed is vir ons in nie – PRET!



“Oefening is vervelig”



Jy hoef nie dieselfde oefeninge as jou vriende/kollegas te doen as dit jou verveel nie. Kies iets wat vir jou pret is. Oefen saam met ‘n vriend of op maat van jou gunsteling musiek op die radio. Jy kan jou oefeninge interessant hou deur dit gereeld af te wissel.

“Oefening maak my seer”

Oefeninge laat mens soms ongemaklik voel, maar dit moet nooit seer wees nie. As jy pyn het voor jy jou oefeninge doen, behoort die pyn nie erger raak terwyl jy oefen nie. Indien jy geen pyn het as jy begin met jou oefeninge nie, en daarna pyn ontwikkel terwyl jy oefen, moet jy stop en jou pyn evalueer volgens die riglyne in Week 4: Pyn. As jou spiere of gewrigte seer is vir langer as twee ure nadat jy klaar geoefen het, dan het jy heel waarskynlik te veel gedoen. Doen die oefeninge volgende keer vir ‘n korter tyd óf minder intens.

“Dit is te gevaarlik, dis te warm, dis te koud”

Daar sal altyd redes soos hierdie wees om nie te oefen nie. Onthou dat jy oefeninge enige tyd en op enige plek kan doen. Jy kan musiek in jou huis aansit en dans of as dit baie warm is kan jy in die winkels wat lugversorging het, rondloop. As jy in groepsverband oefen maak dit die oefeninge nie net veiliger nie, maar ook meer pret!



“Ek weet ek sal dit nie kan volhou nie, so hoekom moet ek begin?”



Gaan weer oor die stappe wat ons bespreek het oor hoe om ‘n suksesvolle selfbestuurder te wees. Indien jy jou oefeningsdoelwitte volgens daardie stappe opstel, sal jy beter daarby kan hou. Onthou ook dat jy jouself moet beloon vir die doelwitte wat jy bereik het. Dit sal dan makliker wees om na die volgende doelwit aan te beweeg. Ons gaan nou kyk na die belangrike stappe wat gevolg moet word as jy ‘n suksesvolle oefeningsplan wil uitvoer.

Hoe om suksesvol te oefen:

- Stel 'n duidelike doelwit deur die stappe te gebruik soos uiteengesit in “Hoe om 'n suksesvolle selfbestuurder te wees”
- Kies 'n oefening of aktiwiteit wat jy graag sal wil doen en iets wat pret is.
- Maak 'n spesifieke tyd en plek vas om jou oefeninge te doen.
- Besluit hoe lank jy by jou plan wil hou voordat jy dit gaan verander (6 tot 8 weke is 'n goeie tyd om daaraan te werk)
- Hou 'n oefeningsdagboek en monitor jou vordering. (Daar is voorbeelde in die agterkant van hierdie handleiding vir daardie doel)
- Hou jou vordering dop deur die oefeningsdagboek aan die agterkant van hierdie handleiding te gebruik.
- Begin – moenie wag nie, begin nou. Begin stadig en bou dit geleidelik op
- Hersien jou program. Maak 'n nuwe plan aan die einde van die 6 – 8 weke vir die volgende 6 weke.
- Beloon jouself. Dit is opsigself 'n beloning om beter te voel en gesonder te wees maar beloon jouself ook as jy 'n doelwit bereik soos om jou gunsteling maaltyd te eet, of om vir 'n vriend te gaan kuier of om na 'n spesiale plek te loop.

Jou oefenprogram:

'n Oefenprogram moet die drie verskillende tipes oefeninge soos reeds genoem, insluit nl, oefeninge om jou uithouvermoëns, soepelheid en krag te verbeter. Volg die stappe in die blokkie hierbo genaamd “Hoe om suksesvol te oefen”, om jou te help besluit wat jou doelwitte is en watter oefeninge jy graag wil doen. Noudat jy weet watter oefeninge jy gaan doen, moet jy besluit hoeveel daarvan jy gaan doen. Die hoeveelheid oefeninge waarmee jy gaan begin hang af van 'n paar dinge. As jy voorheen nie baie aktief was nie, of as jy al 'n rukkie sleg voel, as jy sukkel om asem te haal of kortasem is, as jy styf was of pyn en swakheid ervaar het wat inmeng met jou daaglikse aktiwiteite, moet jy stadig begin oefen. Jy kan stadig begin deur soepelheid- en versterkingsoefeninge te doen. Doen hierdie oefeninge elke tweede dag vir 5 minute. As jy dit gemaklik kan doen sonder om die volgende dag styf en seer te voel, vermeerder dit na 10 minute. As jy dit gemaklik vir 10 minute kan doen, kan jy begin om die oefeninge elke dag te doen (Wanneer ons sê oefen elke dag, dan bedoel ons gewoonlik 5 dae per week; dit kan baie moeilik wees om 'n roetine vol te hou oor naweke as mens se aktiwiteite verander). As jy vir 10 minute elke dag kan oefen, is jy gereed om met oefeninge vir beter uithouvermoë te begin. Kies jou oefeninge uit die onderstaande afdelings. Volg die instruksies noukeurig soos uiteengesig in die onderstaande blokkie om seker te maak dat jy veilig is en dat jy die meeste baat vind by jou oefeninge.

Hoe om die meeste uit jou soepelheids- en versterkingsoefeninge te kry:

- Beweeg stadig en versigtig. *Moenie* rukkerige of pulserende bewegings maak nie. Dit sal jou spiere korter en stywer maak.
- Strek totdat jy *spanning* in jou spiere voel en hou dit vir 20 sekondes voor jy ontspan.
- Moenie druk totdat dit seer is nie. *Strek tot by spanning, nie pyn nie.*
- Begin met 5 herhalings van elke oefening. Vermeerder dit na 7 herhalings na 1 week en na 10 herhalings na nog 'n week.
- Doen altyd *dieselfde hoeveelheid* oefeninge aan die linker- as aan die regterkant van die liggaam.
- *Hou aan asemhaal*; moenie jou asem ophou as jy oefen nie. Dink daaraan om uit te asem as jy beweeg om te verseker dat jy nie jou asem ophou nie.
- Gebruik die *twee uur reël*. As jy meer simptome ervaar vir meer as twee ure na jou oefensessie het jy waarskynlik te veel gedoen. Moenie ophou om die oefeninge te doen nie maar verminder volgende keer die hoeveelheid.
- As een van die oefeninge moeilik is beteken dit nie jy moet dit glad nie doen nie. Jy moet dit aanpas en sover moontlik voltooi.

Soepelheidsoefeninge:

Onthou dat die doel van hierdie oefeninge is om jou beweeglikheid te verbeter. Daar is 'n lang lys van oefeninge wat hier ingesluit kan word en jy sal dalk nie almal elke keer as jy oefen kan doen nie. Probeer om ten minste een maal per week soepelheidsoefeninge te doen.



Versterkingsoefeninge:



Jy het nie nodig om gim toe te gaan om versterkingsoefeninge te doen nie. Die oefeninge wat hier beskryf word kan by die huis gedoen word. Om spiere te versterk moet hulle teen weerstand beweeg – soos 'n stoot- of 'n trekkrag. Jy hoef nie versterkingsoefeninge elke dag te doen nie, hulle moet eerder elke tweede dag gedoen word. Jou spiere het 'n dag se rus nodig om aan te pas en sterker te word. Om 'n spier effektief sterker te maak moet jy elke oefening 5 keer herhaal aan die begin. As jy dan die oefening 10 keer kan doen gaan jy nie sterker word deur nóg meer van dieselfde oefening te doen nie. Om sterker te word moet jy meer weerstand bysit (bv. 'n swaarder gewig).

Oefening vir beter uithouvermoë:

Een van die moeilikste dinge is om te besluit hoeveel oefeninge om mee te begin. Die maklikste is om jouself af te vra: “hoeveel dink ek sal ek kan doen sonder om môre die spit af te byt?” As jy dink jy kan 5 minute oefen, begin dan met 5 minute. Onthou dat enige oefening beter is as geen oefening. Jy hoef nie op dag een al 30 minute te oefen nie. Dit is belangrik om stadig te begin en die oefening geleidelik te vermeerder. Dit is beter om met minder oefening te begin en dit dan geleidelik te vermeerder.

Daar is drie dinge waaraan jy moet dink as jy oefeninge doen om jou uithouvermoë te verbeter. Hierdie drie goed is *herhaling* (hoe gereeld gaan ek hierdie oefening doen); *tydsduur* (hoe lank gaan ek oefen) en *intensiteit* (hoe hard gaan ek werk wanneer ek oefen).



Herhaling:

Probeer om hierdie tipe oefening 3 of 4 keer per week te doen. Deur dit te doen kan jy jou liggaam elke tweede dag rus en hom toelaat om te herstel. Alle atlete het ten minste een rusdag per week. Rus beteken nie dat jy in jou bed lê heeldag nie, dit beteken net jy doen nie spesifieke beplande oefeninge nie.

Tydsduur:

Hoe lank kan ek aaneen oefen sonder om môre te sukkel om te beweeg? Dit is jou beginpunt. As jy begin met net 'n paar minute kan jy dit geleidelik meer maak totdat jy 30 minute op 'n slag oefen. Die maklikste manier om die tydsduur te vermeerder is om intervalle van die oefening te gebruik. Begin byvoorbeeld deur vinnig te loop vir 3 minute, dan stadiger vir 2 minute en dan weer vinniger vir 3 minute. Dan kan jy mettertyd die tyd wat jy stadig loop minder maak en die vinniger looptyd vermeerder. Jy kan ook die oefening opbreek in verskillende sessies. Jy kan vir 10 – 15 minute in die oggend en weer in die aand loop. Dit sal dan steeds 30 minute se oefening wees.

Intensiteit:

Hoe weet jy of jy hard genoeg oefen om goeie resultate te kry? Hoe sal jy weet as jy te hard oefen? Wanneer jy oefeninge doen om jou uithouvermoë te verbeter is die maklikste manier om die intensiteit te toets deur die “Praattoets” te doen. Wanneer jy matige intensiteit oefeninge doen is jy veronderstel om gemaklik 'n gesprek te kan voer met iemand, maar as jy probeer sing sal dit moeiliker wees en jy sal moet ophou sing om groter asemteue te neem. Matige intensiteit beteken dat jy bietjie vinniger en harder asemhaal maar steeds kan gesels. Dit mag dalk 'n rukkie neem om die regte intensiteit vir 'n oefensessie, wat vir jou werk, vas te stel. Dit is normaal; neem jou tyd en kyk hoe jou liggaam reageer.

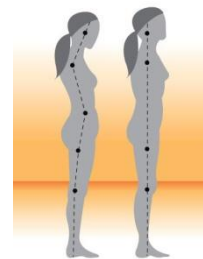
Hoe sal jy weet of jy beter word met jou oefeninge? Met die soepelheids-en-versterkingsoefeninge is dit maklik om die verbetering te voel. Jy sal voel dat dit makliker is om te beweeg en dat jy sterker is en swaarder voorwerpe kan optel. Vir sommige mense is dit moeiliker om te weet hoe hulle vorder met oefeninge vir beter uithouvermoë. Een van die maniere om te weet of jy verbeter is om 'n toets te doen. Een van die maklikste toetse om te doen is 'n tydtoets. Besluit op 'n roete wat jy naby jou huis kan volg. Loop op hierdie roete teen 'n matige intensiteit en meet jou tyd. Loop die roete weer na 'n paar weke en kyk hoe lank dit jou nou neem. Jy mag dalk 'n verbetering in 4 weke sien, maar dit kan tussen 8 – 12 weke neem voordat jy die betrokke roete vinniger kan loop. Die doel is om dieselfde roete gouer of in dieselfde tyd te voltooi maar teen 'n laer intensiteit (jy moet gemakliker kan asemhaal as toe jy begin het).

Gebruik die oefeningsdagboek aan die einde van elke week om jou doelwitte, asook jou vordering en wanneer jy jou doelwitte bereik, neer te skryf.

Oefeninge:

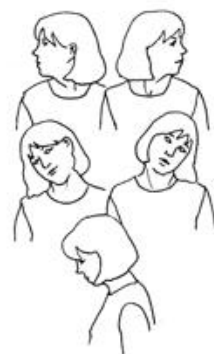
Hierdie is 'n 20 minuut oefensessie wat veilig is vir mense wat MIV+ is. Hierdie oefeninge sluit in: oefeninge wat jou sterker maak (versterkingsoefeninge), meer soepel maak (strek oefeninge) en oefeninge wat jou fikser maak (oefeninge wat jou uithouvermoë verbeter).

1. Begin deur mooi regop te staan. Plaas jou gewig eweredig oor albei jou voete, ontspan jou skouers, hou jou borskas oop en jou kop reguit vorentoe. Haal diep asem in, en ontspan en asem uit.



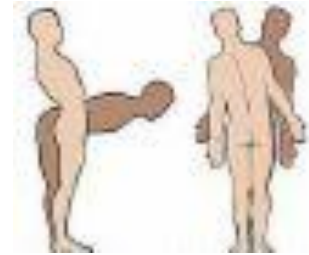
2. Loop op die plek vir 2 minute. Loop teen 'n konstante pas – 'n pas wat jy sal kan volhou vir 2 minute. Moenie te vinnig begin en dan al hoe stadiger beweeg of stadig begin en dan al hoe vinniger beweeg nie. Hou 'n goeie pas, begin en eindig teen dieselfde spoed. Jy moet só loop dat jy kan voel jy moet vinniger asemhaal as normaal; jy moet kan gesels maar nie kan sing nie.

3. Strek nou jou nek – hou jou skouers ontspanne en kyk oor jou regter skouer – hou dit vir 20 sekondes. Bring jou kop terug na die middel toe en draai nou om oor jou linker skouer te kyk. Hou dit vir 20 sekondes en bring weer jou kop terug na die middel toe. Plaas nou jou linker oor op jou linker skouer – hou vir 20 sekondes en bring weer jou kop terug na die middel toe. Herhaal na die regterkant toe. Plaas nou jou ken op jou borskas, hou vir 20 sekondes en bring weer jou kop terug na die middel toe. Rol jou skouers 5 keer vorentoe en dan 5 keer agtertoe.

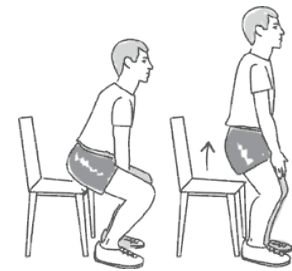


4. Stap op een plek vir 2 minute – 30 normale treë, 30 treë waar jy jou knieë so hoog as moontlik optel. Wissel die twee af na elke 30 treë.

5. Strek jou lyf. Staan met jou voete skouerbreedte uitmekaar, gly met jou regterhand langs jou been af en buig sodoende sywaarts. Buig so ver as jy kan – hou dit vir 20 sekondes en staan dan weer regop. Herhaal aan die linkerkant. Plaas jou hande op jou boude en buig jou rug so ver moontlik terug. Buig daarna vooroor en probeer om aan jou tone te raak.



6. Sit op 'n stoel en staan weer op – hou hiermee vol vir 2 minute. Doen dit teen 'n matige pas, een wat jy vir 2 minute kan volhou. Moenie te vinnig begin en dan al hoe stadiger beweeg of stadig begin en dit al hoe vinniger doen nie. Hou 'n gematigde pas van begin tot einde.

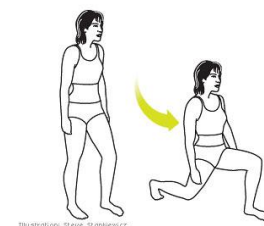


7. Lê op die vloer met jou knieë gebuig en jou arms oor jou borskas gevou. Lig jou kop op, sit jou ken op jou borskas en lig jou skouers van die vloer af. Laat jou skouers stadig sak. Hou vir 2 minuter hiermee aan.



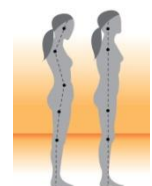
8. Stap weereens op een plek vir 2 minute – 30 normale treë, 30 treë waar jy jou knie buig en jou boude probeer raakskop. Wissel elke keer na 30 treë.

9. Staan mooi regop. Gee 'n groot tree vorentoe met jou regtervoet en buig jou knie sodat jou linker knie amper aan die grond raak ("lunge"). Steun op jou regter been en bring jou voete weer na mekaar toe. Herhaal aan die linkerkant. Doen dit 10 keer aan elke kant.



10. Stap nou 'n laaste keer op een plek vir 2 minute – 30 normale treë en 30 treë waar jy jou knieë so hoog as moontlik optel. Wissel dit elke 30 treë af.

Voltooi die oefening deur regop te staan, gewig eweredig versprei oor beide voete. Ontspan jou skouers, hou jou borskas oop en jou kop regop. Haal diep asem in en ontspan met die uitaseming.



Plan van aksie vorm - Oefeninge

Gebruik hierdie vorm om 'n plan van aksie op te stel vir jou oefeninge. Watter tipe oefeninge sal jy graag wil doen?

Maak seker jou plan van aksie sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week jy dit gaan doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat?*)

_____ (*hoeveel daarvan?*)

_____ (*wanneer?*)

_____ (*hoe gereeld?*)

Hoe seker is jy dat jy hierdie plan van aksie sal kan voltooi?

Glad nie seker nie | | | | | | | | | | Doodseker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hou 'n dagboek van hoe jy vorder:

	Ek beplan om...	Ek het...
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrydag		
Saterdag		
Sondag		

Week 2: Hantering van algemene simptome van MIV/VIGS

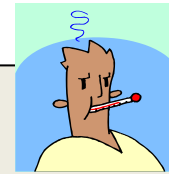
As iets ongewoon of vreemd met ons liggame gebeur, dan ontwikkel ons simptome. Simptome sluit die volgende in: koors, naarheid, braking, diaree, moegheid, pyn, veluitslag, hoesbuie, swaar/moeilike asemhaling, depressie en vele meer. Mense wat met MIV/VIGS saamleef is geneig om vele van die bogenoemde simptome te ervaar en dit moet sodoende hanteer word. In hierdie afdeling gaan jy meer oor *party* van die simptome leer waarmee mense met MIV/VIGS saamleef. Jy sal ook leer hoe om hierdie simptome te hanteer. As jy iets ervaar/voel wat nie in hierdie afdeling beskryf word nie, gaan eerder kliniek toe en laat 'n suster/dokter jou daar ondersoek.

Die simptome wat mense met MIV/VIGS ervaar, kan in 3 groepe verdeel word. Die simptome wat jy ervaar kan 'n nuwe-effek wees van die medisyne wat jy neem. Meer inligting oor die nuwe-effekte van die medikasie wat jy neem kan by die kliniek bekom word. Daar is ook ander ondersteuningsgroepe soos die Treatment Action Campaign (TAC). Die tweede oorsaak vir simptome is die MIV-geassosieerde infeksies. Jy mag dalk hoes omdat jy longontsteking of TB opgedoen het. Die derde moontlike oorsaak van simptome mag a.g.v. die MIV self wees. Mense met chroniese toestande soos suikersiekte, hoë bloeddruk, artritis en MIV sal almal simptome ontwikkel wat eie is aan daardie toestand. Hierdie simptome sal met verloop van tyd verbeter en vererger. Navorsing het bewys dat alle simptome beter beheer kan word as mens gesond leef – ook soos ons in hierdie handleiding beskryf.

Hantering van Simptome

Al die aktiwiteite wat ons in hierdie handleiding bespreek, sal jou help om gesond te leef en jou simptome te hanteer. Oefening, gesonde eetgewoontes, ontspanningstegnieke en effektiewe streshantering is als belangrik om die ontwikkeling van nuwe simptome te voorkom. Voordat ons die mees algemene simptome wat mense met MIV/VIGS ervaar bespreek, is daar 'n paar beginsels wat ons in gedagte moet hou as ons nuwe simptome ervaar. Indien dit 'n nuwe simptome is, kan dit beteken dat jy besig is om 'n infeksie te kry of 'n nuwe-effek ontwikkel a.g.v. sekere van die medisyne wat jy neem. Gebruik die inligting in hierdie deel van die handleiding om jou te help om te besluit wat jy moet doen. Dit is dalk iets wat jy veilig by jou huis kan hanteer, of eerder kliniek toe voor moet gaan. Of dalk kan jy dit aanvanklik by die huis hanteer en indien dit vererger, kliniek toe gaan. Gebruik die vloeiagramme in hierdie afdeling om jou te help om te besluit hoe jy jou simptome gaan hanteer.

As jy 'n simptome begin ervaar, neem die tyd en dink daarvoor na. Is hierdie 'n nuwe simptome of een wat jy al van tevore ervaar het, of een wat jy al 'n rukkie ervaar wat nou erger word? Jy kan 'n K-VET toets doen (soos in die blokkie hieronder beskryf) op enige nuwe of verergerende simptome.



K-VET lys vir nuwe simptome of simptome wat vererger:

Koors	Het jy koors wat saam met die nuwe simptome begin het? (temperatuur van meer as 38°C)	Koors kan 'n chroniese simptome van MIV/VIGS wees. Maar as die koors saam met ander simptome ontwikkel, kan dit 'n teken van infeksie wees.
Veranderde geestestoestand	Het jy enige veranderinge waargeneem in jou geestestoestand sedert die aanvang van die nuwe simptome?	Die brein is 'n baie sensitiewe deel van die liggaam. Die term veranderende geestestoestand word gebruik om deurmekaarheid, duiseligheid en slaperigheid te beskryf. Dit kan ook op ernstiger probleme soos 'n koma, of epileptiese aanvalle dui. Jy sal dalk jou vriende en familie nodig hê om hierdie simptome te evalueer.
Ernstig	Is die simptome erger as enige iets wat jy vantevore ervaar het?	Simptome kom en gaan maar as dit baie erger is as vantevore moet jy daarna laat kyk.
Tipies	Is hierdie simptome ongewoon/nie jou tipiese simptome nie?	Enige iets wat totaal en al nuut is, iets wat jy nog nooit vantevore gehad het nie, moet liever met die dokter of 'n suster bespreek word. Jy kan die vloediagramme in hierdie boek gebruik om vas te stel wanneer jy kliniek toe moet gaan; of dit dadelik moet wees en of jy kan wag tot jou volgende kliniek afspraak.

As jy jou simptome volgens die K-VET blokkie geëvalueer het, kan jy daarna die diagramme in hierdie afdeling gebruik om vas te stel wat jy volgende moet doen. As jy die diagramme gebruik moet jy bo begin en die pyltjies volg volgens wat jy antwoord. As jy nie die pyltjies volg nie sal dit tot die verkeerde antwoord lei. Jy sal uit die vloediagram kan aflei dat sommige simptome beteken dat jy dadelik kliniek toe moet gaan, sommige simptome sal toon dat jy vandag nog by die kliniek moet uitkom en ander simptome kan jy self tuis hanteer tot jou volgende kliniek datum. As jy meer as een simptome ervaar moet jy in al die betrokke diagramme kyk en die veiligste raad volg. Indien jou simptome nie in hierdie handleiding beskryf word nie, moet jy vandag nog kliniek to gaan en dit laat evalueer deur 'n suster. Ons gaan nou van die simptome bespreek.

Asemhalingsprobleme en hoesbuie

Jou liggaam gebruik 'n hoes om jou longe te beskerm en om abnormale goed uit jou longe te verwyder. Enige iets wat jou longe irriteer sal 'n hoesbui veroorsaak. As jy hoes kan daar dalk infektiewe etter of slym uitkom en sodoende jou longe skoon hou. Hoes kan ook 'n newe-effek wees van sekere bloeddruk medisyne.

Rook is een van die mees algemene oorsake van hoesbuie, omdat rook die selle in die asemhalingspype in die longe doodmaak. Dit kan selfs in gesonde mense wat nie rook nie se longe gebeur, wanneer hulle ander se rook inasem. Ander algemene oorsake van hoesbuie is "verkoue" en "griep" wat baiekeer geel of wit slym veroorsaak.



Infeksies van die sinusse (die neusholtes), kan ook hoesbuie veroorsaak omdat die slym aan die agterkant van die neus in die keel en longe afdrip en dit dan irriteer. Dit is gewoonlik erger gedurende die nag. 'n Ander algemene oorsaak van hoesbuie is hooikoors. Hooikoors is meer algemeen in die lente en as dit winderig is. Stuifmeel en plantsade in die lug vererger dit. Indien jy hoes omdat jy hooikoors

het kan jy óf rooi, geïrriteerde oë hê wat jeuk en/óf 'n seer keel hê as jy nies. Die kliniek behoort jou te kan help met anti-histamien medikasie.

Hoes: Plan van Aksie

Is jy kortasem met rus óf as jy rondloop?	Ja →	Gaan dadelik kliniek toe
Nee ↓		
Is jou hoes droog en het jy koors?	Ja →	Gaan vandag nog kliniek toe
Nee ↓		
Het jy koors en borskaspyn as jy hoes?	Ja →	Gaan vandag nog kliniek toe
Nee ↓		
Hoes jy dik, onwelriekende bruin of groen slym op?	Ja →	Gaan vandag nog kliniek toe
Nee ↓		
Het jy langer as 4 dae koors of hoes jy al vir meer as 10 dae?	Ja →	Gaan kliniek toe
Nee ↓		
Behandel self jou hoes by die huis		

Mense met MIV/VIGS is meer vatbaar vir longsiektes wat ook hoesbuie kan veroorsaak. Een van die ernstigste siektes wat mense met MIV/VIGS kan opdoen is Tuberkulose (TB). TB van die longe veroorsaak hoesbuie wat lank aanhou asook koors. Indien jy vir **langer as 10 dae** hoes, moet jy kliniek toe gaan. Dit is heel moontlik TB. Die tweede mees algemene oorsaak van hoesbuie is *Pneumocystis* Pneumonie (PCP). PCP veroorsaak 'n droë hoes (geen slym kom uit as jy hoes) met koors en kortasemheid. Kyk weer na die "Hoes Plan van Aksie" - indien jou hoes met koors gepaardgaan, moet jy dadelik kliniek toe gaan.

Tuissorg vir 'n hoesbui: Jy kan jou hoesbui self by die huis behandel deur seker te maak dat jy nie dehidreer nie. Indien jy nie genoeg vog in jou liggaam het nie, gaan dit die slym in jou longe droog en taai maak en nog moeiliker om uit te hoes. Deur genoeg water te drink sal jy voorkom dat dit gebeur. As jy 'n stomende stort neem, sal dit help om slym los te maak, of selfs as jy die stoom van kookwater of rooibostee inasem (*wees versigtig, stoom kan jou brand!*). As jy 'n droë hoes het met slym wat afdrup agter in jou keel, sal dit help om 'n keelseertablet of harde lekker te suig.

Depressie:

Dit is algemeen vir mense met MIV/VIGS om depressief te raak en dit word baiekeer nie deur die gesondheidswerkers by die kliniek raakgesien nie. Dit is belangrik om die suster of dokter by die kliniek in te lig as jy vermoed dat jy depressief is. Depressie is 'n siekte en dit is nie die geskokte, bang, alleen en gespanne gevoel wat jy ervaar het toe jy gediagnoseer was met MIV/VIGS nie. Daardie was normale emosies wat met die aanhoor van jou diagnose gepaardgaan. Depressie ontwikkel oor 'n paar weke en is 'n algemene gevoel van 'n slegte bui wat met fisiese simptome gepaardgaan. Dit word veroorsaak deur 'n wanbalans van die chemiese stowwe in die brein. Kyk na die depressie lys hieronder – as jy dink jy het depressie en jy het van hierdie simptome dan het jy waarskynlik 'n mate van depressie. Dit kan met medikasie en sielkundige bystand en ondersteuning behandel word. Dit is niks om oor skaam te wees nie. Gaan kliniek toe en vertel vir die suster of dokter hoe jy voel sodat jy, as dit nodig is, behandeling kan kry.



Demensie is nie depressie nie. Met demensie is jou denke so geaffekteer dat jy sukkel om te kommunikeer, jy mag selfs sukkel om aandag te gee en dinge gou vergeet. Jy mag ondervind dat dit moeilik is om te beweeg, dat jy lomp is en jou balans verloor of dat jy selfs glad nie meer kan beweeg nie (verlam). Jou persoonlikheid kan ook verander. Mense wat demensie ontwikkel voel oor die algemeen nie depressief nie, en hulle is meestal onbewus van hulle emosies en gevoelens. Demensie is behandelbaar met ARV-middels.

Depressie Oorsiglys:

- Voel jy meeste van die tyd hartseer?
- Is aktiwiteite wat veronderstel is om lekker te wees soos musiek, dans of sjokolade eet, nie meer vir jou lekker nie?
- Probeer jy vrede vind deur jousef te ooreet?
- Of het jy dalk jou eetlus verloor en gewig verloor?
- Slaap jy snags sleg?
- Sukkel jy om op te staan in die oggende?
- Voel jy vinniger as gewoonlik kwaad of geïrriteerd?
- Voel jy moeg en afgemat?
- Voel dit asof jy elke dag minder energie het?
- Sukkel jy om te konsentreer?
- Is dit moeilik om besluite te neem oor eenvoudige kwessies?
- Voel jy skuldig?
- Voel jy soms nutteloos?
- Dink jy baie aan die dood?
- Oorweeg jy ooit selfmoord?



Indien jy ja op 'n hele paar van hierdie vrae geantwoord het, het jy dalk 'n mate van depressie.

Praat met jou klinieksuster of die dokter daaroor.

Indien jy ja op een of twee van die vrae geantwoord het, het jy dalk 'n depressiewe gemoed, wat ons kan behandel met van die tegnieke in die streshanterings afdeling in hierdie handleiding.

Tuisbehandeling vir depressie: Daar is 'n paar goed wat jy kan doen om depressie te hanteer. Maak seker dat jy spoedig hulp kry as dit vir jou voel of jy jousef of iemand anders wil seermaak. Soms help dit om met 'n gesondheidswerker of iemand anders wat verstaan, te gesels. *Verminder jou alkohol inname*, al laat dit jou vir 'n kort rukkie beter voel. Dit sal oor die langtermyn die werking van jou brein affekteer en jy sal nie vanuit die depressie kan ontsnap nie. *Bly aktief, staan elke dag op*, trek aan en kom uit jou huis uit. Dit is belangrik om dit te doen selfs al voel jy nie so nie. Gaan kuier by vriende en word deel van 'n groep. As jy kontak verloor met mense en jousef onttrek, gaan jou gemoedstoestand net slegter word. Maak planne vir die *toekoms*, vir môre, vir volgende week en vir volgende maand. Maak seker jy doen *20 tot 30 minute oefening daagliks*. Soos ons in week 1 gesê het, is oefening baie belangrik om gesond te bly en ons gemoed te ondersteun. Depressie voed op depressie. As jy glo dinge gaan beter word, sal dit begin verander. Gebruik die voorstelle in die afdeling van Week 3: Streshantering om jou te help om jou simptome te hanteer.

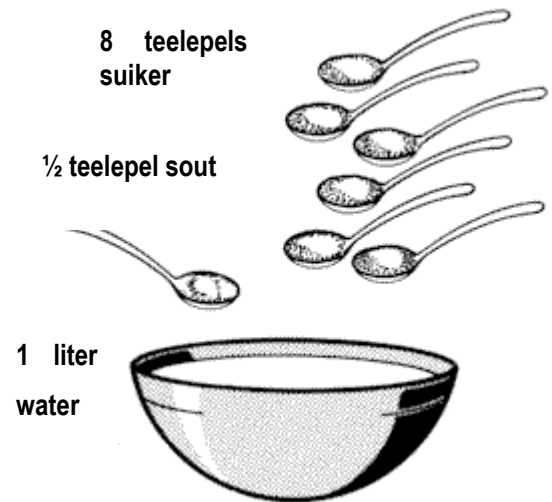
Diaree ('n Loopmaag)

Diaree is iets wat met enige iemand kan gebeur. Diaree beteken jy moet gereeld toilet toe gaan en jou stoelgang is loperig/waterig. Soms kan diaree gepaardgaan met maagpyn of naarheid of beide. As jy diaree het verloor jou liggaam baie water. Om te ontwater word dehidrasie genoem, en dit kan uiters gevaarlik wees, veral vir kinders.

Diaree kan ontstaan as gevolg van infeksies, as newe-effek van medisyne of dit kan veroorsaak word deur swak absorpsie van voedsel. Diaree kan voorkom word deur seker te maak dat jy skoon drinkwater het, dat jy kos higiënies voorberei (kyk na die afdeling in Week 5) en deur seker te maak dat jy jou hande was elke keer as jy die toilet gebruik het.

Diaree: Plan van Aksie		
Het jy?		
<ul style="list-style-type: none">• Swart of bloederige stoelgang• Erge, aanhoudende maagpyn	Ja →	Gaan dadelik kliniek toe
	Nee ↓	
Het jy enige tekens van dehidrasie?		
<ul style="list-style-type: none">• Uiterse dors• 'n Baie droë mond• Donker urine• Lighoofdigheid	Ja →	Gaan vandag nog kliniek toe
	Nee ↓	
Drink jy antibiotika?	Ja →	Gaan kliniek toe
	Nee ↓	
Hou die diaree al vir 5 dae aan sonder enige verbetering?	Ja →	Gaan kliniek toe
	Nee ↓	
Behandel jou diaree by die huis		

Tuisbehandeling vir diaree: Die belangrikste ding om te onthou as dit by diaree kom, is om seker te maak dat jy genoeg vloeistowwe inneem sodat jy nie dehidreer nie. Probeer kaffeïen-bevattende drankies (coca-cola, koffie en gewone tee bevat almal kaffeïen) *vermy* – dit veroorsaak net erger dehidrasie. Drink vloeistowwe teen kamertemperatuur omdat warm/koue drankies jou diaree sal vererger. Maak 'n **glukose drankie** aan, dit is een van die mees effektiewe behandelings vir diaree. Dit word gemaak deur 'n skoon liter bottel met 'n skoon liter kraanwater vol te maak (kook die water en laat dit afkoel as jy onseker is of die water skoon is). Meng 8 teelepels suiker en 'n halwe teelepel sout in die water. Meng dit goed. Jy kan 'n halwe koppie lemoensap byvoeg as jy nie van die smaak hou nie. Drink ten minste een tot twee koppies (200ml) na elke los stoelgang (episodes van diaree). Drink klein slukkies baie stadig.

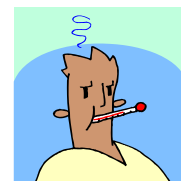


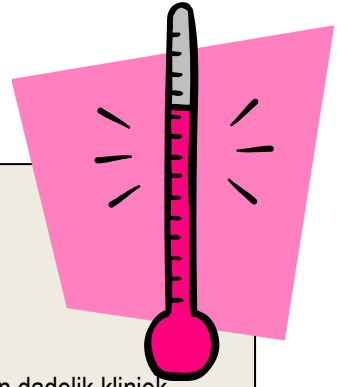
Jy wil dalk nie iets eet as jy diaree het nie, maar om maaltye oor te slaan is nie 'n goeie idee nie. Probeer eenvoudige happies soos geroosterde brood, wit rys, noedels, fyn aartappels of witbrood. Eet enige kos wat jou nie sieker laat voel nie. Maak seker dat jy jou hande was voor en nadat jy met kos gewerk het. Diaree klaar gewoonlik na 'n week vanself op.



Koors

Koors, of 'n hoë temperatuur word meestal deur infeksies veroorsaak. In mense wat met MIV/VIGS gediagnoseer word, kan die koors deur die virus self veroorsaak word. Ander oorsake kan infeksies of selfs medisyne wees. As jy koors het moet jy seker maak dat jy nie ander simptome ook onder lede het wat moontlik kan dui op 'n ernstige siekte wat onmiddellike aandag benodig nie. Gebruik die Koors: Plan van Aksie-kaart om seker te maak.





Koors: Plan van Aksie

Het jy dalk koors tesame met... ?

- *Nekstyfheid (jy kan nie jou nek buig om jou ken op jou bors te sit nie)*
- *Uiterse moegheid of verwarring*
- *Enige epileptiese aanvalle*
- *Erge prikkelbaarheid*

Ja → Gaan dadelik kliniek toe

Nee ↓

Het jy koors en 'n droë hoes en erge kortasemheid?

Ja → Gaan dadelik kliniek toe

Nee ↓

Het jy dalk 'n nuwe veluitslag of sere oor jou vel saam met die koors?

Ja → Gaan kliniek toe

Nee ↓

Het jy enige van die volgende saam met jou koors?

- *Hoofpyn*
- *'n Seer keel*
- *Hoesbuie*
- *Diaree*
- *Urinêre probleme*

Ja → Kyk na die Plan van Aksie vir die betrokke probleem

Nee ↓

Behandel jou koors by die huis

Tuisbehandeling vir koors: 'n Hoë koors kan behandel word deur die liggaam af te spons of deur medisyne te drink. Jy kan jou koors afbring deur jou liggaam af te spons met *lou-warm water* (nie koue water nie). Jy kan Paracetamol (Panado) ook drink om jou koors af te bring.

Hoofpyn:



Hoofpyn is een van die mees algemene simptome wat deur mense met of sonder MIV/VIGS ervaar word. Hoofpyn kan deur spanning in jou spiere of medisyne veroorsaak word. 'n Hoofpyn wat met koors gepaardgaan kan baie ernstig wees. As jy 'n hoofpyn, koors en 'n stywe nek het (so styf dat jy nie jou kop vorentoe kan buig en jou ken op jou borskas kan sit nie), het jy dalk meningitis. Dis 'n ernstige infeksie van die vliese rondom jou brein en moet

dadelik behandel word. Gebruik die Hoofpyn: Plan van Aksie om te besluit hoe jy jou hoofpyn gaan behandel.

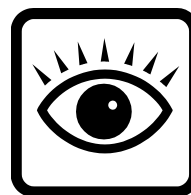
Hoofpyn: Plan van Aksie		
Het jy koors en nekstyfheid saam met jou hoofpyn?	Ja →	Gaan dadelik kliniek toe
Nee ↓		
Het jy enige van die volgende saam met jou hoofpyn?		
• Jy sukkel om jou arms of bene te beweeg	Ja →	Gaan dadelik kliniek toe
• Jy sukkel om te sien		
• Jy sukkel om te praat (jou tong sleep)		
Nee ↓		
Het jy al vir langer as 3 dae hoofpyn?	Ja →	Gaan kliniek toe
Nee ↓		
Behandel jou hoofpyn by die huis en vertel die suster by die kliniek daarvan tydens jou volgende roetine ondersoek		

Tuisbehandeling vir Hoofpyne: Paracetamol is 'n baie effektiewe manier om jou hoofpyn te behandel. Dit werk op sy beste as jy dit drink sodra jy die hoofpyn voel aankom eerder as om te wag dat dit so erg is dat jy dit nie meer kan uithou nie. As jy 'n hoofpyn het as gevolg van spierspanning kan dit help om die spiere te vryf met sterksalf of jy kan iets warm oor die area sit ('n warmwaterbottel wat toegedraai is in handdoek). Ontspanningstegnieke en rus is ook effektief om hoofpyne te behandel.



Oogprobleme:

Mense wat met MIV/VIGS saamleef kan 'n verskeidenheid oogprobleme ondervind. Alle oogprobleme moet ondersoek word by die kliniek. Oogprobleme kan deur infeksies (CMV) veroorsaak word maar dit kan ook deur medisyne, suikersiekte, hoofpyn, stremming op die spiere van die oë en as 'n normale deel van veroudering veroorsaak word. Indien jy *eweskielik* probleme met jou oë ervaar is dit hoogs waarskynlik 'n infeksie en moet jy dadelik na die kliniek toe gaan. As dit stelselmatig begin moet jy melding daarvan maak met jou volgende besoek aan die kliniek.

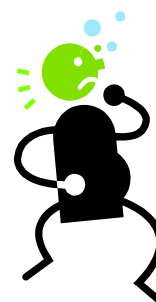


Oogprobleem: Plan van Aksie

Was daar <i>skielik</i> in een of beide oë blindheid (gedeeltelik of totaal) of was die <i>verlies van visie ernstig</i> ?	Ja →	Gaan dadelik kliniek toe
Nee ↓		
Is jou CD4+ telling meer as 200?	Ja →	Gaan kliniek toe
Nee ↓		
Het jy <i>geleidelike</i> verlies, <i>ewe veel</i> in ALBEI oë?	Ja →	Gaan kliniek toe
Nee ↓		
Gaan NOU dadelik kliniek toe		

Naarheid en Braking:

Baie van die gevare van naarheid en braking is dieselfde as met diaree. Medisyne is die mees algemene oorsaak van naarheid in mense met MIV/VIGS maar virale infeksies kan ook naarheid en braking veroorsaak. Dehidrasie is die grootste risiko. Tekens van dehidrasie sluit in: duiseligheid, erge dors, 'n droë mond en tong, verminderde en baie donker urine en 'n droë, geplooië vel. Swart of bloederige braaksel kan 'n teken wees dat die maagwand bloei.





Naarheid en Braking: Plan van Aksie

Het jy enige van die volgende?

- Swart of bloederige braaksel
- Gereelde, erge maagpyn
- Hoofpyn met 'n stywe nek (Jy kan nie jou ken op jou borskas sit nie)

Ja → Gaan dadelik kliniek toe

Nee ↓

Het jy enige tekens van dehidrasie?

- Erge dors
- 'n Baie droë mond
- Donker urine
- Lighoofdigheid of duiseligheid

Ja → Gaan dadelik kliniek toe

Nee ↓

Het dit begin nadat jy met *nuwe medisyne* begin het?

Ja → Gaan kliniek toe

Nee ↓

Is jy swanger of dink jy jy is dalk *swanger*?

Ja → Gaan kliniek toe

Nee ↓

Braak jy al vir *meer as 3 dae sonder enige verbetering*?

Ja → Gaan kliniek toe

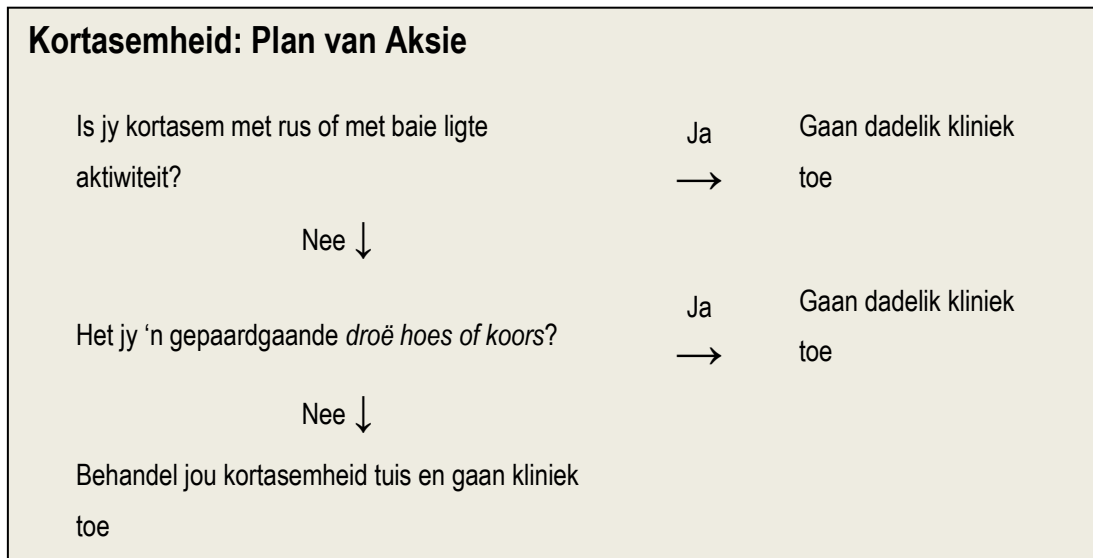
Nee ↓

Behandel jou naarheid en braking tuis

Tuisbehandeling van Naarheid en Braking: Dit is belangrik om soveel as moontlik vloeistof in jou liggaam te kry sonder om weer te braak. Gereelde slukkies van die glukose drankie, ook voorgeskryf vir diaree, is baie belangrik. Moenie probeer om 'n hele glas op een slag te drink nie. Neem gereelde, klein slukkies sodat jy nie weer braak nie.

Kortasemheid:

Dit is normaal om kortasem te voel as jy harde werk of oefeninge doen. Indien jy kortasem raak met rus of as jy baie ligte aktiwiteite doen of as jy wakker word in die nag as gevolg van jou kortasemheid moet jy dringend kliniek toe gaan. Die hooforsaak van hierdie tipe probleem in mense met MIV/VIGS is PCP. Kortasemheid kan ook deur rook of longinfeksies, wat jy in die verlede gehad het, veroorsaak word.



Tuisbehandeling vir kortasemheid: Indien jy besig is met iets as jy kortasem raak, moet jy nie die aktiwiteit onmiddelik staak of vinniger probeer werk om klaar te maak nie. Dit is beter om stadiger te werk en te kyk of jou asemhaling weer normaliseer. Soms raak ons bang as ons kortasem raak en dit kan die kortasemheid vererger. As jy die afgelope ruk nie baie aktief was nie, mag jou kortasemheid dalk beteken dat jy fikser moet raak. Jy moet jou aktiwiteite stadig vermeerder soos bespreek in die afdeling oor oefening. Indien jy rook en kortasem raak moet jy probeer om op te hou rook. As jy sukkel om op te hou rook kan jy met 'n suster praat tydens jou volgende kliniekbesoek. As mense om jou rook, probeer hulle rookwalms vermy of vra hulle om nie naby jou te rook nie. Indien jy kortasem is, kan dit help om die diep asemhalingsoefeninge te doen soos beskryf in die afdeling oor ontspanning. Hierdie tipe diep asemhalingsoefeninge help om die asemhalingspiere te oefen en om jou simptome onder beheer te hou.

Seer keel en mond:

'n Seer keel en mond is algemeen in mense met of sonder MIV/VIGS. Die algemeenste oorsaak van 'n seer keel is 'n virale infeksie, maar dit kan ook deur ander infeksies veroorsaak word. Meeste gevalle van 'n seer keel kan veilig by die huis hanteer word. 'n Seer mond en seer ore is ook 'n algemene verskynsel. Kolle in die mond, wit kolle op die tong en in die mond of rooi, branderige kolle wat ook jeuk, en sere in die mond wat afloop in die keel kan deur sproei veroorsaak word. Mondpyn kan ook deur gaatjies in die tande veroorsaak word. Tande kry gaatjies as gevolg van bakterië in die mond. Jy kan dit verhoed deur jou tande twee maal daaglik, na ete, te borsel. Al wat jy nodig het om jou tande skoon te hou is 'n ertjie grootte hoeveelheid tandepasta. Jy moet ook minder soetgoed en gaskoeldrank drink, want dit veroorsaak tandverrotting. Gebruik die Seer Keel en Mond: Plan van Aksie om te besluit wat jy moet doen.



Seer Keel en Mond: Plan van Aksie

Sukkel jy baie om asem te haal of te sluk?	Ja →	Gaan dadelik kliniek toe
Nee ↓		
Is daar etterigheid agter in jou keel, of het jy koors?	Ja →	Gaan kliniek toe
Nee ↓		
Het jy tandpyn of swelling van jou wang/kies?	Ja →	Gaan na die tandarts by die kliniek.
Nee ↓		
Het jy sere/wit kolle in jou mond, of op jou tong/lippe?	Ja →	Gaan kliniek toe
Nee ↓		
Het jy al vir <i>langer as 10 dae</i> 'n seer keel?	Ja →	Gaan kliniek toe
Nee ↓		
Behandel jou seer keel of mond by die huis.		

Tuisbehandeling van 'n seer keel of mond: Drink koel vloeistowwe en 'n pynstiller soos paracetamol. Jy kan ook 'n seer keel behandel deur met soutwater te gorrel. As jy ysblokkies kan bekom kan dit ook help om aan een te suig.

Velprobleme:

Daar is baie velprobleme wat mense met MIV/VIGS kan ondervind. Baie min hiervan is skadelik maar omdat mens dit kan sien kan dit ontstellend wees - dit mag jou dalk onaantreklik laat voel of jou selfbeeld aantas. Die feit dat mens dit kan sien herinner mens konstant aan jou MIV status. Die mees algemene velprobleme in mense met MIV/VIGS is gordelroos, waterpokkies, 'n bakteriële infeksie, vratte, fungusinfeksie of 'n veluitslag.



Velprobleme: Plan van Aksie		
Het jy 'n veluitslag aan die een kan van jou liggaam of gesig wat seer is?	Ja →	Gaan vandag nog kliniek toe
Nee ↓		
Het die uitslag begin nadat jy met nuwe medikasie begin het?	Ja →	Gaan vandag nog kliniek toe
Nee ↓		
Het jy 'n uitslag of blase oor jou liggaam en 'n koors?	Ja →	Gaan vandag nog kliniek toe
Nee ↓		
Het jy vratte op jou vel wat 'n ander kleur is as jou velkleur?	Ja →	Gaan kliniek toe
Nee ↓		
Het jy 'n uitslag in 'n sirkel op jou vel of wit dooie vel tussen jou tone, in jou lies, om jou geslagsdele of onder jou arms of is daar etter in die uitslag?	Ja →	Gaan kliniek toe
Nee ↓		
Behandel jou veluitslag tuis		

Tuisbehandeling vir velprobleme: Dit is belangrik om jou vel skoon te hou om te voorkom dat enige infeksies ontstaan. Was daagliks jou hele lyf met seep en water. Hou jou vingernaels kort en skoon. As jy aan jou lyf krap terwyl jy slaap kan jy met kouse oor jou hande slaap sodat jy nie jou vel beskadig nie. As jou vel baie droog en jeukerig is sal dit help om met room in plaas van seep te was.

Urineringsprobleme:

Urienweginfeksies kom meer algemeen in vroue as in mans voor, maar mans met MIV/VIGS is ook meer geneig om dit te kry. Die mees algemene simptome van 'n urienweginfeksie sluit in pyn/branderigheid as jy urineer, gereelde urinepassering of bloed in die urine. Hierdie simptome word nie altyd deur 'n infeksie veroorsaak nie, en kan ook veroorsaak word deur te veel kaffeïene (tee, koffie en coca-cola); blaas spasmas (as die blaas ooraktief raak) en selfs angstigheid.



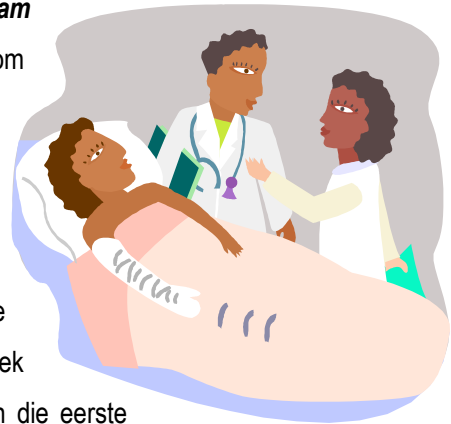
Blaasinfeksie by vroue kan ook deur seksuele omgang veroorsaak word. As jy koors het, opgooi, rugpyn het of kners op jou tande of koue rillings kry, het die infeksie heel waarskynlik versprei van jou blaas na jou niere. Gebruik die Urineringsprobleme: Plan van Aksie om jou te help om te besluit hoe jy jou simptome moet behandel.

Urineringsprobleme: Plan van Aksie		
Het jy koors, braking, rugpyn, koue rillings asook gereelde/seer en bloederige urine?	Ja →	Gaan vandag nog kliniek toe
Nee ↓		
Is jy dalk swanger?	Ja →	Gaan vandag nog kliniek toe
Nee ↓		
Het jy 'n nuwe, irriterende vaginale afskeiding?	Ja →	Gaan vandag nog kliniek toe
Nee ↓		
Het jy pyn op jou maag sowel as 'n vaginale afskeiding?	Ja →	Gaan vandag nog kliniek toe
Nee ↓		
Behandel jouself tuis en gaan kliniek toe as dit nie binne twee dae opklaar nie.		

Tuisbehandeling vir urineringsprobleme: Een van die eerste stappe in die behandeling van urineringsprobleme is om baie water te drink. Drink 4 tot 5 liter water in die eerste 24uur nadat die simptome begin het. Dit help om die liggaam te reinig van enige iets wat die infeksie mag veroorsaak. Jy kan vrugtesap drink - dit verander die chemiese samestelling van die urine. Indien jy 'n nuwe vaginale afskeiding het of pyn op jou maag moet jy dadelik kliniek toe gaan. Dit beteken die simptome kom dalk nie van die blaas af nie maar van die vagina en jy moet mediese behandeling daarvoor kry.

'n Laaste gedagte oor simptome:

Onthou dat die stappe, soos beskryf in hierdie afdeling, en die Plan van Aksie-kaarte nie die dokters en susters vervang nie. Die inligting wat hier bespreek is, is om jou te help om **saam met** jou gesondheidspan te werk. Gebruik die Plan van Aksie-kaarte om jou te help om te dink oor enige simptome wat jy ervaar en om jou te help om te besluit wat jy daaromtrent moet doen. Soos jy gelees het, is dit heeltemal veilig om sekere simptome tuis te behandel. Vir sommige van die simptome moet jy dadelik na die kliniek gaan. Indien jy enige bekommernisse of onsekerheid het oor enige van die simptome wat jy ervaar, is dit beter om so spoedig moontlik na die kliniek te gaan en dit volledig te laat evalueer. Onthou wat jy geleer het in die eerste afdeling oor hoe om 'n suksesvolle selfbestuurder te wees. Gebruik die inligting in daardie afdeling om jou te help om die meeste uit jou kliniekbesoek te kry te enige tyd wat jy sukkel met enige van die simptome wat jy ervaar.



Wanneer jy na die kliniek toe gaan sal jy deur 'n suster of dokter behandel word. Jy mag moontlik verwys word na iemand wat spesialiseer in die probleem waarmee jy sukkel. In die volgende afdeling gaan ons gesels oor hoe om met jou gesondheidswerker te gesels. Dit maak nie saak wie jy sien by die kliniek nie – die stappe oor hoe om effektief te kommunikeer sal jou help om die meeste uit jou kliniekbesoek te kry.

Gebruik die “Plan van Aksie Vorm” aan die einde van hierdie afdeling om jou te help beplan hoe jy die simptome wat jy ervaar gaan benader. Gebruik die Oefeningsdagboek om tred te hou met die oefening wat jy laasweek begin het. Onthou dat hierdie kaarte ontwerp is om jou te help om 'n suksesvolle selfbestuurder te word!

Plan van aksie vorm - Hantering van simptome

Dink na oor die algemeenste simptome wat jy ervaar. Gebruik hierdie vorm om 'n plan van aksie op te stel oor hoe jy jou simptome gaan hanteer as dit weer presenteer.

Maak seker jou plan van aksie sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat?*)
_____ (*hoeveel daarvan?*)
_____ (*wanneer?*)
_____ (*hoe gereeld?*)

Hoe seker is jy dat jy hierdie plan van aksie sal kan voltooi?

Glad nie seker nie | | | | | | | | | Doodseker
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hou dagboek van hoe jy vorder:

	Ek beplan om...	Ek het...
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrydag		
Saterdag		
Sondag		

Oefeningsdagboek

Gebruik hierdie dagboek om tred te hou met die doelwitte wat jy vir jouself oor oefeninge opgestel het in die eerste week.

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryf hier neer wat jy graag sal wil bereik: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om jou te help om jou doelwit te bereik?

Onthou om, soos in jou plan van aksie, die volgende in te sluit:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen



Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (wat?)
_____ (hoeveel daarvan?)
_____ (wanneer?)
_____ (hoe gereeld?)

	Geskeduleerde/beplande oefeninge	Oefeninge gedoen...	Hoe het ek gevoel? Moet ek iets verander?
b.v.	<i>20 min in die oggend voor ontbyt en 20 min in die aand na aandete</i>		<i>Baie moeg met die tweede sessie. Ek gaan net in die oggend oefen hierdie week.</i>
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

Week 3: Effektiewe Stres hantering

In ons samelewing praat ons baie oor stres. Ons sê dalk bv. dat dit 'n bron van stres is om in Suid-Afrika te woon, of dat ons bekommernisse oor ons kinders en familie 'n bron van stres is. Ons stres ook oor geld en oor of ons 'n sekere werk gaan kry en of ons goed by die nuwe werk sal aanpas. Ons gebruik die woord stres baie, maar wat beteken dit regtig? Stres is 'n gevoel; 'n kombinasie van spanning en bekommernisse. As ons stres is ons geïrriteerd en is dit moeilik om te konsentreer of om iets te onthou. Stres affekteer ons slaappatroon, ons eetlus en ons verhoudings.



Die algemeenste rede waarom ons so stres is die gevoel dat dinge buite ons beheer is. Ons is geneig om te stres as 'n sekere situasie vir ons buite beheer voel. Ons ervaar stres as ons laat gaan wees vir werk omdat die trein laat is – iets wat buite ons beheer is. Ons ervaar stres oor waar ons bly en as ons onveilig daar voel – en diegene wat geweld en onreg teenoor ons pleeg is buite ons beheer. In dieselfde manier ervaar ons stres as ons 'n chroniese siekte soos MIV/VIGS, suikersiekte of hoë bloeddruk het. Indien jy voel asof jou chroniese siekte buite jou beheer is, kan dit jou ook laat stres.



Stres is nie altyd sleg nie. Ons weet dat stres soms handig te pas kan kom. Vir baie mense is 'n mate van stres 'n gevoel van druk van buite om beter te presteer. Jy voel gespanne omdat jou familie kom kuier, maar hierdie stres laat jou jou huis opruim – 'n goeie resultaat van die stres. Studente sal slegs hulle studies voltooi as daar eksamens is om te skryf en sperdatums is vir take. Sonder die stres van 'n sperdatum sal studente nooit hulle take voltooi nie.

Soms wens ons vir 'n lewe wat sonder enige stressors is. Maar ons weet dat as daar geen stres in ons lewens was nie, as ons niks gehad het om te doen of voor te werk nie, dit ook nie goed sou wees vir ons nie. As jy heeldag in jou bed lê en niks doen nie, sal jou spiere swak raak, jou gewigte styf en jy sal siek word. Ons het 'n mate van stres nodig om ons gesond te hou. Die belangrikste ding is dat ons die hoeveelheid stres moet beperk tot 'n hoeveelheid wat vir ons hanteerbaar is. Dit is hoekom ons gesels oor stres hantering en nie stres eliminerings nie.

Daar is baie dinge wat ons kan doen om die stres in ons lewens te hanteer en te bestuur. Die eerste stap is dat ons moet verstaan hoekom ons stres ervaar. Daar is gewoonlik drie dinge wat die hoeveelheid stres wat ons ervaar, bepaal.

1. Die stresvolle situasie:

Gewoonlik is die mees onbekende en die mees onverwagse situasie, die stresvolste. As jy op die trein werk toe moet ry en jy weet al van die vorige dag af dat hy laat gaan wees, is dit minder stresvol as om op die trein te klim en dan ewe skielik uit te vind dat hy laat gaan wees. As jy jou pyn oordink, as jy weet wat die oorsaak is, is dit meer of minder van 'n stressor? As jy nie weet wat jou pyn veroorsaak nie en jy is bang dat daar iets meer ernstig fout is, is dit meer of minder van 'n stressor?

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

As die situasie waarin jy jouself bevind nie belangrik is nie, is jy minder geneig om dit as stresvol te ervaar. As jy op die trein is en die trein is laat, maar jy gaan op jou eie inkopies doen, dan gaan jy dit as minder stresvol ervaar. As jy op die trein is en hy gaan laat wees en jy is oppad werk toe, is dit 'n baie meer stresvolle situasie. Maar as jy jou selfoon by jou het, en jou selfoon het lugtyd op en jy kan jou baas laat weet dat jy laat gaan wees, is die situasie minder stresvol. Jou vermoë om 'n situasie te hanteer affekteer die hoeveelheid stres wat jy ervaar. Ons weet dat dit stresvol is om met 'n chroniese siekte soos MIV/VIGS, suikersiekte en hoë bloeddruk saam te leef, maar as jy dink dat jy die situasie goed kan hanteer en dat dit nie sal inmeng met jou werk en jou lewe nie, sal dit meer of minder van 'n stressor wees? Deur kennis oor jou toestand te hê, stel dit jou instaat om anders daarvoor te dink en dit gaan die manier hoe jy dit hanteer ook verander.



3. Ondersteuning deur familie en vriende:



Vriende en familie wat jou verstaan en jou ondersteun sal jou stresvlakke beïnvloed. As jy alleen voel en voel asof jy geen ondersteuning het nie, gaan jy meer stres ervaar. As jy daaraan dink om met MIV/VIGS saam te leef sonder enige ondersteuning, sal dit meer of minder stresvol wees? Ons moet waak teen te veel ondersteuning deur familie en vriende. As hulle al jou take en verantwoordelikhede oorneem (want hulle gee om vir jou en wil net help), voel jy dalk later nutteloos en doelloos. Ondersteuning beteken nie dat iemand alles vir jou doen nie.

Stres is nie net die goed wat daagliks met ons gebeur nie. Die hoeveelheid stres wat ons ervaar hang van klomp verskillende faktore af, faktore wat daagliks verander. Daar is verskeie dinge wat ons kan doen om ons stres daagliks te hanteer.

Streshantering:

1. Hanteer die oorsaak van die stres



Die eerste stap wat jy moet neem om jou stres te hanteer is om te identifiseer *hoekom* jy so voel. Gebruik die selfhanteringstappe om jou te help om die probleem te identifiseer. As jy weet hoekom jy so voel moet jy besluit wat jy daaraan gaan doen. Soms is dit maklik om dit wat ons laat stres te hanteer. As jy vriende is met jou bure en die geraas van hulle T.V. irriteer jou, is dit maklik om hulle te vra om die T.V. se klank sagter te maak. As jy nie vriende is met jou bure nie, of as jy baie skaam is, is dit dalk moeiliker om hulle te vra om die klank sagter te maak. Soms kan ons die oorsaak van ons stressore identifiseer en iets daaraan doen. Maar meeste van die tyd is dit nie so eenvoudig nie en is dit buite ons beheer. As jy dit nie kan hanteer nie of dit is iets wat totaal buite jou beheer is, is die volgende stap om jou persepsie oor die probleem, te verander.

Die volgende stap is om uit 'n ander oogpunt na die probleem te kyk. Dink na oor hoe jy voel. Is jou denke en jou gevoelens oor die probleem onakkuraat? Miskien is jy bekommerd oor jou gesondheid en dit is vir jou 'n bron van kommer. Is jy bekommerd dat jy siek gaan wees en dat jy nie meer is staat gaan wees om te werk nie? Is hierdie denke en gevoelens akkuraat? Waarop baseer jy hierdie denke en gevoelens? Het jy al met 'n professionele persoon gesels of baseer jy jou gedagtes en gevoelens en stres op onakkurate inligting?

Stap drie gaan oor goeie toekomsbeplanning. Raak jy op herhaalde kere gestres oor dieselfde dinge? Of bevind jy jou in situasies waar jy stres omdat jy baie besig is? Indien jy dieselfde goed oor en oor doen en daaroor stres, moet jy dalk jou benadering tot die probleem verander en 'n ander plan maak. Wat van jou besige lewe? Dit gaan weereens oor goeie beplanning – om baie besig te wees en geen tyd vir jouself te hê nie, kan baie stresvol wees. Beplan jou take versigtig en maak seker dat jy ten minste daaglik tyd het om te ontspan of om oefeninge te doen. Moenie wag tot op die nippertjie nie.



Die laaste stap is om hulp te kry. Familie, vriende of 'n ondersteuningsgroep is 'n wonderlike manier om stres te verminder. As ons wil hê mense moet ons ondersteun, moet ons hulle volledig inlig oor wat die probleem is en wat ons wil hê hulle vir ons moet doen. As ons nie hieroor praat nie, kan dit die stres vererger. As jy jou familie of vriende nie as behulpsaam ervaar nie, is dit dalk nodig om, wanneer jy nie stres nie, saam te sit en te gesels daaroor. Dit mag wees dat hulle dinge baie anders as jy ervaar. Dit beteken nie jy is reg en hulle verkeerd of jy is verkeerd en hulle reg nie. Dit beteken net dat julle dinge verskillend interpreteer en dat julle 'n manier kan uitwerk om dinge beter te hanteer. As só 'n bespreking moeilik is, is dit dalk nodig om 'n berader te vra om met die gesprek te help. Jy kan by jou kliniek om hulp vra of jy kan na jou naaste nie-regeringsorganisasie (NRO) soos FAMSA gaan – hulle spesialiseer in familie-en verhoudingsberading.

2. Ontspanning

As ons ontspanne is, voel ons kalm. Soms as ons ontspanne en moeg is, is ons vaak. Ander kere as ons ontspanne is, voel ons wakker en kan ons beter konsentreer op wat ons moet doen. Ontspanning kan ons help om te konsentreer en dit kan ons help om rustig te raak voor ons gaan slaap. Ontspanning is 'n goeie manier om stres en van die simptome van chroniese siektes, soos pyn, te hanteer.

As ons gespanne is en stres ervaar, maak dit ons spiere gespanne, dit laat ons harte vinniger klop en vinniger asemhaal. As ons dan boonop sleg voel en pyn ervaar, gaan ons nog erger voel. Ontspanning kan die spierspanning verminder en ons harte stadiger laat klop asook ons help om stadiger asem te haal. Sodoende sal



ons beter voel. Wanneer ons stres beleef is ons geïrriteerd en buierig, en ontspanning sal dan help om ons kalm te maak en meer in beheer te laat voel van onself en ons lewens. As ons stres is dit soms moeilik om aan die slaap te raak omdat ons ons bekommer oor dinge wat buite ons beheer is. As jy sleg voel en sleg slaap ook, gaan jy net erger voel. Ontspanning sal help om jou beter te laat slaap en dit sal jou help om die stres makliker te hanteer en jou gesondheid te verbeter.

Net soos wat dit tyd neem om 'n nuwe sport aan te leer of om te oefen, verg ontspanning ook tyd en in-oefening. Presies hoé jy ontspan maak nie saak nie; ons is almal verskillend en het almal verskillende dinge wat ons laat ontspan. Die belangrikste is om dit gereeld te oefen. Daar is twee verskillende maniere om te ontspan en dit word aan die einde van hierdie afdeling verduidelik. Jy kan dit aanvanklik by die huis doen in 'n stil, gemaklike en veilige omgewing. Soos wat jy beter raak, kan jy ontspan in 'n stampvol wagkamer, in 'n minibus of in 'n trein. Jy kan ontspan op enige plek!

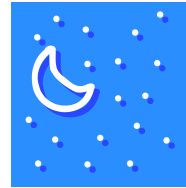
'n Goeie tyd om ontspanning te beoefen:

- As jy voel dat jy gespanne of geïrriteerd is en dat jy jouself bekommer
- As jy pyn ervaar
- As jy wil gaan slaap



3. Slaap

Mense met chroniese siektes sukkel soms om te slaap omdat hulle stres en bekommerd is oor hulle toestand en hulle bekommerd is oor wat hulle toestand vir hulself, hul familie en hul toekoms kan inhou. Soms sukkel mense om te slaap as gevolg van die siekte self. Dalk ervaar jy pyn, voel jy siek/naar of dalk is jy so moeg dat jy nie kán slaap nie. Sommige mense neem lank om aan die slaap te raak en gaan slaap dan eers baie laat in die aand, ander raak weer maklik aan die slaap maar word dan in die nag wakker en sukkel om weer aan die slaap te raak. Party mense sukkel totaal en al om in die aand te slaap en slaap dan eerder deur die dag.



Om gesond te wees, is dit baie belangrik om genoeg te slaap. Mense benodig verskillende hoeveelhede slaap. Sommige mense benodig saans 8 ure se slaap, sommige het dalk 10 ure nodig, terwyl ander met slegs 5 ure se slaap kan klaarkom. Ons het almal verskillende slaapbehoefes. Vandat ons babatjies is, leer ons al hoe om aan die slaap te raak en hoe om lekker te slaap. As jy nie goed slaap nie, kan jy hierdie stappe volg om jou te help om aan die slaap te raak en om goed te slaap. Onthou dat dit is soos om enigiets nuuts aan te leer – dit neem tyd. Dit mag selfs 3 maande neem om te leer hoe om te slaap as jy vir 'n lang tyd daarmee gesukkel het.

Voorstelle om slaap te verbeter

1. *Ontwikkel 'n slaaproetine:* probeer om min of meer dieselfde tyd bed toe te gaan in die aand en doen min of meer dieselfde dinge voor jy in die bed klim. 'n Voorbeeld van so 'n roetine kan wees: sluit die huis, trek nagklere aan, was jou gesig en borsel jou tande en klim in die bed en ontspan.
2. *As bekommernis jou uit die slaap hou:* skryf jou probleme en jou bekommernisse neer. Skryf ook neer wat jy volgende kan doen om die probleem op te los. As jy dan wakker word in die nag en bekommerd is oor daardie probleem, herinner jouself dat jy reeds daaraan gedink het en dat jy reeds 'n plan gemaak het. As jy met 'n nuwe bekommernis wakker word, skryf dit neer en dan kan jy dit hanteer as jy wakker word die volgende oggend. Beoefen jou ontspanning om jou gedagtes van die probleem af weg te hou. As jy dan nogsteeds nie kan slaap nie, staan eerder op en doen iets wat jou laat ontspan soos lees, TV kyk, musiek luister of handwerk.
3. *Jou bed en slaapkamer is vir slaap:* probeer om nie jou kamer gedurende die dag te gebruik vir ander take nie. Moenie TV kyk in die bed nie. As jy binne 30 minute nog nie aan die slaap is nie, staan op en doen iets anders. Moenie in die bed lê en jou bekommer oor jy nog nie aan die slaap geraak het nie. Dit sal jou net meer gespanne maak en jou kanse om dan te slaap, verminder.
4. *Kry 'n oggendroetine:* Staans dieselfde tyd elke dag op, al voel jy nie altyd lus nie. Ons liggame hou van 'n daaglikse patroon van aan die slaap raak en wakker word op dieselfde tyd.



5. *Vermyn drankies wat kaffeïene bevat vir ten minste vier ure voordat jy gaan slaap (dit sluit drankies soos coca-cola, koffie of gewone tee in).*
6. *Moet nooit alkohol gebruik om jou te help om te slaap nie. Dit mag jou dalk aanvanklik ontspanne laat voel, maar as dit uitgewerk is sal dit jou rusteloos maak en is jy meer geneig om wakker te word gedurende die nag.*

Goeie slaapgewoontes:

- Gaan slaap elke dag op dieselfde tyd
- Kry 'n goeie slaaproetine
- Ontspan voor jy gaan slaap
- Gebruik jou bed slegs vir slaap en ontspanning
- Kry 'n oggendroetine

4. Oefening



Oefening is 'n baie effektiewe manier om stres te hanteer. Mense wat gereeld oefen vir ten minste 20 tot 30 minute, 3 keer per week het 'n kleiner risiko om aan stresverwante siektes te ly. Gaan kyk weer na die afdeling oor oefening en hoe jy veilig en effektief kan oefen.

Oefening:

- Verminder stres
- Help jou om beter te slaap
- Verminder pyn
- Hou jou gesond en verminder jou kans om 'n chroniese siekte te ontwikkel

5. *Kommunikeer met jou gesondheidswerker*

Enigeen wat met 'n langtermyn gesondheidsprobleem saamleef, of dit nou MIV, suikersiekte of hoë bloeddruk is, moet die kliniek gereeld besoek. Dit kan stresvol wees omdat dit tyd in beslag neem, jy vooruit moet beplan en omdat jy nie seker is hoe lank jy sal moet sit en wag nie en boonop dan nie seker is wat die gesondheidswerkers vir jou gaan sê nie. Een van die maniere om jou stres, wat met kliniekbesoeke gepaard gaan, te hanteer is om jou kommunikasie met die gesondheidswerkers te oordink en te beplan.



Wanneer jy die kliniek besoek en met 'n gesondheidswerker interakteer, is dit belangrik dat jy gemaklik moet voel om vrae te vra (enige vrae, selfs al voel jy dit is "dom" of "onnodige" vrae) en gemaklik moet voel om jou emosies uit te druk. Dit is ook belangrik dat jy voel jy kan jou behandeling met hulle bespreek sodat jy en die gesondheidswerker voel dat jy die beste behandeling kry. Dit is belangrik dat jy nie voel



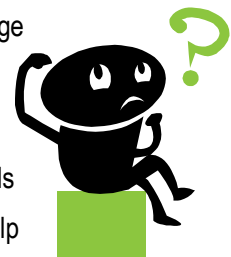
asof jou gesondheidswerker jou ignoreer nie, dat hy/sy nie jou idees afskiet of met jou praat asof jy 'n kind is nie. Ons weet dat dokters en susters baie pasiënte het om te sien en dus nie ure aan elke pasiënt kan spandeer nie. Een van die maniere waarop jy seker kan wees dat jy die meeste uit jou konsultasie met die dokter of suster kan kry, is om aktief deel te neem aan die gesprek. Aktiewe deelname aan 'n gesprek het 4 dele: voorbereiding, vrae vrae, herhaling en om iets te doen/aksie te neem.

Neem deel aan die gesprek:

Berei jouself voor:

Dit is belangrik om jouself voor te berei voordat jy kliniek toe gaan. Dink na oor die rede vir jou besoek en of daar enige spesifieke kwessies is waaroor jy jouself bekommer. Jy moet realisties wees en kan selfs 'n lys maak van vrae wat jou kwel. Daar gaan waarskynlik nie tyd wees om al jou vrae te beantwoord nie, maar dalk net een of twee. Maak seker dat die mees belangrike kwelpunte boaan jou lysie is. Neem jou lysie saam na die kliniek en as die dokter of suster vra of jy enige vrae het, kan jy jou lysie gebruik.

Indien daar enige spesifieke simptome of bekommernisse oor jou gesondheid is wat jy wil bespreek, berei voor vir jou afspraak deur spesifieke inligting neer te skryf wat die suster dalk mag benodig. Dinge wat kan help sluit in: wanneer het dit begin, hoe lank hou die simptome aan, waar in jou liggaam is dit, wat laat jou beter of slegter voel, het jy al voorheen so 'n probleem gehad en hoe is dit behandel; het jy enigiets verander soos jou dieet, oefeninge of medisyne. As jy reeds behandeling vir 'n sekere probleem gehad het, wees bereid om terugvoer te gee of dit gehelp het of nie en hoe jy gevoel het.



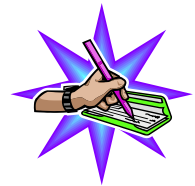
Wees oop oor jou gevoelens en oor die dinge waaroor jy jou bekommer. As jy oop kaarte speel kan die gesondheidswerkers jou beter help. Laastens kan jy terugvoer gee. As jy nie hou van die manier waarop jy behandel is nie, sê vir die dokter of suster so. As jy nie direk met hulle wil praat nie kan jy met iemand anders in die kliniek of met iemand in jou ondersteuningsgroep praat. Onthou ook dat dokters en susters en ander gesondheidswerkers dit waardeer as jy hulle komplimenteer. As jy voel dat jy goed behandel is en dat jy gelukkig is met die behandeling wat hulle vir jou gegee het, is dit heel toepaslik en word dit waardeer as jy hulle komplimenteer.



Vra vrae:

Nog 'n belangrike stap in die goeie kommunikasieproses en om stres te verminder is om vrae te vra. Deur goeie en betroubare inligting te hê is van kardinale belang in die bestuur van jou gesondheid. Vra vrae oor jou gesondheid soos: wat is fout, wat het dit veroorsaak, is dit aansteeklik en wat gaan nou gebeur? Dan kan jy ook vrae vra as jy toetse ondergaan het: waarvoor is die toetse, wat gaan gebeur as ek besluit om nie die toetse te laat doen nie en wat gaan die toets behels? Onthou ook om vrae te vra oor jou behandelingsopsies: wat is die voordele van die behandeling en wat is die risiko's en die nuwe-effekte? Vra dan laastens vrae ook die opvolg afspraak: wanneer moet jy terugkom kliniek toe, waarvoor moet jy op die uitkyk wees en wat moet jy volgende doen?

As jy sukkel om al die inligting te onthou is dit 'n goeie idee om dit neer te skryf tydens jou besoek. Of jy kan iemand wat jy vertrou vra om saam met jou na die afspraak te kom om jou te help onthou wat gesê word.



Herhaal:

Een van die belangrikste dinge om ons te help onthou is om dit te herhaal. As die dokter of suster dan iets aan jou verduidelik, herhaal dit in jou eie woorde aan hulle om seker te maak jy verstaan. Dit help ook om enige misverstande uit te stryk.

Iets om te doen:

Aan die einde van jou afspraak is dit belangrik om te weet wat jy volgende gaan doen. Dalk is dit om 'n opvolgafspraak te maak, of dat jy huis toe moet gaan en iets moet verander óf dat jy nuwe medikasie by die apteek moet gaan kry. Maak seker dat jy weet wat jy volgende moet doen, en dan gaan doen jy dit!

Ontspanning

Lang ontspanningssessie:

Kom in 'n gemaklike posisie. Lê op jou rug of sit in 'n stoel wat jou rug goed ondersteun.

Plaas jou arms langs jou sye. Jou handpalms moet na bo lê.

As jy wil kan jy jou oë toemaak.

Begin deur net bewus te raak van jou asemhaling.... Fokus daarop om die ritme van jou asemhaling rustiger te maak.... Jou borskas en maag sal vorentoe beweeg met elke asemhaling, soos 'n ballon wat stadig en rustig met lug gevul word....

Verbeel jou dat jou borskas na die kante beweeg as jy inasem.... en stadig terug na binne beweeg as jy uitasem....

Haal stadig en rustig diep asem in.... Hou dit daar vir 'n oomblik.... en asem dan stadig uit. Laat die spanning wegsmelt soos jy ontspan met elke volgende asemhaling....

Hou aan om so rustig in en uit te asem....

Dink nou aan die bokant van jou kop. Voel hoe jou kopvel ontspan en hoe dit stadig afwaarts beweeg....

Jou ore raak ontspanne en voel swaar.... voel hoe jou wenkbroue ontspan....

Jou voorkop ontspan en raak glad.... al die lyntjies op jou gesig raak sag...

Laat jou kakebeen ontspan deur jou mond effens te laat oophang.... Laat jou tong ontspan...

Voel hoe jou keel ontspan.... ontspan jou wange, jou neus, jou oë.... Voel hoe jou ooglede swaar raak.... en goed ontspan.... al hoe meer ontspanne....

Geniet hierdie ontspanne gevoel wat jy ervaar.

Dink nou oor jou nek.... laat 'n totale ontspanne gevoel op jou nek begin en voel hoe dit afvloei...

Voel hoe ontspanne voel jy as jou skouers begin ontspan en losser raak.... Laat jou skouers stadig ontspan en afwaarts beweeg.... voel hoe jou skouers swaar raak soos dit ontspan....en swaarder.... en swaarder.... en nog meer ontspanne.... dieper en dieper..... ontspanne....

Voel hoe jou sleutelbeen ontspan soos jou skouers rustig terugbeweeg, en jou borskas al hoe oper voel....

Laat al die spiere in jou skouer toe om sag te voel... en ontspanne.... soos al die spiere ingee en ontspan...

Let weer op jou asemhaling... voel hoe dit reëlmatig word... hou aan om stadige.... eweredige.... diep asemteue te neem... Asem die ontspanne gevoel in... en asem enige spanning uit... jou asemhaling laat jou al hoe meer ontspan dieper ontspan..... Dink nou aan jou regter arm..... Voel hoe die ontspanne gevoel vanuit jou skouer afbeweeg.... laat jou bo-arm ontspan... jou elmboog.... voorarm... en jou pols raak los en ontspanne....

Geniet die ontspanne gevoel soos wat die spiere in jou regter arm oorgee.... voel hoe die ontspanne gevoel afvloei in jou hand in.... Laat al die spanning uit jou vingerpunte beweeg en wegvloei.... die ontspanne gevoel beweeg oor na jou duim... jou wysvinger.... middelvinger... ringvinger... en jou pinkie....

Voel hoe die ontspanne gevoel in jou linker arm afvloei.... Laat die spiere van jou linker bo-arm ontspan....

Ontspan jou elmboog.... voorarm.... jou pols....

Geniet die ontspanne gevoel wat jy nou ervaar.

Laat al die spanning wegsmeelt.... verbeel jou dat die spanning by jou vingers uitvloei... Laat jou linker hand toe om totaal te ontspan.... ontspan jou duim... wysvinger.... middelvinger... ringvinger... en pinkie....

Beide arms is nou totaal ontspanne... laat hulle toe om vry en ontspanne te hang... gemaklik en ontspanne...

Geniet die ontspanne gevoel wat jy nou ervaar....

Laat die ontspanne gevoel afbeweeg na jou borskas en jou maag.... voel die ontspanne gevoel daar... dit raak al hoe dieper met elke asemhaling....

Verskuif al jou aandag na jou bo-rug... Voel hoe die ontspanne gevoel teen jou rug afbeweeg.... Laat al die spiere in jou rug ontspan.... ontspan jou bo-rug... ontspan jou middel en lae rug... laat jou hele rug ontspan....

Voel hoe jou hele bo-lyf ontspan....

Ontspan dieper met elke asemhaling... meer en meer ontspanne.... diep ontspanne en kalm....

Laat jou heupspiere ontspan... Ontspan van jou boude af, agter verby jou bo-bene... ontspan die spiere aan die voorkant van jou bo-bene... voel hoe die ontspanne gevoel in jou bo-bene af beweeg na jou knieë... jou kuite en jou skene... jou enkels... en jou voete... laat al die spiere ontspan...

Laat die laaste bietjie spanning by jou voetsole uitvloei.... voel hoe die ontspanne gevoel deur jou lyf beweeg...

Voel hoe dit van jou kop af.... tot by jou voetsole beweeg.... dit raak meer en meer ontspanne met elke volgende asemhaling.... geniet die gevoel van totale ontspanning....

Jy is nou so ontspanne as wat jy kan wees.... Geniet die gevoel van diepe ontspanning.... geniet die oomblik.... ontspan.... kalmte.... vrede....

Fokus daarop om die ontspanne gevoel regdeur jou liggaam te laat beweeg.... Raak bewus van jou asemhaling.... jou ontspanne spiere... jou stil gedagtes.... onthou hierdie gevoel sodat jy enige tyd hierheen kan terugkeer....

Geniet die oomblik nog 'n rukkie langer...

As jy reg is om terug te keer na jou dag, laat jou liggaam stadig terugkeer.... beweeg jou spiere rustig.... rol jou skouers stadig vorentoe.... dan stadig agtertoe.... leun met jou kop oor na die linkerkant.... terug na die middel toe.... leun met jou kop oor na die regterkant... weer terug na die middel toe....

Wikkel jou vingers en jou tone....

Maak jou oë stadig oop.... Voel wakker.... vars.... ontspanne en vol energie.

Kort ontspanningsessie:

Diep asemhaling help nie net met angstigheid en spanning nie, dit is ook 'n sleutel tot ontspanning.

Hier is 'n voorbeeld van hoe om diep asem te haal.

Haal stadig asem in vir vier tellings (tel stadig; op die tempo van duisend-en-een, duisend-en-twee...) Neem 'n ruspouse op die derde telling.

Asem stadig uit vir vyf tellings.

Die asemhalingsproses is as volg:

Inasem... twee, drie, vier... rus... twee, drie... uitasem.... twee, drie, vier, vyf...

Inasem... twee, drie, vier... rus... twee, drie... uitasem.... twee, drie, vier, vyf...

Herhaal vir 'n minuut of twee.

Plan van aksie vorm – Streshantering

Dink na oor een ding wat vir jou 'n bron van stres is. Gebruik hierdie plan van aksie vorm om met 'n plan vorendag te kom oor hoe jy jou stres hierdie week gaan hanteer.

Maak seker jou plan van aksie sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat?*)

_____ (*hoeveel daarvan?*)

_____ (*wanneer?*)

_____ (*hoe gereeld?*)

Hoe seker is jy dat jy hierdie plan van aksie sal kan voltooi?

Glad nie seker nie | | | | | | | | | | Doodseker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hou dagboek van hoe jy vorder:

	Ek beplan om...	Ek het...
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrydag		
Saterdag		
Sondag		

Oefeningsdagboek

Gebruik hierdie dagboek om tred te hou met die doelwitte wat jy vir jouself oor oefeninge opgestel het in die eerste week.

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryf hier neer wat jy graag sal wil bereik: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om jou te help om jou doelwit te bereik?

Onthou om, soos in jou plan van aksie, die volgende in te sluit:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen



Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat?*)
_____ (*hoeveel daarvan?*)
_____ (*wanneer?*)
_____ (*hoe gereeld?*)

	Geskeduleerde/beplande oefeninge	Oefeninge gedoen...	Hoe het ek gevoel? Moet ek iets verander?
b.v.	<i>20 min in die oggend voor ontbyt en 20 min in die aand na aandete</i>		<i>Baie moeg met die tweede sessie. Ek gaan net in die oggend oefen hierdie week.</i>
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

Week 4: Pyn

Baie mense met MIV/VIGS ervaar pyn en dit is ook die simptoom wat hulle die meeste pla. Ons weet dit uit wetenskaplike studies wat regoor Suid-Afrika, Afrika en die res van die wêreld gedoen is. Daar is verskeie redes waarom iemand met MIV/VIGS pyn ervaar. Die pyn kan deur die virus self veroorsaak word, of deur die medisyne wat jy drink om jou gesond te hou óf die pyn is daar vir geen rede verwant aan MIV/VIGS nie.



Die pyn kan deur die siekte veroorsaak word, bv. as die virus jou senuwees aantast kan jy pyn ervaar. Pyn kan ook vererger a.g.v. spanning in spiere. As jy pyn het en seer is, is jy geneig om jou spiere saam te trek om jou te probeer beskerm. Pyn kan ook veroorsaak word deur swak spiere en stywe gewrigte. Mense wat met MIV/VIGS saamleef raak mettertyd al hoe minder aktief en hulle spiere en gewrigte raak swak en styf. As hulle dan wel hulle spiere of gewrigte gebruik is dit seer omdat hulle dit vir 'n lang ruk nie gebruik het nie en hulle nie gewoond is aan die beweging nie. Laastens kan stres,



vrees, angs en depressie pyn veroorsaak of 'n bestaande pyn vererger. Ons weet vanuit navorsing dat wanneer ons pyn ervaar, ons brein baie aktief is. As jy dan bo en behalwe die pyn nog stres, bang is, bekommerd of angstig is of depressief is, is jou brein selfs nóg meer aktief. Dit beteken glad nie dat jou pyn nie 'n werklikheid is nie, dit beteken net dat die breinaktiwiteit pyn kan veroorsaak of as jy reeds pyn ervaar, dit vererger.

Om pyn effektief en suksesvol te behandel, moet ons seker maak dat ons al die moontlike oorsake van pyn evalueer en behandel.

Vind uit wat die pyn veroorsaak

As jy 'n nuwe pyn ontwikkel wat jy nog nooit vantevore gevoel het nie, is dit belangrik om daaraan aandag te skenk. Pyn is die liggaam se manier om jou aandag te trek en vir jou te sê dat iets moontlik fout is. Dit beteken nie altyd dat iets wel fout is nie; dit is dalk net 'n waarskuwing. Dit is soos wanneer jy jou hand op 'n warm plaat druk. Dit sal seer wees en jy gaan jou hand wegtrek. Jou hand het heel waarskynlik nie gebrand nie, maar dit was seer en die pyn het jou aandag gou genoeg getrek en jy kon jou hand wegruk voordat jy gebrand het.

As jy nog nooit vantevore die pyn ervaar het nie, is dit belangrik vir 'n suster of 'n dokter om jou te ondersoek om die oorsaak van die pyn vas te stel. As hulle die oorsaak kry, kan hulle moontlik vir jou medikasie gee om die oorsaak te behandel. Indien jy TB het, kan jy pyn ervaar en die dokters of susters gaan vir jou TB medisyne gee om die oorsaak van jou pyn te behandel. Hulle gaan dan ook vir jou pynmedisyne gee om die pyn self te behandel. As hulle vergeet om vir jou pynmedisyne te gee, moet jy daarvoor vra.



Soms gaan hulle vir jou pynpille gee vir slegs 'n paar dae, maar as jy weet jou pyn hou die hele maand aan moet jy dit vir hulle sê en hulle moet dan vir jou medisyne gee wat jou die hele maand sal hou.

Die dokters en die susters sal in 'n derde van die mense wat MIV/VIGS én pyn het, nie die rede of oorsaak van die pyn kry nie. Dit beteken nie dat die pyn nie daar is of dat dit nie behandel moet word nie. Selfs al vind hulle nie die oorsaak van jou pyn nie, moet hulle steeds vir jou pynmedisyne gee.

Wat kan jy doen om die pyn te verlig?

Daar is baie dinge wat jy vir jouself kan doen om jou pyn te hanteer. Ons weet dat die brein aktief betrokke is as iemand pyn ervaar, en ons weet ook dat as jy jou toestand verstaan, omdat jy 'n selfbestuurder is wat die behandeling verstaan, dit tesame met ondersteuning, jou pyn tot 'n mate kan beheer en bestuur. Ons gaan nou 'n paar verskillende dinge bespreek wat jou kan help om jou pyn te verminder.

Oefeninge

Enige tipe oefening wat jy doen, hetsy strekke, versterking of oefeninge vir beter uithou vermoë, sal help om pyn te verminder. Ons weet ook dat mense wat gereeld oefen, minder pyn het.

Ontspanning

Om jou stres te hanteer en om ontspanningsoefeninge te doen help om pyn te verminder. Dit werk goed omdat dit die aktiwiteit in die brein verminder. Ons weet ook dat as jy gereeld ontspan, jy beter sal slaap. Mense met pyn ondervind gereeld dat die pyn erger is in die nag en dat dit moeilik is om te slaap. As jy sleg slaap kan dit ook die pyn vererger. As jy ontspan gaan jy beter slaap en dit sal help om die pyn minder te maak en te voorkom dat dit vererger. Jy kan ook jou pynvlakke beheer deur jou stres en angs effektief te hanteer. Dit kan gedoen word deur met mense te praat en ondersteuning te kry by hetsy 'n verpleegster, 'n berader of 'n ondersteuningsgroep.



Hitte

As jou pyn veroorsaak word deur spanning in jou spiere, dan sal hitte help om die pyn te verminder. Jy kan jou spiere warm maak deur 'n warm bad of stort te neem of om die stortwater spesifiek oor die seer area te laat val. As jy nie 'n warm bad of stort kan neem nie, hou dan jou spiere warm met klere of 'n kombes. Daar is een geval wanneer hitte nie gebruik mag word om pyn te verminder nie. As jy aan die seer area raak en dit is alreeds warm, beteken dit daar is inflammasie en moet jy dit nie warmer maak nie. As daar infeksie is of die vel is stukkend, dan is dit ook beter om die area nie warm te maak nie. In beide hierdie gevalle is dit beter om koue te gebruik om die pyn te behandel.

Koue

Koue is 'n baie goeie manier om pyn te behandel. As ons die senuwees afkoel wat waarskuwingsboodskappe stuur om ons te waarsku oor die pyn, raak hulle stadiger en stuur hulle minder boodskappe. Dit beteken dat ons minder pyn ervaar. As jy 'n vrieskas het kan jy 'n pak ys of gevriesde groente op die seer area plaas. Hou dit op die vel vir 10 minute op 'n slag. As jy nie 'n vrieskas het nie, sal 'n klam lap op jou vel ook werk (maak die lap nat met koue water wat uit die yskas kom).



Massering

Om jouself te masseer is 'n baie eenvoudige maar goeie manier om pyn te behandel. Jy doen dit dalk alreeds sonder om te beseef dat jy dit doen. As jy al ooit 'n seer arm of been gevryf het, dan het jy jouself al gemasseer. Jy kan 'n eenvoudige room of babapoeier gebruik om die massering te doen. 'n Sagte vryf-aksie oor die seer area kan die pyn verlig. MAAR, soos met hitte, moet die seer area nie gevryf word as dit warm is of infektief is nie. Gebruik dan eerder koue. Indien jy pyn ervaar en die seer area is warm, rooi en geswolle is dit 'n teken van infeksie. Indien jy al ys oor die area vir 'n dag gebruik het en dit raak nie beter nie, moet jy kliniek toe gaan.

Ondersteuning

Soos ons voorheen gesê het, is ons brein baie aktief as ons pyn ervaar. Ons is baie keer bekommerd oor die pyn en ons kan dalk bang voel oor die oorsaak of wat dit beteken (ons praat soms hieroor as stres – “Ek ervaar stres!”). Ons wonder dalk wat ons gedoen het en wat die pyn veroorsaak. Die vrees en bekommernis wat ons ervaar as ons pyn het kan die pyn erger maak. Dit is hoekom ondersteuning so belangrik is in die behandeling van pyn. Dit is belangrik dat ons met mense kan gesels wat ons vertrou. Dit help ook as 'n dokter of suster vir jou die gemoedsrus kan gee oor wat jou pyn veroorsaak. Dit kan wees dat jou bekommernis oor die MIV jou gespanne maak en jou spiere saamtrek en dit kan lei tot nekpyn en later hoofpyn. Dit help dan as die dokter of suster vir jou die gemoedsrus kan gee dat die pyn veroorsaak word deur stres. Dit beteken glad nie dat jy die pyn opmaak of dat dit nie regtig bestaan nie. Dit beteken net dat daar iets is wat jy aan die pyn kan doen. Deur met mense te gesels, oefeninge te doen en te ontspan sal jy jou stres verminder en sal dit die pyn ook verbeter.



Medisyne

As jy reeds medisyne het om jou pyn mee te behandel, is dit belangrik dat jy dit gereeld moet drink. Moenie wag vir die pyn om te begin voordat jy jou pynpille drink nie. Deur dit te doen gaan die effek van die pynpille nie dieselfde wees nie. As die dokter of suster vir jou gesê het om die pille 'n paar keer op 'n dag te drink, is dit belangrik dat jy dit moet doen. Selfs al voel jy nie meer so baie pyn nie; die feit dat jy die pyn nie so intens ervaar nie beteken die medisyne werk. Moenie wag vir die pyn om terug te keer voordat jy die volgende pil drink nie, dit sal nie so effektief wees nie. As jou medisyne nie help vir jou pyn nie, moet jy teruggaan dokter of suster toe – jy het dalk sterker medisyne nodig, of twee verskillende pille wat jy gelyktydig moet drink.



Medisyne wat oor die algemeen gebruik word om pyn te behandel:



- Parasetamol (Panado, Dolorol, Painamol, Painstop) is 'n baie goeie, baie effektiewe en veilige medikasie vir die behandeling van pyn. Dit is belangrik om nie meer as 10 tablette per dag te drink nie.
- Aspiriene (Disprin) is ook baie goed maar daar is sommige mense wat baie versigtig moet wees hiervoor. As dit oor 'n lang tydperk gebruik word kan dit erge newe-effekte veroorsaak soos maagsere, asma of nierprobleme.
- Anti-inflammatoriese medisyne soos indometasien (Indocid), diklofenak (Voltaren of Panamor) of ibuprofen (Brufen or Inza) is baie goed as die pyn deur inflammasie in die spiere of gewigte veroorsaak word. Dit moet na ete geneem word omdat dit ook newe-effekte soos maagsere kan veroorsaak as dit op 'n leë maag gedrink word.
- Parasetamol met Kodeïen is sterker as parasetamol alleen. As jy parasetamol alleen gebruik soos deur die suster of dokter voorgeskryf, maar jou pyn word glad nie beter nie, mag hulle dalk vir jou parasetamol met kodeïen voorskryf.
- Dekstropopoksiefeen (Doloxene) is 'n sterker pynmiddel. Dit is nie gereedlik oor die toonbank by die klinieke beskikbaar nie en 'n dokter of suster sal moet reël dat jy dit kan kry.
- Kodeïenfosfaat is 'n baie sterkter middel en moet deur 'n dokter voorgeskryf word. Dit kan jou slaperig maak en kan ook hardlywigheid veroorsaak.
- Morfien is die sterkste pynmedisyne. Dit kan tot 5 keer op 'n dag geneem word en moet deur 'n dokter voorgeskryf word. As daar vir jou morfien voorgeskryf word, maak seker dat die dokter vir jou 'n lakseermiddel ook voorskryf om hardlywigheid te voorkom.

Onthou die belangrikste ding met pynmedisyne is dat jy dit moet drink voor die pyn begin of sodra dit begin. Moenie wag vir die pyn om te vererger totdat jy dit neem nie – dit gaan dan glad nie so goed werk nie.

Pyn

- Pyn is een van die algemeeste simptome wat mense met MIV/VIGS ervaar
- Pyn kan deur 'n virus, deur spanning en swakheid in spiere en deur stywe gewigte veroorsaak word
- Pyn kan veroorsaak en vererger word deur stres en bekommernis
- Oefening, ontspanning, koue, hitte en massering is als goeie maniere om pyn te behandel
- Pynmedisyne werk op sy beste as jy dit gereeld neem en voordat die pyn ondraaglik word

Plan van aksie vorm – Pyn

Dink na oor een tipe pyn wat jy gereeld ervaar. Gebruik hierdie plan van aksie vorm om met 'n plan vorendag te kom oor hoe jy jou pyn hierdie komende week gaan hanteer.

Maak seker jou plan van aksie sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

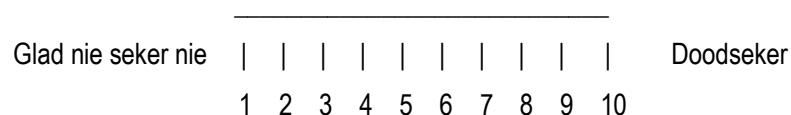
Hoeveel dae per week gaan jy dit doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat?*)
_____ (*hoeveel daarvan?*)
_____ (*wanneer?*)
_____ (*hoe gereeld?*)

Hoe seker is jy dat jy hierdie plan van aksie sal kan voltooi?



Hou dagboek van hoe jy vorder:

	Ek beplan om...	Ek het...
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrydag		
Saterdag		
Sondag		

Oefeningsdagboek

Gebruik hierdie dagboek om tred te hou met die doelwitte wat jy vir jouself oor oefeninge opgestel het in die eerste week.

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryf hier neer wat jy graag sal wil bereik: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om jou te help om jou doelwit te bereik?

Onthou om, soos in jou plan van aksie, die volgende in te sluit:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen



Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (wat?)
_____ (hoeveel daarvan?)
_____ (wanneer?)
_____ (hoe gereeld?)

	Geskeduleerde/beplande oefeninge	Oefeninge gedoen...	Hoe het ek gevoel? Moet ek iets verander?
b.v.	<i>20 min in die oggend voor ontbyt en 20 min in die aand na aandete</i>		<i>Baie moeg met die tweede sessie. Ek gaan net in die oggend oefen hierdie week.</i>
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

Week 5: Gesonde Eetgewoontes

Gesonde eetgewoontes is belangrik vir almal. Om goed te eet help jou om gesond te bly en as jy siek is, met óf MIV óf enige ander siekte, is 'n gebalanseerde dieet belangrik om jou beter te laat voel. Behandeling is meer as net om jou anti-retrovirale medisyne te drink; dit is om jou anti-retrovirale medisyne te drink EN gebalanseerd te eet. As jy MIV+ is, verbrand jou liggaam meer energie as iemand wat nie die virus het nie. Die virus maak dat jou liggaam 10% meer energie verbruik as jy goed voel, en tussen 20% en 30% meer energie gebruik as jy sleg voel of siek is. Dit beteken dat jy meer moet eet net om jou gewig dieselfde te hou. Gewigsverlies is een van die algemeenste simptome van mense met MIV.



Mense met MIV verloor meestal spiermassa, wat hulle maerder en swakker maak. So, hoe kelder jy gewigsverlies, of as jy reeds die gewig verloor het, hoe help jy jou liggaam om te herstel? Dit is nie moeilik of ingewikkeld om gebalanseerd te eet en gesond te bly nie. Ons gaan 'n paar eenvoudige stappe bespreek om gebalanseerd te eet en gesond te leef.

Wat moet ek eet?

Ons liggame het energie nodig sodat ons al ons daaglikse take kan verrig. Hierdie energie is afkomstig van die kos wat ons eet, en die beste bron van energie kom uit die kossoorte wat saamgestelde suikers bevat. Saamgestelde suikers is nie soet nie, dis kos wat baie van ons elke dag eet, nl. stysel. Styselbevattende



kossoorte soos brood, pap, rys, aartappel en mngqusho is hoë energie kossoorte (saamgestelde suikers). As ons liggame se voorraad van hoë energie kosvoorraad min raak, gaan dit die energie gebruik wat gestoor is. Voor jy MIV gehad het, het jou liggaam vet gebruik om energie te verskaf. Maar noudat die virus daar is, gebruik jou liggaam energie wat in jou spiere gestoor word – proteïene energie. As jy nie genoeg eet nie, gaan jou liggaam se saamgestelde suikerstoor leeg raak en sal dit energie kry uit die proteïene van jou spiere. Dit beteken jy sal spiermassa verloor en nie vet nie, ons noem dit wegwyning. As jy gereeld kos eet wat saamgestelde suikers bevat (stysel – energiegewende kosse), kan jy hierdie proses keer. As jy alreeds gewig verloor het a.g.v. die virus, dan moet jy kos eet met proteïene in om jou spiere te help om te herstel. Probeer om hoë energiebevattende kosse (stysel) by elke maaltyd in te sluit.

Een van die belangrikste stappe om gesond te eet is om kleiner maaltye of peuselhappies deur die dag te eet. Dit is 'n goeie idee om 3 maaltye en nog 2 peuselhappies deur die dag te eet. Dit beteken ons moet 5 keer op 'n dag eet; waarvan al hierdie etes nie groot etes hoef te wees nie, 'n peuselhappie kan vrugte of neute of selfs suurmilk wees. Deur 5 keer op 'n dag te eet kan ons seker maak dat ons nie sonder energie gaan wees nie. As ons nie genoeg energie het nie moet ons liggame harder werk; as ons pyn ervaar gaan die pyn erger raak, as

ons moeg is gaan ons nog moeër word, as ons hartseer is gaan ons net nog meer hartseer wees. As ons nie energie het nie en ons probeer konsentreer gaan dit moeiliker wees om te konsentreer want ons energievlakke gaan laag wees. As jy MIV+ is en jou energievlakke is laag, begin jou liggaam die proteïene in jou spiere gebruik en jy sal begin wegwyn. Dit is waarom dit belangrik is om ten minste 3 maal, verkieslik 5 maal per dag te eet.

Dit is belangrik om 'n verskeidenheid voedselsoorte te eet, want nie een tipe gaan alles bevat wat ons nodig het nie. Ons gaan nou die verskillende voedselgroepe en voedselsoorte bespreek wat ons daaglik moet inneem.

Stysel (ook bekend as koolhidrate of saamgestelde suikers)

Brood-Aartappels-Pasta-Rys-Soetpatats-Samp-Mielies-Sorghum-Pap-Ontbytgraankosse



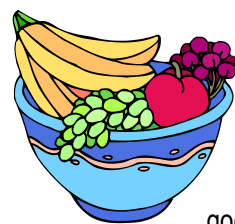
Ons het energie nodig om ons daaglikse take te verrig, so die koolhidrate (stysel en saamgestelde suikers) moet die grootste deel van ons dieet uitmaak. Dit moet ook die grootste deel van elke maaltyd wees. Koolhidrate gee vir ons die energie wat ons nodig het. In die winkels en in tydskrifte het jy seker al gesien dat kos as "lae GI" of as "hoë GI" beskryf word. "Lae GI" kossoorte bevat koolhidrate wat ons vir 'n lang tydperk energie gee, terwyl "hoë GI" kossoorte se energie net 'n kort rukkie duur. Beide hiervan is belangrik vir mense wat met MIV saamleef.

Vrugte en Groente

Spinasie-Morogo-Pampoen-Groenrissies-Blaarslaai-Groenbone-Botterskorsie-Wortels-Tamaties

Perskes-Appelkose-Lemoene-Naartjies-Avokado's-Papaja-Mango-Guava-Waatlemoen

Die tweede belangrikste voedselgroep wat ons nodig het is vrugte en groente. Ons moet ten minste een vrug en een porsie groente met elke maaltyd inneem en ons moet probeer om 7 porsies vrugte en groente gesamentlik daaglik in te neem. Vrugte en groente verskaf

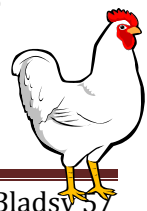


vitamiene en minerale wat belangrik is om die immuunstelsel te ondersteun en sterk te hou. Probeer 'n verskeidenheid vrugte en groente eet en eet groente wat oranje, rooi, geel en donkergroen van kleur is. Hierdie vrugte en groente bevat vitamien A wat belangrik is vir die maagwand. Sitrusvrugte soos lemoene, suurlemoen, pomelo's en naartjies is ook belangrik omdat hulle vitamien C bevat wat die immuunstelsel help om goed te funksioneer. Jy kan hieronder op die diagram sien dat die grootste deel van 'n maaltyd uit koolhidrate en vrugte en groente moet bestaan.

Proteïene

Beesvleis-Varkvleis-Hoender-Vis-Skaapvleis-Lamsvleis-Eiers-Melkprodukte-Bone-Grane-Neute

Mense wat MIV+ is moet elke dag proteïene inneem. Soos ons vantevore gesê het, is dit belangrik vir jou spiere en om gewigsverlies te voorkom. Proteïene kom in vleis en melkprodukte voor. Jy kan



ook proteïene inneem deur bone, erte, lensies, neute of soja te eet. Hierdie voedselsoorte kan 'n baie ekonomiese manier wees om genoeg proteïene in te kry; hulle is meestal goedkoper as vleis en melkprodukte.

Vette en olies

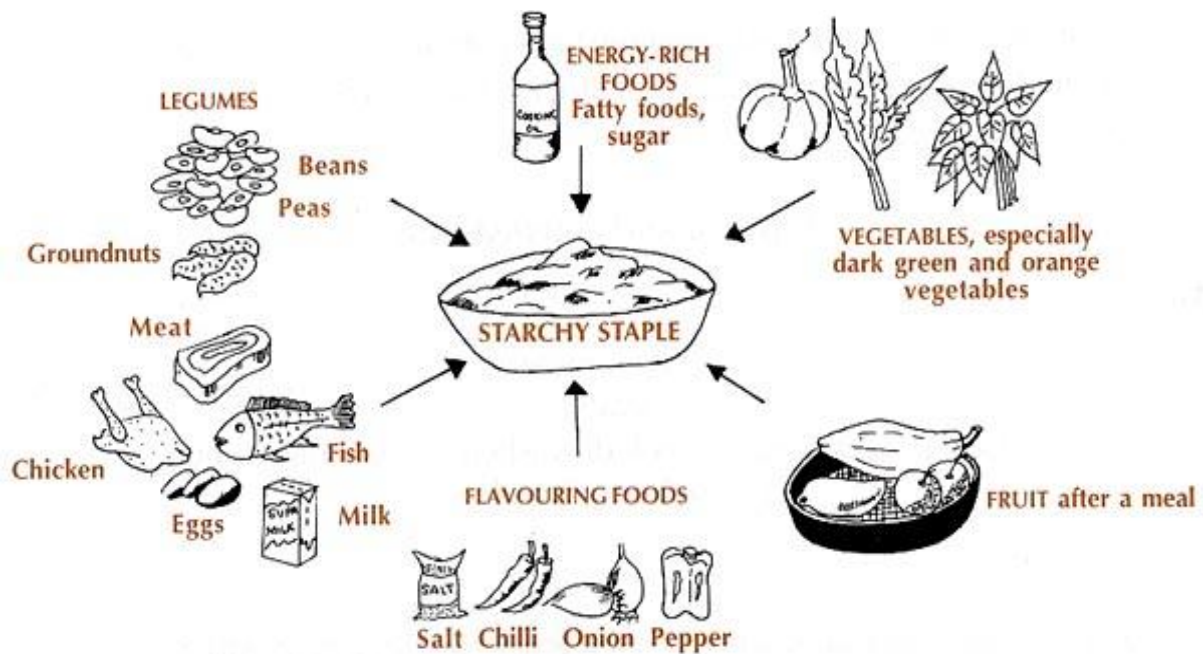
Botter-Varkvet-Margarien-Kookolie-Room-Mayonnaise

Vette en olies is 'n belangrike deel van 'n gesonde dieet. Hierdie kossoort verskaf energie, soos die koolhidraatryke kossoorte. Dit beteken nie jy kan soveel hiervan eet soos jy wil nie, maar dit moet deel vorm van jou dieet. Hierdie tipe kosse kan gebruik word om jou te help om gewig op te tel as jy siek was of infeksie gehad het en gewig verloor het.



Wat is 'n goeie kombinasie?

'n Gebalanseerde eetplan sluit twee porsies stysel + een porsie groente + een porsie vrugte + een porsie proteïene per ete in. Die porsie vet word in die gaarmaakmetodes bygevoeg – bv. as jy die kos in botter gaarmaak of botter/olie oor jou kos sit/smeer.



'n Gebalanseerde maaltyd

“Ek sukkel om reg te eet!”

Noudat jy weet wat jy moet eet, kom ons gesels oor hoekom mense met MIV sukkel om genoeg te eet. ‘n Paar redes kan wees: hulle wil nie eet nie omdat hulle nie honger voel nie, hulle is te moeg om te eet, hulle is te bekommerd om te eet, hulle wil opgooi elke keer as hulle eet, hulle het diaree, hulle het sere in hulle monde wat pyn as hulle eet of die kos smaak net nie meer lekker nie. Die volgende afdeling gee idees oor die moontlike hantering vir hierdie probleme.

“Ek is nie honger nie”

Maak seker dat jy goed eet op dae wat jy wel wil eet, om op te maak vir wanneer jy nie so goed voel nie en nie wil eet nie. Daar gaan dae wees wanneer jy nie wil eet nie – probeer dan kleiner maaltye, meer gereeld eet, dalk 6 keer deur die dag. Eet in ‘n ontspanne area, dalk saam met vriende. Hou klein peuselhappies in jou handsak of langs jou bed sodat as jy wakker skrik en skielik honger is, jy iets byderhand het om te eet. Maak seker dat jou peuselhappies baie energie bevat (saamgestelde suikers). Maak seker dat jy van jou gunsteling kosse beskikbaar het om te eet, selfs al is dit net ‘n bietjie.

“Ek raak te vinnig versadig”

Jy probeer dalk al jou voedselsoorte in elke maaltyd inpas. Probeer om vyf of ses keer per dag te eet. Wanneer jy eet, maak seker dit is kosse wat baie energie en proteïene bevat. Moenie die fout maak om eers die kos wat nie soveel energie verskaf te eet en dan te versadig voel om nie die belangrike, energiegewende kos te eet nie.

“Kos smaak nie meer so lekker nie”

Infeksies in die mond of selfs medisyne kan hóé kos smaak, verander. Soms kan jy ‘n bitter of ‘n metaalsmaak in jou mond hê. As jy mondsproei het moet jy jou dokter vra vir medisyne hiervoor. Jy kan ook jou mond uitspoel met ‘n mengsel van 1 teelepel koeksoda opgelos in ‘n glas water. MOENIE dit insluk nie, spoel net jou mond hiermee uit en spoeg dit dan uit. Probeer jou tande en jou tong skoonmaak voor jy eet. As jy ‘n metaalsmaak in jou mond het, probeer om lemoensap of ‘n ander suurdrankie te drink (bv. granadilla of lemonade sonder gas).



“Kos maak my naer en maak dat ek wil braak”

As jy wil braak wanneer jy klaar geëet het, kan dit dui op ‘n infeksie óf dit kan ‘n newe-effek van die medisyne wees. Dit help om kleiner maaltye te eet (5 of 6 maaltye per dag) – dit is belangrik om te onthou dat naerheid of die gevoel dat jy wil braak erger is op ‘n leë maag. Kos met baie speserye of vette en kos of drankies met kaffeïene kan jou maag irriteer en jou laat siek voel. Sout en droë kos kan hiermee help (brood of soutkoekies). As die reuk van kos jou siek laat voel moet jy iemand anders vra om te kook. Maak ook seker dat daar goeie ventilasie is waar julle kosmaak sodat die reuke vinnig weggevoer word. Moenie jou gunsteling kos eet as jy siek voel nie. Jy wil nie jou gunsteling kos assosieer met ‘n naergevoel of dink dat dit dit is wat jou naermaak nie. As

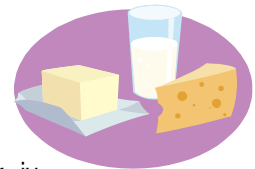
jy dink jou medisyne maak jou siek, vra jou dokter of apteker oor wanneer die beste tyd is om jou medisyne te drink. Jy kan ook jou dokter vra vir medisyne wat sal help met die naardeid.

“Ek het diaree”

Diaree kan deur die virus, medisyne, stres of ander infeksies veroorsaak word. Wanneer jy diaree het, kry jou liggaam nie die kos wat jy nodig het nie en selfs al eet jy dit kan jou liggaam dit nie absorbeer nie. As jy diaree het kry jou liggaam nie genoeg vloeistof nie, so maak seker dat jy genoeg vloeistowwe inneem sodat jy nie dehidreer nie. Gaan na die afdeling oor hoe om die simptome van MIV/VIGS te hanteer vir meer inligting oor hoe om diaree te hanteer. Onthou dat as jy vir meer as ‘n week diaree het, moet jy kliniek toe gaan vir behandeling.

“Melkprodukte maak my siek”

Sommige mense met MIV/VIGS vind dat die inname van melk of melkprodukte hulle siek laat voel. Dit is omdat die virus ‘n chemiese stof in jou ingewande affekteer wat jy nodig het om melk te absorbeer. As die chemiese stof nie teenwoordig is nie, kan jy opgeblaas voel of diaree kry nadat jy melkprodukte ingeneem het – dit word laktose intolleransie genoem. As dit met jou gebeur dan moet jy melkprodukte vermy. Somtyds kan hierdie reaksie beter raak, jy mag vind dat as jy ‘n paar maande later melkprodukte inneem, die reaksie heelwat beter is of totaal weg is. Dit beteken dat jou liggaam nou genoeg van die chemikalieë het en jy kan nou weer melkprodukte inneem.



“My mond is droog / Ek het sere in my mond / kou en sluk maak seer”

‘n Droë mond kan ‘n newe-effek van die medisyne wees. Sere en pyn in die mond kan wees as gevolg van infeksies. Om dit te verhoed, vermy rook en die inname van alkohol; dit irriteer jou mond en keel. Eet sagter kos. Kos wat fyngemaak is asook sop sal makliker afsluk. Probeer om nie kos te eet wat baie speserye bevat of gaskoeldrank te drink as jou mond sere inhet nie. Dit sal jou mond erger laat brand. Eet koue kosse soos roomys of suig ‘n ysblokkie om jou mond te verdoof. As jou mond baie seer is, probeer om deur ‘n strooitjie te drink. Spoel jou mond gereeld uit en hou ‘n bottel water langs jou bed sodat jy jou mond in die nag kan uitspoel.

Hantering van probleme wat met eet gevaardgaan

- Probeer om ten minste 5 keer op ‘n dag te eet – 3 maaltye en 2 peuselhappies tussenin.
- Eet jou energiegewende kos eerste.
- Hou jou peuselhappies byderhand en eet dit sodra jy honger voel.
- Drink 6 glase vrugtesap en water elke dag.
- Drink rehidrasievloeistof na elke episode van diaree.

Noudat ons bespreek het hoe ons moet eet en hoe om probleme wat met eet gevaardgaan, aan te spreek, kom ons kyk na hoe ons ons kos veilig kan bêre.

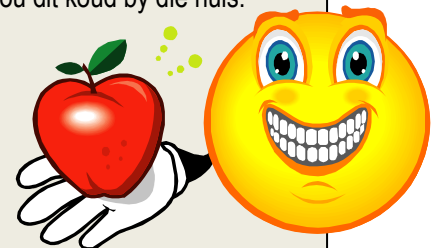
Hoe hou ek my kos veilig?

As ons nie mooi kyk na wat ons eet, waar ons die kos kry, hoe ons dit bêre en voorberei nie, kan die kos besmet raak en bederf en dit kan ons siek maak. Dit is baie belangrik vir die mense wat met MIV saamleef, om dit te onthou omdat hulle meer vatbaar is vir oppertunistiese infeksies en dus makliker siek word. Daar is eenvoudige maniere om kos veilig te hou.



Veilige berging en voorbereiding van kos

- Lees die kos se etikette versigtig wanneer jy dit koop. Kyk na die “verkoop-teen” en die “gebruik-teen” datum. Moenie kos koop as die “verkoop-teen” datum reeds verby is nie en moenie kos koop as jy nie seker is of jy dit gaan eet voor die “gebruik-teen” datum nie.
- Moenie kos koop as die verpakking beskadig is nie.
- Behoorlike berging is belangrik om kos veilig te hou. Kos wat jy in die yskas of vrieskas in die winkel gekry het, moet weer by die huis in die yskas of vrieskas gebêre word tensy jy dit dadelik gaan eet of gaarmaak.
- Skryf die datum op die pakkies kos neer wanneer jy dit gekoop het. Op daardie manier kan jy tred hou met hoe lank jy watter kos al het. Onthou dat kos wat jou siek maak, nie noodwendig sleg ruik of lyk nie.
- As jy oorskietkos wil bêre, bêre dit in ‘n houer met ‘n deksel wat goed pas en sit dit dadelik in die yskas of vrieskas.
- As jy oorskietkos in die yskas het, moet jy dit binne 2 dae eet. As jou oorskietkos vir meer as 2 dae in die yskas is MOET jy dit weggooi – selfs al lyk en ruik dit nog REG!
- Was altyd jou hande voor jy met kos werk. Was weer jou hande nadat jy met rou kos gewerk het.
- Was alle eetgerei en breekware in WARM seepwater.
- As jy kos geëet het wat jou siek gemaak het, moet jy alle kombuistoerusting en die oppervlakte waaraan die kos moontlik geraak het, skoonmaak. Jy kan dit skoonmaak met ‘n mengsel van 1 eetlepel bleikmiddel in ‘n liter water.
- Moet nooit rou vleis, hoender of vis eet nie.
- Maak seker alle vleis is goed gaargemaak – geen pienk vleis van enige aard.
- Maak seker as jy eiers koop dat die doppe nie gekraak is nie en hou dit koud by die huis.
- Moet nooit kos eet wat rou eiers bevat nie.
- Gebruik slegs gepasteuriseerde melk en melkprodukte.
- Was alle vrugte en groente.
- Hou vrugte en groente in die yskas.



Plan van aksie vorm – Gesonde eetgewoontes

Dink na oor jou eetgewoontes. Gebruik hierdie plan van aksie vorm om met 'n plan vorendag te kom oor hoe jy een aspek van jou eetgewoontes gaan verbeter.

Maak seker jou plan van aksie sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat?*)
_____ (*hoeveel daarvan?*)
_____ (*wanneer?*)
_____ (*hoe gereeld?*)

Hoe seker is jy dat jy hierdie plan van aksie sal kan voltooi?

Glad nie seker nie | | | | | | | | | | Doodseker
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hou dagboek van hoe jy vorder:

	Ek beplan om...	Ek het...
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrydag		
Saterdag		
Sondag		

Oefeningsdagboek

Gebruik hierdie dagboek om tred te hou met die doelwitte wat jy vir jouself oor oefeninge opgestel het in die eerste week. Jy wil dalk begin om jou oefeninge te vermeerder

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryf hier neer wat jy graag sal wil bereik: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om jou te help om jou doelwit te bereik?

Onthou om, soos in jou plan van aksie, die volgende in te sluit:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen



Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat?*)

_____ (*hoeveel daarvan?*)

_____ (*wanneer?*)

_____ (*hoe gereeld?*)

	Geskeduleerde/beplande oefeninge	Oefeninge gedoen...	Hoe het ek gevoel? Moet ek iets verander?
b.v.	<i>20 min in die oggend voor ontbyt en 20 min in die aand na aandete</i>		<i>Baie moeg met die tweede sessie. Ek gaan net in die oggend oefen hierdie week.</i>
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

Week 6:

Jou pad vorentoe as 'n suksesvolle selfbestuurder

Oor die afgelope 6 weke het jy baie vaardighede aangeleer om jou te help om positief oor jou toestand te wees en daarmee saam te leef. Navorsing het bewys dat mense met chroniese siektes wat die stappe volg, soos uiteengesit in hierdie handleiding, 'n beter lewenskwaliteit het, minder siek is en beter beheer oor hulle toestande het. Dit is van toepassing vir mense met hoë bloeddruk, MIV/VIGS, kanker en depressie. Jy het geleer hoe om 'n positiewe selfbestuurder te wees deur jou probleme aan te spreek en op te los en hoe om doelwitte vir jouself te stel sodat jy kan aanbeweeg met jou lewe. Jy het geleer oor die belang van oefeninge - hoe dit jou laat beter voel en watter oefeninge jy moet doen. Jy het dit selfs begin doen ook! Jy het geleer van die algemeenste simptome waarmee mense met MIV/VIGS sukkel en hoe om dit te hanteer. Jy het geleer van pyn, wat dit moontlik kan veroorsaak en hoe om dit te behandel en te hanteer as jy dit ervaar. Jy het geleer oor kos en oor gesonde eetgewoontes en hoe om seker te maak dat jou kos veilig is. Hiermee saam het jy die geleentheid gehad om te oefen om dinge anders te doen en jy het tyd gehad om te dink hoe dit jou laat voel.

Plan van aksie vir die toekoms

Dit is nou die tyd om aan die toekoms te dink. Mense met 'n lewenslange siekte is baiekeer bekommerd oor wat gaan gebeur as hulle siek raak, hoe hulle hul lewens gaan bestuur en hoe hulle na hulself en hul families gaan omsien. Deur jou te bekommer hieroor kan jy jouself hartseer, kwaad, hulpeloos en selfs depressief laat voel. Hierdie emosies laat alles nog moeiliker voel as wat dit reeds is. Deur hierdie handleiding te gebruik, het jy alreeds begin om van hierdie emosies te hanteer. Jy het jou kennis verbreed en dit is een van die beste maniere om met bekommernisse klaar te speel. As jy bang is vir iets sal meer inligting daaroor jou help om die vrees aan te spreek. As jy meer daarvan weet kan jy 'n plan maak. Deur 'n plan te maak het ons 'n gevoel van beheer oor presies dit wat ons bang gemaak het.

Toekomsbeplanning beteken om te dink oor goed wat moontlik kan gebeur in die toekoms en daarvoor te beplan. Jy het dalk nooit nodig om die plan te gebruik nie, want dinge waarvoor ons ons bekommer gebeur nie noodwendig nie. Maar deur 'n plan te hê sal jy jouself minder bekommer daaroor en sal jy in beheer kan bly as dit gebeur. Jy kan die plan van aksie vorms in die handleiding gebruik om jou te help om toekomsbeplanning te doen oor dinge wat jou angstig maak. Dan kan jy begin beplan wat jy wil doen indien dit gebeur.

As jy nie seker is oor jou plan nie, kan jy met ander mense gesels wat jou dalk hiermee kan help.



Stap 1:

As jy toekomsbeplanning wil doen, moet jy besluit *wat* dit is waaroor jy jou bekommer. Dit is die moeilikste stap om te oordink. Jy voel dalk byvoorbeeld baie hartseer en depressief. Jy moet begin deur te besluit hoekom jy so voel. Dalk voel jy so omdat jy bekommerd is dat jy dalk nie na jou familie kan omsien as jy siek is nie, of dalk is jy bekommerd dat jy iemand anders gaan siek maak, of dalk kan jy nie na jouself omsien nie of jy is dalk bang om dood te gaan. Wanneer jy besluit het wat dit is wat jou bekommerd of hartseer, depressief, kwaad en bang laat voel, dan kan jy 'n plan maak oor hoe jy dit wil hanteer - dit sal die bang, depressiewe, kwaad en hartseer gevoelens minder maak.

Skryf hier 'n paar dinge neer wat dalk in die toekoms kan gebeur, waaroor jy jouself bekommer:

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____



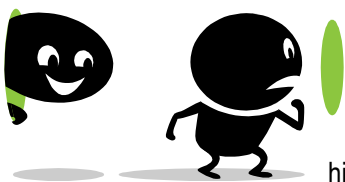
Stap 2:

Noudat jy van jou bekommernisse geïdentifiseer het, kan jy begin dink aan maniere om hulle te hanteer. As jy bekommerd is oor siekword en dat jy nie na jouself sal kan omsien nie, kan jy 'n lys maak van dinge waarmee jy hulp sal benodig. Dan kan jy ook neerskryf wie jou hiermee kan help. Die mense wat jou kan help kan dalk familie, vriende, die maatskaplike werker, berader, susters, fisioterapeute, arbeidsterapeute of dokters wees. As jy nie seker is wie jou sal kan help nie, kan jy dalk met iemand wat jy vertrou gesels om jou te help om mense te identifiseer.

Skryf drie verskillende dinge hier neer wat jy kan doen om jou te help met jou toekomsbeplanning:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

Daar is 'n paar organisasies en mense wat jy kan benader vir hulp met jou toekomsbeplanning. Hierdie organisasies sluit die Treatment Action Campaign (TAC), die Family and Marriage Society of South Africa (FAMSA), jou kerk, die AIDS konsortium; die Aids Law Project (ALP), die National Association of People living with HIV/AIDS (NAPWA) en die gesondheidwerkers by jou naaste kliniek in. Die kontakbesonderhede van hierdie organisasies is ingesluit aan die einde van hierdie afdeling.



As jy klaar is met Stap 2 en jy het drie dinge neergeskryf wat jy kan doen om te help met toekomsbeplanning vir dinge wat jou bekommer, kan jy die een kies wat die beste by jou pas. (dit kan dalk die goedkoopste een wees, of die maklikste een of een wat jy weet vir iemand anders gewerk het). Gebruik hierdie plan van aksie vorm om uit te werk wat jy gaan doen as die dinge waaroor jy jou bekommer, gebeur. Jy kan hierdie metode gebruik om vir enigiets wat jou bekommer, te beplan.

Plan van aksie vir toekomsbekommernisse

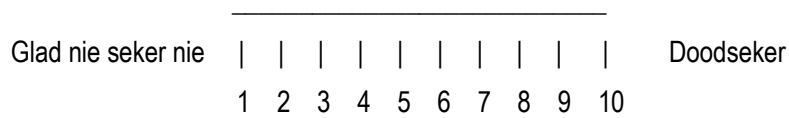
Ek is bekommerd dat ek in die toekoms nie in staat sal wees om:

My hanteringsplan indien dit gebeur is om:

_____ (wat, wie, hoe, wanneer?)



Hoe seker is jy dat jy hierdie plan kan voltooi? (Onthou dat jy vir 7 uit 10 mik op die onderstaande skaal)



Handige Organisasies:

Treatment Action Campaign (TAC) (<http://www.tac.org.za>)

Waaroor gaan dit: “Dit is ‘n belangrike siviele organisasie wat veldtogte loods vir toegang tot VIGS behandeling in die ontwikkelende lande. Vandag nog verteenwoordig die TAC die mense wat publieke gesondheidsdienste in Suid-Afrika gebruik en hulle veg vir sake wat die kwaliteit en toegang tot dienste aanraak”.

Wes-Kaap: (021) 364 5489

Family and Marriage Society of South Africa (FAMSA) (<http://www.famsa.org.za>)

Waaroor gaan dit: “Hulle doel is om individue, families, organisasies, gemeenskappe en vereenigings te bou en te herstel en om funksionele verhoudings te onderhou.”

George: (044) 874 5811

Adres: 68 Meadestraat, George, 6529

AIDS consortium (<http://www.aidsconsortium.org.za/>)

Waaroor gaan dit: “Dit is ‘n nie-regeringsorganisasie (NRO) wat ongeveer 200 geaffilieerde lede in die MIV, VIGS en Menslike Hulpbronnebestuur sektore met mekaar verbind. Hulle doel is om die gemeenskap en al die betrokke sektore byeen te roep om hulpbronne optimaal te benut en op ‘n betekenisvolle en meetbare manier die epidemie te beperk, terwyl dit die lewens van die kwesbare/vatbare populasiegroepe in Suid-Afrika beïnvloed. Dit is veral gemik op die groepe wie se vatbaarheid hulle blootstel om MIV op te doen. Dit word behartig deur hulle wye netwerke van NRO’s wat in die gemeenskappe werk, om sosiale kwessies soos MIV, VIGS en TB asook dit wat belangrik is vir die gemeenskap, aan te spreek”

Nasionale kantoor: (011) 403-0265

Aids Law Project (ALP) (<http://alp.immedia.co.za/>)

Waaroor gaan dit: “Dit is ‘n organisasie wat MIV/VIGS probeer teëwerk deur die regte van die mense in Suid-Afrika, wat geaffekteer is deur die virus, te beskerm”.

Nasionale kantoor: (011) 356-4100

National Association of People living with HIV/AIDS (NAPWA) (<http://www.napwasa.org/>)

Waaroor gaan dit: “NAPWA is a nie-politieke, nie-diskriminerende, nie-regerings lede-gebaseerde organisasie wat die sosio-ekonomiese ontwikkeling en groei van mense geaffekteer deur MIV/VIGS fasiliteer en voorstaan deur die skepping van sosiale strukture wat die sake soos sorg, ondersteuning en voorkoming aanspreek en saam met die betrokke organisasies en breër gemeenskap werk.

Wes-Kaap: (021) 633 9537

Stop Stock Outs (<http://stockouts.org>)

Waaroor gaan dit: “Die doel van hierdie veldtog is om duisende gesondheidsgebruikers wie se lewe bedreig word deur die dreigende plaag van medisyne wat uit voorraad is, by te staan. Die Stop Stock Outs Projek roep pasiënte en gesondheidswerkers uit om te raporteer oor enige medikasie wat op of uit voorraad is, wat gelei het tot behandelingskedules wat verander is, pasiënte wat weggewys of na ‘n ander kliniek verwys is as gevolg van die tekort aan medikasie, of selfs nie die volle dosis van hul betrokke medikasie ontvang het as gevolg van onvoldoende voorraad nie”

Stuur ‘n “please call me”, sms, whatsapp of bel: 084 855 STOP (7867)

Aanvullende Leesstof

Die inligting in hierdie handleiding is gebaseer op verskeie inligtingsbronne. Indien jy meer wil lees oor enige van die onderwerpe, stel ons die volgende voor:

Living Well with HIV & AIDS; Gifford A.L.; Lorig K; Laurent D; Gonzalez V (3rd edition) Bull Publishing Company, Boulder Colorado 2005

Self-management of Long-term Health Conditions: A handbook for people with chronic disease. Expert Patients Programme Community Interest Company. Bull Publishing Company, Boulder Colorado 2007

Manage your pain. Nicholas M, Molloy A, Tonkin L, Beeston L ABC Books, Sydney 2000

HIV in our lives: a book of information sheets for clinics. Treatment Action Campaign, Cape Town, 2007

Plan van Aksie Vorm

Maak seker jou plan van aksie sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat?*)
_____ (*hoeveel daarvan?*)
_____ (*wanneer?*)
_____ (*hoe gereeld?*)

Hoe seker is jy dat jy hierdie plan van aksie sal kan voltooi?

Glad nie seker nie | | | | | | | | | | Doodseker
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hou dagboek van hoe jy vorder:

	Ek beplan om...	Ek het...
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrydag		
Saterdag		
Sondag		

Plan van Aksie Vorm

Maak seker jou plan van aksie sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat?*)
_____ (*hoeveel daarvan?*)
_____ (*wanneer?*)
_____ (*hoe gereeld?*)

Hoe seker is jy dat jy hierdie plan van aksie sal kan voltooi?

Glad nie seker nie | | | | | | | | | Doodseker
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hou dagboek van hoe jy vorder:

	Ek beplan om...	Ek het...
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrydag		
Saterdag		
Sondag		

Plan van Aksie Vorm

Maak seker jou plan van aksie sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat?*)

_____ (*hoeveel daarvan?*)

_____ (*wanneer?*)

_____ (*hoe gereeld?*)

Hoe seker is jy dat jy hierdie plan van aksie sal kan voltooi?

Glad nie seker nie | | | | | | | | | Doodseker

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hou dagboek van hoe jy vorder:

	Ek beplan om...	Ek het...
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrydag		
Saterdag		
Sondag		

Plan van Aksie Vorm

Maak seker jou plan van aksie sluit die volgende in:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen

Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat?*)
_____ (*hoeveel daarvan?*)
_____ (*wanneer?*)
_____ (*hoe gereeld?*)

Hoe seker is jy dat jy hierdie plan van aksie sal kan voltooi?

Glad nie seker nie | | | | | | | | | | Doodseker
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Hou dagboek van hoe jy vorder:

	Ek beplan om...	Ek het...
Maandag		
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrydag		
Saterdag		
Sondag		

Oefeningsdagboek

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryf hier neer wat jy graag sal wil bereik: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om jou te help om jou doelwit te bereik?

Onthou om, soos in jou plan van aksie, die volgende in te sluit:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen



Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat?*)
_____ (*hoeveel daarvan?*)
_____ (*wanneer?*)
_____ (*hoe gereeld?*)

	Geskeduleerde/beplande oefeninge	Oefeninge gedoen...	Hoe het ek gevoel? Moet ek iets verander?
b.v.	<i>20 min in die oggend voor ontbyt en 20 min in die aand na aandete</i>		<i>Baie moeg met die tweede sessie. Ek gaan net in die oggend oefen hierdie week.</i>
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

Oefeningsdagboek

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryf hier neer wat jy graag sal wil bereik: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om jou te help om jou doelwit te bereik?

Onthou om, soos in jou plan van aksie, die volgende in te sluit:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen



Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (wat?)
_____ (hoeveel daarvan?)
_____ (wanneer?)
_____ (hoe gereeld?)

	Geskeduleerde/beplande oefeninge	Oefeninge gedoen...	Hoe het ek gevoel? Moet ek iets verander?
b.v.	<i>20 min in die oggend voor ontbyt en 20 min in die aand na aandete</i>		<i>Baie moeg met die tweede sessie. Ek gaan net in die oggend oefen hierdie week.</i>
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

Oefeningsdagboek

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryf hier neer wat jy graag sal wil bereik: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om jou te help om jou doelwit te bereik?

Onthou om, soos in jou plan van aksie, die volgende in te sluit:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen



Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (wat?)
_____ (hoeveel daarvan?)
_____ (wanneer?)
_____ (hoe gereeld?)

	Geskeduleerde/beplande oefeninge	Oefeninge gedoen...	Hoe het ek gevoel? Moet ek iets verander?
b.v.	<i>20 min in die oggend voor ontbyt en 20 min in die aand na aandete</i>		<i>Baie moeg met die tweede sessie. Ek gaan net in die oggend oefen hierdie week.</i>
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

Oefeningsdagboek

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryf hier neer wat jy graag sal wil bereik: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om jou te help om jou doelwit te bereik?

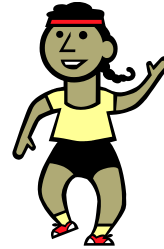
Onthou om, soos in jou plan van aksie, die volgende in te sluit:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen



Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (wat?)

_____ (hoeveel daarvan?)

_____ (wanneer?)

_____ (hoe gereeld?)

	Geskeduleerde/beplande oefeninge	Oefeninge gedoen...	Hoe het ek gevoel? Moet ek iets verander?
b.v.	<i>20 min in die oggend voor ontbyt en 20 min in die aand na aandete</i>		<i>Baie moeg met die tweede sessie. Ek gaan net in die oggend oefen hierdie week.</i>
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			

Oefeningsdagboek

Begin deur jou doelwit neer te skryf.

Skryf hier neer wat jy graag sal wil bereik: _____

Nou, wat gaan jy hierdie week doen om jou te help om jou doelwit te bereik?

Onthou om, soos in jou plan van aksie, die volgende in te sluit:

Wat jy wil doen

Hoeveel daarvan jy wil doen

Wanneer jy dit gaan doen

Hoeveel dae per week gaan jy dit doen



Byvoorbeeld: Hierdie week gaan ek 3 keer (*hoeveel keer/hoe gereeld*) voor middagete (*wanneer*) om die blok (*hoe vêr*) loop (*wat*).

Hierdie week gaan ek:

_____ (*wat?*)
_____ (*hoeveel daarvan?*)
_____ (*wanneer?*)
_____ (*hoe gereeld?*)

	Geskeduleerde/beplande oefeninge	Oefeninge gedoen...	Hoe het ek gevoel? Moet ek iets verander?
b.v.	<i>20 min in die oggend voor ontbyt en 20 min in die aand na aandete</i>		<i>Baie moeg met die tweede sessie. Ek gaan net in die oggend oefen hierdie week.</i>
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			