

Om saam te leef met

OSTEOARTRITIS



Pasiëntwerkboek

NAAM: _____

Welkom by die "Om saam te leef met Osteoartritis"-pasiëntwerkboek

Hierdie is 'n werkboek wat ontwerp is om oor 6 weke gebruik te word. Ons hoop dat deur die werkboek te gebruik, mense meer oor osteoartritis sal leer en selfbestuursvaardighede sal ontwikkel om met die toestand saam te leef. Gebruik van hierdie werkboek behels nie om te sit en lees of luister nie. Ten einde die meeste uit hierdie kursus te verkry, sal u gevra word om u ervarings te deel, sal u doelwitte moet stel en daardie doelwitte met andere moet deel, en sal u aan aktiwiteite moet deelneem. Hierdie werkboek is NIE 'n plaasvervanger vir enige ander mediese sorg wat vir die behandeling van u toestand aanbeveel is nie, maar is iets bykomend om te kyk of dit u enigsins help.

U sal die meeste by hierdie werkboek baat vind indien u u daartoe verbind om al die sessies binne 'n tydperk van 6 weke te voltooi. Wetenskaplike navorsing het getoon dat hierdie kursusse tot groot voordeel strek van mense wat met chroniese siektes soos diabetes, artritis en MIV/VIGS saamleef. Maar om voordeel uit die kursus te kry, is dit noodsaaklik om die werkboek gereeld oor 6 weke te gebruik en is dit ook noodsaaklik om aan aktiwiteite deel te neem. Die werkboek is in ses afdelings verdeel:

- **Week 1: Osteoartritis, selfbestuur en oefening**
- **Week 2: Bestuur van algemene simptome**
- **Week 3: Stresbestuur**
- **Week 4: Goeie voeding**
- **Week 5: Medikasie en siekteverwante probleemoplossing**
- **Week 6: Om as 'n suksesvolle selfbestuurder voort te gaan**

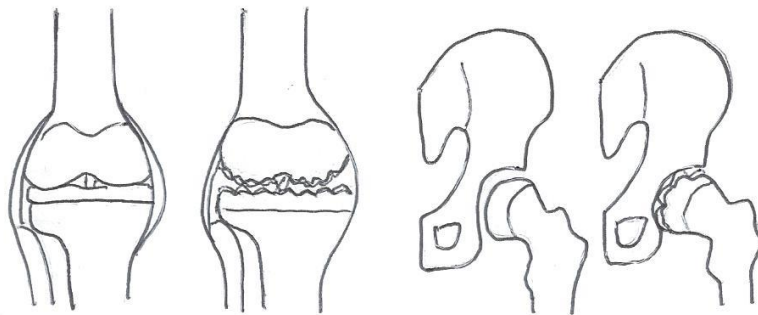


U kursusleier is _____. Sy is 'n gekwalifiseerde fisioterapeut en is opgelei in die inligting wat u gedurende die besprekings sal deurwerk. Sy is ook 'n kundige op die gebied van veilige maniere om te oefen, en oor ontspanningstegnieke.

Week 1: Osteoartritis, selfbestuur en oefening

Wat is osteoartritis?

Wat is osteoartritis? Dit is 'n degeneratiewe gewrigsiekte wat dikwels somer OA genoem word. In eenvoudige terme beteken dit die afbreek van voorheen gesonde gewrigsoppervlakke, wat veroorsaak dat die twee bene wat die gewrig vorm teen mekaar skaaf. Dit slyt die been se oppervlak af (die kussing van die gewrig) en kan pynlik raak.



Figuur 1

Normale knie. OA van die knie.

Normale heup. OA van die heup

OA is verskil van persoon tot persoon, en die wyse waarop dit vererger, verskil ook van persoon tot persoon. Gewoonlik vererger die toestand na gelang die persoon ouer word, totdat daar by sommige mense baie gewrigskade met vervorming is. OA kom die algemeenste in die heupe, knieë en handgewigte voor. Die oorsaak van OA is baie selde slegs een faktor, maar dit is eerder 'n kombinasie van dinge wat saamwerk wat gewoonlik hierdie toestand veroorsaak. Bekende oorsake/risikofaktore vir OA sluit die volgende in, maar is daartoe beperk nie:

- ouderdom
- oorgeërfde of genetiese geneigdheid tot die ontwikkeling van OA, veral van die hande
- geslag – daar word meer algemeen gesien dat vrouens OA het as mans
- vetsugtigheid en oorgewig
- foutiewe belyning of swak postuur
- sekere beroepe/sportsoorte/herhalende stremming op die gewigte
- vorige trauma

Diagnose:

Dit is betreklik eenvoudig vir 'n dokter om 'n diagnose van OA te maak. Die dokter maak die diagnose deur u te ondersoek en deur 'n geskiedenis van die hoofsimptome te neem.

X-strale kan help om OA korrek te diagnoseer, maar dit is nie altyd nodig nie. Veranderinge waarvoor ons op die X-strale kyk, sluit die vernouing in van die ruimte tussen die twee bene, wat bewys is van slytasie van gewrigsoppervlakke, en dan ook been wat op sommige plekke vorm.

Mense met OA kla hoofsaaklik oor:

- pyn in die geaffekteerde gewrig of ledemaat
- styfheid, veral in die oggend, vir minder as twee uur
- spierswakheid
- probleme met die uitvoering van daaglikse take soos loop en trappe klim

Bestuursopsies:

Wetenskaplike navorsing toon dat die opvoeding van mense oor hul toestand sodat hulle dit beter kan verstaan en dit beter kan bestuur, die beste manier is om dit te behandel, en dat dít goed werk. Mense word aangeraai om meer aktief te raak deur te oefen en dit met rus te balanseer.



Fisioterapie, wat op opvoeding en oefening fokus, kan ook help. Daar is medisynes wat u dokter aan u kan voorskryf om u pyn of inflammasie te behandel. Verskillende chirurgiese metodes kan ook gebruik word om hierdie toestand te behandel, waarvan die doeltreffende 'n gewrigsvervanging is.

Gewrigsvervangings is egter groot operasies, dus word dit slegs gedoen indien die OA baie erg is.

Noudat u 'n bietjie meer weet oor wat die toestand is, sal ons kyk na wat ons met selfbestuur bedoel.

Wat word met "selfbestuur" bedoel?

Selfbestuur beteken nie dat daar van u verwag word om op u eie sonder enige hulp na u gesondheid om te sien nie. Nee, as iemand 'n suksesvolle selfbestuurder is, beteken dit hulle aanvaar verantwoordelikheid vir hul gesondheid. Dit behels dat hulle kies om met die gesondheidspan, met hul medikasie en met hulleself saam te werk om 'n gesonde lewe te ly (net soos 'n bestuurder in 'n besigheid – hy of sy doen nie alles self nie, hulle werk met 'n span saam).

Daar is baie dinge wat u kan leer om te doen wat u sal help om 'n suksesvolle selfbestuurder te wees. Eerstens is dit belangrik om osteoartritis te verstaan. Dit is wat ons pas gedek het. U moet verstaan wat die toestand is, hoekom dit gebeur, hoe dit verander en hoe dit 'n impak op u lewe het. U moet ook weet van die maniere om dit te behandel en medikasies wat gebruik kan word.

Die volgende stap om 'n selfbestuurder te wees, is om in staat te wees om oor hierdie inligting na te dink vir sover dit u raak. Die finale stap om 'n selfbestuurder te wees, is om na te dink oor wat dit is wat u in staat wil wees om te doen, te besluit hoe u dit gaan doen en om dan die vaardighede wat u nodig het om dit te kan doen, te leer en te oefen. Sommige van die dinge waarvan u sal leer en elke dag sal oefen wanneer u hierdie kursus doen, sluit in oefening, ontspanningstegnieke en gesond eet.



Deur hierdie werkboek te gebruik, sal u leer omtrent oefening en die voordele daarvan, en in die tweede afdeling sal u 'n bietjie oor die algemene simptome van osteoartritis leer en oor hoe om dit te bestuur. Die derde afdeling sal op stresbestuur fokus, en die laaste twee afdelings sal op goeie voeding en op medikasies fokus. Sommige mense wat hierdie werkboek gebruik, kan moontlik reeds baie omtrent hierdie onderwerpe weet, terwyl andere dalk nie veel sal weet nie. Dit is belangrik om inligting te deel en seker te maak dat almal oor die kennis beskik wat hulle nodig het om 'n selfbestuurder te word; selfs al dink u

u weet baie omtrent hierdie onderwerpe, is dit steeds vir u die moeite werd om deur die werkboek te gaan om seker te maak dat u nie enige van die inligting gemis het nie.

Wetenskaplike navorsing toon dat mense wat goed oor hul gesondheid ingelig is, dit beter bestuur en 'n beter lewensgehalte het. Deur hierdie werkboek te gebruik, sal u ook leer van die stappe wat nodig is om 'n goeie selfbestuurder te word en om dit te bespreek. Kom ons kyk nou na hierdie stappe.

Selfbestuurstappe

Stap 1:

Om goed te wees met selfbestuur, moet u verskeie vaardighede aanleer en inoefen, inoefening wat u sal doen deur hierdie werkboek te gebruik. Die eerste stap is om **te besluit wat u in staat wil wees om te doen**. Dit kan die moeilikste stap wees om oor na te dink. U kan byvoorbeeld baie hartseer en terneergedruk voel. Eerstens moet u nadink oor hoekom u so voel. Moontlik is een van die redes hoekom u so voel dat u nie met u vriende in aanraking gebly het nie. U eerste stap kan moontlik wees om te besluit dat u nodig het om weer met vriende in aanraking te kom of mense te ontmoet en vriende te maak. Dit sal u help om minder hartseer en bedruk te voel.



Skryf hier drie dinge neer wat u **in staat wil wees om te doen**:

1) _____

2) _____

3) _____

Stap 2:

Maar deur te besluit dat u mense gaan ontmoet en vriende gaan maak, beteken nie dit gaan gebeur nie. U moet dit maak gebeur. Die tweede stap om 'n selfbestuurder te wees, is om te besluit **hoe 'n mens dit gaan doen**. Soms kan die gedagte daaraan om iets nuuts te doen, net te veel voel, en dan probeer ons nie eers nie. Indien u mense wil ontmoet om vriende te maak, moet u oor al die verskillende opsies nadink wat u het om dit te doen. U kan byvoorbeeld u bure vir tee nooi, of u kan besluit dat u mense wil ontmoet deur kerk toe te

gaan of deur by 'n ondersteuningsgroep of 'n oefengroep aan te sluit. **Moet nooit aanvaar dat wat u wil doen, onmoontlik is nie.** Wees altyd op die uitkyk vir allerlei opsies en bekyk dit vanuit elke hoek.

Skryf hier drie verskillende maniere neer wat u **kan probeer om te bereik wat u wil doen:**

1) _____

2) _____

3) _____

Noudat u besluit het oor *hoe* u kan probeer om te bereik wat u *wil hê*, moet u 'n **aksieplan uitwerk**. Dit is belangrik dat hierdie plan realisties moet wees, anders is dit waarskynlik dat u nie sal slaag nie. Hoe doen 'n mens dit?

- Besluit eers wat u *vandeeweek* gaan doen
- Maak nou 'n *spesifieke plan*



Aksieplan, stel van doelwitte

Dit is NIE 'n spesifieke plan om te sê ek gaan vandeeweek probeer om mense te ontmoet nie. Om spesifiek te wees, moet die plan verskillende dele hê. Dit is nuttig om uself sekere vrae af te vra om 'n spesifieke plan te help ontwikkel, vrae soos:

- *Wat?*
Presies wat gaan u doen? U kan byvoorbeeld besluit dat om mense te ontmoet, u u bure vir tee gaan nooi.
- *Hoeveel?*
Dan moet u besluit hoeveel u gaan doen. Gaan u byvoorbeeld een van u bure vir tee nooi, of gaan u 'n hele klomp van u bure oornooi? Baie mense is meer uitputtend as een mens. Of wil u een van u bure vir middagete nooi? Maar middagete beteken baie meer voorbereiding en tyd, en sal u moeër maak. U moet dus besluit hoeveel u kan doen.
- *Wanneer* gaan u dit doen?
Dan moet u besluit oor presies watter dag u die aktiwiteit gaan uitvoer, en op watter tyd van die dag. Moontlik is dit beter om die buurman of buurvrou in die oggend vir tee te nooi, omdat u in die middag moeg raak. Of indien u as gevolg van u medisyne soggens

siek voel, is dit moontlik beter om u buurman of buurvrou vir middagtee te nooi. Of moontlik werk die persoon en moet u hom of haar oor die naweek vir tee nooi.

- *Hoe gereeld?*

Dit is altyd die moeilikste deel. Ons wil almal graag elke dag meer dinge kan doen. Maar ons is menslik, en dit is nie altyd moontlik nie. Wanneer ons wil begin oefen, sê ons dikwels ons gaan dit elke dag doen. Maar dit is dikwels net nie moontlik nie, en as ons dan 'n dag misloop, voel ons ons het misluk en gee ons op. Hoe dikwels wil u u buurman of buurvrou vir tee nooi? Nie elke dag nie, maar moontlik een maal per week. U weet dat u nie onmiddellik vriende gaan word nie en dat dit tyd sal neem.

- *Is dit 'n goeie plan?*

Om te toets of u met 'n goeie plan vorendag gekom het, moet u uself die volgende vraag afvra:

"Indien ek aan myself 'n punt van 0-10 toeken vir hoe vol vertroue ek is dat ek my plan vandeeweek sal bereik, waar 0 glad nie vol vertroue is nie, en 10 heeltemal vol vertroue is, watter telling sal ek aan myself toeken oor hoe vol vertroue ek is dat ek hierdie plan enduit sal voer?"

Indien u antwoord 7 of meer uit 10 is, dan is dit waarskynlik 'n baie goeie plan. Indien u telling minder as 7 is, moet u gaan nadink oor hoekom u nie vol vertroue is nie. Wat is die probleme of hindernisse? Kan u die plan verander of die probleme oplos om u meer vol selfvertroue te laat voel?

Stap 3:

Nou moet u **u plan neerskryf en dit iewers sit waar u dit elke dag sal sien**. Daar is 'n aksieplanvorm aan die einde van hierdie afdeling, en meer later in hierdie boek. Gebruik dit weekliks terwyl u deur hierdie werkboek werk. U kan altyd meer daarvan opstel om in die toekoms voort te gaan om aan u planne te werk.

'n Goeie aksieplan is:

- iets wat ek wil doen
- iets wat ek kan verwag om vandeeweek te doen
- Spesifiek
- Beantwoord die vrae: Wat? Hoeveel? Wanneer? Hoe gereeld?
- Een wat ek vol vertroue is dat ek dit met 'n telling van minstens 7 uit 10 kan behaal

Nou moet u u aksieplan uitvoer. As dit 'n goeie plan is, is dit gewoonlik redelik maklik om uit te voer. Dit help om aan familie of vriende te vertel wat u plan is en aan hulle terug te rapporteer oor hoe u vaar. In hierdie kursus gaan u elke week 'n plan maak en aanteken hoe u vorder. Dit help om oor dinge terug te rapporteer, want u kan dan 'n idee kry van hoe goed u vaar. Indien u nie in staat was om by die plan te hou nie, kan u die probleme bespreek wat u ondervind het en planne maak om dit te hanteer.

Stap 4:

Kontroleer altyd u resultate en beloon aan uself omdat u u plan bereik het.

Dink ook altyd na oor hoe dit u laat voel om u plan te bereik. In die voorbeeld waarvan ons gepraat het, kan u uself gelukwens omdat u u buurman of buurvrou vir tee genooi het, en u sou ook nadink oor hoe u nou voel. Help die plan u om te bereik wat u wil hê?



Wat gebeur indien iets nie volgens plan verloop nie?

Wat indien u plan nie werk nie? Gaan u opgee en besluit u het 'n swak plan gehad? Daar is sewe stappe om probleme op te los. Dit is:

1. Besluit wat die probleem is (u kan moontlik vriende en familie nodig hê om hier te help)
2. Lys idees om die probleem op te los
3. Kies een idee om uit te probeer
4. Hoe het dit gegaan?
5. Indien dit nie gewerk het nie, probeer 'n ander idee
6. Indien u idees nie werk nie, vra vriende, familie, beraders of beroepspersone vir idees
7. Laastens sal u moontlik moet aanvaar dat u nie nou die probleem kan oplos nie

Aan die einde van elke afdeling en agterin die werkboek is daar "aksieplanvorms". Gebruik hierdie vorms om te beplan wat u wil doen en hoe u dit gaan doen. Ons gaan nou die onderwerp van oefening bespreek, en ons gaan die "aksieplanvorm" aan die einde van hierdie afdeling gebruik om te beplan watter oefening u vandeeweek gaan doen.

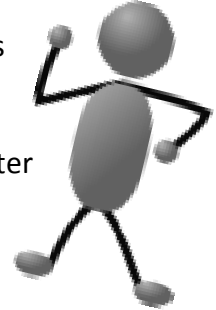
'n Suksesvolle selfbestuurder is iemand wat:

- Doelwitte stel
- 'n Lys maak van maniere om hierdie doelwitte te bereik
- Aksieplanne maak om die doelwitte te bereik
- Die aksieplanne uitvoer
- Weekliks die vordering met die aksieplanne kontroleer
- Die aksieplan kan verander indien daar probleme is
- Hulleself beloon as hulle hul doelwitte bereik



Die moets en moenies van oefening

Oefening is 'n baie belangrike manier om gesond te bly. Wetenskaplike navorsing toon dat **oefening 'n baie goeie uitwerking of ons liggame het**, soos om ons spysverteringstelsel te help om voedsel te absorbeer en te verwerk; dit oefen 'n mens se hart sodat dit sterk en gesond bly en dit laat die longe goed werk. Oefening maak ons spiere en bene sterk en ons gewrigte soepel sodat hulle kan aanhou beweeg. Oefening help ons ook om gelukkig te voel, konsentrasie en geheue te verbeter en beter te slaap; oefening help ook om kanses te verminder om chroniese siektes soos hoë bloeddruk en kankers te ontwikkel.



Indien mense in die verlede met 'n chroniese siekte soos hoë bloeddruk of diabetes of artritis ontwikkel het, het mediese sorg daarop gefokus om hulle te help wanneer hulle simptome vererger het. Behandeling het op die gebruik van medisyne gefokus, en mense is dikwels aangeraai om te rus of om hul aktiwiteit te verminder. Vandag weet ons dat indien ons mense wat chroniese siektes ontwikkel oor hul siektes leer en hulle aanmoedig om die



regte oefening te doen, **ons baie van die probleme kan verhoed** wat gewoonlik met medisyne behandel is. Ons weet ook dat oefening kan help om baie van die simptome te behandel wat mense met chroniese siektes ontwikkel, simptome wat deur die siekte of deur die geneesmiddels wat gebruik word om die siekte te behandel, veroorsaak kan word.

Oefening is goed vir:

- Verbetering van die gemoedstoestand
- Krag
- Beter slaap
- Konsentrasie en geheue
- Hart- en longgesondheid
- Vermindering van liggaamsvet
- Spysvertering
- Verhoogde selfvertroue om chroniese siektes self te bestuur

U kan moontlik wonder of dit vir u veilig is om te oefen indien u osteoartritis het. Navorsing sê vir ons dat **daar getoon is dat oefening voordelig is** vir mense met osteoartritis, asook vir diegene wat 'n gewrigsvervanging nodig het. Oefening kan help om die degenerasieproses te vertraag wat met artritis voorkom wanneer u nie oefen nie. Oefening kan u ook help om gewig te verloor, wat help met osteoartritis van die bene, aangesien daar minder kragte is wat deur die kniegewrig werk. Ons weet dat mense wat fisiek fiks is minder verkoues kry en minder dae as gevolg van siekte van die werk afwesig is. Een van die grootste voordele van oefening is dat gereelde oefening 'n mens meer in beheer van jou lewe laat voel.



Hoewel oefening goed is vir 'n mens en veilig is om te doen, **sal u liggaam soms aan u leidrade gee dat dit vir u nodig is om u oefening te kanselleer** vir die dag. Indien u koors het, duiselig voel, opgooi of diarree het, indien u gewrigte skielik begin swel of indien u 'n pyn het wat nuut is en waarvan u nie seker is wat dit veroorsaak nie, is dit beter om 'n oefensessie mis te loop totdat u u dokter of fisioterapeut kan spreek.

Moenie nie oefen nie indien:

- U koors het
- U duiselig is
- U opgegooi het
- U diarree het
- U gewrigte skielik opgeswel het
- U 'n nuwe pyn het waarvan die oorsaak vir u onbekend is

Slaan een oefensessie oor indien u enige van hierdie probleme het totdat u 'n verpleegster of dokter kan gaan spreek. Dit beteken nie dat u nooit weer moet oefen nie, maar u moet seker maak dat u nie besig is om siek te word nie.

- **Tipes oefening**

U hoef nie by 'n gimnasium of 'n klub aan te sluit om oefening te kry nie. Daar is baie maniere om te oefen, byvoorbeeld formele sportsoorte soos hardloop, sokker, netbal, swem of tennis, maar stap is ook 'n baie goeie manier om te oefen. Enige aktiwiteit wat 'n mens se hart vinniger laat klop en jou 'n harder laat asemhaal, is oefening. Dans is oefening, trappe klim is oefening, en tuinmaak is oefening. Daar is baie maniere waarop ons elke dag kan oefen sonder dat ons na 'n klas toe hoef te gaan of by 'n klub aan te sluit. 'n Mens kan 'n bietjie verder stap voordat jy die bus of die taxi haal, of jy kan met jou kinders of kleinkinders speel!

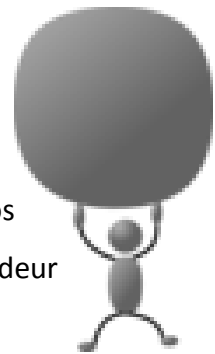
Daar is drie algemene soorte oefening wat 'n mens kan doen:

1. **Uithouvermoë-oefening:** soos stap, hardloop, dans of swem.

Uithouvermoë-oefening word soms aërobiese oefening genoem, wat beteken dat 'n mens effens vinniger sal asemhaal en dat jou hart ook effens vinniger sal klop. Ons weet dat hierdie soort oefening baie belangrik is om gesond te bly en dat ons 30 minute van hierdie soort oefening drie maal per week moet doen om gesond te bly.



2. **Versterkingsoefening:** hierdie soort oefening fokus daarop om ons sterker te maak. Om spiere sterker te maak, moet ons oefeninge doen wat die spiere hard teen weerstand laat werk, soos gewigoefening, maar 'n mens kan ook versterkingsoefeninge doen deur met swaar sakke inkopies te werk!



3. **Strek-oefening:** hierdie soort oefening fokus daarop om ons mobiel en soepel te hou.

Soorte oefening:

- **Uithouvermoë-oefening**, wat u harder laat asemhaal (soms aërobies genoem)_
- **Versterkingsoefening**, wat u sterker maak
- **Strek- of soepelheidsoefening**, wat u meer mobiel en soepel maak

Ons weet een van die hardste dinge omtrent oefening is om dit nie net een maal te doen nie, maar om dit oor en oor te doen. Daar is verskeie stappe wat ons kan volg om seker te maak dat wanneer ons begin oefen, ons daarby sal hou. Ons maak allerlei verskonings hoekom ons nie kan oefen nie. Kom ons kyk na die algemeenste verskonings.

"Ek het nie tyd nie"

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



"Ek is te moeg"

Wanneer mense siek word, word hulle dikwels minder aktief. Na gelang 'n mens minder aktief word, verloor jou liggaam fiksheid en word jy swakker, jy kan stywer voel en jy word gouer moeg. Dit beteken dat oefening moeiliker kan voel en 'n mens dus minder oefen. Dit het baie keer 'n dalende spiraal van aktiwiteit tot gevolg, en mense bereik dikwels die punt waar dit selfs te veel kan voel om met die straat af te stap om die by die bure in te loer. Deur aktief te wees of oefeninge te doen wanneer 'n mens moeg voel, gee dit aan jou energie en laat dit jou minder moeg voel.



"Ek is te siek"

Jy kan moontlik te siek wees om baie strawwe oefening te doen, maar jy kan steeds probeer om meer aktief te wees. 'n Mens kan selfs jou oefening in sessies van een minuut opdeel wat jy verskeie kere gedurende die dag herhaal. Hoe fikser 'n mens word, hoe beter sal jy in staat wees om jou siekte te hanteer.



Ek kry reeds genoeg oefening

U kan moontlik reeds in u werk genoeg oefening kry, of eenvoudig deur rond te stap terwyl u u daaglikse take verrig. Maar vir die meeste mense, indien ons hierdie tyd optel, is dit steeds nie genoeg oefening om hulle heeltemal fiks te hou nie. Hierdie tipe oefening sluit ook nie een van die belangrikste komponente in wat oefening vir ons goed maak nie – genot!



Oefening is vervelig

U hoef nie die oefeninge te doen wat almal doen indien dit vervelig is nie.

Kies iets wat u geniet, oefen saam met 'n vriend of op die maat van u gunstelingmusiek, of luister na die radio. U kan ook u oefening genotvol hou deur dit gereeld te verander.

Oefening is pynlik

Oefening kan ongemaklik wees, maar dit behoort nie pynlik te wees nie. Indien u pyn het voordat u begin oefen, moet dit nie erger word terwyl u oefen nie. Indien u nie pyn het voordat u begin oefen nie en u begin pyn voel terwyl u oefen, moet u die oefening staak en u pyn evalueer deur van die riglyne in Week 2 gebruik te maak. Indien u meer as twee uur lank nadat u geoefen het spier- of gewrigspyn ondervind, het u waarskynlik te veel gedoen. Doen volgende keer 'n bietjie minder, oefen vir 'n korter tyd, of doen minder strawwe oefening.

Dis te gevaarlik, dis te warm, dis te koud

Daar is altyd redes soos dié om nie oefen nie. Onthou dat oefening enige plek en enige tyd gedoen kan word. U kan musiek in u huis aanskakel en dans, en indien dit te warm is, kan 'n mens rondstap in winkels wat lugversorging het. Vind 'n groep mense om mee saam te oefen, want dit sal dinge nie net veiliger maak nie, maar ook meer genotvol!



Ek weet ek sal nie getrou daarby hou nie, dus maak dit nie sin om te begin nie

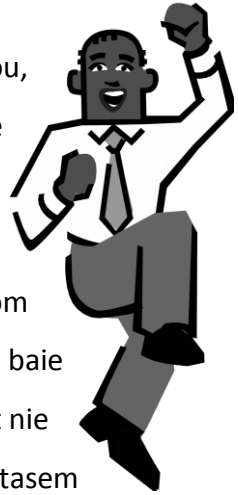
Kyk eers weer na die stappe wat ons bespreek het oor hoe om 'n suksesvolle selfbestuurder te wees. Indien u u oefendoelwitte stel deur van hierdie stappe gebruik te maak, het u 'n beter kans om by die oefeninge te hou. Onthou ook die belangrike stap om uself te beloon as u u doelwitte bereik, wat dit makliker maak om na u volgende doelwit aan te beweeg. Ons gaan nou kyk na die belangrike stappe wat gedoen moet word om suksesvol te wees om u oefenplan in werking te stel.

Stappe na sukses met oefening:

- Stel 'n duidelike doelwit met gebruik van die stappe wat uiteengesit word in "Hoe om 'n suksesvolle selfbestuurder te wees"
- Kies 'n oefening of aktiwiteit wat u graag wil doen en wat genotvol is
- Stel 'n spesifieke tyd en plek om u oefening te doen
- Besluit hoe lank u by die plan gaan hou voordat u daaraan dink om dit te verander (6 tot 8 weke is 'n goeie tyd om aan dinge te werk)
- Hou 'n oefendagboek by om tred te hou met hoe u vaar (daar is een agterin hierdie boekie vir u om te gebruik)
- Hou tred met u vordering deur die oefendagboek in hierdie werkboek te gebruik
- Begin – moenie wag nie, begin nou. Begin geleidelik en maak stadig vordering
- Hersien u program. Maak aan die einde van die 6 tot 8 weke 'n nuwe plan vir die volgende 6 weke
- Beloon uself. Dit is 'n beloning om beter en gesonder te voel, maar gee ook aan uself 'n beloning as u u doelwit bereik, soos om 'n gunstelingmaaltyd te eet, of 'n vriend te besoek of iewers spesiaal te gaan stap

- **U oefenprogram:**

'n Oefenprogram moet die drie verskillende soorte oefening insluit; onthou, dit was uithouvermoë-, soepelheid- en versterkingsoefening. Volg die stappe in die blok hierbo wat sê "Stappe na sukses met oefening"; u moet besluit wat u in staat wil wees om te doen en watter oefening u graag wil doen. Noudat u weet watter oefening u gaan doen, moet u besluit hoeveel om te doen. Die hoeveelheid oefening waarmee u gaan begin, sal van baie verskillende dinge afhang. Indien u vir 'n lang tyd geen oefeninge gedoen het nie of nie goed gevoel het nie, probleme met asemhaling ondervind het of kortasem was, en indien u styfheid of pyn of swakheid ervaar het wat met u daaglikse aktiwiteite inmeng, moet u die oefening stadig begin. U kan stadig begin deur eers soepelheid- en versterkingsoefeninge te doen. Doen hierdie oefeninge elke tweede dag vir 5 minute. Sodra u dit gemaklik kan doen en sonder dat u die volgende dag styf of seer voel, verleng die tyd na 10 minute.



As u eers 10 minute gemaklik kan doen, kan u begin om die oefeninge elke dag te doen (wanneer ons sê u moet elke dag oefen, bedoel ons oefen vir 5 dae van die week; dit kan baie moeilik wees om 'n oefenroetine oor naweke vol te hou wanneer 'n mens se aktiwiteite anders daar uitsien. As u eers minstens 10 minute elke dag kan doen, is u gereed om met uithouvermoë-oefeninge te begin. Kies u oefeninge uit dié wat in die afdelings hieronder uiteengesit word. Volg die aanwysings in die blok om seker te maak dat u die meeste uit u oefeninge kry en hulle veilig doen.

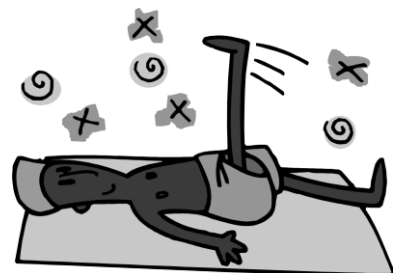
Hoe om die meeste uit u soepelheids- en versterkingsoefeninge te kry:

- Beweeg stadig en egalig. *Moenie* ruk- of bonsbewegings maak nie, aangesien dit u spiere korter en stywer sal maak
- Strek tot op die punt van spanning in 'n spier en hou dit vir 20 sekondes vol voordat u ontspan
- Moenie druk totdat dit seermaak nie, *strek tot by spanning en nie tot by pyn nie*.
- Begin met 5 herhalings van elke oefening. Vermeerder dit ná een week tot 7, en ná nog 'n week tot 10
- Doen altyd *dieselfde getal* oefeninge aan die linker- en die regterkant van u liggaam
- *Hou aan om asem te haal*; moenie u asem ophou wanneer u oefen nie. Dink daaraan om uit te asem wanneer u beweeg om seker te maak dat u nie u asem ophou nie
- Gebruik die *twee-uurreël*. Indien u vir meer as twee uur nadat u geoefen het verergerde simptome (soos pyn) ondervind, het u waarskynlik te veel gedoen. Moenie ophou om die oefeninge te doen nie, maar verminder die volgende keer die hoeveelheid
- Indien u vind dat 'n oefening moeilik is, beteken dit nie dat u dit glad nie moet doen nie. U moet dit aanpas en dit so volledig doen as wat u kan

Soepelheidsoefeninge:

Onthou, hierdie oefeninge is daarop gerig om u vermoë te verbeter om te kan beweeg. Daar is 'n lang lys oefeninge wat hierby ingesluit kan word, en u kan moontlik nie in staat wees om hulle almal te doen elke keer wanneer u oefen nie.

Probeer om te verseker dat u minstens een maal per week soepelheidsoefeninge doen.



Versterkingsoefeninge:

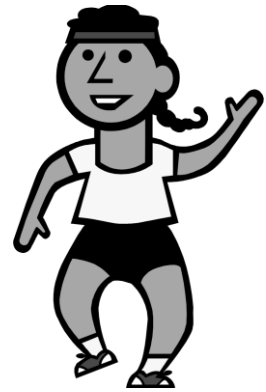


U hoef nie na 'n gimnasium te gaan om versterkingsoefeninge te doen nie, die oefeninge wat hier beskryf word, kan tuis gedoen word. Om spiere sterker te maak, moet u die spiere teen 'n

weerstand of 'n krag laat werk – hulle moet stoot of trek. U moenie elke dag versterkingsoefeninge doen nie, dit moet eerder elke tweede dag gedoen word. U spiere het 'n rusdag nodig om aan te pas en sterker te word. Om 'n spier sterker te maak, moet u aan die begin elke oefening 5 maal herhaal. Wanneer u 'n oefening 10 maal kan doen, sal u nie sterker word deur meer oefeninge te doen nie. U sal nou die weerstand teen die oefening moet verhoog om sterker te word.

Uithouvermoë-oefeninge:

Die moeilikste ding vir die meeste mense is om te besluit hoeveel oefening om mee te begin. Die maklikste beginpunt is om uself die vraag af te vra: "Hoeveel dink ek kan ek doen sonder om môre daaronder te lê?" Indien u voel u kan 5 minute doen, doen dan 5 minute. Onthou dat enige oefening beter as niks is nie. U hoef nie op die eerste dag 30 minute te doen nie. Dit is belangrik om stadig te begin deur minder te doen as wat u dink u kan, en dit dan van daar af meer te maak..



Daar is drie dinge waaraan u moet dink wanneer u uithouvermoë-oefeninge doen.

Hierdie drie dinge is *gereeldheid* (hoe dikwels gaan ek hierdie oefening doen); *duur* (vir hoe lank gaan ek oefen wanneer ek oefen); en *intensiteit* (hoe hard gaan ek werk wanneer ek oefen).

Gereeldheid:

Probeer om 3 of 4 maal per week uithouvermoë-oefeninge te doen. Sodoende kan u elke tweede dag rus en u liggaam toelaat om te herstel. Alle atlete het minstens een dag per week wanneer hulle rus. Rus beteken egter nie dat hulle die hele dag in die bed lê nie, dit beteken net dat hulle nie hul oefeninge doen nie.



Duur:

Hoeveel kan ek doen sonder om môre daaronder te lê? Dit is u vertrekpunt. Indien u met slegs 'n paar minute begin, kan u dit mettertyd egalig verhoog totdat u 30 minute op 'n slag kan doen. Die maklikste manier om die tyd te verhoog, is om oefening met tussenposes te

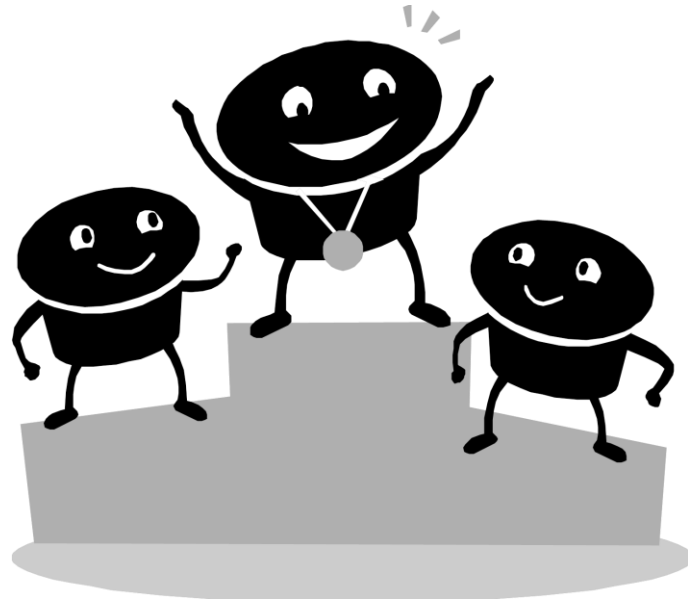
gebruik. Stap byvoorbeeld vinnig vir 3 minute, stap dan stadig vir 2 minute, en stap dan weer vinnig vir nog 3 minute. Verminder mettertyd die stadige stap en vermeerder die vinnig stap. U kan ook u oefening in afsonderlike sessies opdeel. U kan vir 10 of 15 minute soggens stap en dit dan weer in die aand ook doen. Dit sal steeds as 30 minute se oefening tel.

Intensiteit:

Hoe sal u weet dat u hard genoeg oefen sodat dit vir u goed is? Hoe sal u weet as u te hard oefen? Wanneer 'n mens uithouvermoë-oefening doen, is die "Geselstoets" die maklikste manier om die intensiteit te kontroleer. Wanneer u oefeninge van matige intensiteit doen, behoort u gemaklik te kan gesels, maar indien u sou probeer sing, sou dit effens moeilik wees en sou u moet ophou sing om dieper asem te haal. Matige intensiteit beteken dat u behoort te voel dat u effens vinniger asemhaal, en 'n bietjie moeiliker, maar dat u steeds kan praat. Dit kan 'n rukkie neem om die regte intensiteit vir u vir die hele oefensessie te vind. Dit is normaal; neem u tyd en ontdek hoe u liggaam sal reageer.

Hoe sal u weet of u in u oefeninge verbeter? Vir die soepelheids- en versterkingsoefeninge is dit maklik om die verbetering te voel, aangesien u sal voel dat beweging makliker is, dat u sterker is en dat u swaarder items kan optel. Vir sommige mense is dit moeiliker om te weet of 'n mens met die uithouvermoë-oefeninge verbeter. Een manier om te kyk of u verbeter, is om 'n toets te doen. Een van die maklikste toetse om te doen, is 'n tydtoets. Besluit oor 'n roete wat u naby u huis kan stap. Stap hierdie roete teen 'n matige intensiteit en kyk hoe lank dit u neem. Ná verskeie weke se oefening, stap weer die roete en neem weer u tyd. U kan moontlik sien dat u dieselfde roete binne 4 weke vinniger kan stap, maar dit kan ook van 8 tot 12 weke duur voordat u kan sien dat u die roete in 'n vinniger tyd doen. Die doel is om dieselfde roete vinniger of in dieselfde tyd te voltooi, maar teen 'n laer intensiteit (asemhaling is veel makliker).

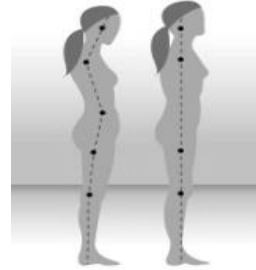
Gebruik die oefendagboek aan die einde van elke afdeling om u doelwitte op te teken en, u vordering met die bereiking daarvan.



• 'n Oefenroetine

Hierdie is 'n 20–30-minuutoefenroetine wat veilig is vir mense wat met osteoartritis saamleef. Hierdie roetine sluit oefeninge in wat u sterker (kragoefeninge), meer soepel (strek oefeninge) en fikser (uithouvermoë-oefeninge) maak.

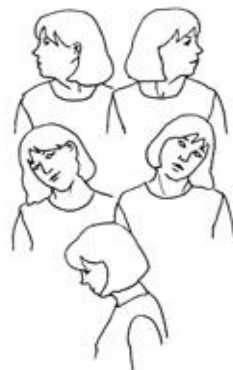
1. Begin deur regop en tot u volle lengte uitgestrek te staan, voel dat u gewig oor u voete versprei, ontspan die skouers, maak die bors oop en hou u kop regop. Asem diep in en dan weer uit.



2. Marsjeer vir 2 minute op die plek. Marsjeer teen 'n egalige pas – dit is 'n pas wat u 2 minute lank kan volhou. Moenie vinnig begin en dan stadiger stap of stadig begin en dan vinniger stap nie. Beheer die pas en begin en eindig teen dieselfde spoed. U moet so marsjeer dat u kan voel u asemhaling is 'n bietjie harder as normaal, en u behoort in staat te wees om te praat maar nie om te sing nie.



3. Strek nou u nek – hou u skouers ontspanne en kyk oor u regterskouer – hou dit so vir 20 sekondes. Draai u kop weer na die middel toe, en draai dit dan sodat u oor u linkerskouer kyk. Hou dit 20 sekondes lank vol en draai dan u kop weer terug na die middel toe. Plaas nou u linkeroor op u linkerskouer – hou dit vir 20 sekondes so en bring dan u kop terug na die middel toe. Herhaal na die regterkant. Buig nou u ken af tot op u bors – hou dit 20 sekondes lank so en bring dan u kop terug na die middel toe.



4. Rol u skouers 5 maal vorentoe, en rol dan u skouers 5 maal agtertoe. Strek dan u arms deur u regterarm oor u liggaam na die linkerkant toe te strek, hou dit 20 sekondes lank so, en herhaal dan met die ander arm.

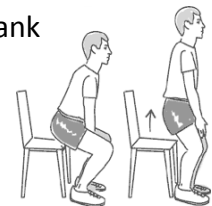
5. Marsjeer vir nog 2 minute op dieselfde plek – 30 treë normaal, 30 treë terwyl u u knieë so hoog optel as wat u kan. Gaan so voort deur dit elke 30 treë af te wissel.



6. Strek u kwadriseppspiere deur u regterbeen agtertoe te buig en u voet indien moontlik onder u boud vas te hou. U sal die strekking aan die voorkant van u dy voel. Hou dit 20 sekondes lank so, en doen dan dieselfde met die linkerbeen.

7. Strek u agterdyspiero deur u regterhak op die grond te plaas en u tone opwaarts te trek, plaas u hande bo u knie en leun vorentoe sodat u die strekking agter u knie voel. Herhaal dit vir 20 sekondes aan die linkerkant.

8. Sit op 'n stoel – maak albei u knieë reguit en buig hulle dan weer. Doen dit 30 maal. Dit oefen u voorste dyspiere. Dan, met u arms op die bors gevou, staan op uit die stoel en gaan sit weer. Gaan 2 minute lank voort om te staan en te gaan sit. Doen dit teen 'n egalige tempo – dit wil sê 'n tempo wat u 2 minute lank kan volhou.



9. Marsjeer 2 minute lank op een plek – 30 treë normaal, 30 treë terwyl u u voete so hoog moontlik agtertoe optel (probeer om u boude te skop).

10. Staan 30 sekondes lank beurtelings op een been: stut uself deur u hand teen 'n muur of op 'n stoel te plaas, indien nodig, maar probeer om uself te balanseer sonder om vas te hou. Doen dit twee maal op elke been.



11. Trappies: Klim 2 minute lank op 'n lae trappie op, en dan weer af. Begin deur met die regterbeen op te klim en dan die linkerbeen op te bring, en wissel dit af. Dit laat u voorste en agterste beenspiere sowel as u heupspiere werk.

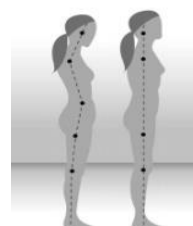
12. Marsjeer 2 minute lank op een plek 30 treë normaal, 30 treë terwyl u u knieë so hoog moontlik optel. Wissel dit elke 30 treë af.



13. Beëindig die sessie deur u bolyf te strek: Laat u hande oor die voorkant van u bobene afdryf en kyk of u u tone kan raak. Buig sywaarts deur u hand langs die kant van u been af te gly. Hou dit 30 sekondes lank vol en doen dit dan aan die ander kant.



Maak klaar deur regop en tot u volle lengte uitgestrek te staan, voel dat u gewig oor u voete versprei, ontspan die skouers, maak die bors oop en hou u kop regop. Asem diep in en dan weer uit.



Aksieplanvorm – Oefening

Gebruik hierdie vorm om 'n aksieplan oor oefening te ontwikkel. Watter oefeninge sal u daarvan hou om te doen?

Maak seker dat u aksieplan die volgende insluit:

Wat u wil doen

Hoeveel u gaan doen

Wanneer u dit gaan doen

Hoe gereeld (dae per week) u dit gaan doen



Voorbeeld: Vandeesweek sal ek drie maal (*hoe gereeld*) voor ete (*wanneer*) om die blok (*hoeveel*) stap (*wat*).

Vandeesweek sal ek:

_____ (*wat*)

_____ (*hoeveel*)

_____ (*wanneer*)

_____ (*hoeveel*)

Hoe vol vertroue is u dat u hierdie aksieplan kan voltooi?

Glad nie | | | | | | | | | Heeltemal

Vol vertroue 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 vol vertroue

Hou 'n rekord van hoe u gevaar het:

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

Week 2: Bestuur van algemene simptome

Dit is bekend dat osteoartritis 'n mens se lewensgehalte in 'n groot mate raak, met **pyn** wat die algemeenste rede is om 'n dokter of fisioterapeut te spreek. Ander simptome wat dikwels teenwoordig is, is:

- **gewrigstyfheid** (veral ná 'n tydperk van rus of vroeë oggendstyfheid vir minder as twee uur)
- **swelling** en probleme om die gewrig deur die volle bewegingsomvang te beweeg
- **probleme** om daaglikse take uit te voer
- **uitputting**
- **frustrasie, isolasie, depressie**

Ons sal kyk wat elkeen van hierdie is en hoe u dit tuis kan bestuur indien u enige van die bogenoemde ondervind.

- **Wat is pyn?**

Dit is belangrik dat u verstaan wat pyn is en watter tipe pyn u met OA kan ervaar sodat u hierdie simptome kan bestuur.

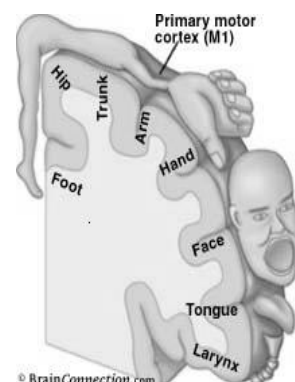


Akute pyn is 'n normale sensasie wat in die sensustelsel ontstaan wanneer sensuwees in die liggaam gestimuleer word en 'n boodskap opstuur na die brein toe om te sê dat daar skade aan u liggaam mag wees. Akute pyn ontstaan vinnig (bv. nadat u u vinger in 'n deur vasgeslaan het), en dit duur vir 'n paar dae of selfs weke (gewoonlik minder as ses weke), terwyl die liggaam homself herstel. Hierdie pyn is nuttig omdat dit die liggaamsdeel beskerm terwyl die liggaam genees. As die liggaam eers genees het, is daar nie meer pyn nie.

OA verskyn aanvanklik as akute pyn, wat beteken dat die pyn skielik begin en van korte duur is. Dit gebeur gewoonlik wanneer die gewrig beweeg of gebruik word, en dan bedaar

die pyn. OA bly nie altyd akute pyn nie, maar soms verander dit na wat ons chroniese pyn noem. Dit kan pyn veroorsaak wanneer 'n mens nie beweeg nie, of selfs snags of gedurende bewegings/aktiwiteite wat nie gewoonlik pyn veroorsaak nie. Chroniese pyn word beskryf as pyn wat op die meeste dae vir minstens drie maande ervaar word. Die rede hoekom die pyn in OA as akute begin en dan chronies word, is nog nie bekend nie, maar navorsing word gedoen om dit beter te verklaar. Chroniese pyn is nie so nuttig as akute pyn nie. Dit kom voor nadat die liggaam homself genees het, en dit beteken dat daar geen rede behoort te wees hoekom ons daardie liggaamsdeel nog moet beskerm nie. Maar ons luister dikwels na die pyn en gebruik nie daardie gewrig nie, of doen sekere dinge in geval ons skade sou veroorsaak. In OA is die "skade" aan die gewrig nie iets nuuts wat ons meer kan beseer deur dit te gebruik of te beweeg nie, maar dit word deur slytasie veroorsaak, soos ons reeds genoem het.

Die rede hoekom chroniese pyn van akute pyn verskil, is omdat daar veranderinge is wat in die sensustelsel plaasvind wanneer u 'n tyd lank chroniese pyn ervaar het. Hierdie veranderinge kan in 'n groot mate verduidelik hoekom u meer pyn as iemand anders mag ervaar. Wanneer akute pyn voorkom, word die normale boodskappe wat via die sensuwees na en vanaf die brein gestuur word, dikwels verander by mense wat chroniese pyn ervaar. Die weë waarlangs die boodskappe beweeg, maak die boodskappe dikwels sterker as wat hulle gewoonlik is, en dit kan veroorsaak dat die persoon meer sensitief vir normale gevoelens is en makliker pyn voel as iemand wie se boodskappe nie sensitief is nie. Daar is ook 'n "kaart" in die brein waarop elke liggaamsarea geleë is, en by mense met chroniese pyn word die areas wat die pynlike gedeelte verteenwoordig, groter en vaer, sodat die brein hierop fokus en sommige van die normale areas met die pynlike areas mag verwar. Dit verduidelik hoekom die pyn kan voel asof dit van net een area af versprei, aangesien die kaart in die brein nie meer so duidelik as tevore is nie.



Hier is die feite wat u omtrent pyn moet onthou:

- **Seerkry beteken nie altyd skade nie.** Daar kan pyn sonder beserings wees of sonder dat iets verkeerd is, as gevolg van die veranderinge wat in die sensustelsel plaasvind.
- Daar is fisiologiese redes hoekom daar pyn sonder besering is.
- U pyn is **NIE** u verbeelding of in u kop of sielkundig nie.
- Chroniese pyn is **NIE** dieselfde as akute pyn nie.
- Chroniese pyn is **NIE** 'n teken van voortgesette skade nie.
- Chroniese pyn kan nie "afgeskakel word nie".
- Nie-pynlike boodskappers (bv. strekking of druk mag pynseine eerder as boodskappe van strekking of druk na die brein stuur.
- 'n Toename in u pyn (met of sonder oefening) beteken nie altyd 'n nuwe besering nie.

Opvlammings van pyn

Dit is moontlik om tegelykertyd albei soorte pyn (akute pyn en chroniese pyn) te hê; dit kan die beeld verwar. Hoewel 'n persoon met OA chroniese pyn mag hê, is pyn nie noodwendig te alle tye teenwoordig nie en kan u tydperke van minder of erger pyn ervaar. Wanneer pyn erger word, word dit 'n opvlamming genoem. Dit beteken u sal gedurende hierdie tyd akute pyn hê, en daar is maniere om dit te hanteer. Dit is belangrik om daarop te let wat so 'n opvlamming veroorsaak sodat u kan weet op watter wyse daardie aktiwiteite gewysig kan word in 'n poging om die opvlamming van pyn weer te verminder.



Algemene tekens van opvlamming is:

- 'n skielike toename in pyn
- rooiheid
- 'n warm of gloeiende gewrig
- swelling

Wat kan ek omtrent pyn tydens 'n opvlamming doen?

'n Opvlamming van OA kan bestuur word deur 'n kort tydjie te neem om te rus van wat ook al die opvlamming veroorsaak het, ten einde dit toe te laat om te bedaar. Ons wil egter nie TE veel rus nie, aangesien ons gewrigte styf kan raak. Dit help om pynstillers te neem soos deur u dokter voorgeskryf indien u pyn erger word, maar ons sal later ook oor medikasie praat. Dit kan ook help om ys op die gewrig te plaas om die opvlamming te help om te bedaar. Moenie ys vir meer as 10-20 minute op 'n keer op die pynlike gedeelte gebruik nie. U kan 'n klein sakkie ys toegedraai in 'n handdoek gebruik, of 'n jelge vulde yspak, of u kan 'n handdoek om 'n pak bevrore groente draai. Moenie ys direk op die kaal vel sit nie.

- **Wat is styfheid:**

Styfheid is wanneer u gewrigte voel of hulle voel nie in staat is om maklik te beweeg nie of voel of dit vassit. Dit kom algemeen soggens voor net nadat u wakker geword het en u gewrigte nie veel beweeg het terwyl u geslaap het nie. Die gewrigte kan daaraan gewoon raak om in een posisie te wees, en wanneer u dan probeer opstaan en beweeg, voel dit moeilik om te beweeg (styf).

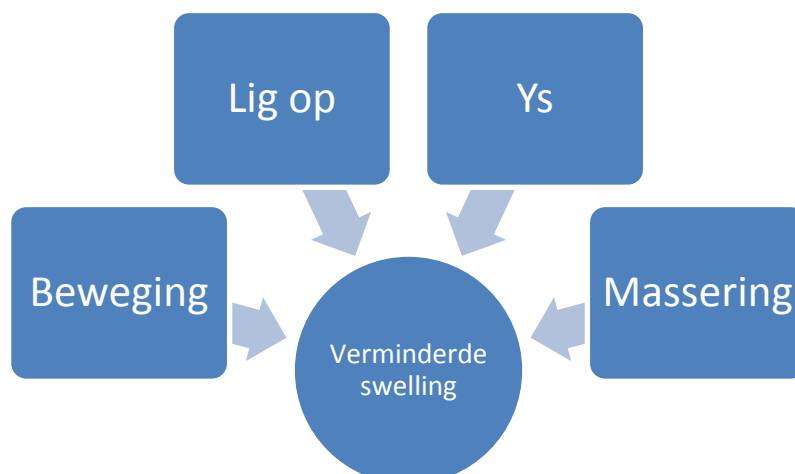
Wat kan ek omtrent styfheid doen?

Ná so 'n tydperk van rus/slaap of beperkte beweging, is dit vir die gewrigte nodig om stadigaan te begin beweeg ten einde weer aan beweging gewoon te raak. Voordat u dus soggens uit die bed opstaan, beweeg u enkels 20 maal op en af. Buig dan elke knie 20 maal op en af en maak u bene 20 maal oop en toe om die gewrigte op te warm. Hitte help ook om die spiere rondom die gewrigte te help ontspan, dus is 'n warmwaterbottel voordat u opstaan of 'n warm stort in die oggend iets wat u sal help om aan die beweeg te kom. Maak seker dat u die hitte kan voel, maar dit moet nie direk op u vel geplaas word of so warm wees dat dit u sal brand nie. Dit is soos die dele van 'n masjien wat olie nodig het om goed te werk – ons moet eers ons gewrigte "olie" voordat hulle kan werk sonder om so styf te wees.

- **Wat is swelling?**

Swelling is 'n algemene simptome van 'n opvlamming, of kan 'n gereelde simptome wees wat gedurende OA ervaar word. Swelling word veroorsaak deur 'n opbou van vloeistof in die weefsel in en rondom die gewrig. Dit veroorsaak dat die gedeelte groter as gewoonlik, hard en pynlik voel, en dit is moeilik om die opgeswelde deel te beweeg.

Wat kan ek omtrent swelling doen?



Beweging is die beste opsie om swelling te hanteer, aangesien dit veroorsaak dat bloed (wat ryk aan suurstof is) na die area toe vloei en die opbou van vloeistof en afvalstowwe in die geswelde area uitspoel. Deur in een posisie te bly, is waarskynlik die slegste ding vir swelling, dus wil ons hê u moet begin beweeg. U kan ook u voete op en af beweeg en u heupe en knieë buig terwyl u sit/lê, en u kan gaan stap om u liggaam aktief te kry.

- Dit kan help om **die gedeelte op te lig** wanneer u sit of lê, sodat swaartekrag kan help om die vloeistof na die liggaam terug te beweeg in plaas daarvan dat dit in die been versamel. U kan u been op 'n klein stoeltjie of twee kussings plaas wanneer u op 'n stoel sit of in die bed lê.
- **Vryf/massering van die area** van die verste uiteinde af in die rigting van die liggaam kan ook help om die vloeistof na die liggaam terug te laat beweeg. Normale lyfroom of babaolie sal dit glad maak om u hande oor die area te vryf. Moet nooit die swelling afwaarts druk nie.
- **Deur ys op die geaffekteerde gedeelte te plaas** vir nie langer nie as 10–20 minute op 'n slag sal die swelling ook gehelp word, soos hierbo verduidelik.

Probleme om sekere aktiwiteite uit te voer

Soms kan u moontlik voel dat u nie in staat is om 'n spesifieke taak tuis of buite die huis uit te voer nie. U kan te styf, swak of seer voel om 'n sekere aktiwiteit uit te voer. U mag dalk net nodig hê om in die oggend "op te warm" voordat u iets probeer doen, of u kan 'n opvlamming van OA hê, en dan moet u die bestuurswenke volg wat hierbo uiteengesit is. Dit is in orde om hulp van 'n familielid te vra indien u met iets tuis sukkel, maar wees tog versigtig dat u nie u familie vra om alles vir u te doen nie.

Wat kan ek doen wanneer ek sukkel om iets te doen?

Probeer eers dink HOEKOM u met 'n sekere aktiwiteit sukkel, en dan hoe u moontlik in staat kan wees om dit te hanteer. Daar is wyses om uself te help wanneer u voel daar is sekere aktiwiteite waarmee u sukkel:

1. Gewrigsbeskerming, hulptoestelle:

Om die gewig en stremmings wat deur die gewrig werk te verminder, kan hulptoestelle soos 'n klerie, kruk of loopraam baie nuttig wees om u teen ekstra stremming op



u gewigte te beskerm. Dit laat u arms toe om van die gewig van u liggaam te dra wanneer u op die geaffekteerde been trap. Gebruik van 'n klerie of 'n kruk gee aan u 'n bietjie steun en laat een van u arms toe om die volle gewig van u liggaam van die been af te hou, maar laat u ander arm vry om dit te gebruik gedurende

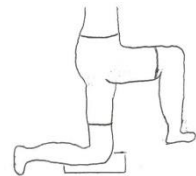


aktiwiteite soos voorbereiding van kos of om items te dra. Twee krukke of 'n loopraam gebruik albei arms om deur te stoot en verleen meer steun, maar neem dikwels meer ruimte in beslag terwyl u loop, en albei hande word op die toestel gebruik in plaas daarvan dat dit vir u moontlik is om u hande vir alledaagse aktiwiteite te gebruik. Probeer om met die minste steun te begin indien u voel dat u iets soos dié nodig het.

Altiwiteitsmodifikasies:

Daar is sekere dinge wat verander kan word aan die wyse waarop u aktiwiteite uitvoer ten einde die gewrig te beskerm:

- Vermo sekere aktiwiteite wat 'n klomp stremming op die gewrig plaas, soos om te kniel of trappe te klim.
- Gebruik 'n opgestopte kussing onder u knie indien u dan om sekere redes wil kniel.
- Sit op 'n stoel in plaas daarvan om te kniel.
- Indien u sukkel om op te staan nadat u 'n tyd lank gesit het, probeer dan om op 'n harder stoel te sit sodat u nie so diep in die stoel wegsak nie.
- Gebruik 'n stoel met armleunings wat dit makliker maak om daaruit op te staan.
- Vermo dit om op 'n lae stoel te sit, aangesien dit moeiliker is om uit 'n laer stoel as uit 'n hoër een op te staan.
- Stap met 'n oprit op of gebruik die hysbak, indien dit beskikbaar is, eerder as om om met trappe op te sukkel.



- 'n Rolstoel is nuttig om te gebruik indien u baie aaneen gaan stap, soos winkels toe gaan of om 'n dag se uitstappie te onderneem. Dit kan dalk net te veel stap op 'n slag vir u gewigte wees. Die meeste inkoopentrums het rolstoel wat u kan leen gedurende die tyd wat u daar is. Of 'n ander opsie is om 'n rolstoel vir 'n kort tydperk te huur, indien u die geld het. Dit is belangrik om nie vir alledaagse aktiwiteite by die huis op die rolstoel staat te maak indien dit nie nodig is nie, maar om dit net te gebruik om u inspanning te versprei of vir lang afstande, indien dit nodig is. Onthou, ons wil u so ongestrem as moontlik hou..

Kontakbesonderhede vir rolstoelhuur:

Orthocare Medical Hire and Sales (Bellville) 021 946 1717 – te huur

Solutions Medical (Goodwood) 021 592 3370 – te huur

M-Kem Pharmacy (Bellville) 021 948 5706 – te koop

St Giles 021 689 8328

Medical Hire 021 425 2012

2. Verspreiding van inspanning en siklusse van aktiwiteit/rus:

Gedurende oefening en in die daaglikse lewe is dit nodig dat u u inspanning versprei.

Wanneer u 'n aktiwiteit/oefening voltooi, het u energie aan die einde daarvan nodig vir u liggaam om maklik te herstel ten einde u deur die res van die dag te dra. Oefening moet u nie nog twee dae lank strem nadat u dit gedoen het nie. Wanneer u begin om 'n aktiwiteit uit te voer, moet u u inspanning versprei teen 'n spoed wat u regdeur die aktiwiteit kan volhou sonder om te versnel of dit stadiger te moet doen. Aan die einde moet u voel dat u nog energie oor het om meer te kan doen.

Hoe om inspanning te versprei

- Verdeel u inspanning oor u aktiwiteite gedurende die dag sodat dit met genoeg rustye tussenin versprei word en u u nie in een sessie van te veel aktiwiteite uitput nie.
- Vind 'n balans tussen voltooiing van 'n taak en om tussenin te rus. U moet nie vir te lank met 'n aktiwiteit besig wees sodat u daarna uitgeput voel nie, en u moet ook nie vir te lank rus sodat u te styf voel wanneer u weer wil begin beweeg nie.

Indien u byvoorbeeld gedurende een week wasgoed moet was, huis skoonmaak en strykwerk moet doen, moet u, in plaas daarvan om al drie op een dag te doen, dit oor drie dae te versprei, of indien nodig, met 'n dag tussenin. Of terwyl u oefen of 'n lang dag se inkopies voor u het, begin oefen of loop met die trollie teen 'n pas wat u weet u tot die einde toe kan volhou, sonder om te stop of stadiger te beweeg. Indien u vind dat u te moeg is, moet u stadiger begin of minder op 'n slag doen en die balans vind.

- **Wat is uitputting?**

Indien daar probeer word om te veel aktiwiteite op een tydstep of binne 'n kort tydperk sonder rustydperke tussenin te doen, sal u liggaam uiters moeg voel en sal u uitputting ervaar. Dit is belangrik om stadigaan met klein aktiwiteite en kort tydperke van oefening te begin ten einde u liggaam toe te laat om dienoooreenkomstig aan te pas. Indien u uitputting ervaar, is dit wys om die aktiwiteit te staak en 'n kort tydjie te rus (1–2 dae) totdat u van hierdie moegheid herstel het. Dit beteken nie u moet hierdie hele tyd in die bed bly nie, u kan met u dag voortgaan, maar neem 'n blaaskans van die oefening en wanneer u dan weer begin, luister na u liggaam en wees op die uitkyk vir tekens dat u te veel op 'n slag probeer doen. Dit kan wees dat u kortasem raak of dat u spiere swak of bewerig voel, of dat u bene voel of hulle onder u wil swik en u stadiger wil beweeg.



- **Wat is frustrasie/isolasie/depressie?**

Die kom algemeen voor dat mense wat met osteoartritis saamleef, gefrustreer word en gevoelens van isolasie/depressie het. Dit kan die gevolg daarvan wees dat hulle nie in staat is om alles te doen wat hulle tevore gedoen het nie, dat hulle op andere moet staat maak vir normale take en dat hulle nie in staat is om aan aktiwiteite tussen vriende deel te neem nie, en dit lei tot gevoelens van alleenheid en dikwels nutteloos of 'n las op andere te wees.



Frustrasie:

Soos ons hierbo genoem het, probeer om te verstaan hoekom u met 'n sekere aktiwiteit sukkel en volg die wenke om uself in hierdie situasies te probeer help voordat u gefrustreerd of nutteloos voel en opgee. Dit is belangrik om positief na elke situasie te kyk om te sien hoe u 'n probleem kan oplos in plaas daarvan dat u daarvoor gefrustreerd voel.

Isolasie:

Moenie ophou op u familie of vriende tydens sosiale geleenthede te sien as gevolg van u toestand nie. Soos ons genoem het, is daar wyses om steeds sosiaal te wees (soos om 'n staptoestel of 'n rolstoel te gebruik, indien nodig), en die feit dat u OA het, behoort nie te veroorsaak dat u alleen voel of u vriende verloor nie.

Depressie:

Mense met chroniese pyn kan ook aan depressie ly as gevolg van die groot uitwerking wat so 'n toestand op die daaglikse lewe kan hê. Dit word dikwels nie deur verpleegsters en dokters by die kliniek raakgesien nie. Dit is belangrik dat u aan u verpleegster of dokter sê indien u aan depressie ly. Depressie is 'n siekte, dit is nie net eenvoudig 'n gevolg van hartseer wees of bang, eensaam of gespanne voel nie. Depressie ontwikkel oor 'n paar weke en is 'n algemene gevoel van 'n bedrukte gemoedstoestand wat met fisieke simptome gepaard gaan. Dit word veroorsaak deur 'n wanbalans van chemikalieë in die brein. Kyk na die depressiekontrolelys hieronder – indien u dink dat u aan depressie ly en u baie van hierdie simptome het, dan het u waarskynlik 'n graad van depressie. Dit kan met medisyne en sielkundige steun behandel word. Dit is nie iets om oor skaam te voel nie. Gaan na die kliniek en sê vir die verpleegster of dokter hoe u voel sodat hulle u op behandeling kan plaas.



Depressiekontrolelys:

- Voel u die meeste van die tyd bedruk?
- Vind u nie plesier in genotvolle dinge nie, soos musiek, rugby of sjokolade?
- Probeer u vrede vind deur te ooreet?
- Of het u 'n gebrek aan aptyt en verloor u gewig?
- Word u vinnig kwaad en voel u maklik onrustig?
- Voel u uiters passief?
- Het u elke dag 'n gebrek aan energie?
- Sukkel u om te konsentreer?
- Is die moeilik om besluite oor eenvoudige sake te neem?
- Voel u skuldig?
- Voel u soms nutteloos?
- Dink u dikwels aan doodgaan?
- Dink u daaraan om selfmoord te pleeg?



Indien u ja op baie van hierdie vrae antwoord, dan kan u 'n mate van depressie hê. Praat met die dokter of verpleegster by die kliniek oor hoe u voel.

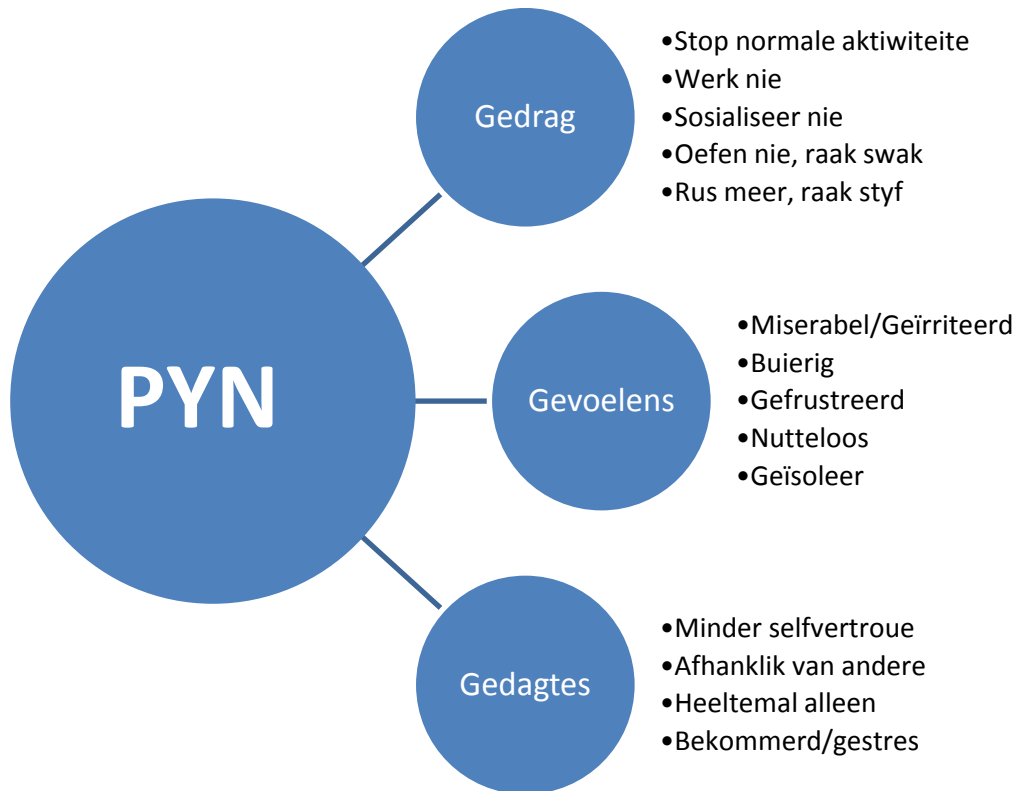
Indien u ja op een of twee van hierdie vrae antwoord, kan u in 'n bedrukte gemoedstoestand wees, wat u kan bestuur met sommige van die tegnieke wat in die afdeling oor stresbestuur beskryf word.

Tuisbehandeling vir depressie:

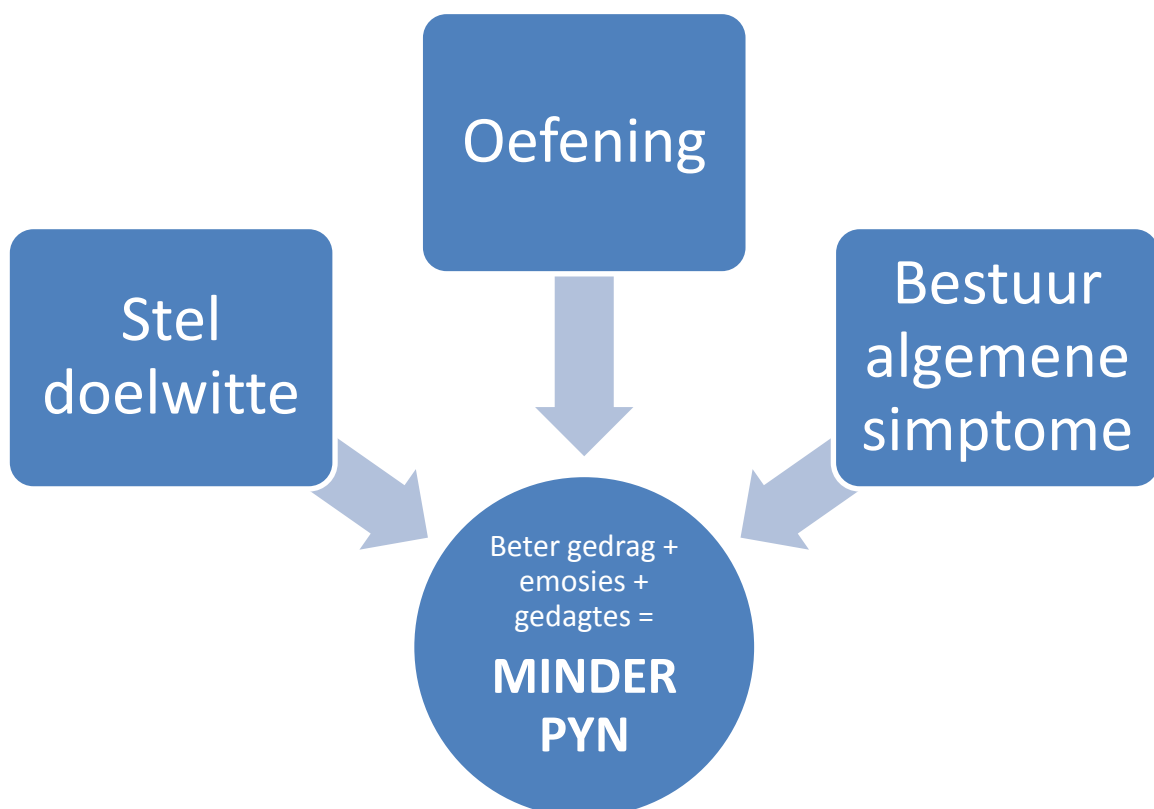
Daar is baie dinge wat u kan help om depressie te hanteer. Maak seker dat u dadelik hulp kry indien u voel dat u uself of iemand anders wil seermaak. Dit sal u dikwels help om deur hierdie gemoedstoestand te kom indien u met 'n persoon praat wat begrip het, of met 'n professionele gesondheidspersoon. Verminder alkohol, selfs al laat dit u op die kort termyn beter voel. Op die lang termyn beïnvloed dit die wyse waarop u brein werk en sal u nie die depressie kan ontsnap nie. Bly aktief, maak seker dat u elke dag opstaan, aantrek en uit die huis kom. Selfs al voel u nie lus om goed te doen nie, is dit belangrik om aktief te bly, vriende te besoek en by 'n groep aan te sluit. Indien u kontak met mense begin verloor en teruggetrokke begin raak, sal u gemoedstoestand net erger word. Maak planne vir die toekoms, vir môre, vir volgende week, vir volgende maand. Maak seker dat u 20 tot 30 minute se oefening daagliks doen. Soos ons in Week 1 gesê het, is oefening baie belangrik om ons gesond te hou en ons gemoedstoestand te help. Depressie voed op depressie,

wanneer 'n mens glo dat dinge beter sal word, sal dit begin verander. Gebruik die voorstelle in die afdeling oor Week 3: Stresbestuur om u te help om u simptome te bestuur.

Opsommend: Wat gebeur wanneer u pyn en ander simptome het?



Wat om dit te doen om dit te bestuur?



Aksieplanvorm – Bestuur van algemene simptome

Gebruik hierdie vorm om 'n aksieplan vir oefening te ontwikkel. Watter oefening wil u graag doen?

Maak seker dat u aksieplan die volgende insluit:

Wat u wil doen

Hoeveel u gaan doen

Wanneer u dit gaan doen

Hoe gereeld u dit gaan doen



Voorbeeld: Ek sal vandeeweek minstens drie maal (*hoe gereeld*) 'n hulptoestel (*wat*) soos een kruk (*hoeveel*) gebruik terwyl ek buite stap (*wanneer*) .

Vandeeweek sal ek:

_____ (*wat*)

_____ (*hoeveel*)

_____ (*wanneer*)

_____ (*hoe gereeld*)

Hoe vol selfvertroue is u dat u hierdie aksieplan kan voltooi?

glad nie | | | | | | | | | heeltmal

vol vertroue 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 vol vertroue

Hou 'n rekord van hoe u gevaar het:

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

Week 3: Stresbestuur

- **Wat is stres?**

In ons gemeenskap praat ons baie van stres. Ons kan moontlik sê dat dit stresvol is om in Suid-Afrika te woon. Dit is stresvol om oor ons kinders of ons families bekommerd te wees, dit is stresvol om ons oor geld te bekommer, of dit is stresvol om ons daarvoor te bekommer of ons werk sal kry en of ons die werk sal kan hanteer. Ons gebruik die woord stres baie, maar wat beteken dit? Stres is 'n gevoel; dit is kombinasie van gespanne en bekommerd voel. Wanneer ons gestres voel, kan ons geïrriteerd wees en dit moeilik vind om te konsentreer of dinge te onthou; stres kan ons slaap, ons eetlus en ons verhoudinge beïnvloed.

Die algemeenste rede hoekom ons gestres voel, is 'n gebrek aan beheer. Ons is geneig om te voel dat dinge stresvol is indien ons geen beheer daarvoor het nie. Ons voel gestres indien ons laat vir die werk gaan wees omdat die treine laat is – dit is buite ons beheer. Ons voel gestres oor waar ons woon indien ons daar nie veilig voel nie – diegene wat misdaad teen ons pleeg, is ook buite ons beheer. Op dieselfde manier voel ons gestres wanneer ons 'n chroniese siekte soos artritis of diabetes of hoë bloeddruk het. Indien 'n mens voel dat jou siekte buite jou beheer is en daar niks is wat jy kan doen om dit te beïnvloed nie, laat dit ons gestres voel.

Stres is nie altyd sleg nie. Ons weet dat stres ook nuttig kan wees. Vir baie mense beteken dit as hulle 'n mate van stres voel, hulle onder druk is om beter te presteer. U kan moontlik gestres voel omdat u familie kom kuier, maar dit is stres wat maak u u huis opruim – dus het die stres 'n goeie gevolg. Studente wat studeer, sal slegs hulle studie voltooi indien daar eksamens en sperdatums vir opdragte is; sonder die stres van 'n sperdatum sou studente nie hulle werk voltooi het.



Soms wens ons vir 'n "streslose" lewe. Maar ons weet dat indien daar geen stres in ons lewens was nie, indien ons dus daagliks niks hoef te doen het nie, dit ook nie vir ons goed sou gewees het nie. Indien ek elke dag in die bed sou lê en niks doen nie, sou my spiere swak en my gewrigte styf word, en ek sou siek word. Ons het 'n mate van stres in ons lewens nodig om ons gesond te hou. Die belangrike ding is om die hoeveelheid stres op 'n vlak te hou wat ons voel ons kan beheer. Dit is hoekom ons van stresbestuur praat, nie uitskakeling van stres nie!

- **Bestuur van stres**

Daar is baie verskillende dinge wat ons in ons lewens kan doen om stres te bestuur. Die eerste stap is om te verstaan hoekom ons gestres voel. Daar is gewoonlik drie dinge wat beïnvloed hoe gestres ons voel:

1. Die stresvolle situasie:


Gewoonlik sal dit meer stresvol wees na gelang van hoe min 'n mens die situasie verwag en hoe onbekend ons met die situasie is. Indien u nodig het om die trein werk toe te haal maar u weet die dag tevore dat die trein laat sal wees, sal dit minder stresvol wees as om uit te vind die trein gaan laat wees nadat u opgeklim het. Indien u daaraan dink hoe dit voel om pyn te hê, sal dit meer of minder stresvol wees indien u die oorsaak van die pyn ken? Indien u nie weet wat die pyn veroorsaak nie en u bekommerd is dat daar iets ernstig verkeerd is, is dit meer of minder stresvol?

2. Hoe sien u die situasie en hoe hanteer u dit dan?

Indien die situasie waarin u u bevind nie vir u belangrik is nie, is dit waarskynlik dat u minder stres daarvoor sal voel. Indien u op 'n trein is wat laat gaan wees, maar u is op eie besig om inkopies te doen, dan is dit onwaarskynlik dat u so gestres daarvoor sou raak. Maar indien u op 'n trein is wat laat gaan wees en u is op pad werk toe, kan dit moontlik meer stresvol wees; maar indien u 'n selfoon by u het en u lugtyd op die selfoon het en u skakel u hoof om te verduidelik hoekom u laat sal wees, kan dit baie minder stresvol wees. U vermoë om die situasie te hanteer, beïnvloed die hoeveelheid stres wat u voel. Terwyl dit stresvol is om met

'n chroniese siekte soos artritis, diabetes of hoë bloeddruk saam te leef, sou dit meer of minder stresvol wees indien u dit kan hanteer en dit nie met u werk en u lewe sou inmeng nie? Die feit dat u kennis oor u toestand het, laat u toe om op 'n ander wyse daarvoor te dink en sal die manier verander waarop u dit hanteer.

3. Steun van familie en vriende



Vriende en familie wat u verstaan en ondersteun, sal u stresvlakke beïnvloed. Indien u alleen voel en dat u geen ondersteuning het nie, sal u waarskynlik meer gestres voel. Indien u daarvoor dink om met osteoartritis saam te leef, sou dit meer of minder stresvol wees indien daar niemand was om u te ondersteun nie? Maar ons moet versigtig wees oor ondersteuning deur familie en vriende. Indien hulle alles vir ons gaan oorneem (omdat hulle vir ons omgee en probeer help), kan ons nutteloos voel, en asof ons nie 'n doel dien nie. Ondersteuning beteken nie dat alles vir my gedoen moet word nie.

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

- **Hantering van die oorsaak van stres**

Die eerste stap in die hantering van stres is om te identifiseer hoekom ons so voel. Gebruik die selfbestuurstappe om u te help om die probleem te identifiseer. As u eers weet hoekom u voel soos u voel, moet u besluit wat u daaromtrent kan doen. Soms is dit maklik om die dinge te hanteer wat ons laat stres: indien u vriende met u bure is en die geraas van hul televisie u irriteer, kan dit moontlik maklik wees om hulle te vra om die volume laer te draai. Indien u nie vriende met u bure is nie, of indien u baie skaam is, kan dit taamlik moeilik wees om hulle te vra om die laer te draai. Soms kan ons die dinge identifiseer wat ons laat stres en iets daaromtrent doen. Maar dikwels kan ons dit hetsy nie hanteer nie of is dit buite ons beheer. Indien u dit nie kan hanteer nie of dit buite beheer is, is die volgende stap om die wyse waarop u na die probleem kyk te verander.

Kyk op 'n ander manier na die probleem

Dink na oor wat u voel. Is u gedagtes en gevoelens oor die probleem onakkuraat? Miskien is u baie bekommerd oor u gesondheid en is dit vir u stresvol. Is u bekommerd dat u binnekort baie siek sal wees en nie in staat om te werk nie? Op watter inligting baseer u hierdie gedagtes en gevoelens? Het u met kundiges oor u gesondheid gesels of baseer u u gedagtes en gevoelens en stres op swak inligting?

Beplan u lewe

Raak u deur dieselfde dinge oor en oor gestres? Of vind u dat u gestres raak omdat daar tye is wanneer u lewe baie besig is? Indien u dieselfde dinge oor en oor doen en gestres raak, moet u miskien kyk na hoe u dit hanteer en 'n ander plan probeer. Wat omtrent 'n besige lewe? Dit gaan alles oor beplanning, oor baie besig wees en geen tyd vir onself hê nie, wat baie stresvol kan wees. Beplan dinge versigtig oor tyd heen, maak seker dat u tyd het om minstens 'n mate van ontspanning te hê of oefening te doen selfs wanneer u baie besig is. Moenie dinge tot die laaste sekonde laat nie.

Kry hulp van familie, vriende en ondersteuningsgroepe

Hierdie is 'n wonderlike manier om stres te verminder. Indien ons egter ondersteuning van mense wil hê, moet ons hulle duidelik vertel wat die probleem is en wat ons van hulle wil hê. Dikwels kommunikeer ons nie duidelik nie en kan dit die stres erger maak. Indien u vind dat u familie of vriende nie behulpsaam of ondersteunend is nie, kan dit die moeite werd wees om saam met hulle te gaan sit wanneer u nie gestres voel nie om hierdie dinge uit te praat. Dit kan wees dat hulle dinge anders sien as wat u dit doen, wat nie beteken dat hulle reg of u verkeerd is, of dat u reg en hulle verkeerd is nie. Dit beteken net dat u dinge verskillend sien en u kan bespreek hoe om dinge beter te hanteer. Indien 'n bespreking soos hierdie moeilik is, kan dit nuttig wees om 'n berader te vra om met die gesprek te help. U kan vra vir bystand by 'n kliniek of u kan na 'n organisasie soos FAMSA gaan, wat in gesins-/familie- en verhoudingsberading spesialiseer.

Oefening

Oefening is 'n uiters doeltreffende manier om stres te bestuur. Mense wat gereeld 20 tot 30 minute se oefening 3 maal per week doen, loop 'n laer risiko dat hulle aan stresverwante siekte sal ly. Gaan terug na die afdeling oor oefening vir meer inligting oor hoe om veilig en doeltreffend te oefen.

Oefening:

- Verminder stres
- Help ons om beter te slaap
- Verminder pyn
- Maak ons gesond en verminder ons kans om ander siektes te ontwikkel

Ontspanningsvaardighede

Wanneer ons ontspanne voel, voel ons kalm. Soms as ons ontspanne en moeg is, kan ons slaperig voel. Op ander tye kan ons ontspanne en wakker voel, en in staat om kalm op take te konsentreer. Ontspanning kan ons help konsentreer en dit kan ons help om te ontspan en aan die slaap te raak. Ontspanning is 'n baie nuttige manier om stres te bestuur, asook sommige van die simptome van chroniese siektes, soos pyn.

Indien ons gespanne is, kan dit ons spiere gespanne maak, ons harte vinniger laat klop en ons vinniger laat asemhaal, en as ons ook sleg voel en pyn ly, sal dit nog erger voel.

Ontspanning kan die spanning in spiere verlig en ons hartklop en asemhaling laat afneem, en ons ook beter laat voel. As ons te dikwels gestres voel, raak ons geïrriteerd en buierig, en ontspanning help ons dan om te kalmeer en laat 'n mens meer in beheer van jou lewe voel.

Wanneer ons gestres voel, is dit soms moeilik om aan die slaap te raak, aangesien ons ons bekommer oor dinge wat buite ons beheer is, en indien ons boonop nog ongesond is, sal dit 'n mens nog slegter laat voel indien jy nie slaap nie. Ontspanning sal u help slaap in te kry, wat u sal help om u stres te bestuur en u gesondheid te verbeter.

Net soos die aanleer van 'n nuwe sport of om oefening te doen, verg ontspanning ook inoefening. Die spesifieke manier waarop u ontspan, maak nie saak nie; ons verskil almal van mekaar en kan op verskillende wyses ontspan. Die belangrike ding is om dit te gereeld te beoefen. Daar is twee verskillende maniere van ontspanning wat aan die einde van hierdie afdeling beskryf word. U kan dit tuis op 'n stil en gemaklike, veilige plek doen, om mee te begin. Maar wanneer u eers goed geoefen geraak het raak met ontspanning, kan u in 'n vol wagkamer, op 'n trein of in 'n taxi ontspan. U kan ontspanning oral beoefen!

Goeie tye om ontspanning te oefen, is
wanneer:

- U voel dat u gespanne of irriteerbaar raak of u bekommer
- U in pyn is
- U aan die slaap wil raak

Ontspanningstegnieke:

Lang ontspanning:

- Vind 'n gemaklike posisie. Lê op u rug of sit in 'n stoel waar u rug ondersteun word. Plaas u hande langs u sye, palms na bo. Maak u oë toe indien u wil.
- Begin nou van u asemhaling bewus raak... Fokus daarop om die ritme van u asemhaling stadiger te maak... U bors en maag sal na buite uitsit met elke asemteug, soos 'n ballon wat egalig met lug gevul word...
- Verbeel u dat u ribbekas na die kante toe uitbeweeg wanneer u inasem... En egalig na binne wanneer uitasem...
- Asem stadig diep in... Wag 'n oomblik... en asem dan stadig uit. Laat die spanning wegsmeel terwyl u met elke asemteug al dieper ontspan...
- Hou aan om stadig en rustig asem te haal...
- Dink nou aan die bokant van u kop. Voel hoe die vel op die bokant van u kop begin ontspan en dit dan stadigaan afwaarts versprei...
- Selfs u ore begin ontspanne en swaar raak... Voel hoe u wenkbroue begin rus...
- U voorkop raak ontspanne en glad... Al die plooi op u gesig raak glad...
- Laat u kakebeen ontspan deur u mond toe te laat om effens oop te gaan... Laat u tong ontspan...
- Voel hoe u keel ontspan... ontspan u wange, neus en oë... Voel hoe u ooglede swaar raak... En baie ontspanne... Al hoe meer ontspanne...
- Geniet die gevoel van ontspanning wat u ervaar.
- Dink nou aan u nek... Laat 'n onspanne gevoel aan die bopunt van u nek begin en afwaarts vloei...
- Voel die ontspanning terwyl u skouers al meer ontspanne en los raak... Laat u skouers egalig ondertoe sak... Na gelang hulle ontspan... En swaar raak... Baie swaar... En baie ontspanne... Dieper en dieper... ontspanne...
- Voel hoe u sleutelbene ontspan na gelang u skouers rustig agtertoe beweeg, en u borskas effens verbreed...
- Laat al die spiere in u skouer toe om glad te voel... En ontspanne... Na gelang die spiere hulle houvas heeltemal laat vaar...
- Let weer op u asemhaling... Kyk hoe egalig dit geraak het... Hou aan om stadige... Egalige... Diep asemteue te neem... Asem die gevoel van ontspanning in... En asem enige spanning uit... U asemhaling laat u toe om al hoe meer ontspanne te raak... Diep ontspanne... Vestig nou u aandag op u regterarm... voel hoe die ontspanning vanuit u regterskouer afwaarts vloei... laat u boarm toe om te ontspan... u elmboog... voorarm... en gewrig word los en onspanne...
- Geniet die gevoel van ontspanning na gelang die spiere van u regterarm hul houvas laat vaar... Voel die ontspanning wat in u hand invloei... Laat al die spanning uit elke vingerpunt dreineer en wegvloei... die ontspanning versprei na u duim... wysvinger... middelvinger... ringvinger... pinkie...
- Voel hoe die ontspanning met u linkerarm langs afvloei... Laat die spiere van u linker-boarm ontspan... Ontspan u elmboog... Voorarm... En gewrig...
- Geniet die gevoel van ontspanning wat u ervaar.

- Laat die spanning wegsmelt... Verbeel u dat die spanning by u vingerpunte uitvloei... Laat u linkerhand toe om heeltemal te ontspan... Ontspan u duim... wysvinger... middelvinger... ringvinger... pinkie...
- Albei u arms is nou volslae ontspanne... Laat hulle toe om vry en slap te lê... Aangenaam ontspanne...
- Geniet die gevoel van ontspanning wat u ervaar.
- Laat die gevoel van ontspanning toe om na u bors en maag uit te brei... Voel hoe die ontspanning daar... al dieper raak met elke asemteug...
- Vestig nou u aandag op u borug... Voel die ontspanning met u ruggraat langs vloei... Laat al die spiere hul houvas opgee... Ontspan u borug... Middel- en onderrug... Laat u rug toe om heeltemal te ontspan... Voel die ontspanning in u hele bolyf...
- Ontspan al dieper met elke asemteug... Al hoe meer onspanne... Dieper ontspanne en kalm...
- Laat u heupspiere ontspan... Verslap al die pad vanaf u boudspiere, met die agterkant van u dye langs... Ontspan die spiere aan die voorkant van u dye... Voel hoe die ontspanning in u bobene na u knieë afbeweeg... U kuitspiere en die spiere aan die voorkant van u skeenbene... U enkels... En u voete... Laat al die spiere toe om te ontspan en slap te raak...
- Laat enige laaste bietjie spanning by u voetsole uitvloei... Voel die ontspanning wat deur u liggaam vloei... vanaf die bokant van u kop... Af na die sole van u voete... Raak meer ontspanne met elke asemteug... Geniet die gevoel van totale ontspanning...
- U is nou so ontspanne as wat u wil wees... Ervaar die gevoel van diep ontspanning... geniet die gevoel... ontspanne... kalm... en vrede
- Fokus op die gevoel van ontspanning regdeur u liggaam... Let op u asemhaling... U ontspanne spiere... U kalm gedagtes... Memoriseer hierdie gevoelens sodat u hierdie ontspanne toestand weer tot stand kan bring wanneer u ook al wil...
- Geniet dit om nog 'n paar oomblikke lank te ontspan...
- Wanneer u gereed is om na u dag terug te keer, ontwaak u liggaam stadig... Beweeg u spiere egalig... rol u skouers stadig vorentoe... Dan stadig terugwaarts... Leun u kop egalig na links... Beweeg dit terug na die middel... Leun u kop egalig na die regterkant... Draai u kop...
- Wikkel u vingers en tone... Maak u oë egalig oop... Voel ontspanne... Kalm... En vol energie.

Kort ontspanning:

- Diep asemhaling help nie net om angs en stres te genees nie, dit lei ook tot ontspanning. Hier is 'n beskrywing van hoe om diep asem te haal.
- Asem stadig met die telling van vier in (tel stadig; met die tempo van een-een-duisend, twee-een-duisend...). Wag 'n bietjie op die telling van drie.
- Asem stadig uit tot op die telling van vyf.
- Die asemhalingsproses is soos volg:
- Asem in... twee, drie, vier... wag 'n bietjie... twee, drie... asem uit... twee, drie, vier, vyf
- Asem in... twee, drie, vier... wag 'n bietjie... twee, drie... asem uit... twee, drie, vier, vyf
- Herhaal vir 'n minuut of twee.

Slaapbestuur

Mense met chroniese siektes sukkel dikwels om te slaap omdat hulle oor hul toestand gespanne en bekommerd is, en omdat hulle wroeg oor wat dit vir hulle beteken, vir hulle familie, en vir hul toekoms.

Mense sukkel dikwels om te slaap as gevolg van die siekte self,

moontlik omdat hulle pyn voel, siek voel of omdat 'n mens selfs so moeg is dat jy nie kan slaap nie. Sommige mense vind dit moeilik om te gaan slaap, en hulle raak eers baie laat snags aan die slaap, andere vind dat hulle aan die slaap raak maar dan gedurende die nag wakker word en nie weer aan die slaap kan raak nie. Sommige mense vind dit weer moeilik om die hele nag te slaap en slaap gedurende die dag.



Slaap is uiters belangrik om gesond te bly. Ons het almal verskillende hoeveelhede slaap nodig. Sommige mense het 8 uur se slaap snags nodig, sommige kan 10 uur nodig hê, en sommige mense het moontlik slegs 5 uur se slaap nodig. Ons is almal verskillend. Ons het sedert ons babas was geleer hoe om aan die slaap te raak en te slaap. Indien u nie goed slaap nie, sal die volgende stappe u help om te leer hoe om aan die slaap te raak en goed te slaap. Onthou dat dit, soos enigiets nuut wat 'n mens moet leer, tyd sal neem. Dit kan tot 3 maande duur om goed te leer slaap indien u 'n ruk lank gesukkel het om te slaap.

Voorstelle om slaap te verbeter

1. Kry 'n slaapydroetine: probeer om elke aand min of meer dieselfde tyd bed toe te gaan en altyd dieselfde dinge te doen voordat u in die bed klim. 'n Slaapydroetine kan wees die huis toe sluit, uit te trek, u gesig te was, tande te borsel, in die bed te klim en 'n ontspanningsessie te doen.
2. Indien u kan nie slaap nie omdat u bekommerd is, skryf u probleme of die dinge waaroor u bekommerd is neer, en skryf dan die stap neer wat u kan dink kan help om die probleem op te los. Indien u gedurende die nag wakker word en u oor die probleem bekommer, herinner uself dat u daarvoor gegaan het en dat u 'n plan het. Indien u met 'n nuwe bekommernis wakker word, skryf daardie probleem neer om dit in die oggend te hanteer. Doen u ontspanningsoefening om u gedagtes van die bekommernis weg te neem. Indien u steeds nie kan slaap nie, kan dit moontlik beter wees om op te staan en iets te doen soos om te lees, TV te kyk, na ontspannende musiek te luister of u ontspanningsoefening te doen.

3. U bed en slaapkamer is om te slaap. Probeer om nie u slaapkamer gedurende die dag te gebruik nie. Moenie TV in die bed kyk nie. Indien u nie binne 30 minute nadat u bed toe is aan die slaap raak nie, staan op en doen iets anders. Moenie in die bed lê en u daaroor bekommer dat u nie aan die slaap kan raak nie. Dit sal u slegs meer gespanne laat voel en die kans verminder om aan die slaap te raak.
4. Kry 'n oggendroetine: Staan daaglik dieselfde tyd op, selfs al voel u nie so nie. Ons liggame hou daarvan om volgens gereelde patrone te werk deur op dieselfde tyd daaglik te gaan slaap en op te staan.
5. Vermy dit vir minstens 4 uur voordat u gaan slaap om goed te drink wat kafeïen bevat (soos Coke, tee of koffie).
6. Moet nooit alkohol gebruik om u te help slaap nie. Dit kan u aanvanklik baie ontspanne laat voel, maar as dit eers uitgewerk het, sal dit u waarskynlik senuagtig laat voel, en is dit heel moontlik dat u gedurende die nag wakker sal word.

Goeie slaapgewoontes:

- Gaan slaap elke dag dieselfde tyd
- Kry 'n slaaptydroetine
- Doen ontspanning voordat u aan die slaap raak
- Gebruik u bed slegs vir slaap of ontspanning
- Staan daaglik dieselfde tyd op
- Kry 'n oggendroetine

Kommunikasie met u gesondheidsversorger

Enigiemand wat met 'n langtermyn-gesondheidsprobleem saamleef, of dit nou artritis of hoë bloeddruk of diabetes is, sal hul kliniek gereeld moet besoek. Dit kan stresvol wees om die kliniek gereeld te besoek, want dit neem tyd, u moet vooruit beplan, u kan moontlik nie seker wees hoe lank u sal moet wag nie, en u kan u bekommer oor wat die gesondheidsversorgers vir u gaan sê. Een van die belangrikste maniere om die stres te bestuur wat verband hou met besoeke aan klinieke en om gesondheidsversorgers te sien, is om daaroor na te dink en te beplan hoe u met hulle gaan kommunikeer.

Wanneer u die kliniek besoek om 'n gesondheidsorgpraktisyn te spreek, is dit belangrik dat u gemaklik voel om vrae te vra (enige vrae, selfs al voel u dit is "lawwe" of "dom" vrae) en dat u gemaklik voel om te sê hoe u voel. Dit is ook belangrik dat u moet voel u kan oor u behandeling met u gesondheidsorgverskaffer onderhandel sodat u sowel as die versorger voel dat u die beste sorg vir u ontvang. Dit is belangrik dat u nie moet voel dat u gesondheidsorgverskaffer u ignoreer, "op u neersien" of u soos 'n kind behandel nie. Ons weet dat dokters en verpleegsters baie pasiënte het om te spreek en dat hulle min tyd het om aan elke persoon te bestee. Een goeie manier om seker te maak dat u die meeste uit u afspraak met die dokter of verpleegster kry, is vir u om deel te neem – Berei voor, Vra, Herhaal, Tree op.

Neem deel

Berei voor:

Voordat u 'n afspraak by 'n kliniek maak, is dit belangrik om voor te berei. Dink na oor die rede vir u afspraak en of u enige kwessies in die besonder het waaroor u bekommerd is. Skryf u vrae of die dinge neer waaroor u bekommer is. U moet realisties wees oor die lys wat u neerskryf, en daar sal waarskynlik tyd wees om een of twee van die dinge op u lys te beantwoord. Maak seker dat die belangrikste probleme bo aan die lys verskyn. Neem u lys saam met u na die kliniekafspraak, en wanneer die dokter of verpleegster vra of daar iets is wat u vir hulle wil vra, kan u die lys gebruik.

Indien daar spesifieke simptome of gesondheidskwessies is wat u wil bespreek, berei voor vir u afspraak deur spesifieke inligting neer te skryf wat die dokter of verpleegster sal wil weet. Dinge wat nuttig is, is: wanneer dit begin het, hoe lank die simptome duur, waar in u liggaam dit was, wat u beter of slegter laat voel het, of u voorheen probleme soos hierdie gehad het en hoe dit behandel is; en of u enigiets soos u dieet, oefening of medisynes verander het. Indien u reeds behandeling vir 'n probleem ontvang het, wees gereed om terug te rapporteer oor hoe goed dit gewerk het, of indien dit glad nie gewerk het nie.

Wees openlik oor hoe u voel en oor die dinge waaroor u u bekommer. Hoe meer u openlik u is, hoe meer kan die gesondheidsorgverskaffer u help. Laastens, gee terugvoer. Indien u nie hou van die manier waarop u behandel word nie, kan u dit vir die dokter of verpleegster sê. Indien u hulle nie direk wil sê nie, dan kan u iemand anders in die kliniek of iemand in 'n ondersteuningsgroep gaan spreek. Onthou ook dat dokters en verpleegsters asook ander gesondheidsorgverskaffers dit waardeer indien hulle gekomplimenteer. Indien u voel dat hulle goed behandel het, en met u behandeling tevrede is, is dit aanvaarbaar om die gesondheidsverskaffer te komplimenteer

Vra:

Nog 'n belangrike stap in goeie kommunikasie en die vermindering van stres, is om vrae te vra. Om goeie inligting te hê, is vir u noodsaaklik om selfbestuur van u gesondheid te doen. Vra vrae oor u diagnose, soos wat verkeerd is, wat dit veroorsaak het, of dit aansteeklik is en wat nou gaan gebeur. Vra dan vrae indien u toetse ondergaan het, oor waarvoor die toetse was; wat as u nie die toets sou ondergaan het nie, en wat die toets sou behels. Onthou om vrae oor u behandelingsopsies te vra, oor wat die voordele van behandeling is, en oor wat die risiko's en newe-effekte sou wees. Vra laastens vrae oor opvolging, wanneer u na die kliniek behoort terug te kom, waarvoor u op die uitkyk moet wees en wat u volgende moet doen.

Indien u dit moeilik vind om inligting te onthou, is dit 'n goeie idee om dinge gedurende u besoek neem te skryf. Of u kan iemand wat u vertrou, vra om saam met u na die afspraak toe te kom om u te help onthou.

Herhaal:

Een van die belangrikste dinge om te doen wat u sal help om goed te onthou, is om dit te herhaal. Indien die verpleegster of dokter iets aan u verduidelik, herhaal in u eie woorde aan hulle wat u verstaan het. Dit is baie nuttig om seker te maak dat daar geen misverstande is nie.

Tree op:

Dit is belangrik om aan die einde van u afspraak presies te weet wat u volgende sal moet doen. Dit kan wees dat dit vir u nodig is om nog 'n afspraak te maak, of dat u huis toe moet gaan en iets verander of nuwe medisyne by die apteek moet kry. Maak seker dat u duidelik verstaan wat u volgende moet doen, en doen dit dan!

Aksieplanvorm – Stresbestuur

Gebruik hierdie vorm om 'n aksieplan oor oefening te ontwikkel. Watter oefening hou u daarvan om te doen?

Maak seker dat u plan die volgende insluit:

Wat u wil doen

Hoeveel u gaan doen

Wanneer u dit gaan doen

Hoe gereeld per week u dit gaan doen



Voorbeeld: Vandeesweek sal ek minstens drie maal (*hoe gereeld*) teen slaapyd (*wanneer*) lang ontspanning (*hoeveel*) gebruik om te ontspan (*wat*).

Vandeesweek sal ek:

_____ (*wat*)

_____ (*hoeveel*)

_____ (*wanneer*)

_____ (*hoe gereeld*)

Hoe vol vertroue is u dat u hierdie aksieplan kan voltooi?

Glad nie | | | | | | | | Heeltemal

Vol vertroue 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 vol vertroue

Hou 'n rekord van hoe u gevaar het:

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

Week 4: Goeie voeding

U wonder waarskynlik hoekom ons by hierdie kursus oor voeding praat. Wat het voeding met osteoartritis of die pyn wat u ervaar te maak? Wel, daar is talle goeie redes daarvoor, maar as u daarvoor nadink: indien bestuur van u pyn alles te make het met veranderinge in u lewenstyl en met die neem van besluite wat goed is vir u gesondheid en u liggaam, sal wyse voedselkeuses ook hierby inpas. Hierdie afdeling gaan nie oor gewigsverlies nie – daar is baie mense daarbuite wat nie oorgewig is nie, maar steeds aan erge chroniese siektes soos diabetes, hoë cholesterol en hoë bloeddruk ly, terwyl daar andersyds ook oorgewig mense is wat oefen en 'n goed gebalanseerde dieet volg, maar nie aan chroniese siektes ly nie. Dit het dus alles daarmee te make hoe ons gebou is en hoe ons liggame die voedsel verbrand waarmee ons dit voed. Wat algemeen vir ons almal geld, is die feit dat indien ons 'n goed gebalanseerde dieet volg wat goed is vir ons, ons beter voel, meer energie het en gelukkiger is. Ons sal nou probeer om te ondersoek hoekom dit so is.

Die dieseldieet

Dink aan die menslike liggaam as 'n dieselmotor. Die menslike liggaam moet werk en moet die hele dag deur teen 'n konstante tempo aan die loop bly; dit kan nie soos 'n Formule Een-motor wees wat 'n kort rukkie lank baie vinnig ry en daarna tot stilstand kom nie!

Daarom moet ons ons liggame voortdurend van brandstof voorsien sodat ons die hele dag rustig kan voortgaan sonder om uit energie te raak. Maar ons moet ook versigtig wees oor watter soort brandstof ons in ons liggame insit. Dit moet diesel wees wat ons lank sal hou. Indien ons onself met hoë-oktaanpetrol volmaak, sal dit vinnig aan ons 'n klomp energie voorsien, maar sal ons ewe vinnig uit brandstof raak.

Om dit dus eenvoudig te stel, die "diesel" wat ons nodig het om ons liggame te voed, is voedsel wat ons lank sal hou en ons liggaam se bloedsuikervlakke egalig sal handhaaf. Wat ons moet vermy, is hoë-oktaanbrandstof. Dit is byvoorbeeld suikerryke en hoogs geprosesseerde kossoorte, soos koek, pasteie, sjokolade en enige ander "vinnige inspuitings" van energie; dis die soorte kos wat die meeste ouers weet as hulle dit vir klein

kindertjies gee, aan hulle 'n klomp energie gee om baie rond te hardloop voordat hulle van uitputting aan die slaap raak!

Goed, nou hoe laat ek my motor op diesel loop?



Twee denkrigtings

Daar bestaan tans baie wetenskaplike navorsing oor watter soorte voedsel ons as gesond kan klassifiseer. Daar is twee denkrigtings. **Die een is ten gunste van 'n dieet wat laag is in vet en hoog is in koolhidrate** en die **ander is ten gunste van 'n dieet wat hoog is proteïen en laag in koolhidrate**. In hierdie boekie is daar 'n keuse van die twee. U kan saam met u dokter of 'n dieetkundige besluit watter een u die beste sal pas. Dit is baie belangrik om te beklemtoon dat watter een ook al u pas, geeneen daarvan 'n groot hoeveelheid verfynde koolhidrate moet bevat nie, met ander woorde, voedsels wat baie suiker en stysel bevat nie. Ten einde dus die opsies te verstaan, moet u na die voedselgroepe kyk waaruit u u voedselkeuses moet maak. Kom ons kyk wat hierdie voedselgroepe is:

Koolhidrate

Koolhidrate word stysels of suikers genoem. Daar is twee soorte koolhidrate – eenvoudig en kompleks. Albei voorsien die liggaam van energie. Maar die eenvoudige koolhidrate gee aan u 'n vinnige inspuiting (baie energie, baie vinnig, en 'n gevolglike hoë styging in bloedsuiker, gevolg deur 'n skielike daling, en u voel vinnig weer moeg en honger). Die komplekse koolhidrate laat u bloedsuiker stadiger styg en u voel vir 'n langer tyd of u met energie gevul is. Dit is veilig om te sê dat ons meer van die komplekse koolhidrate as van die eenvoudiges nodig het. Kom ons kyk na die verskil.

Voorbeelde van komplekse koolhidrate



Voorbeelde van eenvoudige koolhidrate



Hoekom het ons komplekse koolhidrate nodig?

Koolhidrate is ons belangrikste bron van energie..

Waar kom die komplekse koolhidrate (dieselbrandstof) vandaan?

- Graansoorte
- Bruinrys
- Hawermout
- Volgraan
- Lensies
- Groentes – hoofsaaklik groen en blaarryk (broccoli, kool, blaarslaai)
- Volgraanpasta
- Volgraan/bruinbrood/rogbrood
- Aartappels

Wat is die eenvoudige koolhidrate (hoë-oktaanbrandstof)?

- Lekkers
- Koek
- Suiker
- Koekies
- Stroop
- Versoeke Graakosse (bv. Fruit Loops, Coco Pops)
- Witrys
- Koringbasispasta
- Witbrood

- Slap/bros skyfies
- Pasteie
- Gaskoeldrank soos Coca Cola

LW! Selfs op 'n te hoëkoolhidraatdieet moet u van die eenvoudige koolhidrate af wegstuur! Eenvoudige koolhidrate is uiters verslawend – hoe meer u eet, hoe meer wil u liggaam hê. Hulle is maklik toeganklik, neem geen tyd om voor te berei nie en is ongelukkig dikwels goedkoop keuses.

Proteïen

Hoekom het ons proteïen nodig?

Proteïen is belangrik vir die bou en herstel van spiere, bloedselle, been, hare, organe, ander liggaamselle en die vervaardiging van hormone. Dit is ook 'n belangrike bron van energie.

Waar kom die proteïen vandaan?

- Diereprodukte
 - Vleis (rooivleis, vis, pluimvee)
 - Eiers
 - Melk
 - Kaas
 - Alle ander suiweprodukte
- Boontjies
- Sade en neute
- Graansoorte
- Sojaprodukte



Vesel

Hoekom het ons vesel nodig?

- Vesel is belangrik vir ons maag om glad te werk.
- Dit help om hardlywigheid te voorkom.
- Dit help om maagkanker te voorkom.
- **Dit is veral belangrik indien u baie pynstillers en anti-inflammatoriese geneesmiddels neem, wat die maag se funksie vertraag.**

Waar kom die vesel vandaan?

- Groente
- Vrugte
- Volgraanbrood –pasta en graansoorte
- Hawermout, hawermoutsemels
- Bruinrys, boontjies, lensies
- Aartappelskille



Vet

Hoekom het ons vet nodig?

- 'n Bron van energie vir spiere en die brein
- Primêre bron van energie wanneer daar hard geoefen word
- Help met hardlywigheid

Waar kom die vet vandaan?

Goeie (onversadigde) vet

- Groente
- Visolie
- Olyfolie
- Neute en sade
- Avokado's



Slegte (versadigde) vet

- Dierervoedsels
- Suiwelvoedsels
 - Botter
 - Melk
 - Room
- Margarien
- Peuselhappies
 - Skyfies (slap en bros)

Saturated fats

Saturated fats are found in animal products such as butter, cheese, whole milk, ice cream, cream, and fatty meats, and oils such as coconut, palm, and palm kernel oil



AD/

- Samoesas
- Soetgebak
- Braaikosse
- Transvette

'n Aantal nuttige riglyne:

- Slegte (versadigde) vet en verhoogde vetiname kan u kanse verhoog om 'n hartaanval, beroerte en diabetes te kry.
- Vermy harde vette soos botter, margarien en dierevette. Fokus op olyfolie, druiwepitolie en die olie uit avokado's, neute en sade.
- Moene kos braai nie, stoom dit eerder of maak dit eerder in die mikrogolf gaar of eet dit rou.
- Rooster eerder vleis as om dit te braai.
- Gebruik olyfolie eerder as botter, canola-olie of varkvet.
- **Lees die voedsletikette en eet lae vetvoedsel. Die totale vette moet minder as 10 g per 100 g wees.**
- Gebruik kleefvrye panne in plaas van olie.

Noudat ons alles omtrent die voedselgroepe weet, hoe voeg ons dit alles saam? Kom ons kyk na die twee verskillende soorte diëte wat vroeër beskryf is:

LAEVET-HOËKOOLHIDRAAT-DIEET



Indien u koolhidrate goed verbrand of voel dat u gewig wil verloor of minstens die voordeel van beter voeding wil geniet, kan 'n gebalanseerde dieet met baie min versadigde vette, komplekse koolhidrate en 'n bietjie proteïene hierdie doel bereik.

Op hierdie soort dieet is dit belangrik om die diesle regdeur die dag aan die gang te hou, en om dit reg te kry, is die beste manier om 5-6 kleiner maaltye daaglik te eet. Daar is meer koolhidrate in hierdie dieet, wat u nie so lank versadig laat voel as die proteïenryke dieet nie, dus sal u meer gereeld moet eet. Daar word dus voorgestel dat u daaglikse maaltye bestaan uit:

1. Ontbyt
2. Laatoggend-versnapering
3. Middage
4. Laatmiddag-versnapering
5. Aandete
6. Laataand-versnapering (indien u laat gaan slaap).

Die volgende voedsels word vir hierdie soort dieet aanbeveel:

- Heelgraanvoedsels (hawermout, bruin/volkoringbrood, lae GI-brood, hawermoutgraankosse, volkoringgraankosse)
- Proteïen – maer vis en hoender, rooi vleis slegs per geleentheid

- Vrugte
- Groente
- Vette – geen versadigde vette nie. Hou by olyfolie, neute, avokado's, sade

Hierdie soort dieet bevat 'n gebalanseerde verskeidenheid van die volgende voedselgroepe:

- Koolhidrate (kompleks)
- Proteïene
- Vesel
- Vet
- Vitamine en minerale

Hoeveel koolhidrate?

- 25–50% van die hele voedselinname
- By 'n enkele maaltyd moet die koolhidrate soveel as 'n gebalde vuis wees
- Vermo eenvoudige (hoëoktaan-) koolhidrate

'n Aantal nuttige riglyne!

- Verminder hoëoktaanvoedsels; vermo gaskoeldranke ('n enkele blikkie gaskoeldrank bevat tot 3 eetlepels suiker!)
- Probeer om soveel moontlik volgraan en volkoring te eet.
- Kies u koolhidrate met behulp van **Tabel 1, 2 en 3 hieronder**

Hoe kies ek die regte koolhidrate?

Die tabelle hieronder sal u help om die regte soort koolhidrate te kies. **Tabel 1** noem ons "**Die goeie koolhidrate**". U moet die meeste van die koolhidrate uit hierdie tabel kies. Die koolhidrate uit Tabel 1 sal u help om u energievlakke te handhaaf – dit is voedsel wat goed is vir u brein en spiere. Hierdie voedsels kan help om moegheid te voorkom en sal aan u 'n egalige vloe van energie regdeur die dag voorsien. Hulle is ideaal om u gewig te handhaaf in

die sin dat hulle u nie na meer voedsels sal laat smag soos die slegte koolhidrate dikwels doen nie. Met ander woorde, hulle bied nie bloot kitsoplossings nie. **Tabel 2, "Die nie sulke goeie koolhidrate nie"** is koolhidrate waarvan u bewus moet wees sodat u nie te veel daarvan eet nie, en laastens is daar **Tabel 3, "Die slegte koolhidrate"** , dit wil sê dié wat sover moontlik vermy moet word. Om op te som:

Tabel 1: Goeie koolhidrate – Eet die meeste van u koolhidrate uit hierdie groep.

Tabel 2: Nie sulke goeie koolhidrate nie – Eet matig uit hierdie groep

Tabel 3: Slegte koolhidrate – Vermy dit om voedsels uit hierdie groep te eet.

TABEL 1	GOEIE KOOLHIDRATE
Voedselgroep	Voorbeelde van voedsels
Suiwel	Laevet/vetvrye: Melk, jogurt, hartstigting-margariensmere, maaskaas.
Stysels	Alle droë en geblikte boontjies, ertjies, lensies/dahl, gebakte boontjies, gekookte gars, pasta gemaak van volkoring-of durumkoring-semolina, patats, mielies, koue stampmielies, bruinrys.
Brood	<ul style="list-style-type: none"> • Pro Vita, saadbrood sonder suiker bygevoeg, swart rogbrood, rogbrood, enige ander brood met baie heel korrels, gemaalde koring en hawermoutsemels daarin.
Graankosse	Bokomo Pronutro Volgraan, hoëvesemels, koue mieliepap, hawermoutsemels, All Bran-vlokkies, muesli in fyn vorm, sonder bygevoegde suiker, gesnipperde volsemels.
Groente	Alle groentes word nie in tabel 2 en 3 genoem nie. Hou by blaarryke en groen groentes.
Vrugte	Alle sagte vrugte, bv. appelkose, kersies, perskes, pruime, pere, appels. Alle sitrusvrugte, bv. lemoene, nartjies, pomelo's en suurlemoene. Kiwi's en druiwe – hou 'n oog oor porsies, want daar is baie suiker in vrugte. Indien u twyfel, hou by bessies. Vermy: Kyk Vrugte in Tabel 2 en 3.
Versnaperinge	Suikervrye konfyte en lekkers, laevetspringmielies.
Drinkgoed	WATER! Suikervrye koeldranke, nie meer nie as 2 glase vrugtesap per dag.

TABEL 2	SLEGTE KOOLHIDRATE
Voedselgroepe	Voorbeelde van voedsels
Suiwel	
Stysels	Suikermielies, patats, ongeskilde aartappels, growwe mieliepap, wit rys, koeskoes.
Brood	Ryvita, bruin brood
Graankosse	Kellogg's-semels met vrugte, Bokomo Pro Nutro-vlokkies, Tastee Wheat, Kellogg's Corn Pops, Kellogg's Frosties, Kellogg's Choc's, mieliepap, opgewarm of met bygevoegde mielies.
Groente	Beet.
Vrugte	Tropiese vrugte bv. piesangs, mango's, sultanas, papajas, pynappels en lietsjies, druive, spanspek. Droë vrugte: sultanas, dadels en rosyntjies.
Versnaperinge	Bakers Home Wheat Digestive-beskuitjies, laevetbeskuitjies wat hawermoutsemels bevat, laevetsemel-/vrugtekollewyntjies/pannekoek, laevet-hawermoutsemel-plaatkoekies, rou heuning, konfytsuiker, fyn ingemaakte perskes, fyn appelkooskonfyt.
Drinkgoed	Sappe van vrugte in hierdie tabel – slegs 1 glas, gewone koeldrank – aanmaak- en ander koeldrank.

<i>TABEL 3</i>	<i>SLEGTE KOOLHIDRATE</i>
<i>Voedselgroep</i>	<i>Voorbeelde van voedsels</i>
Suiwel	
Stysels	Aartappels: gekook, kapok, gebak en gebraai, tweeminuutpasta, rys (veral klewerige rys), stampmielies, mieliegruis
Brood	Alle wit brood, alle broodrolle en enigiets wat met koekmeelblom, broodmeel en "nutty wheat"-meel gemaak is, ryskoekies, brosbroodjies.
Graankosse	Mieliemeel – verfyn en met suiker bygevoeg, pofkoring, Maltabella, Kitshawermout, Kellogg's Strawberry Pops en Frosties (enige versuikerde graankos).
Groente	Wortels en wortelsap, pampoens, Hubbard-pampoens, botterskorsies, witwortels.
Vrugte	Waatlemoen, droëvrugterolletjies
Versnaperinge	Lekkers – kooklekkers (harde lekkers) en jellietipe lekkers, Bakers se Mariebeskuitjies, kommersiële heuning, glukose, maltose.
Drinkgoed	Game, Energade, Powerade, Lucozade

Proteïen

Hoeveel het ek nodig?

- 50–65 g per dag.

'n Aantal nuttige riglyne!

- Maer vleis, pluimvee of vis (die grootte van 'n pak speelkaarte) bevat 25 tot 35 gram proteïen. Onthou, dit is 'n laevetdieet, en alle diereprodukte bevat versadigde vette, daarom moet u vetterige en geprosesseerde vleis vermy.
- Een koppie gekookte boontjies of lensies bevat ongeveer 18 g proteïen.
- Een koppie laevet-maaskaas bevat 28 g proteïen.
- 60 gram soliede kaas bevat ongeveer 16 g proteïen.
- Een koppie laevetmelk bevat 8 g proteïen.
- Twee eetlepels grondboontjebotter bevat 8 g proteïen.
- Een porsie graankos (bv. gort, pasta, graankosse, volgraanbrood) bevat oor die algemeen 3 tot 6 g proteïen.
- Een porsie groente wissel van 1 tot 3 g proteïen.

VESEL

Hoeveel het ek nodig?

- U het 25–35 g vesel per dag nodig

'n Aantal nuttige ruglyne!

- Kies volgraanbrood en -pasta (meel van volgraan bevat drie maal soveel vesel as geraffineerde wit meel)
- Kies bruinrys in plaas van wit. (Bruinrys het driemaal soveel vesel.)
- Eet die heel vrug in plaas van om sap te drink (een lemoen bevat ongeveer 6 maal soveel vesel as 'n glas sap)
- Roer 'n paar teelepels koringsemels in jogurt of warm pap in; voeg 'n paar eetlepels semels by pannekoek- of wafeldeeg

- Begin u oggend met koue of warm graankos wat minstens 4 g vesel per porsie bevat. Lees verpakkingsetikette en vergelyk veselinhoud. Voeg vrugte by u ontbytgraankos.
- Pak koue graankos, vrugte of opgesnyde groente in u aktetas of handsak vir peuselhappies.
- Koop opgesnyde rou groente by 'n slaaitoonbank of vrugtestalletjie indien tyd beperk is.

VET

Onthou dat daar versadigde en onversadigde vette is. Op hierdie dieet moet u op onversadigde vette eet wat van nie-dierebronne afkomstig is, soos olyfolie en laevetsmere of avokado-, neut- en saadolies, asook visolies.

Hoeveel het ek nodig?

- Vir een maaltyd moet die totale vette soveel as die punt van u duim wees, of een tot twee teelepels.

HOËPROTEÏEN-LAEKOO LHIDRAAT-DIEET



Daar is goeie wetenskaplike navorsing wat toon dat indien u aan 'n trae metabolisme ly, dit wil sê dat u liggaam nie voedsel baie doeltreffend verbrand nie, u voordeel kan put uit 'n hoëproteïen-laekoolhidraat-dieet. Mense wat hieraan ly, vind dit moeilik om gewig te verloor, sit maklik gewig aan en raak maklik opgeblaas wanneer hulle brood, rys, pasta en graankosse eet. Die navorsers dink dat dit is omdat mense nie koolhidrate so goed afbreek nie – selfs van die koolhidrate wat meer kompleks is, soos pasta en rys.

Op die hoëproteïendieet is die hooffokus daarop om goeie en gesonde proteïen te eet, soos maer vleis, hoender, volstruis en vis. Die soort proteïen waarvan 'n mens moet wegstuur, is geprosesseerde vleis soos salami, polonie en smere. Dit bevat dikwels baie versadigde vette, suiker, meel en bymiddels wat nie goed is vir ons nie. Met hierdie soort dieet word u ook toegelaat om suiwelvoedsels te eet, byvoorbeeld kaas, eiers, volroommelk en joghurt. Soos enige ander dieet word u aangemoedig om neute en sade en goeie olies vir vette te kies en minder versadigde vette soos room en botter.

Wat betref komplekse koolhidrate, is dit baie belangrik, maar in hierdie dieet kry u dit uit blaarryke groentes. Hierdie blaarryke groentes sluit broccoli, kool, blaarslaai en spruitkool in – basies is die meeste groentes aanvaarbaar MAAR u moet styselagtige groentes soos aartappels, pampoen, patats en witwortels vermy. Hierdie groentes het baie natuurlike suikers en indien u liggaam dit nie nodig het nie, word dit in vet omskep en styg u bloedsuikervlakke.

U kan graankosse eet – maar hou by voorbeeld by bruinrys, gort, bulghur-koring en quinoa. Soos enige dieet is dit belangrik dat u vesel inkry om u maaggesondheid te handhaaf. Die meeste van u vesel kry u uit die groentes. Hoewel daar nie aanbeveel word dat u baie vrugte eet nie, is 'n bietjie in orde, veral bessies, aangesien hulle veselinhoud hoog en suikerinhoud laag is. Moenie vrugtesak drink nie, aangesien dit met suiker oorlaai sal wees (en talle vrugte een glas sap uitmaak).

Eetriglyne

PROTEÏEN	Hoeveelheid	Vermy	KOOLHIDRATE	Hoeveelheid	Vermy
Maer vleis: Beesvleis, vark, hoender, vis, volstruis, ham, tofu	Ongeveer 150–250 g/dag	Geprosesseerde vleis soos salami, polonie, worsies	Groen groente	'n Goeie vuigrootte porsie saam met elke maaltyd	Styselryke groente soos aartappels, patats, witwortels
Suiwel: eiers, kaas of volroomjogurt of -melk	Ongeveer 50–100 g/dag	Vermy te veel room	Ander groentes, d.w.s. tamaties, komkommer, soetrissies, wortels	Matige hoeveelhede	Pampoen, botterskorsies
Neute en sade	50 g/dag		Graansoorte, bruinrys, gort, bulghur-koring en quinoa	Klein porsies	Brood oor die algemeen, maar veral koringgebaseerde brood, wit pasta en rys
Peule en lensies	50 g/dag	Te veel – hulle is ook ryk in koolhidrate	Vrugte – hou by bessies	1-2 vrugte per dag (groot) of 'n handvol bessies	Suikerryke vrugte soos druiwe en piesangs

VETTE	Hoeveelheid	Vermy
Omega 6-olies: olyfolie, druiwepitolie, kanola, avokado-olie	In matige hoeveelheid saam met alle maaltye	Margariensmere, sonneblomolie
Botter	Slegs klein hoeveelhede (duimgrootte)	Mayonnaise (gemaak van sonneblomolie)
Avokado's, neut en sade	½ avokado per dag, 50 g neut en sade per dag	

Wat van drinkgewoontes?

In alle gesonde diëte het ons vloeistowwe nodig. Dikwels wanneer ons honger voel, is dit ons liggaam wat vir ons sê dat ons in werklikheid dors is. Ons het dus nodig om genoeg vloeistowwe te drink, en ons hoofbron van goeie vloeistof is natuurlik water. Ons het van die skoonste kraanwater in die wêreld hier in Suid-Afrika – en dit is gratis! Geniet dus hierdie gratis drankie! Maar in alle erns, hoekom is dit belangrik om water te drink en van die ander keuses wat betref drinkgoed te vermy? Kom ons kyk 'n bietjie:

Water

Hoekom het ons water nodig?

- Water maak 50-55% van 'n mens se liggaamsgewig uit.
- Water en suurstof is die mees benodigde elemente vir lewe.
- Dit vervoer voedingstowwe na en afvalstowwe weg vanaf die selle.
- Dit verkoel die liggaam
- Dit is nodig vir behoorlike liggaams- en orgaanfunksionering.



Waar kom die water vandaan?

- Uit die vloeistof wat u drink
- Die water in die voedsel wat u eet
- Chemiese reaksies binne u liggaam

Hoeveel het ons nodig?

- Ons beveel gewoonlik aan dat volwassenes 6 tot 8 glase water daagliks drink, maar hierdie water sluit die water in die voedsel wat ons eet in, dus het u nie nodig om 'n volle 8 glase te drink nie.
- Indien dit **baie warm** is of u **baie oefening doen**, het u nodig om **meer as 8 glase te drink**.

'n Aantal nuttige riglyne!

- Drink wanneer u dors is.
- Drink minstens een glas water/sap soggens met ontbyt.
- Drink 2 glase een uur voordat u gaan oefen en nog een nadat u geoefen het.
- Kaffeïen (koffie, tee en Coke) en alkohol veroorsaak albei dat u water verloor. Dit is swak bronne van water.
- Dikwels wanneer u baie medikasie neem, verloor u u aptyt en kan u u na koffie en tee met baie suiker wend. Probeer om dit te vermy en hou by 1–2 koppies per dag. Probeer ook om gewone te deur rooibostee te vervang.
- Alkohol werk gewoonlik nie goed saam met medikasie nie. Maar indien u dit werklik geniet, moet vrouens nie meer as 1,5 glase per geleentheid en mans 2 glase per geleentheid drink nie. U moet ook onthou dat daar getoon is dat alkohol die simptome van osteoartritis vererger.
- Oor die algemeen is sappe wat ons by supermarkte koop, hoogs geprosesseer en bevat hulle baie suiker, selfs al sê die etikette dis 100% vrugtesap. Indien u vrugtesap neem, is een glas per dag oorgenoeg – wanneer dit moontlik is, eet eerder 'n porsie vrugte en drink dan 'n glas water.

Om gewig te verloor



Noudat ons gesonde dieetopsies ken, bly die vraag: *Hoekom is dit vir my nodig om gewig te verloor?* Daar is verskeie antwoorde hierop, maar die eerste en belangrikste is dat nie almal van ons werklik nodig het om gewig te verloor nie. Dit is slegs wanneer 'n mens erg oorgewig is, of wat dokters vetsugtig noem, dat 'n mens se gewig 'n groot probleem raak. Onthou u toe u die eerste keer na die hospitaal toe gekom het om vraelyste in te vul en toetse te ondergaan? Ons het ook u liggaamsmassa-indeks (LMI, of te wel "BMI") bepaal, wat 'n meting is van u gewig volgens u lengte. Indien u 'n LMI van meer as 25 het, is dit rede tot kommer. Indien u nie weet of u gewig 'n probleem is nie, is daar 'n manier om u LMI uit te werk: U gewig in kilogram gedeel deur u lengte in meter maal u lengte in meter. 'n Voorbeeld is: Indien 'n persoon 90 kg weeg en sy 1,70 m lank is, is haar LMI = $90/(1.70 \times 1.70) = 31$. Hierdie persoon sal as Vetsugtig 1 volgens die tabel hieronder geklassifiseer word.

LMI-klas	Omvang
Ondergewig	<18
Normaal	18-25
Oorgewig	25-30
Vetsugtig 1	31-35
Vetsugtig 2	35-40
Vetsugtig 3	>40

Wat ons uit navorsing weet, is dat osteoartritis ten nouste gekoppel is aan vetsugtigheid en uitermatige oorgewig. Wat dit beteken, is dat wanneer 'n mens meer weeg as wat jy moet, dit bykomende spannings en stremmings op die liggaam se gewrigte plaas. In die besonder ly die groot gewrigte soos die heupe en knieë daaronder. Dit beteken dat wanneer 'n mens jou daaglikse aktiwiteite of oefeninge doen, jou simptome van pyn vererger en die natuurlike reaksie dan is om op te hou om aktief te wees. Indien 'n mens dus swaar is, sal gewigverlies 'n mens se toestand verbeter deur die lading op die gewrigte te verminder, en sal dit sal baie

makliker voel om rond te beweeg, en oefeninge en daaglikse aktiwiteite te doen. Dit is nooit te laat om u ingesteldheid te verander en gewig te verloor nie – en dit maak nie saak hoe oud, jonk, lank of kort 'n mens is nie, dit laat 'n mens beter oor jouself voel.

Indien u dus die keuse maak om gewig te verloor, kan u die riglyne vir diëte volg wat ons reeds deurgegaan het. Onthou dat om gewig te verloor nie daaroor gaan om uself uit te honger nie, maar om seker te maak dat die kos wat u eet u versadig, aan u regdeur die dag energie gee en veroorsaak dat u die onwelkome kilogramme afskud.

En wat nou van diegene wie se LMI normaal is? Wel, soos ons reeds genoem het – u kan maer of normaal wees en nog steeds voordeel uit 'n gesonde dieet put. Dit sal steeds aan u verbeterde energie gee en u minder moeg laat voel en, die belangrikste, u help met u medisyneopname (ons sal in 'n latere hoofstuk meer hieroor sê).



"Ek vind dit moeilik om goed te eet!"

Noudat u weet wat behoort te eet, kom ons praat met mense wat met OA saamleef en wat dit moontlik moeilik vind om genoeg te eet. Die redes hoekom mense nie genoeg eet nie, kan wees dat hulle nie wil eet nie omdat hulle eenvoudig nie honger voel nie, omdat hulle te moeg is om te eet, omdat hulle te bekommerd is om te eet, omdat hulle voel dat hulle gaan naar word as hulle eet, of omdat kos net eenvoudig nie meer vir hulle lekker smaak nie. Die volgende afdeling bevat idees oor maniere om hierdie probleme te bestuur.

"Ek is nie honger nie"

Op die dae wanneer u wel lus voel om te eet, maak seker dat u goed eet om op te maak vir die dae wanneer u nie so goed eet nie. Op die dae wanneer u nie lus voel om te eet nie, probeer om meer gereeld klein maaltye te eet, moontlik 6 maal per dag. Eet op 'n plek waar u ontspan, moontlik saam met 'n vriend. Hou klein versnaperings (gesondes) by u in u handsak of naby u bed sodat u, wanneer u wakker word of skielik honger voel, dadelik iets kan eet. Maak seker dat hierdie versnaperings baie energie bevat (komplekse koolhidrate). Maak seker dat u u gunstelingvoedselsoorte het om te eet, selfs al is dit net 'n klein bietjie, want alles help.

"Ek word te gou versadig"

U kan moontlik probeer om al u voedsel tydens een maaltyd te eet. Probeer liever om dit te versprei deur 5 of 6 maal per dag te eet. Wanneer u wel eet, maak seker dat dit kos is wat baie energie en proteïen bevat. Moenie eers voedselsoorte sonder energie eet en dan te versadig vir die belangrike voedsels voel nie.

"Kos proe net nie goed nie"

Medisyne kan verander hoe kos proe. Soms kan 'n mens 'n bitter of metaalagtige smaak in die mond hê. Probeer om u tande en tong skoon te maak voordat u eet. Indien u 'n metaalagtige smaak in u mond het, probeer om lemoensap of 'n ander suur drankie te drink.



"My mond is droog"

'n Droë mond kan 'n newe-effek van medikasies wees. U kan dit verhelp deur dit te vermy om te rook of alkohol en suikervrye drankies te drink, aangesien dit u mond en keel irriteer en u selfs dorser kan laat voel. Eet sagter voedsel deur u voedsel fyn te maak of sop daarvan te maak, aangesien dit makliker is om te sluk. Probeer om nie kos met baie speserye te eet of gaskoeldranke te drink nie. Hou 'n bottel water langs u bed sodat u gedurende die nag kan drink.

Aksieplanvorm – Voeding

Dink na oor u eetgewoontes. Gebruik hierdie vorm om 'n plan uit te werk om **een** ding omtrent u voeding te verbeter.

Maak seker dat u aksieplan die volgende insluit:

Wat u wil doen

Hoeveel u gaan doen

Wanneer u dit gaan doen

Hoe gereeld u dit gaan doen



Byvoorbeeld: Vandeesweek sal ek minder eenvoudige koolhidrate eet (*wat*) deur elke dag (*hoe gereeld*) gedurende aandete (*wanneer*) een (*hoeveel*) uit te skakel.

Vandeesweek sal ek:

_____ (*wat*)

_____ (*hoeveel*)

_____ (*wanneer*)

_____ (*hoe gereeld*)

Hoe vol vertrou is u dat u hierdie aksieplan kan voltooi?

Glad nie | | | | | | | | Heeltemal
vol vertrou 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 vol vertrou

Hou 'n rekord van hoe u gevaar het:

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

Week 5: Medikasie en siekteverwante probleemoplossing



Ek is so moeg om pille te drink en ek het nie 'n benul waarom dit is nie! Ek dink nie eers dit werk nie!

In hierdie stadium is dit vir u niks vreemd om pille te neem nie. Ongelukkig is dit met 'n chroniese toestand soos osteoartritis so dat die neem van medikasie 'n baie groot deel daarvan uitmaak om die simptome onder beheer te hou. Maar dit gaan dikwels met baie negatiewe fisiese aspekte en onbeantwoorde vrae gepaard. Een van die algemeenste ervarings vir OA-pasiënte is dat, nadat hulle die medikasie jare lank geneem het, dit lyk asof die effek daarvan afneem. Hoekom is dit so? Baie OA-pasiënte neem ook talle verskillende medikasies sonder dat hulle verstaan hoe dit werk en waarom dit bedoel is – wat is elke medikasie veronderstel om te doen? In hierdie afdeling sal ons na die verskillende soorte groepe medikasies kyk en probeer om dit 'n bietjie beter te verstaan. Daar is 'n paar dinge wat ook deur navorsing uitgevind is, en indien 'n pasiënt die medikasie en die doel daarvan verstaan, word die medikasie ook doeltreffender.

Baie soorte geneesmiddels word vir osteoartritis en die bestuur van die simptome daarvan gebruik. Die meerderheid daarvan val in een van 4 kategorieë:

- Analgetika
- Anti-inflammatoriese geneesmiddels
- Antispasmodiese geneesmiddels
- Antidepressante en anti-epileptiese geneesmiddels

Analgetika

Die naam is afgelei van die Griekse woord analgia: **an-**, wat beteken "sonder", en **-algia**, wat beteken "pyn". Met ander woorde analgetika is die geneesmiddels waarna ons oor die algemeen as "pynstillers" verwys. Die analgetika werk op verskillende wyses op die senuwees in, naamlik op die senuwees in ons brein (die sentrale senuweestelsel) en die senuwees in ons liggame (die perifere senuweestelsel). Daar is drie hoofipes analgetika, en ons sal hulle nou bespreek:

Ligte pynstillers

Hierdie pynstillers behandel nie die oorsaak van die pyn nie, maar werk op die senuwees in die perifere senuweestelsel in wat vir u sê dat u pyn het. Wat hulle basies doen, is om vir die senuwee te sê om op te hou boodskappe stuur, m.a.w. *hulle sê vir die senuwee om sy mond te hou!* Dit is presies wat nodig is vir mense met osteoartritis en verwante chroniese pyn, want die pynstillers verminder die aantal seine in die perifere senuweestelsel – onthou dat wanneer pyn 'n lang ruk aan die gang is, dit dikwels intenser en "harder" word selfs al word die weefsel nie meer beskadig nie. Met ander woorde, die senuweestelsel wanfunksioneer en stuur deurmekaar boodskappe. Die ligte pynstillers het baie min newe-effekte, wat hulle aantreklik maak vergeleke met sommige van die sterker medikasies. Hierdie medikasies is oor die toonbank beskikbaar. Voorbeelde van sulke geneesmiddels is: **Panado, Parasetamol, Grandpa, Disprin, Asprin, Panadol, Calpol, Panaleve**

Sterk Pynstillers – Opioïede Analgetika (met 'n Morfienbasis)

Hierdie geneesmiddels is baie sterker as die normale pynstillers. Hulle is soortgelyk aan 'n hormoon wat die liggaam produseer en word opiate genoem... wat die rede is hoekom ons hulle opioïede analgetika noem. Hierdie geneesmiddels werk direk op die senuwees deur die boodskappe in die brein en rugmurg te blokkeer. Hulle moet versigtig gebruik word, aangesien daar 'n klein moontlik bestaan dat hulle afhanklikheid, verslawing en toleransie kan veroorsaak. Ander newe-effekte sluit lomerigheid, verminderde wakkerheid (wat beteken 'n mens moet

versigtig wees indien jy motor bestuur), verdowing, opwinding (skielike vreugde) of disforie (ongelukkigheid) in. Respiratoriese newe-effekte kan kortasemheid insluit, asook dat 'n mens nie so baie hoes as wat jy behoort te hoes nie. Mense met asma of chroniese obstruktiwe longsiekte moet versigtig wanneer hulle hierdie geneesmiddels gebruik. Ander newe-effekte van hierdie geneesmiddels kan naarheid, 'n droë mond en braking, hardlywigheid en probleme met urinering en ook jeuking tot gevolg hê. Indien u vir 'n lang tyd opioïede neem, kan die uitwerking dikwels verswak. Baie orale opioïede word in die behandeling van chroniese pyn gebruik. Die kombinerings van opioïede met ander pynstillers soos parasetamol en sogenaamde Nie-steroïdale anti-inflammatoriese geneesmiddels (NSAIG's) beteken dat die pyn in die verskillende dele van die senuweestelsel bestry word. Dit verminder dikwels u opioïedvereistes, wat dan tot verbeterde pynverligting en 'n afname in newe-effekte aanleiding gee. Hierdie medikasies vereis 'n voorskrif van u dokter. Voorbeelde van hierdie geneesmiddels is: **Morfien, Fentaniel, Metadoon, Petidien, Tramaset, Tramadol, Kodeïen**

Mediumsterkte pynstillers + kodeïen

Hierdie geneesmiddels is 'n kombinasie van die ligte pynstillers en die opioïede analgetika. Die dosis kodeïen is veel laer as die sterk pynstillers. Hulle is sterker as die geringe pynstillers maar swakker as die opioïede analgetika. Enigiets met 'n "ko" of "kodeïen" wat by die naam gevoeg is, sal in hierdie kategorie val. Dit is byvoorbeeld: Panado Co, Myprodol, Empacod. Hierdie medikasies is soms oor die toonbank beskikbaar en u moet versigtig wees indien u dit saam met enige van die ander ligte of sterk pynstillers neem, aangesien u te veel van een geneesmiddel kan neem sonder dat u dit besef.

Anti-inflammatoriese Geneesmiddels

Hierdie geneesmiddels verminder inflammasie. Inflammasie is die liggaam se reaksie op beserings. Indien u byvoorbeeld u enkel verstuit, sal dit warm en rooi word, opswel en pynlik wees. Dit is alles tekens van inflammasie. Net soos pyn kan inflammasie akute of chronies wees. Akute inflammasie duur slegs 'n paar dae, terwyl chroniese inflammasie langer duur. Anti-inflammatoriese geneesmiddels behandel akute sowel as chroniese inflammasie. In teenstelling met analgetika behandel dit die oorsaak; anti-inflammatoriese geneesmiddels help om die hitte, rooiheid en swelling te verminder. Daar is twee tipes anti-inflammatoriese geneesmiddels.



Nie-steroïdale anti-inflammatoriese geneesmiddels (NSAIG's)

Hierdie groep geneesmiddels is doeltreffend teen geringe tot matige pyn en inflammasie. Dit word wyd vir artritis en pyntoestande gebruik. "Nie-steroïdale" beteken dat hulle nie steroïde is nie (d.w.s. hulle is nie deel van die "kortisoen"-familie nie). Steroïde is baie doeltreffend teen inflammasie, en die term NSAIG word gebruik om op die verskil tussen hierdie groep geneesmiddels en die steroïedfamilie geneesmiddels aan te dui.

"Anti-inflammatories" beteken dat die geneesmiddels doeltreffend teen inflammasie is. Sommige is beter teen pyn en sommige is beter teen inflammasie. Dit is ook belangrik om te weet dat verskillende mense verskillend reageer, sodat een produk vir een persoon goed kan werk, maar dat dit vir 'n ander persoon nie so doeltreffend is nie. Dit is belangrik dat u hierdie kwessies met u dokter bespreek.

Sommige van hierdie geneesmiddels het ook negatiewe uitwerkinge op die maag en spysverteringstelsel. Dit kan hardlywigheid, maagsere en selfs bloeding in die maag veroorsaak. Dit is dus belangrik om NSAIG's saam met of ná voedsel te neem. Indien u 'n sensitiewe maag met hierdie geneesmiddels ontwikkel, sal u dokter een van die nuwe NSAIG's voorskryf, wat nie dieselfde uitwerking op die maag het nie. Met chroniese pyn is dit belangrik dat u hierdie geneesmiddels gereeld neem sodat dit doeltreffend kan wees. Voorbeelde van NSAIG's is: **Ibuprofeen, Brufen, Voltarin, Aspirin/Disprin, Parasetamol, Pyroxicam, Betacin, Naproxen,**

Ketoprofeen. Soms sal dokters anti-inflammatoriese geneesmiddels met geringe pynstillers kombineer omdat dit beter werk as elk van hulle op hul eie. Sommige pille bevat reeds al twee gesamentlik in een pil, bv. Myprodol.

Steroïdale anti-inflammatoriese geneesmiddels

Hierdie geneesmiddels is gemaak om natuurlike steroïede wat 'n mens se liggaam produseer, na te boots. Hulle is uiters sterk anti-inflammatoriese middels en word dikwels vir artritistoestande gebruik. Daar is egter negatiewe uitwerkings verbonde aan kort- sowel as langtermyngebruik. Op die lang termyn kan dit hoë bloeddruk, hoë bloedsuikervlakke, oogprobleme, 'n te broos vel, osteoporose en spierwegkwyning veroorsaak. Steroïedinspuitings het minder newe-effekte as orale steroïdale anti-inflammatoriese geneesmiddels en word meer dikwels vir artritistoestande gebruik. Voorbeelde is: kortisoon, kortisool.

Antispasmodiese Geneesmiddels

Indien 'n persoon in pyn is, word hul spiere baie gespanne en kan dit dikwels in spasma gaan. Hierdie geneesmiddels word gebruik om die spasma te verlig. Hulle het egter ernstige newe-effekte indien hulle vir langer geneem word as wat aanbeveel word – veral indien dit saam met ander chroniese medikasie gebruik word. Dis is dus belangrik om hierdie geneesmiddels te verstaan wanneer u dokter hulle voorskryf. Algemeen gebruikte antispasmodiese medikasie wat vir chroniese pyn gebruik word, is: **diasepaam, baklofeen**

Antidepressante en Anti-epileptiese Geneesmiddels

Die brein is baie sensitief vir chemikalieë en daar is 'n verskynsel wat genoem word die bloed-brein-skans, wat al die bloed filtreer wat na die brein gaan om seker te maak dat daar geen chemikalieë in die bloed is wat die brein kan beskadig nie. As gevolg hiervan kan geneesmiddels soos ligte pynstillers nie die brein bereik nie. Antidepressante en anti-epileptiese geneesmiddels kan deur die skans beweeg en op die brein inwerk. Om hierdie rede word dit aan pasiënte met chroniese pyn gegee. U sal al die veranderinge aan die senuwees onthou wat in die brein plaasvind indien 'n persoon chroniese pyn het. Hierdie geneesmiddels kan help om die pynseine in die brein te normaliseer. Dit word aan pasiënte met chroniese pyn gegee in kleiner dosisse as wat gegee sou word aan 'n persoon wat aan kliniese depressie of epilepsie ly.

Dit is belangrik dat hierdie geneesmiddels gereeld en vir minstens 2 weke geneem word voordat hulle begin om 'n uitwerking te hê. Nuwe-effekte kan insluit: krapperige oë, lomerigheid, droë mond, hardlywigheid en wasige sig. Maar hierdie nuwe-effekte neem gewoonlik af met tyd.

Voorbeelde van: **ANTIDEPRESSANTE** is: **Amitriptilien, Doksepin, Desipramien, Imipramien.**

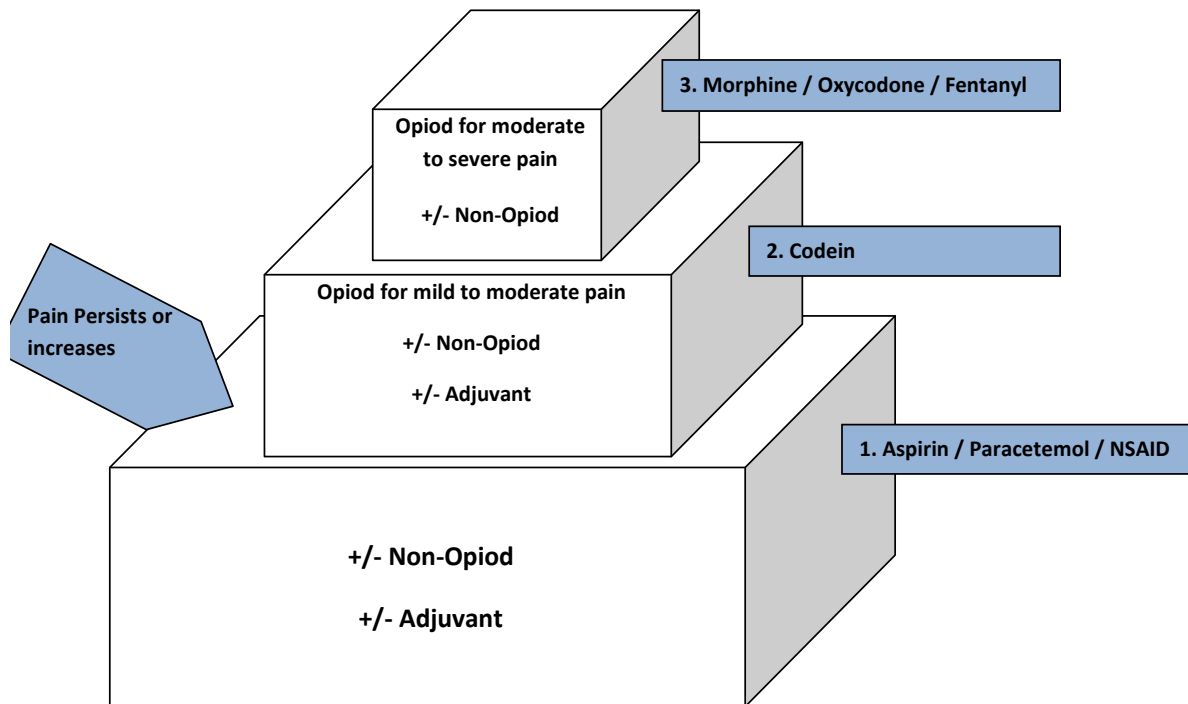
Voorbeelde van: **ANTI-EPILEPTIESE** middels is: **Gabapentien, Topiramaat, Vigabatien, Fenitoïen, Oxcarbazepine, Natriumvalporaat, Karbaamasepien, Lamotrigien**



Die Analgetikumleer

Die analgetikumleer is deur die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO) ontwikkel om dokters behulpsaam te wees wanneer hulle analgetika voorskryf deur 'n logiese wyse vir die bestuur van pyn in chroniese toestande voor te stel.

Die leer neem die analgetika wat ons reeds vroeër beskryf het in aanmerking. Op elke stap van die analgetikumleer vorm nie-opioïede analgetika die basis van die pynbestuur. Parasetamol en NSAIG's moet dus altyd saam met opioïede analgetika (lig of sterk) voorgeskryf word. Dit is bekend as multimodale analgetika, en die konsep behels dat pyn die beste bestuur word deur nie van 'n geneesmiddel of terapie gebruik te maak nie, maar deur kombinasies, met maksimale uitwerking, terwyl nuwe-effekte beperk word. Wetenskaplike navorsing het getoon dat indien dit gebeur, pynverligting beter is, kleiner hoeveelhede pynstillers nodig is en minder nuwe-effekte voorkom.



Die neem van ingeligte behandelingsbesluite

Deur die medikasie te verstaan wat aan u voorgeskryf word, sal dit u help om die werking daarvan te verstaan, asook hoekom dit saam met ander geneesmiddels of op spesifieke tye geneem moet word. Dit maak byvoorbeeld sin om NSAIG's saam met gesonde kos te neem, aangesien ons geleer het dat hulle 'n bietjie sleg vir die maag kan wees. Indien u die NSAIG's saam met koffie of baie suur voedsels neem, staan u 'n groot kans om 'n geïrriteerde maag en/of sooibrand te kry. Wat betref die sterker pynstillers wat u lomerig kan maak, kan hulle op 'n tydstip geneem word wanneer u nie so wakker hoef te wees of hoef te bestuur nie.

Deur die medikasie waarop u is, beter te verstaan, het navorsing aan ons getoon dat die medikasie in werklikheid dan beter werk. Deur meer omtrent u medisynes te weet, help u ook om te verstaan hoekom u by tye nuwe en vreemde simptome kan hê, wat met sommige van die nuwe-effekte wat ons vroeër bespreek het, verband kan hou. Op hierdie manier kan u beter gesprekke met u dokter voer, aangesien u in 'n beter posisie verkeer om hom om haar te vertel wat lyk of dit vir u werk, of nie werk nie.

Deur die medisinale opsies vir osteoartritis te verstaan, word dit makliker vir u om deel van die besluitnemingsproses te wees wanneer daar besluit word watter behandeling om te kies. U is stadigaan besig om u eie kundige te word.

Toepaslike gebruik van medikasies

Wat werklik belangrik is om te verstaan, is die analgetikumleer. Hier kan u sien hoe en hoekom in watter stadium van pyn die verskillende groepe medikasies voorgeskryf word. Daarom moet u seker maak dat, wat ook al die vlak is waarop u ten opsigte van medikasie verkeer, u nie voortgaan en begin om u eie medikasie "voor te skryf nie". U moet hierdie besluite saam met u dokter neem deur dit te verstaan en en met hom of haar daarvoor te kommunikeer.

Skakel tussen 'n gesonde lewenstyl, goeie voeding en oefening

Dit werklik belangrik om te verstaan dat medikasie "slegs" een van die wyses is waarop ons kan probeer om u OA te beheer. Dit is ook hoekom ons hierdie kursus aanbied. Deur 'n kombinasie van u medikasie, 'n goeie lewenstyl met goeie eetgewoontes en oefening, 'n vermindering in

die spannings in u lewe en die handhawing van u sosiale lewe, is u goed op pad om die "bestuurder" van u siekte te wees.

Gesonde kos help met die opname van u medikasie – onthou dat u meer energie het, wat op sy beurt sal help dat u die talle newe-effekte kan hanteer. Deur ook 'n veselryke dieet te eet, kan die newe-effekte van NSAIG's minder wees.

Deur oefening, aktiwiteite en sosiale betrokkenheid by u lewe te voeg, word u gelukkiger – onthou u die liggaam se eie produksie van endorfiene (die gelukkige hormoon)? Hoe meer ons hiervan kan produseer, hoe beter sal ons voel, hoe meer sal ons wil doen en hoe minder sal ons aan die pyn en die negatiewe kant van 'n lewe met OA dink. Deur 'n aktiewe "bestuurder" van ons lewens te word, kan ons besluit oor watter spannings ons iets kan doen, en aan watter ons niks kan doen nie. Ons maak die keuses en maak seker dat wanneer die lewe 'n bietjie moeilik en straf raak, ons 'n tree terug neem en sê: Ek moet 'n bietjie daarvan af terugstaan, en op myself fokus. Dit stel ons uiteindelik beter daartoe in staat om met ons omgewing te kommunikeer.

Effektiewe kommunikasie

Indien ons onself beter verstaan, kan ons beter kommunikeer – dis eenvoudig hoe dit is. Ons sal in staat wees om te verduidelik wat aangaan, ons sal in staat wees om te toon dat ons in beheer van ons eie liggaam en gees is, en sodoende van ons toestand. Ons sal in staat wees om te kan sê dat, hoewel ons goeie lewenstylkeuses vir onself maak, daar dae en tye is wanneer dinge nie besonder goed gaan nie, waar die pyn werklik erg is, maar ons kan steeds kommunikeer en onself terug op die spoor bring wanneer die "goeie" dae kom. Dit maak die lewe vir ons geliefdes, vriende en kollegas makliker om ons te help en te ondersteun. Op hierdie wyse word dit makliker om te sê: "Ek het 'n bietjie ruimte nodig om dinge te kan hanteer, sodat ek weer terug op die spoor kan kom. Kan jy my vandag hiermee help?" Wanneer hulle sien dat u die positiewe veranderinge maak, sal hulle gewilliger en selfs gretiger wees om te help en te verstaan.

Week 6: Om as 'n suksesvolle selfbestuurder voort te gaan

'n Opsomming van sleutelkomponente van suksesvolle selfbestuur

Oor die afgelope ses weke het u talle vaardighede geleer wat u sal help om positief met u toestand saam te leef. Navorsing sê vir ons dat mense wat met enige chroniese siekte saamleef en hierdie stappe volg, 'n beter lewensgehalte het, minder dae siek is en beter siektebeheer toepas. Dit is waar vir mense wat met hoë bloeddruk, kanker of depressie saamleef. U het geleer hoe om 'n positiewe selfbestuurder te wees deur probleme te kan oplos en doelwitte vir uself te stel sodat u met u lewe kan voortgaan. U het geleer omtrent die belangrikheid van oefening. U het geleer hoe oefening u beter kan laat voel, watter oefeninge u behoort te doen en u het ook daardie oefeninge gedoen! U het geleer van die algemene simptome wat mense pla wat aan artritis ly, en u het geleer hoe om hierdie simptome te bestuur. U het geleer omtrent pyn, wat pyn kan veroorsaak en hoe om pyn wat u moontlik het, te behandel en te bestuur. U het geleer oor voedsel, oor hoe om goed te eet en oor hoe om seker te maak dat u voedsel veilig is. Saam met al hierdie dinge het u ook die geleentheid gehad om te oefen om dinge verskillend te doen en om na te dink oor hoe dit u laat voel.

- **Aksieplanne vir die toekoms**

Dit is nou tyd om aan die toekoms te dink. Mense met langtermynsiektes bekommer hulle dikwels oor wat sal gebeur indien hulle baie siek word, hoe hulle hul lewens sal bestuur; en hoe hulle na hulself of hul gesinne sal omsien. As 'n mens jou oor hierdie dinge bekommer, kan jy ook hartseer, kwaad of depressief en hulpeloos voel. Hierdie emosies kan maak dat alles moeiliker voel as wat dit is. Deurdat u hierdie boek deurgewerk het, het u reeds begin om hierdie emosies te hanteer. U het u kennis verhoog, en dit is een van die talle wyses waarop ons vrees kan bestuur. Indien ons bang is vir iets, help dit ons om die vrees te besweer indien ons meer daarvan weet. Indien u meer daarvan weet, kan u 'n plan daarrondom maak, en as 'n

mens 'n plan maak, help dit jou om 'n sin van beheer te verkry oor presies daardie ding waarvoor jy bang is.

Beplanning vir die toekoms beteken dat 'n mens nadink oor dinge wat in die toekoms met jou kan gebeur en daarvoor beplan. 'n Mens kan moontlik nooit nodig hê om die plan te gebruik nie, aangesien die dinge waarvoor jy jou bekommer, moontlik nooit sal gebeur nie, maar as 'n mens 'n plan het, help dit jou om jou minder oor hierdie te bekommer en in beheer te bly indien dit sou gebeur. U kan die aksieplanvorms aanwend wat u in hierdie werkboek gebruik het om na te dink oor die dinge in die toekoms waarvoor u u bekommer. U kan dan begin om 'n plan te maak oor wat u wil doen indien hierdie dinge gebeur. Indien u onseker is oor hoe om 'n plan te maak, kan u moontlik met verskillende mense wil praat wat u kan help om dit te doen.

Stap 1:

Om in staat te wees om vir die toekoms te beplan, moet u besluit wat dit is waarvoor u u bekommer dat dit sal gebeur. Dit kan die moeilikste stap wees om hieroor na te dink. U kan byvoorbeeld baie hartseer en depressief voel. Eerstens moet u nadink oor waarvoor u so voel. Dit kan wees dat u bekommerd is dat u nie na u gesin sal kan omsien indien u siek word nie, of u kan u daarvoor bekommer dat u iemand siek kan maak, of dat u nie na uself sal kan omsien nie, of u kan u bekommer oor doodgaan. As 'n mens eers geïdentifiseer het wat dit is wat jou bekommer en jou hartseer, depressief, kwaad of bang laat voel, kan jy 'n plan begin maak om dit te hanteer. Dit sal 'n mens help om minder hartseer, depressief, kwaad of bang te voel.

Skryf hier sommige van die dinge neer wat in die toekoms kan gebeur waaroor u bekommerd voel:

1) _____

2) _____

3) _____

Stap 2:

Noudat u sommige van die dinge geïdentifiseer het waaroor u bekommer, kan u begin om na te dink oor verskillende wyses waarop u hierdie dinge kan bestuur. Indien u u daarvoor bekommer om siek te word en nie in staat te wees om na uself om te sien nie, skryf 'n lys dinge neer waarmee u hulp sou nodig hê. Skryf dan neer wie u sou vra om u met hierdie dinge te help. Die mense wat kan help, kan moontlik familie, vriende, maatskaplike werkers, beraders, verpleegsters, fisioterapeute, arbeidsterapeute of dokters wees. Indien u nie seker is wie u kan help nie, kan u moontlik met iemand wil praat wat u vertrou om u te help om te identifiseer wie u behulpsaam kan wees.



Skryf hier drie verskillende dinge neer wat u kan doen om te help beplan vir die dinge in die toekoms waaroor u u bekommer:

1) _____

2) _____

3) _____

Daar is baie organisasies en mense wat u kan nader om u met die beplanning vir die toekoms te help. Hierdie organisasie sluit in die Treatment Action Campaign (TAC), die Familie- en Huweliksvereniging van Suid-Afrika ("FAMSA"), u kerk en die gesondheidsorgpraktisyns by u plaaslike kliniek. Die kontakbesonderhede vir hierdie organisasies is aan die einde van hierdie afdeling ingesluit.

As u eers Stap 2 voltooi het en drie dinge neergeskryf het wat u kan doen om te help beplan vir die dinge in die toekoms waarvoor u u bekommer, kies die een wat lyk of dit u die beste pas (dit kan een wees wat makliker of goedkoper is, of wat u weet vir iemand anders gewerk het). Gebruik nou hierdie aksieplanvorm om uit te werk wat u sal doen indien die ding waarvoor u u bekommer dat dit kan gebeur, wel sou gebeur. ***U kan hierdie metode volg om te beplan vir enige van die dinge waarvoor u u bekommer.***

Aksieplanvorm vir toekomstige bekommernisse

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



My plan om dit te bestuur indien dit sou gebeur, is om:

(wat, wie, hoe, wanneer?)

Hoe vol vertrou is u dat u hierdie aksieplan kan voltooi? *(Onthou, u mik vir 7 uit 10 op die selfvertrouelyn)*



Glad nie | | | | | | | | | Heeltemal
vol vertrou 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 vol vertrou

U het nou hierdie werkboek voltooi. Deur hierdie werkboek deur te werk, het u 'n belangrike verbintenis teenoor uself gemaak. U het gekies om tyd daaraan te bestee om vir uself te sorg, en u het stappe gedoen om die talle uitdagings te bowe te kom wat mense in die gesig staar wat met osteoartritis saamleef. Moenie hierdie werkboek wegsit nie; hou dit iewers veilig waar u van tyd tot tyd daarna kan kyk. Ons vergeet almal van tyd tot tyd sekere goed, en dit is nuttig om te kan terugkyk en onself te herinner aan dinge wat ons moontlik kon vergeet het. Ons kan ook terugkyk en sien hoe 'n ver pad ons gekom het. Ons hoop dat die kennis en die vaardighede wat u geleer het deur van hierdie werkboek gebruik te maak, sal voortgaan om 'n positiewe effek op u lewe te hê.



Oefendagboek

Begin deur u doel neer te skryf.

Skryf hier neer wat u in staat wil wees om te doen: _____

Nou, wat wil u hierdie week in staat wees om te doen wat u sal help om u doelwit te bereik?

Onthou uit u aksieplan om die volgende in te sluit:

Wat u wil doen

Hoeveel u gaan doen

Wanneer u dit gaan doen

Hoe gereeld u dit gaan doen

Byvoorbeeld: Vandeesweek sal ek drie maal (*hoe gereeld*) voor ete (*wanneer*) om die blok (*hoeveel*) stap (*wat*).

Vandeesweek:

_____ (*wat*)

_____ (*hoeveel*)

_____ (*wanneer*)

_____ (*hoe gereeld*)

	Oefening beplan	Oefening gedoen...	Hoe het ek gevoel? Het ek nodig om iets te verander?
Bv.	<i>20 min vm. ná ontbyt en nm. ná aandete</i>		<i>Teen tweede sessie baie moeg, ek gaan dit vir vandeesweek na slegs soggens verminder.</i>
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			