



Research • Educate • Support

Neem Beheer van Jou Gesondheid

*'n Gids tot Kanker in
die Gesin + 10-Minute
Welstandstappe.*

WAT IS INGESLUIT?

- Verstaan jou risiko.
- Hoe om jou geliefdes te ondersteun.
- Begin beweeg na beter gesondheid – een klein tree op 'n slag



ACT
CANSA



Toll-free 0800 22 66 22
www.act4cansa.org.za

INLEIDING

As iemand in jou familie met kanker gediagnoseer, is dit natuurlik om bekommerd te wees – of om selfs onseker te voel oor wat dit vir jou beteken. Hierdie kort gids van die Kankervereniging van Suid-Afrika (CANSA) is saamgestel om jou te help en te ondersteun.

Ons dek:

- Wat dit beteken om kanker in die gesin te hê
- Hoe om praktiese stappe te neem om jou risiko te verminder
- Eenvoudige oefeninge om jou aan die beweeg te kry, selfs op besige dae

Kennis is krag – en klein veranderinge kan 'n groot verskil maak.



DEEL 1: VERSTAAN KANKER IN DIE GESIN

Wat beteken 'Gesinsgeskiedenis van Kanker'?

Dit beteken nie noodwendig dat jy kanker sal kry nie; dit dui egter daarop dat jou risiko om kanker te ontwikkel moontlik hoër kan wees. Hierdie verhoogde risiko hang af van:

- Watter tipe kanker die persoon mee gediagnoseer is
- Watter familielid met kanker gediagnoseer is
- Die ouderdom van die familielid toe hulle met kanker gediagnoseer is

Hierdie inligting help om jou moontlike risiko te bepaal asook voorkomende maatreëls wat jy kan tref, sowel as aanbevelings vir siftingstoetse.

Wat jy kan doen:

1. Gesels met jou familieleden, aan beide jou ma en pa se kant, en vra oor hul gesondheidsgeskiedenis
2. Hou 'n rekord van die tipes kanker, ouderdomme toe hulle gediagnoseer is, en enige moontlike genetiese toetsuitslae
3. Deel hierdie inligting met jou gesondheidsorgverskaffer – dit stel hulle in staat om ondersoeke of siftingstoetse aan te beveel om vroeë diagnose te verseker
4. Leef 'n gesonde leefstyl – meer inligting word in hierdie gids verskaf

Selfs al het niemand in jou familie kanker gehad nie, kan jy steeds stappe neem om jou persoonlike risiko te verminder.



DEEL 2: HOE OM 'N GELIEFDE MET KANKER TE ONDERSTEUN



Wanneer iemand vir wie jy omgee met kanker gediagnoseer word, kan jy onseker voel oor hoe om hulle te ondersteun. Jou ondersteuning en omgee beteken baie.

Hier is hoe jy kan help:

1. Luister aandagtig sonder om te onderbreek – soms is jou teenwoordigheid al genoeg
2. Bied praktiese hulp en bystand aan – soos maaltye, vervoer of inkopies doen – MAAR moenie beloftes maak wat jy nie kan nakom nie
3. Moedig gesonde leefstylkeuses aan – gaan stap saam met hulle, help om 'n voedsame ete voor te berei of gaan saam na 'n ondersoek
4. Bly in kontak – moenie hulle geïsoleer laat voel nie en onthou, gereelde boodskappies of kort besoeke maak 'n verskil
5. Weet wanneer om ekstra hulp in te roep – moenie huiwer om KANSA se Teleberading en ondersteuningsdienste te kontak wanneer jy sien dit is nodig nie

Woorde van bemoediging:

***“Jy hoef nie die perfekte woorde of antwoorde te hê nie.
Net jou teenwoordigheid kan dikwels baie kragtig wees.”***

- Jy staar iets ongelooflik moeiliks in die gesig, maar weet asseblief ek is daar – jy hoef dit nie alleen deur te maak nie
- Daar is nie 'n 'regte manier' om te voel nie – wat jy ook al voel, is geldig en dis reg om dit dag vir dag aan te pak
- Selfs op moeilike dae straal jou innerlike krag deur op maniere waarvan jy nie eers bewus is nie
- Jy is meer as jou diagnose – jy is steeds jý, met soveel moed, waarde en hoop
- Baie mense gee om vir jou en staan saam met jou, al is dit in stilte – jy stap nie hierdie pad op jou eie nie

DEEL 3: BEGIN BEWEEG – 10-MINUUT WELSTANDSTAPPE



Om lank te sit en onaktief te wees, kan jou risiko vir verskeie chroniese siektes verhoog – insluitend sommige kankers. Maar moenie bekommer nie – jy hoef nie by 'n gim aan te sluit of streng oefeninge te doen nie. Ons het sagte 10-minute roetines saamgestel wat jy tuis, in jou sitkamer of selfs by jou lessenaar kan doen.

Opsie 1: Oggend-Wakkerword-Roetine



- ♥ 1 min: Marsjeer op die plek
- ♥ 1 min: Skouerrolle (vorentoe en agtertoe)
- ♥ 2 min: Armdraaie en rustig flekse
- ♥ 2 min: Staande been optrekke (wissel bene af)
- ♥ 2 min: Kuitoptrekke
- ♥ 2 min: Diep asemhaling + nekstrekke

Opsie 2: Stoelgebaseerde Beweging (Ideaal vir seniors of mense met mobiliteitsuitdagings)



- ♥ 2 min: Sittende knie optrekke
- ♥ 2 min: Toon-tik en hak-ver optrekke
- ♥ 2 min: Armbewegings (oor bo die kop en sywaarts)
- ♥ 2 min: Nek- en skouerrolle
- ♥ 2 min: Diep maagasemhaling

Opsie 3: Stresverligtings-strek

- ♥ 3 min: Sagte sybuigings en rugstrek
- ♥ 3 min: Vooroor-buiging (buig by die middel, knieë ontspan)
- ♥ 2 min: Muurstoot-oefeninge
- ♥ 2 min: Sit stil, asem in vir 4 tellings, uit vir 6



Stel 'n tydhouer, speel jou gunsteling musiek, en begin. Selfs 'n klein bietjie beweging elke dag help om 'n verskil te maak.

GESONDE EETGEWOONTES



'n Eenvoudige tabel om jou daaglikse keuses te maak.

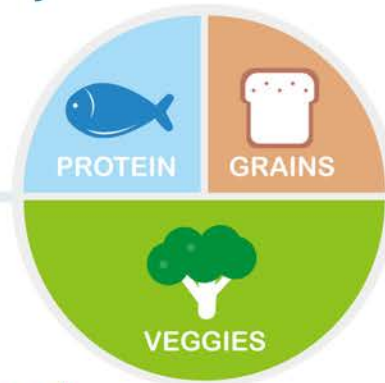
Hierdie tabel volg CANSA se riglyne vir 'n gebalanseerde, kanker-slim dieet: meer plantgebaseerde kosse, minder verwerkte vleis, minder suiker, en gesonde kookmetodes.



Voedselgroep	Kies Eerder	Beperk of Vermy
Groente & Vrugte	Vars of gevriesde heel vrugte en groente (mik vir 5+ porsies per dag)	Ingemaakte vrugte in stroop, gebraaide of romerige groente
Volgraan Produkte	Bruinrys, volgraanbrood, hawermout, mieliemeel (ongesifte), rogbrood, volgraankraakbeskuitjies (let op na soutinhoud)	Witbrood, koek, versoete ontbytppap
Proteïen	Bone, lensies, kekerertjies, eiers, vis, hoender sonder vel, maer rooivleis (beperk)	Verwerkte vleis (weenseworsies, salami, biltong, droëwors, boerewors, polonie, spek)
Suiwel / Alternatiewe	Laevetmelk, gewone en suikervrye jogurt, plantaardige melk (onversoet), laevetmaaskaas	Volroom suiwel in oormaat, versoete drankies
Vette & Olies	Avokado, ekstra suiwer olyfolie, B-well Canola saadolie (gebruik spaar samig)	Diepgebraaide kos, botter, margarien (in oormaat), ghee, spekvat
Happies & Bederfies	Ongegeurde neute, vrugte, lug-gespringde springmielies, heel vrugte, jogurt	Skyfies, sjokolade
Drankies	Water, rooibostee, kafeïenvrye kruietee, koffie in beperkte hoeveelhede, vonkelwater	Gas koeldrank, energiedrankies, aanmaak koeldrank, vrugtesap
Kookmetodes	Stoom, bak, rooster, kook, roerbraai, lugbraai	Diepbraai, swaar gebraai in vet

Vinnige Wenke vir Daaglikse Eet:

- Vul die helfte van jou bord met groente of slaai tydens middag- en aandete.
- Hou vleis porsies so groot soos jou palm – en nie elke maaltyd hoef vleis in te sluit nie.
- Kook met minder olie – probeer eerder lugbraai, stoom of rooster.
- Vervang aanmaak koeldrank met water of kafeïenvrye kruietee.
- Lees voedsel-etikette – wees op die uitkyk vir hoë sout, addisionele suiker en preserveermiddels.



Jy is nie Alleen nie.

- Of jy nou jou eie gesondheid bestuur, 'n geliefde ondersteun, of net beter leefstylkeuses probeer maak – jy het reeds die eerste tree geneem.
- KANSA is hier om saam met jou die pad te stap:
 1. Besoek www.cansa.org.za vir inligting oor siftings, ondersteuningsgroepe en welstandshulpmiddels
 2. Skakel KANSA se tolvrye lyn by 0800 22 66 22
 3. Of stuur 'n WhatsApp-boodskap na 072 197 9305

Neem Vandag Aksie

- Ken joufamilie geskiedenis
- Laat jouself gereeld toets
- Beweeg elke dag 'n bietjie
- Eet gesond en rus genoeg
- Soek ondersteuning wanneer jy dit nodig het



Saam kan ons klein, betekenisvolle stappe neem na 'n gesonder, meer hoopvolle toekoms.



As jy graag jou ondersteuning wil wys, besoek asseblief:
<https://act4cansa.org.za/> of skandeer die QR-kode aan die linkerkant.
Die inligting in hierdie gids vervang nie die advies van 'n dokter of gesondheidspraktisyn nie. Raadpleeg asseblief jou dokter vir alle mediese advies en behandeling.