

rans care



transmed
MEDICAL FUND

EERSTE UITGAWE VAN 2024



IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Mond-ulkusse
- Aktiniese purpura
- Wondsoorg: Snye en krapmerke
- Bywerking van inligting
- Indiening van eise
- Belangrike kontakbesonderhede

Welkom by die eerste uitgawe van TransCare vir 2024

Hoof- beampte se nota



**Petrus
Wassermann**
Hoofbeampte

Welkom by die eerste uitgawe van TransCare vir 2024.

Ek wil namens die Transmed-span en Raad van Trustees ons beste wense vir 2024 aan u oordra.

Streef daarna om slim keuses te maak en 'n gesonder lewe in 2024 te lei. Eet gesond en sluit vrugte, groente en volgraan by u maaltye in. Drink water. vermy soet drankies en probeer om genoeg te slaap.

In hierdie uitgawe dek ons mond-ulkusse, oftewel seerplekke in die mond en tandvleis. Daar is ook 'n artikel oor aktiniese purpura, wat ook as seniele purpura bekendstaan en 'n veltoestand is waar klein, pers vlekke of kneusplekke op die voorarms en hande vorm.

Indien u 'n e-posadres het en u nie die inligting op datum gebring het nie, skakel die kliëntediens-departement asseblief by **0800 110 268** of stuur 'n e-pos na **membership@transmed.co.za**. Sluit asseblief u lidmaatskapnommer op alle korrespondensie aan die Fonds in.

Ons hoop dat u tyd sal maak om hierdie nuusbrief te lees.

Ons verwelkom enige voorstelle wat u oor lid-voordele het wat in toekomstige nuusbriewe gepubliseer kan word. Stuur u voorstelle asseblief na **suggestions@transmed.co.za**.

Tot die volgende uitgawe.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte



MOND-ULKUSSE

Mond-ulkusse is seerplekke in die mond en tandvleis. Hulle staan ook as kankersere of afteuse ulkusse bekend. Mond-ulkusse wissel in grootte en die presiese simptome van die mond-ulkus sal afhang van die soort ulkus wat 'n persoon het.

Alhoewel hulle meestal skadeloos is, kan mond-ulkusse uiters ongemaklik wees en dit vir sommige mense moeilik maak om te eet, drink en hul tande te borsel.

Oorsake

Die presiese oorsaak van mond-ulkusse is steeds onbekend en wissel van persoon tot persoon. Daar is egter steeds algemene oorsake en verskeie faktore wat mond-ulkusse kan vererger, insluitend die volgende:

- sitrusvrugte en ander asidiese of speseryagtige voedsel
- bytplekke op die tong of binnekant van die kies
- draadjies, kunsgebitte wat swak pas en ander apparaat wat teen die mond en tandvleis kan skaaf
- 'n onvoldoende vulsel
- stres of angstigheid
- hormonale veranderinge gedurende swangerskap, puberteit en menopouse
- medikasie, insluitend betablokkers en pyndoders
- genetiese faktore.

vervolg op bladsy 4

Sommige mense kan ulkusse ontwikkel as gevolg van verskillende mediese toestande of 'n voedingstekort.

Soorte

Standaard-ulkusse verskyn op die binnekieste en duur vir ongeveer 'n week. Die meeste is skadeloos en klaar sonder mediese ingryping op.

Daar is **drie** hoofsoorte mond-ulkusse. Hulle sluit in:

1

Herpetiforme ulkusse (HU'e)

'n HU is 'n sub tipe kankerseer of afteuse ulkus en word so genoem omdat dit lyk soos die sere wat aan gordelroos verwant is. Anders as gordelroos is HU'e nie aansteeklik nie. HU'e keer baie vinnig terug en dit kan lyk asof die toestand nooit verbeter nie.

2

Geringe ulkusse

Hierdie soort kan wissel in grootte van omtrent 2 mm tot 8 mm in deursnee. Hierdie soort ulkusse neem gewoonlik tot twee weke om beter te word en veroorsaak geringe pyn.

3

Groot ulkusse

Groot ulkusse is groter as geringe ulkusse en neem dikwels 'n onreëlmatige vorm aan, kan ontstaan en die weefsel dieper binnedring as geringe ulkusse. Hulle kan verskeie weke neem om weg te gaan en littekenweefsel agterlaat wanneer hulle opklaar.

Simptome

Ulkusse kan pynlik wees en die pyn kan deur voedsel, drank en swak mondhigiëne vererger word.

HU-letsels kan:

- as uifers pynlike ulkusse in die mond voorkom
- vinnig terugkeer en veroorsaak dat infeksies skynbaar voortdurend voorkom
- groter word en mettertyd 'n groot, growwe ulkus vorm
- tien of meer dae neem om gesond te word
- enige plek in die mond voorkom.

Hulle word meer dikwels in vroue as mans gevind en is meer algemeen onder ouer volwassenes.

Simptome van geringe en groot ulkusse sluit in:

- een of meer pynlike sere wat op die wange, in die mondholte of op die tong kan voorkom
- die voorkoms van ronde skeure met rooi rante wat geel, wit of grys in die middel is.

Waar mond-ulkusse uitermatig uitslaan, kan sommige mense koors, traagheid en geswelde kliere ervaar.

Voorkoming

Deur goeie mondhigiëne te handhaaf, insluitend om te borsel en vlos, kan help om mond-ulkusse te verhoed. Vermyn voedsel wat óf simptome kan veroorsaak óf vererger.

Bron: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317984>

Aktiniese PURPURA

Aktiniese purpura is nie-kwaad-aardige, maklike kneusing wat by ouer volwassenes voorkom. Dit word soms 'seniele purpura' genoem. Dit kom voor omdat die vel en die bloedvate meer broos raak soos ons ouer word en dit makliker raak vir ons vel om as gevolg van minder ernstige trauma te kneus. Dit verskil van toestande wat maklike kneusing as gevolg van bloedversteurings veroorsaak.



Wat is die simptome van aktiniese purpura?

Die hoofsimptoom van aktiniese purpura is groot, perserige rooi kneusplekke wat mees dikwels op die agterkante van die hande of die voorarm voorkom. Hulle verbruin wanneer hulle begin gesond word.

Hierdie kneusplekke raak gewoonlik na een tot drie weke gesond. Hulle raak bruin in plaas van die blou, groen of geel verkleuring wat 'n gewone kneusplek op verskillende stadiums van die genesingsproses aanneem. Die bruin verkleuring kan vervaag, maar dit kan ook permanent wees.

Ahoewel purpuriese letsels mees dikwels op die hande en voorarms voorkom, kan hulle ook op slymvliese gevind word, insluitend dié in die mond en selfs binne inwendige organe.

Wat veroorsaak aktiniese purpura?

Die algemeenste faktor wat 'n direkte uitwerking op die ontwikkeling van aktiniese purpura het is dun vel wat maklik beskadig word. Sonskade oor 'n lang tydperk kan ook 'n rol in die ontwikkeling van aktiniese purpura speel, aangesien dit ons bindweefsel oor tyd kan verswak.

Vaskulêre siektes of medikasie wat 'n uitwerking op die bloedvate het kan ook tot die ontwikkeling van aktiniese purpura bydra. Diabetes, rumatoïde artritis en lupus kan ook die waarskynlikheid van die ontwikkeling van die letsels verhoog.

In die meeste gevalle ontwikkel aktiniese purpura as gevolg van minder ernstige trauma, alhoewel dit lyk asof die persoon 'n ernstige besering opgedoen het.

Voorkoming

Aktiniese purpura is nie gevaarlik nie en is geheel en al goedaardig, maar tensy veranderinge gemaak word, is dit waarskynlik dat die toestand terugkerend kan wees. Om u vel teen verdere sonskade te beskerm wanneer u buitentoe gaan, dra sonskerm en beskermende klere, soos 'n hemp, hoed, broek en sonbril.

Bron: <https://www.healthline.com/health/senile-purpura#symptoms>

Wondsoorg: Snye en krapmerke

Hierdie **riglyne** kan u help om geringe snye en krapmerke te behandel:

- **Was u hande.** Dit help om infeksie te verhoed.
- **Stop die bloeding.** Geringe snye en krappekke hou gewoonlik vanself op bloei. Indien nodig, druk saggies op die wond met 'n skoon verband of lap. Lig die area tot die bloeding stop.
- **Maak die wond skoon.** Spoel die wond met water af. Die risiko van infeksie sal minder wees as die wond onder lopende water gehou word. Was rondom die wond met seep, maar moenie seep in die wond kry nie en moenie waterstofperoksied of jodium gebruik nie. Beide kan wonde iriteer. Verwyder enige vuilheid of oorblyfsels met 'n haar-tangetjie wat met alkohol skoongemaak is. Besoek 'n gesondheidsorgdeskundige indien u nie al die oorblyfsels kan verwyder nie.
- **Wend antibiotiese room of petroleumjellie aan.** Wend 'n dun laagje antibiotiese room of petroleumjellie aan om die oppervlak klam te hou en letselvorming te voorkom. Bestanddele in sommige antibiotiese room kan 'n matige uitslag in sommige mense veroorsaak. Indien u 'n uitslag kry, hou op om die room te gebruik.
- **Bedek die wond.** Sit 'n verband, rolgaas of gaas op wat met papierkleeflint in plek gehou word. Bedek die wond om dit skoon te hou. Indien u 'n geringe skraap- of krapplek het, moet dit nie bedek nie.
- **Ruil die verband om.** Doen dit ten minste een keer 'n dag of wanneer die verband nat of vuil word.
- **Kry 'n klem-in-die-kaak-inspuiting.** Kry 'n klem-in-die-kaak-inspuiting indien u nie in die afgelope vyf jaar een gehad het nie en die wond diep of vuil is.
- **Wees op die uitkyk vir tekens van infeksie.** Besoek 'n gesondheidsorgdeskundige indien u tekens van infeksie op die vel of naby die wond sien. Dit sluit veranderinge in kleur, pyn wat vererger, dreinerig, warmte of swelling in.



Bywerking van inligting

Die akkuraatheid van lede se besonderhede op Transmed Mediese Fonds se databasis is baie belangrik. Transmed kommunikeer deurgaans per SMS, e-pos of pos en dit is dus van die uiterste belang dat lede hul kontakbesonderhede op datum hou. Verseker asseblief dat u huis-, pos- en e-posadresse, sowel as telefoonnommers, bankbesonderhede en die besonderhede van u afhanklikes korrek is. Verkeerde besonderhede sal veroorsaak dat lede nie belangrike inligting en kommunikasie van die Fonds af ontvang nie.

Belangrike kennisgewing:

Dit is die hooflid se verantwoordelikheid om die Fonds binne dertig (30) dae in kennis te stel van enige veranderinge wat 'n uitwerking op sy of haar lidmaatskap kan hê.

Indiëning van EISE

Wanneer u 'n eis indien, maak seker dat die volgende inligting op die gesondheidsorgverskaffer se rekening/eis verskyn:

- U lidmaatskapnommer
- U van en voorletters
- Die pasiënt se naam en begunstigdekode, soos dit op u lidmaatskapkaart verskyn
- Die pasiënt se ID-nommer en geboortedatum
- Die datum waarop die diens gelewer is
- Die naam en praktyknommer van die diensverskaffer
- Die verwysende gesondheidsorgverskaffer se praktyknommer (op spesialis-eise)
- Die tariefkodes
- Die vereiste ICD-10-kodes.

BELANGRIKE KONTAKBE- SONDERHEDE

WIE OM TE SKAKEL
OM MET DIE FONDS IN
VERBINDING TE TREE



Dienste	Kontaknommers
Kliëntediensdepartement (algemene navrae)	0800 110 268
Aansoek om chroniese medikasie	0800 122 263
Voorafmagtiging vir hospitalisasie en grootskaalse mediese behandeling	0800 225 151
Optiese dienste (PPN)	0861 103 529
Tandheelkundige dienste (DENIS)	0860 104 941
MIV/VIGS	0860 109 793
Voorafmagtiging vir ambulansdienste	0800 115 750
Bedroghulplyn	0800 000 436
WhatsApp	0860 005 037

BELANGRIKE E-POSADRESSE

Dienste	E-posadres
Navrae	enquiries@transmed.co.za
Bankbesonderhede en lidmaatskap	membership@transmed.co.za
Komplimente	compliments@transmed.co.za
Klagtes	complaints@transmed.co.za
Appelle	appeals@transmed.co.za
Eise	claims@transmed.co.za
Ex gratia	exgratia@transmed.co.za
Voorstelle	suggestions@transmed.co.za

VRYWARING:

Die inligting en artikels in hierdie nuusbriëf dien nie as mediese raad of as gronde vir 'n mediese eis vir enige produk van hoëgenaamd enige aard namens die uitgewer, Fonds, Administrateur of die verspreider nie. Raadpleeg 'n gekwalifiseerde gesondheidsorgverskaffer vir die diagnose of behandeling van enige siektes of mediese toestande.