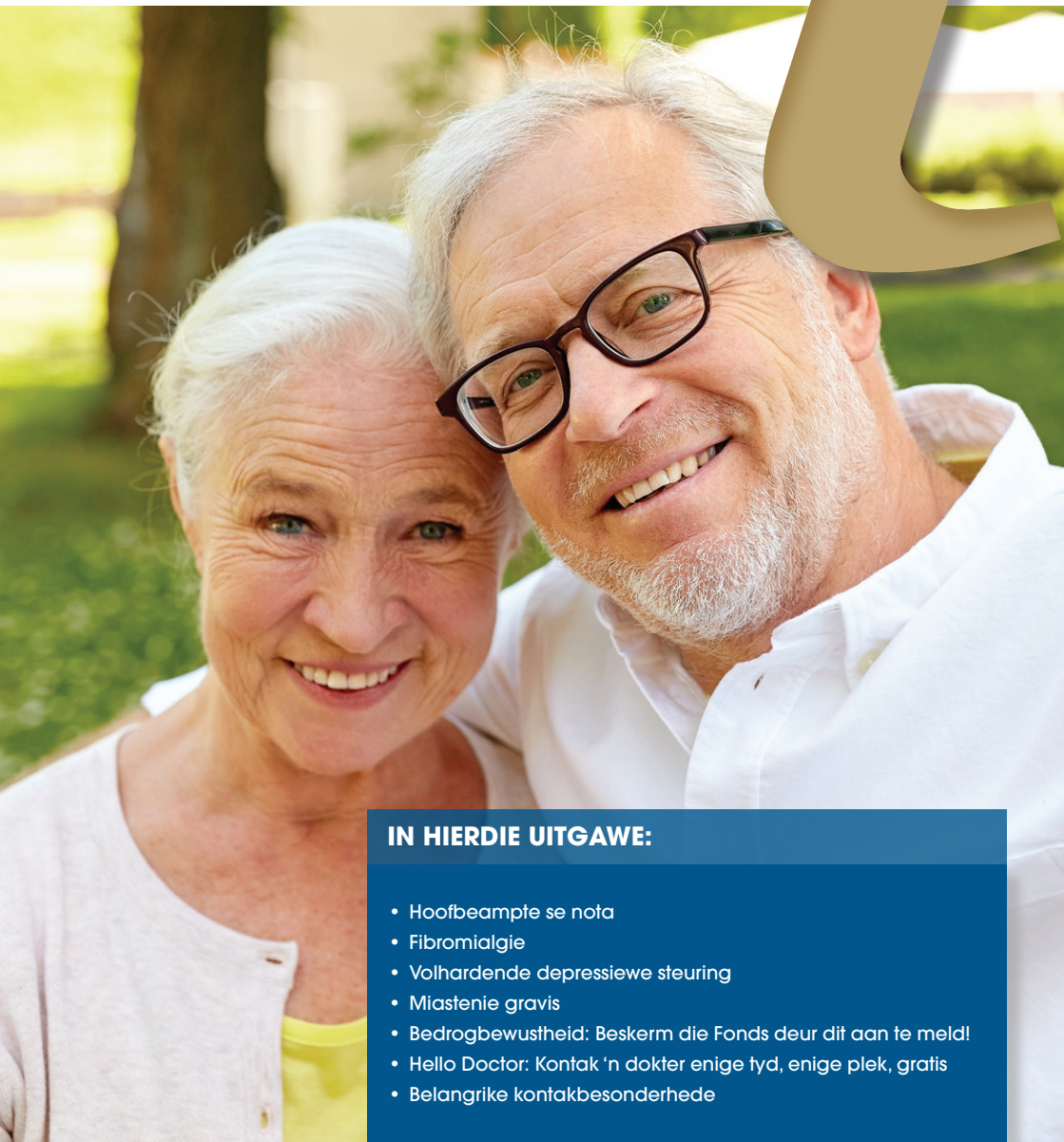




transmed
MEDICAL FUND

TransCare

EERSTE UITGAWE VAN 2025



IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Fibromialgie
- Volhardende depressiewe steuring
- Miastenie gravis
- Bedrogbewustheid: Beskerm die Fonds deur dit aan te meld!
- Hello Doctor: Kontak 'n dokter enige tyd, enige plek, gratis
- Belangrike kontakbesonderhede

Hoofbeampte se nota



Welkom by die eerste uitgawe van TransCare for 2025.

Welkom terug! Ons hoop u het 'n wonderlike blaaskans gehad en spesiale tyd met vriende en familie deurgebring. Tyd weg van ons alledaagse take kan merkwaardig goed wees vir liggaam en siel en die begin van 'n nuwe jaar bied die ideale geleentheid om te besin oor waar ons was en waarheen ons oppad is. Ons wil u graag 'n voorspoedige jaar vorentoe toewens!

In hierdie uitgawe dek ons fibromialgie, 'n chroniese (langdurige) siekte wat pyn en gevoeligheid deur die hele liggaam veroorsaak, en miastenie gravis, 'n outoïmmuuntoestand wat skeletspierswakheid veroorsaak.

Indien u of iemand wat u ken aan ligte of matige depressie lei, lees asseblief die artikel oor volhardende depressiewe steuring (VDS). Ons moedig lede aan om een of meer van die volgende praktiese maniere te oorweeg om te help wanneer u terneergedruk of hartseer voel: doen ontspanningsoefeninge, verminder u werkslading, eet goed-gebalanseerde maaltye, bly besig, vermy alkohol en, indien u rook, oorweeg dit om op te hou.

Ons wil u graag herinner dat indien u nie direk met ons in verbinding kan tree nie en iemand namens u met ons moet praat, u 'n **lid-toestemmingsvorm** moet invul voor ons instruksies kan aanvaar van, of u inligting deel met, enigiemand anders. Hierdie maatreeël beskerm u teen mense wie kan probeer om sonder magtiging toegang tot u inligting te verkry. Die vorm is op die Fonds se webtuiste by **www.transmed.co.za** beskikbaar. Andersins kan u die kliëntediensdepartement by **0800 110 268** skakel vir die vorm. Vul dit elektronies in of druk dit uit.

Ek hoop u geniet die nuusbrief.

Ons verwelkom enige voorstelle wat u dalk het vir artikels of lidvoordele wat u graag wil hê ons in toekomstige nuusbriewe moet publiseer. Stuur u voorstelle na **suggestions@transmed.co.za**.

Lekker lees.

Joune in goeie gesondheid

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

Fibromialgie

Wat is fibromialgie?

Fibromialgie is 'n chroniese (langdurige) siekte wat pyn en gevoeligheid dwarsdeur die liggaam veroorsaak, sowel as moegheid en slapeloosheid. Wetenskaplikes verstaan nie ten volle wat dit veroorsaak nie, maar mense met die siekte is gevoeliger vir pyn.

Fibromialgie kan nie genees word nie, maar gesondheidsorgverskaffers kan help om die simptome te bestuur en behandel. Behandeling sluit gewoonlik 'n kombinasie van oefening of ander bewegingsterapie, sielkundige en gedragsterapie en medikasie in.

Wie kan fibromialgie kry?

Enigeen kan fibromialgie kry, maar meer vrouens as mans kry dit. Dit kan mense van enige ouderdom aantast, insluitend kinders, maar dit begin gewoonlik op middeljarige ouderdom en die kanse om dit te kry word groter soos mens ouer word. Dit kom onder mense van alle gemeenskappe en agtergronde voor.

Indien u ander siektes het, en veral rumatiese siektes soos artritis, of gemoedsversteurings of toestande wat pyn veroorsaak, is die waarskynlikheid dat u fibromialgie kan kry hoër. Hierdie siektes sluit in:

- rumatoïede artritis
- sistemiese lupus eritematose ('n immuunstelselsiekte, wat algemeen as lupus bekendstaan)
- ankiloserende spondylitis ('n soort artritis wat die ruggraat aantast)
- osteoartritis
- depressie of angst
- chroniese rugpyn
- prikkelbare dermsindroom.

Fibromialgie is dikwels 'n familiekwaaal en sommige wetenskaplikes glo sekere gene kan dit meer waarskynlik maak dat u dit kan ontwikkel. Die siekte kom egter ook voor in mense met geen familiegeskiedenis van die siekte nie.

Simptome van fibromialgie

Die hoofsimptome van fibromialgie is:

- chroniese pyn wat wydverspreid deur die liggaam of in meer as een area voorkom; pyn kom dikwels voor in die arms, bene, kop, bors, maag, rug en boude; mense beskryf dit dikwels as 'n pynlike, branderige of polsende gevoel
- moegheid of 'n oorweldigende gevoel van uitputting
- slaapprobleme.

vervolg op bladsy 4 >>



vervolg >>

Ander simptome kan insluit:

- spier- en gewrigstyfheid
- gevoeligheid vir aanraking
- dooie gevoel of tinteling in die arms en bene
- probleme om te konsentreer, helder te dink en te onthou (soms bekend as 'fibro fog')
- verhoogde sensitiwiteit vir lig, geluide, reuke en temperatuur
- spysverteringsprobleme, soos opgeblaasheid of hardlywigheid.

Oorsake van fibromialgie

Die oorsaak van fibromialgie is nie bekend nie, maar navorsing toon dat mense met die siekte 'n verhoogde gevoeligheid vir pyn het en pyn voel wanneer ander dit nie voel nie. Breinbeeldingstudies en ander navorsing het bewyse blootgelê van afwykings in die seine in neurale kanale wat pyn oordra en ontvang in mense met fibromialgie. Hierdie afwykings kan ook bydra tot die moegheid, slaapprobleme en wasige denke wat baie mense met die siekte ervaar.

Navorsers glo dat nie-genetiese omgewingsfaktore ook 'n rol speel in 'n persoon se risiko om die siekte te ontwikkel. Hierdie omgewingsfaktore kan ook 'n siekte wat pyn, soos rumatoïede artritis, of geestesgesondheidsprobleme, soos angst en depressie, veroorsaak.

Hoe om moegheid te beveg

Voortdurende moegheid is een van die kommerwekkendste simptome van fibromialgie. Die volgende strategieë kan lei tot verbeterde slaap en u help om meer uitgerus te voel:

- Skep 'n ontspannende slaapomgewing en 'n slaaproetine.
- Gaan slaap en staan elke dag op dieselfde tyd op.
- Gebruik u bed slegs vir slaap. Deur TV te kyk, te lees of 'n skootrekenaar of foon in die bed te gebruik kan u wakker hou.
- Hou u slaapkamer gemaklik. Probeer om u slaapkamer donker, stil en koel te hou.
- Verminder stimulanse soos kaffeïen en nikotien en beperk alkoholinnam.
- Maak saans geleidelik reg vir bed toe gaan. Moenie werk of oefen kort voor bedtyd nie. Berei voor vir slaap deur dinge te doen om te ontspan, soos om na sagte musiek te luister, te mediteer of 'n warm bad te neem.
- Moet uself nie deur die dag ooreis nie. U kan dalk nie meer al die dinge doen of in dieselfde hoeveelheid tyd doen as voorheen nie. Probeer om nie elke dag al u energie op te gebruik nie, aangesien u simptome erger kan word wanneer u te veel doen.

Bron:

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases



Volhardende depressiewe steuring

Wat is volhardende depressiewe steuring (VDS)?

VDS, voorheen bekend as distimie of distimiese steuring, is ligte of matige depressie. Indien u VDS het, kan u volgehoue terneergedruktheid en ander simptome op die meeste dae ervaar.

Wat is die simptome van VDS?

Die hoofsimptome van VDS is 'n hartseer, terneergedrukte of donker gevoel. Ander simptome van VDS kan die volgende insluit:

- moegheid
- gevoelens van hopeloosheid en/of nutteloosheid
- gebrek aan apptyt of ooreterij
- gebrek aan konsentrasie
- beperkte energie
- lae selfbeeld
- probleme met prestasie by die werk of skool
- slaaploosheid of oormatige slaperigheid.

Wat veroorsaak VDS?

Wetenskaplikes verstaan nie ten volle wat VDS veroorsaak nie. Depressie word waarskynlik veroorsaak deur abnormale skakels tussen

verskillende gedeeltes van u brein wat verhoed dat u breinselle met mekaar kommunikeer soos hulle moet.

Wat is die risikofaktore vir VDS?

VDS tas meer dikwels vroue as mans aan. Mense met 'n familielid met VDS staan ook 'n groter kans om die toestand te ontwikkel.

Kan VDS verhoed word?

Alhoewel u nie depressie kan verhoed nie, kan u stappe neem om u risiko te verminder om dit te ontwikkel. Die volgende kan help om u simptome te verbeter as u reeds gediagnoseer is:

- Neem verskeie kere 'n week aan fisiese aktiwiteite deel.
- Verminder alkohol en ontspanningsdrukmiddels.
- Mediteer.

Bron:

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9292-persistent-depressive-disorder-pdd>



Miastenie gravis

Wat is miastenie gravis?

Miastenie gravis is 'n outoïmmuuntoestand wat skeletspierswakheid veroorsaak. Miastenie gravis beïnvloed hoe u senuwees met u spiere kommunikeer. Dit lei tot spierswakheid wat deur die loop van die dag en as gevolg van aktiwiteit vererger. Hangende ooglede en/of dubbelvisie is dikwels die eerste teken. U kan dit moeilik vind om te staan, voorwerpe op te lig en te praat of sluk.

Miastenie gravis tas gewoonlik die spiere in u oë, gesig, nek, arms en bene aan. Dit kan ook u vermoë om die volgende te doen beïnvloed:

- u oë te beweeg of te knip
- u oë oop te hou
- gesigsuitdrukkinge te maak
- te kou, sluk en praat
- u arms en voorwerpe op te lig
- trappe te klim en van 'n stoel af op te staan.

Watter soorte miastenie gravis is daar?

Die soorte miastenie gravis sluit in:

- **Outoïmmuun-miastenie:** Hierdie is 'n outoïmmuuntoestand waar die oorsaak onduidelik is, maar die waarskynlike oorsaak die produksie van sekere soorte teenliggame (immuunstelsel-proteïene) is. Dit is die algemeenste soort.
- **Neonatale miastenie:** Dit kom voor wanneer sekere teenliggame van 'n moeder met miastenie gravis na 'n fetus oorgedra word. 'n Baba kan by geboorte 'n sagte huil of swak suigrefleks hê. Hierdie tydelike simptome gaan gewoonlik na drie maande weg.
- **Kongenitale miastenie:** Dit is nie 'n outoïmmuuntoestand nie en 'n genetiese verandering veroorsaak hierdie soort.

vervolg op bladsy 6 >>

Daar is twee subtypes outoïmmuun-miastenie:

- **Okulêr:** Die spiere wat u oë en ooglede beweeg verswak. U ooglede kan hang of u kan sukkel om u oë oop te hou. Sommige mense ervaar dubbelvisie. Oogswakheid is dikwels die eerste teken van miastenie. Okulêre miastenie gravis kan verander in die algemene soort in bykans die helfte van die mense wat met hierdie soort gediagnoseer word.
- **Algemene:** Spierswakheid kom voor in u oogspiere en ander spiere in u gesig, nek, arms, bene en keel. U kan dit moeilik vind om te praat of te sluk, u arms bo u kop te lig, op te staan as u gesit het, lang afstande te stap en trappe te klim.

Wat is die simptome van miastenie gravis?

Simptome van miastenie gravis kan die volgende insluit:

- spierswakheid in u arms, hande, vingers, bene en nek
- moegheid
- ooglede wat hang (ptose)
- wasige of dubbelvisie
- beperkte gesigsuitdrukkings
- moeite om te praat, sluk of kou
- probleme om te stap.

Aanvanklik kom simptome van miastenie gravis skielik voor. U spiere verswak gewoonlik wanneer u aktief is. Spierkrag keer terug wanneer u rus. Die intensiteit van spierswakheid wissel dikwels van dag tot dag. Die meeste mense voel op hul sterkste aan die begin van die dag en op hul swakste aan die einde van die dag.

In buitengewone gevalle tas miastenie gravis die spiere in u asemhalingstelsel aan. U kan kortasem wees of ernstiger asemhalingsprobleme ervaar.

Wat veroorsaak miastenie gravis?

Miastenie gravis (outoïmmune soort) kom voor wanneer u liggaam se immuunstelsel homself verkeerdelik aanval. Navorsers is nie seker hoekom dit gebeur nie. Studies dui daarop dat sekere immuunstelselselle in u timusklier sukkel om te onderskei tussen gevare vir u liggaam (soos bakterieë of virusse) en gesonde komponente.

'n Genetiese verandering kan ook kongenitale miastenie veroorsaak. Teenliggame wat tydens swangerskap van 'n moeder na 'n fetus oorgedra word, kan neonatale miastenie veroorsaak.

Wat is die risikofaktore vir miastenie gravis?

Miastenie gravis kom die algemeenste voor onder vroue wat 40 jaar oud of ouer as 60 is. Enigiemand op enige ouderdom kan egter die toestand opdoen.

U kan 'n hoër risiko loop om miastenie gravis te ontwikkel as u:

- 'n geskiedenis het van ander outoïmmuun-toestande soos rumatoïede artritis en lupus
- skildkliersiekte het.

Bron:

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/17252-myasthenia-gravis-mg>

Bedrogbewustheid: Beskerm die Fonds deur dit aan te meld!

Die Fonds moedig lede aan om bedrog aan te meld deur die bedrogblitslyn by **0800 000 436** te skakel.

Bedrog sluit die volgende in:

- diensverskaffers wie eis vir dienste wat hulle nie gelewer het nie
- diensverskaffers wie eise by die Fonds indien in gevalle waar die lid reeds die rekening betaal het
- lede en diensverskaffers wie vals eise indien en die kontant onder mekaar verdeel
- diensverskaffers wie die diensdatums verander om voordele in 'n nuwe voordeelljaar te verkry
- nie-geregistreerde persone wie 'n geregistreerde lid se lidmaatskapkaart gebruik om dienste te verkry
- wanvoorstelling van mediese inligting, bv. om die besonderhede van 'n mediese motivering te verander om goedkeuring vir 'n prosedure te verkry wat andersins nie goedgekeur sou word nie
- indiening van vals eise namens 'n ongeregistreerde persoon en die daaropvolgende vervalsing van inligting op die eis.

Hello Doctor: Kontak 'n dokter enige tyd, enige plek, gratis

Transmed bied u 24 uur 'n dag, sewe dae 'n week toegang tot gesondheidsadvies van mediese vakkundiges met die Hello Doctor app. Die app is beskikbaar in alle amptelike Suid-Afrikaanse landstale.

Hello Doctor sluit die volgende in:

- **Gesels met 'n dokter:** Versoek 'n oproep en een van die dokters sal u binne 'n uur terugskakel.
- **Stuur 'n teksboodskap aan 'n dokter:** U kan vrae per teksboodskap vra en 'n dokter sal u binne 'n uur antwoord.
- **Gesondheidswenke:** U kan daaglikse raad kry met Hello Doctor se gesondheidswenke.
- **Gaan u simptome na:** Nie seker wat fout is nie? Die toetser sal u help om, gebaseer op simptome, vas te stel watter gesondheidstoestand ter sprake is.

U kan die Hello Doctor app aflaai deur die Apple App- of Google Play-winkels te besoek. Andersins kan u op die Hello Doctor webtuiste by www.hellodocor.co.za inteken of *120*1019# skakel en die instruksies volg.



Indien u bystand benodig, kontak Hello Doctor by **087 230 0002**, per e-pos by info@hellodocor.com, of andersins, stuur 'n WhatsApp na **073 778 4632**.



Belangrike kontakbesonderhede



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-posadresse
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 hoegenaamd 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.