

rans care



transmed
MEDICAL FUND

TWEEDE UITGAWE VAN 2024



IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeample se nota
- Oogallergieë
- Diabetes kan u tande en tandvleis beskadig: Wenke vir goeie mondigesondheid
- Sien om na u geestesgesondheid
- Ooraktiewe blaas
- Belangrike kontakbesonderhede

Welkom by die tweede uitgawe van TransCare vir 2024

Hoof- beampte se nota



**Petrus
Wassermann**
Hoofbeampte

Welkom by die tweede uitgawe van TransCare vir 2024.

Met winter net om die draai kan baie van ons lede griep kry. Die beste manier om u en u gesin se risiko vir griep te verminder, is om ingeënt te word. Die Fonds dek een griepinenting per begunstigde per jaar vanuit versekerde voordele.

Die volgende wenke kan help om u teen griep te beskerm: vermy kontak met mense wie siek is, bly by die huis as u siek is, bedek u mond en neus wanneer u hoës of nies, was gereeld u hande, beheer u stresvlakke, kry genoeg slaap, eet voedsame kos, drink baie vloeistowwe en maak oppervlakke waaraan gereeld geraak word skoon.

Indien u 'n e-posadres het en u nie die inligting op datum gebring het nie, skakel asseblief die Kliënte-diensdepartement 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.

In hierdie uitgawe dek ons oog-allergieë, wat ook as allergiese konjunktivitis bekendstaan. Dit kom voor wanneer die oë op iets reageer wat hulle irriteer. Ons sluit ook 'n artikel in oor ooraktiewe blaas of OAB, wat 'n skielike drang om te urineer veroorsaak en moeilik kan wees om te beheer.

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

Ons verwelkom enige voorstelle wat u moontlik het vir artikels of lidvoordele wat u in toekomstige uitgawes van die nuusbrieff gepubliseer wil hê. Stuur asseblief u voorstelle na **suggestions@transmed.co.za**.

Lekker lees.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

Oogallergieë

Oogallergieë, oftewel allergiese konjunktivitis, is taamlik algemeen. Dit kom voor wanneer die oë reageer op iets wat hulle irriteer. Die oë produseer 'n stof wat as histamien bekendstaan om die allergeen te beveg. Gevolglik raak die oë en ooglede rooi, opgeswel en jeukerig. Die oë kan traan en brand. Anders as ander soorte konjunktivitis, versprei oog-allergieë nie van persoon tot persoon nie.

Mense met oog-allergieë het gewoonlik ook neusallergieë met 'n jeukerige, verstopte neus en niesbuie. Dit is meestal 'n tydelike toestand wat met seisoenale allergieë gepaardgaan.

U kan oog-allergieë van troeteldierafval, stof, stuifmeel, rook, parfuim of selfs voedsel kry. As u nie die oorsaak kan vermy nie, kan u allergieë ernstiger raak. U kan aansienlike branderigheid en jeukerigheid en selfs sensitiwiteit vir lig ervaar.

Wat is die simptome van oog-allergieë?

Die algemeenste simptome van oog-allergieë sluit in:

- rooi, geswelde of jeukerige oë
- branderige of tranerige oë
- sensitiwiteit vir lig.

Indien u dit tesame met neusallergieë kry, kan u dalk ook 'n verstopte, jeukerige neus en niesbuie ervaar. U kan ook 'n kopseer, 'n jeukerige of seer keel of hoes hê.

Wat veroorsaak oog-allergieë?

'n Allergie ontstaan wanneer die liggaam se immuunstelsel reageer op 'n allergeen wat normaalweg skadeloos is. Wanneer 'n allergeen met u oë in aanraking kom, kan sekere selle in u oë (bekend as mas-selle) histamiene en ander stowwe afskei om die allergeen te beveg. Hierdie reaksie veroorsaak dat u oë rooi raak, jeuk en traan.

Allergene in die lug – beide binne- en buitemuurs – veroorsaak baie oog-allergieë. Hierdie allergene sluit in:

- stuifmeel wat van gras, bome en sekere onkruid afkomstig is
- stof
- dooie velselle wat deur katte, honde en ander diere verloor word
- muf
- rook.

Allergiese reaksies op parfuim, kosmetiese middels of dwelms kan ook 'n allergiese reaksie in die oë veroorsaak. Sommige mense kan allergies wees vir chemiese preserveermiddels in bevogtigende of voorgeskrewe oogdruppels. Hulle moet liever preserveermiddelvrye oogdruppels gebruik, indien moontlik.

Die oë kan soms op ander allergene reageer wat nie noodwendig in direkte aanraking met die oog kom nie. Dit kan spesifieke voedsel of insekbyte en -steke insluit.



vervolg op bladsy 4

Sommige mense erf oog-allergieë by hul ouers. Dit is meer waarskynlik dat u allergieë sal hê as beide u ouers hulle het as net een.

Hoe word oog-allergieë behandel?

Die sleutel tot die behandeling van oog-allergieë is om kontak met die stof wat die probleem veroorsaak te vermy of te beperk. Maar u moet weet wat om te vermy.

Vermyding van allergene

- Indien u allergies vir stuifmeel is, probeer om so min as moontlik buitentoe te gaan wanneer stuifmeeltellings op hul hoogste is. Stuifmeeltellings is gewoonlik op hul hoogste in die middel van die oggend of vroeg in die aand. Probeer ook om nie buite te wees wanneer die wind stuifmeel rondwaai nie. Wanneer u buite is kan 'n sonbril of oogbeskerming help om te verhoed dat stuifmeel in u oë beland.
- Hou die vensters in beide u kar en huis toe. Dit sal help om u blootstelling aan stuifmeel en ander prikkelmiddels te verminder terwyl u binne is.
- As u allergies vir muf is, neem in aanmerking dat hoë humiditeit kan veroorsaak dat dit groei. Maak areas met hoë humiditeit soos badkamers en kombuise dikwels skoon. Oorweeg dit om 'n ontvochtigter in besonder humidede of klam plekke te gebruik.
- Indien stof by die huis u allergiese konjunktivitis veroorsaak, probeer om stofmyte weg van u vel af te hou. Gebruik allergeen-vrye matrasortreksels en kussings. Was u beddegoed gereeld met warm water.
- Wanneer u vloere was, gebruik 'n klam mop, afstoflap of stofsuijer in plaas van 'n droë mop of besem om die allergene vas te vang.
- Indien troeteldiere 'n bron van allergieë vir u is, probeer om diere soveel as moontlik buite die huis te hou. Dit is veral belangrik om nie 'n troeteldier in u slaapkamer toe te laat nie sodat u in 'n allergeen-vrye kamer kan slaap. Was altyd u hande na u aan 'n troeteldier geraak het en was klere wat u gedra het as u by troeteldiere was.

Ten slotte, probeer altyd om nie u oë te vryf nie, aangesien dit hulle net meer irriteer.

Bron: <https://www.aaao.org/eye-health/diseases/allergies>

Diabetes kan u tande en tandvleis beskadig: Wenke vir goeie mond-gesondheid

Indien u diabetes nie goed beheer word nie, staan u 'n groter kans om mondinfections en veral periodontale (tandvleis) siekte op te doen. Hierdie siekte kan u tandvleis en die bene wat u tande in plek hou beskadig en dit pynlik maak om te kou. Somtyds kan mense met ernstige tandvleissiekte selfs hul tande verloor.

Diabetes en sekere medikasie wat gebruik word om diabetes te behandel, kan 'n droë mond veroorsaak. Speeksel beskerm die mondweefsel, aangesien dit voedselstukkies wegspoel, verhoed dat bakterieë aanwas en suur bestry wat deur die bakterieë in u mond gevorm word. Wanneer u mond droog is, het u 'n groter risiko vir gaatjies en tandvleissiekte.



Diabetes kan ook die hoeveelheid glukose in u speeksel vermeerder. Bakterieë in u mond gebruik die glukose en vorm 'n sagte, klewerige laag wat as plaak bekendstaan. Dit bou om die beurt op u tande op, naby die lyn waar u tandvleis begin, en verhard om 'n aanpaksel wat as tandsteen (*tartar*) bekendstaan te vorm en kan tandvleissiekte veroorsaak.

Maak tyd om u mond gereeld na te gaan. Indien u enige van die volgende tekens van mondgesondheidsprobleme sien, stel u tandarts onmiddellik daarvan in kennis:

- droë mond
- slegte asem of smaak in u mond wat nie weggaan wanneer u u tande borsel nie
- tandvleis wat bloei as u borsel en vlos
- seer tandvleis of pynlike wit kolle
- los tande of tandvleis wat van u tande af wegtrek
- as u kunstande dra, 'n verandering in hoe die kunstande pas.

Die goeie nuus is dat u u tande en tandvleis gesond kan hou, selfs as u diabetes het. Hier is 'n paar belangrike dinge om te doen:

- Hou u bloedglukosevlakke onder beheer.
- Borsel u tande met 'n klein, sagte tandeborsel en fluoriedtandepasta vir twee minute ten minste twee keer 'n dag, d.i. elke oggend en elke aand.
- Vlos elke dag om tussen u tande skoon te maak (een keer 'n dag of ten minste vier keer 'n week).
- Verry soetgoed en suikeragtige voedsel en drankies. Indien u dit wel eet of drink, beperk dit tot maaltye. Lees voedingsfeite-etikette op voedselverpakking. Beperk suiker tot 25 g (ses teelepels) of minder per dag.
- Maak dit 'n gewoonte om u mond na elke maaltyd met water uit te spoel.
- Indien u rook, probeer om op te hou. As u dit moeilik vind om op te hou rook, verminder aanvanklik die hoeveelheid sigarette wat u rook. Rook vererger tandvleissiekte en maak dit moeiliker om bloedsuikervlakke te beheer.
- Besoek ten minste een keer 'n jaar 'n gesondheidsorgdeskundige vir 'n roetine ondersoek of meer dikwels as u tandarts sê u het dit nodig. Maak seker dat u u tandarts laat weet dat u diabetes het en gee hom of haar 'n lys van enige medikasie-items wat u neem.

Periodontale siekte kan dit moeilik maak om u bloedsuikervlakke te beheer. Deur goed na u tande en tandvleis om te sien, insluitend om hulle gereeld te laat skoonmaak en die nodige behandeling te kry, sal help om hierdie mondgesondheidsprobleme te verhoed of keer dat hulle vererger. As u u mond gesond hou, kan dit 'n positiewe uitwerking op u algehele gesondheid hê.

Sien om na u geestesgesondheid

U geestesgesondheid is 'n noodsaaklike deel van lewe en welstand.

Geesteswelstand kan as u geestestoestand beskryf word: hoe u voel en hoe goed u die lewe van dag tot dag hanteer. Ons geesteswelstand is dinamies. Dit kan van oomblik tot oomblik, maand tot maand en jaar tot jaar verander.

Hoe om na u geestesgesondheid om te sien

Selfsorg beteken dat u tyd moet maak om die dinge te doen wat u help om goed te lewe en beide u fisiese en geestesgesondheid te verbeter. Dit kan u help om stres te hanteer, u risiko vir siekte verminder en u energievlakke verhoog. Selfs 'n bietjie selfsorg in u daaglikse lewe kan 'n groot uitwerking hê.

Hier is 'n paar selfsorgwenke:

- Indien moontlik, kry gereeld oefening.
- Eet gesonde, gereelde maaltye en bly gehidreer.
- Maak slaap 'n prioriteit.
- Probeer ontspan deur byvoorbeeld asemhalings-oefeninge te doen.
- Stel doelwitte en prioriteite.
- Wees dankbaar.
- Wees positief.
- Bly in verbinding.



Selfsorg beteken vir almal iets anders en dit is belangrik om uit te vind wat u nodig het en geniet.

Ooraktiewe blaas

'n Ooraktiewe blaas, oftewel OAB, veroorsaak 'n skielike drang om te urineer wat moeilik kan wees om te beheer. Dit kan nodig wees om 'n paar keer gedurende die dag en nag te urineer. Daar kan ook onwillekeurige verlies aan urine wees, wat urinêre inkontinensie genoem word.

Simptome

Indien u 'n ooraktiewe blaas het, kan u:

- 'n skielike drang om te urineer ervaar wat moeilik is om te beheer
- onwillekeurig urine verloor as gevolg van 'n dringende behoefte om te urineer

- dikwels urineer; dit kan agt of meer kere in 24 uur beteken
- meer as twee keer in die nag wakker word om te urineer, wat as nokturia bekendstaan.

Oorsake

Die niere maak urine, wat in die blaas in dreineer. Wanneer u urineer, loop urine vanuit die blaas deur 'n buis wat as die ureter bekendstaan. 'n Spier in die ureter, wat die sfinkter genoem word, maak oop om urine uit die liggaam vry te laat.

Soos die blaas vol raak, stuur senuwees seine na die brein wat 'n behoefte om te urineer veroorsaak. Wanneer u urineer, ontspan die spiere in die bekkenvloer en die ureter, wat as die urinêre sfinkter-spiere bekendstaan. Die spiere in die blaas trek saam, wat die urine na buite stoot.

Onwillekeurige blaassametrekings

'n Ooraktiewe blaas ontstaan wanneer die spiere in die blaas vanself saamtrek, selfs wanneer daar min urine in die blaas is. Dit staan as onwillekeurige sametrekings bekend. Dit veroorsaak 'n dringende behoefte om te urineer.

Verskeie toestande kan tot 'n ooraktiewe blaas lei, insluitend:

- toestande wat die blaas beïnvloed, soos gewasse of blaasstene
- toestande wat die brein en ruggraat beïnvloed, soos beroerte of veelvuldige sklerose
- diabetes
- faktore wat keer dat urine die blaas verlaat, soos 'n vergrootte prostaat, hardlywigheid of wanneer die persoon chirurgie gehad het om 'n gebrek aan beheer oor urinering, oftewel inkontinensie, te behandel
- urienbuisinfeksie, wat simptome soos dié van 'n ooraktiewe blaas kan veroorsaak.

Die simptome van 'n ooraktiewe blaas kan ook verband hou met:

- kognitiewe agteruitgang as gevolg van veroudering, wat dit moeiliker kan maak vir die blaas om die brein se seine te verstaan
- te veel kaffeïen of alkohol
- medisyne wat veroorsaak dat die liggaam baie urine produseer of wat saam met baie vloeistowwe geneem moet word

- onvermoë om vinnig genoeg by die badkamer uit te kom
- nie die blaas heeltemal leegmaak nie; dit lei tot onvoldoende spasie in die blaas vir meer urine.

Risikofaktore

Veroudering verhoog die risiko van 'n ooraktiewe blaas. Dit is ook 'n risikofaktor vir vroue. Toestande soos 'n vergrootte prostaat en diabetes kan ook die risiko verhoog.

Baie mense wie se kognitiewe of denkvermoë agteruitgaan, soos dié wie 'n beroerte gehad het of aan Alzheimer se siekte ly, ontwikkel 'n ooraktiewe blaas. Dit gebeur omdat hulle minder in staat is om agter te kom wanneer hulle 'n behoefte het om te urineer. Deur vloeistowwe op 'n skedule te drink, op 'n sekere tyd te urineer en urinering aan te wakker, absorberende klere te dra en dermprogramme te volg kan help om die toestand te bestuur.

Sommige mense met 'n ooraktiewe blaas kan ook sukkel met opelyf. Stel u gesondheidsorgdeskundige in kennis as u sukkel om u blaas te beheer.

Voorkoming

Hierdie gesonde leefstylkeuses kan u risiko vir 'n ooraktiewe blaas verminder:

- Indien moontlik, wees elke dag fisies aktief en kry oefening.
- Beperk kaffeïen- en alkoholname.
- Handhaaf 'n gesonde gewig.
- Bestuur chroniese toestande soos diabetes, wat tot die simptome van 'n ooraktiewe blaas kan lei.
- Hou op rook.



Bron: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/overactive-bladder/symptoms-causes/syc-20355715>

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 nuusbrieff 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.