

rans care



transmed
MEDICAL FUND

VIERDE UITGAWE VAN 2024



IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Kolonkanker
- Serebrovaskulêre siekte
- Ses maniere om gehidreer te bly
- Geesteswelstand
- Wanneer en hoe is bydraes betaalbaar?
- Belangrike kontakbesonderhede

Welkom by die laaste uitgawe van TransCare vir 2024

Hoof- beampte se nota



**Petrus
Wassermann**
Hoofbeampte

Welkom by die laaste uitgawe van TransCare vir 2024.

Met somer in volle gang loop ons liggame 'n verhoogde risiko vir dehidrasie. Ons moedig ons lede aan om hierdie somer gehidreer te bly.

In hierdie uitgawe bespreek ons kolonkanker en serebrovaskulêre siekte. Ons kyk ook na maniere om gehidreer te bly en bied 'n paar voorstelle om geesteswelstand te handhaaf.

Ons wil weereens die belangrikheid daarvan beklemtoon dat ons u jongste kontakbesonderhede moet hê. Indien enige van u persoonlike kontakbesonderhede verander het, skakel asseblief die kliëntediensdepartement by **0800 110 268** of stuur 'n e-pos na **membership@transmed.co.za** om u persoonlike inligting op datum te bring. Sluit asseblief u lidmaatskapnommer op alle korrespondensie aan die Fonds in.

Ek hoop van harte dat u die nuusbrief sal geniet.

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

Ten slotte wil ek graag van hierdie geleentheid gebruik maak om u namens die Raad van Trustees van die Transmed Mediese Fonds 'n aangename feeseisoen toe te wens.

Joune in goeie gesondheid.

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

Kolonkanker

Kolonkanker is 'n groeisel van selle wat ontstaan in 'n gedeelte van die dikderm wat as die kolon bekendstaan. Die kolon is die eerste en langste gedeelte van die dikderm, wat die laaste gedeelte van die spysverteringstelsel vorm. Die spysverteringstelsel breek voedsel op om deur die liggaam gebruik te word.

Kolonkanker raak gewoonlik ouer volwassenes, alhoewel dit op enige ouderdom kan voorkom. Dit begin gewoonlik as klein groeïsels selle wat in die kolon vorm en as poliepe bekendstaan. Poliepe is nie oor die algemeen kankeragtig nie, maar sommige kan oor tyd in kolonkanker verander. Poliepe veroorsaak dikwels nie simptome nie. Om hierdie rede beveel dokters gereelde siftingstoetse aan om poliepe in die kolon op te spoor. Deur poliepe op te spoor en te verwyder kan help om kolonkanker te verhoed.

Indien kolonkanker ontwikkel, kan baie soorte behandeling help om dit te beheer. Behandeling sluit in chirurgie en bestralingsterapie en -medisyne, soos chemoterapie, getelkende behandeling en immunoterapie.

Kolonkanker staan soms as kolorektale kanker bekend. Hierdie term word gebruik om 'n kombinasie te beskryf van kolon- en rektale kanker, wat in die rektum ontstaan.

Wat is die simptome van kolonkanker?

U sal miskien veral in die vroeë stadiums geen simptome van kolonkanker ervaar nie.

Indien u wel simptome van kolonkanker ervaar, kan hulle die volgende insluit:

- hardlywigheid
- diarree
- bloed in die stoelgange
- veranderinge in die kleur van stoelgange
- veranderinge in die vorm van stoelgange, soos vernoude stoelgange
- rektale bloeding
- onopsetlike gewigsverlies
- abdominale pyn
- oormatige moegheid
- 'n onvermoë om volkome te ontfas (tenesmus).

Wat veroorsaak kolonkanker?

Die presiese oorsaak van kolonkanker is steeds onbekend, maar navorsers het verskeie faktore geïdentifiseer wat u risiko vir kolonkanker kan verhoog.

Genetika

Kolonkanker kan deur genetiese afwykings veroorsaak word wat óf oorerflik is óf op 'n ander manier opgedoen is. Hierdie afwykings waarborg nie dat u kolonkanker sal kry nie, maar verhoog u kans.

Sommige toestande wat met kolonkanker verband hou sluit in:

- familiële adenomatiese polipose (FAP)
- Gardner se sindroom
- Lynch-sindroom
- sistiese fibrose.

Sommige afwykings kan veroorsaak dat abnormale selle in die voering van die kolon ophoop en poliepe vorm. Dit is klein, goedaardige groeïsels. Onbehandelde poliepe kan egter kankeragtig raak. Hierdie groeïsels kan met behulp van chirurgie verwyder word as 'n voorkomende maatreël.

vervolg op bladsy 4



vervolg >>

Risikofaktore wat u nie kan verander nie

Sommige faktore wat u risiko vir kolonkanker verhoog, kan nie verander word nie. U ouderdom, etnisiteit en familie-gesondheidsgeskiedenis kan alles 'n uitwerking op u risiko vir kolonkanker hê.

Risikofaktore wat u nie kan beheer nie sluit in:

- ouderdom bo 50
- 'n geskiedenis van kolonpoliepe
- 'n geskiedenis van dermsiektes
- 'n familiegeskiedenis van kolorektale kanker
- sekere genetiese sindrome soos FAP
- sekere gesondheidstoestande, soos inflammatoriese dermsiekte (IDS)
- 'n geskiedenis van sekere mediese prosedures, soos abdominale bestraling en galblaasverwydering.

Kan kolonkanker voorkom word?

Sekere risikofaktore vir kolonkanker, soos familiegeskiedenis en ouderdom, kan nie voorkom word nie.

Sekere lewenstylfaktore wat tot kolonkanker kan bydra, kan egter uitgeskakel word om te help om u algehele risiko vir hierdie siekte te verminder.

U kan u risiko verminder deur:

- verwerkte vleis, soos worsrolletjie- en deli-vleis, te vermy
- meer plantgebaseerde voedsel te eet
- die inname van dieetvet en rooivleis te verminder
- daaglik te oefen, indien moontlik
- 'n matige gewig te handhaaf, veral as u na vetsug neig of oorgewig is
- op te hou rook indien u rook
- alkoholinnome te verminder indien u drink
- stres te verminder
- voorafbestaande diabetes te bestuur.

Bron: <https://www.healthline.com/health/colon-cancer>

Serebrovaskulêre siekte

Serebrovaskulêre siekte verwys na 'n **groep toestande wat bloedvloei en die bloedvate in die brein aantast**. Probleme met bloedvloei kan voorkom as gevolg van bloedvatvernouing (stenose), klontvorming (trombose), aarversperring (embolisme) of 'n bloedvatbreuk (bloeding).

Watter toestande val onder serebrovaskulêre siekte?

- **Beroerte:** Beroerte is die algemeenste soort serebrovaskulêre siekte. Die hoofkenmerk van 'n beroerte is die *permanente* verlies aan gevoel of motoriese funksie. Die twee algemene kategorieë van beroertes is hemorragies (bloeding in die brein) of iskemies (onvoldoende bloedvloei na die brein).
- **Verbygaande iskemiese aanval (VIA):** VIA is soos 'n beroerte, maar die *simptome klaar volkome binne 24 uur op*. Daar word soms na VIA verwys as 'n 'mini-beroerte'.
- **Aneurismes van bloedvate wat bloed aan die brein voorsien:** 'n Aneurisme word veroorsaak deur 'n verswakking in die slagaaarwand wat 'n bult in die bloedvat tot gevolg het.
- **Vaskulêre wanvorming:** Dit verwys na die abnormaleite wat in die slagare of are teenwoordig is.
- **Vaskulêre demensie:** Hierdie toestand verwys na kognitiewe skade wat gewoonlik permanent is.
- **Subaragnoïedele bloeding:** Hierdie term beskryf 'n toestand waar bloed vanuit 'n bloedvat lek en op die breinoppervlak beland.

Simptome van serebrovaskulêre siekte

Die simptome van serebrovaskulêre siekte kan effens verskil afhangende van u spesifieke toestand. Beroerte is egter die algemeenste serebrovaskulêre siekte.

Beroertes word gekenmerk deur die skielike aanvang van simptome en oorlewing en funksionele uitslae is tydigebonde.

Ten einde die waarskuwingstekens van 'n beroerte te identifiseer, gebruik die letterwoord **FAST**:

- **F:** Gesig (Face): Een sy van die persoon se gesig kan hang of hy of sy kan sukkel om te glimlag.
- **A:** Armswakheid: Die persoon kan nie 'n arm bo sy of haar kop lig nie.
- **S:** Spraak: Die persoon kan sukkel om te praat of om woorde te vind of nie verstaan wat gesê word nie.
- **T:** Tyd om nooddienste te skakel: Kry onmiddellik mediese aandag, selfs as net een van hierdie simptome teenwoordig is.

Ander simptome van 'n VIA of beroerte sluit in:

- ernstige kopseer
- hoogtevrees of duiseligheid
- braking of naarheid
- geheueverlies of verwarring
- dooie gevoel en tinteling in die arm, been of gesig, gewoonlik net aan een sy van die liggaam
- onduidelike uitspraak
- gesigsprobleme
- moeite of onvermoë om te loop.

Behandeling

Die spesifieke behandeling hang af van die soort serebrovaskulêre siekte wat u het. Die behandeling draai egter om die verbetering van bloedvloei in u brein. U dokter sal vanuit verskeie behandelingsopsies kies gebaseer op die oorsaak van die verlies aan bloedvloei. Die doeltreffendste behandeling vir u sal afhang van die omvang van die verlies aan bloedvloei.

Voorkoming van serebrovaskulêre siekte

Alhoewel serebrovaskulêre siekte 'n algemene mediese toestand is, is daar dinge wat u kan doen om dit te help verhoed, soos die volgende om die risiko van 'n beroerte te verminder:

- Moenie rook nie en hou op indien u rook.
- Volg 'n gesonde, gebalanseerde dieet.
- Beheer u bloeddruk.
- Verlaag u bloed-cholesterol.
- Oefen indien moontlik.
- Verloor gewig indien u oorgewig is.
- Wees bewus van die risiko's van enige soort hormoonvervangings terapie.
- Besoek u dokter vir jaarlikse ondersoeke.
- Verminder u stresvlakke.
- Verminder die hoeveelheid alkohol wat u drink.

Die voorkoming van serebrovaskulêre siekte is altyd die beste doelstelling.

Bron: <https://www.healthline.com/health/cerebrovascular-disease>





Ses maniere om gehidreer te bly

Elke sel, weefsel, gewrig en orgaan in u liggaam benodig water om te werk. U liggaam verloor water wanneer u sweet, asemhaal en badkamer toe gaan.

Ten einde te verseker dat u liggaam al die water kry wat dit nodig het om behoorlik te funksioneer, is dit belangrik om elke dag genoeg water te drink om die water wat u verloor te vervang.

1. Eet voedsel met 'n hoë waterinhoud, soos kropslaai, spanspek, bessies en appels.
2. Vermyn voedsel en drankies wat u dehidreer, soos verwerkte voedsel en gaskoeldrank.
3. Skaf 'n waterbottel aan wat u geniet om te gebruik.
4. Indien u die smaak van water eentonig vind, voeg natuurlike vrugtesap of vars kruie by.
5. Herinner uself gereeld daaraan om meer water te drink.
6. Dra 'n waterbottel saam met u sodat u gehidreer kan bly wanneer u op die pad is.

Geesteswelstand

Geesteswelstand beskryf u geestestoestand – hoe u voel en hoe goed u die dag-tot-dag lewe hanteer. Ons geesteswelstand is dinamies: dit kan verander van oomblik tot oomblik, maand tot maand of jaar tot jaar.

Hier is 'n paar wenke om geesteswelstand te handhaaf:

- Praat oor u gevoelens.
- Bly aktief.
- Eet gesonde maaltye en drink water.
- Gebruik alkohol in matigheid.
- Bly in verbinding.
- Vra vir hulp.
- Ontspan.
- Doen iets waarmee u goed is.
- Aanvaar wie u is.
- Gee om vir ander.



Wanneer en hoe is **bydraes betaalbaar?**

Transmed Mediese Fonds vorder lidmaatskapbydraes maandeliks terug-werkend in. U werkgever of pensioenfonds sal u maandelikse bydrae vanuit u besoldiging aan die einde van die maand verhaal en dit aan Transmed oorbetal. Dit beteken, byvoorbeeld, dat u bydrae vir Desember van u Desember-salaris of -pensioen afgetrek sal word.

Indien u bydrae deur outomatiese klaringburo (ACB)-aftrekking van u bankrekening ontvang word, word u bydrae gedurende die eerste week van die maand afgetrek. Dit beteken dat die bydrae wat byvoorbeeld gedurende die eerste week van Desember verhaal word, u bydrae vir November sal wees.

Indien u lidmaatskap beëindig word, sal u laaste bydrae aan die einde van die laaste maand van lidmaatskap betaalbaar wees.

Let asseblief daarop dat, alhoewel die betaling van u bydrae deur u werkgever of pensioenfonds behartig word, u verantwoordelik bly vir die betaling van enige bydrae wat aan die Fonds verskuldig is.



transmed
MEDICAL FUND



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-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 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.