

rans care



transmed
MEDICAL FUND

EERSTE UITGAWE VIR 2023

Welkom by die
eerste **2023**-uitgawe
van TransCare, u
gesondheidsorg-
tydskrif.

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Ulseratiewe kolitis
- Is dit skilfers of droë kopvel?
- Chroniese sinusitis
- COVID-19-opvolginenting
- Belangrike kontakbesonderhede

Hoof- beampte se nota



Petrus
Wassermann
Hoofbeampte

Welkom by die
eerste 2023-uitgawe
van TransCare, u
gesondheidsorg-
tydskrif.

Ek wil namens die Transmed-span en Raad van Trustees ons beste wense vir 2023 aan al ons lede oordra.

In hierdie uitgawe dek ons 'n reeks onderwerpe wat ek glo vir u en u gesin van waarde sal wees. Ons hoop dat u tyd sal maak om hierdie nuusbrief te lees en dat dit vir u insiggewend en behulpsaam sal wees.

Maak seker dat u kontakbesonderhede op datum is by die Fonds sodat ons korrespondensie u betyds kan bereik. Skakel gerus ons kliëntediens-departement by 0800 110 268 om u besonderhede op datum te bring.

Indien u ons van terugvoering wil voorsien, moet asseblief nie huiwer om 'n e-pos na suggestions@transmed.co.za te stuur nie.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte



ULSERATIEWE KOLITIS

Ulseratiewe kolitis is
‘n inflammatoriese
dermsiekte wat
inflammasie en
ulkusse (sere) in u
spysverteringskanaal
veroorsaak.

Wat is ulseratiewe kolitis?

Ulseratiewe kolitis tas die binneste voering van u dikderm, wat ook as die kolon bekendstaan, en rektum aan. In die meeste mense ontwikkel simptome gewoonlik oor tyd in plaas van skielik.

Ulseratiewe kolitis kan uitputtend wees en soms tot lewensgevaarlike komplikasies lei. Alhoewel dit nie tans genees kan word nie, is daar verskeie nuwe behandelings wat die tekens en simptome van die siekte drasties kan verminder en langtermyn verligting teweeg kan bring.



ULSERATIEWE KOLITIS

VERVOLG >>

Simptome

Die simptome van ulseratiewe kolitis kan wissel, afhangende van die ernstigheid van die inflammasie en waar dit voorkom. Tekens en simptome kan die volgende insluit:

- diaree
- rektale bloeding, d.i. uitskeiding van 'n klein hoeveelheid bloed tesame met stoelgange
- abdominale pyn en krampe
- rektale pyn
- dringende behoefte om te ontlaas
- onvermoë om te ontlaas ten spyte van dringendheid
- gewigsverlies
- moegheid
- koors
- in kinders, belemmerde groei.

Die meeste mense met ulseratiewe kolitis ervaar ligte tot matige simptome. Die verloop van ulseratiewe kolitis kan verskil, waar die tekens en simptome by sommige mense vir lang tydperke verdwyn. Dit staan as remissie bekend.

Soorte

Gesondheidsorgverskaffers klassifiseer ulseratiewe kolitis dikwels volgens die area waar dit voorkom. Die simptome van elke soort oorvleuel dikwels. Soorte ulseratiewe kolitis sluit in:

- **Ulseratiewe proktitis.** Inflammasie word beperk tot die area naaste aan die anus, wat ook as die rektum bekendstaan. Rektale bloeding kan die enigste teken van die siekte wees.
- **Proktosigmoiditis.** Dit veroorsaak inflammasie in die rektum en sigmoëed-kolon – die onderste gedeelte van die kolon. Simptome sluit in bloederige diaree, abdominale krampe en pyn, en 'n onvermoë om opelyf te kry, ten spyte van die behoefte om te ontlaas. Dit staan as tenesmus bekend.
- **Linkerkantse kolitis.** Inflammasie strek op vanaf die rektum, deur die sigmoëed-kolon en dalende gedeeltes van die kolon. Simptome sluit in bloederige diaree, abdominale krampe en pyn aan die linkerkant, en 'n dringende behoefte om te ontlaas.

9

Die verloop van ulseratiewe kolitis kan verskil, waar die tekens en simptome by sommige mense vir lang tydperke verdwyn. Dit staan as remissie bekend.'

- **Pankolitis.** Hierdie soort tas gewoonlik die hele kolon aan en veroorsaak moontlik ernstige, bloederige diaree, abdominale krampe en pyn, moegheid en aansienlike gewigsverlies.

Oorsake

Die presiese oorsaak van ulseratiewe kolitis bly onbekend. Daar is voorheen vermoed dat dit aan dieet en stres te danke is. Navorsers weet egter nou dat hierdie faktore ulseratiewe kolitis kan vererger, maar nie veroorsaak nie.

Een moontlike oorsaak is wanfunksionering van die immuunstelsel. Wanneer u immuunstelsel poog om 'n indringer-virus of -bakterium te beveg, kan 'n onreëlmatige immuunreaksie veroorsaak dat die immuunstelsel ook die selle in die dermkanaal aanval.

Oorerflikheid speel ook skynbaar 'n rol, aangesien ulseratiewe kolitis meer algemeen onder mense voorkom wie familieleden met die siekte het. Die meeste

mense met ulseratiewe kolitis het egter nie hierdie familiegeskiedenis nie.

Risikofaktore

Ulseratiewe kolitis tas ongeveer dieselfde hoeveelheid vroue as mans aan. Risikofaktore kan die volgende insluit:

- **Ouderdom.** Ulseratiewe kolitis begin gewoonlik voor die ouderdom van 30, maar dit kan op enige ouderdom voorkom. Sommige mense ontwikkel nie die siekte tot na die ouderdom van 60 nie.
- **Ras of etnisiteit.** Alhoewel witmense die hoogste risiko loop om die siekte te kry, kan dit by enige ras voorkom.
- **Familiegeskiedenis.** U loop 'n hoër risiko as u 'n nabye familielid, soos 'n ouer, broer, suster of kind, met die siekte het.

Bron: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/ulcerative-colitis/symptoms-causes/syc-20353326>

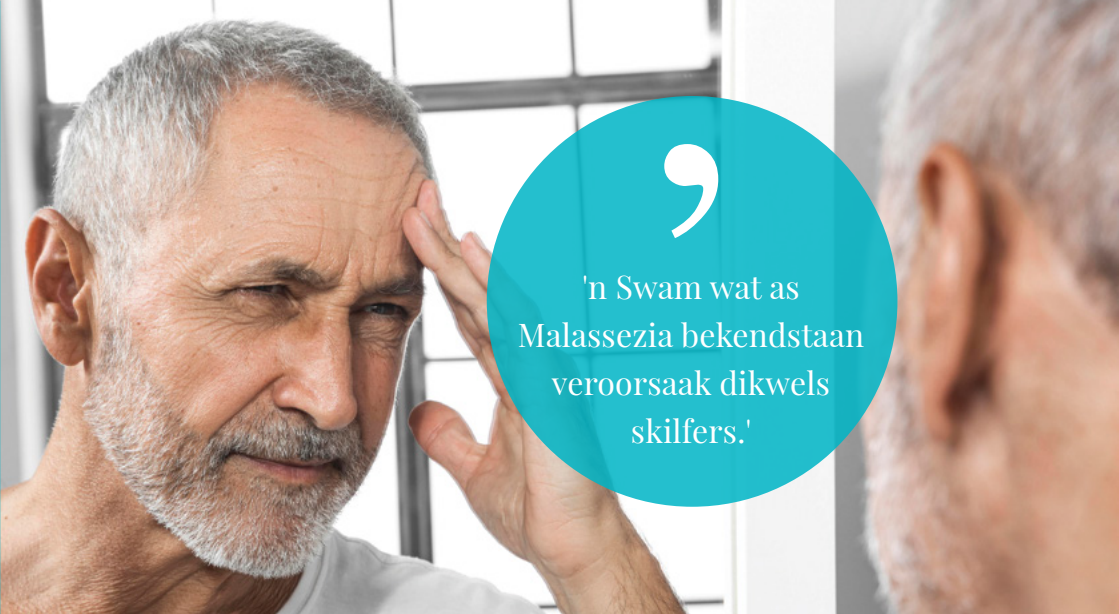


IS DIT SKILFERS OF DROË KOPVEL?

Beide skilfers en droë kopvel veroorsaak vlokkes en jeukerige kopvel, wat dit moeilik maak om die twee toestande van mekaar te onderskei. Olierige, groot vlokkes dui gewoonlik op skilfers, terwyl droë, kleiner vlokkes op 'n droë kopvel dui.

Indien u droë, vlokkerige kopvel het, kan u vermoed dat u dalk skilfers het, maar dit kan 'n simptoem van droë kopvel wees. Skilfers en droë kopvel deel dieselfde hoofsimptome, wat skilferende vlokkes en jeukerige kopvel insluit, maar dit is twee verskillende toestande.

Met droë kopvel word die vel prikkelbaar en vlokkeer. Met skilfers is die oorsaak te veel olie op u kopvel, tesame met 'n oorfloed van 'n gisagtige swam, wat as Malassezia bekend staan, wat alreeds op u vel is. Die oortollige olie veroorsaak dat velselle ophoop en vlokkeer. As u weet watter een van hierdie toestande u het, kan u die regte behandeling ontvang en daardie vlokkes vir ewig verban.



,

'n Swam wat as
Malassezia bekendstaan
veroorzaak dikwels
skilfers.'

Oorsake van droë kopvel

U kry droë kopvel wanneer u vel te min vog bevat. U kopvel word prikkelrig en vlok. As u kopvel droog is, is daar 'n moontlikheid dat die vel op ander dele van u liggaam, soos u arms en bene, ook droog is.

Oorsake sluit in:

- blootstelling aan koue, droë lug
- kontak-dermatitis, wat veroorsaak word in reaksie op produkte wat u op u kopvel aanwend, soos sjampoe, stileergel en haarsproei
- ouderdom
- die gebruik van produkte wat die natuurlike olie van u vel af stroop.

Oorsake van skilfers

Die velselle op u kopvel en liggaam vermeerder gewoonlik soos u meer daarvan benodig. Hulle sterf dan en vlokkeer. Die proses waardeur velselle vlokkeer en vervang word vind gereeld plaas en versnel tydens inflammasie. Wanneer u skilfers het, verloor u die velselle op u kopvel vinniger as gewoonlik.

Die hooforsaak van skilfers is seбореïesse dermatitis – 'n toestand wat u vel olieërig, rooi en skubberig maak. Die wit of geel skubbe val af en veroorsaak skilfers. U kan seбореïesse dermatitis oral kry waar u olieklere het, insluitend u wenkbroue, lies, oksels, borskas, borug, ore en langs die kante van u neus. By babas word dit wiegdop genoem.

'n Swam wat as Malassezia bekendstaan veroorsaak dikwels skilfers. Hierdie swam leef normaalweg op u kopvel. Indien u egter te veel daarvan het, kan dit veroorsaak dat velselle vinniger as gewoonlik vermeerder.

Sekere faktore kan veroorsaak dat Malassezia vermeerder, insluitend:

- ouderdom
- hormone
- stres
- onderliggende mediese toestande en wanvoeding.

Vuil hare veroorsaak nie skilfers nie, maar as u nie u hare gereeld genoeg was nie, kan olie opbou en tot vlokkes bydra.

IS DIT SKILFERS OF DROË KOPVEL?

VERVOLG >>

Skilfers teenoor droë kopvel

Een manier om tussen droë kopvel en skilfervlokkies te onderskei, is deur hul voorkoms. Skilfervlokkies is groter en lyk olierig. Babas met wiegdop se kopvel lyk skubberig of korserig. Beide droogheid en skilfers kan veroorsaak dat u kopvel jeuk.

Simptome van skilfers teenoor droë kopvel

Die volgende is 'n vergelyking tussen die hoofsimptome van elke toestand:

	Skilfers	Droë kopvel
Olierige, groot vlokkies wat geel of wit is	✓	
Kleiner, droë vlokkies		✓
Jeukerige kopvel	✓	✓
Olierige, rooi en skubberige vel	✓	
Droë vel op ander dele van u liggaam		✓

Behandeling

As u 'n droë kopvel het, was u kopvel met 'n sagte sjampoe en gebruik dan 'n bevochtigende opknapper. Een manier om te bepaal of u 'n droë kopvel of skilfers het, is om 'n ligte bevochtiger aan u kopvel te smeer voor u bed toe gaan. As die oorsaak 'n droë kopvel is, behoort die vlokkies te verdwyn na u die volgende oggend gestort het.

Sommige haarkappers kan 'n kopvelbehandeling uitvoer wat stoom gebruik om u kopvel te bevochtig.

Vir ligte skilfers, was u hare elke dag met 'n sagte sjampoe om die hoeveelheid olie op u kopvel te verminder. Indien u skilfers ernstiger is en 'n gewone sjampoe nie werk nie, probeer 'n skilfersjampoe. Die meeste soorte skilfersjampoe bevat medikasie wat die swam op u kopvel doodmaak of vlokkerige vel verwyder.

Voorkoming

Hier is 'n paar wenke om skilfers en droë kopvel te verhoed:

- As u skilfers het, was u hare gereeld met 'n skilferwerende sjampoe. Maak seker dat u die sjampoe deeglik afspoel.
- Verminder die gebruik van haarprodukte wat skerp chemikalieë bevat, soos bleikmiddel en alkohol. Hierdie bestanddele kan u kopvel uitdroog. Verminder ook olierige haarprodukte wat op u kopvel kan opeenhoop.
- Bring elke dag 'n paar minute in die son deur. Daar is bewyse dat blootstelling aan ultraviolet (UV)-lig kan help om skilfers te beheer. U wil egter nie te veel aan die son blootgestel word nie, aangesien dit u risiko vir velkanker kan verhoog.

Bron: <https://www.healthline.com/health/skin-disorders/dandruff-vs-dry-scalp>



CHRONIESE SINUSITIS

Chroniese sinusitis kom voor wanneer die lugholtes binne u neus en kop (sinusse) ten spyte van behandeling reeds vir drie maande of langer geswel en ontsteek is.

Hierdie algemene toestand belemmer die wyse waarop mukus gewoonlik dreineer en veroorsaak dat u neus verstop. Dit kan moeilik wees om deur u neus asem te haal en die area om u oë kan geswel en gevoelig wees.

Chroniese sinusitis kan veroorsaak word deur infeksie, groeisel in die sinusse (neuspoliepe) of as die voering in u sinusse opswel. Die toestand staan ook as chroniese rinosinusitis bekend en kan by beide volwassenes en kinders voorkom.

Simptome

Algemene tekens en simptome van chroniese sinusitis sluit in:

- neusontsteking
- dik, verkleurde afskeiding vanuit die neus (loopneus)
- dreinerings teen die agterkant van die keel af (postnasale dreinerings)
- geblokte of verstoppe (toe) neus, wat dit moeilik maak om deur u neus asem te haal
- pyn, gevoeligheid en swelsel om die oë, wange, neus of voorkop
- verminderde sin vir reuk en smaak.

Ander tekens en simptome kan insluit:

- oorpyne
- hoofpyne
- pyn in u bokaak en tande
- hoes of keelskoonmaak
- keelseer
- slegte asem
- moegheid.

CHRONIESE SINUSITIS

VERVOLG >>

Chroniese en akute sinusitis het soortgelyke tekens en simptome, maar akute sinusitis is 'n tydelike infeksie van die sinusse wat dikwels tesame met 'n verkoue voorkom. Die tekens en simptome van chroniese sinusitis duur ten minste 12 weke, maar u kan verskeie episodes van akute sinusitis beleef voor u chroniese sinusitis ontwikkel. Koors is nie 'n algemene teken van chroniese sinusitis nie, maar u kan dit tesame met akute sinusitis hê.

Oorsake

Algemene oorsake van chroniese sinusitis sluit in:

- **Neuspoliepe.** Hierdie weefselgroeisels kan die neusgange of sinusse blok.
- **Afwykende neus-septum.** 'n Verwronge septum – die been wat die neusgate van mekaar skei – kan die sinusweë beperk of blok, wat die simptome van sinusitis vererger.
- **Ander mediese toestande.** Die komplikasies van toestande soos sistiese fibrose, MIV en ander immuunstelsel-verwante siektes kan tot neusblokkasies lei.
- **Asemhalingskanaal-infeksies.** Infeksies in u asemhalingskanaal – mees dikwels verkoue – kan u sinusvliese ontsteek en verdik en mukusdreinerings blokkeer. Hierdie infeksies kan deur virusse en bakterieë veroorsaak word.
- **Allergieë soos hooikoors.** Inflammasie wat tesame met allergieë voorkom, kan u sinusse blokkeer.

Risikofaktore

U loop 'n groter risiko om chroniese sinusitis te kry as u die volgende het:

- 'n afwykende neus-septum

- neuspoliepe
- asma
- sensitiwiteit vir aspirien
- 'n tandinfeksie
- 'n fungale infeksie
- gewasse
- 'n immuunstelselsiekte soos MIV/VIGS of sistiese fibrose
- hooikoors of 'n ander allergiese toestand
- gereelde blootstelling aan besoedelende stowwe soos sigareetrook.

Voorkoming

Neem hierdie stappe om u risiko vir chroniese sinusitis te verminder:

- **Verhoed infeksies van die boonste lugweg.** Vermyn aanraking met mense met verkoues of wie siek is met ander infeksies. Was u hande dikwels met seep en water en veral voor maaltye.
- **Bestuur u allergieë.** Werk saam met u dokter om simptome onder beheer te hou. Vermyn waar moontlik blootstelling aan dinge waarvoor u allergies is.
- **Vermyn sigareetrook en besoedelde lug.** Tabakrook en lugbesoedeling kan u longe en neusgange prikkel en ontsteek.
- **Gebruik 'n lugbevogtiger.** As die lug in u huis droog is, soos met hitte as gevolg van gedwonge warm lug, kan bevogtiging van die lug help om sinusitis te verhoed. Maak seker dat u die lugbevogtiger skoon en swamvry hou deur dit gereeld, deeglik skoon te maak.

Bron: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/chronic-sinusitis/symptoms-causes/syc-20351661>

COVID-19- opvolg- inenting



Vanaf 30 Januarie 2023 kom ingeënte volwassenes in aanmerking vir 'n ekstra COVID-19-opvolginenting:

- Volwassenes tussen die ouderdomme van 18 en 49 jaar kan nou 'n totaal van vier dosisse ontvang.
- Volwassenes wat 50 jaar en ouer is kan nou 'n totaal van vyf dosisse ontvang.

Die vierde en vyfde dosisse kan toegedien word nadat 180 dae verloop het sedert die vorige inenting.

Volwassenes van 18 jaar en ouer wat met 'n verswakte immuunstelsel geregistreer is op die elektroniese inentingsdatastelsel (EVDS) kom in aanmerking vir bykomende opvolginentings mits 'n tydperk van 180 dae verloop het sedert die vorige opvolginenting.

Neem asseblief kennis dat die meeste groter inentingspersele gesluit het, maar inentings steeds by sommige apteke beskikbaar is. Lede kan www.findmyjab.co.za besoek om 'n beskikbare inentingsperseel naby hulle te bevestig.

BELANGRIKE KONTAKBESONDERHEDE

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

Dienste	Kontakbesonderhede
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	Eposadres
Navrae	enquiries@transmed.co.za
Bankbesonderhede en lidmaatskap	membership@transmed.co.za
Komplimente	compliments@transmed.co.za
Klagtes	complaints@transmed.co.za
Appélle	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 hoëgenaamde 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.