

rans care



transmed
MEDICAL FUND

EERSTE UITGAWE VIR 2022

Dit is vir ons
aangenaam om
die eerste TransCare
vir **2022** aan u
bekend te stel.

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Bloedklont
- 10 voordele van pomelo's wat wetenskaplik bewys is
- Maniere om u brein jonk te hou
- Opvolginenting vir COVID-19
- Voorafmagtiging vir hospitalisasie
- Transflits
- Belangrike kontakbesonderhede

Hoof- beampte se nota



Petrus
Wassermann
Hoofbeampte

Dit is vir ons aangenaam om die eerste TransCare vir 2022 aan u bekend te stel. Ek hoop u het almal 'n veilige feestydperk gehad. Ek wil namens die Transmed-span en Raad van Trustees graag van hierdie geleentheid gebruik maak om u 'n voorspoedige jaar toe te wens!

Ons voorsien u steeds van handige gesondheidsverwante artikels om u en u geliefdes gesond te hou. In hierdie uitgawe sluit ons artikels in oor bloedklonte, wenke om u brein jonk te hou en bring u op datum oor die opvolginenting vir COVID-19.

Ons sluit ook die proses in wat u en u afhanklikes moet volg wanneer u behandeling in 'n hospitaal benodig.

Bly gesond, geniet die nuusbrieff en, indien u ons van terugvoering wil voorsien, moet asseblief nie huiwer om 'n e-pos aan suggestions@transmed.co.za te stuur nie.

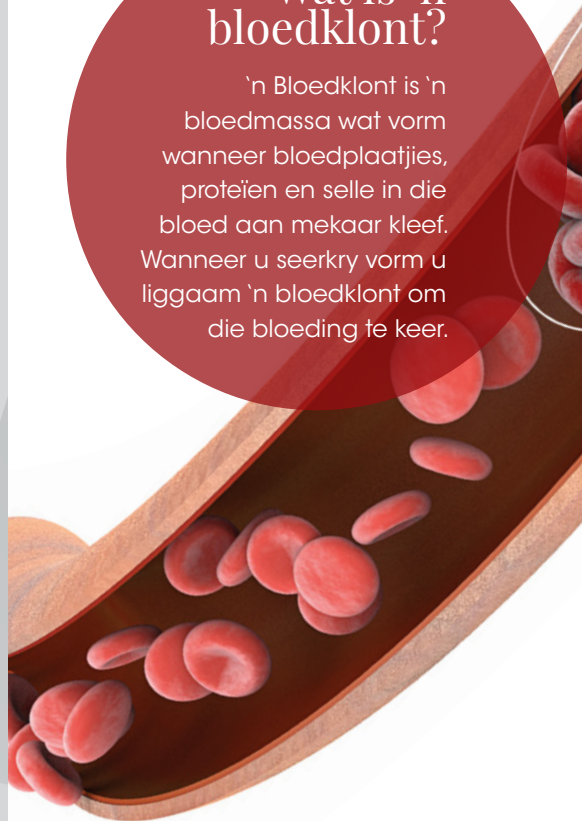
Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

BLOED- KLONT

Wat is 'n bloedklont?

'n Bloedklont is 'n bloedmassa wat vorm wanneer bloedplaatjies, proteïene en selle in die bloed aan mekaar kleef. Wanneer u seerkry vorm u liggaam 'n bloedklont om die bloeding te keer.





Na die bloeding ophou en die seerplek gesond word, breek u liggaam gewoonlik die bloedklont op en verwyder dit. Maar soms vorm bloedklonte waar hulle nie moet nie, u liggaam maak te veel of abnormale bloedklonte, of die bloedklonte breek nie op soos hulle moet nie. Hierdie bloedklonte kan gevaarlik wees en kan ander gesondheidsprobleme veroorsaak.

Bloedklonte kan vorm in, of beweeg na, die bloedvate in die ledemate, longe, brein, hart en niere. Die soort probleme wat bloedklonte kan veroorsaak hang af van waar hulle voorkom:

- Diepaartrombose (DVT) is 'n bloedklont in 'n diep aar, gewoonlik in die onderbeen, bobeen of bekken. Dit kan 'n aar blokkeer en u been beskadig.
- 'n Pulmonale embolisme kan gebeur wanneer 'n DVT loskom en deur die bloedstroom na die longe beweeg. Dit kan u longe beskadig en verhoed dat u ander organe genoeg suurstof kry.
- Serebrale veneuse sinus-trombose (SVST) is 'n seldsame bloedklont in die veneuse sinusse in u brein. Veneuse sinusse dreineer normaalweg bloed uit u brein. SVST-klonte keer dat die bloed dreineer en kan 'n hemorragiese beroerte veroorsaak.
- Bloedklonte in ander gedeeltes van die liggaam kan probleme veroorsaak soos iskemiese beroerte, 'n hartaanval, nierprobleme en swangerskapsverwante probleme.

Wie loop 'n risiko vir bloedklonte?

Sekere faktore kan die risiko vir bloedklonte verhoog:

- arteriosklerose
- kanker en kankerbehandeling
- sekere genetiese siektes
- sekere chirurgiese prosedures
- COVID-19
- diabetes
- familiegeskiedenis van bloedklonte
- oorgewig wees en vetsug
- ernstige beserings
- sommige medisyne
- om lank in een posisie te bly, soos tydens verblyf in 'n hospitaal of 'n lang reis in 'n kar of vliegtuig.

vervolg op bladsy 4

BLOED- KLONT



Wat is die simptome van bloedklonte?

Die simptome van bloedklonte kan verskil, afhangende van waar die bloedklont voorkom:

- In die buik: Buikpyn, naarheid en braking
- In 'n arm of been: Skielike of geleidelike pyn, swelsel, teerheid en warmte
- In die longe: Kortasem, pyn tydens diep asemhaling, vinnige asemhaling en verhoogde hartklop
- In die brein: Moeite om te praat, gesigsprobleme, aanvalle, swakheid aan een kant van die liggaam en skielike, ernstige hoofpyn
- In die hart: Borspyn, sweterigheid, kortasem en pyn in die linkerarm.

Hoe word bloedklonte gediagnoseer?

U gesondheidsorgverskaffer kan van verskeie maniere gebruik maak om bloedklonte te diagnoseer:

- 'n fisiese ondersoek
- 'n mediese geskiedenis
- bloedtoetse, insluitend 'n D-dimer-toets
- beeldingstoetse soos:
 - ultraklanke
 - X-strale van die are (venografie) of bloedvate (angiografie) wat geneem word na u 'n inspuiting van 'n spesiale kleursel kry; die kleursel kan op die X-straal gesien word en laat die verskaffer toe om te sien hoe die bloed vloei
- RT-skanderings

Watter behandeling is vir bloedklonte beskikbaar?

Behandeling vir bloedklonte hang af van die ligging van die bloedklont en hoe ernstig dit is. Behandeling kan die volgende insluit:

- bloedverduuners
- ander medisyne, insluitend trombolitika; trombolitika is medisyne wat bloedklonte oplos en word gewoonlik gebruik waar bloedklonte ernstig is
- chirurgie en ander prosedures om die bloedklonte te verwyder.

Kan bloedklonte verhoed word?

U kan moontlik bloedklonte verhoed deur:

- so spoedig moontlik na u tot u bed beperk was, soos na chirurgie, siekte of besering, rond te beweeg
- elke paar ure op te staan en rond te beweeg as u vir lang tydperke moet sit; byvoorbeeld wanneer u 'n lang vlug of rit in 'n motor neem
- gereelde fisiese aktiwiteit te doen
- nie te rook nie
- 'n gesonde gewig te handhaaf
- bloedverduuners te neem om bloedklonte te verhoed indien u 'n hoë risiko loop.

Bron:

<https://medlineplus.gov/bloodclots.html>



VOORDELE VAN

pomelo's

WAT WETENSKAPLIK BEWYS IS

'n Pomelo is 'n tropiese sitrusvrug wat vir sy soet en effense suur smaak bekend is. Dit is ryk in voedingswaarde, antioksidante en vesel, wat dit een van die gesondste sitrusvrugte maak wat u kan eet.

1. Dit bevat min kalorieë, maar baie voedingswaarde

Pomelo's bevat min kalorieë en verskaf 'n aansienlike hoeveelheid vesel, vitamien, minerale en antioksidante.

2. Dit hou voordele vir u immuunstelsel in

Pomelo's hou voordele vir u immuunstelsel in, aangesien dit verskeie vitamien en minerale bevat wat bekend is vir hul rol in die voorkoming van infeksie.

3. Kan aptytbeheer bevorder

Pomelo's bevat vesel, wat help met aptytbeheer deur honger te demp.

4. Daar is getoon dat dit bydra tot gewigsverlies

Pomelo's voor etes kan bydra tot gewigsverlies. Dit bevat vesel en water wat honger kan demp en die inname van kalorieë kan verminder.

5. Pomelo's kan help om insulienweerstandigheid en diabetes te voorkom

Pomelo's kan help om insulienweerstandigheid te verminder, wat u risiko om tipe-2-diabetes te ontwikkel kan verminder.

6. Pomelo's kan hartgesondheid verbeter

Pomelo's bevat voedingstowwe en antioksidante wat getoon het dat dit help om die hart te beskerm deur bloeddruk- en cholesterolvlakke te reguleer.

7. Dit bevat baie kragtige antioksidante

Pomelo's bevat verskeie soorte antioksidante wat kan help om die ontwikkeling van sommige chroniese toestande te voorkom, insluitend hartsiekte en kanker.

8. Dit kan die risiko van nierstene verminder

Die sitroensuur in pomelo's kan help om die vorming van kalsiumoksalaat-nierstene te verminder.

9. Baie hidrerend

Pomelo's het 'n hoë waterinhoud, wat help om u gehidreer te hou.

10. Maklik om by u dieet in te sluit

Pomelo's is 'n gesonde voedselsoort wat maklik is om by u dieet in te sluit.

Bron:

https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-grapefruit#TOC_TITLE_HDR_13



MANIERE OM U

brein jonk TE HOU

”

Ons breine verander
tesame met breinfunksie
soos ons ouer word.
Verstandelike agteruitgang
is algemeen en is een van
die mees gevreesde
gevolge van veroudering.
Maar kognitiwe
verswakking is nie
onafwendbaar nie. Hier is
10 maniere waarop u kan
help om brienfunksie te
handhaaf.

Stimuleer u verstand

Wetenskaplikes het bevind dat brein-aktiwiteite nuwe verbindings tussen sensuweeselle stimuleer en die brein selfs kan help om nuwe selle voort te bring, neurologiese 'plastisiteit' te ontwikkel en 'n funksionele reserwe op te bou om toekomstige selverlies te voorkom.

Enige aktiwiteit wat u verstand stimuleer behoort te help om u brein sterker te maak: lees, neem kursusse en probeer 'verstandelike gimnastiek,' soos woordraaisels of Soduko.

Eksperimenteer met dinge wat handvaardigheid sowel as verstandelike inspanning verg, soos teken, verf en ander handvaardighede.

Doen fisiese oefening

Navorsing toon dat spiergebruik ook u verstand bystaan.

Oefening bevorder ook die ontwikkeling van nuwe senuweeselle en verbeter die verbindings tussen breinselle (sinapse). Dit het breine tot gevolg wat meer doeltreffend, plasties en aanpasbaar is, wat oorloop in beter prestasie in verouderende diere.

Oefening verlaag ook bloeddruk, verbeter cholesterolvlakke, help om bloedsuikerbalans te handhaaf en verminder verstandelike stres, wat gesamentlik u brein sowel as u hart kan help.

Verbeter u dieet

Goeie voeding kan u verstand en u liggaam help. Mense wie byvoorbeeld 'n Mediterseanse dieet volg wat die klem plaas op vrugte, groente, vis, neute, onversadigde olie (soos olyfolie) en proteïen wat van plante af kom is minder geneig om kognitiewe agteruitgang en demensie te ontwikkel.

Verbeter u bloeddruk

Hoë bloeddruk in die middeljare verhoog die risiko van kognitiewe agteruitgang in ouer mense. Gebruik lewenstylveranderinge om u bloeddruk so laag as moontlik te hou. Bly lenig, beperk u alkoholinnames tot twee drankies 'n dag, verminder stres en eet korrek.

Verbeter u bloedsuiker

Diabetes is 'n ernstige risikofaktor vir demensie. U kan help om diabetes te verhoed deur korrek te eet, gereeld te oefen en lenig te bly. Maar as u bloedsuiker hoog bly, sal u medikasie benodig om dit goed te beheer.

Verbeter u cholesterol

Hoë vlakke van LDL ('slegte')-cholesterol word met 'n verhoogte risiko vir demensie geassosieer. Dieet, oefening, gewigsbeheer en om tabak te vermy sal ver gaan om u cholesterolvlakke te verbeter. Maar indien u meer hulp benodig, vra u dokter oor medikasie.

Vermyn tabak

Vermyn alle vorme van tabak.

Moenie alkohol misbruik nie

Oormatige drankgebruik is 'n groot risikofaktor vir demensie. Indien u kies om te drink, beperk uself tot twee drankies 'n dag.

Bou sosiale netwerke

Sterk sosiale bande is al geassosieer met 'n laer risiko vir demensie, sowel as laer bloeddruk en langer lewensverwagting.

Sien om na u emosies

Mense wie angstig, depressief, slapeloos of uitgeput is, is geneig om swak tellings in kognitiewe toetse te kry. Swak tellings dui nie noodwendig op 'n verhoogde risiko van kognitiewe agteruitgang in ouer mense nie, maar goeie geestesgesondheid en rustige slaap is sekerlik belangrike doelwitte.

Beskerm u kop

Matige tot ernstige kopbeserings, selfs sonder gediagnoseerde harsingskudding, verhoog die risiko van kognitiewe verswakking.

Bron: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/12-ways-to-keep-your-brain-young>

COVID-19

OPVOLG- INENTING

Die Omicron-variant van COVID-19 kan gedeeltelik, maar nie ten volle nie, die inentings wat deur Pfizer en BioNTech vervaardig word ontwyk en daarom kan opvolginentings wat deur hierdie maatskappye vervaardig word bykomende beskerming bied as gevolg van neutraliserende teenliggame.

Vanaf 21 Februarie 2022 sal individue wie ouer as 18 jaar oud is en een dosis van die Johnson & Johnson (Janssen®) COVID-19-entstof ontvang het na twee maande (60 dae) in aanmerking kom vir 'n opvolgdosis van dieselfde entstof of van die Pfizer (Cominarty®) COVID-19-inenting.



Vanaf 23 Februarie 2022 sal individue wie ouer as 18 jaar oud is en twee dosisse van die Pfizer (Cominarty®) COVID-19-entstof ontvang het in aanmerking kom vir 'n opvolgdosis van dieselfde entstof of van die Johnson & Johnson (Janssen®) COVID-19-entstof drie maande (90 dae) na die tweede van twee dosisse van die Pfizer (Cominarty®)-inenting ontvang is.



Die tabel hieronder dui die tydperke aan vir die opvolginentings vir individue wie se immuunstelsels nie aangetas is nie.

Soort inenting	Teiken-groep	Tydperk tussen eerste en tweede dosisse van die entstof	Opvolginenting
Pfizer (Cominarty®)	18 jaar oud en ouer	'n Tweede dosis van die Pfizer-entstof kan 'n minimum van 21 dae na die eerste dosis toegedien word	'n Derde dosis van die Pfizer-entstof kan 'n minimum van 90 dae na die tweede dosis toegedien word OF In plaas van 'n derde dosis van die Pfizer-entstof, kan 'n Johnson & Johnson-entstof 'n minimum van 90 dae na die tweede dosis van die Pfizer-entstof toegedien word
Johnson & Johnson (Janssen®)	18 jaar oud en ouer	Nie van toepassing nie (Johnson & Johnson is 'n eenmalige dosis-entstof)	'n Tweede dosis van die Johnson & Johnson-entstof kan 'n minimum van 60 dae na die aanvanklike Johnson & Johnson-entstof toegedien word OF In plaas van 'n tweede dosis van die Johnson & Johnson-entstof, kan 'n Pfizer-entstof 'n minimum van 60 dae na die aanvanklike dosis van die Johnson & Johnson-entstof toegedien word

Individue wie kwalifiseer, word nie vereis om op die Elektroniese Datastelsel vir Entstowwe (EVDS) vir die opvolginenting te registreer nie. U kan 'n afspraak maak by die inentingsperseel wat vir u die gerieflikste is en u inentingsrekord, wat die datum van u laaste inenting bevestig, toon.

Die meeste inentingspersele staan ook op 'n inloop-basis by.

Die Fonds betaal ten volle vir COVID-19-inentings en opvolginentings vir u en u geregistreerde afhanklikes wie vir sodanige inentings kwalifiseer.



Voorafmagtiging

VIR HOSPITALISASIE

Wat u moet doen wanneer u hospitaal toe gaan

Indien u beplan om in 'n hospitaal toegelaat te word, moet u voorafmagtiging by 0800 225 151 verkry.

Voorafmagtiging moet ten minste 48 uur voor u toelating tot die hospitaal verkry word. Gedurende 'n noodtoelating of indien u oor 'n naweek, openbare vakansiedag of in die nag by 'n hospitaal toegelaat word, moet u steeds voorafmagtiging verkry deur 0800 225 151 te skakel – hierdie diens is 24 uur 'n dag, sewe dae 'n week beskikbaar.

Maak asseblief seker dat u die volgende inligting byderhand het wanneer u om voorafmagtiging aansoek doen:

- lidmaatskapnommer
- naam van voordeelplan
- pasiënt se naam, van en geboortedatum
- toelatingsdatum
- naam van behandelende dokter en sy of haar praktyk- en kontaknommers
- naam van hospitaal en die praktyk- en telefoonnommers, waar beskikbaar
- rede vir toelating tot hospitaal – vra u dokter vir 'n volle beskrywing.

Trans flits



Onthou asseblief

om seker te maak dat u
lidmaatskapnommer op alle
kommunikasie aan die Fonds
verskyn, soos rekeninge,
navraagbriewe en e-posse.



BELANGRIKE KONTAK- BESONDERHEDE

WIE OM TE
SKAKEL WAN-
NEER U MET
DIE FONDS IN
VERBINDING
MOET TREE

Dienste	Kontakbesonderhede
Kliëntediensdepartement (algemene navrae)	0800 110 268
Aansoek om chroniese medikasie	0800 122 263
Voorafmagtigting 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
Voorafmagtigting 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
Appelle	appeals@transmed.co.za
Eise	claims@transmed.co.za
Ex gratia	exgratia@transmed.co.za
Voorstelle	suggestions@transmed.co.za

VRYSWARING: 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.