

rans care



transmed
MEDICAL FUND

TWEEDE UITGAWE VIR 2023

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

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Maniere om u immuunstelsel 'n hupstoot te gee
- Word ingeënt
- Disfagie
- Asfasie
- Besoek 'n DENIS-tandheellkundige netwerkpraktyk en verhoed onverwagte uitgawes
- Belangrike kontakbesonderhede

Hoof- beampte se nota



Petrus
Wassermann
Hoofbeampte

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

Die griepseisoen het aangebreek en by Transmed Mediese Fonds wil ons al ons lede aanmoedig om hul jaarlikse griepinspuitings te kry. Die griepinspuiting sal vanuit u voorkomende voordele betaal word.

In hierdie uitgawe dek ons dislagie, wat veroorsaak dat pasiënte sukkel om te sluk. Ons het ook 'n artikel ingesluit oor asfasie, wat ontstaan as gevolg van skade aan dié gedeeltes van die brein wat vir taal verantwoordelik is.

Ons hoop dat u tyd sal maak om hierdie nuusbrief te lees en dat dit vir u insiggewend en behulpzaam sal wees.

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

Tot die volgende uitgawe, sien om na u gesondheid en mooiibly.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte



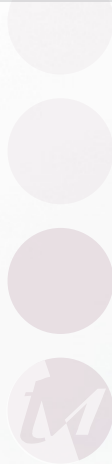
Maniere om u immuunstelsel 'n hupstoot te gee

WORD INGEËNT

Soos ons die griepseisoen nader, onthou dat die griepinenting as die effektiiefste manier beskou word om griep te voorkom. Die Fonds dek een inenting per begunstigde per jaar vanuit u voorkomende voordele en sal vir die inenting teen die Transmed-tarief betaal, onderhewig aan die griepinentingsformulelys (lys griepinentings wat gedek word).

- Moenie rook nie.
- Oefen gereeld, indien moontlik.
- Handhaaf 'n gesonde gewig.
- Indien u alkohol drink, drink in matigheid.
- Kry genoeg slaap.
- Bly gehidreer deur genoeg vloeistowwe te drink.
- Verminder stres.
- Handhaaf goeie higiëne deur u hande dikwels te was.

**Die Transmed-
apteeknetwerk is
die aangewese
diensverskaffer vir
griepinentings. Besoek
www.transmed.co.za om
'n netwerkapteek te vind.**



DISEAGIE

Disfagie maak dit moeilik om te sluk – dit verg meer tyd en inspanning om voedsel of vloeistof van u mond na u maag te beweeg.

Disfagie kan pynlik wees. Dit is in sommige gevalle onmoontlik om te sluk.

Wat is disfagie?

Om nou en dan te sukkel om te sluk, soos wanneer u te vinnig eet of nie u kos deeglik genoeg kou nie, is gewoonlik nie rede tot kommer nie. Maar aanhoudende disfagie kan 'n ernstige mediese toestand wees wat behandeling vereis.

Disfagie kan op enige ouderdom voorkom, maar dit is meer algemeen onder ouer volwassenes. Die oorsake van slukprobleme verskil en behandeling hang van die oorsaak af.



Sluk is kompleks en span baie spiere en senuwees in. Enige toestand wat die spiere en senuwees wat gebruik word om te sluk verswak of beskadig, of wat lei tot 'n vernouing agter in die keel of esofagus, kan disfagie veroorsaak.'

Simptome

Tekens en simptome wat met disfagie verband hou kan die volgende insluit:

- pyn wanneer u sluk
- onvermoë om te sluk
- die gevoel dat voedsel in die keel of bors of agter die borsbeen (sternum) vassteek
- speekselafskieding
- heesheid
- voedsel wat weer terug opstoot (uitbraking)
- dikwelse sooibrand
- voedsel of maagsure wat in die keel opstoot
- gewigsverlies
- hoës of braakbeweging wanneer u sluk.

Oorsake

Sluk is kompleks en span baie spiere en senuwees in. Enige toestand wat die spiere en senuwees wat gebruik word om te sluk verswak of beskadig, of wat lei tot 'n vernouing agter in die keel of esofagus, kan disfagie veroorsaak.

Disfagie val oor die algemeen in een van die volgende kategorieë:

Esofageale disfagie

Esofageale disfagie verwys na die gevoel dat voedsel in die basis van u keel of in u bors vassteek of vasgevang word nadat u begin sluk het. Sommige van die oorsake van esofageale disfagie sluit in:

- **Achalasie:** Wanneer die laer esofageale spier (sfinkter) nie behoorlik ontspan om voedsel in die maag toe te laat nie, kan dit veroorsaak dat voedsel terug in die keel opgestoot word. Spiere in die wand van die esofagus kan ook swak wees – 'n toestand wat geneig is om oor tyd te vererger.
- **Diffuse spasma:** Hierdie toestand veroorsaak hoë-druk, swak gekoördineerde sametrekkinge van die esofagus, gewoonlik na gesluk word. Diffuse spasma tas die onwillekeurige spiere in die wande van die laer esofagus aan.
- **Esofageale striktuur:** Groot voedselstukke kan in 'n vernoude esofagus (striktuur) vassteek. Gewasse of littekenweefsel wat dikwels deur



DISEAGIE

VERVOLG>>

gastro-esofageale refluksiekte (GERS) veroorsaak word, kan vernouing veroorsaak.

- **Esofageale gewasse:** Moeite om te sluk is geneig om progressief te vererger wanneer esofageale gewasse teenwoordig is as gevolg van vernouing van die esofagus.
- **Vreemde voorwerpe:** Soms kan voedsel of 'n ander voorwerp die keel of esofagus gedeeltelik blokkeer. Daar is 'n groter kans dat 'n voedselstuk in die keel of esofagus kan vassteek by ouer volwassenes met kunsgebitte en mense wie sukkel om hul voedsel te kou.
- **Esofageale ring:** 'n Dun area van vernouing in die laer esofagus kan dit by tye moeilik maak om soliede voedsel af te sluk.
- **Gastro-esofageale refluksiekte (GERS):** Skade aan die esofageale weefsel as gevolg van maagsure wat in die esofagus opstoot, kan lei tot spasma of littekens en vernouing van die laer esofagus.
- **Eosinofiele esofagitis:** Hierdie toestand, wat met 'n voedselallergie verband kan hou, word deur te veel eosinofiele selle in die esofagus veroorsaak.
- **Skleroderma:** Ontwikkeling van weefsel wat soortgelyk is aan littekenweefsel en die verstywing en verharding van

weefsel veroorsaak, kan die laer esofageale sfinkter verswak. Gevolglik stoot suur in die esofagus op en veroorsaak gereeld sooi-brand.

- **Radiasieterapie:** Hierdie kankerbehandeling kan tot inflammasie en littekens in die esofagus lei.

Orofaringeale disfasie

Sekere toestande kan die keelspiere verswak, wat dit moeilik maak om voedsel vanuit u mond na u keel en esofagus te beweeg wanneer u begin om te sluk.

U kan verstik, braak of hoes wanneer u probeer sluk of voel dat die voedsel of vloeistof in u lugpyp (tragea) af beweeg of in u neus op beweeg. Dit kan tot longontsteking lei.

Oorsake van orofaringeale disfasie sluit in:

- **Neurologiese afwykings:** Sekere afwykings, soos veelvuldige sklerose, spierdistrofie en Parkinson se siekte, kan disfasie veroorsaak.
- **Neurologiese skade:** Skielike neurologiese skade, byvoorbeeld as gevolg van 'n beroerte of brein- of ruggraatbesering, kan die vermoë om te sluk aantas.



Alhoewel probleme om te sluk nie voorkom kan word nie, kan u u risiko om soms moeilik te sluk verminder deur stadig te eet en u voedsel behoorlik te kou. '

- **Faringoësofageale divertikel (Zenker se divertikel):** 'n Klein sakkie wat vorm en voedseldeeltjies in die keel versamel, dikwels net bo die esofagus, lei tot moeite om te sluk, gorrelgeluide, slegte asem en herhaaldelike keelskoonmaak en hoes.
- **Kanker:** Sekere soorte kanker en sekere kankerbehandeling, soos radiasie, kan sluk moeilik maak.

Risikofaktore

Die volgende is risikofaktore vir disfagie:

- **Veroudering:** As gevolg van natuurlike veroudering en normale verwerking van die esofagus, sowel as 'n groter risiko vir sekere toestande, soos beroerte of Parkinson se siekte, loop ouer volwassenes 'n groter risiko vir probleme om te sluk. Maar disfagie word nie as 'n normale teken van veroudering beskou nie.
- **Sekere gesondheidstoestande:** Mense met sekere neurologiese of senuweestelsel-afwykings is meer geneig om te sukkel om te sluk.

Voorkoming

Alhoewel probleme om te sluk nie voorkom kan word nie, kan u u risiko om soms moeilik te sluk verminder deur stadig te eet en u voedsel behoorlik te kou. As u egter tekens of simptome van disfagie toon, raadpleeg u gesondheidsorgverskaffer.

Bron: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dysphagia/symptoms-causes/syc-20372028>



AFASIE

Afasie is 'n afwyking wat ontstaan as gevolg van skade aan die gedeeltes van die brein wat vir taal verantwoordelik is. Vir die meeste mense is hierdie gedeeltes aan die linkerkant van die brein.

Wat is afasie?

Afasie kom gewoonlik skielik voor, dikwels na 'n beroerte of kopbesering, maar dit kan ook stadig ontwikkel as gevolg van 'n breingewas of 'n progressiewe neurologiese siekte. Die afwyking belemmer die uitdrukking en begrip van taal, sowel as lees en skryf. Afasie kan voorkom tesame met spraakafwykings, soos disartrie of spraakapraksie, wat ook as gevolg van breinskade voorkom.

Wie kan afasie opdoen?

Die meeste mense met afasie is middeljaring of ouer, maar enigeen kan dit opdoen, insluitend jong kinders.

Wat veroorsaak afasie?

Afasie word as gevolg van skade aan een of meer van die taalareas van die brein veroorsaak. Dikwels is die oorsaak van die breinbesering 'n beroerte. 'n Beroerte kom voor wanneer 'n bloedklont of 'n lekkende of gebarste vat bloedvloei na 'n gedeelte van die brein afsny. Breinselle sterf as hulle nie hul normale bloedvoorraad, wat suurstof en belangrike voedingstowwe vervoer, ontvang nie. Ander oorsake van breinbeserings is ernstige houe teen die kop, bringewasse, skietwonde, breininfeksies en progressiewe neurologiese afwykings, soos Alzheimer se siekte.

Soorte afasie

Daar is twee breë kategorieë van afasie – vloeiend en nie-vloeiend – en daar is verskeie soorte binne hierdie groepe.

Skade aan die temporale lob van die brein kan Wernicke se afasie, wat die algemeenste soort vloeiende afasie is, tot gevolg hê. Mense met Wernicke se afasie kan praat in lang, volledige sinne sonder betekenis en onnodige woorde byvoeg en selfs woorde opmaak.

Dit is gevolglik dikwels moeilik om te volg wat die persoon probeer sê. Mense met Wernicke se afasie is dikwels onbewus van hul gesproke foute. 'n Ander kenmerk van hierdie soort afasie is om te sukkel om spraak te verstaan.

Die algemeenste soort nie-vloeiende afasie is Broca se afasie. Mense met Broca se afasie het skade wat hoofsaaklik die frontale lob van die brein aantast. Hulle ondervind dikwels swakheid aan die regtersy of verlamming

van die arm en been omdat die frontale lob ook vir motoriese bewegings belangrik is. Mense met Broca se afasie verstaan dalk spraak en weet wat hulle wil sê, maar hulle praat dikwels in kort frases wat met groot inspanning voortgebring word. Hulle laat dikwels klein woorde soos 'is', 'en' en 'die' uit.

Mense met Broca se afasie verstaan die spraak van ander gewoonlik taamlik goed. As gevolg hiervan is hulle dikwels van hul probleme bewus en kan hulle maklik gefrustreerd raak.

'n Ander soort afasie, wat as globale afasie bekendstaan, ontstaan as gevolg van skade aan uitgebreide gedeeltes van die taalareas van die brein. Individue met globale afasie het ernstige kommunikasieprobleme en kan uiters beperk wees in hul vermoë om te praat of taal te verstaan. Hulle kan dalk nie eens 'n paar woorde sê nie of dieselfde woorde of frases oor en oor herhaal. Hulle kan probleme hê om selfs eenvoudige woorde en sinne te verstaan.

Daar is ander soorte afasie wat elk ontstaan as gevolg van skade aan verskillende gedeeltes van die brein. Sommige mense kan dit moeilik vind om woorde en sinne te herhaal, selfs al verstaan hulle die woorde en kan hulle vlot praat (geleidingsafasie). Ander kan sukkel om voorwerpe op die naam te noem, selfs al weet hulle wat die voorwerp is en waarvoor dit gebruik kan word (anomie afasie).

Soms word die bloedvloei na die brein tydelik onderbreek en weer vinnig herstel. Wanneer hierdie soort besering, wat as 'n verbygaande ischemiese aanval bekend staan, plaasvind, kan taalvermoëns binne 'n paar ure of dae terugkeer.

AFASIE

VERVOLG>>>

Hoe word afasie gediagnoseer?

Afasie word dikwels aanvanklik herken deur die dokter wat die persoon vir sy of haar breinbesering behandel. Die meeste individue sal 'n magnetiese resonans-beelding (MRB)- of rekenaartomografie (RT)-skandering ondergaan om die teenwoordigheid van 'n breinbesering te bevestig en om die presiese ligging daarvan te identifiseer. Die dokter sal ook gewoonlik die persoon se vermoë toets om taal te verstaan en te gebruik, soos om bevele te gehoorsaam, vrae te beantwoord, voorwerpe te herken en om 'n gesprek te voer.

Hoe word afasie behandel?

Na afloop van 'n breinbesering vind geweldige veranderinge in die brein plaas om dit te help om te herstel. Gevolglik ervaar mense met afasie dikwels binne die eerste paar maande dramatiese verbetering in hul taal en kommunikasie-vermoëns, selfs sonder behandeling. Maar in baie gevalle bly sommige afasie na hierdie aanvanklike hersteltydperk agter. In hierdie gevalle word spraak-taal-terapie gebruik om pasiënte te help om hul vermoë om te kommunikeer te herwin.

Bron: <https://www.nidcd.nih.gov/health/aphasia>



denis

Besoek 'n DENIS-
tandheelkundige
netwerkpraktyk
om onverwagte
uitgawes te
verhoed



Ten einde onverwagte uitgawes te verhoed, oorweeg dit om 'n tandheelkundige gesondheidsorgdeskundige op die DENIS-tandheelkundige netwerk te besoek.'

Hierdie praktyke sal u nie meer as die Transmed-tarief vra vir basiese tandheelkundige behandeling nie. Dit beteken dat as u die voordele vir die behandeling beskikbaar het, u nie enige geld uit u eie sak sal hoef te betaal nie.

Basiese tandheelkundedienste sluit in tandheelkundige ondersoeke, vulsels, ekstraksies, skalering en polering (skoonmaak), tandheelkundige X-strale, sowel as voorkomende behandeling vir jonger pasiënte, d.i. fissuurverseëling en fluoriedbehandeling.

Besoek die DENIS-webtuiste by www.denis.co.za en klik op *Find a Network Provider* om te soek vir 'n praktyk volgens woonbuurt. Andersins, skakel die DENIS-kontaksentrum by 0860 104 941.

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
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
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 nuusbrief 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.