



rans care



transmed
MEDICAL FUND

DERDE UITGAWE VAN 2024



IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeample se nota
- Basale-selkarsinoom
- Droë oog
- U glimlag is in u hande:
Volg 'n daaglikse mondhigiëne-
roetine
- Derdeparty-toestemming
- Belangrike kontakbesonderhede

Welkom by die derde uitgawe van TransCare vir 2024

Hoof- beampte se nota



**Petrus
Wassermann**
Hoofbeampte

Welkom by die derde uitgawe van TransCare vir 2024.

In die lig van Oogsorgbewustheidsmaand in September verskaf ons inligting oor droë oë. Dit is belangrik om na u oë om te sien en eenvoudige oogsorg-gewoontes kan help om u oë gesond te hou: Volg 'n gesonde, gebalanseerde dieet, dra 'n sonbril, moenie rook nie, was u hande goed voor u u kontaklense insit of uithaal en laat u oë elke nou en dan rus om spanning op u oë te verminder.

In hierdie uitgawe dek ons ook basale-selkarsinoom, wat 'n soort velkanker is. Basale-selkarsinoom ontstaan in die basale selle – 'n soort sel in die vel wat nuwe velselle vervaardig soos die oues afsterf. Basale-selkarsinoom kom dikwels voor as 'n effens deurskynende knop op die vel, alhoewel dit ander vorms kan aanneem. Basale-selkarsinoom kom mees dikwels op dele van die vel voor wat aan die son blootgestel word.

Transmed se algemene jaarvergadering (AJV) is in Julie gehou. Die Fonds wil 'n spesiale woord van dank aan alle lede rig wie die AJV kon bywoon. U teenwoordigheid was hoog op prys gestel.

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.

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

Basale-selkarsinoom

Wat is basale-selkarsinoom?

Basale-selkarsinoom is 'n soort velkanker wat ontstaan in die basale selle, wat nuwe velselle produseer. Dit ontstaan dikwels op areas wat aan die son blootgestel word en kan soos 'n knop, 'n letsel of 'n vlek lyk.

Simptome

Basale-selkarsinoom ontwikkel gewoonlik op dele van u liggaam wat aan die son blootgestel word en veral op u kop en nek. Minder dikwels kan basale-selkarsinoom op dele van u liggaam ontwikkel wat gewoonlik teen die son beskerm word, soos die geslagsorgane.

Basale-selkarsinoom kom voor as 'n verandering in die vel, soos 'n groeisel of 'n seerplek wat nie gesond wil word nie. Hierdie veranderinge in die vel (letsels) het gewoonlik een van die volgende kenmerke:

- 'n Blink, velkleurige knop wat deurskynend is. Die knop kan pêrelwit, pienk, bruin of glansswart wees. Klein bloedvaatjies kan sigbaar wees. Die knop kan bloei en 'n rofie maak.
- 'n Bruin, swart of blou letsel met donker kolle wat effens uitstaan en 'n deurskynende rand het.
- 'n Plat, skubberige kol met 'n rand wat uitstaan. Hierdie kolle kan oor tyd taamlik groot raak.
- 'n Wit, wasagtige letsel, soortgelyk aan 'n litteken, sonder 'n goed-gedefinieerde rand.

Indien dit met neusallergieë gepaard gaan, kan u ook 'n verstopte, jeukerige neus en nies hê. U kan ook 'n kopseer, 'n jeukerige of seer keel of hoes hê.

Oorsake

Basale-selkarsinoom kom voor wanneer een van die vel se basale selle 'n afwyking in sy DNS ontwikkel.

Basale selle kom voor onder die epidermis – die heel buitenste laag van die vel. Basale selle vervaardig nuwe velselle. Soos nuwe velselle vervaardig word, stoot hulle ouer selle na die veloppervlak toe waar die ouer selle doodgaan en afval.

Waar velkanker ontstaan

Velkanker ontstaan in die selle wat die buitenste laag van u vel (epidermis) vorm. Basale-selkarsinoom ontstaan in die basale selle, wat die velselle vervaardig wat deurgaans ouer selle na die oppervlak stoot. Soos nuwe selle opwaarts beweeg, verander hulle in plat velselle wat as skubsele bekend staan, waar velkanker wat as skubselkarsinoom bekend staan kan voorkom. Melanoom, 'n ander soort velkanker, vorm in die pigmentselle (melanosiete).

Die proses waardeur nuwe velselle gevorm word, word deur 'n basale sel se DNS beheer. Die DNS bevat die instruksies wat vir 'n sel vertel wat om te doen. Die afwyking veroorsaak dat die basale sel vinnig vermenigvuldig en groei waar dit normaalweg sou doodgaan. Die opeenhoping van abnormale selle kan uiteindelik 'n kankeragtige gewas vorm – die letsel wat op die vel verskyn.

Ultravioletlig en ander oorsake

Baie van die skade aan die DNS van basale selle is afkomstig van ultraviolet (UV)-radiasie in sonlig en komersiële verbruingslampe en -beddens. Maar UV-blootstelling verklaar nie waarom velkanker op vel ontwikkel wat nie gewoonlik aan UV-radiasie blootgestel word nie. Ander faktore kan tot die risiko van basale-selkarsinoom bydra en die presiese oorsaak kan in sommige gevalle onduidelik wees.

Risikofaktore

Faktore wat u risiko vir basale-selkarsinoom verhoog sluit in:

- **Chroniese blootstelling aan sonlig:** Baie tyd in die son – of in kommersiële verbruingsbeddens – verhoog die risiko van basale-selkarsinoom. Die gevaar is groter as u in 'n sonnige of hoogliggende gebied woon, aangesien beide omgewingsfaktore u aan meer UV-radiasie blootstel. Ernstige sonbrand kan ook u risiko verhoog.
- **Radiasieterapie:** Radiasieterapie om aknee of ander veltoestande te behandel kan die risiko van basale-selkarsinoom op plekke wat voorheen behandel is verhoog.
- **Ligte vel:** Die risiko van basale-selkarsinoom is hoër onder mense wie maklik sproete kry of in die son brand en wie baie ligte vel, rooi of blonde hare of ligkleurige oë het.
- **Veroudering:** Omdat basale-selkarsinoom dikwels dekades neem om te ontwikkel, kom die meerderheid gevalle van basale-selkarsinoom onder ouer volwassenes voor. Maar dit kan ook jonger volwassenes raak en kom al hoe meer algemeen voor onder mense in hul 20's en 30's.
- **'n Persoonlike of familiegeskiedenis van velkanker:** Indien u een of meer kere basale-selkarsinoom gehad het, staan u 'n goeie kans om dit weer te kry. Indien u 'n familiegeskiedenis van velkanker het, kan u 'n verhoogde risiko loop om basale-selkarsinoom te ontwikkel.
- **Immuunonderdrukkende medikasie:** Medikasie wat u immuunstelsel onderdruk, soos anti-verwerpingsmedikasie na oorplantingchirurgie, kan u risiko vir velkanker aansienlik verhoog.
- **Blootstelling aan arseen:** Arseen, 'n giftige metaal wat wydverspreid in die omgewing voorkom, verhoog die risiko van basale-selkarsinoom en ander kankers. Almal word aan arseen blootgestel omdat blootstelling natuurlik voorkom, maar sommige mense kan



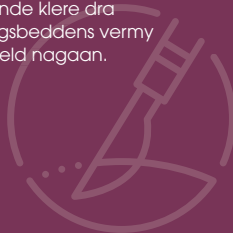
hoër blootstelling ervaar deur besmette putwater te drink of as hulle werk waar arseen vervaardig of gebruik word.

- **Oorerflike sindrome wat velkanker veroorsaak:** Sekere seldsame genetiese siektes kan die risiko van basale-selkarsinoom verhoog, insluitend nevoïede basale-selkarsinoom-sindroom, wat ook as Gorlin-Goltz se sindroom bekend staan en defekte in liggaamstelsels soos die vel, senuweestelsel en oë insluit, en *xeroderma pigmentosum*, 'n afwyking wat veroorsaak dat die vel en oogweefsel uiters sensitief vir UV-lig is.

Voorkoming

Ten einde u risiko vir basale-selkarsinoom te verminder kan u:

- die son in die middel van die dag vermy
- dwarsdeur die jaar sonskerm dra
- beskermende klerе dra
- verbruingsbeddens vermy
- u vel gereeld nagaan.



Droë oë

Wat is droë oë?

Droë oë kom voor wanneer u oë nie genoeg tranen produseer om vogtig te bly nie of wanneer u traankliere nie reg werk nie. Dit kan ongemak in u oë en, in sommige gevalle, selfs sigprobleme veroorsaak.

Wat is die simptome van droë oë?

- 'n Krapperige of sanderige gevoel, asof daar iets in u oog is
- Steek- of brandgevoel in u oog
- Rooi oë
- Sensitiwiteit vir lig
- Wasige sig

Risikofaktore vir droë oë

Die risikofaktore word in twee groepe verdeel, naamlik nie-veranderbare en veranderbare risikofaktore.

Nie-veranderbare faktore

- **Ouderdom:** Meestal mense wie 50 jaar oud of ouer is
- **Geslag:** Meestal vroue
- **Disfunksie van die Meibomklier:** Wanneer die Meibomkliere – klein olieklere wat op die rand van die ooglede voorkom – nie genoeg olies in die tranen afskei nie
- **Bindweefseliese:** Soos rumatoïede artritis
- **Sjögren se sindroom:** 'n Immuunsiekte wat onvoldoende vog in sekere gedeeltes van die liggaam produseer

Veranderbare faktore

- Rekenaargebruik
- Kontaklense
- Hormoonvervangingsterapie
- Hematopoïetiese stamsoorplanting
- Omgewingsfaktore, soos besoedeling, lae humiditeit en siekgebousindroom
- Medikasie, soos antihistamienes, anti-depressante, angiolitiese middels en isotretinoien

Hoe word droë oë behandel?

Behandeling van droë oë hang gewoonlik af van dit wat u simptome veroorsaak. Daar is 'n paar verskillende soorte behandeling wat u simptome kan verlig en help om u oë gesond te hou:

- oogdruppels wat oor die toonbank beskikbaar is
- voorgeskrewe medikasie
- leefstylveranderinge
- traanbuisproppe
- chirurgie.

Voorkoming van droë oë

Indien u droë oë ervaar, gee aandag aan die situasies wat die waarskynlikste oorsaak van u simptome is. U kan help om die simptome van droë oë op die volgende maniere te verhoed:

- Probeer om rook, wind en lug-verkoeling te vermy.
- Gebruik 'n lugbevochtiger om te verhoed dat die lug in u huis te droog word.
- Beperk skermtyd en neem pouses wanneer u lank na skerms staar.
- Wanneer u buite is, dra 'n sonbril wat ook die kante van u oë beskerm.
- Drink genoeg water; mik vir agt tot 10 glase elke dag.
- Kry genoeg slaap – ongeveer sewe tot agt ure 'n nag.

Bronne:

<https://www.nei.nih.gov/learn-about-eye-health/eye-conditions-and-diseases/dry-eye>
<https://dryeyedirectory.com/dry-eye-statistics/>





U glimlag is in u hande: **Volg 'n daaglikse mond- higiëne-roetine**

U mondgesondheid is u verantwoordelikheid. Alhoewel daar aanbeveel word dat u u tandheelkundige gesondheidsorgverskaffer elke ses maande of ten minste een keer 'n jaar besoek vir 'n ondersoek en om u tande professioneel te laat skoonmaak (d.i. skalering en polering), is dit selfs meer belangrik om 'n goeie daaglikse mondhigiëne-roetine te volg.

Volg hierdie gesonde gewoontes om te keer dat tandbederf (gaatjies) of tandvleissiekte ontstaan:

- Maak dit 'n gewoonte om u mond na elke maaltyd of peuselhappie met water uit te spoel.
- Borsel u tande elke oggend en elke aand vir twee minute met flouriedtandepasta. Gebruik 'n klein- tot medium-grootte, sagte tandeborsel.
- Wanneer u u tande borsel, gee aandag aan u tong ook.
- Na u saans u tande geborsel het, moenie enigiets eet of drink behalwe water voor u bed toe gaan nie. Bakterieë en plaak bou deur die dag op u tande en tandvleislyn op. Hoe langer plaak op u tande bly, hoe meer waarskynlik is dit dat gaatjies sal vorm. Indien u u tande voor bedtyd borsel, sal dit help om slegte asem, tandvleissiekte, tandbederf en gaatjies te voorkom.

- Hou u tandeborsel skoon. Spoel u tandeborsel elke keer af na u dit gebruik het en laat dit toe om droog te word.
- Vervang u tandeborsel ten minste een keer elke vier maande of wanneer die borsels verslyt.
- Vlos om tussen u tande skoon te maak. Doen dit een keer 'n dag of 'n minimum van drie keer 'n week.
- Beperk soetgoed en suikeragtige voedsel en drankies – maak water u hoof-drankie.
- Indien u rook of e-sigarette gebruik, probeer om op te hou. Praat met u tandarts oor opsies om op te hou.

Ten einde onverwagte uitgawes te verhoed, oorweeg dit om 'n tandheelkundige gesondheidsorgdes-kundige op die DENIS-tandheelkundige netwerk te besoek. Hierdie praktyke sal u nie meer as die Transmed-tariewe 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.

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

denis

Bron: DENIS



Derdeparty-toestemming

Indien u nie direk met ons in verbinding kan tree nie en iemand anders benodig om namens u met ons te praat, sal u 'n **lid-toestemmingsvorm** moet voltooi voor ons instruksies van enigiemand anders kan aanvaar of u inligting met enigiemand anders kan deel. Hierdie maatreël is in plek om u teen mense te beskerm wie sonder magtiging kan probeer om toegang tot u inligting te verkry.

Die vorm is op die Fonds se webtuiste by **www.transmed.co.za** beskikbaar. Andersins kan u die kliënte-diensdepartement by **0800 110 268** skakel vir die vorm. Voltooi dit elektronies of druk dit uit.

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.