

rans care



transmed
MEDICAL FUND

DERDE UITGAWE VIR 2022

Welkom by die
derde uitgawe
van TransCare
vir **2022**

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampste se nota
- Obstruktiwe en beperkende longsiekte
- Hou op om te rook
- Bloedkanker
- Verhoed dat u tuis val
- Derdeparty-toestemming
- Belangrike kontakbesonderhede

Hoof- beampte se nota



Petrus
Wassermann
Hoofbeampste

Welkom by die derde uitgawe van TransCare vir 2022. Dit is ongelooflik hoe vinnig die tyd verbygegaan het en dat ons ons reeds in die tweede helfte van 2022 bevind.

In hierdie uitgawe dek ons 'n reeks onderwerpe wat ek glo vir u en u gesin van waarde sal wees.

September is Bloedkankerbewustheidsmaand. Ons het in ooreenstemming met hierdie tema 'n artikel oor bloedkanker ingesluit.

Transmed het sy Algemene Jaarvergadering in Julie gehou. Dankie aan al die lede wat die moeite gedoen het om dit by te woon.

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

Ons wil ons lede voortgesette goeie gesondheid vir die res van die jaar – en langer – toewens.

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
Hoofbeampste

OBSTRUKTIEWE EN BEPERKENDE

LONG- SIEKTE

,

Mense met
obstruktiewe longsiekte
is kort van asem omdat
hulle sukkel om al die
suurstof uit hul longe
te asem.

Wat is obstruktiewe longsiekte?

Mense met obstruktiewe longsiekte is kort van asem omdat hulle sukkel om al die suurstof uit hul longe te asem. Weens skade aan die longe of vernouing van die lugweë binne die longe, word lug stadiger as normaalweg uitgeasem. Na 'n volle uitaseming kan 'n abnormaal hoë hoeveelheid suurstof in die longe agterbly.

Die algemeenste oorsake van obstruktiewe longsiekte is:

- chroniese obstruktiewe pulmonêre siekte (COPD), wat emfiseem en chroniese brongitis insluit
- asma
- bronchiëktase
- sistiese fibrose.



Obstruktiwe longsiekte maak dit moeiliker om asem te haal – veral gedurende toenemende aktiwiteit of inspanning. Soos asemhaling versnel, is daar minder tyd om al die suurstof uit te asem voor die volgende inaseming.

Wat is beperkende longsiekte?

Mense met beperkende longsiekte kan nie hul longe ten volle met suurstof vul nie. Hul longe se vermoë om ten volle uit te sit is beperk.

Beperkende longsiekte is dikwels die gevolg van 'n toestand wat styfheid in die longe self veroorsaak. In ander gevalle kan styfheid van die borswand, swak spiere of beskadigde senuwees die beperking in longhouvermoë veroorsaak.

Sommige toestande wat beperkende longsiekte veroorsaak is:

- interstisiële longsiekte, soos idiopatiese pulmonale fibrose
- sarkoïdose, wat 'n outo-immuunsiekte is
- vetsug, insluitend hipowentilasie-sindroom as gevolg van vetsug
- skoliose
- neuromuskulêre siekte, soos spierdistrofie of amiotrofiese laterale sklerose (ALS).

OBSTRUKTIEWE EN BEPERKENDE

LONG- SIEKTE



VERVOLG>>

Diagnose van obstruktiwe en beperkende longsiekte

Mense met obstruktiwe of beperkende longsiekte raadpleeg oor die algemeen 'n dokter omdat hulle kort van asem is.

Obstruktiwe en beperkende longsiektes word deur pulmonêre funksie-toetse geïdentifiseer. Tydens pulmonêre funksie-toetse blaas 'n persoon lug kragtig deur 'n mondstuk. Soos die persoon op verskeie maniere asemhaal, teken 'n masjien die volume en vloei van lug deur die longe aan. Pulmonêre funksie-toetse kan die teenwoordigheid van obstruktiwe of beperkende longsiekte identifiseer, sowel as die erns daarvan.

'n Doktersonderhoud (insluitend geskiedenis van rook), fisiese ondersoek en laboratoriumuitslae kan bykomende leidrade tot die oorsaak van obstruktiwe of beperkende longsiekte lewer.

Beeldingstoetse vorm bykans altyd deel van die diagnose van obstruktiwe of beperkende longsiekte. Dit kan die volgende insluit:

- X-straal van die bors
- rekenaartomografie (RT)-skandering van die bors.

In sommige mense kan 'n brongoskopies aanbeveel word om die longtoestand te identifiseer wat obstruktiwe of beperkende longsiekte veroorsaak.

Tydens 'n brongoskopies gebruik 'n dokter 'n endoskoop ('n buigbare buis met 'n kamera en instrumente aan die punt) om binne die lugweë te kyk en monsters van longweefsel te neem (biopsies).

Simptome van obstruktiwe en beperkende longsiekte

Obstruktiwe en beperkende longsiekte veroorsaak korthed van asem. In die vroeë stadiums van obstruktiwe of beperkende longsiekte, kom korthed van asem slegs tydens inspanning voor, soos gedurende oefening. Indien die onderliggende longtoestand vererger, kan die persoon uitasem wees na minimale aktiwiteit of selfs wanneer hy of sy rus.

Hoes is 'n algemene simptome van obstruktiwe en beperkende longsiektes. Die hoes is gewoonlik droog of bring wit sputum voort. Mense met chroniese bronchitis, 'n vorm van obstruktiwe longsiekte, kan groter hoeveelhede gekleurde sputum uithoes.

Simptome van depressie en angstigheid is ook algemeen onder mense met obstruktiwe en beperkende longsiekte. Hierdie simptome kom meer dikwels voor wanneer longsiekte aktiwiteit en leefstyl aansienlik beperk.

Bron: <https://www.webmd.com/lung/obstructive-and-restrictive-lung-disease#091e9c5e8062e64a-1-2>

HOU OP OM TE ROOK

Om op te hou rook is een van die beste dinge wat u ooit vir u gesondheid kan doen.

Wenke om u te help om op te hou rook

- Besluit op 'n datum om op te hou rook en hou daarby.
- Gooi alles weg wat u aan rook laat dink: sigaretpakkies, asbakke en aanstekers.
- Drink baie water – dit sal u help om die nikotien uit u liggaam te spoel.
- Wees meer aktief – doen oefening, soos om te stap en te draf.
- Verander u roetine. Vermy rokers en dinge wat maak dat u wil rook, veral vir die eerste paar dae.
- Vertel u familie en vriende dat u probeer ophou sodat hulle u kan ondersteun.
- U kan duiseligheid of hoofpyne ervaar of hoes wanneer u opgehou rook het. Dit is normaal en behoort binne 'n dag of twee te verbeter en binne 14 dae te verdwyn.
- Die eerste twee tot drie dae is die moeilikste, waarna dit makliker word. U lus vir rook sal minder word en uiteindelik verdwyn.
- Indien u bekommerd is daaroor om gewig op te tel, eet op gereelde tye deur die dag. Peusel aan vrugte tussen maaltye. Maak tyd vir oefening. Nie alle eksrokers tel gewig op nie.
- Moenie 'n krisis of spesiale geleentheid as 'n verskoning gebruik om 'net een' sigaret te rook nie. Een sigaret lei tot nog een en nog een.

Dit is
nooit te laat
om op te
hou nie.



Waar kan ek hulp kry om op te hou rook?

National Quit Line:
011 720 3145

Webtuiste:
www.againstsmoking.co.za

Smokeenders: 021 788 9120 /
011 487 0231 / 061 190 8147

Webtuiste: smokenders.co.za

Bron: CANSA



BLOED- KANKER

Wat is beenmurg- en bloedkankers?

Die meeste bloedkankers, wat ook as hematologiese kankers bekend staan, begin in die beenmurg waar bloed vervaardig word. Bloedkankers kom voor wanneer abnormale bloedselle buite beheer aanwas en die funksionering van normale bloedselle, wat infeksie beveg en nuwe bloedselle vervaardig, onderbreek.

Soorte bloedkanker

Die drie hoofsoorte bloed- en beenmurg-kanker is leukemie, limfoom en myeloom:

- **Leukemie** is 'n bloedkanker wat sy oorsprong in die bloed en beenmurg het. Dit kom voor wanneer die liggaam te veel abnormale witbloedselle produseer en dit die beenmurg se vermoë om rooibloedselle en bloedplaatjies te vervaardig, belemmer.
- **Nie-Hodgkin-limfoom** is 'n bloedkanker wat in die limfstelsel ontwikkel vanuit selle wat bekend staan as limfosiete, 'n soort witbloedsel wat die liggaam help om infeksies te beveg.
- **Hodgkin-limfoom** is 'n bloedkanker wat in die limfstelsel ontwikkel vanuit selle

wat as limfosiete bekend staan. Hodgkin-limfoom word gekenmerk deur die teenwoordigheid van 'n abnormale limfosiet wat as die Reed-Sternberg-sel bekend staan.

- **Veelvuldige myeloom** is 'n bloedkanker wat sy oorsprong het in die bloed se plasmasselle, 'n soort witbloedsel wat in die beenmurg vervaardig word.

Daar is ook minder algemene vorme van bloed- en beenmurgkanker en verwante afwykings, insluitend:

- **Myelodysplastiese sindrome:** Dit is seldsame toestande wat kan ontwikkel as gevolg van skade aan bloedvormende selle in die beenmurg.
- **Myeloproliferatiewe neoplasmas:** Hierdie seldsame bloedkankers kom voor wanneer die liggaam te veel wit- of rooibloedselle of bloedplaatjies vervaardig. Die drie hoof-subkategorieë is noodsaaklike trombosiemie (NT), myelofibrose (MF) en polisitemie vera (PV).
- **Amiloïdose:** Hierdie seldsame afwyking, wat gekenmerk word deur die afsetting van 'n abnormale proteïen wat as amiloïed bekendstaan, is nie 'n vorm van kanker nie, maar dit is nou verwant aan veelvuldige myeloom.

9

Alle bloedkankers word deur afwykings in die genetiese materiaal – die DNS – van bloedselle veroorsaak.

- **Waldenström-makroglobulinemie:** Dis is 'n seldsame vorm van nie-Hodgkin-limfoom wat in B-selle ontstaan.
- **Aplastiese anemie:** Hierdie seldsame toestand kom voor wanneer stamselle beskadig word en kan slegs met 'n beenmurgoorplanting behandel word.

Simptome van bloedkanker

Sommige algemene simptome van beenmurg- en bloedkanker sluit in:

- koors en kouekoors
- aanhoudende moeg- en swakheid
- aptytsverlies en naarheid
- onverklaarbare gewigsverlies
- sweet in die nag
- been-/gewrigspyn
- abdominale ongemak
- hoofpyne
- kortasem
- dikwelse infeksies
- jeukerige vel of veluitslag
- geswelde limfkliere in die nek, onderarms of lies.

Oorsake van bloedkanker

Alle bloedkankers word deur afwykings in die genetiese materiaal – die DNS – van bloedselle veroorsaak. Ander risikofaktore wissel, gebaseer op die spesifieke soort bloedkanker.

Risikofaktore vir die ontwikkeling van akute miëlöïede leukemie (AML), die algemeenste vorm van leukemie in volwassenes, sluit in:

- veroudering
- geslag: om van die manlike geslag te wees
- blootstelling aan industriële chemikalieë soos benseen
- rook
- geskiedenis van kankerbehandeling
- blootstelling aan hoë dosisse radiasie
- geskiedenis van ander bloedkankers.

Risikofaktore vir die ontwikkeling van Hodgkin-limfoom sluit in:

- geskiedenis van infeksie deur die Epstein-Barr-virus (EBV), wat aansteeklike mononukleose (mono) veroorsaak
- veroudering
- geslag: om van die manlike geslag te wees
- geskiedenis van Hodgkin-limfoom
- aangetasde immuunstelsel.



BLOED- KANKER.

VERVOLG>>

Risikofaktore vir die ontwikkeling van nie-Hodgkin-limfoom sluit in:

- blootstelling aan sekere industriële chemikalieë, onkruidodders en insekdoders
- geskiedenis van chemoterapie
- blootstelling aan radiasie
- aangetasde immuunstelsel
- geskiedenis van outo-immuunsiektes, soos rumatoïede artritis of lupus.

Risikofaktore vir die ontwikkeling van veelvuldige myeloom sluit in:

- veroudering
- geslag: om van die manlike geslag te wees
- ras: hoër risiko onder sekere rasse
- vetsug of ekstra liggaamsgewig.

Hoe word bloedkanker gediagnoseer?

'n Diagnose word dikwels gemaak na afloop van 'n fisiese ondersoek om u

algemene gesondheid te bepaal. U dokter sal u gesondheidsgeskiedenis nagaan, u liggaam en limfkliere ondersoek en kyk of daar enige tekens van infeksie of kneusing is.

Verskillende soorte toetse en prosedures kan gebruik word om bloedkanker te diagnoseer. Wat u benodig hang van die soort bloedkanker af wat daar vermoed word u het. U dokter kan toetse aanbeveel en al die uitslae saam met u evalueer om 'n diagnose te maak.

Biopsies

'n Biopsie is 'n toets waar selmonsters versamel word om deur 'n patoloog in 'n laboratorium ondersoek te word. Vir sekere soorte bloedkanker, soos limfoom, kan u 'n limfklierbiopsie benodig om 'n limfwefselmonster of 'n hele limfklier te verkry.

Deur u beenmurg, waar bloodselle gevorm word, te toets, kan help om sekere soorte bloedkanker te diagnoseer. Dokters maak van 'n prosedure gebruik wat as 'n beenmurgaspirasie bekend

Radiasieterapie kan gebruik word om kankerselle te vernietig of pyn of ongemak te verlig.

staan om 'n klein beenmurg-, bloed- en beenmonster vanuit óf 'n heup- óf borsbeen te verwyder. Die monster word na 'n laboratorium gestuur waar dit vir abnormale selle of veranderinge in genetiese materiaal nagegaan word.

Beeldingskanderings

Beeldingskanderings tel sekere soorte bloedkanker beter as ander op. 'n Skandering kan 'n vergrootte limfklier, wat 'n algemene simptome van limfoom is, optel, maar dit word nie gewoonlik gebruik om leukemie, 'n bloedkanker wat nie sigbare gewasse veroorsaak nie, te diagnoseer nie. Skanderings kan egter steeds help om te sien of kanker ander dele van die liggaam beïnvloed het.

Skandering sluit in:

- rekenaartomografie (RT)-skandering
- magnetiese resonansbeelding (MRB)
- positron-emissie tomografie (PET)-skandering
- X-straal
- ultraklank.

Sekere soorte skanderings word tydens biopsies gebruik om te help om die area vas te stel waar die monster geneem moet word.

Bloedtoetse

'n Volledige bloedtelling (VBT) toon die selftelling van verskillende bloedkomponente, soos witbloedselle, rooi bloedselle en bloedplaatjies.

Bloedchemie-toetse meet vlakke van sleutelstowwe in u bloed. Abnormale vlakke van sekere proteïene kan byvoorbeeld inligting oor u toestand gee.

Indien veelvuldige myeloom vermoed word, kan dokters u bloed-kalsiumvlak nagaan. 'n Ensiem wat as laktat-dehidrogenase bekend staan kan gemeet word vir moontlike limfoom.

Behandeling van bloedkanker en opsies vir terapie

Behandeling van bloed- en beenmurgkankers hang af van die soort kanker, u ouderdom, hoe vinnig die kanker versprei het en ander faktore. Sommige algemene vorme van behandeling vir leukemie, limfoom en veelvuldige myeloom sluit in:

- **Stamseloorplanting:** Tydens 'n stamseloorplanting word gesonde, bloedvormende selle in die liggaam geplant. Stamselle kan vanuit beenmurg, sirkulerende bloed en naelstringbloed verkry word.
- **Chemoterapie:** Chemoterapie maak van middels gebruik wat kanker bestry om die groei van kankerselle in die liggaam te dwarsboom en stop. Chemoterapie vir bloedkanker behels soms verskeie middels wat tesame gegee word in 'n vasgestelde kursus. Hierdie behandeling kan ook voor 'n stamseloorplanting gegee word.
- **Radiasieterapie:** Radiasieterapie kan gebruik word om kankerselle te vernietig of pyn of ongemak te verlig. Dit kan ook voor 'n stamseloorplanting toegedien word.

Bron: <https://www.cancercenter.com/blood-cancers>



VERHOED DAT U TUIS VAL

Soos ons ouer word neem die risiko dat ons kan val toe. 'n Mens val meestal in en om die huis en dit kan lewensveranderend wees. Dit is belangrik om te verstaan hoe om te keer dat u val. Sommige eenvoudige voorkomingsmaatreëls kan u veiligheid verseker en u risiko om tuis te val verminder.

Die kontrolelys hieronder is 'n handige manier om te onthou in watter areas van die huis 'n mens dikwels die gevaar loop om te val.

Trappe

- Maak seker al die handrelings is stewig vasgemaak.
- Beide kante van die trappe behoort handrelings te hê.

Vloere en matte

- Maak seker alle vloerplanke is gelyk en dat matte, insluitend los matte, stewig aan die vloer vasgemaak is met platkopspykers, glyvaste kussingkie of tweesydige kleeflint.
- Gebruik glyvaste vloerwas.

Badkamer

- Maak seker dat u veilig in die badkamer kan rondbeweeg en in en uit die bad of stort kan klim.
- Verwyder gereeld seep wat in die bad of stort opgebou het.
- Plaas glyvaste strokies in die bad en stort.
- Installeer stortkoppe wat volgens hoogte verstel kan word.
- Installeer relings teen die mure by die toilet, bad en stort om aan vas te hou met stewige versterkings om te keer dat die relings loskom.
- Maak badkamermatjies met glyvaste, tweesydigte mat-kleeflint vas.

Kombuis

- Dinge wat u dikwels gebruik, soos opskepbakke en voedsel-items, moet binne maklike bereik wees.
- Indien u 'n trapstoel gebruik, maak seker dit het 'n reling aan die bokant om aan vas te hou.

Ander wenke om te keer dat u val

- Oefen gereeld – dit help om u balans te handhaaf en die bene en spiere sterk te hou.
- Handhaaf goeie postuur – goeie rugsorg sal help met u postuur en balans.
- Loophulpmiddels, soos kieries en looprame, moet korrek werk en verkieslik nie by ander mense geleen word nie.
- Stewige plat, gemaklike skoene verbeter u stabiliteit.
- Wees ekstra versigtig op ongelyke grond.
- Goeie sig help om u balans te hou – wees versigtig as die lig swak is.
- Wees bewus van gevare in die huis, soos matte op glibberige oppervlaktes, loshangende elektriese koorde, klein troeteldiere en teëls.
- Hou 'n noodplan gereed vir as u val – weet hoe om hulp te ontbied as u wel val.
- Vervang vloerbedeksels wat kromtrek, omkrul en gate of uitgerafelde rante het. Gebruik glyvaste kussingies onder matte en tapyte en gebruik growwe verf wat sal help om vloere glyvas te maak en ook keer dat u voete moeg raak.



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 kliëntediensdepartement by **0800 110 268** skakel vir die vorm. Voltooi dit elektronies of druk dit uit.



BELANGRIKE KONTAK- BESONDERHEDE

WIE OM TE
SKAKEL WANNEER
U MET DIE FONDS
IN VERBINDING
MOET 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	E-posadres
Navrae	enquiries@transmed.co.za
Bankbesonderhede en lidmaatskap	membership@transmed.co.za
Komplimente	compliments@transmed.co.za
Klagtes	complaints@transmed.co.za
Appêlle	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 nuusbriëf 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.