transmed
MEDICAL FUND

TransCare

DERDE UITGAWE 2021

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Beskerming van u persoonlike inligting
- Ouderdomsverwante makulêre degenerasie
- Oogsorg
- Borskanker
- Hoe om u bankbesonderhede op datum te bring
- Die dra van gesigmaskers
- Belangrike kontakbesonderhede

Welkom by die derde uitgawe van TransCare vir 2021

Hoof-beampte se nota

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

Welkom by die derde uitgawe van TransCare vir 2021. Lente bring nuwe lewe en alles blom, wat dit moontlik die natuur se mooiste seisoen maak.

Ons hoofartikel in hierdie uitgawe dek basiese inligting oor ouderdomsverwante makulêre degenerasie. Aangesien gesonde oë 'n belangrike deel van u algehele gesondheid is, het ons ook 'n artikel oor oogsorg ingesluit.

Ons voorsien ook inligting oor die Wet op Beskerming van Persoonlike Inligting (POPIA), wat met ingang van 1 Julie 2021 in werking getree het, en verskaf handige inligting om u persoonlike inligting te beskerm.

Ek hoop opreg dat u die nuusbrief geniet en, indien u ons van terugvoering wil voorsien, gerus so te maak deur 'n epos na suggestions@transmed.co.za te stuur.

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

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

Beskerming van u persoonlike inligting

Die regulasies ingevolge die Wet op Beskerming van Persoonlike Inligting, 2013 (POPIA) het met ingang van **1 Julie 2021** in werking getree.

Die doel van POPIA is om u reg op privaatheid te beskerm en om die wyse waarop persoonlike inligting deur openbare en privaat organisasies verwerk word, te reguleer.

Persoonlike inligting is inligting wat 'n persoon identifiseer. Dit sluit die volgende inligting in, maar is nie daartoe beperk nie:

- ras, geslag, huwelikstatus, ouderdom, taal, geboorte van 'n persoon, geestelike gesondheid, welstand of gestremdheid
- opvoedings-, mediese, finansiële, kriminele of werkgeskiedenis
- nasionaliteit en etniese of sosiale oorsprong
- biometriese inligting, soos vingerafdrukke, handtekeninge en stem- of gesigsherkenning
- identifiseringsnommer, simbool, eposadres, fisiese adres, telefoonnommer, selfoonnommer of inligting oor ligging.

Ons het ons prosesse verbeter om wagwoord-enkriptering op alle kommunikasie in te sluit wat per epos aan u gestuur word en inligting bevat wat u persoonlik kan identifiseer. Ten einde hierdie kommunikasie te besigtig sal u 'n wagwoord benodig wat, tensy anders aangedui, u lidmaatskapnommer sal wees. Dit verseker dat u persoonlike inligting veilig is, in ooreenstemming met POPIA-regulasies.

Dit is belangrik dat Transmed u en veral enige van u volwasse afhanklikes se jongste kontakbesonderhede op rekord het. Volgens wetgewing word enige persoon wie 18 jaar oud of ouer is as 'n volwassene beskou. Hierdie privaatheidswet gee u volwasse afhanklikes die reg op vertroulikheid van hul Transmed-lidmaatskapsinligting.

U kan u en u afhanklikes se kontakbesonderhede op datum bring deur Transmed deur een van die volgende kanale te kontak:

- Kliëntediensdepartement: 0800 110 268
- E-pos: membership@transmed.co.za
- Faks: 011 381 2041/42
- Pos: Premiebestuur, Posbus 2269, Bellville 7535.

'n Vorm vir die bevestiging van die kontakbesonderhede van afhanklikes wat 18 jaar oud of ouer is, is by www.transmed.co.za of by die kliëntediensdepartement by 0800 110 268 beskikbaar.

Vervolg op bladsy 4 >>

Beskerming van u persoonlike inligting

Handige wenke om u persoonlike inligting te beskerm

Vervolg >>

SELFOON

- Gebruik 'n PIN, slotkode, patroonslot of u vingerafdruk.
- Wees versigtig daarvoor om openbare Wi-Fi te gebruik.
- Laai slegs amptelike mobiele programme (apps) af wat van die app-winkels afkomstig is.
- Verseker dat u bedryfstelsel altyd op datum is.

SKOOT- EN PERSOONLIKE REKENAAR

- Gebruik u slotkode om u skootrekenaar te beskerm.
- 'n Sterk wagwoord is 'n wagwoord wat moeilik is vir 'n masjien of persoon om te raai. Die gebruik van 'n verskeidenheid karaktersoorte, soos hoofletters, kleinletters, nommers en simbole help om 'n wagwoord sterker te maak.
- Wanneer u u lessenaar verlaat, sluit u skerm.

ANDER WENKE

- Sluit alle ander persoonlike dokumentasie op.
- Moenie enige persoonlike inligting of dokumentasie laat rondlê nie.
- Moenie dokumente in u kar los nie.
- Verseker dat u internet-sekuriteitspakket kragtig en op datum is.
- Bevestig dat die webtuiste waar u u bevind veilig is. Maak seker dat die bronadres (URL) met 'https' begin – die 's' staan vir 'secure' (veilig).

Ouderdomsverwante makulêre degenerasie (OMD)

Wat is OMD?

OMD is 'n verandering in sig wat oor tyd geleidelik tot wasige visie kan lei.

OMD beïnvloed die makula – die klein sentrale gedeelte van die retina wat ons gesigskerpte handhaaf. Die gesondheid van die makula bepaal ons vermoë om te lees, gesigte te herken, te bestuur, televisie te kyk, digitale toestelle te gebruik en enige ander gedetailleerde visuele taak uit te voer.

SOORTE OMD

Daar is twee soorte OMD:

- **Droë OMD is die algemeenste vorm.**

  Droë OMD is die gevolg van 'n opeenhoping van proteïene in die makula wat veroorsaak dat die retinale selle bo hulle minder doeltreffend funksioneer. Hierdie proteïen-deposito's staan as *drusen* bekend. Die meeste pasiënte met droë OMD neem 'n geleidelike, pynlose verlies aan sig waar wat oor tyd toeneem.

- **Nat OMD hou 'n groter bedreiging vir sig in en maak tussen 10% tot 20% van gevalle uit.**

  Nat OMD word veroorsaak deur bloedvate in die retina wat lek. Hierdie abnormale bloedvate kan veroorsaak dat vloeistowwe of bloed by die agterkant van die oog inlek.

  Pasiënte met nat OMD ervaar tipies meer aansienlike gesigsverlies as dié met droë OMD. Die gesigsverlies wat deur nat OMD veroorsaak is word dikwels eers deur die pasiënt opgemerk wanneer die toestand baie ernstig is.

SIMPTOMEVAN MAKULÊRE DEGENERASIE

Vroeë tekens van gesigsverlies as gevolg van OMD sluit in skaduweeagtige areas in u sentrale visie of ongewoon wasige of verwronge sig. Sommige pasiënte neem golwende of verwronge woorde waar wanneer hulle lees.

Vervolg op bladsy 6 >>

Ouderdoms-verwante **makulêre degenerasie** (OMD)

Vervolg >>

Bykomende simptome sluit in moeite om besonderhede in swak ligtoestande te identifiseer of sensitiwiteit vir skerp lig.

Baie pasiënte merk nie die simptome van OMD op as dit net in een oog teenwoordig is of meer ooglopend in een oog as die ander is nie. Wanneer gelyktydig na iets met albei oë gekyk word kan die simptome van wasigheid of verwringing misgekyk word.

WIE LOOP 'N RISIKO OM OMD TE ONTWIKKEL?

Alhoewel makulêre degenerasie verband hou met veroudering, dui bewyse daarop dat die volgende ook bydraende faktore is:

- geslag
- vetsug en onaktiwiteit
- oorerflikheid
- kardiovaskulêre siekte
- rook.

BEHANDELING VAN MAKULÊRE DEGENERASIE

OMD kan nie tans genees word nie. Sommige ingrypings kan egter die verloop van OMD vertraag en selfs sig verbeter. Bestuur van makulêre degenerasie hang af van of die siekte in sy vroeë stadium (droë vorm) of sy meer gevorderde stadium (nat vorm) is; laasgenoemde kan tot ernstige gebreke in visie lei.

In die vroeë stadium van makulêre degenerasie kan voedingsingrypings soos die inname van groen blaargroente en vis help om die verloop van die siekte tot die gevorderde stadium te verhoed.

Daar is ingrypings soos laserchirurgie, fotodinamiese terapie en vaskulêre endoteel-groeifaktor (VEGF) vir laat makulêre degenerasie beskikbaar.

Bron: https://www.allaboutvision.com/conditions/amd.htm

Oog-sorg

Dit is belangrik om na u oë om te sien. Hierdie oogsorgwenke kan u help om u oë gesond te hou.

- **Volg 'n gesonde, gebalanseerde dieet:** 'n Goed-gebalanseerde dieet wat baie vars vrugte en groente insluit kan help om u oë gesond te hou. Sluit omega-3-vetsure by u dieet in.
- **Dra 'n sonbril:** Beskerm u oë teen die son deur 'n sonbril te dra. Maak seker u soek 'n sonbril wat 99% tot 100% van beide UVA- en UVB-radiasie blok.
- **Vermy rook:** Rook verhoog die kanse om oogsiektes te ontwikkel, soos makulêre degenerasie en katarakte, en kan die optiese senuwee beskadig.
- **Indien u kontaklense dra, neem stappe om ooginfeksies te verhoed:** Was u hande deeglik voor u u kontaklense insit en uithaal. Volg ook die instruksies oor hoe om hulle behoorlik skoon te maak en vervang hulle wanneer dit nodig is.
- **Gee u oë 'n blaaskans:** As u baie tyd voor 'n rekenaar deurbring, kan u vergeet om u oë te knip en u oë kan moeg raak. Ten einde spanning op u oë te verminder, probeer die 20-20-20-reël: elke 20 minute, kyk vir ongeveer 20 sekondes 20 voet (ses meter) voor u.

'n Goed-gebalanseerde dieet wat baie vars vrugte en groente insluit kan help om u oë gesond te hou.

Bors-kanker

September is Borskankerbewustheidsmaand. Borskanker is die algemeenste kanker onder Suid-Afrikaanse vroue. Vroeë opsporing is van kernbelang. Almal behoort te weet wat die gevaartekens van borskanker is en wanneer 'n abnormaliteit ontdek word moet dit deur 'n gesondheidsorg-deskundige ondersoek word.

Die gevaartekens van borskanker is:

- rimpeling in die borsvel
- ‘n knop in die bors of armholte
- ‘n verandering in die vel rondom die tepel of afskeiding vanuit die tepel
- rimpeling van die tepel of terugtrekking van die tepel
- ‘n buitengewone vergroting van een bors
- een bors is buitengewoon laer as die ander en die tepel wat op verskillende vlakke is
- ‘n vergroting van die kliere
- ‘n buitengewone swelsel in die armholte.

Vroeë opsporing van borskanker kan lei tot doeltreffende behandeling en `n positiewe prognose.

Hoe om u bank-besonderhede op datum te bring

Dit is van die uiterste belang dat Transmed u korrekte bankbesonderhede vir die volgende doeleindes het:

- Eisebetalings of terugbetaling van bydraes

  Onakkurate bankbesonderhede kan lei tot die vertraging van terugbetalings of in die betaling na 'n verkeerde rekening.

- Betaling van bydraes deur middel van outomatiese klaringsburo (ACB)-aftrekking (debietorder)

  Wanbetaling of vertraagde betaling van 'n bydrae kan lei tot die opskorting of beëindiging van lidmaatskap.

Indien u bankbesonderhede onlangs verander het moet u Transmed binne 30 dae van die verandering in kennis stel.

Indien u versuim om Transmed van die verandering in bankbesonderhede in kennis te stel en terugbetalings in 'n verkeerde rekening gemaak word as gevolg van u versuim om Transmed in kennis te stel, sal Transmed geen aanspreeklikheid vir die verlies neem nie.

Die volgende inligting word benodig om u bankbesonderhede op datum te bring:

- 'n afskrif van u ID; en
- 'n bankstaat of brief van die bank met 'n bankstempel as bevestiging (nie ouer as drie maande nie).

Die volgende bankbesonderhede word benodig:

- naam van rekeninghouer
- rekeningnommer
- naam van bank
- takkode
- soort rekening (tjek/transmissie of spaar).

U kan van enige van die volgende kanale gebruik maak om u bankbesonderhede op datum te bring:

- E-pos: membership@transmed.co.za
- Faks: 011 381 2041/42
- Pos: Premiebestuur, Posbus 2269, Bellville 7535

Dra van gesigmaskers

Selfs as u nie simptome toon nie bly maskers belangrik om die verspreiding van COVID-19 te bekamp.

Hier is 'n paar redes om 'n gesigmasker te dra:

- Hulle bekamp virale oordrag.
- Hulle verhoed asimptomatiese verspreiding van die virus.
- U beskerm ander teen siekte.
- Hulle word deur die wet voorgeskryf.

Wees slim - dra u masker.

BELANGRIKE **KONTAK-BESONDERHEDE**

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)	0860 304 060 / 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

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.