



transmed
MEDICAL FUND

TransCare

VIERDE UITGAWE 2021

2021

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Uitslae van die Trusteeverkiezing
- Demensie
- Sê ja vir sonbeskerming en nee vir velkanker
- Maniere om 'n gesonde en veilige feesseisoen te geniet
- Belangrike kontakbesonderhede



Welkom by die vierde uitgawe
van TransCare vir 2021

Hoof-beampte se nota

▲ Petrus Wassermann
Hoofbeampte



Welkom by die vierde uitgawe van TransCare vir 2021. Aangesien dit ons laaste uitgawe vir 2021 is, wil ek u en u gesin graag 'n gesonde en voorspoedige 2022 toewens. Reis veilig, wees sonslim, bly gehidreer deur baie water te drink en moet asseblief nie drink en bestuur nie.

Dit is in somer baie belangrik om versigtig vir sonbrand te wees. Lees meer daaroor in 'Sê ja vir sonbeskerm en nee vir velkanker'. In hierdie uitgawe se gesondheidsartikel bespreek ons demensie: die verlies aan kognitiewe funksionering – denke, geheue en redenering – tot so 'n mate dat dit met 'n persoon se daaglikse lewe en aktiwiteite inmeng. Lees meer hieroor in 'Demensie'.

Transmed se Trusteeverkieping is afgehandel en dit is vir ons baie aangenaam om die uitslae van die lidverkieping aan te kondig, sowel as die aanstelling van die werkgewer- en vakbondverteenvoordigers op die Raad van Trusteës. Die name van die verkose en aangestelde Trusteës word in hierdie uitgawe bekend gemaak. Die Trusteës speel 'n kernrol in die bestuur van die Fonds en ons wens hulle alle sukses in hul nuwe hoedanighede toe.

Ek hoop opreg dat u die nuusbrief geniet en, indien u ons van terugvoering wil voorsien, u asseblief nie sal huiwer om 'n e-pos na suggestions@transmed.co.za te stuur nie.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte



**Dankie aan die lede
wie vroeër die jaar
aan die nominasie-
en verkiesingsproses
deelgeneem het.**

Transmed Mediese Fonds word deur 'n groep mense wie as Trusteës bekend staan beheer; sommige word deur lede verkies en ander word deur die werkgewergroepe en vakbonde aangestel.

Saam vorm hierdie verteenwoordigers die Raad van Trusteës.

Uitslae

van die Trusteeverkiesing



Die Raad van Trustees word deur die Voorsitter van die Raad gelei. Die Raad van Trustees is verantwoordelik vir die algehele beheer en bestuur van die sake van Transmed Mediese Fonds. As deel van sy pligte en verantwoordelikhede verseker die Raad van Trustees dat die Fonds finansiël en administratief gesond is, aan toepaslike wetgewing gehoor gee en aan die beginsels van korporatiewe gedrag en praktyk voldoen.

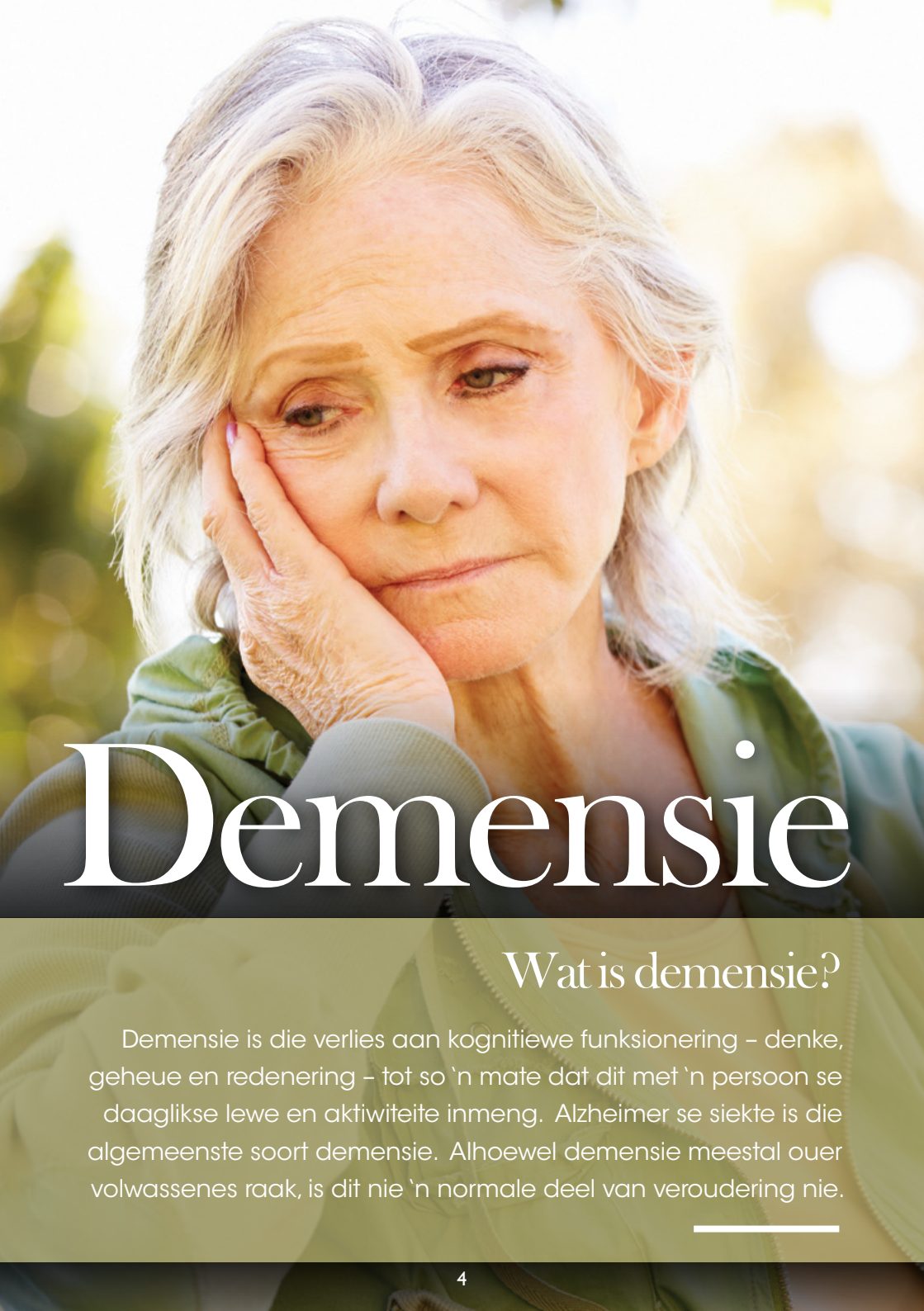
Die Raad is as volg saamgestel:

LIDVERKOSE TRUSTEES

- Mnr C Beard
- Me S Booysen
- Mnr T Campher
- Mnr W Goosen
- Mnr B Jonker – Adjunkvoorsitter
- Mnr F Mabaso

TRUSTEES WAT DEUR DIE WERKGEWER EN VAKBONDE AANGESTEL IS

- Mnr H Fourie
- Mnr F Mackenzie – Voorsitter
- Mnr J Mamabolo
- Mnr L Siwani
- Mnr V Ramlugaan



Demensie

Wat is demensie?

Demensie is die verlies aan kognitiewe funksionering – denke, geheue en redenering – tot so 'n mate dat dit met 'n persoon se daaglikse lewe en aktiwiteite inmeng. Alzheimer se siekte is die algemeenste soort demensie. Alhoewel demensie meestal ouer volwassenes raak, is dit nie 'n normale deel van veroudering nie.

Simptome

Simptome van demensie wissel afhangende van die oorsaak, maar algemene tekens en simptome sluit die volgende in:

Kognitiewe veranderinge

- Geheueverlies, wat gewoonlik deur iemand anders opgemerk word
- Moeite om te kommunikeer of woorde te vind
- Moeite met visuele en ruimtelike vermoëns, soos om te verdwaal as die persoon bestuur
- Moeite met redenering of probleemoplossing
- Moeite om komplekse take te hanteer
- Moeite met beplanning en organisering
- Moeite met koördinasie en motoriese funksies
- Verwarring en disoriëntasie

Sielkundige veranderinge

- Persoonlikheidsveranderinge
- Depressie
- Angstigheid
- Onvanpaste gedrag
- Vervolgingswaan
- Verontrusting
- Hallusinasies

Oorsake

Demensie word veroorsaak deur skade of verlies aan senuweeselle en hul aansluitingspunte in die brein. Afhangende van die area van die brein wat beskadig is, kan demensie mense verskillend beïnvloed en verskillende simptome veroorsaak.

Vorme van demensie word dikwels gegroepeer op grond van wat hulle in gemeen het, soos die proteïene of proteïene wat in die brein of die gedeelte van die brein wat beïnvloed word, afgeset word. Sommige siektes lyk soos demensie, soos dié wat deur 'n reaksie op medikasie of vitamientekorte veroorsaak word, en hulle kan moontlik verbeter met behandeling.

Vervolg op bladsy 6 >>

Demensie

Vervolg >>

Progressiewe demensie

Soorte demensie wat onomkeerbaar in hul verloop is, sluit in:

- Alzheimer se siekte. Dit is die algemeenste vorm van demensie. Dit word veroorsaak deur veranderinge in die brein, insluitend abnormale opeenhoping van proteïene, wat as amiloïede plaatjies en tau-knope bekend staan.
- Vaskulêre demensie. Hierdie soort demensie word veroorsaak deur skade aan die vate wat bloed aan die brein voorsien. Bloedvatprobleme kan beroertes veroorsaak of die brein op ander maniere beïnvloed, soos om die versels in die wit stof van die brein te beskadig. Die algemeenste tekens van vaskulêre demensie sluit probleme met probleemoplossing, stadiger denke en verlies aan fokus en die vermoë om te organiseer in. Dit is geneig om meer opletbaar as geheueverlies te wees.
- Lewy-liggaamsdemensie. Lewy-liggame is abnormale, ballonvormige opeenhopings van proteïene wat in die breine van mense met Lewy-liggaamsdemensie, Alzheimer se siekte en Parkinson se siekte gevind is. Dit is een van die algemener soorte progressiewe demensie. Algemene tekens en simptome sluit in om drome uit te beeld terwyl jy slaap, dinge te sien wat nie daar is nie (visuele hallusinasies) en probleme te ondervind daarmee om te fokus en aandag te gee. Ander tekens sluit in ongekoördineerde of stadige beweging, bewrigheid en rigiditeit (parkinsonisme).
- Frontotemporale demensie. Dit is 'n groep siektes wat deur die afbreking van senuweeselle en hul aansluitingspunte in die temporale lobbe van die brein gekenmerk word. Dit is die areas wat oor die algemeen met persoonlikheid, gedrag en taal verbind word. Algemene simptome beïnvloed gedrag, persoonlikheid, denke, oordeel, taal en beweging.
- Gemengde demensie. Outopsiestudies van die breine van mense wie 80 en ouer is wat demensie gehad het, dui daarop dat baie van hulle 'n kombinasie van verskeie oorsake gehad het, soos Alzheimer se siekte, vaskulêre demensie en Lewy-liggaamsdemensie. Studies

duur voort oor hoe simptome en behandeling deur gemengde demensie beïnvloed word.

Risikofaktore

Baie faktore kan uiteindelik tot demensie bydra. Sommige faktore, soos ouderdom, kan nie verander word nie. Ander kan aangespreek word om u risiko te verminder.

Risikofaktore wat nie verander kan word nie

- Ouderdom. Die risiko raak hoër soos u ouer word, veral na die ouderdom van 65. Dimensie is egter nie 'n normale deel van veroudering nie en kan in jonger mense voorkom.
- Familiësgeskiedenis. 'n Familiësgeskiedenis van demensie plaas u in groter gevaar om die toestand te ontwikkel. Baie mense met 'n familiësgeskiedenis ontwikkel egter nooit simptome nie en baie mense sonder 'n familiësgeskiedenis ontwikkel dit wel. Daar is toetse om vas te stel of u sekere genetiese afwykings het.

Risikofaktore wat u kan verander

U kan moontlik die volgende risikofaktore vir demensie beheer:

- Dieet en oefening: Navorsing toon dat 'n gebrek aan oefening die risiko van demensie verhoog en, alhoewel daar geen spesifieke dieet bestaan om die risiko van demensie te verminder nie, toon navorsing dat daar 'n groter voorkoms van demensie onder mense voorkom wie 'n ongesonde dieet volg in vergelyking met dié wie 'n dieet volg wat ryk is aan vars voedsel, volgraan, neute en saad.
- Oormatige alkoholgebruik: Groot hoeveelhede alkohol is reeds lank bekend daarvoor dat dit veranderinge in die brein veroorsaak. Verskeie omvangryke studies het gevind dat alkoholgebruik-versteurings aan 'n verhoogde risiko vir demensie gekoppel is en veral die vroeë aanvang van demensie.

- Kardiovaskulêre risikofaktore: Dit sluit in hoë bloeddruk (hipertensie), hoë cholesterol, die opbou van vet in die wande van u slagare (aterosklerose) en vetsug.
- Depressie: Alhoewel dit nog nie goed verstaan word nie, kan depressie laat in die lewe dui op die ontwikkeling van demensie.
- Diabetes: Diabetes kan u risiko vir demensie verhoog, veral as dit swak beheer word.
- Rook: Rook kan u risiko om demensie en bloedvatsiektes te ontwikkel verhoog.
- Slaapversteurings: Mense met slaapapnee en ander slaapversteurings kan 'n hoër risiko loop om demensie te ontwikkel.
- Vitamien- en voedingstekorte: Lae vlakke van vitamien-D, vitamien-B-6, vitamien-B-12 en folaat kan u risiko vir demensie verhoog.

Komplikasies

Demensie kan baie liggaamstelsels beïnvloed en dus ook die vermoë om te funksioneer.

Demensie kan lei tot:

- Swak voeding: Baie mense met demensie verminder hul voedselinname of hou op eet, wat hul inname van voedingstowwe beïnvloed. Hulle kan uiteindelik nie kou en sluk nie.
- Longontsteking: Moeite om te sluk verhoog die risiko om te verstik of voedsel in die longe in te suig, wat asemhaling kan verhoed en longontsteking veroorsaak.
- Onvermoë om selfsorgtake uit te voer: Die verloop van demensie kan inmeng met bad, aantrek, hare of tande borsel, onafhanklike toiletgebruik en om medikasie soos aangedui te neem.
- Persoonlike veiligheidsuitdagings: Sommige dag-tot-dag-situasies kan tot veiligheidskwesies vir mense met demensie lei, insluitend bestuur, kosmaak, stap en alleen woon.
- Dood: Die laat stadium van demensie veroorsaak koma en dood, dikwels as gevolg van infeksie.

Voorkoming

Daar is geen manier om demensie met sekerheid te verhoed nie, maar daar is stappe

wat u kan neem wat moontlik kan help. Dit kan voordelig wees om die volgende te doen:

- Hou u verstand aktief. Aktiwiteite wat die verstand stimuleer, soos lees, raaisels oplos en woordspeletjies speel en om die geheue te oefen kan die aanvang van demensie vertraag en die uitwerking daarvan verminder.
- Wees fisies en sosiaal aktief. Fisiese aktiwiteit en sosiale interaksie kan die aanvang van demensie vertraag en die simptome daarvan verminder.
- Hou op rook. Sommige studies het getoon dat rook in die middeljare en daarna u risiko van demensie en bloedvattoestande verhoog. Ophou rook kan u risiko verminder en sal u gesondheid verbeter.
- Kry genoeg vitamien. Sommige navorsing dui daarop dat mense met lae vlakke van vitamien-D in hul bloed meer geneig is om Alzheimer se siekte en ander vorme van demensie te ontwikkel. U kan genoeg vitamien-D deur sekere voedsel, aanvullings en blootstelling aan die son verkry.
- Bestuur kardiovaskulêre risikofaktore. Behandel hoë bloeddruk, hoë cholesterol en diabetes. Verloor gewig indien u oorgewig is.
- Behandel gesondheidstoestande. Raadpleeg u dokter vir die behandeling van depressie en angstigheid.
- Handhaaf 'n gesonde dieet. 'n Dieet wat ryk is aan vrugte, groente, volgraan en omega-3-vetsure, wat algemeen in sekere vis en neute voorkom, kan dalk gesondheid verbeter en u risiko om demensie te ontwikkel verminder. Hierdie soort dieet verbeter ook kardiovaskulêre gesondheid, wat u risiko vir demensie kan verminder.
- Kry goeie gehalte slaap. Beoefen goeie slaaphigiëne en praat met u dokter as u hard snork of tydperke het waar u ophou asemhaal of hyg terwyl u slaap.
- Behandel gehoorprobleme. Mense met gehoorverlies staan 'n groter kans om kognitiewe agteruitgang te ontwikkel. Vroeë behandeling van gehoorverlies, soos die gebruik van gehoorapparate, kan help om die risiko te verminder.

Bron: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dementia/symptoms-causes/syc-20352013>



Sê ja vir
sonbeskerming
**en nee vir
velkanker**

Terwyl ons die warm somerweer geniet moet ons onthou dat die ultraviolet (UV)-strale van die son vir ons vel skadelik kan wees. Velkanker is die grootste gesondheidsrisiko verwant aan oorblootstelling aan UV-bestraling.



Dit is baie belangrik om voorsorgmaatreëls teen sonskade te tref, ongeag u ouderdom.

Die son se ultraviolet (UV)-bestraling is die hooforsaak van velkanker. UV-skade veroorsaak ook sonbrand, verbruining, vroeë veroudering en oogskade. Die goeie nuus is dat u skade – en velkanker – kan verhoed deur sonslim te wees.

HOE OM U VEL TEEN DIE SON SE SKADELIKE UV-STRALE TE BESKERM EN U RISIKO TE VERMINDER:

- Vermy direkte sonlig tussen 10:00 en 15:00 wanneer die son se strale die gevaarlikste is.
- Bedek uself deur diggeweefde hoede met breë rante te dra en lospassende klere wat van fyngeweefde materiaal gemaak is, maar die son se skadelike UV-strale sal afkeer.
- Wend altyd sonskerm aan, verkieslik met 'n sonbeskermingsfaktor (SBF) van tussen 20 en 50 – verkieslik 30 tot 50 vir ligte tot baie ligte vel. Smeer die sonskerm ruim aan oor alle blootgestelde vel.
- Wend sonskerm 20 minute voor u uitgaan in die son aan. Smeer dit weer (ten minste elke twee ure) aan na u u met 'n handdoek afgedroog, gesweet of geswem het.
- Beskerm u oë deur 'n sonbril met 'n UV-beskerming-telling van UV-400 te dra.

Wees sonslim en help om velkanker te verhoed.

A photograph of a middle-aged man and an older woman with white hair, both smiling and wearing aprons, cooking together in a kitchen. The man is stirring a pot on the stove, and the woman is preparing vegetables on a counter. The text is overlaid on the right side of the image.

Maniere om
'n gesunde
en veilige
feesseisoen
te hê

- **Was u hande gereeld:** Handewas help om die verspreiding van kieme te verhoed.
- **Dra 'n gesigmasker:** 'n Gesigmasker sal nie net uself beskerm nie, maar ook ander.
- **Beheer stres:** Gee uself 'n blaaskans as u gestres, oorweldig en buite beheer voel. Van die beste maniere om stres te hanteer is om ondersteuning te vind, sosiaal te verkeer en baie slaap te kry.
- **Wees rookvry:** Vermyn rook en tweedehandse rook. Rokers het groter gesondheidsrisiko's as gevolg van hul tabakgebruik, maar nierokers loop ook 'n risiko wanneer hulle aan tabakrook blootgestel word.
- **Berei voedsel veilig voor:** Onthou hierdie eenvoudige stappe: Was u hande en oppervlakke gereeld, vermy kruisbesmetting, maak voedsel teen behoorlike temperature gaar en verkoel voedsel so spoedig moontlik.
- **Eet gesond en bly aktief:** Eet vrugte en groente wat propvol voedingswaarde is en help so om die risiko vir sekere siektes te verminder. Beperk porsiegroottes en voedsel met 'n hoë vet-, sout- en suikerinhoud.
- **Moenie drink en bestuur nie** en moenie ander toelaat om te drink en bestuur nie. Om onder die invloed te bestuur is 'n risiko vir almal op die pad. Kies om nie te drink en bestuur nie en help ander om dieselfde te doen.
- **Maak veiligheidsgordels vas** wanneer u 'n motorvoertuig bestuur of 'n passasier is. Maak u veiligheidsgordel elke keer vas, ongeag hoe kort die rit is en moedig passasiers aan om dieselfde te doen.



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)	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 nuusbriëf dien nie as mediese raad of as gronde vir 'n mediese eis vir enige produk van hoëgenaamd 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.