



transmed
MEDICAL FUND

TransCare

TWEEDE UITGAVE 2021



IN HIERDIE UITGAVE:

- Hoofbeampte se nota
- Blaaskanker
- Breek die gewoonte ... nie u tande nie
- Positiewe denke – Ontgin die mag van positiwiteit
- Maniere om u immuunstelsel gesond te hou
- Gesondheidsvoordele van sitrusvrugte
- Adresverandering
- Transmed se mobiele app
- Belangrike kontakbesonderhede



Welkom by die tweede uitgawe van
TransCare vir 2021



▲ Petrus
Wassermann
Hoofbeampte

Welkom by die tweede uitgawe van TransCare. Die tyd vir kouer temperature het aangebreek en dit vereis ekstra maatreëls om gesond te bly.

Hoof- beampte se nota

Dit is belangrik om na u liggaam om te sien. Maak seker dat u 'n gesonde dieet volg, gereeld oefening kry en genoeg slaap en u en ander gedurende die verkoue- en griepseisoen beskerm deur goeie higiëne te handhaaf.

Junie is Mansgesondheidsmaand. In lyn met hierdie tema fokus ons in ons hoofartikel op blaaskanker, die vyfde leidende kanker in Suid-Afrikaanse mans. Ons dek ook die onderwerpe van positiewe denke, die gesondheidsvoordele van sitrusvrugte en hoe om slegte tandgewoontes en nie u tande nie te breek.

Ons hoop u maak tyd om hierdie nuusbrieff te lees en dat u dit insiggewend vind.

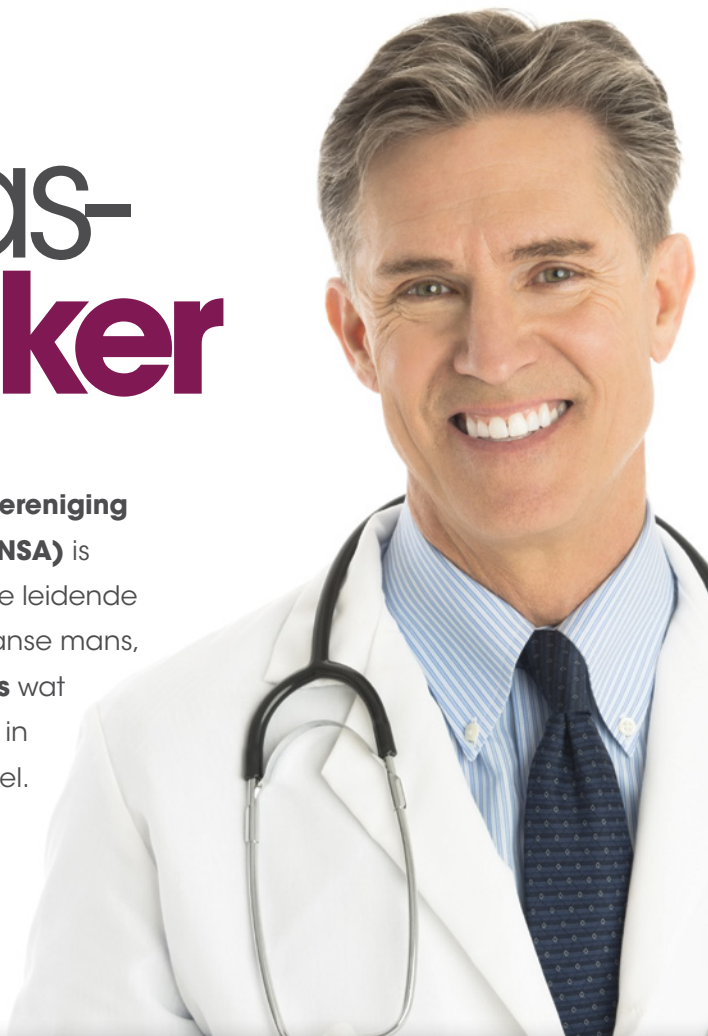
Ons verwelkom enige voorstelle oor onderwerpe wat u wil hê ons in toekomstige nuusbriewe moet publiseer. Stuur asseblief u voorstelle na suggestions@transmed.co.za.

Lekker lees!

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

Blaas- kanker

Volgens die **Kankervereniging van Suid-Afrika (CANSA)** is blaaskanker die vyfde leidende kanker in Suid-Afrikaanse mans, met een in **148 mans** wat die risiko loop om dit in hul leeftyd te ontwikkel.



Blaaskanker vorm in die weefsels van die blaas. Die meeste blaaskankers is oorgangselkarsinome (kanker wat op selle begin wat gewoonlik die binnevoering van die blaas vorm). Ander soorte sluit in plaveiselselkarsinoom (kanker wat in dun, plat selle begin) en adenokarsinoom (kanker wat in selle begin wat mukus en ander vloeistowwe maak en vrystel).

Vervolg op bladsy 4 >>

Blaas- kanker



Vervolg >>

RISIKOFAKTORE VIR BLAASKANKER KAN DIE VOLGENDE INSLUIT:

- gebruik van tabakprodukte
- vetsug
- ouderdom
- chroniese blaasontsteking
- geboortedefekte van die blaas
- blootstelling aan sekere chemikalieë
- om van die manlike geslag te wees
- familiegeskiedenis van kanker.

Tekens en simptome

- Bloed in urine
- Dikwelse urinerings
- Dringende behoefte om te urineer
- Blaasspasma
- Pynlike urinerings
- Onvermoë om te urineer
- Verminderde hou vermoë van die blaas
- Rugpyn
- Bekkenpyn

Simptome van gevorderde blaaskanker

- Pyn
- Onverklaarbare apytsverlies
- Gewigsverlies

Soorte blaaskanker

- Oorgangselblaaskanker
- Nie-spiëringende (oppervlakkige) blaaskanker
- Plaveiselblaaskanker
- Adenokarsinoom van die blaas
- Kleinselkanker van die blaas

Diagnose

Blaaskanker word gewoonlik ontdek wanneer 'n persoon 'n gesondheidsorgverskaffer vir sekere simptome en tekens raadpleeg.

Indien u gesondheidsorgverskaffer blaaskanker vermoed, word toetse benodig om die diagnose te bevestig.

SOORTE TOETSE SLUIT IN:

- Laboratoriumtoetse: Verskeie urinetoetse
- Beeldingstoetse: Rekenaartomografie (RT) en magnetiese resonansie-beeldvorming (MRB)-skanderings en ultraklanke
- Sistoskopie: Ondersoek van die binnevoering van die blaas en die buis wat urine uit die liggaam vervoer
- Blaasbiopsie: Verwydering van selle of weefsel vanuit die blaas om in 'n laboratorium te ondersoek.

BEHANDELING

Soorte standaardbehandeling sluit in:

- chirurgie
- radiasieterapie
- chemoterapie
- biologiese terapie
- fotodinamiese terapie
- immunoterapie.

KAN BLAASKANKER VOORKOM WORD?

Blaaskanker kan nie volkome voorkom word nie, maar daar is voorkomingsmaatreëls wat u kan neem om u risiko te verminder. Dit sluit in:

- moenie rook nie
- vermy blootstelling aan industriële chemikalieë
- drink dwarsdeur die dag water
- beperk die inname van gerookte of gekuurde vleis
- beperk die inname van verwerkte voedsel.

Bron: CANSA

Breek die gewoonte ... nie u tande nie



Tandemalje beskerm die tand. Alhoewel dit die hardste stof in die liggaam is, het selfs dit perke. As u gewoon is daaraan om u tande as gereedskap te gebruik, kan u met 'n gekraakte of gebreekte tand sit. **Is dit regtig die risiko werd?**

Die volgende vyf tandheelkundige moeilikheidmakers is slegte gewoontes wat u behoort te breek voor u u tande permanent beskadig.

TANDE AS GEREEDSKAPTE GEBRUIK

Gebreekte of gekraakte tande word dikwels veroorsaak wanneer mense hul tande gebruik vir dinge waarvoor hulle eenvoudig nie bedoel is nie. Moenie u tande gebruik wanneer u nie 'n skêr in die hande kan kry nie of om dinge vas te hou as u hande vol is nie. En moet nooit bottels met u tande oopmaak nie. Om u tande as 'n botteloopmaker te gebruik is dalk 'n vermaaklike toertjie by partytjies, maar dit kos net een ongelukkige glips of lastige bottel om tot 'n tandheelkundige noodgeval te lei.

Breek die gewoonte: *Voor u u tande gebruik om iets oop te skeur – stop. Vind liever iets of iemand om u te help. Moet nooit u tande as vanselfsprekend aanvaar nie.*

YSBLOKKIES TE KOU

Ysblokkies kan skadeloos voorkom, maar die krag wat nodig is om hulle te breek kan probleme met bestaande tandheelkundige werk, soos stoppels en krone, veroorsaak. Dit kan ook u tandemalje beskadig. U tande kan oor tyd meer sensitief vir warm en koue voedsel word en ook meer vatbaar vir tandbederf en gaatjies wees.

Breek die gewoonte: *Drink koue drankies sonder ys of gebruik 'n strooitjie sodat u nie in die versoeking kom om ysblokkies te kou nie.*

Vervolg op bladsy 6 >>



Breek

die gewoonte

... nie u tande

nie

Vervolg >>

VINGERNAELS TE BYT OF AAN POTLODE TE KOU

Is u daaraan gewoont om u naels te byt of om 'n pen of potlood tussen u tande te hou terwyl u op iets anders konsentreer? U sal verras wees deur die hoeveelheid druk wat u op u tande plaas as u neerbyt op oneetbare voorwerpe.

Die probleem met hierdie gewoontes is dat u waarskynlik elke keer dieselfde tande gebruik. U kan miskien nie die skade sien nie, maar herhaaldelike hoë druk op dieselfde punte kan klein krakies en swakhede aan die binnekant van daardie tande veroorsaak. Naderhand sal hierdie swakhede 'n punt bereik waar dit regtig nie baie vat om ernstige skade te veroorsaak nie.

Breek die gewoonte: Wees bewus van situasies wat hierdie gewoonte aanwakker en stel klein, realistiese doelwitte om dit te stop. Indien u die behoefte het om aan iets te kou, probeer eerder suikerlose kougom.

BRUISDRANKIES EN TAAI, SUIKER-AGTIGE LEKKERNYE

Sportdrankies is propvol skadelike suiker en koolsuurhoudende drankies (selfs die suikerlose soort) is geneig om baie suur (asidies) te wees.

Hierdie asiditeit kan tot bederf rondom die tandvleis en verlies aan emalje lei. Suikeragtige lekkernye bevorder tandbederf en taai, jellie-agtige lekkers kan vir ure aan u tande kleef.

Breek die gewoonte: Drink meer dikwels water en beperk lekkers, suikeragtige voedsel en suikerryke drankies. As u regtig sukkel om die soet-lekkernygewoonte hok te slaan, eet die lekkers na maaltye in plaas van as 'n aparte lekkerny. U mond vervaardig meer speeksel wanneer u maaltye eet, wat help om taai, suikeragtige oorskot weg te spoel.



TE HARD TANDETE BORSEL

Om u tande vir twee minute twee keer 'n dag te borsel is een van die beste mondhigiëne-gewoontes wat u kan hê. Maak net seker dat u nie te entoesiasies van die plaak probeer ontslae raak nie. As u u tande te aggressief borsel of 'n tandeborsel met harde hare gebruik, kan dit emalje verweer; u tandvleis irriteer; u tande sensitief vir koue maak en selfs gaatjies veroorsaak.

Breek die gewoonte: Ten einde hierdie probleme te vermy, borsel u tande en tandvleis saggies met 'n sagte tandeborsel.



Die volgende goeie mondhigiëne-gewoontes kan maak dat u tande 'n leeftyd hou:

- Borsel elke oggend en aand u tande.
- Vlos elke dag om tussen u tande skoon te maak.
- Besoek ten minste een keer 'n jaar 'n tandarts vir 'n tandheelkundige ondersoek en voorkomende sorg.

Bron: DENIS



Positieve denke

– Ontgin die
mag van
positiviteit

A person is shown from the waist down, sitting in a meditative pose on a blue mat. Their hands are raised, palms facing each other with fingers pointing upwards, in a mudra. They are wearing grey leggings. The background is a bright, out-of-focus indoor space.

Positiewe denke of 'n optimistiese houding is die gewoonte om op die goeie in enige gegewe situasie te fokus. Dit kan 'n uitwerking op u fisiese en geestelike gesondheid hê. Dit beteken nie dat u die realiteit moet ignoreer of lig van probleme maak nie. Dit beteken eenvoudig dat u die goeie en die slegte in die lewe moet benader met die verwagting dat dinge goed sal uitwerk.

Hoe om die mag van positiwiteit te ontgin

Leer om elke negatiewe gedagte met 'n positiewe een te vervang.

Elke keer as 'n negatiewe gedagte by u gedagtes inkruip, vervang dit met 'n positiewe gedagte. Verbeel u dat iemand 'n frase waarvan u nie hou nie op 'n swartbord skryf, hoe u opstaan, dit uitvee en iets skryf waarvan u baie meer hou.

Sien die positiewe sy in elke situasie, selfs as u omring is deur suiwer negatiwiteit.

Hierdie een is 'n bietjie moeiliker om toe te pas, maar dit beteken nie dit is onmoontlik nie.

U kan positiwiteit in alles vind deur aan iets positief vas te hou, hetsy familie, vriende, u geloof, die natuur, iemand se sprankelende oë of wat ookal ander flikkering van skoonheid u vind.

As u dit soek sal u dit vind.

Neem 'n oomblik om ten minste een keer 'n dag aan vyf dinge te dink waarvoor u dankbaar is.

Dit sal u bui verbeter en u perspektief gee oor wat regtig belangrik in die lewe is en deur hoeveel seëninge u reeds omring word.

Verander die beelde wat u in u gedagtes toelaat.

Hoe u uself en u omgewing sien maak 'n enorme verskil aan u denke.

In plaas daarvan om te top oor donker, negatiewe gedagtes, bou en fokus 'n paar keer 'n dag in u gedagtes bewustelik op positiewe, ligte en kleurvolle beelde, gedagtes en situasies.

Bron: <https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/how-to-tap-into-the-power-of-positivity.html>

Maniere om u immuun- stelsel gesond te hou





Moenie rook nie.



Volg 'n dieet wat baie vrugte en groente bevat.



Indien moontlik, oefen gereeld.



Handhaaf 'n gesonde gewig.



Indien u alkohol drink, drink slegs in matigheid.



Kry genoeg slaap.



Neem stappe om infeksie te vermy, soos om gereeld u hande te was en vleis deeglik gaar te maak.



Probeer om stres tot 'n minimum te beperk.

Gesondheids- voordelen van citrusvrugte





**Sitrusvrugte bied 'n skatkis
van gesondheidsvoordele
wat strek van u immuniteit
'n hupstoot gee tot die
bestryding van kanker.
Hieronder is 'n paar redes
om sitrusvrugte
te eet:**

- Sitrusvrugte is baie voedsaam en bied 'n menigte vitamien, minerale en plantsamestellings wat help om u gesond te hou.
- Sitrusvrugte is goeie bronne van oplosbare vesel, wat help om cholesterol te verlaag en vertering aan te wakker.
- Sitrusvrugte is laag in kalorieë, wat hulle 'n slim keuse maak vir mense wat gewig wil verloor of hul gewig wil handhaaf.
- Sitrusvrugte kan help om die risiko van nierstene in sommige mense te verlaag deur nitraatvlakke in urine te verhoog.
- Sitrusvrugte is wyd bestudeer vir hul beskermende uitwerking op 'n verskeidenheid soorte kanker.
- Baie samestellings in sitrusvrugte kan hartgesondheid bevoordeel deur cholesterolvlakke te verbeter en bloeddruk te verlaag.
- Sitrusvrugte en -sappe kan help om breinfunksie 'n hupstoot te gee en die brein teen neurodegeneratiewe versteurings te beskerm.





Adres- verandering

Die Fonds het
verhuis na 'n nuwe
gebou en kan nou
by die volgende fisiese
en pos-
adresse bereik
word:

- **Nuwe fisiese adres:**
Traduna House, Jorissenstraat
118, Braamfontein 2001
- **Nuwe posadres:**
Posbus 2269, Bellville 7535.

Alle ander kontakbesonderhede,
soos ons huidige telefoon- en
faksnommers en eposadresse, bly
onveranderd.



Transmed se mobiele app

Bly op hoogte met Transmed se mobiele app. Die app is u hulpbron vir gereedlike inligting oor u gesondheidsplan. Trek voordeel uit funksies soos die volgende:

- elektroniese lidmaatskapkaart
- besigtig beskikbare voordeelinligting
- besigtig chroniese medikasie- en hospitaalmagtigings
- verkry toegang tot state
- besigtig eise.

U kan Transmed se mobiele app aflaai deur die Apple App- en Google Play-winkels te besoek.



BELANGRIKE KONTAKBESONDERHEDE



Dienste

Kontak- besonderhede

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

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.