

# rans care



transmed  
MEDICAL FUND

VIERDE UITGAWE VIR 2022

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

## IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Aanpassingsversteuring
- Tinnitus
- Beskerm u gehoor
- Transflits: Ambulansdiens
- Belangrike kontakbesonderhede

# Hoof- beampte se nota



**Petrus**  
Wassermann  
*Hoofbeampte*

Welkom by die  
vierde uitgawe van  
TransCare vir 2022.

Dit is ongelooflik  
dat ons amper aan  
die einde van nog  
‘n jaar staan.

---

Of u reis, vrye tyd tuis geniet of tyd met familie en vriende deurbring, is dit belangrik om te onthou om na onself en ons gesinne om te sien.

Indien u per motor reis, maak u veiligheidsgordel vas, moenie drink en bestuur nie, handhaaf ‘n veilige volgfstand en, indien u moeg of rusteloos voel, stop iewers veilig en rus ‘n bietjie.

Voor ons verder gaan is dit vir my hartseer om u mee te deel dat twee van ons lidverkose Trustees, mnr T Campher en mnr W Goosen, vroeër in 2022 oorlede is. Hul bydrae op die Raad van Trustees sal geweldig gemis word.

In hierdie uitgawe dek ons aanpassingsversteurings, ‘n groep toestande wat voorkom wanneer u sukkel om ‘n stresvolle lewensgebeurtenis te hanteer. Ons deel ook artikels oor tinnitus en hoe om u gehoor te beskerm.

Ons hoop dat u die tyd sal neem om hierdie nuusbriëf te lees en dat u dit insiggewend en behulpsaam sal vind.

Aangesien dit die laaste nuusbriëf vir 2022 is, wil ons u ‘n gesonde, gelukkige feesseisoen toewens. Mag die nuwe jaar gevul wees met seëninge, geluk, vreugde en gesondheid.

Indien u ons van terugvoëring wil voorsien, stuur gerus ‘n e-pos na [suggestions@transmed.co.za](mailto:suggestions@transmed.co.za).

Vriendelike groëte

**Petrus Wassermann**  
*Hoofbeampte*

# AANPASSINGS- VERSTEURING

;

Aanpassingsversteurings kom voor wanneer iemand sukkel om na 'n stresvolle voorval aan te pas. Dit kan sielkundige en fisiese simptome veroorsaak wat behandeling soos terapie of medikasie vereis.'



## Hoe om aanpassingsversteurings te verstaan

Aanpassingsversteurings is 'n groep toestande wat kan voorkom wanneer u sukkel om 'n stresvolle lewensgebeurtenis te hanteer. Dit kan die dood van 'n geliefde, verhoudingsprobleme of om by die werk afgedank te word, insluit. Alhoewel almal stres ervaar, sukkel sommige mense om sekere stressors te hanteer.

Die onvermoë om by die stresvolle gebeurtenis aan te pas kan een of meer ernstige sielkundige en soms selfs fisiese simptome veroorsaak. Daar is ses soorte aanpassingsversteurings wat elk kenmerkende simptome en tekens het.

Aanpassingsversteurings kan beide volwassenes en kinders raak.

Hierdie versteuring word deur middel van terapie, medikasie of 'n kombinasie van die twee behandel. Met hulp kan u gewoonlik vinnig van 'n aanpassingsversteuring herstel. Die versteuring duur gewoonlik nie langer as ses maande nie, tensy die oorsaak voortduur.

## Hoe om die simptome van 'n aanpassingsversteuring te herken

Die geestelike en fisiese simptome wat met 'n aanpassingsversteuring gepaard gaan, kom gewoonlik voor tydens of direk na 'n stresvolle gebeurtenis. Alhoewel die versteuring nie langer as ses maande duur nie, kan u simptome voortduur as die stressor nie verwyder word nie. Sommige mense ervaar net een simptoom. Ander kan baie simptome ervaar.

vervolg op bladsy 4



# AANPASSINGS- VERSTEURING

VERVOLG>>

## Die geestelike simptome van aanpassingsversteurings kan die volgende insluit:

- opstandige of impulsiewe gedrag
- angs
- gevoelens van hartseer, hopeloosheid of inperking
- huil
- teruggetrokkenheid
- gebrek aan konsentrasie
- lae selfbeeld
- selfmoordgedagtes.

Daar is een soort aanpassingsversteuring wat gepaard gaan met fisiese simptome, sowel as sielkundige simptome. Hierdie fisiese simptome kan die volgende insluit:

- slapeloosheid
- spiertrekkings of bewerigheid
- moegheid
- lyfseer of pyn
- slegte spysvertering.

## Soorte aanpassingsversteurings

Die volgende is die ses soorte aanpassingsversteurings en hul simptome:

### 1. Aanpassingsversteuring gepaard met depressiewe bui

Mense wat met hierdie soort aanpassingsversteuring gediagnoseer word, is geneig om hartseer en hopeloos te voel. Dit gaan ook met huil gepaard. Boonop kan u ook vind dat u nie meer aktiwiteite geniet wat u voorheen geniet het nie.

### 2. Aanpassingsversteuring gepaard met angstigheid

Simptome van aanpassingsversteuring

gepaard met angstigheid sluit in gevoelens van oorweldiging, angs en bekommernis. Mense met hierdie versteuring kan ook probleme met konsentrasie en geheue hê. Met kinders gaan hierdie diagnose gewoonlik met skeidingsangs van ouers en geliefdes gepaard.

### 3. Aanpassingsversteuring gepaard met angstigheid en depressiewe bui

Mense met hierdie soort aanpassingsversteuring ondervind beide angs en depressie.

### 4. Aanpassingsversteuring gepaard met ontwrigtende gedrag

Simptome van hierdie soort aanpassingsversteuring sluit hoofsaaklik gedragsprobleme soos roekeloos bestuur of veglustigheid in. Tieners met hierdie versteuring kan diefstal pleeg of eiendom vandaliseer. Hulle kan ook begin om nie skool by te woon nie.

### 5. Aanpassingsversteuring gepaard met gemengde emosionele en gedragsversteuring

Simptome wat met hierdie soort aanpassingsversteuring gepaard gaan, sluit depressie, angstigheid en gedragsprobleme in.

### 6. Ongespesifiseerde aanpassingsversteuring

Diegene wie met 'n ongespesifiseerde aanpassingsversteuring gediagnoseer is, het simptome wat nie met ander soorte aanpassingsversteurings gepaard gaan nie. Dit sluit dikwels fisiese simptome of probleme met vriende, familie, werk of skool in.

## Wat veroorsaak aanpassings-versteurings?

'n Verskeidenheid stresvolle gebeure kan aanpassingsversteuring veroorsaak. Sommige algemene oorsake by volwassenes sluit in:

- dood van 'n familielid of vriend
- verhoudingsprobleme of egskeiding
- grootskaalse lewensveranderinge
- siekte of 'n gesondheidsprobleem waaraan u of iemand na aan u lei
- verhuising na 'n nuwe huis of plek
- skielike rampe
- finansiële moeilikheid of vrese.

## Wie loop 'n risiko om 'n aanpassingsversteuring te ontwikkel?

Enigeen kan 'n aanpassingsversteuring ontwikkel. Daar is geen manier om te voorspel wie uit 'n groep mense wat dieselfde stressor ervaar dit sal ontwikkel nie. U sosiale vaardighede en metodes om ander stressors te hanteer kan bepaal of u 'n aanpassingsversteuring sal ontwikkel.

## Hoe word aanpassings-versteurings gediagnoseer?

Ten einde met 'n aanpassingsversteuring gediagnoseer te word, moet 'n persoon aan die volgende vereistes voldoen:

- sielkundige of gedragssimptome binne drie maande vanaf die voorkoms van 'n geïdentifiseerde stressor of stressors in u lewe
- meer stres as gewoonlik as gevolg van 'n spesifieke stressor, of stres wat probleme met verhoudings by die skool of by die werk veroorsaak, of beide
- die verligting van simptome binne ses maande na die stressor of stressors verwyder is
- simptome wat nie die gevolg van 'n ander diagnose is nie.

## Hoe word aanpassingsversteurings behandel?

Indien u met 'n aanpassingsversteuring gediagnoseer word, sal u waarskynlik baat vind by behandeling. U sal moontlik slegs korttermynbehandeling benodig of dalk oor 'n uitgebreide tydperk behandeling moet ontvang. Aanpassingsversteurings word oor die algemeen deur terapie, medikasie of 'n kombinasie van die twee behandel.

## Hoe om aanpassingsversteurings te voorkom

Daar is geen gewaarborgde manier om 'n aanpassingsversteuring te voorkom nie. Deur egter te leer om standvastig en veerkragtig te wees kan u help om stressors te hanteer. Veerkragtigheid gee u die vermoë om stressors te oorkom. U kan u veerkragtigheid verbeter deur:

- 'n sterk ondersteuningsnetwerk te ontwikkel
- vir die positiewe aspekte of humor in moeilike situasies te soek
- gesond te lewe
- 'n goeie selfbeeld te bou.

Dit kan help om vir 'n stresvolle situasie voor te berei as u weet dat u dit sal moet trotseer. Positiewe denke kan help. U kan ook u dokter of terapeut skakel om te bespreek hoe u besonder stresvolle situasies die beste kan hanteer.

**Bou u ondersteuningstelsel op:** Betrek u familie, vriende en groepe waaraan u behoort om u in moeilike tye te ondersteun en aan te spoor.

**Pas gereeld selfsorg toe:** Spandeer tyd om na uself om te sien. Neem 'n warm bad, lees 'n boek, skryf in 'n dagboek, gaan stap of speel met u troeteldiere. Neem tyd vir uself. Doen dinge wat u laat beter voel en u gelukkig maak. Skeduleer gereeld 'eietyd'.





# TINNITUS

Tinnitus kom voor wanneer u 'n gelui of ander klanke in een of beide ore ervaar. Die klanke wat u hoor wanneer u tinnitus het word nie deur 'n eksterne klank veroorsaak nie en ander mense kan dit gewoonlik nie hoor nie. Tinnitus is 'n algemene probleem. Dit is veral algemeen onder ouer volwassenes.

---

Tinnitus word gewoonlik deur 'n onderliggende toestand veroorsaak, soos ouderdomsverwante gehoorverlies, 'n oorbesering of 'n probleem met bloedsomloop. Vir baie mense verbeter tinnitus wanneer die onderliggende oorsaak behandel word of ander behandeling die geraas verminder of verdoesel en tinnitus minder merkbaar maak.

## Simptome

Tinnitus word meestal as 'n gelui in die ore beskryf, selfs as geen eksterne klank teenwoordig is nie. Tinnitus kan egter ook ander soorte spookklanke in u ore veroorsaak, insluitend die volgende geluide:

- gezoem
- gedruis
- geklik
- gesis
- gegons.

Die meeste mense met tinnitus het subjektiewe tinnitus, wat tinnitus is wat net u kan hoor. Tinnitus-geluide



‘n Verstoping kan die drukking in u oor verander, wat tinnitus veroorsaak.’

kan wissel in toonhoogte van 'n lae gedruis tot 'n hoë fluitgeluid en u kan dit in een of beide ore hoor. In sommige gevalle kan die geluid so hard wees dat dit inmeng met u vermoë om te konsentreer of om eksterne geluide te hoor. Tinnitus kan te alle tye teenwoordig wees of kom en gaan.

In seldsame gevalle kan tinnitus as 'n ritmiese polsende of ruisgeluid voorkom, dikwels in gelid met u hartklop. Dit staan bekend as pulsatiewe tinnitus, wat 'n objektiewe vorm van tinnitus is, aangesien u dokter u tinnitus moontlik kan hoor wanneer hy of sy 'n ondersoek doen.

## Oorsake

'n Aantal gesondheidstoestande kan tinnitus veroorsaak of vererger. In baie gevalle word 'n presiese oorsaak nooit gevind nie.

## Algemene oorsake van tinnitus

In baie mense word tinnitus deur een van die volgende veroorsaak:

- **Gehoerverlies:** Daar is klein, delikate haarselle in u binne-oor (koglea) wat beweeg wanneer u oor klankgolwe

ontvang. Hierdie beweging veroorsaak dat elektriese seine langs die senuwee wat vanaf u oor na u brein lei (gehoorsenuwee) gestuur word. U brein vertolk hierdie seine as klank. Indien die haartjies in u binne-oor gebuig of gebreek is – dit gebeur soos u ouer word of wanneer u gereeld aan harde geluide blootgestel word – kan hulle onwillekeurige elektriese impulse na u brein toe vrystel, wat tinnitus veroorsaak.

- **Oorinfeksie of oorkanaalverstoping:**

U oorkanale kan verstop word deur 'n opeenhoping van vloeistof (oorinfeksie), oorwas, vullis of ander vreemde stowwe. 'n Verstoping kan die drukking in u oor verander, wat tinnitus veroorsaak.

- **Kop- of nekbeserings:**

Kop- of nektrauma kan die binne-oor, gehoorsenuwees of breinfunksie wat aan gehoor gekoppel is, beïnvloed. Sulke beserings veroorsaak gewoonlik tinnitus in slegs een oor.

- **Medikasie:**

'n Aantal medikasie-items kan tinnitus veroorsaak of vererger. Oor die algemeen is tinnitus erger hoe hoër die dosis van hierdie medikasie-items is. Die ongewenste geraas verdwyn dikwels wanneer u die gebruik van hierdie medikasie staak.



# TINNITUS

VERVOLG>>

## Ander oorsake van tinnitus

Minder algemene oorsake van tinnitus sluit ander oorprobleme, chroniese gesondheidstoestande en beserings of toestande wat die senuwees in u ore of die gehoorsentrum in u brein beïnvloed. Dit kan die volgende toestande insluit:

- **Meniere se siekte:** Tinnitus kan 'n vroeë aanduiding wees van Meniere se siekte, 'n binne-oorversteuring wat moontlik deur abnormale vogdruk in die binne-oor veroorsaak word.
- **Versteuring van die buis van Eustachius:** Met hierdie toestand bly die buis wat u middeloor met u neuskeelholte verbind die heeltyd oop, wat u oor vol kan laat voel.
- **Veranderinge aan die oorbeen:** Verharding van die bene in u middeloor (otosklerose) kan u gehoor beïnvloed en tinnitus veroorsaak. Hierdie toestand, wat deur abnormale beengroei veroorsaak word, is geneig om oorerflik te wees.
- **Spierspasmas in die binne-oor:** Spiere in die binne-oor kan saamtrek (spasma), wat tinnitus, gehoorverlies en 'n gevoel

van volheid in die oor kan veroorsaak. Dit gebeur soms om geen verklaarbare rede nie, maar kan ook veroorsaak word deur neurologiese siektes, insluitend veelvuldige sklerose.

- **Temporomandibulêre gewrigsversteurings:** Probleme met die temporomandibulêre gewrig, d.i. die gewrig aan beide kante van die hoof, voor u ore, waar u laer kakebeen u skedel ontmoet, kan tinnitus veroorsaak.
- **Akoestiese neurom of ander kop- of skouergewasse:** Akoestiese neurom is 'n nie-kankeragtige (goedaardige) gewas wat ontwikkel op die kraniale senuwee wat vanaf u brein na u binne-oor loop en balans en gehoor beheer. Ander hoof-, nek- of bringewasse kan ook tinnitus veroorsaak.
- **Bloedvatversteurings:** Toestande wat u bloedvate beïnvloed – soos arteriosklerose, hoë bloeddruk of verwronge of misvormde bloedvate – kan veroorsaak dat bloed met meer krag deur u are en slagare beweeg. Hierdie veranderinge in bloedvloei kan tinnitus veroorsaak of tinnitus meer opvallend maak.



- **Ander chroniese toestande:**

Toestande soos diabetes, tiroïde probleme, migraine, anemie en auto-immune versteurings, soos rumatoïede artritis en lupus, is reeds almal aan tinnitus gekoppel.

## Risikofaktore

Enigiemand kan tinnitus kry, maar hierdie faktore kan u risiko verhoog:

- **Blootstelling aan harde geraas:**

Harde geluide, soos dié wat deur swaar gereedskap, kettingsae en vuurwapens gemaak word, is algemene bronne van gehoorverlies wat aan geraas verwant is. Draagbare musiektoestelle, soos MP3-spelers, kan ook gehoorverlies wat aan geraas verwant is veroorsaak as dit vir lang tydperke hard gespeel word.

- **Ouderdom:** Soos u ouer word neem die aantal funksionerende senuweevesels in u ore af, wat moontlik gehoorprobleme kan veroorsaak wat dikwels aan tinnitus verwant is.

- **Geslag:** Mans is meer geneig om tinnitus te ervaar.

- **Tabak- en alkoholgebruik:** Rokers loop 'n hoër risiko om tinnitus te ontwikkel. Alkoholgebruik verhoog ook die risiko van tinnitus.

- **Sekere gesondheidsprobleme:** Vetsug, kardiovaskulêre probleme, hoë bloeddruk en 'n geskiedenis van artritis of kopbeserings kan alles u risiko van tinnitus verhoog.

## Komplikasies

Tinnitus raak mense verskillend. Vir baie mense kan tinnitus lewenskwaliteit aansienlik beïnvloed. As u tinnitus het, kan u ook die volgende ervaar:

- moegheid
- stres
- slaapprobleme

- konsentrasieprobleme
- geheueprobleme
- depressie
- angstigheid en irritasie
- kopsere
- probleme met werk en gesinslewe.

Deur hierdie verwante toestande te behandel kan dalk nie tinnitus direk beïnvloed nie, maar dit kan u laat beter voel.

## Voorkoming

In baie gevalle is tinnitus die gevolg van iets wat nie voorkom kan word nie. Sommige voorkomingsmaatreëls kan egter help om sekere soorte tinnitus te voorkom:

- **Gebruik beskerming vir u gehoor.** Oor tyd kan blootstelling aan harde geluide die senuwees in die ore beskadig, wat gehoorverlies en tinnitus kan veroorsaak. Probeer om u blootstelling aan harde geluide te beperk. En as u nie harde geluide kan vermy nie, gebruik beskerming om te help om u gehoor te beskerm.
- **Verminder die volume.** Langtermyn blootstelling aan harde musiek met geen beskerming vir die ore nie of om na baie harde musiek deur oorfone te luister, kan gehoorverlies en tinnitus veroorsaak.
- **Sien om na u kardiovaskulêre gesondheid.** Gereelde oefening, gesond eet en om ander stappe te neem om u bloedvate gesond te hou, kan help om tinnitus wat aan vetsug en bloedvatversteurings gekoppel is, te voorkom.
- **Beperk alkohol, kaffeïen en nikotien.** Hierdie middels, veral wanneer dit in oormaat gebruik word, kan bloedvloei beïnvloed en tot tinnitus bydra.

Bron: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/tinnitus/symptoms-causes/syc-20350156>



# BESKERM U GEHOOR

Ons word in ons daaglikse lewens deur 'n voortdurende stroom klanke gebombardeer wat soms so hard is dat dit ons gehoor kan beskadig. Die sleutel daartoe om u gehoor gesond te hou is om te verstaan presies hoeveel skade harde klanke kan veroorsaak en watter maatreëls om te neem om blootstelling daaraan te vermy.

Herhaaldelike blootstelling aan harde geluide – soos dié wat soms deur masjienerij of musiek gemaak word – kan oor 'n lang tydperk geleidelik 'n tol op u gehoor eis sonder dat u dit eens agterkom. Hierdie soort skade sal waarskynlik permanent wees.

Die intensiteit van klank word in desibel (dB) gemeet en gereelde blootstelling aan klanke van 85-dB of hoër, waar 70-dB of laer as veilig beskou word, kan u gehoor permanent beïnvloed. Dit is dus belangrik om te weet dat u u gehoor kan beskerm deur eenvoudige, dog doeltreffende voorkomende maatreëls toe te pas.

## Wat kan u doen om u gehoor te beskerm?

Dit is belangrik om te onthou dat u voorkomende maatreëls kan neem om u gehoor te beskerm:

- Probeer om die tydperk waartydens u aan hoë vlakke van geraas blootgestel word, te verminder.
- Verminder die volume van persoonlike musiektoestelle en gebruik oorfone of oorpluissies wat klank uitsny.
- Moenie te veel raserige toestelle terselfdertyd tuis gebruik nie.
- Wanneer u nuwe produkte koop, gaan die intensiteit van klank in dB na; hoe laer, hoe beter.
- Beweeg verder weg van enige bron van harde klanke.
- Dra beskerming vir u gehoor wanneer u met raserige toerusting soos grassnyers werk.

Bron: <https://www.amplifon.com/uk/recognising-hearing-loss/prevention>

# Trans flits



In 'n mediese noodgeval  
wanneer 'n ambulans  
benodig word, skakel:

**Europ Assistance**  
**0800 115 750**

## BELANGRIKE KONTAKBESONDERHEDE

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                         | Eposadres                  |
|---------------------------------|----------------------------|
| 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 |

**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.