trans health

EERSTE UITGAWE VAN 2024

transmed MEDICAL FUND

Welkom by die eerste uitgawe van TransHealth vir 2024

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Geswelde limfnodes
- Mond-ulkusse
- Wondsorg: Snye en krapmerke
- Bywerking van inligting
- Indiening van eise
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie-inskrywing

Hoof-beampte se nota

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

Welkom by die eerste uitgawe van TransHealth vir 2024.

Ek wil namens die Transmed-span en Raad van Trustees ons beste wense vir 2024 aan u oordra.

Streef daarna om slim keuses te maak en 'n gesonder lewe in 2024 te lei. Eet gesond en sluit vrugte, groente en volgraan by u maaltye in. Drink water, vermy soet drankies en probeer om genoeg te slaap.

In hierdie uitgawe dek ons geswelde limfnodes, die klein kliere wat limf filtreer. Limf is die helder vloeistof wat deur die limfatiese stelsel sirkuleer. Ons sluit ook 'n artikel in oor mond-ulkusse, oftewel pynlike seerplekke in die mond en tandvleis.

Onthou om die Fonds te laat weet wanneer u kontak-besonderhede verander het. Indien die inligting wat die Fonds vir u het nie op datum is nie, kan ons nie kommunikasie aan u stuur nie. Indien u 'n e-posadres het en u nie die inligting op datum gebring het nie, skakel asseblief die kliëntediensdepartement by **0800 450 010** of stuur 'n e-pos na **membership@transmed.co.za**. Sluit asseblief u lidmaatskapnommer op alle korrespondensie aan die Fonds in.

Ons hoop dat u tyd sal maak om hierdie nuusbrief te lees.

Veels geluk aan die wenners van die vorige uitgawe se kompetisie. Daar is weereens uitstekende pryse om te wen in ons jongste kompetisie. Ons het 'n kopkrapper ingesluit waar ons u vra om 'n raaisel te voltooi om 'n vermiste woord deur 'n proses van uitskakeling te vind. Al die antwoorde is in hierdie uitgawe.

Ons verwelkom enige voorstelle wat u oor lidvoordele het wat in toekomstige nuusbriewe gepubliseer kan word. Stuur u voorstelle asseblief na **suggestions@transmed.co.za**.

Tot die volgende uitgawe.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

GESWELDE limfnodes

Wat is limfnodes?

Die limfatiese stelsel bestaan uit kanale wat deur u hele liggaam loop en soortgelyk aan bloedvate is.

Limfnodes is klein kliere wat limf filtreer. Limf is helder vloeistof wat deur die limfatiese stelsel sirkuleer.

vervolg op bladsy 4

vervolg >>

Limfnodes kom dwarsdeur die liggaam voor. Hulle kan in baie areas onder die vel gevind word, insluitend:

- in die armholtes
- onder die kakebeen
- bo die sleutelbeen
- aan beide kante van die nek
- aan beide kante van die lies.

Limfnodes stoor witbloedselle, wat daarvoor verantwoordelik is om organismes wat die liggaam aanval te vernietig.

Hulle dien ook as 'n kontrolepunt. Wanneer bakterieë, virusse en abnormale of siek selle deur die limfkanale beweeg, bespeur en keer die limfnodes hulle.

Wanneer die liggaam teen 'n infeksie of siekte te staan kom, versamel die limfnodes afvalmateriaal soos bakterieë en dooie of siek selle.

Hoe weet u of u geswelde limfnodes het?

Limfadenopatie is 'n ander naam vir swelling in die limfnodes. Simptome wat tesame met geswelde limfnodes in die nek voorkom, is byvoorbeeld:

- hoes
- moegheid
- koors
- kouekoors
- loopneus
- sweet.

Geswelde limfnodes in die lies kan tesame met 'n bekkeninfeksie voorkom. Hulle kan pyn veroorsaak wanneer u stap of buig.

Waarop dui 'n geswelde limfnode?

Geswelde limfnodes is 'n teken dat u limfatiese stelsel besig is om 'n infeksie of siekte uit u liggaam te verwyder.

Infeksies

Limfnodes swel op wanneer 'n infeksie voorkom in die area waar hulle gevestig is. Die limfnodes in die nek kan byvoorbeeld opswel as gevolg van 'n infeksie in die boonste lugweg, soos die algemene verkoue.

Limfnodes wat as gevolg van 'n infeksie swel kan pynlik wees.

Geswelde limfnodes in die kop of nek kan veroorsaak word deur infeksies soos:

- oorinfeksie
- sinusinfeksie
- griep
- strepkeel
- monokleose (mono)
- tandinfeksie, insluitend 'n tandabses
- velinfeksie
- MIV.

Seksueel-oordraagbare infeksies (SOI's) soos sifilis en gonorree kan veroorsaak dat limfnodes in die bekken swel.

Ander moontlike oorsake sluit in:

- katkrapkoors
- mangelontsteking
- toksoplasmose
- tuberkulose
- gordelroos.

Nie-aansteeklike oorsake

Ernstige toestande, soos immuunstelselversteurings of kanker, kan veroorsaak dat limfnodes regoor die liggaam swel. Immuunstelselversteurings wat veroorsaak dat limfnodes swel, sluit lupus en rumatoïde artritis in.

Enige kanker wat in die liggaam versprei, kan veroorsaak dat die limfnodes opswel. Wanneer kanker van een area na die limfnodes versprei, daal die oorlewingskoers. Limfoom, wat `n kanker van die limfatiese stelsel is, veroorsaak ook dat limfnodes opswel.

Kanker wat opgeswelde limfnodes veroorsaak, sluit in:

- leukemie
- Hodgkin se limfoon
- nie-Hodgkin se limfoom
- Sézary se sindroom, wat `n seldsame vorm van limfoom is.

Ander oorsake van geswelde limfnodes sluit onder andere die volgende in:

- allergiese reaksies tot medikasie
- stres
- tandvleissiekte
- mondsere.

Hoe vind u geswelde limfnodes?

Geswelde limfnodes kan so klein soos ertjies of so groot soos kersies wees. Hulle kan pyn wanneer u aan hulle raak of wanneer u sekere bewegings uitvoer. Geswelde limfnodes onder die kakebeen of aan beide kante van die nek kan pyn wanneer u u kop op `n sekere manier draai of wanneer u voedsel kou. Hulle kan dikwels gevoel word wanneer u u hand oor u nek of net onder u kakebeen streel. Hulle kan ook gevoelig wees.

Hoe voorkom u geswelde limfnodes?

Die enigste manier om geswelde limfnodes te voorkom is om die toestande wat hulle kan veroorsaak te voorkom. Hier is stappe wat u kan neem:

- Handhaaf behoorlike tandhigiëne om te help om u tande en tandvleis gesond te hou.
- Was u hande dikwels.
- Word ingeënt teen toestande soos gordelroos, tuberkulose en griep.
- Moenie voedsel, drankies of persoonlike items soos handdoeke met enigiemand deel met aansteeklike siektes soos mono of `n verkoue nie.
- Gebruik kondome of ander beskermingsmaatreëls gedurende seksuele aktiwiteite.
- Vra u dokter of u u medikasie kan verander as u `n negatiewe of allergiese reaksie het.
- Vermy wilde katte en moenie toelaat dat u huiskatte buite speel nie.

Bron: https://www.healthline.com/health/swollen-lymph-nodes#What-are-lymph-nodes

MOND-ULKUSSE

Mond-ulkusse is seerplekke in die mond en tandvleis. Hulle staan ook as kankersere of afteuse ulkusse bekend. Mond-ulkusse wissel in grootte en die presiese simptome van die mond-ulkus sal afhang van die soort ulkus wat 'n persoon het.

Alhoewel hulle meestal skadeloos is, kan mond-ulkusse uiters ongemaklik wees en dit vir sommige mense moeilik maak om te eet, drink en hul tande te borsel.

Oorsake

Die presiese oorsaak van mond-ulkusse is steeds onbekend en wissel van persoon tot persoon. Daar is egter steeds algemene oorsake en verskeie faktore wat mond-ulkusse kan vererger, insluitend die volgende:

- sitrusvrugte en ander asidiese of speseryagtige voedsel
- bytplekke op die tong of binnekant van die kies
- draadjies, kunsgebitte wat swak pas en ander apparaat wat teen die mond en tandvleis kan skaaf
- `n onvoldoende vulsel

vervolg op bladsy 7

vervolg >>

- stres of angstigheid
- hormonale veranderinge gedurende swangerskap, puberteit en menopouse
- medikasie, insluitend betablokkers en pyndoders
- genetiese faktore.

Sommige mense kan ulkusse ontwikkel as gevolg van verskillende mediese toestande of 'n voedingstekort.

Soorte

Standaard-ulkusse verskyn op die binnekieste en duur vir ongeveer 'n week. Die meeste is skadeloos en klaar sonder mediese ingryping op. Daar is **drie** hoofsoorte mond-ulkusse. Hulle sluit in:

1. **Herpetiforme ulkusse (HU'e)**

   'n HU is 'n subtipe kankerseer of afteuse ulkus en word so genoem omdat dit lyk soos die sere wat aan gordelroos verwant is. Anders as gordelroos is HU'e nie aansteeklik nie. HU'e keer baie vinnig terug en dit kan lyk asof die toestand nooit verbeter nie.

2. **Geringe ulkusse**

   Hierdie soort kan wissel in grootte van omtrent 2 mm tot 8 mm in deursnee. Hierdie soort ulkusse neem gewoonlik tot twee weke om beter te word en veroorsaak geringe pyn.

3. **Groot ulkusse**

   Groot ulkusse is groter as geringe ulkusse en neem dikwels 'n onreëlmatige vorm aan, kan uitstaan en die weefsel dieper binnedring as geringe ulkusse. Hulle kan verskeie weke neem om weg te gaan en littekenweefsel agterlaat wanneer hulle opklaar.

Simptome

Ulkusse kan pynlik wees en die pyn kan deur voedsel, drank en swak mondhigiëne vererger word.

HU-letsels kan:

- as uiters pynlike ulkusse in die mond voorkom
- vinnig terugkeer en veroorsaak dat infeksies skynbaar voortdurend voorkom
- groter word en mettertyd 'n groot, growwe ulkus vorm
- tien of meer dae neem om gesond te word
- enige plek in die mond voorkom.

Hulle word meer dikwels in vroue as mans gevind en is meer algemeen onder ouer volwassenes.

Simptome van geringe en groot ulkusse sluit in:

- een of meer pynlike sere wat op die wange, in die mondholte of op die tong kan voorkom
- die voorkoms van ronde skeure met rooi rante wat geel, wit of grys in die middel is.

Waar mond-ulkusse uitermatig uitslaan, kan sommige mense koors, traagheid en geswelde kliere ervaar.

Voorkoming

Deur goeie mondhigiëne te handhaaf, insluitend om te borsel en vlos, kan help om mond-ulkusse te verhoed. Vermy voedsel wat óf simptome kan veroorsaak óf vererger.

Bron: https://www.medicalnewstoday.com/articles/317984

Wondsorg:
Snye en krapmerke

Hierdie **riglyne** kan u help om geringe snye en krapmerke te behandel:

- **Was u hande.** Dit help om infeksie te verhoed.
- **Stop die bloeding.** Geringe snye en krapplekke hou gewoonlik vanself op bloei. Indien nodig, druk saggies op die wond met `n skoon verband of lap. Lig die area tot die bloeding stop.
- **Maak die wond skoon.** Spoel die wond met water af. Die risiko van infeksie sal minder wees as die wond onder lopende water gehou word. Was rondom die wond met seep, maar moenie seep in die wond kry nie en moenie waterstofperoksied of jodium gebruik nie. Beide kan wonde irriteer. Verwyder enige vuilheid of oorblyfsels met `n haartangetjie wat met alkohol skoongemaak is. Besoek `n gesondheidsorgdeskundige indien u nie al die oorblyfsels kan verwyder nie.
- **Wend antibiotiese room of petroleumjellie aan.** Wend `n dun lagie antibiotiese room of petroleumjellie aan om die oppervlak klam te hou en letselvorming te voorkom. Bestanddele in sommige antibiotiese rome kan `n matige uitslag in sommige mense veroorsaak. Indien u `n uitslag kry, hou op om die room te gebruik.
- **Bedek die wond.** Sit `n verband, rolgaas of gaas op wat met papierkleeflint in plek gehou word. Bedek die wond om dit skoon te hou. Indien u `n geringe skraap- of krap plek het, moet dit nie bedek nie.
- **Ruil die verband om.** Doen dit ten minste een keer `n dag of wanneer die verband nat of vuil word.
- **Kry ‘n klem-in-die-kaak-inspuiting.** Kry `n klem-in-die-kaak-inspuiting indien u nie in die afgelope vyf jaar een gehad het nie en die wond diep of vuil is.
- **Wees op die uitkyk vir tekens van infeksie.** Besoek `n gesondheidsorgdeskundige indien u tekens van infeksie op die vel of naby die wond sien. Dit sluit veranderinge in kleur, pyn wat vererger, dreinering, warmte of swelling in.

Bywerking van inligting

Die akkuraatheid van lede se besonderhede op Transmed Mediese Fonds se databasis is baie belangrik. Transmed kommunikeer deurgaans per SMS, e-pos of pos en dit is dus van die uiterste belang dat lede hul kontak-besonderhede op datum hou.

Verseker asseblief dat u huis-, pos- en e-posadresse, sowel as telefoonnommers, bankbesonderhede en die besonderhede van u afhanklikes korrek is. Verkeerde besonderhede sal veroorsaak dat lede nie belangrike inligting en kommunikasie van die Fonds af ontvang nie.

Belangrike kennisgewing:

Dit is die hooflid se verantwoordelikheid om die Fonds binne dertig (30) dae in kennis te stel van enige veranderinge wat 'n uitwerking op sy of haar lidmaatskap kan hê.

Indiening van **EISE**

Wanneer u 'n eis indien, maak seker dat die volgende inligting op die gesondheidsorgverskaffer se rekening/eis verskyn:

- U lidmaatskapnommer
- U van en voorletters
- Die pasiënt se naam en begunstigdekode, soos dit op u lidmaatskapkaart verskyn
- Die pasiënt se ID-nommer en geboortedatum
- Die datum waarop die diens gelewer is
- Die naam en praktyknommer van die diensverskaffer
- Die verwysende gesondheidsorgverskaffer se praktyknommer (op spesialis-eise)
- Die tariefkodes
- Die vereiste ICD-10-kodes.

BELANGRIKE KONTAKBESONDERHEDE

WIE OM TE SKAKEL OM MET DIE FONDS IN VERBINDING TE TREE

Dienste	Link-plan	Select- en Prime-planne
Kliëntediensdepartement	Universal Healthcare 0861 686 278 transmed@universal.co.za	0800 450 010 enquiries@transmed.co.za
Lidmaatskap en bydraes	0800 450 010	0800 450 010
Hospitalisasie en grootskaalse mediese voorafmagtiging	Universal Healthcare 0861 686 278	0800 225 151
Siekteprogramme	Universal Healthcare 0861 686 278	0800 225 151
Ambulansmagtiging	0800 115 750	0800 115 750
MIV/VIGS	Universal Healthcare 0861 686 278	0860 109 793
Tandheelkundige dienste	Universal Healthcare 0861 686 278	0860 104 941 (Select-plan) 0800 450 010 (Prime-plan)
Optiese dienste	Universal Healthcare 0861 686 278	PPN 0861 103 529 (Select-plan) 0800 450 010 (Prime-plan)
Bedrogblitslyn	0800 000 436	0800 000 436
WhatsApp	0860 005 037	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
Appélle	appeals@transmed.co.za
Eise	claims@transmed.co.za
Ex gratia	exgratia@transmed.co.za
Voorstelle	suggestions@transmed.co.za
Eksterne diensverskaffer vir die Link-plan (Universal Healthcare)	transmed@universal.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.

Dit is vir ons baie aangenaam om die WENNERS van die toets u kennis-kompetisie van die vierde uitgawe van TransHealth vir 2023 aan te kondig.

Eerste prys:	Mnr DL Bowles
Tweede prys:	Me PC Ehlers
Derde prys:	Mnr HM Coetzee

OPLOSSING VAN DIE VORIGE UITGAWE

1. Is parfuum een van die oorsake van atopiese dermatitis? **Antwoord:** Ja
2. Wat is `n soort senuweeskade wat kan voorkom as u diabetes het? **Antwoord:** Diabetiese neuropatie
3. Wat is die algemeenste soort diabetiese neuropatie? **Antwoord:** Distale simmetriese perifere neuropatie
4. Watter nommer moet u skakel vir ambulansmagtiging? **Antwoord:** 0800 115 750
5. Watter toestand is langdurig (chronies) en is geneig om soms uit te slaan? **Antwoord:** Atopiese dermatitis
6. Watter e-posadres moet gebruik word wanneer u `n vraag vir die Fonds het? **Antwoord:** enquiries@transmed.co.za

WEN MET TRANSMED

Kopkrapperkompetisie

Ons gee pryse weg aan die wenners van ons kopkrapperkompetisie. Voltooi eenvoudig die raaisel deur `n sirkel om die toepaslike woorde te trek en die een te vind wat nie verskyn nie. Die woorde kan skuins, vertikaal of horisontaal verskyn. U sal al die antwoorde in hierdie uitgawe van die nuusbrief vind. Die eerste korrekte inskrywing sal R2 000 wen. Die tweede en derde korrekte inskrywings sal elk R1 000 wen. Let asseblief daarop dat bepalings en voorwaardes geld.

U kan van die volgende kanale gebruik maak om u antwoorde te stuur:

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

Skryf asseblief die vermiste woord tesame met u kontakbesonderhede in die inskrywingsvorm neer. U inskrywingsvorm moet Transmed Mediese Fonds teen nie later nie as 15 Mei 2024 bereik.

Vind die volgende woorde in die raaisel:

LIMF	SKADELOOS	KOORS
SIMPTOME	KUNSGEBITTE	KRAPPLEKKE
SWEET	ULKUSSE	INFEKSIE
VERANTWOORDELIK	UITSLAG	

Volle naam:

Fisiese adres:

Posadres:

E-posadres:

Lidmaatskapnommer:

Kontaknommer:

Antwoord:

A	Y	I	V	D	J	Y	S	U	T	G	F	T	M	A
S	K	O	O	R	S	J	O	U	T	B	R	E	E	K
T	G	Z	L	N	O	S	W	E	E	T	I	S	G	S
K	S	O	K	W	O	C	M	W	X	R	S	G	R	I
R	N	Z	R	U	N	O	N	Z	X	U	R	E	K	N
A	P	M	N	R	T	A	T	G	K	U	C	I	U	F
P	P	R	S	P	U	P	T	L	Q	F	T	S	N	E
P	H	O	M	S	P	I	U	A	M	C	F	L	S	K
L	B	I	E	J	R	S	T	I	E	G	F	Y	G	S
E	S	K	B	B	E	Z	L	S	W	O	J	Q	E	I
K	E	H	I	M	H	F	N	S	L	F	Q	N	B	E
K	K	K	S	Y	L	I	B	F	V	A	E	D	I	R
E	L	C	T	D	S	E	W	T	I	M	G	V	T	P
N	R	Q	E	S	K	A	D	E	L	O	O	S	T	W
W	Y	F	Z	G	D	F	Z	S	Q	C	R	Y	E	X

Bepalings en voorwaardes

- Slegs lede van Transmed Mediese Fonds en hul geregistreerde afhanklikes mag aan die kompetisie deelneem.
- Laat inskrywings sal nie vir die trekking oorweeg word nie.
- Let asseblief daarop dat inskrywings gepos, gefaks of per e-pos aan Transmed gestuur mag word.
- Wenners sal telefonies in kennis gestel word en hul name sal in die TransHealth-tydskrif gepubliseer word.
- Transmed mag die publikasie van die foto's van die wenners vereis.
- Die beoordelaars se besluit is finaal en geen korrespondensie sal gevoer word nie.
- Inskrywing vir die kompetisie dui op aanvaarding van alle reëls.