trans health

EERSTE UITGAWE VIR 2023

transmed
MEDICAL FUND

Welkom by die eerste **2023**-uitgawe van TransHealth, u gesondheidsorg-tydskrif.

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Ulseratiewe kolitis
- Is dit skilfers of droë kopvel?
- Bell se verlamming
- COVID-19-opvolginenting
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie-inskrywing

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

Hoof-beampte se nota

Welkom by die eerste 2023-uitgawe van TransHealth, u gesondheidsorgtydskrif.

Ek wil namens die Transmed-span en Raad van Trustees ons beste wense vir 2023 aan al ons lede oordra en 'n spesiale welkom rig aan al ons nuwe lede wie onlangs by die Fonds aangesluit het. Ons wil u en u geliefdes 'n gesonde 2023 toewens.

In hierdie uitgawe dek ons 'n reeks onderwerpe wat ek glo vir u en u gesin van waarde sal wees.

In ons gereelde kompetisie vra ons u om ons te laat weet watter stellings waar of vals is. Al die antwoorde is in hierdie uitgawe; lees dit dus sorgvuldig deur voor u antwoord. Ek wil op daardie noot die wenners van ons kompetisie in die vierde uitgawe van 2022 gelukwens.

Ons hoop dat u tyd sal maak om hierdie nuusbrief te lees en dat dit vir u insiggewend en behulpsaam sal wees.

Maak seker dat u kontakbesonderhede op datum is by die Fonds sodat ons korrespondensie u betyds kan bereik. Skakel gerus ons kliëntediensdepartement by 0800 450 010 om u besonderhede op datum te bring.

Indien u ons van terugvoering wil voorsien, moet asseblief nie huiwer om 'n e-pos na suggestions@transmed.co.za te stuur nie.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

ULSERATIEWE KOLITIS

Ulseratiewe kolitis is ʽn inflammatoriese dermsiekte wat inflammasie en ulkusse (sere) in u spysverteringskanaal veroorsaak.

Wat is ulseratiewe kolitis?

Ulseratiewe kolitis tas die binneste voering van u dikderm, wat ook as die kolon bekendstaan, en rektum aan. In die meeste mense ontwikkel simptome gewoonlik oor tyd in plaas van skielik.

Ulseratiewe kolitis kan uitputtend wees en soms tot lewensgevaarlike komplikasies lei. Alhoewel dit nie tans genees kan word nie, is daar verskeie nuwe behandelings wat die tekens en simptome van die siekte drasties kan verminder en langtermyn verligting teweeg kan bring.

vervolg op bladsy 4

ULSERATIEWE KOLITIS

VERVOLG>>

Simptome

Die simptome van ulseratiewe kolitis kan wissel, afhangende van die ernstigheid van die inflammasie en waar dit voorkom. Tekens en simptome kan die volgende insluit:

- diaree
- rektale bloeding, d.i. uitskeiding van 'n klein hoeveelheid bloed tesame met stoelgange
- abdominale pyn en krampe
- rektale pyn
- dringende behoefte om te ontlas
- onvermoë om te ontlas ten spyte van dringendheid
- gewigsverlies
- moegheid
- koors
- in kinders, belemmerde groei.

Die meeste mense met ulseratiewe kolitis ervaar ligte tot matige simptome. Die verloop van ulseratiewe kolitis kan verskil, waar die tekens en simptome by sommige mense vir lang tydperke verdwyn. Dit staan as remissie bekend.

Soorte

Gesondheidsorgverskaffers klassifiseer ulseratiewe kolitis dikwels volgens die area waar dit voorkom. Die simptome van elke soort oorvleuel dikwels. Soorte ulseratiewe kolitis sluit in:

- **Ulseratiewe proktitis.** Inflammasie word beperk tot die area naaste aan die anus, wat ook as die rektum bekendstaan. Rektale bloeding kan die enigste teken van die siekte wees.
- **Proktosigmoïditis.** Dit veroorsaak inflammasie in die rektum en sigmoïed-kolon – die onderste gedeelte van die kolon. Simptome sluit in bloederige diaree, abdominale krampe en pyn, en 'n onvermoë om opelyf te kry, ten spyte van die behoefte om te ontlas. Dit staan as tenesmus bekend.
- **Linkerkantse kolitis.** Inflammasie strek op vanaf die rektum, deur die sigmoïed-kolon en dalende gedeeltes van die kolon. Simptome sluit in bloederige diaree, abdominale krampe en pyn aan die linkerkant, en 'n dringende behoefte om te ontlas.

Die verloop van ulseratiewe kolitis kan verskil, waar die tekens en simptome by sommige mense vir lang tydperke verdwyn. Dit staan as remissie bekend.'

- **Pankolitis.** Hierdie soort tas gewoonlik die hele kolon aan en veroorsaak moontlik ernstige, bloederige diaree, abdominale krampe en pyn, moegheid en aansienlike gewigsverlies.

Oorsake

Die presiese oorsaak van ulseratiewe kolitis bly onbekend. Daar is voorheen vermoed dat dit aan dieet en stres te danke is. Navorsers weet egter nou dat hierdie faktore ulseratiewe kolitis kan vererger, maar nie veroorsaak nie.

Een moontlike oorsaak is wanfunksionering van die immuunstelsel. Wanneer u immuunstelsel poog om 'n indringer-virus of -bakterium te beveg, kan 'n onreëlmatige immuunreaksie veroorsaak dat die immuunstelsel ook die selle in die dermkanaal aanval.

Oorerflikheid speel ook skynbaar 'n rol, aangesien ulseratiewe kolitis meer algemeen onder mense voorkom wie familielede met die siekte het. Die meeste mense met ulseratiewe kolitis het egter nie hierdie familiegeskiedenis nie.

Risikofaktore

Ulseratiewe kolitis tas ongeveer dieselfde hoeveelheid vroue as mans aan. Risikofaktore kan die volgende insluit:

- **Ouderdom.** Ulseratiewe kolitis begin gewoonlik voor die ouderdom van 30, maar dit kan op enige ouderdom voorkom. Sommige mense ontwikkel nie die siekte tot na die ouderdom van 60 nie.
- **Ras of etnisiteit.** Alhoewel witmense die hoogste risiko loop om die siekte te kry, kan dit by enige ras voorkom.
- **Familiegeskiedenis.** U loop 'n hoër risiko as u 'n nabye familielid, soos 'n ouer, broer, suster of kind, met die siekte het.

***Bron:** https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/ulcerative-colitis/symptoms-causes/syc-20353326*

IS DIT SKILFERS OF DROË KOPVEL?

Beide skilfers en droë kopvel veroorsaak vlokkies en jeukerige kopvel, wat dit moeilik maak om die twee toestande van mekaar te onderskei. Olierige, groot vlokkies dui gewoonlik op skilfers, terwyl droë, kleiner vlokkies op 'n droë kopvel dui.

Indien u droë, vlokkerige kopvel het, kan u vermoed dat u dalk skilfers het, maar dit kan 'n simptoom van droë kopvel wees. Skilfers en droë kopvel deel dieselfde hoofsimptome, wat skilferende vlokkies en jeukerige kopvel insluit, maar dit is twee verskillende toestande.

Met droë kopvel word die vel prikkelbaar en vlokkeer. Met skilfers is die oorsaak te veel olie op u kopvel, tesame met 'n oorvloed van 'n gisagtige swam, wat as Malassezia bekend staan, wat alreeds op u vel is. Die oortollige olie veroorsaak dat velselle ophoop en vlokkeer. As u weet watter een van hierdie toestande u het, kan u die regte behandeling ontvang en daardie vlokkies vir ewig verban.

> ‘n Swam wat as Malassezia bekendstaan veroorsaak dikwels skilfers.'

Oorsake van droë kopvel

U kry droë kopvel wanneer u vel te min vog bevat. U kopvel word prikkelrig en vlok. As u kopvel droog is, is daar 'n moontlikheid dat die vel op ander dele van u liggaam, soos u arms en bene, ook droog is.

Oorsake sluit in:

- blootstelling aan koue, droë lug
- kontak-dermatitis, wat veroorsaak word in reaksie op produkte wat u op u kopvel aanwend, soos sjampoe, stileergel en haarsproei
- ouderdom
- die gebruik van produkte wat die natuurlike olie van u vel af stroop.

Oorsake van skilfers

Die velselle op u kopvel en liggaam vermeerder gewoonlik soos u meer daarvan benodig. Hulle sterf dan en vlokkeer. Die proses waardeur velselle vlokkeer en vervang word vind gereeld plaas en versnel tydens inflammasie. Wanneer u skilfers het, verloor u die velselle op u kopvel vinniger as gewoonlik.

Die hoofoorsaak van skilfers is seboreïesse dermatitis – 'n toestand wat u vel olierig, rooi en skubberig maak. Die wit of geel skubbe val af en veroorsaak skilfers. U kan seboreïese dermatitis oral kry waar u olieklier het, insluitend u wenkbroue, lies, oksels, borskas, borug, ore en langs die kante van u neus. By babas word dit wiegdop genoem.

vervolg op bladsy 8

IS DIT SKILFERS OF DROË KOPVEL?

VERVOLG>>

'n Swam wat as Malassezia bekendstaan veroorsaak dikwels skilfers. Hierdie swam leef normaalweg op u kopvel. Indien u egter te veel daarvan het, kan dit veroorsaak dat velselle vinniger as gewoonlik vermeerder.

Sekere faktore kan veroorsaak dat Malassezia vermeerder, insluitend:

- ouderdom
- hormone
- stres
- onderliggende mediese toestande en wanvoeding.

Vuil hare veroorsaak nie skilfers nie, maar as u nie u hare gereeld genoeg was nie, kan olie opbou en tot vlokkies bydra.

Skilfers teenoor droë kopvel

Een manier om tussen droë kopvel en skilfervlokkies te onderskei, is deur hul voorkoms. Skilfervlokkies is groter en lyk olierig. Babas met wiegdop se kopvel lyk skubberig of korserig. Beide droogheid en skilfers kan veroorsaak dat u kopvel jeuk.

Simptome van skilfers teenoor droë kopvel

Die volgende is 'n vergelyking tussen die hoofsimptome van elke toestand:

	Skilfers	Droë kopvel
Olierige, groot vlokkies wat geel of wit is	✔	
Kleiner, droë vlokkies		✔
Jeukerige kopvel	✔	✔
Olierige, rooi en skubberige vel	✔	
Droë vel op ander dele van u liggaam		✔

Behandeling

As u 'n droë kopvel het, was u kopvel met 'n sagte sjampoe en gebruik dan 'n bevogtigende opknapper. Een manier om te bepaal of u 'n droë kopvel of skilfers het, is om 'n ligte bevogtiger aan u kopvel te smeer voor u bed toe gaan. As die oorsaak 'n droë kopvel is, behoort die vlokkies te verdwyn na u die volgende oggend gestort het. Sommige haarkappers kan 'n kopvelbehandeling uitvoer wat stoom gebruik om u kopvel te bevogtig.

Vir ligte skilfers, was u hare elke dag met 'n sagte sjampoe om die hoeveelheid olie op u kopvel te verminder. Indien u skilfers ernstiger is en 'n gewone sjampoe nie werk nie, probeer 'n skilfersjampoe. Die meeste soorte skilfersjampoe bevat medikasie wat die swam op u kopvel doodmaak of vlokkerige vel verwyder.

Voorkoming

Hier is 'n paar wenke om skilfers en droë kopvel te verhoed:

- As u skilfers het, was u hare gereeld met 'n skilferwerende sjampoe. Maak seker dat u die sjampoe deeglik afspoel.
- Vermy die gebruik van haarprodukte wat skerp chemikalieë bevat, soos bleikmiddel en alkohol. Hierdie bestanddele kan u kopvel uitdroog. Vermy ook olierige haarprodukte wat op u kopvel kan opeenhoop.
- Bring elke dag 'n paar minute in die son deur. Daar is bewyse dat blootstelling aan ultraviolet (UV)-lig kan help om skilfers te beheer. U wil egter nie te veel aan die son blootgestel word nie, aangesien dit u risiko vir velkanker kan verhoog.

Bron: *https://www.healthline.com/health/skin-disorders/dandruff-vs-dry-scalp*

BELL SE VERLAMMING

Bell se verlamming is 'n toestand wat skielike swakheid in die spiere aan een kant van die gesig veroorsaak. Die swakheid is in die meeste gevalle tydelik en verbeter aansienlik oor weke. Die swakheid maak dat dit lyk asof die een helfte van die gesig hang. Glimlagte is eensydig en die oog aan die kant waar die verlamming is, maak moeilik toe.

Bell se verlamming staan ook as akute perifere gesigsverlamming van onbekende oorsaak bekend. Dit kan op enige ouderdom voorkom. Die presiese oorsaak is onbekend. Kenners dink dit word veroorsaak deur swelsel en inflammasie van die senuwee wat die spiere aan een kant van die gesig beheer. Dit kan ook in reaksie op 'n virale infeksie ontstaan.

Simptome verbeter gewoonlik binne 'n paar weke en die pasiënt herstel volkome in ongeveer ses maande. 'n Klein aantal mense ervaar lewenslank simptome van Bell se verlamming. Bell se verlamming kom in seldsame gevalle meer as een keer voor.

> Bell se verlamming kom in seldsame gevalle meer as een keer voor.

Simptome

Tekens en simptome van Bell se verlamming kom skielik voor en kan die volgende insluit:

- vinnige aanvang van matige swakheid tot algehele verlamming aan een kant van u gesig – vind binne ure tot dae plaas
- gesigsverlamming en moeite om gesigsuitdrukkings te maak, soos om u oog toe te maak of te glimlag
- speekselafskeiding
- pyn in die kaak of in of agter u oor aan die aangetaste sy
- verhoogde sensitiwiteit vir klank aan die aangetaste sy
- hoofpyn
- verlies aan smaaksintuig
- veranderinge aan die hoeveelheid trane en speeksel wat u produseer.

Bell se verlamming kan in seldsame gevalle die senuwees aan beide kante van u gesig aantas.

vervolg op bladsy 12

BELL SE VERLAMMING

VERVOLG>>

Oorsake

Alhoewel die presiese rede hoekom Bell se verlamming voorkom nie duidelik is nie, is dit dikwels verwant aan 'n virale infeksie. Virusse wat al aan Bell se verlamming gekoppel is, sluit virusse in wat die volgende veroorsaak:

- koorsblare en genitale herpes (herpes simplex)
- waterpokkies en gordelroos (herpes zoster)
- aansteeklike mononukleose (Epstein-Barr)
- sitomegalovirus-infeksies
- asemhalingsiektes (adenovirus)
- Duitse masels (rubella)
- pampoentjies (pampoentjie-virus)
- griep (influenza-B)
- hand-, voet- en mondsiekte (Coxsackie-virus).

Die senuwee wat die gesigspiere beheer loop deur 'n nou gang in die been na die gesig toe. By Bell se verlamming ontsteek en swel hierdie senuwee – gewoonlik as gevolg van 'n virale infeksie. Afgesien van gesigspiere tas die senuwee trane, speeksel, smaak en 'n klein beentjie in die middel van die oor aan.

Risikofaktore

Bell se verlamming kom meer dikwels in mense voor wie:

- verwagtend is, veral gedurende die derde trimester of in die eerste week na geboorte
- 'n infeksie van die boonste lugweg het, soos griep of 'n verkoue
- diabetes het
- hoë bloeddruk het
- oorgewig is.

Aanvalle van Bell se verlamming kom selde meer as een keer voor, maar wanneer dit weer voorkom, is daar dikwels 'n familiegeskiedenis. Dit beteken dat Bell se verlamming dalk genetics is.

Bron: *https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/bells-palsy/symptoms-causes/syc-20370028#:~:text=Bell's%20palsy%20is%20a%20condition,the%20affected%20side%20resists%20closing.*

COVID-19-opvolg-inenting

Vanaf 30 Januarie 2023 kom ingeënte volwassenes in aanmerking vir 'n ekstra COVID-19-opvolginenting:

- Volwassenes tussen die ouderdomme van 18 en 49 jaar kan nou 'n totaal van vier dosisse ontvang.
- Volwassenes wat 50 jaar en ouer is kan nou 'n totaal van vyf dosisse ontvang.

Die vierde en vyfde dosisse kan toegedien word nadat 180 dae verloop het sedert die vorige inenting.

Volwassenes van 18 jaar en ouer wat met `n verswakte immuunstelsel geregistreer is op die elektroniese inentingsdatastelsel (EVDS) kom in aanmerking vir bykomende opvolginentings mits 'n tydperk van 180 dae verloop het sedert die vorige opvolginenting.

Neem asseblief kennis dat die meeste groter inentingspersele gesluit het, maar inentings steeds by sommige apteke beskikbaar is. Lede kan www.findmyjab.co.za besoek om 'n beskikbare inentingsperseel naby hulle te bevestig.

BELANGRIKE
KONTAKBESONDERHEDE

Wie om te skakel om met die Fonds in verbinding te tree

Diens	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	Select plan 0860 104 941 Prime plan 0800 450 010
Optiese dienste	Universal Healthcare 0861 686 278	Select plan PPN 0861 103 529 Prime plan 0800 450 010
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 2022** aan te kondig.

WENNERS:

Eerste prys
Mnr M Nevhorwa

Tweede prys
Me SC Borman

Derde prys
Mnr WM Fish

Wen met Transmed

Waar of Vals-kompetisie

Ons gee pryse weg aan die wenners van ons Waar of Vals-kompetisie. Dui eenvoudig aan of die stellings in die inskrywingsvorm waar of vals is. U sal die antwoorde in hierdie uitgawe van die nuusbrief vind. Die eerste korrekte inskrywing sal R2 000 wen. Die tweede en derde inskrywing 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: Waar of Vals-kompetisie, Posbus 2269, Bellville 7535
- E-pos: enquiries@transmed.co.za
- Faks: 011 381 2041/42

Skryf asseblief die korrekte antwoord in die inskrywingsvorm neer, tesame met u kontakbesonderhede. U inskrywingsvorm moet Transmed Mediese Fonds teen nie later nie as 30 April 2023 bereik.

Dui asseblief 'waar' of 'vals' langs elke stelling aan.	WAAR	VALS
1. Skakel 0860 000 436 om bedrog aan te meld.	○	○
2. Moeghied is 'n simptoom van ulseratiewe kolitis.	○	○
3. Daar is vyf soorte ulseratiewe kolitis.	○	○
4. Pankolitis tas 'n gedeelte van die kolon aan.	○	○
5. Die hoofoorsaak van skilfers is seboreïesse dermatitis.	○	○
6. Aanvalle van Bell se verlamming vind dikwels meermale plaas.	○	○

VOLLE NAAM: ____________________
FISIESE ADRES: ____________________
POSADRES: ____________________
E-POSADRES: ____________________
LIDMAATSKAPNOMMER: ____________________
SELFOONNOMMER: ____________________
TEL (H): ____________________
TEL (W): ____________________

ANTWOORDE VAN DIE VORIGE UITGAWE

Vraag 1:	Ses
Vraag 2:	Anosmie
Vraag 3:	Depressie, angs en gedragsprobleme
Vraag 4:	Puisies
Vraag 5:	Sonbrand
Vraag 6:	Atleetvoet

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.