

Trans health



transmed
MEDICAL FUND

TWEEDE UITGAWE VIR 2023

Welkom by
die tweede
2023-uitgawe
van TransHealth,
u gesondheid-
sorgtydskrif.

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Maniere om u immuunstelsel 'n hupstoot te gee
- Word ingeënt
- Disfagie
- Rustelose bene-sindroom
- Besoek 'n DENIS-tandheelkundige netwerkpraktyk en verhoed onverwagte uitgawes (Select-plan)
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie-inskrywing



Petrus
Wassermann
Hoofbeampte

Hoof- beampte se nota

Welkom by
die tweede
2023-uitgawe
van TransHealth,
u gesondheid-
sorgtydskrif.

Die griepseisoen het aangebreek en by Transmed Mediese Fonds wil ons al ons lede aanmoedig om hul jaarlikse griepinspuitings te kry. Die griepinspuiting sal vanuit u voorkomende voordele betaal word.

In hierdie uitgawe dek ons rustelose bene-sindroom, wat 'n onbeheerbare drang om die bene te beweeg veroorsaak, gewoonlik as gevolg van ongemak. Ons sluit ook 'n artikel in oor dislagie, wat veroorsaak dat pasiënte sukkel om te sluk.

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

In ons gereelde kompetisie sluit ons 'n kopkrapper in waar ons u vra om 'n raaisel te voltooi ten einde 'n vermiste woord deur 'n proses van uitskakeling te vind. Al die antwoorde is in hierdie uitgawe. Daar is groot pryse om te wen. Op hierdie noot wil ek graag die weners van die kompetisie in die eerste uitgawe van 2023 gelukwens.

Ons verwelkom enige voorstelle wat u dalk het oor artikels of inligting oor lidvoordele wat u wil hê ons in toekomstige nuusbriewe moet publiseer. Stuur asseblief u voorstelle na suggestions@transmed.co.za.

Tot die volgende uitgawe, sien om na u gesondheid en mooibly.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

WORD ingeënt

Maniere om u immuunstelsel 'n hupstoot te gee

Soos ons die griepseisoen nader, onthou dat die griepinenting as die effektiiefste manier beskou word om griep te voorkom. Die Fonds dek een inenting per begunstigde per jaar vanuit u voorkomende voordele en sal vir die inenting teen die Transmed-tarief betaal, onderhewig aan die griep-inentings-formulelys (lys griepinentings wat gedek word).

Die Transmed-apteeknetwerk is die aangewese diensverskaffer vir griepinentings.

- Moenie rook nie.
- Oefen gereeld, indien moontlik.
- Handhaaf 'n gesonde gewig.
- Indien u alkohol drink, drink in matigheid.
- Kry genoeg slaap.
- Bly gehidreer deur genoeg vloeistowwe te drink.
- Verminder stres.
- Handhaaf goeie higiëne deur u hande dikwels te was.

Besoek www.transmed.co.za om 'n netwerkapteek te vind. Lede op die Link-plan moet Universal asseblief by 0861 686 278 skakel vir inligting oor aangewese diensverskaffers.



DISFAGIE

Disfagie maak dit moeilik om te sluk – dit verg meer tyd en inspanning om voedsel of vloeistof van u mond na u maag te beweeg. Disfagie kan pynlik wees. Dit is in sommige gevalle onmoontlik om te sluk.

Wat is disfagie?

Om nou en dan te sukkel om te sluk, soos wanneer u te vinnig eet of nie u kos deeglik genoeg kou nie, is gewoonlik nie rede tot kommer nie. Maar aanhoudende disfagie kan 'n ernstige mediese toestand wees wat behandeling vereis.

Disfagie kan op enige ouderdom voorkom, maar dit is meer algemeen onder ouer volwassenes. Die oorsake van slukprobleme verskil en behandeling hang van die oorsaak af.



Sluk is kompleks en span baie spiere en senuwees in. Enige toestand wat die spiere en senuwees wat gebruik word om te sluk verswak of beskadig, of wat lei tot 'n vernouing agter in die keel of esofagus, kan disfagie veroorsaak.'

Simptome

Tekens en simptome wat met disfagie verband hou kan die volgende insluit:

- pyn wanneer u sluk
- onvermoë om te sluk
- die gevoel dat voedsel in die keel of bors of agter die borsbeen (sternum) vassteek
- speekselafskeiding
- heesheid
- voedsel wat weer terug opstoot (uitbraking)
- dikwelse sooibrand
- voedsel of maagsure wat in die keel opstoot
- gewigsverlies
- hoes of braakbeweging wanneer u sluk.

Oorsake

Sluk is kompleks en span baie spiere en senuwees in. Enige toestand wat die spiere en senuwees wat gebruik word om te sluk verswak of beskadig, of wat lei tot 'n vernouing agter in die keel of esofagus, kan disfagie veroorsaak.

Disfagie val oor die algemeen in een van die volgende kategorieë:

Esofageale disfagie

Esofageale disfagie verwys na die gevoel dat voedsel in die basis van u keel of in u bors vassteek of vasgevang word nadat u begin sluk het. Sommige van die oorsake van esofageale disfagie sluit in:

- **Achalasie:** Wanneer die laer esofageale spier (sfinkter) nie behoorlik ontspan om voedsel in die maag toe te laat nie, kan dit veroorsaak dat voedsel terug in die keel opgestoot word. Spiere in die wand van die esofagus kan ook swak wees – 'n toestand wat geneig is om oor tyd te vererger.
- **Diffuse spasma:** Hierdie toestand veroorsaak hoë-druk, swak gekoördineerde sametrekings van die esofagus, gewoonlik na gesluk word. Diffuse spasma tas die onwillekeurige spiere in die wande van die laer esofagus aan.
- **Esofageale striktuur:** Groot voedselstukke kan in 'n vernoude esofagus (striktuur) vassteek. Gewasse of littekenweefsel wat dikwels deur gastro-esofageale refluksiekte (GERS) veroorsaak word, kan vernouing veroorsaak.

DISFAGIE

VERVOLG>>

- **Esofageale gewasse:** Moeite om te sluk is geneig om progressief te vererger wanneer esofageale gewasse teenwoordig is as gevolg van vernouing van die esofagus.
- **Vreemde voorwerpe:** Soms kan voedsel of 'n ander voorwerp die keel of esofagus gedeeltelik blokkeer. Daar is 'n groter kans dat 'n voedselstuk in die keel of esofagus kan vassteek by ouer volwassenes met kunsgebitte en mense wie sukkel om hul voedsel te kou.
- **Esofageale ring:** 'n Dun area van vernouing in die laer esofagus kan dit by tye moeilik maak om soliede voedsel af te sluk.
- **Gastro-esofageale refluksiekte (GERS):** Skade aan die esofageale weefsel as gevolg van maagsure wat in die esofagus opstoot, kan lei tot spasma of littekens en vernouing van die laer esofagus.
- **Eosinofiele esofagitis:** Hierdie toestand, wat met 'n voedselallergie verband kan hou, word deur te veel eosinofiele selle in die esofagus veroorsaak.
- **Skleroderma:** Ontwikkeling van weefsel wat soortgelyk is aan littekenweefsel en die verstywing en verharding van weefsel veroorsaak, kan die laer esofageale sfinkter verswak. Gevolglik stoot suur in die esofagus op en veroorsaak gereeld sooibrand.
- **Radiasioterapie:** Hierdie kankerbehandeling kan tot inflammasie en littekens in die esofagus lei.

Orofaringeale disfagie

Sekere toestande kan die keelspiere verswak, wat dit moeilik maak om voedsel vanuit u mond na u keel en esofagus te beweeg wanneer u begin om te sluk.





Alhoewel probleme om te sluk nie voorkom kan word nie, kan u u risiko om soms moeilik te sluk verminder deur stadig te eet en u voedsel behoorlik te kou.'

U kan verstik, braak of hoes wanneer u probeer sluk of voel dat die voedsel of vloeistof in u lugpyp (tragea) af beweeg of in u neus op beweeg. Dit kan tot longontsteking lei.

Oorsake van orofaringeale disfagie sluit in:

- **Neurologiese afwykings:** Sekere afwykings, soos veelvuldige sklerose, spierdistrofie en Parkinson se siekte, kan disfagie veroorsaak.
- **Neurologiese skade:** Skielike neurologiese skade, byvoorbeeld as gevolg van 'n beroerte of brein- of ruggraatbesering, kan die vermoë om te sluk aantas.
- **Faringoësofageale divertikel (Zenker se divertikel):** 'n Klein sakkie wat vorm en voedseldeeltjies in die keel versamel, dikwels net bo die esofagus, lei tot moeite om te sluk, gorrelgeluide, slegte asem en herhaaldelike keelskoonmaak en hoes.
- **Kanker:** Sekere soorte kanker en sekere kankerbehandeling, soos radiasie, kan sluk moeilik maak.

Risikofaktore

Die volgende is risikofaktore vir disfagie:

- **Veroudering:** As gevolg van natuurlike veroudering en normale vertering van die esofagus, sowel as 'n groter risiko vir sekere toestande, soos beroerte of Parkinson se siekte, loop ouer volwassenes 'n groter risiko vir probleme om te sluk. Maar disfagie word nie as 'n normale teken van veroudering beskou nie.
- **Sekere gesondheidstoestande:** Mense met sekere neurologiese of senuweestelsel-afwykings is meer geneig om te sukkel om te sluk.

Voorkoming

Alhoewel probleme om te sluk nie voorkom kan word nie, kan u u risiko om soms moeilik te sluk verminder deur stadig te eet en u voedsel behoorlik te kou. As u egter tekens of simptome van disfagie toon, raadpleeg u gesondheidsorgverskaffer.

Bron: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/dysphagia/symptoms-causes/syc-20372028>

RUSTELOSE BENE -SINDROOM



Rustelose bene-sindroom (RBS) is 'n toestand wat 'n onbeheerbare drang om die bene te beweeg veroorsaak, gewoonlik as gevolg van 'n gevoel van ongemak.

Wat is rustelose bene-sindroom?

Dit gebeur gewoonlik in die aand of gedurende die nagure wanneer u sit of lê. Beweging verlig die onaangename gevoel tydelik.

RBS, wat ook as Willis Ekbom-siekte bekend staan, kan op enige ouderdom voorkom en vererger oor die algemeen met ouderdom. Dit kan u slaap onderbreek, wat inmeng met daaglikse aktiwiteite.

Simptome

Die hoofsimptoom is 'n behoefte om die bene te beweeg. Algemene kenmerke wat met RBS gepaardgaan sluit in:

- Gevoelens van ongemak wat ontwikkel terwyl u rus: Die gevoel begin gewoonlik wanneer u lank gelê



,

Mense beskryf die simptome van RBS gewoonlik as onbeheerbare, onaangename gevoelens in die bene of voete.'

of gesit het, soos in 'n motor, vliegtuig of fliekteater.

- **Verligting wanneer u beweeg:** Die gevoel van RBS raak minder wanneer u beweeg, soos deur te strek, die bene te wikkels of te stap.
- **Simptome vererger in die aand:** Simptome kom hoofsaaklik in die nag voor.
- **Rukbewegings in die nag:** RBS kan verband hou met 'n ander, meer algemene toestand wat as periodieke ledemaatbeweging bekend staan, wat kan veroorsaak dat die bene skielik ruk en skop terwyl u slaap, moontlik dwarsdeur die nag.

Mense beskryf die simptome van RBS gewoonlik as onbeheerbare, onaangename gevoelens in die bene of voete. Hulle kom gewoonlik aan beide kante van die liggaam voor. Die gevoelens is minder algemeen die arms aan.

Die soorte gevoel, wat oor die algemeen binne die ledemaat eerder as op die vel voorkom, word beskryf as:

- kiewelend
- kruipend
- trekkend
- polsend
- pyntlik
- jeukend
- elektries.

Die sensasies is soms moeilik om te beskryf. Mense met RBS beskryf die toestand nie gewoonlik as 'n spierkramp of gevoelloosheid nie. Hulle beskryf dit egter deurlopend as 'n behoefte om die bene te beweeg.

Dit is algemeen vir simptome om in ernstigheid te wissel. Soms verdwyn simptome vir 'n tyd lank voor dit terugkeer.

RUSTELOSE BENE -SINDROOM

VERVOLG>>



Oorsake

Daar is dikwels geen ooglopende oorsaak vir RBS nie. Navorsers vermoed dat die toestand veroorsaak word deur 'n wanbalans in die breinchemikalie dopamien, wat boodskappe stuur om spierbeweging te beheer.

Risikofaktore

RBS kan op enige ouderdom ontwikkel – selfs gedurende die kinderjare. Die toestand kom meer algemeen met toenemende ouderdom en onder vroue as mans voor. RBS is nie gewoonlik aan 'n ernstige mediese probleem verwant nie. Dit gaan egter soms met ander toestande gepaard, soos die volgende:

- **Perifere neuropatie:** Hierdie skade aan die senuwees van die hande en voete kom soms voor as gevolg van chroniese siektes, soos diabetes en alkoholisme.
- **Ystertekort:** 'n Ystertekort kan RBS selfs sonder bloedarmoede veroorsaak of

vererger. Indien u 'n geskiedenis van bloeding in die maag of ingewande het, swaar menstrueer of herhaaldelik bloed skenk, kan u 'n ystertekort hê.

- **Nierversaking:** Indien u nierversaking het, kan u ook 'n ystertekort hê, dikwels tesame met bloedarmoede. Wanneer die niere nie behoorlik werk nie, kan die voorraad yster in die bloed minder word. Dit en ander veranderinge in liggaamschemie kan RBS veroorsaak of vererger.
- **Rugmurgtoestande:** Letsels aan die rugmurg as gevolg van skade of beserings is al aan RBS toegeskryf. Narkose wat aan die ruggraat toegedien word, soos 'n spinale blok, verhoog ook die risiko van RBS.
- **Parkinson se siekte:** Mense met Parkinson se siekte wat sekere medikasie neem, wat as dopamien-agoniste bekend staan, loop 'n verhoogde risiko vir RBS.

Komplikasies

Alhoewel RBS nie tot ander ernstige toestande lei nie, kan simptome wissel van



Gereelde oefening kan die simptome van RBS verlig, maar om dit te oordoen of te laat in die dag te oefen kan die simptome vererger.'

bloot lastig tot verlamrend. Baie mense vind dit moeilik om aan die slaap te raak of aan die slaap te bly.

Ernstige RBS kan 'n merkbare daling in lewenskwaliteit veroorsaak en tot depressie lei. Slapeloosheid kan tot uitermatige lomerigheid in die dag lei, maar RBS kan middagslapies belemmer.

Leefstylveranderinge

Eenvoudige leefstylveranderinge kan help om die simptome van RBS te verlig:

- **Probeer baddens en massering:** Deur in 'n warm bad te week en die bene te masseer kan die spiere ontspan.
- **Wend warm- en kouepakke aan:** Die gebruik van hitte of koue, of om die twee met mekaar af te wissel, kan die ongemak in die ledemate verminder.
- **Pas goeie slaaphigiëne toe:** Moegheid is geneig om die simptome van RBS te vererger en dit is dus belangrik om goeie slaaphigiëne toe te pas. Dit is ideaal om 'n slaapomgewing te hê wat koel, stil en gemaklik is, om

daaglik op dieselfde tyd bed toe te gaan en op te staan en om ten minste sewe ure slaap 'n nag te kry.

- **Oefen:** Matige, gereelde oefening kan die simptome van RBS verlig, maar om dit te oordoen of te laat in die dag te oefen kan die simptome vererger.
- **Verminder kafeïen:** Soms kan verminderde kafeïengebruik help om rustelose bene te verlig. Probeer om produkte wat kafeïen bevat, insluitend sjokolade, koffie, tee en koeldrank, vir 'n paar weke uit te sny om te sien of dit help.
- **Oorweeg dit om 'n voetverband of 'n vibrerende kussing te gebruik:** 'n Voetverband wat spesiaal vir mense met RBS ontwerp is, plaas druk onder die voet en kan help om u simptome te verlig. U kan ook verligting vind deur gebruik te maak van 'n kussing wat aan die agterkant van die bene vibreer.

Bron: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/restless-legs-syndrome/diagnosis-treatment/drc-20377174>

A collection of dental instruments, including a high-speed handpiece, an explorer, and a dental mirror, arranged vertically behind the word 'denis'.

denis

**Besoek 'n DENIS-tandheelkundige
netwerkpraktyk** om onverwagte
uitgawes te verhoed (Select-plan)



Ten einde onverwagte uitgawes te verhoed, oorweeg dit om 'n tandheelkundige gesondheidsorgdeskundige op die DENIS-tandheelkundige netwerk te besoek.'

Hierdie praktyke sal u nie meer as die Transmed-tarief vra vir basiese tandheelkundige behandeling nie. Dit beteken dat as u die voordele vir die behandeling beskikbaar het, u nie enige geld uit u eie sak sal hoef te betaal nie.

Basiese tandheelkundiedienste sluit in tandheelkundige ondersoeke, vulsels, ekstraksies, skalering en polering (skoonmaak), tandheelkundige X-strale, sowel as voorkomende behandeling vir jonger pasiënte, d.i. fissuurverseëling en fluoriedbehandeling.

Besoek die DENIS-webtuiste by www.denis.co.za en klik op *Find a Network Provider* om te soek vir 'n praktyk volgens woonbuurt. Andersins, skakel die DENIS-kontaksentrum by 0860 104 941.

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 voorafmagtigings	Universal Healthcare 0861 686 278	0800 225 151
Siekteprogramme	Universal Healthcare 0861 686 278	0800 225 151
Ambulansmagtigings	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
Bedrogblietslyn	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
Appêlle	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 nuusbrieff 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 waar of vals-kompetisie van die **eerste uitgawe van TransHealth vir 2023** aan te kondig.

WENNERS:

Eerste prys

Me J Smit

Tweede prys

Mnr PJ Odell

Derde prys

Mnr AW Roestorff

Wen met Transmed

Kopkrapperkompetisie

Ons gee groot pryse weg aan die wenners van ons kopkrapperkompetisie. Voltooi eenvoudig die kopkrapper 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 korrekte antwoord in die inskrywingsvorm neer, tesame met u kontakbesonderhede. U inskrywingsvorm moet Transmed Mediese Fonds teen nie later nie as 30 Junie 2023 bereik.

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

Find die volgende woorde in die kopkrapperkompetisie:

- Nier
- Kafeïen
- Sooibrand
- Sakkie
- Kruipend
- Gebrek
- Spasma
- Braakbeweging
- Sluk
- Matigheid
- Inspuiting

ANTWOORDE VAN DIE VORIGE UITGAWE

1. Skakel 0860 000 436 om bedrog aan te meld. **W**
2. Moegheid is 'n simptoom van ulseratiewe kolitis. **W**
3. Daar is vyf soorte ulseratiewe kolitis. **V**
4. Pankolitis is 'n gedeelte van die kolon aan. **V**
5. Die hooforsaak van skifers is seboreïesse dermatitis. **W**
6. Aanvalle van Bell se verlamming vind dikwels meermale plaas. **V**

VOLLE NAAM: _____

FISIESE ADRES: _____

POSADRES: _____

E-POSADRES: _____

LIDMAATSKAPNOMMER: _____

SELFOONNOMMER: _____

TEL (H): _____

TEL (W): _____

ANTWOORD: _____

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.