

DERDE UITGAWE VAN 2024



IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Basale-selkarsinoom
- Verhoed valle tuis
- U glimlag is in u hande:
Volg 'n daaglikse mondhigiëne-
roetine
- Positiewe denke
- Derdeparty-toestemming
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie-inskrywing

Welkom by die derde uitgawe van TransHealth vir 2024

Hoof-beampte se nota



**Petrus
Wassermann**
Hoofbeampte

Welkom by die derde uitgawe van TransHealth vir 2024.

In die lig van Mondgesondheidsmaand in September verskaf ons inligting oor hoe om 'n daaglikse mondigiëne-roetine te volg en moedig ons lede aan om na hul mondgesondheid om te sien.

In hierdie uitgawe dek ons ook basale-selkarsinoom, wat 'n soort velkanker is. Basale-selkarsinoom ontstaan in die basale selle – 'n soort sel in die vel wat nuwe velselle vervaardig soos die oues afsterf. Basale-selkarsinoom kom dikwels voor as 'n effens deurskynende knop op die vel, alhoewel dit ander vorms kan aanneem. Basale-selkarsinoom kom mees dikwels op dele van die vel voor wat aan die son blootgestel word.

Aangesien die meeste mense in en om die huis val en dit lewensveranderend kan wees, deel ons 'n paar eenvoudige voorkomingsmaatreëls in 'n artikel oor hoe om te voorkom dat u by die huis val om veiligheid te bevorder en u risiko te verminder.

Transmed se algemene jaarvergadering (AJV) is in Julie gehou. Die Fonds wil 'n spesiale woord van dank aan alle lede rig wie die AJV kon bywoon. U teenwoordigheid was hoog op prys gestel.

In ons gereelde kompetisie vra ons u om 'n kopkrapper te voltooi deur 'n sirkel om die toepaslike woorde te trek en die een te vind wat nie verskyn nie. Al die antwoorde is in hierdie uitgawe. Op daardie noot wil ek ook graag die weners van die vorige TransHealth-kompetisie gelukwens.

Indien u 'n e-posadres het en u nie die inligting op datum gebring het nie, skakel asseblief die kliëntediens-departement 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 nuusbrieff te lees.

Ons verwelkom enige voorstelle wat u moontlik het vir artikels of lidvoordele wat u in toekomstige uitgawes van die nuusbrieff gepubliseer wil hê. Stuur asseblief u voorstelle na **suggestions@transmed.co.za**.

Lekker lees.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

Basale-selkarsinoom

Wat is basale-selkarsinoom?

Basale-selkarsinoom is 'n soort velkanker wat ontstaan in die basale selle, wat nuwe velselle produseer. Dit ontstaan dikwels op areas wat aan die son blootgestel word en kan soos 'n knop, 'n letsel of 'n vlek lyk.

Simptome

Basale-selkarsinoom ontwikkel gewoonlik op dele van u liggaam wat aan die son blootgestel word en veral op u kop en nek. Minder dikwels kan basale-selkarsinoom op dele van u liggaam ontwikkel wat gewoonlik teen die son beskerm word, soos die geslagsorgane.

Basale-selkarsinoom kom voor as 'n verandering in die vel, soos 'n groeisel of 'n seerplek wat nie gesond wil word nie. Hierdie veranderinge in die vel (letsels) het gewoonlik een van die volgende kenmerke:

- 'n Blink, velkleurige knop wat deurskynend is. Die knop kan pêrelwit, pienk, bruin of glansswart wees. Klein bloedvaatjies kan sigbaar wees. Die knop kan bloei en 'n rofie maak.
- 'n Bruin, swart of blou letsel met donker kolle wat effens uitstaan en 'n deurskynende rand het.
- 'n Plat, skubberige kol met 'n rand wat uitstaan. Hierdie kolle kan oor tyd taamlik groot raak.
- 'n Wit, wasagtige letsel, soortgelyk aan 'n litteken, sonder 'n goed-gedefinieerde rand.

Oorsake

Basale-selkarsinoom kom voor wanneer een van die vel se basale selle 'n afwyking in sy DNS ontwikkel. Basale selle kom voor onder die epidermis – die heel buitenste laag van die vel. Basale selle vervaardig nuwe velselle. Soos nuwe velselle vervaardig word, stoot hulle ouer selle na die veloppervlak toe waar die ouer selle doodgaan en afval.

Waar velkanker ontstaan

Velkanker ontstaan in die selle wat die buitenste laag van u vel (epidermis) vorm. Basale-selkarsinoom ontstaan in die basale selle, wat die velselle vervaardig wat deurgaans ouer selle na die oppervlak stoot. Soos nuwe selle opwaarts beweeg, verander hulle in plat velselle wat as skubselle bekend staan, waar velkanker wat as skubselkarsinoom bekend staan kan voorkom.

Melanoom, 'n ander soort velkanker, vorm in die pigmentselle (melanosiete).

Die proses waardeur nuwe velselle gevorm word, word deur 'n basale sel se DNS beheer. Die DNS bevat die instruksies wat vir 'n sel vertel wat om te doen. Die afwyking veroorsaak dat die basale sel vinnig vermenigvuldig en groei waar dit normaalweg sou doodgaan. Die opeenhoping van abnormale selle kan uiteindelik 'n kankeragtige gewas vorm – die letsel wat op die vel verskyn.



vervolg op bladsy 4

Ultravioletlig en ander oorsake

Baie van die skade aan die DNS van basale selle is afkomstig van ultraviolet (UV)-radiasie in sonlig en kommersiële verbruiningslampe en -beddens. Maar UV-blootstelling verklaar nie waarom velkanker op vel ontwikkel wat nie gewoonlik aan UV-radiasie blootgestel word nie. Ander faktore kan tot die risiko van basale-selkarsinoom bydra en die presiese oorsaak kan in sommige gevalle onduidelik wees.

Risikofaktore

Faktore wat u risiko vir basale-selkarsinoom verhoog sluit in:

- **Chroniese blootstelling aan sonlig:** Baie tyd in die son – of in kommersiële verbruiningsbeddens – verhoog die risiko van basale-selkarsinoom. Die gevaar is groter as u in 'n sonnige of hoogliggende gebied woon, aangesien beide omgewingsfaktore u aan meer UV-radiasie blootstel. Ernstige sonbrand kan ook u risiko verhoog.
- **Radiasieterapie:** Radiasieterapie om aknee of ander veltoestande te behandel kan die risiko van basale-selkarsinoom op plekke wat voorheen behandel is verhoog.
- **Ligte vel:** Die risiko van basale-selkarsinoom is hoër onder mense wie maklik sproete kry of in die son brand en wie baie ligte vel, rooi of blonde hare of ligkleurige oë het.
- **Veroudering:** Omdat basale-selkarsinoom dikwels dekades neem om te ontwikkel, kom die meerderheid gevalle van basale-selkarsinoom onder ouer volwassenes voor. Maar dit kan ook jonger volwassenes raak en kom al hoe meer algemeen voor onder mense in hul 20's en 30's.
- **'n Persoonlike of familiegeskiedenis van velkanker:** Indien u een of meer kere basale-selkarsinoom gehad het, staan u 'n goeie kans om dit weer te kry. Indien u 'n familiegeskiedenis van velkanker het, kan u 'n verhoogde risiko loop om basale-selkarsinoom te ontwikkel.
- **Immuunonderdrukkende medikasie:** Medikasie wat u immuunstelsel onderdruk, soos anti-verwerpingsmedikasie na oorplantingchirurgie, kan u risiko vir velkanker aansienlik verhoog.
- **Blootstelling aan arseen:** Arseen, 'n giftige metaal wat wydverspreid in die omgewing voorkom, verhoog die risiko van basale-selkarsinoom en ander kankers. Almal word aan arseen blootgestel omdat blootstelling natuurlik voorkom, maar sommige mense kan hoër blootstelling ervaar deur besmette putwater te drink of as hulle werk waar arseen vervaardig of gebruik word.
- **Oorerflike sindrome wat velkanker veroorsaak:** Sekere seldsame genetiese siektes kan die risiko van basale-selkarsinoom verhoog, insluitend nevoïede basale-selkarsinoom-sindroom, wat ook as Gorlin-Goltz se sindroom bekend staan en defekte in liggaamstelsels soos die vel, senuweestelsel en oë insluit, en *xeroderma pigmentosum*, 'n afwyking wat veroorsaak dat die vel en oogweefsel uiters sensitief vir UV-lig is.

Voorkoming

Ten einde u risiko vir basale-selkarsinoom te verminder kan u:

- die son in die middel van die dag vermy
- dwarsdeur die jaar sonskerm dra
- beskermende klere dra
- verbruiningsbeddens vermy
- u vel gereeld nagaan.

Bron: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/basal-cell-carcinoma/symptoms-causes/syc-20354187>



Verhoed dat u tuis val

Soos ons ouer word neem die risiko dat ons kan val toe. 'n Mens val meestal in en om die huis en dit kan lewensveranderend wees. Dit is belangrik om te verstaan hoe om te keer dat u val. Sommige eenvoudige voorkomingsmaatreëls kan u veiligheid verseker en u risiko om tuis te val verminder.

Die kontrolelys hieronder is 'n handige manier om te onthou in watter areas van die huis 'n mens dikwels die gevaar loop om te val.

Trappe

- Maak seker al die handrelings is stewig vasgemaak.
- Beide kante van die trappe behoort handrelings te hê.

Vloere en matte

- Maak seker alle vloerplanke is gelyk en dat matte, insluitend los matte, stewig aan die vloer vasgemaak is met platkopspykers, glyvaste kussingkies of tweesydige kleeflint.
- Gebruik glyvaste vloerwas.

Badkamer

- Maak seker dat u veilig in die badkamer kan rondbeweeg en in en uit die bad of stort kan klim.
- Verwyder gereeld seep wat in die bad of stort opgebou het.
- Plaas glyvaste strokies in die bad en stort.
- Installeer storkoppe wat volgens hoogte verstel kan word.
- Installeer relings teen die mure by die toilet, bad en stort om aan vas te hou met stewige versterkings om te keer dat die relings loskom.
- Maak badkamermatjies met glyvaste, tweesydige mat-kleeflint vas.

Kombuis

- Dinge wat u dikwels gebruik, soos opskepbakke en voedsel-items, moet binne maklike bereik wees.
- Indien u 'n trapstoel gebruik, maak seker dit het 'n reling aan die bokant om aan vas te hou.

Ander wenke om te keer dat u val

- Oefen gereeld – dit help om u balans te handhaaf en bene en spiere sterk te hou.
- Handhaaf goeie postuur – goeie rugsorg sal help met u postuur en balans.
- Loophulpmiddels, soos kleries en looprame, moet korrek werk en verkieslik nie by ander mense geleen word nie.
- Stewige plat, gemaklike skoene verbeter u stabiliteit.
- Wees ekstra versigtig op ongelyke grond.
- Goeie sig help om u balans te hou – wees versigtig as die lig swak is.
- Wees bewus van gevare in die huis, soos matte op glibberige oppervlakke, los-hangende elektriese koorde, klein troeteldiere en teëls.
- Hou 'n noodplan gereed vir as u val – weet hoe om hulp te ontbied as u wel val.
- Vervang vloerbedeksels wat kromtrek, omkrul en gate het of uitrafel. Gebruik glyvaste kussingkies onder matte en tapyte en gebruik growwe verf wat sal help om vloere glyvas te maak en ook keer dat u voete moeg raak.





U glimlag is in u hande: Volg 'n daaglikse mondhigiëne-roetine

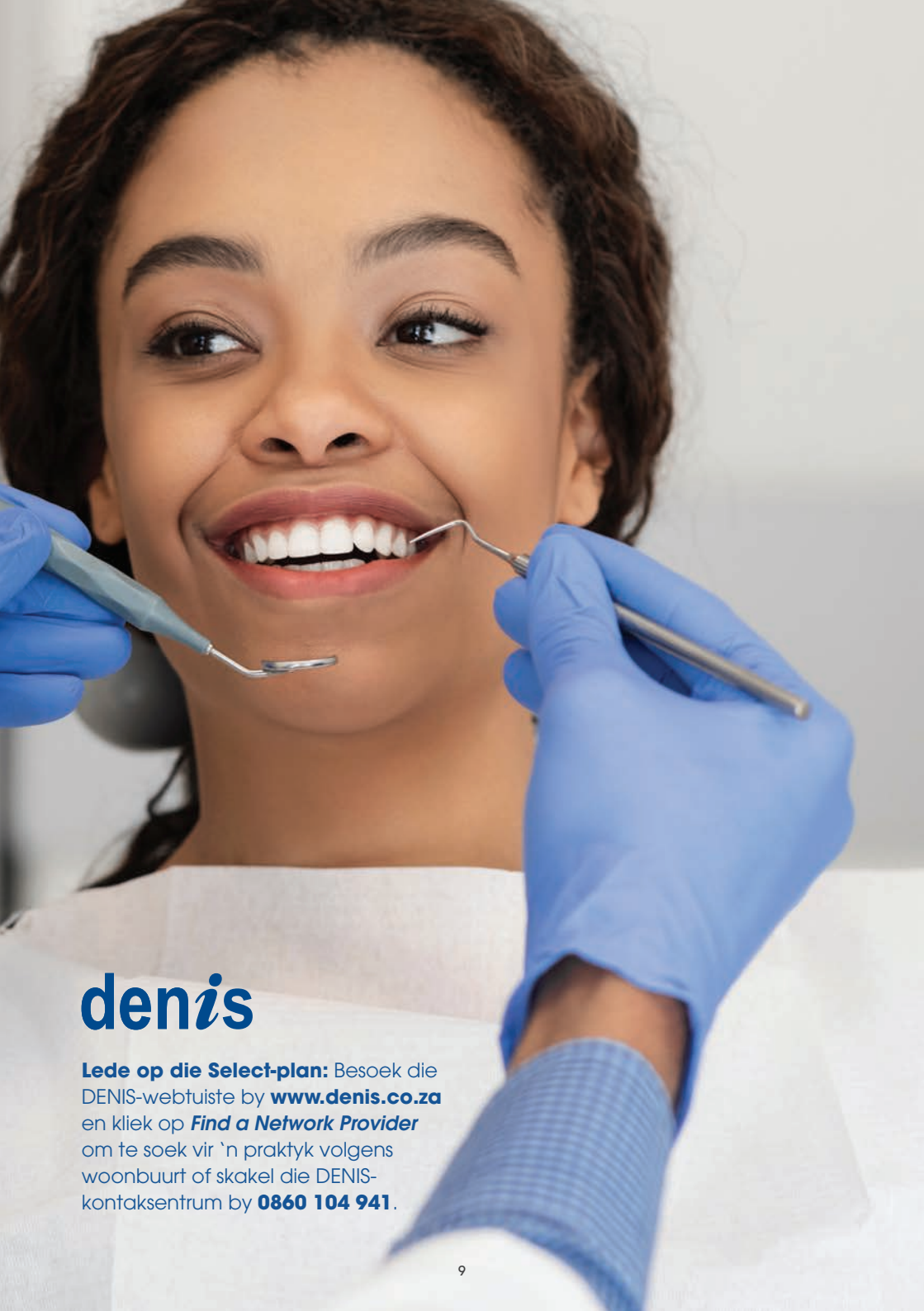
U mondgesondheid is u verantwoordelikheid. Alhoewel daar aanbeveel word dat u u tandheelkundige gesondheidsorgverskaffer elke ses maande of ten minste een keer 'n jaar besoek vir 'n ondersoek en om u tande professioneel te laat skoonmaak (d.i. skalering en polering), is dit selfs meer belangrik om 'n goeie daaglikse mondhigiëne-roetine te volg.

Volg hierdie gesonde gewoontes om te keer dat tandbederf (gaatjies) of tandvleissiekte ontstaan:

- Maak dit 'n gewoonte om u mond na elke maaltyd of peuselhappie met water uit te spoel.
- Borsel u tande elke oggend en elke aand vir twee minute met flourledtandepasta. Gebruik 'n klein- tot medium-grootte, sagte tandeborsel.
- Wanneer u u tande borsel, gee aandag aan u tong ook.
- Na u saans u tande geborsel het, moenie enigiets eet of drink behalwe water voor u bed toe gaan nie. Bakterieë en plaak bou deur die dag op u tande en tandvleislyn op. Hoe langer plaak op u tande bly, hoe meer waarskynlik is dit dat gaatjies sal vorm. Indien u u tande voor bedtyd borsel, sal dit help om slegte asem, tandvleissiekte, tandbederf en gaatjies te voorkom.
- Hou u tandeborsel skoon. Spoel u tandeborsel elke keer af na u dit gebruik het en laat dit toe om droog te word.
- Vervang u tandeborsel ten minste een keer elke vier maande of wanneer die borsels verslyt.
- Vlos om tussen u tande skoon te maak. Doen dit een keer 'n dag of 'n minimum van drie keer 'n week.
- Beperk soetgoed en suikeragtige voedsel en drankies – maak water u hoof-drankie.
- Indien u rook of e-sigarette gebruik, probeer om op te hou. Praat met u tandarts oor opsies om op te hou.

Lede op die 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-tariewe 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.

Bron: DENIS



denis

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



POSITIEWE DENKE

Navorsing toon dat positiewe denke kan help om stres te bestuur en selfs 'n belangrike rol kan speel in u algehele gesondheid en welstand. Dit kan help om gevoelens van lae eiewaarde te bestry, fisiese gesondheid verbeter en help om u algehele uitkyk op die lewe op te helder.

Hieronder is 'n paar praktiese wenke om positief te dink:

- Begin elke dag met 'n dankbare hart.
- Fokus op die goeie dinge.
- Gebruik positiewe woorde wanneer u praat.
- Wees ontvanklik vir humor en vind humor in slegte situasies.
- Verander mislukking in lesse.
- Fokus op die hede.
- Omring uself met positiewe mense.
- Beoefen positiewe selfspraak.

Derdeparty-toestemming

Indien u nie direk met ons in verbinding kan tree nie en iemand anders benodig om namens u met ons te praat, sal u 'n **lid-toestemmingsvorm** moet voltooi voor ons instruksies van enigiemand anders kan aanvaar of u inligting met enigiemand anders kan deel. Hierdie maatreël is in plek om u teen mense te beskerm wie sonder magtiging kan probeer om toegang tot u inligting te verkry.

Die vorm is op die Fonds se webtuiste by **www.transmed.co.za** beskikbaar. Andersins kan u die kliëntediensdepartement by **0800 450 010** skakel vir die vorm. Voltooi dit elektronies of druk dit uit.



BELANGRIKE KONTAKBE- SONDERHEDE

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

VRYSWARING:

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 tweede uitgawe van TransHealth vir 2024 aan te kondig.

- Eerste prys: Me EJ Sypkens
- Tweede prys: Mej RC Laurence
- Derde prys: Mnr SS Hendrikse

WEN MET TRANSMED

Kopkrapper-kompetisie

Ons gee groot pryse weg aan die wenners van ons kopkrapper-kompetisie. Voltooi eenvoudig die kopkrapper hieronder 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. Let asseblief daarop dat bepalings en voorwaardes geld.

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

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

Skrif asseblief die vermiste woord tesame met u kontakbesonderhede op die inskrywingsvorm neer. U inskrywingsvorm moet Transmed Mediese Fonds teen nie later nie as 30 September 2024 bereik.

Spoor die volgende woorde in die raaisel op:

- ABNORMAAL
- MEDIKASIE
- HUMOR
- DANKBAAR
- SPIERE
- GEVARE
- MATTE
- TOESTEMMING
- SITUASIES
- NODDGEVAL
- BORSEL

Volle naam:

Fisiese adres:

Posadres:

E-posadres:

Lidmaatskapnommer:

Kontaknommer:

Vermiste woord:

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

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.