trans health

VIERDE UITGAWE 2023

transmed
MEDICAL FUND

Welkom by die jongste uitgawe van TransHealth vir **2023**

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Diabetiese neuropatie
- Atopiese dermatitis (ekseem)
- Beskerm u Fonds teen bedrog
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie-inskrywing

Petrus
Wassermann
Hoofbeampte

Hoofbeampte se nota

Welkom by die jongste uitgawe van TransHealth vir 2023.

Met somer net om die draai kan die volgende wenke u help om gesond te bly: bly gehidreer deur baie water te drink, beskerm u vel teen skadelike ultraviolet (UV)-strale met sonskerm en beskermende klere, vermy verlengde blootstelling aan hoë temperature, neem stappe om insekbyte en -steke te verhoed, eet gesond, dra 'n beskermende bril om u sig teen skadelike sonlig te beskerm en bly koel.

Transmed se Lidtrustee-verkiesing is afgehandel en dit is vir ons aangenaam om die uitslae aan te kondig. Mnr J Groenewald en mnr L Ngaka is onbestrede verkies. Die Trustees speel 'n sleutelrol in die bestuur van die Fonds en ons wens hulle alle sukses in hul nuwe posisies toe.

Ten einde te verseker dat u kommunikasie van die Fonds ontvang, bring asseblief u persoonlike kontakbesonderhede by Transmed op datum.

Wat ons kompetisie betref, lees asseblief die nuusbrief sorgvuldig deur om die ses vrae oor die onderwerpe in hierdie uitgawe korrek te beantwoord. Ek wil ook graag ons wenners van die laaste kompetisie gelukwens.

Aangesien dit ons laaste uitgawe vir 2023 is, wens ons u en u gesin 'n gesonde, gelukkige feesseisoen toe. Mag die nuwe jaar vol seëninge, geluk, vreugde en gesondheid wees.

Indien u ons van terugvoering wil voorsien, stuur gerus 'n e-pos na suggestions@transmed.co.za.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

> U kan dikwels diabetiese neuropatie voorkom of die vordering daarvan vertraag deur eenvormige bloedsuikerbestuur en 'n gesonde leefstyl.'

DIABETIESE NEUROPATIE

Diabetiese neuropatie is 'n soort senuweeskade wat kan voorkom wanneer u diabetes het. Hoë bloedsuiker (glukose) kan senuwees deur die hele liggaam beskadig. Diabetiese neuropatie beskadig mees dikwels die senuwees in die bene en voete.

Afhangende van die aangetaste senuwees, kan die simptome van diabetiese neuropatie pyn en gevoelloosheid in die bene, voete en hande insluit. Dit kan ook probleme met die spysverteringskanaal, urienweg, bloedvate en hart veroorsaak. Sommige mense het matige simptome, maar vir ander kan diabetiese neuropatie pynlik en verlammend wees.

Diabetiese neuropatie is 'n ernstige diabetiese komplikasie wat bykans 50% van mense met diabetes raak. Maar u kan dikwels diabetiese neuropatie verhoed of die verloop daarvan vertraag deur eenvormige bloedsuikerbestuur en 'n gesonde leefstyl.

Vervolg op bladsy 4

DIABETIESE NEUROPATIE

vervolg>>

Simptome

Daar is vier hoofsoorte diabetiese neuropatie. U kan een soort of meer as een soort neuropatie hê.

U simptome hang af van die soort wat u het en watter senuwees geraak word. Simptome ontwikkel gewoonlik geleidelik. U kan moontlik nie agterkom dat enigiets verkeerd is tot aansienlike senuweeskade voorgekom het nie.

1 *Perifere neuropatie*

Hierdie soort neuropatie staan ook as distale simmetriese perifere neuropatie bekend. Dit is die algemeenste soort diabetiese neuropatie. Dit tas die voete en bene eerste aan, gevolg deur die hande en arms. Tekens en simptome van perifere neuropatie is dikwels saans erger en kan die volgende insluit:

- gevoelloosheid of verminderde vermoë om pyn of temperatuurverskille te voel
- `n tingel- of brandgevoel
- skerp pyne of krampe
- spierswakheid
- hipersensitiwiteit vir aanraking – vir sommige mense kan selfs die gewig van `n bedlaken pynlik wees
- ernstige voetprobleme, soos ulkusse, infeksies en skade aan bene en gewrigte.

2 Outonome neuropatie

Die outonome senuweestelsel beheer die bloeddruk, hartklop, sweet, oë, blaas, spysverteringstelsel en geslagsorgane. Diabetes kan senuwees in enige van hierdie areas raak en moontlik tekens en simptome veroorsaak, insluitend:

- dat u nie bewus is daarvan dat u bloedsuikervlakke laag is nie (hipoglukemie-onbewustheid)
- bloeddruk wat afneem wanneer daar vanuit 'n sittende of lêende posisie opgestaan word, wat duiseligheid of floutes kan veroorsaak (ortostatiese hipotensie)
- blaas- of dermprobleme
- gastroparese – 'n afwyking wat die beweging van voedsel van u maag na u dunderm toe vertraag of stop, wat naarheid, braking of 'n gevoel van versadigdheid of aptytverlies veroorsaak
- moeite om te sluk
- veranderinge aan die manier waarop die oë aanpas wanneer dit lig of donker word of wanneer u naby of ver moet sien
- meer of minder sweet.

3 Proksimale neuropatie (diabetiese poliradikulopatie)

Hierdie soort neuropatie tas dikwels die senuwees in die dye, heupe, boude of bene aan. Dit kan ook die abdominale of borsarea aantas. Simptome kom gewoonlik aan een kant van die liggaam voor, maar kan versprei na die ander kant. Proksimale neuropatie kan die volgende insluit:

- ernstige pyn in die boud, heup of dy
- swak en krimpende heupspiere
- moeite om op te staan vanuit 'n sittende posisie
- pyn in die bors- of abdominale wand.

4 Fokale neuropatie (mononeuropatie)

Mononeuropatie verwys na skade aan 'n enkele, spesifieke senuwee. Die senuwee kan in die gesig, bolyf, arm of been wees. Mononeuropatie kan lei tot:

- probleme om te fokus of dubbelvisie
- verlamming aan een kant van die gesig
- gevoelloosheid of 'n tingeling in die hand of vingers
- swakheid in die hande, wat kan veroorsaak dat u voorwerpe laat val
- pyn in die skeen of voet
- swakheid wat veroorsaak dat u sukkel om die voorkant van die voet op te lig (hangvoet)
- pyn aan die voorkant van die dy.

Vervolg op bladsy 6

DIABETIESE NEUROPATIE

vervolg>>

Oorsake

Die presiese oorsaak van elke soort neuropatie is onbekend. Navorsers meen dat onbeheersde hoë bloedsuiker die senuwees beskadig en hul vermoë om seine te stuur belemmer, wat tot diabetiese neuropatie lei. Hoë bloedsuiker verswak ook die wande van die klein bloedvate (haarvate) wat suurstof en voedingstowwe aan die senuwees voorsien.

Risikofaktore

Enigeen wie diabetes het kan neuropatie ontwikkel. Maar hierdie risikofaktore maak senuweeskade meer waarskynlik:

- **Swak beheer oor bloedsuiker:** Onbeheersde hoë bloedsuiker verhoog die risiko van elke komplikasie van diabetes, insluitend senuweeskade.
- **Geskiedenis van diabetes:** Die risiko van diabetiese neuropatie word groter hoe langer die persoon diabetes het, veral as bloedsuiker nie goed beheer word nie.
- **Niersiekte:** Diabetes kan die niere beskadig. Nierskade besmet die bloed, wat tot senuweeskade kan lei.
- **Oorgewig:** `n Liggaamsmassa-indeks (LMI) van 25 of meer kan die risiko van diabetiese neuropatie verhoog.
- **Rook:** Rook vernou en verhard die bloedvate en verminder bloedvloei na die bene en voete. Dit maak dit moeiliker vir wonde om te gesond te word en beskadig die perifere senuwees.

Voorkoming

U kan diabetiese neuropatie en die komplikasies daarvan verhoed of vertraag deur u bloedsuiker te bestuur en goed na u voete om te sien.

> U kan diabetiese neuropatie en die komplikasies daarvan voorkom of vertraag deur u bloedsuiker noukeurig te bestuur en u voete goed te versorg.'

Voetsorg

Voetprobleme, insluitend sere wat nie gesond word nie, ulkusse en selfs amputasie, is algemene komplikasies van diabetiese neuropatie. Om die gesondheid van u voete te beskerm:

- **Ondersoek u voete elke dag.** Soek vir blase, snye, kneusplekke, vel wat gebars en vervel het, rooiheid en swelling. Gebruik 'n spieël of vra 'n vriend of familielid om te help om gedeeltes van u voete te ondersoek wat moeilik is om te sien.
- **Hou u voete skoon en droog.** Was u voete elke dag met louwarm water en sagwerkende seep. Moenie u voete week nie. Droog u voete en tussen u tone deeglik af.
- **Bevogtig u voete.** Dit verhoed dat u vel bars. Maar moenie room tussen u tone smeer nie, omdat dit die groei van swamme kan bevorder.
- **Sny u toonnaels versigtig.** Sny die toonnaels dwars oor die nael. Vyl die kante versigtig sodat u gladde kante het.
- **Dra skoon, droë sokkies.** Soek na sokkies wat van katoen of sweetwerende (sintetiese) vesel gemaak is en nie stywe bande of dik some het nie.
- **Dra skoene wat met kussinkies uitgevoer is en goed pas.** Dra skoene of pantoffels wat u tone bedek om u voete te beskerm. Maak seker u skoene pas behoorlik en dat dit u tone toelaat om te beweeg.

Bron: *https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetic-neuropathy/symptoms-causes/syc-20371580*

ATOPIESE **DERMATITIS** (EKSEEM)

Atopiese dermatitis (ekseem) is 'n toestand wat droë, jeukerige en ontsteekte vel veroorsaak. Dit is algemeen onder jong kinders, maar kan op enige ouderdom voorkom. Atopiese dermatitis is langdurig (chronies) en geneig om somtyds uit te slaan. Dit kan irriterend wees, maar dit is nie aansteeklik nie.

Mense met atopiese dermatitis loop 'n risiko vir voedselallergieë, hooikoors en asma.

Gereelde bevogtiging en ander velsorggewoontes kan jeukerigheid verlig en enige nuwe uitslag verlig. Behandeling kan ook medisinale smeersalwe of -rome insluit.

> Die gebruik van petroleumjellie op u baba se vel kan help om die ontwikkeling van atopiese dermatitis te voorkom.'

Simptome

Die simptome van ekseem kan op enige plek op die liggaam voorkom en wissel grootliks van persoon tot persoon. Dit kan die volgende insluit:

- droë, gebarste vel
- jeukerigheid (pruritus)
- uitslag op geswelde vel wat wissel in kleur, afhangende van u velkleur
- klein knoppies
- uitskeiding en verkorsting
- verdikte vel
- verdonkering van vel om die oë
- rou, sensitiewe vel as gevolg van krap.

Atopiese dermatitis begin dikwels voor die ouderdom van vyf en kan tot in die tiener- en volwassene-jare voortduur. Vir sommige mense vlam dit op en gaan weer vir 'n tyd lank weg, selfs vir etlike jare.

Oorsake

Atopiese dermatitis is in sommige mense verwant aan 'n genetiese veranderlike wat die vel se vermoë om beskerming te bied, aantas. As gevolg van hierdie swak beskermingsvermoë kan die vel nie tot 'n voldoende mate vog behou en beskerming teen bakterieë, prikkelmiddels, allergene en omgewingstoestande – soos sigaretrook – bied nie.

In ander mense kan atopiese dermatitis deur te veel van die bakterieë *Staphylococcus aureus* op die vel veroorsaak word. Dit verplaas nuttige bakterieë en ontwrig die vel se beskermingsvermoë.

Swak velbeskermingsvermoë kan ook 'n immuunstelselreaksie tot gevolg hê wat ontsteekte vel en ander simptome veroorsaak. Atopiese dermatitis is een van verskeie soorte dermatitis. Ander algemene soorte is kontakdermatitis ('n uitslag wat deur 'n allergiese reaksie veroorsaak word) en seborree-dermatitis (skilfers). Dermatitis is nie aansteeklik nie.

Risikofaktore

Die hoof-risikofaktor vir atopiese dermatitis is 'n geskiedenis van atopiese dermatitis, allergieë, hooikoors en asma. As u familie met hierdie toestande het is u risiko ook hoër.

Voorkoming

Met 'n basiese velsorgroetine kan u help om te verhoed dat atopiese dermatitis opvlam. Die volgende wenke kan help om te keer dat u vel uitdroog wanneer u bad:

- **Bevogtig u vel ten minste twee keer 'n dag.** Rome, smeersalwe, galambotter *(shea butter)* en vloeirome seël vog in. Kies 'n produk of produkte wat goed vir u werk. Die beste een vir u sal verkieslik veilig, doeltreffend, bekostigbaar en geurloos wees.

  Die gebruik van petroleumjellie op u baba se vel kan help om te verhoed dat atopiese dermatitis ontwikkel.

- **Bad of stort daagliks.** Gebruik warm, in plaas van vuurwarm, water en beperk u bad of stort tot ongeveer 10 minute.

Vervolg op bladsy 10

ATOPIESE DERMATITIS (EKSEEM)

- **Gebruik 'n sagte reiniger wat nie seep bevat nie.** Kies 'n reiniger wat kleurselloos, alkoholvry en geurloos is. Vir jong kinders benodig u gewoonlik net warm water om hulle skoon te kry – geen seep of borrelbadseep is nodig nie. Seep kan veral jong kinders se vel irriteer. Vir mense van enige ouderdom kan reukwerende en antibakteriële seep te veel van die vel se natuurlike olies verwyder en die vel uitdroog. Moenie die vel met 'n waslap of veselspons skrop nie.

- **Tik droog.** Nadat u gebad het, tik die vel saggies droog met 'n sagte handdoek. Wend 'n bevogtiger aan terwyl u vel steeds klam is (binne drie minute).

Die oorsake van atopiese dermatitis verskil wyd van persoon tot persoon. Probeer om die prikkelmiddels wat tot dermatitis lei te identifiseer en te vermy. Vermy oor die algemeen enigiets wat jeukerigheid veroorsaak omdat krap dikwels tot ontsteking lei.

Algemene oorsake van atopiese dermatitis sluit in:

- growwe wolmateriaal
- droë vel
- velinfeksie
- hitte en sweet
- stres
- skoonmaakprodukte
- stofmyte en troeteldiere
- muf
- stuifmeel
- tabakrook
- koue en droë lug
- parfuum
- ander chemiese prikkelmiddels.

Babas en kinders kan uitslaan as gevolg van sekere voedsel, soos eiers, of deur koeimelk te drink. Praat met u kind se gesondheidsorgverskaffer om moontlike voedselallergieë te identifiseer.

As u eers verstaan wat u atopiese dermatitis veroorsaak, praat met u gesondheid-sorgverskaffer oor hoe om u simptome te bestuur en ontsteking te verhoed.

vervolg>>

Bron: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/atopic-dermatitis-eczema/symptoms-causes/syc-20353273

Beskerm u Fonds en meld bedrog aan

Die Fonds wil lede aanmoedig om bedrog aan te meld deur die bedrogblitslyn te skakel. Hierdie diens word onafhanklik van die Fonds bestuur. Lede en diensverskaffers kan enige voorval van bedrog aanmeld deur **0800 000 436** te skakel. Wees asseblief gerus dat u oproep anoniem sal bly.

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.

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

Dit is vir ons baie **aangenaam** om die **wenners** van die Kopkrapper-kompetisie van die derde uitgawe van **TransHealth vir 2023** aan te kondig.

WENNERS:

Eerste prys
Mev A O Kelly

Tweede prys
Mev DR Coleman

Derde prys
Mnr AJ Oberholzer

Wen met Transmed

Toets u kennis-kompetisie

Ons gee pryse weg aan die wenners van ons Toets u kennis-kompetisie. U hoef slegs ses vrae te beantwoord. U sal 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: Toets u kennis-kompetisie, Posbus 2269, Bellville 7535
- E-pos: enquiries@transmed.co.za
- Faks: 011 381 2041/42

Skryf asseblief die korrekte antwoorde in die inskrywingsvorm neer, tesame met u kontakbesonderhede. U inskrywingsvorm moet Transmed Mediese Fonds teen nie later nie as 31 Januarie 2024 bereik.

Toets u kennis-kompetisie

1. Is parfuum een van die oorsake van atopiese dermatitis?
2. Wat is 'n soort senuweeskade wat kan voorkom as u diabetes het?
3. Wat is die algemeenste soort diabetiese neuropatie?
4. Watter nommer moet u skakel vir ambulansmagtiging?
5. Watter toestand is langdurig (chronies) en is geneig om soms uit te slaan?
6. Watter e-posadres moet gebruik word wanneer u 'n vraag vir die Fonds het?

VOLLE NAAM: ____________________

FISIESE ADRES: ____________________

POSADRES: ____________________

E-POSADRES: ____________________

LIDMAATSKAPNOMMER: ____________________

SELFOONNOMMER: ____________________

TEL (H): ____________________

TEL (W): ____________________

ANTWOORDE VAN DIE VORIGE UITGAWE

```
. . . . V . . G . . . . . . . . . .
. . . . E . . E . . . . . . . . . .
. V C . S . . A . . . . . . . . . .
. E H . E . . B . G . . . . S . . .
. R E C L . . S . R . L . . A . . .
. W M . H . . O . O . E . . K . . .
. A I A . O . R . E . T . . K . . .
. N E F . . L B . N . S . . I . . .
. T S V . . . E . T . E . . E . . .
. E . A . . . E R E . L . . S . . .
. . . L . . . R . A . S . . . . . .
. . . D I A B E T E S . . . . . . .
```

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.