

Trans



transmed
MEDICAL FUND

health

TWEEDE UITGAWE 2021

Welkom by die
tweede uitgawe
van TransHealth
2021

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampste se nota
- Blaaskanker
- Breek die gewoonte ... nie u tande nie
- Positiewe denke – Ontgin die mag van positiwiteit
- Gesondheidsvoordele van sitrusvrugte
- Adresverandering
- Transmed se mobiele app
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie



▲ Petrus
Wassermann
Hoofbeampte

Welkom by die tweede uitgawe van TransHealth. Die tyd vir kouer temperature het aangebreek en dit vereis ekstra maatreëls om gesond te bly.

Hoof- beampte se nota

Dit is belangrik om na u liggaam om te sien. Maak seker dat u 'n gesonde dieet volg, gereeld oefening kry en genoeg slaap en u en ander gedurende die verkoue- en griepseisoen beskerm deur goeie higiëne te handhaaf.

Junie is Mansgesondheidsmaand. In lyn met hierdie tema fokus ons in ons hoofartikel op blaaskanker, die vyfde leidende kanker in Suid-Afrikaanse mans. Ons dek ook die onderwerpe van positiewe denke, die gesondheidsvoordele van sitrusvrugte en hoe om slegte tandgewoontes en nie u tande nie te breek.

Daar is weereens pryse te wen. In ons gereelde kompetisie vra ons u om 'n woordsoekraaisel te voltooi. Al die antwoorde is in hierdie uitgawe; lees dus versigtig voor u antwoord.

Ons hoop u maak tyd om hierdie nuusbrief te lees en dat u dit insiggewend vind.

Ons verwelkom enige voorstelle oor onderwerpe wat u wil hê ons in toekomstige nuusbriewe moet publiseer. Stuur asseblief u voorstelle na suggestions@transmed.co.za.

Lekker lees!

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

Blaas- kanker

Volgens die **Kankervereniging**

van Suid-Afrika (CANSA)

is blaaskanker die vyfde

leidende kanker in

Suid-Afrikaanse mans,

met een in **148 mans**

wat die risiko loop om

dit in hul leeftyd

te ontwikkel.



Blaaskanker vorm in die weefsels van die blaas. Die meeste blaaskankers is oorgangselkarsinome (kanker wat op selle begin wat gewoonlik die binnevoering van die blaas vorm). Ander soorte sluit in plaveiselselkarsinoom (kanker wat in dun, plat selle begin) en adenokarsinoom (kanker wat in selle begin wat mukus en ander vloeistowwe maak en vrystel).

Vervolg op bladsy 4 >>

Blaas- kanker



Vervolg >>

RISIKOFAKTORE VIR BLAASKANKER KAN DIE VOLGENDE INSUIT:

- gebruik van tabakprodukte
- vetsug
- ouderdom
- chroniese blaasontsteking
- geboortedefekte van die blaas
- blootstelling aan sekere chemikalieë
- om van die manlike geslag te wees
- familiegeskiedenis van kanker.

Tekens en simptome

- Bloed in urine
- Dikwelse urinerig
- Dringende behoefte om te urineer
- Blaasspasma
- Pynlike urinerig
- Onvermoë om te urineer
- Verminderde hou vermoë van die blaas
- Rugpyn
- Bekkenpyn

Simptome van gevorderde blaaskanker

- Pyn
- Onverklaarbare aptytsverlies
- Gewigsverlies

Soorte blaaskanker

- Oorgangselblaaskanker
- Nie-spietringende (oppervlakkige) blaaskanker
- Plaveiselselblaaskanker
- Adenokarsinoom van die blaas
- Kleinselkanker van die blaas

Diagnose

Blaaskanker word gewoonlik ontdek wanneer 'n persoon 'n gesondheidsorgverskaffer vir sekere simptome en tekens raadpleeg.

Indien u gesondheidsorgverskaffer blaaskanker vermoed, word toetse benodig om die diagnose te bevestig.

SOORTE TOETSE SLUIT IN:

- Laboratoriumtoetse: Verskeie urinetoetse
- Beeldingstoetse: Rekenaartomografie (RT) en magnetiese resonansie-beeldvorming (MRB)-skanderings en ultraklanke
- Sistoskopie: Ondersoek van die binnevoering van die blaas en die buis wat urine uit die liggaam vervoer
- Blaasbiopsie: Verwydering van selle of weefsel vanuit die blaas om in 'n laboratorium te ondersoek.

BEHANDELING

Soorte standaardbehandeling sluit in:

- chirurgie
- radiasieterapie
- chemoterapie
- biologiese terapie
- fotodinamiese terapie
- immunoterapie.

KAN BLAASKANKER VOORKOM WORD?

Blaaskanker kan nie volkome voorkom word nie, maar daar is voorkomingsmaatreëls wat u kan neem om u risiko te verminder. Dit sluit in:

- moenie rook nie
- vermy blootstelling aan industriële chemikalieë
- drink dwarsdeur die dag water
- beperk die inname van gerookte of gekuurde vleis
- beperk die inname van verwerkte voedsel.

Bron: CANSA

Breek die gewoonte ... nie u tande nie



Tandemalje beskerm die tand. Alhoewel dit die hardste stof in die liggaam is, het selfs dit perke. As u gewoon is daaraan om u tande as gereedskap te gebruik, kan u met 'n gekraakte of gebreekte tand sit. **Is dit regtig die risiko werd?**

Die volgende vyf tandheelkundige moeilikheidmakers is slegte gewoontes wat u behoort te breek voor u u tande permanent beskadig.

TANDE AS GEREEDSKAPTE GEBRUIK

Gebreekte of gekraakte tande word dikwels veroorsaak wanneer mense hul tande gebruik vir dinge waarvoor hulle eenvoudig nie bedoel is nie. Moenie u tande gebruik wanneer u nie 'n skêr in die hande kan kry nie of om dinge vas te hou as u hande vol is nie. En moet nooit bottels met u tande oopmaak nie. Om u tande as 'n bottelloopmaker te gebruik is dalk 'n vermaaklike toertjie by partytjies, maar dit kos net een ongelukkige glips of lastige bottel om tot 'n tandheelkundige noodgeval te lei.

Breek die gewoonte: *Voor u u tande gebruik om iets oop te skeur – stop. Vind liever iets of iemand om u te help. Moet nooit u tande as vanselfsprekend aanvaar nie.*

YSBLOKKIES TE KOU

Ysblokkies kan skadeloos voorkom, maar die krag wat nodig is om hulle te breek kan probleme met bestaande tandheelkundige werk, soos stoppels en krone, veroorsaak. Dit kan ook u tandemalje beskadig. U tande kan oor tyd meer sensitief vir warm en koue voedsel word en ook meer vatbaar vir tandbederf en gaatjies wees.

Breek die gewoonte: *Drink koue drankies sonder ys of gebruik 'n strooitjie sodat u nie in die versoeking kom om ysblokkies te kou nie.*

Vervolg op bladsy 6 >>

Breek die gewoonte ... nie u tande nie

Vervolg >>



VINGERNAELSTE BYT OF AAN POTLODE TE KOU

Is u daaraan gewoont om u naels te byt of om 'n pen of potlood tussen u tande te hou terwyl u op iets anders konsentreer? U sal verras wees deur die hoeveelheid druk wat u op u tande plaas as u neerbyt op oneetbare voorwerpe.

Die probleem met hierdie gewoontes is dat u waarskynlik elke keer dieselfde tande gebruik. U kan miskien nie die skade sien nie, maar herhaaldelike hoë druk op dieselfde punte kan klein krakies en swakhede aan die binnekant van daardie tande veroorsaak. Naderhand sal hierdie swakhede 'n punt bereik waar dit regtig nie baie vat om ernstig skade te veroorsaak nie.

Breek die gewoonte: Wees bewus van situasies wat hierdie gewoonte aanwakker en stel klein, realistiese doelwitte om dit te stop. Indien u die behoefte het om aan iets te kou, probeer eerder suikerlose kougom.

BRUISDRANKIES EN TAAI, SUIKER- AGTIGE LEKKERNYE

Sportdrankies is propvol skadelike suiker en koolsuurhoudende drankies (selfs die suikerlose soort) is geneig om baie suur (asidies) te wees.

Hierdie asiditeit kan tot bederf rondom die tandvleis en verlies aan emalje lei. Suikeragtige lekkernye bevorder tandbederf en taai, jellie-agtige lekkers kan vir ure aan u tande kleef.

Breek die gewoonte: Drink meer dikwels water en beperk lekkers, suikeragtige voedsel en suikerryke drankies. As u regtig sukkel om die soet-lekkernygewoonte hok te slaan, eet die lekkers na maaltye in plaas van as 'n aparte lekkerny. U mond vervaardig meer speeksel wanneer u maaltye eet, wat help om taai, suikeragtige oorskot weg te spoel.



TE HARD TANDE TE BORSEL

Om u tande vir twee minute twee keer 'n dag te borsel is een van die beste mondhigiëne-gewoontes wat u kan hê. Maak net seker dat u nie te entoesiasies van die plaak probeer ontslae raak nie. As u u tande te aggressief borsel of 'n tandeborsel met harde hare gebruik, kan dit emalje verweer; u tandvleis irriteer; u tande sensitief vir koue maak en selfs gaatjies veroorsaak.

Breek die gewoonte: Ten einde hierdie probleme te vermy, borsel u tande en tandvleis saggies met 'n sagte tandeborsel.



Die volgende goeie mondhigiëne-gewoontes kan maak dat u tande 'n leeftyd hou:

- Borsel elke oggend en aand u tande.
- Vlos elke dag om tussen u tande skoon te maak.
- Besoek ten minste een keer 'n jaar 'n tandarts vir 'n tandheelkundige ondersoek en voorkomende sorg.

Bron: DENIS

Positiewe denke

– Ontgin die mag van positiwiteit

Positiewe denke of 'n optimistiese houding is die gewoonte om op die goeie in enige gegewe situasie te fokus. Dit kan 'n uitwerking op u fisiese en geestelike gesondheid hê. Dit beteken nie dat u die realiteit moet ignoreer of lig van probleme maak nie. Dit beteken eenvoudig dat u die goeie en die slegte in die lewe moet benader met die verwagting dat dinge goed sal uitwerk.





Hoe om die mag van positiwiteit te ontgin

Leer om elke negatiewe gedagte met 'n positiewe een te vervang.

Elke keer as 'n negatiewe gedagte by u gedagtes inkruip, vervang dit met 'n positiewe gedagte. Verbeel u dat iemand 'n frase waarvan u nie hou nie op 'n swartbord skryf, hoe u opstaan, dit uitvee en iets skryf waarvan u baie meer hou.

Sien die positiewe sy in elke situasie, selfs as u omring is deur suiwer negatiwiteit.

Hierdie een is 'n bietjie moeiliker om toe te pas, maar dit beteken nie dit is onmoontlik nie.

U kan positiwiteit in alles vind deur aan iets positief vas te hou, hetsy familie, vriende, u geloof, die natuur, iemand se sprankelende oë of wat ookal ander flikkering van skoonheid u vind.

As u dit soek sal u dit vind.

Neem 'n oomblik om ten minste een keer 'n dag aan vyf dinge te dink waarvoor u dankbaar is.

Dit sal u bui verbeter en u perspektief gee oor wat regtig belangrik in die lewe is en deur hoeveel seëninge u reeds omring word.

Verander die beelde wat u in u gedagtes toelaat.

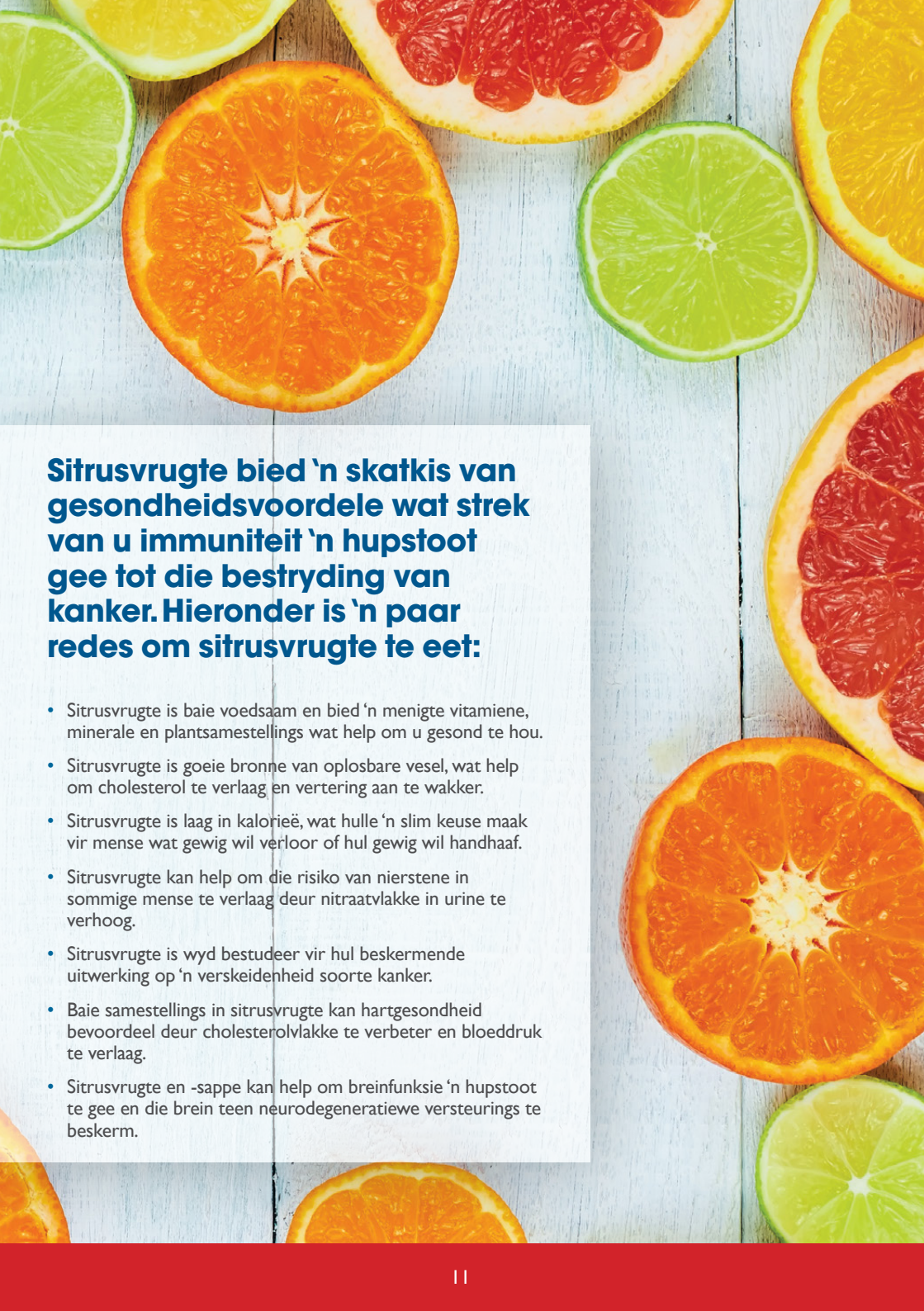
Hoe u uself en u omgewing sien maak 'n enorme verskil aan u denke.

In plaas daarvan om te top oor donker, negatiewe gedagtes, bou en fokus 'n paar keer 'n dag in u gedagtes bewustelik op positiewe, ligte en kleurvolle beelde, gedagtes en situasies.

Bron: <https://www.lifehack.org/articles/lifestyle/how-to-tap-into-the-power-of-positivity.html>

A top-down view of several sliced citrus fruits, including grapefruit, orange, and lime, arranged around the central text on a light blue wooden surface. The fruits are cut into halves or quarters, showing their internal segments and seeds. The wooden background has a vertical grain pattern.

Gesondheids- voordele van sitrusvrugte



Sitrusvrugte bied 'n skatkis van gesondheidsvoordele wat strek van u immuniteit 'n hupstoot gee tot die bestryding van kanker. Hieronder is 'n paar redes om sitrusvrugte te eet:

- Sitrusvrugte is baie voedsaam en bied 'n menigte vitamieë, minerale en plantsamestellings wat help om u gesond te hou.
- Sitrusvrugte is goeie bronne van oplosbare vesel, wat help om cholesterol te verlaag en vertering aan te wakker.
- Sitrusvrugte is laag in kalorieë, wat hulle 'n slim keuse maak vir mense wat gewig wil verloor of hul gewig wil handhaaf.
- Sitrusvrugte kan help om die risiko van nierstene in sommige mense te verlaag deur nitraatvlakke in urine te verhoog.
- Sitrusvrugte is wyd bestudeer vir hul beskermende uitwerking op 'n verskeidenheid soorte kanker.
- Baie samestellings in sitrusvrugte kan hartgesondheid bevoordeel deur cholesterolvlakke te verbeter en bloeddruk te verlaag.
- Sitrusvrugte en -sappe kan help om breinfunksie 'n hupstoot te gee en die brein teen neurodegeneratiewe verstourings te beskerm.

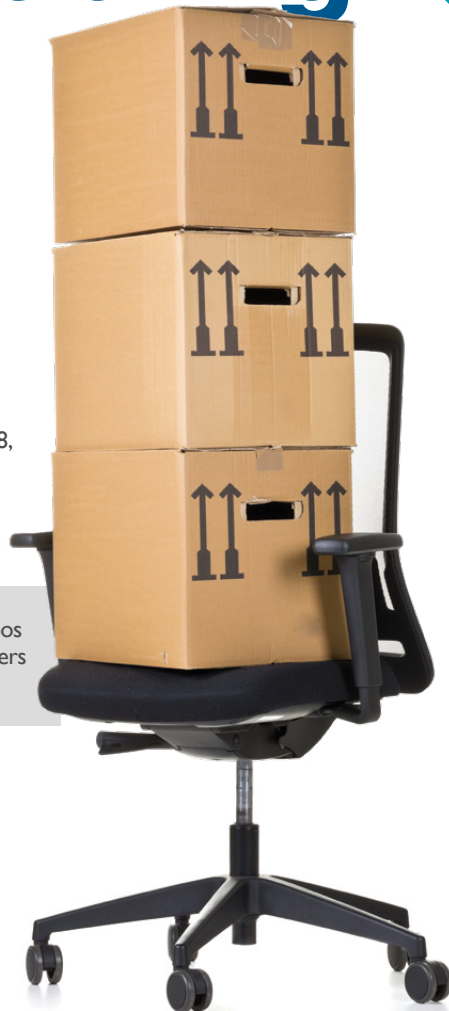


Adres- verandering

**Die Fonds het
verhuis na 'n nuwe
gebou en kan nou
by die volgende
fisiese en pos-
adresse bereik
word:**

- **Nuwe fisiese adres:**
Traduna House, Jorissenstraat 118,
Braamfontein 2001
- **Nuwe posadres:**
Posbus 2269, Bellville 7535.

Alle ander kontakbesonderhede, soos
ons huidige telefoon- en faksnommers
en eposadresse, bly onveranderd.

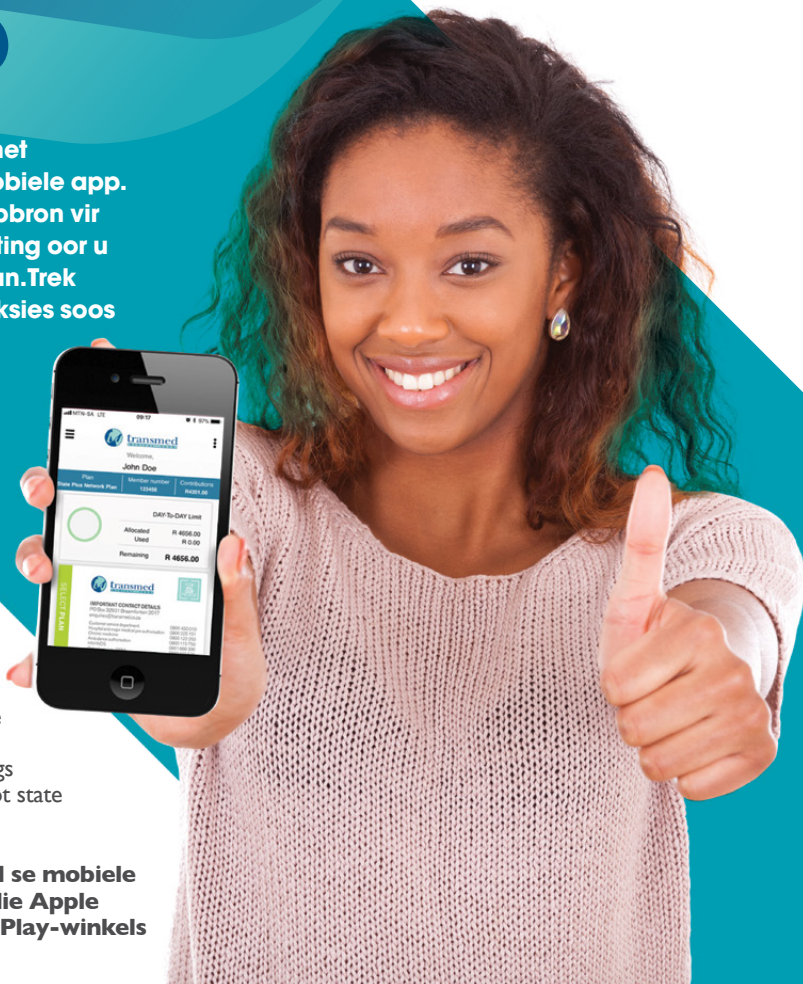


Transmed se mobiele app

**Bly op hoogte met
Transmed se mobiele app.
Die app is u hulpbron vir
geredelike inligting oor u
gesondheidsplan. Trek
voordeel uit funksies soos
die volgende:**

- elektroniese lidmaatskapkaart
- besigtig beskikbare voordeelinligting
- besigtig chroniese medikasie- en hospitaalmagtigings
- verkry toegang tot state
- besigtig eise.

**U kan Transmed se mobiele
app aflaai deur die Apple
App- en Google Play-winkels
te besoek.**



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

DIENTE	LINK-PLAN	SELECT- EN PRIME-PLANNE
Kliëntediens-departement	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
Tandheelkunde 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 0860 304 060 / 0861 103 529 Prime-plan 0800 450 010
Bedrokitslyn	0800 000 436	0800 000 436
WhatsApp	0860 005 037	0860 005 037

A young woman with curly hair and a young man are smiling and pointing towards the contact information table. The woman is on the left, wearing a white top and blue jeans. The man is on the right, wearing a white t-shirt. They are both looking at the camera with happy expressions.

Belangrike eposadresse

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

VORIGE WENNERS

Dit is vir ons baie aangenaam om die wenners van die Waar of Vals-kompetisie van die eerste uitgawe van TransHealth vir 2021 aan te kondig.

Veels geluk aan die wenners.

EERSTE PRYS

MEV MA SMALL

TWEEDE PRYS

MNR PA BOTHA

DERDE PRYS

MEV ME BASSON



WOORDSOEK -KOMPETISIE

Wen **R2 000** (eerste prys) of **R1 000** (tweede en derde pryse) deur die Woordsoek-kompetisie op te los. Die woorde kan horisontaal, vertikaal, vorentoe, agtertoe of skuins gespel word. Maak 'n sirkel om die woorde wat u vind.

Let asseblief daarop dat bepalinge en voorwaardes geld. U kan van die volgende kanale gebruik maak om u antwoorde te stuur:

- **Pos:** Woordsoek-kompetisie, Posbus 2269, Bellville 7535
- **Epos:** enquiries@transmed.co.za
- **Faks:** 011 381 2041/42

U inskrywingsvorm moet Transmed Mediese Fonds teen nie later nie as 31 Julie 2021 bereik.

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

RAAISELWOORDE:

Bewustelik
Cholesterol
Plaveisel
Tabak
Bestry
Samestellings
Radiasie
Sistoskopie
Blaas
Immunoterapie
Verwerkte

ANTWOORDE VAN DIE VORIGE UITGAWE

Dui asseblief aan of die volgende stellings waar of vals is:

1. Galstene kan die normale vloei van gal versper as dit in enige van die buise wat gal van die lewer na die dunderm vervoer, vastsit. ☐
2. Galstene is een van die seldsaamste oorsake van akute choleisistiti. ☐
3. Stoor nat gesigmaskers in 'n papiersak. ☐
4. U kan u gesigmasker met die hand of in 'n wasmasjien was. ☐
5. Is blootstelling aan tabakrook 'n risikofaktor vir 'n seer keel? ☐
6. Virale en bakteriële infeksies versprei maklik waar mense bymekaar kom. ☐

VOLLE NAAM: _____

FISISE ADRES: _____

POSADRES: _____

EPOSADRES: _____

LIDMAATSKAPNOMMER: _____

SELFOONNOMMER: _____

TEL (H): _____ TEL (W): _____

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 gepas, gefaks of per epos aan Transmed gestuur mag word.
- Wenner sal telefonies in kennis gestel word en hul name sal in die TransHealth-tydskrif gepubliseer word.
- Wenner mag die publikasie van die foto's van die wenners vereis.
- Die beoordelaars se besluit is final en geen korrespondensie sal gevoer word nie.
- Insyrywing vir die kompetisie dui op aanvaarding van alle reëls.