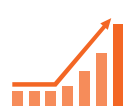




Transparency



Comprehensive
Range of Options



Stability and Growth



Customer Centricity

Uit die Hoofbeampte se pen

Beste Lede

Sedert ons vorige kommunikasie met u het daar baie aan die TopMed-front gebeur.

Die samesmelting tussen TopMed en Bepmeds het goed afgeloop, en ons sê weer welkom aan die Bepmeds-lede wat op 1 Januarie 2011 by TopMed aangesluit het.

Twee sake was die afgelope paar maande sterk op die voorgrond. Die eerste is die goeie nuus dat ons eis teen Sanlam Gesondheidsbestuur na baie jare van uitgerekte gedingvoering uiteindelik in TopMed se guns geskik is. Wat 'n goeie manier om die jaar af te skop! Ek is seker die lede wat al lank by ons is en saam met ons deur hierdie proses is, sal net so bly wees soos ons is oor hierdie nuus. Inligting oor wat dit vir u en die Skema beteken, sal ingesluit word by die Voorsittersverslag wat saam met die Kennisgewing van die AJV aan u gestuur sal word.

Die tweede saak hou verband met die verandering van aangewese diensverskaffer (ADV) wat ons vir 2011 beplan het. Ongelukkig het die oorskakeling na Clicks directmedicines weens verskeie onvoorsiene omstandighede nie so glad verloop soos ons verwag het nie, en dit het heelwat onnodige frustrasie vir sekere van ons lede meegebring. En ja, ons sal eerste hand opsteek en erken dat dinge nie altyd uitwerk soos dit moet nie. Ons is baie jammer oor die frustrasies en probleme wat u die afgelope paar maande ondervind het.

As gevolg van die probleme wat voorgekom het, hersien ons tans die ADV-reëling. Intussen kondig ek graag aan dat ons die kwytstelling van die 30%-bybetaling wat normaalweg vir die gebruik van 'n nie-ADV sou geld, as 'n gebaar van welwillendheid teenoor ons lede verleng totdat ons 'n alternatiewe reëling in plek het. Dit beteken u kan tans 'n apteek van u keuse gebruik. Verdere kommunikasie sal aan u gestuur word sodra die reëling gefinaliseer is.

In die hantering van u navrae het dit ook duidelik geword dat daar verwarring bestaan oor hoe die chroniese medisynevoordeel werk. Om u te help om hierdie voordeel te verstaan, het ons 'n lys van gereelde vrae by hierdie uitgawe van INFORM ingesluit. Die jaar stap vinnig aan en ons sal een van die dae moet begin voorberei vir die AJV, wat op 22 Junie 2011 in Kaapstad gehou word. Hoop ons sien u daar.

Geniet hierdie uitgawe, en alles van die beste tot volgende keer.

Gesondheidsgroete

Len Deacon, Uitvoerende Hoofbeampte



Len Deacon

Verstaan u Chroniese Voordeel

1. Hoe werk my Chroniese Voordeel?

Ons verstaan dat dit nie 'n eenvoudige voordeel is nie. Hoewel wetgewing vereis dat skemas 'n onbeperkte voordeel vir sekere chroniese toestande – wat op die Voorgeskrewe Mediese Voordeel Chroniese Siekte-lys is (VMV CDL's) – verskaf, kan skemas spesifieke apteke (aangewese diensverskaffers) en 'n medisyne-lys (formuleversameling) gebruik om die stygende koste van die verskaffing van hierdie voordele te bestuur. Een van die voordeelveranderings wat vir 2011 ingestel is, raak lede op die Tradisionele Opsie en die Omvattende Aansporingsopsie, waarvan die voordele wat vir VMV CDL's verskaf word, vereis dat lede vanaf 1 Januarie 2011 die ADV en medisyne-lys (formuleversameling) moet gebruik om 'n bybetaling van 30% te vermy. Hierdie reëling is deels daarop gemik om te verseker dat die verskaffing van voordele vir hierdie toestande ooreenstem met die voordele wat reeds deur die ander opsies verskaf word, aangesien van mediese skemas vereis word om VMV's konsekwent vir alle opsies te befonds. Wat beteken dit alles egter vir u en hoe raak dit u, as die eindverbruiker?

Ons het 'n lys van gereelde vrae opgestel, wat by die deurlees daarvan hopelik vir u 'n beter begrip sal gee van hoe hierdie ingewikkelde voordeel werk.

2. Wat is my chroniese voordeel vir elke opsie?

Lede op die Tradisionele en Omvattende Aansporingsopsies het 'n voordeel vir beide nie-VMV (Uitgebreide) Chroniese Toestande (soos jig) en VMV CDL-toestande (soos asma). Die volledige lys van PMB CDL's verskyn op bladsy 25 van u Ledegids, en die lys van Uitgebreide Chroniese Toestande op bladsy 26.

3. Watter voordeel is betaalbaar vir my Uitgebreide Chroniese Toestande?

TopMed verskaf 'n 80%-voordeel op die Tradisionele Opsie en 'n 75%-voordeel op die Omvattende Aansporingsopsie vir die Uitgebreide Chroniese Toestande, onderhewig aan die Maksimum Mediese Fondsprys (MMAP – sien punt 9 hieronder). U sal die bybetaling van 20% op die Tradisionele Opsie en 25% op die Omvattende Aansporingsopsie by die dienspunt aan u apteker moet betaal.

4. Moet ek TopMed se ADV-netwerk of medisyne-lys (formuleversameling) vir my Uitgebreide Chroniese Toestande gebruik?

Nee, u hoef nie. Dit staan u vry om 'n apteek van u keuse te gebruik, en u medikasie sal op grond van goedgekeurde kliniese protokolle vir daardie toestand goedgekeur word.

5. Hoe loop die voordeel vir my chroniese toestande op tot die chroniese limiete op die Tradisionele en Omvattende Aansporingsopsies?

U chroniese medisynevoordeel vir beide u Uitgebreide Chroniese Toestande en u VMV CDL-toestande sal eers tot die beskikbare limiete vir elke opsie ooploop. Sodra u limiete bereik word, sal TopMed steeds slegs vir u VMV CDL-toestande betaal, onderhewig aan die lys van kriteria hieronder.

6. Watter voordeel sal TopMed vir my VMV CDL-toestande betaal?

TopMed sal 'n 100%-voordeel onderhewig aan MMAP (sien punt 9 hieronder) vir u VMV CDL-toestande verskaf, mits u u medikasie by TopMed se ADV kry en medikasie in die formuleversameling gebruik. Indien u besluit om 'n nie-ADV of medikasie wat nie in die formuleversameling is nie te gebruik, sal TopMed 'n 70%-voordeel betaal, onderhewig aan MMAP (sien punt 9 hieronder).

7. Wie is TopMed se huidige Aangewese Diensverskaffer (ADV) vir my VMV CD-toestande?

Soos in die Hoofbeampte se artikel genoem is, hersien ons tans ons ADV-reëling. Intussen word die 30%-bybetaling vir die gebruik van 'n nie-ADV kwytskeld terwyl die Raad alternatiewe moontlikhede ondersoek en nagaan. Dit beteken dit staan u vry om na enige apteek van u keuse te gaan*.

Sodra 'n nuwe reëling in plek is, sal u egter TopMed se ADV moet gebruik om 'n 100%-voordeel te kry. Hoewel u altyd 'n apteek van u keuse kan gebruik, sal daar by die dienspunt 'n bybetaling wees wat u uit u eie sak moet betaal indien u 'n nie-ADV gebruik. Nader inligting sal aan u gegee word sodra 'n nuwe reëling gefinaliseer is.

* Dit is nie van toepassing op TopMed Netwerk-lede nie. Gaan asseblief voort om u CareCross-ADV te gebruik.

8. Wat gebeur as ek medikasie vir my VMV CDL-toestand kry wat NIE in die formuleversameling is nie?

Soos hierbo genoem, sal TopMed 'n 70%-voordeel betaal, onderhewig aan MMAP, en u sal 'n bybetaling van 30% by die dienspunt direk aan u apteker betaal.

9. Hoe werk MMAP?

MMAP is die Maksimum Mediese Fondsprys wat deur TopMed vir die koste van generiese medisyne betaal word, waar 'n generiese alternatief bestaan. Enige verskil tussen die MMAP-prys en die koste van die medikasie wat gekoop word, sal saam met enige toepaslike bybetalings by die dienspunt betaalbaar wees.

10. Hoe weet ek watter medisyne vir my VMV CDL-toestand/e in die formuleversameling is?

Die bygewerkte formuleversameling is beskikbaar op TopMed se webwerf:

www.topmed.co.za

U kan hierdie stappe volg om toegang tot die inligting te kry:

- Klik op **Products (Produkte)**
- Op die tuimellys (drop-down menu), klik op **Managed Care (Bestuurde Sorg)**
- Klik dan op Chronic **Conditions (Chroniese Toestande)**
- Klik dan op **Formularies (Formuleversamelings)**
- Klik op u toestand, en die volledige lys van medisyne wat in die formuleversameling beskikbaar is, sal vertoon word.

So nie, as u nie toegang tot die webwerf het nie, kan u diensverskaffer of u apteker die inligting kry deur die stappe hierbo te volg, of hulle kan op die skakel Provider (Verskaffer) klik om maklik toegang tot die formuleversameling te kry.

AFKORTING

MMAP = Maksimum Mediese Fondsprys (vir generiese medisyne)
TT = TopMed-tarief. Dit is die tarief wat op die betaling van voordele van toepassing is, soos van tyd tot tyd deur TopMed of sy agent gewysig

VMV's = Voorgeskrewe Minimum Voordele

CDL's = Chroniese Siekte-lys

Formuleversameling = 'n medisyne-lys



Verkiesing van Trustees

TopMed word deur 'n raad van trustees bestuur, wat bestaan uit lede wat deur lede verkies is. Soos aangedui in die Hoofbeampte se artikel, word die volgende AJV in Junie 2011 gehou. As deel van die reëlveranderings vir 2011, is die reëls gewysig om seker te maak dat daar elke jaar 'n rotasie van trustees is. Dit beteken dat twee trustees sal uittree en vir herverkiesing beskikbaar sal word. 'n Tweede reëlwysiging wat deur die Raad vir Mediese Schemas goedgekeur is, is dat nie maksimum twee werknemers van 'n werkgewergroep as trustees aangestel mag word.*

Die oproep om nominasies is by hierdie kommunikasie ingesluit. Ons wil u aanmoedig om aktief aan hierdie proses deel te neem – laat u stem tel!

* Let wel: 'n Volledige weergawe van die Algemene Reëls is op die webwerf beskikbaar onder Member Secure Site.

Oorsese Eise

Ons word dikwels gevra of TopMed oorsese eise dek. Hoewel die antwoord JA is, op al die opsies behalwe die TopMed Netwerkopsie, word oorsese eise nie ten volle gedek nie.

Voordele vir oorsese eise word beperk tot die voordele wat in Suid-Afrika betaal sou word, onderhewig aan die limiete van u opsie, kliniese protokolle, en die toepaslike TopMed-tarief, slegs betaalbaar in Suid-Afrikaanse rand.

Moenie slegs op hierdie dekking staatmaak wanneer u reis nie – verneem by u reisagent of makelaar oor die koop van korttermyn internasionale dekking om uself gemoedsrus te gee.

GRIEPINSPUITINGS

Die griepseisoen is om die draai, soos ons almal weet.

Om seker te maak dat ons lede gezond bly hierdie seisoen, stel TopMed weer die voordeel van 'n griepinspuiting aan alle lede en hul afhanklikes beskikbaar – sonder enige moeite! Al wat u moet doen, is om NOU na u dokter of plaaslike apteker te gaan en vir die griepinspuiting te vra!

VIR U INLIGTING

WAT IS GRIEP?

Griep is 'n ernstige, aansteeklike respiratoriese siekte wat deur die griepvirus veroorsaak word. Dit is NIE die sogenaamde "maaggriep", wat met 'n omgekrapte maag gepaardgaan nie. Griep kom gewoonlik in die winter tot vroeg in die lente voor. Mense met griep het gewoonlik een of meer van hierdie simptome:

- skielike koors
- kouekoors
- hoofpyn, nekpyn, rugpyn of spierpyne
- seer keel
- hoes of kongestie
- 'n gevoel van swakheid en uitputting

HOE KAN EK GRIEP VERMY?

Die virusse wat verkoue en griep veroorsaak, word oorgedra met handkontak en deur druppeltjies wat in die lug vrygestel word met nies en hoes. Was u hande gereeld met seep en warm water, en moenie aan u oë of neus raak nie.

- Kry jaarliks die griepinspuiting.
- Volg 'n gebalanseerde dieet.
- Kry genoeg slaap.
- Doen oefening.



Vermy:

- Om langer as 'n minuut of twee nader as ses voet te wees aan iemand wat siek is (veral iemand wat hoes of nies).
- Om langer as 'n uur in dieselfde vertrek as 'n siek persoon te wees.
- Om aan iemand te raak wat griep het.
- Om te raak aan voorwerpe wat dikwels hanteer word (soos deurknoppe, telefone, speelgoed).

Was gereeld hande en doen dit deeglik, vir 10-15 sekondes:

- Vryf langer as hande vuil is.
- Smeer die hande oral goed in met seep (ook tussen die vingers).
- Spoel af in lopende water.
- As daar nie water is nie, gebruik doekies wat 'n reinigingsmiddel bevat of 'n handewasmiddel met 'n alkoholbasis.
- Droog hande met papierhanddoeke af of gebruik handdroërs – aktiveer met die elmboog.

WIE HET 'N GRIEPINSPUITING NODIG?

Die meeste mense. Almal wat 50 of ouer is – veral persone wat ouer as 65 is. Enigiemand wat 'n ernstige langtermyn-gesondheidsprobleem het soos hartkwale, longkwale (asma, brongitis, TB, emfiseem, sistiese fibrose, ens.), diabetes, chroniese nierkwale, of ander toestande wat die liggaam uitput en dit moeilik maak om infeksie te beveg.

OF SOOS DIE REËLS VAN U MEDIESE SKEMA BEPAAL.

5 maniere om stres te verminder

TOT BREEKPUNT GESPANNE? AMY HENDERSON SÊ ONS MOET ALMAL LEER OM BIETJIE MEER TE SPEEL

Stres is nie noodwendig sleg nie. Dit was nog altyd deel van ons lewe – in die oertyd was daar stres oor die jagters wat vleis huis toe moes bring, en watergate wat opdroeg.

Dit is onbestuurde stres wat skadelik is – streshormone is oor die lang termyn vir baie ellendes verantwoordelik. Die bestuur van stres is baie makliker as wat die meeste van ons dink – dit kom daarop neer om bietjie meer tyd te maak, en doelbewus dinge te doen wat maksimum verligting bring.

Hier is vyf idees wat u miskien die motivering sal gee wat u nodig het:

Breek weg vir die naweek

Maar wees waaghalsig – moenie dit voor die tyd beplan nie. Klim net in die motor en kyk waar u uitkom. Of u nou die boendoe aandurf of uself met vyfster-hotelverblyf bederf, die wegbreek (en die spontaneïteit) sal u baie goed doen.

Gaan stap 'n lang ent

Of dit nou langs die strand is terwyl u na die branders en die roep van die seemeue luister, of net in u buurt, bekyk dit uit 'n ander hoek en hou bietjie ander mense dop by wie u verbyloop. Dit sal u beslis 'n vars perspektief gee.

Neem deel aan 'n vasvra of speel Sudoku

Om aan ander dinge te dink en die syfers in die regte blokkies te probeer pas, sal u gedagtes 'n tydjie besig hou. As deel van 'n vasvraspan sal u beslis kans kry om lekker te lag. En lag is die beste medisyne.

Gaan speel gholf of vang vis, of speel 'n dag lank toeris

Gee u siel kans om bietjie asem te skep – of dit nou op die gholfbaan, by die forelwaters, 'n historiese goudmyn of 'n krokodilpark is.

Bederf uself

Koop iets wat u graag wil hê, of gaan wandel deur die winkels. Dit kan net soveel pret wees om “met die oë te koop”, veral saam met iemand wat u belangstellings deel. Koop 'n boek of gaan flik.

Laat dit u nie baie beter voel nie? Ontspanning, en 'n vars perspektief, kan u lewe verander.

Op 'n ernstiger noot - Hier is nog vyf dinge wat u regtig deel van u daaglikse roetine behoort te maak:

ONTSPANNINGSOEFENINGE

Help om spanning en slaaploosheid te verlig, terwyl die liggaam se eie pynstillers (endorfiene) vrygestel word. Die resultaat? 'n Gevoel van welsyn en om meer in beheer te wees. Diep asemhaling is 'n goeie begin:

- Haal deur die neusgate asem. Asem in vir vyf tellings, en sê saggies die woord “in”.
- Konsentreer om diep asem te haal.
- Vul die lae buik met lug.
- Asem stadig uit vir vyf tellings, en sê saggies die woord “uit” terwyl u voel hoe u maagspiere intrek.
- Herhaal hierdie oefening vir omtrent twee minute en stoot dit op na tien tellings.



- Ontspan nog meer deur aan 'n rustige toneel te dink of vars lug of aangename geure in te asem.

OEFENING

Oefening stel endorfiene vry, en dit is die enigste manier om sommige van daardie “veg-of-vlug”-streshormone te neutraliseer. Die uitwerking daarvan duur twee tot ses uur.

TERAPIE

Terapie hoef nie die “rusbank”-tipe praatessie te wees nie.

Daar is al bewys dat musiekterapie emosionele en fisiese voordele het wat stres teenwerk, pyn verminder, depressie verlig, naarheid verminder en slaap verbeter.

Joernaalterapie: Die privaatheid om op hierdie manier aan gevoelens uiting te gee, kan ook stres verlig.

Terapeutiese massering: Dit kan stimulerend of strelend wees, na gelang van die tegniek, diepte en tempo. Dit moet deur 'n geregistreerde terapeut uitgevoer word.

DIEET

Wat u eet en drink, kan 'n positiewe of negatiewe invloed op u hê. Deur meer te let op wat u eet, sal u u immuunstelsel versterk, 'n drang na sekere kossoorte vermy, u bloedsuikervlakke bestendig hou, moegheid en depressie beveg en u vel sag en jonk hou.

Om stres te verminder:

- Vermy eenvoudige, geprosesseerde koolhidrate. Eet 'n gevarieerde dieet wat uit komplekse, hoëvesel-koolhidrate en semels bestaan.
- Vermy versadigde diervette: gebruik suiwer olyfolie, lynsaadolie of fyngemaakte linsade; eet minstens twee keer per week kouewatertervis.
- Eet baie bessievrugte.
- Eet elke dag 'n handvol neute.

SLAAP

Diep, rustige slaap kan die wêreld se verskil maak. Verbeter u slaapvermoë deur:

- Elke aand dieselfde tyd te gaan slaap.
- Kaffeïen en alkohol in die aand te vermy, en nie kort voor slaaptyd te eet nie.
- 'n Gemaklike bed te kry wat u rug goed ondersteun.
- Nie aan die versoeking toe te gee om in die loop van die dag 'n uiltjie te knip nie.