

Pace



# Vergelykende Gids 2015

**bestMed**

Beter leefstyl. Beter gezondheid.

## Waarom Bestmed?

Na die 2014-mylpaal en viering van 50 jaar waarin ons die toon aangegee het in die mediesefondsbedryf en die Skema se ledetal sodanig gegroei het dat ons tans die vyfde algehele plek in die land beklee, is Bestmed slaggeerd om voort te gaan om ons lede in 2015 met die alombekende Bestmed-aanslag van diens te wees.

As 'n self-geadmistrateerde skema, het Bestmed nou meer as 92 000 hooflede en bied mediese voordele aan meer as 193 000 lewens. Ons uitgebreide ondervinding en buitengewone kundigheid stel ons in staat om met diensverskaffers te onderhandel ten einde voordele en dienste aan ons lede te bied wat op 'n rand-vir-rand grondslag die beste waarde bied wanneer dit met ander groot oop mediese skemas vergelyk word.

## Die gepaste opsie vir jou

Bestmed begryp dat lede se gesondheidsorgbehoefte noodwendig sal wissel na gelang van hul ouderdom, huwelikstatus en verskillende verantwoordelikhede en prioriteite. Om voorsiening te maak vir ons lede se behoefte aan keuses en buigzaamheid, het ons tien gesondheidsorgopsies ontwerp wat so gestruktureer is dat dit aan 'n verskeidenheid behoeftes voldoen. Indien jy dus bloot dekking vir hospitaalkostes wil hê of 'n meer omvattende opsie benodig wat aan al jou gesondheidsorgbehoefte voldoen, wees verseker dat daar 'n gepaste opsie vir jou beskikbaar is.

Die ontwerp van ons Beat-, Pace- en Pulse-produkreeks is gebaseer op ons jarelange betrokkenheid by en gesprekvoering met ons lede. Met inagneming van die aspekte wat lede geopper het, het ons gesondheidsorgdeskundiges daarin geslaag om die insig wat op hierdie wyse verkry is, saam te vat in maklik verstaanbare voordele-opsies wat aan alle behoeftes voldoen.

## 'n Fokus op gesondheid

Jou voortgesette gesondheid en welstand is vir ons uiters belangrik. Daarom bevorder ons op aktiewe wyse met behulp van ons gesondheidsprogram - wat as Health Check bekend staan - 'n meer betekenisvolle en produktiewe leefstyl onder ons lede. Ons doel is om jou by te staan om jou lewe in die algemeen te verbeter deur 'n gesonder leefstyl te kies.

Ons gesondheidsfilosofie bestaan uit vyf basiese beginsels op grond waarvan ons lede aanmoedig om gesonder te leef:

### **Wees aktief:**

Maak oefening deel van jou daaglikse roetine en verseker so 'n positiewe verandering.

### **Leef veilig:**

Neem verantwoordelike besluite oor jou leefstyl en voorkom sodoende negatiewe gevolge.

### **Wees voedselslim:**

'n Gebalanseerde dieët is noodsaaklik vir 'n gesonde liggaam en gees.

### **Wees gelukkig:**

Skep en handhaaf 'n gesonde balans tussen jou werk, lewe en huis.

### **Wees geldslim:**

Deur ingeligte finansiële besluite in jou lewe te neem, kan jy jou finansiële onafhanklikheid verseker.

## Korporatiewe vennootskappe

Bestmed beskou gesonde vennootskappe as die grondslag vir gesondheidsorg. Ons interaksie met ons korporatiewe kliënte is gevolglik daarop gerig om langtermyn persoonlike verhoudings wat op gemeenskaplike vertroue en integriteit gebaseer is, te vestig en in stand te hou. Voorts is dit daarop gemik om bekostigbare, uitnemende gesondheidsorgoplossings te bied, om toeganklik te wees en persoonlike advies aan alle lede te gee, asook om buigsaam genoeg te wees sodat prosesse maklik verstaanbaar is.

In ooreenstemming met hierdie visie volg Bestmed 'n drieledige benadering om sy beloftes na te kom. Dit bestaan uit Korporatiewe Gesondheid, 'n Kliëntediensprogram asook Administratiewe Dienste. Bestmed se adviseurs is verantwoordelik vir die implementering van hierdie programme by die onderskeie werkgewerorganisasies. Bestmed lewer tans dienste aan meer as 140 werkgewerorganisasies, wat onder andere groot maatskappye, die grootste universteite in Suid-Afrika en verskeie semi-staatsinstellings insluit.

# Wyse van Skemavordeelbetaling

## Pace1

## Pace2

## Pace3

## Pace4

Binne-hospitaaldienste word betaal uit Skemarisiko. Somige buite-hospitaaldienste word eers uit die jaarlikse spaarrekening betaal. Sodra laasgenoemde uitgeput is, word dit uit die Skemarisiko betaal. Voorkomende sorg is uit die Skemarisiko beskikbaar.

Let asseblief daarop dat die dag-tot-dag-uitgawes eerste gedek word uit die jaarlikse spaarrekening en daarna uit Skemarisiko.

Binne-hospitaaldienste, buite-hospitaaldienste en voorkomende sorg word betaal uit Skemarisiko. Sodra die buite-hospitaalvoordele uitgeput is, sal verdere eise uit die spaarrekening betaal word.

Let asseblief daarop dat op Pace4 word die voordele eers uit die Skemarisiko betaal, en eers nadat die Skemarisiko uitgeput is, sal eise betaal word uit die jaarlikse spaarrekening.

## Binne-hospitaalvoordele

Let wel: Alle dienste is aan voorafmagtiging en kliniese protokolle onderhewig.

### Pace1

### Pace2

### Pace3

### Pace4

	Pace1	Pace2	Pace3	Pace4
<b>Akkommodasie (hospitaalverblyf) en teaterfooie</b>	100% Skematariëf.			
<b>Ontslagmedikasie</b>	100% Skematariëf. Beperk tot 7 dae se medisyne.			
<b>Behandeling in geestesgesondheidsklinieke</b>	100% Skematariëf. Beperk tot 21 dae per bevooroordeelde.			
<b>Behandeling vir chemiese- en middelemisbruik</b>	100% Skematariëf. Beperk tot 21 dae of R20 100 per bevooroordeelde.		100% Skematariëf. Beperk tot 21 dae of R21 500 per bevooroordeelde.	100% Skematariëf. Beperk tot 21 dae of R22 400 per bevooroordeelde.
<b>Konsultasies en prosedures</b>	100% Skematariëf.			
<b>Chirurgiese prosedures en narkose</b>	100% Skematariëf.			
<b>Orgaanoorplantings</b>	100% Skematariëf.			
<b>Tandheekkunde: Maksillo-fasiale chirurgie beperk tot sekere toestande</b>	100% Skematariëf. Beperk tot R9 700 per gesin.	100% Skematariëf.		
<b>Prostese (Onderhewig aan voorkeurverskaffer, anders geld limiete en bybetalings)</b>	100% Skematariëf. Beperk tot R68 600 per gesin.	100% Skematariëf. Beperk tot R83 600 per gesin.	100% Skematariëf. Beperk tot R84 000 per gesin.	100% Skematariëf. Beperk tot R97 000 per gesin.
<b>Prostese - Intern</b>	Sublimiete per bevooroordeelde: <ul style="list-style-type: none"> <li>Vaskulêr R22 600</li> <li>Pasaangeër (dubbel kamer) R38 700</li> <li>Endovaskulêr - geen voordeel</li> <li>Spinaal R22 600</li> <li>Kunsmatige kussing - geen voordeel</li> <li>Middelvrystellende stent - geen voordeel</li> <li>Maas R8 500</li> <li>Ginekologie/Urologie R6 100</li> <li>Lenisplantings R4 700 per lens</li> </ul>	Sublimiete per bevooroordeelde: <ul style="list-style-type: none"> <li>Vaskulêr R29 900</li> <li>Pasaangeër (dubbel kamer) R43 100</li> <li>Spinaal R29 900</li> <li>Kunsmatige kussing R13 100</li> <li>Middelvrystellende stent R13 100</li> <li>Maas R13 100</li> <li>Ginekologie/Urologie R9 800</li> <li>Lenisplantings R8 400 per lens</li> <li>Gewrigvervangings: <ul style="list-style-type: none"> <li>Heupvervangings en ander groot gewrigte R35 900</li> <li>Knievervangings R41 700</li> <li>Kleiner gewrigte R15 500</li> </ul> </li> </ul>	Sublimiete per bevooroordeelde: <ul style="list-style-type: none"> <li>Vaskulêr R30 000</li> <li>Pasaangeër (dubbel kamer) R43 100</li> <li>Spinaal R30 000</li> <li>Kunsmatige kussing R13 100</li> <li>Middelvrystellende stent R13 100</li> <li>Maas R13 100</li> <li>Ginekologie/Urologie R9 900</li> <li>Lenisplantings R8 400 per lens</li> <li>Gewrigvervangings: <ul style="list-style-type: none"> <li>Heupvervangings en ander groot gewrigte R36 000</li> <li>Knievervangings R41 900</li> <li>Kleiner gewrigte R15 500</li> </ul> </li> </ul>	Sublimiete per bevooroordeelde: <ul style="list-style-type: none"> <li>Vaskulêr R34 300</li> <li>Pasaangeër (dubbel kamer) R43 100</li> <li>Spinaal R34 300</li> <li>Kunsmatige kussing R15 400</li> <li>Middelvrystellende stent R15 400</li> <li>Maas R13 600</li> <li>Ginekologie/Urologie R11 200</li> <li>Lenisplantings R12 400 per lens</li> <li>Gewrigvervangings: <ul style="list-style-type: none"> <li>Heupvervangings en ander groot gewrigte R41 400</li> <li>Knievervangings R47 900</li> <li>Kleiner gewrigte R15 400</li> </ul> </li> </ul>
<b>Prostese - Ekstern</b>	Beperk tot R16 600 per gesin.	Beperk tot R19 700 per gesin.	Beperk tot R19 800 per gesin.	Beperk tot R22 400 per gesin.
<b>Uitsluitings (Prostese limiet is onderhewig aan voorkeurverskaffer, anders geld limiete en bybetalings)</b>	Gewrigvervangingschirurgie (met uitsondering van VMV's). Prosteselimiete na goedkeuring: <ul style="list-style-type: none"> <li>Heupvervangings en groot gewrigte R23 100</li> <li>Knievervangings R30 700</li> <li>Kleiner gewrigte R9 500</li> </ul>	Nie beskikbaar.		
<b>Ortopediese en mediese toestelle</b>	100% Skematariëf.			
<b>Patologie</b>	100% Skematariëf.			

## Binne-hospitaalvoordele (vervolg)

	Pace1	Pace2	Pace3	Pace4
Diagnostiese beelding			100% Skematariëf.	
Gespesialiseerde diagnostiese beelding			100% Skematariëf.	
Onkologie		Onkologieprogram. 100% Skematariëf.		
Peritoneale dialise en hemodialise			100% Skematariëf.	
Bevallings			100% Skematariëf.	
Vroedvrou-ondersteunde geboortes			100% Skematariëf.	
Aanvullende dienste			100% Skematariëf.	
Alternatiewe tot hospitalisasie			100% Skematariëf.	
Noodvervoer		100% Skematariëf. Voorafmagtiging en lewering deur ER24.		
Bybetalings			Nie van toepassing.	

## Buite-hospitaalvoordele

Let wel: Alle dienste hieronder vermeld, mag aan voorafmagtiging en kliniese protokolle onderhewig wees.

	Pace1	Pace2	Pace3	Pace4
Dag-tot-dag voordeel	L = R8 200, L1+ = R16 300.	L = R11 400, L1+ = R23 400.	Sublimiete soos onder aangedui.	L = R27 200, L1+ = R43 800.
Algemene praktisyns- en spesialiskonsultasies	Beperk tot L = R1 600, L1+ = R3 300. (Onderhewig aan dag-tot-dag algehele limiet)	Beperk tot L = R3 200, L1+ = R6 400. (Onderhewig aan dag-tot-dag algehele limiet)	Eers uit Spaarrekening. L = R2 600, L1+ = R7 700.	Beperk tot L = R4 100, L1+ = R6 600. (Onderhewig aan dag-tot-dag algehele limiet)
Basiese en gespesialiseerde tandheekkunde	Beperk tot L = R2 900, L1+ = R5 900. (Onderhewig aan dag-tot-dag algehele limiet)	Beperk tot L = R4 900, L1+ = R9 900. (Onderhewig aan dag-tot-dag algehele limiet)	Beperk tot L = R5 300, L1+ = R9 100.	Beperk tot L = R8 800, L1+ = R14 900. (Onderhewig aan dag-tot-dag algehele limiet)
Mediese hulpmiddels, aparate en toestelle	100% Skematariëf. Beperk tot R8 300 per gesin. (Onderhewig aan dag-tot-dag algehele limiet)	100% Skematariëf. Beperk tot R7 500 per gesin. Limiet op rolstoele van R10 200 per gesin elke 48 maande. Limiet op gehoortoestelle van R20 800 per begunstigde elke 24 maande.	100% Skematariëf. Beperk tot R7 500 per gesin. Limiet op rolstoele van R10 200 per gesin elke 48 maande. Limiet op gehoortoestelle van R23 400 per begunstigde elke 24 maande.	100% Skematariëf. Beperk tot R7 500 per gesin. Limiet op rolstoele van R10 200 per gesin elke 48 maande. Limiet op gehoortoestelle van R26 000 per begunstigde elke 24 maande.
Aanvullende dienste	Beperk tot L = R3 200, L1+ = R6 600. (Onderhewig aan dag-tot-dag algehele limiet)	Beperk tot L = R4 000, L1+ = R8 000. (Onderhewig aan dag-tot-dag algehele limiet)	Beperk tot L = R1 100, L1+ = R2 200.	Beperk tot L = R4 100, L1+ = R8 000. (Onderhewig aan dag-tot-dag algehele limiet)
Wondsvoordeel (insl. verbande, behandeling m.b.v negatiewe druk-wondterapie (NDWT) en verwante verpleegdienste - buite-hospitaal)	Beperk tot R2 600 per gesin.	Beperk tot R5 000 per gesin.	Beperk tot R7 700 per gesin.	Beperk tot R10 000 per gesin.
VVN-voordele (Kapitasieverskaffer)	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Konsultasie R290</li> <li>■ Raam R500 EN                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enkelvisie-lense R150 OF</li> <li>- Bifokale lense R325 OF</li> <li>- Multifokale lense R600</li> </ul> </li> <li>■ Kontaklense R1 000</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Konsultasie R290</li> <li>■ Raam R500 EN                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enkelvisie-lense R150 OF</li> <li>- Bifokale lense R325 OF</li> <li>- Multifokale lense R600</li> </ul> </li> <li>■ Kontaklense R1 210</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Konsultasie R290</li> <li>■ Raam R500 EN                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enkelvisie-lense R150 OF</li> <li>- Bifokale lense R325 OF</li> <li>- Multifokale lense R600</li> </ul> </li> <li>■ Kontaklense R1 400</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Konsultasie R290</li> <li>■ Raam R1 000 EN                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enkelvisie-lense R150 OF</li> <li>- Bifokale lense R325 OF</li> <li>- Multifokale lense R600</li> </ul> </li> <li>■ Kontaklense R1 710</li> </ul>
Diagnostiese beelding en Patologie	Beperk tot L = R2 400, L1+ = R4 700. (Onderhewig aan dag-tot-dag algehele limiet)	Beperk tot L = R2 400, L1+ = R4 800. (Onderhewig aan dag-tot-dag algehele limiet)	Eers uit Spaarrekening. L = R2 600, L1+ = R5 100.	Beperk tot L = R4 100, L1+ = R8 000 (Onderhewig aan dag-tot-dag algehele limiet)
Kraamvoordele		100% Skematariëf. 2 sonars en tot 12 vorgeboorte-konsultasies.		
Gespesialiseerde diagnostiese beelding	100% Skematariëf. Beperk tot R10 600 per gesin.	Onderhewig aan voorafgoedkeuring. MRB-/RT-skanderings: Maksimum van drie skanderings per bevoordeelde. PET-skandering: Een skandering per bevoordeelde.		
Rehabilitasiedienste na trauma	Spaarrekening.		100% Skematariëf.	
Onkologie			Onkologieprogram. 100% Skematariëf.	



Moenie ontbyt oorslaan nie. Navorsing toon dat 'n behoorlike ontbyt een van die mees positiewe stappe is wat jy kan neem om gewig te verloor. Mense wat ontbyt oorslaan, is geneig om gewig aan te sit. 'n Gebalanseerde ontbyt sluit vars vrugte of vrugtesap, 'n hoëvesel-ontbytgraan, lae vetmelk of -jogurt, volgraanroosterbrood en 'n gekookte eier in.

Glimlag baie. Daar is ongeveer 642 skeletspiere in die liggaam. Jy gebruik sowat 43 spiere om te frons en slegs 17 om te glimlag. Kies self!

## Medisyne

Let wel: Alle dienste is aan voorafmagtiging en kliniese protokolle, formulariums, befondsingsriglyne en medisyneverwysingsprys (Mediscor Reference Price /MRP) onderhewig.

	Pace1	Pace2	Pace3	Pace4
<b>CSL-chroniese medisyne</b>	100% Skemataryef. Bybetaling van 35% vir nie-formulariummedisyne.	100% Skemataryef. Bybetaling van 30% vir nie-formulariummedisyne.	100% Skemataryef. Bybetaling van 25% vir nie-formulariummedisyne.	100% Skemataryef. Bybetaling van 20% vir nie-formulariummedisyne.
<b>Nie-CSL-chroniese medisyne</b>	10 siektetoestande. 85% Skemataryef. Beperk tot L = R6 300, L1+ = R12 700. Bybetaling van 35% vir nie-formulariummedisyne.	31 siektetoestande. 85% Skemataryef. Beperk tot L = R8 700, L1+ = R17 400. Bybetaling van 30% vir nie-formulariummedisyne.	31 siektetoestande. 85% Skemataryef. Beperk tot L = R14 000, L1+ = R27 900. Bybetaling van 25% vir nie-formulariummedisyne.	45 siektetoestande. 85% Skemataryef. Beperk tot L = R18 900, L1+ = R37 800. Bybetaling van 20% vir nie-formulariummedisyne.
<b>Biologiese en ander hoëkoste medisyne</b>	Geen voordeel.	Beperk tot R119 900 per bevoordeelde.	Beperk tot R239 800 per bevoordeelde.	Beperk tot R354 800 per bevoordeelde.
<b>Akute medisyne</b>	Eers uit Spaarrekening. Wanneer uitgeput, beperk tot L = R1 800, L1+ = R3 700.	Eers uit Spaarrekening. Wanneer uitgeput, beperk tot L = R3 700, L1+ = R7 400.	Eers uit Spaarrekening. Wanneer uitgeput, beperk tot L = R960, L1+ = R2 500.	Beperk tot L = R6 400, L1+ = R10 000. (10% bybetaling) (Onderhewig aan dag-tot-dag algehele limiet)
<b>Oor-die-toonbankmedisyne (ODT)</b>	Beperk tot R590 per gesin. (Onderhewig aan dag-tot-dag akute medisyne limiet)	Beperk tot R1 200 per gesin. (Onderhewig aan dag-tot-dag akute medisyne limiet)	Spaarrekening.	Beperk tot R1 200 per gesin. (Onderhewig aan dag-tot-dag akute medisyne limiet)

Koel af sonder 'n bier. Moenie koolhidrate inneem vir minstens 'n uur nadat jy geoefen het nie. Dit sal jou liggaam dwing om liggaamsvet af te breek eerder as om die voedsel wat jy inneem, te gebruik. Neem vrugte en vloeistowwe - nie bier nie - gedurende dié uur in.



Talle mense weet nie hoe om behoorlik tande te borsel nie. Onvoldoende borsel veroorsaak net soveel skade aan die tande en tandvleis as om glad nie te borsel nie. Talle mense borsel nie lank genoeg nie, flos nie en besoek nie gereeld die tandarts nie. Hou jou tandeborsel soos 'n potlood vas en borsel vir minstens twee minute lank. Borsel jou tande, die aansluiting tussen die tande en tandvleis, jou tong en verhemelte. Jy het nie 'n duur tandeborsel nodig nie, slegs 'n stewige een met sagte borselhare wat jy elke maand kan vervang.



## Voorkomendesorg-voordele

Let wel: Alle dienste is aan voorafmagtiging en kliniese protokolle, formulariums, befondsingsriglyne en medisyneverwysingsprys (Mediscor Reference Price /MRP) onderhewig.

	Pace1	Pace2	Pace3	Pace4
Voorkomendesorg-voordele	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Griepinentings</li> <li>▪ Longontstekinginentings</li> <li>▪ Pediatriese immuniserings</li> <li>▪ Vroulike voorbehoedmiddels - R1 500 per gesin</li> <li>▪ DBC-program</li> <li>▪ Voorkomende tandheekkunde (handskoene en steriele toerusting ingesluit)</li> <li>▪ Papsmeer</li> <li>▪ HIB-titer</li> <li>▪ Mammogram</li> <li>▪ MPV-inentings</li> <li>▪ Biometriese sifting</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Griepinentings</li> <li>▪ Longontstekinginentings</li> <li>▪ Pediatriese immuniserings</li> <li>▪ Vroulike voorbehoedmiddels - R1 500 per gesin</li> <li>▪ DBC-program</li> <li>▪ Voorkomende tandheekkunde (handskoene en steriele toerusting ingesluit)</li> <li>▪ Papsmeer</li> <li>▪ HIB-titer</li> <li>▪ Mammogram</li> <li>▪ PSA</li> <li>▪ MPV-inentings</li> <li>▪ Biometriese sifting</li> <li>▪ Een dieetkundige konsultasie per gesin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Griepinentings</li> <li>▪ Longontstekinginentings</li> <li>▪ Pediatriese immuniserings</li> <li>▪ Vroulike voorbehoedmiddels - R1 500 per gesin</li> <li>▪ DBC-program</li> <li>▪ Voorkomende tandheekkunde (handskoene en steriele toerusting ingesluit)</li> <li>▪ Papsmeer</li> <li>▪ HIB-titer</li> <li>▪ Mammogram</li> <li>▪ PSA</li> <li>▪ MPV-inentings</li> <li>▪ Beendigheidsmeting</li> <li>▪ Biometriese sifting</li> <li>▪ Een dieetkundige konsultasie per gesin</li> </ul>	

Algemene en opsie-spesifieke uitsluitings is van toepassing. Raadpleeg ons webtuiste by [www.bestmed.co.za](http://www.bestmed.co.za) vir nadere besonderhede.

# Chroniese-siektetoestandelys (CSL)

Die Chroniese Siektelys (CSL), soos gepubliseer deur die Raad vir Mediese Skemas, is die 27 gelyste chroniese siektetoestande ten opsigte waarvan mediese skemas verplig is om dekking te verskaf vir die diagnose en mediese bestuur asook medisyne daarvoor. Nie-CSL-chroniese siektetoestande is bykomende toestande waarvoor Bestmed chroniese medisyndekking verskaf. Goedkeuring van CSL- en nie-CSL-chroniese medisyne is, waar van toepassing, onderhewig aan kliniese

befondsingsriglyne en -protokolle, formulariums en aangewese diensverskaffers (ADV's). Die lys van CSL- en nie-CSL-siektetoestande waarvoor Bestmed dekking verskaf, word hieronder per voordele-opsie uiteengesit. Let wel: Alle dienste is aan voorafmagtiging en kliniese protokolle, formulariums, befondsingsriglyne en medisyneverwysingsprys (Mediscor Reference Price /MRP) onderhewig.

	Pace1	Pace2	Pace3	Pace4
Betaling van CSL	100% Skemataryef			
Betaling van nie-CSL	85% Skemataryef			
Nie-formularium-bybetaling vir CSL en nie-CSL	35%	30%	25%	20%
Aantal nie-CSL-siektetoestande gedek	10	31		45
CSL 1	Addison se siekte			
CSL 2	Asma			
CSL 3	Bipolêre gemoedsversteuring			
CSL 4	Brongiëktase (Lugpypverwyding)			
CSL 5	Kardiomiopatie (Hartspiersiektes)			
CSL 6	Chroniese nierversaking			
CSL 7	Chroniese obstruktiwepulmonêre siekte (COPS)			
CSL 8	Kongestiewe hartversaking			
CSL 9	Kroonslaagsiekte			
CSL 10	Crohn se siekte			
CSL 11	Diabetes insipidus			
CSL 12	Diabetes mellitus Tipe 1			
CSL 13	Diabetes mellitus Tipe 2			
CSL 14	Disritmie			
CSL 15	Epilepsie			
CSL 16	Gloukoom			
CSL 17	Hemofilie			
CSL 18	MIV/Vigs			
CSL 19	Hiperlipidemie			
CSL 20	Hipertensie			
CSL 21	Hipotireose			
CSL 22	Meervoudige sklerose			
CSL 23	Parkinson se siekte			
CSL 24	Rumatoïede artritis			
CSL 25	Skisofrenie			
CSL 26	Sistemiese lupus eritematose (SLE)			
CSL 27	Ulseratiewe kolitis			

Geen suur in foliensuur. Foliensuur moet gereeld geneem word deur alle swanger vrouens en mense met lae immuniteit teen siektes. Foliensuur voorkom spina bifida in ongebore babas en kan 'n groot rol speel in kankervoorkoming. Dit word in groen groente, lewer, vrugte en vesel gevind.



Kerriegeur. Warm, branderige kos wat brandrissies of cayenne-peper bevat, stel endorfiene, die voelgoed-hormoon vry. Endorfiene het 'n kragtige, amper narkotiese effek en laat jou goed voel na 'n oefensessie. Maar wees versigtig vir lam-, skaap- en varkveis wat saam met ryk, romerige disse bedien word in Indiese restaurante.

# Chroniese-siektetoestandelys (nie-CSL)

Let wel: Alle dienste is aan voorafmagtiging en kliniese protokolle, formulariums, befondsingsriglyne en medisyneverwysingsprys (Mediscor Reference Price /MRP) onderhewig.

	Pace1	Pace2	Pace3	Pace4
Nie-CSL 1			Aknee - Ernstig	
Nie-CSL 2		Aandagafleibaarheid/Aandagafleibaarheid-hiperaktiwiteitsindroom (ADD/ADHD)		
Nie-CSL 3			Allergiese rhinitis	
Nie-CSL 4			Ekseem	
Nie-CSL 5			Migraine-profilakse	
Nie-CSL 6			Jig-profilakse	
Nie-CSL 7			Endometriose	
Nie-CSL 8			Ernstige depressie	
Nie-CSL 9			Chroniese anemie	
Nie-CSL 10			Polisistiese ovariale sindroom	
Nie-CSL 11			Graves se siekte	
Nie-CSL 12			Obsessief-kompulsiewe steuring	
Nie-CSL 13			Beroerte	
Nie-CSL 14			Paraplegie/Kwadruplegie (Medisyne vir behandeling)	
Nie-CSL 15			Pulmonale embolisme	
Nie-CSL 16			Vroulike menopouse	
Nie-CSL 17			Goedaardige prostaathipertrofie	
Nie-CSL 18			Osteoporose	
Nie-CSL 19			Psoriasis	
Nie-CSL 20			Unrinêre inkontinensie	
Nie-CSL 21			Paget se siekte	
Nie-CSL 22			Gastro-esofageale refluks (GEF)	
Nie-CSL 23			Ankiloserende spondilitis	
Nie-CSL 24			Hipofiseale adenoom	
Nie-CSL 25			Osteo-artritis	
Nie-CSL 26			Alzheimer se siekte	
Nie-CSL 27			Aplastiese anemie	
Nie-CSL 28			Kollageensiektes	
Nie-CSL 29			Cushing se siekte	
Nie-CSL 30			Sistiese fibrose	
Nie-CSL 31			Dermatomiositis	
Nie-CSL 32				Fibroserende alveolitis
Nie-CSL 33				Hipertireose
Nie-CSL 34				Hipopituïarisme
Nie-CSL 35				Ideopatiese trombotopeniese purpura
Nie-CSL 36				Motorneuronsiekte
Nie-CSL 37				Spierdistrofie en aangebore spiersiektes
Nie-CSL 38				Neuropatie
Nie-CSL 39				Miastenie gravis
Nie-CSL 40				Poliarteritis nodosa
Nie-CSL 41				Pulmonale interstisiële fibrose
Nie-CSL 42				Skleroderma
Nie-CSL 43				Sjögren se siekte
Nie-CSL 44				Trigeminal neuralgie
Nie-CSL 45				Psoriatriese artritis

## BestBaby-program

Met soveel dinge om te balanseer, is die BestBaby-program spesiaal ontwerp om nuwe ouers deur die hele swangerskap by te staan, sonder om 'n enkele, spesiale oomblik te mis. By Bestmed wil ons verseker dat julle die hele ervaring ten volle geniet.

Wanneer jy vir hierdie program registreer, ontvang jy die volgende ondersteuning en voordele:

- 'n 24-uur professionele mediese advieslyn.
- Weeklikse e-posse met nuttige inligting oor jou swangerskap, jou baba se ontwikkeling, hoe om ongemaklike simptome te hanteer asook waardevolle wenke.
- Nuwe pa's word ook betrek en ontvang elke tweede week 'n e-pos wat hulle op hoogte hou van die baba se ontwikkeling en ma se vordering.

- Om te verseker dat jou swangerskap reg afskop, sal jy 'n verwelkomingspakkie ontvang wat 'n insiggewende swangerskapboek oor al die fases van swangerskap en koopbewyses vir verskillende bababehoeftes insluit. Ma en pa kan ook binne die eerste maand van registrasie 'n swangerskap-gesondheidspakkie, wat deur Fastmail versend word, verwag.
- Gedurende die tweede maand van ná registrasie sal ons 'n pragtige babasak, vol babaprojekte vir gebruik na die geboorte, by jou laat aflewer. Nuwe mamma's kan 'n sak vol wonderlike bederfprodukte verwag.

\* Neem asseblief kennis dat jy eers na die 12de week van swangerskap vir hierdie program kan registreer.



Vroedvrou-  
ondersteunde  
geboortes word op  
alle Pace-opsies  
teen 100% van die  
Skematarief gedek.

Jy kan geld bespaar deur voorafmagtiging te bekom vir beplande mediese prosedures wat in 'n hospitaal uitgevoer word.

## Gesondheidsorgvoordele vir 2015

Ons is 'n skema wat namens sy lede deur lede bestuur word. Ons is verbind daartoe om te alle tye slegs gehalrediens aan ons kliënte te lewer én al hul verwagtinge te oortref.

Bestmed verskaf deur middel van ons tien unieke en buigsame voordele-opsies gesondheidsorgvoordele aan meer as 193 000 bevoorreedes. Wat toegang tot gehalte gesondheidsorg betref, bied ons jou net die allerbeste.

Die **Beat-reeks**, bied buigsame hospitaalvoordele vir alle Beat-opsies, met 'n beperkte spaarplan in sommige opsies, soos Beat2 en Beat3, om buite-hospitaaluitgawes te dek, terwyl Beat4 uitgebreide buite-hospitaaldekking bied.

Die **Pace-reeks** wat in hierdie gids uiteengesit word, bied meer uitgebreide hospitaalvoordele, asook Skemafondse en 'n groter spaarplan om meer omvattende dekking vir buite-hospitaalkostes te verskaf. Die opsies in hierdie kategorie is Pace1, Pace2, Pace3 en Pace4.

Die **Pulse-reeks** bied volledige hospitaalvoordele en buite-hospitaalvoordele wat beide slegs deur aangewese netwerkverskaffers gebied word. Die opsies in hierdie kategorie is Pulse1 en Pulse2.

Vir volledige inligting rakende die verskillende opsies, raadpleeg asseblief die individuele produkbrojures of besoek ons webtuiste by [www.bestmed.co.za](http://www.bestmed.co.za)

Vermý kruie voor 'n operasie. Sommige kruie-aanvullings - soos St John's Wort en ginkgo biloba, gemmer, knoffel, ginseng en moederkruid - kan bloeding tydens operasies vererger, waarsku chirurg. Dit is 'n baie wyse besluit om alle medikasie, insluitend kruie-aanvullings minstens twee weke voor 'n operasie te staak en jou chirurg in kennis te stel van enige kruie wat jy gebruik.



Suiwer water. Moenie gaskoel drankie of energiedrankies drink terwyl jy oefen nie. Sorg dat jy gehidreer bly deur tydens jou oefensessie genoeg water te drink (moet dit egter nie oordoen nie, te veel water kan ook gevaarlik wees). Terwyl jy dalk energiedrankies tydens langafstandwedlope kan gebruik, sal jou liggaam tydens korter sessies in die gim, eers die glukose van die drankie verbrand, voor dit liggaamsvet takel. Dieselfde geld vir lekkergoed.

## Bydraes

	Inkomstevlak	Pace1		Pace2		Pace3		Pace4
		Nie van toepassing.		< R98 500 p.j.	> R98 501 p.j.	N.v.t		
HOOFLID	Risiko	R1 994	R3 000	R2 843	R3 415	R4 704		
	Spaarrekening	R530	R529	R624	R750	R145		
	<b>Totaal</b>	<b>R2 524</b>	<b>R3 529</b>	<b>R3 467</b>	<b>R4 165</b>	<b>R4 849</b>		
VOLWASSE AFHANKLIKE	Risiko	R1 400	R2 940	R2 275	R2 724	R4 704		
	Spaarrekening	R372	R519	R499	R598	R145		
	<b>Totaal</b>	<b>R1 772</b>	<b>R3 459</b>	<b>R2 774</b>	<b>R3 322</b>	<b>R4 849</b>		
KINDERAFHANKLIKE	Risiko	R503	R661	R527	R572	R1 102		
	Spaarrekening	R134	R117	R116	R125	R34		
	<b>Totaal</b>	<b>R637</b>	<b>R778</b>	<b>R643</b>	<b>R697</b>	<b>R1 136</b>		
Maksimumbydrae kinderafhanklikes*		4						
Erkenning as kinderafhanklike		Onder 21, tensy geregistreerde student.						

\*Jy betaal slegs vir 'n maksimum van vier kinders. Alle ander kinders sluit gratis as bevoorreedes by die Skema aan.

### Afkortings

ADD/ADHD = Aandagafleibaarheid/Aandagafleibaarheid-hiperaktiwiteitsindroom; ADV = Aangewese diensverskaffer; COPS = Chroniese obstruktiwe pulmonêre siekte; DBC = Documentation Based Care (rugrehabilitasieprogram); MPV = Menslike papillomavirus; L = Lid; L1+= Lid en gesin; MMAP = Maksimum mediesefondsprys; MRB-/RT-skanderings = Magnetiese resonansiebeelding/Rekenaartomografie-skanderings; MRP = Mediscor Reference Price (medisyneverwysingsprys); PET-skandering = Positron-emissietomografie; PSA = Prostaat-spesifieke antigeen; VMV = Voorgeskrewe minimum voordeel; VVN = Voorkeurverskaffernetwerk.



Success  
Solution  
Business Strategy  
Innovation  
Branding  
Solution  
Marketing  
Analysis  
Ideas  
Success  
Management

Innovation  
Branding  
Solution  
Marketing  
Analysis  
Ideas  
Success  
Management  
SOCIAL NETWORK

Op 50, is ons in  
beter vorm as  
ooit te vore.

115% beter vorm.

Met 'n 115% groei in lidmaatskap oor die laaste paar jaar, vier Bestmed Mediese Skema 50 jaar van gesonde finansiële groei.

[www.bestmed.co.za](http://www.bestmed.co.za)

Better leefstyl. Beter gesondheid.

**bestMed**

 086 000 2378

 [service@bestmed.co.za](mailto:service@bestmed.co.za)

 012 472 6500

 [www.bestmed.co.za](http://www.bestmed.co.za)

 @BestmedSocial

 [www.facebook.com/  
BestmedMedicalScheme](http://www.facebook.com/BestmedMedicalScheme)

SMS  
'QUOTE' na  
**41631**  
en ons skakel  
u terug

#### INSTAPFASILITEIT

Blok A, Glenfield-kantoorpark  
Oberonlaan 361  
Faerie Glen  
Pretoria  
0081

#### POSADRES

Posbus 2297  
Arcadia  
Pretoria  
0001  
Suid-Afrika

#### ER24 EN INTERNASIONALE REISDEKKING

Tel: 084 124

#### MAGTIGING VIR HOSPITAALOPNAME

Tel: 0800 22 0106  
E-pos: [authorisations@bestmed.co.za](mailto:authorisations@bestmed.co.za)

#### CHRONIESE MEDISYNE

Tel: 086 000 2378  
E-pos: [medicine@bestmed.co.za](mailto:medicine@bestmed.co.za)  
Faks: 012 472 6760

#### EISE

Tel: 086 000 2378  
E-pos: [service@bestmed.co.za](mailto:service@bestmed.co.za) (navrae)  
[claims@bestmed.co.za](mailto:claims@bestmed.co.za) (eisindienings)

#### BESTBABY

Registreer deur 0861 111 936 te skakel of e-pos u mediese fondsnommer na [info@babyhealth.co.za](mailto:info@babyhealth.co.za)

#### BESTMED BLITSLYN, BESTUUR DEUR KPMG

Indien jy bewus is van enige bedrieglike, korrupte of onetiese praktyke waarby Bestmed se lede, diensverskaffers of werknemers betrokke is, rapporteer dit anoniem aan KPMG.

Blitslyn: 0801 11 02 10 tolvrj vanaf enige Telkom-lyn  
Faks: 0800 200 796  
E-pos: [fraud@kpmg.co.za](mailto:fraud@kpmg.co.za)  
Posadres: KPMG Hotpost at BNT 371  
Posbus 14671  
Sinoville  
0129