



Administered by Discovery Health



## Beginssake

### Beste Remedi-lid

*Waarskynlik een van die mees komplekse uitdagings vir die Suid-Afrikaanse gesondheidsbedryf is om die volhoubaarheid van toegang tot privaatgesondheidsorg te verseker – een van Suid-Afrika se 'beste en gerespekteerde bates'.*

#### Die druk van:

- mediese inflasie teen meer as die VPI
- verouderende ledebasis van mediese skemas
- beter en duurder tegnologie en medisyne

het en gaan in die toekoms ongetwyfeld 'n groter las op die volhoubaarheid van mediese skemas plaas.

Dit is te verstane dat daar heelwat konsolidasie plaasgevind het van kleiner mediese skemas wat maandelike vennote soek vir amalgamasie en samesmelting.

Dit is vir my aangenaam om te berig dat Remedi uiters gesond is en van krag tot krag groei.

Dit word weerspieël deur:

- die uitstekende finansiële prestasie in 2010 en die verbeterde posisie wat reserwes betref
- die aansienlike verbetering van die algehele diens met Discovery Health se volgehoue klem daarop en verbintenis daartoe om:
  - Remedi se kultuur en manier van doen te begryp
  - te verseker dat Remedi baat by Discovery Health se wêreldklas benadering, veral ten opsigte van administrasie, bestuurde sorg en algemene gesondheid
  - Discovery Health se diensspan uit te brei tot voordeel van alle lede
  - aan lede te kommunikeer dat dit noodsaaklik is om hul versoeke en/of navrae deur die regte kanale te rig om vertragings en teleurstelling te vermy.

#### GESONDHEID – die pad na regte welvaart!

Ons is dit nie net aan onself nie maar ook aan ons families verskuldig om na ons gesondheid om te sien.

Maar doen ons regtig alles in ons vermoë om gesond te wees en gesond te bly? Ek moedig u ten sterkste aan om die voordeel vir voorkomingstoetse te benut en aan te sluit by Remedi se gesondheids- en welsynsinisiatiewe, soos die HealthyFood- en Vitality-programme.

#### EISE – reëls en regte

Verlede jaar het ons gemeld dat die omskakeling na 'n ander administrateur nie sal lei tot minder voordele nie. Ons het stappe gedoen om seker te maak dat lede dieselfde voordele geniet wat hulle voorheen gehad het.

Eise kan betaal word uit beskikbare versekerde voordele of spaarrekening, of lede kan dit self betaal. Die eise word verwerk volgens die kodes wat op die rekeninge aangedui word. Verkeerde kodes kan daartoe lei dat voordele verkeerd toegewys word of glad nie toegewys word nie.

Administrateurs en verskaffers van bestuurde sorg het protokolle daargestel om te bepaal of die behandeling wat met die eis verband hou uit die beskikbare voordeel befonds behoort te word.

As u seker maak dat u verskaffer die regte kodes gebruik en Remedi se reëls ten volle verstaan, kan u u voordele optimaal benut.

Ons verwelkom u terugvoer oor maniere waarop ons Remedi kan verbeter.

#### Gesondheidsgroete

John

# Laat jou eise ten volle betaal word in ons netwerk

*Remedi het vanjaar netwerke van spesialiste en algemene praktisyns bekendgestel vir die Klassieke en Omvattende opsies, asook 'n netwerk van spesialiste vir die Standaard-opsie.*

## **Danksy die direkte betalingsooreenkomste (deur Discovery Health) met hierdie netwerkdienverskaffers:**

- 1 is Remedi en jou mediese dekking volhoubaar op die lang termyn. Hierdie netwerkdienverskaffer onderneem om hul tariewe vir dienste in die spreekkamer en in die hospitaal te beperk. In ruil daarvoor word hulle direk betaal teen 'n hoër ooreengekome tarief.
- 2 is die netwerkdienverskaffers beskikbaar as Remedi se voorkeurverskaffers vir alle behandeling wat verband hou met die Voorgeskrewe Minimum Voordele.
- 3 hoef lede wat kies om netwerkdienverskaffers se dienste te gebruik nie enige bedrag self te betaal nie. Spesialiste binne die Klassieke direkte netwerk kan 'n medebetaling vir konsultasies in die spreekkamer hef.

Lede van die Omvattende opsie het toegang tot spesialiste binne die "Classic Direct" en "Premier" netwerke, terwyl lede van die Klassieke opsie toegang het tot spesialiste in die "Premier" netwerk. Lede wat 'n Standaard-opsie het, het toegang tot KeyCare se netwerk van spesialiste.

## **Verskaffers buite die netwerk**

### **As jy nie verskaffers in die netwerk gebruik nie en 'n hoër tarief as Remedi se tarief word gehef:**

- 1 kan van jou verwag word om self enige bedrae wat die Remedi-tarief oorskry, te betaal. Onthou dat die hospitaaltarief vir spesialiste buite die netwerk in 2011 teen 100% van Remedi se tarief bereken word, en nie 200% soos in vorige jare nie.
- 2 betaal Remedi enige voordeel aan jou en nie aan die verskaffer nie.

## **Mediese situasies buite jou beheer**

Lede hoef nie enige bybetaling te maak as hulle geen ander keuse

gehad het as om 'n ander mediese verskaffer as die aangewese verskaffer te raadpleeg nie. Die "onwillekeurige" gevalle is van toepassing as:

- dit 'n noodgeval is en jy in die hospitaal opgeneem moet word
- die diens nie beskikbaar was by die aangewese diensverskaffer nie, of onderhewig sou wees aan 'n onredelike vertraging
- daar nie enige aangewese diensverskaffer binne 'n redelike afstand van jou huis of jou werkplek is nie.

## **Aangewese diensverskaffers vir toestande volgens die Voorgeskrewe Minimum Voordele**

Remedi se aangewese diensverskaffers vir die diagnose, behandeling en sorg (wat medisyne kan insluit) vir Voorgeskrewe Minimum Voordele is:

- Medi-Clinic-hospitaalgroep
- Staatshospitale/staatsgesondheidsorgstelsel (alle verwante dienste)
- CareCross Health (vir versekerde nie-hospitaalvoordele met die Standaard-opsie)
- ander diensverskaffers wat die Skema van tyd tot tyd kies.

Remedi sal waarskynlik van tyd tot tyd ooreenkomste met ander aangewese verskaffers aangaan en ander verskaffers aanstel, veral verskaffernetwerke. Dit vorm deel van ons volgehoue pogings om kostes namens ons lede te beheer en so laag as moontlik te hou.

Jy kan jou algemene praktisyn of spesialis vra of hy of sy aan ooreenkomste vir direkte betaling met Discovery Health deelneem. Jy kan ook Remedi se inbelsentrum by 0860 116 116 skakel of die webblad by [www.yourremedi.co.za](http://www.yourremedi.co.za) besoek om uit te vind watter verskaffers aan die ooreenkomste deelneem.

Daar is ook 'n lys van Remedi se aangewese diensverskaffers en voorkeurverskaffers in die Voordeeldgids vir 2011.

# Hoe om te eis

By Remedi wil ons verseker dat die eisproses maklik en gerieflik vir ons lede is.

## **Jy kan dus kies om jou eise op enige van die volgende maniere in te dien:**

- Stuur jou eis per e-pos na [claims@discovery.co.za](mailto:claims@discovery.co.za) of per faks na 0860 329 252.
- Gooi die eis in een van die houters by Discovery Health se kantore, of enige ander amptelike Discovery-eisehouer. Daar is

houers by Virgin Active- of Planet Fitness-gimnasiums, Dis-Chem en by die meeste privaathospitale.

- Pos die eis aan Remedi by Posbus 652509, Benmore 2010, of Postnet Suite 116, Privaatsak X19, Milnerton 7435.

Voordat jy die eis stuur, moet jy asseblief seker maak dat die verskaffer van die gesondheidsdiens nog nie die eis ingedien het nie. As dit reeds ingedien is, hoef jy dit nie weer in te dien nie.

# Hoe om die meeste te maak van jou eisestaat

Elke keer as jy 'n eis by Remedi indien, ontvang jy 'n eisekennisgewing per e-pos en dit dui aan hoe ons jou eis verwerk het.

Verder reik ons 'n eisestaat uit as daar enige aktiwiteit of verandering is met die opsie wat jy gekies het of in jou Persoonlike Mediese Spaarrekening. Jou eisestaat dui aan hoe ons die eise betaal het en wat jou beskikbare voordele is.

Die eisestaat het drie hoofdele:

## 1. Opsomming



Staatnommer: 3

**Opsiebesonderhede**

Voordeel-opsie: REMEDI KLASSIEKE OPSIE  
Vitality: Nie geaktiveer nie

**Saldo in Versekerde nie-hospitaalvoordeel (VNH) op 14 Maart 2011: R 5,780.00**

**OPSOMMING VAN STAAT**  
Die gedeelte is 'n oorsig van u eisestaat. Dit toon die totale wat volledig uitgeestig word op die volgende bladsy.

Totale eise:	725.00
<b>Eise betaalbaar:</b>	<b>725.00</b>
- Aan u deur die Skema	0.00
- Aan Diensverskaffers	725.00
- Aan u uit u Mediese Spaarrekening Versterker (MSV)*	0.00
<b>Eise nie deur die Skema betaal:</b>	<b>0.00</b>
- Vir u eie rekening - betaal asseblief die diensverskaffer	0.00
<b>Eise betaal uit:</b>	<b>725.00</b>
- Die Mediese Skema*	725.00
- Mediese Spaarrekening Versterker (MSV)*	0.00

\*Verwys asseblief na u DiscoveryCard-staat as u 'n Mediese Spaarrekening Versterker het om die jongste saldo te sien.  
\*Mediese skema: Eise wat verband hou met hospitalisasie en sekere buite-hospitaaleise word vanuit die risikovoordeel betaal en is onderwerp aan voorafgoedkeuring.

**BELANGRIKE INLIGTING**

Hierdie inligting is vertroulik en uitsluitlik bedoel vir die ontvanger. Discovery Health is nie verantwoordelik vir enige gevolge wat mag spruit uit die verkeerde of ander verspreiding van sodanige inligting aan 'n derde party nie. Laat weet ons asseblief binne 22 dae na die datum van die staat indien enige inligting verkeerd is, anders aanvaar ons dat alle inligting korrek is.

Die eerste bladsy is 'n oorsig van die voordeelopsie wat jy het. Dit bied ook 'n opsomming van jou staat, met die totale waarde van eise wat aan jou of aan die verskaffer betaal is.

## 2. Volledige Besonderhede

OMVATTENDE STAAT													
Die bladsy bied omvattende inligting oor u vorige eise.													
Geen betaling was dink aan u gemaak nie													
Datum van behandeling	Inligting oor pasiënt	Prosedurekode	Behoortgelyk	Skema as tarief	Eise betaal uit				Eise betaal aan		Eise wat nie betaal is nie		Eise wat nie betaal is nie
					PRES*	VNH**	MSV***	Mediese Skema	U deur die skema	U uit die MSV***	Diensverskaffer	Lid gedeelte	
01Mar2011	Nicolas - Vitabain And Continuous Oxygen	CHRON	725.00	725.00	0.00	0.00	0.00	725.00	0.00	0.00	725.00	0.00	0.00
			<b>725.00</b>					<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>725.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
								<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>725.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
			<b>725.00</b>					<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>725.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	
			<b>725.00</b>					<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>725.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	

\*VNH - Persoonlike Mediese Spaarrekening \*\*VNH - Gesondheids en verpleegkundige dienste wat nie deur u persoonlike betaal is \*\*\*MSV - Mediese Spaarrekening Versterker betaalbaar met u DiscoveryCard \*\*\*\*Behoortgelyk nie betaalbaar is nie - Behoortgelyk - eise wat nie betaalbaar is nie - Behoortgelyk - eise wat nie betaalbaar is nie

Die volgende bladsy bied 'n ontleding van eise wat ten volle (teen Remedi se tarief) betaal is, gedeeltelik betaal is, of nie betaal is nie. Dit dui ook redes vir enige gedeeltelike betaling of nie-betaling aan. Die bladsy bied 'n volledige staat in 'n enkele tabel, met inligting oor eise vir elke diensverskaffer en die naam van die pasiënt/afhanklike wat behandel is.

## 3. Jaar tot datum

TRANSAKSIES VIR DIE JAAR TOT DUSVER			
Dié bladsy toon al u transaksies vir die jaar tot dusver.			
Benutting van voordele	Pasiënt	Opgehoop tot dusver	Jaarlikse limiet
REMEDI - limiet vir algehele risiko	Familie <sup>3</sup>	4,051.97	1,000,000.00

**Aantekeninge wat verband hou met u transaksies vir die jaar tot dusver:**  
\*Dié limiet is van toepassing op die hele gesin en nie op individuele afhanklikes met dekking uit u plan nie. Onthou dat daar onder limiete is vir daaglikse eise wat op sekere voordele van toepassing is. Gaan asseblief u Felteigids na.

Die laaste deel is 'n oorsig van nie-hospitaaleise en finansiële transaksies wat verband hou met eise tot en met die datum van die staat, as dit van toepassing is. Dit dui ook die volgende aan:

- alle aktiwiteite in jou Persoonlike Mediese Spaarrekening sedert die begin van die jaar
- die eise wat betaal is uit en opgehoop het volgens die versekerde nie-hospitaalvoordeel (gewone mediese voordele). Die addisionele inligting verseker dat jy jou voordele beter kan bestuur.

# Voorkoming is beter as genesing

Gesondheidsorg behels baie meer as blote behandeling wanneer iets verkeerd loop.

Deur sterk te fokus op voorkoming en 'n gesonde leefstyl, moedig Remedi lede aan om verantwoordelikheid te aanvaar vir hulle eie gesondheid. Sodoende kan hulle baat by die voordele en belonings van goeie gesondheid.

Een manier om 'n moontlike gesondheidsprobleem vroeg te identifiseer, is gereelde voorkomende mediese toetse. Jou voordeel vir voorkomingstoetse maak voorsiening vir bloedsuikertoetse, meting van bloeddruk, bepaling van liggaamsmassa-indeks, cholesteroltoets en HIV-toetse by 'n aangewese diensverskaffer teen 100% van Remedi se tarief.

# Benut die PPN-netwerk vir optiese dekking

Remedi het 'n ooreenkoms met Preferred Provider Negotiators (PPN) se netwerk aangegaan om die optiese voordeel te verbeter en te verseker dat jy dit optimaal kan benut as jy 'n Klassieke of Omvattende opsie het.

## PPN-oogkundiges hef kostedoeltreffende tariewe

Oogkundiges wat ooreenkomste met PPN het, hef kostedoeltreffende tariewe vir helder lense, teen beter professionele tariewe, sonder om die professionele standaard of gehalte van produkte in te boet.

PPN-tariewe is tot 67% laer vir sekere voorgeskrewe lense, vergeleke met tariewe wat gehef word deur oogkundiges wat nie deel is van PPN nie. As jy 'n Omvattende of Klassieke opsie het, kom jy outomaties in aanmerking vir die kostebesparende tariewe. Onthou om vir die PPN-oogkundige te sê jy 'n Remedi-lid is sodat jy vir die voordele in aanmerking kom.

## Vermyn bybetalings

Jy kan 'n oogkundige buite die PPN-netwerk raadpleeg, maar dit

kan beteken dat hoër tariewe gehef word en dan word die volle bedrag dalk nie gedek nie. As jy maandelike bybetalings op helder lense wil vermy, moet jy seker maak dat die oogkundige lid is van die PPN-netwerk.

## Optiese dekking met Omvattende en Klassieke opsies

Lede met die Omvattende opsie het optiese voordele as afsonderlike kategorie. Dit word betaal tot en met die algehele limiet vir die jaar, onderhewig aan die limiet vir die optiese voordeel en spesifieke sublimiete wat hieronder aangedui word, asook enige toepaslike vereistes volgens die Voorgeskrewe Minimum Voordele.

Lede met die Klassieke opsie het nie 'n afsonderlike voordele kategorie vir optiese behandeling nie. Die voordele word betaal uit beskikbare nie-hospitaalvoordele, onderhewig aan die limiet vir optiese voordele en die spesifieke sublimiete wat hieronder uiteengesit word, asook die algehele jaarlikse limiet.

Die limiet vir optiese voordele is R1 800 per begunstigde en R3 600 per gesin. Verder is dit onderhewig aan die volgende sublimiete wat van toepassing is op Omvattende en Klassieke opsies in 2011:

### Per begunstigde per jaar

Oogtoets	R470 by die voorkeurverskaffer
	R235 by 'n ander verskaffer
<b>Bril</b>	
<b>Raam</b>	
PPN-raam, of	R150
Alternatiewe raam en/of lensverbetering	R560
<b>Lense</b>	
Monofokaal	R150 per lens
Bifokaa	R350 per lens
Multifokaal	R620 per lens
<b>OF</b>	
Kontaklense (in plaas van 'n bril)	R1 330

Lede met Klassieke en Omvattende opsies kan kies tussen 'n bril of kontaklense in elke siklus van 12 maande.

Alle voordele by 'n verskaffer wat nie 'n voorkeurverskaffer is nie, is onderhewig aan bevestiging van die beskikbare voordeel deur PPN. Eise moet by PPN ingedien word vir betaling, en nie by Discovery Health nie.

Dienste wat gelewer word deur 'n verskaffer wat nie 'n voorkeurverskaffer is nie, word betaal teen 100% van Remedi se tarief, onderhewig aan die toepaslike limiete en sublimiete. Ons betaal net tekorte uit die Persoonlike Mediese Spaarrekening (PMSR) as die lid 'n Omvattende opsie het.

**Onthou**, alle eise moet direk by PPN ingedien word vir verwerking en betaling. Stuur eise na een van die volgende:

- e-pos: mailroom@ppn.co.za
- faks: 041 506 5750
- pos: Posbus 12450, Centrahil, Port Elizabeth, 6006.

## Optiese dekking met Standaard-opsie

Lede met 'n Standaard-opsie het net optiese dekking vir die onderstaande dienste, teen 100% van die koste by 'n verskaffer wat 'n ooreenkoms met PPN het.

**Oogtoets:** een oogtoets per begunstigde per jaar

**Bril:** een paar helder, standaard, mono- of bifokale lense en standaardraam per begunstigde elke twee jaar, beperk tot 'n spesifieke reeks rame. Kontaklense kan voorsien word in plaas van 'n bril.

Die voordeel word bestuur deur CareCross, wat PPN aangestel het om die dienste te lewer.

Skakel asseblief PPN by 0860 103 529 of kyk by [www.ppn.co.za](http://www.ppn.co.za) om

- jou optiese voordeel te bevestig
- te kyk waar jou naaste PPN-oogkundige se spreekkamer is.

# Spaar tot 15% op meer as 10 000 HealthyFood™-produkte by Pick n Pay

*Remedi-lede het 'n opwindende voordeel van Vitality – sonder om by Vitality aan te sluit! Aktiveer die HealthyFood™-voordeel en maak gesonde eetgewoontes deel van jou lewe.*

## Geniet verskillende HealthyFood™-produkte

HealthyFood™-produkte sluit groente, vrugte, kos wat ryk is aan koolhidrate soos pasta, proteïenryke kos soos hoenderborsies, suiwelprodukte en alternatiewe produkte soos vetvrye melk, lensies, peulgroente soos gebakte boontjies, en gesonde vette en olies soos olyfolie in.

Dit help om chroniese siektes wat met leefstyl verband hou, soos diabetes, hartsiektes en sekere soorte kanker, te voorkom. Geniet verskillende HealthyFood™-produkte wat beter gesondheid bevorder. Jy geniet ook aansienlike besparings.

## Aktiveer die HealthyFood™-voordeel

Die HealthyFood™-voordeel maak dit maklik om gesond te eet, omdat dit gesonde kos bekostigbaar hou en jou help om gesonde keuses te maak wanneer jy inkopies doen.

Jy kan die voordeel aktiveer en spaar op meer as 10 000 HealthyFood™- items by Pick n Pay. Al wat jy moet doen om vir die besparing van tot 10% in aanmerking te kom, is om seker te maak dat jy (of jy en jou eggenoot as jy 'n gesinspolis het) 'n persoonlike gesondheidsevaluering (Personal Health Review) invul.

Die besparing vermeerder na tot 15% as jy (en jou eggenoot as hy/ sy ook 'n lid van Remedi is), verskillende ondersoeke en 'n MIV-toets laat doen. Die gesondheidsondersoeke behels meting van jou liggaamsmassa-indeks, bloedsuiker, bloeddruk en cholesterol.

### Onthou die volgende:

- Jy kry kontant terug op hoogstens R250 (enkellede) en R500 (gesinne) wat per maand aan HealthyFood™-produkte bestee word. Die bedrag wat jy terugkry, is 'n persentasie van die bedrag wat jy aan HealthyFood™-produkte bestee. As jy dus R500 per maand bestee (gesin) en vir die 10%-afslag kwalifiseer, word R50 aan die einde van die maand in jou bankrekening inbetaal. Om die besparing van tot 10% te behou, moet jy en jou eggenoot elke 12 maande die persoonlike gesondheidsevaluering invul.

- Om die besparing van tot 15% te ontvang, moet jy en jou eggenoot die gesondheidsondersoeke en MIV-toets aan die begin van die jaar laat doen.

## Jy kwalifiseer outomaties

- Jy kwalifiseer outomaties vir die HealthyFood™-voordeel met jou voordeeloopsie.
- Jy kan begin om die aansienlike besparings op HealthyFood™-produkte te geniet sodra jy die HealthyFood™-voordeel aktiveer.
- Maak seker jy is geregistreer by [www.yourremedi.co.za](http://www.yourremedi.co.za) en dat jy aangeteken het.
- Sodra jy aangeteken het, kan jy die HealthyFood™-voordeel aktiveer deur op die skakel te klik. Jy kan ook die voordeel aktiveer deur Remedi se inbelsentrum by 0860 116 116 te skakel. Kies opsie twee vir Vitality en praat met 'n agent in die inbelsentrum.

## Geniet die voordele

- Sodra jy die voordeel geaktiveer het, ontvang jy 'n verwelkomingspakket met jou nuwe HealthyFood™-kaart. As jy 'n Visa DiscoveryCard het, word jou HealthyFood™-voordeel met jou DiscoveryCard geaktiveer.
- Trek die HealthyFood™-kaart of jou DiscoveryCard deur die gleuf, voordat die kassier jou aankope oplui. Betaal dan soos gewoonlik, of met jou DiscoveryCard (as jy een het) om die punte te verdien.
- Jou HealthyFood™-besparing word in die bankrekening wat jy kies inbetaal as jy nie 'n DiscoveryCard het nie, en in jou DiscoveryCard-rekening as jy 'n DiscoveryCard het.

## Praat met ons

Skakel 0860 116 116 of besoek [www.yourremedi.co.za](http://www.yourremedi.co.za) as jy meer inligting nodig het oor die HealthyFood™-voordeel.



## Groot verandering in Julie vir gebruikers van chroniese medisyne

In Julie 2011 gaan Remedi omskakel na Discovery Health se formulelys en die bedrag vir chroniese medisyne vir toestande volgens die Voorgeskrewe Minimum Voordele se lys van chroniese siektes.

Dekking vir die toestande is steeds onbeperk, onderhewig aan die vasgestelde formulelys.

'n Formulelys is 'n goedgekeurde, beperkte lys van medisyne wat beskou word as klinies gepaste middels wat kostedoeltreffend is vir die behandeling van 'n siektetoestand of toestand.

Die bedrag vir chroniese medisyne is die hoogste maandelikse bedrag wat betaal word as voordeel vir 'n bepaalde klas van medisyne. Dit is van toepassing op medisyne wat nie in die lys opgeneem is nie.

Dit mag dalk vir jou nodig wees om medisyne te gebruik wat nie beskou word as klinies geskik en/of doeltreffend in die behandeling van jou toestand volgens die Voorgeskrewe Minimum Voordele op die VMV-formulelys nie.

Indien die Skema die gebruik van sodanige medisyne goedgekeur, sal Remedi dit ten volle dek (as 'n uitsondering).

As jy egter hierdie medisyne sonder die Skema se goedkeuring gebruik, sal Remedi vir die medisyne betaal tot en met die **bedrag vir chroniese medisyne**. Daar kan ook van jou verwag word om self 'n bedrag in te betaal.

## Hulp van ER24 in noodgevalle

Jy het toegang tot ER24. Die diens word gelewer deur hoogsopgeleide paramedici wat toegang het tot reaksievoertuie. Hulle help met alle aspekte van 'n mediese noodgeval.

### Skakel ER24 by 084 124

Jy moet toestemming kry by ER24 vir enige mediese vervoer in 'n noodgeval. Nie ER24 of die Skema sal aanspreeklik wees vir die koste as jy dit nie doen nie. In 'n lewensbedreigende noodgeval, soos 'n motorongeluk, waar jy nie daartoe in staat is om iemand te skakel nie sal die noodvervoer wel gedek word.

As jy in 'n ongevalle afdeling opgeneem is en na 'n ander hospitaal oorgeplaas moet word moet die hospitaal wat jou verwys het asseblief vir ER24 by 084 124 skakel om magtiging vir die oorpasing te kry.



## Hoe om Goud-status van Vitality te verdien

*Lede met Goud-status van Vitality geniet beter belonings vir leefstyl, reis en inkopies – en baat by verbeterde gesondheid! Om Goud-status van Vitality te verdien, moet jy sekere aktiwiteite doen, meer uitvind oor jou gesondheid en jou gesondheid verbeter:*



- Vul gesondheidsevaluering op die webblad in (tot 10 500 punte)
- Vind meer uit oor jou gesondheid (tot 34 000 punte)
- Gaan vir gesondheidsondersoeke (tot 11 000 punte)
- Koop HealthyFood™-produkte (tot 9 000 punte per jaar en hoogstens 750 punte per maand)
- Word aktief (tot 15 000 punte per jaar, plus tot 15 000 bonuspunte per jaar).

### 1 Vul gesondheidsondersoeke op die webblad in

Kyk onder **Know your Health** op Vitality se webblad by [www.discovery.co.za](http://www.discovery.co.za)

Aktiwiteit	Verdien punte
Persoonlike gesondheidsevaluering (Personal Health Review)*	2 000
Nie-rokersverklaring*	5 000
Evaluering van eetgewoontes (Nutrition Assessment)*	Tot 1 000
Evaluering van stres (Stress Assessment)*	Tot 2 500
Evaluering van kinders se persoonlike gesondheid (Kids' Personal Health Review)	2 000

\* Elke volwasse lid van Vitality kan punte verdien vir hierdie aktiwiteit.

In minder as een uur kan 'n enkelid tot 10 500 Vitality-punte verdien. As jy kinders het, kan jy 'n bykomende 2 000 punte per kind verdien.

## 2 Vind meer uit oor jou gesondheid

Laat doen die evaluering by apteke, dieetkundiges en biokinetic wat deur Vitality geakkrediteer is. Binne 'n paar uur kan jy tot 34 000 Vitality-punte verdien.

Aktiwiteit	Vitality-punte
Vitality Check*: bloedsuiker, bloeddruk, cholesterol en evaluering van gewig	Tot 14 000 punte
Evaluering van fiksheid (Vitality Fitness Assessment)*	7 500 en tot 7 500 bonuspunte volgens jou fiksheid
Evaluering van eetgewoontes (Vitality Nutrition Assessment)*	5 000

\* Elke volwasse lid van Vitality kan punte verdien vir hierdie aktiwiteit

## 3 Gesondheidsondersoeke

Raadpleeg jou algemene praktisyn of spesialis vir deeglike ondersoeke.

Aktiwiteit	Ouderdomme om punte te verdien	Punte
MIV-toets* by sekere apteke of jou algemene praktisyn	Volwassenes, 18 jaar oud en ouer	5 000
Griepinspuiting deur algemene praktisyn	Alle ouderdomme	1 000
Pap-smeer deur spesialis	Vroue, 16 jaar oud en ouer	2 500
Mammogram deur spesialis	Vroue, 35 jaar oud en ouer	2 500
Prostaattoets deur spesialis	Mans, 50 jaar oud en ouer	2 500
Ondersoek van kind(ers) deur algemene praktisyn in die netwerk van algemene praktisyns	Kinders ouer as twee jaar, maar jonger as 18 jaar	2 500
Ondersoek van tande deur enige tandarts	Kinders ouer as twee jaar, maar jonger as 18 jaar	2 000

\* Elke volwasse lid van Vitality kan punte verdien vir hierdie aktiwiteit.

Vroulike lede kan tot 11 000 punte vir die toetse verdien en manlike lede tot 8 500 punte! As jy kinders het, kan jy 'n bykomende 4 500 punte per kind verdien.

## 4 Koop HealthyFood™-produkte

Verdien Vitality-punte as jy HealthyFood™-produkte by Pick n Pay koop.

As jy die HealthyFood™-voordeel aktiveer, kan jy tot 15 Vitality-punte verdien per HealthyFood™-item wat jy koop, tot 750 punte per maand. Dit is gebaseer op die getal HealthyFood™-items wat jy koop in verhouding tot minder wenslike items. Jy kan ook tot 25% op die HealthyFood™-items spaar.

## 5 Word aktief

Verdien Vitality-punte as jy aktief word met die hulp van Vitality se fiksheidsvennote.

Vitality se gimnasiumvennote	Vitality-punte	Hoe om aan te sluit
• Virgin Active	150 punte per sessie	Besoek jou naaste gimnasium
• Planet Fitness		
• Curves		

Onthou, Vitality-lede kry toegang tot die vennote teen laer tariewe!

Vitality se fiksheidsvennote	Vitality-punte	Hoe om aan te sluit
• Run/Walk For Life	150 punte per sessie	Besoek jou naaste Run/Walk For Life-tak. Registreer by <a href="http://www.discovery.co.za">www.discovery.co.za</a> vir Handicaps Network Africa.
• Handicaps Network Africa		
• sa-active	Verdien tot 5 000 punte per byeenkoms en 5 000 bonuspunte vir die vyfde byeenkoms vir die jaar.	Register on <a href="http://sa-active.com">sa-active.com</a>
• Polar	Tot 200 punte per sessie	Besoek <a href="http://www.polarpersonaltrainer.com">www.polarpersonaltrainer.com</a> om te registreer

Elke lid kan elke jaar hoogstens 15 000 Vitality-punte vir die fiksheidsaktiwiteite verdien, en 'n maksimum van 15 000 Vitality-bonuspunte vir fiksheid.

## Kry fantastiese belonings as jy na jou gesondheid omsien

Jy kom onmiddellik in aanmerking vir belonings vir reis, vermaak en inkopies as jou Vitality-status verbeter. As jy die gesonde aktiwiteite doen, verbeter die belonings. Hier is maar 'n paar van die belonings vir Vitality-lede met Goud-status:

- 15% kontantbewyse terug by Clicks
- Vlugte teen 30% minder met kulula.com
- Spaar 25% op internasionale vlugte met British Airways
- Verblyf teen 45% minder by Southern Sun.

Vitality-punte wat nodig is vir elke statusvlak:

	Blou-status	Bronstatus	Silwer-status	Goud-status	Diamant-status
Enkellid	Begin met Blou-status van Vitality	15 000	35 000	45 000	Behaal Goudstatus vir drie opeenvolgende jare
Hooflid en een lid wat 18 jaar oud en ouer is		30 000	70 000	90 000	
Elke addisionele lid wat 18 jaar oud en ouer is		10 000	20 000	30 000	

Vind meer uit oor toegang tot ons vennote, hoe om punte te verdien en hoe om belonings te geniet by [www.discovery.co.za](http://www.discovery.co.za)

(Vitality HealthStyle (Edms) Bpk is 'n gemagtigde verskaffer van finansiële dienste)

# Kry die regte sorg teen die regte prys: gebruik MaPS op ons webblad

As jy toegang tot die internet het, is dit maklik om 'n dokter of hospitaal te kies volgens jou behoeftes. Moenie onverhoeds betrap word deur addisionele betalings vir gesondheidsorg nie. Danksy die MaPS-hulpmiddel sal jy weet hoeveel jy moet betaal.

Gaan na Remedi se webblad en teken aan (gebruik jou gebruikersnaam en wagwoord).



As jy op soek is na die naaste dokter of hospitaal, kan jy kyk onder Remedi Medical Aid. Kyk in die lys, links op die skerm. Klik dan op MaPS (Medical and Provider Search).



Die bladsy bied die funksies van MaPS (Medical and Provider Search).



Daar is drie dele:

- 1 Plan
- 2 Verskaffer (Provider)
- 3 Ligging (Location)

Langs "Plan", kan jy kyk na jou opsie, soos "Remedi Comprehensive Option".

Onder "Provider" (verskaffer) het jy twee keuses. Kies die soort verskaffer wat jy wil raadpleeg.

Dit kan "Doctors" (dokters), "Private Hospitals" (privaat hospitale) of "Provincial Hospitals" (provinsiale hospitale) wees.

As jy na 'n dokter soek, moet jy aandui watter soort dokter (verskaffer van gesondheidsorg), soos "Psihiatrist" (psigiater).



As jy soek na 'n privaathospitaal, moet jy in die volgende ruimte aandui of die hospitaal minder of meer as 100 beddens moet hê.



Langs "Location" (ligging) is daar drie velde vir onderskeidelik streek/provinsie, stad en voorstad.

Vul al die nodige inligting in, byvoorbeeld:

Doctors >> Psihiatrist >> Western Cape >> Cape Town >> Observatory

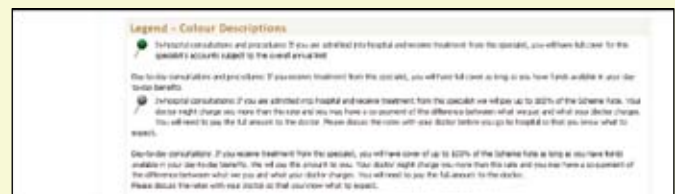


Klik dan op "Search" vir 'n lys van al die beskikbare psigiater in jou omgewing wat deel van die netwerk is.

Die dokter se besonderhede sluit die praktyk se naam, praktyknommer, straatadres en selfs GPS-koördinate in.



Onthou om die sleutel onderaan die skerm te lees.



Die beskrywings langs die groen of grys simbole in die sleutel verduidelik presies hoe jou dekking lyk en watter tarief die dokter hef. Dit waarsku ook as jy dalk self 'n bedrag sal moet betaal.