transmed
MEDICAL FUND

TRANS care

EERSTE UITGAWE 2018

IN HIERDIE UITGAWE

PETRUS SE PEN

GESONDHEID
- Osteoartritis
- Gesondheidsaanhaling

LEWENSTYL
- Vyf immuunstelselvoordele van water drink
- Sewe wenke om u geheue te verbeter
- Wenke vir 'n gesonde hart

ALGEMEEN
- Ontmoet u Raad van Trustees
- Meld bedrog aan
- Trans-flits
- Ons wil graag van u hoor

Welkom by die eerste uitgawe van TransCare vir 2018.

BELANGRIKE KONTAKBESONDERHEDE

DIENSTE	KONTAKNOMMERS
Kliëntediensdepartement (algemene navrae)	0800 110 268
Aansoek om chroniese medikasie (faks)	0800 122 236
Voorafmagtiging vir hospitalisasie en grootskaalse mediese behandeling	0800 225 151
24-uur-gesondheidsadvieslyn	0800 115 750
Optiese dienste (PPN)	0860 304 060
HIV YourLife-program	0861 888 300
Voorafmagtiging vir ambulansdienste	0800 115 750
KPMG-bedroghulplyn	0800 200 564

PETRUS SE PEN

Welkom by die eerste uitgawe van TransCare vir 2018. Ons vertrou dat die eerste kwartaal van die jaar wonderlik begin het en dat dit so sal bly soos die jaar voortgaan.

Hierdie uitgawe is propvol inligting wat u ingelig sal hou oor gesondheid, lewenstyl en ander belangrike onderwerpe. Ons glo dat hierdie onderwerpe van toepassing sal wees vir u lewenstyl en welstand.

Ons vertrou dat u hierdie nuusbrief sal geniet en herinner u daaraan dat dit belangrik is om u gesondheid te handhaaf en te verbeter.

Ons waardeer u terugvoering en wil u uitnooi om ons te voorsien van inligting wat ons sal help om die kwaliteit van ons diensvlakke te verbeter. Stuur asseblief u terugvoering en voorstelle na suggestions@transmed.co.za of na Voorstelle, Posbus 32931, Braamfontein 2017.

Vriendelike groete

PETRUS WASSERMANN

HOOFBEAMPTE

Gesondheid

OSTEO-ARTRITIS

Osteoartritis is 'n vorm van artritis wat die afbreek en uiteindelike verlies van die kraakbeen van een of meer gewrigte veroorsaak.

WAT IS OSTEOARTRITIS?

Osteoartritis is 'n vorm van artritis wat die afbreek en uiteindelike verlies van die kraakbeen van een of meer gewrigte veroorsaak. Kraakbeen is 'n proteïenstof wat as 'n 'kussing' tussen die bene van die gewrigte dien. Onder die meer as 100 verskillende soorte artritis is osteoartritis die algemeenste gewrigsiekte. Osteoartritis kom meer dikwels voor soos ons ouer raak. Voor die ouderdom van 45 kom osteoartritis meer dikwels in mans voor. Na die ouderdom van 55 kom dit meer dikwels in vroue voor. Osteoartritis word afgekort as OA of word na verwys as degeneratiewe artritis of degeneratiewe gewrigsiekte (DGS).

Osteoartritis raak oor die algemeen die hande, voete, ruggraat en groot, lasdraende gewrigte soos die heupe en knieë. Osteoartritis het gewoonlik geen ooglopende oorsaak nie en word na verwys as primêre osteoartritis. Wanneer die oorsaak van osteoartritis bekend is, word daar na die toestand verwys as sekondêre osteoartritis.

OORSAKE

Primêre (idiopatiese) osteoartritis, d.i. osteoartritis wat nie die gevolg van 'n besering of siekte is nie, is gedeeltelik die gevolg van die natuurlike veroudering van die gewrig. Tydens

veroudering vermeerder die waterinhoud en verminder die proteïeninhoud van kraakbeen. Uiteindelik begin kraakbeen degenereer deur af te skilfer of krakies te vorm.

In gevorderde osteoartritis is daar 'n algehele verlies van die kraakbeenkussing tussen die bene van die gewrigte. Herhaaldelike gebruik van die afgeslyte gewrigte oor die jare kan die kraakbeen irriteer en inflammasie veroorsaak, wat gewrigspyn en -swelsel veroorsaak.
Verlies van die kraakbeenkussing veroorsaak wrywing tussen die bene wat lei tot pyn en beperkte beweeglikheid van die gewrig.
Inflammasie van die kraakbeen kan ook die groei van nuwe beenuitgroeisels aanwakker ('spurs', ook bekend as osteofiete) om rondom die gewrigte te vorm.

Osteoartritis kan in meer as een lid van dieselfde familie ontwikkel, wat daarop dui dat daar 'n oorerflike (genetiese) basis vir hierdie toestand is. Daar word dus gevoel dat osteoartritis die gevolg is van 'n kombinasie van elk van bogenoemde faktore, wat uiteindelik lei tot die vernouing van die kraakbeen in die betrokke gewrig.

Sekondêre osteoartritis is 'n vorm van artritis wat deur 'n ander siekte of toestand veroorsaak word. Toestande wat kan lei tot sekondêre osteoartritis sluit in vetsug, herhaaldelike trauma of chirurgie op die gewrigstrukture, abnormale gewrigte tydens geboorte (oorgeërfde abnormaliteite), jig, diabetes en ander hormoonsiektes.
Vetsug veroorsaak osteoartritis deur die meganiese druk op die gewrig en dus op die kraakbeen te verhoog. Naas veroudering is vetsug die grootste risikofaktor vir osteoartritis van die knieë.

Die vroeë aanvang van osteoartritis van die knieë onder gewigoptellers is gedeeltelik as gevolg van hul hoë liggaamsgewig. Daar word geglo dat herhaaldelike trauma aan gewrigvesel (ligamente, bene en kraakbeen) lei tot osteoartritis van die knieë in sokkerspelers en militêre personeel. Interessant genoeg het gesondheidstudies nie 'n verhoogte risiko vir osteoartritis in langafstand-hardlopers gevind nie.

Kristalneerslae in die kraakbeen kan kraakbeen-degenerasie en osteoartritis veroorsaak. Uriensuurkristalle veroorsaak artritis in jig, terwyl kalsium pirofosfaat-kristalle artritis in pseudo-jig veroorsaak.

Sommige mense word gebore met abnormaal-gevormde gewrigte (oorgeërfde abnormaliteite) wat kwesbaar is vir meganiese slytasie wat degenerasie en verlies van gewrigskraakbeen veroorsaak. Osteoartritis van die heupgewrigte is dikwels verwant aan strukturele adnormaliteite van hierdie gewrigte wat reeds sedert geboorte teenwoordig was.

Hormoonversteurings, soos diabetes en groeihormoonafwykings, word ook verbind met vroeë slytasie van kraakbeen en sekondêre osteoartritis.

SIMPTOME

Osteoartritis is 'n siekte wat beperk is tot die kraakbeen van die gewrigte. Anders as baie ander vorms van artritis wat sistemiese siektes is (toestande wat meer as een area van die liggaam boonop die gewrigte raak) soos rumatoïde artritis en sistemiese lupus, raak osteoartritis nie ander organe in die liggaam nie.

Die algemeenste simptoom van osteoartritis is pyn in die betrokke gewrig na herhaaldelike gebruik. Dit kan lei tot kniepyn, heuppyn, vingergewrigpyn, enkelpyn, voetpyn, polspyn en skouerpyn met 'n verlies aan beweeglikheid en funksionaliteit. Osteoartritiese gewrigspyn is gewoonlik erger later in die dag. Daar kan swelsel, warmte en krakerigheid van die betrokke gewrigte wees.

Pyn en styfheid van die gewrigte kan ook voorkom na lang tydperke van stilsit; byvoorbeeld om in 'n teater te sit. In ernstige osteoartritis kan die algehele verlies van die kraakbeenkussing wrywing tussen bene veroorsaak wat pyn veroorsaak, selfs wanneer gerus word of beperkte beweging uitgevoer word.

Die simptome van osteoartritis verskil grootliks van pasiënt tot pasiënt. Sommige pasiënte kan afgetakel wees deur hul simptome, terwyl ander merkwaardig min simptome toon ten spyte van die dramatiese degenerasie van hul gewrigte wat op X-strale getoon word. Simptome kan kom en gaan.

Gesondheidsaanhaling

Vandag is u dag om vars te begin, om hard te oefen, om gesond te lewe en om trots te wees.

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.

Dit is nie ongewoon vir pasiënte met osteoartritis van die vingergewrigte en knieë om jare van pynvrye tussenposes te hê voor die aanvang van simptome nie.

Osteoartritis van die knieë hou dikwels verband met oormatige gewig aan die bolyf, met vetsug of met 'n geskiedenis van herhaaldelike beserings of gewrigchirurgie. Progressiewe degenerasie van die kraakbeen van die kniegewrigte kan lei tot misvormdheid en die knieë wat na buite buig, waarna verwys word as 'bakbene'.

Mense met osteoartritis van die lasdraende gewrigte, soos die knieë, kan begin mank loop. Mankloop kan vererger wanneer meer kraakbeen degenereer. In sommige pasiënte kan die pyn, mankloop en gewrigsafwykings nie reageer op medikasie of ander konserwatiewe maatreëls nie.

Osteoartritis van die servikale ruggraat of lumbale ruggraat veroorsaak pyn in die nek of laer rug. Benige osteofiete, wat langs die artritiese ruggraat vorm, kan spinale senuwee irriteer, wat ernstige pyn veroorsaak wat van die ruggraat af uitkring, sowel as gevoelloosheid en 'n getingel in die betrokke gedeeltes van die liggaam.

Osteoartritis veroorsaak harde, benige vergrotings van die klein gewrigte van die vingers. Die klassieke vergroting van die klein gewrigte aan die vingerpunte word Heberden se knope genoem, wat vernoem is na 'n beroemde Britse dokter.

Die benige misvorming is 'n gevolg van die benige 'spurs' van die osteoartritis in daardie gewrig. 'n Ander algemene benige knop (knoop) kom voor in die middelste gewrigte van die vingers van baie pasiënte met osteoartritis en word 'n Bouchard se knoop genoem.

Heberden se knope en Bouchard se knope is miskien nie pynlik nie, maar hulle word dikwels met beperkte beweging van die gewrig geassosieer. Die kenmerkende voorkoms van hierdie vingerknope kan help om osteoartritis te diagnoseer. Osteoartritis van die gewrig aan die basis van die groottoon kan lei tot die vorming van 'n knokkel. Osteoartritis van die vingers of die tone kan 'n genetiese oorsprong hê en kan gevind word in talle vroulike lede van sommige families.

WAT IS DIE MEDIESE BEHANDELING VAN OSTEOARTRITIS?

Buiten gewigsverlies en om aktiwiteite te vermy wat oormatige druk op die gewrigskraakbeen plaas, is daar nie

spesifieke mediese behandeling om degenerasie van kraakbeen te keer of om beskadigde kraakbeen in osteoartritis te herstel nie. Die doel van behandeling in osteoartritis is om gewrigspyn en inflammasie te verminder terwyl gewrigsgebruik verbeter en gehandhaaf word.

Sommige pasiënte met osteoartritis het min of geen pyn nie en hoef nie behandeling te ontvang nie. Ander kan voordeel trek uit konserwatiewe maatreëls soos rus, oefening, dieet en beheerde gewigsverlies, fisiese en arbeidsterapie en meganiese ondersteuningstoestelle, soos kniestutte.

Hierdie maatreëls is veral belangrik as groot, lasdraende gewrigte betrokke is, soos die heupe of knieë. In werklikheid kan selfs 'n bietjie gewigsverlies help om die simptome van osteoartritis van die groot gewrigte soos die knieë en heupe te verminder.

Medikasie word gebruik om die fisiese maatreëls wat hierbo beskryf word aan te vul. Medikasie kan aangesmeer word, gedrink word of by die gewrigte ingespuit word om inflammasie en pyn te verminder. Wanneer konserwatiewe maatreëls om die pyn te beheer en gewrigsgebruik te verbeter misluk, kan chirurgie oorweeg word.

Deur seer gewrigte te laat rus verminder druk op die gewrigte en bring verligting van pyn en swelsel. Pasiënte word gevra om eenvoudig die intensiteit en/of gereeldheid van die aktiwiteite wat gedurig gewrigspyn veroorsaak te verminder.

Oefening vererger nie gewoonlik osteoartritis as dit uitgevoer word teen vlakke wat nie gewrigspyn veroorsaak nie. Oefening help om die simptome van osteoartritis op verskeie maniere te verlig, insluitend om die spiere om die gewrigte sterker te maak. Dit verhoed ook dat die gewrigte 'vries' en verbeter en handhaaf gewrigsbeweeglikheid.

Laastens help dit met gewigsverlies en bevorder uithouvermoë. Deur lokale hitte voor, en kouepakke na, oefening aan te wend kan help om pyn en inflammasie te verlig. Swem is veral gepas vir pasiënte met osteoartritis omdat dit hulle in staat stel om te oefen met minimale impak op die gewrigte. Ander gewilde oefeninge sluit stap, oefenfietsry en ligte gewigsoefening in.

Fisiese terapeute kan ondersteuningstoestelle voorsien, soos spalke, kieries, staprame en stutte. Hierdie mediese toestelle kan help om druk op die gewrigte te verminder. Deur beroepsterapie kan die uitdagings wat daaglikse aktiwiteite stel geëvalueer word en bykomende toestelle voorgestel word wat mense by die huis of werk kan help.

Vingerspalke kan individuele gewrigte van die vingers ondersteun. Doop hande in paraffienwas, week hulle in warm water of dra katoenhandskoene in die aand om handsimptome te verlig. Ruggraatsimptome kan verlig word met 'n sagte nekstut, lumbale korset of 'n ferm matras, afhangende van watter areas ter sprake is.

WAT IS DIE PROGNOSE VIR PASIËNTE MET OSTEOARTRITIS?

Die prognose vir pasiënte met osteoartritis hang af van watter gewrigte geraak word en of dit simptome en belemmerde funksionering veroorsaak. Sommige pasiënte word nie geraak deur osteoartritis nie, terwyl ander ernstig gestrem kan word. Gewrigsvervangingschirurgie lei vir sommige tot die beste langtermyn uitkoms. Laastens, indien mens bekommerd is dat osteoartritis kan lei tot die besering van inwendige organe, moenie wees nie. Osteoartritis veroorsaak nie skade aan inwendige organe of bloedtoets-abnormaliteite nie.

IS DIT MOONTLIK OM OSTEOARTRITIS TE VOORKOM?

Osteoartritis kan nie voorkom word nie, behalwe om gewrigsbeserings te voorkom.

https://www.medicinenet.com/osteoarthritis/article.htm

5 lewenstyl

IMMUUNSTELSELVOORDELE VAN WATER DRINK

Een van die voordele van water drink is dat voldoende hidrasie 'n enorme uitwerking op u immuunstelsel het. Water help dat al u liggaam se stelsels op optimale vlakke funksioneer. Baie water drink spoel gifstowwe uit en verseker dat u liggaamselle al die suurstof kry wat hulle nodig het om te funksioneer soos hulle veronderstel is om te funksioneer.

Hier is hoe water u immuunstelsel beïnvloed.

1. Water oksigeneer u bloed en spoel gifstowwe uit

Baie water drink verseker dat u bloed baie suurstof na al die selle in u liggaam dra. Dit beteken dat al u liggaam se stelsels voldoende funksioneer omdat hulle baie suurstof kry. U immuunstelsel funksioneer op sy beste wanneer u spiere en organe op hul beste funksioneer.

Water laat u niere toe om gifstowwe uit u liggaam te verwyder. Dit laat u liggaamselle toe om voedingstowwe in te neem en ook om afvalstowwe te verwyder. As u nie genoeg water drink nie sal gifstowwe opbou en sodoende u immuunstelsel verswak.

2. Water help met die vervaardiging van limf

U liggaam se immuunstelsel gebruik limf om witbloedselle en voedingstowwe na al die liggaam se weefsel te sirkuleer. Limf vervul die volgende funksies in u liggaam:

- Dit dra water en voedingstowwe na die bloed toe, en deur die bloed, na die selle van die liggaam.
- Dit dra witbloedselle en ander immuunstelselselle vanaf die timus en die beenmurg dwarsdeur die liggaam.
- Dit verwyder gifstowwe uit die bloed.

U liggaam benodig water ten einde limf te vervaardig. Sonder limf sal u witbloedselle en ander immuunselle nie dwarsdeur u liggaam kan beweeg om siektes te beveg nie.

3. Water hou u oë en mond skoon

Deur water te drink verseker u dat u oë en mond so klam bly as wat hulle nodig het om te wees. Deur water te drink kan u oë en mond vullis, stof en parasiete wat infeksies kan veroorsaak, uitstoot.

4. Water help u om u voedsel te verteer

U benodig voldoende voeding om 'n sterk immuunstelsel te handhaaf. Een voordeel van baie water drink is dat dit u verteringstelsel sterk hou sodat u kos behoorlik kan verteer. Indien u nie genoeg water drink nie kan u hardlywig word of selfs ernstiger verteringsprobleme ontwikkel.

Drink baie water om ook te verseker dat u liggaamselle voldoende voeding vanuit u bloed kry.

5. Water verhoed en behandel algemene chroniese siektes

Baie water drink help om u in die langtermyn gesond te hou. 'n Verbasende aantal siektes kan behandel of voorkom word deur eenvoudig agt tot tien glase water 'n dag te drink. Dit sluit in:

- artritis en gewrigsprobleme, aangesien water drink help om die gewrigte te olie
- depressie, aangesien u brein sonder voldoende water nie genoeg serotonien kan vervaardig nie
- slapeloosheid, aangesien u brein water nodig het om melatonien te vervaardig
- leukemie en limfoom, aangesien baie water verseker dat u liggaam voldoende bloedselle en immuunselle vervaardag en dat hulle reg sirkuleer.

https://www.fitday.com/fitness-articles/nutrition/healthy-eating/5-immune-system-benefits-of-drinking-water.html

Kan u nie u karsleutels vind nie? Het u u kruidenierswarelysie vergeet? U is nie alleen nie. Almal vergeet nou en dan dinge. Geheueverlies is steeds nie iets om ligtelik op te neem nie.

SEWE **WENKE** om u geheue te verbeter

Alhoewel daar geen waarborge is as dit by die voorkoming van geheueverlies of dementia kom nie, kan sekere aktiwiteite help. Oorweeg sewe eenvoudige maniere om u geheue te verskerp – en weet wanneer om hulp te soek vir geheueverlies.

1. BLY VERSTANDELIK AKTIEF

Net soos fisiese aktiwiteit help om u liggaam fiks te hou, help aktiwiteite wat u verstand stimuleer om u brein fiks te hou – en kan geheueverlies op 'n afstand hou. Doen blokkiesraaisels. Speel brug. Neem alternatiewe roetes wanneer u bestuur. Leer om 'n musiekinstrument te speel. Bied aan om by 'n plaaslike skool of gemeenskapsorganisasie uit te help.

2. SOSIALISEER GEREELD

Sosiale interaksie help om depressie en stres af te weer; beide kan bydra tot geheueverlies. Soek geleenthede om tyd met geliefdes, vriende en andere deur te bring – veral as u alleen bly.

3. KRY ALLES AGTERMEKAAR

U sal meer geneig wees om dinge te vergeet as u huis deurmekaar is en u notas in wanorde is. Skryf take, afsprake en ander gebeurtenisse in 'n spesiale notaboek, kalender of elektroniese beplanner neer. U kan selfs elke inskrywing hardop herhaal soos u dit neerskryf om te help om dit in u geheue te sement. Hou u lysies van goed om te doen op datum en krap items wat reeds voltooi is uit. Hou u beursie, sleutels en ander noodsaaklikhede in 'n spesiale plek.

Beperk afleidings en moenie te veel goed op een slag doen nie. Indien u fokus op die inligting wat u wil onthou, sal u dit later makliker onthou. Dit kan ook help om wat u probeer onthou te koppel aan 'n gunsteling liedjie of ander bekende konsep.

4. SLAAP GOED

Slaap speel 'n belangrike rol daarin om u geheue te konsolideer sodat u dinge later kan onthou. Maak genoeg slaap 'n prioriteit. Die meeste volwassenes benodig sewe tot nege ure slaap 'n dag.

5. VOLG 'N GESONDE DIEET

'n Gesonde dieet kan net so goed wees vir u brein as vir u hart. Eet vrugte, groente en volgraan. Kies laevet bronne van proteïen soos vis, maer vleis en pluimvee sonder die vel. Wat u drink tel ook. Te veel alkohol kan lei tot verwarring en geheueverlies.

6. SLUIT FISIESE AKTIWITEIT BY U DAAGLIKSE ROETINE IN

Fisiese aktiwiteit verbeter bloedvloei na u hele liggaam, insluitend u brein. Dit kan help om u geheue skerp te hou.

7. BESTUUR CHRONIESE TOESTANDE

Volg u dokter se behandelingsaanbevelings vir enige chroniese toestande soos depressie, hoë bloeddrukk, hoë cholesterol, diabetes en nier- of tiroïede probleme. Hoe beter u na uself kyk, hoe beter sal u geheue wees. Daarbenewens moet u u medikasie gereeld met u dokter hersien. Verskeie medikasie-items kan geheue beïnvloed.

https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/healthy-aging/in-depth/memory-loss/art-20046518?pg=1

Wenke vir 'n gesonde *hart*

- Vermy rook.
- Gebruik minder sout.
- Beperk alkoholinname.
- Wees fisies aktief.
- Monitor blooddruk, bloedsuiker en cholesterol.
- Bestuur u stresvlakke.
- Handhaaf 'n gesonde gewig.

ALGEMEEN

ONTMOET U RAAD VAN TRUSTEES

Transmed Mediese Fonds word deur 'n groep mense bestuur wat as Trustees bekend staan, sommige van wie deur lede verkies word en ander wat deur die werkgewergroep aangestel is. Saam vorm hierdie verteenwoordigers die Raad van Trustees.

Die Raad van Trustees word deur die Voorsitter van die Raad gelei. Die Raad van Trustees is verantwoordelik vir die algehele regering en bestuur van die sake van Transmed Mediese Fonds. Ingesluit by hul pligte en verantwoordelikhede is om te verseker dat die Fonds finansieel en administratief gesond is en voldoen aan die toepaslike wetgewing en die beginsels van goeie korporatiewe gedrag en praktyke.

Wyndham Evans (Voorsitter)	Lidverkose Trustee
Frank MacKenzie	Lidverkose Trustee
Mtutuzeli Nondywana	Lidverkose Trustee
Willie Goosen	Lidverkose Pensioenaris-Trustee
Benjamin Jonker	Lidverkose Pensioenaris-Trustee
Ignatius Campher	Lidverkose Pensioenaris-Trustee
Niresh Budhai	Werkgewer-aangestelde Trustee
Lourens Erasmus	Werkgewer-aangestelde Trustee
Nomfuyo Galeni	Werkgewer-aangestelde Trustee
Maribe Mamabolo	Werkgewer-aangestelde Trustee
Komilla Naicker	Werkgewer-aangestelde Trustee
Sithokozile Moropa	Werkgewer-aangestelde Trustee

TRANS-FLITS

Slegs u en u geregistreerde afhanklikes mag u lidmaatskapkaart gebruik.

HOU U KAART OP 'N VEILIGE PLEK.

MELD BEDROG AAN

Daar is dinge wat u kan doen om te help om bedrog en misbruik van die Transmed Mediese Fonds te beveg:

- Gaan u eisestaat sorgvuldig deur om seker te maak dat Transmed betaal het vir mediese dienste of goedere wat u werklik ontvang het. Maak seker die diensdatum is korrek.
- Moenie u Transmed lidmaatskapnommer vir enigiemand behalwe u dokter, kliniek, hospitaal of ander gesondheidsorgverskaffer gee nie.
- Moenie toelaat dat enigiemand u Transmed lidmaatskapkaart leen nie. Behandel u kaart op dieselfde manier as u bankkaart.
- Moenie u dokter of ander gesondheidsorgverskaffer vir mediese sorg vra wat u nie nodig het nie.
- Moenie 'n vorm onderteken wat nie ingevul is nie.
- Vra vir 'n afskrif van alles wat u onderteken. Hou die afskrifte.
- Moenie u Transmed-rekords of ander mediese inligting met enigiemand behalwe u dokter, kliniek, hospitaal of ander gesondheidsorgverskaffer deel nie.
- Wees versigtig om mediese dienste te aanvaar as u vertel word dit is gratis.
- As enigiemand beweer hulle weet hoe om te maak dat Transmed vir gesondheidsorgdienste of goedere betaal waarvoor Transmed gewoonlik nie betaal nie, gee hulle aan by die KPMG-bedroghulplyn by 0800 200 564.

Die Fonds wil u aanmoedig om bedrog aan te meld deur die bedroghulplyn te skakel. Hierdie diens is onafhanklik en word deur KPMG bestuur. Lede en diensverskaffers kan enige geval van bedrog aanmeld deur die hulplyn by 0800 200 564 te skakel. Wees asseblief gerus dat u oproep vertroulik sal bly.

ONS WIL GRAAG VAN U HOOR

Die administrateurs van Transmed Mediese Fonds het sommige prosesse herontwerp om lede se ervaring van ons diens te verbeter. Ons stel belang daarin om te hoor hoe ons lede die diens ervaar en waarop ons verder kan verbeter. Stuur asseblief 'n epos met terugvoering oor u ervaring van die diens na suggestions@transmed.co.za of in die pos na Voorstelle, Posbus 32931, Braamfontein 2017.