



FOR **ALL OUR** PEOPLE



transmed
MEDICAL FUND

TransCare

EERSTE UITGAWE VIR 2026

In hierdie uitgawe:

- Hoofbeampte se nota
- Ektopiese hartklop
- Emfiseem
- Wanabsorpsie
- Versterk u immuunstelsel
- Nuttige wenke vir die gebruik van die Fonds se voordele
- Transmed-tarief
- Belangrike kontakbesonderhede

Hoofbeampte se nota



TransCare | Eerste uitgawe vir 2026

Welkom by die eerste uitgawe van ons nuusbrieff vir 2026. Ek wil graag van hierdie geleentheid gebruik maak om ons lede alles van die beste vir 2026 toe te wens. Mag u jaar vol gesondheid, geluk en sukses wees. Ons sien daarna uit om ons uitstekende diens aan u voort te sit.

In hierdie uitgawe dek ons drie gesondheidstoestande wat die liggaam op verskillende maniere raak: ektopiese hartklop, emfiseem en wanabsorpsie. Ektopiese hartkloppe is ekstra of onreëlmatige hartkloppe wat die hart se normale ritme ontwig, terwyl emfiseem 'n chroniese longtoestand is wat geleidelik die lugsakkies in die longe beskadig en dit moeiliker maak om asem te haal. Laastens verwys wanabsorpsie na 'n onvermoë van die liggaam om voedingstowwe behoorlik te absorbeer.

Onthou om die Fonds te laat weet wanneer u kontakbesonderhede verander het. Indien die inligting wat die Fonds vir u het nie op datum is nie, kan ons nie kommunikasie aan u stuur nie. Indien u 'n e-posadres het en u nie die inligting op datum gebring het nie, skakel asseblief die kliëntediensdepartement by **0800 110 268** of stuur 'n e-pos na **membership@transmed.co.za**. Sluit asseblief u lidmaatskapnommer op alle korrespondensie aan die Fonds in.

Ons vertrou dat u die nuusbrieff sal geniet en verwelkom enige voorstelle wat u dalk het vir artikels of lidvoordele wat u wil hê ons in toekomstige nuusbriewe moet publiseer. Stuur u voorstelle asseblief na **suggestions@transmed.co.za**.

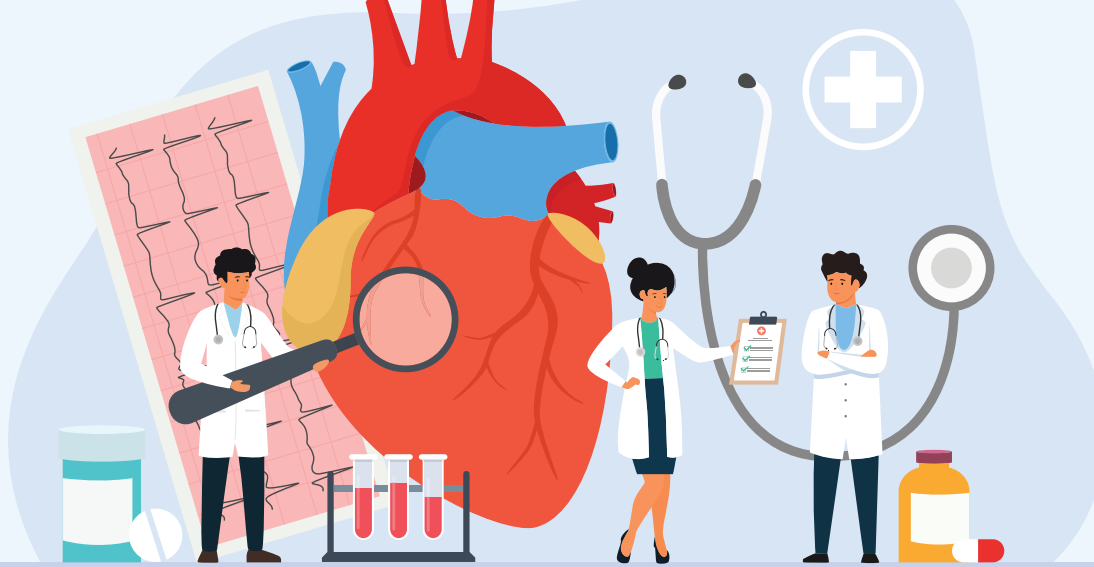
Lekker lees.

Petrus Wassermann

Hoofbeampte



transmed
MEDICAL FUND



Ektopiese hartklop

’n Ektopiese hartklop is ’n soort aritmie (onreëlmatige hartklop). Dit gebeur wanneer u hart te vroeg saamtrek (klop). U kan ook ’n hartklop oorslaan of voel asof u hart versnel of fladder.

Watter soorte ektopiese hartkloppe is daar?

Daar is twee hoofsoorte ektopiese hartkloppe:

- **Premature atriale sametrekking (PAS)** word deur abnormale elektriese seine in die boonste twee kamers van u hart (die atria) veroorsaak. Gesondheidsorgverskaffers noem ’n PAS ook ’n atriale premature hartklop.
- **Premature ventrikulêre sametrekking (PVS)** word deur abnormale seine vanuit die onderste twee kamers van u hart (die ventrikels) veroorsaak. Gesondheidsorgverskaffers noem ’n PVS ook ’n ventrikulêre premature hartklop.

Wie kan ’n ektopiese hartklop ondervind?

Ektopiese hartkloppe is meer algemeen onder ouer mense, maar dit kan op enige ouderdom voorkom. Kinders met ’n ektopiese hartklop het gewoonlik ’n PAS. U sal meer geneig wees om ’n ektopiese hartklop te hê as u:

- ’n familiegeskiedenis van ektopiese hartklop het
- ’n harttoestand (soos hartsiekte) het of ’n strukturele hartprobleem, insluitend hartklepsiekte
- ’n hartaanval in die verlede gehad het.

Hoe algemeen is ektopiese hartkloppe?

Ektopiese hartkloppe en hartpalpitاسies is baie algemeen. Bykans almal ervaar soms ’n PVS of PAS, maar dit is nie altyd merkbaar nie.

Wat veroorsaak ’n ektopiese hartklop?

Ektopiese hartkloppe kan deur die volgende veroorsaak word:

- **Alkohol en drankies met kaffeïen**
Buiten alkohol en drankies wat kaffeïen bevat, kan voedsel met ’n hoë vet-, suiker- of koolhidraatinhoud ook soms ’n onreëlmatige hartklop veroorsaak. Baie mense ervaar hartpalpitاسies na hulle geëet het.

vervolg op bladsy 4 >>

vervolg >>

- **Angs en stres**
- **Dehidrasie**
- **Medikasiegebruik**

Medikasie, insluitend neussproei wat pseu-doëfedrien bevat, kan 'n onreëlmatige hartklop veroorsaak.

- **Oorgewig en vetsug**
Mense wie oorgewig is het 'n hoër risiko vir abnormale hartritmes en hartsiekte.
- **Veranderinge gedurende menopouse of swangerskap**

Hormonale veranderinge tydens menopouse en liggaamsveranderinge tydens swangerskap kan 'n ektoopiese hartklop veroorsaak. Hartpalpitاسies gedurende swangerskap is baie algemeen en gewoonlik skadeloos.

- **Rook**

'n Ektoopiese hartklop word minder dikwels deur 'n hartprobleem of harttoestand soos die volgende veroorsaak:

- aritmie, insluitend atriale fibrillasie (onreëlmatige hartritme) en tagikardie (vinnige hartklop)
- hartsiekte, koronêre hartvat (KHV)-siekte en hartversaking
- longtoestande soos chroniese obstruktiwe pulmonêre siekte (COPS)
- strukturele hartprobleme.

Wat is die simptome van 'n ektoopiese hartklop?

Sommige mense het geen simptome van ektoopiese hartklop nie. Ander mense kry simptome soos

hartpalpitاسies wanneer hulle gaan lê of saans probeer slaap. U kan die volgende ervaar:

- 'n ekstra hartklop of asof u hart 'n klop gemis het of vir 'n oomblik stilgestaan het
- onreëlmatige hartklop, asof u hart vinniger of stadiger begin klop
- bonsende of fladderende hartklop in u bors
- vinnige hartklop.

Hoe kan ek my risiko vir ektoopiese hartklop verminder?

Ektoopiese hartkloppe of ander soorte aritmie kan miskien nie voorkom word nie, maar u kan wel u risiko verminder deur:

- kaffeïen, alkohol en verkouemedikasie wat 'n vinnige hartklop veroorsaak te vermy
- 'n gesonde gewig te handhaaf indien u oorgewig is
- angs en stres te bestuur
- gehidreer te bly deur baie water te drink
- met u gesondheidsorgverskaffer te praat oor 'n plan om op te hou rook indien u rook.

Bron: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/23000-ectopic-heartbeat>



Emfiseem

Wat is emfiseem?

Emfiseem is 'n vorm van chroniese obstruktiwe pulmonêre siekte (COPS). COPS is 'n groep longsieltes wat dit moeilik maak om asem te haal en wat oor tyd vererger. Die ander hoofsoort van COPS is chroniese brongitis. Die meeste mense met COPS het beide emfiseem en chroniese brongitis, maar hoe ernstig elke soort is wissel van persoon tot persoon.

Emfiseem beïnvloed die lugsakkies in u longe. Normaalweg is hierdie sakkies elasties of rekbaar. Wanneer u inasem, blaas elke sakkie op soos 'n ballon. Wanneer u uitasem, blaas die lugsakkies af en die lug verlaat u longe.

Wanneer u emfiseem het is die wande tussen baie van die lugsakkies in die longe beskadig. Dit veroorsaak dat die lugsakkies hul vorm verloor en slap raak. Die skade kan ook die wande van die lugsakkies vernietig, wat lei tot minder, groter lugsakkies in plaas van 'n menigte kleintjies. Dit maak dit moeiliker vir u longe om suurstof en koolstofdïoksied uit die liggaam te stoot.

Wat veroorsaak emfiseem?

Die oorsaak van emfiseem is gewoonlik langtermyn blootstelling aan irritante wat u longe en lugweë beskadig. In Suid-Afrika is sigareetrook die hoofoorsaak. Pyp-, sigaar- en ander soorte tabakrook kan ook emfiseem veroorsaak, veral as u dit inasem.

Blootstelling aan ander irritante wat ingeasem word kan tot emfiseem bydra. Dit sluit in tweedehandse sigareetrook, lugbesoedeling en chemiese dampe of stof in die omgewing of werkplek.

In seldsame gevalle kan 'n genetiese toestand wat as alfa-1-antitripsien (AAT)-tekort bekendstaan 'n rol in die ontwikkeling van emfiseem speel omdat die alfa-1-AAT-proteïen die longe teen skade beskerm.

Wie dra 'n risiko vir emfiseem?

Die risikofaktore vir emfiseem sluit in:

- **Rook**
Dit is die hoofrisikofaktor. Tot 75% van mense met emfiseem rook of het voorheen gerook.
- **Langtermyn blootstelling aan ander middels wat die longe irriteer**
Middels wat die longe irriteer sluit in tweedehandse rook, lugbesoedeling en chemiese dampe en stof in die omgewing en werkplek.
- **Ouderdom**
Die meeste mense met emfiseem is ten minste 40 jaar oud wanneer hulle simptome begin kry.

Bron: <https://medlineplus.gov/emphysema.html>

• Oorerflikheid

Dit sluit in alfa-1-AAT-tekort, wat 'n genetiese toestand is. Rokers wat emfiseem kry het ook gewoonlik 'n familiegeskiedenis van COPS.

Wat is die simptome van emfiseem?

U kan aanvanklik geen of slegs matige simptome ervaar. U simptome word gewoonlik ernstiger soos die siekte vererger. Dit kan die volgende insluit:

- dikwelse hoës of hyg na asem
- 'n hoës wat baie mukus voortbring
- kortasem, veral gedurende fisiese aktiwiteit
- 'n fluitgeluid wanneer u asemhaal
- styfheid in u bors.

Sommige mense met emfiseem is geneig om dikwels longinfeksies soos verkoues en griep te kry. In ernstige gevalle kan emfiseem gewigsverlies, swakheid in laerliggende spiere en swelling in u enkels, voete en bene veroorsaak.

Kan emfiseem voorkom word?

Aangesien rook die meeste gevalle van emfiseem veroorsaak, is die beste manier om dit te voorkom om nie te rook nie. Dit is ook belangrik om te probeer om stowwe te vermy wat u longe aantast, soos tweedehandse rook, lugbesoedeling, chemiese dampe en stof.



Wanabsorpsie

Wanabsorpsie is 'n toestand waar 'n persoon sukkel om die voedingstowwe in voedsel te absorbeer. U behoort die volgende oor hierdie toestand te weet.

Oorsake van wanabsorpsie

Wanabsorpsie kan deur verskeie siektes veroorsaak word en maak dit gewoonlik vir u liggaam moeilik om voedingstowwe soos vitamieë, vet, proteïene en suiker te absorbeer.

Enige siekte wat die liggaam se vermoë belemmer om voedingstowwe op te neem kan hierdie toestand veroorsaak. Algemene siektes wat dit veroorsaak sluit in sistiese fibrose, laktose-intoleransie, seliaksiekte, Whipple se siekte, Crohn se siekte, 'n pankreasinfeksie, MIV en VIGS, parasitiese infeksies en sommige genetiese afwykings.

Medikasie kan ook die toestand veroorsaak. Verder kan wanabsorpsie voorkom as 'n newe-effek van bestraling en chirurgie waar 'n gedeelte van die dunderm of pankreas verwyder is.

Simptome

Verskeie simptome kan tesame met wanabsorpsie voorkom. Dit sluit in opgeblasenheid, winderigheid, abnormale stoelgange en chroniese diarree. Kinders met die toestand kan baie minder of stadiger gewig opstel as ander kinders van dieselfde ouderdom en nie soos verwag groei en ontwikkel nie. Volwassenes kan gewigsverlies, swakheid en vae denke ervaar.

Behandeling van wanabsorpsie

Beide die simptome en die onderliggende oorsaak van wanabsorpsie moet aangespreek word om te verseker dat voedingstowwe behoorlik geabsorbeer word. Simptome soos diarree kan met medikasie behandel word. Voedingstofgebreke en dehidrasie kan met behulp van voedings- en vloeistofvervangings behandel word. Verder kan kalorieerike diëte die liggaam help om meer voedingstowwe te absorbeer.

Hierdie diëte kan verskillende hoeveelhede proteïene, vet, koolhidrate en belangrike vitamieë en minerale insluit. Vitamien- en mineraalinspuitings kan ook soms help. Daar is ook sommige medikasie wat die verteringsproses in die dunderm kan vertraag. Dit laat voedsel toe om langer in die dunderm te bly.

Voorkoming van wanabsorpsie

Voorkomende maatreëls wissel gebaseer op die onderliggende oorsaak van die toestand. Wanneer siektes soos sistiese fibrose of seliaksiekte 'n rol speel, kan die behandeling van hierdie siektes 'n belangrike manier wees om probleme as gevolg van wanabsorpsie te voorkom. Hierbenewens behoort u sekere antibiotika en lakseermiddels versigtig te gebruik, aangesien hulle wanabsorpsie kan veroorsaak. Volg u dokter se instruksies om die toestand te bestuur en behandel en te verhoed dat dit vererger.

Bron: <https://gastrohealthpartners.com/malabsorption-an-overview/>

Versterk u immuunstelsel

Hieronder is 'n paar gesonde maniere om u immuunstelsel te versterk:

- Kies 'n gesonde leefstyl.
- Moenie rook nie.
- Handhaaf 'n gesonde gewig.
- Indien u alkohol drink, drink slegs in matigheid.
- Kry genoeg slaap.
- Probeer om stres en angs tot 'n minimum te beperk.



Nuttige wenke vir die gebruik van die Fonds se voordele

- Maak seker dat u diensverskaffer die korrekte ICD-10-kode op 'n rekening of eis insluit.
- Maak seker dat alle eise betyds ingedien word, aangesien eise wat na vier maande ingedien word as verouderd beskou word en nie deur die Fonds betaal kan word nie.
- Verstaan die reëls van die Fonds, toegekende voordele, voordeelperke en of daar enige voorwaardes is voor u vir sodanige voordele kwalifiseer.
- Waar beskikbaar, gebruik generiese in plaas van handelsnaam-medikasie om u voordele te bewaar. Raadpleeg u dokter of apteker indien u onseker is.
- Vra u dokter om Transmed-tariewe in plaas van privaat tariewe te hef. Moenie huiwer om te onderhandel nie. U kan andersins aanspreeklik wees vir aansienlike bybetalings.
- Raadpleeg u apteker vir geringe kwale, soos verkoues, en bloeddrukmetings en bloedsuikertoetse. Dit kan u die koste van 'n dokterskonsultasie spaar.
- Gaan u eisestate vir foute na.
- Maak seker dat u lidmaatskapbesonderhede korrek en waar is en dat die Fonds slegs rekeninge ontvang vir dienste wat wel gelewer is.
- Lees die Fonds se kommunikasie sorgvuldig deur om uself te bemagtig!
- Hou al die toepaslike kontaknommers van die Fonds byderhand vir toekomstige verwysing.

Bemagtig uself met die nodige kennis oor die Fonds en sy reëls en voordele vir maksimum voordeel en gemoedsrus vir u en u geliefdes.

Transmed-tarief

Dienste word betaal teen die Transmed-tarief, soos jaarliks deur die Fonds bekendgemaak word.

Wanneer 'n diensverskaffer meer as die Transmed- of enige ander onderhandelde tarief vra, sal die lid vir die betaling van die verskil in koste aanspreeklik wees, tensy die diens met 'n Voorgeskrewe Minimum Voordeel (VMV) verband hou wat onwillekeurig verkry is en ingevolge die VMV-voorsienings betaalbaar is.

Dit is dus in 'n lid se belang om met diensverskaffers te onderhandel om die Transmed-tarief te hef.



transmed
MEDICAL FUND

Belangrike kontakbesonderhede



Wie om te skakel om met die Fonds in verbinding te tree

Dienste	Kontaknommers
Kliëntediensdepartement (algemene navrae)	0800 110 268
Aansoek om chroniese medikasie	0800 122 263
Voorafmagtiging vir hospitalisasie en grootskaalse mediese behandeling	0800 225 151
Optiese dienste (PPN)	0861 103 529
Tandheelkundige dienste (DENIS)	0860 104 941
MIV/VIGS	0860 109 793
Voorafmagtiging vir ambulansdienste	0800 115 750
Bedroghulplyn	0800 000 436
WhatsApp	031 574 3913

Belangrike e-posadresse

Dienste	E-posadresse
Navrae	enquiries@transmed.co.za
Bankbesonderhede en lidmaatskap	membership@transmed.co.za
Komplimente	compliments@transmed.co.za
Klagtes	complaints@transmed.co.za
Appèlle	appeals@transmed.co.za
Eise	claims@transmed.co.za
Ex gratia	exgratia@transmed.co.za
Voorstelle	suggestions@transmed.co.za

VRYWARING:

Die inligting en artikels in hierdie nuusbriëf dien nie as mediese raad of as gronde vir 'n mediese eis vir enige produk van hoëgenaamd 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.