



FOR **ALL OUR** PEOPLE



transmed
MEDICAL FUND

TransCare

TWEEDE UITGAWE VIR 2026

In hierdie uitgawe:

- Hoofbeampte se nota
- Uitslae van Trusteeverkieing
- Divertikulitis
- Besoek 'n praktyk op DENIS se Tandheelkundige Netwerk om onverwagte uitgawes te verhoed
- Hoe om u slaapgewoontes te verbeter
- Ambulansdiens
- Belangrike kennisgewing
- Gesondheidswenk
- Kunsmatige intelligensie in optometrie
- Belangrike kontakbesonderhede

Hoofbeampte se nota



TransCare | Tweede uitgawe vir 2026

Welkom by die tweede uitgawe van TransCare vir 2026. Dit is verstommend hoe vinnig die tyd verby gegaan het en dat ons ons reeds in die tweede kwartaal van die jaar bevind.

In hierdie uitgawe sluit ons gesondheidsartikels in wat fokus op divertikulitis en kunsmatige intelligensie in optometrie. Ons deel ook die uitslae van die onlangse Trusteeverkiesing.

Transmed se Algemene Jaarvergadering (AJV) vind plaas by die Lagoon Beach Hotel & Spa, Lagoon Gate-Laan 1, Lagoon Beach, Milnerton, Kaapstad op Woensdag, 24 Junie 2026. Die AJV bied die perfekte platform om eerstehands te verneem hoe die Fonds presteer. Alle lede word genooi om hierdie vergadering by te woon. Onthou: U moet u lidmaatskapkaart saambring sodat ons u as 'n lid van Transmed kan identifiseer. Ons sien daarna uit om u daar te sien.

Maak asseblief seker dat u kontakbesonderhede op datum bly deur 'n e-pos na membership@transmed.co.za te stuur of die kliëntediensdepartement by **0800 110 268** te skakel. Onthou: As die Fonds nie u mees onlangse besonderhede het nie, kan ons nie vir u belangrike inligting en nuus oor u lidmaatskap en voordele stuur nie.

Ons vertrou dat u hierdie nuusbrieff sal geniet.

Ons 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

Uitslae van Trusteeverkieing

Die proses is afgehandel om lid-Trustees te verkies en werkgewergroep- en vakbondverteenvoerders aan te stel op Transmed se Raad van Trustees.

Die Raad van Trustees word deur die Voorsitter van die Raad gelei. Die Raad van Trustees is verantwoordelik vir die algehele beheer en bestuur van die sake van Transmed Mediese Fonds. As deel van sy pligte en verantwoordelikhede verseker die Raad van Trustees dat die Fonds finansiel en administratief gesond is, aan toepaslike wetgewing gehoor gee en aan die beginsels van korporatiewe gedrag en praktyke voldoen.

Die Raad is as volg saamgestel:

Lidverke Trustees

- Mnr C Beard
- Me S Booysen
- Mnr J Groenewald
- Mnr B Jonker (Voorsitter)
- Mnr I Nyapoli
- Mnr I Sibiyi

Trustees wat deur die werkgewergroepe en vakbonde aangestel is

- Mnr S Dinisile
- Mnr H Fourie
- Mnr F Mackenzie
- Mnr S Memela
- Mnr V Ramlugaan
- Me C Sophete (Adjunkvoorsitter)

Divertikulitis

Divertikula is klein, bultende sakkies wat in die voering van u spysverteringstelsel kan ontstaan. Hulle kom mees dikwels in die onderste gedeelte van die dikderm (kolon) voor. Divertikula is algemeen, veral na die ouderdom van 40, en veroorsaak selde probleme.

Wanneer een of meer van die divertikula egter ontsteek, en in sommige gevalle besmet word, staan die toestand as divertikulitis bekend. Divertikulitis kan ernstige abdominale pyn, koors, naarheid en 'n merkbare verandering in u opelyfgewoontes veroorsaak. Matige divertikulitis kan met rus, veranderinge in dieet en antibiotika behandel word. Ernstige of terugkerende divertikulitis kan chirurgie vereis.

Simptome

Die tekens en simptome van divertikulitis sluit in:

- pyn, wat aanhoudend kan wees en vir etlike dae voortduur – die pyn kom gewoonlik aan die linker onderkant van die maag voor; soms is die regterkant van die maag egter meer pynlik
- naarheid en braking
- koors
- gevoeligheid oor u maag
- hardlywigheid of, minder algemeen, diarree.

Oorsake

Divertikula ontstaan gewoonlik wanneer areas in u kolon wat natuurlik swak is onder druk meegee. Dit veroorsaak dat albastergrooite sakkies deur die wand van die kolon steek. Divertikulitis kom voor wanneer divertikula skeur, wat lei tot ontsteking en, in sommige gevalle, infeksie.

Risikofaktore

Verskeie faktore kan u risiko vir divertikulitis verhoog:

- **Veroudering:** Divertikulitis kom meer algemeen onder ouer mense voor.
- **Oorgewig:** Om ernstig oorgewig te wees verhoog u kanse om divertikulitis te kry.

[vervolg op bladsy 4 >>](#)

vervolg >>

- **Rook:** Mense wie sigarette rook is meer geneig as nie-rokers om divertikulitis te ervaar.
- **Gebrek aan oefening:** Strawwe oefening kan u risiko om divertikulitis te kry verminder.
- **Dieet wat hoog in diervet en laag in vesel is:** 'n Dieet wat laag in vesel is, tesame met 'n hoë inname van diervet, verhoog skynbaar die risiko, alhoewel die rol van lae veselinname alleen nie duidelik is nie.

Voorkoming

Om divertikulitis te help voorkom:

- **Oefen gereeld.** Oefening bevorder normale spysvertering en verminder drukking in u kolon. Probeer om op die meeste dae vir ten minste 30 minute te oefen.
- **Eet meer vesel.** 'n Dieet wat hoog in vesel is verminder die risiko van divertikulitis. Veselryke voedsel, soos vars vrugte en groente en volgraan, versag afvalmateriaal en help dit om vinniger deur u kolon te beweeg. Om saad en neute te eet hou nie verband met die ontstaan van divertikulitis nie.
- **Drink genoeg vloeistowwe.** Vesel werk deur water te absorbeer en die sagte, bonkige afval in u kolon te vermeerder. Maar as u nie genoeg vloeistof drink om te vervang wat geabsorbeer word nie, kan vesel hardlywigheid veroorsaak.
- **Moenie rook nie.** Rook hou verband met 'n verhoogde risiko vir divertikulitis.

Bron: <https://www.mayoclinic.org/diseasesconditions/diverticulitis/symptoms-causes/syc-20371758#dialogId62187556>



Besoek 'n praktyk op DENIS se Tandheelkundige Netwerk om onverwagte uitgawes te verhoed

DENIS is die tandheelkundige bestuurde sorg-organisasie wat u tandheelkundige voordele namens Transmed bestuur. Lede word aangemoedig om ten volle gebruik te maak van DENIS se Tandheelkundige Netwerk. Hierdie netwerk van tandartse, tandheelkundige terapeute en mondhigiëniste bestaan uit meer as 2 300 privaat tandheelkundige praktyke wat 'n netwerkdiens-ooreenkoms met DENIS onderteken het. Die ooreenkoms sluit 'n waarborg in dat hierdie praktyke u nie meer as Transmed se tandheelkundige tarief sal vra vir basiese tandheelkundige behandeling nie.

Basiese tandheelkundediens sluit in tandheelkundige ondersoeke (een keer elke ses maande), deskundige skoonmaak (skalering en polering), fluoriedbehandeling (vir begunstigdes onder die ouderdom van 16), tandheelkundige X-strale, vulsels, wortelkanaal terapie en ekstraksies (verwydering van tande). Indien u die voordele vir basiese tandheelkundige behandeling beskikbaar het, sal u dus nie enige geld uit u eie sak hoef te betaal by 'n praktyk op DENIS se Tandheelkundige Netwerk nie. Let asseblief daarop dat voordele* onderhewig is aan bestuurde sorg-protokolle, wat perke insluit op die hoeveelheid kere waarvoor daar binne 'n vasgestelde tydperk vir behandeling geëis kan word.

Vir enige kunsgebite en gespesialiseerde behandeling, soos krone en brûe, ortodonsie en tandheelkundige chirurgie, sal die Netwerkpraktyk magtiging by DENIS verkry voor die beplande behandeling begin. Dit sal verseker dat u weet presies wat die behandeling gaan kos, sowel as watter gedeelte van die rekening deur u tandheelkundige voordele gedek word.

Hoe vind ek 'n praktyk op DENIS se Tandheelkundige Netwerk?

Besoek DENIS se webtuiste by www.denis.co.za en klik op **Find a Network Provider** om te soek vir 'n praktyk volgens woonbuurt of skakel DENIS se kontaksentrum by **0860 104 941**. Voor u 'n tandheelkundige afspraak maak, bevestig of die praktyk nog steeds deel van DENIS se Tandheelkundige Netwerk vorm.

Wat moet ek doen wanneer die netwerkverskaffer my vra om 'n bybetaling te maak?

Indien die praktyk van u verwag om 'n vooraf- of bykomende betaling te maak, vra hulle asseblief om te verduidelik presies waarvoor die betaling is. Stel DENIS asseblief in kennis wanneer die Netwerkverskaffer u vra om 'n administrasiefooi te betaal of u aanspreeklik hou vir kostes bo Transmed se tandheelkundige tarief vir enige basiese tandheelkundige behandeling. Indien die praktyk bevestig dat hulle nie bereid is om die uitstaande bedrag af te skryf nie, skakel DENIS se kontaksentrum by **0860 104 941** om 'n klagte in te dien.

* Die voordeleskedule vir die Transmed Guardian-plan word ook op DENIS se webtuiste by www.denis.co.za gepubliseer.

Bron: DENIS

denis



Hoe om u slaapgewoontes te verbeter

Gehalte slaap is die grondslag van optimale fisiese en geestelike gesondheid en strek veel verder as 'n blote gevoel van uitgerustheid. Wanneer u oor tyd gesonde slaapgewoontes handhaaf, versterk u liggaam sy immuunstelsel, verbeter u u emosionele veerkragtigheid en ondersteun u langtermyn welstand.

Hier is 'n paar maklike maniere om u slaapgewoontes te verbeter:

- Gaan slaap en staan elke dag op dieselfde tyd op.
- Begin 'n ontspannende slaapydroetine, soos om na kalmerende musiek te luister, 'n boek te lees of te gaan bad.
- Maak seker u slaapkamer is koel. U liggaamstemperatuur neem natuurlik af om u te help om aan die slaap te raak.
- Maak seker u slaapkamer is donker. Maak u gordyne toe en verdoof die helderheid van u digitale horlosie indien u een langs u bed het.
- Maak seker u slaapkamer is stil.
- Slaap op 'n matras en kussings wat gemaklik is en u liggaam ondersteun.
- Indien moontlik, oefen gereeld.
- Probeer om minder produkte wat kaffiëne bevat in die middag in te neem.

Ambulansdiens

In geval van 'n mediese noodgeval wanneer 'n ambulans benodig word, skakel AZOZA (voorheen as Europ Assistance bekend) asseblief by **0800 115 750**. Hierdie diens is ook 24 uur 'n dag, sewe dae 'n week beskikbaar.



Belangrike kennisgewing

Transmed het 'n nuwe WhatsApp-nommer vir u gerief beskikbaar gestel. Indien u enige versoeke of navrae het, is u welkom om deur middel van WhatsApp met ons in verbinding te tree. Ons span sal u met graagte bystaan. Ons nuwe nommer is **031 574 3913**.



Gesondheidswenk

Stap is 'n maklike manier om u bene en spiere sterker te maak, kalorieë te verbrand en u te laat beter voel. Indien u nie tans stap vir oefening nie, probeer om elke dag vir vyf tot 10 minute te stap.





KUNSMATIGE INTELLIGENSIE IN OPTOMETRIE

Kunsmatige Intelligensie (KI) in optometrie verander tans pasiëntsorg deur diagnostiese beeldanalise (OCT, fundusfoto's) vir siektes soos diabetiese retinopatie en gloukoom te versnel, met sensitiviteit wat dikwels 90% oorskry. KI-instrumente verbeter werkvloei-doeltreffendheid, help met sifting en ondersteun kliniese besluite.

Dit is algemeen bekend dat “die oë die vensters van die siel is”.

Met die bekendstelling van Kunsmatige Intelligensie (KI) en die vooruitgang wat in optometrie gemaak is, kan Transmed, saam met die PPN Netwerk van oogkundiges, sekere onderliggende mediese toestande diagnoseer waarvan u moontlik nie eens bewus is nie!

Funduskameras, saam met die toonaangewende PPN KI, word gebruik om fundusfoto's te evalueer om gesondheidstoestande soos Diabetes, Hipertensie, Gloukoom, ens te diagnoseer. AI verwyder die menslike wisselvalligheid in diagnose en evaluering.

Met die gebruik van die funduskamera en/of OCT-skandering is u PPN Netwerk-oogkundige in staat om sy/haar diagnose en sifting te verbeter in die opsporing van vroeë tekens van sekere toestande, soos hierbo genoem.

Ons moedig u aan om dit met u PPN Netwerkverskaffer by u volgende afspraak te bespreek.

Transmed is een van die mediese skemas wat die befondsing van fundusfotografie en KI-assessering as deel van die saamgestelde konsultasie vir hierdie doel ingesluit het.

Onthou – voorkoming is beter as genesing. Transmed moedig u aan om voort te gaan met u pogings om u oogsorg en algemene gesondheid te verbeter.

Belangrike kontakbesonderhede



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

Dienste	Kontaknummers
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

VRYSWARING:

Die inligting en artikels in hierdie nuusbrieff 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.