



FOR **ALL OUR** PEOPLE



transmed
MEDICAL FUND

TransCare

DERDE UITGAWE VIR 2026

In hierdie uitgawe:

- Hoofbeampte se nota
- Fibromialgie
- Verhoed slegte spysvertering
- Droë oë
- Peusel beïnvloed u tandheelkundige gesondheid
- Borsel lig om tandeborsel-slytasie te voorkom
- Belangrike kontakbesonderhede

Hoofbeamp se nota



TransCare | Derde uitgawe vir 2026

Welkom by die derde uitgawe van TransCare vir 2026. Lente is 'n wonderlike tyd van die jaar. Die dae word warmer, voëls maak nes en die blomme kom uit. Vir baie is dit egter ongelukkig daardie einste blomme wat veroorsaak dat lente nie 'n tyd vir blydschap is nie, maar eerder 'n tyd om binne te bly met 'n snesie oor hul stromende neus en oë.

Seisoenale allergieë is gewoonlik op die ergste in lente, wat dit die moeilikste tyd van die jaar maak vir diegene met allergieë. Ten einde die simptome van allergieë te verminder, wil ons lede aanmoedig om voorkomende stappe te neem soos om soveel as moontlik toestande te vermy wat tot allergiese reaksies kan lei en medikasie wat oor die toonbank beskikbaar is te neem om simptome vroeg te keer.

In hierdie uitgawe sluit ons gesondheidsartikels in wat fokus op fibromialgie, 'n toestand wat pyn en gevoeligheid in die hele liggaam, asook moegheid en slapeloosheid, veroorsaak. Ons kyk ook na droë oë, 'n toestand waar u oë nie genoeg tranes produseer om vogtig te bly nie, of waar u traanbuise nie korrek werk nie.

September is Nasionale Mondgesondheidsmaand. Ons wil ons lede aanmoedig om na hul mondgesondheid om te sien. 'n Gereelde ondersoek help om mondsiektes te voorkom en om tandheelkundige probleme te identifiseer en vroeg te behandel om u mond gesond te hou.

Transmed se algemene jaarvergadering (AJV) was in Augustus. Die Fonds wil graag 'n spesiale woord van dank rig aan alle lede wie die AJV kon bywoon. Ons het u teenwoordigheid baie waardeer.

Ons vertrou dat u die nuusbrief 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

Hoofbeamp



transmed
MEDICAL FUND

Fibromialgie

Wat is fibromialgie?

Fibromialgie is 'n chroniese (langdurige) siekte wat pyn en gevoeligheid in die hele liggaam veroorsaak, sowel as moegheid en slapeloosheid. Wetenskaplikes verstaan nie ten volle wat dit veroorsaak nie, maar mense met die siekte is gevoeliger vir pyn. Fibromialgie kan nie genees word nie, maar gesondheidsorgverskaffers kan help om die simptome te bestuur en behandel. Behandeling sluit gewoonlik 'n kombinasie van oefening of ander bewegingsterapie, sielkundige en gedragsterapie en medikasie in.

Wie kan fibromialgie kry?

Enigeen kan fibromialgie kry, maar meer vroue as mans kry dit. Dit kan mense van enige ouderdom raak, maar dit begin gewoonlik op middeljarige ouderdom en die kans om dit te kry word groter soos mens ouer word. Dit kom onder mense van alle gemeenskappe en agtergronde voor. Indien u ander siektes het – veral reumatisiese siektes soos artritis, gemoedsversteurings of toestande wat pyn veroorsaak – is die waarskynlikheid dat u fibromialgie kan kry hoër. Hierdie siektes sluit in:

- reumatoïede artritis
- sistemiese lupus eritematose ('n immuunstelselsiekte wat in gewone spreektaal as lupus bekendstaan)
- ankiloserende spondylitis ('n soort artritis wat die ruggraat aantas)
- osteoartritis
- depressie of angs
- chroniese rugpyn
- prikkelbare dermsindroom.

Fibromialgie is dikwels 'n familiekwaaal en sommige wetenskaplikes glo sekere gene kan dit meer waarskynlik maak dat u dit sal kry. Die siekte kom egter ook voor in mense met geen familiegeskiedenis van die siekte nie.

Simptome van fibromialgie

Die hoofsimptome van fibromialgie is:

- chroniese pyn wat wydverspreid deur die liggaam of in meer as een area voorkom; pyn kom dikwels voor in die arms, bene, kop, bors, maag, rug en boude; mense beskryf dit dikwels as 'n pynlike, branderige of polsende gevoel
- moegheid of 'n oorweldigende gevoel van uitputting
- slaapprobleme.

vervolg op bladsy 4 >>

Ander simptome kan insluit:

- spier- en gewrigstyfheid
- gevoeligheid vir aanraking
- dooie gevoel of tinteling in die arms en bene
- probleme om te konsentreer, helder te dink en te onthou (soms bekend as 'fibro fog')
- verhoogde sensitiwiteit vir lig, geluide, reuke en temperatuur
- spysverteringsprobleme, soos opgeblaasheid of hardlywigheid.

Oorsake van fibromialgie

Dit is nie bekend wat fibromialgie veroorsaak nie, maar navorsing toon dat mense met die siekte 'n verhoogde gevoeligheid vir pyn het en pyn voel wanneer ander dit nie voel nie. Breinbeeldingstudies en ander navorsing het bewyse blootgelê van afwykings in die seine in neurale kanale wat pyn oordra en ontvang in mense met fibromialgie. Hierdie veranderinge kan ook bydra tot die moegheid, slaapprobleme en wasige denke wat baie mense met die siekte ervaar.

Navorsers glo dat nie-genetiese omgewingsfaktore ook 'n rol speel in 'n persoon se risiko om die siekte te kry. Hierdie omgewingsfaktore kan ook 'n siekte wat pyn, soos rumatoïede artritis, of geestesgesondheidsprobleme, soos angs en depressie, veroorsaak.

Hoe om moegheid te beveg

Voortdurende moegheid is een van die kommerwekkendste simptome van fibromialgie. Die volgende strategieë kan u help om beter te slaap en meer uitgerus te voel:

- Skep 'n ontspannende slaapomgewing en 'n slaaproetine.
- Gaan slaap en staan elke dag op dieselfde tyd op.
- Gebruik u bed slegs vir slaap. Deur TV te kyk, te lees of 'n skootrekenaar of foon in die bed te gebruik kan u wakker hou.
- Hou u slaapkamer gemaklik. Probeer om u slaapkamer donker, stil en koel te hou.
- Vermyn stimulant soos kaffeïen en nikotien en beperk alkoholinnames.
- Maak saans geleidelik reg vir bed toe gaan. Moenie werk of oefen kort voor bedtyd nie. Berei voor vir slaap deur dinge te doen om te ontspan, soos om na sagte musiek te luister, te mediteer of 'n warm bad te neem.
- Moet uself nie deur die dag ooreis nie. U kan dalk nie meer al die dinge doen of in dieselfde hoeveelheid tyd doen as voorheen nie. Probeer om nie elke dag al u energie op te gebruik nie, aangesien u simptome erger kan word wanneer u te veel doen.

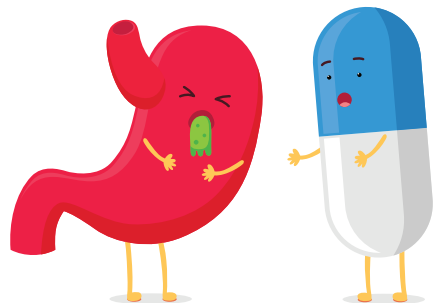
Bron: National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

Verhoed slegte spysvertering

Slegte spysvertering veroorsaak ongemak in die boonste gedeelte van die buik of bors. Dit word ook dikwels aan naarheid, winderigheid of swelling gekoppel. Meeste van die tyd kan die toestand aan 'n aantal ongesonde lewenstylfaktore toegeskryf word. Hierdie faktore kan lei tot slegte spysvertering.

Om te help om slegte spysvertering te vermy:

- vermy ooreetery
- eet stadig en gereeld
- vermy olierige voedsel en voedsel met 'n hoë vetinhoud
- beperk speseryagtige voedsel
- moenie rook nie
- drink koffie, alkohol en drankies wat kafeïen bevat in matigheid
- handhaaf 'n gesonde gewig
- indien moontlik, oefen gereeld.



Droë oë

Wat is droë oë?

Droë oë kom voor wanneer u oë nie genoeg tranes produseer om vogtig te bly nie, of wanneer u traanbuisie nie korrek werk nie. Dit kan ongemak in u oë en, in sommige gevalle, selfs probleme in u sig veroorsaak.

Wat is die simptome van droë oë?

- 'n Krapperige of sanderige gevoel, asof daar iets in u oog is
- Steek- of brandgevoel in u oog
- Rooi oë
- Sensitiwiteit vir lig
- Wasige sig

Risikofaktore vir droë oë

Die risikofaktore word in twee groepe verdeel, naamlik nie-veranderbare en veranderbare risikofaktore.

Nie-veranderbare faktore

- **Ouderdom:** Meestal mense wie 50 jaar oud of ouer is
- **Geslag:** Meestal vroue
- **Disfunksie van die Meibomklier:** Wanneer die Meibomkliere – klein olieklere wat op die rand van die ooglede voorkom – nie genoeg olie in die tranes afskei nie
- **Bindweefseliese siektes:** Soos reumatoïede artritis
- **Sjögren se sindroom:** 'n Immuunsiekte wat onvoldoende vog in sekere gedeeltes van die liggaam produseer

Veranderbare faktore

- Rekenaargebruik
- Die dra van kontaklenze
- Hormoonvervangingsterapie
- Hematopoiëtiese stamseloortoelating
- Omgewingsfaktore, soos besoedeling, lae humiditeit en siekgebousindroom
- Medikasie, soos antihistamienes, anti-depressante, angioliëtiese middels en isotretinoïen.



vervolg op bladsy 6 >>

Hoe word droë oë behandel?

Behandeling van droë oë hang gewoonlik af van dit wat u simptome veroorsaak. Daar is 'n paar verskillende soorte behandeling wat u simptome kan verlig en help om u oë gesond te hou:

- oogdruppels wat oor die toonbank beskikbaar is
- voorgeskrewe medikasie
- leefstylveranderinge
- traanbuisproppe
- chirurgie.

Voorkoming van droë oë

Indien u droë oë ervaar, probeer om uit te vind wat die waarskynlikste oorsaak van u simptome is. U kan help om die simptome van droë oë op die volgende maniere te verhoed:

- Probeer om rook, wind en lugverkoeling te vermy.
- Gebruik 'n lugbevochtiger om droë lug in u huis te verhoed.
- Beperk skermtyd en gee u oë gereeld kans om te rus.
- Dra 'n sonbril buite wat ook die kante van u oë beskerm.
- Drink genoeg water; milk vir agt tot 10 glase elke dag.
- Kry genoeg slaap – ongeveer sewe tot agt ure 'n nag.

Peusel beïnvloed die gesondheid van u tande

Vir optimale tandgesondheid word daar aanbeveel dat u beperk hoeveel u tussen maaltye eet en drink.

Ons peusel almal van tyd tot tyd, maar ongelukkig kies baie mense lekkers en aartappelskyfies as peuselhappies – alles voedsel wat tandbederf bevorder. Indien u peusel, maak dit 'n voedsame keuse soos kaas, jogurt, vrugte, groente of neutte vir algehele gesondheid en die gesondheid van u tande.

Baie water tussen maaltye is ook voordelig en nie net vir u gesondheid in die algemeen nie, maar ook om voedsel van tande en tandvleis af te spoel as u geëet het na u tande geborsel het.



Borsel lig om tande-borsel-slytasie te voorkom



Soms kan u dit goed bedoel, maar steeds u tande beskadig. Tandeborsel-slytasie is 'n soort tandheelkundige skade wat veroorsaak word deur te hard te borsel of 'n tandeborsel met harde borselhare te gebruik.

Een van die voordeelluistellings* wat van toepassing is op u tandheelkundige voordeel is die herstel van tandeborsel-slytasie. Aangesien die herstel van hierdie soort skade nie gedek word nie, sal u aanspreeklik wees vir die volle koste van sodanige dienste. Dit is daarom belangrik om te verstaan wat hierdie toestand is en hoe om dit te voorkom.

Verkeerde borseltegniek, soos om heen en weer te skrop, en tandepasta wat ontwerp is om vlekke en plaak af te skrop, veral soorte wat tande wit maak, kan die probleem vererger. Oor tyd kan dit veral die emalje teen die tandvleislyn verweer en lei tot terugwykende tandvleis en sensitiewe tande. Die skade kom dikwels voor as kepe of groewe aan die sye van die tande.

Hoe om tandeborsel-slytasie te voorkom

- Wag 30 minute tot 'n uur na u voedsel of drankies met baie suur of suiker gehad het voor u u tande borsel. Dit sluit gaskoel-drink of sportdrankies, sitrusvrugte of -sap en suur jellilie-lekkers in. Selfs iets wat gesond voorkom, soos melk, bevat natuurlike suiker. Die suur in hierdie items kan die emalje sag maak. Terwyl u wag spoel u speeksel die suur af en verhard die emalje weer.
- Borsel u tande elke oggend en elke aand vir twee minute met matige flouried-tandepasta.
- Gebruik 'n klein- tot medium-grootte, sagte tandeborsel.
- Borsel in klein sirkelbewegings.
- Deur oor te skakel na 'n tandepasta vir sensitiewe tande kan ook emalje beskerm.

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



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 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.