



transmed
MEDICAL FUND

TransCare

VIERDE UITGAWE VIR 2025



IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Nagbeenkrampe
- Vertigo
- Voorkoming van voedselvergiftiging
- Klop die hitte
- Belangrike kennisgewing! Naamverandering van ambulansdiensverskaffer
- Belangrike kontakbesonderhede

Hoofbeampte se nota



Welkom by die laaste uitgawe van **TransCare** vir 2025.

Ek wil graag van hierdie geleentheid gebruik maak om u namens die Raad van Trustees van die Transmed Mediese Fonds 'n gelukkige feesseisoen en 'n voorspoedige 2026 toe te wens.

Ons het in hierdie uitgawe artikels ingesluit wat ons hoop vir u opvoedkundig sal wees. Ons fokus op nagbeenkrampe, sowel as op vertigo, wat u die gevoel gee dat u of u omgewing draai of beweeg. Ons het ook wenke oor hoe om voedselvergiftiging te voorkom en sonbeskerming by hierdie uitgawe ingesluit.

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.

Joune in goeie gesondheid

Petrus Wassermann

Hoofbeampte



Nagbeenkrampe

Wat is nagbeenkrampe?

Nagkrampe veroorsaak dat u beenspiere styf saamknoop en kom snags voor. Dit kan van 'n paar sekondes tot 'n paar minute duur. Indien die kramp ernstig is, kan die spier vir dae lank seer wees.

Nagbeenkrampe verskil van rustelose bene-sindroom. Beide is geneig om snags voor te kom, maar rustelose bene-sindroom veroorsaak ongemak en die behoefte daaraan om te beweeg in plaas van pynlike spierkrampe.

Hierdie spierkrampe is egter ten spyte van die pyn skadeloos.



Wat veroorsaak spierkrampe in die nag?

Kenners weet nie wat presies nagbeenkrampe veroorsaak nie. Hulle kan voorkom omdat u sensuwees die verkeerde seine na u spiere stuur. U brein kan byvoorbeeld verkeerdlik vir u been sê om te beweeg terwyl u droom en veroorsaak dat u kuitspiere saamtrek.

Daar is 'n groter moontlikheid vir beenkrampe indien u:

- 50 jaar oud of ouer is
- u spiere ooreis
- te lank sit sonder om te beweeg
- nie genoeg water drink nie
- te lank op harde oppervlakke soos beton staan.

Ander gesondheidstoestande kan ook u kans om beenkrampe te kry verhoog, insluitend:

- diabetes
- neurologiese toestande soos Parkinson se siekte
- alkoholmisbruik
- lae bloedsuiker
- sommige hormoonversteurings, soos hipertiroidisme
- 'n oormaat of tekort aan sekere chemikalieë in u liggaam, soos kalsium, kalium en magnesium
- plat voete
- swangerskap
- bloedvloei-probleme
- senuweeskade.

Bron:

<https://www.webmd.com/sleep-disorders/leg-cramps>

Behandeling van nagbeenkrampe

Wanneer 'n beenkrampe die volgende keer toeslaan, volg hierdie wenke:

- Streck die spier.
- Klim uit die bed uit en staan met u voet plat op die vloer. Druk af op die voet.
- Masseer u been. Deur die betrokke spier te vryf kan help om dit te ontspan. Gebruik beide hande om die spier saggies te knie en te help verslap.
- Trek u voetspiere saam.
- Trek u tone met u hande agtertoe.
- Sit ys op die betrokke area om die krampe te verlig.
- Wend hitte aan. Hitte kan stywe spiere streel. Sit 'n warm handdoek, warmwaterbottel of verhitte kussinkie op die area. 'n Warm bad of stort kan ook help.

Voorkoming van nagbeenkrampe

Sommige eenvoudige rate kan verhoed dat u beenkrampe kry:

- Streck gedurende die dag en voor u bed toe gaan. Fokus op u kuit- en voetspiere.
- Drink baie water.
- Beweeg gedurende die dag rond om u voete en bene oefening te gee.
- Dra gemaklike skoene wat u voete ondersteun.
- Slaap onder los beddegoed, veral as u op u rug slaap.



Vertigo

Vertigo is 'n gevoel dat u of u omgewing draai of beweeg. Dit is gewoonlik 'n simptoom van 'n probleem met die gedeelte van u binneoor of brein wat u help om u balans te handhaaf.

Soorte vertigo

Daar is twee hoofsoorte vertigo; perifere en sentraal. Die verskil tussen die twee soorte kom neer op hul onderskeie oorsake.

Perifere vertigo

Dit is die algemeenste soort vertigo. Dit kom voor as gevolg van 'n probleem met u binneoor of die vestibulêre senuwee in u brein. Hierdie strukture help u om u balans te hou. Een oorsaak van perifere vertigo is goedaardige paroksismale posisionele vertigo (GPPV), wat 'n binneoorafwyking is. GPPV veroorsaak vertigo wanneer u u kop op 'n sekere manier beweeg, soos om dit agtertoe te laat sak.

Sentrale vertigo

Hierdie minder algemene soort vertigo spruit uit 'n probleem in die brein, soos 'n beroerte of infeksie. Dit veroorsaak ernstiger simptome, soos om te sukkel om te loop.

Oorsake

Vertigo kom voor as gevolg van 'n binneoorprobleem. Sommige van die algemeenste oorsake sluit in:

- **Goedaardige paroksismale posisionele vertigo (GPPV):** Hierdie binneoorafwyking kom voor wanneer baie klein kalsiumpartikels (kanaalstene) loskom van hul normale posisie en in die binneoor versamel. Die binneoor stuur seine in verband met u kop- en liggaamsbewegings na u brein om u te help om u balans te handhaaf. GPPV kan uit die bloute ontstaan en vererger soos u ouer word.
- **Meniere se siekte:** Hierdie binneoorafwyking kan deur vloeistof of veranderende drukking in die oor veroorsaak word. Dit kan vertigo veroorsaak, tesame met suising in die ore (tinnitus) en gehoorverlies.
- **Vestibulêre neuritis of labirintitis:** Hierdie binneoorprobleem is gewoonlik verwant aan 'n virale infeksie, soos waterpokkies, masels of lewerontsteking. Die ontsteking tas senuwees aan wat u brein help om u balans te hou.

Kan stres vertigo veroorsaak?

Duiseligheid en 'n dronk gevoel kan simptome van stres en angstigheid wees. Dieselfde areas van die brein kan betrokke wees by beide gevoelens van angstigheid en duiseligheid. Stres is ook 'n risikofaktor vir labirintitis, wat 'n oorsaak van vertigo is.

Vertigo kan ook voorkom as gevolg van:

- 'n kop- of nekbesering
- breinprobleme, soos 'n beroerte of gewas
- sekere medikasie wat oorskade veroorsaak, insluitend sommige antibiotika, hartmedikasie en anti-inflammatoriese medikasie
- migraine
- oorontsteking
- akoestiese neuroom, wat 'n nie-kankeragtige gewas in die oor is
- beroerte
- dehidrasie
- onreëlmatige hartritmes
- oorchirurgie
- lae bloeddruk
- siektes soos veelvuldige sklerose of diabetes
- otosklerose of abnormale beengroei in die middeloor.

Simptome

Vertigo word dikwels veroorsaak deur 'n verandering in die posisie van u kop. Mense met vertigo sê gewoonlik hulle voel:

- dronk
- asof hulle kantel
- asof hulle wieg
- ongebalanseerd
- asof hulle in een rigting getrek word.

Ander simptome wat met vertigo gepaard gaan sluit in:

- naarheid
- braking
- abnormale of rukkerige oogbewegings (nistagmus)
- kopseer
- sweet
- oorsuising of gehoorverlies
- 'n gevoel van volheid in die oor
- dubbelvisie
- moeite om te sluk
- onduidelike spraak
- swakheid in u arms en bene
- moeite om u gesig te beweeg.

Hoe lank duur vertigo?

Elke aanval van vertigo kan van 'n paar sekondes tot etlike ure duur, maar die gevoel van ongebalanseerdheid kan u vir veel langer bybly. Vir mense met ernstige vertigo kan aanvalle soms vir dae of maande voortduur.

Hoe om vertigo te voorkom

Dit is dalk nie moontlik om vertigo self tuis te voorkom nie, maar u kan die simptome met 'n paar selfsorgwenke verlig. Hier is 'n paar boererate vir vertigo:

- Drink meer water, sportdrankies en ander vloeistowwe. Dehidrasie kan vertigo vererger.
- Beheer stres. Beoefen ontspanningstegnieke, soos diep asemhaling of meditasie, om angstigheid te verhoed voor dit u balans aantast.
- Beperk kafeïen, alkohol, sout en tabak. Hierdie stowwe vererger vertigo.
- Lê in 'n donker, stil kamer. Dit kan help om die dronk gevoel te verlig.
- Beweeg stadig. Klim uit die bed uit, loop rond en draai u kop stadig om duiseligheid te voorkom. Gebruik 'n kiere indien u dit nodig het om te keer dat u val. Sit of lê sodra u begin duiselig voel. Buk met die knieë in plaas daarvan om van die middellyf af oor te leuen wanneer u iets optel.

Bron:

<https://www.webmd.com/brain/vertigo-symptoms-causes-treatment>



Voorkoming van voedselvergiftiging

Moenie dat besmette voedsel u vierende hierdie feesseisoen bederf nie. Hanteer voedsel op 'n veilige wyse sodat almal die vieringe ook na hul maaltye nog kan geniet.

Voedselvergiftiging word deur besmette voedsel veroorsaak. Voedsel kan besmet word wanneer dit verkeerd hanteer, gestoor of voorberei word.

Sommige voedselsoorte dra 'n hoër risiko vir voedselvergiftiging.

Maar voor u begin kosmaak, neem 'n oomblik om te let op 'n paar voedselveiligheidswenke. Dit kan help verhoed dat u en ander siek word.

Wanneer u voedsel voorberei, **volg vier basiese stappe:** reinig, skei, kook en verkoel.

- **Stap 1:** Was u hande, werkoppervlak en kerfbord met warm seepwater. Maak seker messe en ander kombuisgereedskap is skoon. Was die deksels van blikke voor u hulle oopmaak. Spoel vrugte en groente af. (Maar moenie rou vleis afspoel voor u dit gaarmaak nie. Mikrobes wat siektes veroorsaak kan uit die wasbak uit spat en versprei.)
- **Stap 2:** Maak seker u skei voedselsoorte. Hou rou vleis, pluimvee, seekos en eiers apart van voedsel wat nie gaargemaak word nie. Wanneer u inkopies doen, plaas rou vleis in 'n plastieksak. Hou dit apart van ander items in u inkopiemandjie en yskas.
- **Stap 3:** Maak u voedsel deeglik gaar teen die regte temperature. Indien u een het, gebruik 'n termometer wanneer u kosmaak. Maak seker dat die binnekant van u voedsel die regte temperatuur bereik om bakterieë dood te maak (ten minste 74°C, afhange van die soort voedsel).
- **Stap 4:** Verkoel voedsel in die yskas binne twee ure na dit gaargemaak is. Stoor dit in skoon, vlak houers met deksels en gebruik of vries dit binne drie tot vier dae. En moenie warm voedsel laat afkoel voor u dit in die yskas sit nie – sit dit so spoedig moontlik in.



Klop die hitte

Beskerm uself teen die hitte

- Dra beskermende kleres soos hoede met breë rante reg rondom, langmouhemde en langbroeke of lang rompe om die son se skadelike strale af te weer.
- Gebruik sonskerm met 'n sonbeskermingsfaktor (SBF) om skadelike ultraviolet (UV)-strale te keer. Wend altyd sonskerm aan 20 minute voor u buitentoe gaan en wend dit weer ten minste twee ure daarna aan of na u met 'n handdoek afgedroog het, gesweef of geswem het.
- Dra sonbrille met UV-beskerming.
- Bly tussen 10:00 en 15:00 uit die son uit en probeer soveel as moontlik onder die skaduwee van bome of 'n sambreel bly.
- Bly gehidreer.

BELANGRIKE KENNISGEWING! Naamverandering van ambulansdiensverskaffer

Die Fonds se ambulansdiensverskaffer, voorheen bekend as Europ Assistance, het van naam verander en staan nou as **AZOZA** bekend.

In die geval van 'n mediese noodgeval wanneer 'n ambulans benodig word, kontak AZOZA asseblief by 0800 115 750. Hierdie diens is 24 uur per dag, sewe dae per week beskikbaar.



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
Bedrogblietslyn	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.