



FOR **ALL OUR** PEOPLE



**transmed**  
MEDICAL FUND

# TransHealth

EERSTE UITGAWE VIR 2026

## In hierdie uitgawe:

- Hoofbeampte se nota
- Ooglidswelling
- Ooraktiewe blaas
- Miokarditis
- Mondhigiëne-gewoontes vir 'n leeftyd van goeie mondgesondheid
- Positiewe denke!
- Nuttige wenke vir die gebruik van die Fonds se voordele
- Transmed-tarief
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie-inskrywing

# Hoofbeampte se nota



## TransHealth | Eerste uitgawe vir 2026

Welkom by die eerste uitgawe van ons nuusbrief 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 fokus ons op drie gesondheidstoestande: ooglidswelling, ooraktiewe blaas en miokarditis. Alhoewel hierdie toestande nie op die oog af met mekaar verband hou nie, kan elkeen op hul eie manier 'n aansienlike uitwerking op 'n persoon se daaglikse lewe en welstand hê. Ooglidswelling is dikwels 'n teken van 'n onderliggende toestand, soos allergieë of infeksie, terwyl 'n ooraktiewe blaas tot dikwels en dringende besoeke aan die badkamer kan lei. Miokarditis is 'n ontsteking van die hartspier wat die liggaam se vermoë om bloed doeltreffend te pomp kan beïnvloed.

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 450 010** of stuur 'n e-pos na **membership@transmed.co.za**. Sluit asseblief u lidmaatskapnommer op alle korrespondensie aan die Fonds in.

In ons gereelde kompetisie vra ons u om aan te dui of sekere stellings waar of onwaar is. Al die antwoorde is in hierdie uitgawe, so lees sorgvuldig voor u antwoord. Op daardie noot wil ek ook graag die wenners van die vorige kompetisie gelukwens.

Ons vertrou dat u die nuusbrief 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

# Ooglidswelling

Ooglidswelling is gewoonlik 'n simptoom en nie 'n toestand nie. Dit is baie algemeen en kom gewoonlik voor as gevolg van allergieë, ontsteking, infeksies of beserings. Die vel waaruit u ooglede bestaan is minder as een millimeter dik, maar omdat die weefsel los en elasties is kan u ooglede baie swel.

Die ooglid is 'n komplekse, ten volle funksionerende velweefsel wat onder andere uit wimpers, traankliere, sweetkliere en vet- (olie- of meibomiese) kliere bestaan. Hierdie weefsel kan ontsteek, wat tot 'n geswelde ooglid lei.

U ooglede dien meer doele as wat u dalk besef. Hulle:

- hou sweet uit u oë uit
- beskerm u oë deur te knip wanneer insekte of ander voorwerpe naby kom
- keer dat stof en stuifmeel in u oë beland
- hou u oë vogtig deur trane en ander vloeistowwe oor die oogoppervlak te smeer
- keer dat u oë uitdroog terwyl u slaap.

## Oorsake

'n Geswelde ooglid is gewoonlik 'n teken van 'n mediese toestand soos:

- allergieë
- verstopte olieklier op u ooglid wat as 'n chalasion bekendstaan
- pienkoog (konjunktivitis)
- 'n infeksie van die klier binne u ooglid of by 'n wimper wat as a karkatjie (hardeolium) bekendstaan.

Minder algemene redes vir ooglidswelling sluit in:

- ooglidinfeksie om die vel van u ooglede of oë (preseptale sellulitis of periorbitale sellulitis)
- ontsteekte ooglede (blefaritis)
- gordelroos
- skildklier-toestande soos Graves se siekte
- algemene liggaamswelling, soos met 'n nier-siekte, wat as nefrotiese sindroom bekendstaan
- infeksie van u oogkas (orbitale sellulitis, wat seldsaam is)
- besmette bloedklont wat 'n aar aan die basis van u brein blokkeer (kaverneuse sinus trombose, wat seldsaam is).

Die oorsaak sal bepaal of net een of beide ooglede opswel. Die meeste van hierdie toestande is nie ernstig nie, maar u moet seker maak dat u u oë skoonmaak en na hulle omsien as u ooglid opgeswel is.

## Behandeling

Ten einde ooglidswelling te verlig en u oë helder en gesond te hou, probeer hierdie boererate vir 'n geswelde ooglid:

### • Wend 'n kompres aan

Druk 'n skoon lap in warm water en hou dit saggies teen u oë. Doen dit twee keer 'n dag vir 15 minute om te help om korsagtige afskeidings af te vee en van enige olie wat moontlik u kliere verstop ontslae te raak. Die hitte help om u kliere oop te maak. 'n Koue kompres ('n lap wat in koue water gedruk is) kan ook help om die swelsel te verminder.

### • Was die area saggies

Na u die kompres aangewend het, gebruik 'n katoenwattetjie of waslap om u oë saggies met verdunde babasjampoe skoon te maak. Was die area om u oog deeglik na die tyd. U kan 'n soutoplossing gebruik om enige afskeiding of kors om u oë of in u wimpers af te vee.

### • Gee u oë ruimte om te herstel

Moenie grimering om u oë of kontaklense dra terwyl u ooglidswelling het nie. Kry genoeg slaap en vermy direkte sonlig sodat u oë kan rus. Moenie aan u ooglede raak sodat u hulle behandel nie.

### • Gebruik oogdruppels

Gebruik kunsmatige trane wat oor die toonbank beskikbaar is om u oë vogtig en gemaklik te hou. Indien u ooglid as gevolg van allergene opgeswel is, kyk of oogdruppels met antihistamien dalk sal help.

**Bron:** <https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/remedies-to-relieve-swollen-eyelid>

# Ooraktiewe blaas

Ooraktiewe blaas, oftewel OAB, veroorsaak 'n skielike behoefte om te urineer wat moeilik kan wees om te beheer. Dit kan maak dat u baie gedurende die dag en nag moet urineer. Daar kan ook onwillekeurige verlies aan urine wees, wat urinêre inkontinensie genoem word.

## Simptome

Indien u 'n ooraktiewe blaas het, kan u:

- 'n skielike drang om te urineer hê wat moeilik is om te beheer
- onwillekeurig urine verloor as gevolg van 'n dringende behoefte om te urineer
- dikwels urineer; dit kan agt of meer kere in 24 uur beteken
- meer as twee keer in die nag wakker word om te urineer, wat as nokturia bekendstaan.

## Oorsake

Die niere vervaardig urine, wat in die blaas in dreineer. Wanneer u urineer, loop urine vanuit die blaas deur 'n buis wat die ureter genoem word. 'n Spier in die ureter, wat die sfinkter genoem word, maak oop om urine uit die liggaam vry te laat.

By vroue is die uretrale opening net bo die vaginale opening. By mans is die uretrale opening op die punt van die penis.

Soos die blaas vol raak, stuur senuwees seine na die brein wat die behoefte om te urineer veroorsaak. Wanneer u urineer, ontspan die spiere in die bekkenvloer en die ureter, wat as die urinêre sfinkter-spiere bekendstaan. Die spiere in die blaas trek saam, wat die urine na buite stoot.

## Onwillekeurige blaassametrekings

'n Ooraktiewe blaas ontstaan wanneer die spiere in die blaas vanself saamtrek, selfs wanneer daar min urine in die blaas is. Dit staan as onwillekeurige sametrekings bekend. Dit veroorsaak 'n dringende behoefte om te urineer.

Verskeie toestande kan tot 'n ooraktiewe blaas lei, insluitend:

- toestande wat die blaas aantast, soos gewasse of blaasstene
- toestande wat die brein en ruggraat aantast, soos beroerte of veelvuldige sklerose
- diabetes
- faktore wat keer dat urine die blaas verlaat, soos 'n vergrote prostaat, hardlywigheid of wanneer die persoon chirurgie gehad het om 'n gebrek aan beheer oor urinering, oftewel inkontinensie, te behandel
- uriënbuisinfeksie, wat simptome soos dié van 'n ooraktiewe blaas kan veroorsaak.

Die simptome van 'n ooraktiewe blaas kan ook verband hou met:

- kognitiewe agteruitgang as gevolg van veroudering; dit kan dit moeiliker maak vir die blaas om seine van die brein af te verstaan
- 'n oormaat kafeïen of alkohol
- medisyne wat veroorsaak dat die liggaam baie urine produseer of wat saam met baie vloeistowwe geneem moet word
- onvermoë om vinnig genoeg by die badkamer uit te kom
- nie die blaas heeltemal leegmaak nie; dit lei tot onvoldoende spasie in die blaas vir meer urine.

## Risikofaktore

Veroudering verhoog die risiko van 'n ooraktiewe blaas. Dit is ook 'n risikofaktor vir vroue. Toestande soos 'n vergrote prostaat en diabetes kan ook die risiko verhoog.

Baie mense wie 'n agteruitgang in denkvermoë ervaar, soos dié wie 'n beroerte gehad het of aan Alzheimer se siekte ly, ontwikkel 'n ooraktiewe blaas. Dit gebeur omdat hul vermoë om te besef hulle moet urineer agteruitgaan. Deur vloeistowwe op 'n skedule te drink, op 'n sekere tyd te urineer en urinering aan te wakker, sowel as om absorberende klere te dra, kan help om die toestand te bestuur.

Sommige mense met 'n ooraktiewe blaas kan ook sukkel met opelyf. Stel u gesondheidsorgdeskundige in kennis as u sukkel om u blaas te beheer.

### Voorkoming

Die volgende gesonde leefstylkeuses kan u risiko vir 'n ooraktiewe blaas verminder:

- Indien moontlik, wees elke dag fisies aktief en kry oefening.
- Beperk kafeïen- en alkoholname.
- Handhaaf 'n gesonde gewig.
- Bestuur chroniese toestande soos diabetes, wat tot die simptome van 'n ooraktiewe blaas kan lei.
- Hou op rook.

# Miokarditis

Miokarditis is 'n ontsteking van die hartspier of miokardium wat 'n direkte invloed op hartspierselle of miosiete het. Hierdie ontsteking verswak u hartspiere, wat dit moeiliker vir u hart maak om te klop. Dit kan deur virale infeksies of inflammatoriese toestande veroorsaak word.

## Simptome

U kan geen, min of baie simptome hê wat ernstiger in sommige mense as in ander is. Simptome van miokarditis sluit in:

- kortasem
- moegheid
- koors
- borspyn
- hartpalpitاسies
- pyn in u abdomen
- lighoofdigheid
- abnormale hartritme
- floutes
- aptytverlies
- gevoel van swakheid
- gesweldede bene of voete
- onvermoë om te oefen.

## Wat veroorsaak miokarditis?

Die oorsaak van miokarditis is dikwels onbekend, maar is meestal 'n virale infeksie. Hierdie infeksies sluit in:

- griep
- herpesvirus-6
- adenovirus
- coxsackie-virus
- parvovirus-B19
- SARS-CoV-2 (COVID-19).

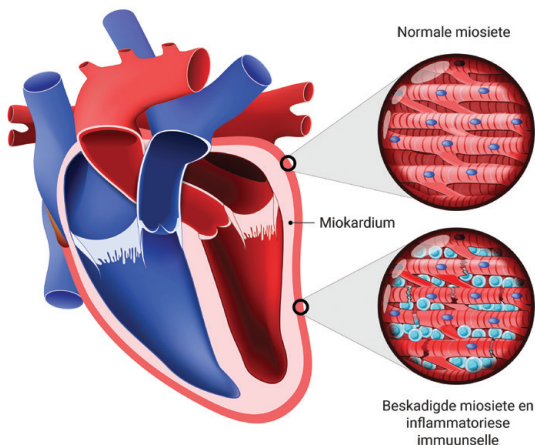
Ander oorsake van miokarditis sluit in:

- bakterieë
- fungusse (selde)
- Chagas se siekte
- rumatiekkoors
- outo-immune siektes soos rumatoïede artritis of lupus
- blootstelling aan byvoorbeeld radiasie of swaar metale.

## Hoe kan ek my risiko verminder?

Dit is ongelukkig moeilik om baie van die oorsake van miokarditis te vermy. Die beste manier is om u hande dikwels te was en gesond te bly om te verhoed dat u infeksies opdoen wat miokarditis kan veroorsaak. Dit is ook belangrik om u alkoholname te beperk en op datum te bly met die griepienenting.

Bron: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22129-myocarditis>





# Mondhigiëne-gewoontes vir 'n leeftyd van goeie mond-gesondheid

Aan die begin van die skooljaar kom kinders van elke graad teen onbekende uitdagings te staan. Gee u kind se selfvertroue 'n hupstoot deur te fokus op dit wat hulle kan beheer – hul mondhygiëne-gewoontes.

Om na u kinders se tande om te sien behels meer as om gaatjies te verhoed. Gesonde tande help hulle eet, praat en selfversekerd voel. Goeie mondgesondheid dra ook soos hulle groei tot algehele gesondheid by. Swak mondsorg kan tandbederf, tandvleissiekte en infeksies veroorsaak. Dit kan lei tot pyn, wat dit vir hulle moeilik kan maak om in die skool te konsentreer.

Goeie mondgesondheid is veral vir jonger kinders belangrik omdat hulle primêre (melk-) tande die groei van hul permanente tande bepaal. Gesonde melktande verseker dat tande behoorlik gespaseer en gelyk uitkom en dat kake behoorlik ontwikkel, wat tandheelkundige probleme voorkom wat ortodontiese behandeling in die toekoms kan vereis.

## Moedig goeie mondhygiëne-gewoontes aan

Ouers kan hul kinders met behulp van die regte gewoontes en roetines help om hul tande en tandvleis gesond te hou en so 'n leeftyd van goeie mondgesondheid verseker:

### Begin goeie gewoontes vroeg

Na u baba gevoer is, vee hul tandvleis met 'n skoon, klam waslap af. Wanneer die eerste tand verskyn, begin borsel met 'n sagte tandeborsel en 'n smeerseltjie fluoried-tandepasta.



**vervolg op bladsy 8 >>**

**vervolg >>**

### **Stel 'n goeie voorbeeld**

Kinders maak dikwels hul ouers se gewoontes na, so borsel u tande en vlos gereeld voor hulle. Dit beklemtoon die belangrikheid van mondhigiëne en u kan dit ook 'n lekker, gesamentlike familie-aktiwiteit maak.

### **Maak dit 'n gewoonte**

Deur dit 'n gewoonte te maak, word mondsorg 'n natuurlike deel van hul dag. Moedig u kind aan om hul tande twee keer 'n dag te borsel – een keer in die oggend en een keer voor slaaptyd – en om ten minste twee keer 'n week te vlos.

### **Leer hulle hoe om dit te doen**

Wees by wanneer jonger kinders hulle tande borsel en vlos om seker te maak dat alle gedeeltes van die mond skoonmaak word. Gee u kind meermale vereenvoudigde instruksies en fokus op die borsel (aktiwiteit) in plaas van perfekte borseltegniek. Laat u kind soos hulle ouer word geleidelik meer onafhanklikheid toe, maar loer steeds hoe hulle vorder.

### **Maak dit pret**

Maak tande borsel 'n speletjie. Stel 'n horlosie en daag hulle uit om vir die volle tydsduur te borsel en vier klein mylpale, soos om dit reg te kry om vir twee minute te borsel en te onthou om te vlos. Skep 'n beloningstelsel deur byvoorbeeld hul vordering met plakkers of 'n kaart te meet.

Maak 'n lys van u kind se gunsteling liedjies of vind liedjies wat oor tande borsel handel en speel dit terwyl hulle tande borsel. Die musiek kan die aktiwiteit in 'n danspartytjie omskep en hulle help om vir die aanbevole twee minute te borsel.

Lees 'n kortverhaal of vertel 'n storie terwyl hulle borsel. Dit kan dien as tydverdryf en die ervaring lekkerder maak.

## **Besoek die tandarts gereeld**

Neem u kind vir 'n aanvanklike tandartsafpraak en daarna vir twee besoeke 'n jaar. 'n Tandarts kan maandelikse probleme vroeg identifiseer en voorkomende behandeling bied wat kan help om hul tande gesond te hou.

### **Peusel slim vir mondigesondheid**

- Beperk lekkers en voedsel en drankies met 'n hoë suikerinhoud – maak water hul hoofdrankie.
- Gee hulle peuselhappies soos kaas, neute of vars vrugte en groente.
- Sorg dat gesonde peuselhappies tuis beskikbaar is om impulsiewe keuses te verminder.
- Moedig hulle aan om hul monde na elke maaltyd of peuselhappie met water uit te spoel.
- Moet hulle nie na hulle hul tande saans geborsel het toelaat om enigiets te eet of enigiets anders as water te drink voor hulle bed toe gaan nie.

**Bron: DENIS**



**denis**

# Positiewe denke!

## Wat is positiewe denke?

Positiewe denke is die gewoonte om op die goeie in enige gegewe situasie te fokus. Dit kan 'n groot uitwerking op u fisiese en geestesgesondheid hê. Positiewe denke beteken nie om die werklikheid te ignoreer of lig te maak van probleme nie. Dit beteken eenvoudig om die goeie en die slegte in die lewe te benader met die verwagting dat dinge goed sal uitwerk.

Hieronder is 'n paar praktiese wenke om positief te leer dink:

- Begin elke dag met 'n dankbare hart.
- Fokus op die goeie dinge.
- Gebruik positiewe woorde wanneer u praat.
- Vind humor in slegte situasies.
- Verander mislukkings in geleenthede om te leer.
- Fokus op die hede.
- Bring tyd deur in die geselskap van positiewe mense.
- Verander die trant van u gedagtes van negatief na positief.



# 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 eisestafte 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	Link-plan	Select-plan
Kliëntediensdepartement	Universal Healthcare <b>0861 686 278</b> transmed@universal.co.za	<b>0800 450 010</b> enquiries@transmed.co.za
Lidmaatskap en bydraes	<b>0800 450 010</b>	<b>0800 450 010</b>
Hospitalisasie en grootskaalse mediese voorafmagtiging	Universal Healthcare <b>0861 686 278</b>	<b>0800 225 151</b>
Siekteprogramme	Universal Healthcare <b>0861 686 278</b>	<b>0800 225 151</b>
Ambulansmagtiging	<b>0800 115 750</b>	<b>0800 115 750</b>
MIV/VIGS	Universal Healthcare <b>0861 686 278</b>	<b>0860 109 793</b>
Tandheelkundige dienste	Universal Healthcare <b>0861 686 278</b>	<b>0860 104 941</b>
Optiese dienste	Universal Healthcare <b>0861 686 278</b>	PPN <b>0861 103 529</b>
Bedroglitslyn	<b>0800 000 436</b>	<b>0800 000 436</b>
WhatsApp	<b>031 574 3913</b>	<b>031 574 3913</b>

## 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
Eksterne diensverskaffer vir die Link-plan (Universal Healthcare)	transmed@universal.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.

Dit is vir ons baie aangenaam om die **wenners** van die kopkrapper-kompetisie van die **vierde uitgawe** van TransHealth vir 2025 aan te kondig.

**Eerste prys:** Mnr AS Botha  
**Tweede prys:** Mnr PS Wolfaardt  
**Derde prys:** Mnr GAG Huysamen

## OPLOSSING VAN DIE VORIGE KOMPETISIE

Vermiste woord: **STENOSE**

# WEN MET TRANSMED Waar-of-vals-kompetisie

**Ons gee pryse weg aan die wenners van ons waar-of-vals-kompetisie.** Al wat u hoef te doen is om aan te dui of die stellings waar of vals is. U sal die antwoorde in hierdie uitgawe van die nuusbriëf vind. Die eerste korrekte inskrywing sal R2 000 wen. Die tweede en derde korrekte inskrywings sal elk R1 000 wen. **Let asseblief daarop dat bepalinge en voorwaardes geld.**

**U kan van die volgende kanale gebruik maak om u antwoorde te stuur:**

- **Pos:** Waar-of-vals-kompetisie, Posbus 2269, Bellville 7535
- **E-pos:** [enquiries@transmed.co.za](mailto:enquiries@transmed.co.za)

**U inskrywingsvorm moet Transmed Mediese Fonds teen nie later nie as 31 Mei 2026 bereik.**

**Dui asseblief aan of die volgende stellings waar of vals is deur die toepaslike blokkie hieronder te merk:**

- |  |                               |                               |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Positiewe denke is die gewoonte om op die goeie in enige gegewe situasie te fokus.                  | <input type="checkbox"/> Waar | <input type="checkbox"/> Vals |
| 2. Dienste word teen koste betaal.   | <input type="checkbox"/> Waar | <input type="checkbox"/> Vals |
| 3. Bring tyd deur in die geselskap van negatiewe mense.  | <input type="checkbox"/> Waar | <input type="checkbox"/> Vals |
| 4. Miokarditis is 'n ontsteking van die hartspier of miokardium.                                       | <input type="checkbox"/> Waar | <input type="checkbox"/> Vals |
| 5. Ooglidswelling is gewoonlik 'n toestand en nie 'n simptoom nie.                                     | <input type="checkbox"/> Waar | <input type="checkbox"/> Vals |
| 6. Die nommer om te skakel vir hospitalisasie en grootskaalse mediese voorafmagtiging is 0800 115 750. | <input type="checkbox"/> Waar | <input type="checkbox"/> Vals |
| 7. Moedig u kind aan om een keer 'n dag hul tande te borsel.   | <input type="checkbox"/> Waar | <input type="checkbox"/> Vals |
| 8. Eet minder kaas, neute of vars vrugte en groente.   | <input type="checkbox"/> Waar | <input type="checkbox"/> Vals |

Volle naam:

Fisiese adres:

Posadres:

E-posadres:

Lidmaatskapnommer:

Kontaknommer:

### Bepalings en voorwaardes

- Slegs lede van Transmed Mediese Fonds en hul geregistreerde afhanklikes mag aan die kompetisie deelneem.
- Laat inskrywings sal nie vir die trekking oorweeg word nie.
- Let asseblief daarop dat inskrywings gepos of per e-pos aan Transmed gestuur mag word.
- Wenners sal telefonies in kennis gestel word en hul name sal in die TransHealth-nuusbriëf gepubliseer word. Transmed mag die publikasie van die foto's van die wenners vereis.
- Die beoordelaars se besluit is finaal en geen korrespondensie sal gevoer word nie.
- Inskrywing vir die kompetisie dui op aanvaarding van alle reëls.