FOR **ALL OUR** PEOPLE

transmed
MEDICAL FUND

TransHealth

TWEEDE UITGAWE VIR 2026

In hierdie uitgawe:

- Hoofbeampte se nota
- Uitslae van Trusteeverkiesing
- Chroniese faringitis
- Besoek 'n praktyk op DENIS se Tandheelkundige Netwerk om onverwagte uitgawes te verhoed (lede op die Select-plan)
- Hoe om u slaapgewoontes te verbeter
- Junie is Nasionale Bloedskankermaand
- Ambulansdiens
- Belangrike kennisgewing
- Aanpassingsversteuring
- Gesondheidswenk
- Kunsmatige intelligensie in optometrie
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie

Hoofbeampte se nota

TransHealth | Tweede uitgawe vir 2026

Welkom by die tweede uitgawe van TransHealth 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 chroniese faringitis, aanpassingsversteuring en kunsmatige intelligensie in optometrie. Ons deel ook die uitslae van die onlangse Trustee-verkiesing.

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 platvorm 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 450 010** 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.

In ons gereelde kompetisie toets ons u kennis. Lees die nuusbrief sorgvuldig deur voor u die ses vrae beantwoord. Op daardie noot wil ek graag die wenners van die vorige kompetisie gelukwens.

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
Hoofbeampte

transmed MEDICAL FUND

Uitslae van Trusteeverkiesing

Die proses is afgehandel om lid-Trustees te verkies en werkgewergroep- en vakbondverteenwoordigers 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 finansieel 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:

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

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)

Chroniese faringitis

Chroniese faringitis is 'n seer keel wat vir langer as 10 dae duur of voortdurend terugkeer. Infeksies, allergieë en gifstowwe in u omgewing kan dit veroorsaak. Behandeling sluit medikasie en boererate in. U moet u gesondheidsorgverskaffer in kennis stel as u 'n aanhoudende seer keel het, omdat dit ook kan dui op 'n onderliggende toestand wat behandel moet word.

Wat is chroniese faringitis?

Chroniese faringitis is 'n seer keel wat nie weggaan nie of weggaan en voortdurend terugkeer. Dit kan ontstaan wanneer u keel rooi word en opswel (ontsteek). U gesondheidsorgverskaffer kan dit ook aanhoudende keelseer noem.

U ken die gevoel – daardie krapperige, rou gevoel wat vererger wanneer u sluk. Die meeste van die tyd gaan 'n seer keel of faringitis binne 10 dae weg. Maar chroniese faringitis duur langer – soms vir etlike weke.

Daar is baie redes waarom u keel so lank seer bly. Dit kan as gevolg van omgewingsfaktore wees, soos rook en skadelike chemikalieë. Dit kan ook 'n simptoom van 'n ander, ernstiger gesondheidstoestand wees. Maak seker u stel u gesondheidsorgverskaffer in kennis indien u 'n seer keel het wat nie gesond word nie.

vervolg op bladsy 4 >>

vervolg >>

Simptome en oorsake

Die simptome van chroniese faringitis sluit in:

- moeite om te sluk
- die gevoel dat iets in u keel vassteek
- heesheid
- pyn of krapperigheid in u keel
- geswelde limfkliere in u nek
- kielierigheid in u keel
- swak of moeë stem.

Wat veroorsaak chroniese faringitis?

Oorsake van chroniese keelseer sluit in:

- hooikoors of allergieë vir onder andere stuifmeel, muf en troeteldier-afvalprodukte
- chroniese mangelontsteking, waartydens u mangels ontsteek en opswel
- blootstelling aan gifstowwe soos rook en chemikalieë
- gastro-oesofageale refluksiekte (GERD) of chroniese suur refluks, wanneer suur vanaf u maag in u voedselpyp beland en ongemak veroorsaak
- laringofaringiële refluks (LPR), wanneer suur vanaf u maag in u keel beland en ongemak veroorsaak.

In uitsonderlike gevalle kan 'n ernstige siekte soos keelkanker simptome veroorsaak wat soortgelyk is aan chroniese faringitis. Hierdie soort kanker begin in u strottehoof of die agterkant van u keel. Dit kan ook kortasem en knoppe op u nek veroorsaak of veroorsaak dat u neus of mond bloei.

U kan nie altyd chroniese faringitis verhoed nie, maar daar is stappe wat u kan neem om u risiko te verminder:

- Vermy kontak met mense wie siek is.
- Moenie voedsel, drankies of eetgery deel nie.
- Hou op rook.
- Was u hande dikwels.
- Gebruik 'n antibakteriële handreiniger wanneer seep en water nie beskikbaar is nie.

Bron: https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22280-chronic-pharyngitis

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

Lede op die Select-plan

DENIS is die tandheelkundige bestuurde sorg-organisasie wat u tandheelkundige voordele namens Transmed bestuur. Lede op die Select-plan 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 netwerkdiensteooreenkoms 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 tandheelkundedienste sluit in tandheelkundige ondersoeke elke ses maande, deskundige skoonmaak (skalering en polering), fluoriedbehandeling vir begunstigdes onder die ouderdom van 16, tandheelkundige X-strale, vulsels, wortelkanaalterapie 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.

vervolg op bladsy 6 >>

denis

vervolg >>

Vir enige kunsgebitte 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 kliek 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 Select-plan word ook op DENIS se webtuiste by **www.denis.co.za** gepubliseer.

Bron: 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 slaaptydroetine, 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 verdof 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.

Junie is Nasionale Bloed-skenkermaand

'n Eenheid van hierdie kosbare lewensgeskenk kan die lewe red van diegene wie bloed desperaat nodig het.

Vind u naaste bloedskenkersentrum deur **www.sanbs.org.za** te besoek of **0800 119 031** tolvry te skakel.

AZOZA

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**.

Aanpassingsversteuring

Aanpassingsversteurings is oormatige reaksies op stres wat negatiewe gedagtes, sterk emosies en gedragsveranderinge insluit. Die reaksie op 'n stresvolle verandering of gebeurtenis is baie meer intens as wat normaalweg verwag sou word. Mense pas gewoonlik binne 'n paar maande aan by hierdie veranderinge. Maar as u 'n aanpassingsversteuring het, kan dit vir selfs langer u emosies en gedrag beïnvloed en u meer angstig of depressief laat voel.

Behandeling kan u help om u emosionele welstand te herwin.

Simptome

Simptome hang af van die soort aanpassingsversteuring. Hierdie simptome kan van persoon tot persoon verskil. U ervaar meer stres as wat normaalweg verwag sou word in reaksie op 'n emosioneel moeilike gebeurtenis en hierdie stres veroorsaak baie probleme in u lewe.

Aanpassingsversteurings beïnvloed hoe u oor uself en die wêreld voel en dink. Dit kan ook u optrede en gedrag beïnvloed.

Sommige voorbeelde sluit in:

- gevoelens van hartseer, hopeloosheid of om nie dinge te geniet wat u voorheen geniet het nie
- huilerigheid
- bekommerd te wees of angstig, senuweeagtig, bewerig of gespanne te voel
- geïrriteerdheid of voel asof u niks kan hanteer nie en nie weet waar om te begin nie
- omvermoë om te slaap
- nie genoeg eet nie
- gebrek aan konsentrasie
- probleme met daaglikse aktiwiteite
- onttrekking van familie en vriende wie u sosiaal ondersteun
- nie belangrike dinge te doen nie, soos om werk toe te gaan of rekeninge te betaal
- te dink aan selfmoord of om daardie gedagtes uit te voer.

Simptome van 'n aanpassingsversteuring begin binne drie maande na 'n stresvolle gebeurtenis. Hierdie simptome duur nie langer as ses maande na die einde van die stresvolle gebeurtenis nie, maar aanhoudende of langdurige aanpassingsversteurings kan vir langer as ses maande voortduur.

Oorsake

Aanpassingsversteurings word deur grootskaalse veranderinge of stressors in u lewe veroorsaak. Oorerflikheid, u lewenservaringe en u temperament kan dit meer waarskynlik maak dat `n aanpassingsversteuring kan ontwikkel.

Risikofaktore

Stresvolle lewensgebeurtenisse en ervarings – positief en negatief – kan u risiko verhoog om `n aanpassingsversteuring te ontwikkel. Voorbeelde sluit in:

- grootskaalse stres as `n kind, soos teistering of probleme by die skool
- egskeiding of huweliksprobleme
- verhoudingsprobleme of `n onvermoë om met ander oor die weg te kom
- grootskaalse lewensveranderinge, soos aftrede, ouerskap of verhuising
- teenspoed, soos om `n werk of geliefde te verloor of geldelike probleme te ondervind
- probleme by die skool of by die werk
- lewensgevaarlike ondervindings, soos fisiese aanranding, oorlogvoering of natuurrampe
- voortslepende stressors, soos `n mediese siekte of om in `n buurt te woon waar daar baie misdaad is
- meer as een grootskaalse verandering of slegte ervaring op dieselfde tyd
- ander geestesgesondheidstoestande, soos ernstige depressie, intense angstigheid of posttraumatiese stresversteuring.

Voorkoming

Daar is geen gewaarborgde maniere om aanpassingsversteurings te voorkom nie. Maar sosiale ondersteuning, gesonde hanteringstrategieë en om te leer om vinnig na moeilike tye te herstel kan u tydens stresvolle tydperke help.

As u `n stresvolle tydperk betree, soos verhuising of aftrede, beplan vooruit. Oorweeg dit ook om u gesonde gewoontes op te skerp en vra u vriende en familie vir ondersteuning. Onthou dat stresvolle situasies oor tyd verbygaan en dat u hulle kan oorkom. Oorweeg dit ook om u gesondheidsorgspan of geestesgesondheidsdeskundige te raadpleeg om gesonde maniere te vind om u stres te hanteer.

Bron: https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/adjustment-disorders/symptoms-causes/syc-20355224

Gesond-heidswenk

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 sensitiwiteit 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	Link-plan	Select-plan
Kliëntediensdepartement	Universal Healthcare **0861 686 278** **transmed@universal.co.za**	**0800 450 010** **enquiries@transmed.co.za**
Lidmaatskap en bydraes	**0800 450 010**	**0800 450 010**
Hospitalisasie en grootskaalse mediese voorafmagtiging	Universal Healthcare **0861 686 278**	**0800 225 151**
Siekteprogramme	Universal Healthcare **0861 686 278**	**0800 225 151**
Ambulansmagtiging	**0800 115 750**	**0800 115 750**
MIV/VIGS	Universal Healthcare **0861 686 278**	**0860 109 793**
Tandheelkundige dienste	Universal Healthcare **0861 686 278**	**0860 104 941**
Optiese dienste	Universal Healthcare **0861 686 278**	PPN **0861 103 529**
Bedrogblitslyn	**0800 000 436**	**0800 000 436**
WhatsApp	**031 574 3913**	**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**
Eksterne diensverskaffer vir die Link-plan (Universal Healthcare)	**transmed@universal.co.za**

VRYWARING:

Die inligting en artikels in hierdie nuusbrief 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 waar of vals-kompetisie van die **eerste uitgawe** van TransHealth vir 2026 aan te kondig.

Eerste prys: Mnr WM Fish
Tweede prys: Mnr HG Buhr
Derde prys: Mev L Ferreira

OPLOSSING VAN DIE VORIGE KOMPETISIE

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

WEN MET TRANSMED

Toets u kennis-kompetisie

Ons gee pryse weg aan die wenners van ons toets u kennis-kompetisie. Al wat u hoef te doen is om ses vrae te beantwoord. U sal die antwoorde in hierdie uitgawe van die nuusbrief vind. Die eerste korrekte inskrywing sal R2 000 wen. Die tweede en derde korrekte inskrywings sal elk R1 000 wen. **Let asseblief daarop dat bepalings en voorwaardes geld.**

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

- **Pos:** Toets u kennis-kompetisie, Posbus 2269, Bellville 7535
- **E-pos:** **enquiries@transmed.co.za**

U inskrywingsvorm moet Transmed Mediese Fonds teen nie later nie as 15 Augustus 2026 bereik.

Vraag 1: Chroniese faringitis kan ook as _____ beskryf word (twee woorde).

Vraag 2: Watter maatskappy bestuur tandheelkundige sorg?

Vraag 3: Wat is die grondslag vir optimale fisiese en geestelike gesondheid?

Vraag 4: Wanneer is Nasionale Bloedskenkermaand?

Vraag 5: Wie moet u skakel wanneer u 'n ambulans benodig?

Vraag 6: Wat is die Fonds se nuwe WhatsApp-kontaknommer?

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-nuusbrief gepubliseer word. Transmed mag die publikasie van die foto's van die wenners vereis.
- Die beoordelaars se besluit is finaal en geen korres-pondensie sal gevoer word nie.
- Inskrywing vir die kompetisie dui op aanvaarding van alle reëls.