

TWEDE UITGAWE VAN 2024



IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Konjunktivitis
- Diabetes kan u tande en tandvleis beskadig: Wenke vir goeie mondigesondheid
- Hiperhidrose
- Sien om na u geestesgesondheid
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie-inskrywing

Welkom by die tweede uitgawe van TransHealth vir 2024

Hoof- beampte se nota



**Petrus
Wassermann**
Hoofbeampte

Welkom by die tweede uitgawe van TransHealth vir 2024.

Met winter net om die draai kan baie van ons lede griep kry. Die beste manier om u en u gesin se risiko vir griep te verminder, is om ingeënt te word. Die Fonds dek een griepinenting per begunstigde per jaar vanuit versekerde voordele.

Die volgende wenke kan help om u teen griep te beskerm: vermy kontak met mense wie siek is, bly by die huis as u siek is, bedek u mond en neus wanneer u hoës of nies, was gereeld u hande, beheer u stresvlakke, kry genoeg slaap, eet voedsame kos, drink baie vloeistowwe en maak oppervlakke waaraan gereeld geraak word skoon.

Indien u 'n e-posadres het en u nie die inligting op datum gebring het nie, skakel asseblief die kliëntediens-departement 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 hierdie uitgawe dek ons hiperhidrose, wat oormatige sweet veroorsaak. Ons sluit ook 'n artikel in oor konjunktivitis, oftewel 'n prikkeling of ontsteking van die konjunktiva – die dun, helder membraan wat u oë beskerm.

Ons hoop dat u tyd sal maak om hierdie nuusbrief te lees.

Veels geluk aan die winners van die kompetisie in ons laaste uitgawe. In ons jongste kompetisie vra ons u om aan te dui of sekere stellings waar of vals is. Al die antwoorde is in hierdie uitgawe. Lees dit sorgvuldig voor u antwoord.

Ons verwelkom enige voorstelle wat u moontlik het vir artikels of lidvoordele wat u in toekomstige uitgawes van die nuusbrief gepubliseer wil hê. Stuur asseblief u voorstelle na **suggestions@transmed.co.za**.

Lekker lees.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampte



Konjunktivitis

Konjunktivitis of pienk-oog is 'n prikkeling of ontsteking van die konjunktiva – 'n dun, helder membraan wat die wit gedeelte van die oogbol bedek. Dit kan veroorsaak word deur allergieë of 'n bakteriële of virale infeksie. Konjunktivitis kan uiters aansteeklik wees en word versprei deur kontak met oog-afscheidings van iemand wat die toestand het.

Hooforsake van konjunktivitis

Konjunktivitis kan veroorsaak word deur 'n virus, bakterieë of deur allergieë. Bakteriële en virale konjunktivitis word maklik van persoon tot persoon versprei. Allergiese konjunktivitis is nie aansteeklik nie.

Soorte konjunktivitis

- **Virale konjunktivitis** is die algemeenste soort konjunktivitis. Hierdie soort pienk-oog is baie aansteeklik en versprei dikwels in skole en ander plekke waar daar 'n samedromming van mense is. Dit veroorsaak gewoonlik branderige, rooi oë met 'n waterige afskeiding. Virale konjunktivitis word gewoonlik veroorsaak deur dieselfde virus wat 'n loopneus en seer keel in mense met die gewone verkoue veroorsaak.
- **Bakteriële konjunktivitis** is ook baie aansteeklik. 'n Bakteriële infeksie veroorsaak hierdie soort pienk-oog. Bakteriële konjunktivitis gee u seer, rooi oë met klewerige etter. Sommige bakteriële infeksies kan egter min of geen afskeiding veroorsaak nie. Soms is die bakterieë wat pienk-oog veroorsaak dieselfde as dié wat vir strepkeel verantwoordelik is.
- **Allergiese konjunktivitis** is 'n soort pienk-oog wat veroorsaak word deur 'n allergiese reaksie op stofmeel, diere, sigareetrook, swembadchlor, motor-uitlaatgasse of iets anders in die omgewing. Dit is nie aansteeklik nie. Allergiese pienk-oog maak u oë baie jeukerig, rooi en waterig en die ooglede kan opswel.

vervolg op bladsy 4

Bakteriële en virale konjunktivitis kan taamlik aansteeklik wees. Die algemeenste maniere om die aansteeklike vorm van pienk-oog te kry, sluit in:

- direkte kontak met 'n besmette persoon se liggaamsvloei-stowwe – gewoonlik deur hand-tot-oog-aanraking
- verspreiding van die infeksie deur bakterieë in die besmette persoon se neus en sinusse
- kontakten wat nie behoorlik skoongemaak is nie; sleg-passende of kosmetiese kontaklenze dra ook 'n risiko.

Simptome van konjunktivitis

- Die gevoel dat daar iets in u oog is of 'n sanderige gevoel in u oog
- Rooi oë
- Branderige oë
- Jeukerige oë
- Pynlike oë (dit kom gewoonlik met die bakteriële vorm voor)
- Waterige oë
- Geswelde ooglede
- Vae of wasige sig
- Ekstra sensitiwiteit vir lig
- Baie mukus, etter of dik, geel afskeiding vanuit u oog; daar kan so baie wees dat u ooglede aan mekaar vaskleef

Beste behandeling vir konjunktivitis

Behandeling van u pienk-oog hang gewoonlik af van die soort konjunktivitis wat u het:

- Die konjunktivitis wat deur die meeste virusse veroorsaak word, het geen spesifieke behandeling nie. U liggaam bstry self die virus. Plaas 'n koel, nat waslap oor u oë om hulle meer gemaklik te maak.
- Indien u pienk-oog deur 'n bakteriële infeksie veroorsaak word en, afhangende van die ernstigheid van u simptome, kan u oogarts antibiotiese oogdruppels voorskryf. Antibiotika behandel nie die infeksie wat deur 'n virus of allergie veroorsaak word nie.
- Indien u konjunktivitis deur allergieë veroorsaak word, kan u aangerai word om sekere oogdruppels te gebruik om met die jeukerigheid en swelling te help.
- Konjunktivitis kan soms deur chemikalieë of ander stowwe in u oë veroorsaak word. In so 'n geval moet u u oë uitwas. U kan aangerai word om sekere oogdruppels of salf vir u oë te gebruik.

Konjunktivitis gaan gewoonlik vanself binne een tot twee weke weg. Indien u simptome langer as dit aanhou moet u u oogarts besoek. Hy of sy kan seker maak dat u nie 'n ernstiger oogprobleem het nie.

Hoe om te keer dat konjunktivitis versprei

Virale en bakteriële konjunktivitis kan van persoon tot persoon versprei. Volg hierdie stappe sodat u nie ander mense aansteek of uself van voor af aansteek nie:

- Gebruik 'n skoon handdoek of sneesdoekie elke keer as u u gesig of oë afvee.
- Was u hande dikwels. Was hulle altyd voor en na u geëet het en wanneer u badkamer toe gegaan of genies of gehoes het.
- Probeer om nie aan u oë te raak nie. Indien u dit wel doen, was u hande onmiddellik daarna.
- Bakterieë kan in grimering leef en dit kan pienk-oog en selfs 'n gevaarlike horingvliesontsteking veroorsaak. Moenie ooggrimering gebruik as u 'n oogontsteking het nie. Vervang u grimering as u 'n oogontsteking het en moet nooit ooggrimering met ander deel nie.
- Maak seker dat u u kontaklenze skoonmaak en vervang presies soos voorgeskryf deur u oogarts. U behoort nie kontaklenze te dra tot die konjunktivitis gesond geword het nie.

Diabetes kan u tande en tandvleis beskadig: Wenke vir goeie mond-gesondheid

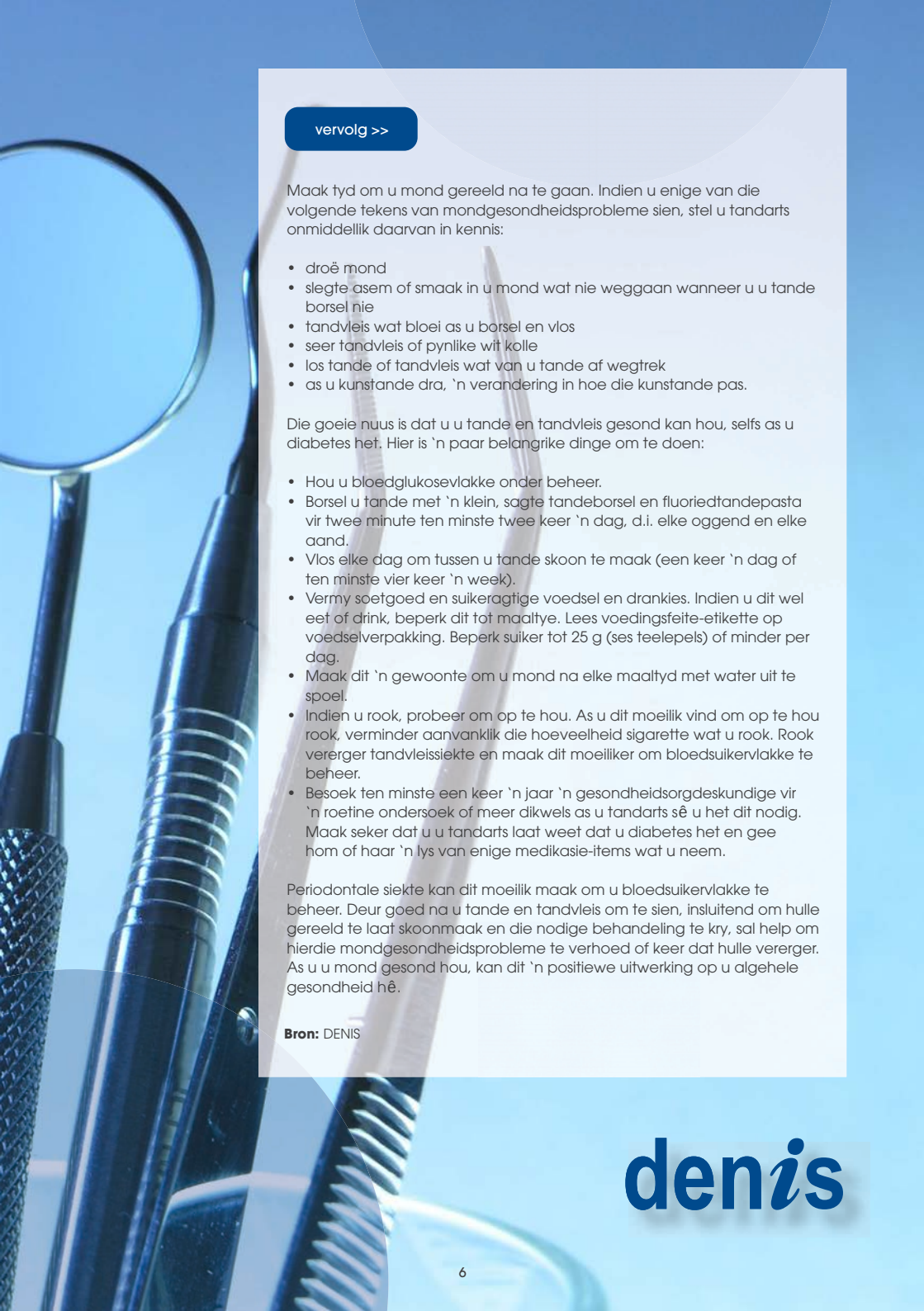
Indien u diabetes nie goed beheer word nie, staan u 'n groter kans om mondinfeksies en veral periodontale (tandvleis) siekte op te doen. Hierdie siekte kan u tandvleis en die bene wat u tande in plek hou beskadig en dit pynlik maak om te kou. Somtyds kan mense met ernstige tandvleissiekte selfs hul tande verloor.

Diabetes en sekere medikasie wat gebruik word om diabetes te behandel, kan 'n droë mond veroorsaak. Speeksel beskerm die mondweefsel, aangesien dit voedselstukkies wegspoel, verhoed dat bakterieë aanwas en suur bestry wat deur die bakterieë in u mond gevorm word. Wanneer u mond droog is, het u 'n groter risiko vir gaatjies en tandvleissiekte.

Diabetes kan ook die hoeveelheid glukose in u speeksel vermeerder. Bakterieë in u mond gebruik die glukose en vorm 'n sagte, klewerige laag wat as plaak bekendstaan. Dit bou om die beurt op u tande op, naby die lyn waar u tandvleis begin, en verhard om 'n aanpaksel wat as tandsteen (*tartar*) bekendstaan te vorm en kan tandvleissiekte veroorsaak.

vervolg op bladsy 6





vervolg >>

Maak tyd om u mond gereeld na te gaan. Indien u enige van die volgende tekens van mondgesondheidsprobleme sien, stel u tandarts onmiddellik daarvan in kennis:

- droë mond
- slegte asem of smaak in u mond wat nie weggaan wanneer u u tande borsel nie
- tandvleis wat bloei as u borsel en vlos
- seer tandvleis of pynlike wit kolle
- los tande of tandvleis wat van u tande af wegtrek
- as u kunstande dra, 'n verandering in hoe die kunstande pas.

Die goeie nuus is dat u u tande en tandvleis gesond kan hou, selfs as u diabetes het. Hier is 'n paar belangrike dinge om te doen:

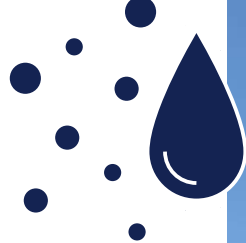
- Hou u bloedglukosevlakke onder beheer.
- Borsel u tande met 'n klein, sagte tandeborsel en fluoriedtandepasta vir twee minute ten minste twee keer 'n dag, d.i. elke oggend en elke aand.
- Vlos elke dag om tussen u tande skoon te maak (een keer 'n dag of ten minste vier keer 'n week).
- Verminder soetgoed en suikeragtige voedsel en drankies. Indien u dit wel eet of drink, beperk dit tot maaltye. Lees voedingsfeite-etikette op voedselverpakking. Beperk suiker tot 25 g (ses teelepels) of minder per dag.
- Maak dit 'n gewoonte om u mond na elke maaltyd met water uit te spoel.
- Indien u rook, probeer om op te hou. As u dit moeilik vind om op te hou rook, verminder aanvanklik die hoeveelheid sigarette wat u rook. Rook vererger tandvleissiekte en maak dit moeiliker om bloedsuikervlakke te beheer.
- Besoek ten minste een keer 'n jaar 'n gesondheidsorgdeskundige vir 'n roetine ondersoek of meer dikwels as u tandarts sê u het dit nodig. Maak seker dat u u tandarts laat weet dat u diabetes het en gee hom of haar 'n lys van enige medikasie-items wat u neem.

Periodontale siekte kan dit moeilik maak om u bloedsuikervlakke te beheer. Deur goed na u tande en tandvleis om te sien, insluitend om hulle gereeld te laat skoonmaak en die nodige behandeling te kry, sal help om hierdie mondgesondheidsprobleme te verhoed of keer dat hulle vererger. As u u mond gesond hou, kan dit 'n positiewe uitwerking op u algehele gesondheid hê.

Bron: DENIS

denis

Hiperhidrose



Hyperhidrose is 'n toestand wat veroorsaak dat u oormatig sweet.

Hiperhidrose kom voor wanneer u sweetkliere sweet vervaardig selfs wanneer u nie sweet nodig het om af te koel nie.

Hiperhidrose kan geklassifiseer word volgens die dele van die liggaam wat beïnvloed word, sowel as die onderliggende oorsaak van die oormatige sweet. Die sweetkliere, wat ook as sweetafskeidende of sweet-drywende kliere bekendstaan, kom regoor die liggaam voor en die hoeveelheid kan van een persoon tot die volgende verskil. Die *ekkriene* sweetkliere kom oor die meeste van die liggaam voor en funksioneer as die liggaam se hoof-verkoelingstelsel. Die *apokriene* sweetkliere, wat hoofsaaklik in die armholtes en om die anus voorkom, dien geen regulerende doel nie.

Soorte hiperhidrose

Daar is twee hoofsoorte hiperhidrose:

- **Primêre hiperhidrose** (ook bekend as fokale of essensiële hiperhidrose) veroorsaak oormatige sweet in die hande, armholtes, gesig en voete en die rede hiervoor is onbekend.
- **Sekondêre hiperhidrose** (ook bekend as algemene hidrose) veroorsaak uitermatige sweet oor die hele of oor 'n groot gedeelte van die liggaam en kan veroorsaak word deur uitermatige hitte, sowel as 'n mediese toestand of medikasie.

Primêre hiperhidrose word deur sweet in spesifieke gedeeltes van die liggaam gekenmerk. Die sweet is tipies tweesydig (kom aan beide kante van die liggaam voor) en beïnvloed mees dikwels die apokriene kliere in die armholtes, gevolg deur die ekkriene kliere in die voete, handpalms, kopvel en lies. Met primêre hiperhidrose is sweet die hoofkenmerk van die toestand. Alhoewel sekere snellers tot 'n voorval aanleiding kan gee, word die snellers nie as buitengewoon beskou nie en sal dit nie simptome in ander mense veroorsaak nie. Primêre hiperhidrose kan soos volg verder opgedeel word volgens die gedeelte van die liggaam wat dit aantast:

- Aksillêre hiperhidrose word tot die armholtes beperk.
- Kraniofasiale hiperhidrose beïnvloed die kop en gesig.
- Palmoplantare hiperhidrose beïnvloed die hande (palmaar) en/of voete (plantaar).
- Smaak-hiperhidrose, wat ook as Frey se sindroom bekendstaan, beïnvloed die kopvel, gesig, nek en/of die bors direk na sekere voedsel geëet word.
- Idiopatiese unilaterale beperkte hiperhidrose is 'n toestand van onbekende oorsprong waarin oormatige sweet tot een sy van die liggaam beperk word.

Sekondêre hiperhidrose is die tweede vorm van hiperhidrose en word gekenmerk deur sweet wat oor die hele liggaam voorkom. Met sekondêre hiperhidrose is sweet die sekondêre gevolg van 'n onderliggende oorsaak, wat mees dikwels 'n siekte, psigologiese afwyking of nuwe-effek van medikasie is.

Daar is verskeie leidrade wat kan help om tussen die twee toestande te onderskei:

Primêre hiperhidrose

- Beperk tot een of verskeie dele van die liggaam
- Toon gewoonlik simptome voor die ouderdom van 25 en bereik 'n hoogtepunt op die ouderdom van 35
- Sluit selde nagsweet in
- Kom in die afwesigheid van enige ander simptome voor

Sekondêre hiperhidrose

- Kom oor die algemeen wydverspreid oor die liggaam voor
- Risiko verhoog met ouderdom
- Sluit dikwels nagsweet in
- Kom dikwels tesame met ander simptome voor

vervolg op bladsy 8

Die kombinasie van mediese en familiegeskiedenis, duur van simptome, ouderdom waarop dit ontstaan en die gebrek aan of teenwoordigheid van 'n ooglopende oorsaak is dikwels genoeg om die onderskeid te tref.

Oorsake van hiperhidrose

Daar is baie oorsake van hiperhidrose. In sommige gevalle, en veral met primêre hiperhidrose, word daar nooit vasgestel wat die oorsaak is nie. In ander gevalle kan die oorsaak ooglopend en moontlik behandelbaar wees, soos in gevalle van sekondêre hiperhidrose.

Alhoewel die presiese oorsaak van primêre hiperhidrose 'n raaisel bly, is party van mening dat sekere snellers die simpatiese senuweestelsel in sommige mense kan oorspan. Die simpatiese senuweestelsel vorm deel van die outonome senuweestelsel wat die liggaam se reaksie op intense stimulus reguleer en tot die sogenaamde veg-of-vlug-reaksie lei.

Angs, stres en opwinding is algemene oorsake van primêre hiperhidrose, alhoewel die ligging en duur van die reaksie kan verskil. 'Bloed sweet' is 'n algemene term vir die skielike en oormatige sweet wat tesame met die ritteltits en senuweeagtigheid voorkom.

Sekere voedsel, drankies, kaffeïen en nikotien kan ook sweet veroorsaak op 'n wyse wat alles behalwe normaal is. Alhoewel dit natuurlik is om byvoorbeeld te sweet wanneer u voedsel eet wat besonder warm of speseryagtig is, kan mense met smaak-hiperhidrose so reageer wanneer hulle iets eet wat koud is. In sommige gevalle kan 'n reaksie veroorsaak word deur selfs die reuk van, of gedagte aan, voedsel.

Primêre hiperhidrose is hoofsaaklik 'n komplekse wanfunksionering van die outonome senuweestelsel en die endokriene stelsel wat senuweeseine ontvang en sweet reguleer. Enige probleem wat tydens hierdie wisselwerking voorkom kan moontlik die oorproduksie van sweet veroorsaak.

Sekondêre hiperhidrose is sweet wat veroorsaak word deur 'n mediese toestand of as gevolg van dwelmgebruik. Dit is 'n simptoom van 'n primêre toestand, eerder as die toestand self. Die oorsake kan verwant wees aan kanker, hormonale disfunksie, infeksies, medikasie, metaboliese afwykings en sistemiese mediese toestande.

Sommige van die meer algemene mediese toestande wat aan sekondêre hiperhidrose verwant is, sluit in:

- akute koorssiekte
- adenale kanker (kanker van die adenale kliere)
- alkoholisme
- kanker van die torakale (bors)-holte
- kongestiewe hartversaking
- diabetes
- ensefalitis (inflamasie van die brein)
- jig
- MIV
- fibromialgie (afwyking wat liggaamspyn en sensitiwiteit veroorsaak)
- hipotiroïdisme (ooraktiewe tiroïede klier)
- hiperpituitarisme (ooraktiewe pituitêre klier)
- limfoom ('n soort bloedkanker)
- menopouse ('warmgloede')
- vetsug
- rumatoïede artritis
- gordelroos (herpes zoster)
- beroerte
- dwelmmisbruik
- ruggraatbesering
- tuberkulose.

Sommige medikasie-items kan ook sekondêre hiperhidrose veroorsaak.



Hantering van hiperhidrose

Of u primêre of sekondêre hiperhidrose het, is daar dinge wat u kan doen om die simptome te hanteer.

Een van die beste maniere om 'n sweetaanval te verhoed is om te identifiseer wat dit veroorsaak, soos kaffeïen of nikotien. Indien u onseker oor die oorsaak is, hou 'n 'sweeft-dagboek' om aan te teken waarmee u besig was toe u 'n aanval gehad het.

Daarbenewens:

- Vermy waar moontlik blootstelling aan warm, humiditeit weer.
- Wanneer u buite is of oefen, hou u liggaamstemperatuur laag deur koue water te drink.
- Dra lospassende katoensokkies en -klere, selfs by die gimnasium.
- Vermy kaffeïen, alkohol en speseryagtige voedsel.
- Wend antiperspirant aan u voete en hande voor slaaptyd of wanneer u vir 'n sosiale geleentheid regmaak.
- Vermy skoene sonder materiaalvoering of koop absorberende binnesole.
- Laat u atletiese sokkies heeltemal uitdroog voor u hulle aantrek. U kan hulle ook in die tuimeldroër gooi, indien dit nodig is.
- Bring 'n ekstra-groot absorberende handdoek na oefensessies toe.
- Stort daaglik, maar vermy saunas, stoomkamers of warm storte wat veroorsaak dat liggaamstemperatuur styg.
- Probeer ontspanningstegnieke en gees-liggaam-terapie.

Bron: <https://www.verywellhealth.com/hyperhidrosis-symptoms-overview-4177694>



Sien om na u geestesgesondheid

U geestesgesondheid is 'n noodsaaklike deel van lewe en welstand.

Geesteswelstand kan as u geestestoestand beskryf word: hoe u voel en hoe goed u die lewe van dag tot dag hanteer. Ons geesteswelstand is dinamies. Dit kan van oomblik tot oomblik, maand tot maand en jaar tot jaar verander.

Hoe om na u geestesgesondheid om te sien

Selfsorg beteken dat u tyd moet maak om die dinge te doen wat u help om goed te lewe en beide u fisiese en geestesgesondheid te verbeter. Dit kan u help om stres te hanteer, u risiko vir siekte verminder en u energievlakke verhoog. Selfs 'n bietjie selfsorg in u daaglikse lewe kan 'n groot uitwerking hê.

Hier is 'n paar selfsorgwenke:

- Indien moontlik, kry gereeld oefening.
- Eet gesonde, gereelde maaltye en bly gehidreer.
- Maak slaap 'n prioriteit.
- Probeer ontspan deur byvoorbeeld asemhalingsoefeninge te doen.
- Stel doelwitte en prioriteite.
- Wees dankbaar.
- Wees positief.
- Bly in verbinding.

Selfsorg beteken vir almal iets anders en dit is belangrik om uit te vind wat u nodig het en geniet.

BELANGRIKE KONTAKBE- SONDERHEDE

WIE OM TE SKAKEL OM MET DIE FONDS IN VERBINDING TE TREE



Dienste	Link-plan	Select- en Prime-planne
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 voorafmagtigings	Universal Healthcare 0861 686 278	0800 225 151
Siekteprogramme	Universal Healthcare 0861 686 278	0800 225 151
Ambulansmagtigings	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 (Select-plan) 0800 450 010 (Prime-plan)
Optiese dienste	Universal Healthcare 0861 686 278	PPN 0861 103 529 (Select-plan) 0800 450 010 (Prime-plan)
Bedrogblitslyn	0800 000 436	0800 000 436
WhatsApp	0860 005 037	0860 005 037

BELANGRIKE E-POSADRESSE

Dienste	E-posadres
Navrae	enquiries@transmed.co.za
Bankbesonderhede en lidmaatskap	membership@transmed.co.za
Komplimente	compliments@transmed.co.za
Klagtes	complaints@transmed.co.za
Appélle	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 kopkrapperkompetisie van die eerste uitgawe van TransHealth vir 2024 aan te kondig.

- Eerste prys:** Me MM Sowden
Tweede prys: Me HSPJ Bronkhorst
Derde prys: Me PC Ehlers

OPLOSSING VAN DIE VORIGE KOMPETISIE
Vermiste woord: **VERANTWOORDELIKHEID**

WEN MET TRANSMED

Waar-of-vals-kompetisie

Ons gee groot pryse weg aan die winners 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 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:** Waar-of-vals-kompetisie, Posbus 2269, Bellville 7535
- **E-pos:** enquiries@transmed.co.za
- **Faks:** 011 381 2041/42

U inskrywingsvorm moet Transmed Mediese Fonds teen nie later nie as 30 Junie 2024 bereik.

Dui asseblief aan of die volgende stellings waar of vals is deur 'n regmerk in die toepaslike blokkie hieronder te maak:

- | | | |
|--|-------------------------------|-------------------------------|
| 1. Geestesgesondheid is 'n noodsaaklike deel van lewe en welstand. | ☐ Waar | ☐ Vals |
| 2. Skakel 0800 000 436 vir navrae oor lidmaatskap en bydraes. | ☐ Waar | ☐ Vals |
| 3. Daar is vyf soorte hiperhidrose. | ☐ Waar | ☐ Vals |
| 4. Diabetes kan die hoeveelheid glukose in u speeksel vermeerder. | ☐ Waar | ☐ Vals |
| 5. Virale en bakteriële konjunktivitis versprei van persoon tot persoon. | ☐ Waar | ☐ Vals |
| 6. Opgeswelde ooglede is een van die simptome van pienk-oog. | ☐ Waar | ☐ Vals |

Volle naam:	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, gefaks of per e-pos aan Transmed gestuur mag word. • Wenner sal telefonies in kennis gestel word en hul name sal in die TransHealth-tydskrif gepubliseer word. • Transmed mag die publikasie van die foto's van die wenner vereis. • Die beoordelaars se besluit is finaal en geen korrespondensie sal gevoer word nie. • Inskrywing vir die kompetisie dui op aanvaarding van alle reëls.
Fisiese adres:	
Posadres:	
E-posadres:	
Lidmaatskapnommer:	
Kontaknommer:	