



FOR **ALL OUR** PEOPLE



transmed
MEDICAL FUND

TransHealth

DERDE UITGAWE VIR 2026

In hierdie uitgawe:

- Hoofbeampte se nota
- Lupus en u liggaam se immuunstelsel
- Twaalf voordele van gereelde fisiese aktiwiteit
- Wat is slaapapnee?
- Peusel beïnvloed u tandheelkundige gesondheid
- Borsel lig om tandeborsel-slytasie te voorkom
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie

Hoofbeampte se nota



TransHealth | Derde uitgawe vir 2026

Welkom by die derde uitgawe van TransHealth 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 lupus, 'n outoimmune siekte waar u immuunstelsel u liggaam se normale selle aanval, en slaapapnee, 'n slaapversteuring waar u by tye ophou asemhaal terwyl u slaap, wat veroorsaak dat u herhaaldelik gedurende die nag wakker word.

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.

In ons gereelde kompetisie vra ons u om die kopkrapper te voltooi deur 'n sirkel om die toepaslike woorde te trek. Al die antwoorde is in hierdie uitgawe. Op daardie noot wil ek ook graag die weners van die vorige kompetisie gelukwens.

Ons vertrou dat u die nuusbrieff 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

Lupus en u liggaam se immuunstelsel

Wat is lupus?

Lupus is 'n chroniese outoimmune siekte wat veroorsaak dat u immuunstelsel u liggaam se normale selle aanval. Dit kan verskillende dele van u liggaam aantas.

Watter soorte lupus is daar?

Die twee hoofsoorte lupus is sistemiese lupus eritematose en diskoïde lupus, maar daar is verskeie soorte lupus:

- **Sistemiese lupus eritematose (SLE)** kan bykans enige orgaan of liggaamstelsel aantas. Dit tas meestal u vel en gewrigte aan. By sommige mense kan lupus selfs hul hart, bloedvate, longe, niere of brein aantas.
- **Diskoïde lupus** is gewoonlik 'n matiger siekte. Dit tas dikwels net u vel aan, alhoewel dit soms in SLE kan ontaard.
- **Subakute kutane lupus** is matiger en veroorsaak meestal uitslae en gewrigspyn.
- **Dwelmg-eïnduseerde lupus** ontstaan as 'n reaksie op sekere medikasie. Die toestand verbeter gewoonlik wanneer u ophou om die medikasie te gebruik wat die toestand veroorsaak het.
- **Neonatale lupus eritematose (NLE)** kan voorkom tydens swangerskap wanneer sekere teenliggame ('n soort proteïen in u bloed) na u baba oorgedra word. Dit kan lei tot veluitslae, lewer- en bloedprobleme en soms hartprobleme.

Wat is die simptome van lupus?

Simptome van lupus kan wyd verskil. Sommige mense het matige simptome, terwyl ander ernstiger simptome ervaar.

Die meeste mense met lupus het simptome wat hul vel en mukusmembrane (die voering in gedeeltes van die liggaam) aantas, soos:

- veluitslae en veral 'n skoenlappervormige uitslag op die gesig
- mond- en neusgewasse
- haarverlies.

Ander simptome van lupus kan die volgende insluit:

- gewrigspyn of -swelsel
- Raynaud se siekte, waar vingers en tone wit of blou raak as gevolg van koue of stres
- swelsel in limfkliere en milt
- moegheid en ongesteldheid
- koors
- aptyt- en gewigsverlies.

vervolg op
bladsy 4 >>



Die meeste mense het nie al hierdie simptome nie en kan verskillende simptome op verskillende tye ervaar. Vir sommige mense kan simptome verbeter na behandeling of 'n aanvanklike aanval. Ander kan by tye beter voel (remissie), waarna dit weer kan opvlam.

Wat veroorsaak lupus?

Die presiese oorsaak van lupus is onbekend. Lupus kan veroorsaak word deur 'n kombinasie van genetiese, hormonale en omgewingsfaktore. U het 'n groter kans om lupus te ontwikkel as iemand in u familie dit het.

Lupus ontstaan wanneer u immuunstelsel teenliggame vervaardig wat u normale liggaamselle aanval. Dit lei tot ontsteking, pyn en skade in die dele van u liggaam wat aangetas is.

Verskeie faktore kan lupus veroorsaak, soos:

- **hormone:** vroue en veral dié wie van vrugbare leeftyd is, loop 'n hoër risiko as mans, wat beteken estrogen speel moontlik 'n rol
- **omgewing:** blootstelling aan te veel sonlig, sommige virale infeksies of chemikalieë
- **medikasie:** sommige medikasie kan lupus veroorsaak, en dit verdwyn gewoonlik sodra u ophou om die medikasie te gebruik.

Wat veroorsaak dat lupus opvlam?

Simptome in lupus kan deur verskeie faktore veroorsaak word, insluitend:

- sekere voedsel
- medikasie en chemikalieë
- stres
- swangerskap
- hormone
- blootstelling aan die son
- virale en bakteriële infeksies.

Leefstyl

U kan help om lupus te beheer met hierdie leefstylgewoontes:

- Kry genoeg rus.
- Verminder of bestuur stres.
- Kry gereelde, matige oefening – sonder om u te ooreis.
- Handhaaf 'n gesonde gewig.
- Hou op rook.
- Probeer om nie te veel alkohol te gebruik nie.
- Beskerm u vel teen die son en verminder u blootstelling aan sonlig.

Bron: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/4875-lupus>



Twaalf voordele van gereelde fisiese aktiwiteit

Die geheim van 'n meer aktiewe leefstyl is om fisiese aktiwiteit 'n deel van u daaglikse lewe te maak – klein aanpassings kan die wêreld se verskil maak. Dink deeglik na oor hoe u elke dag meer aktief kan wees.

Voordele van gereelde fisiese aktiwiteit

- Verbeter u lewenskwaliteit
- Verminder u risiko vir kanker
- Help u om u gewig te beheer
- Maak u bene en spiere sterker
- Verbeter u geestelike gesondheid
- Kan help om depressie te oorkom
- Verbeter immuniteit
- Verbeter bloedvloei
- Voorkom sekere chroniese siektes
- Help om op te hou rook
- Verhoog langlewendheid
- Verbeter u slaap



Wat is slaapapnee?

Slaapapnee is 'n slaapversteuring waar u ophou asemhaal terwyl u slaap, wat veroorsaak dat u herhaaldelik in die nag wakker word. Dit keer dat u genoeg slaap kry en verhoog u risiko vir verskeie ernstige gesondheids toestande.

Soorte slaapapnee

Daar is drie soorte slaapapnee:

• Obstruktiwiese slaapapnee

Dit is die algemeenste soort. Dit kom voor wanneer u lugweë herhaaldelik heeltemal of gedeeltelik sluit terwyl u slaap. Dit gebeur gewoonlik omdat die sagte weefsel agter in u keel in mekaar sak wanneer die spiere in u gesig en nek ontspan terwyl u slaap. Gedurende hierdie episodes moet u diafragma en borsspiere harder as normaalweg werk om u lugweë oop te hou. U kan hardop hyg en u liggaam kan ruk. Dit kan u slaap beïnvloed, die vloei van suurstof na noodsaaklike organe vertraag en tot abnormale hartritmes lei.

• Sentrale slaapapnee

Hierdie soort versper nie u lugweë nie, maar veroorsaak probleme in u asemhalingsbeheersentrum wat maak dat u brein versuim om die nodige seine na u spiere te stuur om asem te haal. Dit tas die funksionering van u sentrale senuweestelsel aan. Hierdie soort kom meestal voor onder mense met 'n neuromuskulêre siekte, soos 'n seldsame brein- en ruggraatsiekte wat bekend staan as amiotrofiese laterale sklerose (ALS of Lou Gehrig se siekte), sowel as diegene wie 'n beroerte gehad het of mense wie hartversaking of ander vorms van hart-, nier- of longsiekte het.

• Komplekse slaapapneesinde room

Hierdie toestand gee aanleiding tot 'n kombinasie van obstruktiwiese en sentrale slaapapnee. Wanneer u die obstruktiwiese soort het, maar dit ontaard in die sentrale soort na u behandeling ontvang het, het u behandeling-geïnduseerde sentrale slaapapnee.

Gevolge van slaapapnee

Wanneer u ophou asemhaal as gevolg van slaapapnee, daal die suurstofvlakke in u bloed. Dit veroorsaak 'n breinrefleks wat u wakker hou tot u weer begin asemhaal.

Wanneer u herhaaldelik wakker word, bring u nie genoeg tyd in die dieper vlakke van slaap deur nie. Hoe ernstiger u toestand is, hoe meer dikwels word u slaap onderbreek.

Wanneer u min slaap, voel u moeg gedurende die dag. U kan minder produktief by die werk of skool wees en geïrriteerd, buierig of hartseer voel. U kan vergeetagtig wees of sukkel om te konsentreer. En u sal meer geneig wees om ongelukke by die werk of terwyl u bestuur oor te kom.

Oorsake van slaapapnee

Die oorsaak van u slaapapnee hang af van die soort wat u het:

- **Obstruktiwe slaapapnee**

Hierdie soort kan veroorsaak word deur dinge wat u lugweë vernou of u lugvloei belemmer, insluitend oorgewig, vergrootte mangels of adenoïede of 'n breë nek.

- **Sentrale slaapapnee**

Enigiets wat die brein se beheer oor u asemhaling en borsspiere belemmer kan hierdie soort veroorsaak. Dit sluit hormoonvlakke en sekere gesondheidstoestande in. Verdowingsmiddels kan hierdie uitwerking hê, sowel as liggaamsveranderinge as gevolg van veroudering.



Risikofaktore vir slaapapnee

Enigiemand kan hierdie toestand hê, maar sommige faktore stel u bloot aan groter risiko:

- oorgewig
- 'n breë nek, wat u lugweë kan vernou
- 'n nouer lugweg as gevolg van oorerflikheid of groot mangels of adenoïede
- manlike geslag
- ouderdom
- 'n familiegeskiedenis van slaapapnee
- rook
- gebruik van alkohol, slaapmiddels of kalmeermiddels
- verstopte neus
- mediese toestande soos tipe 2 diabetes, kongestiewe hartversaking, hoë bloeddruk, Parkinson se siekte, polisistiese ovariumsindroom (POS), hormonale afwykings, 'n vorige beroerte of chroniese longsiektes soos asma.

Simptome van slaapapnee

Die kans is goed dat u die eerste simptome van obstruktiwe slaapapnee sal mis, maar u bedmaat kan u daarvan bewus maak. Die algemeenste tekens is:

- snork
- moegheid of lomerigheid deur die dag
- rusteloosheid wanneer u slaap of om dikwels in die nag wakker te word
- droë mond of seer keel wanneer u wakker word
- wakker skrik omdat u sukkel om asem te haal of voel asof u versmoor

vervolg op bladsy 8 >>



vervolg >>

- gebrek aan konsentrasievermoë, vergeetagtigheid of geïrriteerdheid
- depressie of angstigheid
- dikwelse behoefte om in die nag op te staan om te urineer
- nagsweet
- seksuele disfunksie
- kopsere.

Hoe om met slaapapnee saam te leef

'n Gesonde leefstyl en slaapgewoontes is belangrik vir die bestuur van u toestand.

• Volg 'n gesonde dieet

Om 'n gewig wat vir u gesond is te bereik en daarby te bly kan u simptome verlig. 'n Navorsingstudie het bevind dat mense wie 'n Mediterreense dieet volg wat ryk is aan vrugte, groente en volgraan, minder geneig is om apnee te ondervind, selfs al het hulle nie gewig verloor nie. Praat met u dokter oor die beste maniere om gewig te verloor en u eetgewoontes te verbeter.

• Doen gereeld oefening

Fisiese aktiwiteit help om u gewig te beheer en verbeter terselfdertyd u slaapgehalte. Probeer om vir ten minste vyf dae 'n week vir ten minste 30 minute 'n dag te oefen.

• Beoefen goeie slaaphigiëne

Probeer om elke dag en selfs oor naweke op dieselfde tyd bed toe te gaan en op te staan. Hou u slaapkamer donker, koel en stil en vermy die gebruik van elektroniese toestelle na aan u slaaptyd.

• Lig u kop

Gebruik 'n ortopediese ondersteuningskussing of 'n verstelbare bed om u kop hoër as die res van u liggaam te hou terwyl u slaap. Dit help om u lugweë oop te hou.

• Leer om op u sy te slaap

Daar is 'n groter kans dat u lugweë in mekaar sal sak as u op u rug slaap. Deur op u maag te slaap sal ook keer dat u snork, maar dit kan groter druk op u rug en nek plaas.

• Vermyn middels wat slaap ontwrig

Sigarette, alkohol, slaappille en kalmeermiddels kan u simptome vererger.

• Hou vol met behandeling

Dit is die beste manier om 'n goeie resultaat te verseker. Indien u dokter 'n positiewe lugwegdruk (PAP)-masjien aanbeveel het, maak seker dat u dit presies gebruik soos voorgeskryf.

Bron: <https://www.webmd.com/sleep-disorders/sleep-apnea/sleep-apnea>





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 neute 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.

denis

Borsel lig om tandeborselslytasie te voorkom

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

vervolg op bladsy 10 >>



Verkeerde borseltegning, 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 gaskoeldrank of sportdrankies, sitrusvrugte of -sap en suur jellie-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 flouriedtandepasta.
- 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.

Lede op die Select-plan

Een van die voordeeluitsluitings wat van toepassing is op die tandheelkundige voordeel op die Select-plan 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.

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

Bron: DENIS



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
Bedrogblietslyn	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 nuusbriëf dien nie as mediese raad of as gronde vir 'n mediese eis vir enige produk van hoëgenaamd 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 toets u kennis-kompetisie van die **tweede uitgawe** van TransHealth vir 2026 aan te kondig.

- Eerste prys:** Mnr DA Minne
Tweede prys: Mev H van Rooyen
Derde prys: Mnr NR Sibiya

OPLOSSING VAN DIE VORIGE KOMPETISIE

- Vraag 1: **Seer keel**
Vraag 2: **DENIS**
Vraag 3: **Gehalte slaap**
Vraag 4: **Junie**
Vraag 5: **AZOZA**
Vraag 6: **031 574 3913**

WEN MET TRANSMED

Kopkrapperkompetisie

Ons gee groot pryse weg aan die wenners van ons kompetisie. Al wat u hoef te doen is om die kopkrapper hieronder te voltooi deur 'n sirkel om die toepaslike woorde te trek. Die woorde kan skuins, vertikaal of horisontaal verskyn. U sal die antwoorde in hierdie uitgawe van die nuusbrief vind. Die eerste korrekte antwoord 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:** Kopkrapperkompetisie
Posbus 2269
Bellville
7535
- E-pos:** enquiries@transmed.co.za

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

- | | |
|----------------|------------|
| BEHANDELING | HORMONE |
| MIDDELS | LUPUS |
| APNEE | VELUITSLAE |
| SNORK | LENTE |
| LANGLEWENDHEID | ALLERGIE |

A J S T P E N O M R O H T M V
L A L U D S E S M K T T E E L
L O B E H A N D E L I N G X A
E U M X N O O R W E T Y G E N
R N S N E T I N S N N T M D G
G T T I P P E U E D G P E U L
I L A Q P I E M P I A V A N E
E P V E L U I T S L A E L K W
M R Q E O A S G J O I G R G E
L I L C E N U E B R F O Q E N
E H D R S R P R H D N O N B D
R L T D K K K A Y S F L D I H
G C U I E E C M L U P U S T E
Y K D L R L Q O S S E R S P I
F E T O P W S N S P R O N G D

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 korrespondensie sal gevoer word nie.
 - Inskrywing vir die kompetisie dui op aanvaarding van alle reëls.