transmed
MEDICAL FUND

TransHealth

VIERDE UITGAWE VIR 2025

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Nagbeenkrampe
- Veneuse stase dermatitis
- Aortaklepstenose
- Voorkom voedselvergiftiging
- Klop die hitte
- Belangrike kennisgewing! Naamverandering van ambulansdiensverskaffer
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie-inskrywing

Hoofbeampte se nota

Welkom by die laaste uitgawe van **TransHealth** 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 aortaklepstenose, wat 'n soort hartklepsiekte is, en veneuse stase dermatitis, 'n velontsteking van die onderbene wat deur slegte sirkulasie veroorsaak word. Ons het ook wenke oor hoe om voedselvergiftiging te voorkom en sonbeskerming by hierdie uitgawe ingesluit.

Geluk aan die wenners van die kompetisie in ons vorige uitgawe. In hierdie uitgawe het ons 'n kopkrapper ingesluit waar ons u vra om 'n raaisel te voltooi en 'n vermiste woord deur 'n proses van uitskakeling te vind. Al die woorde verskyn in hierdie uitgawe.

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 spier-krampe.

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 senuwees die verkeerde seine na u spiere stuur. U brein kan byvoorbeeld verkeerdelik vir u been sê om te beweeg terwyl u droom en veroorsaak dat u kuitspiere saamtrek.

vervolg op bladsy 4 >>

vervolg >>

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 kanse om beenkrampe te kry verhoog, insluitend:

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

Behandeling van nagbeenkrampe

Wanneer `n beenkramp die volgende keer toeslaan, volg hierdie wenke:

- Strek 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 kramp 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:

- Strek 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.

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

Veneuse stase dermatitis

Veneuse stase dermatitis (ook bekend as veneuse ekseem of stase dermatitis) kom voor wanneer `n probleem met u are, gewoonlik in u onderbene, bloedvloei belemmer. Namate meer vloeistof en drukking opbou, lek van die bloed uit u are na u vel toe. Mediese behandeling kan help en daar is baie dinge wat u uit u eie kan doen om die probleem onder beheer te bring.

Simptome

Swelsel om u enkels is dikwels die eerste teken wat u sal opmerk. Dit kan sak terwyl u slaap en weer gedurende die dag opswel wanneer u aktief is. U bene kan swaar voel wanneer u staan of stap.

Ander simptome kan insluit:

- vel rondom en bo u enkels wat rooierig op ligter velkleure vertoon of bruin, pers of asvaal op donkerder velkleure
- spatare wat verwronge, bultend en donker pers of blou lyk
- jeuk
- pyn
- sere met `n uitskeiding, of wat `n rofie maak of skubberig voorkom
- dikker vel om u enkels of skene
- haarverlies op u enkels of skene.

vervolg op bladsy 6 >>

vervolg >>

Wie is vatbaar vir veneuse stase dermatitis?

Die toestand kom meer algemeen voor onder mense wie 50 jaar oud en ouer is. Vroue is meer geneig as mans om dit te kry. Die volgende toestande maak u meer vatbaar vir veneuse stase dermatitis:

- hoë bloeddruk
- spatare
- as u baie oorgewig is
- harttoestande soos kongestiewe hartversaking
- nierversaking
- \`n bloedklont, veral in u been
- talle swangerskappe
- chirurgie wat u voorheen ondergaan het of \`n besering op dieselfde plek
- staan of sit vir lang tydperke of \`n gebrek aan oefening.

Wat veroorsaak veneuse stase dermatitis?

Die toestand tas gewoonlik mense met sirkulasieprobleme aan. Wanneer u are nie doeltreffend werk nie, word bloed nie soos dit moet terug na u hart vervoer nie.

Die are in u bene het eenrigtingkleppe wat help om bloed deur te voer. Hul werk is om bloed deur u bene op te stoot na bo. Soos u ouer word of ander gesondheidsprobleme ontwikkel, kan die kleppe ophou werk soos hulle moet. Dit staan as veneuse ontoereikendheid bekend.

In sommige gevalle kan hierdie en ander toestande veroorsaak dat drukking opbou, wat onvoldoende bloed- en suurstoftoevoer na die vel veroorsaak.

Hoe om veneuse stase dermatitis te beheer

\`n Paar veranderinge aan u daaglikse gewoontes kan u help om u veneuse stase dermatitis onder beheer te bring en verhoed dat dit vererger:

- **Neem pouses.** Indien u werk van u vereis om vir lang tydperke te sit of staan, maak tyd om te beweeg. Indien moontlik, gaan stap vir 10 minute gedurende middagete of teepouses.
- **Oefen.** Beweging bevorder bloedvloei. Vra u dokter hoe dikwels u behoort te oefen en watter aktiwiteite veilig vir u is.
- **Dra gemaklike klere.** Kompressiekouse is \`n goeie keuse vir u bene, maar kies lospassende katoenklere vir die res van u liggaam. Stywe of growwe materiaal kan u vel irriteer en sirkulasie beïnvloed.
- **Sien na u vel om.** Dit is prikkelbaar. Wanneer u bad, gebruik slegs sagte reinigers en handdoeke en wend direk daarna \`n geurlose bevogtiger aan. Vermy skoonmaakprodukte, parfuum, gras, plante, troeteldierhare of enigiets anders wat moontlik u vel kan irriteer.

Bron:
https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/eczema/venous-stasis-dermatitis

Aortaklepstenose

Aortaklepstenose is `n soort hartsiekte en staan ook as hartklepsiekte bekend. Die hartklep is tussen die linker onderste hartkamer en die liggaam se hoofslagaar of aorta geleë. Met aortaklepstenose is die klep vernou en maak dit nie ten volle oop nie. Dit verminder of keer bloedvloei van die hart af na die aorta en die res van die liggaam.

Simptome

Aortaklepstenose wissel van matig tot ernstig. Simptome kom gewoonlik voor wanneer die klep baie nou is. Sommige mense met aortaklepstenose kan vir baie jare lank geen simptome hê nie.

Die volgende simptome van aortaklepstenose kan tydens liggaamlike inspanning voorkom:

- borspyn of -styfheid
- gevoelens van flouheid of duiseligheid of floutes
- kortasem
- moegheid
- vinnige, onreëlmatige hartklop.

Aortaklepstenose kan tot hartversaking lei. Die simptome van hartversaking sluit in uitermatige moegheid, kortasem en opgeswelde enkels en voete.

Oorsake

Ten einde die oorsake van aortaklepstenose te verstaan, kan dit help om te weet hoe die hart en hartkleppe werk.

Die hart het vier kleppe wat sorg dat bloed korrek vloei:

- aortaklep
- mitrale klep
- trikuspidale klep
- pulmonale klep.

Elke klep het klepflappe – ook bekend as slipkleppe – wat een keer tydens elke hartklop oop- en toemaak. Soms maak die kleppe nie behoorlik oop en toe nie. Indien `n klep nie ten volle oop- of toemaak nie, word bloedvloei verminder of afgesny.

Met aortaklepstenose is die klep tussen die onderste hartkamer of linkerventrikel en die liggaam se hoofslagaar of aorta vernou en maak dit nie ten volle oop nie. Hierdie vernouing staan as stenose bekend.

Wanneer die aortaklep vernou is, moet die hart harder werk om genoeg bloed na die liggaam te pomp. Die ekstra werk kan veroorsaak dat die linker onderste hartkamer verdik. Mettertyd kan die hart verswak.

Oorsake van aortaklepstenose sluit in:

- **Harttoestand by geboorte, wat ook as 'n aangebore hartdefek bekendstaan:** Sommige kinders word gebore met `n aortaklep wat slegs twee slipkleppe in plaas van drie het. Indien daar slegs twee slipkleppe is, word dit `n bikuspiede aortaklep genoem. In seldsame gevalle kan `n aortaklep een of vier slipkleppe hê.
- **Opeenhoping van kalsium op die klep, wat ook as aortaklepverkalking bekendstaan:** Kalsium is `n mineraal wat in die bloed voorkom. Soos bloed oor die aortaklep vloei, kan kalsium op die klep versamel. Kalsiumafsetsels kan moontlik nooit enige probleme veroorsaak nie. Aortaklepstenose wat verband hou met veroudering en kalsiumafsette veroorsaak gewoonlik nie simptome voor die ouderdom van 70 of 80 nie. Maar in sommige mense – veral diegene met afwykings in die aortaklep by geboorte – kan kalsiumafsetsels veroorsaak dat die klep op `n vroeër ouderdom vernou.
- **Rumatiekkoors:** Hierdie komplikasie van onbehandelde strepkeel kan die hartkleppe beskadig. Dit kan veroorsaak dat littekenweefsel op die aortaklep vorm. Littekenweefsel kan `n vernouing in die opening van die aortaklep veroorsaak. Dit kan ook `n growwe oppervlak vorm waarop kalsiumafsetsels kan versamel.

vervolg op bladsy 8 >>

vervolg >>

Risikofaktore

Risikofaktore vir hartklepstenose sluit in:

- veroudering
- aangebore hartdefekte (sommige harttoestande wat by geboorte teenwoordig is), bv. 'n bikuspiede aortaklep
- langtermyn niersiekte
- risikofaktore vir hartsiekte, soos diabetes, hoë cholesterol en hoë bloeddruk
- infeksies wat die hart aantas, soos rumatiekkoors en besmetlike endokarditus
- bestralingsterapie op die bors.

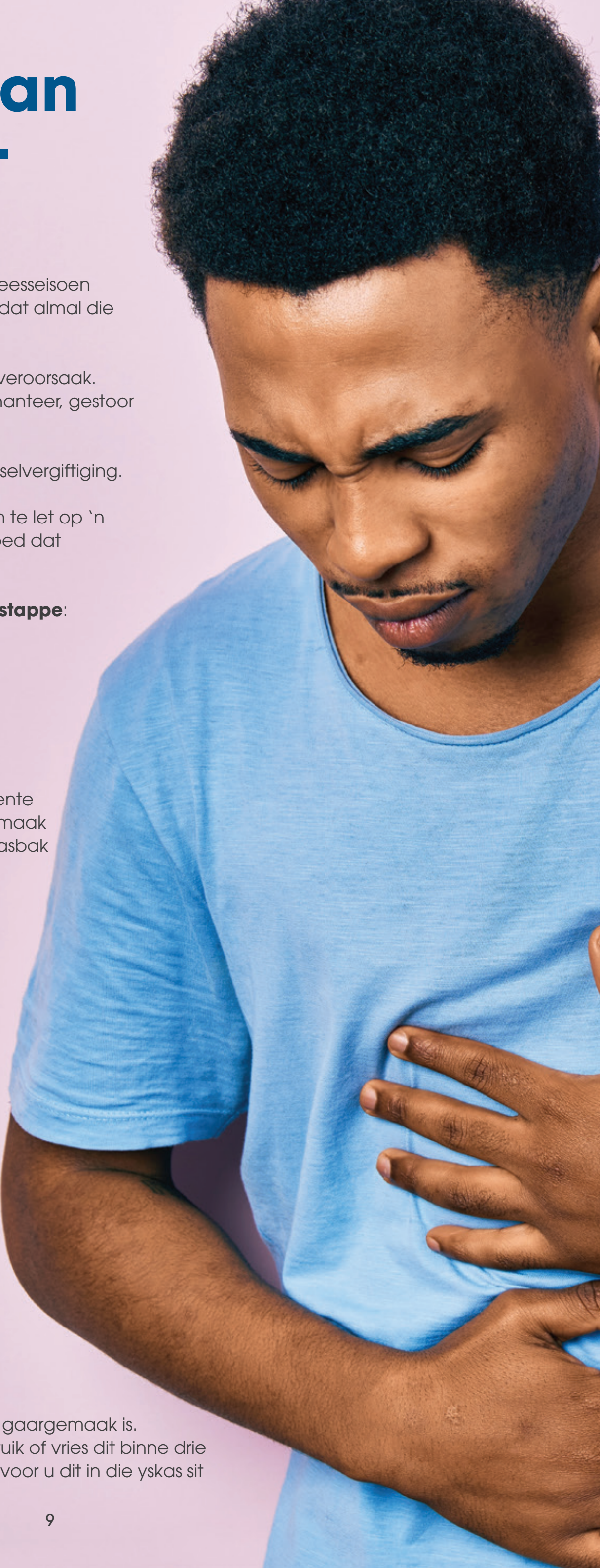
Voorkoming

Sommige moontlike maniere om hartklepstenose te voorkom is:

- **Gaan vir 'n gesondheidsondersoek wanneer u 'n seer keel het.** Onbehandelde strepkeel ('n seer keel wat deur bakteriële infeksie veroorsaak word) kan tot rumatiekkoors lei, wat die hartkleppe kan beskadig. Strepkeel kan gewoonlik maklik met antibiotika behandel word. Rumatiekkoors is meer algemeen onder kinders en jong volwassenes.
- **Hou die hart gesond.** Bespreek u risikofaktore vir hartsiekte met u gesondheidsorgverskaffers. Vra hoe om hulle te voorkom en bestuur. Risikofaktore soos hoë bloeddruk, vetsug en hoë cholesterol kan verband hou met aortaklepstenose.
- **Sien om na die tande en tandvleis.** Daar is moontlik 'n verband tussen tandvleisinfeksie, wat as tandvleissiekte bekendstaan, en 'n hartinfeksie, wat as endokarditis bekendstaan. Endokarditis is 'n risikofaktor vir aortaklepstenose.

Bron:
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/aortic-stenosis/symptoms-causes/syc-20353139

Voorkoming van voedselvergif-tiging



Moenie dat besmette voedsel u vieringe 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, afhangende 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 klere 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, gesweet 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.

AZOZA

Belangrike kontakbesonderhede

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 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 (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	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 toets-u-kennis-kompetisie van die **derde uitgawe** van TransHealth vir 2025 aan te kondig.

Eerste prys: Mnr PJ Odell
Tweede prys: Mnr WM Fish
Derde prys: Mnr MN Inggs

ANTWOORDE VAN DIE VORIGE KOMPETISIE

1. Een keer 'n jaar
2. Swak slaap
3. Slaapapnee
4. RBS
5. Oogspanning
6. 0800 115 750

Wen met Transmed

Kopkrapperkompetisie

Ons gee pryse weg aan die wenners van ons kopkrapperkompetisie. Al wat u hoef te doen is om die raaisel te voltooi deur 'n sirkel om die toepaslike woorde te trek en die een te vind wat nie verskyn nie. Die woorde kan skuins, vertikaal of horisontaal verskyn. 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:** Kopkrapperkompetisie
  Posbus 2269
  Bellville
  7535
- **E-pos:** **enquiries@transmed.co.za**

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

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

SONBRILLE
INKOPIES
BESMETTE
BESTRALING
STENOSE
DERMATITIS
KALSIUM
KRAMPE
VERSTEURINGS
VOORKOMING
CHIRURGIE

Vermiste woord: ______________________

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.