transmed
MEDICAL FUND

TransHealth

EERSTE UITGAWE VAN 2025

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Fibromialgie
- Volhardende depressiewe steuring
- Spierdistrofie
- Vroeë opsporing
- Hello Doctor: Kontak 'n dokter enige tyd, enige plek, gratis
- Bedrogbewustheid: Beskerm die Fonds deur dit aan te meld!
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie-inskrywing

Hoofbeampte se nota

Welkom by die eerste uitgawe van **TransHealth** vir 2025.

Welkom terug! Ons hoop u het ʼn wonderlike blaaskans gehad en spesiale tyd met vriende en familie deurgebring. Tyd weg van ons alledaagse take kan merkwaardig goed wees vir liggaam en siel en die begin van ʼn nuwe jaar bied die ideale geleentheid om te besin oor waar ons was en waarheen ons oppad is. Ons wil u graag ʼn voorspoedige jaar vorentoe toewens!

In hierdie uitgawe dek ons fibromialgie, ʼn chroniese (langdurige) siekte wat pyn en gevoeligheid deur die hele liggaam veroorsaak, en spierdistrofie, ʼn toestand wat spierswakheid veroorsaak.

Indien u of iemand wat u ken aan ligte of matige depressie lei, lees asseblief die artikel oor volhardende depressiewe steuring (VDS). Ons moedig lede aan om een of meer van die volgende praktiese maniere te oorweeg om te help wanneer u terneergedruk of hartseer voel: doen ontspanningsoefeninge, verminder u werkslading, eet goed-gebalanseerde maaltye, bly besig, vermy alkohol en, indien u rook, oorweeg dit om op te hou.

Ons wil u graag herinner dat indien u nie direk met ons in verbinding kan tree nie en iemand namens u met ons moet praat, u ʼn **lid-toestemmingsvorm** moet invul voor ons instruksies kan aanvaar van, of u inligting deel met, enigiemand anders. Hierdie maatreël beskerm u teen mense wie kan probeer om sonder magtiging toegang tot u inligting te verkry. Die vorm is op die Fonds se webtuiste by **www.transmed.co.za** beskikbaar. Andersins kan u die kliëntediensdepartement by **0800 450 010** skakel vir die vorm. Vul dit elektronies in of druk dit uit.

Geluk aan die wenners van die kompetisie in ons vorige uitgawe. Daar is weereens uitstekende pryse om te wen in ons eerste kompetisie vir 2025. Ons het ʼn kopkrapper ingesluit waar ons u vra om ʼn raaisel te voltooi en ʼn vermiste woord te vind deur ʼn proses van uitskakeling. Al die woorde verskyn in hierdie uitgawe.

Ek hoop u geniet die nuusbrief.

Ons verwelkom enige voorstelle wat u dalk het vir artikels of lidvoordele wat u graag wil hê ons in toekomstige nuusbriewe moet publiseer. Stuur u voorstelle na **suggestions@transmed.co.za.**

Lekker lees.

Joune in goeie gesondheid

Petrus Wassermann
Hoofbeampte

Fibromialgie

Wat is fibromialgie?

Fibromialgie is `n chroniese (langdurige) siekte wat pyn en gevoeligheid dwarsdeur die liggaam veroorsaak, sowel as moegheid en slapeloosheid. Wetenskaplikes verstaan nie ten volle wat dit veroorsaak nie, maar mense met die siekte is gevoeliger vir pyn.

Fibromialgie kan nie genees word nie, maar gesondheidsorgverskaffers kan help om die simptome te bestuur en behandel. Behandeling sluit gewoonlik `n kombinasie van oefening of ander bewegingsterapie, sielkundige en gedragsterapie en medikasie in.

Wie kan fibromialgie kry?

Enigeen kan fibromialgie kry, maar meer vrouens as mans kry dit. Dit kan mense van enige ouderdom aantas, insluitend kinders, maar dit begin gewoonlik op middeljarige ouderdom en die kanse om dit te kry word groter soos mens ouer word. Dit kom onder mense van alle gemeenskappe en agtergronde voor.

Indien u ander siektes het, en veral rumatiese siektes soos artritis, of gemoedsversteurings of toestande wat pyn veroorsaak, is die waarskynlikheid dat u fibromialgie kan kry hoër. Hierdie siektes sluit in:

- rumatoïede artritis
- sistemiese lupus eritematose (`n immuunstelsel-siekte, wat algemeen as lupus bekendstaan)
- ankiloserende spondilitis (`n soort artritis wat die ruggraat aantas)
- osteoartritis
- depressie of angs
- chroniese rugpyn
- prikkelbare dermsindroom.

Fibromialgie is dikwels `n familiekwaal en sommige wetenskaplikes glo sekere gene kan dit meer waarskynlik maak dat u dit kan ontwikkel. Die siekte kom egter ook voor in mense met geen familiegeskiedenis van die siekte nie.

Simptome van fibromialgie

Die hoofsimptome van fibromialgie is:

- chroniese pyn wat wydverspreid deur die liggaam of in meer as een area voorkom; pyn kom dikwels voor in die arms, bene, kop, bors, maag, rug en boude; mense beskryf dit dikwels as `n pynlike, branderige of polsende gevoel
- moegheid of `n oorweldigende gevoel van uitputting
- slaapprobleme.

vervolg op bladsy 4 >>

vervolg >>

Ander simptome kan insluit:

- spier- en gewrigstyfheid
- gevoeligheid vir aanraking
- dooie gevoel of tinteling in die arms en bene
- probleme om te konsentreer, helder te dink en te onthou (soms bekend as '*fibro fog*')
- verhoogde sensitiwiteit vir lig, geluide, reuke en temperatuur
- spysverteringsprobleme, soos opgeblaastheid of hardlywigheid.

Oorsake van fibromialgie

Die oorsaak van fibromialgie is nie bekend nie, maar navorsing toon dat mense met die siekte 'n verhoogde gevoeligheid vir pyn het en pyn voel wanneer ander dit nie voel nie. Breinbeeldingstudies en ander navorsing het bewyse blootgelê van afwykings in die seine in neurale kanale wat pyn oordra en ontvang in mense met fibromialgie. Hierdie afwykings kan ook bydra tot die moegheid, slaapprobleme en wasige denke wat baie mense met die siekte ervaar.

Navorsers glo dat nie-genetiese omgewingsfaktore ook 'n rol speel in 'n persoon se risiko om die siekte te ontwikkel. Hierdie omgewingsfaktore kan ook 'n siekte wat pyn, soos rumatoïede artritis, of geestesgesondheidsprobleme, soos angs en depressie, veroorsaak.

Hoe om moegheid te beveg

Voortdurende moegheid is een van die kommerwekkendste simptome van fibromialgie. Die volgende strategieë kan lei tot verbeterde slaap en u help om meer uitgerus te voel:

- Skep 'n ontspannende slaapomgewing en 'n slaaproetine.
- Gaan slaap en staan elke dag op dieselfde tyd op.
- Gebruik u bed slegs vir slaap. Deur TV te kyk, te lees of 'n skootrekenaar of foon in die bed te gebruik kan u wakker hou.
- Hou u slaapkamer gemaklik. Probeer om u slaapkamer donker, stil en koel te hou.
- Vermy stimulante soos kaffeïen en nikotien en beperk alkoholinname.
- Maak saans geleidelik reg vir bed toe gaan. Moenie werk of oefen kort voor bedtyd nie. Berei voor vir slaap deur dinge te doen om te ontspan, soos om na sagte musiek te luister, te mediteer of 'n warm bad te neem.
- Moet uself nie deur die dag ooreis nie. U kan dalk nie meer al die dinge doen of in dieselfde hoeveelheid tyd doen as voorheen nie. Probeer om nie elke dag al u energie op te gebruik nie, aangesien u simptome erger kan word wanneer u te veel doen.

Bron:
National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

Volhardende depressiewe steuring

Wat is volhardende depressiewe steuring (VDS)?

VDS, voorheen bekend as distimie of distimiese steuring, is ligte of matige depressie. Indien u VDS het, kan u volgehoue terneergedruktheid en ander simptome op die meeste dae ervaar.

Wat is die simptome van VDS?

Die hoofsimptome van VDS is `n hartseer, terneergedrukte of donker gevoel. Ander simptome van VDS kan die volgende insluit:

- moegheid
- gevoelens van hopeloosheid en/of nutteloosheid
- gebrek aan aptyt of ooretery
- gebrek aan konsentrasie
- beperkte energie
- lae selfbeeld
- probleme met prestasie by die werk of skool
- slaaploosheid of oormatige slaperigheid.

Wat veroorsaak VDS?

Wetenskaplikes verstaan nie ten volle wat VDS veroorsaak nie. Depressie word waarskynlik veroorsaak deur abnormale skakels tussen verskillende gedeeltes van u brein wat verhoed dat u breinselle met mekaar kommunikeer soos hulle moet.

Wat is die risikofaktore vir VDS?

VDS tas meer dikwels vroue as mans aan. Mense met `n familielid met VDS staan ook `n groter kans om die toestand te ontwikkel.

Kan VDS verhoed word?

Alhoewel u nie depressie kan verhoed nie, kan u stappe neem om u risiko te verminder om dit te ontwikkel. Die volgende kan help om u simptome te verbeter as u reeds gediagnoseer is:

- Neem verskeie kere `n week aan fisiese aktiwiteite deel.
- Vermy alkohol en ontspanningsdwelmmiddels.
- Mediteer.

Bronne:
https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9292-persistent-depressive-disorder-pdd

Spierdistrofie

Wat is spierdistrofie?

Spierdistrofie verwys na ʼn groep van meer as 30 genetiese (oorgeërfde) toestande wat spierswakheid en ander spierverwante simptome veroorsaak. Die simptome van spierdistrofie vererger oor tyd. Hierdie toestande is ʼn soort miopatie – ʼn versteuring van u skeletspiere.

Afhangende van die soort, kan spierdistrofie u vermoë om te beweeg, loop en die uitvoering van daaglikse aktiwiteite beïnvloed. Dit kan ook spiere aantas wat u hart en longe help om te funksioneer.

Sommige vorme van spierdistrofie is van geboorte af teenwoordig of ontwikkel tydens die kinderjare. Ander soorte ontwikkel tydens volwassenheid.

Soorte spierdistrofie

Daar is meer as 30 soorte spierdistrofie. Sommige van die meer algemene soorte sluit in:

- **Duchenne-spierdistrofie (DSD):** Dit is die algemeenste vorm van spierdistrofie. Dit kom hoofsaaklik onder seuns voor, maar meisies kan ook ʼn matiger weergawe daarvan kry. DSD tas later die hart en longe aan.
- **Becker-spierdistrofie (BSD):** BSD is die tweede algemeenste soort spierdistrofie. Dit kom hoofsaaklik onder mans voor, maar vroue kan matiger simptome van die toestand ervaar. Simptome van BSD kan enige tyd tussen die ouderdomme van vyf en 60 voorkom, maar ontstaan gewoonlik in die tienerjare. Die ernstigheid van BSD wissel van persoon tot persoon.
- **Miotoniese distrofie:** Dit is die algemeenste vorm van spierdistrofie wat tydens volwassenheid gediagnoseer word. Ewe veel volwasse vroue as volwasse mans lei aan hierdie vorm. Mense met miotoniese distrofie vind dit moeilik om hul spiere na gebruik te ontspan. Die toestand kan ook u hart en longe aantas en endokriene probleme veroorsaak, soos skildkliersiekte en diabetes.
- **Kongenitale spierdistrofieë (KSD):** KSD verwys na ʼn groep spierdistrofieë wat tydens of na aan geboorte verskyn. KSD veroorsaak algehele spierswakheid met moontlike gewrigstyfheid of -slapheid. Afhangende van die soort, kan KSD ook ruggraatkromming (skoliose), asemhalingsprobleme, intellektuele ongesteldhede, leerprobleme, oogprobleme of aanvalle behels.
- **Distale spierdistrofie:** Hierdie soort tas die spiere van die hande, voete, voorarms en onderbene aan. Dit kom meer algemeen onder mense in hul 40's en 60's voor.
- **Emery-Dreifuss-spierdistrofie (EDSD):** EDSD kom hoofsaaklik onder seuns en jong mans voor. Dit is geneig om spierswakheid in die skouers, bo-arms en skene te veroorsaak. EDSD tas ook die hart aan. Die verloop van die toestand is gewoonlik stadig.
- **Fasioskapulohumerale spierdistrofie (FSSD):** FSSD tas mees dikwels die spiere in die gesig, skouers en bo-arms aan. Simptome kom voor die ouderdom van 20 voor. Ongeveer vier in 100 000 mense lei aan hierdie vorm.
- **Ledemaat-gordel-spierdistrofie (LGSD):** LGSD tas die spiere in die bo-arms, bobene, skouers en heupe aan. Dit raak mense van alle ouderdomme. Ongeveer twee in 100 000 mense het LGSD.
- **Okulofaringeale spierdistrofie (OFSD):** OFSD verswak die spiere in u ooglede en keel. Simptome soos hangende ooglede (ptose) en slukprobleme (disfagie) kom dikwels voor onder mense in hul 40's en 50's. Sowat een in 100 000 mense het OFSD.

Wat is die simptome van spierdistrofie?

Die simptome van spierdistrofie kan, afhangende van die soort, aansienlik verskil, maar die hoof-simptome is spierswakheid en ander spierverwante probleme. Elke soort kan verskillende spiere en dele van die liggaam aantas. Simptome van spierdistrofie vererger oor die algemeen met tyd.

Spier- en bewegingsverwante simptome kan die volgende insluit:
- spieratrofie
- moeite om te stap, trappe te klim of te hardloop
- onreëlmatige manier van stap (soos waggel of toonlopery)
- stywe of los gewrigte
- permanente verstywing van spiere, ligamente en vel (kontrakture)
- spastisiteit (abnormale spierstyfheid)
- spierpyn.

Ander simptome kan die volgende insluit:
- moegheid
- slukprobleme (disfagie)
- hartprobleme, soos aritmie en hartversaking (kardiomiopatie)
- krom ruggraat (skoliose)
- asemhalingsprobleme
- verstandelike gestremdheid
- leerprobleme.

Die simptome van sekere soorte spierdistrofie is matig en ontwikkel stadig oor tyd soos u ouer word. Ander soorte veroorsaak vinniger spierswakheid en fisiese gestremdheid.

Wat veroorsaak spierdistrofie?

Mutasies (veranderinge) in die gene wat verantwoordelik is vir gesonde spierstruktuur en -funksie veroorsaak spierdistrofie. Die mutasies beteken dat die selle wat gewoonlik u spiere onderhou nie meer hierdie rol vervul nie, wat oor tyd tot progressiewe spierswakheid lei.

Daar is verskeie gene en moontlike genetiese mutasies wat 'n rol in spierfunksie speel. Dit is waarom daar soveel verskillende vorms van spierdistrofie is.

In die meerderheid van gevalle van spierdistrofie erf die persoon die genetiese mutasie van een of beide hul biologiese ouers.

Daar is drie maniere waarop u spierdistrofie kan oorerf, afhangende van die spesifieke soort:
- **Resessiewe oorerwing:** Dit beteken u het 'n genetiese afwyking wat die toestand veroorsaak by beide u ouers geërf. Mense met sommige vorms van ledemaat-gordel-distrofie het hierdie oorerwing.
- **Dominante oorerwing:** Dit beteken dat u slegs die afwykende geen by een van u biologiese ouers hoef te erf om die toestand te ontwikkel. Mense met miotoniese, fasioskapulohumerale en okulofaringeale spierdistrofieë het hierdie soort oorerwing.

vervolg op bladsy 8 >>

vervolg >>

- **Geslagsgekoppelde (X-gekoppelde) oorerwing:** Mans het een X- en een Y-chromosoom en vroue het twee X-chromosome. 'n Genetiese afwyking in die X-chromosoom veroorsaak 'n geslagsgekoppelde toestand. As mans net een weergawe van elke geen in die X-chromosoom het, sal hulle die toestand ontwikkel as een van daardie gene 'n mutasie het. 'n Vrou kan X-chromosoom-verwante mutasies hê, maar die simptome is gewoonlik minder ernstig. Mense met Duchenne- en Becker-spierdistrofie het hierdie soort oorerflikheid.

In buitengewone gevalle kan 'n persoon spontaan spierdistrofie ontwikkel, wat beteken die afwyking het toevallig voorgekom en is nie oorgeërf nie. Dit staan as 'n *de novo*-mutasie bekend.

Bron:
https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/14128-muscular-dystrophy

Vroeë opsporing

Dit is ongelukkig 'n feit van die lewe dat ons meer vatbaar is vir chroniese siektes soos ons ouer word. Ons glo egter dat dit moontlik is om 'n gesonder leefstyl te handhaaf indien hierdie chroniese siektes vroeër eerder as later opgespoor word. Die Fonds bied 'n voordeel vir die volgende skermingstoetse vir vroeë opsporing. Lede word aangemoedig om van hierdie voordeel gebruik te maak as 'n voorkomingsmaatreël.

Toets	Wie behoort te gaan	Ouderdom	Hoe dikwels	Verwante toestand
Voordeel vir gesondheidsondersoeke: • **Cholesterol (vingerprik)** • **Glukose (vingerprik)** • **Bloeddruk** • **Liggaamsmassa-indeks**	Alle begunstigdes	Bo die ouderdom van 25	Een toets per jaar	Hoë cholesterol Diabetes mellitus Hoë bloeddruk
Algehele cholesterol (lipogram)	Alle begunstigdes	Bo die ouderdom van 25	Een toets per jaar	Hoë cholesterol
Glukose (vingerprik)	Alle begunstigdes	Bo die ouderdom van 25	Een toets per jaar	Diabetes mellitus
Prostaat-spesifieke antigeen (PSA)-vlak	Manlike begunstigdes	Bo die ouderdom van 45	Een toets per jaar	Prostaatkanker
Papsmeer	Vroulike begunstigdes	Bo die ouderdom van 18	Een toets per jaar	Servikale kanker
Mammogram	Vroulike begunstigdes	Bo die ouderdom van 40	Een toets elke twee jare	Borskanker
Fekale okkulte bloedtoets (FOBT)	Alle begunstigdes	Bo die ouderdom van 50	Een toets elke jaar	Kolonkanker
Kwantitatiewe polymerase-kettingreaksie (kPKR)	Pasgeborenes met MIV	Pasgeborenes	Een keer in 'n leeftyd	MIV

Onthou: Voorkoming is die eerste stap in die handhawing van goeie gesondheid.

Hello Doctor: Kontak 'n dokter enige tyd, enige plek, gratis

Transmed bied u 24 uur 'n dag, sewe dae 'n week toegang tot gesondheidsadvies van mediese vakkundiges met die Hello Doctor app. Die app is beskikbaar in alle amptelike Suid-Afrikaanse landstale.

Hello Doctor sluit die volgende in:

- **Gesels met 'n dokter:** Versoek 'n oproep en een van die dokters sal u binne 'n uur terugskakel.
- **Stuur 'n teksboodskap aan 'n dokter:** U kan vrae per teksboodskap vra en 'n dokter sal u binne 'n uur antwoord.
- **Gesondheidswenke:** U kan daagliks raad kry met Hello Doctor se gesondheidswenke.
- **Gaan u simptome na:** Nie seker wat fout is nie? Die toetser sal u help om, gebaseer op simptome, vas te stel watter gesondheidstoestand ter sprake is.

U kan die Hello Doctor app aflaai deur die Apple App- of Google Play-winkels te besoek. Andersins kan u op die Hello Doctor webtuiste by **www.hellodoctor.co.za** inteken of ***120*1019#** skakel en die instruksies volg.

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

Indien u bystand benodig, kontak Hello Doctor by **087 230 0002,** per e-pos by **info@hellodoctor.com,** of andersins, stuur 'n WhatsApp na **073 778 4632.**

hello doctor

Powered by momentum

Bedrogbewustheid: Beskerm die Fonds deur dit aan te meld!

Die Fonds moedig lede aan om bedrog aan te meld deur die bedrogblitslyn by **0800 000 436** te skakel.

Bedrog sluit die volgende in:

- diensverskaffers wie eis vir dienste wat hulle nie gelewer het nie
- diensverskaffers wie eise by die Fonds indien in gevalle waar die lid reeds die rekening betaal het
- lede en diensverskaffers wie vals eise indien en die kontant onder mekaar verdeel
- diensverskaffers wie die diensdatums verander om voordele in 'n nuwe voordeeljaar te verkry
- nie-geregistreerde persone wie 'n geregistreerde lid se lidmaatskapkaart gebruik om dienste te verkry
- wanvoorstelling van mediese inligting, bv. om die besonderhede van 'n mediese motivering te verander om goedkeuring vir 'n prosedure te verkry wat andersins nie goedgekeur sou word nie
- indiening van vals eise namens 'n ongeregistreerde persoon en die daaropvolgende vervalsing van inligting op die eis.

transmed
MEDICAL FUND

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	0860 005 037	0860 005 037

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 **vierde uitgawe** van TransHealth vir 2024 aan te kondig.

Eerste prys: Mev EJ Sypkens
Tweede prys: Mnr JG Mostert
Derde prys: Mev JP Nelson

ANTWOORDE VAN DIE VORIGE KOMPETISIE

1. enquiries@transmed.co.za
2. Terugwerkend
3. Geesteswelstand
4. Mond
5. Nie-Hodgkin se limfoom en Hodgkin se limfoom
6. FAP

Wen met Transmed

Kopkrapperkompetisie

Ons gee groot pryse weg aan die wenners van ons kopkrapperkompetisie. Al wat u hoef te doen is om die raaisel te voltooi deur ʼn 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**
- **Faks:** 011 381 2041/42

U inskrywingsvorm moet Transmed Mediese Fonds teen nie later nie as 15 Mei 2025 bereik.

Vind die volgende woorde in die raaisel:

DEPRESSIE
MOEGHEID
FISIES
LEER
SIEKTES
VOORKOMING
SENSITIWITEIT
KONSENTRASIE
SPIER
AFWYKINGS
VALS

Vermiste woord: ______________________

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

Volle naam:

Fisiese adres:

Posadres:

E-posadres:

Lidmaatskapnommer:

Kontaknommer:

Bepalings en voorwaardes

- Slegs lede van Transmed Mediese Fonds en hul geregis-treerde 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.
- Wenners 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 wenners vereis.
- Die beoordelaars se besluit is finaal en geen korre-spondensie sal gevoer word nie.
- Inskrywing vir die kompetisie dui op aanvaarding van alle reëls.