

rans health



transmed
MEDICAL FUND

VIERDE UITGAWE VAN 2022

Welkom by die
vierde uitgawe van
TransHealth vir
2022

IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Aanpassingsversteuring
- Somer-velgevere
- Anosmie
- Is dit tyd om u tandheelkundige gesondheidsorgdeskundige te besoek? (Lede op die Select-plan)
- Transflits: Ambulansdienste
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie-inskrywing



Petrus
Wassermann
Hoofbeampste

Hoof- beampste se nota

Welkom by die vierde uitgawe van TransHealth vir 2022. Dit is ongelooflik dat ons amper aan die einde van nog 'n jaar staan. Terwyl sommige van ons regmaak om te ontspan en tyd met familie en vriende deur te bring, is dit belangrik om te onthou om na onself en ons gesinne om te sien.

Indien u per motor reis, maak u veiligheidsgordel vas, moenie drink en bestuur nie, handhaaf 'n veilige volgfstand en, indien u moeg of rusteloos voel, stop iewers veilig en rus 'n bietjie.

Voor ons verder gaan is dit vir my hartseer om u mee te deel dat twee van ons lidverkose Trustees, mnr T Campher en mnr W Goosen, vroeër in 2022 oorlede is. Hul bydrae op die Raad van Trustees sal geweldig gemis word.

In hierdie uitgawe dek ons aanpassingsversteurings, 'n groep toestande wat voorkom wanneer u sukkel om 'n stresvolle lewensgebeurtenis te hanteer. Ons deel ook artikels oor somer-velgevre en anosmie of algehele verlies van die reuksintuig.

Met betrekking tot ons kompetisie, lees asseblief die nuusbrief sorgvuldig deur om die ses vrae oor die onderwerpe in hierdie uitgawe korrek te beantwoord. Ek wil ons wenners van die vorige kompetisie ook graag gelukwens.

Ons hoop dat u die tyd sal neem om hierdie nuusbrief te lees en dat u dit insiggewend en behulpzaam sal vind.

Aangesien dit die laaste nuusbrief vir 2022 is, wil ons u 'n gesonde, gelukkige feesseisoen toewens. Mag die nuwe jaar gevul wees met seëninge, geluk, vreugde en gesondheid.

Indien u ons van terugvoering wil voorsien, stuur gerus 'n e-pos na suggestions@transmed.co.za.

Vriendelike groete

Petrus Wassermann
Hoofbeampste

AANPASSINGS- VERSTEURING

Aanpassingsversteurings kom voor wanneer iemand sukkel om na 'n stresvolle voorval aan te pas. Dit kan sielkundige en fisiese simptome veroorsaak wat behandeling soos terapie of medikasie vereis.



Hoe om aanpassings-versteurings te verstaan

Aanpassingsversteurings is 'n groep toestande wat kan voorkom wanneer u sukkel om 'n stresvolle lewensgebeurtenis te hanteer. Dit kan die dood van 'n geliefde, verhoudingsprobleme of om by die werk afgedank te word, insluit. Alhoewel almal stres ervaar, sukkel sommige mense om sekere stressors te hanteer.

Die onvermoë om by die stresvolle gebeurtenis aan te pas kan een of meer ernstige sielkundige en soms selfs fisiese simptome veroorsaak. Daar is ses soorte aanpassingsversteurings wat elk kenmerkende simptome en tekens het.

Aanpassingsversteurings kan beide volwassenes en kinders raak.

Hierdie versteuring word deur middel van terapie, medikasie of 'n kombinasie van die twee behandel. Met hulp kan u gewoonlik vinnig van 'n aanpassingsversteuring herstel. Die versteuring duur gewoonlik nie langer as ses maande nie, tensy die oorsaak voortduur.

Hoe om die simptome van 'n aanpassingsversteuring te herken

Die geestelike en fisiese simptome wat met 'n aanpassingsversteuring gepaard gaan, kom gewoonlik voor tydens of direk na 'n stresvolle gebeurtenis. Alhoewel die versteuring nie langer as ses maande duur nie, kan u simptome voortduur as die stressor nie verwyder word nie. Sommige mense ervaar net een simptoem. Ander kan baie simptome ervaar.



AANPASSINGS-

VERSTEURING

VERVOLG>>

Die geestelike simptome van aanpassingsversteurings kan die volgende insluit:

- opstandige of impulsiewe gedrag
- angs
- gevoelens van hartseer, hopeloosheid of inperking
- huil
- teruggetrokkenheid
- gebrek aan konsentrasie
- lae selfbeeld
- selfmoordgedagtes.

Daar is een soort aanpassingsversteuring wat gepaardgaan met fisiese simptome, sowel as sielkundige simptome. Hierdie fisiese simptome kan die volgende insluit:

- slapeloosheid
- spiertrekkings of bewerigheid
- moegheid
- lyfseer of pyn
- slegte spysvertering.

Soorte aanpassings-versteurings

Die volgende is die ses soorte aanpassings-versteurings en hul simptome:

1. Aanpassingsversteuring gepaard met depressiewe bui

Mense wat met hierdie soort aanpassings-versteuring gediagnoseer word, is geneig om hartseer en hopeloos te voel. Dit gaan ook met huil gepaard. Boonop kan u ook vind dat u nie meer aktiwiteite geniet wat u voorheen geniet het nie.

2. Aanpassingsversteuring gepaard met angstigheid

Simptome van aanpassingsversteuring gepaard met angstigheid sluit in

gevoelens van oorweldiging, angs en bekommernis. Mense met hierdie versteuring kan ook probleme met konsentrasie en geheue hê. Met kinders gaan hierdie diagnose gewoonlik met skeidingsangs van ouers en geliefdes gepaard.

3. Aanpassingsversteuring gepaard met angstigheid en depressiewe bui

Mense met hierdie soort aanpassingsversteuring ondervind beide angs en depressie.

4. Aanpassingsversteuring gepaard met ontwrigtende gedrag

Simptome van hierdie soort aanpassingsversteuring sluit hoofsaaklik gedragsprobleme soos roekeloos bestuur of veglustigheid in. Tieners met hierdie versteuring kan diefstal pleeg of eiendom vandaliseer. Hulle kan ook begin om nie skool by te woon nie..

5. Aanpassingsversteuring gepaard met gemengde emosionele en gedragsversteuring

Simptome wat met hierdie soort aanpassingsversteuring gepaard gaan, sluit depressie, angstigheid en gedragsprobleme in.

6. Ongespesifiseerde aanpassingsversteuring

Diegene wie met 'n ongespesifiseerde aanpassingsversteuring gediagnoseer is, het simptome wat nie met ander soorte aanpassingsversteurings gepaard gaan nie. Dit sluit dikwels fisiese simptome of probleme met vriende, familie, werk of skool in.

Wat veroorsaak aanpassingsversteurings?

'n Verskeidenheid stresvolle gebeure kan aanpassingsversteuring veroorsaak. Sommige algemene oorsake by volwassenes sluit in:

- dood van 'n familielid of vriend
- verhoudingsprobleme of eg skeiding
- groot skaalse lewensveranderinge
- siekte of 'n gesondheidsprobleem waaraan u of iemand na aan u lei
- verhuising na 'n nuwe huis of plek
- skielike rampe
- finansiële moeilikheid of vrese.

Wie loop 'n risiko om 'n aanpassingsversteuring te ontwikkel?

Enigeen kan 'n aanpassingsversteuring ontwikkel. Daar is geen manier om te voorspel wie uit 'n groep mense wat dieselfde stressor ervaar dit sal ontwikkel nie. U sosiale vaardighede en metodes om ander stressors te hanteer kan bepaal of u 'n aanpassingsversteuring sal ontwikkel.

Hoe word aanpassingsversteurings gediagnoseer?

Ten einde met 'n aanpassingsversteuring gediagnoseer te word, moet 'n persoon aan die volgende vereistes voldoen:

- sielkundige of gedragsimptome binne drie maande vanaf die voorkoms van 'n geïdentifiseerde stressor of stressors in u lewe
- meer stres as gewoonlik as gevolg van 'n spesifieke stressor, of stres wat probleme met verhoudings by die skool of by die werk veroorsaak, of beide
- die verligting van simptome binne ses maande na die stressor of stressors verwyder is
- simptome wat nie die gevolg van 'n ander diagnose is nie.

Hoe word aanpassingsversteurings behandel?

Indien u met 'n aanpassingsversteuring gediagnoseer word, sal u waarskynlik baat vind by behandeling. U sal moontlik slegs korttermynbehandeling benodig of dalk oor 'n uitgebreide tydperk behandeling moet ontvang. Aanpassingsversteurings word oor die algemeen deur terapie, medikasie of 'n kombinasie van die twee behandel.

Hoe om aanpassingsversteurings te voorkom

Daar is geen gewaarborgde manier om 'n aanpassingsversteuring te voorkom nie. Deur egter te leer om standvastig en veerkragtig te wees kan u help om stressors te hanteer. Veerkragtigheid gee u die vermoë om stressors te oorkom. U kan u veerkragtigheid verbeter deur:

- 'n sterk ondersteuningsnetwerk te ontwikkel
- vir die positiewe aspekte of humor in moeilike situasies te soek
- gesond te lewe
- 'n goeie selfbeeld te bou.

Dit kan help om vir 'n stresvolle situasie voor te berei as u weet dat u dit sal moet trotseer. Positiewe denke kan help. U kan ook u dokter of terapeut skakel om te bespreek hoe u besonder stresvolle situasies die beste kan hanteer.

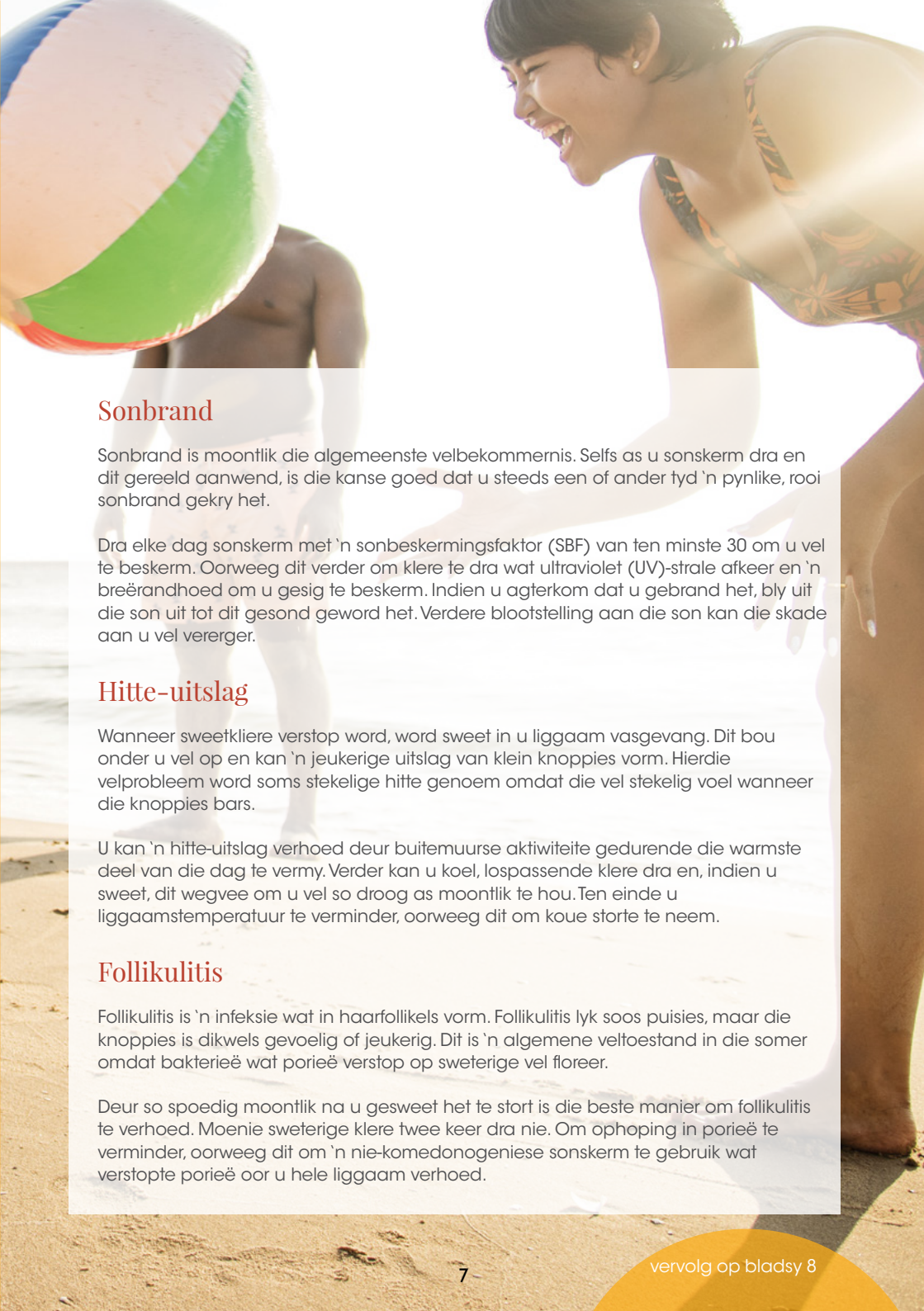
Bou u ondersteuningstelsel op: Betrek u familie, vriende en groepe waaraan u behoort om u in moeilike tye te ondersteun en aan te spoor.

Pas gereeld selfsorg toe: Spandeer tyd om na uself om te sien. Neem 'n warm bad, lees 'n boek, skryf in 'n dagboek, gaan stap of speel met u troeteldiere. Neem tyd vir uself. Doen dinge wat u laat beter voel en u gelukkig maak. Skeduleer gereeld 'eityd'.



SOMER- VELGEVARE

Alhoewel u dalk uitsien na lang somerdae, kan baie dinge u vel ernstig beskadig as u nie versigtig is nie. Hier is tien algemene velprobleme wat mense in die somer ervaar en hoe om uself daarteen te beskerm.



Sonbrand

Sonbrand is moontlik die algemeenste velbekommernis. Selfs as u sonskerm dra en dit gereeld aanwend, is die kans goed dat u steeds een of ander tyd 'n pynlike, rooi sonbrand gekry het.

Dra elke dag sonskerm met 'n sonbeskermingsfaktor (SBF) van ten minste 30 om u vel te beskerm. Oorweeg dit verder om klere te dra wat ultraviolet (UV)-strale afkeer en 'n breërandhoed om u gesig te beskerm. Indien u agterkom dat u gebrand het, bly uit die son uit tot dit gesond geword het. Verdere blootstelling aan die son kan die skade aan u vel vererger.

Hitte-uitslag

Wanneer sweetkliere verstop word, word sweet in u liggaam vasgevang. Dit bou onder u vel op en kan 'n jeukerige uitslag van klein knoppies vorm. Hierdie velprobleem word soms stekelige hitte genoem omdat die vel stekelig voel wanneer die knoppies bars.

U kan 'n hitte-uitslag verhoed deur buitemuurse aktiwiteite gedurende die warmste deel van die dag te vermy. Verder kan u koel, lospassende klere dra en, indien u sweet, dit wegvee om u vel so droog as moontlik te hou. Ten einde u liggaamstemperatuur te verminder, oorweeg dit om koue storte te neem.

Follikulitis

Follikulitis is 'n infeksie wat in haarfollikels vorm. Follikulitis lyk soos puisies, maar die knoppies is dikwels gevoelig of jeukerig. Dit is 'n algemene veltoestand in die somer omdat bakterieë wat porieë verstop op sweterige vel floreer.

Deur so spoedig moontlik na u gesweet het te stort is die beste manier om follikulitis te verhoed. Moenie sweterige klere twee keer dra nie. Om ophoping in porieë te verminder, oorweeg dit om 'n nie-komedonogeniese sonskerm te gebruik wat verstopte porieë oor u hele liggaam verhoed.

SOMER- VELGEVARE

VERVOLG>>

Ekseem-uitslag

Ekseem is 'n chroniese toestand wat op plekke jeukerige, rooi, gekraakte vel veroorsaak. Ekseem-uitslae is meer algemeen tydens somerweer. Warmer temperature kan vel prikkel en sweet kan vinnig in die swaaie van elmboë en agter die knieë vergader, wat die areas is waar ekseem algemeen voorkom.

Ten einde die risiko van ekseem-uitslae in die somer te verminder, probeer om 'n matige liggaamstemperatuur te handhaaf. Spoel sweet gereeld van u vel af met skoon water, hou u vel dwarsdeur die seisoen bevochtig en trek gereeld vars klere aan.

Aknee-uitslag

Aknee vorm wanneer olie en bakterieë porieë in u vel verstop. Wanneer dit warm buite is, kan u liggaam meer sweet. Sweterige vel is meer geneig om olie en bakterieë op te bou, wat aknee-uitslae 'n werklikheid kan maak.

Indien u vel het wat vatbaar vir aknee is, neem ekstra voorsorgmaatreëls teen uitermatige sweet. Tik u vel liggies om sweet te verwyder in plaas daarvan om dit

af te vee, aangesien dit u vel selfs meer skade kan doen. En was altyd sweterige klere, hoede en handdoeke voor u hulle weer gebruik.

Giftige klimop-uitslag

Giftige klimop is 'n plant met 'n olierige hars wat 'n jeukerige veluitslag veroorsaak. Dit is 'n algemene probleem vir enigiemand wie tyd buite spandeer om ver te stap, fiets te ry of die buitelewe te geniet. Giftige eik en sumak is ander plante wat algemeen voorkom en jeukerige, pynlike uitslae veroorsaak.

Leer om die blare van giftige klimop, eik en sumak te identifiseer. Wanneer u eers die blare kan herken, kan u hulle vermy. Indien u wel in kontak kom met blare, was u klere en vel so spoedig moontlik. Hidrokortisonroom kan jeukerige vel streek en help dat dit vinniger gesond word.

Insekbyte

Meer tyd buite in die somer beteken verhoogde blootstelling aan insekte. Vroulike muskiete byt, wat 'n bietjie speeksel in u vel agterlaat en die liggaam se histamienreaksie stimuleer. Die rooi,



Die beste manier om melasma te beheer, is om blootstelling aan die son te beperk en sonskerm en 'n hoed te dra wanneer u buitentoe gaan.'



jeukerige knop wat vorm is u liggaam se reaksie op die byt.

Deur insekwerende en bekermende klere te dra – soos lang moue en broeke – kan keer dat insekte u vel bereik en aanval. Maar indien u gebyt word, moenie aan die area krap nie. Deur aan 'n jeukerige bytmerk te krap kan u vel prikkel, die skade vererger en veroorsaak dat dit langer neem om gesond te word.

Atleetvoet

Atleetvoet is 'n algemene soort swaminfeksie wat die vel tussen u tone jeukerig en ongemaklik maak. Dit kan enige tyd van die jaar voorkom, maar dit ontstaan dikwels wanneer u sweterige voete in 'n warm, klam omgewing het.

Verhoed atleetvoet deur seker te maak u voete is droog en beskerm. Oorweeg dit om skimmelwerende poeier in u skoene en tussen u tone te gebruik. Trek verder skoon sokkies aan as u deur hulle sweet en moenie nat skoene dra nie.

Melasma

Melasma is 'n veltoestand wat verkleurde

kolle veroorsaak. Dit beïnvloed hoofsaaklik die gesig en die kolle is dikwels grys- of bruinkleurig. Mense met melasma het dit oor die algemeen die hele jaar lank, maar blootstelling aan die son kan die kolle donkerder maak.

Die beste manier om melasma te beheer, is om blootstelling aan die son te beperk en sonskerm en 'n hoed te dra wanneer u buitentoe gaan.

Velkanker

Indien u hierdie somer tyd in die son deurbring, kan dit u risiko vir velkanker verhoog. Velkanker is die algemeenste soort kanker in Suid-Afrika en ontstaan wanneer skadelike ultraviolette strale van die son af abnormale velselgroei aanwakker.

Die beste manier om velkanker te verhoed is om in die skaduwee te bly wanneer die son op sy sterkste is; dit is, vanaf 10:00 tot 16:00. Beskerm u vel met sonskerm en bedek uself met klere en 'n breërandhoed.

Bron: <https://www.dalcdermatology.com/blog/summer-is-right-around-the-corner-here-are-10-summer-skin-problems-and-how-to-prevent-them>.

ANOSMIE

(VERLIES VAN REUKSINTUIG)



Alhoewel anosmie nie gewoonlik gevaarlik is nie, kan dit verwant wees aan baie kommerwekkende gesondheidsprobleme.’

Die term ‘anosmie’ verwys na die algehele verlies van die reuksintuig. Anosmie kan veroorsaak word deur ‘n infeksie, soos ‘n verkoue of griep. Dit kan ook deur neuspoliepe of ander verstoppings veroorsaak word. In die meeste gevalle kan die behandeling van die onderliggende oorsaak u reuksintuig herstel.

Wie word deur anosmie geraak?

Tydlike anosmie kan mense van alle ouderdomme raak, maar langdurige verlies aan 'n reuksintuig is meer algemeen onder volwassenes bo die ouderdom van 50. In seldsame gevalle het mense aangebore anosmie; met ander woorde, hulle is met die toestand gebore. Aangebore anosmie raak rofweg een in 10 000 mense.

Hoe algemeen is anosmie?

Anosmie is 'n algemene nuwe-effek van baie toestande, insluitend verkoues, sinusinfeksies en allergieë. Meeste van die tyd is simptome tydelik en neem hulle nie lank om vanseif te verdwyn nie.

Is anosmie gevaarlik?

Alhoewel anosmie nie gewoonlik gevaarlik is nie, kan dit verwant wees aan baie kommerwekkende gesondheidsprobleme. Boonop kan dit u vermoë beïnvloed om die reuk van rook, gaslekplekke of oneetbare voedsel te bespeur. Gevolglik moet mense met anosmie ekstra stappe neem om te verseker dat hul omgewing veilig is. Verander die batterye in u rookalarm gereeld en lees die vervaldatums op voedsel sorgvuldig.

Wat is die simptome van anosmie?

Mense met anosmie kan hul reuksintuig geleidelik of skielik verloor. U kan agterkom dat bekende reuke anders ruik voor 'n algehele reukverlies ontstaan.

Wat veroorsaak anosmie?

Daar is baie algemene toestande wat tot anosmie kan lei. Dit kan die volgende insluit:

- neuspoliepe
- gewone verkoue
- griep
- neuskongestie
- 'n afwykende septum
- sinusinfeksie (sinusitis)
- hooikoors of ander allergieë.

Anosmie kan ook gekoppel word aan:

- diabetes
- rook
- vetsug
- hoë bloeddruk (hipertensie)
- Kallmann-sindroom
- Alzheimer se siekte
- sekere medikasie, soos antibiotika en antihistamieë
- veelvuldige sklerose (VS)
- Parkinson se siekte
- Sjögren se sindroom
- traumatiese breinbesering
- bringewasse.

Kan anosmie verhoed word?

Omdat anosmie 'n simptome van baie gesondheidsverwante toestande is, kan dit nie altyd verhoed word nie. U kan egter sekere dinge doen om u risiko te verminder:

- Vermyn giftige chemikalieë en omgewings.
- Moenie rook nie.

Bron: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/21859-anosmia-loss-of-sense-of-smell>



IS DIT TYD VIR 'N BESOEK AAN U TANDHEELKUNDIGE GESOND- HEIDSORG-DESKUNDIGE? (LEDE OP DIE SELECT-PLAN)

'n Besoek aan u tandarts,
tandheelkundige terapeut of
mondhigiënis ten minste
een keer 'n jaar vir 'n
ondersoek en professionele
reiniging sal help om die
ontwikkeling van tandbederf
(gaatjies) of tandvleissiekte
te verhoed, aangesien
hierdie tandheelkundige
gesondheidsorg-
deskundiges mondsiektes
vroeg kan opspoor en
behandel.

Alhoewel u nie hoef te wag vir enige simptome voor u u tandheelkundige gesondheidsorg-deskundige besoek nie, is hier vyf tekens dat u sonder versuim 'n afspraak moet maak:

Pyn

As u mond of kaak seer is, of as dit seer is wanneer u kou, kan dit 'n teken wees van 'n infeksie of siekte. U tandheelkundige gesondheidsorg-deskundige moet sonder versuim daarna kyk om die oorsaak van die probleem vas te stel en tandverlies te voorkom.

Sensitiewe tande

As u tande pyn wanneer u warm of koue drankies drink, kan u sensitiewe tande hê. Dit kan wees as gevolg van tandbederf, gekraakte tande, verslete vulsels, tandvleissiekte, verslete tandemalje of 'n ontblote tandwortel as gevolg van tandvleis wat terugtrek. Tandsensitiwiteit moet deur u tandheelkundige gesondheidsorg-deskundige gediagnoseer en behandel word.



**Tandsensitiwiteit moet
deur u tandheelkundige
gesondheidsorg-
deskundige gediagnoseer
en behandel word.'**

Tandvleis wat bloei of pyn

Tandvleis wat bloei of opgeswel en seer is, kan 'n teken van tandvleisontsteking wees. Tandvleisontsteking is 'n vroeë en omkeerbare stadium van tandvleissiekte. As u tandvleis bloei en opgeswel is, maak 'n afspraak by u tandheelkundige gesondheidsorg-deskundige om hierdie probleem aan te spreek.

Mondserre

U tandheelkundige gesondheidsorg-deskundige moet enige mondserre ondersoek. Mondserre kan die gevolg wees van infeksie of van prikkeling as gevolg van draadjies, kunstande of die skerp rand van 'n gebreekte tand of vulsel. Dit kan ook 'n simptoom van 'n onderliggende mediese toestand wees.

Slegte asem

Voortdurende slegte asem of 'n slegte smaak in u mond kan 'n waarskuwings-teken van tandvleissiekte wees. Slegte

asem kan ook veroorsaak word deur wat u eet, slegte mondhygiëne, rook, droë mond of ander mediese toestande. Dit is noodsaaklik om twee keer 'n dag u tande te borsel en daagliks te vlos om slegte asem te verminder en tandvleissiekte te verhoed. Om u tong te borsel kan ook help. Besoek u tandheelkundige gesondheidsorg-deskundige om u slegte asem aan te spreek.

Wat anders kan u doen om tandbederf te verhoed?

- Verminder suikeragtige voedsel.
- Borsel u tande twee keer 'n dag.
- Vlos elke dag.
- Vra u tandheelkundige gesondheidsorg-deskundige vir fissuurverseëlings op u kind se permanente tande.

Bron: DENIS

Trans flits



In 'n mediese
noodgeval wanneer 'n
ambulans benodig
word, skakel :



Europ Assistance

0800 115 750

BELANGRIKE KONTAKBESONDERHEDE

Wie om te skakel om met die Fonds in verbinding te tree

Diens	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	Select plan 0860 104 941 Prime plan 0800 450 010
Optiese dienste	Universal Healthcare 0861 686 278	Select plan PPN 0861 103 529 Prime plan 0800 450 010
Bedrogblietslyn	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
Appêlle	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 kopkrapper van die derde uitgawe van TransHealth vir 2022 aan te kondig.

WENNERS:

Eerste prys

Mnr FS Aylwin

Tweede prys

Mnr A Roestorff

Derde prys

Mev H Bronkhorst

Wen met Transmed

Toets u kennis-kompetisie

Ons gee pryse 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 nuusbrieffind. Die eerste korrekte inskrywing sal R2 000 wen. Die tweede en derde korrekte antwoorde sal elk R1 000 wen.

Let asseblief daarop dat bepalinge en voorwaardes van toepassing is.

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
- Faks: 011 381 2041/42.

Skryf asseblief die korrekte antwoord, tesame met u kontakbesonderhede, op die inskrywingsvorm neer. U inskrywingsvorm moet Transmed Mediese Fonds teen nie later nie as 31 Januarie 2023 bereik.

Vraag 1: Hoeveel aanpassingsversteurings is daar?

Vraag 2: Wat is die term vir 'n algehele verlies van die reuksintuig?

Vraag 3: Watter simptome word gekoppel aan aanpassingsversteuring wat met gemengde versteuring van emosies en gedrag gepaard gaan?

Vraag 4: Wat vorm wanneer olie en bakterieë porieë verstop?

Vraag 5: Wat is die algemeenste somer-velrisiko?

Vraag 6: Wat is 'n algemene soort swaminfeksie wat die vel tussen tone jeukerig maak?

A1: _____

A2: _____

A3: _____

A4: _____

A5: _____

A6: _____

VOLLE NAAM: _____

FISIÊSE ADRES: _____

POSADRES: _____

EPOSADRES: _____

LIDMAATSKAPNOMMER: _____

SELFOONNOMMER: _____

TEL (H): _____

TEL (W): _____

ANTWOORDE UIT VORIGE UITGAWE

D T E R A P I E . R .
I . . W A T E R P O K K I E S . A .
A . . . G O R D E L R O O S . D .
G . . . B I O P S I E I .
N T O E S T E M M I N G A .
O S .
S I .
E E .

 T O M O G R A F I E .
 . S E N S I T I W I T E I T
 L I M F

Bepalings en voorwaardes:

- Slegs lede van Transmed Mediese Fonds en hul geregistreerde afhanklikes mag aan die kompetisie deelneem.
- Laas 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 korrespondensie sal gevoer word nie.
- Inskrywing vir die kompetisie dui op aanvaarding van alle reëls.