



transmed
MEDICAL FUND

TransCare

TWEEDE UITGAWE VAN 2025



IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Griep: Word ingeënt
- Chroniese faringjiitis
- Voedingsadvies vir gesonde spysvertering
- Verhoed bybetalings op medisyne-eise
- Opties: Bekendstelling van die PPN selfhelp-oplossing
- Sluiting van Transmed se Kliëntediens-instapsentrum in Braamfontein
- Transmed se mobiele app
- Bring u kontakbesonderhede op datum
- Belangrike kontakbesonderhede

Hoofbeampte se nota



Welkom by die tweede uitgawe van **TransCare** vir 2025.

Dit is vir ons aangenaam om die tweede uitgawe van TransCare vir 2025 bekend te stel en ons vertrou dat die inligting in hierdie uitgawe beide insiggewend en behulpzaam sal wees.

Soos die warmer dae afkoel en die winterkoue byt, neem griepinfeksies toe. Ons wil u aanmoedig om uself en u gesin teen die griepkiem in te ent.

In hierdie uitgawe fokus ons op chroniese faringitis, offewel 'n seer keel wat nie weggaan nie of weggaan en voortdurend terugkeer. Ons het ook voedingsadvies vir gesonde spysvertering ingesluit.

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



Griep: Word ingeënt

Soos ons die winter nader is dit belangrik om voorbereid te wees op die griepseisoen. Die algemeenste simptome van griep is:

- skielike aanvang van koors
- spierpyn en lyfseer
- droë hoese
- seer keel
- aptytsverlies
- loopneus
- kopsere
- gevoel van moegheid of onwelheid.

Dit is maklik om griep te kry. Wanneer 'n siek persoon naby aan u nies of hoese, word die virus in druppeltjies direk na u oop mond of neus gedra. U kan dit ook opdoen deur aan oppervlakke soos tafels, toonbanke, lessenaars of deurknoppe te raak.

Hieronder is 'n paar handige wenke om uself en ander te beskerm:

- Was u hande met warm water en seep wanneer u handskud of aan 'n oppervlak raak wat dalk met kieme besmet is.
- Hou 'n alkoholgebaseerde handreiniger byderhand vir dié tye wanneer u nie by 'n wasbak kan uitkom om u hande met seep en water te was nie.
- Vee enige oppervlakke waaraan u raak met 'n ontsmettingsmiddel af.

- Wees ekstra versigtig om nie aan u mond, oë of neus te raak nie en was eers u hande.
- Bedek u hoese en niese. Hoese of nies in 'n sneesdoekie of u elmboog.

Indien u die gesondheid van u immuunstelsel wil handhaaf ten einde griep en ander kieme te beveg, moet u gesond bly:

- Volg 'n gebalanseerde dieet.
- Oefen indien moontlik.
- Kry ten minste sewe tot nege ure slaap 'n nag.
- Bestuur u stresvlakke.
- Bly gehidreer.

Die griepinenting verlaag u risiko om ernstig siek te word met griep en beperk die verspreiding van infeksie na ander mense. Die Fonds dek een griepinenting per begunstigde per jaar vanuit versekerde voordele en sal vir die koste van die inenting teen die Transmed-tarief betaal, onderhewig aan die inentingsformulelys (lys goedgekeurde inentings).

Waar van toepassing, sal die konsultasiefooi vanuit u dag-tof-dag-voordele gedek word. Die Transmed-apteeknetwerk is die aangewese diensverskaffer vir griepinentings.

Besoek www.transmed.co.za om 'n netwerkapteek te vind.



Chroniese faringitis

Chroniese faringitis is 'n seer keel wat vir langer as 10 dae duur of voortdurend terugkeer. Infeksies, allergieë en gifstowwe in u omgewing kan dit veroorsaak.

Behandeling sluit in medikasie en boererate. U moet u gesondheidsorgverskaffer in kennis stel as u 'n aanhoudende seer keel het. Dit kan dui op 'n ander toestand wat behandel moet word.

Wat is chroniese faringitis?

Chroniese faringitis is 'n seer keel wat nie weggaan nie of weggaan en voortdurend terugkeer. Dit kan ontstaan wanneer u keel rooi word en opswel (ontsteek). U gesondheidsorgverskaffer kan dit ook aanhoudende keelseer noem.

U ken die gevoel – daardie krapperige, rou gevoel wat vererger wanneer u sluk. Die meeste van die tyd gaan 'n seer keel of faringitis binne 10 dae weg. Maar chroniese faringitis duur langer – soms vir etlike weke.

Daar is baie redes waarom u keel so lank seer bly. Dit kan as gevolg van omgewingsfaktore wees, soos rook en skadelike chemikalieë. Dit kan ook 'n simptoem van 'n ander, ernstiger gesondheidstoestand wees. Maak seker u stel u gesondheidsorgverskaffer in kennis indien u 'n seer keel het wat nie gesond word nie.

Simptome en oorsake

Die simptome van chroniese faringitis sluit in:

- moeite om te sluk
- die gevoel dat iets in u keel vassteek
- heesheid

Bron:

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22280-chronic-pharyngitis>

- pyn of krapperigheid in u keel
- geswelde limfkliere in u nek
- kielerigheid in u keel
- swak of moeë stem.

Wat veroorsaak chroniese faringitis?

Oorsake van chroniese keelseer sluit in:

- hooikoors of allergieë vir onder andere stuifmeel, muf en troeteldier-afvalprodukte
- chroniese mangelontsteking, waartydens u mangels ontsteek en opswel
- blootstelling aan gifstowwe soos rook en chemikalieë
- gastro-oesofageale refluksiekte (GERD) of chroniese suur refluks, wanneer suur vanaf u maag in u voedselpyp beland en irritasie veroorsaak
- laringofaringeïele refluks (LPR), wanneer suur vanaf u maag in u keel beland en irritasie veroorsaak.

Onder uitsonderlike gevalle kan 'n ernstige siekte soos keelkanker simptome veroorsaak wat soortgelyk is aan chroniese faringitis. Hierdie soort kanker begin in u strottehoof of die agterkant van u keel. Dit kan ook kortasem en knoppe op u nek veroorsaak of veroorsaak dat u neus of mond bloei.

Kan chroniese faringitis verhoed word?

U kan nie altyd chroniese faringitis verhoed nie, maar daar is stappe wat u kan neem om u risiko te verminder:

- Vermyn kontak met mense wie siek is.
- Moenie voedsel, drankies of eetgery deel nie.
- Hou op rook.
- Was u hande dikwels.
- Gebruik antibakteriële handreiniger wanneer seep en water nie beskikbaar is nie.

Voedingsadvies vir gesonde spysvertering

Die inname van 'n verskeidenheid voedsel en voedingstowwe beïnvloed baie aspekte van gesondheid in die liggaam, insluitend die spysverteringstelsel.

Hieronder word algemene voedingsbestuurswenke gelys om op 'n daaglikse grondslag ingesluit te word om gesonde spysvertering beter te onderhou en gereeldheid te bevorder:

- Wanneer u styselagtige voedsel uitsoek, kies onverfynde koolhidraatbronne, wat ook 'n bron van vesel is. Kies byvoorbeeld 'n ontbytgraan wat hoog in vesel is, kies bruin- of volgraanbrood eerder as wit, kies volgraanpasta en -kraakkoekies en los die vel op aartappels in aartappeldisse.

- Volg 'n uiteenlopende dieet wat maer proteïene vanuit beide dier- en plantbronne insluit, sowel as baie vrugte en groente. U behoort te mik vir ten minste vyf porsies vrugte en groente per dag.
- Verhoog die inname van vesel geleidelik om sodoende die maag genoeg tyd te gee om aan te pas by die verandering in die veselinhoud van die dieet. Ernstige verhogings in veselinname oor kort tydperke kan tot opgeblaasheid en ongemak lei. Begin met klein hoeveelhede hoë-vesel voedsel en vermeerder stadig die inname terwyl u monitor hoe u vertering daarop reageer.
- Volg 'n dieet wat oor die algemeen min vet bevat. Vetterige voedsel is geneig om spysvertering te vertraag. Verder kan vette, gebraaide voedsel gevoeligheid in die maag en ongemak veroorsaak indien dit in oormaat ingeneem word.
- Verminder die oornames van stimulerende soos alkohol, kaffiën en tabak, wat ook geneig is om gevoeligheid in die gastro-intestinale stelsel te veroorsaak en spysvertering te belemmer. Oornames van gaskoel drank en gereelde kougomkouery word ook met 'n opgeblaasde maag en ongemak geassosieer.
- Maak tyd om te ontspan. Sit en geniet maaltye stadig, in teenstelling met staan of stap en voedsel vinnig afsluk. Dit is ook belangrik om te verseker dat voedsel behoorlik gekou word.
- Wees bewus van die toepaslike grootte van porsies vir verskillende voedsel en verminder ooreetery.
- Verseker dat u baie water drink, tesame met u verhoogde veselinname. As 'n algemene riglyn het volwasse mans ongeveer 13 koppies vloeistof wat van drinkwater en koel drankies afkomstig is 'n dag nodig en vrouens ongeveer nege koppies.

Bron:

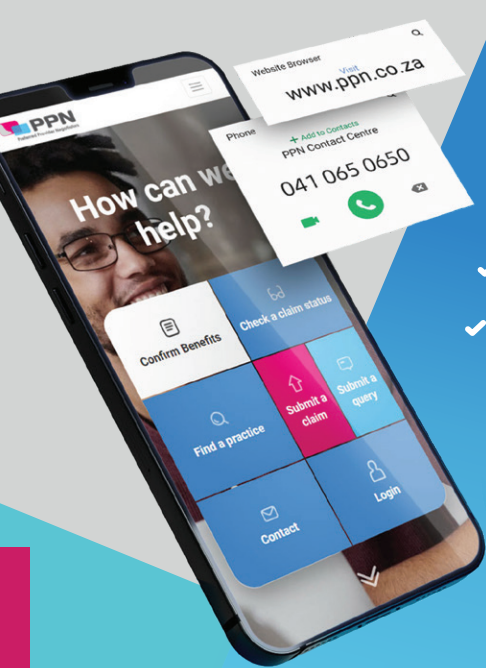
<http://www.picknpay.co.za/article-detail/nutrition-advice-for-digestive-wellbeing>



Verhoed bybetalings op medisyne-eise

Verseker dat u koste-effektiewe medisyne verkry sodat u bybetalings op u medisyne-eise kan verhoed. Volg hierdie eenvoudige riglyne:

- **Gebruik medisyne wat op die Fonds se medikasie-voorskriflys verskyn:** 'n Medikasie-voorskriflys is 'n lys koste-effektiewe medikasie wat Transmed ten volle betaal in ooreenstemming met die Fonds se reëls. Indien u dokter of apteker medikasie voorskryf wat nie op die medikasie-voorskriflys verskyn nie, sal u die verskil moet betaal tussen die koste van die gekose medikasie en die ooreenstemmende medikasie op die medikasie-voorskriflys.
- **Maak van 'n aangewese diensverskaffer (ADV) gebruik:** Maak van die Transmed-apteeknetwerk vir chroniese medikasie gebruik. Indien u chroniese medikasie by enige ander apteek verkry, kan u aanspreeklik wees vir 'n bybetaling, selfs al is die medikasie waarvoor u eis op die voorskriflys.
- **Maak van generiese medikasie gebruik:** Waar moontlik, vra u dokter of apteker asseblief vir generiese medikasie. Generiese medikasie is goedkoper, bevat dieselfde aktiewe bestanddele as handelsmerk-medikasie en het dieselfde terapeutiese resultate.



Bekendstelling van die PPN Selfhelp-Oplossing

- ✓ Besikbaar 24/7
- ✓ Automatiese oproepsentrum
- ✓ Aanlyn-toegang
- ✓ Bevestig u optiese voordeel
- ✓ Kontroleer u eisestatus
- ✓ Vind die naaste praktyk

Wat u sal nodig hê:

- Hooflid se ID-nummer
- Lidmaatskapnummer
- E-posadres
- Selffoonnummer
- Afhanklike se geboortedatum
- Datum van eis/diens

Om met 'n agent te praat wanneer u skakel, kies "Lid" en dan Opsie 3.

Ken u Optiese Voordele

Ons optiese voordele is ontwerp om ons lede bekostigbare, kwaliteit oorgoed te bied.

- Bevestig met u oogkundige of u binne u optiese voordele wil bly. U voordeel stel u in staat om 'n bril binne u oogkundige sub-limiete te verkry sonder om 'n bybetaling by 'n netwerkverskaffer te maak.
- U optiese voordele word in u ledegids uiteengesit, soos geregistreer by die Raad van Mediese Skemas.
- Die hoeveelheid kere wat u kan eis word in u ledegids gedefinieer as die voordeelsiklus per begunstigde.
- Elke begunstigde kan óf 'n bril óf kontaklense hê, nie albei nie.
- Dienste wat nie deur die voordeel gedek word nie, moet direk aan die praktyk betaal word.
- Deur u voordele te verstaan, sal u in staat wees om ingeligte vrae te vra tydens die reseptering van u produkte.
- U kan bepaal of enige bybetalings van toepassing is deur die Brillkoste-Berekenaar te gebruik. Hierdie hulpmiddel bereken die voordele wat deur die Skema gedek word. U kan toegang verkry tot die Brillkoste-Berekenaar deur https://ppn.co.za/self_service/#/pages/opticalbenefits/13 te besoek en die toepaslike boekmerk te kies.

Om 'n PPN-verskaffer te vind, skakel **041 065 0650**, besoek www.ppn.co.za of stuur 'n e-pos aan info@ppn.co.za.

Sluiting van Transmed se Kliëntediens-instapsentrum in Braamfontein

Transmed se Kliëntediens-instapsentrum in Braamfontein het op 15 Mei 2025 permanent gesluit.

Alhoewel Transmed daarna streef om lede van die beste diens te voorsien, is hierdie dienspunt oor die afgelope jare min gebruik, wat die hersiening van die diens genoodsaak het en gelei het tot die besluit om dit permanent te sluit.

Lede kan gerus wees dat hulle steeds toegang tot Transmed se Kliëntediensdepartement het by die kontakpunte hieronder:

- Skakel ons tolvry: **0800 110 268**
- Stuur 'n e-pos: **enquiries@transmed.co.za**
- Gesels met 'n agent op WhatsApp: **0860 005 037**
- Gesels met 'n agent op Webchat: Teken aan op Transmed se webtuiste by **www.transmed.co.za**
- Teken aan op Transmed se **mobiele app**.



Transmed se mobiele app

Hierdie app voorsien u 24 uur 'n dag, sewe dae 'n week, 365 dae 'n jaar van toegang tot u jongste mediese fonds-inligting. **Indien u nog nie die app afgelaai het nie, sal u dit in die Apple App-winkel en by Google Play vind.**

Hieronder is slegs 'n paar kenmerke van die app:

- Verkry toegang tot u elektroniese lidmaatskapkaart. Die elektroniese kaart op u foon sal verseker dat u, as 'n lid van Transmed, altyd toegang tot u mediese fonds-voordele geniet deur die kaart na diensverskaffers te stuur of dit aan hulle op u foon te wys.
- Verkry toegang tot u lidmaatskap-transaksiegeskiedenis, insluitend bydraebetalingstatus, persoonlike profiel, voordele en eise wat verwerk is.
- Versoek belangrike dokumente, soos belasting- en lidmaatskapsertifikate en eisestate.



Bring u kontakbesonderhede op datum

Onthou asseblief om die Fonds in kennis te stel indien enige van u kontakbesonderhede verander. Dit sal ons in staat stel om voortdurend belangrike inligting aan u te kommunikeer.

Aangesien alle kommunikasie grotendeels per e-pos of SMS gestuur word, is dit veral belangrik om ons te laat weet wat u selfoonnommer en e-posadres is of as hierdie besonderhede verander het.

U kan hierdie besonderhede, insluitend u posadres en bykomende kontaknommers, per e-pos na **membership@transmed.co.za** stuur.

Onthou asseblief om u lidmaatskapnommer op alle korrespondensie aan die Fonds in te sluit.



Belangrike kontakbesonderhede



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

Dienste	Kontaknommers
Kliëntediensdepartement (algemene navrae)	0800 110 268
Aansoek om chroniese medikasie	0800 122 263
Voorafmagtiging vir hospitalisasie en grootskaalse mediese behandeling	0800 225 151
Optiese dienste (PPN)	0861 103 529
Tandheelkundige dienste (DENIS)	0860 104 941
MIV/VIGS	0860 109 793
Voorafmagtiging vir ambulansdienste	0800 115 750
Bedroghulplyn	0800 000 436
WhatsApp	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

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.