



transmed
MEDICAL FUND

TransCare

DERDE UITGAWE VIR 2025



IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Slaapversteurings en kardiovaskulêre siekte
- Wees hartgesond
- Belangrike kennisgewing! Magtigings
- Oogtrekkings
- Het u geweef? Interessante oogfeite
- Mondgesondheid vir algehele gesondheid: Mondgesondheidswenke vir diabeete
- Belangrike kontakbesonderhede

Hoofbeampte se nota



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

Dit is vir ons aangenaam om die derde uitgawe van TransCare vir 2025 bekend te stel en ons vertrou dat u die vorige uitgawe toepaslik en insiggewend gevind het.

Met winter agter die rug wil ons u en u gesin 'n vreugdevolle lente toewens.

Beide Hartbewustheidsmaand en Oogsorgbewustheidsmaand word in September waargeneem en in hierdie uitgawe fokus ons op hierdie twee gesondheidsbewustheidstemas.

Transmed se Algemene Jaarvergadering is in Augustus 2025 gehou. Ons wil graag al die lede wat die moeite gedoen het om dit by te woon bedank.

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



Slaapversteurings en kardiovaskulêre siekte

Om voldoende gehalte slaap te kry is 'n noodsaaklike komponent van goeie hart- en breingesondheid. Slaapversteurings veroorsaak slaaponderbrekings, wat dit moeilik maak om die rus te kry wat u nodig het om gesond te bly en is gekoppel aan 'n hoër risiko vir kardiovaskulêre siekte.

Daar is meer as 80 verskillende soorte slaapversteurings. Die algemeenste slaapversteurings sluit in slaaploosheid, narkolepsie, rustelose bene-sindroom en slaappapnee.

Navorsing beklemtoon hoe slaapversteurings en swak slaap u hartgesondheid negatief kan beïnvloed:

- Swak slaap kan bydra tot grootskaalse risikofaktore vir kardiovaskulêre siekte, insluitend vetg, hoë bloeddruk en diabetes.
- Onvoldoende of onreëlmatige slaap kan dieet, stresvlakke en ander leefstylfaktore negatief beïnvloed en die risiko van kardiovaskulêre siekte verhoog.
- Oormatige lomerigheid gedurende die dag – 'n simptome van baie slaapversteurings en bekend as hipersomnie in sy ergste vorm – kan tot 'n groter risiko vir kardiovaskulêre siekte lei.
- Slaapgebrek en -versteurings word ook aan hoër vlakke van ontsteking in die liggaam gekoppel, wat u risiko vir kardiovaskulêre siekte verder kan verhoog.
- Swak slaap en slaapversteurings kan bydra tot depressie en ander geestesgesondheidsprobleme, wat ook u hartgesondheid kan skade doen.

Die algemeenste slaapversteurings

Slaaploosheid

Slaaploosheid is een van die algemeenste slaapversteurings. Dit tas u vermoë aan om aan die slaap te raak, aan die slaap te bly en rustig te slaap. Mense met slaaploosheid kan oormatige lomerigheid gedurende die dag ervaar as gevolg van slaapprobleme, wat dit moeilik kan maak om deur die loop van die dag te funksioneer. Slaaploosheid kan ook geheue en kognitiewe vaardighede aantas. Korttermyn slaaploosheid kan deur stres of lewensveranderinge veroorsaak word. Chroniese slaaploosheid kom voor wanneer u simptome vir ten minste drie aande 'n week vir ten minste drie maande lank ervaar.

Simptome van slaaploosheid sluit in:

- moeite om aan die slaap te raak
- moeite om aan die slaap te bly
- swak gehalte slaap

- lomerigheid gedurende die dag en min energie
- probleme met konsentrasie, fokus en geheue
- verhoogde risiko vir depressie, angs en geïrriteerdheid.

Narkolepsie

Narkolepsie is 'n chroniese, aftakelende slaapversteuring wat gekenmerk word deur oormatige lomerigheid gedurende die dag en 'n onvermoë om slaap-wakker siklusse normaal te reguleer. Wanneer u narkolepsie het, kan u 'slaapaanvalle' ervaar waar u vir kort tydperke aan die slaap raak ten spyte daarvan dat u probeer wakker bly. Hierdie slaapaanvalle kan voorkom op onvanpaste of potensieel gevaarlike tye tydens daaglikse aktiwiteite soos stap, eet of bestuur.

Narkolepsie kan nie genees word nie en is 'n lewenslange toestand, maar medikasie en leefstylaanpassings kan u help om dit te bestuur.

Simptome van narkolepsie sluit in:

- oormatige lomerigheid in die dag
- episodes van onwillekeurige lomerigheid (bekend as 'slaapaanvalle')
- moeite om wakker te bly
- dikwels in die nag wakker word
- hallusinasies
- om wakker te wees, maar nie kan beweeg nie (slaapverlamming)
- skielike spierswakheid of verlies aan spierbeheer (katapleksie).

Rustelose bene-sindroom

Rustelose bene-sindroom (RBS) is 'n neurologiese afwyking wat veroorsaak dat u bene ongemaklik of onrustig voel. Dit kan voel asof daar 'n 'kruipende' gevoel in u bene is en u kan 'n onweerstaanbare drang voel om hulle te beweeg. RBS maak dit moeilik om te slaap omdat simptome dikwels op hul ergste in die nag is wanneer u probeer rus. Dit kan u ook wakker maak en dit moeilik maak om weer aan die slaap te raak.

Dit kan nie genees word nie, maar behandeling is beskikbaar om u te help om die simptome te bestuur.

Simptome van RBS sluit in:

- 'n onweerstaanbare drang om u bene te beweeg
- ongemak in u bene; dit kan beskryf word as pynlik, kruipend, jeukend, pensend en ander pynlike of ongemaklike sensasies

vervolg >>

- moeite om aan die slaap te raak, aangesien simptome dikwels in die nag of gedurende rustydperke voorkom
- moeite om aan die slaap te bly
- moegheid en lomerigheid gedurende die dag
- probleme met geheue, fokus en konsentrasie
- gemoedskommeling
- depressie en ang.

Slaapapnee

Slaapapnee is 'n toestand wat u asemhaling aantas wanneer u slaap. Dit veroorsaak dat u asemhaling stop en hervat word en kan dit vir u liggaam moeilik maak om genoeg suurstof te kry. Episodes van onderbroke asemhaling kan gewoonlik ten minste 10 sekondes duur en gereeld dwarsdeur die nag voorkom.

Daar is twee hoofsoorte slaapapnee:

- **Obstruktiwe slaapapnee** kom voor wanneer die sagte weefsel in u keel ontspan en dit moeilik maak om asem te haal.

- **Sentrale slaapapnee** kom voor wanneer u brein dit moeilik vind om u asemhaling te reguleer.

Simptome van slaapapnee sluit in:

- onreëlmatige asemhaling wanneer u slaap
- harde snork of snak na asem
- oormatige lomerigheid in die dag
- kopsere in die oggend
- probleme met konsentrasie en geheue
- veranderinge in gemoed of gedrag, insluitend geïrriteerdheid
- ang of depressie.

Die aanbevole hoeveelheid slaap is tussen sewe en nege ure per nag.

Verbeter u slaapgehalte – verbeter u hartgesondheid.

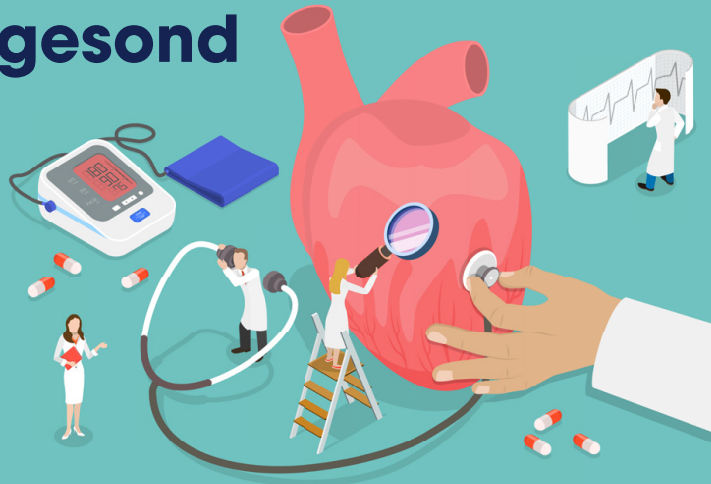
Bron:

<https://www.heart.org/en/health-topics/sleep-disorders/sleep-and-heart-health>

Wees hartgesond

Hier is 'n paar wenke wat u kan help om u hartgesondheid te verbeter:

- Moenie rook nie.
- Gebruik minder sout.
- Beperk alkoholinnam.
- Wees fisies aktief.
- Monitor bloeddruk, bloedsuiker en cholesterol.
- Bestuur u stresvlakke.
- Handhaaf 'n gesonde gewig.



Belangrike kennisgewing!

Magtigings: Voorafmagtiging word vir sekere voordele vereis voor behandeling ontvang kan word. Hierdie voordele word in u **voordelegids** uiteengesit.

Oogtrekkings

Wat is oogtrekkings?

Oogtrekkings is 'n algemene oogtoestand wat gewoonlik vanself kom en gaan. Dit kom voor wanneer spiere in een of beide u ooglede onwillekeurig saamtrek of knip.

Simptome van oogtrekkings

Ooglid-spasmas kan verskeie simptome hê, maar die algemeenste is onwillekeurige spiertrekkings of knip van die ooglid. Hierdie angsvrante spiertrekkings kan matig of ernstig wees en kan een of beide oë aantas. Die simptome hieronder kan ook met ooglidspiertrekkings gepaardgaan:

- oogspasmas of spiertrekkings
- sensitiwiteit vir lig
- pyn of ongemak om die oog
- droë oë
- wasige visie.

Sommige mense kan oogtrekkings ervaar sonder enige gepaardgaande simptome. Vir hoe lank oogtrekkings ervaar word kan wissel na gelang van die onderliggende oorsaak. In sommige gevalle kan oogtrekkings vir slegs 'n paar minute duur, terwyl dit in ander gevalle vir dae of selfs weke kan aanhou. In die meeste gevalle hou die spiertrekkings vanself op; indien dit egter voortduur of vererger, kan dit help om 'n gesondheidsorgverskaffer te raadpleeg.

Oorsake van oogtrekkings

Verskeie fisiese en emosionele faktore kan oogtrekkings veroorsaak, insluitend die volgende:

- **Moegheid:** Wanneer u moeg is, kan u spiere ook uitgeput raak, wat lei tot spiertrekkings.
- **Kaffeïen- en alkoholiname:** Beide is stimulant wat kan veroorsaak dat gesig- en oogspiere gespanne word, wat lei tot spiertrekkings.
- **Stres:** Oogtrekkings word dikwels met stres en angs verbind, wat gesigspanning kan veroorsaak.



- **Oogspanning:** Deur intens op 'n rekenaarskerm te fokus of op take waarop u van naby moet konsentreer, kan oogspanning veroorsaak word wat tot spiertrekkings lei.
- **Voedingstekorte:** 'n Tekort aan sekere vitamene en minerale kan oogtrekkings veroorsaak.
- **Droë oë:** Droë oë kan deur omgewingsfaktore veroorsaak word, soos lugverkoeling, rekenaargebruik en kontaklense.
- **Allergieë:** Allergiese reaksies kan tot oogontsteking en irritasie lei, wat spiertrekkings kan veroorsaak.

Boonop hierdie algemene oorsake, kan verskeie mediese toestande ook tot oogtrekkings lei, insluitend:

- **Ooglidspasma:** Hierdie toestand kan gekenmerk word deur die onwillekeurige saamtrekking van die spiere om die oog.
- **Hemifasiale spasmas:** Hierdie spasmas kan voorkom wanneer een sy van u gesig 'n onwillekeurige spiertrekking of -spasma ondergaan; hemifasiale spasmas word normaalweg deur 'n senuweestelsel-afwyking veroorsaak.
- **Skildklierafwykings:** 'n Oor- of onderaktiewe skildklier kan spiertrekkings veroorsaak.

Verminder stres om oogtrekkings te verlig

Indien u vermoed dat stres bydra tot u oogtrekkings, oorweeg die volgende wenke om u stresvlakke te verlaag:

- **Oefening (indien moontlik):** Gereelde fisiese aktiwiteit kan spierstres en spanning verminder en endorfiene vrystel wat gemoedstemming natuurlik verbeter.
- **Joga:** 'n Vorm van oefening wat beweging, diep asemhaling en meditasie kombineer. Dit is veral doeltreffend om stres te verlig.
- **Meditasie:** Meditasie kan 'n kragtige hulpmiddel wees om stres en spanning in liggaam en gees te verminder deur op die huidige oomblik te fokus en die verlede en toekoms in die agtergrond te plaas.
- **Tydsbestuur:** Deur realistiese doelwitte te stel en take vir uself te prioritiseer kan u help om stres te verminder.

vervolg op bladsy 6 >>

vervolg >>

Leefstylveranderinge om oogtrekkings te verlig

Die volgende leefstylveranderinge kan boonop stresvermindering ook help om oogtrekkings te verlig.

- **Kry genoeg slaap:** Genoeg rus is noodsaaklik vir die behoorlike funksionering van liggaam en gees. 'n Gebrek aan slaap kan lei tot moegheid, wat oogtrekkings kan veroorsaak.
- **Bly gehidreer:** Dehidrasie kan tot droë oë lei, wat spiertrekkings tot gevolg kan hê. Vermyn die oorsaak. Deur kaffeien en alkohol te beperk kan help om spiertrekkings te voorkom.
- **Volg 'n gebalanseerde dieet:** 'n Dieet wat ryk is aan vitamieë, minerale en antioksidante kan die liggaam en oë voed.

- **Oogsorg:** Deur goeie oogsorg te beoefen, soos om rekenaarbrille te dra, gereeld te rus wanneer u digitale toestelle gebruik en van kunsmatige trane gebruik te maak, kan u droë oë voorkom.
- **Hou op rook:** Rook kan droë oë vererger, wat tot spiertrekkings kan lei. Deur op te hou rook kan u u algehele gesondheid verbeter.

Hierdie leefstylveranderinge sal dalk nie oogtrekkings uitskakel nie, maar dit kan die gereeldheid en erns daarvan verminder. Selsorg en algehele welstand kan u bemagtig om die toestand beter te bestuur.

Bron:

<https://www.betterhelp.com/advice/stress/how-eye-twitching-and-stress-are-related/>

Het u geweet? Interessante oogfeite

- Die algemeenste oogkleur in die wêreld is bruin.
- Die meeste aktiewe spiere in u liggaam is in u oë.
- U knip u oë omtrent 15 tot 20 keer per minuut.
- Die gemiddelde oogknip duur vir omtrent 'n derde van 'n sekonde.
- Oë raak baie gou gesond.
- Die menslike oog kan tussen meer as 10 miljoen

unieke kleure onderskei.

- U knip u oë aansienlik minder wanneer u 'n rekenaar gebruik of van 'n selfoon of ander digitale toestelle af lees.
- Oogspiere is die spiere in die menslike liggaam wat die vinnigste saamtrek.

Mondgesondheid vir algehele gesondheid: Mondgesondhewenke vir diabeete

Indien u of een van die lede van u gesin met diabetes lewe, sal hierdie artikel hulpvaardige insigte, praktiese wenke en maklike riglyne bied om u te help om optimale mondgesondheid te handhaaf.

Hoekom is mondgesondheid belangrik vir 'n diabetiese pasiënt?

Navorsing het getoon dat diabetes baie dele van die liggaam aantast, insluitend die mond. Diabetes vermeerder die hoeveelheid skadelike bakterieë wat tandbederf en mondgesondheidskomplikasies veroorsaak. In sommige gevalle kan hierdie bakterieë dit moeilik maak om suikervlakke onder beheer te hou, wat u toestand vererger.

Diabetes kan ook die hoeveelheid glukose in u speeksel vermeerder. Bakterieë in u mond voed op die glukose, wat veroorsaak dat die bakterieë

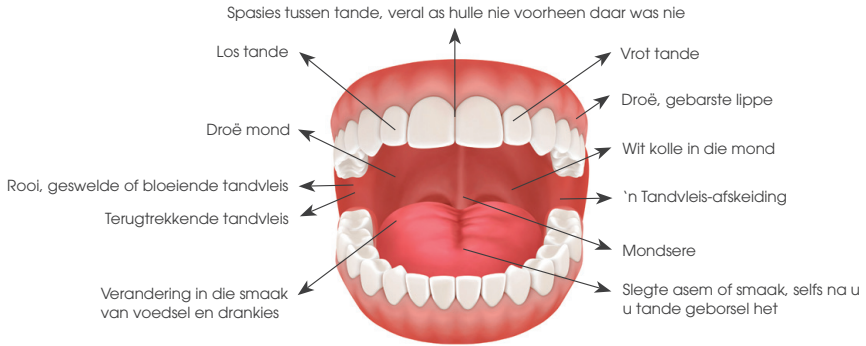
verder aanwas en 'n sagte, klewerige laag vorm wat as plaak bekendstaan. Dit bou om die beurt op u tande op, naby die lyn waar u tandvleis begin, en verhard om 'n aanpaksel wat as tandsteen (tartar) bekendstaan te vorm en kan tandvleissiekte veroorsaak.

Indien u diabetes nie goed beheer word nie, staan u 'n groter kans om mondinfeksies en veral periodontale siekte (tandvleissiekte) op te doen. Hierdie siekte kan u tandvleis en die bene wat u tande in plek hou beskadig en dit pynlik maak om te kou. Soms kan mense met ernstige tandvleissiekte selfs hul tande verloor. Diabetes en sekere medikasie wat gebruik word om diabetes te behandel kan 'n droë mond veroorsaak. Speeksel beskerm die mondweefsel, aangesien dit voedselstukkies wegspoel, verhoed dat bakterieë aanwas en suur bestry wat deur die bakterieë in u mond gevorm word. Wanneer u mond droog is, loop u 'n groter risiko vir gaatjies en tandvleissiekte.

Hoe weet ek of my mondgesondheid deur diabetes geraak word?

Maak tyd om u mond gereeld na te gaan. Indien u enige van die volgende tekens van mondgesondheidsprobleme sien, maak 'n afspraak om u tandarts te besoek. Hulle sal 'n behandelingsplan skep om aan u spesifieke mondgesondheidsbehoefte te voldoen.

- Droë, gebarste lippe
- Droë mond
- Slegte asem of smaak in u mond wat nie weggaan wanneer u u tande borsel nie
- Verandering in hoe voedsel en drankies smaak
- Los tande of tandvleis wat van u tande af wegtrek (terugtrekkende tandvleis)
- Spasies tussen tande, veral as hulle nie voorheen daar was nie
- As u kunstate dra, 'n verandering in hoe die kunstate pas
- Vrot tande
- Sere in die mond
- Seer tandvleis of pynlike wit kolle
- 'n Tandvleis-afskieding
- Tandvleis wat bloei wanneer u borsel en vlos



Kan ek enigiets doen om my mondgesondheid te verbeter?

Ja, u kan u tande en tandvleis gesond hou, selfs al het u diabetes. Hier is 'n paar belangrike dinge om te doen:

- Hou u bloedglukosevlakke onder beheer.
- Borsel u tande elke oggend en aand vir twee minute met fluoriedtandepasta. Gebruik 'n klein- tot mediumgrootte, sagte tandeborsel.
- Na u saans u tande geborsel het, moenie enigiets eet of enigiets anders as water drink voor u bed toe gaan nie.
- Vlos om tussen u tande skoon te maak. Doen dit daaglik of 'n minimum van drie keer 'n week.
- Vermoet soetgoed en suikeragtige voedsel en drankies - maak water u hoofdrankie.
- Maak dit 'n gewoonte om u mond na elke maaltyd of peuselhapie met water uit te spoel.
- Indien u rook, probeer om op te hou. Indien u dit moeilik vind om op te hou rook, verminder aanvanklik die hoeveelheid sigarette wat u rook. Rook vererger tandvleissiekte en maak dit moeiliker om bloedsuikervlakke te beheer.
- Besoek ten minste een keer 'n jaar 'n gesondheidsorgdeskundige vir 'n roetine ondersoek of meer dikwels as u tandarts sê u het dit nodig. Maak seker dat u u tandarts laat weet dat u diabetes het en gee hulle 'n lys van enige medikasie-items wat u neem.



Verwys na Transmed se Tandheelkunde-voordeeltabelle by www.denis.co.za vir meer inligting oor u mondgesondheidsvoordele en waarvoor u gedek is op u gekose opsie.

Bron:
DENIS

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
Appelle	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.