



transmed
MEDICAL FUND

TransHealth

TWEEDE UITGAWE VAN 2025



IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampte se nota
- Griep: Word ingeënt
- Iskias
- Gee u geheue 'n hupstoot
- Opties: Bekendstelling van die PPN selfhelp-oplossing (lede op die Select-plan)
- Sluiting van Transmed se Kliëntediens-instapsentrum in Braamfontein
- Transmed se mobiele app
- Bring u kontakbesonderhede op datum
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie-inskrywing

Hoofbeampte se nota



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

Dit is vir ons aangenaam om die tweede uitgawe van TransHealth vir 2025 bekend te stel en ons vertrou dat die inligting in hierdie uitgawe beide insiggewend en behulpsaam 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 iskias, oftewel senuweepyn as gevolg van 'n besering of irritasie. Ons het ook wenke ingesluit om u geheue 'n hupstoot te gee.

Geluk aan die wenners van die kompetisie in ons vorige uitgawe. Daar is weereens uitstekende pryse om te wen. Ons het 'n kopkrapper ingesluit waar ons u vra om 'n raaisel te voltooi en 'n vermiste woord te vind deur 'n 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 asseblief 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 hoës
- seer keel
- apfytswertes
- loopneus
- kopsere
- gevoel van moegheid of onwelheid.

Dit is maklik om griep te kry. Wanneer 'n siek persoon naby aan u nies of hoës, 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. Hoës 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 aand.
- Bestuur u stresvlakke.
- Bly gehidreer.

vervolg op bladsy 4 >>



vervolg >>

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-tot-dag-voordele gedek word. Die Transmed-apteeknetwerk is die aangewese diensverskaffer vir griepinentings. Besoek www.transmed.co.za om 'n netwerkapteek te vind.

Lede op die Link-plan moet asseblief vir Universal by 0861 686 278 skakel vir inligting oor aangewese diensverskaffers.

Iskias

Iskias ontstaan wanneer irritasie, ontsteking of drukking een of meer senuwees in u laerug en bene aantas.

Wat is iskias?

Iskias is senuweepyn wat voorkom as gevolg van 'n besering of irritasie van u heupsenuwee. Dit kan, benewens pyn, tinteling of gevoelloosheid in u rug, boude of bene insluit. Ernstiger simptome is ook moontlik.

U heupsenuwee is die langste en dikste senuwee in u liggaam. Dit is tot twee sentimeter breed. Ondanks die naam is dit nie net een senuwee nie. Dit is eintlik 'n bundel senuwees wat vanuit vyf senuweewortels in u rugmurg spruit.

U het twee heupsenuwees – een aan elke sy van u liggaam. Elke heupsenuwee loop deur u heup en boud aan een sy. Hulle loop elkeen langs die been af aan hul sy van u liggaam tot op 'n punt net onder die knie. Daar verdeel hulle in ander senuwees wat aansluit by ander liggaamsdele verder af, insluitend die onderbene, voete en tone.

Iskias veroorsaak matige tot ernstige pyn op enige plek waar senuwees met die heupsenuwee verbind word.

Hierdie simptome kan u laerug, heupe, boude en bene aantas. Sommige simptome kan selfs tot in u voete en tone voorkom, afhanginge van die spesifieke senuwees wat geraak word.

Soorte iskias

Daar is twee soorte iskias. Ongeag die soort waaraan u ly, bly die uitwerking op u liggaam dieselfde. Die soorte is:

- **Ware iskias.** Dit is enige toestand of besering wat u heupsenuwee direk aantas.
- **Toestande wat soortgelyk aan iskias is.** Hierdie toestande voel soos iskias, maar kom om ander redes voor wat verband hou met die heupsenuwee en die senuwees wat saambondel om dit te vorm.

Wat is die simptome van iskias?

Die simptome van iskias kan die volgende sluit:

- **Pyn.** Heuppyn ontstaan as gevolg van drukking op die aangetaste senuwees. Die meeste mense beskryf heuppyn as brandend of soos 'n elektriese skok. Hierdie pyn skiet of straal ook dikwels afwaarts teen die been aan die aangetaste sy. Pyn kom gewoonlik voor wanneer u hoës, nies, buk of u bene in die lug oplig wanneer u op u rug lê.
- **Tinteling of gevoelloosheid (parastesie).** Dit is soortgelyk aan die gevoel wat u kry wanneer u been aan die slaap raak omdat u kruisbeen sit.
- **Dooie gevoel.** Dit is wanneer u gevoelloosheid op die vel ervaar in die aangestaste gedeeltes van u rug of been. Dit gebeur omdat seine van u rug of been na u brein belemmer word.
- **Spierswakheid.** Dit is 'n ernstiger simptome. Dit beteken dat spiereine hul bestemmings in u rug of bene slegs met moeite bereik.
- **Urinêre of fekale inkontinensie.** Dit is 'n baie ernstige simptome. Dit beteken dat die seine na die spiere wat u blaas en ontlasting beheer nie hul bestemmings bereik nie.

Wat veroorsaak iskias?

Iskias kan ontstaan as gevolg van enige toestand wat die heupsenuwee aantas. Dit kan ook ontstaan as gevolg van toestande wat enige van die vyf ruggraat-senuwees aantas wat saambondel om die heupsenuwee te vorm.

Toestande wat iskias kan veroorsaak sluit in:

- werwelskyfbreuke
- degeneratiewe skyfsiekte
- spinale stenose, waar die spasies in die ruggraat vernou
- foraminale stenose, waar die openinge waardeur senuwees die ruggraat verlaat, vernou
- spondilolistese, waar 'n been in u ruggraat vorentoe glij
- osteoartritis, wat 'n degeneratiewe gewrigsiekte is
- beserings
- swangerskap
- gewasse, siste of ander groeisels
- conus medullaris-sindroom, 'n neurologiese toestand wat veroorsaak word deur samedrukking of skade aan die onderste gedeelte van die rugmurg
- cauda equina-sindroom, 'n mediese noodgeval wat veroorsaak word deur die samedrukking van senuweewortels aan die onderste gedeelte van die rugmurg.

vervolg op bladsy 6 >>



vervolg >>

Voorkoming

Die volgende kan u help om iskiass te voorkom of die risiko daarvoor verminder:

- **Handhaaf goeie postuur.** Volg tegnieke om goeie postuur te handhaaf wanneer u sit, staan, voorwerpe optel en slaap.
- **Hou op (of moenie begin) om tabakprodukte te gebruik nie.** Nikotien vanaf enige bron (insluitend e-sigarette) verminder bloedvloei na u bene, wat u ruggraat en die verskeie komponente daarvan kan verswak.
- **Bereik en handhaaf 'n gewig wat vir u gesond is.** Maak seker u kry genoeg kalsium en vitamien-D vir beengesondheid.
- **Bly aktief.** Fisiese aktiwiteit kan enigiets van strek- tot kragoefeninge insluit. Rugpyn kan verlig word deur kernsterkte en -buigsaamheid te verbeter. Ander soorte aktiwiteit, soos aerobiese oefening, kan u help om 'n gewig wat vir u gesond is te bereik en te handhaaf.
- **Beskerm uself teen valle.** Verminder u kans om te val deur skoene te dra wat pas en moenie voorwerpe op trappe en in loopgange strooi nie. Maak seker kamers is goed verlig en dat daar badgrepe in badkamers en reëlings aan trappe is.
- **Neem tyd om te herstel, indien nodig.** Moenie probeer om ten spyte van rugpyn te werk nie. Dit kan tot ernstiger beserings ly. Rugpyn hoef nie te keer dat u aktief is nie.

Bron:

<https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/12792-sciatica>





Gee u geheue 'n hupstoot

Indien u vergeetagtig voel, kan dit as gevolg van 'n gebrek aan slaap of 'n aantal ander redes wees, insluitend oorerflikheid, vlak van fisiese aktiwiteit en lewenstyl- en omgewingsfaktore. Daar is egter geen twyfel dat dieet 'n groot rol in bringesondheid speel nie.

Die beste spyskaart om geheue en breinfunksie 'n hupstoot te gee bevorder goeie bloedvloei na die brein, baie soos wat u sal eet om u hart te voed en te beskerm.

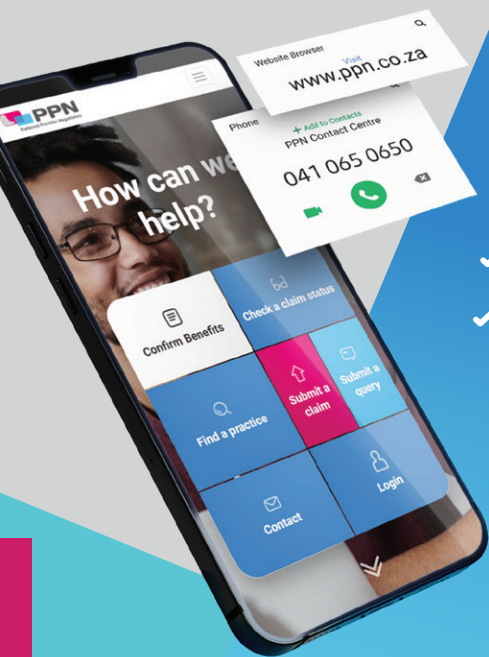
Die volgende voedsel gee u geheue 'n hupstoot:

- **Eet u groente.** U sal hierdie boodskap nie maklik vergeet nie. Genoeg groente en veral kruisdraende groente (d.i. van die koolfamilie), insluitend broccoli en donker blaargroente, kan help om geheue te verbeter.
- **Geniet bessies en kersies.** Bessies – veral donker bessies soos swartbessies, bloubessies en kersies – is 'n ryk bron van antosianiene en ander flavonoïedes ('n natuurlike kleurmiddel) wat die geheue 'n hupstoot kan gee. Geniet 'n handvol bessies as 'n peuselhappie, ingemeng by 'n ontbytgraan of gebak in 'n nagereg wat ryk is aan antioksidante. U kan vars, gevriesde of droë bessies of kersies gebruik.
- **Kry genoeg omega-3-vetsure.** Noodsaaklik vir goeie bringesondheid, omega-3-vetsure, en veral dokosaheksaenoësuur, kan help om geheue in gesonde jong volwassenes te verbeter.
- **Seekos, alge en vette vis** – insluitend salm, bloufin-tund, sardyne en haring – is sommige van die beste bronne van omega-3-vetsure. Eet 'n paar keer elke week vis in plaas van vleis om 'n gesonde dosis te kry. Rooster of bak vis vir die beste in geur en gesondheid. Indien u nie vis eet nie, praat oor ander voedsel en aanvullings met u dokter of geregistreerde dieetkundige. U kan omega-3-vetsure in visolie, seewier of mikro-alge aanvullings kry.
- **Werk okkerneute in.** Hoewel welbekend vir 'n positiewe uitwerking op hartgesondheid, kan okkerneute ook werkende geheue verbeter. Peusel aan 'n handvol okkerneute om middaghonger hok te slaan, voeg dit by ontbytgraan of slaai vir 'n krakerige element of meng dit in by 'n groente-roerbraai vir ekstra proteïene.

Hierdie voedsel is nie net goed vir die brein nie, dit help om 'n gesonde hart en alle dele van die liggaam te handhaaf. Alhoewel daar geen waarborg is dat hierdie voedsel u móre sal help onthou waar u u sleutels gesit het nie, kan dit oor tyd lewenslange goeie gesondheid onderhou.

Bron:

<http://www.eatright.org>



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 oogsorg 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 Brilkooste-Berekenaar te gebruik. Hierdie hulpmiddel bereken die voordele wat deur die Skema gedek word. U kan toegang verkry tot die Brilkooste-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.



transmed
MEDICAL FUND

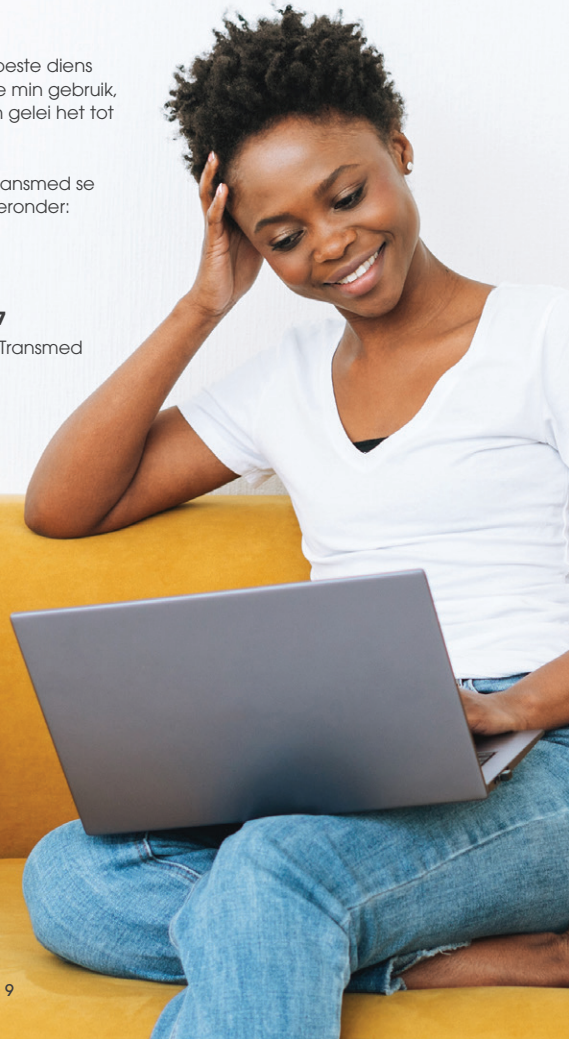
Sluiting van Transmed se Kliëntediens-instapsentrum in Braamfontein

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 450 010**
- 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-transaksiesgeskiedenis, 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	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 grootkaalse 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 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 kopkrapperkompetisie van die **eerste uitgawe** van TransHealth vir 2025 aan te kondig.

Eerste prys: Me L Ferreira
Tweede prys: Mnr DA Minne
Derde prys: Me SJ Roestorf

OPLOSSING VAN DIE VORIGE KOMPETISIE

Vermiste woord: **KONSENTRASIE**

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 '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 nuusbrieffind. 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 31 Julie 2025 bereik.

Vind die volgende woorde in die raaisel:

AANRAKING	SWARTBESSIES
BLOUVIN	POSTUUR
KLIËNT	TRANSAKSIE
IMMUUN	OKKERNEUTE
SEEKOS	APTEEK
RUGGRAAT	

Vermiste woord: _____

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

Volle naam:

Fisiese adres:

Posadres:

E-posadres:

Lidmaatskapnommer:

Kontaknommer:

Bepalings en voorwaardes

- Slegs lede van Transmed Mediese Fonds en hul geregtstreepte 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 korrpondensie sal gevoer word nie.
- Inskrywing vir die kompetisie dui op aanvaarding van alle reëls.