



transmed
MEDICAL FUND

TransHealth

DERDE UITGAWE VIR 2025



IN HIERDIE UITGAWE:

- Hoofbeampste se nota
- Slaapversteurings en kardiovaskulêre siekte
- Wees hartgesond
- Oogspanning
- Het u geweef? Interessante oogfeite
- Belangrike kennisgewing! Magtigings
- Hoe om u kinders te help om na hul tande om te sien
- Mondgesondheid vir algehele gesondheid: Mondgesondheidswenke vir diabeete (Iede op die Select-plan)
- Belangrike kontakbesonderhede
- Kompetisie-inskrywing

Hoofbeampte se nota



Welkom by die derde uitgawe van **TransHealth** van 2025.

Dit is vir ons aangenaam om die derde uitgawe van TransHealth 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 wil u aanmoedig om te ontspan en pret te hê in ons toets-u-kennis-kompetisie waar u 'n kans staan om een van ons pryse te wen. Al wat u hoef te doen is om die nuusbrief sorgvuldig te lees en ses vrae te beantwoord.

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 slaapapnee.

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

- Swak slaap kan bydra tot grootskaalse risikofaktore vir kardiovaskulêre siekte, insluitend vetsug, 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 simptoom 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 eerste 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

vervolg op bladsy 4 >>

vervolg >>

- ongemak in u bene; dit kan beskryf word as pynlik, kruipend, jeukend, polsend en ander pynlike of ongemaklike sensasies
- 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 angs.

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
- angs 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.

Oogspanning

Oogspanning is 'n algemene vorm van oogongemak wat kan voorkom wanneer die oë moeg word na u vir baie lank met 'n besonder visuele taak besig was.

Wat veroorsaak oogspanning?

Oogspanning word veroorsaak deur u oë gedurende 'n taak intens te fokus. Oorsake kan insluit:

- bestuur
- lees
- rekenaar- of selfoongebruik
- videospelletjies speel
- wanneer gedetailleerde werk soos skryf, naaldwerk of stokperdjies gedoen word
- onvoldoende lig wanneer 'n taak uitgevoer word
- nie u oë genoeg te knip nie.

vervolg of bladsy 6 >>

vervolg >>

Digitale toestelle kan ook oogspanning veroorsaak as gevolg van glans of wanneer daar swak kontras tussen die woorde op die skerm en die agtergrond is. Om te naby aan die skerm te sit en swak beligting kan ook tot oogspanning lei.



Wie kry oogspanning en wie loop 'n risiko?

Oogspanning kom mees dikwels onder mense voor wie van naby op werk moet konsentreer, besonder baie lees en lang tydperke voor die televisie of rekenaar deurbring. Visuele probleme, soos oogspanning en prikkelbaarheid, is onder die algemeenste klagtes deur rekenaargebruikers.

Simptome en tekens van oogspanning

Simptome van oogspanning kan die volgende insluit:

- kopsere
- wasige of dubbelvisie
- oogpyn
- rooi, tranerige oë
- droë oë wat krapperig of ongemaklik voel
- brandende sensasie wanneer u u oë toemaak
- pynlike gevoel van gewig in die ooglede of voorkop, veral by die wenkbroue
- rug- en nekpyne
- spasmas in die spiere om die oë
- oogtrekkings.

Hoe om oogspanning te verlig en verhoed

- Verseker dat enige werk of rekenaarskerm nie te naby aan u oë is nie. As 'n algemene reël, hou leesmateriaal so ver as moontlik van u af, solank dit nog steeds maklik leesbaar is.
- Gee u oë dikwels 'n blaaskans (ten minste elke uur) om u oogspiere te ontspan. Probeer om u oë toe te maak en vir een minuut te ontspan. Ander handige oefeninge kan insluit om u oë te rol of te knip of vir 'n paar sekondes styf toe te knyp.
- Om u fokus te verander is 'n ander manier om oogspiere te ontspan. Kyk elke 15 tot 30 minute vir ten minste 20 sekondes na die oorkant van die vertrek toe of by die venster uit na 'n voorwerp wat ten minste ses meter weg is.
- U kan u oë uitput indien u dikwels u fokus moet wissel tussen twee voorwerpe wat op verskillende afstande geplaas is. Indien u op meer as een area van naby moet fokus (byvoorbeeld wanneer u gelyktydig gedrukte leesstof en 'n rekenaarskerm gebruik), hou die voorwerpe waarna u kyk op dieselfde afstand of so naby aan mekaar as moontlik. Dit help om veranderinge in fokus te verminder.

- Werkstasies en beligting behoort gerangskik te word om direkte glans en weerkaatsings op enige plek in u gesigveld te voorkom. Plaas die rekenaar- of TV-skerm waar daar nie glans van vensters of ligte is nie en hou skerm skoon sonder stof. Gebruik 'n glansfilter op die skerm indien die beligting nie aangepas kan word nie.
- Plaas u rekenaarmonitor of TV-skerm sodat die bokant op (of effens onder) oogvlak is en u moet afkyk. Dit kan help om droë oë te voorkom. Meer van die oogoppervlak word deur die ooglid bedek wanneer u ondertoekyk, met die gevolg dat u oë meer knip en meer smeermiddel vervaardig.
- Dra 'n sonbril wat glans verminder en 100% beskerming teen ultravioletstrale bied wanneer u veral op helder of mistige dae bestuur of buite werk. 'n Sonbril verhoed ook dat u u oë moet toeknyp en u oog- en gesigspiere oorwerk. Indien u op 'n lang motorreis gaan, stop elke paar ure om u oë te ontspan en u spiere te rek.
- Wanneer u lees, brei of teken, hou dit op 'n afstand van omtrent 30 cm tot 40 cm van u oë af. Maak seker u het voldoende sagte lig ('n 60-watt tot 100-watt lampie of soortgelyk) agter u.
- Wanneer u 'n rekenaar of soortgelyke toerusting gebruik, moet die beligting in die vertrek nie so helder soos die skerm wees nie. Ten einde lastige kontras te verminder, vind maniere om die area om die skerm donkerder te maak. Hou u rekenaar skerm behoorlik in fokus.
- Wanneer u TV kyk behoort die beligting in die vertrek omtrent 50% dowwer as die skerm te wees. Moenie in die donker TV kyk nie, omdat dit die ligkontras te groot maak. Probeer om nie vanuit die hoek te kyk nie en sit 'n redelike afstand van die TV af (omtrent vier of vyf keer die breedte van die skerm). Met ander woorde, in die geval van 'n 50 cm-skerm, sit omtrent 2 m tot 2,5 m weg van die skerm af. Dit kan vir mense met swakker sig nodig wees om nader te sit. Kinders met onbehandelde bysindheid sit dikwels nader aan die skerm om beter te sien. 'n Oftalmoloog (oogspesialis) of optometris kan hierdie toestand diagnoseer en 'n korrektiewe bril voorskryf.
- Indien u oë besonder droog voel na enige visuele aktiwiteit, probeer 'n oor-die-toonbank traandruppel-produk wat polivinilalkohol ('n benattingsmiddel) of metiellsellose ('n smeermiddel) bevat.

Bron:

<https://www.mediclinicinfohub.co.za/eyestrain/>

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.





Belangrike kennisgewing!

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

Help u kinders om na hul tande om te sien

Gereelde tandheelkundige ondersoeke is noodsaaklik om 'n leeftyd van goeie mondgesondheid te handhaaf en u kind se eerste besoek aan die tandarts is 'n mylpaal wat die moeite werd is om te vier.

Ons moedig u aan om u kind binne ses maande na die vorming van hul eerste tand of teen hul eerste verjaarsdag na die tandarts toe te neem. Hierdie vroeë besoek help om enige potensiele kwessies op te spoor en help u kind om gewoon te raak aan hoe dit lyk en klink in die tandarts se kantoor. Die eerste besoek is gewoonlik kort. Die tandarts sal u kind se tande, tandvleis en mond ondersoek ten einde te verseker dat alles goed ontwikkel. Hulle kan ook liggies skoonmaak.

Maak besoeke aan die tandarts pret

Net soos volwassenes behoort kinders 'n tandheelkundige praktisyn 'ten minste een keer 'n jaar vir 'n tandheelkundige ondersoek te besoek of meer dikwels indien u tandarts sê dit is nodig.

Ons verstaan dat dit 'n bietjie senutergend kan wees om u kind na die tandarts toe te neem, maar dit is belangrik dat u voortgaan om roetine besoeke te skeduleer. Hier is 'n paar wenke om dit makliker en meer pret vir u en u kind te maak:

- **U ingesteldheid maak saak:** Wees positief oor die besoek aan die tandarts. Kinders volg dikwels hul ouers se voorbeeld oor hoe om in onbekende situasies op te tree en as u ontspanne is, is dit meer waarskynlik dat hulle ook sal wees.
- **Berei u kind voor:** Praat met u kind oor wat om tydens besoeke aan die tandarts te verwag. Gebruik eenvoudige uitdrukkings om die proses te verduidelik, soos 'Die tandarts gaan jou tande tel om seker te maak hulle is gesond.' Dit maak dat hulle die ervaring makliker verstaan en dit minder intimiderend vind.
- **Rolspeel:** Rolspeel en stories opmaak kan die idee van besoeke aan die tandarts pret maak. Moedig u kind aan om met hul speelgoed tandarts te speel om die werklike ondervinding minder intimiderend te maak.
- **By die tandarts:** Deel u kind se gesondheidsgeskiedenis met u tandheelkundige praktisyn

en lig hulle in indien u kind geneig is om angstig te wees sodat hulle hul benadering kan aanpas.

- **Bring 'n troositem saam:** Soms kan 'n bietjie vertroosting 'n groot verskil maak. Neem u kind se gunsteling speelgoed of kombes saam na die besoek aan die tandarts toe om hulle 'n gevoel van bekendheid te gee en 'n stresvrye omgewing te skep.
- **Die kuns van afleiding:** Gebruik boeke, speelgoed of videos om u kind tydens 'n besoek af te lei. Dit word selfs belangriker soos die besoeke langer word of indien u kind sukkel om vir lank stil te sit tydens behandeling. Deur hul aandag te herlei, bly die besoek 'n positiewe ervaring.
- **Prys u kind en moedig hulle aan:** Positiewe versterking is 'n kragtige hulpmiddel. Vier u kind se samewerking tydens besoeke aan die tandarts deur hulle te prys en aan te moedig. U kan dinge sê soos, 'Jy het vandag so goed gedoen!' of 'Ek is so trots op hoe dapper jy was.' U kan af en toe 'n klein bederfje aanbied (nie suikeragtig nie), maar dit is belangriker om u kind mondelings aan te moedig om 'n langdurige waardering vir mondgesondheid te kweek.
- **Mondgesondheidsorg tuis:** Handhaaf 'n goeie mondgesondheidsroetine tuis. Hou aan om 'n daaglikse mondgesondheidsroetine aan te moedig, aangesien dit kan help om gaatjies en tandvleissiekte te voorkom, wat die behoefte aan bykomende behandeling kan verminder.

Onthou: Die doelwit is om besoeke aan die tandarts 'n algemene en stresvrye deel van hul lewens te maak. Met 'n bietjie voorbereiding en aanmoediging kan u verseker dat u kind se glimlag lewenslank gesond bly.

Voorkomende tandheelkundige behandeling

- Vra u tandarts vir fissuurverseëlers op u kinders se permanente tande voor hulle die ouderdom van 16 bereik. Fissuurverseëlers vir kinders is 'n maklike en doeltreffende manier om tandbederf te voorkom. Hierdie dun plastiekagies word op die kou-oppervlak van die agterste tande gevef, wat hulle bedek om kieme en voedsel uit te hou.
- Topiese fluoriedbehandeling word gedek vir kinders onder die ouderdom van 16.

denis

Mondgesondheid vir algehele gesondheid: Mondgesond- heidswenke vir diabetese (LEDE OP DIE SELECT-PLAN)

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 aantas, 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.

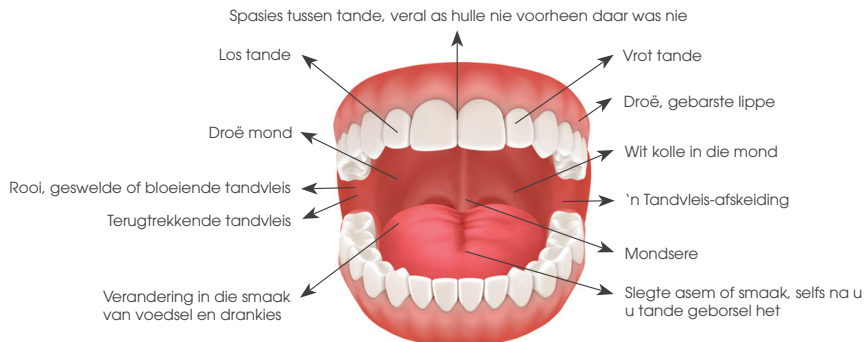
Diabetes kan ook die hoeveelheid glukose in u speeksel vermeerder. Bakterieë in u mond voed op die glukose, wat veroorsaak dat die bakterieë verder aanwas en 'n sagte, klewerige laag vorm wat as plaak bekendstaan. Dit bou om die beurt op u tande op, naby die lyn waar u tandvleis begin, en verhard om '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 mondfiksies 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 mondgesondheidsbehoefes 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 kunstande dra, 'n verandering in hoe die kunstande pas
- Vrot tande
- Sere in die mond
- Seer tandvleis of pynlike wit kolle
- 'n Tandvleis-afskedding
- 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 medium-grootte, 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 daagliks of 'n minimum van drie keer 'n week.
- Vermyn soetgoed en suikeragtige voedsel en drankies – maak water u hoofdrankie.
- Maak dit 'n gewoonte om u mond na elke maaltyd of peuselhappie 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.

denis

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)
Bedrogblietslyn	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 **tweede uitgawe** van TransHealth vir 2025 aan te kondig.

Eerste prys: Mnr HG Buhr
Tweede prys: Mnr PJ Odell
Derde prys: Me ME Basson

OPLOSSING VAN DIE VORIGE KOMPETISIE
Vermiste woord: **IMMUUN**

Wen met Transmed

Toets-u-kennis-kompetisie

Ons gee pryse weg 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 nuusbriëf 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:** Toets-u-kennis-kompetisie, Posbus 2269, Bellville 7535
- **E-pos:** enquiries@transmed.co.za

U inskrywingsvorm moet Transmed Mediese Fonds teen nie later nie as 30 November 2025 bereik.

Vraag 1: Hoeveel keer 'n jaar behoort u 'n tandarts vir 'n tandheelkundige ondersoek en voorkomende behandeling te besoek?

Vraag 2: Wat kan grootskaalse kardiovaskulêre siekte veroorsaak?

Vraag 3: Wat is die naam van die toestand wat u asemhaling aantast wanneer u slaap?

Vraag 4: Wat is die afkorting vir rustelose bene-sindroom?

Vraag 5: Wat is 'n algemene vorm van oogongemak?

Vraag 6: Watter nommer moet u vir ambulansdienste skakel?

Volle naam:

Fisiese adres:

Posadres:

E-posadres:

Lidmaatskapnommer:

Kontaknommer:

Bepalings en voorwaardes

- Slegs lede van Transmed Mediese Fonds en hul geregistreerde afhanklikes mag aan die kompetisie deelneem.
- Laat inskrywings sal nie vir die trekking oorweeg word nie.
- Let asseblief daarop dat inskrywings gepos 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 final en geen korrespondensie sal gevoer word nie.
- Inskrywing vir die kompetisie dui op aanvaarding van alle reëls.