

# PZP MAGAZINE

ZOMER 2025

ZOMERBREIN

SLIM OP REIS

FEITEN EN FABELS OVER  
MIGRAINE

DE STUWENDE  
KRACHTEN ACHTER DE  
POLITIE ZORGPOLIS



# Wij gaan verder voor u

Zorg is niet altijd vanzelfsprekend, en dat kan best ingewikkeld zijn. Wij zijn er om u te helpen. Zodat u weer verder kunt.

Zo helpt het PZP Zorgteam met het vinden van een zorgverlener die bij u past. En met wachtlijstbemiddeling, zodat u zo snel mogelijk de zorg krijgt die u nodig heeft. Ook zorgen we dat u uw zorg digitaal kunt regelen als u dat wilt. Op een moment dat het u uitkomt. Twijfelt u of u naar de dokter moet? App dan de verpleegkundige. Heeft u een verdacht plekje op uw huid? Met de SkinVision app controleert u het snel en veilig.

Zo kunt u weer verder.

**Bekijk alle extra's op  
[www.pzp.nl/zorgadvies](http://www.pzp.nl/zorgadvies)**

Of scan de QR-code met de camera van uw mobiele telefoon.





# Inhoud



## TIPS VAN PZP

### Goed om te weten

Hoe gaat u goed voorbereid op vakantie?

- 6 **Zorgeloos de zomer in**  
Tips voor uw mentale balans
- 9 **Zorg die verder gaat**  
Thuismeten bij diabetes
- 10 **Tips van PZP**  
Slim op reis
- 12 **Hoe zit dat?**  
Interview met gezondheidseconoom Xander Koolman over lange wachttijden in de zorg
- 15 **Spreekuur**  
Feiten en fabels over migraine
- 16 **Veelgestelde vragen**  
'Kan ik mijn medicijnen online bestellen?'



## HOE ZIT DAT?

### Lange wachttijden in de zorg

Voor sommige behandelingen zijn de wachttijden lang. De oplossing is ingewikkeld, want overheid, zorgverlener, zorgverzekeraar én patiënt zijn betrokken en verantwoordelijk, vertelt gezondheidseconoom Xander Koolman.

- 18 **Service**  
Goed verzekerd op reis
  
- 20 **Driegesprek**  
De stuwende krachten achter de  
Politie Zorgpolis
  
- 22 **Hitteprotocol**  
Zo komt u warme dagen door
  
- 23 **Puzzel**  
Win een isoleerfles van Mepal

#### DRIEGESPREK

## De gezichten achter de Politie Zorgpolis

Drie betrokken bestuurders bouwen aan een zorgverzekering die past bij het leven en werk van politiemensen.



## Zorgeloos de zomer in

De zomer staat voor de deur; een tijd van zon, warmte en – voor veel mensen – vakantie. Het is een seizoen waarin we volop genieten van het buitenleven, ontspanning en nieuwe avonturen. Zon en warmte hebben een positieve invloed op ons lichaam en onze geest, en vakantie geeft ons de kans om even helemaal tot rust te komen.

Een zorgeloze zomer vraagt ook om een goede voorbereiding. Bijvoorbeeld als u naar het buitenland reist. Heeft u op vakantie onverwacht zorg nodig, dan is het fijn om te weten wat u vergoed krijgt. In dit magazine zetten wij dit voor de basisverzekering, aanvullende verzekering en reisverzekering op een rijtje. Zodat u niet verrast wordt met onverwachte zorgkosten.

En er is meer. In dit PZP magazine delen we meer over de app Spoedzorg op reis, waarmee u tijdens uw vakantie antwoord krijgt op gezondheidsvragen. En wist u dat migraine juist in vakantieperiodes vaker voorkomt? En wat u daar het beste tegen doet? Huisarts Jojanneke Kant deelt feiten en fabels over migraine. Ook vindt u in dit magazine tips om tijdens warme dagen koel en comfortabel te blijven. En geven we adviezen over hoe u het vakantiegevoel vasthoudt, zelfs als u alweer thuis of aan het werk bent. Zo geniet u optimaal van dit mooie zomerseizoen.

**PZP wenst u een fijne zomer!**

# ZOMERBREI

Bijna zomer! Tijd voor zon, warmte en vakantie.  
Wat van grote invloed is op uw mentale gezondheid.

Veel mensen voelen zich direct beter als de zon schijnt. Dat komt doordat zonlicht 'gelukshormonen' zoals serotonine en endorfine aanmaakt. Het is ook een natuurlijke bron van vitamine D, wat goed is voor onze mentale gezondheid. En zonlicht regelt onze interne klok, waardoor we beter slapen en overdag meer energie hebben.

## Fysieke en mentale balans

In de zomer zijn we vaker buiten en bewegen we meer, wat goed is voor lichaam en geest. Veel Nederlanders hebben dan ook vakantie, een periode van ontspanning en plezier. Heel belangrijk voor het herstel van onze fysieke en mentale balans. Minder verplichtingen zorgen voor minder

stress. En meer tijd met onze dierbaren heeft een positief effect op onze geestelijke gezondheid. Bovendien doorbreekt vakantie de dagelijkse sleur, waardoor onze hersenen kunnen resetten. Dat geeft nieuwe energie. →



Wist u dat ...

**groen – bomen en planten, vooral in tuin, park en bos – een positieve invloed heeft op onze mentale gezondheid?**

Dat concludeerde de World Health Organization. Lekker naar buiten gaan is dus altijd een goed idee!

# N



## Klantvoordeel voor PZP-verzekerden



### Voordelig smeren met Altruist

Met Altruist zonnebrandcrème beschermt u uw gezicht en lichaam met factor (SPF) dertig of vijftig. Bij aankoop van minimaal twee artikelen ontvangt u 50% korting.  
[www.pzp.nl/altruist](http://www.pzp.nl/altruist)



### UV-Fashions: 15% korting

Gewone kleding beschermt nauwelijks tegen de zon. Bescherm uw huid tegen verbranding, huidaan-  
doeningen en huidveroudering met uv-kleding van UV-Fashions. En geniet zorgeloos. Profiteer van 15% korting.  
[www.pzp.nl/uv-fashions](http://www.pzp.nl/uv-fashions)



## Het vakantiegevoel vasthouden

Regelmatig ontspannen is dus heel belangrijk om even los te komen van de dagelijkse drukte en om uw mentale gezondheid op peil te houden. Of u nu vakantie viert in eigen land, in het buitenland of in uw eigen tuin; de voordelen van de zomer wilt u zo lang mogelijk ervaren. Ook na de vakantie!

### Tip 1:

#### Begin al vóór u vakantie heeft

Veel mensen worden ziek als de vakantie begint. Dit komt doordat het lichaam in een rustperiode pas tijd krijgt om virussen en bacteriën op te ruimen. Zorg daarom het hele jaar door voor genoeg ontspanning. Draag werk op tijd over, laat uw werktelefoon thuis en plan genoeg ontspannende activiteiten.

### Tip 2:

#### Neem tijd voor uzelf

Vakantie doorbreekt uw dagelijkse, vaste routine. Dat geeft rust. Trakteer uzelf, ook als u weer thuis bent of thuisblijft, op leuke uitjes. Geniet bijvoorbeeld van een uitgebreid ontbijt in de tuin, een middag lezen in het park of breng een bezoek aan het zwembad. Maak uw huis gezellig en zomers, zodat de vakantie sfeer nog even blijft hangen.

### Tip 3:

#### Stop met moeten

Niet iedereen bloeit op in de zomer. Bij sommige mensen leggen mooi weer en vakantie juist druk op hun mentale



gezondheid. Slecht slapen door warm weer kan voor somberheid zorgen. En sociale druk – omdat iedereen er lekker op uit gaat – kan voor een eenzaam gevoel zorgen. Het fijne aan vakantie is dat u niets hoeft en doet waar u zin in heeft. Probeer dat vast te houden. Denk niet te veel vooruit en maak u geen zorgen over wat er na de vakantie moet gebeuren. Blijf in contact met anderen en praat over uw gevoelens als u daar behoefte aan heeft.

### Tip 4:

#### Ga naar buiten

Fietsen, hardlopen, wandelen; bewegen in de buitenlucht geeft energie. Omdat door beweging ook serotonine en endorfine worden aangemaakt, voelt u zich gelukkiger als u beweegt. In de zomer en op vakantie zijn we vaak vanzelf meer buiten. Blijf de buitenlucht opzoeken, ook als u weer aan het werk gaat. Wandel met collega's tijdens de lunch, pak de fiets naar de supermarkt of zoek in het weekend de natuur op.



#### De zomertijd is begonnen. Wat doet u het liefst in de zomer?

We vroegen het via een poll op het Instagramkanaal van CZ

Avontuur 58%

Ontspannen 42%

# Diabeteszorg

Het aantal diabetespatiënten groeit, terwijl zorgverleners onder druk staan. Thuismeten helpt de zorg toegankelijk en efficiënt te houden. PZP investeert in de opschaling van thuismeten met Chipmunk, waarbij diabetespatiënten hun gezondheid thuis zelf monitoren.



## 1 uur

Huisartsen besparen per diabetespatiënt jaarlijks 1 uur tijd, waardoor tijd ontstaat voor andere patiënten.



## 107

Huisartsenpraktijken in Zuid- en Midden-Limburg doen mee aan de opschaling.



## 1.000

Elke week komen er 1.000 nieuwe diabetespatiënten bij in Nederland.



**V**oor mensen met diabetes type 2 betekent dit meer regie, meer vrijheid én grip op hun gezondheid. Met een thuismonitoringspakket – inclusief een slim kastje, glucosemeter, bloeddrukmeter en weegschaal – meten ze eenvoudig hun waarden thuis. Het slimme kastje stuurt de gegevens

automatisch en foutloos door naar de huisarts. Hierdoor zijn de metingen net zo betrouwbaar als in de huisartsenpraktijk en zijn vaste controles niet altijd nodig. Alleen als de gegevens aanleiding geven, volgt een afspraak.

Huisartsen besparen gemiddeld een uur per patiënt per jaar; tijd die ze kunnen beste-

den aan andere zorgvragen. Daarnaast leiden de continue metingen tot gerichtere, inhoudelijke gesprekken tussen patiënt en arts.

Zowel patiënten als zorgverleners zijn enthousiast. Patiënten krijgen beter inzicht in hun gezondheid en artsen ervaren efficiëntere consulten. Het is geen verplichting vanuit de verze-

keraar, maar een hulpmiddel dat bijdraagt aan betere, slimmere zorg.

### Opschaling door CZ

CZ financierde eerder de pilot en ondersteunt nu de opschaling als reguliere zorg in de regio Sittard, Roermond en Weert. Bij aanhoudende positieve resultaten wordt thuismeten landelijk verder opgeschaald.

# Goed om te weten



## Passend advies met app Spoedzorg op reis

Heeft u tijdens uw reis een gezondheidsvraag? Download de app Spoedzorg op reis en krijg per chat medisch advies van een Nederlandstalige dokter of verpleegkundige. Moet u naar een arts of ziekenhuis en heeft u een vervangende Europese zorgpas (EHIC) nodig of een bewijs dat u verzekerd bent? Dit

vraagt u heel eenvoudig aan via de app Spoedzorg op reis. De digitale EHIC staat overigens ook standaard in de PZP app. [www.cz.nl/m3appspoedzorgopreis](http://www.cz.nl/m3appspoedzorgopreis)



## Zet de PZP Helpline in uw smartphone

Wordt u onverwacht opgenomen in een buitenlands ziekenhuis? Of vraagt uw zorgverlener u om direct een bedrag boven de € 250,- te betalen? Ook dan kunt u de app Spoedzorg op reis gebruiken. Lukt dit niet? Bel dan de PZP Helpline op +31 13 594 94 00. We staan 24/7 voor u klaar bij spoedeisende zorg in het buitenland. U vindt het nummer ook op de achter-

zijde van uw PZP zorgpas. [www.pzp.nl/helpline](http://www.pzp.nl/helpline)



Tips van onze klantenadviseurs van het Accountteam PZP



## Medicijnen mee op reis?

Gaat u naar het buitenland en gebruikt u medicijnen die onder de Opiumwet vallen? Dan heeft u een verklaring nodig. Deze vraagt u aan bij het CAK. Check op de website van het CAK welke verklaring u in uw situatie nodig heeft. Vraag uw apotheek om een medicatieoverzicht. Neem dit mee naar een apotheek in uw buurt als u tijdens uw vakantie onverwacht medicijnen nodig heeft.

[www.hetcak.nl/medicijnen-mee-op-reis](http://www.hetcak.nl/medicijnen-mee-op-reis)



## Declareer uw reisvaccinaties of krijg korting

Op de website van het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigers advisering ziet u of en welke vaccinaties u nodig heeft voor uw vakantie: [www.lcr.nl/landen](http://www.lcr.nl/landen). Vanuit verschillende aanvullende verzekeringen vergoeden wij deze vaccinaties (gedeeltelijk): [www.pzp.nl/vergoedingen/reisvaccinaties](http://www.pzp.nl/vergoedingen/reisvaccinaties). Dit verrekenen wij niet met uw eigen risico. Als PZP-verzekerde

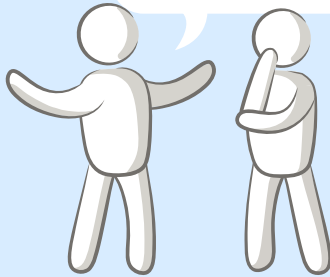
ontvangt u bovendien 10% klantvoordeel voor vaccinaties bij een Reisprk-locatie of via Thuisvaccinatie.nl, ook als u alleen een basisverzekering bij ons heeft.

[www.pzp.nl/vergoedingen/reisvaccinaties](http://www.pzp.nl/vergoedingen/reisvaccinaties)



### Benieuwd naar de vergoedingen van onverwachte zorg in het buitenland?

Op pagina 18 en 19 zetten wij dit voor de basisverzekering, aanvullende verzekering en reisverzekering op een rijtje.



### Regel vervangende mantelzorg en gun uzelf vakantie

Ook voor mantelzorgers is het belangrijk af en toe vrij te zijn. Natuurlijk moet de zorg voor uw naaste dan wel doorgaan. Bent u mantelzorgers en heeft u een aanvullende verzekering?



Mogelijk vergoeden wij dan mantelzorgvervangende in de thuissituatie. Op onze website vindt u of in uw situatie een vergoeding mogelijk is. En bij welke organisaties u hiervoor terecht kunt. Of neem via

[www.pzp.nl/zorgteam](http://www.pzp.nl/zorgteam) contact op met ons PZP Zorgteam. [www.pzp.nl/vervangendemantelzorg](http://www.pzp.nl/vervangendemantelzorg)



### Neem altijd uw EHIC mee

Spoedeisende zorg binnen Europa is vaak sneller geregeld als u uw Europese zorgpas (EHIC) laat zien. Bijkomend voordeel? U hoeft de zorgkosten meestal niet voor te schieten én wij verrekenen uw vergoeding niet met uw eigen risico. U vindt uw digitale EHIC standaard in de PZP app. Een fysieke pas vraagt u gratis aan via onze website of door te bellen met ons Accountteam PZP op 0800 023 12 90. [www.pzp.nl/ehic](http://www.pzp.nl/ehic)



### Zorg voor juiste en volledige buitenlandse zorgnota's

Vraag in het buitenland altijd een nota waar uw naam en geboortedatum, de behandeldatum, het soort behandeling, de gegevens van de zorgverlener én het bedrag van uw behandeling op vermeld staan. Is uw nota niet in het Nederlands, Engels, Duits, Frans of Spaans opgesteld? Dan ontvangen we graag een vertaling. U ontvangt uw vergoeding binnen 4 weken. [www.pzp.nl/buitenlandsezorgnota](http://www.pzp.nl/buitenlandsezorgnota)





Xander Koolman is hoogleraar gezondheids-economie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Samen met zijn team onderzoekt hij de uitdagingen in de Nederlandse gezondheidszorg. Hij kijkt naar de problemen waar zorgverzekeraars mee te maken hebben en gebruikt die als inspiratie voor nieuw onderzoek.

# Lange *wachttijden* in de zorg

Voor sommige behandelingen zijn de wachttijden lang. De oplossing is ingewikkeld, want overheid, zorgverlener, zorgverzekeraar én patiënt zijn betrokken en verantwoordelijk, vertelt gezondheidseconoom Xander Koolman van de Vrije Universiteit Amsterdam.



Door vergrijzing is er steeds meer zorg nodig. En door personeelstekorten in de zorg zijn er niet altijd genoeg mensen beschikbaar om die zorg te geven. Mede daardoor lopen de wachttijden voor iedereen op. Daardoor staat de toegang tot zorg onder druk. De behoefte aan zorg is groter dan het aanbod. Dat kan gevolgen hebben voor patiënten. Wie lang moet wachten op een operatie of behandeling, loopt bijvoorbeeld het risico dat klachten verergeren.

## Zorgplicht

Xander: “Zorgverzekeraars in Nederland hebben een zorgplicht. Ze moeten zorgen dat iedereen op tijd en dichtbij toegang heeft tot goede en betaalbare zorg. Zorgverzekeraars moeten bij het inkopen van zorg regelen dat de wachttijden binnen afgesproken normen blijven. Vaak zijn die normen gebaseerd op de zogenaemde Treeknorm.

## “We moeten allemaal bewuster omgaan met zorg.”

Ze moeten genoeg zorg inkopen om aan die norm te voldoen. Tegelijkertijd moeten zorgverzekeraars zorgen voor een betaalbare premie. Via deze premie betalen alle verzekerden in Nederland zelf mee aan een klein deel van de totale zorgkosten. De echte kosten van de zorg die we met zijn allen maken, zijn veel hoger dan het totaal van alle premies. Om die kosten niet nog verder te laten oplopen, is het niet wenselijk dat er oneindig veel zorg beschikbaar is. Dan kan het zijn dat mensen meer zorg gaan gebruiken dan wanneer ze het zelf moeten betalen. Met als gevolg nog langere wachttijden en nog meer kosten.”

## Zorg die nodig is

Om wachttijden te beperken, nemen overheid, zorgverleners en zorgverzekeraars verschillende maatregelen. “Ze proberen de zorgvraag te beheersen met het eigen risico, controle op behandelingen én een beperkte zorgcapaciteit”,

zegt Xander. Volgens hem vraagt dat ook iets van de overheid: “Omdat zorgverzekeraars te maken hebben met de zorgplicht, moeten zij betere instrumenten krijgen van de overheid om hun verantwoordelijkheid te nemen in het toegankelijk en betaalbaar houden van zorg.” Denk bijvoorbeeld aan middelen die hen helpen om zorgverleners aan te spreken op behandelingen die niet goed werken of eigenlijk niet nodig zijn. En aan het verplaatsen van geestelijke gezondheidszorg (ggz) naar laagdrempeligere zorg, bijvoorbeeld de praktijkondersteuner bij de huisarts. Xander: “Daarnaast kunnen zorgverzekeraars en zorgverleners samen investeren in technologie, zoals het digitaal consult, om zorg efficiënter te maken. En patiënten kunnen ook helpen om wachttijden te verminderen, door alleen zorg te gebruiken als het echt nodig is. Samen zorgen we voor een zorgsysteem waarin wachttijden niet onnodig oplopen en mensen de zorg krijgen die ze nodig hebben.”

## Bewust

Het probleem is niet van vandaag op morgen opgelost, stelt Xander. “We moeten allemaal bewuster omgaan met zorg. Van zorgverzekeraar tot overheid en van zorgverlener tot patiënt; we zijn allemaal betrokken en verantwoordelijk. Alleen samen vinden we de juiste balans.”

## Wachttijden verkorten

In samenwerking met verschillende zorgverleners zet PZP zich in om zorg toegankelijk te houden en wachttijden te verkorten. Een aantal voorbeelden:



Zo zit het:

### Kraamzorg via kraamhotels

In de zomer is het soms een uitdaging om kraamzorg beschikbaar te houden. Soms is het nodig om in die periode kraamhotels in te richten. Zo kunnen de beschikbare kraamhulpen meerdere gezinnen tegelijkertijd helpen. En krijgt iedereen de zorg die nodig is.



Zo zit het:

### Aanpak van ggz-wachttijden door mentaal gezondheidsnetwerk

Niet iedereen die met mentale problemen op een wachtlijst staat, is uiteindelijk het best geholpen met ggz-zorg. In het ‘verkenning gesprek’ verkent een hulpverlener uit het sociaal domein samen met een ggz-professionaal de hulpvraag. En kijkt de hulpverlener welke hulp daarbij het best past. Zo voorkomen we onnodige ggz-verwijzingen en ontvangen mensen die het écht nodig hebben sneller hulp.



Zo zit het:

### Monitoring, begeleiding en behandeling vanuit huis voor diabetespatiënten

Sommige diabetespatiënten kunnen thuis zelf hun waardes bijhouden en hoeven daarvoor niet meer naar de huisarts. De gegevens van de weegschaal, glucosetest en bloeddrukmeter worden automatisch naar de huisarts gestuurd. Heel betrouwbaar, maar dan vanuit huis. Zo voorkomen we onnodig bezoek aan de huisarts.

*Lees meer op pagina 9.*



# Meer over migraine

Voor veel mensen betekent vakantie ontspanning. Maar wist u dat migraine in deze periode juist vaker voorkomt? Huisarts Jojanneke Kant legt uit dat migraine meer is dan alleen hoofdpijn en zet de feiten en fabels op een rij.

## Feit



### Migraine is niet zomaar hoofdpijn

Migraine is een hersenziekte waarbij u niet alleen hoofdpijn heeft, maar ook andere klachten. Denk aan misselijkheid, vermoeidheid en overgevoeligheid voor licht en geluid. Soms kunnen er zelfs verlammingverschijnselen optreden.



### Hoe sneller u pijnstillers neemt, hoe beter ze werken

Pijnstillers werken het beste als u ze direct bij de eerste signalen van een migraineaanval inneemt. Wachten tot de pijn heviger wordt, vermindert de effectiviteit van de medicatie.



### Een bezoek aan de huisarts is niet altijd nodig

Heeft u af en toe een migraineaanval en werken pijnstillers goed? Dan is een bezoek aan de huisarts niet nodig. Heeft u vaak of ernstige aanvallen? Dan kan een arts helpen bij het vinden van de juiste behandeling.

## Fabel



### Migraine is uw eigen schuld

Migraine komt niet door stress of verkeerde voeding, maar is vooral genetisch bepaald. Sommige factoren kunnen een aanval uitlokken, maar voorkomen kan niet altijd.



### Chocola en kaas veroorzaken migraine

Soms krijgt u vlak voor een migraineaanval trek in bijvoorbeeld chocola of kaas. Dit is een waarschuwingssignaal dat migraine eraan komt, niet de oorzaak ervan.



### Migraine verdwijnt door paracetamol

Een paracetamol alleen is vaak niet voldoende. Rust in een donkere, stille kamer is belangrijk. Een migraineaanval duurt tussen de 4 en de 72 uur.

Ongeveer tien procent van de mensen krijgt minstens één keer per jaar migraine. In de vakantie komt migraine vaker voor, waarschijnlijk door een ander ritme en minder stress. Houd uw slaappatroon stabiel en neem bij de eerste klachten direct pijnstilling.



**Jojanneke Kant**  
Huisarts in  
Den Haag



@devragendokter  
op Instagram



Luister de podcasts  
@devragendokter  
via Spotify

# PZP geeft antwoord

## Kan ik mijn medicijnen online bestellen?

“Heeft u een medicijn nodig, dan kunt u dat ook online bestellen. Stuur uw recept – bijvoorbeeld van uw huisarts – naar één van onze gecontracteerde online apotheken en laat de medicijnen thuisbezorgen. Handig als u weinig tijd heeft om naar de apotheek te gaan of ver van een apotheek woont. Via [www.pzp.nl/zorgvinder](http://www.pzp.nl/zorgvinder) vindt u alle PZP-gecontracteerde online apotheken.”



[www.pzp.nl/medicijnen](http://www.pzp.nl/medicijnen)

## Ik kan mijn rekening niet betalen, wat nu?

“Veel mensen hebben weleens geldzorgen. Bij PZP denken we mee. Onze belrobot belt automatisch verzekerden met een betalingsachterstand, wij helpen met uitstel van betaling of een betalingsregeling. Is de achterstand groter of zijn er meerdere openstaande rekeningen? Dan zoeken we samen naar oplossingen of verwijzen we door naar instanties, zoals de gemeente of Geldfit. We willen dat iedereen financieel gezond wordt en blijft.”



[www.pzp.nl/geldzorgen](http://www.pzp.nl/geldzorgen)



**Nilab** zorginkoper Farmacie



**Ruud** administratief medewerker Debiteurenbeheer

Heeft u een vraag aan PZP? Over uw verzekering, ons beleid of iets anders? Onze specialisten geven graag antwoord.



**Lisanne** lid Ledenraad

### Waarom is er een Ledenraad?

“De Ledenraad zorgt ervoor dat het bestuur en alle medewerkers zich inzetten voor álle verzekerden van PZP. Belangrijke thema’s zijn bijvoorbeeld bereikbaarheid van CZ als organisatie, kwaliteit, betaalbaarheid en toegankelijkheid van zorg en verzekerdenparticipatie. Door gesprekken te voeren met het bestuur van CZ en gevraagd en ongevraagd advies te geven over allerlei onderwerpen, hebben de leden direct invloed op het beleid van PZP en CZ.”

[cz.nl/ledenraad](https://cz.nl/ledenraad)



**Janet** klantenadviseur Klant Contact Centrum

### Ik moet twee keer eigen risico betalen voor dezelfde behandeling. Hoe kan dat?

“Ziekenhuizen declareren zorg bij PZP via zogenoemde Diagnose Behandel Combinaties (DBC's). Een DBC is een pakket van zorg voor een specifieke behandeling. De looptijd van een DBC is wettelijk bepaald en bedraagt maximaal 120 dagen. Duurt uw behandeling langer? Dan start het ziekenhuis een nieuwe DBC. Valt de eerste DBC in 2025 en de vervolg-DBC in 2026? Dan kunnen wij over beide jaren eigen risico in rekening brengen.”

# Goed verzekerd op reis

Koffers ingepakt, paspoort bij de hand. Klaar voor vakantie! Maar hoe goed bent u eigenlijk verzekerd als u naar het buitenland gaat? Heeft u onverwacht zorg nodig, dan is het fijn om te weten wat u vergoed krijgt. Zodat u niet ineens voor onverwachte zorgkosten staat.

## **Ik heb een PZP basisverzekering**

Spanje, Griekenland, Portugal, Italië en Frankrijk: in het zomerseizoen wordt vanuit deze landen veel spoedzorg gedeclareerd bij PZP. Vaak is zorg in het buitenland duurder dan in Nederland. De PZP basisverzekering vergoedt spoedeisende zorg tot het bedrag dat deze zorg in Nederland kost. U betaalt de extra kosten dus zelf. Daarnaast betaalt u eigen risico voor zorg die in Nederland ook onder het eigen risico valt.

## **Ik heb een PZP basis- en aanvullende verzekering**

De basisverzekering vergoedt de kosten voor spoedeisende

zorg in het buitenland tot aan het Nederlandse tarief. Eventuele extra kosten kunt u vergoed krijgen met een aanvullende verzekering als u maximaal één jaar aaneengesloten in het buitenland verblijft. Iedere aanvullende verzekering van PZP – behalve de aanvullende tandartsverzekering – vult de vergoeding voor spoedeisende zorg vanuit de basisverzekering aan.

## **Ik heb een zorgverzekering én een reisverzekering**

Met een basisverzekering en aanvullende zorgverzekering krijgt u niet alle buitenlandse zorg volledig vergoed. Een reisverzekering met medische dekking kan extra zekerheid bieden. Sommige reisverzekeringen vergoeden

ook het eigen risico. Een reisverzekering vergoedt ook extra gemaakte kosten als u door een ongeval of ziekte langer in het buitenland moet blijven. Of reiskosten als u onverwacht eerder naar Nederland moet.

## **European Health Insurance Card (EHIC)**

Moet u in het buitenland zorgkosten betalen? De Europese zorgpas EHIC zorgt er meestal voor dat u geen kosten hoeft voor te schieten. U kunt de EHIC gebruiken in de Europese Unie, IJsland, Liechtenstein, Noorwegen, het Verenigd Koninkrijk en Zwitserland. Met de PZP app heeft u de EHIC altijd bij de hand.





## Dit krijgt u niet vergoed

Bekijk voor vertrek of u goed verzekerd bent. En wat u vergoed krijgt. U krijgt bijvoorbeeld niet altijd een vergoeding bij:

- Reizen naar een gebied met een negatief reisadvies.
- Ongelukken door (gevaarlijke) sporten, zoals diepzeeduiken of paragliden.
- Extra (bank)kosten voor een betaling (door u of door PZP) naar of vanuit het buitenland of telefoonkosten.
- Extra kosten door koerswijzigingen. We betalen zorgkosten altijd in euro's.



Meer informatie vindt u op [www.pzp.nl/spoedbuitenland](http://www.pzp.nl/spoedbuitenland)



## Dat overkomt mij niet!

Ook u kunt te maken krijgen met spoedzorg op vakantie. De drie meest voorkomende zorgmeldingen (bron: SOS International):

- Diarree door besmet eten of drinken
- Blaas- en oortontsteking door besmet zwemwater
- Luchtweginfecties door de airco



## Een ongeluk zit in een klein hoekje

De top drie ongevallen in het buitenland (bron: SOS International):

1. Wintersportongevallen
2. (Brom)fietsongevallen
3. Overige motorische ongevallen

# De stuwende krachten achter de Politie Zorgpolis

Achter de Politie Zorgpolis (PZP) staan drie mensen die niet alleen het politiewerk van binnenuit kennen, maar zich ook met hart en ziel inzetten voor de gezondheid en het welzijn van collega's. Kees Wijnen, André Ditewig en Vanessa van den Berg vormen samen het bestuur van PZP. Vanuit hun eigen achtergrond, ervaring en drijfveren bouwen zij aan een verzekering die verder gaat dan alleen zorgkosten: een polis die past bij het vak, het leven en de uitdagingen van politiemensen.



**Kees Wijnen** is bondssecretaris bij de vakbond Nederlandse Politiebond (NPB) en secretaris-penningmeester van de PZP-Polis. Met een lange loopbaan in het politieapparaat, begon hij als agent al in de onderdeelcommissie van de Ondernemingsraad en was financieel onderzoeker. Via de voormalige vakbond ANPV kwam hij uiteindelijk bij de NPB. “De bond is van groot belang voor goede arbeidsvoorwaarden en juridische ondersteuning, essentieel in ons risicovolle beroep”, vertelt hij. Kees is een voorvechter van een PZP die aansluit bij de specifieke behoeften van politiemensen. “Hoewel de korting op de verzekering is afgeschaft, blijft PZP interessant, omdat de dekking goed aansluit bij het politiewerk. We kijken elk jaar naar manieren om de verzekering te verbeteren, bijvoorbeeld door extra fysiotherapie op te nemen.”



Kees Wijnen

André Ditewig ging in 1979 naar de politieschool van de rijkspolitie in Apeldoorn. Daarna heeft hij vijftien jaar in uniform in de operationele dienst gewerkt. Hierna besloot hij de richting van personeelsmanagement in te slaan. Hij groeide door tot hoofd P&O van de regio Utrecht en was later betrokken bij het programma Weerbaarheid, het meldpunt PTSS en het programma Bijzondere Zorg; initiatieven gericht op de mentale en fysieke gezondheid van politiemensen. "Zorg is altijd de rode draad geweest in mijn carrière. Als je mensen gezond en gemotiveerd wilt houden, moet je verder kijken dan alleen hun werk", zegt André.

In 2022 werd André dagelijks bestuurder bij politievakbond ACP en sinds 2025 is hij voorzitter van de stichtingen PZP-Polis en PZP-Zorg & Innovatie. Hij vertelt: "De PZP werd gesplitst in twee stichtingen: één voor de verzekering en één voor zorg en innovatie. Deze splitsing stelde ons in staat om gericht te werken aan initiatieven die specifiek zijn afgestemd op de behoeften van politiemensen. We gebruiken de beschikbare middelen om goede zorg te bieden en innovatieve projecten te ontwikkelen, die echt het verschil maken in het welzijn van onze collega's."



↑  
André Ditewig

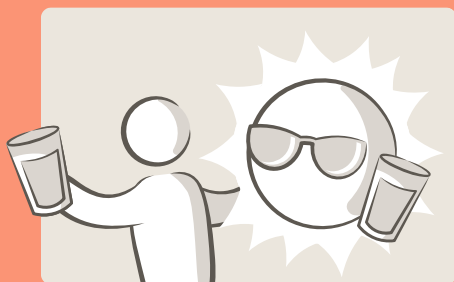


Vanessa van den Berg maakte achttien jaar geleden de overstap van de hotelserie naar de politie. Na de politiekundige opleiding werkte ze in uiteenlopende functies: van handhaving en milieuoopsporing tot de oprichting van de dierenpolitie. Later was ze operationeel specialist in Den Haag, werkte ze bij Intelligence en was ze plaatsvervangend voorzitter van de OR. Ook was ze zes jaar bestuurslid van vakbond Equipe, waarvan ze sinds april dit jaar voorzitter is. "Ik heb veel aandacht voor mentale weerbaarheid en vrouwengezondheid. De PZP kan echt het verschil maken met passende zorg, bijvoorbeeld rond thema's als de overgang, die vaak onbesproken blijven maar wél veel impact hebben op collega's."

←  
Vanessa van den Berg

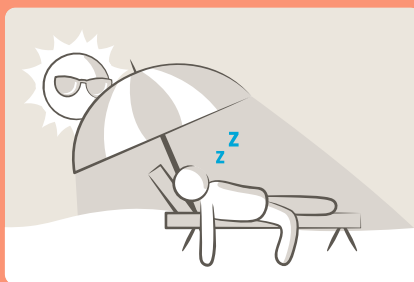
# Zo komt u warme dagen door

De zomer komt eraan! Met deze tips blijft u koel en comfortabel tijdens warme dagen.



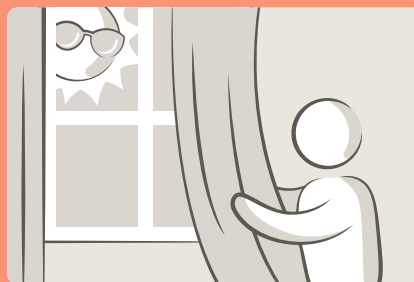
## Drink genoeg

Ook als u geen dorst heeft. Water, thee en koffie zorgen ervoor dat u voldoende vocht binnenkrijgt.



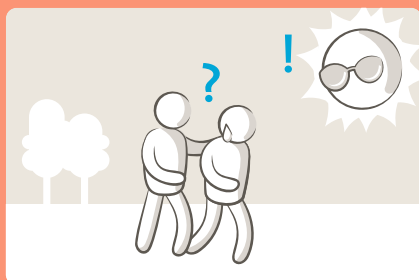
## Blijf koel

Blijf in de schaduw en vermijd inspanning tussen 12.00 en 18.00 uur. Doe bijvoorbeeld de boodschappen in de koele ochtend.



## Houd uw huis koel

Met zonwering, ventilator of airconditioning houdt u warmte buiten. Lucht als het buiten is afgekoeld.



## Let op elkaar

Vraag kwetsbare mensen, zoals ouderen en mensen met een chronische ziekte, hoe het gaat. Denk ook aan jonge kinderen.



## Let op met medicijnen

Hitte kan de werking beïnvloeden. Vraag advies bij uw apotheek. En raadpleeg de huisarts bij klachten, zoals verwardheid of uitdroging.



## Houd het weer in de gaten

Voor actuele temperaturen, weersverwachtingen en weerswaarschuwingen in uw regio.

Meer tips of uitleg? Kijk op de website van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM): [www.rivm.nl/hitte](http://www.rivm.nl/hitte)

## Win een isoleerfles van Mepal

Geniet overal van uw favoriete drankje met de Ellipse isoleerfles van Mepal (900 milliliter). Dankzij de dubbelwandige isolatie blijft uw koffie of thee lekker warm of uw water verfrissend koel. Perfect voor onderweg of op uw werk.



Wilt u kans maken op de isoleerfles? Vul onderstaande puzzel in en stuur uw oplossing vóór 10 augustus 2025 naar [prijsvraag@pzp.nl](mailto:prijsvraag@pzp.nl)

U kunt uw oplossing ook per post sturen naar: PZP magazine puzzel, postbus 4322, 5004 JH Tilburg. Vermeld in uw bericht uw naam, adres, telefoonnummer en relatienummer van PZP. De winnaars krijgen persoonlijk bericht.

Op deze puzzel zijn de algemene spelvoorwaarden van toepassing:

[www.cz.nl/m3spelvoorwaarden](http://www.cz.nl/m3spelvoorwaarden)

## Kruiswoord

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar de gelijkgenummerde vakjes van de oplossingsbalk.

### Horizontaal

- 1 hoofdstad van India **9** zich bevindend in **10** lol **11** de mouwen omhoog schuiven **14** afgemat **15** roem **16** babbelaar **20** toespraak **22** eentonig voorlezen **24** verbinding tussen stukken stof **25** zuiver gewicht **29** wanneer **31** in iemands voordeel **33** zeer begaafd **36** ontwerp **37** water in Friesland **38** zonder moeilijkheden

### Verticaal

- 2** naaldtekenaar **3** bindend voorschrift **4** persoonlijkheid **5** opscheppen **6** op deze plek **7** bezetten **8** deel van een schip **12** ondersteek **13** ongedierte **17** planeet **18** naar buiten **19** kuuroord **21** toiletartikel **22** mateloos **23** bepaald onderricht **26** gewicht **27** ondersteboven **28** geschreeuwde leuze **30** schuifbak in een kast **32** omroep **34** rivier in Utrecht **35** afslagplaats bij golf

	1	2	3		4	5	6	7
8		9			10			
11	12			13				
14						15		
		16	17		18			
	19				20		21	
22		23						
24								
		25		26		27		28
29	30					31	32	
33			34		35			
36					37			
38								

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

6	28	23	8	17	33	15	13	37	24
---	----	----	---	----	----	----	----	----	----

## Colofon PZP magazine 1-2024

PZP magazine wordt twee keer per jaar gratis aan verzekerden verstuurd. Per adres wordt één PZP magazine bezorgd. Wij versturen PZP magazine in een ondoorzichtige verpakking om de privacy van onze PZP-verzekerden te waarborgen. Wilt u een extra exemplaar aanvragen, dan kunt u contact opnemen met het Accountteam PZP op 0800 023 12 90.

### Bladmanagement & redactie

Communicatie PZP

### Teksten

Communicatie PZP,  
Communicatie en Merkmanagement CZ,  
Swaans Communicatie

### Vormgeving

CZ Studio

### Fotografie

CZ Studio, Bart Honingh, Tommy de Lange

### Druk

Weiss-Druck, Monschau. PZP magazine wordt gedrukt op milieuvriendelijk papier.



### Contact met de redactie

Stuur een e-mail naar [pzpmagazine@pzp.nl](mailto:pzpmagazine@pzp.nl)  
Wilt u PZP magazine niet meer ontvangen? Laat dit dan per e-mail aan de redactie weten.

### Rechten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van PZP verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden. Dit magazine is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. PZP is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# Goed voorbereid op reis met de PZP app

Vakantie? Een fijn vooruitzicht! Maar bereid u ook voor op onverwachte zorg in het buitenland.

Met de PZP app heeft u het nummer van de PZP Helpline direct bij de hand. Ook vindt u er een directe link naar de app Spoedzorg op reis. Zo wordt u bij spoed snel geholpen. En via de PZP app chat u ook heel makkelijk met een medewerker bij een vraag over uw zorgverzekering. Ook uw digitale zorgpas staat in de app. Zo laat u zien dat u verzekerd bent bij PZP.

## Download de PZP app

En regel al uw zorgzaken heel gemakkelijk zelf. Downloaden kan via [www.pzp.nl/pzp-app](http://www.pzp.nl/pzp-app) Of scan de QR-code.



Retouradres: Postbus 4322, 5004 JH Tilburg

Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



Dit PZP magazine is CO<sub>2</sub>-neutraal verzonden.