

PZP MAGAZINE

ZOMER 2026

OOG VOOR ELKAAR

GOED VOORBEREID
OP REIS

VRIENDSCHAP EN VAKWERK
BINNEN HET RSC

VAKANTIEKWAALTJES:
GEEN PANIEK!



Paspoort, koffer... PZP app

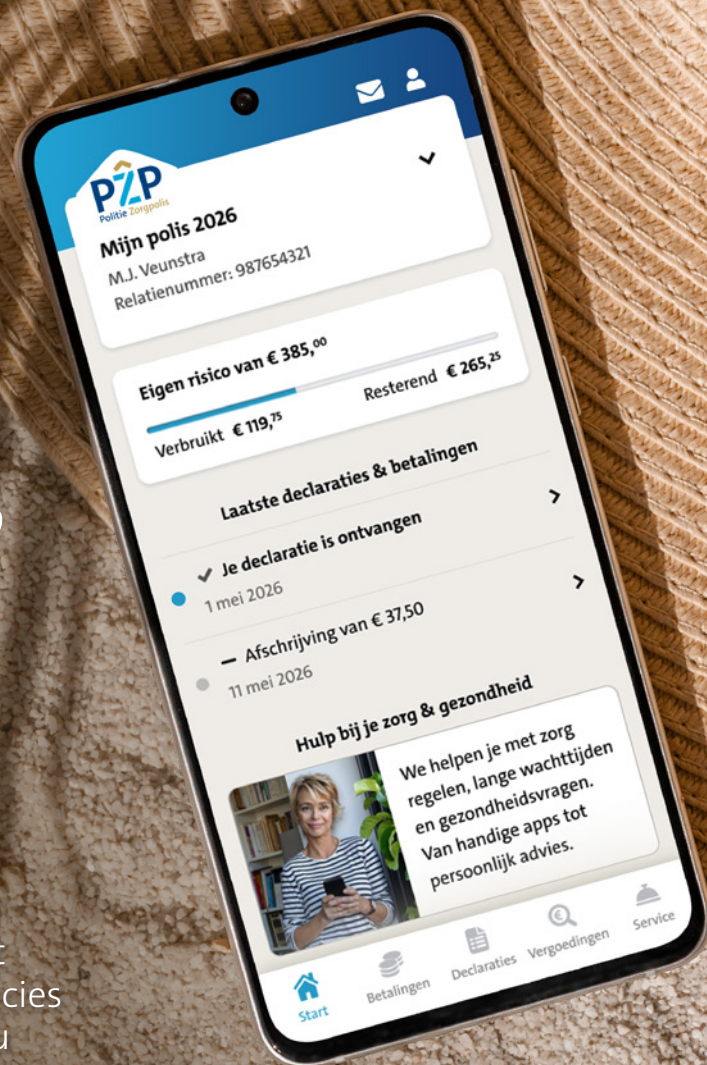
Gaat u binnenkort op reis naar het buitenland? Dan is het fijn om precies te weten waar u aan toe bent als u onverwachts zorg nodig heeft.

In de PZP app checkt u eenvoudig welke zorg u vergoed krijgt, waar u ook bent. Ook heeft u het nummer van de PZP Helpline altijd binnen handbereik en vindt u er een directe link naar de app Spoedzorg op reis. Ook als u niet op reis gaat, kunt u onze klantenservice via de chat in de PZP app eenvoudig bereiken met uw vragen over uw zorgverzekering.



Download de PZP app

Zo heeft u uw zorgzaken altijd op zak.
Downloaden kan via www.pzp.nl/pzp-app
Of scan de QR code.



ZOMER 2026

Inhoud



4 Omkijken naar elkaar
Tips om voor een ander te zorgen

7 Zorg die verder gaat
Zelfzorg: regie op uw herstel

10 Tips van PZP
Ga voorbereid op vakantie

12 Hoe zit dat?
Interview met Jet Bussemaker, voorzitter van de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving

15 Spreekuur
Feiten en fabels rondom vakantiekwaltjes



16 Veelgestelde vragen
'Wat doet PZP als ik op een wachtlijst kom?'

18 Service
Goed verzekerd op reis

20 Interview
Vriendschap en vakwerk binnen het RSC

22 Uitgelicht
Wie doet wat in de huisartsenpraktijk?

23 Puzzel
Win een Care Plus EHBO-set

Zomer zonder zorgen

Voor veel mensen is de zomer een periode van even loslaten. Op vakantie gaan, buiten zijn of juist rust nemen dicht bij huis. Tegelijk lopen zorgen gewoon door. Voor uzelf, voor een ander, voor de wereld om u heen. Dat is heel menselijk. Zorgen zit nu eenmaal in onze natuur.

In dit zomernummer leest u hoe kleine dingen een groot verschil kunnen maken. Bijvoorbeeld via sociale gezondheid: het belang van contact, een praatje of echt even luisteren. Als voorzitter van de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving vertelt Jet Bussemaker waarom ontmoetingen zo belangrijk zijn, hoe klein ze ook lijken te zijn. En in het interview met de collega's van het RSC leest u wat een luisterend oor kan betekenen.

We helpen u ook praktisch. Zo vindt u in dit magazine tips bij vakantiekwaltjes, leest u hoe u goed verzekerd op reis gaat en vindt u meer informatie over de PZP app als handig reismaatje. En wie doet nu eigenlijk wat in de huisartsenpraktijk? We hebben het samen met huisarts Joanneke Kant voor u op een rijtje gezet.

Waar u deze zomer ook bent; blijf naar elkaar omkijken. Dat maakt zorgen lichter, voor uzelf én voor een ander.

PZP wenst u een fijne zomer!

Oog voor elkaar

Zorgen is meer dan medische hulp. Naar elkaar omkijken is minstens zo belangrijk en maakt écht verschil.

We zorgen allemaal wel voor iemand. Voor familie, buren of vrienden. Vaak zonder erbij na te denken. Even boodschappen doen voor een zieke buur, samen koffie drinken of écht luisteren als iemand het moeilijk heeft. Kleine gebaren maken vaak een groot verschil.

Sociale gezondheid

Mensen zijn sociale wezens. We hebben elkaar nodig om ons goed te voelen. Wie contact heeft met anderen en steun ervaart, zit vaak beter in zijn vel. Dat noemen we sociale gezondheid: u verbonden voelen met anderen,

steun ervaren en mee kunnen doen. Niet alleen in uw familie of gezin, maar ook in de buurt of bij een vereniging. Als we meer naar elkaar omkijken, helpen we elkaar en blijft zorg beschikbaar voor wie het nodig heeft. Samen zorgen we voor elkaar én voor de zorg van morgen.



Oogje op jou, oogje op mij

Een klein gebaar kan veel betekenen. Het landelijke initiatief 'Oogje op jou, oogje op mij' moedigt aan om bewust naar elkaar om te kijken.

www.nederlandontzorgtelkaar.nl



Een luisterend oor

Even praten kan opluchten. De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor een vertrouwelijk gesprek. Bel 088 0767 000 of lees meer op pagina 20-21.

www.luisterlijn.nl



PZP helpt u op weg

CZ, waar PZP onderdeel van is, is partner van Nederland Ontzorgt Elkaar en de Luisterlijn. Daarnaast helpen wij met advies, ondersteuning en extra's rondom zorg, mantelzorg en welzijn. Ontdek wat bij uw situatie past en waar u terecht kunt.

www.pzp.nl/zorgadvies



Zo zorgt u voor een ander

Nederland vergrijst. In 2040 is meer dan een kwart van de bevolking 65-plus. Veel mensen willen zo lang mogelijk zelfstandig en vitaal blijven leven. Dat lukt beter als er mensen om hen heen zijn die een oogje in het zeil houden.

Niet alleen medische zorg is onmisbaar. Ook een praatje maken, hulp bij de dagelijkse dingen of samen iets ondernemen zijn belangrijk. Zonder een sterk netwerk is dat lastig. Door naar elkaar om te kijken, houden we zorg dichtbij en toegankelijk.

Omkijken naar een ander hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn. Kleine gebaren hebben vaak een groot effect.

Maak tijd voor een kort gesprek

Een paar minuten aandacht kan al veel betekenen. Even vragen hoe het gaat of samen een kop koffie drinken zorgt voor contact en verbinding.

Vraag hoe het écht gaat

Achter het antwoord 'prima' zit soms veel meer. Met doorvragen en oprechte interesse tonen laat u zien dat u echt luistert. En ontstaat er vaker een gesprek.

Bied praktische hulp aan

Van boodschappen doen tot meegaan naar een doktersafpraak of iets regelen: praktische hulp maakt het dagelijks leven net wat makkelijker. Juist als iemand weinig energie heeft of veel aan zijn hoofd, kan dat veel betekenen.

Houd contact, ook als iemand zegt dat het 'wel gaat'

Juist dan is het belangrijk om betrokken te blijven. Met een berichtje of belletje laat u zien dat u aan iemand denkt en dat u er bent als dat nodig is.

Luister met aandacht

Goed voor elkaar zorgen begint vaak met écht luisteren. Laat de ander uitspreken, stel open vragen en oordeel niet. Leg ook uw telefoon weg en neem de tijd. Door echt aandacht te geven en mee te leven met de ander, voelt iemand zich gezien en gehoord.

U staat er niet alleen voor

Zorgt u voor iemand of heeft u zelf hulp nodig? Dan is het fijn om te weten dat u er niet alleen voor staat. PZP helpt u graag met advies en ondersteuning. Van het vinden van passende zorg tot tips voor mantelzorg of een luisterend oor: samen kijken we wat bij uw situatie past. Kijk op www.pzp.nl/zorgadvies.



Dit levert omkijken naar een ander op:



Mensen die anderen helpen, voelen zich **gelukkiger**



Sociale contacten verkleinen de kans op **eenzaamheid**



Door elkaar te helpen, **verlichten** we samen de druk op de zorg

ZORG DIE VERDER GAAT

Zelfzorgondersteuning

KOMPAZ helpt zorgorganisaties met het opzetten van zelfzorgpunten voor patiënten en hun naasten. Daar leren zij zelf zorgtaken uit te voeren. Zo ontstaat er meer vrijheid voor de patiënt en blijft de zorg toegankelijk.



van de deelnemers **durft** de zorghandeling na de training zelf uit te voeren.



regio's doen mee via Stichting KOMPAZ.



geven mensen gemiddeld voor het **belang** van eigen regie.

Na een behandeling willen mensen vaak snel naar huis. Maar daar stopt de zorg niet altijd. Thuis kunnen er zorgtaken nodig zijn, zoals een injectie zetten, wondzorg uitvoeren of steunkousen aantrekken. Steeds meer zorgorganisaties geven trainingen aan patiënten, cliënten en hun naasten. Zodat zij zelf dit soort handelingen kunnen doen.

Dankzij de trainingen behouden mensen na een behandeling de regie over hun eigen herstel. Ze zijn minder afhankelijk van zorgverleners. Daardoor hebben zorgverleners meer tijd voor mensen die zwaardere zorg nodig hebben.

Landelijke samenwerking

CZ, waar PZP onderdeel van is, is een van de oprichters van KOMPAZ. We begeleiden de stichting bij haar werk en introduceren KOMPAZ bij zorg- en welzijnsorganisaties. Zo zorgen we samen dat deze aanpak in heel Nederland beschikbaar komt.

Meer zelf doen, met hulp

Meer lezen over zelfzorgondersteuning en wat dit voor u kan betekenen? Op www.stichtingkompaz.nl ontdekt u meer over de landelijke beweging. Wilt u zelf een training volgen? Bespreek dit dan met uw huisarts of andere zorgverlener en verwijst naar Stichting KOMPAZ.





Houd uw huid in de gaten

Heerlijk, zomer! Met de zon op uw huid neemt ook de kans op sproetjes en plekjes toe. En dus ook de kans op verdachte huidplekjes. Om huidkanker op tijd te ontdekken én op tijd te kunnen behandelen, is het belangrijk om uw huid goed in de gaten te houden. En bij twijfel te controleren. Bijvoorbeeld met de SkinVision app.

Met SkinVision ontdekt u makkelijk en snel of een huidplekje verdacht is. En weet u direct of actie ondernemen nodig is. De app werkt eenvoudig. U maakt een foto van het plekje dat u wilt controleren. Binnen dertig seconden ziet u of het plekje een laag, gemiddeld of hoog risico heeft. Bij laag risico hoeft u niks te doen. Is de uitkomst een gemiddeld risico? Controleer het plekje dan regelmatig en houd in de gaten of u veranderingen ziet. Beoordeelt de app dat uw huidplekje een hoog risico heeft? Dan maakt u een afspraak bij een arts.

Gewoon bij uw zorgverzekering

Download de SkinVision app.
www.pzp.nl/skinvision



Tips van onze klantenadviseurs
van Klantenservice

Goed om te weten



Download de app Spoedzorg op reis

Heeft u op reis een gezondheidsvraag? Met de app Spoedzorg op reis krijgt u direct advies van een Nederlandstalige verpleegkundige of arts. Moet u naar een arts of ziekenhuis? U krijgt dan via de app hulp bij het vinden daarvan. In de app regelt u ook makkelijk een vervangende Europese zorgpas EHIC of een bewijs dat u bij ons verzekerd bent. www.pzp.nl/spoedzorg-op-reis



Neem uw EHIC mee op reis

Heeft u binnen Europa spoedeisende zorg nodig? Laat dan uw Europese zorgpas EHIC zien. Zorg is dan meestal sneller geregeld. Vaak hoeft u ook uw zorgkosten niet voor te schieten. En wij verrekenen uw vergoeding dan niet met uw eigen risico. U vindt uw digitale EHIC in de PZP app. www.pzp.nl/ehic



Let op bij medicijnen

Gaat u naar het buitenland en gebruikt u medicijnen die onder de Opiumwet vallen? Dan heeft u een medicijnverklaring nodig. U vraagt deze aan op de website van het CAK: www.hetcak.nl. Haalt u medicijnen in het buitenland? Dan vergoeden wij deze volgens de Nederlandse voorwaarden. Zorg voor een verwijzing van een arts en een volledige en leesbare nota. En haal de medicijnen bij een apotheek. www.pzp.nl/medicijnen



Denk aan een reisverzekering

Sluit vóór uw vertrek naar het buitenland een reisverzekering af. Deze vergoedt vaak kosten die niet onder uw zorgverzekering vallen. Denk aan kosten voor langer verblijf of vervoer naar huis bij ziekte of een ongeval. Maar ook aan kosten voor een eerdere terugreis in verband met familieomstandigheden. U krijgt 5 procent korting als u een reisverzekering afsluit bij onze partner OHRA. www.pzp.nl/reisverzekering



Check uw vergoeding of korting voor reisivaccinaties

Vanuit verschillende aanvullende verzekeringen vergoeden wij reisivaccinaties gedeeltelijk of volledig: www.pzp.nl/vergoedingen/reisvaccinaties. Wij verrekenen deze vergoeding niet met uw eigen risico. Daarnaast krijgt u als PZP-verzekerde 10 procent korting op veel vaccinaties bij een Reisprik-locatie of bij Thuisvaccinatie.nl. Kijk op de website van het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesing welke vaccinaties u nodig heeft voor uw vakantiebestemming: www.lcr.nl. www.pzp.nl/korting-reisvaccinatie



Bestel uw medicijnen bij een online apotheek

Wist u dat u uw medicijnen ook bij een online apotheek kunt bestellen? Handig als het voor u lastig is om naar een apotheek te gaan. Stuur uw recept eenvoudig vanuit huis naar één van onze gecontracteerde online apotheken. Uw medicijnen worden veilig bij u thuisbezorgd. Kijk op www.pzp.nl/zorgvinder voor apotheken waarmee PZP samenwerkt. www.pzp.nl/zorgadvies/online-apotheek



Stap over op digitale post

Steeds meer klanten kiezen voor digitale post. Uw polis en rekeningen staan veilig online. U vindt ze makkelijk terug, overzichtelijk op één plek. Zo hoeft u niets te bewaren, raakt u niets kwijt en vergeet u nooit meer een rekening. Handig! Wilt u ook overstappen? Kijk op de website of scan de QR code en regel het in één minuut. www.pzp.nl/digitale-post



Wist u dat u PZP magazine ook online kunt lezen? www.pzp.nl/magazine



Jet Bussemaker, voorzitter van de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS), vraagt aandacht voor de kracht van verbondenheid. Gezondheid gaat niet alleen over zorg en cijfers, maar ook over écht contact tussen mensen. “Door naar elkaar te luisteren, zorgen we beter voor elkaar.”

HOE ZIT DAT?

Menselijk contact: van onschatbare waarde voor uw gezondheid

Steeds meer onderzoeken laten zien dat contact met anderen belangrijk is voor onze gezondheid. Jet Bussemaker, voorzitter van de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS), licht toe hoe en waarom kleine ontmoetingen een groot verschil kunnen maken.





Zo zit het:

Sociale contacten zijn even gezond als leefstijlverandering

Hechte banden en kleine contacten kunnen dezelfde gezondheids-winst geven als stoppen met roken of meer bewegen.



Zo zit het:

Impact voor zowel gever als ontvanger

Kleine vormen van omkijken maken zowel gever als ontvanger gelukkiger en gezonder.



Zo zit het:

Minder zorgvraag door verbonden buurten

In buurten waar men meer naar elkaar omkijkt, waren de sociale gevolgen van corona veel minder heftig.



Zo zit het:

Ontmoeting begint bij inrichting

Zitplekken, veilige routes en kleinschalige ontmoetingsruimtes stimuleren contact tussen buurtbewoners.

Gezondheid is meer dan cijfers

“We meten onze gezondheid vaak aan cijfers: gewicht, bloeddruk, roken en bewegen. Maar we kijken zelden naar onze sociale relaties, terwijl die minstens zo belangrijk zijn”, zegt Jet. Uit onderzoek blijkt dat contact met anderen een grote invloed heeft op hoe gezond we zijn. Sociale contacten werken zelfs preventief en kunnen dezelfde positieve effecten hebben als stoppen met roken of meer bewegen.

Kleine, dagelijkse contacten

Het gaat daarbij niet alleen om hechte banden met familie en vrienden. Juist ook kleine, dagelijkse contacten maken verschil. “Een praatje met de buur, een groet onderweg, even doorvragen hoe het écht gaat of een boodschap meenemen voor een ander. Deze momenten lijken klein, maar hebben grote waarde voor onze mentale en fysieke gezondheid, op alle niveaus. Ze verkleinen de kans op mentale en fysieke problemen, verlichten bestaande zorgvragen en helpen bij herstel”, aldus Jet.

Sociale oplossingen werken vaak beter

Volgens Jet zien we veel problemen te snel als zorgprobleem, terwijl sociale oplossingen vaak beter werken. “Verbondenheid kun je niet afdwingen. Maar je kunt wel zorgen voor een omgeving waarin mensen elkaar makkelijker ontmoeten en sneller zelf iets voor een ander doen.”

Ook de buurt maakt het verschil

“We zijn steeds meer bezig met ons eigen leven en prestaties”, zegt Jet. “Daardoor kijken we minder naar elkaar om. Zeker in de stad leven burens vaak langs elkaar heen. Als onze leefomgeving geen ruimte geeft om elkaar te ontmoeten, verdwijnen kleine contactmomenten. Terwijl je met simpele dingen al veel kunt doen: veilige wandelroutes, bankjes om even te zitten, pantoffelpaadjes voor ouderen en speciale plekken waar kinderen veilig kunnen spelen en elkaar ontmoeten.”

Leren van het sociaal domein

“Met ons RVS-advies ‘Gezond Verbonden’ vragen we meer aandacht voor sociale relaties in de curatieve zorg: de zorg van bijvoorbeeld de huisarts of het ziekenhuis, die vooral gericht is op genezen”, zegt Jet. “Die zorg is nu vaak op het individu ingericht. Terwijl je bij initiatieven rond bijvoorbeeld diabetes en zwangerschap ziet wat er gebeurt als mensen met dezelfde ervaring elkaar ontmoeten. Daar liggen veel kansen, zeker als we leren van het sociaal domein. Gemeenten werken daar steeds vaker samen met andere organisaties voor de ondersteuning van inwoners.”

Wat kan ik doen?

“Begin simpel. Zeg gedag tegen iemand die u vaker ziet. Maak eens een kort praatje, stel een open vraag en luister zonder oordeel. Echt luisteren en contact maken zijn de eenvoudigste én krachtigste vormen van verbinding.”

“Kleine acties brengen mensen dichter bij elkaar en maken gever én ontvanger gelukkiger en gezonder.”

SPREEKUUR

Vakantiekwaaltjes: geen paniek!

Op vakantie doen we andere dingen dan thuis: zonnen, bergwandelingen, anders eten. Kleine kwaaltjes horen daar soms bij. Wanneer belt u de huisarts, en wanneer niet? Huisarts Jojanneke Kant zet feiten en fabels over veelvoorkomende vakantieklaachten op een rij.

Feit



Reizigersdiarree gaat meestal vanzelf over

Reizigersdiarree komt vaak door bacteriën in voeding. Meestal gaat het vanzelf over. Blijf goed drinken of gebruik ORS tegen uitdroging. Neem contact op met de huisarts bij koorts, aanhoudend braken, een gevoel van flauwvallen of verwardheidsklachten.



Zonneallergie ontstaat vooral op zonplekken

Zonneallergie geeft jeukende bultjes of blaasjes op huid die in de zon is geweest. Het verdwijnt meestal vanzelf. Laat uw huid rustig wennen aan zonlicht en gebruik altijd zonnebrandcrème.



Kraanwater dat schoon lijkt, is veilig

Schijn bedriegt. Aan kraanwater kunt u niet zien of het drinkbaar is. Zoek daarom vooraf uit of u het water in uw vakantie-land veilig kunt drinken.



Bel altijd de huisarts bij een tekenbeet

Niet nodig. Verwijder de teek snel met een teektang. Controleer de plek regelmatig. Zit de teek langer dan 24 uur op de huid? Bel dan wel de huisarts.



Bel altijd de huisarts bij een insectenbeet

Insecten op vakantie zijn anders dan thuis. Een bult of zwelling na een beet is normaal, óók tot 10 centimeter groot. Klachten verdwijnen meestal vanzelf. Koelen of paracetamol kan helpen.



Bel bij een verstuikte enkel direct de huisarts

Een verstuikte enkel wordt vaak dik en blauw. Toch is het meestal geen breuk. Rust, koelen en het been omhoog helpen. Bel de huisarts als u helemaal niet meer op uw voet kunt staan.



Goed voorbereid op reis

Gebruikt u medicijnen? Controleer vóór vertrek of u een medicijnverklaring nodig heeft. Neem ook voldoende medicijnen mee. Zo voorkomt u problemen tijdens uw vakantie. www.pzp.nl/goed-voorbereid-op-reis

Jojanneke Kant

Huisarts in Den Haag



@devragendokter op Instagram



Luister de podcasts

@devragendokter via Spotify



PZP geeft antwoord

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



Janet klantenadviseur Klantenservice

Heb ik recht op zorgtoeslag en hoe vraag ik dat aan?

“Heeft u een lager of middeninkomen? Dan heeft u misschien recht op zorgtoeslag. Dit is een bijdrage van de overheid die u helpt uw zorgverzekering te betalen. Ook uw kind van 18 jaar of ouder kan recht hebben op zorgtoeslag. Ook als uw kind meeverzekerd blijft op uw polis. Maak een proefberekening via onze website. U vraagt zorgtoeslag aan via de Belastingdienst op mijn.toeslagen.nl.”

www.cz.nl/m5zorgtoeslag
(Let op: gaat naar cz.nl)



Ingrid klantenadviseur Klantenservice

Wat doet PZP als ik op een wachtlijst kom?

“Steeds meer mensen hebben zorg nodig. Soms zijn er lange wachttijden. Het PZP Zorgteam helpt met wachtlijstbemiddeling voor ziekenhuiszorg, geestelijke gezondheidszorg (GGZ), huisartsenzorg, wijkverpleging en kraamzorg. Wij kijken met u mee of u ergens sneller terecht kunt. U kunt hulp aanvragen via de website (www.pzp.nl/wachtlijstbemiddeling) of telefonisch. Stuur uw huisarts een digitale verwijzing voor ziekenhuiszorg of GGZ? Sinds kort kunt u digitaal direct aangeven dat u gebruik wilt maken van bemiddeling.”

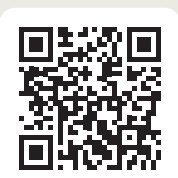
www.pzp.nl/zorgteam



Wat verandert er aan de zorgverzekering als mijn kind 18 jaar wordt?

“Vanaf 18 jaar moet uw kind zelf premie betalen voor de basis- en aanvullende zorgverzekering. Ook geldt vanaf de maand na de verjaardag het eigen risico. Uw kind kan een eigen verzekering kiezen of bij u meeverzekerd blijven. Aanpassen kan tot 30 dagen na de verjaardag. Kiest uw kind voor een eigen verzekering bij PZP? Dan regelen wij de overstap. Tip: veel jongeren hebben recht op zorgtoeslag via de Belastingdienst.”

www.pzp.nl/mijn-kind-wordt-18



Kelly zorgadviseur Zorgteam

Goed voorbereid op vakantie

Werk uit, vakantie aan! Of u nu binnen of buiten Europa reist: u wilt goed verzekerd zijn. Heeft u onverwacht spoedzorg nodig in het buitenland? Dan is het fijn om te weten wat uw zorgverzekering vergoedt. En wanneer een reisverzekering extra zekerheid biedt.



PZP basisverzekering

Met de PZP basisverzekering krijgt u spoedeisende zorg in het buitenland vergoed tot het bedrag dat deze zorg in Nederland kost. Is zorg in het buitenland duurder? Dan betaalt u het verschil zelf. Ook betaalt u eigen risico als dat in Nederland ook geldt. Dit geldt binnen én buiten Europa.



PZP basis- en aanvullende verzekering

Met een aanvullende verzekering krijgt u extra vergoeding voor spoedzorg in het buitenland 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. Ook terugkeer naar Nederland om medische redenen (repatriëring) wordt dan vergoed.



Zorg- én reisverzekering

Een zorgverzekering vergoedt medische zorg, maar niet alles wat bij een reis komt kijken. Denk aan extra verblijfskosten als u door ongeval of ziekte langer in het buitenland moet blijven. Een reisverzekering met medische dekking vergoedt deze kosten vaak wel, soms zelfs inclusief het eigen risico. Een goede reisverzekering kan ook extra rust geven. Zo bent u verzekerd van hulp bij onvoorziene situaties, reismwijzigingen of noodhulp.



Handig binnen Europa: EHIC

Met de Europese zorgpas EHIC (European Health Insurance Card) hoeft u in de EU, IJsland, Liechtenstein, Noorwegen, het Verenigd Koninkrijk en Zwitserland geen zorgkosten voor te schieten als u een staatsziekenhuis bezoekt. U vindt de EHIC in de PZP app.

Let wel op: in sommige landen geldt een eigen bijdrage voor bepaalde behandelingen of consulten. Ontvangt u zo'n nota, dien deze dan bij PZP in. Wij beoordelen of en welke kosten vergoed worden vanuit uw aanvullende verzekering. In privéklinieken wordt de EHIC meestal niet geaccepteerd.

Wat krijgt u niet vergoed?

Gaat u naar het buitenland? Controleer vóór vertrek hoe u verzekerd bent via uw zorg- en/of reisverzekering. En wat u vergoed krijgt. U krijgt bijvoorbeeld niet altijd een vergoeding bij:

- Reizen naar een gebied met negatief reisadvies.
- Ongelukken door (gevaarlijke) sporten.
- Extra bank- of telefoonkosten.
- Kosten door koersverschillen.

Meer informatie vindt u op www.pzp.nl/spoedbuitenland



Schakel altijd de PZP Helpline in

Heeft u spoedzorg nodig? Neem eerst contact op via de app Spoedzorg op reis (www.pzp.nl/spoedzorg-op-reis) of telefonisch met de PZP Helpline via +31 13 594 94 00. U krijgt dan medisch advies van een Nederlandstalige verpleegkundige. Is het nodig, dan krijgt u een garantieverklaring voor het ziekenhuis. Zo voorkomt u dat u grote bedragen moet voorschieten of te maken krijgt met onnodig hoge zorgkosten. Krijgt u toch een rekening? Betaal dan niet zomaar zelf, maar schakel ook dan de PZP Helpline in.



Let op privéklinieken

Uit landen als Spanje, Italië, Frankrijk, Griekenland, Turkije en de Verenigde Staten ontvangt PZP veel hoge nota's.

In landen als Spanje, Turkije en de Verenigde Staten komen veel van deze nota's van privéklinieken. De kosten zijn daar vaak hoger dan het Nederlandse tarief. Een aanvullende verzekering met werelddekking of een reisverzekering kan het verschil vergoeden.

Vriendschap en vakwerk binnen het RSC

Op het parkeerdek van De YP in Den Haag waait het stevig. Amparo en Wendy lachen terwijl de wind door hun haren strijkt. Voor hen is dit niet zomaar een plek: vroeger kwamen ze hier tijdens pauzes samen, deelden verhalen over werk en privé en boden elkaar steun als een eigen Team Collegiale Ondersteuning (TCO).



Het ontstaan van een vriendschap

Amparo (30) en Wendy (42) vonden elkaar al snel na Amparo's start. "We merkten meteen dat we hetzelfde denken over werk en privé, en dat we elkaar konden vertrouwen," vertelt Wendy. "We konden ventileren over stressvolle situaties, moeilijke gesprekken of gewoon het dagelijkse gedoe. Het voelt alsof we elkaars steunpilaar zijn."

Amparo knikt: "Precies. Met andere collega's deel je soms niet alles, maar met Wendy kan dat wel. Dat geeft rust. Ik bel haar nog steeds na een heftige dienst, gewoon om alles even te bespreken. We kunnen elkaar eerlijk advies geven en het voelt alsof we nooit een dag missen, ook al zien we elkaar nu minder."

Het winderige parkeerdek symboliseert hun vriendschap. "Hier kwamen we vroeger samen om verhalen te delen en alles van ons af te praten," zegt Wendy. "Nu vooral telefonisch, maar het voelt alsof die momenten nog steeds bestaan."

Van tandheelkunde en toerisme naar het RSC

Amparo woont in Hendrik-Ido-Ambacht met haar zoon van 9 jaar en een jonge hond. "Eerst werkte ik bij het RSC in Den Haag, samen met Wendy, maar de reistijd was echt te lang. Toen ontdekte ik dat er ook een RSC in Rotterdam is, dichterbij huis. Daarom ben ik daar gaan werken. Het was moeilijk om weg te gaan, ik had echt heimwee, maar inmiddels heb ik het er helemaal naar mijn zin."

Wendy woont in Den Haag met haar dochter, zoon en vriend. Ze begon een maand eerder dan Amparo bij het RSC. "Mijn moeder werkte hier vroeger ook en zei altijd: 'Kom hierheen, dit is echt iets voor jou.' Ik werkte 22 jaar in de tandheelkunde, maar het werd steeds commerciëler. Bij het RSC ontdekte ik zoveel vrijheid: we mogen zelf roosteren, thuiswerken en alles plannen rondom ons gezin. En het mooiste? Ons werk maakt echt verschil voor mensen, dat vind ik heel belangrijk."

Amparo voegt toe: "Ik heb tien jaar in toerisme gewerkt, daarna kinderopvang geprobeerd, maar het helpen van mensen past echt bij mij. Het RSC voelt als een plek waar je echt iets kunt betekenen."

Het werk: scherp, veelzijdig en landelijk

Het RSC draait 24/7, ook in weekenden en op feestdagen. Jaarlijks worden gemiddeld 432.300 telefoontjes afgehandeld, 41.750 aangiftes verwerkt, 200 chats per dag beantwoord en honderden internetaangiften afgehandeld. Daarnaast nemen medewerkers telefonische en videobel aangiften op, buiten de reguliere telefonie om. "Mensen zien ons soms als een callcenter, maar dat zijn we toch echt niet," legt Amparo uit. "80% van de zaken lossen wij zelfstandig op, zodat agenten ontlast worden. Je moet echt hyperfocus hebben: alleen aan iemands stem hoor je of iets spoed is en wat er precies speelt."

Wat niet bij iedereen bekend is, is dat het RSC landelijk opereert. "Als je 0900-8844 belt, krijg je niet per se iemand uit de eigen regio aan de lijn," legt Wendy uit. "Vaak wordt bij een oproep niet de straat genoemd, maar een herkenbare locatie: de rotonde, de supermarkt of het park. Daarom is het zo belangrijk dat we goed doorvragen en de situatie snel inschatten. Als er een andere taal wordt gesproken, kijken we meteen welke collega die taal machtig is. Zo kan er een driehoeksgesprek plaatsvinden en komt niemand tussen wal en schip. Op die manier helpen we iedereen, ook in complexe situaties."

Via chat kunnen RSC-medewerkers noodsituaties van dichtbij volgen. Zo was er een meisje dat tijdens een noodsituatie onder een bed lag en alleen via chat contact kon maken. Met hulp van het Operationeel Centrum (OC) en de Wout-chat kon de aanhouding gecoördineerd worden. "Soms moet je razendsnel locatie-informatie achterhalen, bijvoorbeeld bij zelfmoorddreigingen," vertelt Amparo. Nieuwe collega's volgen eerst een vierweekse interne opleiding, gevolgd door twee weken praktijkbegeleiding met een vraagbaak. "Je wordt echt begeleid, niet zomaar voor de leeuwen gegooid," zegt Wendy. "Daarna ga je de vloer op, met terugluisteren van gesprekken en coaching, zodat je alles goed onder de knie krijgt."

Samenwerking en collegialiteit

Het RSC vraagt veel schakelen tussen systemen, tabbladen en meldingen. "We krijgen ook veel spoedmeldingen," zegt Amparo.

"Soms is iemand paniekerig aan de lijn terwijl er niets aan de hand is, maar vaak ook het omgekeerde: iemand klinkt rustig, terwijl er daadwerkelijk noodhulp nodig is. Je ontwikkelt daarvoor echt een soort zesde zintuig, alleen via de stem."

Bij het servicecentrum draait het niet alleen om efficiëntie, maar ook om saamhorigheid. "Ondanks de drukte is er een sterk gevoel van verbondenheid. Dat maakt het werk hier zo bijzonder," lachen Wendy en Amparo tijdens de rondleiding over de afdeling.

De vrouwen laten trots de verschillende plekken zien: van het kantoor waar gebeld en gechat wordt, tot de ruimtes waar collega's samenwerken aan ingewikkelde meldingen. Ze wijzen naar schermen, systemen en tabbladen en hun enthousiasme werkt aanstekelijk. Het is duidelijk: hier wordt niet alleen hard gewerkt, maar ook met plezier en passie.

De band blijft

Plots hebben ze nog maar tien minuten. Tien minuten om bij te praten, te lachen en elkaar een korte knuffel te geven voordat Wendy aan haar dienst begint. Ze beloven elkaar snel weer te zien. Buiten woedt de wind over het parkeerdek van De YP, maar binnen blijft het RSC onverstoord draaien. Hun vriendschap draait net zo moeiteloos mee.

Wie doet wat in de huisartsenpraktijk?

In de huisartsenpraktijk werkt een heel team samen om u op het juiste moment de juiste zorg te bieden. Maar wie doet nu precies wat? We leggen het hieronder uit, met dank aan huisarts Jojanneke Kant.



Doktersassistent

De doktersassistent ondersteunt de huisarts en is vaak uw eerste aanspreekpunt. De assistent beantwoordt de telefoon, en is ervoor opgeleid om aan de hand van uw klachten te bepalen wanneer u zorg nodig heeft. Daarnaast helpt de doktersassistent bij medische handelingen, zoals oren uitspuiten, urineonderzoek, injecties geven en bloeddruk meten. Ook geeft de assistent adviezen bij veel voorkomende klachten. De doktersassistent werkt altijd volgens instructies van de huisarts en heeft, net als de huisarts en praktijkondersteuner, beroepsgeheim.



Praktijkondersteuner (POH)

Een praktijkondersteuner (POH) ondersteunt de huisarts bij het verlenen van zorg. Dit kan gaan om chronische ziektes zoals diabetes en astma, maar ook om psychische problemen of zorg voor ouderen. De POH houdt zelfstandig spreekuur, geeft advies en doet onderzoeken. Ook werkt de POH samen met de huisarts om u zo goed mogelijk te helpen.



Huisarts

De huisarts helpt bij gezondheidsklachten. Ook houdt de huisarts het overzicht over uw klachten en behandelingen. U kunt er terecht voor advies, begeleiding bij chronische ziektes of onderzoek en behandeling. Denk aan klachten zoals huidproblemen, pijn, lichamelijke of psychische klachten of vragen over medicijnen. Ook kunnen de meeste huisartsen kleine medische ingrepen doen, zoals het plaatsen van een spiraal of het verwijderen van huidafwijkingen.

Win een Care Plus EHBO-set

Deze EHBO-set van Care Plus is handig voor thuis én om mee te nemen als u op reis gaat. Naast pleisters en verbandmateriaal bevat de set onder meer een thermometer, reddingsdeken, coolpack en tekenpincet. Wilt u kans maken op de EHBO-set? Vul onderstaande puzzel in en stuur uw oplossing vóór 1 augustus 2026 in via 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/m5spelvoorwaarden



Geen prijs gewonnen? Via PZP klantvoordeel kunt u de EHBO-set met korting bestellen: www.pzp.nl/ehbokoffer

Kruiswoord

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

Horizontaal

- 1 lichtkring 4 overschot
- 6 plaats in België 8 wier
- 10 stomp 12 waterzoogdier
- 15 kippenproduct 16 vriesvak
- 17 delfstof 19 nauwe doorgang
- 20 ijzeren mondstuk 21 verzot
- 23 voorgeschreven voedsel
- 25 nuttigen 27 dierenverblijf
- 29 kobalt (afk.) 30 intrede
- 32 Verenigde Staten
- 33 geitenbaardje 34 hoge boord
- 36 doen wat strafbaar is

Verticaal

- 2 het geheel 3 trekdier
- 4 dwarsmast 5 gezicht
- 7 voor 8 smaakmaker
- 9 gezel 11 bordspel
- 13 bedrijfsrestaurant
- 14 cafetaria 18 internationaal persbureau
- 22 bewijs van ontvangst 24 visplek
- 26 hartige snack 28 rivier in Parijs
- 31 Europeaan 34 muziekschijfje
- 35 windvrije kant

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								

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

19	30	11	28	21	14	1	32	35	7
----	----	----	----	----	----	---	----	----	---

Colofon PZP magazine 1-2026

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,
Indicia

Vormgeving

CZ Studio

Fotografie

CZ Studio, Tommy de Lange, Bart Honingh

Druk

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



Contact met de redactie

Stuur een e-mail naar

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.



Retouradres: Postbus 4322, 5004 JH Tilburg

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas

