

# PZP MAGAZINE

WINTER 2025

ZORGEN ZIT IN  
ONZE NATUUR

UW ZORGVERZEKERING  
IN 2026

FEITEN EN FABELS  
OVER VAPEN

GRIP OP GEZONDHEID  
MET DIGITALE ZORGAPPS





# Zorgen zit in onze natuur

Het lijkt misschien niet altijd zo, maar de mens is een sociaal dier. Zorgen zit in onze natuur. Elke roedel, elk nest: we zorgen allemaal. Voor onze familie, de buurman, onze liefde. En als het goed is ook voor onszelf.

Of u nu goed voor een ander probeert te zorgen, of juist voor uzelf: soms kunt u wel wat extra hulp gebruiken. Bijvoorbeeld bij het vinden van passende zorg. Dan helpt PZP u vooruit.

Zodat u weer verder kunt.





# Inhoud



SPREEKUUR

## Vapen: geen onschuldig dampje

Huisarts Jojanneke Kant deelt feiten en fabels

- 6 **Zorgen zit in ons DNA**  
Tips om voor uzelf te zorgen
- 9 **Het verhaal van Bruce**  
Bruce is vitalcoach bij de politie
- 10 **Tips van PZP**  
Stel uw vraag via de live chat
- 12 **Hoe zit dat?**  
Interview met hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp
- 15 **Spreekuur**  
Feiten en fabels over vaperen



HOE ZIT DAT?

## Van zorg naar zelfredzaamheid

Hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp is directeur van Reable Nederland. Hij wil dat ouderen geholpen worden om hun eigen leven te leiden, zoals ze dat zelf willen.

- 16 **Veelgestelde vragen**  
'Ik sta op een wachtlijst. Hoe kan ik eerder geholpen worden?'
- 18 **Service**  
Uw zorgverzekering in 2026
- 20 **Driegesprek**  
Grip op gezondheid met digitale zorgapps
- 22 **Beweegrichtlijnen**  
Fit de winter door
- 23 **Puzzel**  
Win een Soehnle-weegschaal

DRIEGESPREK

## Grip op gezondheid met digitale zorgapps

De gratis app Vertigo Training helpt bij duizeligheid met bewezen oefeningen, die u zélf kunt doen.



## Samen de winter in

De winter brengt kortere dagen en kou, maar vaak ook momenten van warmte en verbondenheid. Een klein gebaar, een luisterend oor of een helpende hand kunnen het verschil maken. Niet alleen voor de ander, maar ook voor uzelf. In deze editie van PZP magazine leest u dat zorgen voor elkaar gelukkig maakt en stress vermindert.

Zorgen voor elkaar betekent overigens niet dat iedere hulpvraag met zorg beantwoord moet worden. “We moeten leren luisteren voordat we gaan zorgen.” In een interview in dit magazine pleit Rudi Westendorp, hoogleraar ouderengeneeskunde en directeur van Reable Nederland, voor een fundamenteel andere kijk op zorg. Waarbij niet langer de aandoening of beperking van iemand centraal staat, maar het leven van de mens zelf.

PZP steunt initiatieven die eigen regie en samenwerking stimuleren. Lees in dit magazine hoe innovatie daarbij een grote rol speelt. Zoals digitale zorgapps die u ondersteunen om zelf aan uw gezondheid te werken. Of keuzehulpen waarmee u samen met uw arts beslist wat het beste bij u past. Zo sluit de zorg beter aan bij wat u nodig heeft.

Past uw zorgverzekering ook nog steeds bij uw persoonlijke behoeften? Wij geven u tips hoe u uw zorgverzekering voor 2026 eenvoudig kunt regelen. Zo zorgen we er samen voor dat u goed voorbereid het nieuwe jaar ingaat met een zorgverzekering die bij u past.

**PZP wenst u een mooie winter!**



# Z♥RGEN VOOR ELKAAR

Zorgen zit in ons DNA. We zorgen allemaal wel voor iemand. Dat is goed voor de ander, maar óók voor uzelf.

Zorgen voor een ander kan op allerlei manieren. Zoals mantelzorg of intensieve hulp voor een naaste. Maar ook een boodschap doen voor iemand die slecht ter been is. De buurman helpen een lamp op te hangen of een boterham smeren voor uw kinderen. Een luisterend oor bieden. Of simpelweg even vragen hoe het gaat, uit interesse. Daarmee helpt u een ander. Maar het bijzondere is dat het uzelf ook goed doet.

den gevoel. Kleine gebaren versterken relaties en geven betekenis aan uw dag. En vaak werkt het aanstekelijk: wie zorg ontvangt, helpt ook sneller een ander. →



Wist u dat ...

... mensen die vaak iets voor een ander doen zich meestal gelukkiger voelen? Zij ervaren een 'helpers high': een piek in hun geluksgevoel. Hun hersenen maken dezelfde stofjes aan die ook vrijkomen bij sporten of chocola eten.

## Knuffelhormoon

Onderzoek laat zien dat zorgen voor een ander positieve effecten heeft. Het zorgt voor verbinding, geeft voldoening, verlaagt stress en maakt zelfs gelukkiger. Er komt oxytocine vrij: het 'knuffelhormoon'. Dat geeft een warm en verbon-

## Klantvoordeel voor PZP-verzekerden



### Medipoint: 10% korting

Hulpmiddelen van Medipoint maken het dagelijks leven net wat makkelijker. Voor uzelf én degene voor wie u zorgt. Of u nu een nieuwe rollator, thermometer of ander hulpmiddel zoekt. Als PZP-verzekerde krijgt u 10% korting.  
[www.pzp.nl/medipoint](http://www.pzp.nl/medipoint)



### EHBO-koffer: 20% korting

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Met een goed gevulde EHBO-kit heeft u altijd de juiste spullen bij de hand. Handig voor thuis en onderweg.  
[www.pzp.nl/ehbokoffer](http://www.pzp.nl/ehbokoffer)





**Zorgen voor een ander begint bij zorgen voor uzelf**

Zorgen zit in onze natuur. Voor een partner, ouder, kind, vriend of buur. Want dat geeft ons voldoening. Maar om er voor een ander te kunnen zijn, is het óók belangrijk om goed voor uzelf te zorgen. Aandacht voor uw lichaam én geest, rust nemen, ontspannen, hulp durven vragen en grenzen stellen zijn heel belangrijk. Het voorkomt dat u overbelast raakt. En zorgt dat u de energie houdt om een ander te helpen.

**Geef uw lichaam en geest genoeg aandacht**

Goed zorgen voor uzelf betekent genoeg bewegen, gezond eten en voldoende slapen. Een actieve leefstijl geeft energie, helpt stress verminderen en maakt u veerkrachtiger. Ook sociale contacten spelen een rol. Tijd doorbrengen met vrienden of familie zorgt voor verbinding en plezier. Geeft u uw lichaam én geest voldoende aandacht, dan zorgt u ervoor dat u sterker en positiever in het leven staat.

**Plan herstelmomenten**

Neem bewust tijd voor uzelf, ook al is het maar kort. Lees een boek, maak een wandeling of doe een powernap. Het maakt niet uit hoe kort of lang de pauze is, als u maar regelmatig een moment neemt waarin even niets ‘moet’. En zorg ervoor dat u bewust geniet van de kleine dingen. Door te ontspannen krijgt uw hoofd rust en laadt uw batterij weer op. Zo kunt u er met plezier voor anderen zijn.

**Vraag hulp en bewaak uw grenzen**

U hoeft niet alles alleen te doen. Of het nu gaat om een klusje in huis of een luis-terend oor: vraag anderen om hulp. Vaak



vinden mensen het fijn om iets voor u te betekenen. En samen bent u sterker dan alleen. Geef ook uw eigen grenzen aan. Zeg gerust ‘nee’ als het even te veel wordt. Dat is niet egoïstisch, maar juist een manier om goed voor uzelf te zorgen. U beschermt uzelf zo tegen te veel druk en stress, zorgt dat u in balans blijft én voorkomt dat u uitgeput raakt. Zo beantwoordt u een volgend verzoek weer makkelijker met ‘ja’.



**Hoe zorgt u voor uzelf?**

We vroegen het via een poll op het Instagramkanaal van CZ



Voldoende rust

14%

Actief bezig zijn

HET VERHAAL VAN

**“Samenwerking met PZP biedt enorme kansen”**



Bruce (50 jaar) is vitaalcoach bij de politie en helpt collega’s fysiek én mentaal fit te blijven. “Ik begeleid vooral medewerkers van het Politiediensten-centrum via Fit@NP. Met coaching en workshops werken we aan voeding, beweging, slaap en mentale gezondheid.”

Zijn passie voor vitaliteit ontstond na jaren in de frontlinie. “Ik heb bij de ME en arrestatie-eenheid gewerkt. Span-nend werk, maar ik zag wat het deed met het privéleven van collega’s. Toen besloot ik mijn kennis van gezondheid en politie-werk te combineren. Nu help ik collega’s bewust te worden van hun leefstijl en keuzes.” In zijn werk ziet Bruce veel kansen om vitaliteit en verzekeren beter te verbinden. “Hoe mooi zou het zijn als we collega’s samen helpen fitter en gezon-der te blijven?” Volgens Bruce kan die verbinding veel opleveren. “Collega’s betalen elke maand premie. Dan is het belangrijk dat ze ervaren wat dat voor hen betekent. Niet alleen als je ziek bent, maar ook om gezond te blijven. Dat levert winst op voor de medewerker én de organisatie.”

**Rol van de vakbond**

De vakbond speelt hierin een signalerende rol. De vakbond praat mee over de inhoud van de aanvul-lende pakketten, zodat die beter aansluiten bij de praktijk van het politiewerk. Bruce: “Als leden erva-ren we dagelijks waar de knelpunten zitten: fysieke klachten door zware uitrusting, mentale belasting door hoge werkdruk of onregelmatige diensten. Dat zijn belangrijke signalen om door te geven. Hoe meer we als leden onze ervaringen delen, hoe sterker we staan in dat gesprek.”

**Samen naar de toekomst**

Bruce ziet volop kansen om de samenwerking te verdiepen. “Binnen de politie worden via Fit@NP al veel programma’s aangeboden rond vitaliteit, zoals workshops, webinars en presentaties. PZP kan daarop aansluiten als actieve partner. Zo laten we zien dat PZP meer is dan alleen een verzekering: het is een partner in vitaliteit.”

# Goed om te weten



## Bekijk de wijzigingen in uw zorgverzekering voor 2026

De overheid bepaalt jaarlijks welke zorg vergoed wordt vanuit de basisverzekering. Daarnaast past PZP ieder jaar de voorwaarden van de aanvullende verzekeringen aan. Bekijk daarom goed of dit invloed heeft op vergoedingen die voor u van belang zijn. Half november ontvangt u uw polis voor

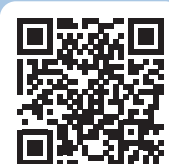


2026 en een wijzigingskaart met de wijzigingen van uw huidige pakket. Op onze site vindt u alle wijzigingen. [www.pzp.nl/wijzigingen](http://www.pzp.nl/wijzigingen)



## Nieuw aanbod bij PZP

Vanaf 2026 biedt PZP extra aanvullende verzekeringen aan. Deze ziet u meteen staan als u uw polis wil aanpassen of een nieuwe verzekering nodig heeft. Weinig zorg nodig? Dan kunt u ook kiezen voor PZPdirect.



[www.pzp.nl/juiste-keuze](http://www.pzp.nl/juiste-keuze)



Tips van onze klantadviseurs van het Accountteam PZP



## Check welke zorgverleners wij in 2026 contracteren

Heeft u zorg nodig? Kies dan voor een zorgverlener waarmee wij een contract hebben afgesloten. In onze Zorgvinder vindt u eenvoudig terug welke zorgverleners dat zijn. Kiest u voor een niet-gecontracteerde zorgverlener? Dan vergoeden wij meestal maar een deel van de kosten. Dat is afhankelijk van het pakket



dat u kiest. Ieder jaar maken wij nieuwe afspraken met zorgverleners en passen wij de Zorgvinder daarop aan. Check deze daarom voordat u een pakket kiest. [www.pzp.nl/zorgvinder](http://www.pzp.nl/zorgvinder)



## Belangrijke data voor het doorgeven van wijzigingen

Half november zijn de pakketten en premies voor 2026 bekend. Wilt u iets wijzigen of uw verzekering stopzetten? Dat kan tot en met 31 december. Als u uw verzekering uiterlijk op 31 december opzegt, heeft u tot en met 31 januari de tijd om u bij een andere zorgverzekeraar aan te melden. Stapt u over? Vergeet dan niet ook uw kinderen af- en aan te melden.



## Ontdek hoe PZP mantelzorgers ondersteunt

Bent u mantelzorger? Wij waarderen uw inzet enorm en helpen u graag. Vanuit verschillende aanvullende verzekeringen vergoeden wij ondersteuning. Zoals hulp van een mantelzorgmakelaar, vervangende mantelzorg, een mantel-



zorgcursus en advies van een ergo-therapeut voor begeleiding van uw naaste. Ook kunt u gratis een mantelzorgpas of mantelzorgboek aanvragen. Dat geeft overzicht en controle. [www.pzp.nl/mantelzorg](http://www.pzp.nl/mantelzorg)



## Stel uw vraag via de live chat

De snelste manier om ons te bereiken is via de live chat in de PZP app. U heeft dan persoonlijk contact met een klantenadviseur. Omdat u tijdens het chatten ingelogd bent, hebben wij op een veilige manier inzicht in uw gegevens. Chatten kan op werkdagen tussen 8.00 en 17.30 uur. Meestal reageren wij binnen 10 minuten op uw chat.

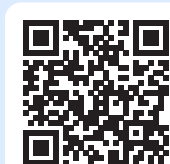


[www.pzp.nl/pzp-app](http://www.pzp.nl/pzp-app)

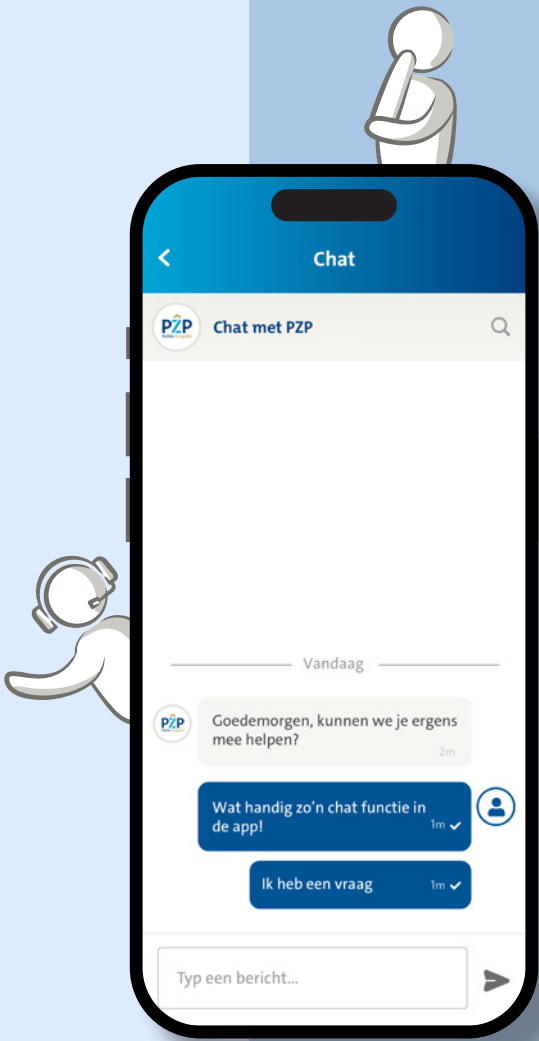


## Hulp als u uw rekeningen niet kunt betalen

Kunt u uw rekeningen niet in één keer betalen? Of heeft u een betalingsachterstand? Blijf dan niet met uw geldzorgen rondlopen. Soms kunnen deze ook leiden tot andere problemen. Kijk meteen wat u kunt doen. Er is vaak meer mogelijk dan u denkt. Wij helpen u bijvoorbeeld met een betalingsregeling en geven u graag tips om grip op uw geldzaken te krijgen.



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







**Rudi Westendorp**, hoogleraar ouderengeneeskunde en directeur van Reable Nederland, pleit voor een fundamenteel andere kijk op zorg. Niet langer de aandoening of beperking staat centraal, maar het leven van de mens zelf. "We moeten leren luisteren voordat we gaan zorgen."

# Van zorg naar *zelfredzaamheid*

De Engelse term reablement verwijst naar het gedachtegoed waarbij ouderen worden geholpen om hun eigen leven te leiden, zoals ze dat zelf willen. Zodat ze zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven doen wat belangrijk voor hen is. Hoogleraar ouderengeneeskunde Rudi Westendorp legt uit waarom dat het verschil maakt, voor mensen zelf én voor hun hulpverleners.





“Elke ochtend hetzelfde ritueel. Honderdduizenden mensen die steunkousen dragen, liggen te wachten tot de bel gaat. Pas dan mogen ze uit bed. Niet omdat zij hun steunkousen niet zelf kunnen aantrekken, maar omdat we de zorg zo hebben ingericht. Mensen worden niet alleen beperkt door hun lijf, maar ook door de planning van de thuiszorg. Terwijl héél veel mensen het gewoon zelf kunnen leren. Met wat training of een slim hulpmiddel is de oplossing vaak dichterbij dan gedacht”, begint Rudi. Het gevolg voor mensen zelf? Ze krijgen een groot stuk van hun eigen leven terug.

“Help mij om mijzelf te helpen; dát is de kern van reablement.”

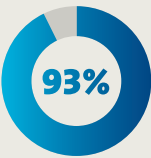
Rudi vervolgt: “Mensen met grote beperkingen hoeven niet automatisch naar een verpleeghuis. Met de juiste ondersteuning kunnen zij vaak thuis blijven wonen. Bijvoorbeeld bij dementie: mensen kunnen vaak nog veel, zelfstandig of met hun partner. Daarnaast kunnen ze zelfs nog nieuwe dingen leren. Zo helpt het programma VanThuisUit mensen om vitaal te leven en zo lang mogelijk zelfstandig te blijven. Naast hulp thuis kunnen ouderen zeven dagen per week terecht bij een dag- en doecentrum. Hierdoor voelen zij zich zelfverzekerder, zelfstandiger en meer verbonden met anderen.”

**Twinkeling terug in iemands ogen**  
“Mensen willen maar één ding, ook als het tegenzit: meester zijn van hun eigen leven en het zélf doen”, zegt Rudi. “En als dat lukt, zie je iets bijzonders gebeuren. Mensen bloeien op. Ze hoeven niet meer te wachten, maar bepalen weer zelf hoe hun dag eruitziet. De oudere is gelukkig omdat hij in zijn vertrouwde omgeving

kan blijven én keuzes kan maken die bij hem passen. En de hulpverleners? Die ervaren dezelfde vreugde. Want er is niets mooier dan die twinkeling terug te zien in iemands ogen.”

**Luisteren in plaats van overnemen**  
Reablement begint altijd met luisteren. Rudi: “Wat geeft iemands leven betekenis? Wat is het probleem en waar is hulp bij nodig? Het vraagt om een omslag in ons denken en doen door niet elke hulpvraag met zorg te beantwoorden. Het is ‘hulpverleners met de handen op de rug’: ernaast gaan staan en iemand helpen het zelf te doen. Zoals Maria Montessori zei: leer het mijzelf doen. Ouderen vragen hetzelfde: help mij, zodat ik mijn eigen leven kan leiden. En natuurlijk is er gezamenlijk een oplossing te verzinnen voor problemen die overblijven.”

**Van recht op zorg naar recht op hulp**  
Volgens Rudi is het de hoogste tijd voor een fundamentele omslag. “Niet langer automatisch zorgen vóór mensen, maar hulp bieden die mensen in staat stelt om zoveel mogelijk zelf te doen. Dat vraagt ook wat van mensen zelf. Niet het recht op zorg staat centraal, maar wél het recht op hulp die je in staat stelt je eigen leven te leiden. Dat levert meer kwaliteit van leven op en maakt mensen minder afhankelijk. Daarnaast geeft de nieuwe manier van werken veel meer voldoening bij hulpverleners. En dit gaat verder dan ouderenzorg alleen: het principe ‘help mij om mijzelf te helpen’ kan in elke situatie het verschil maken: thuis, in het verpleeghuis, en ja, ook in het ziekenhuis.” Bovendien is daar door deze aanpak ook meer tijd voor over, dus het draagt ook bij aan de toegankelijkheid van zorg.



**Zo zit het:**  
**93% wil niet naar een verpleeghuis**  
Bijna alle ouderen zeggen: ik wil niet naar een verpleeghuis. Toch is dat vaak nog de standaardoplossing. Rudi: “We moeten luisteren, niet automatisch een opname regelen, maar alternatieven bieden. Zodat mensen thuis kunnen blijven.”



**Zo zit het:**  
**Kwaliteit van leven niet bepaald door ziekte**  
Ouderen waarderen hun leven gemiddeld met een 8, ook mét aandoeningen of beperkingen. Bij de zelf ervaren kwaliteit van leven draait het vooral om gezien en gehoord worden, om respect en om de steun die iemand ervaart.



**Zo zit het:**  
**Babyboomers stellen andere eisen**  
Zo’n 80% van de huidige ouderen behoort tot de babyboomgeneratie. Deze ‘nieuwe’ ouderen accepteren niet klakkeloos het door professionals uitgestippelde zorgaanbod, maar vragen om passende hulp, zeggenschap en eigen regie.



**Zo zit het:**  
**Leren kan ook op latere leeftijd**  
Een 70-jarige van nu heeft hetzelfde lerende vermogen als een 53-jarige in 2000. Dat betekent dat leren en herleren op latere leeftijd mogelijk blijft.

SPREEKUUR

# Vapen: geen onschuldig dampje

Vapen is razend populair onder jongeren. Maar zo onschuldig is het niet. Huisarts Jojanneke Kant legt uit wat er wel en juist niet klopt aan de verhalen over de vape.

## Feit



**Vapen lijkt onschuldig, maar werkt sneller verslavend**  
Een vape ziet er vrolijk uit en smaakt naar snoep, maar schijnt bedriegt. Omdat het geen rook geeft en vaak nicotine bevat, vinden jongeren het vanaf het begin ‘lekker’. Daardoor raken ze sneller verslaafd dan bij roken.



**Vapen verandert het brein van jongeren blijvend**  
Nicotine verandert de hersenstructuur, vooral bij jongeren. Dat vergroot de kans op verslavingen. Jongeren zijn extra kwetsbaar omdat hun brein nog volop in ontwikkeling is. Die schade kan blijvend zijn.



**Veel jongeren die vaperen, gaan later roken**  
Vapen is zelden het eindstation. Zestig tot zeventig procent van de jongeren die vaperen, gaat uiteindelijk ook roken. Wat bedoeld lijkt als alternatief, blijkt vaak een opstapje naar tabak.



**Vapen kan ernstige longschade veroorzaken**  
Er bestaat zelfs een specifieke aandoening: EVALI. Dat is een ernstige ontstekingsreactie in de longen door het gebruik van vapes. Soms worden jongeren daardoor opgenomen in het ziekenhuis met zuurstoftekort.



**Vapen is minder schadelijk dan roken**  
Hoewel het vaak als gezonder alternatief wordt gepresenteerd, is er geen bewijs dat vaperen veiliger is dan roken. De langetermijneffecten zijn onbekend, maar de eerste signalen zijn zorgwekkend. We zien nu al schade aan hersenen en longen.



**Vapen helpt om te stoppen met roken**  
Dat is vooral een marketingtruc. Er zit vaak net zoveel of zelfs meer nicotine in een vape dan in een pakje sigaretten. Bovendien werkt stoppen in één keer beter dan afbouwen, blijkt uit onderzoek.



Wilt u stoppen of maak u zich zorgen om iemand die vaperen? Praat erover of kijk op [www.pzp.nl/stoppenmetroken](http://www.pzp.nl/stoppenmetroken) of [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl). Ook uw huisarts kan helpen met advies of begeleiding bij het stoppen.



**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.

## Wat is het verschil tussen eigen risico en eigen bijdrage?

“Het eigen risico is het bedrag dat verzekerden vanaf 18 jaar eerst zelf betalen voordat wij zorg vergoeden vanuit de basisverzekering. Voor 2026 heeft de overheid het verplicht eigen risico weer vastgesteld op € 385,-. Voor sommige zorg geldt daarnaast een eigen bijdrage. Dat is een deel van de zorgkosten dat wij volgens onze voorwaarden niet vergoeden. Voor bepaalde zorgsoorten heeft de overheid een wettelijke eigen bijdrage vastgesteld. Bijvoorbeeld voor vervoerskosten en sommige medicijnen.”



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

## Wat kan innovatie voor mij als PZP-verzekerde betekenen?

“Innovaties houden de zorg toegankelijk en betaalbaar. Denk aan slimme hulpmiddelen die zorgverleners werk uit handen nemen en ouderen helpen zelfstandig te blijven. Zoals de aantrekhulp voor steunkousen. Ouderen hoeven niet meer te wachten op thuiszorg en starten zelfstandig hun dag. CbusineZ, opgericht door CZ (waar PZP onderdeel van is), ondersteunt bedrijven die werken aan zulke betaalbare, toegankelijke en gebruiksvriendelijke innovaties in de gezondheidszorg. Zo blijft goede zorg beschikbaar voor iedereen.”



[www.cbusinez.nl/over-ons](http://www.cbusinez.nl/over-ons)



Janet klantenadviseur



Mandy teamleider Customer Experience



Sjim innovatie-expert ouderenzorg CbusineZ



Kelly zorgadviseur Zorgteam

## Hoe weet PZP dat verzekerden tevreden zijn?

“CZ, waar PZP onderdeel van is, onderzoekt de klanttevredenheid over onze dienstverlening, producten, merk en het gebruiksgemak van de website en PZP app. We verzamelen onder andere feedback via vragenlijsten en ons klantlab op het kantoor in Tilburg, waar we mensen uitnodigen om met ons mee te denken. De inzichten helpen ons om onze dienstverlening te verbeteren. En aan te sluiten bij wat verzekerden belangrijk vinden. In onze KlantenMonitor, waarin we vergelijken met voorgaande jaren én andere verzekeraars, geven verzekerden ons een 8 voor de service en dienstverlening!”



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

## Ik sta op een wachtlijst. Hoe kan ik eerder geholpen worden?

“Steeds meer mensen hebben zorg nodig. Maar er zijn ook (personeels)tekorten. Daardoor zijn er wachtlijsten. CZ Zorgteam helpt u bij wachtlijstbemiddeling voor zorg uit uw basisverzekering. We zoeken uit of zorg sneller kan, bijvoorbeeld bij een andere zorgverlener. Lukt dat niet, dan denken we mee over andere mogelijkheden. Bijvoorbeeld inschrijven voor een uitvalijst in het ziekenhuis. We willen elke verzekerde verder helpen.”



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





# Uw zorgverzekering in 2026

2026 staat voor de deur. Een goed moment om te kijken of uw zorgverzekering nog bij u past. Uw zorgverzekering wijzigen? Of andere zorgzaken regelen? Dat kan eenvoudig via Mijn PZP of de PZP app. Wanneer het u uitkomt.

## Regel uw zorgzaken via Mijn PZP of de PZP app

Elk jaar veranderen verzekeringen en vergoedingen. Daarom is het slim om na te denken over uw zorggebruik. Wijzigingen voor 2026 geeft u gemakkelijk door via Mijn PZP: [www.pzp.nl/mijnpzp](http://www.pzp.nl/mijnpzp)  
In de PZP app vindt u informatie over uw nieuwe premie, uw digitale zorgpas en uw zorgkosten. Downloaden kan via [www.pzp.nl/pzp-app](http://www.pzp.nl/pzp-app)

## PZP staat voor u klaar

Bij al uw vragen over uw verzekering, rekening of vergoeding helpen we u graag via de PZP app. Bijvoorbeeld als uw persoonlijke situatie verandert, of u dat voor komend jaar verwacht. Komt u er niet uit? Chat uw vraag dan via de PZP app en krijg

persoonlijk advies van een van onze medewerkers. Kijk ook op onze website voor informatie en een antwoord op veelgestelde vragen:  
[www.pzp.nl/vragen](http://www.pzp.nl/vragen)

## Een zorgverzekering die bij u past

Bij PZP bent u altijd verzekerd voor de belangrijkste zorg van huisarts, apotheek en ziekenhuis. Welk pakket u ook kiest. Maar misschien heeft u meer fysiobehandelingen nodig. Of verwacht u tandartskosten. Afhankelijk van uw wensen en behoeften kiest u een pakket dat bij u past. Wilt u extra zekerheid bovenop uw basisverzekering? Dan sluit u eenvoudig een aanvullende verzekering af. Bekijk en vergelijk onze verschillende basisverzekeringen en aanvullende verzekeringen direct op [www.pzp.nl/juiste-keuze](http://www.pzp.nl/juiste-keuze)

### Grip op uw geldzaken

Heeft u zorgen over het betalen van uw zorgkosten of eigen risico? Blijf niet met uw geldzorgen rondlopen. Kijk meteen wat u kunt doen. En hoe wij u daarbij kunnen helpen. Er is vaak meer mogelijk dan u denkt.



### Regel een betalingsregeling

Kunt u uw zorgkosten of eigen risico niet in één keer betalen? Een betalingsregeling kan een oplossing zijn. Vraag een betalingsregeling aan via [www.pzp.nl/betalingsregeling](http://www.pzp.nl/betalingsregeling) Of via de PZP app.



### Betaal uw eigen risico gespreid

Verwacht u zorgkosten in 2026? En betaalt u het verplicht eigen risico van € 385,- liever niet in één keer? Dan kunt u in 10 termijnen betalen. Meld u vóór 1 februari 2026 aan via Mijn PZP: [www.pzp.nl/mijnpzp](http://www.pzp.nl/mijnpzp)



### Denk na over een vrijwillig eigen risico

Iedereen van 18 jaar of ouder betaalt in 2026 een verplicht eigen risico van € 385,- voor zorg uit de basisverzekering. Wilt u besparen op uw maandelijkse premie? Een hoger vrijwillig eigen risico kan voordelig zijn als u verwacht weinig zorgkosten te maken. U kunt

zelf kiezen voor een extra vrijwillig eigen risico van maximaal € 500,- bovenop het verplichte bedrag (dan wordt uw totale eigen risico € 885,-). Let op: u betaalt dan minder premie, maar u betaalt wél meer als u zorgkosten maakt. Gespreid betalen kan niet als u voor een vrijwillig eigen risico kiest. Kijk voor meer informatie op: [www.pzp.nl/eigen-risico](http://www.pzp.nl/eigen-risico)

### Zelf uw zorgzaken regelen?

Download de PZP app.

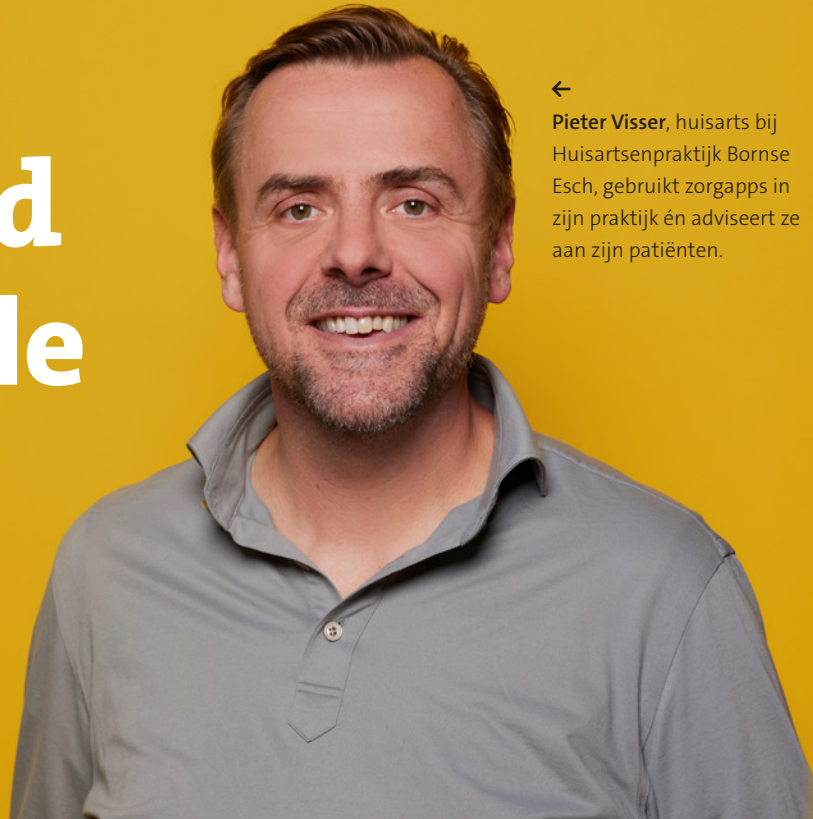




# Grip op gezondheid met digitale zorgapps



← **Sandra Budding** heeft een evenwichtsstoornis en gebruikte daarvoor tijdelijk de app Vertigo Training.



← **Pieter Visser**, huisarts bij Huisartsenpraktijk Bornse Esch, gebruikt zorgapps in zijn praktijk én adviseert ze aan zijn patiënten.



→ **Menno Jansen**, programmamanager Zorginnovatie bij CZ, onderzoekt zorginnovaties.

Digitale zorgapps vergroten zelfredzaamheid en verlichten huisartsenzorg. De gratis app Vertigo Training helpt bij duizeligheid met bewezen oefeningen, die mensen zélf kunnen doen.



## Bewezen gezondheidsapps

CZ (en daarmee ook PZP) ondersteunt drie bewezen gezondheidsapps: Vertigo Training, Untire (tegen vermoeidheid door kanker) en URinControl (tegen urineverlies). We onderzoeken ook andere toepassingen. Zo vergroten we eigen regie, ontlasten we huisartsen en voorkomen we onnodige doorverwijzingen.

**D**e druk op de zorg groeit. Huisartsen hebben volle wachtkamers en er is niet genoeg zorgpersoneel. Innovatie is nodig om zorg toegankelijk en betaalbaar te houden, zegt **Menno Jansen**, programmamanager Zorginnovatie bij CZ (waar PZP onderdeel van is). “Digitale zorgapps geven mensen meer regie, voorkomen onnodige verwijzingen en verlichten de druk op de huisartsenzorg. De app Vertigo Training voor mensen met duizeligheidsklachten is daar een goed voorbeeld van.”

### Aanvulling op reguliere zorg

Duizeligheid blijkt in de huisartsenpraktijk vaak lastig te behandelen, merkt huisarts **Pieter Visser**. “Patiënten zijn bang dat het iets ernstigs is. Vroeger stelde ik ze vooral gerust en gaf ik een losse oefening mee. Met Vertigo

Training kan ik iets concreets bieden.” De app bevat toegankelijke én bewezen knik- en kijke oefeningen, die patiënten via de computer of telefoon kunnen doen. Bij vier op de vijf gebruikers verminderen de klachten. “Mensen kunnen nu zelf bijdragen aan de oplossing van hun probleem. Dat is een waardevolle aanvulling op de reguliere zorg.” Wij staan achter dit soort innovaties, vertelt Menno. “Apps dragen efficiënt bij aan het verbeteren van de zorg; er is meer mogelijk dan een huisarts- of ziekenhuisbezoek. Om de apps bekendheid en financiering te geven én beschikbaar te maken voor een breed publiek, werken we samen met andere verzekeraars, de Landelijke Huisartsen Vereniging, Patiëntenfederatie Nederland en het Nederlands Huisartsen Genootschap. Samen moeten we de zorg veranderen.”

### Extra behandeloptie

We ondersteunen alleen betaalbare wetenschappelijk bewezen apps. Menno: “We sluiten aan bij Digizo, een landelijk platform dat kwaliteitseisen stelt.” Belangrijk, vindt Pieter. “Zo weten gebruikers welke apps veilig zijn en blijven ze voor iedereen toegankelijk. In mijn praktijk reageren mensen positief. Ze willen helemaal niet onnodig medicijnen slikken. Apps zijn laagdrempelig en een extra behandeloptie.”

### Zekerder op je voeten

**Sandra Budding** (57 jaar) leeft al jaren met meerdere evenwichtsstoornissen. “Iedereen is wel eens duizelig, maar ik kon op een gegeven moment niet meer lopen. Goede communicatie tussen hersenen, ogen en lijf is belangrijk. De app helpt daarbij en zorgt ervoor dat je zekerder op je voeten staat.” Voor Sandra werkte de app ook motiverend. “Hij

herinnert je dagelijks aan je oefeningen en houdt scores bij. Dat geeft houvast, zeker omdat een arts ook niet elke dag de tijd heeft om samen met jou te oefenen. Het voelde goed om zelf iets te kunnen doen aan mijn klachten, in plaats van af te wachten.” Een juiste diagnose blijft belangrijk, benadrukt ze. Zelf kreeg ze die te laat. Daar merkt ze nog dagelijks de gevolgen van. “Ik ben arbeidsongeschikt, ben 24 uur per dag duizelig. Maar ik pak mijn leven ook weer op. Ik probeer een Sandra 2.0 uit te vinden en kijk naar wat ik nog wel kan. Zoals vrijwilligerswerk bij een zorgboerderij.”



## Een bewezen effectieve app

- 3,5 miljoen Nederlanders hebben weleens last van duizeligheid.
- Vier op de vijf gebruikers van Vertigo Training merkt binnen enkele maanden minder klachten.
- Na drie jaar is het positieve effect vaak nog steeds duidelijk merkbaar.

Meer info:  
[www.cz.nl/m4vertigo](http://www.cz.nl/m4vertigo)





# Fit de winter door

Beweging is goed voor uw lichamelijke en mentale gezondheid. Als u voldoende beweegt, verlaagt u het risico op chronische ziekten als diabetes en hart- en vaatziekten, depressieve symptomen, en botbreuken bij ouderen. Om fit te blijven is het belangrijk dat u voldoende beweegt. Ook in de winter.

## Volwassenen (18 jaar en ouder):\*



**Intensief bewegen**  
Doe **minstens 2,5 uur per week** aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen, fietsen en tuinieren, verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.



**Botversterkende activiteiten**  
Doe **minstens tweemaal per week** spier- en botversterkende activiteiten, zoals dansen, springen, fitness en hardlopen. Voor senioren in combinatie met balansoefeningen.

## Kinderen (4 t/m 17 jaar):



**Intensief bewegen**  
Doe **minstens elke dag een uur** aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen, fietsen of buiten spelen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.



**Botversterkende activiteiten**  
Doe **minstens driemaal per week** spier- en botversterkende activiteiten. Zoals klimmen, springen, dansen en voetballen.



En: voorkom veel stilzitten.



\*Gebaseerd op de beweegrichtlijnen van de Gezondheidsraad..

## Intensiteit van beweging

Naarmate de intensiteit toeneemt, gaan hartslag, ademhaling en energieverbruik verder omhoog.

- Hartslag
- Ademhaling
- Energieverbruik

**Zitten**  
TV kijken, beeldschermwerk.



**Licht intensief**  
Musiceren, afwassen.



**Matig intensief**  
Wandelen, fietsen.



**Zwaar intensief**  
Hardlopen, voetballen.



## PUZZEL

### Win een Soehnle-weegschaal

De Soehnle Shape Sense Connect 50 is veel meer dan alleen een weegschaal. Het doet namelijk een complete lichaamsanalyse door ook vetpercentage, spiermassa en vochtpercentage te berekenen. Bovendien kunt u de weegschaal koppelen met uw smartphone.



Wilt u kans maken op de weegschaal? Vul onderstaande puzzel in en stuur uw oplossing vóór 11 januari 2026 in [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/m4spelvoorwaarden](http://www.cz.nl/m4spelvoorwaarden)

Geen prijs gewonnen? Via PZP klantvoordeel kunt u korting aanvragen op de weegschaal van Soehnle: [www.pzp.nl/weegschaal](http://www.pzp.nl/weegschaal)

### Woordzoeker

Zoek in het diagram de woorden uit de woordenlijst. Als die woorden zijn weggestreept, vormen de overgebleven letters de oplossing.

- BEDSPREI
- BERGVOLK
- BIJDEHAND
- BRAADTIJD
- FILMPRIJS
- GLADHEID
- GLOEDVOL
- HELEMAAL
- KILOWATT
- KOPPELEN
- MELODIE
- PACHTER
- SCHWALBE
- SKICLUB
- SKISTOK
- VELOURS
- VERDOOFD
- VRIJBRIEF

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

### Colofon PZP magazine 2-2025

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, Tommy de Lange, Dani van Oeffelen

#### 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.



# Bekijk uw nieuwe polis veilig én snel in de PZP app

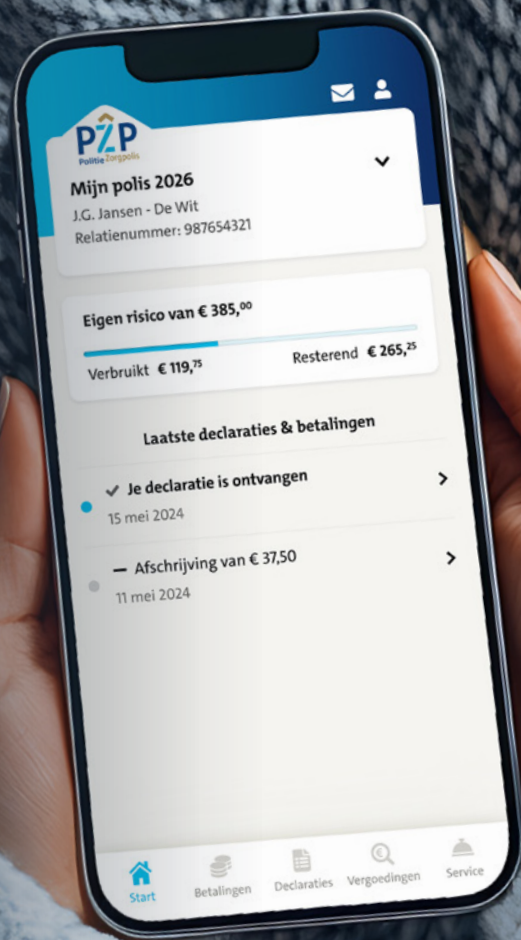
Uw nieuwe polis staat voor u klaar in de PZP app - ook voor eventueel meeverzekerde gezinsleden. Log in met uw DigiD en bekijk de polis eenvoudig op uw telefoon of tablet.

En dit kunt u bijvoorbeeld nog meer in de PZP app:

- ✓ Rekeningen met iDEAL betalen of een betalingsregeling aanvragen
- ✓ Persoonsgegevens wijzigen
- ✓ Uw zorgkosten declareren
- ✓ De huidige stand van uw eigen risico bekijken
- ✓ Uw vergoedingen voor 2026 zien
- ✓ Chatten met een medewerker
- ✓ Uw digitale zorgpas en de Europese zorgpas EHIC erbij pakken
- ✓ Toestemming voor ziekenvervoer regelen



Download de app nu en regel al uw zorgzaken heel gemakkelijk zelf. Ga naar [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

