

PZP MAGAZINE

WINTER 2024

WINTERFIT

EXTRA SUPPORT BIJ UW
ZORGVRAGEN

FEITEN EN FABELS OVER
VERKOUDHEID

CONTROLEER UW HUID
OOK IN DE WINTER



Extra support bij uw zorgvragen

Stel: u heeft zorg nodig. Is die zorg dan beschikbaar? En past die wel bij u? Als u zorg nodig heeft, dan heeft u genoeg zorgen aan uw hoofd. PZP helpt u de juiste zorg te vinden die past bij wat belangrijk is voor u.

PZP zet een stap extra en biedt support bij al uw zorgvragen. Zo helpen wij u bij het vinden van een zorgverlener die bij u past. Kijken we of u ergens sneller terechtkunt als dat nodig is. En beantwoorden we uw zorgvragen of vragen over specifieke behandelingen. Bijvoorbeeld als u twijfelt of u naar de huisarts moet. Met onze diensten vindt u makkelijk en snel antwoord op al uw vragen, ook digitaal. Zodat u vooruit kunt.

Profiteer van meer dan 20 gratis extra's met PZP Zorgadvies!

**Bekijk alle extra's op
www.pzp.nl/zorgadvies**

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





Inhoud



TIPS VAN PZP

Goed om te weten

Bij welke zorgverlener kunt u in 2025 terecht?

- 6 **Energiek de winter door**
Hoe blijft u winterfit?
- 9 **Recept**
Vegetarisch gerecht voor de feestdagen
- 10 **Tips van PZP**
Kies een pakket dat bij u past
- 12 **Hoe zit dat?**
Interview met hoogleraar Dorien Zwart over de huisartsenzorg in Nederland
- 15 **Spreekuur**
Feiten en fabels over verkoudheid



HOE ZIT DAT?

De druk op huisartsenzorg groeit

Huisartsen, patiënten en zorgverzekeraars kunnen hier samen iets aan doen, vertelt hoogleraar Dorien Zwart.

- 16 **Service**
Digitaal gemak van PZP
- 18 **Driegesprek**
Gratis huidcheck met SkinVision
- 20 **Decision under stress training (DUST)**
Minder stress, beter resultaat
- 23 **Puzzel**
Win een opvouwbare stoelfiets

DRIEGESPREK

Vlekje. App. Foto. Geholpen.

Via slimme apps hebben verzekerden van PZP snel toegang tot zorg. Zoals SkinVision.



Fit de winter door

De winter komt eraan. Deze periode wordt vaak gezien als een tijd van kou en donkere dagen. Maar bij PZP zien we dit juist als hét moment om extra aandacht aan uzelf te besteden en vol energie het nieuwe jaar te beginnen.

In deze editie van PZP magazine geven we u praktische tips om gezond en fit de winter door te komen. Ontdek waarom gezonde voeding, voldoende beweging en een goede nachtrust uw energieniveau een boost geven. En omdat gezond eten ook gewoon lekker moet zijn, delen we een heerlijk winters recept.

Verkoudheid lijkt er in de winter bij te horen, maar wat is nu echt waar? In dit nummer ontrafelen we de feiten en fabels rond de beste manieren om verkoudheid te behandelen.

Ook blikken we vooruit op het nieuwe zorgjaar. We laten zien hoe u uw zorgverzekering voor 2025 eenvoudig kunt regelen, zodat u met een gerust hart het jaar kunt afsluiten.

En mis ons inspirerende interview niet. Een expert geeft u een kijkje in de stand van de huisartsenzorg in Nederland. Zo bent u helemaal up-to-date over de zorg van nu.

Bij PZP staan we klaar om u verder te helpen.

Samen gaan we voor een gezonde en energieke winter!

A man with a grey beard and mustache, wearing an orange beanie, a blue turtleneck, a dark blue jacket, and grey gloves, stands in a field. The background is a soft-focus landscape with trees and a light sky.

WINTERFIT

In de winter kunt u zich soms moe voelen. Bewegen, gezond eten en voldoende rust helpen u om uw energie te behouden of terug te krijgen.

In de winter kan het lastig zijn om uw energie op peil te houden. De kou en de kortere dagen kunnen ervoor zorgen dat u zich sneller moe voelt en minder energie heeft. Gelukkig zijn er veel natuurlijke manieren om uw lichaam te ondersteunen. Regelmatig bewegen, gezond eten en voldoende rust nemen kunnen al een groot verschil maken. Een simpele wandeling buiten in de frisse lucht kan wonderen doen voor uw energieniveau. Vergeet ook niet om tijd vrij te maken voor dingen die u blij maken, zoals een hobby of gezellig samenzijn met anderen. Juist in de winter is het belangrijk om goed voor uzelf te zorgen zodat u zich fit en energiek voelt.

FitzMe

Het platform FitzMe staat boordevol online trainingen en tips om gezonder te leven. Kijk eens naar de trainingen 'Beweeg je fit', 'Goed slapen' of 'Stress en ontspanning'.

www.pzp.nl/zorgadvies/fitzme



Klantvoordeel voor PZP-verzekerden



SportCity: 20% korting

Profiteer van 20% extra korting bij SportCity! Ontvang een flinke korting op uw abonnement en blijf fit en actief tijdens de wintermaanden.

www.pzp.nl/korting-sportschool



Polar Night verzwaringsdeken: 15% korting

Word kalmer en gelukkiger terwijl je slaapt. Met de eco-vriendelijke verzwaringsdekens van Polar Night.

www.pzp.nl/verzwaringsdeken-aanbieding



Blijf in beweging

Beweging is dé manier om uw lichaam en geest in balans te houden. Bewegen geeft uw energieniveau een boost en laat uw lichaam die fijne 'gelukshormonen' (endorfines) aanmaken. Probeer elke dag minstens dertig minuten te bewegen. Of u nu kiest voor een wandeling in de frisse lucht of een korte work-out, elke beweging telt. Resultaat? U voelt zich direct beter! En als de kou u tegenhoudt, geen zorgen: binnenshuis zijn er genoeg leuke opties. Yoga, een paar krachttrainingsoefeningen of gewoon lekker dansen in de woonkamer – het kan allemaal en maakt echt verschil.

Gezonde voeding

Wat u eet, heeft een directe invloed op uw energieniveau en immuunsysteem. Kies voor voeding die rijk is aan vitamines en mineralen, zoals seizoensgroenten, vers fruit en volle granen. Groenten zoals boerenkool, spruitjes en wortels zitten boordevol voedingsstoffen die uw lichaam versterken. Experimenteer met warme, voedzame maaltijden, zoals soepen, stoofpotten of een kleurrijke wintersalade met geroosterde groenten. En vergeet niet genoeg water te drinken – gehydrateerd blijven is heel belangrijk.

Goed slapen

Een goede nachtrust is belangrijk om de dag vol energie door te komen. In de winter kan uw slaapritme door de korte dagen wat in de war raken, dus een vast ritme aanhouden is slim. Probeer elke dag rond dezelfde tijd naar bed te gaan en op te staan. En beperk het kijken



naar beeldschermen, want het blauwe licht houdt u langer wakker. Wat helpt dan wel? Een fijne avondroutine! Lees een boek, neem een warme douche en laat uw lichaam ontspannen voor een heerlijke nachtrust.

Positief denken

Positief blijven kan een uitdaging zijn tijdens de sombere winterdagen, maar het is belangrijk voor uw mentale gezondheid. Zorg daarom elke dag voor een momentje waar u blij van wordt. Bijvoorbeeld een gezellige tijd met vrienden en familie, of juist lekker bezig zijn met een hobby, zoals tekenen, schrijven of koken. En stel uzelf ook wat kleine doelen die makkelijk te halen zijn. Denk aan elke dag tien minuten wandelen, zelfs al is het even een frisse neus halen buiten. Of probeer een nieuw recept uit dat u nog nooit heeft gemaakt. Lees een hoofdstuk van dat boek dat al een tijdje ligt te wachten, of ruim een rommelige kast op. Zo blijft u gemotiveerd én voelt u zich elke keer weer trots als u iets afvinkt.



De dagen worden korter. Wat doet dat met uw energie?

We vroegen het via een poll op het Instagramkanaal van CZ.

Winterlover 70%

Winterhater 30%

Feest smakelijk!

Lekker eten, dat willen we allemaal. Zeker rond de feestdagen. Het Voedingscentrum heeft een feestelijk gerecht samengesteld dat niet alleen gezond en duurzaam is, maar ook heerlijk smaakt. En het beste? U hoeft geen ster in de keuken te zijn om iets moois op tafel te zetten!



VEGETARISCH HOOFDGERECHT Linzenkoekjes met rodekool en aardappel-pastinaakpuree

Ingrediënten voor 1 persoon

- 65 gram linzen (blik, uitlekgewicht)
- 1 eetlepel zonnebloempitten
- ¼ ui
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- ¼ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel gerookt paprikapoeder
- ¼ theelepel komijnpoeder
- peper
- ½ eetlepel ketjap met minder zout
- 2 takjes peterselie
- 1 takje dille
- ½ theelepel mosterd
- 50 ml magere (Griekse) yoghurt
- 100 gram rodekool
- 2 dadels (zonder pit)
- 1 stuk steranijs
- 1 laurierblad
- ½ eetlepel (rode wijn) azijn
- 250 gram aardappel
- 100 gram pastinaak
- 50 ml halfvolle melk

Materialen

Keukenmachine of staafmixer



BEREIDING

1. Spoel de linzen en laat uitlekken in een vergiet.
2. Rooster de zonnebloempitten in een droge pan en laat ze afkoelen.
3. Snijd de ui fijn.
4. Verwarm de helft van de margarine in een pan en fruit de ui zacht.
5. Voeg knoflookpoeder, paprikapoeder, komijnpoeder en peper toe. Bak dit een minuut mee.
6. Voeg de ketjap toe en zet het vuur uit.
7. Was de kruiden en snijd ze klein.
8. Meng de zonnebloempitten, linzen, gebakken ui, de helft van de peterselie en de mosterd in een keukenmachine tot een smeug geheel. Het hoeft niet helemaal glad te zijn.
9. Doe het mengsel in een kom, druk het aan en zet minimaal een uur afgedekt in de koelkast.
10. Meng de yoghurt met de rest van de peterselie, dille en peper. Zet het in de koelkast tot gebruik.
11. Snijd de rodekool in dunne repen.
12. Snijd de dadels in dunne ringen.
13. Kook de rodekool met de dadels, steranijs, laurierblad en azijn in een bodempje water 20-25 minuten tot het zacht is. Verwijder het laurierblad en steranijs na het koken.
14. Schil de aardappels en pastinaak en snijd ze in stukken. Kook ze in een bodempje water in 15-20 minuten gaar.
15. Vorm 4-5 kleine koekjes van het linzenmengsel. Bak ze in de rest van de margarine in 10 minuten gaar. Draai ze af en toe voorzichtig om.
16. Breng de melk aan de kook. Stamp de aardappels en pastinaak fijn en maak er met de hete melk en peper een puree van.
17. Serveer de linzenkoekjes met de yoghurt dip, aardappel-pastinaakpuree en rodekool.

Goed om te weten



Tips van onze klantenadviseurs van het Accountteam PZP



Bekijk de wijzigingen in uw zorgverzekering 2025

Elk jaar veranderen enkele vergoedingen en voorwaarden van uw zorgverzekering. De overheid bepaalt jaarlijks welke zorg vanuit de basisverzekering wordt vergoed. Ook zijn er aanpassingen in de aanvullende verzekeringen.

Benieuwd naar alle veranderingen? Op onze website vindt u alle wijzigingen voor uw PZP zorgverzekering in 2025.
www.pzp.nl/wijzigingen



Ontdek meer over het eigen risico

Vanaf 18 jaar betaalt iedereen een verplicht eigen risico voor de meeste zorg uit de basisverzekering. In 2025 blijft dit bedrag € 385,-. Wilt u voorkomen dat u dit mogelijk in één keer moet betalen? Overweeg dan de regeling gespreid betalen eigen risico. Verwacht u weinig zorg te gebruiken? Dan kunt u kiezen

voor een vrijwillig eigen risico bovenop het verplicht eigen risico. Daarmee krijgt u korting op uw premie.

www.pzp.nl/eigen-risico



Kies een pakket dat bij u past

Uw huisarts, ziekenhuiszorg, medicijnen en andere belangrijke zorg vergoeden wij vanuit de basisverzekering. Wilt u extra dekking voor bijvoorbeeld fysiotherapie of mondzorg? Kies dan voor een aanvullende verzekering. In Mijn PZP (www.pzp.nl/mijnpzp) bekijkt u de vergoedingen van uw zorgverzekering. Een vergelijking tussen onze verzekeringen vindt u op

www.pzp.nl/zorgverzekering

Het grootste verschil tussen onze verschillende basisverzekeringen is de hoogte van de vergoeding voor niet-gecontracteerde zorg.



Hulp als u uw rekeningen niet kunt betalen

Heeft u moeite om uw rekeningen te betalen? Blijf niet met geldzorgen rondlopen. Wij helpen u graag met bijvoorbeeld een betalingsregeling. Net als veel andere organisaties werken wij samen met Geldfit. Met elkaar zorgen we dat u grip op uw geldzaken krijgt en houdt. Mogelijk heeft u recht op zorgtoeslag of een zorgverzekering via uw gemeente.

www.pzp.nl/betalen





Check eenvoudig waar u in 2025 terechtkunt

Jaarlijks contracteren wij een groot aantal zorgverleners. Wij kunnen ons voorstellen dat u nu al graag wilt weten bij welke zorgverleners u in 2025 terechtkunt. Daarom vindt u via onze Zorgvinder gemakkelijk welke afspraken wij met zorgverleners hebben gemaakt, ook voor volgend jaar.



www.pzp.nl/zorgvinder



Profiteer ook volgend jaar van onze klantvoordelen

Als PZP-verzekerde krijgt u korting op producten die uw zicht, gehoor, nachtrust en algehele gezondheid kunnen verbeteren. Bezoek www.pzp.nl/klantvoordeel om te zien welke voordelen er zijn. U krijgt ook korting op de webshop van Medipoint en op andere zelfzorgproducten.



Goed voorbereid op reis in de winter

Bent u tijdelijk in het buitenland, bijvoorbeeld voor vakantie? En heeft u onverwacht spoedeisende zorg nodig die niet kan wachten tot u terug bent? Bel dan meteen de PZP Helpline: +31 13 594 94 00. We staan 24/7 voor u klaar. Vergeet ook uw EHIC (European Health Insurance Card) niet. Hiermee toont u in het buitenland eenvoudig aan dat u verzekerd bent bij PZP. U vindt uw digitale EHIC in de PZP app, wel zo handig!





Professor dr. Dorien Zwart is hoogleraar Huisartsgeneeskunde bij het UMC Utrecht. Ze onderzoekt de patiëntveiligheid en kwaliteit van zorgvernieuwingen in de huisartsenzorg. En wil beide versterken. Ook is ze al 25 jaar huisarts, met een eigen praktijk in De Bilt.

De *druk* op huisartsenzorg groeit

Iedereen merkt de gevolgen. Huisartsen, patiënten en zorgverzekeraars kunnen er samen iets aan doen. Dat gebeurt al volop, maar kan beter, zegt hoogleraar Dorien Zwart.

Het lukt huisartsen nu nog bijna altijd om patiënten zorg te geven. Ook zijn Nederlanders heel tevreden over hun huisarts. Toch kunnen we met zijn allen niet achterover leunen, want de zorgvraag aan huisartsen groeit. Bijvoorbeeld door de vergrijzing. Ook stijgt de gemiddelde leeftijd van huisartsen, en hun opvolgers staan niet meteen klaar. Daarnaast krijgt de huisarts steeds meer zorgtaken die eerst voor een ziekenhuis waren.



“Patiënten merken ook wel dat het soms wringt. Hun huisarts is minder goed bereikbaar, ze moeten langer wachten en zien vaak een andere arts. Om de kwaliteit van de huisartsenzorg goed te houden, moeten er dingen veranderen”, zegt Dorien.

De huisarts van de toekomst

Dorien: “Gelukkig werken huisartsen, belangenorganisaties en opleidingen daar al hard aan.” Zo sluiten de opleidingen Geneeskunde beter aan bij het vak van huisarts. En krijgen artsen in opleiding een duidelijker beeld van wat

“Om de kwaliteit van huisartsenzorg goed te houden, moeten er dingen veranderen.”

het werk inhoudt. Ook veranderen huisartsen hun werkwijze. “Daar merken patiënten direct iets van”, zegt Dorien. “Denk aan ruimere openingstijden, online afspraken maken en consulten via videobellen. Dit gebeurt steeds vaker.” Ook experimenteren huisartsen met meer samenwerking met andere zorgverleners, zoals apothekers. Dorien: “Apothekers zijn de specialisten in medicijnen. Als zij patiënten helpen met vragen over medicijnen, vooral degenen die meerdere medicijnen slikken, krijgt de huisarts meer tijd voor andere patiënten.”

Zorgverzekeraars

Zorgverzekeraars dragen hun steentje bij aan het toegankelijk houden van huisartsenzorg. Zo steunt CZ, waar PZP onderdeel van is, huisartsenpraktijken bij een moderne bedrijfsvoering en stimuleert CZ samenwerking tussen diverse zorgpartijen in onder andere Limburg en Zeeland. Dorien ziet nog een andere rol voor zorgverzekeraars. “Zoals goed uitleggen wat verzekerden kunnen verwachten van een huisarts. Wat diens rol is en hoe een huisarts te werk gaat bij het beoordelen van gezondheidsvragen. Verzeke-

raars moeten ook vernieuwingen blijven stimuleren en waar nodig geld beschikbaar stellen. Bijvoorbeeld huisartsen helpen bij het starten van een praktijk en bij personeelstekorten. Het belangrijkste is dat verzekeraars lokale netwerken van zorgverleners ondersteunen en praktijkvernieuwingen financieren.”

Technologie

Ook digitaal contact met de huisarts kan een van de oplossingen zijn. Zoals bij het online maken van afspraken met de huisarts door patiënten. Het inzetten van Thuisarts.nl door de beroepsgroep en het online beoordelen van de zorgen van patiënten door huisartsen. Dorien: “Digitale technologie maakt zorg nu vooral toegankelijker. Of het ook de werkdruk gaat verlichten, moeten we nog zien. Dat moet goed onderzocht worden.”

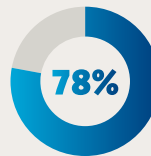
Patiënten

Ook patiënten kunnen helpen bij houdbare huisartsenzorg. Dorien: “Als u als patiënt chronische gezondheidsproblemen heeft, dan is het goed om een band op te bouwen met één of twee huisartsen. Kortom, om te proberen steeds bij dezelfde huisarts te komen. Dat betekent soms dat u langer moet wachten, maar zo kunnen uw artsen u wel beter helpen. Ook kunnen patiënten hun consult voorbereiden, bijvoorbeeld op www.thuisarts.nl. Vaak vinden ze daar al een antwoord, wat vragen aan de huisartsenpraktijk voorkomt.”

Hoewel er werk aan de winkel is, is Dorien optimistisch over de toekomst. “De huisartsenzorg is een steengoed concept en daarmee zeker houdbaar. Zolang we maar blijven samenwerken aan verbeteringen.”

Twijfelt u of u naar de huisarts moet met een vraag over ziekte en gezondheid?

Kijk dan eerst eens op www.thuisarts.nl Als u lang moet wachten op de huisarts, dan kunt u via PZP ook terecht bij App de verpleegkundige. www.pzp.nl/app-de-verpleegkundige



Zo zit het:

78 procent van de Nederlanders bezoekt eens per jaar een huisarts

Dat betekent dat alle huisartsen in twee jaar tijd elke Nederlander minimaal één keer gezien hebben.



Zo zit het:

Huisartsen werken gemiddeld 44 uur per week

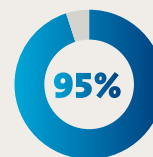
82 procent van hen ervaart een hoge werkdruk. Ruim de helft van de praktijken nam de afgelopen jaren tijdelijk geen nieuwe patiënten aan door een capaciteitsprobleem.



Zo zit het:

De knelpunten in de huisartsenzorg verschillen flink per regio

Praktijken in het midden van het land hebben minder last van een tekort aan huisartsen en werkdruk. De Randstad heeft een tekort aan assistenten. Noord- en Zuid-Nederland kampen met een tekort aan huisartsen.



Zo zit het:

95 procent van de gezondheidsproblemen wordt opgelost door de huisarts

In bijna de meeste gevallen is een bezoek aan de huisarts genoeg om gezondheidsklachten te verhelpen. Daarmee speelt de huisarts een heel belangrijke rol in onze zorg. Zonder huisarts stappen mensen vaker naar duurdere zorg, zoals een ziekenhuis.

Hatsjoe!



In de winter krijgen veel mensen last van verkoudheid. Wat kunt u zelf doen om de klachten te verlichten? Huisarts Jojanneke Kant legt uit hoe u verkoudheid kunt voorkomen. En waarom een afspraak bij de huisarts vaak niet nodig is.

Feit



Antibiotica helpen niet bij een verkoudheid

Antibiotica werken alleen tegen bacteriën. Verkoudheid wordt door een virus veroorzaakt en antibiotica helpen daarom niet om sneller beter te worden.



Met handen wassen kunt u een verkoudheid voorkomen

Verkoudheidsvirussen verspreiden zich via snot, speeksel en slijm. Regelmatig handen wassen helpt om besmetting en verspreiding te voorkomen.



Een verkoudheid kan een paar weken duren

Een verkoudheid duurt meestal tien dagen. Als u rookt of een ziekte heeft, kan het drie tot vier weken duren. Uw afweer werkt dan minder goed, waardoor herstel langer duurt.

Fabel



Het slikken van vitamine C voorkomt dat u verkouden wordt

Elke dag vitamine C slikken voorkomt niet dat u verkouden wordt. Het kan wel de duur van de verkoudheid met ongeveer een halve dag verkorten.



Hoe hoger de koorts, hoe erger

Als u koorts heeft, zegt de hoogte niets over hoe erg het ziek zijn is. Het is dus niet: hoe hoger, hoe gevaarlijker. Belangrijker is hoe iemand zich voelt. Let daarbij op de alarmsymptomen (zie hieronder).



Het is belangrijk om koorts te bestrijden en omlaag te krijgen

Koorts is een normale reactie van het lichaam om afweerstoffen aan te maken en infecties te bestrijden. Het verlagen van koorts is niet nodig. U herstelt zelfs sneller als de koorts zijn werk doet.

Moet u met verkoudheid naar de huisarts?

Er zijn geen medicijnen tegen verkoudheid. De klachten gaan vanzelf over. Rust nemen en symptomen verlichten met paracetamol, neusspray of stomen is vaak voldoende.

Een verkoudheid is een ontsteking van de slijmvliezen in de neus en keel. Meestal is het niet ernstig. Neem wel contact op met uw huisarts bij de volgende symptomen:

- Flauwte bij opstaan of lopen
- Minder dan twee keer per 24 uur plassen
- Bij kleine kinderen: minder dan de helft van de normale hoeveelheid drinken
- Moeite met ademen of het gevoel te weinig lucht te krijgen
- U kunt niet meer voor uzelf zorgen



Jojanneke Kant
Huisarts in
Den Haag



@devragendokter
op Instagram



Luister de podcasts
@devragendokter
via Spotify

Digitaal gemak van PZP

Wilt u snel uw zorgzaken regelen? PZP zet een stap extra en helpt u vooruit. Wij bieden diverse extra services om u verder te helpen.

Regel uw zorgzaken in de app

Aan het einde van het jaar is het druk aan de telefoon. Geen zorgen. Of u nu informatie over vergoedingen zoekt, de premie van gezinsleden wilt inzien (als ze op uw polis staan) of een rekening in wilt dienen; u regelt het eenvoudig zelf in de handige PZP app. Ook wijzigingen voor 2025 kunt u gemakkelijk doorgeven via de app. Downloaden kan via www.pzp.nl/pzp-app

Wij zijn er voor u

Is uw persoonlijke situatie veranderd of verwacht u dat komend jaar? Bij al uw vragen over uw verzekering, rekening of vergoeding helpen we u graag verder via de PZP app. Komt u er niet uit of heeft u

liever persoonlijk contact met ons Accountteam PZP? Stel uw vragen eenvoudig aan een van onze medewerkers via de chatfunctie in de PZP app.

Ga voor alle contactmogelijkheden naar www.pzp.nl/contact

Of kijk op onze website voor alle informatie en vind daar ook het antwoord op veelgestelde vragen via www.pzp.nl/service-en-contact/veel-gestelde-vragen

Altijd een pakket dat bij u past

Waar de een meer fysio-behandelingen nodig heeft om beter te bewegen, volgt de ander liever een online training over gezonder leven. Afhankelijk van uw wensen

en behoeften kiest u een pakket dat bij u past. Bij PZP bent u altijd verzekerd voor de belangrijkste zorg van de huisarts, apotheek en het ziekenhuis. Welk pakket u ook kiest. En 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/zorgverzekering



Zelf uw zorgzaken regelen?

Download de PZP app.
www.pzp.nl/pzp-app





Uw financiën op orde

- **Vraag een betalingsregeling aan**
Kunt u uw zorgpremie of een andere rekening niet betalen? Of heeft u een betalingsachterstand? Vraag eenvoudig een betalingsregeling aan via www.pzp.nl/betalingsregeling
- **Betaal uw eigen risico gespreid**
Verwacht u zorgkosten in 2025 en betaalt u het verplicht eigen risico van € 385,- liever niet in één keer? Dan mag u in 10 termijnen betalen. Meld u vóór 1 februari 2025 aan via Mijn PZP. www.pzp.nl/mijnpzp
- **Denk na over een vrijwillig eigen risico**
Een hoger vrijwillig eigen risico kan voordelig zijn als u verwacht weinig zorgkosten te maken. U betaalt dan maandelijks minder premie. Let op: als u wél zorgkosten maakt, betaalt u dus ook meer. Gespreid betalen kan niet als u voor een vrijwillig eigen risico kiest.
www.pzp.nl/eigen-risico
- **Kies zelf uw incassomoment**
Zelf kiezen op welk moment PZP de premie van uw rekening afschrijft? Dat kan als u de premie rechtstreeks aan ons betaalt. U wijzigt het incassomoment via Mijn PZP.
www.pzp.nl/mijnpzp

Vlekje. App. Foto.



Anne Verhoeven controleert regelmatig haar huid met de SkinVision-app.

Martijn Meijs is dermatoloog bij het BovenIJ ziekenhuis en verbonden aan SkinVision.

Via slimme apps hebben verzekerden van PZP snel toegang tot zorg. Zoals SkinVision. Met die app ontdekte Anne huidkanker bij zichzelf.



160.000

Dit jaar hebben CZ-verzekerden (incl. PZP-verzekerden) meer dan 160.000 huidchecks gemaakt met de SkinVision-app.

Bij het passen van kleding ontdekte **Anne Verhoeven** dat de moedervlek op haar kuit een andere vorm had gekregen. Ze besloot de SkinVision-app te gebruiken, voor het controleren van je huid. Deze app is gratis voor PZP-verzekerden. Met de app maakte Anne een foto van haar kuit: ze kreeg meteen de indicatie 'hoog risico' en het online advies van een dermatoloog van SkinVision om heel snel naar de huisarts te gaan. Anne: "De huisarts twijfelde niet en dezelfde middag kon ik terecht bij een dermatoloog." Het bleek een melanoom (huidkanker). "Er gebeurde in die dagen veel. Maar dankzij de vlotte indicatie van de app en het snelle bezoek aan de dermatoloog bleef ik rustig. Alles was onder controle." Een week later werd het plekje verwijderd.

Uit de uitslag bleek dat Anne geen uitzaaiingen had. "Ik was er op tijd bij."

Stijgend aantal

In 2023 kregen ongeveer 8.300 mensen een melanoom. Dat aantal stijgt elk jaar. De belangrijkste oorzaak is blootstelling aan UV. Zon dus. "Daarnaast spelen erfelijke en bepaalde andere omgevingsfactoren een rol", zegt dermatoloog **Martijn Meijs**. Hij adviseert om regelmatig te controleren op verdachte plekkjes, ook in de winter. "Huidkanker ontstaat nooit direct. Zie het als een emmer die overloopt door jarenlang te veel zon."

Hoe eerder, hoe beter

Martijn laat zijn patiënten regelmatig zien hoe ze zelf makkelijk hun huid controleren met SkinVision. De app stelt geen diagnose, maar geeft een risico-

Geholpen.



Lonneke van Schendel
is verantwoordelijk voor
PZP Zorgadvies, waar
SkinVision onderdeel
van is.



indicatie en een aanbeveling om wel of niet naar een huisarts te gaan. Martijn: "Vroegdetectie is heel belangrijk. Hoe eerder je erbij bent, hoe makkelijker de huidkanker te verwijderen is. En met name bij een melanoom: hoe kleiner de kans op uitzaaiingen. Daar helpt SkinVision bij."

In meer dan negentig procent van de huidkankerplekjes herkent de SkinVision app deze als zodanig. Martijn: "Daarnaast blijkt uit de meest recente data van SkinVision dat meer dan 90 procent van de gebruikers met een goedaardig plekje niet wordt geadviseerd een dokter te bezoeken. Dat is geen slechte score. Dankzij SkinVision worden veel verdachte plekjes op tijd opgespoord."

Erger voorkomen

Net als Martijn stimuleert ook PZP het gebruik van SkinVision. Daarom is de app beschikbaar voor alle verzekerden, via PZP Zorgadvies. **Lonneke van Schendel**, verantwoordelijk voor PZP Zorgadvies: "Veel mensen weten niet wanneer ze met een vlekje naar de huisarts moeten. De app helpt daarbij. SkinVision is een mooi voorbeeld van hoe we zorg anders

kunnen inrichten. De app zorgt er ook voor dat mensen niet te lang blijven rondlopen met een verdacht vlekje. Zo kan erger worden voorkomen."

Anne checkt inmiddels elke drie maanden haar huid met SkinVision. Het gaat goed met haar. "Ik heb veel moedervlekken. Dat ik die met een app controleer, voelt inmiddels heel normaal."



Een vreemd plekje op uw huid of gewoon een moedervlek?

Met SkinVision controleert u makkelijk uw huid. Zo weet u snel of een plekje verdacht is of niet.

www.pzp.nl/skinvision



Minder stress, beter resultaat

Politie mensen moeten in zeer stressvolle en bedreigende situaties rustig blijven, terwijl ze tegelijkertijd ook een autoriteit vertegenwoordigen. Om dit te trainen ontwikkelde de Radboud Universiteit samen met de Politieacademie het programma DUST: Decision Under Stress Training. Dit programma is mede gefinancierd door PZP.

Teun-Pieter de Snoo is vanuit de Politieacademie betrokken bij DUST. Hij is onderzoeker op het thema weerbaarheid en heeft een achtergrond in neurobiologie. Vanuit zijn vakgebied is hij altijd bezig om er achter te komen hoe we politie mensen verder kunnen begeleiden en trainen. Dit doet hij met onderzoekers van de Radboud Universiteit. “Vijftien jaar geleden zijn we bij de Politieacademie aan de slag gegaan met het in kaart brengen van de weerbaarheid van aspiranten door ze voor een langere tijd te volgen. Er is veel verschil in hoeveel stressklachten aspiranten ervaren. Dit hangt niet alleen af van situaties op het werk, maar ook van hun lichamelijke reacties. We ontdekten dat we langdurige klachten konden voorspellen op basis van processen in de hersenen die te maken hebben met emotiecontrole. Deze complexe hersenprocessen beïnvloeden hoe goed je fysiologie kunt

regelen. De variatie in hartritme is in veel studies gekoppeld aan veerkracht en gezondheid.”

Drie vaardigheden

Met deze uitslag wilden Teun-Pieter en de universiteit aan de slag en ze bedachten DUST- een VR-game, die reageert op je hartslagvariabiliteit. Door het spel te spelen, leert de deelnemer zich te richten op drie vaardigheden: stressregulatie, besluitvaardigheid en situational awareness. Ook helpt het programma het hartritme beter te beheersen tijdens actie, wat veerkracht versterkt. “Voordat je met de game begint, krijg je eerst uitleg hoe de VR-wereld werkt. Daarna krijg je een hartslagmeter om en een VR-bril op. In het spel is het de bedoeling dat je zombies doodt die je aanvallen, toch mag je niet zomaar op iedereen schieten. Je krijgt instructies: wie is wel een vijand en wie niet?



Het is de bedoeling dat je goed om je heen kijkt, de omgeving in je opneemt en de situatie op de juiste manier inschat. Ervaar je veel stress? Dan is het spel heel donker en onoverzichtelijk. Kun je met ademhaling je lichaam onder controle krijgen? Dan word je beloond doordat het spel steeds lichter en dus overzichtelijker wordt”, laat Teun-Pieter weten. Na elk spel krijgen de deelnemers een over-

“DUST: een VR-game die jouw stress ombuigt naar kracht.”

zicht waarop zij hun prestaties kunnen aflezen, zodat ze weten waar ze de volgende keer extra op moeten letten.

Resultaat loont

Teun-Pieter: “We blijven de politiemensen die met DUST aan de slag gaan volgen na hun opleiding of tijdens hun werk. Zodat we kunnen zien hoe ze na de training omgaan met moeilijke situaties. Het

effect van DUST zien we al terug bij IBT-docenten; meer dan tachtig procent wil DUST gebruiken in hun trainingen. Bijna allemaal voelden ze zich bewuster van hun lichamelijke reacties onder druk. Daarnaast toonde meer dan dertig procent van de docenten buiten de VR-omgeving meer hartslagflexibiliteit tijdens een schietoefening, vergeleken met docenten zonder training.” Dankzij het team Virtueel Leren van de Politieacademie is DUST de afgelopen jaren verbeterd. Het past zich nu beter aan individuele reacties aan, waardoor agenten sneller leren en hun voortgang gemakkelijker kunnen bijhouden. Bovendien kan DUST nu zonder laptop draaien, waardoor trainen op politieacademies door het hele land mogelijk is met de bestaande apparatuur.



Bijna 30% van de docenten toont buiten VR meer hartslagflexibiliteit na DUST-training.

Win een opvouwbare stoelfiets van Tunturi

Blijf lekker in beweging met de opvouw-
bare stoelfiets van Tunturi. Met deze
fietstrainer kunt u eenvoudig uw benen én
armen trainen tijdens alledaagse activitei-
ten, zoals tv kijken of werken.



Wilt u kans maken op de opvouwbare
stoelfiets? Vul onderstaande puzzel in en
stuur uw oplossing vóór 12 januari 2025 in naar prijsvraag@pzp.nl onder
vermelding van 'puzzel'.
U kunt uw oplossing ook per post sturen naar: PZP magazine puzzel, postbus
4322, 5004 JH Tilburg. Vermeld in uw bericht uw naam, adres, telefoon-
nummer en relatienummer van PZP. De winnaars krijgen persoonlijk bericht.

Geen prijs gewonnen? Via PZP klantvoordeel kunt u de Tunturi-fietstrainer
bestellen met 25% korting: www.pzp.nl/tunturi-fietstrainer-aanbieding

Woordzoeker

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

ALMAAR
ATLETIEK
BEPALING
BIENNALE
BIJGEBOUW
CREATIEF
DOPHEIDE
GESTAALD
HAARMODE
INGEVING
KLAPZOEN
MILITANT
PEDDEL
RITNAALD
SLUITEND
SPREKEND
TROMBONE
TUIMELEN
VERSTAND

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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 ondoor-
zichtige 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, Renée Heijnenman, Lieke van de
Wouw-Tax, 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
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.

PZP app: uw zorgverzekering direct bij de hand

Alvast uw nieuwe polis of die van uw gezinsleden voor 2025 bekijken? Dat kan eenvoudig in de PZP app op uw telefoon of tablet. U heeft er al uw zorgzaken direct bij de hand.

Een rekening declareren of uw zorgkosten bekijken: in de app kan het. Heeft u een vraag? Dan chat u via de app rechtstreeks met een medewerker.

Gaat u nog op reis of wintersport? Met de app heeft u uw zorgpas en die van uw gezinsleden altijd bij de hand. Zo toont u aan dat u verzekerd bent bij PZP. Handig!

Download de app nu

En regel al uw zorgzaken heel gemakkelijk zelf. Downloaden kan via 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 CO₂-neutraal verzonden.