

PZP magazine

01
2020

"Anderen helpen in de strijd tegen hun eetstoornis, daar haal ik ontzettend veel voldoening uit"



Patty Varekamp

vrijwilligster bij het Leontienhuis

Welke rol speelt de zorgverzekeraar in de coronacrisis?

Controleer verdachte huidplekjes met SkinVision





In een wereld die continu verandert, proberen we zo actueel mogelijk te zijn. De productie van dit PZP magazine kent echter een doorlooptijd van een aantal weken waardoor mogelijk niet alle artikelen exact aansluiten bij de actualiteit van vandaag rondom het coronavirus.



4

Thuisvraag

Hoe blijft u vitaal?



12

Nine Kooiman

“Of je nu in de frontlinie of in de ondersteuning werkt, je moet altijd op de beste zorg kunnen rekenen.”



14

Lars Scheve

Politieagent en deelnemer aan Alpe d'HuZes, een fietstocht in de Alpen om geld op te halen voor onderzoek naar kanker.



19

Het verhaal van Wouter Kreeft

In paniek is Wouter nooit geweest na de diagnose Multiple Sclerose (MS). "Ik neem graag de regie in eigen hand."

Inhoud

- 4 Thuisvraag
- 5 Column Gerrit van der Kamp
- 6 Welke rol speelt de zorgverzekeraar in de coronacrisis?
- 8 Uitgelicht
- 9 Klantvoordeel
- 10 Patty Varekamp, vrijwilligster bij het Leontienhuis
- 12 Column Nine Kooiman
- 13 Kort nieuws
- 14 Lars Scheve, deelnemer Alpe d'HuZes
- 16 Cliëntondersteuning via CZ zorgkantoor
- 18 Tips van de leefstijlcoach
- 19 Het verhaal van Wouter Kreeft
- 20 Controleer uw huid met SkinVision
- 22 Zorg op afstand
- 23 Puzzel

Hoe blijft u vitaal?

In verband met het coronavirus zijn we dit keer niet de straat op gegaan, maar hebben we onze vraag online gesteld aan mensen thuis.

Gerda Bressers (63 jaar)

“Ik ben momenteel meer thuis dan normaal, want het zwembad waar ik werk, is vanwege de coronacrisis gesloten. In het begin ben ik taartjes gaan bakken, maar daar ben ik snel mee gestopt. Je moet het immers allemaal zelf opeten! Verder probeer ik fit te blijven door elke avond met mijn burens een uurtje te lopen, nu de wekelijkse wandeling met mijn wandelclub niet door kan gaan. Dan zijn we met z'n drieën en kunnen we afstand houden.”

Carlien Megens (32 jaar)

“In juli ben ik uitgerekend van ons eerste kindje en ik heb me daarom ingeschreven voor een cursus zwangerschapsyoga. Mijn eerste les was ook direct mijn laatste, voorlopig. Omdat mijn grootste angst is dat mijn conditie door mijn zwangerschap achteruit holt, volg ik online bodypumplessen van mijn sportschool. Dat bevalt goed. En ook door mijn werk – ik maak videoproducties – blijf ik gelukkig in beweging.”



Clinton Monte (47 jaar)

“Ik ben zelfstandig reisadviseur en heb een aantal weken bijna letterlijk dag en nacht thuis gewerkt om de vakanties van mijn klanten te annuleren en om te boeken. Tijd voor mezelf was er nauwelijks. Wel heb ik gelet op gezonde voeding en heb ik een ergonomisch ingerichte werkplek. Inmiddels is mijn ritme wat normaler. Ik neem regelmatig werkpauses, maak vaker een wandeling, eet veel fruit en ik ben weer begonnen met hardlopen.”

Jacqueline Bogaers (58 jaar)

“Als schoonheidsspecialiste sta en loop ik veel tijdens mijn werk. Met de coronacrisis mag ik op dit moment niet meer werken, dus probeer ik op andere manieren in beweging te blijven. Zo ga ik tussen de middag en 's avonds na het eten een flink stuk lopen. Verder werk ik veel in de tuin om actief bezig te blijven. En ik doe boodschappen voor mijn moeder. Normaal pak ik daarvoor de auto, maar nu fiets ik die tien kilometer.”

Wilt u aan de slag met uw (mentale) weerstand en gezondheid? U vindt op pagina 18 van dit magazine tips van een leefstijlcoach om voldoende te bewegentijdens het (thuis)werk. Zorg goed voor uzelf.

Column



Gerrit
van der Kamp

“In een heftige tijd
staan jullie elke
dag weer klaar”

Wanneer ik 's morgens wakker word, kan ik het soms nog moeilijk bevatten. Maar helaas kunnen we er niet omheen. Het coronavirus heeft invloed op ons allemaal. De wereld is in korte tijd veranderd en de toekomst is nog onduidelijk. Het sociale leven staat stil. Misschien heb je familieleden, vrienden of collega's die besmet zijn geraakt, of ben je zelf besmet (geweest). Of zijn er mensen in je nabije omgeving overleden. Mijn gedachten gaan uit naar jullie allemaal.

Voor politiemensen en andere vitale beroepsgroepen is deze periode misschien wel de heftigste die jullie hebben meegemaakt. En toch staan jullie elke dag weer klaar. Handhaven, hulp bieden, de openbare orde bewaren; het werk gaat ondanks alles gewoon door. Het saamhorigheidsgevoel is overweldigend en het respect dat wij bij PZP al voor jullie hadden, is alleen

maar gegroeid. Daarom vinden we het ook zeer belangrijk om al jullie gezondheidsvragen zo goed mogelijk te beantwoorden. Als klant van PZP hoeft je voor deze vragen je huis niet uit. Je kunt ze online stellen aan een verpleegkundige, medisch specialist of ons PZP Zorgteam. Kijk hiervoor op www.pzp.nl/zorgadvies/digitale-diensten.

Daarnaast hebben we op onze site een lijst gezet met veel gestelde vragen over onze zorg en vergoedingen: www.pzp.nl/coronavirus. Is er nog iets anders waar we je mee kunnen helpen, neem dan contact met ons op. Samen staan we sterk. Voor nu wens ik iedereen een goede gezondheid toe en hopelijk een fijne zomervakantie.

Gerrit van de Kamp,
voorzitter PZP



Welke rol speelt de zorgverzekeraar in de coronacrisis?

De coronacrisis is een van de grootste uitdagingen waar onze gezondheidszorg ooit voor gestaan heeft. Als zorgverzekeraar heeft CZ groep, waar PZP onder valt, in deze tijd vooral een ondersteunende rol. We helpen waar we kunnen, zodat de mensen in de frontlinie zo goed mogelijk hun werk kunnen doen.

Joël Gijzen, directeur Zorg CZ

“Vanuit CZ neem ik deel aan het Regionaal Overleg Acute Zorg Brabant. Daar kijken we waar we als zorgverzekeraar de helpende hand kunnen bieden. Bijvoorbeeld toen bleek dat sommige taxivervoerders geen mensen meer naar het ziekenhuis wilden vervoeren omdat ze bang waren voor besmetting. We zijn toen met onze gecontracteerde aanbieders van ziekenvervoer gaan kijken welke veiligheidsmaatregelen in de taxi genomen kunnen worden. Zodat mensen wel voor hun dialyse of radiotherapie

– dus zorg die niet uitgesteld kan worden – naar het ziekenhuis kunnen.”

“Want zorg die acuut is of nu nodig is, wordt gewoon geleverd. Voor andere zorg zijn we aan het kijken hoe wij kunnen helpen als die straks weer opgestart kan worden. Bijvoorbeeld door te bemiddelen tussen ziekenhuizen, of met verpleeghuizen afspraken te maken over de plaatsing van mensen die na een ziekenhuisopname moeten aansterken.”

“Ook op andere gebieden denkt CZ mee hoe zorg op dit moment zo goed mogelijk aangeboden kan worden. Bijvoorbeeld digitaal. In Zeeland zijn er verzekerden die, onder andere door het huisartstekort, niet ingeschreven staan bij een huisarts. Terwijl juist in deze tijd mensen veel gezondheidsvragen hebben. Daarom hebben we versneld de app Medicoo uitgerold, waarmee verzekerden rechtstreeks vragen kunnen stellen aan een verpleegkundige of huisarts, eventueel via beeldbellen. En wanneer nodig, helpt Medicoo bij het vinden van een reguliere huisarts voor een face-to-face consult.”



Joël Gijzen, directeur Zorg CZ
“CZ denkt mee hoe zorg zo goed mogelijk aangeboden kan worden, bijvoorbeeld digitaal.”



Marnix Suijkerbuijk, directeur Operations CZ
“We zijn niet alleen solidair naar de zorg toe, maar ook naar elkaar als zorgverzekeraars”

Marnix Suijkerbuijk, directeur Operations CZ

“Er zijn veel ondernemingen in de zorg, variërend van grote academische ziekenhuizen tot kleine praktijken van zzp'ers. Van thuiszorgorganisaties tot fysiotherapeuten. Ziekenhuizen weten sowieso dat ze financieel op ons kunnen rekenen, ook al ligt sommige ziekenhuiszorg tijdelijk stil. Afdelingen waar nu niet of nauwelijks gewerkt wordt, mogen hierdoor niet geraakt worden. Maar ook veel zorg buiten de ziekenhuizen is door de coronacrisis bijna helemaal tot stilstand gekomen. Fysiotherapie wordt bijna alleen nog maar gegeven via telefonische of online consulten, mondzorg was een tijd alleen mogelijk bij spoedgevallen. Dat betekent nogal wat voor de inkomsten van een zorgaanbieder.”

“Wat we moeten voorkomen is dat straks, als de coronacrisis voorbij is, de helft van alle zorgaanbieders failliet is. Dat zou een hoop nieuwe problemen opleveren. Daarom heeft de overheid alle zorgverzekeraars gevraagd om zorgaanbieders financieel te ondersteunen. Zodat er straks ook voldoende zorgverleners zijn om de reguliere zorg te leveren.”

“Het is een unieke situatie, want deze regeling zorgt dat we als concurrerende zorgverzekeraars met elkaar moeten samenwerken om de lasten gezamenlijk te dragen. We zijn dus niet alleen solidair naar de zorg toe, maar ook naar elkaar als zorgverzekeraars.”

Ook tijdens de coronacrisis zet CZ zich in voor goede zorg. Meer lezen over enkele van onze initiatieven? Kijk op www.cz.nl/zo-helpt-cz-in-coronatijd.

Uitgelicht

In deze rubriek lichten wij zaken voor u uit die ons zijn opgevallen. Over zorg, gezondheid of lifestyle. Laat u inspireren!



Buitengeluk

Wellicht is het nog niet helemaal duidelijk hoe uw zomervakantie eruit gaat zien. Maar inspiratie opdoen en even wegdromen kan nooit kwaad. Houdt u ervan om buiten te zijn? In het boek Buitengeluk (ISBN 9789043921800) van Marleen van den Elsen en Marleen Brekelmans maakt u kennis met dertig bijzondere logeerplekken in de natuur die nét even anders zijn dan de campings die u wellicht kent. Overnacht als het weer kan bijvoorbeeld in een tiny house, tipi, boomhut of stijlvolle yurt. De praktische gids biedt u volop inspiratie, smakelijke sfeerbeelden en uitgebreide informatie.

Voldoende drinken

Drinkt u genoeg? Voldoende vocht is nodig om alle processen in het lichaam goed te laten verlopen. Op temperatuur blijven en afvalstoffen afvoeren bijvoorbeeld. Het Voedingscentrum raadt volwassenen daarom aan om elke dag anderhalf tot twee liter te drinken. Zeker als het warm weer is, of als u heel actief bent. Water is natuurlijk goed, maar ook koffie, thee en melk en andere zuivel dranken tellen mee. Vindt u water niet zo lekker, of een beetje saai? Voeg er dan wat verse kruiden, groenten of fruit aan toe. Wees creatief: frambozen, een kaneelstokje, takjes munt, basilicum of rozemarijn, of wat schijfjes limoen, gember of komkommer. Even laten 'trekken' en u hebt een smakvolle én gezonde verfrissing! Op www.voedingscentrum.nl/hoeveelwater vindt u meer informatie.



Bron: Voedingscentrum

Ga naar
www.mindfulnessapp.nl

De Mindfulness App

Zorg goed voor uzelf. Fysiek én mentaal. Probeer bijvoorbeeld eens een meditatie app, zoals de Mindfulness App. Deze app is ontwikkeld door ervaren Nederlandse psychologen die ook erkende en ervaren Mindfulness-trainers zijn. Hij bevat geleide meditaties en heel veel yoga- en ontspanningsoefeningen. Er is een gratis versie en een pro-versie, geschikt voor iOS en Android. Meer informatie: www.mindfulnessapp.nl.

Klantvoordeel

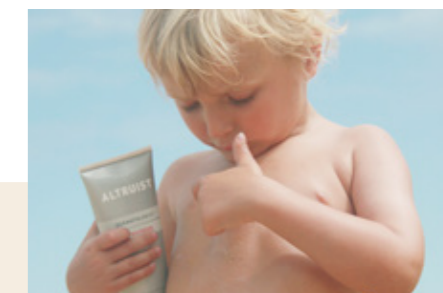
Sissel zit-rugkussen van € 54,95 voor € 40,95

Dit kussen is te gebruiken als rugkussen én als zitkussen. Als rugsteun verbetert het kussen uw natuurlijke zitpositie. Zo kunt u dynamisch zitten en ontspant u uw rug. Als zitkussen helpt het kussen u om een actieve zithouding aan te nemen. Hierdoor verbetert u uw rompspieren en traint u de dieperliggende spieren in uw rug. Het kussen wordt geleverd met een wasbare overtrek. U kunt het zit-rugkussen nu voor € 40,95 bestellen bij de CZ Gezondheidswinkel via www.czgezondheidswinkel.nl of telefonisch via 0413 246 308. U kunt tot 1 oktober 2020 gebruikmaken van deze aanbieding.



Altruïst zonnebrand voor € 4,50

Met warmer weer is ook de kans op verbranding door de zon groter. De straling van de zon kan namelijk voor blijvende huidschade zorgen. De UVB-straling veroorzaakt verbranding van de huid. De UVA-straling veroorzaakt huidveroudering en bruine vlekken op de huid. Goed smeren is daarom van groot belang. Verklein het risico en bescherm uw huid met een zonnebrandcrème van Altruïst, die met vijf sterren de hoogst haalbare UVA-bescherming heeft. De Altruïst zonnebrand is ontwikkeld door Dr. Andrew Birnie, een dermatoloog met een specialisatie in huidkanker. Als klant van PZP krijgt u met de code 'ALTRUISTCZ' € 3,- korting op de zonnebrand van Altruïst via www.plein.nl/merken/altruïst.



25 procent korting op Hydranome waterfles

De Hydranome waterfles maakt het u gemakkelijk om voldoende water te drinken. Met het aantal gevulde stippen op de dop ziet u in één oogopslag hoeveel water u hebt gedronken. Met code 'CZ20' krijgt u 25 procent korting op deze handige waterfles. Ga naar www.hydranome.com/cz20 en kies uw favoriete kleur.

Op www.pzp.nl/klantvoordeel vindt u meer voordelen voor PZP-verzekerden.

Patty

Varekamp

vrijwilligster bij
het Leontienhuis

Bezoekers coachen bij hun herstel van een eetstoornis. Dat is waar Patty Varekamp (34 jaar) zich voor inzet als vrijwilligster bij het Leontienhuis.

Het Leontienhuis is een inloophuis voor mensen met een eetstoornis en hun naasten. Bezoekers komen er om lotgenoten te ontmoeten, voor een goed gesprek of juist even afleiding, een lunch of coaching. “Ik doe verschillende dingen bij het Leontienhuis. Zo woon ik inspiratiebijeenkomsten bij, voer ik intakegesprekken met nieuwe bezoekers en sinds kort bemoei ik me ook met de marketing en communicatie. Daarnaast ben ik de persoonlijke mentor van drie bezoekers”, vertelt Patty. “Zelf had ik van mijn dertiende tot mijn drieëntwintigste anorexia. Een ziekte waar ik nu al tien jaar van hersteld ben. Ik snap bezoekers in die leeftijdscategorie – en hun naasten – daarom goed. Ik weet hoe zwaar het gevecht is om te herstellen van een eetstoornis. Dat ik nu anderen kan helpen in die strijd, daar haal ik ontzettend veel voldoening uit.”

Helpen vanuit ervaringsdeskundigheid

Ongeveer de helft van de 150 vrijwilligers van het Leontienhuis is ervaringsdeskundige, net als Patty. “En dat is onze kracht.

Het Leontienhuis

Bij het Leontienhuis in Zevenhuizen draait alles om het verbeteren van de kwaliteit van leven van mensen met een eetstoornis. De ervaringsdeskundigheid van vrijwilligers vormt hierbij de basis. Op www.leontienhuis.nl vindt u meer informatie.

We motiveren en steunen bezoekers in hun herstel. Wij snappen wat een eetstoornis met de persoon en zijn of haar omgeving doet. Dat begrip is belangrijk, want daar ontbreekt het vaak aan. We snappen angsten en geven tips vanuit onze eigen ervaringen. We hebben geen oordeel, leggen niets op, maar motiveren naar herstel. Dat we er zijn, is vaak al genoeg. Dat is ook de belangrijkste regel voor alle vrijwilligers: we zijn trouw en loyaal. Daarmee winnen we het vertrouwen van onze bezoekers en kunnen we écht iets betekenen in het herstelproces. Dat is keihard nodig, want een eetstoornis is de meest dodelijke psychische aandoening. Dat gaat mij aan het hart. Ik ben heel succesvol hersteld, ik heb geen last meer van de ziekte. En dat gun ik onze bezoekers ook: dat zij zich gaan voelen zoals ik me nu voel.”



Patty Varekamp

Patty is 34 jaar en woont samen met haar vriend en vier 'bonuskinderen'. Naast haar vrijwilligerswerk bij het Leontienhuis is ze freelance tekstschrijver. Patty houdt van wielrennen en mountainbiken. Sinds haar herstel van anorexia wordt ze juist heel blij van lekker eten en drinken..





Nine

Kooiman

“Voor de helden in het blauw en in de zorg”

Op 25 juli 2019, de heetste dag van het jaar, werd mijn zoon Sem geboren. En net als mijn oudste zoon bleek mijn jongste net zo'n dwarsligger. Hoewel de bevalling enorm snel verliep, bleef hij toch aan het einde met zijn schouder hangen. Ik heb vaak gedacht, wat als mijn verloskundige er niet op tijd was geweest?

Hoewel mijn vriend een geweldige steun was, was de ware held in dit verhaal toch mijn verloskundige. Met haar kennis en kunde wist zij mijn blauwe kindje binnen no time een mooie bloes op zijn wangen te geven.

Dit is natuurlijk een mooi en fijn voorbeeld van zorg die ik, en vele ouders met mij, heb mogen ontvangen. Maar veel politiemensen hebben ook zorg nodig,

omdat ze een blessure hebben. Hetzij fysiek, maar ook mentaal. Het is mij een enorme eer om zowel voor de fijne, als minder fijne momenten de beste zorg te faciliteren. Want of je nu in de frontlinie of in de ondersteuning werkt, je moet altijd op de beste zorg kunnen rekenen.

Ik was acht jaar woordvoerder Veiligheid en Zorg in de Tweede Kamer en vanuit die hoedanigheid, met de opgedane kennis en ervaring, hoop ik een toegevoegde waarde te kunnen zijn voor de Commissie PZP. Voor de helden in blauw die het werk doen én de helden die het werk verrichten, zoals mijn verloskundige.

Nine Kooiman, lid Commissie PZP en bondssecretaris Nederlandse Politiebond

Kortnieuws

Ga voor de digitale versie naar www.pzp.nl/magazine

Dit PZP magazine is CO₂-neutraal verzonden

U ontvangt dit PZP magazine per post. Wij realiseren ons dat postverzending het milieu belast. Daarom hebben we gekozen voor groene post van PostNL. Wat betekent dat we bij PZP de CO₂-uitstoot van al onze post compenseren door te investeren in duurzame projecten van Natuurmonumenten in Nederland en klimaatprojecten – zoals windmolenprojecten – in het buitenland. Wilt u dit PZP magazine liever niet per post ontvangen? Dan kunt u ons dat laten weten door een mail met uw naam, adresgegevens en relatienummer te sturen naar pzpmagazine@pzp.nl. Een digitale versie van PZP magazine kunt u altijd op onze website terugvinden: www.pzp.nl/magazine.



Blijft alert op valse berichten

Regelmatig zijn er valse e-mails en sms-berichten in omloop die nauwelijks van echt te onderscheiden zijn. Helaas ook namens PZP. In deze berichten wordt aangegeven dat u een betalingsachterstand hebt bij PZP die op zeer korte termijn moet worden voldaan. Hebt u een vreemd sms-je gekregen over een betalingsachterstand? Of een e-mail waarin wordt gevraagd om een betaling te doen? Wees voorzichtig. Soms zijn het valse berichten. Controleer altijd in Mijn PZP (www.pzp.nl/mijnpzp) of er sprake is van een betalingsachterstand. In het tabblad 'mijn berichten' of via het tabblad 'mijn gegevens' bij 'openstaande rekeningen' kunt u zien of het klopt dat u openstaande rekeningen hebt. U kunt ook altijd telefonisch contact met ons opnemen via telefoonnummer 0800 023 12 90 (maandag t/m vrijdag 8.00-19.00 uur).

CZ Jaaroverzicht 2019

Wat zijn de ontwikkelingen in zorg? Wat is de rol en ambitie van CZ? Wat doen wij om de zorg te verbeteren? En hoe tevreden bent u, onze verzekerde, over onze service en dienstverlening? Over dit en meer leest u in het CZ groep Jaaroverzicht 2019. Op 30 maart 2020 publiceerden wij dit overzicht, inclusief ons Financieel Jaarverslag over 2019. Wilt u meer weten? Kijk op www.jaarverslag.cz.nl. PZP is onderdeel van CZ groep.



Al enkele jaren staat de eerste week van juni in het teken van Alpe d'Huez. Een hele week in het teken van geld inzamelen voor onderzoek naar kanker. Op de laatste dag bedwingen fanatiekelingen lopend of fietsend de mythische Alpe d'Huez, sommige wielrenners zelfs zes keer achter elkaar. Dit jaar zou de 15e editie plaatsvinden. Vanwege de uitbraak van het coronavirus is deze jubileumeditie uitgesteld tot volgend jaar.



Lars

Scheve

Tot het uiterste gaan en daar geld mee ophalen voor het goede doel. Dat waren de drijfveren voor politieagent Lars Scheve om mee te doen aan Alpe d'HuZes. Hij fietste de loodzware klim (maar liefst vijf keer) en dat maakte diepe indruk op hem.

Het begon allemaal een paar jaar geleden. Een aantal collega's zette een politieteam op om deel te nemen aan Alpe d'HuZes. Lars Scheve (35) gaf zich op samen met 9 andere collega's. "Voor die tocht had ik had nog nooit in het echt een berg op gefietst" zegt Lars. En dus begon hij met intensief trainen.

Kort daarna werd bij zijn eigen vader darmkanker geconstateerd. Dat zorgde ervoor dat hij er nog fanatieker in ging. "Dan komt het heel dichtbij, je beseft ineens waarvoor je het doet," vertelt hij. Dat je op evenementen als Alpe d'HuZes veel agenten ziet, is geen toeval. Veel van hen zijn sportief en houden van een uitdaging. "Daarnaast zijn we ook heel hecht met elkaar, het is één grote familie," zegt Lars. Dat is ook terug te zien in het aantal vrijwilligers dat zich belangeloos inzet voor het team dat de tocht fietste. Zo gingen er een fysiotherapeut en verzorgers mee. "En dat waren grotendeels collega's. Zij zorgen dat wij ons konden focussen op het fietsen. We kwamen echt in een gespreid bedje terecht."

In de eerste dagen van de collecteweek was het mooi weer en fietste Lars als voorbereiding drie keer de Alpe d'Huez op. "Ik had natuurlijk wel veel getraind, ook met hoge weerstand. Maar in het echt zo'n berg op fietsen is toch anders." Helaas was het op de tourdag zelf regenachtig en koud en gold er daarom een snelheidslimiet in de afdaling. Toch lukte het Lars om maar liefst vijf keer achter elkaar de top de ronden. Een prestatie waar hij dan ook terecht trots op is. "Zeker omdat ik op een mountainbike fietste. Daar lachten mijn collega's geregeld om. Maar ik heb het wel mooi geflikt."

De tocht zelf maakte indruk. "Het was echt een hele bijzondere ervaring. Het is loodzwaar. Maar iedereen die deelneemt of langs de kant staat, heeft een verhaal of iets dichtbij meegemaakt. Overall staan kaarsjes, iedereen moedigt je aan. Die sfeer, dat gevoel van saamhorigheid en de support langs de kant, dat werkt als een motor. Al die mensen helpen je de berg op."

Met het team haalde Lars uiteindelijk € 25.000,- op voor onderzoek naar kanker. Zijn vader is inmiddels genezen, na een operatie en chemo. "Mede door dit soort geld heeft hij het gered. Dat maakt het heel speciaal. Het voelt toch alsof ik net even meer heb gedaan dan geld in de collectebus stoppen."

Lars Scheve
"Het publiek op die berg werkt als een motor"



Langdurige zorg regelen met de hulp van het zorgkantoor



Voor mensen met een Wet langdurige zorg (Wlz)-indicatie is het regelen van deze langdurige zorg soms ingewikkeld. Zij kunnen daarom aanspraak maken op cliëntondersteuning via CZ zorgkantoor. Zoals Karel, die voor zijn zoon veel zorg regelt: "CZ zorgkantoor helpt me daarbij op weg."

Iedereen in Nederland heeft recht op cliëntondersteuning. Hebt u zorg nodig of wilt u zorg regelen voor uw naaste? En weet u niet waar u moet beginnen, welke keuzes u hebt en waar u zorg vindt die aansluit bij uw zorgbehoefte en wensen? Een cliëntondersteuner kan u helpen en kost u bovendien niets. Er zijn verschillende manieren om cliëntondersteuning te krijgen. Hierover leest u meer op www.clientondersteuning.co.nl.

Dat langdurige zorg regelen ingewikkeld kan zijn, weet Karel als geen ander. Zijn zoon Remco werd geboren met een schildklierprobleem en zuurstofgebrek. Remco woont al jaren in een zorginstelling. Karel: "Ik heb de zorg wel uitbesteed, maar niet de zeggenschap. Dat betekent dat ik toch vaak zaken wil regelen. Ik moet brieven sturen, bij gesprekken zijn. Goede zorg voor mijn zoon vind ik heel belangrijk. Daarom kom ik met veel zorgverleners in contact. Soms is het lastig te bepalen welke mogelijkheden er allemaal zijn op het gebied van langdurige zorg. CZ zorgkantoor helpt me daarbij op weg."

Cliëntondersteuner opent deuren

Ben Klasens, adviserend verpleegkundige en cliëntondersteuner bij CZ zorgkantoor,

gaat voor Karel en zijn zoon aan de slag. "Ik vorm voor zowel de cliënt als de zorgverlener een vast aanspreekpunt. Vervolgens bemiddel ik. Zo kom ik erachter wat de cliënt precies nodig heeft, achterhaal ik de mogelijkheden in de zorg en help ik vervolgens bij het regelen van passende zorg en ondersteuning", legt Ben uit. "Mijn netwerk is groot en ik weet wat ik moet vragen, omdat ik al jaren in de zorg werk. Zorgverleners kennen mij en ik onderhoud het contact actief. Ik ga normaliter regelmatig langs, zodat we elkaar ook face-to-face blijven spreken. Voor mij is het daarom een stuk makkelijker om deze gesprekken aan te gaan."

Hulp bij communicatie

"Ik ben ervoor om cliënten of hun vertegenwoordigers, zoals Karel, uitleg en



Ben Klasens, adviserend verpleegkundige en cliëntondersteuner bij CZ zorgkantoor
"Kans op het vinden van een goede oplossing zo groot mogelijk maken"

ondersteuning te geven. En om te bekijken of de besluiten die genomen zijn ook echt passen", vertelt Ben. "Het regelen van langdurige zorg is soms een zoektocht, waarbij ook wel eens ruis in de communicatie kan ontstaan. Ik geef tips en advies aan cliënten over wie ze kunnen bellen en welke vragen ze kunnen stellen. Als het nodig is, neem ik ze dat uit handen en bel ik zelf met de verschillende betrokken partijen. Ik zet vragen uit bij hen, zodat ik de kans op het vinden van een goede oplossing zo groot mogelijk maak." Ben informeert Karel over de vervolgstappen. "En hij grijpt in als dat nodig is", vult Karel

aan. "Hij zoekt het contact met zorgverleners, weet wie hij daar moet spreken en krijgt zo beter en sneller zaken geregeld."

Meer bereikt met CZ zorgkantoor

Karel is blij met de hulp van CZ zorgkantoor en met de ondersteuning van Ben in het bijzonder. "Het is fijn dat iemand mij helpt en met mij meekijkt. Het zorgkantoor geeft mij echt houvast. Ik weet niet goed waar ik anders terecht zou kunnen", stelt Karel. "Zorg regelen blijft ingewikkeld, maar onze samenwerking zorgt ervoor dat we toch verder komen."

Langdurige zorg wordt niet vanuit de zorgverzekering vergoed, maar vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz). Deze zorg is er voor iedereen die blijvend de hele dag intensieve zorg of toezicht nodig heeft. Bij vergevorderde dementie of een ernstige verstandelijke of lichamelijke beperking bijvoorbeeld. Langdurige zorg wordt geregeld door regionale zorgkantoren, waaronder het zorgkantoor van CZ. Bent u bij CZ verzekerd, dan betekent dat niet automatisch dat u onder het zorgkantoor van CZ valt. Dat is afhankelijk van waar u woont. Meer informatie over het zorgkantoor en het regelen van langdurige zorg vindt u op www.cz.nl/langdurige-zorg.

Tips van de leefstijlcoach

Ons brein functioneert beter als we regelmatig bewegen. Voldoende bewegen tijdens het werk is daarom ontzettend belangrijk, aldus leefstijlcoach Annejet van Essen van MyDailyLifestyle. Ze deelt haar tips.



Tip 1

Volg de beweegrichtlijnen van de overheid

“Zorg ervoor dat u voldoet aan de beweegrichtlijnen – zeker als u thuiswerkt. Dit betekent dat u minimaal 150 minuten per week matig-intensief beweegt. Hieronder vallen onder andere wandelen, fietsen, hardlopen, maar ook schoonmaken. Doe daarnaast twee keer per week balans- en kracht oefeningen. U bent bovendien extra goed bezig als u iedere dag minimaal vijftien minuten aaneengesloten beweegt. Dat houdt u vitaal én productief.”

Tip 2

Werk dynamisch

“Dynamisch werken bevordert uw productiviteit. Zorg tijdens uw werkdag voor een continue afwisseling tussen zitten, staan en lopen. De manier waarop u dit doet, vraagt soms om creatieve oplossingen, zoals tussendoor werken aan een statafel. Spreek daarnaast een dagelijks stapendoel met uzelf af: tussen de 6.000 en 10.000 stappen levert u al gezondheidswinst op. Is het u aan het einde van de werkdag niet gelukt? Maak dan nog een ommetje!”

Tip 3

Wissel af met workouts

“Push-ups tegen de muur, squatten achter uw bureau of balanceren op één been. Er zijn veel manieren om kracht- en balansoefeningen uit te voeren tussen uw werkzaamheden door. Bedenk een ‘workout-of-the-week’: een kwartiertje intensief bewegen. Doe de workout in uw thuishkantoor of, als het weer mogelijk is, samen met uw collega’s op het werk. En een extra tip: plan uw beweging in, net als uw werkafspraken. Dat maakt het makkelijker u eraan te houden.”

Het verhaal van Wouter Kreeft

Tien jaar geleden, vlak nadat Wouter Kreeft (39 jaar) terugkwam naar Nederland na anderhalf jaar in Argentinië te hebben gewoond, kreeg hij de diagnose Multiple Sclerose (MS). “Ik had geen werk, geen woning én een slechte gezondheid. Alles kwam tegelijk op mijn dak.”

“Ik ben nooit in paniek geweest”, vertelt Wouter. “De diagnose was voor mij een optelsom van een hoop emoties die in mijn lichaam en geest waren gaan zitten. Het was een wake-up call: ik moest ervoor zorgen dat ik weer in balans kwam. Daarom begon ik direct met verschillende therapieën.”

Eigen regie

“In totaal heb ik misschien wel 23 verschillende therapeuten gehad; van fysiotherapeut tot bijvoorbeeld logopedist en ergotherapeut”, vervolgt Wouter. “Ik neem graag de regie in eigen hand. Zo kwam ik telkens bij nieuwe therapeuten uit. Stap voor stap probeer ik mijn conditie zo op peil te houden.” En die conditie is hard nodig. “Toen ik aan mijn fysiotherapeut vertelde dat ik graag mee wilde doen aan een hardloopwedstrijd, zei hij: ‘Waarom ook niet?’ Ik trainde elke dag voor Rondje Nederland, een jaarlijkse hardloopwedstrijd in Arnhem. Helaas ging die afgelopen maart, door het coronavirus, niet door.” Wouter was ooit de snelste veldloper van Nederland. Er is wel een groot verschil met toen. “Ik kan niet meer wat ik voorheen kon, maar ik kan er wel het beste uithalen.”

Geboren optimist

Bij de pakken neerzitten, is niks voor Wouter. “Ik vind het fantastisch dat ik nog kan sporten en geef nu zo vorm aan mijn leven. Het bloed kruipt waar het niet gaan kan.” Wouter wil als zzp’er lotgenoten gaan helpen, al staat het plan nog in de kinderschoenen. “Ik ben een geboren optimist en zou graag een aanspreekpunt vormen voor anderen met MS. Genieten van het leven is zó belangrijk. Ik heb niets te verliezen, dus ik grijp alles aan wat er op mijn pad komt.”

Multiple Sclerose (MS) is een auto-immuunziekte waarbij de bescherm- en isolatielaag rondom de zenuwen in de hersenen, het ruggenmerg en de oogzenuwen (het centrale zenuwstelsel) is beschadigd. Hierdoor kunnen onder andere problemen ontstaan met lopen, voelen en zien.

Wouter Kreeft

Wouter is 39 jaar en woont in Ellecom. Op de Facebookpagina ‘Rondje van Wouter’ leest u meer over zijn voorbereiding op Rondje Nederland. Door zijn verhaal naar buiten te brengen, probeert Wouter mensen te inspireren.

Verdacht huidplekje?

Controleer uw huid
met SkinVision



Eén op de vijf Nederlanders krijgt huidkanker. Het overkwam ook CZ-verzekerde John Gerritse (35 jaar). Dankzij SkinVision ondernam hij vorig jaar actie op een verdacht plekje: “Zonder deze app had ik er waarschijnlijk nog veel langer mee rondgelopen.”

John had al een aantal maanden een plekje op zijn neus. “Het was maar een speldenknop groot. Soms bloedde het wat en kwam er een korstje op. Dat het niet wegging, zat me niet lekker”, vertelt hij. “Ik ontdekte de SkinVision app en besloot deze te proberen. Sowieso ben ik een groot voorstander van online dienstverlening, ook buiten zorg. Met apps als deze kan ik altijd – desnoods op het werk, of lui op de bank – snel iets checken. Ze binden je niet aan een bepaalde tijd of plek.”

De SkinVision app gebruiken

De app werkt heel eenvoudig, vindt John. “Ik heb een foto gemaakt van het plekje. Omdat dat maar heel klein was, kostte dat wel even moeite. De app geeft het gelukkig aan als de kwaliteit van de foto nog niet goed genoeg is. Vervolgens moest ik wat vragen beantwoorden. Over mijn huidtype, bijvoorbeeld. En ook over het plekje zelf. Daarna kreeg ik direct een advies in de app: ga naar een specialist.”

Het vervolg

Omdat het plekje er al een aantal maanden zat en het niet snel gegroeid was, was John niet heel erg gestrest. “Toch heb ik snel een afspraak gemaakt bij de huisarts. Zij kende SkinVision nog niet. Verrassend genoeg deed de huisarts vervolgens hetzelfde als de app: ze maakte een foto en deelde die in een groep met dermatologen. Samen kwamen zij ook tot dezelfde conclusie als de app. Ik kreeg een door-

verwijzing voor een dermatoloog. In het ziekenhuis werd een biopt genomen. Het plekje bleek inderdaad een basaalcelcarcinoom: de meest voorkomende vorm van huidkanker.”

Mohs-chirurgie

Met een speciale operatietechniek is de tumor verwijderd, in het Jeroen Bosch Ziekenhuis. “Mohs-chirurgie houdt in dat ze het kwaadaardige weefsel weghalen. Dat wordt direct gecontroleerd, daar kon ik gewoon op wachten. Op diezelfde dag hebben de artsen nóg een stukje weggehaald, omdat het plekje nog niet helemaal ‘schoon’ was. Toen was de tumor wel volledig weg. De plastisch chirurg heeft het wondje weer netjes dichtgemaakt en gehecht. Nu smeer ik de plek nog twee keer per dag in met litteken crème, om het zo onzichtbaar mogelijk te maken.”

Gevoelig

“Ik hou van de zon. Lang op het strand liggen is niks voor mij, maar ik ben wel graag veel buiten. Hockeyen, fietsen. Insmeren deed ik voorheen zelden. Ik dacht dat mijn huid niet heel gevoelig was; ik word bruin en verbrand – op mijn neus na – niet snel. Daarom had ik niet verwacht dat mij dit zou gebeuren”, vertelt John. “Nu weet ik dat ik hier blijkbaar wél gevoelig voor ben. Het maakt me voorzichtiger. Als ik naar buiten ga, smeer ik me in. Ik heb ook de SkinVision app nog een keer gebruikt. Gelukkig was het niets kwaadaardigs.”

Zo werkt SkinVision

Twijfelt u over een verdacht plekje op uw huid? Download dan de SkinVision app. Als verzekerde van PZP maakt u kosteloos gebruik van deze app en het online advies dat u krijgt via de app. Wordt u doorverwezen naar een medisch specialist in het ziekenhuis? Dan betaalt u eigen risico. Kijk voor meer informatie op www.pzp.nl/skinvision.



Gezondheidsvragen? Stel ze online of telefonisch

Vragen over uw gezondheid?
Stel uw vragen online of telefonisch.
Dan hoeft u de deur niet uit.



App de verpleegkundige voor advies

Hebt u gezondheidsklachten? En weet u niet bij wie u terecht kunt voor een antwoord of twijfelt u of u naar de huisarts moet? Download 'App de verpleegkundige' en leg uw gezondheidsvraag via de chat voor aan een verpleegkundige. U krijgt binnen één uur reactie op werkdagen van 7.00 tot 23.00 uur en in het weekend en op feest-dagen van 09.00 tot 21.00 uur. Download de app via www.pzp.nl/appdeverpleegkundige.

Bel of mail een medisch specialist

Tijdens een gesprek met een arts in het ziekenhuis krijgt u veel informatie. Het is dan ook niet vreemd dat u hierna nog vragen of twijfels over uw diagnose of behandeling hebt. Wilt u deze snel en vertrouwelijk bespreken? Of kunt u niet in uw ziekenhuis terecht? Stel uw vragen dan aan een onafhankelijk medisch specialist. Het gesprek met deze specialist is geen second opinion. Onze medisch specialist geeft antwoord op uw vragen en helpt u om het volgende gesprek met uw eigen arts goed voor te bereiden. Bel 085 500 05 11 of stel uw vragen online via www.vraaghetdemedischspecialist.nl.

Bel of mail het PZP Zorgteam

U kunt bij het PZP Zorgteam terecht voor vragen over het regelen en vinden van zorg en ondersteuning. Voor uzelf óf uw naaste. Het PZP Zorgteam wijst u de weg en stelt u in staat een bewuste keuze te maken voor zorg die past. U kunt het PZP Zorgteam op werkdagen bereiken tussen 8.30 en 17.30 uur via telefoonnummer 013 593 83 10. Ook kunt u uw vraag insturen via de webpagina van het PZP Zorgteam: www.pzp.nl/zorgteam.

Puzzel

Win een set Uhmm boxen

De Uhmm box is een duurzame lunch- of bewaartrommel die u kunt uitvouwen tot een bord. Het ontwerp is geïnspireerd op de Vietnamese cultuur waar voedsel op palmladeren werd opgediend. De Uhmm box is geschikt voor de magnetron, koelkast en vriezer. Voor meer informatie: www.tenclifestyle.nl/uhmm. Wilt u kans maken op een set van twee Uhmm boxen? Vul onderstaande puzzel in en



stuur een e-mail met de oplossing vóór 12 juli 2020 naar pzpmagazine@pzp.nl onder vermelding van 'puzzel'.

Een briefkaart sturen kan ook: PZP magazine puzzel, postbus 4332, 5004 JH Tilburg. Vermeld in uw bericht uw naam, adres en telefoonnummer. De winnaars krijgen persoonlijk bericht.

Horizontaal

1 seintaal **5** herkauwer **8** start
10 deel van een schip **12** derhalve
13 voorheen **14** voederbak **17** Grieks eiland **19** daar **20** Universiteit Twente (afk.) **21** rijwiel **24** loot **25** stemgerechtigde **28** niets uitgezonderd
30 rivier in Rusland **31** stommiteit
33 draagzak **34** kolossaal

Verticaal

1 afgestompt **2** gordijnroede
3 een strik sluiten **4** plus **5** wagen
6 humorloos geheel **7** ik **9** tot kruimels maken **11** Europese voetbalunie
15 kerkgebruik **16** billen
17 aangezichtsbehandling **18** edelgas
22 rijstgerecht **23** telwoord
26 nul **27** venster **28** geestelijke
29 oog aan een touw **32** lidwoord

| | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 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 | | | |

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

| | | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|---|
| 13 | 28 | 18 | 32 | 7 | 29 | 15 | 21 | 20 | 33 | 12 | 3 |
|----|----|----|----|---|----|----|----|----|----|----|---|

Colofon

PZP magazine wordt twee keer per jaar gratis aan verzekeren 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
Druk
Weiss-Druck, Monschau, PZP magazine wordt gedrukt op milieuvriendelijk papier.



De telefoongesprekken en e-mails worden vertrouwelijk behandeld. Wij geven uw gegevens niet aan anderen. Wel kunnen wij uw gegevens gebruiken om u informatie te sturen over de (zorg)verzekeringen van PZP. Stelt u hier geen prijs op, dan kunt u dit schriftelijk aan ons laten weten: PZP, postbus 4322, 5004 JH Tilburg. De PZP legt gegevens vast volgens de AVG (Algemene verordening gegevensbescherming).

Wilt u PZP magazine niet meer ontvangen? Stuur dan een e-mail naar pzpmagazine@pzp.nl.

Aan deze uitgave zijn geen rechten te ontleen.

Maakt u zich zorgen over uw huid?

Met de SkinVision app controleert u makkelijk en snel uw verdachte huidplekken. Binnen 30 seconden hebt u antwoord.

Download nu de app op www.pzp.nl/skinvision



Postbus 4332, 5004 JH Tilburg

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Dit PZP magazine is Co₂-neutraal verzonden.