

PZP

magazine

01
2021

Politieaan Patrick is vrijwilliger bij Wensambulance

→ "Belangrijk om me in te zetten
voor de maatschappij"

Team Vitaal:
verbinding tussen re-integratie,
vitaliteit en duurzame
inzetbaarheid op de eenheid

Het verhaal van Ethel:
zij vaccineert tegen corona



"Sinds de komst van onze dochter
ben ik me opnieuw bewust van
het belang van goede zonbescherming"



Straatvraag

Hoe beschermt u zichzelf tegen
de zon?



“Door deze operatie kan ik een normaal leven leiden”

Hoeveel impact heeft een ernstige ziekte op het leven van een
jonge vrouw? En hoe verandert je perspectief door een ingreep?
Angela Koernap Dideriksen vertelt haar verhaal.

Inhoud

- 4 Straatvraag
- 5 Column Miriam Barendse
- 6 Nieuw hoofdstuk na operatie
- 8 Uitgelicht
- 9 Klantvoordeel
- 10 Team Vitaal - Hans-Jan Mol
- 12 Vrijwilligers - Stefan van Zanten en Patrick Spierings
- 15 Kort nieuws
- 16 SkinVision: snel duidelijkheid over verdachte huidplekjes
- 18 Tips van de gezondheidswetenschapper
- 19 Het verhaal van Ethel Huijsmans-Schrauwen
- 20 Afvallen met behulp van een leefstijlcoach
- 22 Gezondheidsplein van PZP
- 23 Puzzel



Skinvision

Handig hulpmiddel om verdachte huidplekjes gemakkelijk zelf te checken.



Ethel vaccineert naast haar werk als jeugdverpleegkundige

"Vanuit mijn ervaring een logische stap om bij te dragen aan het onder controle krijgen van de pandemie."

We stelden deze vraag in het Tilburgse Spoorpark

Straatvraag

Hoe beschermt u zichzelf tegen de zon?

Daniëlle Waterberg (38 jaar)

“Mezelf insmeren? Dat doe ik met kokosolie, die heeft beschermingsfactor 4. Verbranden doe ik nooit, maar mijn kinderen gaan altijd goed ingesmeerd met factor 30 of 50 de zon in. Als ergens geen schaduw is, maak ik schaduw met een tentje en een parasol. Ook een shirtje, een petje en voldoende water heb ik altijd bij me.”

Edwin Vrins (51 jaar)

“De tenniscompetitie loopt in april en mei en dan ben ik de hele dag buiten. Op die dagen smeer ik me in. Als ik eenmaal een beetje verkleurd ben, vind ik het niet meer nodig. Mijn huid kan goed tegen de zon. Mijn vrouw koopt meestal de zonnebrand. Zij heeft een lichte huid en in haar familie komt ook huidkanker voor. Daarom is zij er altijd alert op. Factor 30 is bij ons standaard.”

Camielle van de Wouw (39 jaar)

“Sinds de komst van onze dochter ben ik me opnieuw bewust van het belang van goede zonbescherming. Haar huid is nog zo kwetsbaar, dus smeren we met zorg. Daar maken we een spelletje van, waarbij soms iedereen onder zit. Dat geeft niet, dan smeren we onszelf daarna ook gelijk in. Ook draagt ze vaak een petje of een shirtje. Zelf let ik ook altijd goed op in de zon, dat heb ik van mijn ouders meegekregen.”

Zonbescherming is belangrijk. UV-straling, en vooral verbranding door de zon, heeft een grote invloed op huidkanker. KWF adviseert daarom uzelf goed te beschermen door zonnebrandcrème met een beschermingsfactor van minstens 30 te gebruiken en elke twee uur in te smeren. Daarnaast is het goed de schaduw op te zoeken tussen 12.00 en 15.00 uur als de zon het meest schadelijk is. Toch een verdacht huidplekje? Met de SkinVision-app krijgt u snel advies. De app is één van onze extra's, u kunt hier gratis gebruik van maken. Lees meer op www.pzp.nl/zorgadvies of bekijk pagina 16-17 voor een uitgebreid artikel hierover.



Column



Miriam Barendse

Politiewerk in coronatijd

Politiewerk kan zowel veel voldoening geven als veeleisend zijn. Uit onderzoek blijkt dat depressieve klachten, burn-out en posttraumatische stress niet zeldzaam zijn in onze beroepsgroep. Wij staan doorlopend 'aan'. De coronacrisis eist nog eens dubbel zoveel van ons. Het kabinet en de samenleving vertrouwen erop dat hun politie sterk blijft tijdens de pandemie. Maar al meer dan één jaar extra paraat staan, heeft zijn weerslag.

Zo lopen onze collega's een groot risico om zelf corona te krijgen. Daarnaast moeten zij, naast hun reguliere werk, de maatregelen van het kabinet uitvoeren. Collega's op het bureau en bij ondersteunende diensten werken al meer dan een jaar veelal vanuit thuis en combineren privé en werk zo goed mogelijk.

Door ons idealisme en verantwoordelijkheidsgevoel lopen wij vaak te lang door met klachten. Dat leidt ongemerkt tot ernstige fysieke, emotionele en

psychische gevolgen. Posttraumatisch stress syndroom, burn-out en angststoornissen komen voor binnen het politiekorps, zeker ook tijdens de COVID19-crisis.

Feit is dat politiewerk een enorme impact op de gezondheid en het welbevinden heeft. U heeft net als ieder ander in Nederland het recht om uw telefoon na werktijd uit te zetten om te kunnen ontspannen en nieuwe energie op te doen. Als voorzitter van de politie-vakvereniging Equipe én van de Commissie PZP zet ik mij dan ook in voor vitaliteit, fitheid en gezondheid van u en al mijn politiecollega's.

U kunt zeker ook bij PZP terecht als u merkt dat het afgelopen jaar zijn tol begint te eisen. Heeft u psychische klachten? Psychopol kan u helpen. Daar werken de Arbodienst, de nationale politie en PZP samen. De bedrijfsarts of psycholoog bekijkt samen met u of de behandeling bij Psychopol kan plaatsvinden. U vindt een lijst met deelnemende zorgverleners op de PZP-site.

Blijf dus niet met lichamelijke of emotionele klachten rondlopen en roep hulp in. Ook als u ziet dat een collega zorg nodig heeft. Uw politievakvereniging en PZP zijn er voor u.

Miriam Barendse
Voorzitter Commissie PZP

Angela Koernap Dideriksen

“Door deze operatie kan ik een normaal leven leiden”

Hoeveel impact heeft een ernstige ziekte op het leven van een jonge vrouw? En hoe verandert je perspectief door een ingreep? Angela Koernap Dideriksen (20 jaar) leeft al vanaf haar jeugd met een ziekte die haar leven ernstig beperkt. Vorig jaar werd ze geopereerd, nu is ze begonnen aan een nieuw hoofdstuk in haar leven.

Angela heeft een aangeboren hartafwijking. Hierdoor ontstond pulmonale arteriële hypertensie, een ernstige vernauwing in de longslagaders en kleine vertakkingen. Er gingen jaren vol medische onderzoeken vooraf aan haar diagnose, die pas volgt op haar zestiende. Ze draagt een speciaal katheter met medicijnen en voelt zich daarvoor beter. Maar ze leeft met grote beperkingen omdat ze binnen zestien minuten

medische hulp nodig heeft als er iets misgaat met het infuus.

Nieuwe kansen

In 2019 vertelt een specialist Angela over een nieuwe mogelijkheid: een operatie om een interne pomp die automatisch medicijnen afgeeft in haar lichaam te plaatsen. “Dit was heel goed nieuws voor mij”, vertelt Angela. “Natuurlijk wilde ik die operatie heel graag. De specialist bood mij een kans op beter leven.”

Betere kwaliteit van leven

Uiteindelijk gaat Angela eind 2020 onder het mes. Ze herstelt snel van de ingreep en vertelt: “Sinds de operatie heb ik geen dagelijkse zorg meer nodig. Ik kan voortaan weer normaal douchen en bijvoorbeeld stofzuigen. Dat lijken kleine dingen, maar voor mij maken ze een enorm verschil in mijn dagelijks leven. Vroeger kon ik bijvoorbeeld niet alleen staand douchen, lopen was lastig en ik had veel last van paniekaanvallen. Nu kan

ik alleen met de auto op pad, bijvoorbeeld naar vriendinnen. Eindelijk kan ik doen wat andere vrouwen van mijn leeftijd ook doen, dat doet me heel goed”, zegt ze tevreden. “Deze operatie heeft mij mijn zelfstandigheid voor een groot deel teruggegeven. Ik leef nog steeds met een aantal beperkingen, maar daar is heel goed mee te leven. Zo heb ik bijvoorbeeld een e-bike in plaats van een gewone fiets. En een marathon zal ik waarschijnlijk nooit lopen, maar dat was ik sowieso niet van plan.”

Nieuw hoofdstuk

“Ik ga ook weer naar school”, gaat Angela verder. “Zónder dat ik leraren hoeft uit te leggen wat ze moeten doen als mijn infuuslijn losschiet. Ik vond mezelf altijd een zware last op de schouders van een ander. Iedereen moest altijd rekening met mij houden. Nu kan ik in principe alles doen waar ik zin in heb en dat is een heerlijk gevoel. Ik geniet met volle teugen van dit nieuwe hoofdstuk in mijn leven.”

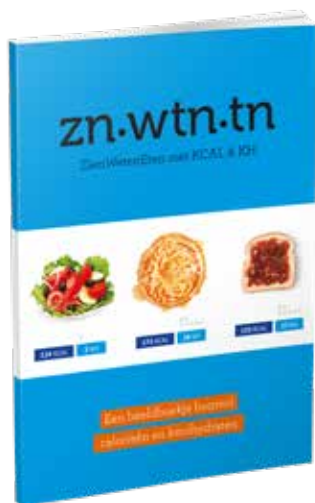
Ondersteuning via PZP

Het gezin van Angela krijgt jarenlang ondersteuning via het CZ Zorgteam. Haar moeder was haar fulltime mantelzorgster – ze zegde er zelfs haar baan voor op – en ging overal met Angela naartoe. In dit soort situaties staat het Zorgteam klaar, bijvoorbeeld om te helpen met administratieve zaken rondom zorg. Angela: “We hadden via het Zorgteam een korte, directe lijn met CZ en dat was prettig.” PZP heeft als onderdeel van CZ een eigen zorgteam. Meer informatie over het PZP Zorgteam vindt u op www.pzp.nl/zorgteam.



Uitgelicht

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



zn.wtn.tn

Weten wat u eet? Het boek Zien-WetenEten met KCAL & KH van Hanneke de Bruin en Denise Grein (To Remind You, ISBN 978-90-816160-0-3) laat onze favoriete gerechten en drankjes in heldere kleurenfoto's zien inclusief de gemiddelde hoeveelheid calorieën, koolhydraten en suikers. Van ontbijt tot avondeten, van koek tot bitterbal en van koffie tot slaapmutsje. Het boek is speciaal ontwikkeld voor mensen met diabetes, overgewicht, een hoge bloeddruk en een hoog cholesterol, omdat zij extra op hun voeding moeten letten.

Gezond voor lijf én hersenen: Ommetje

Dagelijks een wandeling maken is goed voor uw fysieke en mentale gezondheid. In slechts twintig minuten per dag verbetert u uw productiviteit, energieniveau én creativiteit. De Ommetje-app – een samenwerking tussen de Hersenstichting en hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder – maakt wandelen leuker. De app motiveert gebruikers om dagelijks te wandelen, maar biedt ook interessante hersenweetjes. Door samen met familie, vrienden of collega's een eigen wandelcompetitie te starten of te lopen tegen de rest van Nederland, kunt u zelfs samen wandelen zonder dat u op dezelfde locatie bent. De app is gratis te downloaden voor iOS en Android. Kijk voor meer informatie op www.hersenstichting.nl/ommetje.

Ga naar
www.brandweer.nl/brandveiligheid



Veilig barbecueën

Het barbecueseizoen is in aantocht. En of u nu thuis in de tuin geniet van een lekker stukje vlees of vis, of u uw groenten midden in de natuur grilt tijdens een kampeervakantie: brandveiligheid is overal belangrijk. Plaats de barbecue daarom altijd op een vlakke ondergrond, op voldoende afstand van brandbare materialen (zoals parasols of planten). Steek de barbecue aan met aanmaakblokjes of een snelstarter. Gebruik uitsluitend houtskool of briketten als brandstof – gebruik nooit brandbare vloeistof. Blaas niet in het vuur. En ga nooit lopen met een brandende barbecue. Zorg er tot slot altijd voor dat u een emmer zand beschikbaar houdt, daarmee blust u een barbecue op een veilige manier als het toch misgaat. Bezoek www.brandweer.nl/brandveiligheid voor meer tips over brandveiligheid.

Klant voordeel



25% 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 'PZP21' krijgt u 25 procent korting op deze handige waterfles. Ga naar www.hydranome.com/pzp21 en kies uw favoriete kleur.



Tweede tube Altruist zonnebrandcrème gratis

Met het warme weer groeit ook de kans op verbranding door de zon. De straling van de zon kan voor blijvende huidschade zorgen. Goed smeren is daarom van groot belang. Verklein het risico en bescherm uw huid met een zonnebrandcrème van Altruist. De Altruist Zonnebrand is ontwikkeld door dr. Andrew Birnie, een dermatoloog met een specialisatie in huidkanker. Als klant van PZP krijgt u met de code ALTRUISTPZP een tweede tube Altruist Zonnebrand ter waarde van € 7,50 gratis. U hebt keuze uit een tube SPF (Sun Protection Factor) 30 of SPF 50. Combineren is ook mogelijk. Op www.pzp.nl/altruist vindt u meer informatie.



Inklapbare fietstrainer van € 59,95 voor € 42,50

Met deze inklapbare fietstrainer van Vitivity kunt u al zittend uw conditie, bloedsomloop en coördinatie van het onderlichaam verbeteren. Daarnaast kunt u uw boven- en onderbeenspieren versterken en versoepelen. Ook kan de fietstrainer gebruikt worden als revalidatietoestel. Tip: door de trainer op tafel te zetten kunt u ook uw armen trainen. Bestel de inklapbare fietstrainer via www.czgezondheidswinkel.nl of telefonisch via 0413 246 308. Deze aanbieding is geldig tot 1 oktober 2021

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

Hans-Jan

Mol

“Met álle medewerkers werken we aan re-integratie, vitaliteit en duurzame inzetbaarheid”

In 2017 startten Hans-Jan Mol en Raoul Tersteeg van de politie-eenheid Noord-Holland met een nieuw project: het opzetten van een re-integratieteam. Ondertussen is Team Vitaal een groot succes.

Het (langdurig) ziekteverzuim was hoog in die tijd, dat moest omlaag. Hans-Jan Mol en Raoul Tersteeg – destijds allebei werkzaam in een leidinggevende functie bij de politie – beten zich vast in die uitdaging. Hans-Jan, Teamleider Team Vitaal: “Bij de start van dit team was nog niet duidelijk hoe het er uiteindelijk uit moest komen te zien. De focus lag aanvankelijk op re-integratie. Het doel was om iedereen die langdurig ziek thuis zat goed op te vangen en terug naar werk te begeleiden. We deden grondig onderzoek en keken bij allerlei grote bedrijven hoe zij dit aanpakten.”

Vitaliteit

Raoul volgde zelf de opleiding tot vitaliteitscoach en gaf leiding aan FIT@NP

(landelijk vitaliteitsprogramma politie), al snel besloten ze het plan breder te trekken. “We wilden niet alleen uitgevallen medewerkers terug aan het werk brengen, maar samen met álle medewerkers aan de algehele vitaliteit en duurzame inzetbaarheid werken”, legt Hans-Jan uit. En zo geschiedde. Ondertussen kent Team Vitaal twee takken: re-integratie en preventie/vitaliteit.

Verantwoord re-integreren

Concreet richtte Team Vitaal in Zaandam een leegstaand politiebureau in als aangepaste kantoorwerkplek voor re-integranten. “We halveerden het aantal werkplekken van een regulier kantoor, om een rustige, veilige werkomgeving

te creëren”, vertelt Hans-Jan. “Een warm bad voor langdurig zieke medewerkers, mensen die worstelen met PTSS of een burn-out, vastlopen in mobiliteit, of zijn uitgevallen door geschillen op de werkvloer. Wij ondersteunen hierbij ook de leidinggevendenden van verschillende teams en nemen een stukje aandacht uit handen. Leidinggevendenden uit de eenheid verwezen, in samenwerking met het mobiliteitscentrum LMC en de afdeling Veilig en Gezond Werken (VGW), al snel de eerste mensen naar ons door.”

Het mooie is: re-integranten doen echt werk. “Wij zoeken per persoon passende taken”, legt Hans-Jan uit. “Wat kan iemand



aan? Wat vindt iemand leuk? Belangrijk: het zijn altijd werkzaamheden die er écht toe doen, maar waar geen druk op zit. Van aangiftes verwerken tot camerabeelden analyseren of werken aan cold cases. Werken is een middel in het herstel en het zorgt tegelijkertijd voor verlichting bij de teams waar het werk vandaan komt.”

Ruim aanbod

Daarnaast stelde Team Vitaal een uitgebreid aanbod samen van cursussen, workshops en trainingen op het vlak van vitaliteit. Zowel voor re-integranten, als voor andere collega's in de eenheid. “Het aanbod is breed, grofweg gericht op drie thema's: voeding, bewegen en mentale balans. Iedereen heeft hier baat bij.”

Resultaat

De inspanningen van Team Vitaal betalen zich uit, blijkt wel uit de cijfers. “Ik durf met trots te zeggen dat wij het ei van Columbus hebben gevonden. We werken met hele goede, professionele re-integratiecoaches en vitaalcoaches van Fit@NP. Ondertussen hielpen we ruim 150 collega's succesvol bij re-integratie. In 85 tot 90 procent van de gevallen zien we dat re-integranten later niet meer uitvallen.” Daarnaast daalde het ziekteverzuim in de politie-eenheid Noord-Holland in drie jaar tijd significant. “Hoe dat komt is natuurlijk niet exact te herleiden, maar ik weet zeker dat wij daaraan een belangrijke bijdrage geleverd hebben”, besluit Hans-Jan trots.

Over Team Vitaal Noord-Holland

Team Vitaal legt de verbinding tussen re-integratie, vitaliteit en duurzame inzetbaarheid. Een grote meerwaarde voor de eenheid. Naast Teamleiders Hans-Jan en Raoul bestaat het team uit re-integratiecoaches (deeltijd), vitaal-coaches (deeltijd) en een projectleider PTSS-buddy.

Gemiddeld zijn er altijd tussen 30 en 35 mensen aan het re-integreren met hulp van Team Vitaal. Ieder traject is maatwerk en we zetten de mens centraal. Mensen keren sterker, stabiel en gelukkiger terug naar werk. Daarnaast ondersteunt Team Vitaal andere teams in de eenheid met vitaler zijn, worden en blijven. In diverse eenheden door het hele land worden – naar voorbeeld van Team Vitaal Noord-Holland – soortgelijke teams ingericht. Ook aan de slag met duurzame inzetbaarheid? Team Vitaal denkt graag mee. Neem gerust contact op met Hans-Jan Mol of Raoul Tersteeg, via emailadres: team-vitaal.bedrijfsvoering.noord-holland@politie.nl.

Scan de QR-code voor een impressie van Team-Vitaal



Politie mannen met een nieuwe missie

Stefan & Patrick

werken als ambulancechauffeur

Oud-politieagent Stefan van Zanten en wijk- en motoragent Patrick Spierings zochten allebei een betekenisvolle invulling van hun vrije tijd. Als ambulancechauffeurs gebruiken zij dagelijks hun ervaringen uit de politiewereld om zich in te zetten voor anderen.

Stefan van Zanten (62) startte na 45 jaar werken bij Defensie en de Politie bij BAS Ambulanceservice – gespecialiseerd in medische repatriëring. “Ik heb altijd in de frontlinie gewerkt. Fysiek en mentaal zwaar werk. Daarom stopte ik bewust vroeg met werken, er is ook een tijd na je pensionering. Omdat ik nog geen geraniums wilde gaan kweken, zocht ik een betekenisvolle bijbaan. Toen mijn vrouw een ernstig ongeval kreeg en door een repatriëringsambulancedienst naar huis werd gebracht, dacht ik: dat is een interessante tijdsbesteding.”

Voldoening

Sindsdien gaat Stefan regelmatig op pad met de ambulance, meestal samen met een verpleegkundige. “Ik verricht geen medische handelingen, maar ondersteun wel, bijvoorbeeld bij het aansluiten van zuurstof.” Zijn ervaring als politieman blijkt handig in het werken op de ambulance. “Bij de Politie heb ik diverse opleidingen gehad: EHBO-trainingen, reanimatiecur-

sussen en AED-trainingen. Daarnaast zit het chauffeurs ook in je basisachtergrond als politieman of -vrouw. Niet gek dat je bij BAS Ambulanceservice veel mensen vindt die bij de Politie of Brandweer of Ambulancedienst gewerkt hebben, de werkzaamheden sluiten uitstekend aan en versterken elkaar.”

Maar het takenpakket van Stefan is breder dan het besturen van de ambulance. “Ik merk dat ik echt wat betekenen voor de persoon die op dat moment in de ambulance ligt. Patiënten willen vaak hun verhaal kwijt. Het is fijn dat ik als chauffeur écht contact kan maken met patiënten en troost kan bieden. Dat geeft voldoening.”

Actief blijven

Stefan vindt het belangrijk om actief te blijven tijdens zijn pensioen. “Er is nog een hele nazomer van het leven. Het werk als ambulancechauffeur is een perfecte invulling, ook om contacten te onderhouden.



Stefan van Zanten woont in Etten-Leur en is getrouwd met Hetty. Ze gaan graag samen op vakantie, uit eten of cabriorijden. En ze blijven actief door lekker veel te wandelen.

Patrick Spierings werkt als wijkagent en motoragent in Rotterdam-Zuid, een wijk met veel diversiteit. Hij is getrouwd en vader van een zoon en dochter.





Ben je een paar dagen in de week weg, dan heb je thuis ook weer wat te vertellen. Ik zou het iedereen aanraden op deze manier mentaal en fysiek fit te blijven. Na een dag op de ambulance heb ik al snel 20.000 stappen op mijn horloge.”

Maatschappelijk belang

Patrick Spierings (53) kwam via zijn werk als wijkagent de oprichter van Stichting Ambulancewens tegen. “Omdat ik het belangrijk vind me voor de maatschappij in te zetten, sloot ik aan.” Inmiddels werkt de stichting vanuit een eigen bedrijfspand en zijn er zeven eigen ambulances.

Ook bij Stichting Ambulancewens, waarvoor Patrick zich ongeveer twee keer per maand vrijwillig inzet als chauffeur, werken veel mensen met een politieachtergrond. “De ervaring met de manier van rijden, het inschatten van risico’s én het vermogen innovatief dingen te kunnen oppakken en oplossen, is belangrijk. Dat ligt in het verlengde van het werk bij de Politie.”

Succesvolle dag

“Ik ben primair verantwoordelijk voor het voertuig, het besturen van de ambulance en technische zaken. Altijd gaat er een verzorgende of medisch onderlegde (veelal verpleegkundige) vrijwilliger mee,

die is verantwoordelijk voor de ‘wens’, zoals wij onze patiënten noemen. Maar: we zijn een team. Vergelijk het met een voetbalwedstrijd: alle elf spelers hebben een eigen taak, maar zijn er samen verantwoordelijk voor dat het collectief draait. Samen maken we een succes van zo’n dag.”

Dat doen Patrick en zijn collega’s met name door te luisteren naar de wens. “Het is aan ons om rustig kennis te maken met de wens en overal voldoende tijd voor te nemen. Meestal is het zo dat mensen precies hebben aangegeven wat ze graag willen. Wij bekijken de mogelijkheden en zorgen voor een goede invulling van de dag. En we zetten graag een stapje extra om de dag nóg specialer te maken. Willen mensen toch ook nog even een bezoek brengen aan het graf van een familielid bijvoorbeeld? Dan regelen we dat. Zo maken we de dag helemaal rond.”

Beide voeten op de grond

Patrick weet door zijn werk hoeveel leed er verstopt is achter de voordeur. “Er speelt zoveel in de maatschappij. Dat relateert: je kunt je overal druk om maken, maar er zijn veel ergere dingen. Het werk bij Stichting Ambulancewens zet me met beide voeten op de grond. Ik ben politieagent, maar ook mens.”

BAS Ambulanceservice in Halsteren is een ISO-gecertificeerde ambulanceorganisatie, gespecialiseerd in medische repatriëring en liggend vervoer: veelal om toeristen naar huis of het ziekenhuis te brengen, bijvoorbeeld na een ongeval. In coronatijd helpt de ambulance-organisatie ook bij het ondersteunen van ziekenhuizen met vervoer van en naar zorginstellingen.

www.ambulanceservice.nl

Stichting Ambulancewens vervult dagelijks levenswensen van personen (jong én oud) in hun laatste levensfase. Met behulp van speciaal daarvoor ontwikkelde ambulances verzorgt de stichting geheel kosteloos een dagje uit. Bij Stichting Ambulancewens werken ongeveer 270 vrijwilligers, waarvan ongeveer 90 chauffeurs en 180 verpleegkundigen. www.ambulancewens.nl



Voorkeursbeleid medicijnen veranderd

Van sommige medicijnen bestaan veel verschillende merken. Ze werken hetzelfde, maar kunnen enorm in prijs verschillen. PZP vergoedt dan alleen het medicijn met de beste prijs: het voorkeursmedicijn. U krijgt natuurlijk altijd een effectief en veilig medicijn. Sinds mei 2021 gelden nieuwe afspraken met fabrikanten. Door de prijs van de medicijnen niet openbaar te maken, krijgen we extra korting. We hebben hiermee ingestemd om de zorgkosten en uw premie zo laag mogelijk te houden. Hierdoor betaalt u voor voorkeursmedicijnen geen eigen risico (voor de service van de apotheek betaalt u wel eigen risico). Ook hebben we afspraken voor de langere termijn gemaakt, zodat u langere tijd hetzelfde merk kunt gebruiken. Kijk voor meer informatie op www.pzp.nl/voorkeursbeleid.

Hulp voor politiemensen bij letselschade

Politiemensen hebben een bijzonder beroep waardoor ze in gevaarlijke situaties terechtkomen en kans lopen op letsel. In letselzaken ondersteunt Politievakbond ACP collega's met (ernstige) lichamelijke en geestelijke verwondingen in het halen van hun recht. Soms komt het letsel en de schade die politiemensen oplopen voort uit een ongeluk (al dan niet met een dienstvoertuig), soms ook raken collega's gewond tijdens een training of in de uitoefening van het werk. Lid of geen lid; alle politiemensen kunnen gratis bij de ACP terecht voor hulp. Meer informatie of een hulpvraag? Bel 033 496 2727 of stuur een mail naar: c.appels@acp.nl.

Last van stress?

Stress. We ervaren het allemaal weleens. Bijvoorbeeld door een naderende deadline op het werk, of een belangrijke presentatie op school. Als u even last hebt van stress, maakt uw lichaam adrenaline aan. En daar is niks mis mee. Dit zorgt voor een extra dosis concentratie of motivatie. Hebt u langer last van stress? Dan wordt het vervelend. Klachten als hoofdpijn, trillen en vermoeidheid zijn belangrijke signalen dat u te veel hooi op uw vork hebt genomen. Maar ook piekeren en concentratieproblemen kunnen wijzen op stress. Meer weten over stress en hoe u het vermindert? Ga naar www.cz.nl/stress.

SkinVision: snel duidelijkheid over verdachte huidplekjes

Bij de zorgverzekering van PZP krijgt u meer dan twintig extra's. Van handige apps en hoge kortingen tot persoonlijke hulp. Een mooi voorbeeld van onze extra's is de app SkinVision. Hiermee krijgt u snel advies bij twijfel over verdachte huidplekjes.

Mensen nemen goede zonbescherming een stuk serieuzer dan vroeger. We zijn ons bewust van de risico's en smeren ons steeds vaker goed in. Toch is het belangrijk om je huid in de gaten te houden. De app SkinVision is een handig hulpmiddel om verdachte huidplekjes gemakkelijk zelf te checken.

Binnen dertig seconden

Het gebruik van de app is eenvoudig. Iemand maakt met zijn smartphone een foto van het verdachte plekje. Op basis hiervan volgt – ook via de app – een risico-beoordeling en een advies. Binnen dertig seconden is duidelijk of het plekje een laag, gemiddeld of hoog risico heeft. Bij een laag risico – ruim zestig procent van de gevallen – zijn verdere stappen niet nodig en

kunnen mensen gerustgesteld zijn. Wél is het slim om het plekje later nog eens te checken, omdat er altijd een kans is dat een plekje later van vorm of kleur verandert. Bij een gemiddeld of hoog risico is het advies vaak ook om het plekje regelmatig te controleren, in vijf procent van de gevallen krijgt iemand het advies om een arts te bezoeken. Een advies om naar de arts te gaan betekent overigens niet direct dat het huidkanker betreft; het plekje vertoont afwijkingen en moet verder beoordeeld worden door de arts.

SkinVision doet zijn werk goed

De app stelt geen diagnose, maar beoordeelt het risico van het huidplekje. SkinVision geeft een betrouwbaar beeld, vindt ook huisarts Jan Frans Mutsaerts van Het Huisartsteam De Keen. "Als patiënten bij ons komen omdat de app aangeeft dat er sprake is van een verhoogd risico, zien we dat dit bijna altijd terecht is. Die plekjes zijn in veel gevallen afwijkend of een voorstadium van huidkanker. Met name de mensen met een plekje met een hoog risico sturen we door naar de dermatoloog. We verwijderen ook zelf regelmatig verdachte plekjes."

Gemakkelijk, laagdrempelig en vaker checken

Jan Frans is tevreden over het gebruik van SkinVision. "We werken er nu ruim twee jaar mee, de ervaringen zijn goed. De app is gemakkelijk in gebruik. Dat is het

Twijfelt u over een verdacht plekje op uw huid?

1. Download de SkinVision app op uw telefoon.
2. Maak een account aan en koppel uw verzekeringsgegevens (via uw PZP-relatienummer).
3. Maak een foto van het plekje dat u wilt checken. Binnen dertig seconden ziet u of het plekje een laag, gemiddeld of hoog risico heeft.
4. Beoordeelt de app dat uw huidplekje een hoog risico heeft? Dan maakt u een afspraak bij de huisarts (of specialist). De kosten van het gebruik van de app worden volledig vergoed, en niet verrekend met uw eigen risico. Wordt u doorverwezen naar een medisch specialist in het ziekenhuis? Dan betaalt u hiervoor wel eigen risico. Kijk voor meer informatie op www.pzp.nl/skinvision.



Huisarts Jan Frans Mutsaerts van Het Huisartsteam De Keen

grootste voordeel. Mensen maken gewoon thuis op een moment dat het hen uitkomt een foto en uploaden deze. Ook horen we dat ze vaker hun plekje checken. En dat is winst in de strijd tegen huidkanker.”

Zonnebrandcrème met korting

Als klant van PZP krijgt u een tweede tube zonnebrandcrème gratis om uw huid tegen de zon te beschermen. Kijk op pagina 9 voor meer informatie.

Benieuwd naar meer extra's?

- ✓ Lekker in uw vel met Get Fit
- ✓ Speciale acties en kortingen
- ✓ Werk aan een gezonde leefstijl met FitzMe
- ✓ Keuzehulp: kies de behandeling die bij uw diagnose past

Bekijk ze allemaal op
www.pzp.nl/zorgadvies



Tips van de gezondheidswetenschapper

Fit op uw manier: verantwoord bewegen

Beweging is goed voor de gezondheid, de lijn en het energieniveau. Het houdt mensen fit; fysiek en mentaal. Onze vaste expert Maarten Bijma, gezondheidswetenschapper bij FitzMe, deelt zijn tips om verantwoord in beweging te komen.



Tip 1

Beweeg op een veilige manier

“Denkt u eraan om te beginnen met sporten? Zorg dan dat u eerst minimaal een halfuur achter elkaar ‘matig intensief’ kunt bewegen, zoals we dat noemen. Makkelijker gezegd: op een stevig tempo wandelen of fietsen, zonder te stoppen tussendoor. Hiermee bouwt u basisconditie op. Lukt dit nog niet? Wacht dan nog even met (intensiever) sporten. De kans op blessures is groot als u té fanatiek van start gaat. Bouw langzaam uw conditie op, totdat u wél dat halfuur volhoudt.”

Tip 2

Bouw bewegen in het dagelijks leven in

“Maak een gewoonte van bewegen. Dat is breder dan sporten. Parkeer uw auto wat verder weg van uw bestemming, neem standaard de trap in plaats van de lift, pak de fiets voor korte afstanden, sta op en wandel tijdens het bellen of vergaderen op afstand. Maak een lijstje met dit soort stappen. En maak de omstandigheden zo dat u zich er wel aan moet houden: als die auto verder weg staat, moet u vanzelf meer stappen zetten. Het worden uiteindelijk vanzelf gezonde gewoontes.”

Tip 3

Kies voor bewegen met plezier

“De meeste mensen weten wel dat beweging goed voor ze is, maar vinden het moeilijk om te beginnen en het vol te houden. Kies daarom een vorm van beweging of sport die u leuk vindt, dan houdt u het makkelijker vol. Weet u nog niet zo goed wat bij u past? Stel uzelf dan deze vragen: wil ik binnen of buiten bewegen? Zie ik graag fysiek resultaat? Sport ik graag alleen of samen met anderen? En is bij samen sporten gezelligheid het belangrijkste, of juist resultaat: competitie en winnen? Hiermee komt u zeker op ideeën.”

FitzMe: hulp voor een fit leven

In de FitzMe app kunt u doelen stellen en resultaten bijhouden. Uw aantal gelopen stappen bijvoorbeeld. Daarvoor hebt u geen aparte stappenteller of smartwatch nodig, maar als u er een hebt, kunt u die wel aan de app koppelen. De app is gratis voor iedereen die bij PZP verzekerd is. Kijk voor meer informatie op pagina 22 van dit PZP magazine of op www.fitzme.nl/pzp.

Het verhaal van Ethel Huijsmans-Schrauwen

Naast haar werk als jeugdverpleegkundige voor de GGD West-Brabant, is Ethel Huijsmans-Schrauwen momenteel betrokken bij de landelijke vaccinatie-campagne tegen corona. Werk dat ze doet vanuit een duidelijke overtuiging, met een grote betrokkenheid en een scherp oog voor de menselijke kant.

“Ik draag graag mijn steentje bij aan het onder controle krijgen van de pandemie”, vertelt Ethel. “Daarom is mijn inzet als verpleegkundige bij de vaccinaties een logische stap voor mij. Het is belangrijk dat iedereen meer bewegingsvrijheid krijgt. Dat kan door te vaccineren, iets waar ik vanuit mijn werk als jeugdverpleegkundige veel ervaring mee heb en nu op twee vaccinatie locaties in de praktijk breng.”

Veel energie

Het werk geeft Ethel veel energie. Ze vertelt enthousiast: “Op de vaccinatie locaties zijn we met een gevarieerd team van artsen, vaccinatie-voorbereiders, prikkers, administratieve krachten en vrijwilligers zeven dagen per week bezig. Iedere shift begint met een gezamenlijke briefing, we starten samen op en ronden ook samen af. Hierdoor doen we het ook écht samen en dat geeft energie. Wij zijn beschermd met een medisch mondkapje en doen ons werk volgens strenge hygiënische richtlijnen.”

Met aandacht

Het team zet met elkaar de schouders onder de grootste vaccinatie-campagne ooit. Ondanks de drukte doet Ethel haar werk met aandacht voor haar cliënten. “Als iemand gespannen of zenuwachtig binnenkomt, neem ik de tijd om even een praatje te maken. Ook beantwoord ik vragen, bijvoorbeeld over mogelijke bijwerkingen. Om ingezet te worden, volg je e-learning's en de werkinstructies van de verschillende coronavaccins. Als de vaccinatie is gegeven, zijn mensen vaak dankbaar en opgelucht.”

Einde pandemie

“Het vaccineren geeft voldoening, omdat mede door mijn inzet en die van vele collega's het einde van de pandemie in zicht komt. Hoe lang ik dit blijf doen? Zo lang als het nodig is, wil ik mij hiervoor inzetten”, besluit Ethel.

Ethel Huijsmans-Schrauwen

Ethel (48 jaar) woont met haar gezin in West-Brabant. Ze heeft een grote passie voor haar werk als jeugdverpleegkundige bij de GGD West-Brabant. Daarnaast heeft ze een persoonlijke drijfveer om nu te ondersteunen bij de vaccinatie-campagne. “Vorig jaar overleed mijn vader, net voor de coronapandemie. Door mijn deelname aan het vaccineren zet ik het gevoel van verlies om in iets positiefs. Mensen beschermen door een vaccinatie geeft mij energie.”

De GGD heeft ervaring met het vaccineren van grote groepen, zoals tegen HPV en meningokokken. In het geval van de coronavaccinaties voeren de GGD'en de vaccinaties van verschillende doelgroepen uit in opdracht van de overheid.



Servie

Biloro

“Ik heb balans
gevonden, daar
ben ik trots op”

Servie viel dertig kilo af in een halfjaar

Eind 2018 kreeg Servie Biloro (53 jaar) last van zijn heup. Het bleek artrose. Maar: voor een nieuwe heup is hij te jong. Van de huisarts kreeg hij daarom het advies om af te vallen, om zo zijn heup te ontlasten.

Met de hulp van HealthyLIFE – een programma gericht op leefstijl, ook wel gecombineerde leefstijlinterventie genoemd – verbeterde Servie zijn leefstijl: “Ik nam de boodschap van de huisarts heel serieus, ik was ook echt te zwaar.”

Verantwoorde voeding

In een halfjaar tijd viel Servie maar liefst dertig kilo af. “Mijn leefstijlcoach herkende me bijna niet meer”, lacht hij. “Ik moest er wel voor werken. Vooral mijn eetpatroon heb ik flink veranderd. Ik at te veel, te vettig en ook onregelmatig. Nu eet ik zes kleine maaltijden per dag, met zo min mogelijk vet, weinig koolhydraten en veel eiwitten. Vooral kwark, groenten, kipfilet en ander mager vlees. Ik schep ’s avonds nog maar één keer op, in plaats van twee keer. Als er iemand vlaai trakteert, sla ik dat vaak over. Geen chips en koekjes meer. En ik ben véél meer water gaan drinken.”

Gezonde gewoontes

De veranderingen hebben een flinke impact; Servie voelt zich ondertussen veel beter en fitter. Dat komt óók door meer beweging. “De sportsessies hebben me aangespoord om meer in beweging te komen. Ze zijn laagdrempelig en, ook fijn, prestaties zijn niet het belangrijkste. Als je

een bepaald gewicht niet kan tillen, doe je dat gewoon niet. De sportschool vind ik wel lastig in te passen, omdat ik onregelmatig werk in ploegendiensten. Wel neem ik nu bijvoorbeeld altijd de trap in plaats van de lift. Daarnaast ben ik veel gaan wandelen. Iedere dag minstens een uur, dat is het doel. Als ik meer tijd heb, loop ik meer. Ik woon in Zuid-Limburg, er zijn hier heel veel mooie wandelroutes om te ontdekken. De bossen in.”

Volhouden

Na twee jaar zit het HealthyLIFE-programma erop. Maar: voor Servie leverde het duurzaam resultaat. Het gewicht bleef eraf en Servie gaat zijn gezonde nieuwe leefstijl zeker volhouden. “In het begin was het allemaal heel erg wennen. Maar je zet een knop om in je hoofd. En ik zie dat mijn gewicht nu mooi stabiel blijft, terwijl dat vroeger heel sterk schommelde. Natuurlijk heb ik later ook wel eens ‘gezondigd’, door bijvoorbeeld een bakje chips te nemen. Maar met mijn huidige gewicht kan dat ook. Als ik maar blijf opletten, niet doorsla. Dat is ook het beste voor mijn heup: mijn klachten zijn een stuk minder geworden.” Servie kan het iedereen aanraden om een gecombineerde leefstijlinterventie te volgen. “Overgewicht is een groot probleem

in de wereld. Dit programma heeft mij goed geholpen om gezonder te leven. Ik ben ontzettend trots op het resultaat dat ik heb bereikt, en dat ik nu balans heb gevonden.”

Vergoeding voor leefstijlcoaching

Mede door de inspanningen van CZ is de vergoeding van een gecombineerde leefstijlinterventie sinds januari 2019 opgenomen in de basisverzekering; u betaalt geen eigen risico. Bent u benieuwd wat leefstijlcoaching voor u kan betekenen? Overleg met uw huisarts of u hiervoor in aanmerking komt Op www.pzp.nl/vergoedingen/leefstijlcoaching vindt u meer informatie..

Samenwerken in de regio

PZP neemt haar maatschappelijke rol serieus en heeft het initiatief genomen voor Regie in de Regio. We organiseren samenwerking tussen partners in de regio om inwoners gezond te houden en patiënten de zorg te bieden die ze echt nodig hebben. HealthyLIFE is een goed voorbeeld van samenwerking tussen zorg en het maatschappelijk domein. De zorg financiert het onderdeel leefstijlcoaching, de gemeente het beweegprogramma van twaalf weken. Deelnemers zoals Servie merken niets van die tweedeling. Deelname is voor hen kosteloos. Zij hebben bovendien één centraal aanspreekpunt: HealthyLIFE.

Gezondheidsplein: leefstijlplatform van PZP

Werk eenvoudig online aan uw fysieke en mentale gezondheid

Lekker in ons vel zitten, dat willen we allemaal. Het Gezondheidsplein van FitzMe kan het u makkelijker maken. Het portal – bereikbaar via de app en de computer – geeft inspirerende tips en biedt modules en trainingen op het gebied van slapen, voeding of beweging. Speciaal voor u geselecteerd.

Misschien wilt u minder stress ervaren of werken aan een fit lichaam of een goede nachtrust. Met het Gezondheidsplein van FitzMe wordt u fit op uw eigen manier. Het Gezondheidsplein biedt u de mogelijkheid om op uw manier aan uw fysieke en mentale gezondheid te werken. Eenvoudig, online en zonder wachtlijst. Een account aanmaken duurt slechts twee minuten. Uw persoonlijke, digitale assistent – die heet Fitz – stelt u enkele vragen. Op basis daarvan bepaalt hij met welke tips of trainingen u het meest geholpen bent. Er is

ook een mogelijkheid om thuis een gezondheidstest te doen, om te zien hoe fit u nu al bent. U vraagt deze HealthCheck aan via het Gezondheidsplein.

De voordelen van het Gezondheidsplein

FitzMe is ontwikkeld door ervaren en onafhankelijke deskundigen. Via het portal krijgt u tips die u direct kunt toepassen in het dagelijks leven. In online modules en trainingen die speciaal voor u geselecteerd worden, leert u meer over de thema's die u zelf belangrijk vindt. Via de app ontvangt u notificaties en herinneringen die u extra stimuleren om aan de slag te gaan. Doordat de app gekoppeld is met de gezondheidsdata op uw telefoon, krijgt u direct inzicht en grip op uw vitaliteit in uw eigen online omgeving. Speciaal voor PZP-verzekerden biedt FitzMe extra modules, bijvoorbeeld gericht op werksituaties. Daarnaast hebben zij de optie om een persoonlijke online coach in te schakelen, met wie ze kunnen videobellen.

Snel aan de slag met FitzMe

Als verzekerde bij PZP krijgt u gratis toegang tot het Gezondheidsplein. Het portal is bereikbaar via de website – www.fitzme.nl – op de computer of uw smartphone. Download u de app, dan hebt u uw digitale assistent altijd op zak. Zo hebt u altijd direct inzicht in uw persoonlijke gegevens, bijvoorbeeld uw stappen, hartslag en kwaliteit van slaap.



PZP Zorgadvies

Bij een zorgverzekering van PZP krijgt u exclusief toegang tot meer dan twintig extra's. Van handige apps en hoge kortingen tot persoonlijke hulp. FitzMe is één van die extra's. Het leefstijlplatform is hét perfecte steuntje in de rug als u aan uw vitaliteit wilt werken. Andere voorbeelden van extra's zijn App de Verpleegkundige en Get Fit. Meer informatie? Kijk op: www.pzp.nl/zorgadvies.

Puzzel

Pagina Win een Stipp waterfles

Voldoende water drinken is erg belangrijk. Met de Hydranome Stipp waterfles houdt u dit met de stippen op de fles gemakkelijk bij. Voor meer informatie over de fles of bestellen met 25% korting kunt u terecht op www.hydranome.com/pzp21. Wilt u



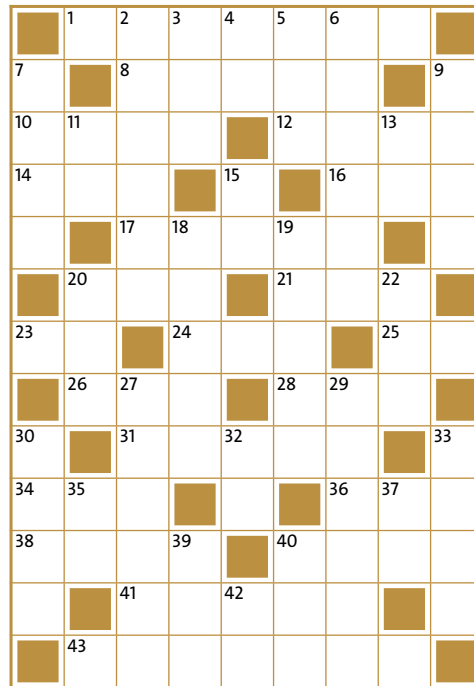
kans maken op een Stipp waterfles? Vul onderstaande puzzel in en stuur een e-mail met de oplossing vóór 18 juli 2021 naar prijsvraag@pzp.nl onder vermelding van 'puzzel'. U kunt uw oplossing ook per post sturen naar: PZP magazine puzzel, postbus 4332, 5004 JH Tilburg. Vermeld in uw bericht uw naam, adres en telefoonnummer. De winnaars krijgen persoonlijk bericht.

Horizontaal

- 1 beroemde filmkomiek 8 doorsmeren
- 10 niet-geestelijke 12 aan de andere zijde
- 14 deel van de mond 16 evenzeer
- 17 adellijk persoon 20 toetje 21 papegaai
- 23 lidwoord 24 woede 25 geheel
- 26 gebouw in Amsterdam 28 boom
- 31 diender 34 grondsoort 36 hert
- 38 gebruik 40 godshuis 41 stekken
- 43 schalk

Verticaal

- 2 speelgoed 3 zeevogel 4 onmeetbaar getal 5 pausennaam 6 import 7 geen enkele uitgezonderd 9 zeezoogdier
- 11 week persoon 13 omroep
- 15 muzieknoot 18 terdege 19 van elektriciteit voorzien 20 afgelegen
- 22 zoogdier 27 wennen 29 vlecht
- 30 middelmatig 32 oude lengtemaat
- 33 mousserende Duitse wijn 35 water in Friesland 37 bijwoord 39 stuk
- 40 biljartstok 42 meer dan wenselijk



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

20	43	14	18	8	13	24	18	35	18	26	6	24	40	32	24
----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----

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-verzekeren 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 Merkmangement CZ, Swaans Communicatie

Vormgeving

CZ studio

Fotografie

CZ Studio, Sacha Goossens en aangeleverde fotografie

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? Laatdit dan per e-mail aan de redactie weten.

Rechten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van PZP vervoelvoudig 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.

Verdacht plekje op uw huid?

Met de SkinVision app controleert u makkelijk en snel of een plekje op uw huid verdacht is of niet. Binnen 30 seconden hebt u antwoord.

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



Postbus 4332, 5004 JH Tilburg

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Dit PZP magazine is CO₂-neutraal verzonden.