

# PZP

magazine

01  
2022

*Chris deed een  
huidcheck via de  
SkinVision-app*

**“Ik kijk nu anders  
naar het belang van  
zonbescherming”**

Politie voor Iedereen  
**Autisme Ambassade**

Zeven tips  
**Goed voorbereid op vakantie**



"We letten er goed op dat we voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen"



4

#### Straatvraag

Hoe belangrijk is gezonde voeding voor u?



6

#### "Ik zoek altijd naar mogelijkheden om minder medicijnen te hoeven gebruiken"

Lonneke van den Hoogenhoff heeft epilepsie. Ze luistert goed naar haar lichaam; ze is bewust bezig met haar gezondheid en met voeding.



12

#### PZP Zorgadvies: App de Verpleegkundige

Moet ik naar de dokter voor dat vervelende kuchje of die buikpijn? App onze verpleegkundigen, zoals Agnes van Grinsven, en krijg online doktersadvies op het moment dat het ú uitkomt.

## Inhoud

- 4 Straatvraag
- 5 Column Miriam Barendse
- 6 Gezonde voeding
- 8 Uitgelicht
- 9 Klantvoordeel
- 10 Online GGZ
- 12 App de Verpleegkundige
- 14 Column Commissie PZP
- 15 Kort nieuws
- 16 SkinVision
- 18 Tips van de gezondheidswetenschapper
- 19 Het verhaal van Willem Libert
- 20 Autisme Ambassade
- 22 Goed voorbereid op vakantie
- 23 Puzzel



19

#### "Ik zet mijn hobby graag in voor het goede doel"

Door een motorongeluk loopt Willem Libert een partiële dwarslaesie op. Stilzitten doet Willem niet: in juni handbiket hij de sponsortocht Giro di KiKa Classico in Italië.

Bezoekers van het Spoorpark  
in Tilburg gaven hun  
persoonlijke mening



## Straatvraag

# Hoe belangrijk is gezonde voeding voor u?

### Veerle Merk (26 jaar)

"Ik heb altijd al een gezonde levensstijl gehad. Daardoor voel ik me fit en gezond. Zo eet ik weinig vlees en ik pak eerder fruit dan een snoepje. Doordeweeks drink ik veel water en laat ik frisdrank staan. Ik vind gezond eten oprecht heel lekker, dus voor mij is het niet heel moeilijk om de gezondere keuzes te maken. Dat gaat bijna vanzelf!"

### Peter de Wit (75 jaar)

"Gezien mijn leeftijd let ik goed op wat ik eet. Ik hou ook heel erg van gebakjes en chocolade. Die wil ik graag blijven eten. Daarom zorg ik voor een goede balans. Over het algemeen kies ik verantwoord: magere en vezelrijke producten, salades, verse groenten en weinig vlees. Daardoor eet ik gezond, maar kan ik wel blijven genieten van de iets minder verantwoorde lekkernijen."

### Katarzyna Lasek (22 jaar) en Joshua Eдорh (25 jaar)

"We hebben allebei een sportachtergrond. Daarom letten wij er over het algemeen goed op dat we voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen. Een goede balans tussen koolhydraten, eiwitten, vetten en vezels. Daar krijgen we lekker veel energie van! Maar als we geen tijd hebben, gooien we ook regelmatig een pizzaatje in de oven. Dus we vinden gezonde voeding wel belangrijk, maar we nemen er niet altijd de tijd voor."

Vitamines, mineralen, vezels. Het zijn allemaal belangrijke voedingsstoffen. Samen zorgen ze ervoor dat u voldoende energie heeft. Om deze stoffen binnen te krijgen, is het belangrijk dat u gezond eet en drinkt. Maar dat is niet altijd makkelijk. Weten wat gezonde voeding is? En welke dingen u misschien beter kunt laten staan? Lees het op [www.cz.nl/gezonde-voeding](http://www.cz.nl/gezonde-voeding).



## Column



## Miriam Barendse

### Altijd paraat? Dat verdient zorg!

gaan met de afspraken die de bonden en de werkgever gemaakt hebben?

In het akkoord is er - naast primaire loonsverbetering - in elk geval ruimte voor vitaliteit, duurzame inzetbaarheid, anders werken, mobiliteit, capaciteit en loopbaanperspectief. De cao moet recht doen aan alle mensen die bij de politie werken en ook aan het extra zware werk van executieve politiemensen in een onzekere tijd.

Die onzekere tijd lijkt te blijven duren. Corona is nog niet weg uit de samenleving en de oorlog tussen Rusland en Oekraïne brengt veel leed, onrust en instabiliteit met zich mee. We zoeken houvast bij elkaar, proberen ieder op onze eigen manier te helpen.

In zulke tijden is het des te belangrijker dat onze politie alert en paraat is. En dat kan alleen als we goed voor de politiecollega's zorgen. PZP maakt zich hier hard voor, zowel voor individuele collega's die bij ons aankloppen, als ook voor het collectief. Je kunt op ons rekenen!

**Miriam Barendse**  
Voorzitter Commissie PZP

Na allerlei acties werd eindelijk begin mei een onderhandelaarsakkoord bereikt. Terwijl ik dit schrijf, wordt de achterban van de vier politiebonden geraadpleegd. Kunnen de leden akkoord

# Kies bewust voor gezonde voeding die bij u past

Bij een gezonde leefstijl hoort gezonde voeding. Dat geldt voor iedereen: of u nu gezond bent of zorg nodig heeft. Om gezond eten goed vol te houden, is het belangrijk om keuzes te maken die bij u passen. Daar helpt PZP graag bij.

Daarom krijgt u meer dan twintig gratis extra's bij uw verzekering ([www.pzp.nl/zorgadvies](http://www.pzp.nl/zorgadvies)). Bijvoorbeeld om zelf aan een gezond voedingspatroon te werken, op een manier die bij u past.

## Get Fit: voedingsadvies en gezonde recepten

Aankomen of afvallen? Meld u aan voor het Get Fit programma. Dan ontvangt u vier of acht weken lang wekelijks gezonde recepten in uw mailbox en krijgt u persoonlijk advies van een diëtist als dat nodig is. Lees meer op [www.pzp.nl/getfit](http://www.pzp.nl/getfit).

## Voordelig koken, bakken en bewaren

Op onze website vindt u diverse producten om gevarieerd en gezond te eten. Bijvoorbeeld kookboeken, een blender en bewaarbakjes en lunchtrommels. Mèt korting. Bekijk de producten via [www.pzp.nl/zorgadvies/klantvoordeel/gezonde-voeding](http://www.pzp.nl/zorgadvies/klantvoordeel/gezonde-voeding).

## “Ik probeer van alles, voor een goede balans”



Lonneke  
van den Hoogenhoff

Ieder mens is uniek. En de beste zorg is zorg die past bij uw persoonlijke situatie. Lonneke van den Hoogenhoff (45 jaar) kreeg toen ze acht jaar was haar eerste epileptische aanval. De laatste tien jaar werden de aanvallen heftiger. Maar door goed naar haar lichaam te luisteren, gaat het de laatste tijd weer iets beter. Ze is heel bewust met haar gezondheid bezig. En met voeding.

“In mijn tienerjaren had ik tot wel dertien epileptische aanvallen per jaar, verschillend in intensiteit. Afgelopen jaar had ik er vijf. Ik zoek altijd naar mogelijkheden om minder medicijnen te hoeven gebruiken en – hopelijk – bijwerkingen en aanvallen te beperken. Om voor mezelf een goede balans te vinden tussen de juiste medi-

cijnen en bijpassende alternatieven, heb ik al van alles geprobeerd. Ook verschillende diëten.

Nadat ik in 2018 een héle zware aanval kreeg, besloot ik het ketogeendieet te proberen. Ik mocht bijna geen koolhydraten en suikers, zelfs geen fruit. En juist wel veel vetten en eiwitten. Door vetverbranding worden ketonen gevormd. Die kunnen een positief effect hebben op mensen met epilepsie.

Inmiddels heb ik sterk het idee dat mijn klachten samenhangen met slaap, hormonen en stress. Daarom probeer ik mijn eigen tijd in te delen en belastbaarheid in de gaten te houden. Ik doe vrijwilligerswerk, binnen mijn eigen mogelijkheden. Het dieet volg ik deels nog, maar niet meer zo streng. Ik combineer het met elemen-

ten uit het Glycemische Index-dieet. Daarvoor moet je vooral heel vaak eten, kleine porties, om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden. De aanvallen zullen nooit volledig stoppen, maar ik weet wel beter wat voor mij werkt.”

### Meer weten over gezonde voeding?

Gezond eten hoeft niet moeilijk te zijn. Kunt u wel wat hulp gebruiken?

Op [www.cz.nl/gezonde-voeding](http://www.cz.nl/gezonde-voeding) vindt u informatie over welke voeding gezond of juist ongezond is, en waarom gezonde voeding belangrijk is. Ontdek of u gezond eet, en krijg praktische tips om nóg gezonder te eten.

# Uitgelicht

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

Ga naar  
[www.komoot.nl](http://www.komoot.nl)

## Uw tuin of balkon als vogelparadijs?

Houdt u van vogels? Maakt u van uw tuin of balkon graag een fijne plek voor vogels om neer te strijken? In het boek 'Hoe maakt u van uw tuin of balkon een vogelparadijs en waarom?' (Kosmos Uitgevers, EAN: 9789021578545) vertelt 'vogelaar' Nico de Haan u alles over het plezier en belang van een tuin vol vogels, en hoe u dit kunt bereiken. Pieter van Vollenhoven schreef het voorwoord en Marjolein Bastin maakte prachtige tekeningen.



## Komoot

Maak met de app komoot een avontuur van uw volgende fietstocht, hike of hardlooperoute. Van samengestelde gidsen over de meest geweldige outdoorervaringen ter wereld tot kant-en-klare routes bij u in de buurt. U kunt filteren op afstand, moeilijkheidsgraad en bereikbaarheid. Geschikt voor iedereen: van beginnende wandelaars tot ervaren mountainbikers. Download de app gratis via Google Play of de App Store. U kunt de routeplanner en navigatieapp ook op uw computer gebruiken via [www.komoot.nl](http://www.komoot.nl).

## Alles wat ik voel

Blijheid, jaloezie, verliefdheid en verdriet: in 'Alles wat ik voel' (Kluitman, EAN: 9789020622126) komen allerlei emoties aan bod, met prachtige illustraties van Marijke Klompemaker. Dit boek maakt kinderen bewust van hun eigen gevoelens én stimuleert hen erover na te denken. Schrijfster Stine Jensen schakelt moeiteloos tussen herkenbare voorbeelden en begrijpelijke uitleg aan de hand van bekende filosofen. Ook biedt het ouders en leerkrachten een mooi handvat om allerlei emoties bespreekbaar te maken. Een mooi boek dat kinderen én volwassenen aan het denken zet.



# Klantvoordeel



## Complete brandpreventiebox voor € 46,95

Hangt er nog niet op elke verdieping in huis een rookmelder? Vanaf 1 juli 2022 is dit verplicht in Nederland. Maak uw huis eenvoudig helemaal brand- én koolmonoxideveilig met de brandpreventiebox. Inclusief 1 koolmonoxidemelder, 2 rookmelders en 3 magnetische montagesets. En 1 blusdeken, waarmee u beginnende branden en brandende kleding van personen dooft. Bestel via [www.shopvoorgezondheid.nl/czg2](http://www.shopvoorgezondheid.nl/czg2). Of bel naar 0413 246 308. De actie geldt tot 1 januari 2023.



## 2 tubes zonnebrandcrème voor de prijs van 1

Het zonnetje schijnt weer regelmatig. En daarom is goed smeren extra belangrijk. Zo voorkomt u dat uw huid verbrandt. Bescherm uw huid met de zonnebrandcrème van Altruist. Deze crème is ontwikkeld door dr. Andrew Birnie, een dermatoloog met een specialisatie in huidkanker. Als PZP-verzekerde krijgt u 2 tubes voor de prijs van 1. Kies voor een tube met factor 30 of 50. Of combineer ze. Kijk op [www.pzp.nl/altruist](http://www.pzp.nl/altruist) voor meer informatie. De actie loopt tot en met 31 juli 2022 of zolang de voorraad strekt.



## 15% korting bij Reisprik!

Nog steeds gaan reizigers vaak onbeschermd op vakantie. Dit willen we veranderen. Daarom bieden we samen met Reisprik! informatie over gezondheid, vaccinaties en reisadviezen voor allerlei reisbestemmingen. Als PZP-verzekerde ontvangt u 15% korting op het consulttarief, en de meest-toegediende vaccins: Hepatitis A, Hepatitis B, DTP, Buiktyfus, Rabiës en Gele koorts. Ga naar [www.reisprik.nl/pzp.html](http://www.reisprik.nl/pzp.html) voor meer informatie. En vind een locatie bij u in de buurt.

Op [www.pzp.nl/klantvoordeel](http://www.pzp.nl/klantvoordeel) vindt u meer voordelen voor PZP-verzekerden

# U hebt keuze bij een GGZ-behandeling

Heeft u zorg nodig, dan wilt u dat de behandeling die u krijgt ook echt bij u past. Ook in de geestelijke gezondheidszorg (GGZ). PZP geeft verzekerden daarom de keuze GGZ-behandelingen online te volgen. Gemakkelijk in te plannen, bij te wonen vanuit de veilige thuishouding én net zo persoonlijk.

Sinds 2019 kunnen verzekerden via Welshop online een GGZ-behandeling volgen. Joyce de Laat van Welshop en Wendy Molenschot van PZP Zorgteam vertellen over passende zorg via Welshop en waarom steeds meer mensen met psychische klachten kiezen voor een online behandeling.

## Honderd procent online

“De wachttijden lopen landelijk enorm op”, begint Wendy. “Online kunnen mensen vaak wel snel terecht. Dat is natuurlijk prettig. Op het moment dat we voor elkaar krijgen dat mensen met een minder intensieve zorgvraag gebruikmaken van online behandelingen – die net zo effectief zijn als fysieke behandelingen – dan worden de reguliere wachttijden korter. Dat willen we bereiken, onder andere met Welshop.”

Welshop is een online platform voor GGZ. Bij het platform zijn verschillende zorgaanbieders aangesloten die honderd procent online zorg bieden. Het platform biedt een divers en kwalitatief goed aanbod aan volwaardige behandelingen die worden vergoed vanuit de basisverzekering. Van behandelingen voor mensen met angstklachten en milde depressies tot behandelingen bij verslavingen of trauma's.

## Passende zorg

“Mensen kunnen bij ons terecht na een verwijzing van de huisarts”, vertelt Joyce. “PZP biedt Welshop ook als optie als de verwijzing en zorgvraag passen binnen het aanbod van Welshop”, vult Wendy aan. “We bieden verzekerden de keuze tussen behandelvormen. Uiteraard denken we met ze mee. En we benoemen de voor- en nadelen van een online behandeling. Uiteindelijk kiezen

ze zelf de behandeling die het beste past, online of offline. Voor een grote groep mensen – denk aan jongeren die fulltime werken, of mensen op de wachtlijst – is Welshop echt een uitkomst. Maar we raden een online behandeling alleen aan als wij ook denken dat het passend is.”

## Koudwatervrees

“Toen we begonnen met Welshop, was er wel wat koudwatervrees”, zegt Joyce. “Maar tijdens de coronapandemie raakten we gewend aan veelvuldig online contact.” Huisartsen geven bijvoorbeeld digitale consulten. En voor behandelingen hoeven mensen ook niet meer altijd naar het ziekenhuis. Wendy: “Internet maakt in veel situaties het leven makkelijker. Ook als er geestelijke gezondheidszorg nodig is. De drempel naar online zorg wordt steeds lager. Mensen zien steeds vaker in dat online zorg perfect kan werken.”

### PZP Zorgadvies: online GGZ

Online GGZ via Welshop is een van de vele extra's van PZP. Tijdens een wegwijs gesprek met een onafhankelijke verpleegkundige krijgt een cliënt hulp om de meest passende online GGZ-behandeling te vinden. Daarna volgt een intake met de behandelaar en maken cliënt en behandelaar samen een passend behandelplan. Omdat er veel verschillende GGZ-behandelingen mogelijk zijn, vindt u gemakkelijk een behandeling die bij u past. Meer informatie? Kijk op: [www.pzp.nl/zorgadvies/online-ggz](http://www.pzp.nl/zorgadvies/online-ggz). Met uw PZP-zorgverzekering profiteert u van nog meer extra's. Met handige apps, producten, diensten en kortingen helpen deze extra's u gezond en fit te blijven: [www.pzp.nl/zorgadvies](http://www.pzp.nl/zorgadvies).



**Wendy Molenschot** (links) is zorgadviseur bij PZP Zorgteam ([www.pzp.nl/zorgteam](http://www.pzp.nl/zorgteam)). Ze begeleidt verzekerden naar de best passende zorg en adviseert hen over de mogelijkheden van online GGZ-behandelingen.

**Joyce de Laat** (rechts) begeleidt nieuwe zorgaanbieders bij het aansluiten bij Welshop en is aanspreekpunt voor partners als PZP. Samen zetten Wendy en Joyce zich in voor goede online GGZ-zorg.

## Persoonlijk contact

Een groot voordeel van het volgen van een online GGZ-behandeling, is het plannen van een afspraak wanneer het uitkomt, zonder rekening te moeten houden met reistijd of werk. Wendy: “Een behandeling is vaak intensief. Veel mensen vinden het prettig dat ze gesprekken in hun eigen veilige omgeving kunnen voeren. En niet na een gesprek door een druk gebouw of de weg op hoeven.” “Ook behandelaren vonden online behandelen in het begin spannend”, vertelt Joyce. Maar: het blijkt juist heel persoonlijk. “Ze krijgen écht een inkijkje in iemands leven en omgeving. Via beeld zie je iemands huis, soms luistert er een partner mee op de achtergrond. Dat geeft ze veel persoonlijke context en aanknopingspunten in vergelijking tot de behandelkamer.”

## Positieve reacties

Wendy en Joyce krijgen veel positieve reacties op de mogelijkheid om online GGZ-behandelingen te volgen. Wendy: “Ook mensen die al eerder in de reguliere zorg zijn geholpen en huiverig waren,

laten weten dat het goed is bevallen. We zien het ook terug in de cijfers: het aantal aanmeldingen wordt groter. Er is minder angst om voor een online behandeling te kiezen.”

Positieve reacties zijn fijn, maar zorg kan altijd beter, vinden Joyce en Wendy. “We blijven Welshop verbeteren”, zegt Joyce. “We willen dit jaar nog een completer totaalpakket bieden. Zo willen we aan de voorkant zelfhulp en coaching gaan aanbieden. Aan de achterkant willen we zorg eerder gaan afschalen en met deze coaching- of zelfhulpmodules goede nazorg geven.” Wendy: “We verkennen de mogelijkheden om samenwerkingen tussen zorgaanbieders te stimuleren. Iemand die voor verslaving in behandeling is en ook een persoonlijkheidsstoornis heeft, willen we verschillende behandelingen tegelijk kunnen bieden. Mensen moeten de zorg krijgen die nodig is: niet te veel, en niet te weinig. Niet iedereen kan online geholpen worden. Soms past online hulp niet, soms is de zorgvraag te groot. Door verschillende behandelvormen aan te bieden, leveren we als PZP onze bijdrage om iedereen tijdig de juiste zorg te laten krijgen. Zo houden we zorg toegankelijk.”

# Agnes

van Grinsven

## Verpleegkundige voor App de Verpleegkundige

Heeft u een vraag over uw gezondheid? Dan kunt u die zeven dagen per week stellen via App de Verpleegkundige. U krijgt dan altijd antwoord van een verpleegkundige, bijvoorbeeld Agnes van Grinsven.

Agnes werkt bij Medicinfo, onze partner en de partij achter App de Verpleegkundige. Zij vindt de app laagdrempelig. "Mensen hoeven alleen hun telefoon te pakken en een berichtje te sturen. Dat kan ook anoniem. Hierdoor stellen mensen ook vragen waarmee ze niet goed naar de huisarts durven. Over anticonceptie, insectenbeten of huiduitslag bijvoorbeeld", vertelt Agnes. "Mensen kunnen ook een foto meesturen. Dat zegt soms meer dan honderd woorden. Ik geef zelfzorgadvies of neem contact op met een arts. Vaak kunnen we direct passend advies geven en iemand geruststellen."

### Medisch advies

Via de app krijgt u altijd contact met gediplomeerde en geregistreerde verpleegkundigen. Als het nodig is, overleggen zij met een arts. Agnes: "Er zit een heel medisch team achter de app. Dat is ook de kracht ervan: iedereen is deskundig en heeft veel ervaring in de zorg. Wij kunnen makkelijk met elkaar overleggen. En de gebruiker krijgt snel passend advies. Medisch advies, bij fysieke en mentale klachten. Maar ook zelfzorgadvies, bij keel- of oorpijn. Of tips om te stoppen met roken of om af te vallen." Dat betekent overigens niet dat Agnes en haar collega's van App de Verpleegkundige op de stoel van de arts gaan zitten. "De mensen die wél naar de huisarts of medisch specialist moeten, verwijzen we door. Maar voor heel veel mensen is dat niet per se nodig, zij zijn geholpen met onze adviezen. Zo nemen we druk bij huisartsen weg. Een win-winsituatie."

### Persoonlijk contact

Hoewel de verpleegkundige en de zorgvrager niet tegenover elkaar zitten, bouwen ze via de app wel een vertrouwensband op, vertelt Agnes. "Mensen hebben vaak hetzelfde aanspreekpunt. Er zit écht een persoon achter de app. Omdat ik goed weet wat er speelt, kan ik mensen echt helpen. Maatwerk. Dat ik van mensen hoor dat ze onze gesprekken als heel persoonlijk en prettig ervaren én ik ze echt heb geholpen, vind ik geweldig."

### App de Verpleegkundige

Met App de Verpleegkundige krijgt u online zorgadvies op het moment dat het u uitkomt. Zeven dagen per week, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Zo stelt u direct een vraag over uw eigen gezondheid of die van iemand anders. En ook foto's laat u gemakkelijk even via de app aan een verpleegkundige zien. Hoe het werkt?

- Download de gratis app op uw telefoon
- Meld u aan
- Start een chat (dat kan ook 's avonds en in het weekend)

Met de persoons- en gespreksgegevens van de gebruikers wordt vertrouwelijk omgegaan, en de informatie wordt niet gedeeld met PZP.

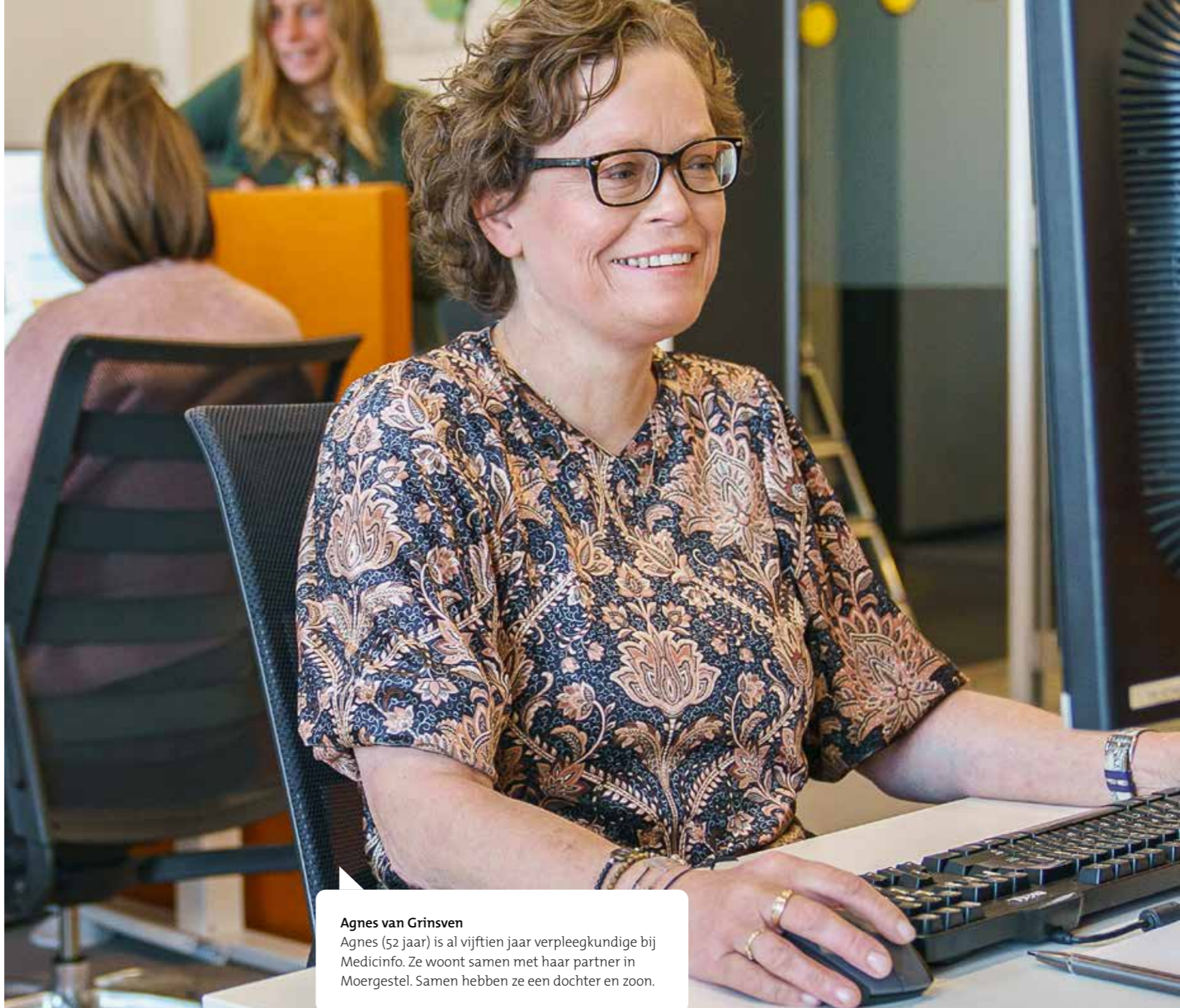


Kijk voor meer informatie op [www.pzp.nl/zorgadvies/app-de-verpleegkundige](http://www.pzp.nl/zorgadvies/app-de-verpleegkundige) of scan de QR-code.

### Benieuwd naar meer extra's?

- Lekker in uw vel met Get Fit
- Speciale acties en kortingen
- Keuzehulp: kies de behandeling die bij uw diagnose past

Bekijk ze allemaal op [www.pzp.nl/zorgadvies](http://www.pzp.nl/zorgadvies)



#### Agnes van Grinsven

Agnes (52 jaar) is al vijftien jaar verpleegkundige bij Medicinfo. Ze woont samen met haar partner in Moergestel. Samen hebben ze een dochter en zoon.





## Miriam ten Berg

“Ganzen als metafoor voor mijn werk bij de politie”

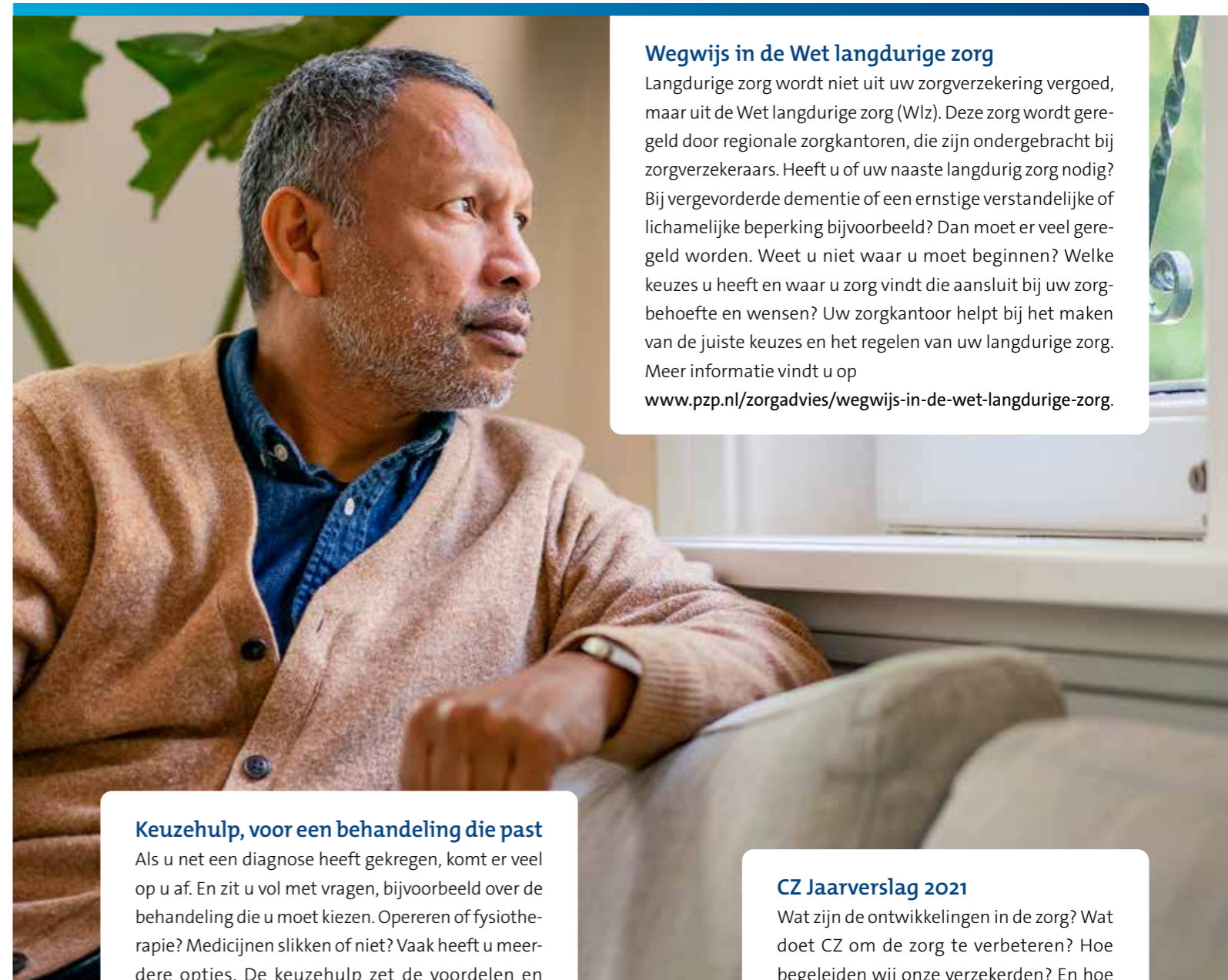
Zo in het voorjaar hoor je in de avonduren het geluid van de ganzen die in formatie overvliegen. Ik kijk daar altijd met bewondering naar. Deze vogels weten als geen ander dat je alleen met samenwerking ver komt. Ze vliegen niet altijd in dezelfde formatie. Het geheel kan bestaan uit meerdere formaties en de voorste vlieger wisselt. Ik gebruik de ganzen graag als metafoor voor mijn werk bij de politie. Als sectorhoofd Veilig en Gezond Werken & Vertrouwenswerk maak ik me, samen met mijn team, sterk voor een werkomgeving waarin alle collega's duurzaam, veilig en gezond, hun werk kunnen doen.

En daarin staat het team Veilig en Gezond Werken (VGW) en Vertrouwenswerk zeker niet alleen. Als integraal onderdeel van de Dienst HRM is het een gezamenlijke verant-

woordelijkheid. Als we binnen de Dienst HRM nog meer integraal gaan denken en werken, worden we als geheel sterker. Als je weet wat de ander te bieden heeft, dan kun je elkaars expertise benutten; in het belang van onze collega's in het blauw. Elke expertise staat nooit op zichzelf, het is de optelsom die de meerwaarde maakt. Daarbij zetten we de behoefte van de medewerker zoveel mogelijk centraal en wordt gekeken wat er aan ondersteuning en zorg nodig is. De zorg via de werkgeversmodules van de PZP en de preventieve activiteiten die worden aangeboden, bieden daarin een mooi uitgebreid aanbod.

**Miriam ten Berg,**  
sectorhoofd Veilig en Gezond Werken & Vertrouwenswerk

# Kortnieuws



## Wegwijs in de Wet langdurige zorg

Langdurige zorg wordt niet uit uw zorgverzekering vergoed, maar uit de Wet langdurige zorg (Wlz). Deze zorg wordt geregeld door regionale zorgkantoren, die zijn ondergebracht bij zorgverzekeraars. Heeft u of uw naaste langdurig zorg nodig? Bij vergevorderde dementie of een ernstige verstandelijke of lichamelijke beperking bijvoorbeeld? Dan moet er veel geregeld worden. Weet u niet waar u moet beginnen? Welke keuzes u heeft en waar u zorg vindt die aansluit bij uw zorgbehoefte en wensen? Uw zorgkantoor helpt bij het maken van de juiste keuzes en het regelen van uw langdurige zorg. Meer informatie vindt u op [www.pzp.nl/zorgadvies/wegwijs-in-de-wet-langdurige-zorg](http://www.pzp.nl/zorgadvies/wegwijs-in-de-wet-langdurige-zorg).

## Keuzehulp, voor een behandeling die past

Als u net een diagnose heeft gekregen, komt er veel op u af. En zit u vol met vragen, bijvoorbeeld over de behandeling die u moet kiezen. Opereren of fysiotherapie? Medicijnen slikken of niet? Vaak heeft u meerdere opties. De keuzehulp zet de voordelen en nadelen van elke behandeling op een rij en helpt u nadenken over wat voor u belangrijk is. Zo kunt u zich goed voorbereiden op het gesprek bij uw zorgverlener. Samen kiest u uiteindelijk voor één van de behandelingen. Op [www.pzp.nl/zorgadvies/keuzehulp](http://www.pzp.nl/zorgadvies/keuzehulp) vindt u meer informatie.

## CZ Jaarverslag 2021

Wat zijn de ontwikkelingen in de zorg? Wat doet CZ om de zorg te verbeteren? Hoe begeleiden wij onze verzekerden? En hoe tevreden zijn zij en onze medewerkers? Onze resultaten en cijfers leest u terug in ons jaarverslag. Op 29 maart 2022 publiceerden wij dit verslag, inclusief onze financiële jaarrekening. Wilt u meer weten? Kijk op [www.jaarverslag.cz.nl](http://www.jaarverslag.cz.nl).



# Check uw moedervlek met SkinVision



Met SkinVision krijgt u snel advies bij twijfel over verdachte plekjes op uw huid. SkinVision is één van de ruim twintig extra's die u krijgt bij uw zorgverzekering. Chris van Hunnik (68 jaar) maakte gebruik van SkinVision en deelt zijn verhaal.

In 2021 maakten CZ-klanten (waaronder ook PZP-verzekerden) ruim 125.000 huidchecks met behulp van SkinVision. In 106 gevallen ging het hierbij om een melanoom. In 351 andere gevallen werd een andere vorm van huidkanker opgespoord. Chris vertelt: "Als je ouder wordt, verandert je huid. Ik merkte dat ook bij mezelf. Drie huidplekjes werden wat vuriger. Toen las ik een artikel over SkinVision en hoe makkelijk het was om dit soort plekjes te checken via de app. Daarom besloot ik dat ook te doen."

## Zelf aan de slag

"Dat ging prima", vertelt Chris. "Na een paar keer oefenen – twee plekjes zaten op mijn rug en het is best onhandig om die zelf te fotograferen – had ik scherpe foto's die ik uploadde in de app."

## Beoordeling via de app

De SkinVision-app beoordeelt de plekjes met een laag of hoog risico. "Bij mij hadden twee plekjes een laag risico", vertelt Chris. "Ik kreeg daarbij het advies om

die plekjes in de gaten te houden. De app herinnert je daar ook aan. Een ander plekje had een hoog risico, daarom volgde een beoordeling door een SkinVision-dermatoloog. Hij bevestigde het advies om een afspraak te maken bij de huisarts."

## Kwaadaardig

De huisarts van Chris bekijkt het plekje en verwijdert het meteen. "Het werd opgestuurd naar het laboratorium om te achterhalen wat het was. Het bleek basaalcelkanker, een veelvoorkomende vorm van huidkanker. De andere plekjes bleken niet kwaadaardig, maar konden dat op termijn wel worden. Deze werden met stikstof verwijderd. Verdere behandeling was gelukkig niet nodig."

## Anders denken over zonbescherming

"Natuurlijk schrok ik van de diagnose", vertelt Chris. "Hierdoor kijk ik nu ook anders naar de bescherming van mijn huid en het belang van zonbescherming. Als ik de zon in ga, draag ik voortaan een visserspetje. En ik smeer mezelf beter in met een crème met een hoge beschermingsfactor. Ik heb familie in Australië, daar is het beschermen van je huid in de zon veel vanzelfsprekender dan hier. Terwijl hier de zonkracht op mooie dagen ook behoorlijk oploopt. Wat mij betreft mag er in Nederland ook meer aandacht komen voor goede zonbescherming. Ik vind de SkinVision-app een goed hulpmiddel. Het kost geen moeite en het is bovendien kosteloos te gebruiken voor PZP-verzekerden. Ik kan het daarom aan iedereen aanraden."

## 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](http://www.pzp.nl/skinvision).



### Benieuwd naar meer extra's?

- Speciale acties en kortingen
- Lekker in uw vel met Get Fit
- Keuzehulp: kies de behandeling die bij uw diagnose past

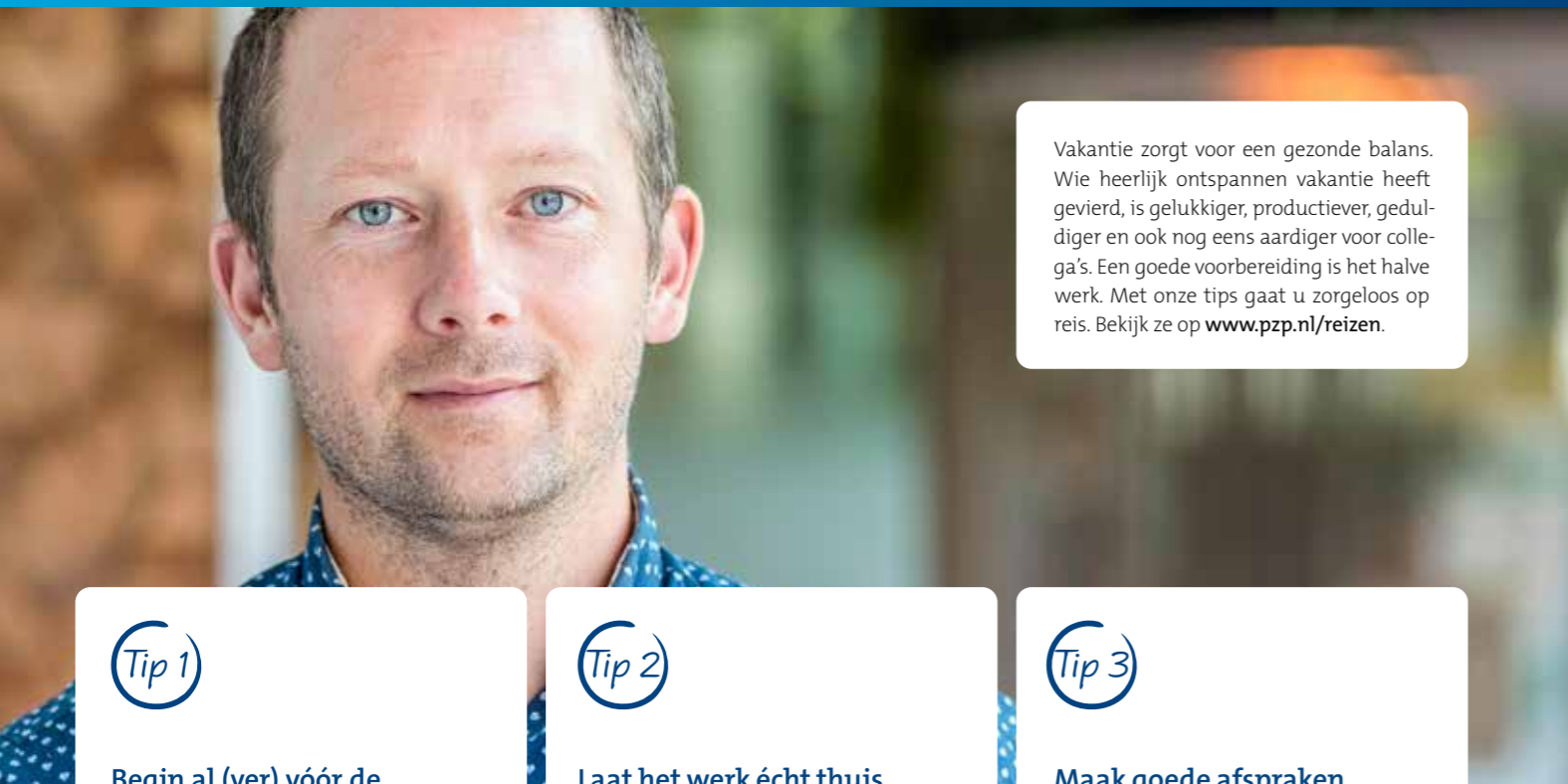
Bekijk ze allemaal op [www.pzp.nl/zorgadvies](http://www.pzp.nl/zorgadvies) of scan deze QR-code:



# Tips van de gezondheidswetenschapper

Fit op uw manier: vakantie zonder stress

Een fijne vakantie begint eigenlijk al op het moment dat u terugkomt van de vorige. Met de drie tips van onze vaste expert Maarten Bijma, gezondheidswetenschapper bij FitzMe, gaat u voorbereid op vakantie en komt u uitgerust weer terug.



Vakantie zorgt voor een gezonde balans. Wie heerlijk ontspannen vakantie heeft gevierd, is gelukkiger, productiever, geduldiger en ook nog eens aardiger voor collega's. Een goede voorbereiding is het halve werk. Met onze tips gaat u zorgeloos op reis. Bekijk ze op [www.pzp.nl/reizen](http://www.pzp.nl/reizen).

Tip 1

## Begin al (ver) vóór de vakantie met ontstressen

"Veel mensen krijgen griepverschijnselen als de vakantie begint. Dat is een teken dat het stresssysteem té actief is (geweest). Als stress lang genoeg aanhoudt, zorgen de hormonen cortisol en adrenaline voor onderdrukking van het immuunsysteem. Als stress wegvalt in de vakantie, wordt dit systeem weer actief. Het gaat dan virussen en bacteriën opruimen. En dat kan tot klachten leiden. Herkent u dit? Probeer dan het stressniveau te verlagen. Begin daar niet vlak voor uw vakantie pas mee, maar wees er altijd alert op."

Tip 2

## Laat het werk écht thuis

"Veiligheid en rust zijn toverwoorden als het op stressvrij vakantieviereen aankomt. Een belangrijke tip? Alles wat spanning geeft en mentaal (te veel) energie kost, achterlaten als u op vakantie gaat. Rond uw werk daarom goed af voor uw vakantie begint. Of draag taken over, zodat u er niet over na hoeft te denken. Dat geldt trouwens ook voor klusjes thuis, zoals wassen, schoonmaken en inpakken. Begin daar op tijd mee, zodat u niet met een 'stresspiek' de vakantie ingaat."

Tip 3

## Maak goede afspraken

"Ontspannen terugkomen van vakantie? Dat regelt u voor vertrek. U ontspant niet optimaal tijdens uw vakantie als u in uw hoofd alweer bezig bent met de volle mailbox en agenda na terugkomst. Mentaal bent u dan alweer aan het werk. En dat is niet goed; vakantie is vakantie. Maak daarom goede afspraken met uw collega's en/of relaties op het werk. Bouw na terugkomst ook tijd in om rustig bij te lezen en in te stromen. Regel het goed voor uzelf, iedereen heeft daar begrip voor."

# Het verhaal van Willem Libert

In 1974 start Willem Libert (65 jaar) bij de politie. In 2014 krijgt hij een motorongeluk in Afrika. Hij loopt een partiële dwarslaesie op en wordt volledig afgekeurd. Stilzitten doet Willem niet: in juni handbiket hij de sponsortocht Giro di KiKa Classico in Italië.

Gewoon fietsen kan Willem na zijn ongeluk niet meer. "Na mijn ongeluk zat ik niet goed in mijn vel. Mijn leven veranderde enorm en voelde doelloos. Om me heen zag ik mensen die dikker werden en een bredere rolstoel kregen. Dat nooit, dacht ik. Dus bleef ik fitnessen. Maar dat gaf me weinig plezier. Bij een controleafspraak in het revalidatiecentrum in 2018 kwam het handbiken ter sprake. Of ik meewilde naar een wedstrijd in Oostenrijk. De fiets kon ik lenen, en ik kreeg begeleiding van de kliniek. Dat hoefden ze geen twee keer te vragen."

## Gedachten verzetten

Willem is competitief. "Ik was dan wel de oudste van het team, maar wilde niet als laatste over de finish komen. Daarom trainde ik hard. Als ik aan het fietsen ben, ben ik bijna in trance. En dat het ook nog eens zo goed gaat, maakt het nóg leuker."

## KiKa

Door een persoonlijk verhaal van een kennis, kwam KiKa op Willems pad. "De Giro di KiKa in Italië is een mooie uitdaging. Ik ken de route, het wordt afzien. Dat prikkelt me. Mijn leven is veranderd en mijn dwarslaesie went nooit. Dat ik mijn hobby kan inzetten voor het goede doel geeft me een goed gevoel."

Willem fietst iedere week zeker vijftien uur, ruim 300 kilometer. "Ik krijg er geen genoeg van. Om alvast te wennen aan de hoogte en de ijle lucht bij 'de Giro', ga ik eerder naar Italië. Ik ben tevreden als ik de finish haal en ik een mooi bedrag ophaal. Daarna ga ik lekker fietsen rond het Gardameer. We maken er een mooie vakantie van."

De Giro di KiKa 2022 is een zesdaags wielerevent van 19 tot en met 24 juni om geld op te halen voor Stichting Kinderen Kankervrij (KiKa). De Giro di KiKa Classico is de afsluitende etappe; een uitdagende route van 21 kilometer met een hoogteverschil van 1550 meter rondom de Stelvio. Meer info: [www.girodikika.nl](http://www.girodikika.nl).

## Willem Libert (65 jaar)

Willem is 65 jaar en woont in Purmerend. Hij is getrouwd, heeft twee kinderen en drie kleinkinderen. Binnenkort tikt hij in totaal 40.000 kilometer aan met zijn handbike, een rondje om de wereld. Als enige handbiker doet hij mee aan de Giro di KiKa Classico: [www.girodikika.nl/Willem-libert-giro-di-KiKa-2022](http://www.girodikika.nl/Willem-libert-giro-di-KiKa-2022).



# “Bij de politie is het veilig om ‘uit de kast te komen’ als autist”

In 2021 is de Autisme Ambassade opgericht. In het kader van ‘Politie voor Iedereen’, een vernieuwd perspectief op diversiteit, inclusie en divers vakmanschap bij de politie. Thijs ter Avest (43 jaar) is één van de ambassadeurs en vertelt erover.



**Thijs ter Avest (43 jaar)** kreeg op latere leeftijd de diagnose autisme. Hij werkt al sinds 2003 bij de politie. Tegenwoordig op de afdeling Veilig en Gezond Werken als (waarnemend) Specialist Arbeidsomstandigheden.

Thijs werkt al negentien jaar bij de politie, waarvan zeventien jaar ‘in het blauw’. In 2017 liep hij op het werk een blessure op, waarvan hij herstelde bij een militair revalidatiecentrum in Doorn. In diezelfde periode liepen zijn kinderen vast op school. “Zij bleken autisme te hebben”, vertelt hij. “Mijn revalidatiearts had me een tijdje meegemaakt en zei: zou jij je ook niet laten testen? En jawel: ook ik werd gediagnosticeerd met autisme. Op mijn 41e.”

## Bevrijding

“Dat was heel bevrijdend”, herinnert hij zich. “In één klap viel alles op zijn plek. Feestjes kosten me bijvoorbeeld altijd heel veel energie. Ik heb moeite met het reguleren van prikkels en stress. Kan minder goed omgaan met onregelmatige diensten of onverwachte wendingen.” Het lastige met autisme is dat er al snel gezegd wordt: iedereen is toch een beetje autistisch? Want, zegt Thijs, iedereen vindt het lekker om met een koptelefoon op in zijn eigen bubbel te werken. Aan een net bureau, met een strak gestructureerde agenda. “Alleen hebben de meeste mensen er niet écht last van als het eens anders loopt. En mensen met autisme wel. Wij functioneren dan minder goed.”

## Voor en door collega’s

De Autisme Ambassade zet zich in om de vooroordelen rondom autisme weg te nemen. De Autisme Ambassade is voor en door collega’s. “We zijn in 2021 gestart en zijn nu met achttien ambassadeurs, door het hele land verspreid. Allemaal opgeleide erva-

ringsdeskundigen. Er is geen functieprofiel of taakomschrijving; iedereen zet binnen de eigen eenheid en kwaliteiten zijn of haar ambassadeurschap in.”

Dat is belangrijk, want er zijn veel meer mensen met autisme dan we denken. “Vroeger dacht men dat één op de 10.000 mensen autisme had. Tegenwoordig weten we dat eerder één op zeventig mensen prikkels op een ‘andere’ manier verwerkt. Uit onderzoek blijkt dat er vaak verkeerde diagnoses gesteld werden, vooral bij vrouwen. Autismen werd niet herkend en mensen kregen een andere stempel; borderline of depressie bijvoorbeeld.”

## Begrip is belangrijk

“De hersenen van mensen met een autismespectrumstoornis werken gewoon een beetje anders”, legt Thijs uit. “En veel van hen zouden baat hebben bij een andere benadering op het werk, of de optie om het eigen werk anders in te delen. Daarbij willen we niet de ‘autisme-kaart’ spelen of moeilijk doen, maar we willen wél onze eigen grenzen bewaken. Wederzijds begrip is daarbij belangrijk. Ook daar maken we ons als Autisme Ambassade sterk voor. Neurodiversiteit is geen ziekte. Met een beetje hulp kunnen we juist floreren. Want ‘we’ hebben ook heel veel sterke eigenschappen, die we als organisatie en samenleving veel beter kunnen benutten. Een voorbeeld dat het nieuws ook gehaald heeft, is dat de politie in 2017 vanuit re-integratietrajecten speciaal mensen met autisme heeft aangenomen als camerabeeldspecialist. Zij zijn vaak heel analytisch, kunnen heel goed omgaan met detail-

## De Autisme Ambassade

De Autisme Ambassade heeft een eigen pagina op Agora – het interactieve intranet van de politie. Alle ambassadeurs en hun contactgegevens worden op die pagina vermeld. Wilt u meer weten over de Autisme Ambassade, of heeft u een concrete vraag of opdracht? Dan kunt u ook mailen naar: [autisme-ambassade@politie.nl](mailto:autisme-ambassade@politie.nl).

informatie, en zien vaak dingen die ‘neurotypische’ mensen over het hoofd zien. Anderen zijn juist goed in dingen uitleggen aan collega’s. En zelf zet ik autisme op de kaart binnen het professionele zorgnetwerk van de politie, bijvoorbeeld bedrijfsartsen en arbodeskundigen, omdat ik ook op die afdeling werk.”

## Toekomst

Het idee is dat iedereen waarde toevoegt aan een organisatie. Ook mensen die zwanger of ouder zijn, depressief, een ledemaat missen of dus een autismespectrumstoornis hebben. Binnen het programma ‘Politie voor Iedereen’ wil de politie diversiteit en inclusie creëren. Thijs: “De Autisme Ambassade geeft daarom ook veel voorlichting over wat autisme is en hoe we daar binnen onze organisatie beter mee om kunnen gaan. En wat de ambassade daarin kan betekenen.” Hij hoopt dat dit soort initiatieven in de toekomst niet meer nodig zijn. “We moeten niet streven naar gelijkheid, maar naar gelijkwaardigheid. Niet iedereen moet hetzelfde trapje krijgen om over de schutting te kijken; sommige mensen hebben een hoger trapje nodig. En dat is oké. Een diagnose is geen afschrijving. Dat straalt de politie wel uit door aandacht te besteden aan dit onderwerp. En dat vind ik echt een mooie boodschap.”

# Goed voorbereid op vakantie

Zorgpas mee, reisvaccinaties geregeld, nummer van de PZP Helpline paraat? Bereid uw vakantie goed voor. Met deze tips gaat u zorgeloos op reis.



## Tip 1: Controleer het actuele reisadvies

Bekijk voor uw vertrek naar het buitenland het actuele reisadvies via [www.nederlandwereldwijd.nl](http://www.nederlandwereldwijd.nl).

## Tip 2: Check of uw zorgkosten zijn verzekerd

Onverwachte zorgkosten in het buitenland kunnen hoog oplopen. De zorgverzekering vergoedt niet altijd alles. Bekijk dus goed wat u vergoed krijgt via [www.pzp.nl/vergoedingen/buitenland-spoedeisende-hulp](http://www.pzp.nl/vergoedingen/buitenland-spoedeisende-hulp).

## Tip 3: Bewaar belangrijke telefoonnummers

Heeft u op reis een gezondheidsvraag of wordt u opgenomen in het ziekenhuis? Bel dan met de PZP Helpline voor advies van een deskundige via telefoonnummer +31 13 594 94 00.

### Meer dan twintig extra's bij uw zorgverzekering

Bij uw zorgverzekering krijgt u een heleboel extra's. Ook als u geen zorg nodig heeft. Er zit altijd wel iets voor u bij. Van korting op uv-kleding en reisvaccinaties tot handige apps. Benieuwd naar alle extra's? Ontdek ze allemaal op [www.pzp.nl/zorgadvies](http://www.pzp.nl/zorgadvies) of scan de QR-code.



## Tip 4: Download App de Verpleegkundige

Gezondheidsvraag over een zonnesteek, verstuite enkel of allergische reactie? Stel 'm online aan verpleegkundigen en dokters. U krijgt tijdens de openingstijden van App de Verpleegkundige binnen een uur antwoord! Download de app voor vertrek via [www.pzp.nl/zorgadvies/app-de-verpleegkundige](http://www.pzp.nl/zorgadvies/app-de-verpleegkundige).

## Tip 5: Vergeet uw EHIC niet

Binnen Europa op vakantie? Toon eenvoudig aan dat u verzekerd bent met uw European Health Insurance Card (EHIC). Deze kunt u gratis aanvragen bij PZP en is geldig in de meeste Europese landen. U ontvangt de pas binnen vijf werkdagen per post.

## Tip 6: Regel reisvaccinaties of uv-kleding met korting

Bereid uzelf goed voor op uw uitje. Via PZP shopt u allerlei reisbenodigdheden met klantvoordeel via [www.pzp.nl/zorgadvies/klantvoordeel/eropuit](http://www.pzp.nl/zorgadvies/klantvoordeel/eropuit).

## Tip 7: Gebruik de PZP app

Een rekening voorgeschoten bij de dokter of apotheek? Declareer 'm meteen met onze handige app. Maak een foto van uw nota, verzenden en klaar! Meer info: [www.pzp.nl/declareren](http://www.pzp.nl/declareren).

Lees meer op [www.pzp.nl/reizen](http://www.pzp.nl/reizen). Fijne vakantie!

## Puzzel

### Win 50 euro shoptegoed bij UV-Fashions

Kleding van UV-Fashions beschermt de huid tegen schadelijke ultraviolette straling. De uv-beschermende kleding helpt huidkanker te voorkomen en biedt iedereen met een huidaanandoening meer vrijheid als de zon schijnt. UV-Fashions heeft een ruim aanbod uv-beschermende (zwem)kleding en accessoires voor jong en oud. Wilt u kans maken op 50 euro shoptegoed bij UV-Fashions? Vul onderstaande puzzel in en stuur een e-mail met de oplossing vóór 1 augustus 2022 naar [prijsvraag@pzp.nl](mailto: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 en telefoonnummer. De winnaars krijgen persoonlijk bericht.



### Horizontaal

1 gewijde handeling 9 verrichting  
10 alvorens 11 eetgerei 12 verwijderdheid  
13 bewijs van afwezigheid 14 stekken  
17 groothandelaar 20 omroep  
21 onhoudbare tennisservice  
22 water in Friesland 24 aanlokkelijkheid  
27 zwarte lijst 28 trefwoord 30 stelling  
32 nachtvogel 33 elektrisch geladen  
deeltje 34 greppel 36 gezamenlijke sterren

### Verticaal

2 maatschappelijke stand 3 gokhuis  
4 dwarsmast 5 raad 6 winnaar 7 zojuist  
8 vervoermiddel 11 kantlijn  
15 lichaamsdeel 16 hoger aanzien  
verlenen 18 vrouwenkleed  
19 Japanse rijstwijn 23 glad  
25 op een plaats 26 niet vatbaar voor  
infecties 27 niet erg goed  
29 inwendig orgaan 31 op welke wijze  
35 daar

1	2	3	4	5	6	7	8	
■	9				■	10		
11			■	12				
13					■		■	
	■		■	14	15		16	
17	18		19				■	
20		■	21			■	22	23
■	24	25				26		
27					■		■	
	■		■	28			29	
30	31				■	32		
33			■	34	35			■
36								

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

32	12	24	23	19	3	31	10	18	11	26	15	36
----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----

## Colofon

PZP magazine wordt twee keer per jaar gratis aan verzekerden verstuurd. Per adres wordt één PZP magazine bezorgd. Wij versturen PZP magazine in een ondoorzichtige verpakking om de privacy van onze PZP-verzekerden te waarborgen. Wilt u een extra exemplaar aanvragen, dan kunt u contact opnemen met het Accountteam PZP op 0800 023 12 90.

### Bladmanagement & redactie

Communicatie PZP

### Teksten

Communicatie PZP, Communicatie en Merkmanagement CZ, Swaans Communicatie

### Vormgeving

CZ studio

### Fotografie

CZ Studio, Sacha Goossens en aangeleverde fotografie

### Druk

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

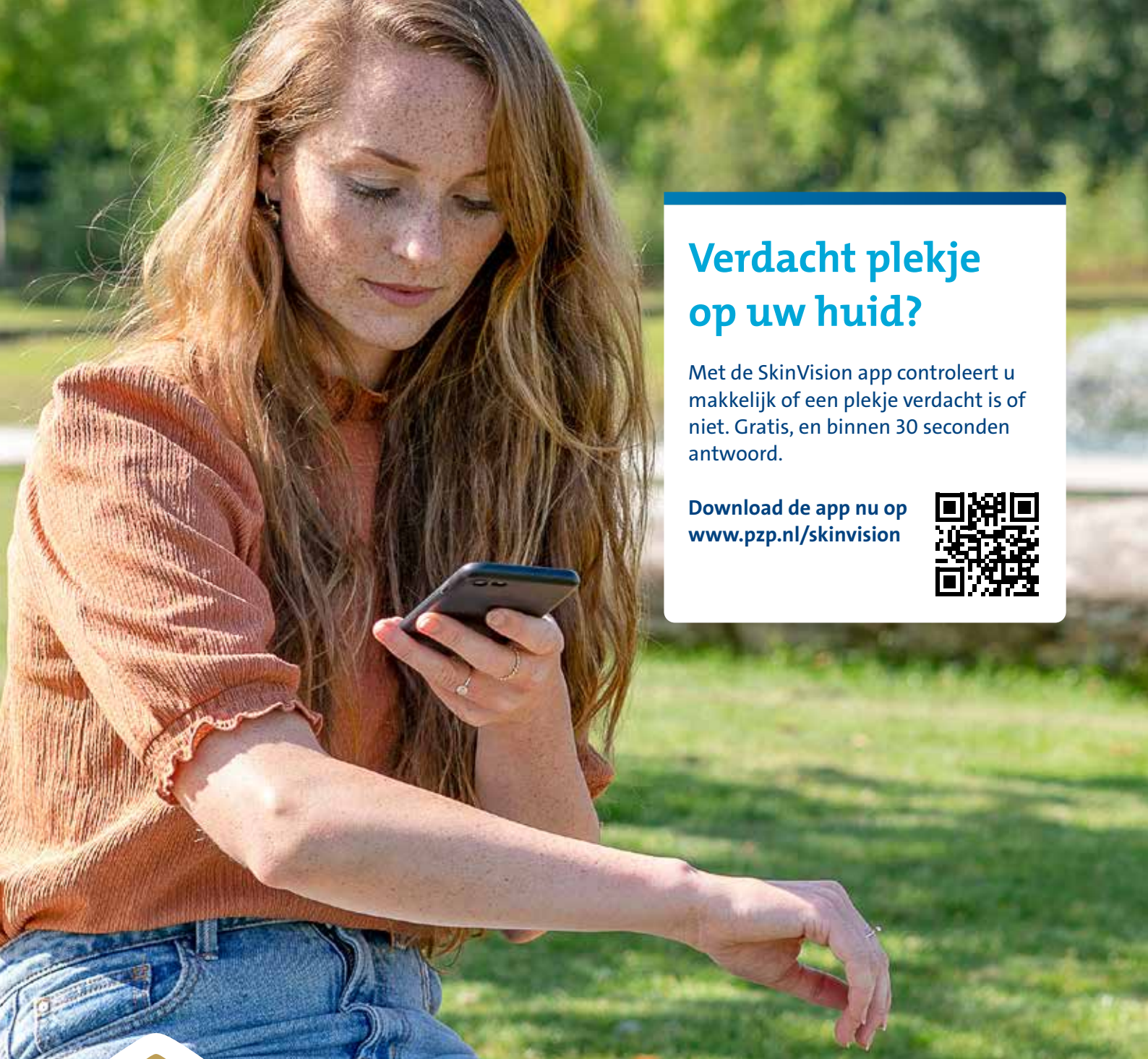


### Contact met de redactie

Stuur een e-mail naar [pzpmagazine@pzp.nl](mailto:pzpmagazine@pzp.nl) Wilt u PZP magazine niet meer ontvangen? Laat dit dan per e-mail aan de redactie weten.

### Rechten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van PZP veelevoudig 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 of een plekje verdacht is of niet. Gratis, en binnen 30 seconden antwoord.

Download de app nu op  
[www.pzp.nl/skinvision](http://www.pzp.nl/skinvision)



**PZP**  
Politie Zorgpolis

Postbus 4322, 5004 JH Tilburg

Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



Dit PZP magazine is CO<sub>2</sub>-neutraal verzonden.