

# PZP

magazine

01  
2023

*Lars is  
programmamanager  
Duurzame  
Inzetbaarheid*



**“Langer met  
plezier aan  
het werk”**

SkinVision  
**Sneller inzicht bij een  
verdacht huidplekje**

PZP Zorgadvies  
**Extra support bij uw  
zorg of gezondheid**



"Wanneer we hulp in het buitenland nodig hebben, komt een antwoord altijd snel"



## Inhoud

- 4 Straatvraag
- 5 Column Miriam Barendse
- 6 PZP Zorgadvies
- 8 Campagne 'Samen inzetbaar'
- 10 Uitgelicht
- 11 Actief tegen zorgfraude
- 12 Assistentiehonden
- 14 Klantvoordeel
- 16 SkinVision
- 18 Tips van de gezondheidswetenschapper
- 19 Het verhaal van Lambert van der Leeden
- 20 Spoedzorg in het buitenland
- 22 Column Ad Wennekes
- 23 Puzzel



4

### Straatvraag

Wat betekent uw zorgverzekeraar voor u, naast zorg vergoeden?



12

### Assistentiehond helpt bij PTSS

Politiewerk kan grote impact op een individu hebben en klachten veroorzaken. Met de inzet van assistentiehonden draagt de politie bij aan het welzijn van medewerkers met PTSS.



19

### "Misschien zie ik juist wel meer dan andere mensen"

Lambert van der Leeden is blind. Hij vertelt hoe hij hiermee omgaat en hoe zijn vrouw hem hierbij helpt.



22

### PZP blijft bij CZ

"CZ is voor ons nog steeds de beste optie", vertelt Ad Wennekes, adviseur voor PZP.

## Straatvraag

*Bezoekers van de stad Roermond geven hun persoonlijke mening*

# Wat betekent uw zorgverzekeraar voor u, naast zorg vergoeden?

### Richard Honnof (49 jaar)

“Ik ben niet zo'n held met een computer of smartphone. En vind het daarom lastig om mijn zorg digitaal te regelen. Gelukkig heeft CZ een servicekantoor in Roermond dat supergoed bereikbaar is. Hier kan ik terecht met al mijn vragen en nemen ze écht de tijd voor me. Het kantoor is rolstoelvriendelijk en de wachttijd is kort. Hierdoor word ik snel geholpen en weet ik goed waar ik aan toe ben.”

### Philipina (66 jaar) en Pierre (87 jaar) Beunen

“Wanneer we hulp in het buitenland nodig hebben, is CZ toch altijd dichtbij. Via een simpel appje raadplegen we een dokter of verpleegkundige in Nederland. Een antwoord komt altijd snel, wat een gerust gevoel geeft. Daarbij vinden we dat mensen die nooit ziek zijn, iets mogen krijgen van hun verzekeraar. Zoals korting op gezondheidsproducten of tips om gezond te blijven.”

### Claudia Smeets (38 jaar)

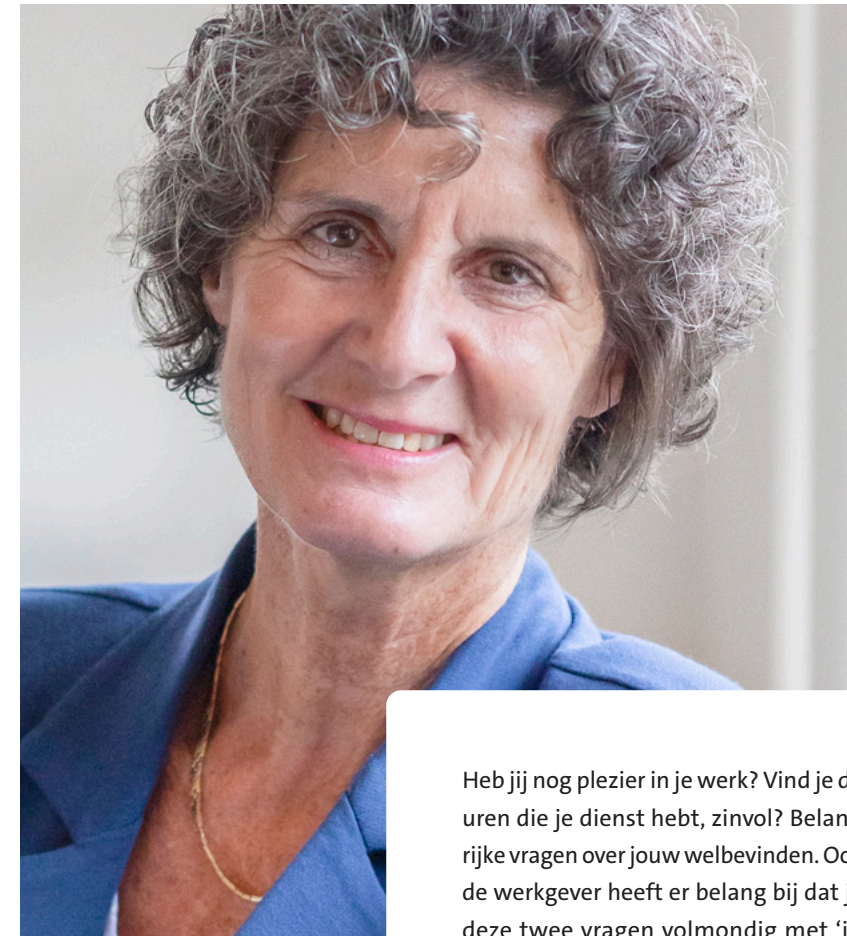
“Als psychologe weet ik hoe belangrijk mentale gezondheid is. Wanneer mensen aan de voorkant al kunnen voorkomen dat hun zorgen te groot worden, zitten ze lekkerder in hun vel én hoofd. En als een zorgverzekeraar daarbij kan helpen, zou ik die hulp met beide handen aanpakken. Laagdrempelige toegang tot ondersteuning om bijvoorbeeld in beweging te blijven, in contact te komen met anderen, goed te slapen en om te gaan met stress kan een belangrijke bijdrage leveren om u fit te voelen.”

#### Extra support bij uw zorg en gezondheid

Met PZP Zorgadvies krijgt u support bij wat belangrijk is voor u. Van handige apps en mooie kortingen tot persoonlijke hulp. Kijk op [www.pzp.nl/zorgadvies](http://www.pzp.nl/zorgadvies).



## Column



### Miriam Barendse

Heb jij nog plezier in je werk? Vind je de uren die je dienst hebt, zinvol? Belangrijke vragen over jouw welbevinden. Ook de werkgever heeft er belang bij dat je deze twee vragen volmondig met 'ja' kan beantwoorden.

#### Emotioneel en fysiek zwaar

De politie is een van de grootste werkgevers in ons land. Dat maakt haar aantrekkelijk. Door de grootte van de organisatie heb je veel loopbaanmogelijkheden: je kunt doorgroeien of van functie wisselen. Bij de politie werken is ook nog eens maatschappelijk relevant. De keerzijde is dat politiewerk emotioneel en fysiek zwaar kan zijn. Op straat, maar ook in administratief technische en ondersteunende functies en voor leidinggevend.

Of een collega duurzaam inzetbaar blijft,

hangt onder meer af van de rol en functie binnen de organisatie. Ook de gezondheid en privéomstandigheden spelen natuurlijk mee. Daarnaast is het belangrijk te beseffen dat niet iedereen zichzelf tot de pensioensleeftijd bij de politie ziet werken. De politie heeft er dan ook baat bij om als werkgever in alle opzichten zo aantrekkelijk mogelijk te zijn.

#### Vitaliteitsbudget en meer

Om al deze redenen, met het oog op cao-afspraken, ontwikkelt de nationale politie allerlei initiatieven om haar mensen gezond te houden. Denk aan het vitaliteitsbudget. Dit budget is voor alle politiemedewerkers beschikbaar. Het betreft een jaarlijkse bijdrage in de kosten voor een activiteit, product of dienst die bijdraagt aan het vergroten van de fitheid en vitaliteit. Bijvoorbeeld een bijdrage in de aanschaf van sportbenodigdheden, deelname aan een sportevenement, een sportabonnement, sport-app of sportvoeding. Of het raadplegen van een coach.

Naast het vitaliteitsbudget is begin 2023 de campagne 'Samen inzetbaar' binnen de politie begonnen. Deze campagne wil nog meer bewustwording creëren rond duurzame inzetbaarheid. Verder wil de werkgever zo de vele mooie initiatieven versterken die binnen de politie-eenheden worden ontplooid.

Goed voorbeeld doet volgen: laten we met zijn allen fit en vitaal de toekomst tegemoet gaan!

Miriam Barendse  
Voorzitter Commissie PZP

## Vitaal en fit inzetbaar

# PZP Zorgadvies

## Omdat iedereen wel wat extra support bij zijn zorg of gezondheid kan gebruiken

PZP snapt dat gezondheid voor iedereen anders is. Daarom vinden we dat zorg moet aansluiten bij uw leven. Ook als u gezond bent of wilt blijven. We gaan daarom uit van wat belangrijk is voor u. Als u dat weet, kunnen wij u met PZP Zorgadvies verder op weg helpen op de manier die bij u past.

### Klantvoordeel

- Korting op brillen en lenzen
- Korting op sportartikelen

### Hulp bij zorg

- Zorgvinder
- Wachtlijstbemiddeling

### Online advies

- App de verpleegkundige
- SkinVision: gratis huidcheck

### Zorgen voor een naaste

- Mantelzorg
- Hulp en advies bij dementie

### Fysiek fit

- FitzMe: starten met gezonder leven

Denkt u wel eens na over uw gezondheid? Met PZP Zorgadvies maakt u zelf keuzes in wat voor u belangrijk is, als het gaat om gezondheid. Online vindt u snel de support die u zoekt. Zoals laagdrempelige zelftests waarmee u inzicht krijgt in uw mentale én fysieke gezondheid. En praktische tips om meer tijd voor uzelf te nemen, meer te bewegen of gezonder te eten. U krijgt advies op maat waarmee u direct aan de slag kunt. Waar en wanneer het u uitkomt. PZP Zorgadvies is altijd dichtbij, ook als u niet direct zorg nodig heeft. Met PZP Zorgadvies ondersteunen we u bij wat u belangrijk vindt met meer dan twintig

diensten; gewoon bij uw zorgverzekering. Zo krijgt u de support die u nodig heeft.

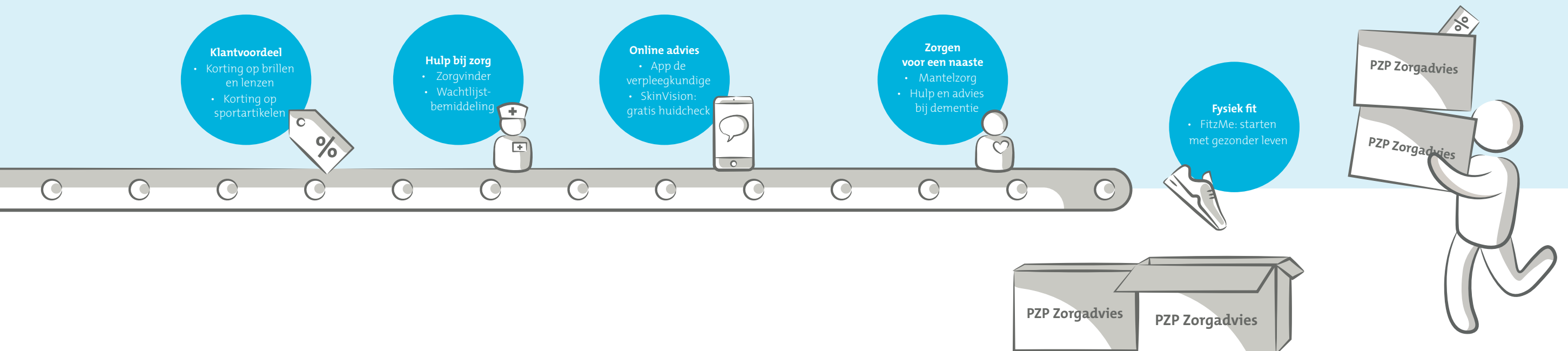
### Zorgeloze zomer

Een zorgeloze zomer begint bij een goede gezondheid. Wist u dat u via PZP Zorgadvies heel eenvoudig met een verpleegkundige appt? Ook op vakantie in het buitenland. Zo is hulp bij een gezondheidsvraag nooit ver weg. PZP Zorgadvies biedt onder andere ook support voor een beter slaappatroon. Dat kan helpen tijdens de warme zomernachten. Of krijg hulp bij spanning en stress en geniet volop van dit zonnige seizoen.

### Benieuwd naar meer extra's?

- Hulp bij (mantel)zorg
- Online advies
- Kortingen
- Fysiek fit

Ontdek alle extra's op [www.pzp.nl/zorgadvies](http://www.pzp.nl/zorgadvies) of scan de QR-code.



## Campagne 'Samen inzetbaar'

# Iedereen fit, gezond en met plezier aan het werk

Het is belangrijk dat we fit, gezond en met plezier aan het werk blijven. Zeker omdat het politievak veeleisend kan zijn en risico's met zich meebrengt. Juist daarom. Onze nieuwe campagne 'Samen inzetbaar' zet het onderwerp duurzame inzetbaarheid op de agenda.

Onze maatschappij is in de afgelopen jaren flink veranderd. We worden met zijn allen steeds ouder, en werken langer door. Digitalisering is van invloed op ons vak en vraagt om nieuwe vaardigheden. En onze samenleving verhardt: we staan vaker tegenover elkaar dan naast elkaar. Veel van onze collega's houden zich bezig met fysiek of mentaal zwaar werk en hebben grotere kans op ziekte en uitval. Een fit lichaam en gezonde geest is belangrijker dan ooit. Daarom is duurzame inzetbaarheid een belangrijk thema. Want willen we met zijn allen vitaal, vakbekwaam en met plezier blijven werken, nu én in de toekomst, dan moeten we zorgen dat we dat kunnen.

### Vakbekwaam tot het pensioen

De campagne 'Samen inzetbaar' spoort mensen aan om zelf aan de slag te gaan als het gaat om duurzame inzetbaar-

heid. "Want dat gebeurt nog te weinig", zegt Lars Brouwer, programmamanager Duurzame Inzetbaarheid bij de politie. "We willen duidelijk maken dat je het niet redt tot aan je pensioen in een functie die niet bij je past. Zelf regie nemen zorgt ervoor dat je langer met plezier aan het werk blijft. De nieuwe campagne geeft collega's daar handvatten voor."


### Vijf keer vitaal

Duurzame inzetbaarheid is meer dan gezond en fit zijn, vertelt Lars. "Het gaat ook om de vraag of je de kennis en kunde hebt om je werk goed uit te voeren. Of je door wil groeien. Of het werk lichamelijk voor jou op de lange duur vol te houden is. En hoe je de toekomst ziet. Daarom draait de campagne om vijf onderdelen: Leren & Ontwikkelen, Loopbaan & Mobiliteit, Vitaliteit & Gezondheid, Werkomgeving & Privé en Leiderschap & Werkcultuur."

Een handige zelfscan – die medewerkers doen via een QR-code op posters en spiegelstickers in politiegebouwen – laat medewerkers zien hoe ze scoren op de verschillende onderdelen. "Het kost twee minuten, maar geeft veel inzicht. Iedere deelnemer krijgt een kort persoonlijk rapport met een aanbeveling voor een eerste stap of vervolgstap op duurzame inzetbaarheid."

### Webinars, workshops, clinics

Collega's krijgen tips en adviezen die onder andere verwijzen naar bijna dertig webinars, workshops en clinics, te vinden op een landingspagina. "Die sluiten allemaal aan op een van de vijf



Lars Brouwer is programmamanager Duurzame Inzetbaarheid bij de politie. Met 'Samen inzetbaar' helpt hij collega's vitaal, vakbekwaam en met plezier te (blijven) werken bij de politie.

onderdelen. En zijn heel verschillend qua intensiteit. Er is dus voor ieder wat wils." Van korte webinars van bekende Nederlanders, zoals een bekende zwemmer die vertelt over doen wat écht bij je past. Tot workshops waarin dieper wordt ingegaan op bepaalde onderwerpen of workshops waaraan je zelf kunt meedoen, zoals een ijsbadchallenge die je leert omgaan met stress. En clinics waarin je lekker in beweging komt, zoals wandelen en hardloopclinics.

### Lang gezond werken

Daaropvolgend kunnen medewerkers gebruikmaken van het vitaliteitsbudget van honderd euro per jaar, om zich

buiten 'Samen inzetbaar' nóg verder te verdiepen in fit en vitaal blijven. Bijvoorbeeld door het geld te gebruiken om hardloopschoenen te kopen na het volgen van een hardloopclinic. Lars: "Met de campagne en alles wat eruit voortkomt, zetten we het onderwerp op

een laagdrempelige en positieve manier op de kaart. Ons doel? Lager ziekteverzuim en minder uitval. Maar we worden vooral blij van fittere, gezonde collega's die met plezier naar het werk gaan en nog lang niet met pensioen willen."

### 'Samen inzetbaar'

Met behulp van een subsidie van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid startte de politie begin 2023 met de campagne 'Samen inzetbaar'. Met 'Samen inzetbaar' daagt de politie iedereen uit om zelf regie te nemen op persoonlijke duurzame inzetbaarheid, nu én in de toekomst. Via [kombijde.politie.nl/doorstromen/samen-inzetbaar](https://kombijde.politie.nl/doorstromen/samen-inzetbaar) vinden medewerkers een ruim aanbod aan webinars en workshops.

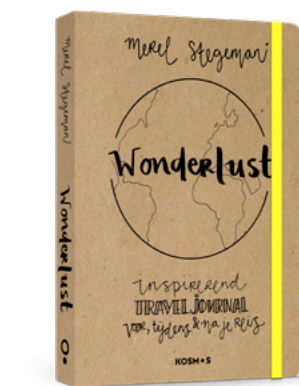


# Uitgelicht

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

## De mooiste boswachterspaden

De natuur écht beleven deze zomer? Treed dan in de voetsporen van de boswachter! De boswachters van Staatsbosbeheer selecteren elk seizoen de mooiste boswachterspaden. Deze voeren langs hun favoriete plekjes, waar u bijzondere planten en dieren kunt zien. U loopt over ruige zijpaadjes waar u anders aan voorbij zou lopen en gaat de heuvel op met het allermooiste uitzicht. Uw volgende wandeling begint via [www.staatsbosbeheer.nl/boswachterspaden](http://www.staatsbosbeheer.nl/boswachterspaden).



## Vul uw rugzak met ervaringen

Staat u weleens stil bij wat reizen met u doet? De traveljournal 'Wonderlust' (Kosmos Uitgevers, EAN: 9789043928380) is anders dan anders. De focus ligt niet op het vastleggen van waar u bent en wat u doet, maar wat de reiservaringen met u doen. Met inspirerende vragen vooraf, tijdens en ná de reis komt u erachter wat u beweegt en welke inzichten u na de reis wilt blijven toepassen. Een mooie manier om uzelf beter te leren kennen. En het ideale cadeau voor backpackers, wereldreizigers en verwonderaars.

## 1000 dingen doen in Nederland met kinderen

Zwemmen tussen haaien, gamen in een wapenkluif of slapen in een brandweerwagen. Ook dicht bij huis beleeft u de leukste avonturen met kinderen. In '1000 dingen doen in Nederland met kinderen' (Kosmos Uitgevers, EAN: 9789021579344) vindt u inspiratie voor een gezellig dagje uit met het gezin. Het boek is praktisch ingedeeld per provincie en wordt afgewisseld met top 10-lijstjes van bijzondere bioscopen of de beste pannenkoekenhuizen. Of u nu op zoek bent naar een cool kinderefeest of een adembenemende attractie: deze gids is een garantie voor een onvergetelijke dag.



# Actief tegen zorgfraude



## Samen houden we de zorg toegankelijk en betaalbaar

Bij PZP vinden we goede en betaalbare zorg het allerbelangrijkst. Maar door fraude komt zorggeld niet altijd op de juiste plek terecht. Daarom zet PZP zich in om fraude actief te bestrijden en te voorkomen. Uw hulp is daarbij heel belangrijk.

Fraude betekent dat een verzekerde of zorgverlener opzettelijk regels overtreedt om er financieel beter van te worden. Bijvoorbeeld door het indienen van een valse nota, voor een behandeling die niet heeft plaatsgevonden. Of door een te hoog bedrag te declareren voor zorg.

### De gevolgen van fraude

Stel u ontvangt wekelijks twintig uur aan persoonlijke verzorging. Zoals hulp bij wassen of hulp bij aan- en uitkleden. In Mijn PZP ziet u dat uw zorgaanbieder wekelijks 30 uur declareert. Dan gaat er wat mis. Er wordt te veel gedeclareerd. Hierdoor gaan zorgkosten omhoog, en stijgt de premie. Fraude maakt zorg dus onnodig duur.

### Fraude voorkomen én sneller ingrijpen

Bij PZP maken we daarom gebruik van het speciale team binnen CZ dat fraude opspoot: Bureau Bijzonder Onderzoek (BBO). Bij afwijkingen in

gebruikelijke patronen start BBO een fraudeonderzoek op. Blijkt na onderzoek sprake te zijn van fraude, dan spoort BBO de onterechte declaraties op en vordert BBO ze terug. In 2022 vorderden we op deze manier bijna € 5.000.000,- terug.

### Wat kunt u doen?

U bent een belangrijke schakel in het opsporen van fraude. Wat u kunt doen? Controleer via Mijn PZP ([www.pzp.nl/mijnppz](http://www.pzp.nl/mijnppz)) welke nota's er voor u zijn ingediend. En meld het direct als u een afwijking ontdekt. Liever een keer te vaak, dan een keer te weinig. Maak een melding in Mijn PZP of neem telefonisch contact op via 0800 023 12 90.

PZP zet alles op alles om fraude te voorkomen. Meer weten? Kijk op [www.pzp.nl/over-pzp/wat-wij-doen/tegen-fraude](http://www.pzp.nl/over-pzp/wat-wij-doen/tegen-fraude).



# Bas

Swets

Politiewerk is soms heftig en risicovol. Dat kan grote impact op een individu hebben en klachten veroorzaken. Met de inzet van assistentiehonden draagt de politie bij aan het welzijn van medewerkers met PTSS.

Prikkelbaarheid, sociale angst, afhankelijkheid, herbelevingen en concentratieproblemen. Allemaal mogelijke gevolgen van een posttraumatische stressstoornis (PTSS). Uit onderzoek van de Radboud Universiteit en de Politieacademie blijkt dat het inzetten van assistentiehonden toegevoegde waarde heeft in het verbeteren van de levenskwaliteit van (oud-)politiemedewerkers met PTSS. “Een assistentiehond geeft collega's een veiliger gevoel, en zorgt dat ze minder klachten ervaren”, vertelt Bas Swets, bedrijfsvoeringspecialist bij de politie.

## Optimaal rendement

“Collega's komen in aanmerking voor een assistentiehond als hun PTSS politiewerkgerelateerd is en er geen op herstel gerichte behandelingen meer zijn”, vertelt Bas. “Na behandeling kijken we naar restklachten en hoe iemand woont en leeft. Kan een hond iets betekenen? Dan doen we een aanvraag bij een van onze aanbieders. Dat is maatwerk. Alleen een geschikte hond biedt optimaal rendement. We gaan daarom serieus met alle aanvragen om.”

## Vinger aan de pols

De politie betaalt de kosten voor de aanschaf, opleiding en noodzakelijke onderhoudskosten van de assistentiehond. En de politie helpt met de selectie en zorgt voor passende ondersteuning.

## Assistentiehond verbetert kwaliteit van leven bij PTSS

“Daarom volgen we collega's die een assistentiehond hebben. We kijken bijvoorbeeld hoe het gaat als iemand voor het eerst op pad gaat met de hond. Ook belangrijk: een assistentiehond moet op zijn tiende levensjaar met pensioen. Daarom kijken we als de hond acht jaar is al of hij nog geschikt is om zijn rol uit te voeren. En hoe het met de collega gaat, als de hond weg moet.”

## Voldoening

Een assistentiehond is een prachtig hulpmiddel, maar niet de heilige graal, benadrukt Bas. “Een hond geneest iemand niet van PTSS, maar helpt wel de kwaliteit van leven te verbeteren. Het verzorgen van een assistentiehond vraagt ook écht inzet van mensen. Gelukkig zijn onze ervaringen vooral positief en zien we snel verbeteringen. En daar doen we het natuurlijk voor.”

### Assistentiehonden

De politie werkt op dit moment samen met vier gecertificeerde aanbieders van assistentiehonden: Bultersmekke Assistedogs, KNGF Geleidehonden, Stichting Assistentiehond Gelderland en Stichting Hulphond Nederland. Zij helpen de juiste hond bij de juiste (oud-)medewerker te plaatsen. Een assistentiehond herken je direct aan het dekje. Kijk voor meer informatie op: [assistentiehonden-politie.yellenge.nl](http://assistentiehonden-politie.yellenge.nl).

“Een assistentiehond geeft collega's een veiliger gevoel, en zorgt dat ze minder klachten ervaren”

Bas Swets is bedrijfsvoeringspecialist bij de politie. In zijn rol houdt hij zich bezig met hulpmiddelen die de kwaliteit van leven van (oud-)collega's van de politie met beroepsgerelateerde gezondheidsklachten kunnen verbeteren.



## Klantvoordeel

# Haal meer uit PZP Zorgadvies

Als klant van PZP profiteert u van meer dan twintig extra's die u support geven bij zorg en gezondheid. Eén van die extra's is de korting op allerlei producten. Van korting op brillen en lenzen tot een voordelige sportoutfit. Gewoon bij uw zorgverzekering. Wat past het beste bij u?

### Sport en bewegen

Bestel een paar duurzame sokken met korting of een voordelig sportpakket. Dat beweegt net wat lekkerder!



### Lekker slapen

Een goede nachtrust is belangrijk. Bestel uw Somnox-slaaprobot of een comfortabele verzwaringsdeken met korting.



### Gezonde voeding

Fijne kookboeken. Allemaal met korting.

### Zien

Scherpe contactlens- en brilaanbiedingen van verschillende aanbieders. Ook geldig op zonne- en beeldschermbrillen.



### Zelfzorg

Zorg goed voor uzelf, bijvoorbeeld met de handige EHBO-kit of allergeendicht beddengoed.



### Horen

Korting op gehoorbescherming, standaard of op maat gemaakt. En batterijen voor uw hoortoestel voor een scherpe prijs.



### Zwanger en kind

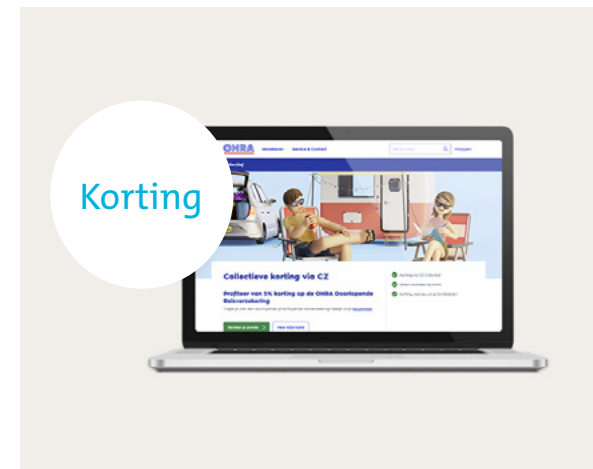
Bent u zwanger of net bevallen? Bestel een fijne babyflessen-startersset of handig nachtlampje met korting.

### Eropuit

Binnenkort een dagje uit? Vakantie geboekt? Bestel voordelig kleding met uv-bescherming. Of regel uw reisvaccinaties.

*Een dagje uit of op vakantie?  
Vind hier relevante  
klantvoordelen.*

Nieuwsgierig? Bekijk alle speciale acties en kortingen. Ga naar [www.pzp.nl/klantvoordeel](http://www.pzp.nl/klantvoordeel) of scan de QR-code.



### Altruist zonnebrand: twee halen, één betalen

De zon. Heerlijk. Goed smeren is erg belangrijk. Zo voorkomt u dat uw huid verbrandt. Bescherm uw huid met de zonnebrandcrème van Altruist. Als PZP-klant krijgt u twee tubes voor de prijs van één. Kies voor een tube met factor dertig of vijftig. Of combineer ze. Kijk op [www.pzp.nl/altruist](http://www.pzp.nl/altruist) voor meer informatie. De actie geldt tot en met 9 juli 2023 of zolang de voorraad strekt.

### 15% korting op uv-kleding van UV-Fashions

Gewone kleding beschermt nauwelijks tegen de zon. U kunt zelfs door uw kleren heen verbranden. Door de speciale weeftechniek beschermt uv-kleding wel tegen schadelijke UVA- en UVB-stralen. En het ziet eruit als 'normale' kleding. Met de uv-beschermende kleding van UV-Fashions geniet u zorgeloos van de zon. Voor meer informatie en bestellen, kijk op [www.pzp.nl/uv-fashions](http://www.pzp.nl/uv-fashions).

### Korting op uw reisverzekering

Voorkom onverwachte kosten tijdens uw vakantie. En ga voor zekerheid met de reisverzekering van OHRA. Twijfelt u tussen een kortlopende of doorlopende reisverzekering? Doe de check. Meer informatie en afsluiten via [www.pzp.nl/zorgverzekering/buitenland/reisverzekering](http://www.pzp.nl/zorgverzekering/buitenland/reisverzekering).

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



# Sneller inzicht bij een verdacht huidplekje

## SkinVision: hoe technologie de arts versterkt



Het aantal huidkankergevallen neemt flink toe. Jaarlijks wordt bij ongeveer 70.000 Nederlanders een vorm van huidkanker ontdekt. Daarom kan een app als SkinVision van grote waarde zijn. Daarin versterken dermatoloog en artificial intelligence (AI, kunstmatige intelligentie) elkaar.

Dermatoloog Martijn Meijs ziet het aantal huidkankerpatiënten in zijn praktijk toenemen. Het is dan ook verstandig om zelf de huid te controleren op verdachte plekje, zegt hij. “Tegelijkertijd weten mensen niet goed wat een verdacht plekje is en wat niet. Vaak kijken mensen het nog een tijdje aan. Dat brengt risico’s met zich mee. Huidkanker geeft meestal weinig last, dus ontdek je het soms pas laat. Terwijl een vroege diagnose erg belangrijk is voor een beter behandelresultaat en kans op genezing.”

### Naar de dokter of niet

PZP is er voor u. Niet alleen als u zorg nodig heeft, maar ook als u gezond wilt worden of blijven. Daarom krijgt u SkinVision, onderdeel van PZP Zorgadvies, gratis bij uw zorgverzekering. Met de app SkinVision checkt u zelf, bijvoorbeeld vanuit uw eigen huis, een mogelijk verdacht plekje op de huid. En beoordeelt u of een bezoek aan de dokter nodig is. Henk van der Molen, AI-expert bij SkinVision, vertelt hoe het werkt. “Je neemt een foto van de



### Zo werkt SkinVision

Twijfelt u over een verdacht plekje op uw huid?

- 1 Download de SkinVision-app op uw telefoon. Als verzekerde van PZP is dat gratis.
- 2 Maak een account aan bij SkinVision.
- 3 Koppel het account aan uw verzekering met uw PZP-relatienummer of BSN.
- 4 Maak een foto van het plekje.
- 5 Binnen dertig seconden krijgt u advies over de vervolgstappen.

Kijk voor meer informatie op [www.pzp.nl/skinvision](http://www.pzp.nl/skinvision).

verdachte plek. De app beoordeelt vervolgens het plekje. Dat gaat via een algoritme, dat ontwikkeld is op basis van drie miljoen foto’s die de app in de afgelopen tien jaar verzamelde. De app deelt de foto’s in: laag of hoog risico. Daarna beoordeelt een panel van dermatologen een gedeelte van de foto’s. Op basis van de beoordeling van het algoritme en de dermatoloog samen geeft de app een uiteindelijk advies: naar de dokter gaan of niet.” Het betekent dus niet dat iemand die naar de dokter moet, altijd huidkanker heeft. De verwijzing naar de huisarts of dermatoloog is bedoeld om aandachtiger onderzoek te doen naar het plekje. Martijn: “Een dermatoloog kijkt, voelt of doet een biopt. De app helpt ons de selectie te maken. Zodat we de juiste mensen op tijd bij de dokter krijgen.”

### Winst

En dat is belangrijk. “Bij goed gebruik wordt de zorg efficiënter, omdat alleen de meer verdachte plekken bij de dokter komen. Winst voor beide partijen”, zegt Martijn. En er zijn meer voordelen. “Door hulpmiddelen als SkinVision vinden we huidkanker vaak in een vroegere fase, waarin behandeling eenvoudiger en minder ingrijpend is voor de patiënt. En dat kost minder tijd én minder geld.” Op zo’n grote schaal huidplekjes beoordelen, kan alleen met de hulp van AI, benadrukt Henk. “Elke foto door een dermatoloog laten checken, gaat niet. Met SkinVision worden alleen de foto’s bekeken waar een beoordeling van de dermatoloog nodig is. Dure medisch-specialistische zorg spreken we zo veel minder aan. AI leert van ons, wij leren van AI.”



**Henk van der Molen** (links) is AI-expert bij SkinVision. **Martijn Meijs** (rechts) is dermatoloog bij het BovenIJ ziekenhuis in Amsterdam. Ze onderzoeken hoe innovaties kunnen bijdragen aan het vroeg signaleren van huidkanker.

### Technologie omarmen

SkinVision is een wetenschappelijk onderbouwde methode om verdachte huidplekjes te checken. Henk: “We doen continu studies naar de nauwkeurigheid van de app. Zoals samen met Erasmus MC. Daaruit blijkt dat SkinVision minstens zo nauwkeurig is als de meeste huisartsen. Het algoritme is zo veilig ingericht dat er nog altijd mensen worden doorverwezen die uiteindelijk gerustgesteld naar huis gaan.” Martijn vult aan: “Technologie als die van SkinVision is een waardevol hulpmiddel voor de patiënt én de dokter. Door techniek te omarmen en uiterst zorgvuldig te gebruiken, boeken we gericht resultaat. En daar doen zowel patiënten als artsen hun voordeel mee.”

### Benieuwd naar meer extra’s?

- Werk aan een gezonde leefstijl met FitzMe
- 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: thuis op vakantie

Op vakantie gaan is niet noodzakelijk om tot rust te komen. Maar het helpt wel om in een andere omgeving te zijn. Ga daarom eens op vakantie in eigen huis. Onze vaste expert Maarten Bijma, gezondheidswetenschapper bij FitzMe, geeft tips.

Zoekt u inspiratie en tips voor als u thuisblijft tijdens uw vakantie? FitzMe helpt u hierbij. Bijvoorbeeld met:

- Podcasts
- Online trainingen
- Lekkere recepten

Maak een account aan via [www.pzp.nl/zorgadvies/fitzme](http://www.pzp.nl/zorgadvies/fitzme) en start uw persoonlijke reis op uw eigen vitaliteitsportal.



### Tip 1

#### Verander uw dagelijkse omgeving en routines

“Het leuke aan op vakantie gaan, is dat u echt even weg bent van de dagelijkse, vaste routines. Zorg daarom voor een andere omgeving waarin u niet snel vervalt in oude gewoontes. Doe thuis alsof u op vakantie bent. Geniet van een uitgebreid ontbijt. Slaap op een andere plek in huis. Ga lekker naar het zwembad. Of geniet van een hele middag lezen.”

### Tip 2

#### Maak goede afspraken met uzelf

“Het gevaar van thuisblijven is dat u blijft hangen in uw dagelijkse routine. En dat u allerlei dingen van uzelf ‘moet’ doen. Maar als u op vakantie bent, gaat u ook niet klussen of de administratie bijwerken. Sluit u daarom af van deze dagelijkse taken. Maak met uzelf de afspraak dat u even niets hoeft. Vakantie is hét moment om de dingen te doen die u leuk vindt. Of u nu op vakantie gaat of niet.”

### Tip 3

#### Ga er lekker op uit

“Ga naar buiten! Geniet van de zomer, de zon en de natuur. In de natuur zijn werkt ontspannend. Vaak komt er ruimte vrij in uw hoofd en de frisse buitenlucht is goed voor uw gezondheid. Ga lekker fietsen, zwemmen of wandelen. Klap uw stoel uit in de tuin en geniet van de zon. En maak uitstapjes, net zoals u op vakantie zou doen.”

# Het verhaal van Lambert van der Leeden

Lambert van der Leeden is blind. Hoe hij ermee omgaat? “Misschien zie ik juist wel meer dan andere mensen.”

Na een auto-ongeluk in 1973, hij is dan 21, verliest Lambert zijn zicht. Na een lang verblijf in ziekenhuizen en een revalidatiecentrum weet hij: ik richt me op wat nog wél kan. En dat blijkt veel te zijn. In het revalidatiecentrum leert hij omgaan met zijn handicap en schoolt hij zich om, van techneut tot administratief medewerker. Tot aan zijn pensioen heeft Lambert werk; eerst als notulist, later als telefonist. In een discotheek ontmoet hij Gonny. Ze hebben veel gemeen en de vonk springt over. Na een tijdje trouwen ze en krijgen ze een zoon.

### Van paard tot tandem

Ook op sportief vlak kan er verrassend veel; Lambert leert paardrijden, waterskiën en langlaufen. Samen met Gonny runt hij tien jaar een tandemclub en start hij met racetandem. Daarbij komt Lambert in aanraking met sportmassage. In 1991 start hij gedreven met de opleiding. “Echt iets voor mij, mijn tastzin is extra goed ontwikkeld. Ik nam alle lessen op band op en werkte ze thuis uit in braille. De docent deed alle oefeningen voor op mij, zodat ik ook de praktijkstof leerde. Thuis oefende ik met Gonny met een skeletmodel, een huisarts kwam uitleggen hoe spieren lopen. Het bleek een gouden greep. Dit werk brengt me, nog steeds, plezier en voldoening.”

### Positieve instelling

Nu fietst het fanatieke stel alleen nog recreatief, in binnen- en buitenland. “Onderweg vertelt Gonny wat ze ziet. Omdat ik zicht heb gehad, zijn veel beelden in mijn brein opgeslagen. Als iemand iets vertelt, zie ik het voor me. Ik heb een mobiele telefoon, smartwatch en laptop en luister naar kranten, boeken en podcasts. Ik jeu-de-boul, zwem en ben lid van een gilde. Ik houd van gezelligheid en vriendschappen. Mijn positieve instelling heeft mij altijd geholpen. Maar vooral Gonny ben ik dankbaar. Zij maakt alles mogelijk. Samen met haar geniet ik volop van het leven.”

### Lambert van der Leeden (71 jaar)

woont in Oirschot met zijn vrouw Gonny. Dit jaar is hij vijftig jaar blind. Of dat gevierd wordt? Het zou zomaar kunnen. Lambert haalt alles uit het leven. Hij is sportmasseur, fietst, is lid van verenigingen en houdt van gezelligheid.

# Spoedzorg in het buitenland

Ziek worden is nooit fijn, al helemaal niet als u op vakantie bent. Bent u straks op vakantie in het buitenland en heeft u onverwacht zorg nodig die niet kan wachten tot u terug bent? Dan is het fijn om te weten wat u vergoed krijgt in uw persoonlijke situatie.



## 1 Ik heb alleen een PZP basisverzekering

Een basisverzekering vergoedt uw kosten voor spoedeisende zorg tot maximaal de Nederlandse prijs. Vaak is zorg duurder in het buitenland. Deze extra kosten krijgt u met alleen een basisverzekering dus niet vergoed. U betaalt eigen risico voor de zorg waar u in Nederland ook eigen risico voor betaalt.



Een reisverzekering biedt extra zekerheid. Bekijk de voordelen op [www.pzp.nl/zorgverzekering/buitenland/reisverzekering](http://www.pzp.nl/zorgverzekering/buitenland/reisverzekering). En sluit met uw PZP zorgverzekering een OHRA-reisverzekering af met vijf procent korting.

## 2 Ik heb een PZP basis- en aanvullende verzekering

De basisverzekering vergoedt uw kosten voor spoedeisende zorg tot aan het Nederlandse tarief. Uit uw aanvullende verzekering ontvangt u een aanvulling op deze vergoeding als u tijdelijk in het buitenland verblijft (maximaal één jaar). Ook bent u zo verzekerd voor medisch noodzakelijke repatriëring. Let op: dit geldt niet als u alleen een aanvullende tandartsverzekering heeft. U betaalt alleen eigen risico voor de zorg uit de basisverzekering.

## 3 Ik heb een PZP zorgverzekering en een reisverzekering met dekking van medische kosten

Een basisverzekering vergoedt alleen de kosten voor spoedeisende zorg tot maximaal de Nederlandse prijs. U krijgt met een (aanvullende) zorgverzekering niet alle buitenlandse zorg volledig vergoed. Bijvoorbeeld de kosten die u moet maken als u door een ongeval of ziekte langer in het buitenland moet blijven. Of de extra reiskosten als u door dringende familieomstandigheden terug naar Nederland moet. Een reisverzekering met vergoeding voor medische kosten kan extra zekerheid bieden. Sommige reisverzekeringen bieden ook een dekking van het eigen risico.

Bekijk vooraf goed of uw zorgkosten zijn verzekerd en wat u vergoed krijgt. Bijvoorbeeld als u naar een gebied gaat met een negatief reisadvies. Zodat u niet voor vervelende verrassingen komt te staan. Meer informatie vindt u op [www.pzp.nl/vergoedingen/buitenland-spoedeisende-hulp](http://www.pzp.nl/vergoedingen/buitenland-spoedeisende-hulp).

## Wat kunt u nu al doen?



### App de verpleegkundige

Een verpleegkundige die met u meegaat op vakantie? Geen probleem! Download App de verpleegkundige, dan heeft u op vakantie altijd medisch advies op zak. Appen kan zeven dagen per week, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Helemaal gratis. Ontdek App de verpleegkundige op [www.pzp.nl/app-de-verpleegkundige](http://www.pzp.nl/app-de-verpleegkundige) of scan de QR-code.



### PZP Helpline

Twijfels of u op vakantie naar het ziekenhuis moet? De PZP Helpline adviseert u en helpt u een arts of ziekenhuis in de buurt te vinden. Sla het PZP Helpline nummer alvast op. Zo kunt u altijd snel bellen als u onverwacht zorg in het buitenland nodig heeft. De PZP Helpline is 24/7 bereikbaar op telefoonnummer +31 13 594 94 00. Houd rekening met gebruikelijke belkosten en eventuele extra kosten omdat u belt vanuit het buitenland.



### EHIC

Met de gratis EHIC (European Health Insurance Card) toont u in de meeste Europese landen en Australië eenvoudig aan dat de rekening voor zorg betaald wordt door PZP. Hierdoor hoeft u de rekening meestal niet voor te schieten. Meer informatie of de EHIC direct bestellen? Ga naar [www.pzp.nl/ehic](http://www.pzp.nl/ehic). Houd rekening met een levertijd van ongeveer vijf werkdagen.

*"Prettig dat ik antwoord op mijn probleem heb gekregen terwijl ik op vakantie ben"*

## Column



**Ad  
Wennekes**

### Vernieuwde vormcollectiviteit PZP blijft bij CZ

Al vanaf het begin (2006) is Ad Wennekes betrokken als adviseur voor de politievakbonden bij het collectieve contract van de Politie Zorgpolis (PZP). Geen onbekend terrein voor hem, want Ad was al als adjunct directeur betrokken bij de voorloper hiervan, de DGVP. Medio volgend jaar stopt hij ermee.

Maar voor het zover is, wordt eerst het nieuwe contract voor PZP beklonken. Dat traject liep de afgelopen maanden. De uitkomst: de Stichting PZP neemt namens de politievakbonden het gehele contract over, in goed overleg met de werkgever. En PZP blijft, zoals het er nu uitziet, de komende jaren bij CZ.

“SiRM heeft in opdracht van de Stichting PZP en in samenwerking met de werkgroep Transitie, een onafhankelijk en objectief onderzoek uitgevoerd en een vergelijking tussen een aantal zorgverzekeraars gemaakt,” geeft Ad aan. “Met enkele hiervan hebben we gesprekken gevoerd en aangegeven wat we belangrijk vinden voor de politieverzekerden. Op basis hiervan hebben we geconcludeerd dat CZ voor ons nog steeds de beste optie is.”

CZ blijft onder meer een eigen accountteam faciliteren dat verzekerden te woord staat. “Dat was gezien de privacy van de politimedewerkers een vereiste,” zegt Ad. Ook het pakket aan speciale aanvullende verzekeringen was van doorslaggevende waarde. Daarnaast verliep de samenwerking de afgelopen jaren van beide kanten naar tevredenheid.

Doelstelling voor de komende jaren is met name PZP ook voor de jongere medewerker aantrekkelijker te maken. Ad: “Zo waarborgen we de solidariteit en daarmee de betaalbaarheid van de polis. En houden we het ook toegankelijk voor de gepensioneerde deelnemers, die na hun dienstverband bij PZP mogen blijven.”

**Ad Wennekes** is sinds 2010 adviseur van de vier politievakorganisaties die samen met de werkgever het contract PZP beheerden. Naast zijn werk voor PZP en DGVP heeft hij ook binnen de politie een aantal projecten gedaan, waaronder de invoering van de Fysieke Vaardigheid Toets. Medio 2024 geeft hij het stokje door na 50 jaar voor DGVP en PZP te hebben gewerkt.

## Puzzel

### Win Cool Earplugs

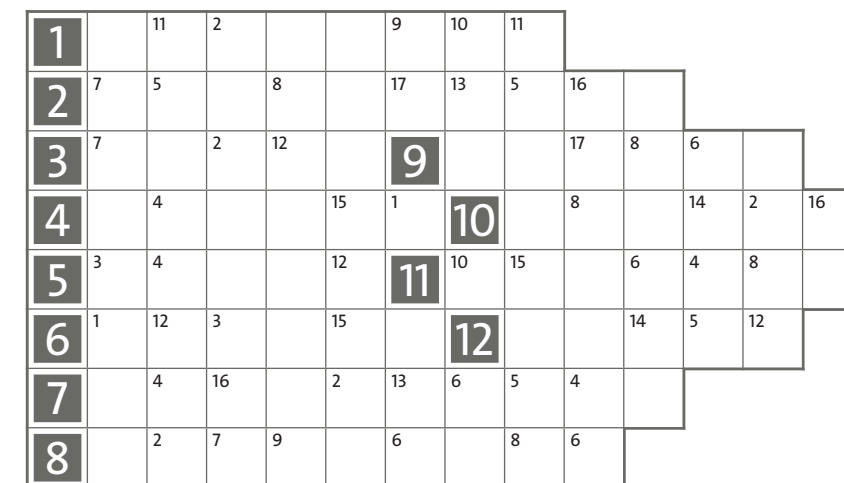
Met Cool Earplugs beschermt u uw gehoor voor harde muziek. Maar ze zijn ook heel geschikt tijdens het werken, reizen, slapen en zwemmen. Wilt u kans maken op deze herbruikbare oordopjes? Vul onderstaande puzzel in en stuur een e-mail met de oplossing vóór 31 juli 2023 naar [prijsvraag@pzp.nl](mailto:prijsvraag@pzp.nl) 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, telefoonnummer en relatienummer van PZP. De winnaars krijgen persoonlijk bericht. Op deze puzzel zijn de algemene spelvoorwaarden van toepassing: [www.pzp.nl/spelvoorwaarden](http://www.pzp.nl/spelvoorwaarden).



### Filippine puzzel

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar de gelijkgenummerde vakjes van de oplossingsbalk.

- |   |             |   |             |    |                                |
|---|-------------|---|-------------|----|--------------------------------|
| 1 | scheikundig | 5 | cel         | 9  | plaats waar hout bewerkt wordt |
| 2 | bodemlaag   | 6 | onmiskenaar | 10 | vaart minderen                 |
| 3 | wit         | 7 | kleur       | 11 | citrusvrucht                   |
| 4 | grappig     | 8 | internetter | 12 | gebrek                         |



“CZ is nog steeds de beste partij voor ons collectief”

## Colofon PZP magazine 1-2023

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

### Rechten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van PZP verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden. Dit magazine is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. PZP is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



## Controleer regelmatig uw huid

Met SkinVision controleert u gemakkelijk uw huid. Maak hier een gezonde gewoonte van. Bijvoorbeeld voor en na uw vakantie. In de app kunt u een herinnering instellen, zodat u de volgende check niet vergeet.

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



Retouradres: Postbus 4322, 5004 JH Tilburg

Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



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