

PZP

magazine

02
2019

*"Belangrijk om de juiste
behandeling te kiezen,
samen met uw arts"*

Maaïke Schuurmans

Belangenbehartiger bij
Borstkankervereniging Nederland

Hebt u nog de juiste zorgverzekering?

Tips van de voedingshuisarts



"Bij een pechjaar betaal ik het eigen risico uit het vakantiegeldpotje"



10

Straatvraag

Houdt u geld apart om het eigen risico te betalen?



12

PZP-verzekerde Jenny heeft SLE

Één op de 1000 krijgt deze auto-immuunziekte. "Beter word ik niet meer, maar ik haal alles uit het leven"



18

Tips van de voedingshuisarts

Huisarts Jacqui van Kemenade deelt tips over voeding en leefstijl.



19

Het verhaal van Wilco Koeman

Al sinds zijn jeugd heeft Wilco poly-artrose. "Ik was iemand die altijd maar doorging. Nu moet ik echt naar mijn lichaam luisteren."

Inhoud

- 4 PZP geeft hulp en advies bij zorg
- 5 Column Erwin Koenen
- 6 Uitgelicht
- 8 Hebt u nog de juiste zorgverzekering?
- 10 Straatvraag
- 11 Klantvoordeel
- 12 PZP-verzekerde Jenny heeft SLE
- 14 Column Commissie PZP
- 15 Kort nieuws
- 16 Persoonsgerichte zorg bij borstkanker
- 18 Tips van de voedingshuisarts
- 19 Het verhaal van Wilco Koeman
- 20 Wat weet u van de zorgkosten in Nederland?
- 22 Hoe zit dat nou?
- 23 Puzzel



PZP geeft hulp en advies bij zorg



Wanneer u zorg nodig hebt, komt er veel op u af. Daarom helpen wij u hier graag mee. Want als er iemand met u meedenkt, staat u sterker. 3 tips waar PZP u mee kan helpen.

1 Bereidt u goed voor op het gesprek met de dokter

Binnenkort naar de dokter? Als u zich goed voorbereidt op een gesprek met uw arts, kunt u de juiste vragen stellen en samen met uw arts de juiste beslissing nemen. Bereidt u voor met onze voorbeeldvragen en bekijk het spiekbriefje op www.pzp.nl/spiekbriefje.

2 Sneller geholpen met wachtlijstbemiddeling

PZP maakt afspraken met zorgverleners over hoe snel je bij hen terecht moet kunnen. Is er een wachtlijst voor uw behandeling? Misschien kunt u in een ander ziekenhuis sneller terecht. We zoeken het graag voor u uit. U kunt wachtlijstbemiddeling aanvragen op www.pzp.nl/wachtlijstbemiddeling.

3 Twijfel? Vraag om een second opinion

Twijfelt u over uw behandeling? Of lijkt de oorzaak van uw klachten onvindbaar? Een second opinion kan zorgen voor nieuwe inzichten of u juist geruststellen. Onze zorgadviseurs kunnen u helpen bij het regelen van een second opinion. Ook een internationale topspecialist van Best Doctors behoort hierbij tot de mogelijkheden. Kijk op www.pzp.nl/second-opinion voor meer informatie.



Kijk op www.pzp.nl/zorgadvies voor meer tips.

Column



Erwin
Koenen

“Met ons specialistische kennis kunnen we u gericht zorgadvies geven”

De jaarwisseling staat voor de deur. Een nacht vol gezelligheid, maar helaas ook een nacht waarin politiemensen en andere hulpverleners veel te vaak te maken krijgen met geweld. En het geweld beperkt zich niet alleen tot deze avond, het aantal geweldsincidenten tegen politieambtenaren blijft maar stijgen. Onbegrijpelijk en schandalig. Voor mij is het heel duidelijk, wanneer je niet met je handen van politiemensen af kan blijven, verdien je een vrijheidsstraf.

Helaas zijn de gevolgen van dit geweld niet te overzien. Misschien moet u (tijdelijk) stoppen met werken door opgelopen letsel of krijgt u psychische klachten. De medewerkers van PZP staan dan voor u klaar, met hun specialistische kennis kunnen ze u uitgebreid advies geven over de zorg die u nodig hebt.

En natuurlijk zijn we er niet alleen voor politiemensen die te maken hebben gehad met geweld, maar voor alle politieambtenaren. We hebben weer mooie betaalbare pakketten voor u samengesteld zodat u zorgeloos naar uw huisarts, apotheek of ziekenhuis kunt gaan. En met onze aanvullende verzekeringen kunt u kiezen voor extra zekerheid voor fysio, bril, spoedeisende hulp in het buitenland of tandartszorg. Meer informatie leest u op: www.pzp.nl/zorgverzekering

Hebt u vragen? Schroom dan niet om contact met ons op te nemen. Ik wens u een rustige en veilige jaarwisseling toe en vooral een gezond 2020!

Erwin Koenen,
voorzitter Commissie PZP

Uitgelicht

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

Honderd reizen die je leven veranderen

Het jaar zit er weer bijna op. December is voor veel mensen een tijd van bezinning. Even terugblikken en weer plannen maken voor het komende jaar. Daar kan het boek '100 reizen die je leven veranderen' van Lonely Planet (ISBN 9789021571911) u wellicht bij helpen. In dit boek delen ervaren reizigers hun meest bijzondere reiservaringen en inzichten, plus de momenten die hen als individu hebben veranderd. Een verzameling inspirerende verhalen, met bijzondere foto's en praktische details die u kunnen inspireren voor een volgende reisbestemming.

Winterwandelen met NS

Even een frisse neus halen. Dat is heerlijk in de winter; de natuur is prachtig dit seizoen! Toe aan een stevige winterwandeling? Langs de kust, door de Veluwe of over de hei? Probeer dan eens een NS-wandeling. U loopt de mooiste routes; van station naar station. Uitgelopen? Dan neemt u heel makkelijk het openbaar vervoer weer terug naar huis. Zie ook: www.ns.nl/dagje-uit/wandelen#/

Een gezonde start

Januari is de maand van goede voornemens als gezonder eten, meer bewegen en een paar kilo kwijt raken. Gezond drinken hoort hier natuurlijk ook bij. PZP helpt u graag die gezonde start te maken. Daarom krijgt u van PZP dertig procent korting op Stipp, de waterfles die u helpt gezond en voldoende water te drinken. Doet u mee? Ga dan naar www.hydranome.com/CZ19 en gebruik de kortingscode CZ19. Tip: Stipp is ook heel geschikt als gezond presentje zodat u samen aan de goede voornemens voor 2020 kunt werken!



Hans Peeters, Vogelbescherming Nederland

Maak uzelf blij met vogels dichtbij

Wordt u ook zo blij van vogels in de tuin of op het balkon? Doe dan via www.vogelbescherming.nl/mijn-vogeltuin de gratis Postcode Vogelcheck en ontdek welke vogels in uw buurt leven. U krijgt dan van de Vogelbescherming makkelijke en praktische tips voor die vogels. In de winter maakt u bijvoorbeeld veel vogeltjes blij met een vetbolletje of een nestkastje, het houdt ze lekker warm! Wie goed voert, ziet veel vogels in de tuin of op het balkon. En begint u daar op tijd mee, dan hebt u daar de hele winter plezier van. Bijvoorbeeld tijdens de Nationale Tuinvogeltelling op 24, 25 en 26 januari 2020.



Een tafel vol kerstengelen

Kerst vieren we samen. Maar wat als dat niet vanzelfsprekend is? EngelenTafel brengt mensen bij elkaar om samen een warme kerstmiddag of -avond te beleven. Wilt u graag samen kerst vieren en is dat niet vanzelfsprekend voor u? Of stelt u juist graag uw huis en hart open voor mensen die anders alleen zijn met kerst? Kijk dan eens op www.EngelenTafel.nl. Iedereen die geraakt is door dit idee kan meedoen. Wie weet geniet u deze kerst van nieuwe ontmoetingen, warmte en aandacht.



Feestelijke cocktails zónder alcohol

De feestdagen komen eraan; daar horen feestelijke drankjes bij. Schenk eens een 'mocktail'; een cocktail zonder alcohol. Kies uw favoriete smaak sap, tonic of bruiswater en combineer dat met een lekkere siroop, fris fruit en verse kruiden. Wees creatief! Wat dacht u van grapefruit met rozensiroop, cranberry met rozemarijn, of sinaasappel met warme specerijen zoals kruidnagel? Haal uw mooiste glazen uit de kast, want ook alcoholvrije traktaties verdienen aandacht. En voor wie die scheut rum of gin echt niet kan missen: wist u dat er van de meeste sterkedrank ook een 0,0-variant is?

Warme Winter Weken

Een nostalgisch winkeldorp in Anton Pieck-stijl, vol met leuke snuisterijen. De mooiste levende kerststal van Midden-Nederland. Een Smulplein met lekkere winterse versnaperingen; van thee en glühwein tot oliebollen en broodjes worst. En volop activiteiten voor kinderen. Zelf brood bakken boven een knapperend vuurtje, schilderen, knippen, plakken, rijgen en kaarsen maken. Klinkt dit als muziek in uw oren? Reis dan tot 23 december 2019 af naar Soest, voor de Warme Witte Winter Weken! Op www.warmewittewinterweken.nl vindt u meer informatie.

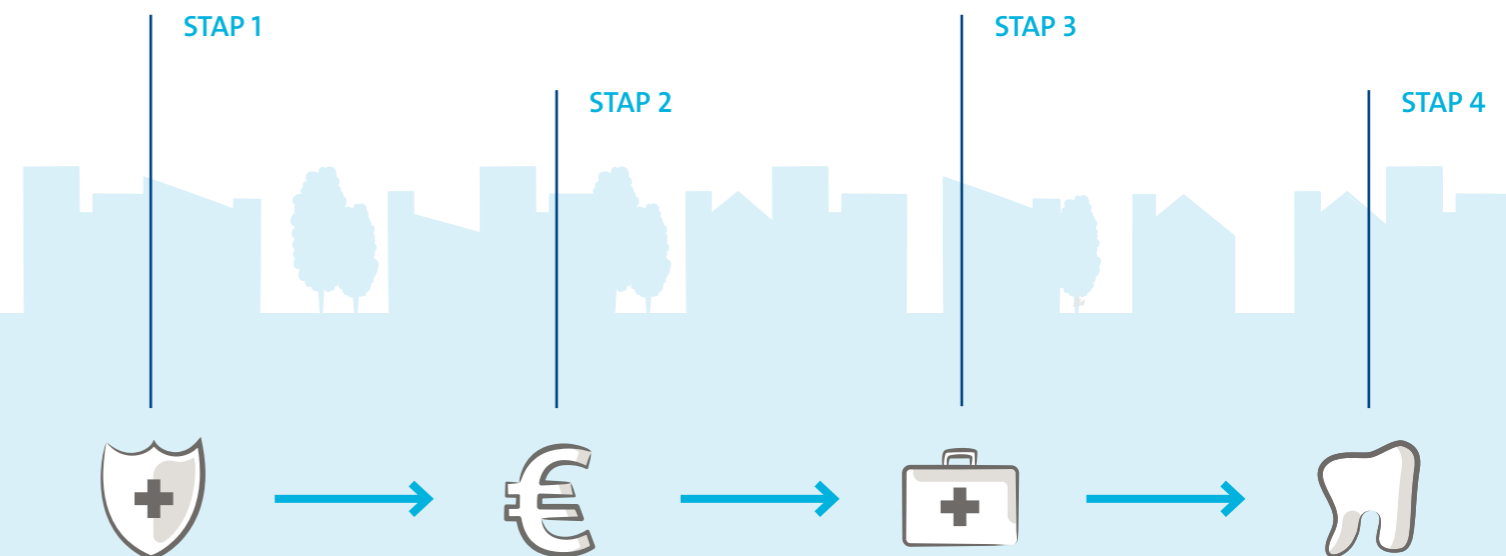
Wilt u reageren op een artikel of is u iets opgevallen in PZP magazine?

Stuur dan een e-mail naar pzpmagazine@pzp.nl. U kunt ook een reactie sturen naar PZP magazine, postbus 4322, 5004 JH Tilburg.

Hebt u nog de juiste zorgverzekering?

PZP helpt u met kiezen

U hebt uw nieuwe polis voor 2020 inmiddels ontvangen. Twijfelt u of uw verzekering nog past bij uw wensen, leeftijd of gezinssituatie? Of verwacht u dat uw situatie volgend jaar gaat veranderen? Dan past een andere verzekering misschien beter bij u dan de verzekering die u al hebt. PZP adviseert u graag!



STAP 1

Kies uw basisverzekering

In de basisverzekering zit de meest voorkomende zorg, zoals de huisarts, ziekenhuis en apotheek. In Nederland is het verplicht om een basisverzekering af te sluiten. U kunt bij PZP kiezen uit drie basisverzekeringen. Bekijk en vergelijk de drie basisverzekeringen op www.pzp.nl/zorgverzekering.

STAP 2

Kies uw eigen risico

Iedereen van 18 jaar of ouder betaalt bij kosten uit de basisverzekering eerst het verplicht eigen risico. Voor sommige zorg betaalt u geen eigen risico. Bijvoorbeeld voor een bezoek aan de huisarts, verloskundige en kraamzorg. In 2020 is het verplicht eigen risico € 385,-. Dit heeft de overheid bepaald. U kunt dit eigen risico verhogen met een vrijwillig eigen risico tot maximaal € 885,-. Hoe hoger het vrijwillig eigen risico, hoe lager de premie.

Wist u dat...

U het verplicht eigen risico ook in termijnen kunt betalen? Kijk voor meer informatie en aanmelding op www.pzp.nl/gespreide-betaling-eigen-risico.

STAP 3

Kies uw aanvullende verzekering

Niet alle zorg wordt vergoed in de basisverzekering. Zoals fysiotherapie, alternatieve zorg of spoedeisende zorg in het buitenland. U kunt deze zorg apart verzekeren in een aanvullende verzekering. Bij PZP vindt u aanvullende verzekeringen die oplopen in vergoeding, maar ook die afgestemd zijn op de levensfase. Een aanvullende verzekering is niet verplicht, maar kan er wel voor zorgen dat u niet voor onverwachte kosten komt te staan. Benieuwd welke zorgverzekering het beste bij u past? Kijk op www.pzp.nl/zorgverzekering.

STAP 4

Kies uw tandartsverzekering

Wilt u tandartskosten verzekeren? Dan hebt u hier een aparte aanvullende verzekering voor nodig. U kunt dan kiezen voor de aanvullende verzekering Tandarts PZP. Hebt u gekozen voor de aanvullende verzekering Jongeren PZP? Dan zijn tandartskosten al meeverzekerd. U hoeft dan geen extra tandartsverzekering te kiezen.

Wilt u liever persoonlijk advies?
Bel ons op
0800 023 12 90

Tips om op uw premie te besparen

- Denk na of een vrijwillig eigen risico bij u past. Als u verwacht weinig medische kosten te maken, kan dit gunstig voor uw premie zijn.
- Betaal uw premie per jaar en ontvang twee procent korting op uw premie.
- Misschien hebt u recht op zorgtoeslag via de Belastingdienst. U kunt dit via www.toeslagen.nl aanvragen.

PZP doet meer dan alleen zorg vergoeden

Wat er ook is: we helpen u graag de zorg te vinden en te regelen die u nodig hebt. Of u nu een beginnende gezondheidsklacht hebt of twijfelt over een diagnose of behandeling. Of wilt u een second opinion? Wij zijn er om u te helpen. Ook als u voor een ander zorgt. Onze zorgadviseurs staan voor u klaar. Kijk op www.pzp.nl/zorgadvies. Liever persoonlijk advies? Bel het PZP Zorgteam via 013 593 83 10.

Vind eenvoudig de beste zorg
Op www.pzp.nl/zorgvinden vindt u eenvoudig een zorgverlener bij u in de buurt. En u ziet meteen of deze gecontracteerd is voor PZP. Ook kunt u het verschil in wachttijden zien en beoordelingen bekijken. Kiest u voor een gecontracteerde zorgverlener, dan heeft dit voordelen. Zo hoeft u bijvoorbeeld zelf niets voor te schieten. U kunt voor de meeste zorg bij alle ziekenhuizen terecht.

Contact met PZP

Wilt u uw zorgverzekering inzien of wijzigen of wilt u persoonlijk advies over uw verzekering?

- Regel dit eenvoudig en snel online via MijnPZP op www.pzp.nl/mijnpzp
- Stel uw vraag via www.pzp.nl/klantenservice
- Bel met onze adviseurs via telefoonnummer 0800 023 12 90
Wij zijn op werkdagen bereikbaar van 08.00 tot 19.00 uur.
Kijk voor onze extra openingstijden in december op www.pzp.nl/openingstijden.

We stelden deze vraag
in het centrum
van Weert



Straatvraag

Houdt u geld apart om het eigen risico te betalen?

Edward de Wolf (56 jaar)

“Het verplicht eigen risico heb ik vrijwillig met € 500,- verhoogd, naar € 885,-. Een fors bedrag, waar ik niet per se geld voor apart houd eigenlijk. Het maakt wel de maandelijkse premie voor de zorgverzekering aantrekkelijker. Gelukkig zijn zorgkosten bij mij amper aan de orde. En als ik een keer een pechjaar heb op gezondheidsgebied, dan betaal ik het eigen risico uit het vakantiegeldpotje. Dat verandert dan in het pechpotje.”

Bert en Trees Konings (65 en 66 jaar)

“Wij betalen het verplicht eigen risico in tien maandelijkse termijnen. Dan merk je het niet en hoort het bij de vaste lasten. Op deze manier komen we ook nooit voor verrassingen te staan. En je loopt geen risico, want het geld dat je niet verbruikt, wordt weer teruggestort. Dat is bij ons overigens niet het geval: met onder meer medicatie voor een trage schildklier gaat die € 385,- bij ons beiden wel op.”

Demi Poell (23 jaar)

“Ja, ik zorg dat er genoeg geld op mijn rekening staat voor onverwachte uitgaven zoals het eigen risico. Daar spaar ik voor. Als student let ik sowieso op mijn uitgaven. Het eigen risico heb ik niet vrijwillig verhoogd. In principe maak ik het bedrag niet op, maar ik heb wel elk jaar kosten voor de dermatoloog en astma-medicatie. Gelukkig zijn dat behapbare bedragen om te betalen.”

Verwacht u zorgkosten te maken en betaalt u het eigen risico liever niet in één keer? Dan kunt u ervoor kiezen om uw verplicht eigen risico van € 385,- in tien termijnen te betalen. Hebt u aan het eind van het jaar te veel betaald? Dan ontvangt u dit het eerste kwartaal van het volgende jaar automatisch terug. Op www.pzp.nl/gespreide-betaling-eigen-risico vindt u meer informatie.

Klant voordeel



Lanaform waterkussen van € 49,95 voor € 37,45

Geniet van een goede nachtrust met dit comfortabele waterkussen (50 x 70 centimeter). U kunt het kussen naar eigen wens vullen met twee tot vijf liter water. Het vormt zich naar uw hoofd en hals, wat zorgt voor een optimale ondersteuning. Bestel het waterkussen nu voor € 37,45 in plaats van € 49,95 bij de CZ Gezondheidswinkel: www.czgezondheidswinkel.nl of via telefoonnummer 0413 246 308. Deze actie is geldig tot 1 april 2020.



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

Sporten met korting

Hebt u het goede voornemen om in het nieuwe jaar te starten met sporten? U krijgt als PZP-verzekerde korting via het High Five Fitness Network. De korting geldt bij diverse lokale sportscholen en bij landelijke ketens als Basic Fit, Health City en fit20. Kom in beweging! Kijk op www.pzp.nl/sporten-met-korting voor meer informatie en de voorwaarden. Bij vragen kunt u High Five Health Promotion bereiken via telefoonnummer 020 426 12 34.



Ruim € 12,- korting op Domo elektrische onderdeken

Met deze eenpersoons elektrische onderdeken warmt u uw bed snel op. Het is gemaakt van zachte fleecestof, heeft zes warmtestanden en is beveiligd tegen oververhitting. U kunt de deken gewoon in de wasmachine wassen. Als PZP-verzekerde betaalt u nu € 37,50 in plaats van € 49,95. U kunt de elektrische deken bestellen bij de CZ Gezondheidswinkel via www.czgezondheidswinkel.nl of via telefoonnummer 0413 246 308. Deze actie is geldig tot 1 april 2020.





“Beter word ik niet meer, maar ik haal alles uit het leven wat erin zit.”

Jenny

Jenny woont in Friesland, met haar vijf kinderen en vier kleinkinderen in de buurt. Vanuit haar huis en rolstoel doet ze zoveel mogelijk leuke dingen. Zo werkt ze bijvoorbeeld als fotograaf en journalist mee aan het online showbizmagazine Behind the Stars. www.behindthestars.nl

Jenny

Jenny (53 jaar) heeft SLE, een auto-immuunziekte.

“Ik ben al heel lang ziek”, vertelt Jenny. “Het begon zo’n tien jaar geleden met Hodgkin, lymfeklierkanker. Vervolgens heb ik van alles gehad, allerlei infecties en tumoren. Mijn afweersysteem werkt niet goed, waardoor het steeds slechter gaat. Mijn haar is uitgevallen, net als mijn spieren. Daarom zit ik sinds een jaar in een rolstoel.”

Een echte doener

Ondanks alles is Jenny altijd blijven werken. Zo’n twintig jaar bij de politie; eerst in uniform op straat, later als rechercheur binnen grote landelijke onderzoeken. Lange tijd wist niemand dat ze ziek was; chemokuren plande ze tussen haar diensten door. Tot haar gezondheid écht roet in het eten gooide en ze stopte bij de politie. “Toen was ik al begonnen met een studie journalistiek. Ik heb bereikt wat ik tijdens mijn jeugd voor ogen had: ik wilde altijd journalist worden. Als showbizjournalist bij De Telegraaf had ik de grootste binnen- en buitenlandse artiesten voor mijn camera. Als freelancer pak ik momenteel nog steeds op wat ik kan.”

Blij met PZP

Jenny werkt al even niet meer bij de politie, maar is wel nog bij PZP verzekerd. “Veel mensen spreken slecht over zorgverzekeraars, maar ik heb de allerbeste! Als je ziek bent moet je zoveel keuzes maken, alles is nieuw. PZP helpt en ondersteunt me daar heel goed bij.”

Altijd op zoek naar mooie dingen

Het is niets voor Jenny om bij de pakken neer te zitten. “Het liefst zou ik nog aan de Paralympics meedoen”, lacht ze. “Psychologen hebben me gezegd: als je je doel niet haalt, is dat frustrerend. Ik vind het veel frustrerender om géén doelen te hebben. Ik ben niet meer de Jenny van vroeger die naar alle party’s en premières ging, maar ik zoek wél nog steeds naar mogelijkheden en positiviteit. Mijn kinderen, kleinkinderen en vriendinnen beuren me altijd op. Als ik er doorheen zit, belt er altijd wel iemand. Alsof ze het aanvoelen. Dan plannen we een dolle avond. Onlangs heb ik bijvoorbeeld

met vriendinnen mijn stekeltjeshaar knalroze geverfd. En in de zomer ben ik naar Roemenië afgereisd, om voor een online showbizmagazine verslag te doen van een groot muziekfestival én Robbie Williams te interviewen. Veel mensen weten niet dat ik daarna dagenlang op bed lig om bij te komen. Maar dat heb ik ervoor over.”

Bij mensen met SLE keert de afweer zich tegen de eigen cellen. Het is een ongeneeslijke auto-immuunziekte, die bij ongeveer 1 op de 1000 mensen voorkomt.



Miriam Barendse

“Een bijdrage leveren aan die ene wens”

Mijn vader (85 jaar) zegt altijd: een gezond mens heeft 1000 wensen en een ziek mens maar 1. Ik denk dat deze wijsheid zeer herkenbaar is voor degenen die ziek zijn geweest danwel geconfronteerd zijn met ziekte binnen gezin of familie. Het is inmiddels een bekend gegeven dat we met zijn allen ouder worden, de maatschappij ingewikkelder en daarmee het werk stressvoller. De kans op ziekte, zowel fysiek als psychisch, neemt toe. Op zo'n moment ervaar je ook de waarde van een goede gezondheidszorg in ons land en een goede ziektekostenverzekering!

In mijn nieuwe functie van voorzitter van de VMHP (Vereniging van Middelbare en Hogere Politieambtenaren, red.) speelt gezondheid en welzijn van collega's een belangrijke rol in mijn dagelijks werk. Dit was ook het geval in mijn vorige functie; politiechef Midden Nederland. Ik ervaar in mijn nieuwe rol dat vakbonden

en werkgever zeer betrokken en actief hetzelfde nastreven, namelijk een goede en veilige organisatie voor de medewerkers!

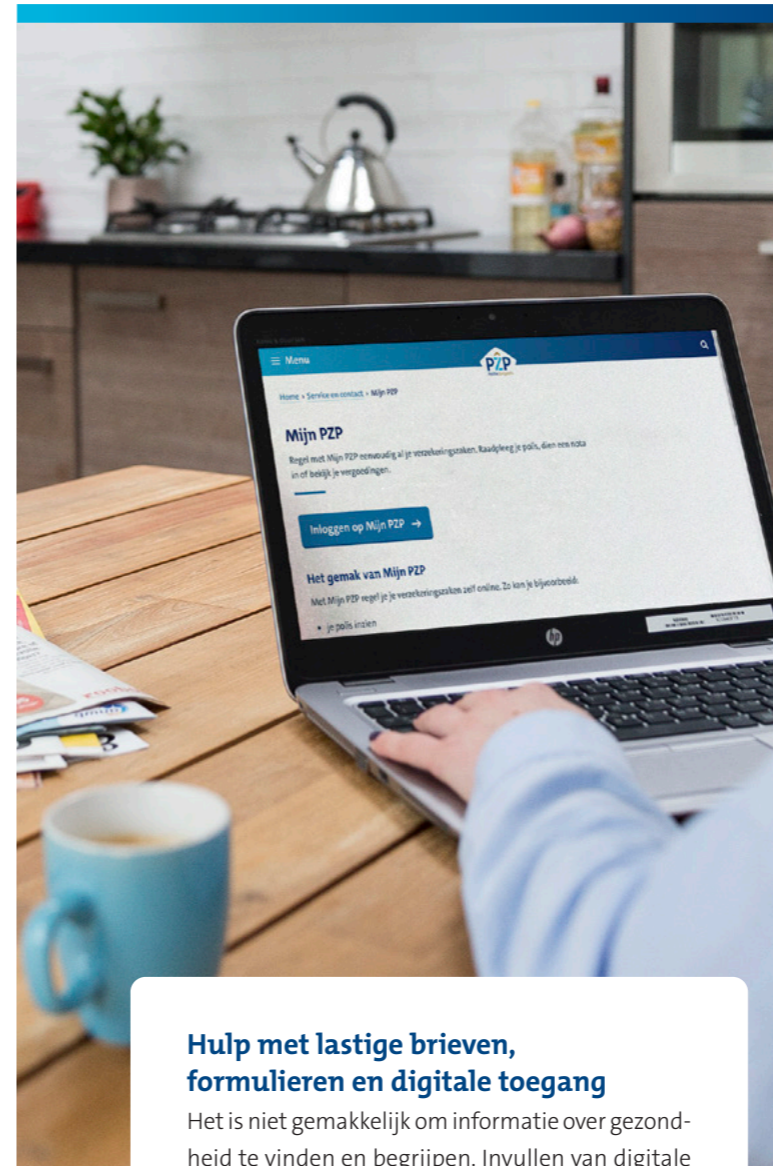
Dit komt onder meer tot uiting in de gezamenlijke deelname van vakbonden en werkgever in de Commissie PZP. In deze commissie trekken zij gezamenlijk op om zo tot een zo goed mogelijk pakket aanvullende verzekeringen en de hoogte van de premie te komen. Verder is ook het onderwerp preventie een belangrijk punt voor de Commissie PZP.

Terug naar het gezegde van mijn vader. Ik gun eenieder zijn 1000 wensen. De Commissie PZP doet er alles aan om die ene wens, namelijk “beter worden”, mede mogelijk te maken. En daar wil ik graag mijn bijdrage aan leveren!

Miriam Barendse, voorzitter VMHP

Kort nieuws

Log in op www.pzp.nl/mijnpzp



Inloggen op Mijn PZP is veranderd

Sinds kort kunt u in Mijn PZP alleen nog inloggen met de DigiD app of uw DigiD inloggegevens en sms-controle (ook mogelijk met gesproken sms op een vaste telefoon). In Mijn PZP kunt u bijvoorbeeld uw polis wijzigen, een declaratie indienen of uw zorgverbruik bekijken. Uw persoonlijke en medische gegevens staan erin. Deze gegevens zijn privé. Inloggen in Mijn PZP moet daarom altijd veilig zijn. Daar letten we bij PZP scherp op. Ook verplicht de overheid alle instanties (waaronder ook zorgverzekeraars) om hun inloggebruik aan te scherpen. Download de DigiD app of activeer inloggen met sms-controle via Mijn DigiD. Zo zijn uw gegevens beter beschermd.

Hulp met lastige brieven, formulieren en digitale toegang

Het is niet gemakkelijk om informatie over gezondheid te vinden en begrijpen. Invullen van digitale formulieren om toegang tot de juiste zorg te krijgen is soms complex. De administratie rondom uw zorgverzekering is af en toe knap ingewikkeld. Zelfs als u geen moeite hebt met lezen, schrijven en/of rekenen. We willen u graag helpen met de moeilijke regels, lastige brieven en formulieren rondom zorg en uw verzekering. Bel PZP op 0800 023 12 90 of stuur een bericht via de site. Kijk op www.pzp.nl/service-en-contact.

PZP magazine stopt met plastic

Om uw privacy te waarborgen, wordt PZP magazine in een gesloten verpakking verstuurd. Op dit moment is dat nog een plastic folie. Dat is niet de meest milieuvriendelijke oplossing. Daarom stopt PZP magazine, mede door signalen van verzekeren, vanaf de volgende editie over op blanco enveloppen. Zo blijft uw privacy gegarandeerd, maar dan met een beter te verantwoorden alternatief.

Persoonsgerichte zorg bij borstkanker

De kwaliteit van borstkankerzorg is hoog in Nederland, de kans op overleven wordt steeds groter. Behandelingen zijn wel vaak pittig, met mogelijke bijwerkingen op korte en lange termijn. Maaïke Schuurman zet zich als belangenbehartiger bij Borstkankervereniging Nederland (BVN) in voor 'samen beslissen': "Bijwerkingen hebben invloed op de kwaliteit van uw leven. Het is belangrijk om weloverwogen de juiste behandeling te kiezen, samen met uw arts."

Tot nog maar een paar jaar geleden bepaalde de arts het behandelplan, vooral op basis van medische gegevens. Inmiddels weten we hoe belangrijk het is dat een behandeling ook past bij de persoonlijke situatie van patiënten, zij leven tenslotte verder met de mogelijke bijwerkingen. Voor een goede kwaliteit van leven na de behandeling is betrokkenheid van patiënten bij behandelkeuzes dus onmisbaar. Samen beslissen, noemen we dat. Een thema dat de laatste jaren bij de overheid, patiëntenverenigingen zoals BVN, zorgverleners en zorgverzekeraars veel aandacht heeft, zeker ook bij PZP. Maaïke: "Uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: de beste zorg. Een bewust proces is daarvoor essentieel. Een patiënt die goed geïnformeerd en betrokken wordt en zélf keuzes mag maken, ervaart meer grip op de situatie."

Iedere patiënt is uniek

Artsen hebben de taak een patiënt goed te begeleiden in het hele behandeltraject. Partijen als BVN en PZP helpen ze daarbij. Maaïke vertelt: "Zorgverleners hebben steeds meer informatie tot hun beschikking over mogelijke bijwerkingen van een behandeling op een specifiek individu. Samen met onder meer PZP werkt BVN

aan een gepersonaliseerde keuzehulp voor arts én patiënt. Op basis van de biologische kenmerken van een patiënt kan met behulp van data, algoritmes en kunstmatige intelligentie steeds beter voorspeld worden hoe goed een bepaalde behandeling zal aanslaan en in hoeverre bepaalde bijwerkingen zullen optreden."

Samen beslissen

"Samen beslissen wordt makkelijker bij gebruik van een keuzehulp", legt Maaïke uit. "Door aan de hand van een keuzehulp écht het gesprek aan te gaan, kan zorg beter afgestemd worden op de persoonlijke wensen van een patiënt. Zo slaan we samen een brug tussen wat medisch gezien het beste is en wat een patiënt daarnaast zelf belangrijk vindt."

Heft in eigen hand

Goede informatie, voldoende rust en (bedenk)tijd zijn van belang om weloverwogen keuzes te kunnen maken in het behandeltraject. De informatie die patiënten in het ziekenhuis krijgen, is nog vaak heel algemeen. Verdiep uzelf daarom ook in uw ziekte, tipt Maaïke. "Maak daarbij gebruik van betrouwbare websites, zoals www.borstkanker.nl en de patiëntenfolder van BVN. Bereid gesprekken in het

Check voor meer voorbeeldvragen ons spiekbriefje op www.pzp.nl/spiekbriefje

ziekenhuis goed voor." De 'drie goede vragen' zijn een handige leidraad voor gesprekken met een zorgverlener: wat zijn mijn opties, wat zijn de voor- en nadelen van deze opties en wat betekent dit voor mij persoonlijk en voor mijn leven? Maaïke: "Wie doorvraagt, krijgt vanzelf meer gevoel bij de verschillende behandelopties én de impact daarvan op het eigen leven. Sta stil bij wat voor u belangrijk is."

Praat over gedachtes en gevoelens

Het is logisch - en ook goed - dat zorgverleners gericht zijn op de medische kant van het verhaal. Maaïke: "Deel als patiënt ook uw verhaal met uw zorgverlener, zodat hij 'de mens achter de ziekte' leert kennen. Dan kan hij beter met u meedenken en u beter begeleiden. Vindt u het spannend om keuzes te maken over uw behandeling? Vraag dan uw arts om een beslissing te nemen en daarbij rekening te houden met wat voor u belangrijk is."

Maaïke

Schuurman

“Er is altijd iets te kiezen”

Zorg die verder gaat

Bij PZP vinden we dat al onze verzekerden persoonsgerichte zorg verdienen. Daarom stimuleren we ziekenhuizen om zorg persoonsgericht te maken. En dus af te stemmen op iemands persoonlijke wensen en kenmerken, waardoor de kans op een succesvolle behandeling groter wordt. We hebben bijvoorbeeld alle Nederlandse ziekenhuizen gevraagd op welke manier zij de wensen van een patiënt centraal stellen bij de behandeling van borstkanker. Geven ze genoeg bedenktijd en rust na het stellen van de diagnose? Bieden zij een keuzehulp voor het type behandeling? Gebruiken ze de drie-goede-vragenmethode in gesprekken, of specifieke testen of voorspellingsmodellen om het effect van een behandeling beter in te schatten? Alle antwoorden vindt u terug in onze Zorgvinder. Zo weet u wat u kunt verwachten van uw behandeling. www.pzp.nl/zorgvinder

Tips van de voedingshuisarts

Gezond eten verkleint de kans op hart- en vaatziekten en overgewicht. Hoe zorgt u ervoor dat u gezond eet? Huisarts Jacqui van Kemenade is gespecialiseerd in voeding en leefstijl. Ze deelt haar tips.

Tip 1

Eet vers, onbewerkt eten

“Gezonde voeding is in de basis voor iedereen gelijk, en heel simpel: eet echt eten. Dat betekent verse en onbewerkte producten, geen pakjes en zakjes. Het hongers hormoon ghreline en andere verzadigingshormonen reageren anders op bewerkte voeding, dat vaak minder vezels en meer zout en suiker bevat. Ook juicen en shaken zorgt ervoor dat we voedsel sneller opnemen en verwerken in ons lijf. Met als gevolg dat we sneller honger hebben en te veel eten.”

Tip 2

Slaap meer, stress minder

“Gezond eten alleen is niet genoeg om gezonder te leven. Daar is meer voor nodig. Zoals slaap. Als we te weinig slapen, hebben we meer honger. Slaapt u onregelmatig of slecht? Dan hebt u vaker prikkels van het hongers hormoon en ervaart u minder verzadiging. Daarnaast maken we eerder foute eetkeuzes als we moe zijn. Ook stress is van invloed. Aanhoudende spanning legt de spijsvertering nagenoeg stil. En er ontstaat een honger naar suiker.”

Tip 3

Na feesten komt vasten

“Met de feestdagen laten we al snel de teugels vieren. We eten te veel en ongezond(er). Geef uw lichaam na de kerstdagen daarom pauze. Letterlijk: door even niks te eten. Met de kerstmaaltijden en tussendoortjes heeft uw lichaam zoveel energie gekregen, daar kunt u wel even op teren. Voorkom dat uw lichaam de energie opslaat als vet en buik even uit. Sla de volgende ochtend het ontbijt over, drink water en maak een lekkere wandeling.”

In oktober verscheen 'Leefstijl op recept' van Jacqui van Kemenade. Het boek gaat over gewicht, gezond leven en hoe je aan chronische ziektes zoals diabetes kunt ontsnappen. Aan de hand van vijf pijlers (voeding, beweging, slapen, stress en hormonen) geeft het inzicht in de werking van ons lichaam en de effecten van leefstijl op onze gezondheid.

Het verhaal van Wilco Koeman

Wilco Koeman (vijftig jaar) heeft al sinds zijn jeugd poly-artrose: artrose in meerdere gewrichten. Begin dit jaar werd hij als gevolg hiervan volledig afgekeurd. “Ik was iemand die altijd maar doorging. Nu moet ik echt naar mijn lichaam luisteren.”

“In mijn jeugd ben ik meerdere keren geopereerd aan mijn knieën”, vertelt Wilco. “In de loop der jaren kreeg ik op meer plaatsen pijn: in mijn schouders, nek, handen en voeten.” In 2014 werden de klachten zo erg dat de huisarts Wilco doorstuurde naar de reumatoloog. Na verschillende onderzoeken werd de diagnose poly-artrose gesteld. “Het is fijn om te weten dat mijn klachten een oorzaak hebben, maar ook confronterend.”

Hulp vragen

“Mijn leven is namelijk flink veranderd door de artrose, en ook voor mijn omgeving is er veel anders. Ik werkte als accountmanager, maar begin dit jaar moest ik daarmee stoppen. Mijn vrouw is meer gaan werken en ik neem – waar mogelijk – het huishouden voor mijn rekening. 's Ochtends heb ik de meeste energie. 's Middags moet ik even gaan liggen en 's avonds ben ik op. Verjaardagen van familie en vrienden sla ik hierdoor soms over. Ook heb ik door braces om mijn handen minder kracht, waardoor ik vaak om hulp moet vragen.”

Doorgaan met leven

Om de diagnose beter te kunnen accepteren, volgde Wilco een revalidatietraject. “Ik heb gesprekken gehad met een psycholoog en met een therapeut gekeken wat ik nog wel en wat ik niet meer kan. Nog steeds voel ik me wel eens boos en verdrietig, maar ik ben ook nuchter. Na een baaldag zet ik de knop om. Zelig in een stoel zitten is niets voor mij. Ik ga door met mijn leven. Wandelen in de natuur of aan de slag in mijn moestuin. Ik blijf leuke dingen doen en genieten van wat wél kan.”

Meer dan twee miljoen Nederlanders hebben een vorm van reuma, waarbij artrose het meest voorkomt. Bij artrose gaat het kraakbeen in de gewrichten in kwaliteit achteruit. Er kunnen knobbels op het bot ontstaan. Artrose beschadigt de gewrichten en spieren, veroorzaakt vermoeidheid en pijnlijke en stijve gewrichten die moeilijk bewegen. www.reumanederland.nl

Wilco Koeman

Wilco is vijftig jaar en woont in Woudenberg. Hij is getrouwd en heeft drie kinderen, waarvan er nog één thuis woont. Ondanks zijn artrose is Wilco nog steeds vaak te vinden in zijn moestuin. Ook wandelt hij graag.

Wat weet u van de zorgkosten in Nederland?

Aan het einde van het jaar maakt u weer een keuze voor uw zorgverzekering, vaak op basis van wat u verwacht nodig te hebben. Maar zorg komt soms ook onverwacht. En het ene jaar hebt u meer zorg nodig dan het andere. Gelukkig is het in Nederland zo geregeld dat u altijd toegang hebt tot noodzakelijke zorg. Kent u het prijskaartje van de zorg in Nederland? Test uw kennis!

Betaalt u alleen voor de zorg die u zelf nodig hebt?

- Ja
- Nee

Wie bepaalt de hoogte van het eigen risico?

- De overheid
- Zorgverzekeraars

Hoeveel betaalt u aan zorg?

- € 2.095,-
- € 5.805,-

Hoeveel stegen de zorgkosten het afgelopen jaar?

- € 3 miljard
- € 50 miljoen

Hoeveel geld betalen we in Nederland aan ziekenhuiszorg?

- Ruim € 22,5 miljard
- Ruim € 10 miljard

Wat kost een opname op de intensive care?

- € 5.480,-
- € 12.240,-



Nee, u betaalt mee aan de kosten van noodzakelijke zorg voor alle Nederlanders. Ook als u geen zorg nodig hebt, betaalt u dus mee aan de zorg voor mensen die dit wel nodig hebben. Dit noemen we een solidair zorgstelsel. We zorgen voor elkaar zodat iedereen de zorg kan krijgen die nodig is. En die hij of zij alleen mogelijk niet zou kunnen betalen.

De overheid bepaalt de hoogte van het verplicht eigen risico en waarvoor het eigen risico geldt. Het verplicht eigen risico in 2019 en 2020 is € 385,-.

In 2018 betaalde u gemiddeld **€ 5.805,-** aan zorgkosten, of u nu zelf zorg nodig had of niet. U betaalt mee via de premie, maar ook via belastingen en bijvoorbeeld het eigen risico, de eigen bijdrage en directe betalingen aan zorgverleners of zorginstanties¹.

¹ Het gaat niet alleen om zorg in ziekenhuizen of verpleeghuizen, maar om zorg in brede zin zoals kinderopvang. De overheid ziet dit ook als zorgkosten.

€ 3 miljard, de zorgkosten stegen per persoon met gemiddeld € 140,-. De totale zorgkosten waren daarmee hoger dan € 100 miljard. In 2001 was dit nog 'maar' € 50 miljard. Het zorggebruik en de zorgkosten in Nederland stijgen ieder jaar. Omdat we via de basisverzekering samen de zorg betalen, stijgt ook de premie.

In één jaar hebben we in Nederland met elkaar **meer dan € 22,5 miljard** aan ziekenhuiszorg betaald.

Een opname op de intensive care kost gemiddeld **€ 12.240,-**. In 2017 vergoedden we voor 16.000 verzekerden € 200 miljoen euro voor deze soort zorg.

U betaalt dus ook mee aan bijvoorbeeld de heupoperatie van uw buurman.

Van alle premies die PZP ontvangt, gaat ruim 97% direct naar het betalen van zorg.

Kijk voor meer informatie over hoe PZP met de zorgkosten omgaat en de premie berekent op www.pzp.nl/premiebeleid.

Hoe zit dat nou?

Wilt u uw zorgverzekering aanpassen? Doe dat dan vóór 1 januari 2020. De Unit PZP praat u bij over hoe u dit het beste doet, en wat u vervolgens van ons mag verwachten.

Luc Houët



“Kiest u een nieuwe basisverzekering of een andere aanvullende verzekering? Wilt u de hoogte van uw vrijwillig eigen risico veranderen? Het is goed om ieder jaar opnieuw te bekijken of uw zorgverzekering nog bij u past. Wijzigingen mag u vanaf medio november tot en met 31 december doorgeven.”

Klantenservice

“Vergoedingen en pakketten veranderen per 2020. Zoekt u advies om te bepalen of u uw zorgverzekering wilt wijzigen? Neem dan contact op met de Unit PZP. Onze collega's zitten klaar om u te helpen. Is er een wijziging nodig? Dan kunnen zij veel zaken direct afhandelen.”

Mijn PZP

“Het is het makkelijkst en snelst om uw wijzigingen online door te geven via Mijn PZP. U logt veilig in met uw DigiD, vervol-

gens is de wijziging binnen een paar klikken geregeld. Een aantal wijzigingen wordt direct – automatisch – in gang gezet, waardoor u snel alles geregeld hebt. Meer complexe wijzigingen worden zo snel mogelijk door ons verwerkt.”

Helpt u ons een handje?

“Bent u van plan uw polis te wijzigen? Dan raden wij u aan om uw wensen goed voor uzelf op een rijtje te zetten, zodat u ze in één keer goed aan ons kunt doorgeven. Wacht u daarmee tot de laatste week van december? Dan komt alles ook in orde. Maakt u zich geen zorgen als we uw oude premie nog een keer in rekening brengen, het verschil corrigeren we zo snel mogelijk.”

Luc Houët

1e medewerker Declaraties PZP

U kunt uw wijzigingen op verschillende manieren aan ons doorgeven:

- Mijn PZP: www.pzp.nl/mijnpzp
- Online vragenformulier: www.pzp.nl/stuur-je-vraag
- Post: Postbus 4322, 5004 JH Tilburg
- Telefonisch: 0800 023 12 90

Vanaf 16 december staat onze Klantenservice extra lang voor u klaar:

- 16 tot en met 30 december op werkdagen van 08.00 tot 21.00 uur
- Zaterdag 21 december van 09.00 tot 17.00 uur
- Dinsdag 24 december van 8.00 tot 17.00 uur
- Zaterdag 28 december van 09.00 tot 17.00 uur
- Zondag 29 december van 10.00 uur tot 15.00 uur
- Dinsdag 31 december van 08.00 tot 17.00 uur

Puzzel

Win een wake-up light

De wake-up light van Lanaform maakt u op een meer natuurlijke wijze wakker met een combinatie van licht en geluid. Het licht wordt geleidelijk sterker en het geluid (natuurgeluid of radio) begint op de ingestelde wektijd. Met de schemerfunctie valt u 's avonds in slaap bij geleidelijk afnemend licht. Wilt u kans maken op een wake-up light? Vul onderstaande puzzel in en stuur een e-mail met de oplossing vóór 19 januari 2020 naar prijsvraag@pzp.nl onder vermelding van 'puzzel'. Een briefkaart sturen kan ook: PZP magazine puzzel, postbus 4322, 5004 JH Tilburg. Vermeld in uw bericht uw naam, adres en telefoonnummer. De winnaars krijgen persoonlijk bericht.



Horizontaal

- 1 felroze 9 ezelsgeluid 10 toegankelijk
- 11 hulpmiddel 14 insect 15 oppervlaktemaat 16 beeldverhaal 20 lied
- 22 communicatietechniek
- 24 roeispaan 25 verlichtingsmiddel
- 29 zwarte kleverige stof 31 voor-malige Baskische beweging
- 33 verheugen 36 rivier in Spanje
- 37 bijwoord 38 nazenden

Verticaal

- 2 geen enkel ding 3 paling 4 zeehond
- 5 van de grond nemen 6 zanik
- 7 Europese vrouw 8 klipgeit 12 op deze wijze 13 plaaggeest 17 punt van behandeling 18 kostbare stof
- 19 bloeimaand 21 ondiepte in zee
- 22 schoppen 23 snoepgoed
- 26 liefkozing 27 uitbouw aan een huis 28 omlijsting 30 Italiaans eiland
- 32 overmatig 34 maf 35 hoog aanzien

	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					37		
38							

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

34	5	2	16	5	29	8	26	38	8
----	---	---	----	---	----	---	----	----	---

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 Merkmangement CZ, Swaans
Communicatie
Vormgeving
CZ studio
Fotografie

CZ Studio, Sacha Goossens
Druk
Weiss-Druck, Monschau, PZP magazine wordt gedrukt op milieuvriendelijk papier.



De telefoongesprekken en e-mails worden vertrouwelijk behandeld. Wij geven uw gegevens niet aan anderen. Wel kunnen wij uw gegevens gebruiken om u informatie te sturen over de (zorg)verzekeringen van PZP. Stelt u hier geen prijs op, dan kunt u dit schriftelijk aan ons laten weten: PZP, postbus 4322, 5004 JH Tilburg. De PZP legt gegevens vast volgens de AVG (Algemene verordening gegevensbescherming). Wilt u PZP magazine niet meer ontvangen? Stuur dan een e-mail naar pzpmagazine@pzp.nl. Aan deze uitgabe zijn geen rechten te ontleenen.

**Zoek je zorg**

Typ bijv. GGZ en kies uit de lijst

In de buurt van

Typ bijv. plaats of postcode

NL

Zoeken**Krijg je die zorg vergoed?**

Of je zorg wordt vergoed hangt af van welke zorg je krijgt en welke zorgverzekering je hebt. Bekijk de vergoedingen in jouw basisverzekering, aanvullende verzekering en tandartsverzekering van PZP.

[> Vind jouw vergoeding](#)**Het PZP Zorgteam wijst je de weg**

Kom je er niet uit? Het PZP Zorgteam helpt je graag een gecontracteerde zorgverlener te vinden die precies past bij je wensen. Bel (015) 593 83 10 of [stuur je vraag](#).

[> Meer over PZP Zorgteam](#)**Een goed gesprek met de dokter**

Binnenkort naar de dokter? Als je je goed voorbereidt kan de dokter je beter helpen. En kan je zelf beter meebeslissen over de zorg die je krijgt.

[> Bereid je voor](#)

Kies de zorg die bij u past

Als u de verschillen kent, kunt u beter kiezen. Dat geldt ook voor uw zorg. Bekijk de verschillen tussen zorgverleners en kies de zorg die het beste bij u past.

www.pzp.nl/zorgvinder