

PZP

magazine

02
2020

"PZP is ook
voor jongeren
interessant"



Hans Schoones

Lid Commissie PZP

**Hebt u nog de juiste
zorgverzekering?**

**Keuzehulp biedt inzicht en
houvast bij behandelingen**





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



4

Straatvraag

Hoe kiest u de zorgverzekering die bij u past?



12

“Ik geef mensen de tijd en de ruimte om hun problemen voor even te vergeten”

Anneke Greving is gastvrouw en kapster bij Hamelhuys Assen. Dat is een IPSO inloophuis voor mensen die direct of indirect met kanker te maken hebben. "Als je een- op-een met mensen bezig bent, ontstaat er als vanzelf een vertrouwensband."

Inhoud

- 4 Straatvraag
- 5 Column Miriam Barendse
- 6 Hebt u nog de juiste zorgverzekering?
- 8 Uitgelicht
- 9 Klantvoordeel
- 10 Beter door Bedrijfszorg
- 12 Anneke Greving,
vrijwilligster bij Hamelhuis
- 14 Column Commissie PZP
- 15 Kort nieuws
- 16 Keuzehulp biedt inzicht en houvast
bij behandelingen
- 18 Tips van de fysio- en manueel therapeut
- 19 Het verhaal van Lea Kant
- 20 6.000 kilometer roeien,
letterlijk een waanzinnig idee
- 22 Uw zorgverzekering aanpassen
in december
- 23 Puzzel



Het verhaal van Lea Kant

Lea staat bekend als patient zero, ze is één van de eerste Nederlanders bij wie het coronavirus is vastgesteld. "Het is een bizarre tijd geweest, maar ik heb nog een paar doelen te halen."

Jan van de Werken

Hoe kom je op het idee om van New York naar Rotterdam te roeien? Politiedeskundige Jan gaat deze enorme tocht met drie collega's afleggen om geld in te zamelen voor het Ronald McDonald Huis.

We stelden deze vraag
in het Modekwartier
in Arnhem

Straatvraag



Hoe kiest u de zorgverzekering die bij u past?

Paulo Mulder (24 jaar)

“Je zou me een laatbloeiër kunnen noemen, maar ik woon nog thuis bij mijn ouders. Mijn moeder regelt dan ook mijn zorgverzekering voor mij. Het afgelopen jaar zijn we wel overgestapt, omdat ze kijkt of het goedkoper kan. Dat vindt ze belangrijk. Zelf heb ik me er nog niet mee bezig hoeven houden. Nu ik op zoek ga naar mijn eigen plek, zal ik me ook in zoiets als dit gaan verdiepen.”

Gea Arends (56 jaar)

“Van ruilen komt huilen, zeg ik altijd maar. Daarom switch ik nooit. Niet van zorgverzekering, maar ook niet van energieleverancier bijvoorbeeld. Die paar tientjes vind ik het niet waard, om eerlijk te zijn. Ik betaal mijn premie van de collectieve en aanvullende verzekering per maand, daarin zit ook mijn verplicht eigen risico al verwerkt. Door gespreid te betalen ben ik niet in april of mei in één keer mijn vakantiegeld kwijt.”

Ayomi Tegelaar (36 jaar)

“Ik kijk elk jaar of mijn zorgverzekering nog goed bij mij past. Wat verwacht ik nodig te hebben, wat zijn de voorwaarden en welke premie hoort daarbij? Op basis daarvan maak ik jaarlijks opnieuw mijn keuze, maar dat betekent niet dat ik ook elk jaar overstap. Vergelijken vind ik belangrijk, zodat ik zeker weet dat ik voor de beste prijs-kwaliteit ga. Tegelijkertijd ben ik een loyale klant; als ik niks beters voor mijn wensen vind, blijf ik.”

U hebt uw nieuwe polis voor 2021 inmiddels ontvangen. Samen met de wijzigingen in de zorgverzekering. Past uw verzekering nog bij uw huidige situatie? En hoe kiest u de zorgverzekering die echt bij u past? Wij adviseren u graag. Lees meer op pagina 6 en 7 van dit PZP magazine.



Column



Miriam Barendse

“Wij staan
voor jullie klaar”

Het jaar loopt alweer op zijn eind en net als alle andere dingen dit jaar zullen ook de feestdagen anders verlopen door het coronavirus. Geen uitgebreid familie bezoek en geen reisjes naar de sneeuw. We passen ons aan en we gaan door, maar makkelijk is het niet.

Dit merken we ook op de werkvloer. Veel politiemensen geven aan ongerust te zijn, niet alleen vanwege het virus zelf, maar ook omdat het geweld tegen politiemensen steeds meer oploopt nu mensen een korter lontje hebben. Hierdoor is het belangrijk om nog meer alert te zijn en dit vergt veel van jullie.

Bij PZP doen we er alles om jullie last te verminderen. Het Accountteam

PZP staat voor jullie klaar bij vragen. Maar ook door te sporten kan je even je gedachten verzetten en daarbij is het in deze tijd natuurlijk zeer belangrijk om lichamelijk ook fit te blijven. Daarom kunnen jullie als klant van PZP voordelig sporten bij heel veel sportscholen en krijg je zelfs korting op een sportoutfit: www.pzp.nl/klantvoordeel.

We gaan zien wat het nieuwe jaar ons brengt. Weet in ieder geval dat wij voor jullie klaar staan en dat jullie ons voor alle gezondheidsvragen kunnen bereiken. Let op jezelf en op anderen.

Miriam Barendse
Voorzitter Commissie PZP

Hebt u nog de juiste zorgverzekering?

U hebt uw nieuwe polis voor 2021 inmiddels ontvangen. Samen met de wijzigingen in de zorgverzekering. Past uw zorgverzekering nog bij uw huidige situatie? En hoe kiest u de zorgverzekering die echt bij u past? Wij adviseren u graag.

 Bekijk alle wijzigingen op www.pzp.nl/wijzigingen

Zo kiest u een passende zorgverzekering

STAP 1

Kies uw basisverzekering

In de basisverzekering zit de meest voorkomende zorg, zoals de huisarts, ziekenhuis en apotheek. Dat is voor iedere basisverzekering gelijk. Toch zijn er verschillen. Zo is de premie voor de Zorgbewustpolis bijvoorbeeld lager, omdat u alles online regelt.

STAP 2

Kies uw eigen risico

Ook in 2021 blijft het verplicht eigen risico voor iedereen van achttien jaar en ouder € 385,-. U kunt dit eigen risico verhogen met een vrijwillig eigen risico tot maximaal € 885,-. Hoe hoger het vrijwillig eigen risico, hoe lager uw premie.

Wist u dat...

U het verplicht eigen risico ook in termijnen kunt betalen? Verwacht u zorgkosten te maken en betaalt u het eigen risico liever niet in één keer? Betaal dan uw verplicht eigen risico vooraf in tien termijnen. Wel zo makkelijk. Kijk voor meer informatie en aanmelding op: www.pzp.nl/gespreid-betalen.

STAP 3

Kies uw aanvullende verzekering

Met onze aanvullende verzekeringen is er altijd een die bij u past. Met extra vergoedingen voor bijvoorbeeld fysiotherapie, alternatieve zorg of spoedhulp in het buitenland.

 Liever persoonlijk advies?
Bel ons op 0800 023 12 90

STAP 1

STAP 2

STAP 3

STAP 4



STAP 4

Kies uw tandartsverzekering

De kosten voor de tandarts kunnen snel oplopen. Wilt u niet voor verrassingen komen te staan? Kies dan een aanvullende tandartsverzekering. Zo bent u ook voor tandartskosten goed verzekerd. Oók voor orthodontie.

Benieuwd welke zorgverzekering het beste bij u past?

Kijk op: www.pzp.nl/zorgverzekering.

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 u zijn.
- Betaal uw premie per jaar, halfjaar of kwartaal en ontvang maximaal twee procent korting op uw premie.
- Misschien hebt u recht op zorgtoeslag via de Belastingdienst. U kunt dit via www.toeslagen.nl aanvragen.

Meer dan alleen zorg vergoeden

Bij uw verzekering krijgt u ook veel extra's. Zo controleert u met SkinVision eenvoudig zelf uw huid op verdachte plekje's. Stelt u uw gezondheidsvraag snel en simpel via de chat van App de verpleegkundige. Wel zo makkelijk! Bekijk alle extra's op www.pzp.nl/zorgadvies.

Contact met PZP

Wilt u uw zorgverzekering inzien of wijzigen? Dan regelt u dit eenvoudig via Mijn PZP. Wilt u liever persoonlijk advies? Ook dan staan we voor u klaar. U vindt onze openingstijden op www.pzp.nl/service-en-contact.

Uitgelicht

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

Lama Luna en Karel Kievit

Lama Luna beleeft avonturen en maakt vrienden over de hele wereld. Na al het reizen ontdekt Lama Luna dat thuis eigenlijk de fijnste plek van allemaal is. Lilian was 36 jaar toen ze de diagnose ALS kreeg. Ze schreef het prentenboek Lama Luna en Karel Kievit (ISBN 9789464081060) voor haar tweejarige zoontje en andere jonge lezers van twee tot zeven jaar, om hen te stimuleren de wereld te ontdekken en nieuwsgierig te blijven. Voor elk verkocht boekje gaat er € 1,- naar Stichting ALS Nederland. Kijk voor meer informatie op www.leefalslili.nl.



66 portretten van 99-jarigen

Tegenwoordig heeft bijna iedereen een smartphone met een goede camera. Maar er is ook nog een hele generatie die nooit selfies maakt. Mensen die het verdienen om met respect te worden vastgelegd. Politieagent en fotografe Anki Leene maakte 66 portretten van 99-jarigen, voor haar boek Lang zal ik leven. In woord en beeld. 66 prachtige verhalen van vervlogen tijden, gekoesterde wijsheden en ontroerende liefdesgeschiedenissen. En de bijna-eeuwelingen zijn er klaar voor om nog veel meer dingen mee te maken. Het boek is te bestellen via langzalikleven.nl, voor PZP-verzekerden met korting voor €32,50 (inclusief verzendkosten) met de code 66PZP99.

EHBO-app: altijd voorbereid op noodsituaties

Weet u precies wat u moet doen in geval van nood? Van brandwond tot vergiftiging en van bewusteloosheid tot een kneuzing: met de EHBO-app van het Rode Kruis hebt u altijd goede instructies voor meer dan tachtig veelvoorkomende EHBO-situaties op zak. In een noodsituatie geeft de app ook gesproken instructies. De app is gratis te downloaden, zowel voor iPhone als Android-smartphones.



Hoe verliefd bent u op Nederland?

Reisblogger Roëll de Ram vindt de meest bijzondere plekken dicht bij huis. Ze zette ze voor u op een rij, in het reisinspiratieboek *Verliefd op Nederland* (Uitgeverij Kosmos, ISBN 9789021578569, € 22,50). Van avontuurlijke natuur waar het barst van de wilde dieren, tot bijzondere accommodaties om een nachtje te logeren. Het boek staat vol wereldberoemde highlights, culturele hotspots, toffe steden, mooie boottochten, goede restaurants en heerlijke stranden. Allemaal in ons eigen land. Dit boek gaat u verleiden om vaker in Nederland op vakantie te gaan.

Download de gratis EHBO-app



Klant voordeel

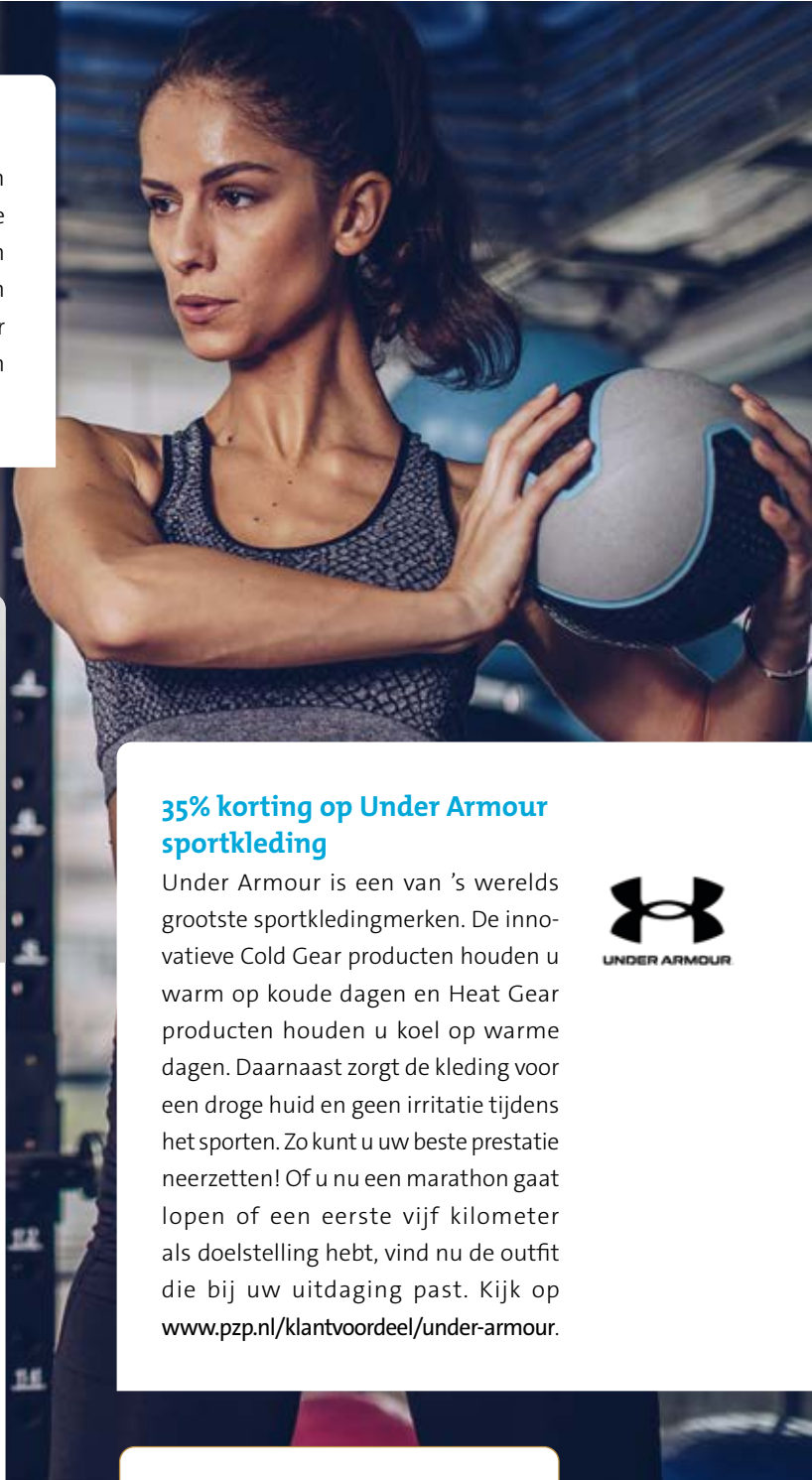
Voordelig sporten

Hebt u het goede voornemen om in het nieuwe jaar te starten met sporten? Je krijgt als PZP-verzekerde korting via het High Five Fitness Network. De korting geldt bij diverse lokale sportscholen en bij landelijke ketens zoals 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 kun je High Five Health Promotion bereiken via telefoonnummer 020 426 12 34.



LED daglichtlamp van € 49,95 voor € 30,95

Bent u in de winter vaak moe, somber of lusteloos? Een daglichtlamp verlicht de symptomen van een winterdip, doordat deze het positieve effect van natuurlijk daglicht nabootst. De Davita LED daglichtlamp is een kleine, lichtgewicht daglichtlamp en daardoor ideaal voor op uw bureau of eetkamertafel. Lichttherapie is bewezen effectief en kan bij een dagelijks gebruik van een half uur uw winterdip verlichten. PZP-verzekerden betalen nu slechts € 30,95 in plaats van € 49,95. U kunt de lichttherapielamp bestellen via www.shopvoorgezondheid.nl/cz of telefonisch via 0413 246 308. De aanbieding is geldig zolang de voorraad strekt of tot 1 april 2021.



35% korting op Under Armour sportkleding

Under Armour is een van 's werelds grootste sportkledingmerken. De innovatieve Cold Gear producten houden u warm op koude dagen en Heat Gear producten houden u koel op warme dagen. Daarnaast zorgt de kleding voor een droge huid en geen irritatie tijdens het sporten. Zo kunt u uw beste prestatie neerzetten! Of u nu een marathon gaat lopen of een eerste vijf kilometer als doelstelling hebt, vind nu de outfit die bij uw uitdaging past. Kijk op www.pzp.nl/klantvoordeel/under-armour.



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



Beter door bedrijfszorg

Toen teamchef Gerard van der Weij zich op vakantie in Turkije niet zo lekker voelde, belandde hij in het ziekenhuis. Na een acute hartoperatie en verblijf mocht hij terug naar Nederland, waar zijn herstel begon. Zijn bedrijfsarts raadde een interventie bij BAG aan. Een kleine 6 maanden later haalde hij de fitheidstest en stond hij weer op de werkvloer.

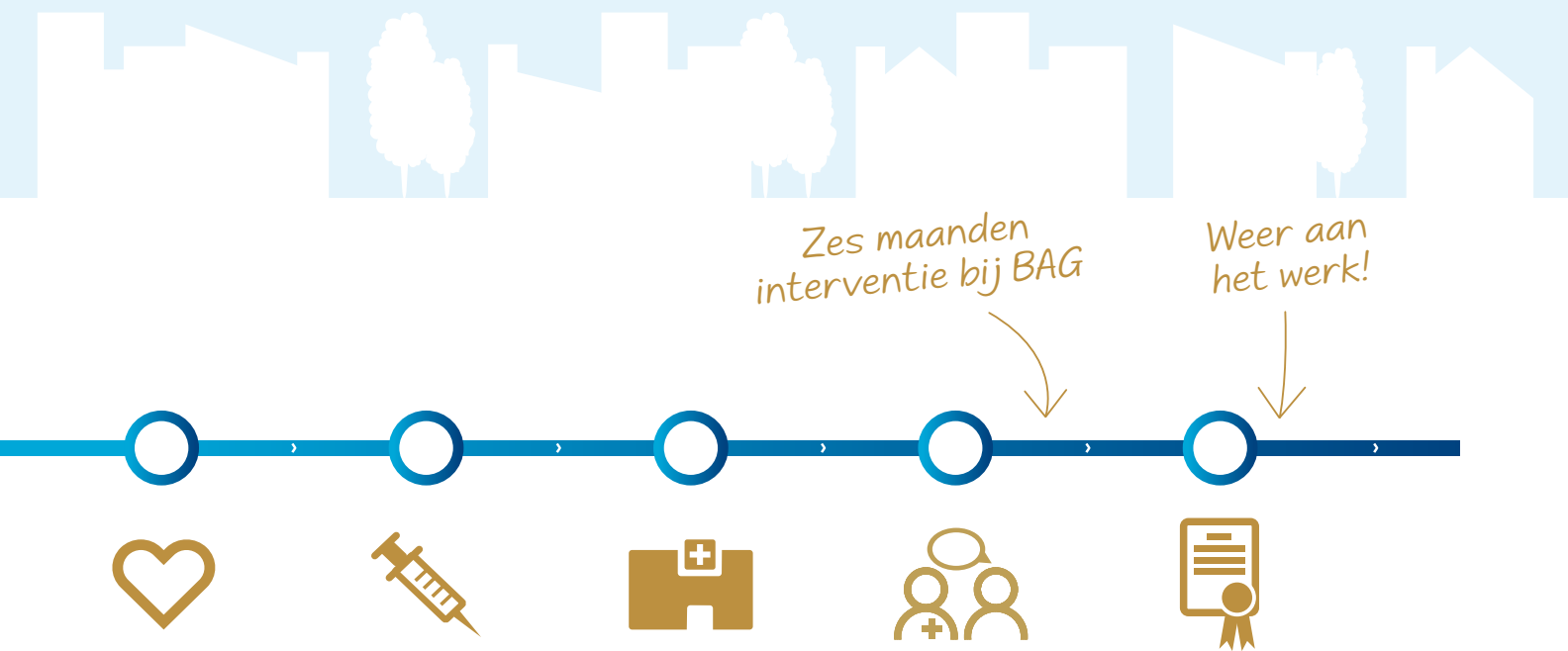
“In die interventies durfde ik meer mijn grenzen op te zoeken”

“Ik had eigenlijk geen fysieke klachten. Ik kreeg weleens een signaal op de trainingsfiets in de fitnesszaal op het werk dat mijn hartslag niet gevonden werd. Dat deed ik af als een mankement aan het apparaat dat daar al 10 jaar stond.” In Turkije kreeg Gerard, een half jaar na zijn 50e verjaardag in 2018, wel fysieke klachten. In het ziekenhuis werd op een hartfilmpje een afwijking geconstateerd, waarna een spoedoperatie volgde: “Ik kreeg 5 bypasses. Volgens de artsen was het kantje boord. Gelukkig waren ze er net op tijd bij.”

Na een verblijf van 3 weken in het ziekenhuis in Turkije, begon in Nederland de revalidatie. Daarnaast had Gerard ook een gesprek met de bedrijfsarts. Mede door zijn leidinggevende functie had hij weleens gehoord van de interventies die via de

werkgever konden worden gevolgd. De bedrijfsarts dacht dat Gerard baat zou hebben bij een Fysiopol-revalidatieproces en verwees hem door.

De interventie volgde hij bij BAG: “In die interventies durfde ik meer mijn grenzen op te zoeken. Als je aan de veilige kant blijft, verbeter je je conditie niet. Door de extra oefeningen naast mijn reguliere behandelingen, werd ik snel fitter en kreeg ik het vertrouwen op mijn eigen lichaam weer terug. Dit traject heeft een positieve invloed gehad op mijn reïntegratieproces. Het was erg prettig om dat onder begeleiding van een deskundige van BAG te doen. Hierdoor haalde ik na een half jaar de fysieke vaardigheidstest (FVT) al. Ik ben inmiddels volledig teruggekeerd op de werkvloer. “Onlangs kreeg ik te horen dat



mijn check-up's niet meer via de cardioloog hoeven maar dat dit nu via de huisarts kan."

Het traject van Gerard is uitzonderlijk. Doorgaans gaan collega's een Fysiopol-traject in bij bijvoorbeeld een blessure. In zijn rol als teamchef heeft hij vaker te maken met collega's die uitvallen of dreigen uit te vallen door fysieke of mentale klachten. De bedrijfsinterventies kunnen daarbij helpen, zowel in het voorkomen van ergere klachten als in het verhelpen ervan. Gerard: "Ik kan collega's in ieder geval wijzen op het bestaan van deze interventies. Uiteindelijk besluit de bedrijfsarts of iemand hiervoor in aanmerking komt. Maar het is goed dat je er als politiemedewerker van afweet dat de werkgever dit samen met PZP voor je heeft geregeld. Voor het geval dat het nodig is."

Politiemensen hebben te maken met piekbelasting: rennen, sprinten, tillen. De aanslag op het lichaam is groot. Het doel van Fysiopol is het voorkomen van uitval en bij uitval medewerkers met fysieke klachten re-integreren naar (aangepast) werk. In Fysiopol werkt PZP samen met gespecialiseerde interventiebedrijven, de eenheden van de Nationale Politie en de Arbodiensten om de re-integratie van medewerkers met fysieke klachten te bevorderen én om fysieke klachten te voorkomen.

Heb je fysieke of mentale klachten? Neem contact op met je bedrijfsarts. Deze kan je vertellen of je in aanmerking komt voor een bedrijfsinterventie. Lees meer over welke interventies er nog meer zijn op www.pzp.nl/zorgadvies/zorg-regelen/re-integratiemodule

Anneke

vrijwilligster
bij Hamelhuys
Greving

Voor mensen die direct of indirect met kanker te maken hebben, zijn er IPSO inloophuizen. Hier bieden vrijwilligers bezoekers dagelijks een luisterend oor, ontspanning of begeleiding. Zoals Anneke Greving (zestig jaar), gastvrouw en kapster bij Hamelhuys Assen.

Bijzonder en dankbaar werk, vindt Anneke het. “Kanker heb je niet alleen, ook voor de naasten is het zwaar. Dat merkte ik zelf toen mijn nicht door de ziekte werd getroffen en ik haar drie maanden verzorgde. Daarom vind ik het goed dat iedereen welkom is bij Hamelhuys. Sinds het pand in Assen open is, sluit ik iedere dinsdag mijn eigen kapsalon. Inmiddels heb ik een eigen ruimte waar ik gasten in de watten leg. Als je een-op-een met mensen bezig bent, ontstaat er als vanzelf een vertrouwensband. Mensen mogen hun verhaal altijd aan mij kwijt, tegelijkertijd geef ik ze de tijd en de ruimte om hun problemen voor even te vergeten.”

Praktische handvatten

Afgelopen juni volgde Anneke de IPSO basistraining tot gastvrouw. Ze leerde onder andere benamingen van kanker, maar leerde ook hoe je omgaat met gasten die verdrietig en boos zijn door de situatie. “Gasten vragen zich vaak af waarom het hen overkomt. Ik kan daar geen antwoord op geven, maar ze wel zo goed mogelijk

proberen te ondersteunen. Door middel van een rollenspel kregen we praktische handvatten die we tijdens gesprekken kunnen gebruiken. Fijn, want dan weet ik als vrijwilliger ook zeker dat ik mensen op de juiste manier help.”

De toekomst

Anneke ziet zichzelf ook in de toekomst bij Hamelhuys. Misschien zelfs nog wel iets meer dan nu. “Ik zet me heel graag in voor anderen. Een high tea organiseren, mondkapjes naaien, nagels verzorgen of knippen: ik krijg er veel energie van. Krijgt Hamelhuys meer bekendheid en gaat het daardoor meerdere dagen open, dan zie ik mezelf zeker nog meer helpen. Stilstaan en niks doen, dat komt toch niet in mijn woordenboek voor.”

IPSO

IPSO is een brancheorganisatie die inloophuizen helpt en versterkt, zodat zij mensen met kanker en hun naasten psychosociale zorg op maat kunnen bieden. Ieder jaar bezoeken ruim 200.000 gasten de 75 IPSO inloophuizen in Nederland onder leiding van ruim 4.500 vrijwilligers. Hamelhuys, met een vestiging in Groningen en Assen, is aangesloten bij Stichting IPSO. www.ipso.nl

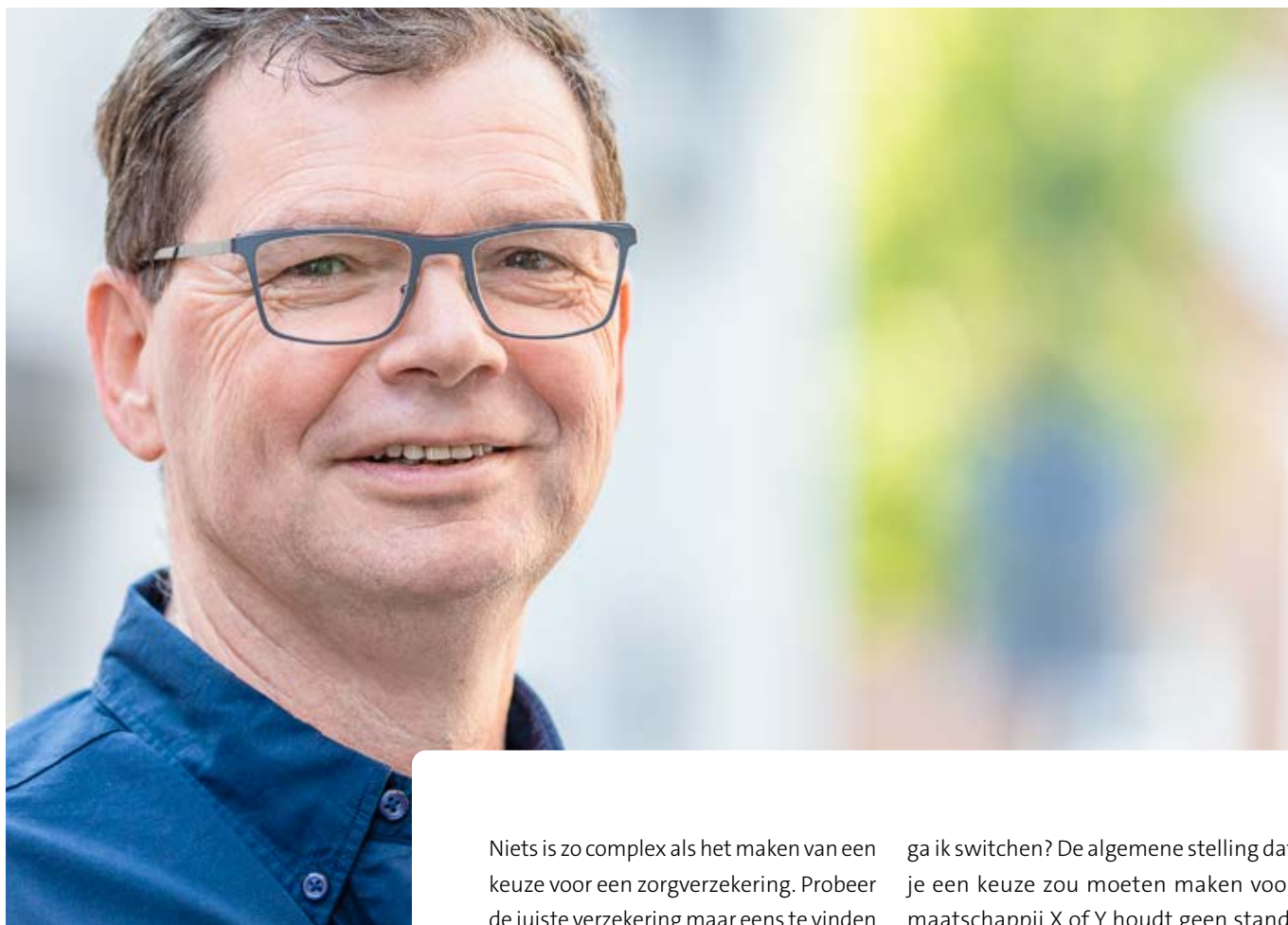


Anneke Greving

Anneke is zestig jaar en woont in Annen. Ze is getrouwd, heeft drie kinderen en een kleinkind. Anneke heeft haar eigen kapsalon aan huis. Voor haar vrijwilligerswerk bij Hamelhuys én inzet in Annen, werd ze vorig jaar benoemd tot Lid in de Orde van Oranje Nassau.



Column



Hans

Schoones

“PZP ook voor jongeren interessant”

Niets is zo complex als het maken van een keuze voor een zorgverzekering. Probeer de juiste verzekering maar eens te vinden in het ‘woud van aanbieders’. Zelf heb ik vorig jaar eens de proef op de som genomen en gezocht naar ‘de beste’ jongerenpolis. Hierbij heb ik niet alleen gekeken naar de kale premie, maar zeker ook naar vergoedingen, vlotte afhandeling van facturen en een goede service. Na een uitvoerig onderzoek kwam ik tot de conclusie dat het ‘appels met peren’ vergelijken was, het was arbeidsintensief en ook vergelijkingssites konden geen soelaas bieden.

Binnenkort gaat dit jaarlijkse ritueel weer van start en staan we weer voor de keuze: blijf ik bij mijn huidige zorgverzekering of

ga ik switchen? De algemene stelling dat je een keuze zou moeten maken voor maatschappij X of Y houdt geen stand. Persoonlijke eisen zijn hierin doorslaggevend. Wil ik wel of niet een vergoeding voor bijvoorbeeld een bril, sportmedisch advies, vaccinaties voor reizen of alternatieve geneeswijzen? Dat is jouweigen keuze en direct ook van doorslag op de premie.

Als lid van de Commissie PZP probeer ik mede zorg te dragen voor een zo aantrekkelijk mogelijk pakket waarbij iedereen, maar speciaal ook jongeren terecht kunnen bij de PZP.

Hans Schoones
Lid Commissie PZP

Kortnieuws



Nieuw in de PZP app

De PZP Declareren app biedt u voortaan nog meer gemak. Zo kunt u niet alleen snel en makkelijk uw rekening declareren, maar hebt u ook direct toegang tot uw polis, zorgverbruik en berichten. Om gebruik te kunnen maken van deze opties meldt u zich eenmalig aan via DigiD. Daarna logt u veilig en snel in met uw toegangscode of vingerafdruk. Installeer de laatste versie en ga meteen aan de slag. Download de app via www.pzp.nl/declareren.

Chat met een verpleegkundige

Twijfels of vragen over uw gezondheid of die van uw naaste? Bijvoorbeeld over een vervelende huiduitslag of omdat u twijfelt of u naar de huisarts moet? Dit soort vragen kunt u gemakkelijk via chat stellen aan een onafhankelijke verpleegkundige. Download de app, chat met een verpleegkundige en krijg deskundig advies op het moment dat het u uitkomt. Download de gratis app via www.pzp.nl/appdeverpleegkundige.

Get Fit: hulp bij afvallen

Afvallen is niet makkelijk. En al helemaal niet als u dat alleen moet doen. Met het Get Fit programma lukt het u wel. Iedere week ontvangt u een mail, met nieuwe maaltijdsuggesties en sportoefeningen die u gemakkelijk thuis kunt doen. Het Get Fit programma duurt vier of acht weken, afhankelijk van uw doel. Fitter het nieuwe jaar in? Meld u aan en start nog gratis in december met een persoonlijk plan. www.pzp.nl/getfit



Neeltje

Koolmees

“Ik had echt
inspraak in het
behandeltraject”

Keuzehulp biedt inzicht en houvast bij behandelingen

Hebt u net een diagnose gekregen, dan komt er veel op u af. Welke behandeling het beste bij u past, is heel persoonlijk. Een keuzehulp van Patiënt+, gratis beschikbaar voor PZP-verzekerden, zet alle opties voor patiënten overzichtelijk op een rijtje. Zodat u houvast hebt tijdens het gesprek met de arts en u samen kunt beslissen over de best passende behandeling.

Neeltje Koolmees (35 jaar) gebruikte de keuzehulp ter voorbereiding op haar tweede bevalling na een keizersnede. “Bij de bevalling van mijn tweeling kreeg ik een spoedkeizersnede. Nu ben ik weer zwanger en moet ik weer in het ziekenhuis bevallen. Dat kan opnieuw met een keizersnede, maar ook met een natuurlijke bevalling. Aan mijn eerste bevalling heb ik een klein trauma overgehouden. Daarom wist ik eigenlijk al snel heel zeker dat ik op natuurlijke wijze wil bevallen. Toch vulde ik op advies van mijn gynaecoloog de keuzehulp in.”

Goed vergelijken

Neeltje werd positief verrast door de tool. “Zo’n keuzehulp geeft echt inzicht in de verschillende mogelijkheden. Het is beknopt, en gaf tegelijkertijd ook duidelijk alle informatie die ik nodig had. De verschillen tussen natuurlijk en met een keizersnede bevallen komen bijvoorbeeld uitgebreid aan bod. Daarnaast belicht de keuzehulp eventuele complicaties en de kans daarop. Zo kon ik de voor- en nadelen van de twee opties goed vergelijken.” Niet alleen bood

de keuzehulp houvast voor Neeltje, de informatie maakte het ook duidelijker voor haar partner. “We konden de opties zo ook heel makkelijk samen bespreken. Dat vond ik heel fijn.”

Stof tot nadenken

Na het invullen van de keuzehulp werd Neeltjes voorkeur extra bevestigd. “Bij mij was het heel duidelijk dat ik op natuurlijke wijze kan bevallen én dat ik dat graag wil. Dat bleek dus ook uit de keuzehulp. Die bevestiging vond ik prettig. En ik kan het me ook goed voorstellen dat mensen die hun voorkeur vooraf nog niet zo scherp hebben, ook wat hebben aan de keuzehulp. Het invullen van de keuzehulp stimuleert je om nog eens extra goed na te denken over wat je belangrijk vindt en het neemt eventuele twijfels weg.”

Samen beslissen

Iedere keuzehulp zet actief aan het denken. “Ik kreeg niet alleen informatie, ik moest ook vragen beantwoorden. Zo werd ik gedwongen bewust over mijn keuze na te

denken”, legt Neeltje uit. “Toen ik vervolgens met artsen sprak over de uitkomst van de keuzehulp én mijn wens voor een natuurlijke bevalling, waren ze het snel met me eens. Ze wisten dat mijn voorkeur daar lag, dat ik wist waar ik het over had en dat ik goed op de hoogte was van alles wat erbij komt kijken. Er werd naar me geluisterd en ik had echt inspraak. Dat vond ik heel prettig.”

Opereren of fysiotherapie? Medicijnen of geen medicijnen? Een keizersnede of natuurlijke bevalling? Elke behandeling heeft voor- en nadelen. Met het invullen van een keuzehulp zet u al uw opties overzichtelijk op een rij. PZP-verzekerden kunnen online ruim zestig keuzehulpen gratis raadplegen, voor allerlei verschillende aandoeningen. Na het invullen van de keuzehulp, ontvangt u een persoonlijk rapport. Samen met uw arts kiest u vervolgens voor een behandeling die bij u past. Zo krijgen verzekerden meer grip op het behandeltraject. Kijk voor meer informatie op www.pzp.nl/keuzehulp.

Top 10 meest gebruikte keuzehulpen:

- 1 Overgewicht: wel of geen operatie
- 2 Knie- of heupartrose
- 3 Lage rughernia
- 4 Verzakking
- 5 Gebroken pols of sleutelbeen
- 6 Medicatie bij een manisch-depressieve stoornis
- 7 Liesbreuk
- 8 Bevallen na een keizersnede
- 9 Borstkanker; borstsparende operatie of borstamputatie
- 10 Mogelijkheden bij een miskraam

Tips van de fysio- en manueel therapeut

Wandelen is de nummer één-tip voor vitaal leven én werken, volgens de experts van HC Health. Fysiotherapeut Rogier van Hoorn legt uit waarom.



Tip 1

Wandel efficiënt

“Wandelen is goed voor zowel de fysieke als de mentale conditie. Zo is wandelen hét medicijn tegen rugpijn. Hebt u fysieke klachten door bijvoorbeeld een burn-out of RSI? Dan helpt stevig doorstappen. Piekert u veel of vindt u het moeilijk om negatieve gedachten los te laten? Ga dan mindful wandelen: loop rustig en kijk onder tussen goed om u heen, neem de omgeving in u op en geniet ervan. Zo ontstaat er focus en rust in het hoofd.”

Tip 2

Maak er een routine van

“Maak van het wandelen een vast onderdeel in de dag, om de effecten ervan optimaal te benutten. Begin klein, met een korte wandeling, en koppel het aan een al bestaande gewoonte. Op het werk kan dat bijvoorbeeld door na of tijdens de lunch een rondje te lopen of één-op-één meetings voortaan wandelend te doen. Bijkomend voordeel: beweging zorgt voor een betere doorbloeding. Dat activeert het brein en maakt creatiever.”

Tip 3

Houd het leuk

“In de winter komen we over het algemeen te weinig buiten, waardoor er een vitamine D-tekort kan ontstaan. Zorg daarom dat er geen excuus is om een wandeling te maken en heb bijvoorbeeld altijd een paraplu paraat. Gebruik een app als Natuurroutes om nieuwe wandelingen te ontdekken. En om gedrag beter vol te houden, helpt het om dat gedrag te monitoren. Gebruik dus een activity tracker of een app (bijvoorbeeld Endomondo) om afstand, tijd en calorieverbruik bij te houden.”

Het verhaal van **Lea** Kant

Lea Kant (50 jaar) belandde eind februari met een dubbele longontsteking op de Intensive Care (IC). Waar ze het coronavirus dat haar vloerde opliep, is nog altijd een raadsel. Ze is vier weken in slaap gehouden. “Mijn lijf heeft hard gevochten, anders had ik hier niet meer gezeten.”

“Het gaat goed met me”, begint Lea. Na een intensieve revalidatieperiode is ze trots die woorden uit te kunnen spreken. Want ze realiseert zich goed: het had ook anders kunnen aflopen. “Ik kan heel veel in het huishouden weer zelf, ik kan voor mijn hond en kat zorgen en in mijn autootje rijden. Daar ben ik heel dankbaar voor.”

Revalideren is topsport

Vanzelf ging het allesbehalve, Lea heeft er acht weken hard voor moeten werken in de revalidatiekliniek. Topsport, noemt ze het. Voor een bezige bij als Lea is het niet gemakkelijk om nu gedoseerd te leven en veel te rusten. “Dat moet ik echt nog een plekje geven. Er zit sowieso nog veel verdriet. Ik ben vrij nuchter, maar toen ik terug was op de IC voor een nazorggesprek, had ik het moeilijk. Het besef dat mijn man daar al afscheid van me had genomen – het hakte erin.”

Blijven lachen

Ook het feit dat ze weken kwijt is door haar kunstmatige coma, geeft een raar gevoel. Toch blijft Lea positief. Net als in de revalidatiekliniek houdt haar lach haar op de been. “Het is een bizarre tijd geweest, maar ik heb nog een paar doelen te halen. Ik hoop volgend jaar weer langere stukken zonder rollator te kunnen lopen. Ook willen we met de caravan op vakantie – naar een rustig plekje. En vooral: de boel afsluiten.”

Lea Kant

Lea is getrouwd met Erik en woont samen met hun hond en kat in Nieuwendijk. Voordat ze het coronavirus kreeg, was ze verzorgende bij het Rode Kruis en actief als EHBO'er bij evenementen. Lea staat bekend als patient zero, ze is één van de eerste Nederlanders bij wie het coronavirus is vastgesteld. Ze werd eind februari opgenomen in het Beatrixziekenhuis in Gorinchem, en is later overgeplaatst naar het Erasmus MC in Rotterdam.

Jan

van de Werken

“6.000 kilometer roeien, letterlijk een waanzinnig idee”

Van New York naar Rotterdam is een behoorlijke afstand. Zeker als je die wil gaan overbruggen met een roeiboot. Toch gaan vier Rotterdamse politiemedewerkers dit doen. In mei 2022 gaan zij in 60 dagen de 6.000 kilometer afleggen. En dat alles voor het goede doel.

Initiatiefnemer Jan van de Werken is een fervent roeier. En iemand die grenzen opzoekt. Nadat hij in 2015 al eens van Rotterdam naar Londen roeide en in 2017 van Rotterdam naar Wilhelmshaven (350 kilometer), zocht hij een nieuw doel. “Toen het Ronald McDonald Huis Rotterdam belde of ik een actie wilde opzetten voor hun jubileum, wist ik meteen dat dit het was.” Met het geld dat wordt ingezameld, kan het Ronald McDonald Huis een huiskamer inrichten in het Erasmus MC. Hiermee worden patiënten en bezoekers van langdurige zieken in de gelegenheid gesteld om even uit het ziekenhuis te ontsnappen.

Route

De keuze om voor de route New York-Rotterdam te gaan was volgens Jan logisch: “New

York en Rotterdam hebben een eeuwenlange verbintenis. En mijn vader heeft tussen de steden gevaren.” Wat het extra uitdagend maakt, is dat het de zwaarst mogelijke route is. Jan: “Tot aan Engeland hebben anderen al een paar keer geroeid, maar niemand heeft het stuk naar Rotterdam er zonder tussenstop nog achteraan geplakt.”

Collega's

Jan ging op zoek naar mensen die hij zo ver kon krijgen om mee te doen. Hij vond uiteindelijk drie collega's bij de politie die met dezelfde passie dit doel wilden bereiken. Dat het collega's werden, verbaasde hem niet: “Je ziet binnen de politie meer van dit soort sportieve uitdagingen voor het goede doel. Het heeft alles te maken met dat we het allemaal belangrijk vinden om



Als je de hele dag in het ziekenhuis bent, komen de witte muren al gauw op je af. Dan is het fijn dat je je even kunt terugtrekken. Dat geldt ook voor de patiëntjes in het Erasmus MC-Sophia. In een Ronald McDonald Huiskamer zijn gezinnen even weg van de ziekenhuiskamer, witte gangen en ongezellige wachtruimtes. Hier kunnen zieke kinderen even vergeten dat ze ziek zijn. Ouders, broertjes en zusjes vinden er een plek om te ontspannen of te spelen. Ze verblijven er bijvoorbeeld tussen behandelingen of onderzoeken door.

fit te zijn en bij te dragen aan de maatschappij.” De rest van de collega’s vindt het een “letterlijk waanzinnig” idee. “Maar iedereen leeft ontzettend mee en is heel enthousiast.”

Het trainen is al in volle gang. Toch is het lichamelijke aspect niet de grootste uitdaging, zegt Jan. “Mentaal wordt het veel zwaarder. We zitten met z’n vieren op elkaar en de elementen zullen regelmatig tegenwerken, waardoor we niet kunnen roeien. Maar we laten ons er niet van weerhouden: wij lijden slechts even voor hen die lang lijden.”

Sponsoring

Alleen met een route en roeiers ben je er niet. Sponsors moeten er uiteindelijk voor zorgen dat er materialen beschikbaar

komen om de tocht te maken. “Er moet een boot gebouwd worden die de oceaan over kan. Daarnaast hebben we allerlei apparatuur voor de navigatie, weersvoorspellingen en zonne-energie nodig.” En dan is er natuurlijk nog het goede doel zelf. “Het duurt nog even, maar alle donaties zijn al meer dan welkom,” zegt Jan. “Hoe meer er nu al binnenkomt, hoe meer wij ons kunnen voorbereiden op de tocht.”

Wilt u sponsor worden? Neem dan contact op met Jan via jan.van.de.werken@politie.nl. Wilt u een persoonlijke donatie doen? Dan kan dat via de site www.newyorkrotterdam.nl.

Uw zorgverzekering aanpassen in december

Wilt u uw zorgverzekering aanpassen? Doe dat dan vóór 1 januari 2021. In dit artikel leest u meer over hoe u dit het beste doet, en wat u vervolgens van ons mag verwachten.

Luc

Houët



Vergoedingen en pakketten veranderen jaarlijks per 1 januari. Het is daarom goed om ieder jaar opnieuw te bekijken of uw zorgverzekering nog bij u past. Wilt u uw basisverzekering, aanvullende verzekering of de hoogte van uw vrijwillig eigen risico aanpassen? Dan mag u dat tot en met 31 december 2020 aan ons doorgeven.

Mijn PZP

Het is het snelst om uw wijzigingen online door te geven via Mijn PZP. U logt veilig in met uw DigiD-code, vervolgens is de wijziging binnen een paar klikken geregeld. Een aantal wijzigingen wordt direct – automatisch – in gang gezet, meer complexe wijzigingen worden zo snel mogelijk door ons verwerkt, liefst binnen zeven werkdagen.

Wijzigingen doorgeven

U kunt uw wijzigingen op verschillende manieren aan ons doorgeven:

- Via Mijn PZP: www.pzp.nl/mijnpzp
- Online vragenformulier: www.pzp.nl/klantenservice/stuur-uw-vraag
- Per post: Postbus 4322, 5004 JH Tilburg
- Telefonisch: 0800 023 12 90

Persoonlijk advies

Wilt u advies over uw zorgverzekering? Neem dan contact op met ons Accountteam PZP. Is er een wijziging nodig? Dan kunnen we veel zaken direct afhandelen.



Accountteam PZP
0800 023 12 90

Helpt u ons een handje?

Geef uw wijziging op tijd aan ons door, het liefst voor de kerst. Wacht u daarmee tot de laatste week van december? Dan komt alles ook in orde, het duurt alleen wat langer. 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 PZP

Wij staan voor u klaar

Wij zijn iedere dag van 8.00 uur tot 19.00 uur open en vanaf 21 december tot het einde van het jaar op werkdagen zelfs tot 21.00 uur.

Op onderstaande dagen zijn wij extra geopend, of gelden afwijkende tijden:

- Donderdag 24 december van 08.00 tot 17.00 uur
- Zondag 27 december van 10.00 uur tot 15.00 uur
- Donderdag 31 december van 08.00 tot 17.00 uur
- Zaterdag 2 januari van 09.00 tot 17.00 uur

Puzzel

Win een weegschaal met lichaamsanalyse

De Medisana lichaamsanalyse weegschaal meet uw gewicht, lichaamsvet, -vocht, bot- en spiermassa. Daarnaast herkent het tot 8 verschillende personen. Wilt u kans



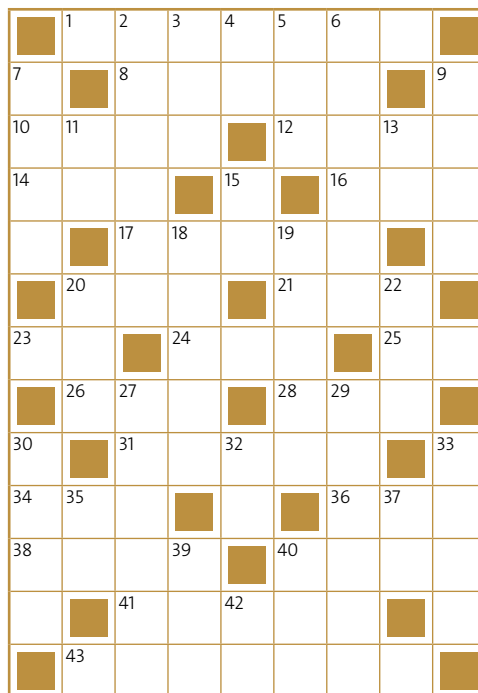
maken op deze weegschaal? Vul onderstaande puzzel in en stuur een e-mail met de oplossing vóór 15 januari 2021 naar prijsvraag@pzp.nl onder vermelding van 'puzzel'. U kunt uw oplossing ook per post sturen naar: PZP magazine puzzel, Postbus 4322, 5004 JH Tilburg. Vermeld in uw bericht uw naam, adres en telefoonnummer. De winnaars krijgen persoonlijk bericht.

Horizontaal

- 1 edelsteen 8 glazuur 10 pleisterkalk
- 12 bevlieging 14 koeienmaag 16 gek
- 17 sprookjesfiguur 20 ongedierte
- 21 honderd gram 23 centrale verwarming 24 omroep 25 rond
- 26 mannetjesbij 28 olm 31 kleur
- 34 keukengerei 36 mannetjesschaap
- 38 bibliotheek 40 Noorse stad 41 deel van een etmaal 43 spoelen

Verticaal

- 2 stuk huisraad 3 Amsterdams ziekenhuis 4 dwarsmast 5 pose
- 6 van bepaald materiaal 7 vriesvak
- 9 biljartterm 11 overmatig 13 oosters bordspel 15 voegwoord 18 vogelnaam
- 19 vol vrolijkheid 20 politieke partij
- 22 zeepwater 27 verstrooid
- 29 rangtelwoord 30 functie
- 32 dierengeluid 33 vervuilde mist
- 35 kippenproduct 37 reeds
- 39 buffet 40 eenheid van weerstand
- 42 kobalt (afk.)



© DENKSPORT PUZZELBLADEN

38	30	10	28	22	20	8	4	16	8	9	8	24	28	41	6
----	----	----	----	----	----	---	---	----	---	---	---	----	----	----	---

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
Druk

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



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

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

Aan deze uitgave zijn geen rechten te ontleen.

Get Fit programma: hulp bij afvallen

Fitter het nieuwe jaar in? Ontvang wekelijks maaltijd-suggesties en sportoefeningen per e-mail. Meld u aan en start nog gratis in december.

Kijk op www.pzp.nl/getfit



Postbus 4332, 5004 JH Tilburg

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Dit PZP magazine is CO₂-neutraal verzonden.