

PZP

magazine
02
2022

*Luc Pelzer schreef
'Het is niet alleen
een hernia...'*



“Als je opgeeft, heb je al verloren”

Gehoorschade bij agenten
**Politie onderzoekt zuurstoftherapie
in duiktank als behandeling**

De PZP app
Al uw zorgzaken bij de hand



*"Ik vind het fijn als ik zaken
digitaal kan regelen"*



4

Straatvraag

Waar let u op bij uw keuze voor een zorgverzekeraar?



10

Zuurstoftherapie in duiktank als behandeling tegen acute gehoorschade

Bij de politie zijn er een aantal beroepsziektes die aandacht vragen. Gehoorschade staat met stip op nummer twee.

Inhoud

- 4 Straatvraag
- 5 Column Miriam Barendse
- 6 Persoonlijke service en gemak van PZP
- 8 Uitgelicht
- 9 Klantvoordeel
- 10 Zuurstoftherapie in duiktank als behandeling tegen acute gehoorschade
- 12 Op herstelsportreis in Schotland
- 14 Column Commissie PZP
- 15 Kort nieuws
- 16 PZP Zorgadvies
- 18 Tips van de gezondheidswetenschapper
- 19 Het verhaal van Luc Pelzer
- 20 PZP App: al uw zorgzaken direct bij de hand
- 22 Uw zorgverzekering in 2023: geef wijzigingen digitaal door
- 23 Puzzel



12

Op herstelsportreis in Schotland

Sport en bewegen als medicijn, bij de stichting Nederlandse Politie Sport Bond (NPSB) is het intussen een vast onderdeel van het jaarlijkse sportprogramma.



18

Tips van de gezondheidswetenschapper

Fit op uw manier: goede voornemens omzetten naar daden.

Straatvraag

Deze vraag stelden we aan bezoekers van de binnenstad van Rotterdam



Waar let u op bij uw keuze voor een zorgverzekeraar?

Chuck Heerenveen (82 jaar)

“Ik ben al zo lang ik me kan herinneren bij dezelfde zorgverzekeraar. Als het goed is, is het goed. Ik probeer goed te zijn voor mijn lichaam en geest. Lief voor de medemens. Het houdt me gezond, daar heb ik geluk mee. Mijn dochters zeggen: ‘Nee, pap, je hebt het verdiend!’. Zij regelen trouwens dingen als de zorgverzekering voor mij. Als ik iets wil weten, vraag ik het aan hen. En ik ben dankbaar voor hoe het gaat.”

Arjet Meerman (64 jaar) & Margreet Dijkshoorn (61 jaar)

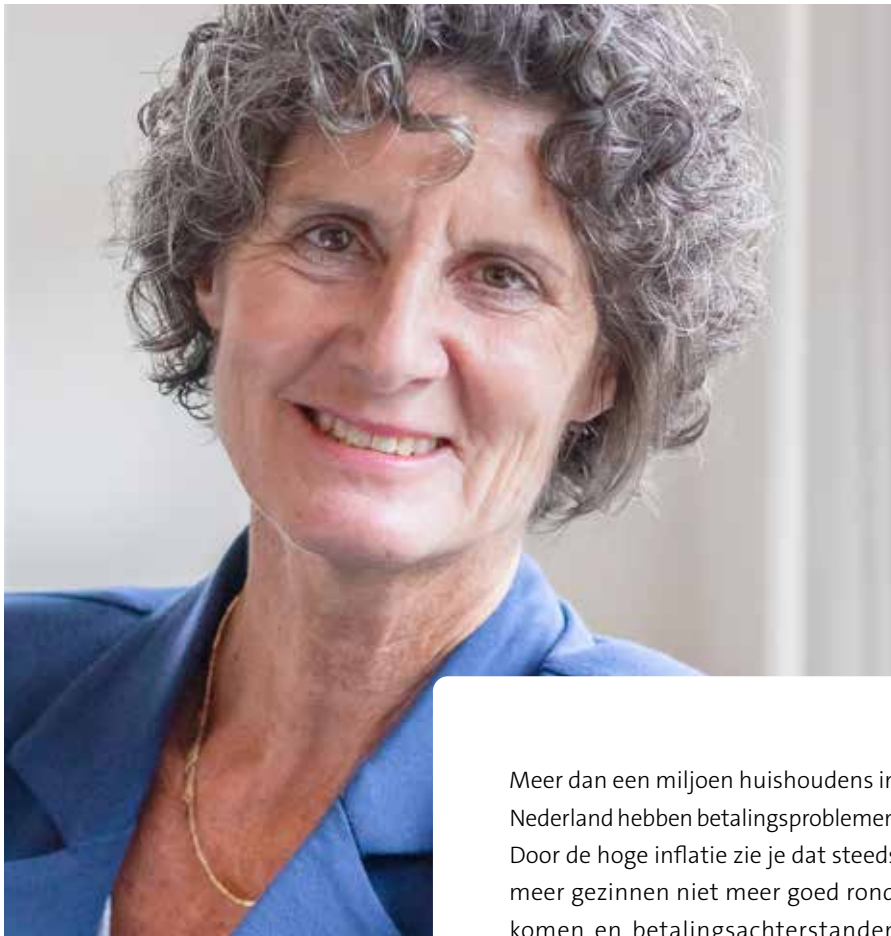
“Wij letten er vooral op dat vergoed wordt wat nodig is. We worden een jaartje ouder, dus de kans dát we zorg nodig hebben groeit. We zitten allebei al heel lang bij dezelfde verzekeraar, want de vergoedingen zijn goed. En de service prima, dat vinden we ook belangrijk. We doen veel online. Maar we willen ook naar een balie kunnen, en dat er dan iemand met aandacht naar je luistert.”

Miranda Stuurman (19 jaar)

“De wereld van zorgverzekeringen is nieuw voor mij. Toen ik 18 werd, heb ik me zelf goed verdiept in de keuze van mijn zorgverzekering. Op advies van mijn vader. Daarbij heb ik vooral gelet op de prijs, en dat ik in alle ziekenhuizen terecht kan als er iets is. Eigenlijk gebruik ik nauwelijks zorg en heb dus ook weinig contact met mijn zorgverzekeraar. Wel vind ik het fijn als ik zaken digitaal kan regelen.”



Column



Miriam Barendse

Geldzorgen? Trek aan de bel!

Meer dan een miljoen huishoudens in Nederland hebben betalingsproblemen. Door de hoge inflatie zie je dat steeds meer gezinnen niet meer goed rondkomen en betalingsachterstanden hebben. Het kan iedereen overkomen, ook politiemensen.

Welke functie je ook hebt: financiële problemen hebben effect op je gezondheid. Gevoelens van schaamte of het gevoel gefaald te hebben, komen vaak voor. Continue stress, als er weer een rekening niet betaald kan worden of als het huishoudgeld ontoereikend is.

Belangrijk is om er niet te lang mee rond te lopen. Zo kun je (anoniem) advies inwinnen op de Nibud-website, Startpunt Geldzaken. En praat er zeker over met je leidinggevende. Hij of zij kan in

elk geval luisteren naar je verhaal, met jou meedenken of je in contact brengen met hulp in je omgeving. Zo kan de bedrijfsmaatschappelijk werker je ondersteunen. Andere mogelijkheden binnen het korps zijn het sociaal fonds en uitbetaling.

Iedereen die voor de politie werkt, kan met financiële problemen terecht bij het sociaal fonds. Na een intakegesprek wordt bekeken of en hoe een collega hulp kan krijgen. Dit kan met een renteloze lening, soms een gift of advies van een budgetcoach.

Voor de jaren 2022 en 2023 kan bovenwettelijk verlof worden uitbetaald. Daarnaast kun je een voorschot op je vakantie-uitkering vragen. Houd wel rekening met een aantal weken aanvraagtijd. Verder kun je overwerkuren en overwerktoeslag laten uitbetalen.

Er zijn dus verschillende opties denkbaar om je financieel te helpen. Schaam je er niet voor want er zijn meer collega's die hierop een beroep doen. Om het zware politiewerk te kunnen doen moeten we niet alleen fysiek gezond zijn, maar ook mentaal sterk. Trek dan ook aan de bel, als je (financiële) hulp nodig hebt.

Miriam Barendse
Voorzitter Commissie PZP

Persoonlijke service en gemak van PZP

Goede zorg is persoonlijk, vinden we bij PZP. Daarom maken we het u zo makkelijk mogelijk als het om uw zorgverzekering gaat. Of u nu een vraag heeft over uw gezondheid, informatie wilt over vergoedingen of een rekening wilt indienen.

Altijd een pakket dat bij u past

U bepaalt welke zorgverzekering het beste bij uw situatie past. Afhankelijk van uw wensen en behoeften, kiest u een geschikt pakket. Bij PZP bent u altijd verzekerd voor de belangrijkste zorg van de huisarts, apotheek en het ziekenhuis. Welk pakket u ook kiest. Denk ieder jaar na over de hoogte van uw vrijwillig eigen risico. Een hoger vrijwillig eigen risico kan voordelig zijn als u verwacht weinig zorgkosten te maken. U betaalt dan namelijk maandelijks minder premie. Extra zekerheid bovenop uw basisverzekering krijgen kan ook: met een aan-

vullende verzekering. U bekijkt en vergelijkt onze verschillende basisverzekeringen, aanvullende verzekeringen en tandartsverzekeringen direct op www.pzp.nl/zorgverzekering.

Wij zijn er voor u

Is uw persoonlijke situatie veranderd? Of heeft u in 2023 misschien meer zorg nodig? Ook dan staan we voor u klaar. Bij vragen over uw verzekering, rekening of vergoeding helpen we u graag. Op de manier

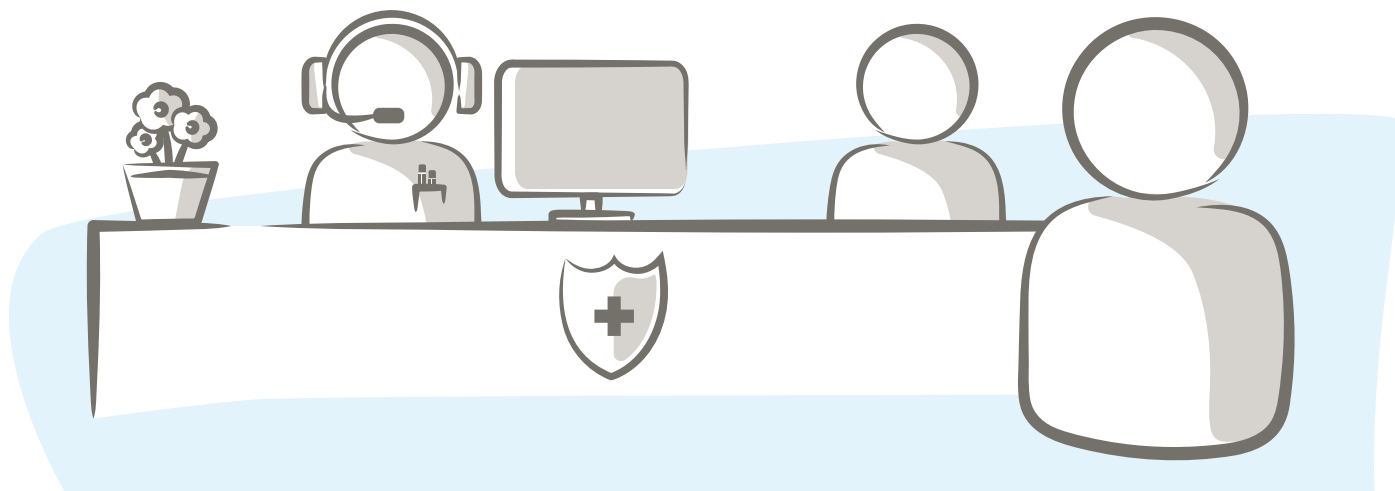
die u het fijnste vindt. Bellen? Onze medewerkers staan u graag telefonisch te woord. Persoonlijk een vraag stellen? Dat kan in een van de CZ Servicekantoren. Online zelf de zaken rondom uw zorgverzekering regelen? Ga naar www.pzp.nl/mijnpzp.

Uw administratie op orde met onze hulp

- Gemakkelijk uw polis, zorgverbruik, eigen risico en berichten bekijken? Met de PZP app heeft u uw administratie altijd bij de hand. Eenvoudig declareren? Ook dat kan met de PZP app. Download de app op uw mobiel en ontdek het meteen. www.pzp.nl/pzp-app



Liever
persoonlijk advies?
Bel ons gratis op
0800 023 12 90



- Verwacht u zorgkosten in 2023 en betaalt u het eigen risico van € 385,- liever niet in één keer? Dan kunt u in 10 termijnen betalen. Maakt u het eigen risico niet op? Dan krijgt u het bedrag gewoon teruggestort op uw rekening. Meld u aan vóór 1 februari 2023 in Mijn PZP. www.pzp.nl/mijnpzp
- Heeft u een betalingsachterstand? Aarzel niet om ons te bellen of langs te komen bij een van de CZ Servicekantoren. Samen zoeken we naar een passende oplossing. Zo helpt onze belrobot u bijvoorbeeld herinneren aan een openstaand bedrag. Dat kan betalen makkelijker maken.

Persoonlijk advies of ondersteuning van het PZP Zorgteam

Heeft u zorg nodig? Het PZP Zorgteam helpt u graag met persoonlijk advies of ondersteuning bij zorgvragen. Van wachtlijstbemiddeling tot het vinden van de juiste zorgverlener. Voor uzelf of iemand voor wie u zorgt. Neem contact op via www.pzp.nl/zorgteam om de mogelijkheden te bekijken. Of bel naar 013 593 83 10.

Haal meer uit PZP Zorgadvies

Bij PZP gaan we verder dan alleen zorgkosten vergoeden. Of u nu gezonder wil leven of zorg nodig heeft. Bij PZP krijgt u meer dan 20 gratis extra's die u support geven bij uw zorg en gezondheid. Zoals de FitzMe app, voor een gezondere leefstijl, appen met een verpleegkundige en kortingen op brillen, sportkleding en nog veel meer. Wat past bij u? Ontdek alle extra's op www.pzp.nl/zorgadvies.

Veranderingen in vergoedingen en voorwaarden

Elk jaar veranderen er vergoedingen en voorwaarden van uw zorgverzekering. De wijzigingen voor 2023 bekijkt u op www.pzp.nl/wijzigingen.

Uitgelicht

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



Goed verhaal

Pak er een fleecedekentje bij, een kop thee en uw mobiele telefoon of tablet. Laat u heerlijk voorlezen uit uw favoriete boek met Storytel. In deze app vindt u meer dan 350.000 luisterboeken en e-books. Gaat u voor een spannende thriller? Of zwijmelt u weg bij een romantisch drama? Voor uw (klein) kinderen is er een groot aanbod kinderboeken. En kiezen is niet nodig, want u kunt onbepakt luisteren. Download de app via Google Play of de App Store. De eerste 14 dagen luistert u gratis, daarna betaalt u een vaste prijs per maand.

Alcoholvrij genieten

Een glaasje bubbels of een kleurrijke cocktail op oudjaarsavond, maar geen kater de volgende dag? De alcoholvrije slijterij NIX & NIX zorgt ervoor! Ideaal voor iedereen die met iets feestelijks wil proosten tijdens de feestdagen. Bent u zwanger? De Bob? Of houdt u gewoon niet van alcohol? Dan is deze slijterij een uitkomst. Ook na de feestdagen serveert u de mooiste en lekkerste alcoholvrije dranken. NIX & NIX heeft winkels in Amsterdam, Tilburg, Amersfoort, Haarlem en Heerhugowaard. Het hele assortiment is ook online te bestellen via www.nixennix.com.



Een speels dagje uit

In het Speelgoedmuseum Deventer staan meer dan 14.000 stuks speelgoed! Van poppen tot treinen en van bordspellen tot puzzels. Speelgoed van nu, maar zeker ook van vroeger. Volwassenen gaan terug in de tijd en halen hier jeugdherinneringen op, kinderen kijken hun ogen uit én kunnen zelf ook spelen. Bouw torens en kastelen in de werkkamer of prikkel de fantasie met een eigen poppentheater. Kinderen hebben gegarandeerd plezier. En u (stiekem) ook. Meer informatie en tickets vindt u op www.hetspeelgoedmuseum.nl.

Klant voordeel



Voordelige brillen en lenzen

Bent u niet verzekerd voor brillen of lenzen? Geen zorgen. Als klant van PZP krijgt u korting bij Specsavers, Eye Wish en Pearle. Kiest u voor lenzen, een enkelvoudige of multifocale bril? Of voor een beeldschermbril of zonnebril? Bekijk alle aanbiedingen op www.pzp.nl/zorgadvies/klantvoordeel/zien.



Korting op oordoppen

Ongestoord lekker slapen, of uw oren beschermen tegen harde geluiden? Bij PZP krijgt u korting op oordoppen. Kies voor maatwerk oordoppen, of voor universele. Kijk voor meer informatie op www.pzp.nl/zorgadvies/klantvoordeel/horen en bestel eenvoudig uw oordoppen.



Fysic daglichtlamp

De wintermaanden komen eraan. Dat betekent kortere, donkere dagen. In deze periode is het extra belangrijk dat u voldoende daglicht ziet. Is dit lastig? Bijvoorbeeld omdat uw ritme verstoord is, of door werk in ploegendiensten? De Fysic FW-400 daglichtlamp helpt u een handje. Bestel de lamp van €109,95 voor €74,95 op www.shopvoorgezondheid.nl/czg4. Geen computer? Bestel dan telefonisch via 0413 335 025.

Kijk op www.pzp.nl/klantvoordeel voor alle voordelen.

Zuurstoftherapie in duiktank als behandeling tegen acute gehoorschade

Bij de politie zijn er een aantal beroepsziektes die aandacht vragen. PTSS staat op de eerste plek, gehoorschade staat met stip op nummer twee. Gehoorschade is een veelvoorkomend probleem. Daarom zetten we middelen, maatregelen en methodes in om hiermee om te gaan. Zoals zuurstoftherapie in een zogenaemde duiktank.

Gehoorschade kan ontstaan tijdens motorrijden, schiettrainingen, sportwedstrijden, rellen, in de horeca of door vuurwerk. In dit soort situaties komen veel politiemensen regelmatig in aanraking met geluiden harder dan 80 decibel. Daardoor kan het gehoor blijvend beschadigen. En zonder serieuze aanpak zelfs erger worden. Gehoorschade kan namelijk leiden tot vermoeidheid, concentratieproblemen en natuurlijk meer moeite met horen.

Otoplastieken

Gehoorschade is vaak niet te herstellen. Daarom is het belangrijk om gehoorschade zo veel mogelijk te voorkomen. “We werken veel met otoplastieken; dat zijn gehoorbeschermers op maat”, vertelt arbeidshygiënist Kees. De otoplastieken beschermen het gehoor bij harde geluiden en zorgen ervoor dat communicatie met de omgeving mogelijk blijft. “Er is voor iedere situatie een

geschikte filter. Zo hebben we specifieke otoplastieken voor bijvoorbeeld motorrijders of voor OBT-docenten bij schietlessen. Daarnaast verstrekt de politie otoplastieken met een dynamische headset. Hiermee wordt het gehoor beschermd en blijf je in contact met collega’s en de meldkamer. Want hoe belangrijk gehoorbescherming ook is, je moet in werksituaties óók in contact kunnen blijven met je collega’s en de meldkamer.”

Knaltrauma

Ondanks maatregelen en middelen om gehoorschade te voorkomen, gaat het soms toch fout. Een kortdurende, hoge geluidsbelasting, bijvoorbeeld door een explosie of een schot van een vuurwapen, kan schade geven aan het gehoororgaan. Dit heet een knaltrauma. Het gevolg kan zijn dat je een piep of ruis hoort, aan één kant slecht hoort of zelfs helemaal niets

meer hoort. “In de meeste gevallen trekt het na 24 uur weer weg”, vertelt bedrijfsarts Joost. “Maar als dat niet zo is, kan er blijvende schade ontstaan. We raden aan om dan zo snel mogelijk contact op te nemen met de bedrijfsarts.”

Vuurwerk

De politie besteedt veel aandacht aan maatregelen, middelen en voorlichting. Zeker met de jaarwisseling op komst is geluid weer een belangrijk thema. “We verstrekken diverse gehoorbeschermende middelen en geven voorlichting over preventie van gehoorschade en hoe te handelen bij een knaltrauma. Toch kun je gehoorschade niet helemaal uitsluiten”, zegt Kees. “We bereiden ons zo goed mogelijk voor, maar het grootste deel van gehoortrauma’s lopen we juist op wanneer we er niet op voorbereid zijn. Want in hoeverre kun je je optimaal beschermen tegen



Kees Romme (59) (links) werkt sinds 2017 bij de politie als arbeidshygiënist binnen het landelijk kerndeskundigeteam VGW. **Joost Paardenkooper** (55) (rechts) kwam in 2018 bij de politie werken als coördinerend bedrijfsarts eenheid Amsterdam.

zwaar vuurwerk, laat staan als het illegaal is? We komen in ons werk helaas te vaak te dicht bij vuurwerk. En hoe dichter bij het vuurwerk, hoe groter het risico.”

Hyperbare zuurstoftherapie

Zuurstoftherapie in een duiktank biedt in sommige gevallen de oplossing. Collega's met fors en vastgesteld acuut gehoorverlies, bijvoorbeeld na een knaltrauma, komen in aanmerking voor hyperbare zuurstoftherapie gecombineerd met corticosteroiden (ontstekingsremmers). Helaas werkt het niet bij mensen met permanente schade na langdurige blootstelling aan geluid. Hyperbare zuurstoftherapie in de duiktank werkt als volgt: mensen ademen honderd procent zuurstof in onder een verhoogde

omgevingsdruk. De zuurstof bereikt het oor en herstelt de trilharen. Dit gebeurt in een recompressiekamer – de 'duiktank' – op een druk die overeenkomt met een duik van veertien meter diepte. Een behandeling bestaat uit tien sessies in tien dagen en is dus heel intensief.

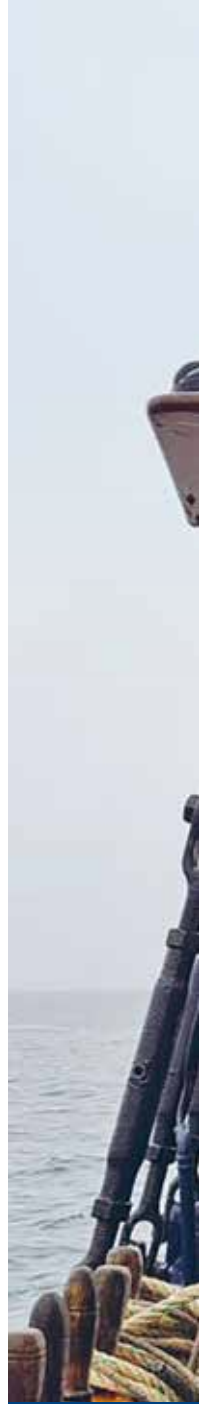
Samenwerking met Defensie

Defensie werkt al jaren met hyperbare zuurstoftherapie en doet er wetenschappelijk onderzoek naar. De politie sluit aan bij dit onderzoek. “Die samenwerking is logisch, want we werken veel samen met Defensie en staan vaak naast elkaar op straat”, vertelt Joost. “We onderzoeken samen of de behandeling net zo effectief is als je vijf dagen lang twee keer per dag de tank in

gaat. We zijn blij dat wij dit nu ook aan kunnen bieden. We staan niet meer met lege handen, en dat is heel fijn als je goed voor je mensen wilt zorgen. Uiteraard is deelname vrijwillig en na goede voorlichting door de onderzoekers.”

Beschermen én voorkomen

Gehoorschade is in de meeste gevallen niet terug te draaien. Beschermen én voorkomen is dus de boodschap, volgens Kees. “Hoe goed je gehoorbescherming op het werk ook is: hoe je je gedraagt in je privéleven, kan ook bijdragen aan versnelde achteruitgang van je gehoor. Bescherm je gehoor dus ook als je in het weekend bijvoorbeeld naar een festival gaat.”



Op herstelsportreis in Schotland

Sport en bewegen als medicijn, bij de stichting Nederlandse Politie Sport Bond (NPSB) is het intussen een vast onderdeel van het jaarlijkse sportprogramma. Collega's die zijn uitgevallen door langdurige fysieke blessures, ernstige ziekte of mentaal letsel werken tijdens een voortraject toe naar de herstelsportreis. Deze reis staat in het teken van sport, bewegen en een gezonde leefstijl en dient ter afsluiting van een moeilijke periode in het leven.

Van 6 tot en met 12 augustus maakte een groep van 20 herstelsporters een zeilreis in Schotland. Geen ontspannen vakantie, maar een teamprestatie op weg naar herstel. Aan boord van de Flying Dutchman, een Logge uit 1903, werden de zeilen gehesen en was er ruimte voor sport en bewegen. Met aandacht voor gezonde voeding, op tijd naar bed en op toerbeurt corvee heerste een ritme wat past bij een gezonde leefstijl. De deelnemers waren op het schip geen patiënt maar een bemanningslid. In de prikkelvrije natuur van het Schotse vasteland of een van de vele eilanden was er dagelijks een beweegmoment. Een mooi

symbool voor de vorderingen op weg naar herstel was de beklimming van een berg bij Craignure op het Isle of Mull.

De NPSB organiseert jaarlijks een traject voor collega's in herstel van mentale en/of fysieke blessures. In een voortraject worden de deelnemers meegenomen in verschillende onderwerpen die met vitaliteit en een gezonde leefstijl te maken hebben. Daarnaast wordt er natuurlijk ook getraind op weg naar de herstelsportreis. Wil je meer weten over de NPSB herstelsport? Stuur een mail naar npsbkantoor@politiesport.nl.



Bemanningslid Hedzer

'Ik heb een heleboel mooie gesprekken gevoerd, maar de beste gesprekken waren met mezelf.'



Politie ondersteunt kankerpatiënt met succesvol maatwerkprogramma

Het is flink schrikken als een medewerker op zijn werk meldt dat hij kanker heeft. Veel werkgevers wachten vaak af totdat de medewerker weer genezen is. De politie doet dat al jaren anders. Medewerkers met de diagnose kanker kunnen bij 'Oncopol' terecht. Dit (wetenschappelijk bewezen) programma startte in 2017 en begeleidt deze medewerkers met maatwerk-programma's op sport-, voeding- en mentaal gebied. Alles is gericht op een spoedig herstel en goede terugkeer naar de werkvloer. En met succes zo blijkt.

Hoe werkt het?

De bedrijfsarts stuurt de medewerker zo snel mogelijk na de diagnose naar Tegenkracht. Stichting Tegenkracht biedt kankerpatiënten sportbegeleiding op maat. In de trajecten worden sportartsen, oncologie-fysiotherapeuten, psychologen, fitness-trainers oncologie, ergotherapeuten en

diëtisten ingezet. De politiemensen werken vaak minimaal zes maanden met hen aan hun fysieke herstel en krijgen eventueel mentale ondersteuning en desgewenst voedingsadviezen. Tegenkracht heeft hiervoor een landelijk dekkend netwerk met behandelaars.

Kosten

De medewerker wordt zorgen uit handen genomen. Alle behandelkosten voor het herstel na de oncologische behandelingen, worden vergoed via de werkgevers ziektekostenverzekering die de politie heeft afgesloten bij CZ.

Hoge waardering

Inmiddels hebben bijna 700 politiemensen dit succesvolle Oncopol-programma gevolgd (gemiddelde beoordeling van een 8,7). De samenwerking tussen de politieorganisatie en Tegenkracht is dan ook tot 2024 verlengd en gaat daarmee het zevende succesvolle jaar in!



“Het is echt zo goed dat ik de stap destijds heb gezet naar Oncopol en aansluitend Tegenkracht. Bewegen helpt mij echt!”

Peter Kroep (OSB eenheid Den Haag)

Kortnieuws

Uw rapportcijfer voor PZP: 8,4

Uw mening telt. Wij willen dat u tevreden bent over onze dienstverlening en producten. Daarom doen wij regelmatig mee aan onderzoeken naar ervaringen met zorgverzekeraars. Zoals de Klantenmonitor Zorgverzekeringen 2022. Daarin geeft u ons een 8,4 als gemiddeld rapportcijfer. Onze contactmogelijkheden worden goed beoordeeld. Zo bent u tevreden over onder andere de PZP app (8,5), telefonisch contact (8,6) en e-mailcontact (8,2). En daar zijn we natuurlijk trots op. Maar het is geen reden om achterover te leunen; wij gebruiken de onderzoeksresultaten om de kwaliteit van de zorg en de dienstverlening nog verder te verbeteren.

Regel uw administratie eenvoudig in het digitale PGB Portaal

Heeft u een persoonsgebonden budget (pbg) vanuit de Wet langdurige zorg (Wlz) en woont u in een van de CZ zorgkantoorregio's? Dan regelt u al uw pbg-zaken makkelijk online via het PGB Portaal. Van het opstellen van een zorgovereenkomst samen met uw zorgverlener tot het declareren van de zorg. Via het portaal gaat dit eenvoudiger, sneller en worden fouten voorkomen. Meer weten? Kijk dan op www.cz-zorgkantoor.nl/pgbportaal.

Goed voorbereid op wintersport

Gaat u op wintersport? Of op een ander soort reis? Een goede voorbereiding is het halve werk. Met onze tips vergeet u niets meer. Leg bijvoorbeeld uw EHIC klaar, sluit een reisverzekering af en download voor vertrek App de Verpleegkundige, zodat u altijd medisch advies op zak heeft. Kijk op www.pzp.nl/op-reis voor alle tips.

Extra support bij zorg en gezondheid met PZP Zorgadvies

Misschien wilt u in het nieuwe jaar aan de slag met een gezondere leefstijl. Of is uw goede voornemen om in 2023 meer te bewegen, beter te slapen of af te rekenen met stress. Met PZP Zorgadvies krijgt u support bij wat belangrijk is voor u.

PZP Zorgadvies biedt u meer dan 20 gratis diensten en apps. Niet alleen als u zorg nodig heeft, maar ook als u zich goed voelt en dat graag zo wilt houden. Gewoon bij uw zorgverzekering. Op pzp.nl/zorgadvies vindt u het volledige aanbod. In dit artikel geven we een paar voorbeelden. Wat past bij u?



Spiekbriefje voor bij de dokter

Goed voorbereid in gesprek met de dokter met het spiekbriefje. Er zijn 7 varianten, van klacht tot diagnose. Zo is er altijd één die bij uw situatie past.



App de Verpleegkundige: direct en deskundig

Met App de Verpleegkundige krijgt u online doktersadvies op het moment dat het u uitkomt. Appen kan zeven dagen per week, van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. U krijgt dan gegarandeerd binnen één uur een persoonlijk advies.

Haal meer uit de extra's van PZP

De extra's van PZP helpen u verder bij wat belangrijk is voor u. Ontdek alle extra's op pzp.nl/zorgadvies en start vandaag nog.



Keuzehulp, vind de behandeling die bij u past

Heeft u net een diagnose gekregen, dan komt er veel op u af. En zit u vol met vragen. Opereren of fysiotherapie? Medicijnen slikken of niet? Vaak heeft u meerdere opties. Vul de Keuzehulp in. En breng eenvoudig al uw opties in kaart.



FitzMe: platform voor een gezonde(re) levensstijl

Met FitzMe leert u meer over wat voor u belangrijk is. U heeft de keuze uit meer dan tien modules, van beter slapen tot meer bewegen en positief denken. Met uw persoonlijke online coach bepaalt én behaalt u uw doelen.



Gratis huidcheck met SkinVision

Is het plekje op uw huid verdacht of gewoon een moedervlek? Met de SkinVision app controleert u makkelijk en snel moedervlekken op uw huid.



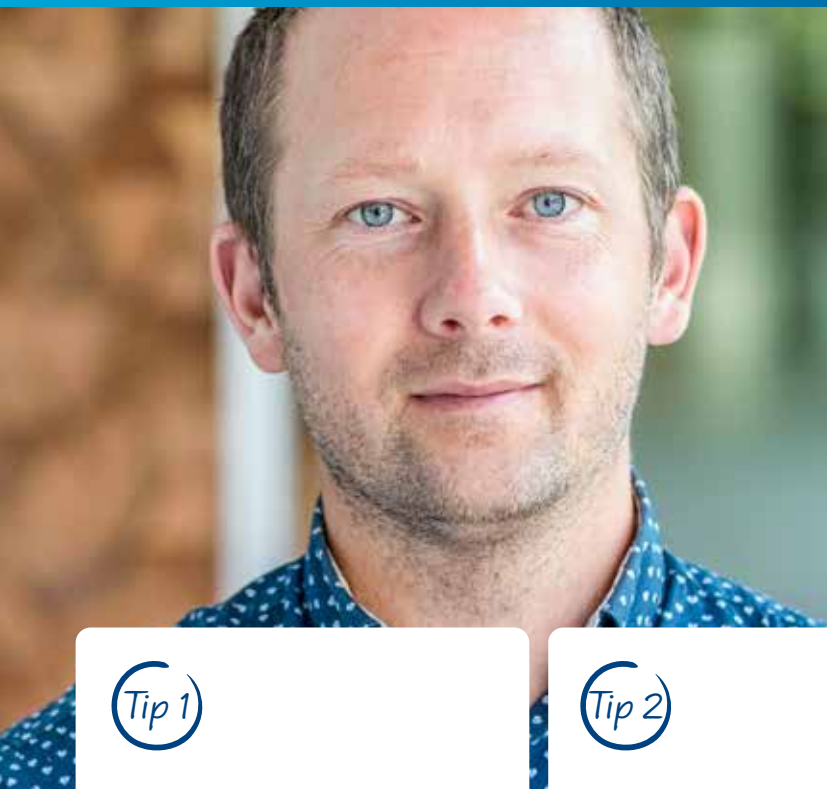
Get Fit: hulp bij afvallen

In uw eentje afvallen is soms lastig. Met Get Fit, een persoonlijk afvalplan, lukt het wél. Met sportoefeningen, gezonde recepten en advies van een diëtist heeft u alle troeven in handen.

Tips van de gezondheidswetenschapper

Fit op uw manier: goede voornemens omzetten naar daden

Heeft u goede voornemens voor het nieuwe jaar? De tips van onze vaste expert Maarten Bijma, gezondheidswetenschapper bij FitzMe, helpen u op weg.



Gezond en lekker in uw vel

Zoekt u inspiratie voor uw doelen voor volgend jaar?

Heeft u al een specifiek doel of voornemen? Bijvoorbeeld:

- Meer genieten
- Voldoende ontspannen
- Beter slapen

En kunt u hierbij wel een steuntje in de rug gebruiken? FitzMe helpt u met trainingen en modules die bij u passen en herinnert u af en toe als dat nodig is.



Meld u aan via www.pzp.nl/zorgadvies/fitzme

Tip 1

Zorg dat u wel móét

Het zit in onze natuur om onze eigen energie te verzamelen en te besparen. Dus veel eten en weinig bewegen. We gaan pas meer bewegen of anders eten als er noodzaak is. Koppel uw voornemens daarom aan waarden die voor u belangrijk zijn. Bijvoorbeeld fit zijn om met uw kinderen te spelen. Er goed uitzien, voor uzelf en uw partner. Of 'dwing' uzelf, door uw omgeving te veranderen. Zoals dat bij mensen met een hond werkt; zij móéten wel naar buiten.

Tip 2

Sluit uzelf aan bij een groep

Het helpt om dingen samen te doen. Sluit uzelf daarom aan bij een groep mensen die dezelfde uitdaging aangaat als u. Bijvoorbeeld Dry January, waarbij duizenden Nederlanders één maand lang geen alcohol drinken. Of begin met wandelen of hardlopen in groepsverband. Andere mensen bieden u steun en inspiratie. Het werkt ook op afstand, met onbekenden. Zo werkt u langzaam maar zeker samen van iets wat energie kost toe naar een nieuwe gewoonte.

Tip 3

Deel uw doelen (en hoe het daarmee gaat)

Houd uw goede voornemen niet voor uzelf, maar deel uw plannen én voortgang met mensen van wie u de mening belangrijk vindt. En/of houd op papier, in een app, of via social media uw voortgang bij. Het is een stok achter de deur. Complimenten en schouderklopjes maken het een stuk gemakkelijker om uw nieuwe gewoonten vol te houden. En zit het een keer tegen? Dan mag u rekenen op steun. En kunt u zich snel weer herpakken.

Het verhaal van

Luc Pelzer

De sportieve Luc Pelzer krijgt in december 2020 een hernia. Er volgt een heftige periode met veel pijn, herbeleving van jeugdtrauma en uiteindelijk zelfs een medicijnverslaving. Inmiddels is hij op de weg terug.

“Ik was superfit en hield van een pittige sportieve uitdaging. Zo deed ik bijvoorbeeld mee aan verschillende intensieve obstacle runs en ik stond regelmatig in de sportschool. Tot ik ineens geen stap meer kon verzetten. Ik kwam ziek thuis te zitten en belandde zelfs in een rolstoel. Na zes weken bleek dat ik een hernia had.”

Omdat de pijn ondraaglijk was, slikte Luc zware medicijnen. “Met tegenzin, maar de pijn was gewoon te erg. Ik werd een zombie en onverwerkte trauma’s kwamen in alle hevigheid terug. Het voelde toen alsof ik op een strand stond met een paraplu in mijn handen. Ik zag een vloedgolf op me afkomen en wist: dit gaat pijn doen maar ik hoop op het beste.”

Schrijven en afkicken

De ommekeer kwam voor Luc in het voorjaar van 2022. “Stap voor stap kicke ik af en ook mentaal gaat het intussen een stuk beter. Ik kan nu weer lopen en ben voorzichtig aan het sporten. Ik leef weer!”

Tatoeage

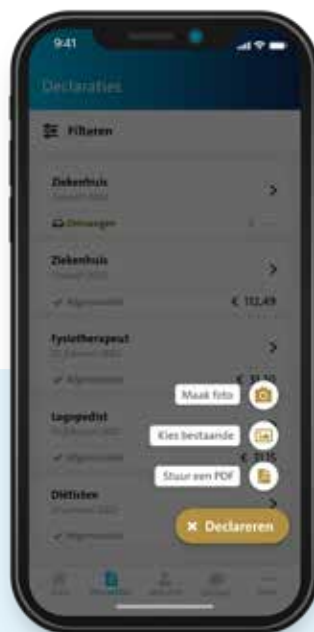
Uiteindelijk levert de ervaring Luc ook veel op. “Ik schreef ‘Het is niet alleen een hernia...’. In dit boek deel ik mijn verhaal en daarmee wil ik anderen tot steun zijn. Ook vertel ik op scholen over mijn pestverleden. En ik vond een andere baan waarin ik meer kan bewegen en minder geconfronteerd word met persoonlijk leed. ‘Als je opgeeft, heb je al verloren’ leerde ik van mijn peetoom. Zijn woorden gaven en geven mij kracht. Sterker nog: de tekst staat nu op mijn arm getatoeëerd.”

Luc Pelzer (35) woont in Maastricht met zijn vrouw en dochter (8). Van 2017 tot 2022 werkte Luc in het Regionaal Service Centrum in Maastricht.

De PZP app is snel, gemakkelijk én veilig

Al uw zorgzaken direct bij de hand

Een rekening declareren, uw vergoedingen en zorgkosten inzien of de stand van uw eigen risico checken? Met de PZP app heeft u altijd en overal uw zorgzaken bij de hand. En regelt u snel, gemakkelijk én veilig alles voor uw zorgverzekering op een moment dat het u uitkomt.



Gemakkelijk rekeningen declareren

Heeft u een rekening gekregen van uw zorgverlener? U declareert hem heel gemakkelijk. Gewoon met uw mobiele telefoon, waar en wanneer u wilt. Maak een foto van de rekening en verstuur deze of upload een PDF.



Direct inzicht in uw zorgkosten

U heeft altijd en overal eenvoudig inzicht in uw zorgkosten. In de app bekijkt u bijvoorbeeld direct hoe het ervoor staat met uw declaraties. En ziet u meteen wat u vergoed krijgt.



Download de PZP app

Download nu de PZP app in Google Play of de App Store via www.pzp.nl/pzp-app. Log direct in met een 5-cijferige code, uw vingerafdruk of de gezichtsherkenning en ontdek het gemak.

Verzekerden over de PZP app:

“Makkelijke app. En duidelijk en overzichtelijk.”

– ZONNETJE32, 13 JUNI 2022

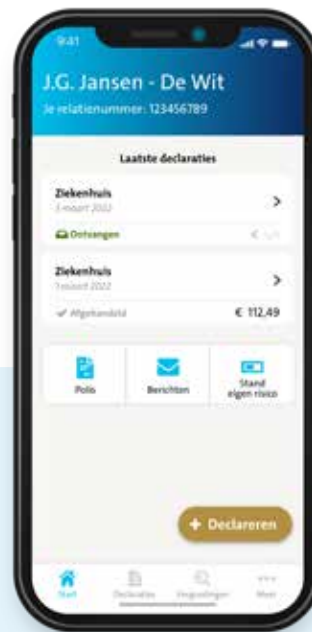
“Zeer eenvoudig en supersnel declareren.”

– SMABE35, 15 JULI 2022



Inzicht in uw persoonlijke vergoedingen

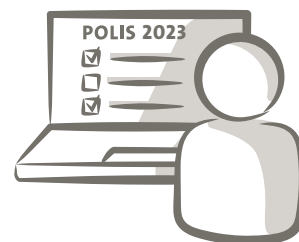
U ziet in één oogopslag uw vergoedingen. En u krijgt inzicht in de meest bekeken vergoedingen. Denk aan fysiotherapie of alternatieve zorg.



De stand van uw eigen risico checken

Wilt u weten hoeveel er over is van uw eigen risico? U bekijkt de actuele stand van uw eigen risico ook heel gemakkelijk. Daar ziet u bijvoorbeeld dat u nog eigen risico moet betalen, nog voordat u de rekening ontvangen hebt. Zo bent u altijd up-to-date.

Uw zorgverzekering in 2023: geef wijzigingen digitaal door



Past uw zorgverzekering nog wel bij u? Het eind van het jaar is een goed moment om hierbij stil te staan. Als u iets wilt wijzigen in uw verzekering voor 2023, is het belangrijk dat u dit op tijd aan ons doorgeeft. U regelt het eenvoudig online.

In de brief of e-mail die u bij uw polis kreeg, staat wat er volgend jaar verandert in de verzekering en vergoedingen. Het is een goed moment om na te denken over uw zorggebruik. Misschien is uw huidige aanvullende verzekering te uitgebreid of wilt u juist meer zorg aanvullend verzekeren. U bepaalt zelf wat belangrijk is voor u als het gaat om uw verzekering in 2023. Denk er wel aan uw wijzigingen vóór 1 januari 2023 aan ons door te geven.

Eenvoudig digitaal wijzigingen doorgeven

Bent u eruit? Dan geeft u uw wijzigingen eenvoudig door via Mijn PZP. Gebruik uw DigiD-code of de DigiD-app om veilig in te loggen. Na het doorgeven van de wijzigingen, krijgt u snel de nieuwe polis toegestuurd.

Geef wijzigingen op tijd door

Het is voor u het prettigst als we direct de juiste premie afschrijven. Geef daarom zo vroeg mogelijk uw wijzigingen aan ons door. Het kan gebeuren dat we op uw salaris of pensioen van januari toch eenmalig de oude premie inhouden. We verrekenen dat automatisch in

februari. U hoeft hiervoor geen contact met ons op te nemen.

Persoonlijk advies

Komt u er via de website niet uit? Of wilt u persoonlijk advies over uw situatie? We helpen u graag:

- Bekijk de veelgestelde vragen via www.pzp.nl/contact. Misschien staat uw vraag er ook bij.
- Stel uw vraag schriftelijk. Dat kan via het invullen van het online vragenformulier dat u vindt op www.pzp.nl/service-en-contact/stuur-je-vraag.
- Onze klantadviseurs van het Accountteam PZP staan voor u klaar via 0800 023 12 90.

Openingstijden Accountteam PZP

Het Accountteam PZP is op werkdagen telefonisch bereikbaar tussen 08.00 uur en 17.30 uur via 0800 023 12 90.

Op zaterdag 31 december is het Accountteam PZP extra geopend van 09.00 uur tot 16.00 uur.

Puzzel

Win het Schijf van Vijf-kookboek

Het Schijf van Vijf-kookboek van het Voedingscentrum staat vol heerlijke, duurzame recepten en tips die gezond eten makkelijk maken. Producten uit de Schijf van Vijf vormen de basis voor de recepten. Wilt u kans maken op dit kookboek?



Vul onderstaande puzzel in en stuur een e-mail met de oplossing vóór 15 januari 2023 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. Op deze puzzel zijn de algemene spelvoorwaarden van toepassing: www.pzp.nl/spelvoorwaarden.

Woordzoeker

- ADVIES
- CULINAIR
- DOSERING
- ECOLOGISCH
- ENERGIE
- GEWICHT
- KAAS
- MENU
- MILIEU
- NAGERECHT
- NUTTIGEN
- ONVERZADIGD
- PLANTAARDIG
- PROEVEN
- RECEPT
- SOBER
- VERANTWOORD

N	G	E	C	Z	D	O	N	D	O	G
M	E	N	U	E	R	M	P	T	N	I
V	O	G	L	E	O	I	R	H	V	D
H	C	S	I	G	O	L	O	C	E	R
E	S	O	N	T	W	I	E	I	R	A
I	E	B	A	P	T	E	V	W	Z	A
G	I	E	I	E	N	U	E	E	A	T
R	V	R	R	C	A	D	N	G	D	N
E	D	O	S	E	R	I	N	G	I	A
N	A	G	E	R	E	C	H	T	G	L
E	S	A	A	K	V	I	N	G	D	P

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

De overgebleven letters vormen de oplossing.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Colofon

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

Bladmanagement & redactie

Communicatie PZP

Teksten

Communicatie PZP, Communicatie en Merkmanagement CZ, Swaans Communicatie

Vormgeving

CZ Studio

Fotografie

CZ Studio, Sacha Goossens en aangeleverde fotografie

Druk

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



Contact met de redactie

Stuur een e-mail naar pzpmagazine@pzp.nl 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 vervoelvoudigd 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.

Meer gemak met de PZP app

Al uw zorgzaken direct bij de hand. Van uw rekening declareren tot uw vergoedingen en de stand van uw eigen risico inzien. Snel en gemakkelijk.

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



Postbus 4322, 5004 JH Tilburg

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Dit PZP magazine is CO₂-neutraal verzonden.