

# PZP

magazine

02  
2023

*Simone Roos is lid van  
de korpsleiding voor  
de bedrijfsvoering*

**“Beheer PZP is  
bij de Stichting  
PZP Polis in  
goede handen”**

Vitaal ouder worden  
**Extra support op een manier  
die bij u past**

Meer gemak met de PZP app  
**Regel makkelijk en snel al  
uw zorgzaken**



*"Voor mij was goede kraamzorg  
het allerbelangrijkst"*



### **Straatvraag**

Welke service verwacht u van uw zorgverzekeraar?



### **Voorkomen is beter dan genezen**

PZP zet zich sinds jaar en dag in op het voorkomen van risico's die politie-mensen tegen kunnen komen in hun vak. Jan de Jong, voorzitter van de preventiewerkgroep PZP, is hier nauw bij betrokken.



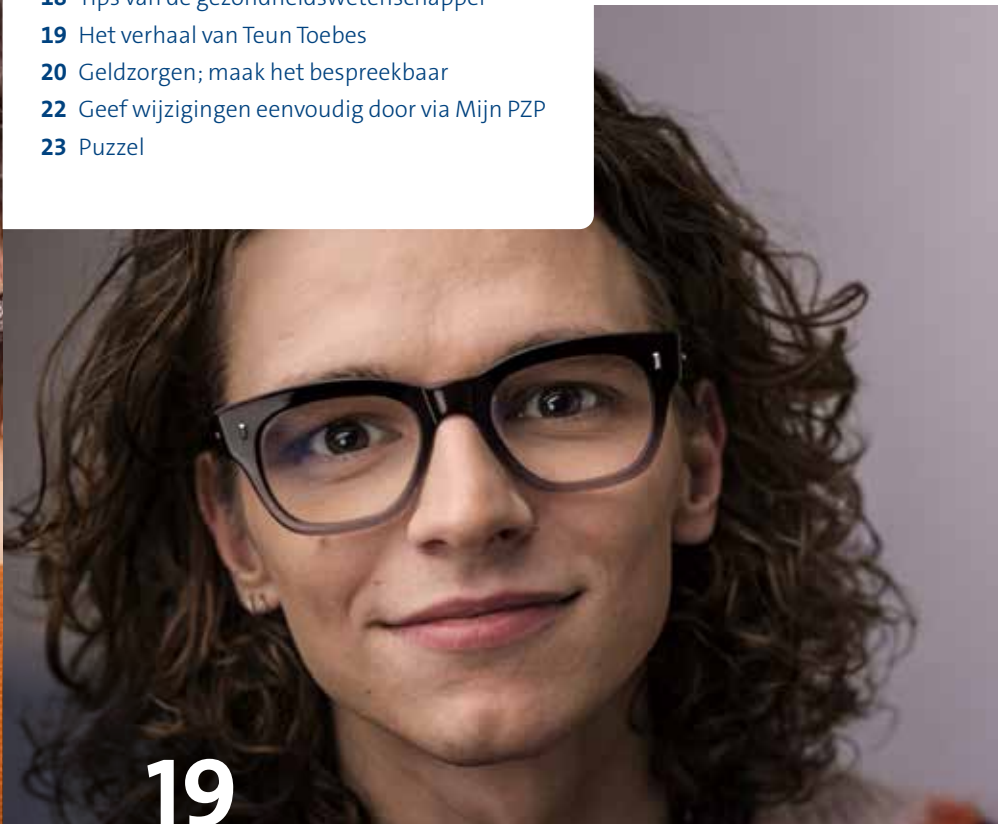
## Inhoud

- 4 Straatvraag
- 5 Column Miriam Barendse
- 6 Service & gemak van PZP
- 8 Uitgelicht
- 9 Klantvoordeel
- 10 Voorkomen is beter dan genezen
- 12 Meer gemak met de PZP app
- 14 Column Simone Roos
- 15 Kort nieuws
- 16 Vitaal ouder worden met extra support van PZP
- 18 Tips van de gezondheidswetenschapper
- 19 Het verhaal van Teun Toebes
- 20 Geldzorgen; maak het bespreekbaar
- 22 Geef wijzigingen eenvoudig door via Mijn PZP
- 23 Puzzel



### Column Simone Roos

Sinds 2023 is Simone lid van de korpsleiding met in haar portefeuille Bedrijfsvoering. “Ik ben blij dat het Stichting PZP Polis is gelukt om met een nieuw aanbod voor politiemedewerkers en gepensioneerden van de politie en hun gezinsleden te komen.”



### Het verhaal van Teun Toebes

Drie jaar geleden maakte Teun de keuze om in een verpleeghuis te gaan wonen. Zijn missie: een betere wereld voor mensen met dementie.

## Straatvraag

*Bezoekers van de stad Utrecht  
geven hun persoonlijke mening*

# Welke service verwacht u van uw zorgverzekeraar?

### Nienke (31 jaar)\*

“Voor mij was goede kraamzorg het allerbelangrijkst bij mijn keuze voor mijn zorgverzekering. Ook vind ik het van belang dat helder is welke kosten wel en niet vergoed worden, zoals kosten voor de tandarts of medicijnen voor mijn chronische darmziekte. En dat mijn gegevens goed beveiligd zijn. Ik wil niet dat iedereen zomaar inzicht heeft in mijn medische achtergrond.”

### Henk Rijkse (70 jaar)

“Ik ben goed verzekerd en zit al lang bij dezelfde zorgverzekeraar. Dat mijn verzekering vergoedt wat er vergoed moet worden, en dat ik daar geen omkijken naar heb, vind ik belangrijk. Maar ook dat ze goed bereikbaar zijn bij vragen. Wat ik verder fijn zou vinden bij mijn huidige zorgverzekeraar is om jaarlijks een totaaloverzichtje te ontvangen, met de precieze zorg die vergoed wordt en de premie die ik betaal. Daar heb ik nu geen beeld van.”

### Mark van Rijsewijk (42 jaar)

“Als ik vragen heb, vind ik het fijn als ik die via zo’n chatbot kan stellen. Dat is makkelijk en snel. Duidelijk inzicht in welke kosten wel en niet vergoed worden, is voor mij ook belangrijk. Ik wil niet voor onverwachte kosten, zoals van de tandarts, komen te staan. Inzicht in de huidige stand van mijn eigen risico vind ik minder van belang. Ik stel geen zorg uit; gezondheid gaat boven alles. Uiteindelijk willen we allemaal gezond oud worden.”

Kijk op [www.pzp.nl/service-en-contact](http://www.pzp.nl/service-en-contact) welke service PZP u biedt of download de PZP app.

\*Achternaam is bij redactie bekend.



## Column



**Miriam**  
Barendse

Politiewerk is zwaar werk, zowel fysiek als emotioneel. Niet voor niets is het een hoogrisicoberoep. Jij verdient daarom een goede zorgverzekering en aanvullende verzekering. Ook als je meer achter de schermen werkt in een administratief-technische functie, wil je dat (medische) zorg aansluit bij jouw behoeften.

Sinds jaar en dag kunnen politiemedewerkers gebruikmaken van de collectieve zorgverzekering PZP. De werkgever en werknemer waren hier samen voor verantwoordelijk. De werkgever heeft echter aangegeven vanaf 1 januari 2024 te stoppen met het beheer van PZP. Hierdoor dreigde de verzekering te verdwijnen. De politiebonden vinden het van

groot belang dat er op maat gemaakte zorg voor politiemedewerkers blijft bestaan. Daarom besloten de bonden onder de naam Stichting PZP Polis het toezicht van de zorgverzekering op zich te nemen. Hierdoor kunnen de bonden je nog beter van dienst zijn. Samen staan we sterk en maken we onze zorgverzekering nog beter.

Wat merk je er concreet van? Je bent uiteraard nog steeds goed verzekerd. En je kunt nog steeds met al je vragen bellen. Het stoppen van de werkgever heeft wel consequenties voor de betaling. Je kunt de premie namelijk niet betalen via je salaris. Je hebt hierover bericht gehad van PZP.

PZP blijft ook in het nieuwe jaar de zorgverzekering op maat voor politiemensen. We bieden snelle service via onze PZP app voor declareren, vergoedingen en zorgkosten. Heb je een medische vraag? Dan kun je bij de verpleegkundige van PZP terecht. Via App de Verpleegkundige krijg je binnen één uur antwoord. En alle overgebleven gelden uit de collectieve zorgverzekering vloeien rechtstreeks terug naar de politieorganisatie.

Uiteraard hopen we dat je fit en gezond blijft, ook in 2024. Met de aankomende jaarwisseling voor de boeg willen we alvast iedereen die dan dienst heeft, een veilige nacht wensen.

**Miriam Barendse**  
Voorzitter Commissie PZP

**Fit en gezond**

# Service & gemak van PZP



Snel uw  
zorgzaken  
regelen?

Download de  
PZP app



## Regel eenvoudig uw zorgzaken

Of u nu een vraag heeft over uw gezondheid, informatie over vergoedingen zoekt of een rekening in wilt dienen; u regelt het eenvoudig zelf via Mijn PZP op de website of in de handige PZP app. Natuurlijk kunt u ons ook altijd bereiken via de chat in de PZP app.

## Altijd een pakket dat bij u past

Uw gezondheid is niet die van een ander. De ene persoon heeft bijvoorbeeld meer fysiotherapie nodig om beter te bewegen. Iemand anders volgt liever een online training. Afhankelijk van uw wensen en behoeften, kiest u een pakket dat bij u past. Bij PZP bent u altijd verzekerd voor de belangrijkste zorg van de huisarts, apotheek en het ziekenhuis. Welk pakket u ook kiest. Extra zekerheid bovenop uw basisverzekering nodig? Dat kan met een aanvullende verzekering. U bekijkt

en vergelijkt onze verschillende basisverzekeringen, aanvullende verzekeringen en tandartsverzekeringen direct op [www.pzp.nl/zorgverzekering](http://www.pzp.nl/zorgverzekering).

## We zijn er voor u

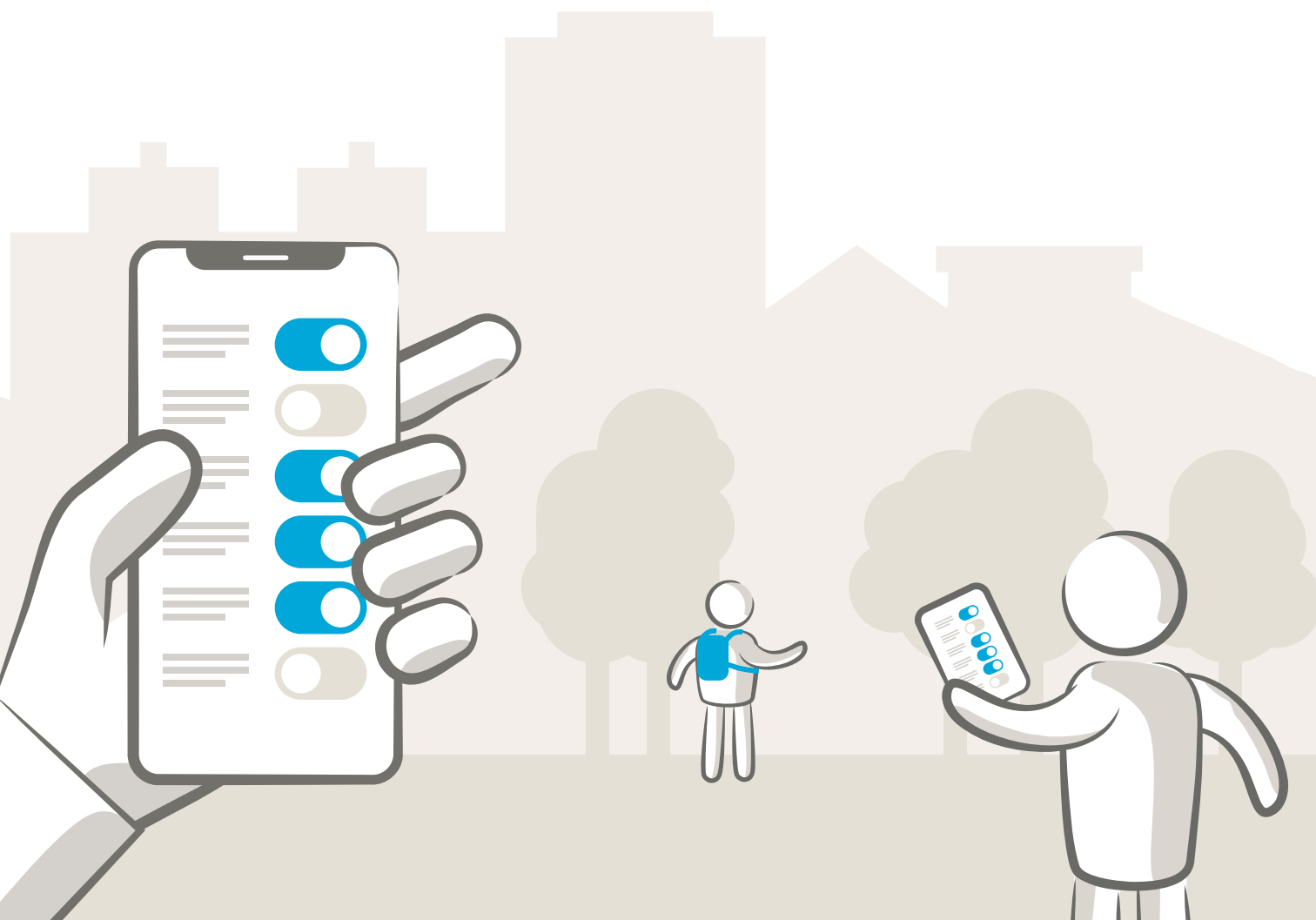
Is uw persoonlijke situatie veranderd of verwacht u dat komend jaar? Of heeft u in 2024 andere zorg of medicijnen nodig? Bij al uw vragen over uw verzekering, rekening of vergoeding helpen we u graag verder.

Via de PZP app regelt u makkelijk al uw zorgverzekeringszaken. Downloaden kan via [www.pzp.nl/pzp-app](http://www.pzp.nl/pzp-app). Via de app logt u ook heel gemakkelijk in op Mijn PZP. Heeft u liever persoonlijk contact met onze klantenservice? Chat dan eenvoudig met ons via de PZP app. Ga voor alle mogelijkheden naar [www.pzp.nl/contact](http://www.pzp.nl/contact).

## Veranderingen in vergoedingen en voorwaarden

Elk jaar veranderen er vergoedingen en voorwaarden van uw zorgverzekering. De wijzigingen voor 2024 bekijkt u op [www.pzp.nl/wijzigingen](http://www.pzp.nl/wijzigingen).





## Uw financiën op orde met onze hulp

- **Kies zelf uw incassomoment**  
Zelf kiezen op welk moment PZP de premie van uw rekening afschrijft? Dat kan. U wijzigt het incassomoment eenvoudig in Mijn PZP. [www.pzp.nl/mijnpzp](http://www.pzp.nl/mijnpzp)
- **Denk na over uw eigen risico**  
Sta ieder jaar stil bij 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. Let op: als u wel zorgkosten maakt, betaalt u dus ook meer. Wilt u weten hoe het eigen risico precies werkt? Kijk op [www.pzp.nl/eigen-risico](http://www.pzp.nl/eigen-risico).

- **Betaal uw eigen risico gespreid**  
Verwacht u wel zorgkosten in 2024 en betaalt u het verplicht eigen risico van € 385,- liever niet in één keer? Dan mag u in 10 termijnen betalen. Maakt u het verplicht eigen risico niet op? Dan krijgt u het bedrag gewoon teruggestort

op uw rekening. Meld u aan vóór 1 februari 2024 in Mijn PZP. [www.pzp.nl/mijnpzp](http://www.pzp.nl/mijnpzp)

- **Zo helpen wij u bij betalen**  
Kunt u uw zorgpremie of een andere rekening niet betalen? Of heeft u een betalingsachterstand? Bel ons gerust. Samen zoeken we naar een passende oplossing. [www.pzp.nl/betalen/betalingsregeling-aanvragen](http://www.pzp.nl/betalen/betalingsregeling-aanvragen)

# Uitgelicht

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

*Muziek in combinatie met bewegen en sociale contacten*



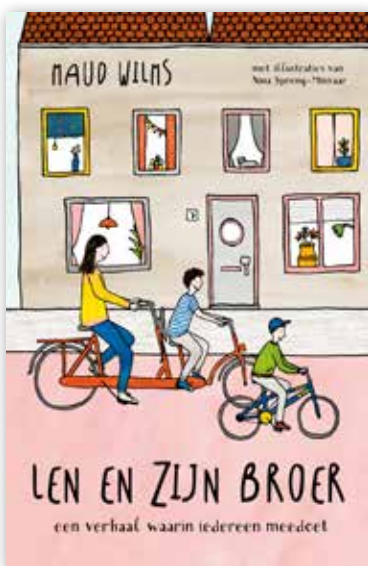
## Gezond eten op úw manier

Gezonder kiezen op basis van wat u belangrijk vindt? Dat kan met de 'Kies Ik Gezond?'-app van het Voedingscentrum. Hiermee scant u eenvoudig een product uit de supermarkt en ziet u direct hoeveel suiker, zout of vet erin zit. En of het bijvoorbeeld vegetarisch is of niet. Hiermee wordt gezonder eten makkelijker. U kunt daarnaast ook zoeken op bepaalde allergenen, zoals noten en ei. Handig extraatje: met de app hoeft u nooit meer de kleine lettertjes op het etiket te ontcijferen. Die verschijnen na het scannen goed leesbaar op uw scherm.

Download de app gratis via Google Play of de App store. Eet smakelijk!

## Iedereen telt mee!

Hoe leren kinderen dat iedereen meetelt en meedoet? Via een mooi verhaal! Len en Steef zijn broers. Maar Len is met zeven jaar eigenlijk al groter dan Steef, die een verstandelijke beperking heeft. Dan vindt Len een kleine gitaar op zolder en geeft hij zich op voor de talentenjacht op school. Meedoen is spannend... kan Steef hem helpen? 'Len en zijn broer' van Maud Wilms (ISBN 9789082617313, bestellen kan via [www.makkelijkermeeendoen.nl/winkel](http://www.makkelijkermeeendoen.nl/winkel)) is een boek waarin iedereen als vanzelfsprekend meedoet.



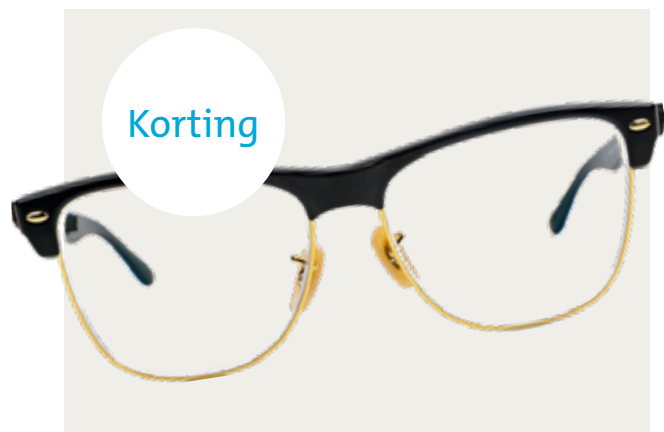
## Grijs Gedraaid

Luister, beweeg en ontmoet! Grijs Gedraaid is een maatschappelijke voorstelling die muziek, beweging en creativiteit combineert om de grijs gedraaide muziek van vroeger te ervaren vanuit de theaterstoel. In de nieuwe editie worden hits van onder meer Ramses Shaffy en Doe Maar gezongen door Maaïke Ouboter en gespeeld door orkest Kamerata Zuid. Leeftijd of eventuele lichamelijke beperkingen vormen geen belemmering: iedereen kan meedoen. Muziek in combinatie met bewegen en sociale contacten. Voor meer info en tickets:

[www.kameratazuid.nl/concert/grijs-gedraaid2023](http://www.kameratazuid.nl/concert/grijs-gedraaid2023)



# Klant voordeel



## Scherp zien mét korting

Beter zien? Of u nu op zoek bent naar een gewone bril, zonnebril, computerbril, kinderbril of lenzen. Als klant van PZP krijgt u korting bij verschillende aanbieders. Handig als u geen brilvergoeding heeft en extra voordelig als u die wel heeft. Benieuwd? Ga naar [www.pzp.nl/zorgadvies/klantvoordeel/zien](http://www.pzp.nl/zorgadvies/klantvoordeel/zien) voor het complete aanbod.



## 30% korting op Psychologie Magazine

Uzelf beter begrijpen, ontdekken wat u belangrijk vindt, of uw relaties verdiepen? U leest er alles over in Psychologie Magazine. Mét leuke zelftests en grappige weetjes. Elke maand nieuwe psychologische inzichten. En omdat u klant bent bij PZP, betaalt u voor 6 nummers nu slechts € 33,- in plaats van € 48,74. U krijgt bovendien 15% korting op alle online trainingen in de Psychologie Academy. En toegang tot alle premium artikelen op [psychologiemagazine.nl](http://psychologiemagazine.nl). Vraag uw korting aan op: [www.pzp.nl/zorgadvies/klantvoordeel/psychologie-magazine-aanbieding](http://www.pzp.nl/zorgadvies/klantvoordeel/psychologie-magazine-aanbieding).



## 20% korting in de Medipoint webshop

Klanten van PZP krijgen maar liefst 20% korting in de webshop van Medipoint, de grootste aanbieder van zorg- en welzijnsproducten in Nederland. U vindt er alles voor zwangerschap en bevalling, herstel na een operatie of om beter te bewegen. Maar ook standaard gezondheidsartikelen, zoals thermometers en weegschalen. Koopt u in één van de fysieke Medipoint winkels? Dan krijgt u 10% korting op vertoon van uw Zorgpas. Meer informatie en korting aanvragen via [www.pzp.nl/zorgadvies/klantvoordeel/korting-medipoint](http://www.pzp.nl/zorgadvies/klantvoordeel/korting-medipoint).

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

Jan de Jong,  
voorzitter preventie-  
werkgroep PZP

# Voorkomen is beter dan genezen

PZP zet zich sinds jaar en dag in op het voorkomen van risico's die politiemensen tegen kunnen komen in hun vak. Jan de Jong, voorzitter van de preventiewerkgroep PZP, is hier nauw bij betrokken.

Het politievak is een hoog risicoberoep. Medewerkers moeten hier bewust van zijn en de werkgever moet handvaten aanbieden, om deze risico's voor te zijn. Een taak waar de Commissie PZP, bestaande uit de werkgever, de vier politiebonden en PZP een bijdrage aan wilde leveren bij de vorming van de Nationale Politie. "In die tijd was er vooral veel aandacht voor het begeleiden en ondersteunen van mensen die al ziek waren, maar er was landelijk nog maar weinig geregeld om te voorkomen dat mensen ziek werden en/of uitvielen. Daarom besloot de commissie de preventiewerkgroep PZP op te richten, waar ik als Stafadviseur veilig en gezond werken graag bij aansloot", vertelt Jan de Jong. De preventiewerkgroep, waar ook de bedrijfsarts en beleidsmedewerkers en de medezeggenschapsraad bij aange-

sloten zijn, inventariseert welke arbeidsrisico's aanvullende aandacht verdienen, wie met deze risico's te maken heeft en onderzoekt vervolgens middels pilots wat ertegen te doen valt. "Dit doen we met gelden die overblijven uit de aanvullende verzekeringen. Dat betekent dus dat wanneer een politiemedewerker een verzekering bij PZP afsluit ze indirect bijdragen aan het veiliger maken van hun vak."

## Bewust aan de slag

De preventiewerkgroep heeft in de afgelopen jaren onder meer de pilot Oogbus en een pilot Gehoortesten geïnitieerd. Er is ook ingezet op de ontwikkeling van een preventief medisch onderzoek (PMO), een onderzoek waarbij politiemensen een vragenlijst invullen die ingaat op de specifieke risico's van hun func-

tie en op lifestyle-onderwerpen zoals stress, slaappgedrag en voedingsgedrag. Daarnaast wordt onder andere het BMI, glucose, cholesterol, de bloeddruk, hartslag en conditie gemeten. "Het mooiste zou zijn dat politiemensen vervolgens bewust met de uitslag van het onderzoek aan de slag gaan. Is er sprake van rugpijn door computerwerk, check dan de hoogte van je stoel en bureau. Ervaar je veel stress? Loop er dan niet mee rond, maar achterhaal de oorzaken en kijk welke voorzieningen het korps te bieden heeft. Is er nog niets geregeld? Kaart dit dan aan bij je leidinggevende. Die kan op zijn beurt het Team Veilig en Gezond Werken van het korps hierover





Als voorzitter van de preventiewerkgroep PZP zet **Jan de Jong** zich in op het voorkomen van risico's die politiemensen tegen kunnen komen in hun vak.

informerend. Kan het volgens jou beter en heb je een goed idee? Geef dat dan door aan de preventiewerkgroep PZP. De werkgroep zoekt uit hoe groot het probleem is, of er een pilot voor moet komen en, het belangrijkste, of de uitkomst hiervan ook structureel kan worden ingebed in de zorglijn van de politie.”

### Zo veilig mogelijk

Alle beschikbare voorzieningen en instrumenten rondom preventie en zorg zijn opgenomen in de Zorgwijzer politie die op het Intranet is te downloaden. In Hoofdstuk 6 van de Zorgwijzer staan de ontwikkelingen op dat gebied beschreven waaronder de pilots die de preventie-

werkgroep namens de Commissie PZP monitort. Zoals de pilot DUST, een wetenschappelijk onderzoek in samenwerking met de Radboud Universiteit. Daarbij leren politiemedewerkers met een VR-bril op tijdens een videospel hun ademhaling onder controle te houden wanneer zij in een stressvolle situatie terecht komen. Lukt dit, dan worden de spelers beloond, doordat het spel steeds meer details van de omgeving laat zien. Deze manier van stressreductie wordt in de loop van volgend jaar getest door 300 politiestudenten. Er wordt gecheckt hoe vaak de training moet worden herhaald om in de praktijk toe te kunnen passen en of het een product is dat een vast

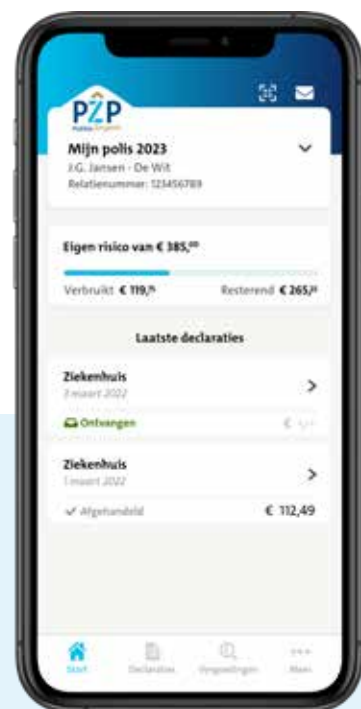
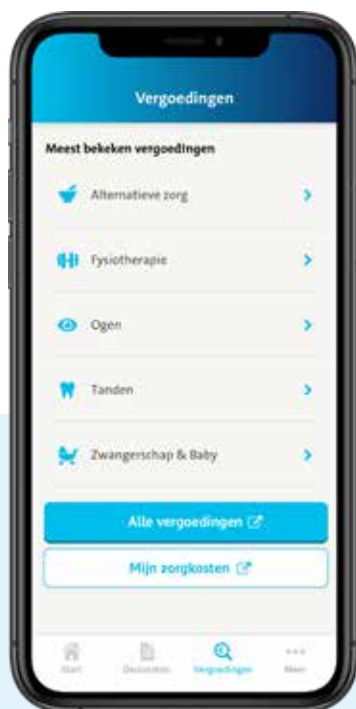
onderdeel zou moeten worden van de integrale beroepsvaardigheidstrainingen van de politie. De Jong: “Ik ben van begin tot het eind bij de pilots betrokken. Daarbij is de input van politiemedewerkers zelf heel belangrijk. Zij zijn degene die te maken krijgen met de risico's, dus hun stem telt zwaar mee. Het is aan ons om zo goed mogelijk naar hen te luisteren, de ideeën serieus te nemen en informatie en terugkoppeling te geven. Hopelijk kunnen we dan samen het politievak zo veilig mogelijk maken “.



De PZP app is snel, gemakkelijk én veilig

# Meer gemak met de PZP app

Met de PZP app regelt u makkelijk en snel al uw zorgzaken. Hier declareert u eenvoudig uw rekeningen en kunt u uw vergoedingen en zorgkosten inzien. Waar en wanneer het ú uitkomt.



## 1. Inzicht in uw polis en persoonlijke vergoedingen

U bekijkt eenvoudig welke basis- en aanvullende verzekering u en uw eventuele medeverzekerden hebben. En in één oogopslag heeft u inzicht in de meest bekeken vergoedingen, zoals fysiotherapie en alternatieve zorg.

## 2. De stand van uw eigen risico checken

Wilt u weten wat er over is van uw eigen risico? Met de app is dat heel gemakkelijk. Ook ziet u hier, nog voordat de rekening op de mat valt, of u nog een bedrag aan eigen risico moet betalen. Zo bent u altijd up-to-date.

## Nieuw in de app



### Download de PZP app

Download nu de PZP app in de App store of Google Playstore via [www.pzp.nl/pzp-app](http://www.pzp.nl/pzp-app). Log direct in met een 5-cijferige code, uw vingerafdruk of de gezichtsherkenning en ontdek het gemak.

### Chat via de app

Stel uw vragen via de chat in de app, dan krijgt u snel en gemakkelijk antwoord van onze medewerkers.

### Uw digitale zorgpas

In de app heeft u voortaan uw digitale zorgpas altijd bij de hand.



### 3. Eenvoudig een rekening indienen

Heeft u een rekening ontvangen van uw zorgverlener? U declareert hem heel gemakkelijk. Maak een foto, verzend, en klaar! Uiterlijk binnen 10 werkdagen staat het geld op uw bankrekening.

### 4. Direct inzicht in uw zorgkosten

U heeft altijd en overal eenvoudig inzicht in uw zorgkosten. In de app bekijkt u bijvoorbeeld welke zorgkosten er zijn gemaakt. En ziet u meteen wat u vergoed krijgt.

## Column



### Simone Roos

#### “In goede handen”

Als lid van de korpsleiding voor de bedrijfsvoering krijg ik in de volle breedte te maken met onderwerpen die de zorg raken. Dat gaat ook over de Politie Zorgpolis (PZP), de collectieve zorgverzekering. Het huidige contract loopt van rechtswege per 1 januari 2024 af. Vanaf deze datum geeft de politie het beheer van de PZP in handen van de vakorganisaties. Zij hebben gezamenlijk daarvoor de Stichting PZP Polis opgericht. Wij zijn blij dat het de Stichting PZP Polis is gelukt om met een nieuw aanbod voor politiemedewerkers en gepensioneerden van de politie en hun gezinsleden te komen.

Het doel is steeds geweest, dat er een kwalitatief aanbod blijft met aanvullende verzekeringen die passen bij de bijzonderheden van het politiewerk. De politie is als overheidsorganisatie gebonden aan allerlei regels voor zo'n nieuw aanbod. De politiebonden zijn

in staat om een goede polis met een sterke prijs-kwaliteitsverhouding aan te bieden. Steeds met het oog op de politiemedewerkers. De politiebonden, waar we sinds het begin van PZP in 2006 mee samenwerken, kennen ons vak door en door. Wij hebben er alle vertrouwen in dat het beheer van de PZP bij de Stichting PZP Polis in goede handen is.

Als werkgever blijven we verantwoordelijk voor aandacht en zorg, het welzijn en de gezondheid van onze medewerkers. Dit doen wij via verschillende programma's zoals o.a. Veilig en Gezond Werken, FIT@NP en het inzetten van deskundigen op het gebied van psychologische hulp. Het werk bij de politie is immers intensief en niet zonder risico's.

**Simone Roos** is sinds 2023 lid van de korpsleiding met in haar portefeuille Bedrijfsvoering.





## Geen klantvoordelen missen

Van voordelig sporten tot korting op een wake-up light of een bloeddrukmeter. Er is altijd wel een klantvoordeel dat bij u past. Op [www.pzp.nl/klantvoordeel](http://www.pzp.nl/klantvoordeel) staan de laatste aanbiedingen. Kijk ook op pagina 9 voor meer klantvoordelen.

Scan  
de QR-code



## Bent u zwanger of heeft u een kinderwens?

Soms gaat zwanger worden niet vanzelf. Dan is het goed om te weten dat de hulp die u nodig heeft om zwanger te worden vergoed wordt. Bijvoorbeeld bij vruchtbaarheidsbehandelingen. En u krijgt altijd een gratis kraampakket als u zwanger bent. Benieuwd welke zorg u precies vergoed krijgt rondom zwangerschap en geboorte? Ga naar [www.pzp.nl/vergoedingen/zwangerschap-en-geboorte](http://www.pzp.nl/vergoedingen/zwangerschap-en-geboorte). Op [www.pzp.nl/zwanger](http://www.pzp.nl/zwanger) leest u alles wat u moet regelen als u zwanger bent.

## Klantenmonitor Zorgverzekeringen: 8,3 voor PZP

Om te achterhalen wat u van onze dienstverlening en producten vindt, doen wij regelmatig mee aan onderzoeken naar ervaringen met zorgverzekeraars. Want uw mening telt. Een van die onderzoeken is de Klantenmonitor Zorgverzekeringen 2023. Daarin geeft u ons een 8,3 als gemiddeld rapportcijfer. Onze contactmogelijkheden en processen worden goed beoordeeld. Zo bent u tevreden over onder meer Mijn PZP (8,3), de PZP app (8,3), telefonisch contact (8,5) en de declaraties (8,5). 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.

# Vitaal ouder worden met extra support van PZP

Vitaal ouder worden, langer gezond blijven. En vooral zelf de regie nemen over uw geestelijke en lichamelijke gezondheid. Want uw gezondheid is niet die van een ander. Wat is belangrijk voor u om zo lang mogelijk vitaal en actief te blijven? PZP biedt extra support op een manier die bij u past.

We delen een aantal tips voor beter slapen, gezond eten, meer bewegen en om langdurige stress te voorkomen. En ook welke hulp beschikbaar is als u zorg nodig heeft. U kiest wat handig is voor ú.



## Tip 1: Voldoende bewegen

Zeker als u ouder wordt, is het belangrijk om voldoende te bewegen. Zo blijft u langer fysiek én mentaal fit. Bewegen stimuleert de hersenen en verbetert de spierkracht en uw conditie, waardoor u minder kans heeft om te vallen. Maar als bewegen pijn doet of moeilijk gaat, is de drempel vaak hoger. Kijk daarom wat wél tot uw mogelijkheden behoort. Bijvoorbeeld wandelen, zwemmen of yoga.



## Tip 2: Gezond en gevarieerd eten

Als u ouder wordt, nemen spieren en kracht af. Daardoor verbrandt u ook minder calorieën en volstaan kleinere porties. Wel is het belangrijk wát u eet. vezels zorgen voor een goede spijsvertering. U vindt ze in volkorenbrood, zilvervliesrijst en peulvruchten. Groente en fruit zit vol vitamines en mineralen. En door rood vlees te vervangen door bijvoorbeeld vette vis of plantaardige producten, let u op uw cholesterolgehalte.



## Tip 3: Genoeg en goed slapen

Heeft u moeite met in- of doorslapen of bent u altijd vroeg wakker? Overdag actief zijn helpt. U gaat dan moe naar bed en staat uitgerust weer op. Ook is het beter om te minderen of stoppen met koffie of alcohol. Ontspanningsoefeningen, een warm bad of een boek lezen, helpen om rustig in slaap te vallen.

### Benieuwd naar PZP Zorgadvies?

PZP Zorgadvies biedt nog veel meer. Op [www.pzp.nl/zorgadvies](http://www.pzp.nl/zorgadvies) ontdekt u alle gratis apps en diensten van PZP. Of scan de QR-code.



#### Tip 4: Ontspannen en stress voorkomen

Misschien krijgt u op hogere leeftijd vaker te maken met stressvolle situaties. Bijvoorbeeld het verlies van een dierbare of gezondheidsklachten kunnen u aardig uit balans brengen. Voldoende ontspanning is belangrijk om uw geest gezond te houden. Tijd voor uzelf maken helpt daarbij. Door bijvoorbeeld meer te bewegen, verlaagt u de aanmaak van het stresshormoon cortisol. En neemt het geluksstofje endorfine juist toe. Ook puzzelen, schilderen of een boek lezen kunnen zorgen voor ontspanning.



#### Tip 5: Hulp vragen en regelen met PZP Zorgadvies

U wil het liefst zo lang mogelijk zelfstandig blijven. Dat voelt prettig, maar is zeker niet altijd makkelijk. In sommige situaties kunt u wel wat hulp gebruiken. U kunt uw omgeving daar om vragen. Ook PZP biedt support met PZP Zorgadvies:

- Met de PZP Keuzehulp brengt u de voor- en nadelen van verschillende behandelingen in kaart, bijvoorbeeld bij artrose, botontkalking en hart- en vaatziekten. Hiermee kiest u voor een behandeling die past bij wat belangrijk is voor u.
- Met de PZP spiekbriefjes komt u voorbereid bij uw huisarts of specialist en stelt u de juiste vragen.



#### Tip 6: Sta regelmatig stil bij uw gezondheid

Wat is belangrijk voor uw zorg en gezondheid? En zit u lekker in uw vel, zowel geestelijk als lichamelijk? Door uzelf regelmatig die vragen te stellen, weet u waar u zich prettig bij voelt en bent u alert op uw behoeften en wensen.

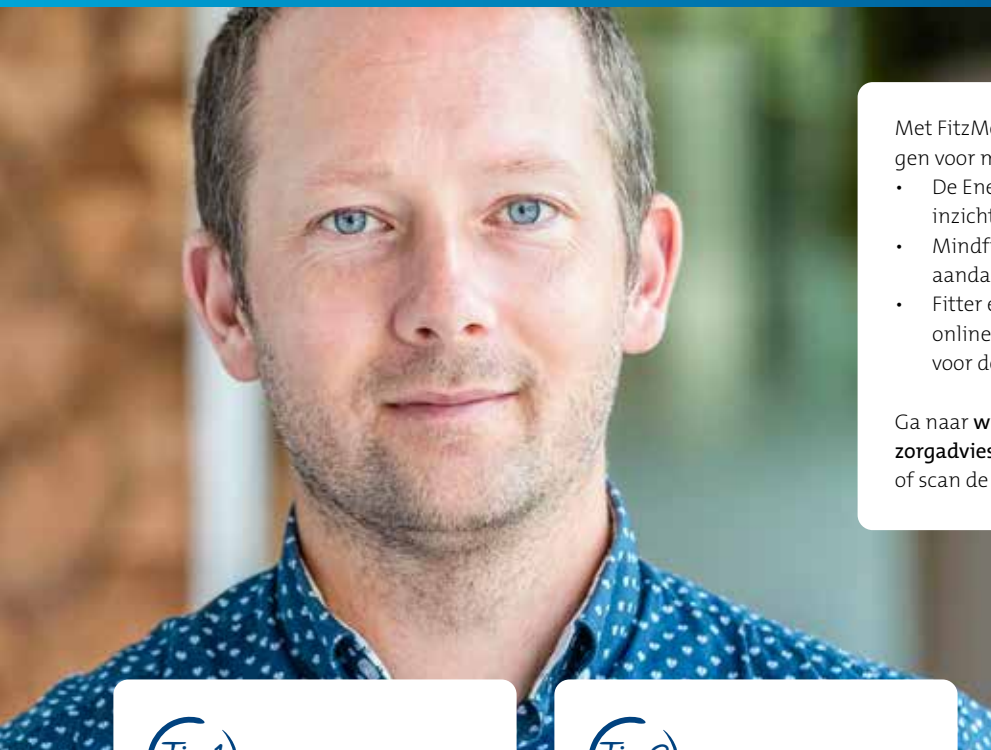
Bekijk meer informatie en tips om te werken aan uw zorg en gezondheid op [www.pzp.nl/zorgadvies/thema](http://www.pzp.nl/zorgadvies/thema).



# Tips van de gezondheidswetenschapper

## Fit op uw manier: fysiek en mentaal overwinteren

Ga naar buiten en zoek het daglicht op, adviseert Maarten Bijma, gezondheidswetenschapper bij FitzMe. Onze vaste expert geeft tips om fit te blijven tijdens de donkere dagen.



Met FitzMe kunt u aan de slag met tips en trainingen voor meer energie. Bijvoorbeeld:

- De EnergieCheck: krijg binnen twee minuten inzicht in uw energielevel.
- Mindful wandelen: een podcast voor meer aandacht voor uw lichaam en omgeving.
- Fitter en energiekeer: een online training voor de juiste balans.

Ga naar [www.pzp.nl/zorgadvies/fitzme](http://www.pzp.nl/zorgadvies/fitzme) of scan de QR-code.



### Tip 1

#### Ga naar buiten en beweeg

“Daglicht is gezond. Het heeft een positief effect op uw fysieke én mentale gezondheid en is goed voor uw humeur. Bovendien is daglicht belangrijk voor de aanmaak van vitamine D, goed voor uw weerstand. Blijf dus, ook tijdens donkere en winterse dagen, lekker naar buiten gaan. En kom in beweging! Door te sporten maakt uw lichaam endorfine en dopamine aan. Stoffjes die voor een geluksgevoel zorgen. Daar krijgt u vanzelf energie van.”

### Tip 2

#### Plan het juiste moment

“Nu de dagen korter worden, zien we minder daglicht. Terwijl daglicht juist zo belangrijk is om een herfst-dip of winterdepressie te voorkomen. Plan uw tijd buiten daarom voor het maximale effect zo veel mogelijk overdag. Wandel met collega's tijdens de lunch, ga in het weekend vaker naar buiten, zoek de natuur op en laat u niet tegenhouden door kou. Kleed u warm aan en geniet van de frisse buitenlucht.”

### Tip 3

#### Gebruik een daglichtlamp

“Lukt het niet om voldoende buiten te komen? Dan kunt u een daglichtlamp gebruiken om de aanmaak van vitamine D te stimuleren. Zorg ervoor dat de lamp een lichtsterkte van minstens 10.000 lux heeft en UV-vrij licht uitstraalt, zodat uw ogen niet beschadigd raken. Gezond en gevarieerd eten helpt ook om voldoende vitamines en voedingsstoffen binnen te krijgen.”

# Het verhaal van **Teun** Toebes

Drie jaar geleden maakte Teun Toebes de gedurfde keuze om in een verpleeghuis te gaan wonen. Zijn missie: een betere wereld voor mensen met dementie.

1 op de 5 mensen krijgt dementie. Het is belangrijk om stil te staan bij hun zorg en leven. Dat doet Teun; hij woonde 3 jaar op een gesloten afdeling in een verpleeghuis, samen met 14 medebewoners. Met hen bouwde hij vriendschappen op. "Hier zag ik hoe de dementiezorg van binnenuit werkt en welke impact dat heeft. Als verpleegkundige en zorgerthicus maak ik me daar zorgen over. Dat begon al tijdens mijn stage in een verpleeghuis. Wat ik daar zag, raakte me in iedere vezel van mijn lijf."


## Anders kijken is anders doen

Teun vindt dat de zorg voor mensen met dementie humaner moet. "Zij wonen meestal in verpleeghuizen op gesloten afdelingen. In mijn visie sluiten we hen op deze manier uit van de maatschappij. En dat heeft een enorme impact op de levenskwaliteit van mijn huisgenoten. Natuurlijk is veiligheid belangrijk, maar het gaat om een balans tussen veiligheid en kwaliteit van leven. Dat vraagt om een andere inrichting van onze samenleving en dus ook van ons zorgsysteem. En om een andere kijk op mensen met dementie van ons allemaal. Want de manier waarop deze zorg nu is ingericht, is het product van onze kijk."

## Medemenselijkheid

Teun voert zijn strijd op allerlei manieren. Hij schreef de bestseller 'VerpleegThuis' en lanceerde onlangs zijn tweede boek 'Een wereld te winnen' en de onafhankelijke documentaire 'Human Forever'. "Samen met filmmaker Jonathan de Jong bezocht ik 11 landen op 4 continenten. Ik leerde dat mijn boodschap niet alleen gaat over dementie als ziekte, maar veel meer over manieren van samenleven. Juist op plekken met minder welvaart zag ik meer medemenselijkheid. Dat is de belangrijkste basis voor de benodigde verandering. Die basis moeten we samen leggen. Het gaat namelijk over onze toekomst."

Meer weten? Kijk op [www.teuntoebes.com](http://www.teuntoebes.com).



**Teun Toebes (24 jaar)** werd geboren in Best en woonde 3 jaar in een verpleeghuis in Amstelveen. "Ook met dementie ben je een volwaardig mens."

# Geldzorgen; maak het bespreekbaar

Er kan van alles gebeuren waardoor u zich zorgen maakt over geld. Kunt u uw zorgpremie of een andere rekening niet betalen? Dan helpt PZP. Door te zoeken naar oplossingen en door geldzorgen bespreekbaar te maken.

De impact van geldzorgen is groot, weet Daphne (34 jaar). Een aantal jaar geleden raakte ze de grip op haar financiële situatie kwijt. Daphne: “Mijn vriend verloor onverwacht zijn baan. Hij kreeg een Wajong-uitkering en hulp van een jobcoach. Toen die hulp onverwacht wegviel en we verrast werden door een aanslag van de Belastingdienst, stapelden de geldproblemen zich snel op.”

## Struisvogeleffect

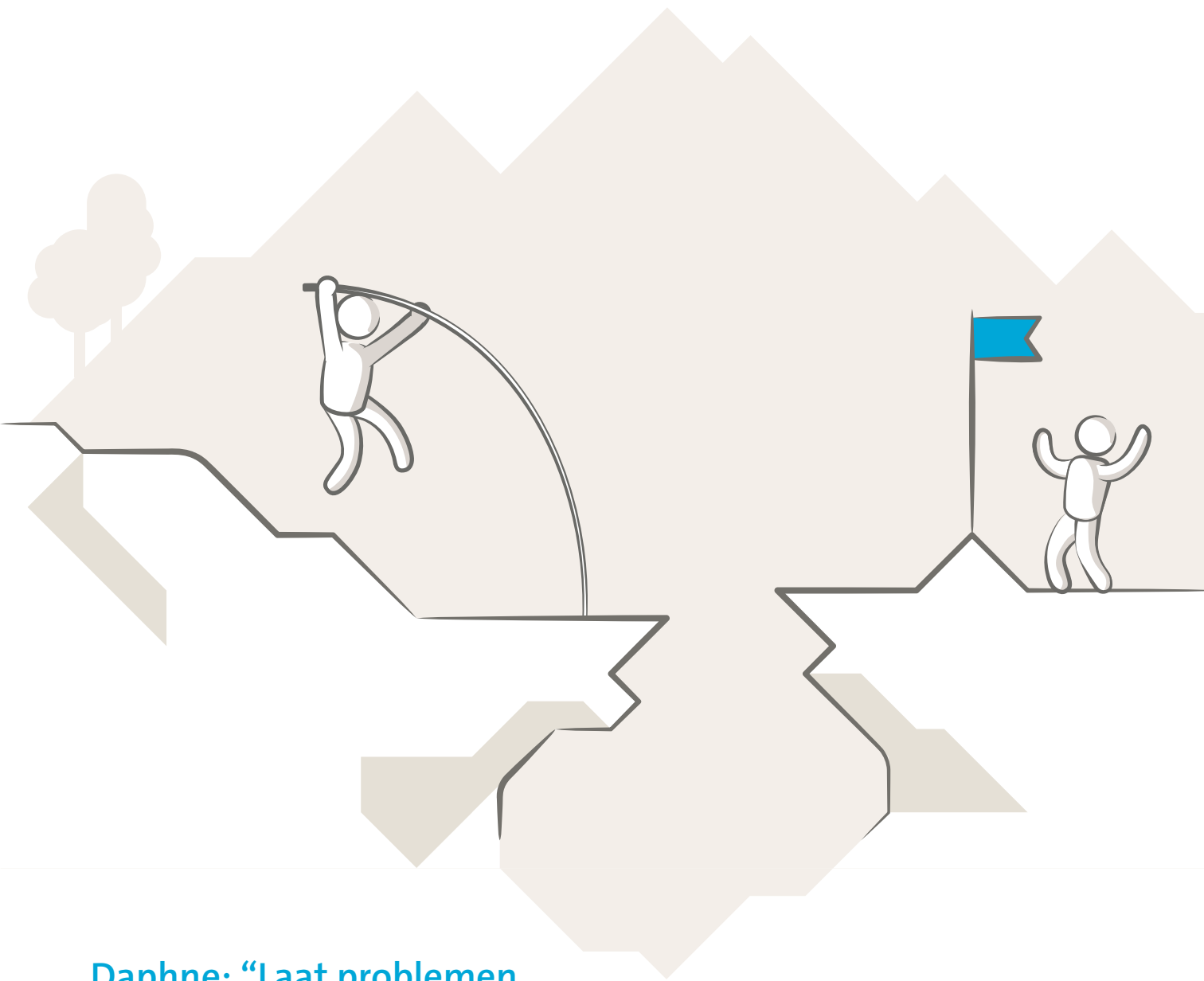
“We vulden gat met gat op. Durfden brieven niet te openen. Daardoor werden de geldzorgen alsmat groter.”

Toen ze een brief van de woningbouw over een uithuiszetting kreeg, zocht Daphne professionele hulp. “Een financieel adviseur keek met ons mee naar onze problemen. We kregen een map met tabbladen, zodat we onze financiële zaken konden ordenen. En belden samen naar schuldeisers om betalingsregelingen af te spreken. Zo kregen we het overzicht terug.”

## Grip

Inmiddels werkt Daphne bij Geldfit, waar ze mensen helpt om grip op geld te houden of te krijgen. Daphne: “Dagelijks zet ik mijn eigen ervaringen in om anderen te helpen. Vaak benoem ik dat ik ooit in dezelfde situatie zat. En dat ik óók hulp zocht. Er is veel schaamte. Terwijl het iedereen kan overkomen. Daarom vind ik het belangrijk geen oordeel te vellen. Je weet nooit wat de reden van geldproblemen is.”

“Laat problemen niet oplopen”, adviseert Daphne. “Bel direct naar organisaties – zoals je zorgverzekeraar – om je situatie uit te leggen. En betalingsregelingen af te spreken die je kunt nakomen. Zodat je niet nog verder in de problemen komt. Of continu in angst leeft, omdat je bang bent dat er een deurwaarder op de stoep staat. Financiële gezondheid is van grote invloed op hoe je je voelt. Geldzorgen bespreekbaar maken geeft zoveel rust.”



**Daphne: “Laat problemen niet oplopen; zoek hulp. Neem contact op met organisaties en leg je situatie uit.”**

**Hulp bij geldzorgen**

PZP biedt op verschillende manieren hulp bij geldzorgen. Bijvoorbeeld met betalingsregelingen. En door samen te werken met andere partijen. Zoals Geldfit, dat mensen gratis passend advies geeft. Kijk op [www.pzp.nl/betalen](http://www.pzp.nl/betalen).



## Uw zorgverzekering in 2024

# Geef wijzigingen eenvoudig door via Mijn PZP



Het einde van het jaar is in aantocht. Een goed moment om te kijken of uw zorgverzekering nog bij u past. Wilt u uw zorgverzekering voor 2024 wijzigen? Geef dan tijdig een wijziging aan ons door. Dat kan eenvoudig via Mijn PZP.

Elk jaar veranderen verzekeringen en vergoedingen. Daarom adviseren wij u na te denken over uw zorggebruik. Zo weet u zeker dat uw zorgverzekering in 2024 weer aansluit bij wat u belangrijk vindt als het gaat om uw zorg en gezondheid. Misschien wilt u meer aanvullend verzekeren of is uw aanvullende verzekering juist te uitgebreid.

### **Gebruik Mijn PZP**

Digitaal wijzigingen doorgeven kan op Mijn PZP ([www.pzp.nl/mijnpzp](http://www.pzp.nl/mijnpzp)) of via de PZP app ([www.pzp.nl/pzp-app](http://www.pzp.nl/pzp-app)) 7 dagen per week, 24 uur per dag. U logt eenvoudig en veilig in op Mijn PZP met DigiD. Via de PZP app kunt u ook heel gemakkelijk inloggen op Mijn PZP. U hoeft dan geen DigiD meer te gebruiken. Na het

doorgeven van de wijzigingen krijgt u de nieuwe polis toegestuurd.

Heeft u nog vragen? Stel deze dan gerust via de chatfunctie in de PZP app.

### **Geef wijzigingen op tijd door**

Geef uw wijzigingen vóór 1 januari 2024 door, maar liever nog voor de feestdagen. Het verwerken van wijzigingen kan aan het einde van het jaar langer duren dan u van ons gewend bent.

Schrijven wij voor de maand januari nog de oude premie af? Geen zorgen. Wij corrigeren dit en sturen u hierover bericht. U hoeft hiervoor geen contact met ons op te nemen.

# Puzzel



## Win het boek 'Sport en voeding'

Voeding en beweging versterken elkaar. Of u nu wilt afvallen of uw sportprestaties wilt verbeteren. Het boek 'Sport en voeding' van het Voedingcentrum geeft antwoord op vragen van sporters, inclusief heerlijke recepten. Wilt u kans maken op het boek? Vul onderstaande puzzel in en stuur een e-mail met de oplossing vóór 15 januari 2024 naar [prijsvraag@pzp.nl](mailto:prijsvraag@pzp.nl) onder vermelding van 'puzzel'. U kunt uw oplossing ook per post sturen naar: PZP magazine puzzel, postbus 4322, 5004 JH Tilburg. Vermeld in uw bericht uw naam, adres, tele-

foonnummer en relatienummer van PZP. De winnaar krijgt persoonlijk bericht. Op deze puzzel zijn de algemene spelvoorwaarden van toepassing: [www.pzp.nl/spelvoorwaarden](http://www.pzp.nl/spelvoorwaarden).

## Woordzoeker

- BADMINTON
- BANDAGE
- BANDSTOOT
- BIRDIE
- BONDSCOACH
- CADDIE
- DRESSUUR
- GIRO D'ITALIA
- HANDBAL
- MIDDENSTIP
- PAARDRIJDEN
- PRIJZENKAST
- RETURN
- STUURMAN
- ZWEMMEN

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

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

De overgebleven letters vormen de oplossing.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

## Colofon PZP magazine 2-2023

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

### Bladmanagement & redactie

Communicatie PZP

### Teksten

Communicatie PZP, Communicatie en Merkmangement CZ, Swaans Communicatie

### Vormgeving

CZ studio

### Fotografie

CZ Studio, Sacha Goossens en aangeleverde fotografie

### Druk

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



### Contact met de redactie

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

### Rechten

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

## Meer gemak met de PZP app

Al uw zorgzaken altijd bij de hand.  
Van uw polis en vergoedingen inzien  
tot het declareren van een rekening.  
Snel en gemakkelijk. Nieuw in de app:  
stel uw vraag via de chat.

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



Retouradres: Postbus 4322, 5004 JH Tilburg

Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



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