

# PZP magazine

02  
2021

*"Alle vragen rond  
uw zorgverzekering  
lossen wij op"*

## Lindy werkt bij het Accountteam PZP

PZP Zorgadvies:  
ruim 20 extra's bij uw zorgverzekering

Tips van de gezondheidswetenschapper:  
zó houdt u goede voornemens vol





"Ik vind het belangrijk dat zorg betaalbaar is"



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

Wat is belangrijk voor u als het gaat om zorg en gezondheid?



12

#### "Wie lekker eet, geniet meer van het leven"

Martijn van Gemst is Chef-Gastro Engineer bij zorginstelling Zorgwaard. Het is zijn missie dat iedereen hier goed, veilig en vooral lekker eet en drinkt. Ook mensen met een smaakbeperking.



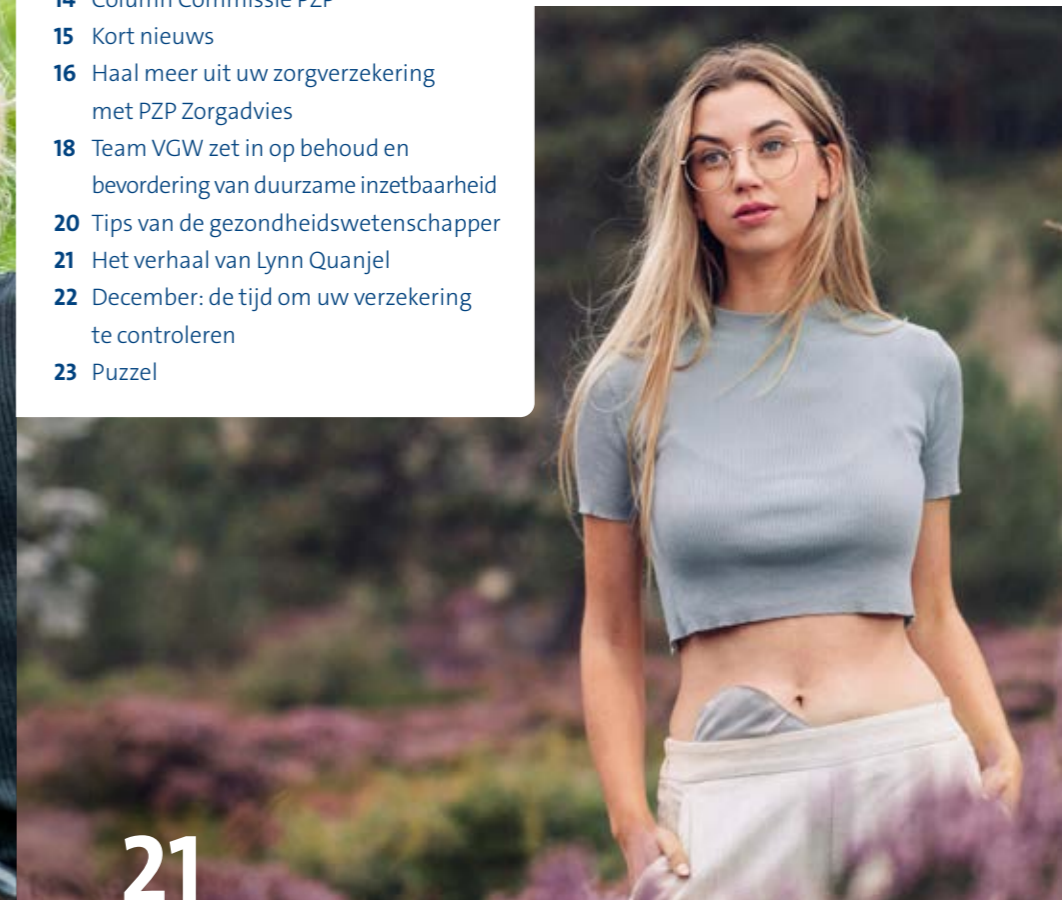
16

#### Houd zelf de regie over uw gezondheid

Met PZP Zorgadvies profiteert u van meer dan twintig extra's. Van tips en begeleiding om gezonder te leven, tot hulp bij het regelen van zorg en medisch advies op afstand. Kosteloos, bovenop uw zorgverzekering.

## Inhoud

- 4 Straatvraag
- 5 Column Miriam Barendse
- 6 Persoonlijke service en gemak van PZP
- 8 Uitgelicht
- 9 Klantvoordeel
- 10 Goede service gaat verder dan alleen zorg verzekeren
- 12 Martijn van Gemst, chef-kok bij woon-zorgorganisatie Zorgwaard
- 14 Column Commissie PZP
- 15 Kort nieuws
- 16 Haal meer uit uw zorgverzekering met PZP Zorgadvies
- 18 Team VGW zet in op behoud en bevordering van duurzame inzetbaarheid
- 20 Tips van de gezondheidswetenschapper
- 21 Het verhaal van Lynn Quanjel
- 22 December: de tijd om uw verzekering te controleren
- 23 Puzzel



21

#### Het verhaal van Lynn Quanjel

Als (lingerie)model en influencer zet stomadrager Lynn zich in voor het doorbreken van lichamelijke taboes. "Een stoma is niks om je voor te schamen. Alle lichamen zijn oké."



Bezoekers van het centrum van Middelburg gaven hun persoonlijke mening

## Straatvraag

# Wat is belangrijk voor u als het gaat om zorg en gezondheid?

### Jeanne Kapitein (64 jaar)

"Ik vind het belangrijk dat zorg betaalbaar is. Het moet niet zo zijn dat sommigen jarenlang niet naar de tandarts gaan, omdat het te duur is. Verder wil ik snel bij een specialist terecht kunnen. Wat dat betreft ben ik blij dat we in Nederland wonen. Je kunt hier overal terecht, zo in een ziekenhuis binnenstappen. Gelukkig heb ik weinig zorg nodig. Ik zit vaker met mijn hond bij de dierenarts dan zelf bij de huisarts."

### Justin Frijhoff (22 jaar)

"Als ik één keer per jaar naar de dokter ga, dan is het veel. Maar als ik ga, wil ik wel graag door een ervaren specialist geholpen worden. Iemand met kennis van zaken. Recent hadden we in de familie nog een vervelende ervaring met een onervaren arts. Mijn oma had net een nieuwe nier en kreeg de verkeerde pillen mee. Als zij die had ingenomen, was haar nier naar de knoppen geweest. Gelukkig hebben wij de medicijnen zelf eerst nog gecontroleerd."

### Elise van den Broek (57 jaar)

"Een menselijke behandeling vind ik belangrijk. Ik werk zelf in de zorg, dus weet hoe het gaat. Sommige specialisten spreken zo in jargon, daar snapt een patiënt niks van. Daarnaast vind ik het van belang dat een probleem van alle kanten bekeken wordt. Als iemand te dik is en in het ziekenhuis komt voor knieproblemen, hoop ik dat dokters ook kijken naar het overgewicht."

### Wat is belangrijk voor u?

Bij PZP geloven we dat zorg moet aansluiten bij uw leven. Want uw gezondheid is niet die van een ander. Dus stel uzelf de vraag: wat is belangrijk voor mij? Want als u weet wat u belangrijk vindt, kunnen wij u begeleiden bij de mogelijkheden die u heeft.



## Column



## Miriam Barendse

### Het nieuwe normaal?

Mondkapjes, 1,5 meter en lockdowns; deze beperkingen vergden het afgelopen jaar veel van de burger, van de zorgmedewerkers, maar zeker ook van politiemensen. Denk maar aan het handhaven van steeds nieuwe regels en het indammen van geweld bij de terugkerende demonstraties tegen de coronamaatregelen. Nog steeds lopen zorgmedewerkers en handhavers dagelijks het risico om zelf besmet te raken. Een vaccinatie beschermt immers niet volledig tegen COVID. Het blijft oppassen.

Wel krijgen we door het grootscheepse vaccinatieprogramma van de overheid inmiddels meer vrijheden terug. Het 'nieuwe' normaal maakt langzaam plek voor het 'echte' normaal. Ik maak daar wel een kanttekening bij, want de 1,5 meter, het advies om thuis te werken en het mondkapje zijn niet helemaal verdwenen. Ook komt er de coronapas bij. Wat zeker tot onrustige situaties leidt waarmee mijn collega's op straat geconfronteerd worden.

Ook de collega's die niet op straat werken, hebben met veranderingen te maken. Videobellen, conference calls, bellen, mailen: het werk vond meer dan een jaar vanuit huis plaats. Een hele omschakeling: de scheidslijn tussen werk en privé was diffuus. Velen zaten of zitten nog steeds achter de keukentafel of in een geïmproviseerd kantoor-tje ergens in huis. Arbo-technisch liet dit soms veel te wensen over. Dit eiste zijn tol op lichaam en geest.

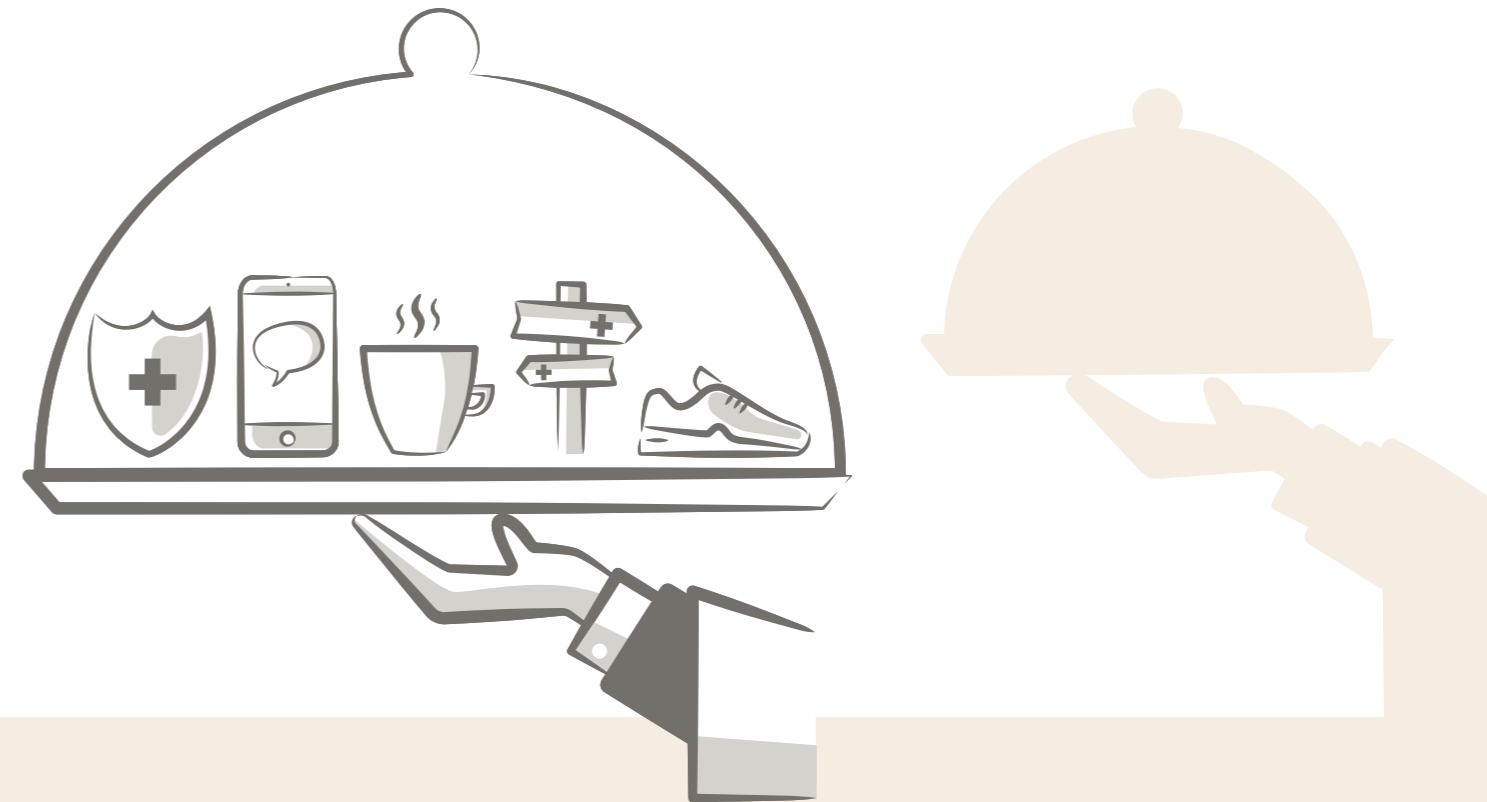
Mensen die langdurig vanuit huis werken hebben geen mogelijkheden meer om 'even' bij een collega langs te gaan. Alles gaat via de digitale snelweg. Soms effectief, maar soms ook onpersoonlijk. Je kunt dan ook te maken krijgen met psychische klachten. Blijf daar niet mee zitten, maar laat het de bedrijfsarts weten. De zorgverleners kunnen jou helpen.

Wat mogelijk ook helpt, is dat we weer naar het werk mogen. Zo kunnen we een oogje in het zeil houden. Sociale controle is belangrijk. We kunnen elkaar gelukkig weer ontmoeten, bijpraten, kennis delen en ervaringen uitwisselen. We hoeven niet voor alles meer achter een scherm, maar hebben weer meer face-to-face contact met elkaar. Bovendien zien we het sneller als een collega dreigt uit te vallen, door stress, vermoeidheid of andere klachten. Dan kunnen we elkaar sneller helpen of hulp van buitenaf, zoals via PZP, inroepen. Samen staan we nu eenmaal sterker.

**Miriam Barendse**  
Voorzitter Commissie PZP

# Persoonlijke service en gemak van PZP

Ieder mens is uniek en heeft eigen wensen en behoeften als het gaat om goede zorg. Daarom bieden we bij PZP persoonlijke service. En maken we alles met betrekking tot uw zorgverzekering zo gemakkelijk mogelijk. Of u nu een vraag over uw gezondheid heeft, wilt weten wat u vergoed krijgt, of snel en gemakkelijk een rekening wilt indienen. We helpen u op weg met dat wat voor u belangrijk is.



## Voor ieder een passend pakket

Uw wensen bepalen welke zorgverzekering het beste voor u is. Bij PZP vindt u altijd een pakket dat bij uw situatie past. Welk pakket u ook kiest: u bent altijd verzekerd voor de belangrijkste zorg van de huisarts, apotheek en het ziekenhuis. Vergelijk onze basisverzekeringen op [www.pzp.nl/zorgverzekering](http://www.pzp.nl/zorgverzekering). Bedenk daarnaast of u een vrijwillig eigen risico wilt. Verwacht u weinig medische kosten te maken? Dan kan een hoger vrijwillig eigen risico voordelig voor u zijn, omdat uw maandelijkse premie dan lager wordt. Wilt u extra zekerheid bovenop uw basisverzekering? Bekijk dan onze aanvullende verzekeringen en tandartsverzekeringen op [www.pzp.nl/zorgverzekering](http://www.pzp.nl/zorgverzekering).

## We helpen u graag

Heeft u een vraag over uw verzekering, rekening of vergoeding? Wij helpen u graag, op een manier die u prettig vindt. Bel bijvoorbeeld met ons Accountteam PZP. En via Mijn PZP regelt u alles rondom uw zorgverzekering gemakkelijk zelf online. Ga hiervoor naar [www.pzp.nl/mijnpzp](http://www.pzp.nl/mijnpzp).

## Extra bij uw zorgverzekering

Bij PZP doen we meer dan alleen uw zorg vergoeden. We staan ook voor u klaar met handige apps, diensten en kortingen. Van tips en begeleiding om gezonder te leven tot korting op brillen, sportkleding en meer. Allemaal bovenop uw zorgverzekering. Bekijk alle extra's op [www.pzp.nl/zorgadvies](http://www.pzp.nl/zorgadvies).

## Hulp bij de administratie

- Gemakkelijk uw polis, zorgverbruik en berichten bekijken? Met de PZP Declareren app kunt u meer dan alleen super snel declareren. Download de app op uw mobiel en ontdek het meteen. [www.pzp.nl/declareren](http://www.pzp.nl/declareren)
- Verwacht u zorgkosten in 2022 en betaalt u het eigen risico van € 385,- liever niet in één keer? Het is mogelijk om dit bedrag in 10 termijnen te betalen. Maakt u het eigen risico niet op? Dan ontvangt u het bedrag gewoon weer terug op uw rekening. Meld u aan vóór 1 februari 2022 in Mijn PZP. [www.pzp.nl/mijnpzp](http://www.pzp.nl/mijnpzp)
- Heeft u een betalingsachterstand? Aarzel dan niet om ons te bellen. Samen zoeken we naar een passende oplossing.

## Persoonlijk advies van het PZP Zorgteam

Heeft u zorg nodig? Het PZP Zorgteam helpt u graag met persoonlijk advies. 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](http://www.pzp.nl/zorgteam) om te kijken wat er mogelijk is. Bellen mag natuurlijk ook via (013) 593 83 10.

## Uw mening is belangrijk

Service en gemak vinden wij erg belangrijk. Daarom werken we bij PZP voortdurend aan de verbetering van onze dienstverlening en de kwaliteit van zorg. Uit onderzoek blijkt dat u ons in 2021 als gemiddeld rapportcijfer een 8,4 geeft. Daar zijn we erg blij mee!

Elk jaar veranderen er vergoedingen en voorwaarden van uw zorgverzekering. Kijk op [www.pzp.nl/wijzigingen](http://www.pzp.nl/wijzigingen).



Is uw persoonlijke situatie dit jaar veranderd? Of denkt u dat u in 2022 zorg of medicijnen nodig gaat hebben? Ook dan zijn we er voor u.

Liever persoonlijk advies?  
Bel ons op 0800 023 12 90



# Uitgelicht

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

**Ikstopnu.nl**

## Ikstopnu.nl

Het staat bij veel mensen op het lijstje met goede voornemens: stoppen met roken. Een nieuw jaar is een nieuw begin en daarom voor veel mensen een goed moment om te stoppen. Stoppen met roken is niet makkelijk, maar iedereen kan het. Op de website [www.ikstopnu.nl](http://www.ikstopnu.nl) staan tips, video's, informatie en ervaringsverhalen die het stoppen makkelijker kunnen maken. Voor informatie en advies en op moeilijke momenten kunt u de gratis Stoplijn bellen via 0800 1995 (maandag tot en met vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur).

## Klein geluk als je ziek bent

Er komt veel op u af als u ziek bent. Het kan dan moeilijk zijn om positief te blijven. Maria Grijpma en Inge Jager schreven daarom het boek 'Klein geluk als je ziek bent' (Uitgeverij Ankh Hermes, ISBN: 9789020217261). Maria en Inge delen praktische tips en nuttige adviezen om goed voor uzelf te blijven zorgen. Het boek is opgezet als receptenboek met recepten voor 'klein geluk'. Stap voor stap werkt u aan uw gezondheid en veerkracht, om energiever of juist rustiger te worden. Een mooi geschenk voor iemand die ziek is, of om onder uw eigen kerstboom te leggen.



Ga naar  
[www.ikregelmijnzorggoed.nl](http://www.ikregelmijnzorggoed.nl)

## Zorg goed regelen

Grote kans dat u 'ik regel mijn zorg goed' eens op de radio heeft gehoord of voorbij heeft zien komen op social media. De overheid wil mensen met deze landelijke campagne van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport zo goed mogelijk helpen bij alle vragen rondom hun zorgverzekering. Denk aan informatie over het eigen risico, vergoedingen, collectieve zorgverzekeringen en veranderingen in het basispakket. Kijk op [www.ikregelmijnzorggoed.nl](http://www.ikregelmijnzorggoed.nl). Met uw vragen mag u natuurlijk ook altijd contact opnemen met PZP: [www.pzp.nl/contact](http://www.pzp.nl/contact).

# Klantvoordeel



## Fysic lichttherapielamp van € 99,95 voor € 69,95

Op donkere dagen kunt u zich moe, somber of lusteloos voelen. Dagelijks gebruik van de Fysic lichttherapielamp heeft een positief effect op uw humeur, geeft u een energiever gevoel en verbetert uw slaappatroon. De lamp is medisch getest en gecertificeerd. Als PZP-verzekerde betaalt u € 69,95 in plaats van € 99,95. U kunt de daglichtlamp bestellen via [www.czgezondheidswinkel.nl](http://www.czgezondheidswinkel.nl) of telefonisch via 0413 246 308. De aanbieding is geldig tot 1 april 2022 of zolang de voorraad strekt.



## Tot 50% korting op producten van Allergie zorg

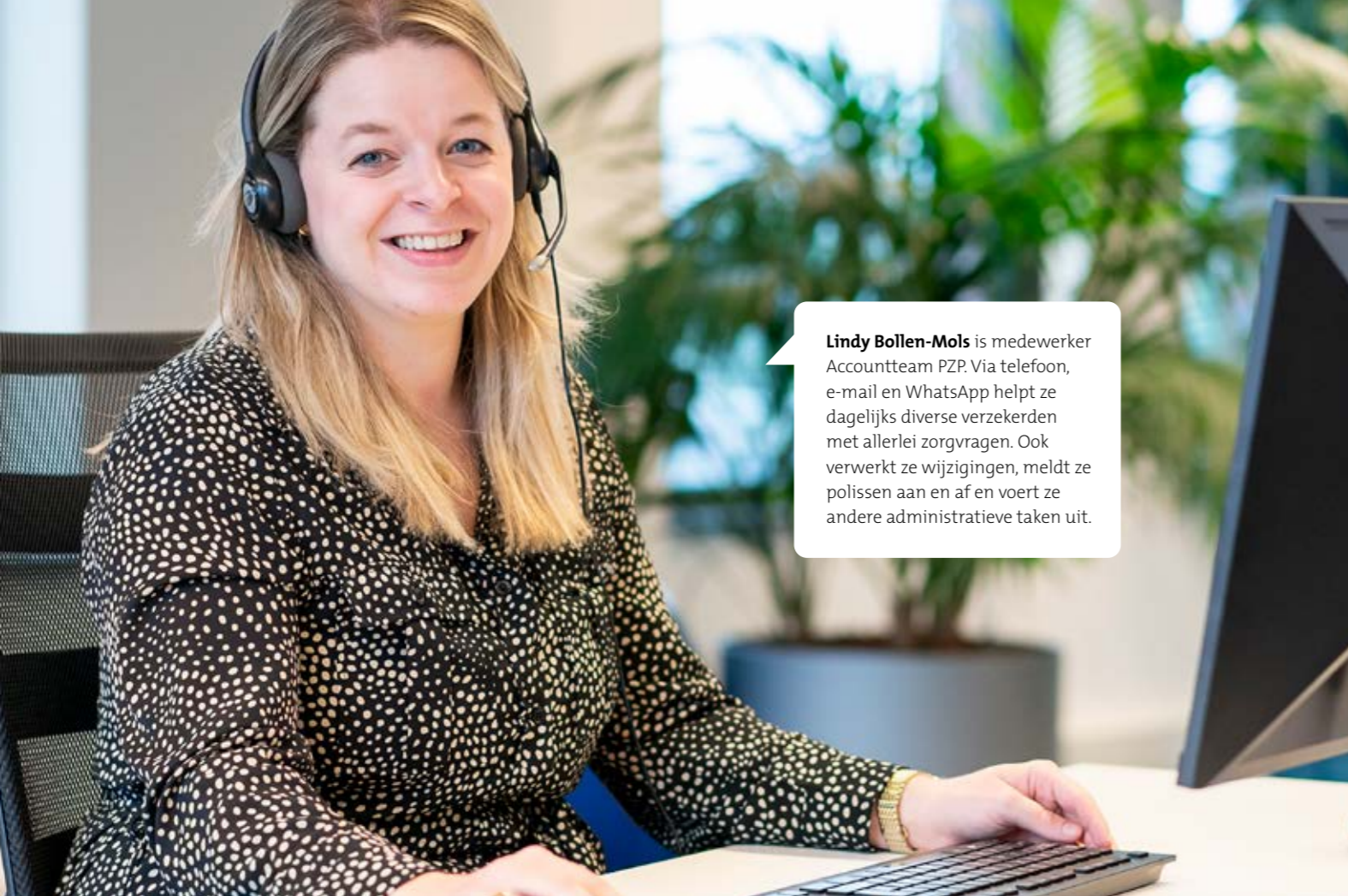
Allergie zorg biedt PZP-verzekerden tot 50% korting op de aanschaf van huisstofmijt- en allergeendichte hoezen, dekbedden, kussens en matrassen. Ook op producten zoals stofzuigers, luchtreinigers en speciale reinigingsmiddelen ontvangt u een korting. Ga naar [www.allergie zorg.nl](http://www.allergie zorg.nl) en selecteer zorgverzekeraar PZP. Zo ziet u direct op welke producten welke korting van toepassing is. U kunt ook bellen naar 073 612 70 31.



## 30% korting op M line producten

Wie goed slaapt, is energiever, presteert beter en is beter gehumeurd. De M line producten zorgen ervoor dat u de juiste slaaphouding aanneemt, zodat u iedere dag opstaat met een flinke dosis energie. U krijgt 30% korting op uw nieuwe (top)matras of kussens van M line. U kunt de producten online en in de winkel bestellen. Op [www.pzp.nl/mline](http://www.pzp.nl/mline) vindt u meer informatie.

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



**Lindy Bollen-Mols** is medewerker Accountteam PZP. Via telefoon, e-mail en WhatsApp helpt ze dagelijks diverse verzekerden met allerlei zorgvragen. Ook verwerkt ze wijzigingen, meldt ze polissen aan en af en voert ze andere administratieve taken uit.

## PZP denkt met verzekerden mee

# Goede service gaat verder dan alleen zorg verzekeren

Heeft u zorg nodig, dan is het prettig als er iemand met u meekijkt die de juiste zorg vindt en regelt. Daarom staat het Accountteam PZP klaar om verzekerden van advies en extra services te voorzien.

PZP staat voor u klaar bij alles wat met uw zorgverzekering te maken heeft. Van inzicht in vergoedingen tot het indienen van declaraties en van voorbereiding op een gesprek met een arts tot advies over een geschikt zorgpakket. Elke verzekerde krijgt advies op maat. Ongeacht

of die verzekerde belt, e-mailt, chat of contact opneemt via WhatsApp. Lindy Bollen-Mols is medewerker van het Accountteam PZP. Dagelijks ondersteunt ze verzekerden met vragen over hun zorgverzekering, aanvullende verzekering, vergoedingen en betalingen.

### Advies en administratie

“Wij hebben een administratieve én adviserende functie”, begint Lindy. “De meeste mensen die contact met ons opnemen, stellen vragen over vergoedingen. Bijvoorbeeld omdat ze een bepaald medicijn nodig hebben, maar niet zeker weten of het wordt vergoed. Omdat ze moeten starten met fysiotherapie, maar niet weten op hoeveel behandelingen ze recht hebben. Of omdat ze voor een operatie naar een bepaald ziekenhuis willen, maar ze niet zeker weten of dat kan. Het is dan onze taak mee te kijken naar de mogelijkheden en direct antwoord te geven op hun vragen.” Daarnaast geeft Lindy ook advies. “Bijvoorbeeld aan het einde van het jaar. Want had iemand het afgelopen jaar veel fysiotherapie nodig en lijkt dat komend jaar ook zo te zijn? Dan adviseren wij over het pakket dat het volgende jaar het beste bij iemand past. Ons doel is de vragen die mensen hebben zo goed en zo volledig mogelijk beantwoorden. Alles wat met hun zorgverzekering te maken heeft, lossen wij op.”

### Snel schakelen

Verzekerden kunnen PZP op allerlei manieren bereiken. Lindy: “Veel mensen bellen ons. Maar steeds vaker gebruiken mensen WhatsApp. We merken dat verzekerden het prettig vinden dat ze ook op elk moment van de dag – wanneer het hen uitkomt – contact kunnen zoeken. En dat ze ook ons antwoord kunnen lezen wanneer het uitkomt. Op werkdagen krijgen verzekerden binnen twee uur antwoord op hun vraag. Dat we zo snel schakelen, valt goed bij onze klanten.”

### Extra services

Naast de mogelijkheid tot direct contact, biedt PZP meerdere extra servicediensten. Zo verzekeren politiemedewerkers hun hele gezin bij PZP, ook gezinsleden die niet werkzaam zijn bij de politie. En ook na het pensioen behouden oud-medewerkers van de politie het recht op een basis- en aanvullende verzekering bij PZP. Daarnaast zijn er extra's, zoals appen met een verpleegkundige en de SkinVision huidcheck.

De persoonlijke service richting verzekerden wordt door politiemedewerkers als een bijzonder prettig element van PZP gezien. Daar is Lindy blij mee. “We werken met een klein, maar erg gemotiveerd team. Die waardering krijg je ook terug. Niet voor niets wordt onze service met een 8,4 beoordeeld. Daar mogen we echt trots op zijn.”

### De vraag achter de vraag

Extra informatie geven en doorvragen is volgens Lindy heel belangrijk in het contact met verzekerden. “Vaak stellen mensen een vraag waar nog net wat meer achter zit. Het is aan ons om de vraag achter de vraag te vinden. Verder te denken. Zodat we een toekomstbestendige oplossing vinden voor die specifieke verzekerde. Wij zijn er om de verzekerde te wijzen op waar hij wel en niet voor verzekerd is, om aan te geven daar rekening mee te houden en om te zorgen dat we het zorgpakket zo optimaal mogelijk inrichten. Op die manier zetten we een extra stap in service.” Daarnaast hecht het team van Lindy belang aan persoonlijke interactie. “Daarom sturen we bijvoorbeeld ook handgeschreven kaartjes. Als iemand net bevallen is, of een operatie op de planning heeft staan. Een klein, maar mooi gebaar dat ervoor zorgt dat we continu in contact staan met onze verzekerden.”

#### Uitgebreide service van PZP

PZP gaat verder dan zorg verzekeren alleen. We denken mee met onze verzekerden en staan klaar op alle mogelijke manieren. Om alle verzekerden goed te kunnen helpen, kan iedere verzekerde bellen, e-mailen, chatten of contact opnemen via WhatsApp. Onze medewerkers staan dan direct klaar om u te helpen bij alles wat met uw zorgverzekering te maken heeft. Bijvoorbeeld bij vragen over vergoedingen en betalingen. En we geven advies over het afsluiten van een bepaald pakket of het ziekenhuis dat het beste aansluit bij een bepaalde behandeling. Kijk op [www.pzp.nl/over-pzp/wat-wij-doen/service](http://www.pzp.nl/over-pzp/wat-wij-doen/service) voor meer informatie over onze uitgebreide service.



# Martijn

van Gemst

Chef-kok bij woon-  
zorgorganisatie Zorgwaard

Goed, veilig en vooral lekker eten en drinken in de zorg. Voor iedereen. Dat is de missie van chef-kok Martijn van Gemst van zorginstelling Zorgwaard in de Hoeksche Waard.

Martijn staat al sinds 1999 in professionele keukens. Zo'n zeven jaar geleden maakte hij de overstap van de horeca naar de zorg. Zijn doel? Alle 350 cliënten – al noemt hij ze liever gasten – iedere dag écht van maaltijden te laten genieten.

## Naar oma

“Als ik in het verzorgingshuis van mijn oma op bezoek was, werd ik somber van het eten dat ze kreeg. Daarom bracht ik vaak iets lekkers voor haar mee. Daar genoot ze écht van”, herinnert Martijn zich. “Toen ik net als kok in de zorg begon, vonden niet alle bewoners mijn eten lekker. Ik vroeg me af hoe dit kwam, want ik maakte hetzelfde als in de ‘gewone’ horeca.”

## Vers eten

Martijn begon daarom aan de hbo-opleiding Chef-Gastro Engineering, die zich richt op koken voor mensen met een smaakbeperking. Hij ontdekte dat smaak afneemt als je ouder wordt, ziek bent of bepaalde medicijnen gebruikt. “Bij Zorgwaard is voeding heel belangrijk. Wij werken met een team van veertien koks, waarvan vijf Chef-Gastro

Engineers. Wij maken alles zelf; bouillon, aardappelpuree, stoofschotels, sauzen, broodjes en gebak. Van goede, verse ingrediënten. Onze gasten én hun families waarderen dat. Ze voelen zich gezien als er een kok op de kamer komt vragen wat ze lekker vinden. Ik bekommerde me vroeger om wat mijn eigen oma te eten kreeg, nu bied ik lekker eten aan honderden ouderen. Daar ben ik trots op.”

## Sturen op smaak

Zorgwaard is de eerste zorginstelling in Nederland met een online voedingsplatform. Hierin wordt van alle gasten vastgelegd wat ze lekker vinden, hoe(veel) ze eten en hoe het gaat. Martijn: “Koks, verpleegkundigen en specialisten kunnen die gegevens bekijken. We sturen op smaak voor wie dat nodig heeft. En onze maaltijden hebben de juiste geur, structuur en uitstraling. Als iemand met Parkinson – en bevende handen – doperwtjes krijgt, trillen die van de lepel. Daar denken we over na. Koks kunnen héél veel betekenen in de zorg. Wie lekker eet, geniet meer van het leven. Gezond en genoeg eten kan bovendien ondervoeding voorkomen en zelfs medicatiebehoefte verminderen.”

## Zorgwaard

Zorgwaard biedt wonen, welzijn, zorg en dienstverlening in de Hoeksche Waard. Welzijn en geluk van de cliënt staan centraal. De basisvraag is altijd: ‘welke zorg zou je zelf willen krijgen?’.



### Martijn van Gemst

Martijn is 41 jaar en woont in Krimpen aan de Lek. De cliënten van Zorgwaard blijven vragen om zijn stoofgerechten, zoals sukadelapjes.







**Gerrit**  
van de Kamp

## Politie Zorgpolis van 'waarde'

Het is inmiddels 15 jaar geleden dat het huidige zorgstelsel is ingevoerd en we afscheid moesten nemen van Dienst Geneeskundige Verzorging Politie (DGVP). Voor veel politiemensen was dit een afscheid met pijn in het hart. Als politievakbonden hebben we op nadrukkelijke wens van onze achterban ons ingezet om het collectief van politiemensen en hun partners en kinderen onder te brengen in wat we nu kennen als de Politie Zorgpolis. Doel was om een polis te realiseren die inhoudelijk zeer nauw aan bleef sluiten bij wat we gewend waren vanuit de DGVP. Op grond van de periodieke enquêtes onder de polis-houders kunnen we constateren dat er grote tevredenheid is over het functioneren van de PZP. Wel is er 1 punt wat wel kritisch wordt beoordeeld namelijk de 'kosten'.

Dat brengt mij bij een punt waar ik met zorg naar kijk. Zorg wordt meer en meer gezien als 'kostenpost' in plaats van een voorziening met een hoge standaard waar ook iedereen behoefte aan heeft. We zien deze verandering van denken meer en meer terug in onze samenleving. De introductie van de 'marktwerking' en het voortdurend benoemen dat de 'prijs' omlaag moet, zet grote druk op ons totale systeem van gezondheidszorg. De reclames om te gaan 'shoppen' in zorgverzekeringen en pakketten maken dat beeld compleet.

In de afgelopen tijd zien we dat de grenzen van dit denken bereikt zijn. Gezondheidszorg mag geen artikel worden waarbij je persoonlijke inkomen bepaalt hoe goed je wel of niet verzekerd bent. Want ziek zijn is geen keuze. Niemand heeft garantie op gezondheid. Van de een op de andere dag kan je persoonlijke wereld hierdoor instorten. Zorgen over hoe goed je wel of niet bent verzekerd verergeren de situatie alleen maar.

Een goede gezondheidszorg is dus van 'waarde' in plaats van een kostenpost. Iets waar je als fatsoenlijke samenleving met elkaar voor zorgdraagt. Hetzelfde is wat mij betreft aan de orde bij een zorgverzekering. Het bij elkaar houden van het 'collectief' politie is daarvoor cruciaal. Met elkaar zorgen voor een kwalitatief goede zorgverzekering op basis van solidariteit en kwaliteit en niet alleen op prijs, is wat mij betreft dus een belangrijke waarde waarvoor ik mij binnen de Commissie PZP inzet.

Gerrit van de Kamp  
Commissie PZP

# 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 2021 waarin u ons als gemiddeld rapportcijfer een 8,4 geeft. U bent vooral tevreden over het indienen van uw declaraties (8,7), de afhandeling van uw declaraties (8,6) en het telefonische contact (8,6). 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.

### Uw medicijnen thuisbezorgd via online apotheek

U bepaalt natuurlijk zelf waar u uw medicijnen haalt. Dit kan bij een apotheek in de buurt, maar voor de meeste medicijnen ook bij een online apotheek. U krijgt uw medicijnen dan eenvoudig thuisbezorgd, u hoeft hier niet extra voor te betalen. De online apotheek belt u om het gebruik van het medicijn door te spreken. Vraag uw (huis)arts om het recept naar de (online) apotheek van uw keuze te sturen, of stuur zelf het originele recept door. Op [www.pzp.nl/vergoedingen/medicijnen](http://www.pzp.nl/vergoedingen/medicijnen) ziet u met welke apotheken wij afspraken hebben gemaakt.

### Meer dan alleen declareren

Wilt u direct toegang tot uw polis, zorgverbruik en berichten? Met de PZP Declareren app kunt u voortaan meer dan alleen supersnel declareren. 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. Download de app op uw mobiel via de appstore of ga naar [www.pzp.nl/declareren](http://www.pzp.nl/declareren).





#### Meer weten over PZP Zorgadvies?

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



## Houd zelf de regie over uw gezondheid

# Haal meer uit uw zorgverzekering met PZP Zorgadvies

Met PZP Zorgadvies profiteert u van meer dan twintig extra's. Van tips en begeleiding om gezonder te leven, tot hulp bij het regelen van zorg en medisch advies op afstand. Kosteloos, bovenop uw zorgverzekering. Deze vijf voorbeelden geven u een goed idee van het voordeel van PZP Zorgadvies.

#### **SkinVision: check uw moedervlek via de app**

SkinVision is een handig hulpmiddel waarmee u regelmatig uw huid controleert op verdachte plekjes en moedervlekken. Na het scannen van de huidplekje(s) krijgt u direct advies.

#### **App de verpleegkundige: snel antwoord op uw gezondheidsvraag**

Buikklasten, vervelende huiduitslag, of advies nodig over uw gezondheid of die van uw kind? Stel uw vraag eenvoudig via de app en krijg online doktersadvies. De app is zeven dagen per week van 's ochtends tot 's avonds bereikbaar. U stelt uw vraag op het moment dat het u uitkomt en krijgt antwoord binnen één uur.

#### **Keuzehulp: kies de behandeling die bij uw diagnose past**

Na een diagnose komt er veel op u af. Opereren of fysiotherapie? Medicijnen slikken of niet? Via PZP Zorgadvies heeft u toegang tot ruim zestig keuzehulpen. Hiermee bekijkt u per diagnose de mogelijkheden en voor- en nadelen van verschillende behandelingen. Na het invullen krijgt u een persoonlijk rapport en kiest u samen met uw arts de best passende behandeling.

#### **Get Fit: lekker in uw vel**

Met Get Fit krijgt u wekelijks een persoonlijk plan met recepten en sportoefeningen in uw mailbox. Als u het programma volgt, kunt u een halve tot één kilo per week afvallen. U start wanneer het u uitkomt. Lukt het niet alleen? Dan maakt u via Get Fit gemakkelijk een afspraak met een diëtiste.

#### **Korting op brillen, sportkleding en meer**

Wilt u komend jaar meer gaan bewegen? Met PZP Zorgadvies profiteert u van veel voordeel, bijvoorbeeld op de sportschool of sportkleding, of op een nieuwe bril, contactlenzen of een nieuw matras.

#### **Daarom óók PZP**

Naast PZP Zorgadvies bieden we nog meer gemak en service. Bijvoorbeeld:

#### **Gemakkelijk declareren via uw smartphone**

Een rekening declareert u eenvoudig via de PZP Declareren app. Het is slechts een kwestie van een foto maken en doorsturen. Meer informatie vindt u op [www.pzp.nl/declareren](http://www.pzp.nl/declareren).

#### **Overzicht via Mijn PZP**

Op Mijn PZP bekijkt u online op elk moment uw vergoedingen, eigen risico of berichten. Nog geen toegang tot Mijn PZP? U regelt het via [www.pzp.nl/mijnppz](http://www.pzp.nl/mijnppz).



## Team VGW zet in op behoud en bevordering van duurzame inzetbaarheid

# “We willen problemen vroegtijdig herkennen en aanpakken”

Medewerkers van de politie doen risicovol werk. Werk dat zowel fysiek als mentaal zwaar kan zijn. Om uitval te voorkomen, bestaat het team Veilig en Gezond Werken (VGW). Het richt zich op het behouden en bevorderen van duurzame inzetbaarheid en weerbaarheid van medewerkers.

Iedere eenheid heeft vanuit het Politiedienstencentrum een eigen VGW-team. Het bestaat uit een geestelijk verzorger, arbeidsdeskundigen, de eenheidspsycholoog, bedrijfsmaatschappelijk werkers, bedrijfsartsen, coaches van Fit@NP, case-managers beroepsziekten, casemanagers geweld tegen politieambtenaren en een specialist arbeidsomstandigheden. Deze teams worden op vakinhoud aangestuurd door een landelijk VGW-team. Korpspsycholoog Tineke van der Gulik en adviseur psychosociale arbeidsbelasting Camille Gardenier houden zich dagelijks bezig met veilig en gezond werken en proberen VGW

dichter bij politiemedewerkers te brengen. “VGW is heel breed, maar gaat vooral om zorg voor medewerkers”, begint Tineke. “Die zorg bieden we in verschillende fases: preventief, door vroegsignalering en wanneer iemand is uitgevallen. Doel is het voorkomen én verhelpen van verzuim.”

### Voorlichting en tests

Dat doet VGW bijvoorbeeld met voorlichting. “Dat kan heel algemeen zijn: over hoe je problemen bij jezelf en anderen herkent”, vertelt Tineke. “Daarnaast geven we leidinggevend voorlichting op diverse VGW-thema’s, zoals PTSS en vroegsignalering. En

we organiseren vitaliteitsdagen, verzuimtrainingen, weerbaarheidstrainingen en suïcidepreventietrainingen. In totaliteit zetten we breed in op zowel de psychosociale zorg als de fysiek zorg.”

“Ook bieden we diverse zelftests aan”, vult Camille aan. “De zelftest die we maakten voor zeden- en kinderpornorechercheurs werd ook door andere medewerkers gebruikt. Daarom is er nu ook een algemene zelftest, zodat alle medewerkers zich mentaal en fysiek kunnen checken. Bij het resultaat krijgt de medewerker passend advies over beschikbare zorg.” Specifiek voor mensen die een ingrijpende gebeurtenis meemaakten, bestaat de Mirror, een aparte test rondom psychotrauma. En er is een Mental Check-up (MCU), waarbij bepaalde functiegroepen periodiek een gesprek met een eenheidspsycholoog krijgen. En elke politiemedewerker kan een

MCU-gesprek aanvragen. Camille: “Zo kunnen we vroegtijdig advies geven en waar nodig verwijzen.”

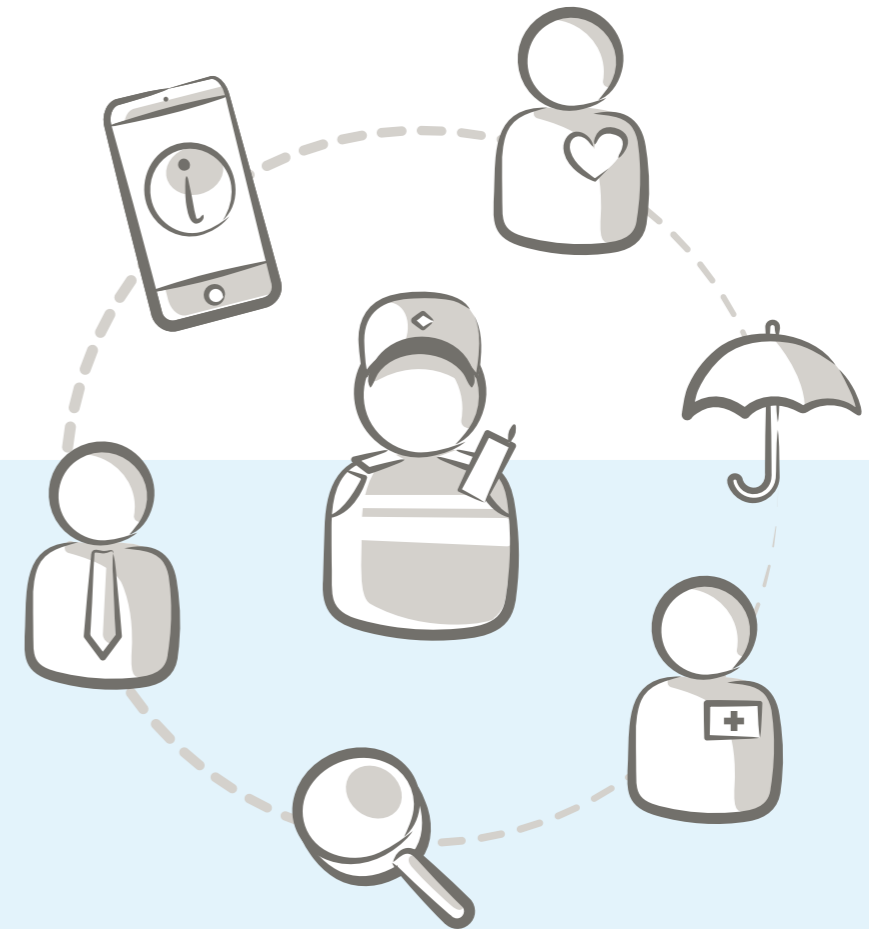
### Gijs

Team VGW is druk bezig met het vatten van deze instrumenten in een app Gijs: Gezondheid In Je Smartphone. “Een soort buddy”, zegt Camille. “De app wordt samen met klankbordgroepen vanuit de organisatie ontwikkeld en met hulp van een SAOP-subsidie gerealiseerd. Met Gijs krijgt de gebruiker snel de ondersteuning die hij in zijn werk nodig heeft.” Tineke: “We willen dat iedere politiemedewerker direct toegang heeft tot deze tools. Met een app – met informatie én een knop welke hulp beschikbaar is – maken we het de gebruiker makkelijk. Je telefoon pak je er zo bij. Zeker als je af en toe een melding krijgt.”

Zowel Tineke als Camille benadrukt het belang van de leidinggevende als schakel tussen de organisatie en de medewerker. Camille: “De leidinggevende weet namelijk waar de medewerker kan aankloppen voor specifieke zorg. We moeten dus met elkaar blijven praten.” Tineke: “We zijn veel bezig met het onderwerp, maar sommige klachten en gedragingen zijn ook ‘normaal’ binnen het beroep. Door dit te normaliseren, halen we onrust en angst weg. Medewerkers hoeven zich niet bezwaard te voelen om hulp te zoeken bij problemen. Dat hoort bij goed politiewerk.”

### Meer informatie over VGW

Meer lezen over VGW? Op intranet – met de zoekterm ‘VGW’ – vind je informatie over alle VGW-gerelateerde onderwerpen. Wil je een zelftest doen? Gebruik dan de zoekterm ‘zelftest’.





# Tips van de gezondheidswetenschapper

Fit op uw manier: goede voornemens volhouden  
Goede voornemens, zoals afvallen, meer bewegen, stoppen met roken en beter omgaan met stress. Rond elke jaarwisseling duiken ze weer op. Hoe houdt u ze vol? Onze vaste expert Maarten Bijma, gezondheidswetenschapper bij FitzMe, deelt drie waardevolle tips.



Tip 1

## Zoek steun bij anderen

“Wat uw goede voornemens ook is: zorg dat u de juiste hulp krijgt. Van uw eigen familie, burens, vrienden, een professionele coach of zorgverlener. Goede voornemens zijn makkelijker vol te houden als u er niet alleen voor staat. Het geeft vertrouwen. Bijvoorbeeld omdat uw partner óók stopt met roken. Omdat u samen met de buurvrouw een rondje kunt hardlopen of wandelen. Of juist op iemand kan terugvallen als u een zwak moment heeft.”

Tip 2

## Bereid uzelf voor op kwetsbare momenten

“Denk vooraf na over wat u doet op kwetsbare momenten. Bijvoorbeeld: als u met honger in de auto zit en langs een fastfoodrestaurant rijdt. Wat dan? Het helpt om over dit soort dingen na te denken op een moment dat u zich goed en gemotiveerd voelt. Dan staat u uiteindelijk sterker in uw schoenen als zo'n situatie zich voordoet. En rijdt u die grote gele letter moeiteloos voorbij.”

Tip 3

## Beloon uzelf

“Vier successen. Niet alleen bij resultaat. Beloon uzelf ook voor het volhouden en het proces. Wilt u bijvoorbeeld beter omgaan met stress? Dan mag u trots zijn als u bewust tijd voor uzelf heeft gepland, of beter uw grenzen durft aan te geven. Door successen bewust te beleven, houdt u het beter vol. De beste beloning is er één die uw doel niet in de weg zit. Beloon uzelf dus niet met een taartje als u aan het afvallen bent.”

# Het verhaal van Lynn Quanjel

Lynn wordt begin 2020 erg ziek, waarschijnlijk door een bacteriële darminfectie die ze op vakantie opliep. Haar dikke darm wordt met spoed verwijderd en ze krijgt een stoma. Ze heeft er al snel vrede mee. Als (lingerie)model en influencer zet ze zich in voor het doorbreken van lichamelijke taboes.

“Ik kon geen eten binnenhouden, viel tien kilo af en kon mijn bed niet meer uitkomen. Door de coronapandemie duurde het langer voordat ik werd opgenomen. Toen medicijnen onvoldoende aansloegen, moest ik met spoed geopereerd worden. Mijn dikke darm moest eruit en ik kreeg een stoma. Tijd om daar bij stil te staan, had ik niet.”

## Accepteren

“Mijn stoma heet Dory. Ik noemde mijn darm al zo toen ik ziek was, dat kwam doordat een vriendin zei: ‘Kijk op een liefdevolle manier naar je lichaam’. Toen ik wakker werd na de operatie en mijn stoma zag, zei ik: ‘Hey Dory, goed je te zien’. Daardoor, en ook omdat ik geen keuze had, kon ik de situatie gemakkelijk accepteren. Ook ben ik van nature positief en pas ik me snel aan. Begin dit jaar werd ik – met Dory – gevraagd voor een lingerie shoot voor HEMA. Die foto kreeg heel veel publiciteit en bracht het gesprek over lichaamstypen en inclusiviteit op gang.”

## Open

Ook op haar Instagram-account met meer dan 50.000 volgers laat Lynn vaak foto's van zichzelf zien met Dory. Ook beantwoordt ze vragen over het leven met een stoma en is ze open over de ongemakken die ze ervaart. “Een stoma is niks om je voor te schamen. En hoe vaker je mensen ziet die er anders uitzien, hoe eerder het geaccepteerd wordt. Alle lichamen zijn oké. Ik wil graag mijn bijdrage leveren aan het doorbreken van het taboe dat stomadragers ervaren. Dat is belangrijk voor mij.”

**Lynn Quanjel (29 jaar)** is model en heeft een eigen bedrijf waarmee ze bedrijven helpt met online zichtbaarheid. Op Instagram is ze actief op haar account @whoisthatblonde. Lynn is onlangs geopereerd. Haar uitwendige stoma is nu vervangen door een inwendige stoma.





# December: de tijd om uw verzekering te controleren

Het is goed om ieder jaar te bekijken of uw zorgverzekering nog bij u past. Wilt u bijvoorbeeld een (ander) aanvullend pakket kiezen, of de hoogte van uw vrijwillig eigen risico veranderen? Dan moet u dat vóór 1 januari 2022 regelen.

In de eindejaarsbrief of e-mail die u van ons heeft ontvangen en op onze website ([www.pzp.nl/wijzigingen](http://www.pzp.nl/wijzigingen)) leest u wat er komend jaar precies verandert in de verzekering en vergoedingen. Denk ook na over de zorg die u in het nieuwe jaar verwacht nodig te hebben. Zo bepaalt u of uw verzekering nog bij u past.

## Wilt u iets veranderen?

Het is bij PZP heel eenvoudig om wijzigingen door te geven. Dit kan op verschillende manieren:

- Mijn PZP: [www.pzp.nl/mijnppz](http://www.pzp.nl/mijnppz)
- Telefonisch: 0800 023 12 90
- Online vragenformulier: [www.pzp.nl/service-en-contact/stuur-je-vraag](http://www.pzp.nl/service-en-contact/stuur-je-vraag)
- Post: Postbus 4322, 5004 JH Tilburg

### Bereikbaarheid Accountteam PZP

Op werkdagen zijn wij telefonisch bereikbaar van 08.00 uur tot 19.00 uur via 0800 023 12 90.

Op onderstaande dagen wijken de openingstijden af:

- Vrijdag 24 december van 8.00 tot 17.00 uur
- Vrijdag 31 december van 8.00 tot 17.00 uur



## Snel geregeld

Mijn PZP is de snelste manier om uw aanpassing aan ons door te geven. Het is binnen een paar klikken geregeld, als u eenmaal veilig bent ingelogd met uw DigiD-code of DigiD-app. U hoort in ieder geval binnen tien werkdagen van ons.

## Geef wijzigingen op tijd door

Het is fijn als u uw wijziging vóór de laatste twee weken van het jaar aan ons doorgeeft. Verandert u uw zorgverzekering of zet u deze stop ná 18 december 2021? Dan kan het zijn dat wij nog een keer uw oude premie in rekening brengen of afschrijven. Maakt u zich dan geen zorgen. Wij corrigeren uw premie automatisch. U hoeft hier zelf niets voor te doen.

## Puzzel

### Win het boek 'Fab and Fit on a budget'

Gezond eten hoeft niet duur of saai te zijn. Het boek 'Fab and Fit on a Budget' bevat ruim honderd gezonde recepten, en een paar iets minder gezonde. Maar ook budgettips, tips voor het vullen van uw voorraadkast, weekmenu's en een handige weekplanner. Wilt u kans maken op dit Nederlandstalige boek? Vul onderstaande puzzel in en stuur een e-mail met de oplossing vóór 16 januari 2022 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 en telefoonnummer. De winnaars krijgen persoonlijk bericht.

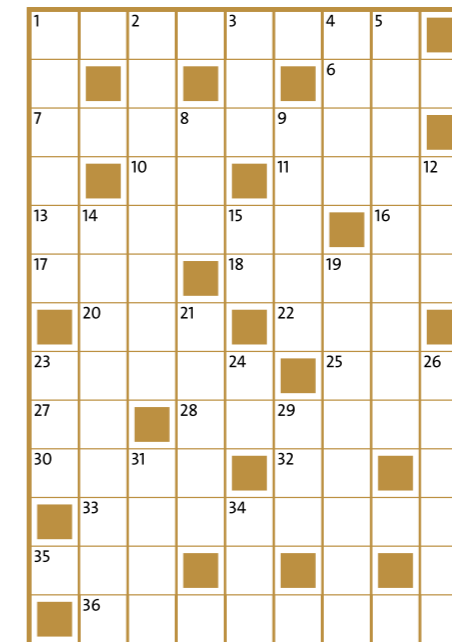


### Horizontaal

**1** Italiaans nagerecht **6** deel van het gelaat **7** aanplakbiljet **10** oosters bordspel **11** sluwheid **13** klokjesbloem **16** kledingstuk voor monniken **17** zot aan een vorstelijk hof **18** haargroei **20** Rotterdamsche Electricische Tram **22** frisdrank **23** Tunesische munt **25** reisdocument **27** voegwoord **28** last dragend **30** Duitse keizer **32** slee **33** soort woning **35** zeker **36** geestelijke kern

### Verticaal

**1** hoog leidinggevend persoon **2** antwoorden **3** drinkbeker **4** kunstleer **5** wijze van zeggen **8** tovenares **9** bijgenaamd **12** duur **14** deel van Oostenrijk **15** getijde **19** machine **21** onbespreekbaar onderwerp **23** toiletartikel **24** noot **26** opleiding **29** ontbijtgerecht **31** het werpen van kruis of munt **34** rund



© DENKSPORT PUZZELBLADEN



## 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, Iris Duvekot en aangeleverde fotografie

### Druk

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



### Contact met de redactie

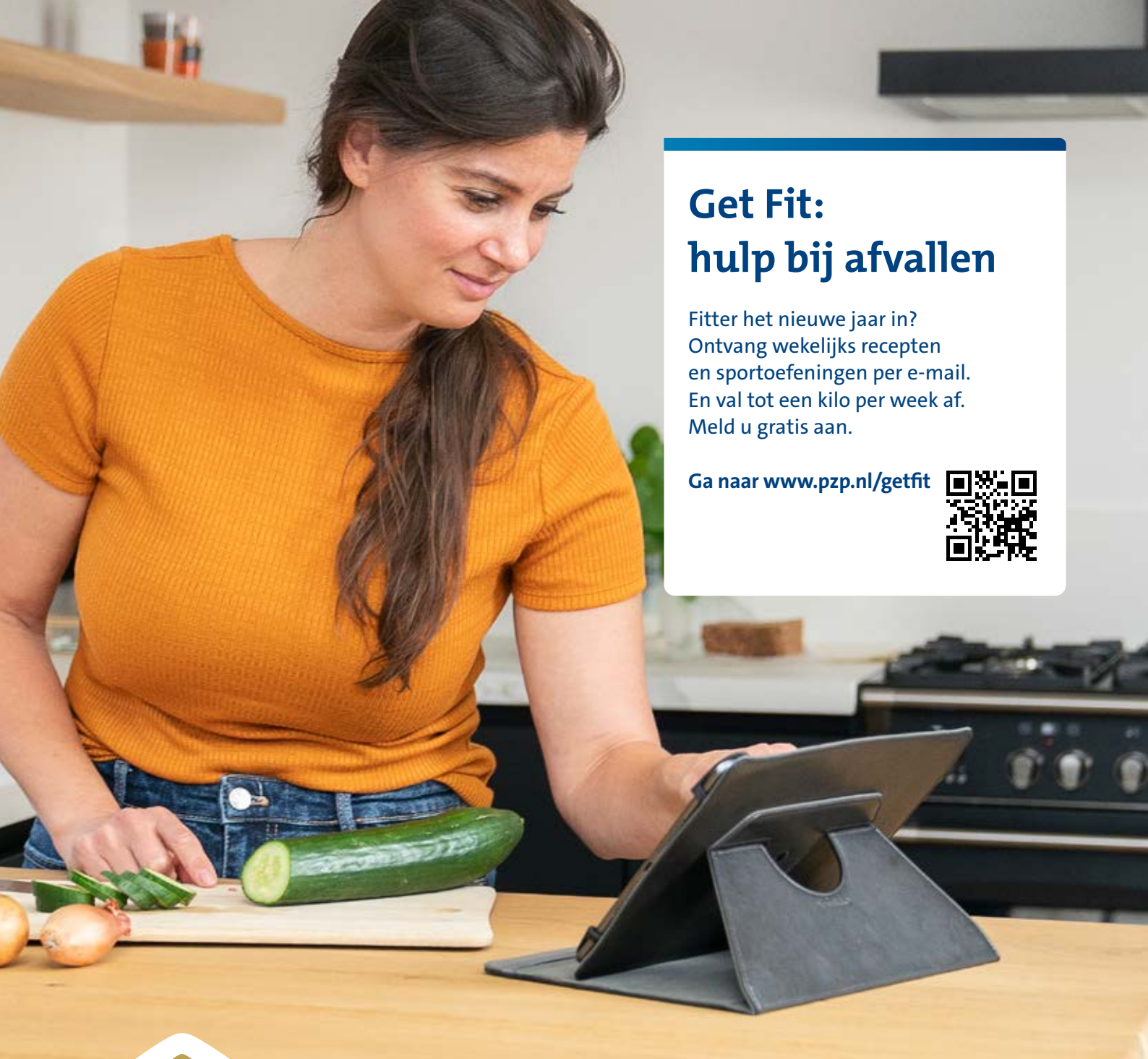
Stuur een e-mail naar [pzpmagazine@pzp.nl](mailto:pzpmagazine@pzp.nl) Wilt u PZP magazine niet meer ontvangen? Laat dit dan per e-mail aan de redactie weten.

### Rechten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van PZP veeleevoudig 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.





## Get Fit: hulp bij afvallen

Fitter het nieuwe jaar in?  
Ontvang wekelijks recepten  
en sportoefeningen per e-mail.  
En val tot een kilo per week af.  
Meld u gratis aan.

Ga naar [www.pzp.nl/getfit](http://www.pzp.nl/getfit)



Postbus 4322, 5004 JH Tilburg

Port Betaald  
Port Payé  
Pays-Bas



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