geZZond

Gezonder leven:
Vincent fietst vaker

AUGUSTUS 2017
- Ledenraad zoekt leden
- Thuis je bloeddruk meten

GeZZond is het blad van Zorg en Zekerheid voor al haar verzekerden, jaargang 11, nummer 41

Zorg en Zekerheid

VOLGENS DE LEDEN-RAAD

‘Meld je aan voor de Ledenraad’

Joost Verhaar van de Ledenraad las dit nummer vooraf en vertelt wat hem opvalt.

‘Het artikel over de thuismeting viel me op; fantastisch als mensen meer regie over hun eigen zorgproces krijgen. En als dat dan ook nog hand in hand gaat met kostenverlaging in de zorg is dat helemaal geweldig. Ook goed om te lezen dat Zorg en Zekerheid haar digitale service steeds meer uitbreidt. Door MijnZZ te raadplegen ontdekte ik dat ik in aanmerking kwam voor een collectiviteitskorting. Het loont dus om online je verzekeringsinformatie te bekijken. Ik werd heel blij van het bericht over fietsmaatjes. Wat een mooi initiatief, eentje die de kwaliteit van leven verhoogt en die getuigt van onderlinge solidariteit. Tot slot roep ik lezers van harte op te solliciteren naar een plek in de Ledenraad, zie het artikel op pag. 16-17. Ik heb er heel veel van geleerd en het is superleuk om te doen. Dus klim in de pen en meld je aan!’

inhoud

Nummer 41, augustus 2017

3
Mijn Wereld
Kort nieuws, agenda en meer

7
In de Buurt
Suikerwaarschuwing op verpakkingen?

8
Diabetespatiënt
Vincent veranderde met succes zijn leefstijl

11
Op bezoek bij drie servicepunten

14
Niet meer naar huisarts voor bloeddruk, maar thuis zelf meten

17
Ledenraadleden gezocht!
Huidige leden vertellen

18
GeZZond leven
Noot in de hoofdrol

19
Service
Handig om te weten

20
Dit ben ik

Gratis sporten met Sport voor Nop

Lekker gratis sporten in je eigen wijk, dat doen deze kinderen van Leiden-Noord, dankzij Sport voor Nop, georganiseerd door jongeren van Studio Moio (laboratorium voor maatschappelijke vernieuwing). Zorg en Zekerheid is initiatiefnemer van dit project en heeft dit medegefinancierd. Afgelopen zomer waren er op maandag, woensdag en vrijdag tussen 10.30 en 14.00 uur sportactiviteiten voor bewoners van de straten in Leiden-Noord, in het Kooipark en op de locatie bij Theehuis Noord. Er woont relatief veel jeugd in de wijk en zo wil Studio Moio jeugd in hun eigen wijk aan het sporten en bewegen krijgen en hen laten zien dat lekker bewegen leuk en eigenlijk heel simpel is.

mijnwereld

Hier vindt u evenementen in de regio, verzekeringsweetjes en klantvoordelen.

Zorgverzekeringskaart handig overzicht

Dit najaar introduceren de zorgverzekeraars een nieuwe zorgverzekeringskaart voor de aanvullende zorgverzekering. Er bestaat al zo'n handige kaart voor de basiszorgverzekering. Op de zorgverzekeringskaart vindt u onder meer algemene informatie over de verzekering, het eigen risico, zorgadvies en –bemiddeling. Voor wat betreft huisartsenzorg, medicijnen, fysiotherapie, ziekenhuiszorg, hulpmiddelen en wijkzorg bevat de kaart informatie over contractering, vergoeding en keuzevrijheid. De kaart biedt overzicht en maakt het gemakkelijker de verschillende basis- en aanvullende verzekeringen onderling te vergelijken. De kaart zal in het najaar via onze website beschikbaar zijn.

Fietsmaatjes gezocht!

Houdt u van fietsen, maar lukt dit door omstandigheden niet (meer)? Of houdt u van fietsen en wilt u graag actief worden als vrijwilliger? Voor beide is er een ideale oplossing: Fietsmaatjes Leiden Leiderdorp (FLL).

Voor ouderen, zieken, of mensen met een lichamelijke of geestelijke handicap of tijdelijke beperking, die misschien al een tijdje niet meer buiten geweest zijn, is Fietsmaatjes Leiden Leiderdorp een goed idee. Ze gaan op pad met een vrijwilliger op een elektrische duofiets. De gast trapt in eigen tempo mee, of helemaal niet. Dat mag ook. Gast en vrijwilliger fietsen, maken een praatje en genieten intussen van het buiten zijn. Dit alles tegen een kleine vergoeding per rit: € 5 voor één rit en € 3 als u een meerrittenkaart koopt. Dit bedrag wordt besteed aan het onderhoud van de fietsen. De financiering van de elektrische duofietsen is mede mogelijk gemaakt door de Stichting Zorg en Zekerheid.

Wilt u als vrijwilliger aan de slag bij FLL? Of wilt u als gast meedoen?
Ga naar fietsmaatjesleidenleiderdorp.nl voor meer informatie over deelname.

agenda AUG-DEC

22 augustus t/m 30 januari
ZORGVRAGEN? KOM LANGS IN WINKEL LEIDEN
(het geZZondteam is iedere dinsdag aanwezig)
Leiden

6 september
BUITENSPEELDAG
Alphen aan den Rijn

17 september
GRATIS ZWEMDAG

24 september
GEUZENLOOP
Zoetermeer

24 september
HALVE VAN HAARLEM

1 oktober
START VOORVERKOOP ZORG EN ZEKERHEID CIRCUIT

1 oktober
START BASKETBAL-SEIZOEN ZORG EN ZEKERHEID LEIDEN BASKETBALL

5 november
1e LOOP ZORG EN ZEKERHEID CIRCUIT: ZILVEREN TURFLOOP
Mijdrecht

23 december
ZATERDAGOPENING VERZEKERINGSWINKELS (10.00-14.00 UUR)

30 december
ZATERDAGOPENING VERZEKERINGSWINKELS (10.00-14.00 UUR)

Langdurige zorg nodig (Wlz)?

Voor mensen die niet meer zelfstandig thuis kunnen wonen en 24 uur per dag zorg of toezicht in de nabijheid nodig hebben, is er de Wet langdurige zorg. Denk bijvoorbeeld aan ouderen die dementerend of bedlegerig worden of mensen met een ernstige verstandelijke of lichamelijke beperking. Het Centrum voor Indicatiestelling Zorg (CIZ) bepaalt of iemand zorg nodig heeft uit de Wlz, via een indicatie. Het zorgkantoor bekijkt vervolgens met de cliënt welke zorg het best passend is. Dit kan zorg op maat thuis zijn via een gecontracteerde zorgaanbieder, via een persoonsgebonden budget of via een opname in een instelling. Zorgkantoren voeren de Wlz werkzaamheden uit voor alle inwoners binnen een gebied. Meestal is dit vanuit het kantoor van de grootste zorgverzekeraar in de regio.

De zorgkantoren regelen dat iedereen die recht heeft op Wlz-zorg, passende zorg krijgt. Heeft u of iemand uit uw omgeving recht op Wlz Zorg of wilt u hier meer over weten? Neemt u dan contact op met het zorgkantoor uit uw regio. Er zijn 31 zorgkantoorregio's in Nederland. Deze worden binnen de kantoren van acht verzekeraars uitgevoerd. Met de handige postcodezoeker op **zn.nl/1893990400/zorgkantoren** kunt u gemakkelijk zien onder welk zorgkantoor u valt.

Kijk voor meer informatie over het zorgkantoor van de regio Zuid-Holland Noord en Amstelland en de Meerlanden op **zorgkantoor-zorgenzekerheid.nl**

Klaver 4 zoekt deelnemers

Klaver 4 is een programma voor twaalf Leidse jongeren van 11 - 14 jaar die last hebben van overgewicht en graag hulp krijgen bij het afvallen. Met hulp van een student van het ROC en de Hogeschool Leiden en een leeftijdsgenoot vorm je een mini-team. Elk mini-team krijgt een geldbedrag om de goede dingen mee te doen! Stichting Zorg en Zekerheid draagt financieel bij aan dit gezondheidsproject.

Heb je interesse in deelname of wil je meer weten? Neem contact op met de projectleider Klaver 4: Anja Vollering (namens Stichting Zorg en Zekerheid), Anja@intalent.nl, 06-57743057.

Zorg en Zekerheid zoekt kandidaten voor Ledenraad

Goed overleg met haar verzekerden vindt Zorg en Zekerheid een voorwaarde voor het bepalen van haar beleid. Hoe moet de zorg worden ingevuld? Wat is de samenstelling van het zorgpakket? Vragen die in onze Ledenraad aan bod komen. Wilt u meedenken over het beleid van Zorg en Zekerheid? De Raad van Commissarissen van de Onderlinge Waarborgmaatschappij Zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid u.a. nodigt u uit tot kandidaatstelling voor de Ledenraad.

Wie kan zich kandidaat stellen?
Bent u 18 jaar of ouder en minimaal één jaar verzekerd voor uw zorgverzekering bij Zorg en Zekerheid? Dan kunt u zich kandidaat stellen.

Reageer binnen 10 dagen.
Voldoet u aan dit profiel en denkt u graag mee over ons beleid, dan vragen wij u uw schriftelijke motivatie te sturen aan:

O.W.M. Zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid u.a.
t.a.v. de Raad van Bestuur
Postbus 400
2300 AK Leiden

Wilt u meer informatie? Neem dan contact op met Helen Pronk via (071) 5 825 100.

Zorg en Zekerheid
zorgverzekeraar

Zorgvragen? Bel, mail of kom langs in Leiden

De zorgadviseurs van Zorg en Zekerheid zijn er voor u, als u een vraag over de zorg, een zorgverlener of kwaliteit van zorg heeft. Het geZZondteam kan u ook adviseren over een second opinion, wachtlijstbemiddeling of mantelzorg.
De zorgadviseurs kunt u vijf dagen per week van 8.30 tot 17.00 uur telefonisch bereiken.
Vanaf 22 augustus tot en met 30 januari 2018 zijn ze iedere dinsdag tussen 10.00 en 17.00 uur in onze Leidse verzekeringswinkel aan de Korevaarstraat 2 aanwezig. Dan kunt u uw vraag persoonlijk stellen.
Zo kunt u onze zorgadviseurs bereiken:

- Bel (071) 5 825 828 (ma-vrij 8:30-17:00 uur)
- Mail naar gezzondteam@zorgenzekerheid.nl
- Vanaf 22/8: kom dinsdags tussen 10.00 en 17.00 uur langs in de verzekeringswinkel te Leiden

Check eenvoudig uw saldo in MijnZZ

Wilt u precies weten wat uw openstaande saldo is voor premie en eigen risico plús een overzicht van uw facturen? Dat kan heel eenvoudig via MijnZZ. Maakt u gebruik van betaalgemak? Dan kunt u ook de status van uw termijnbetalingen inzien en uw termijnbedrag wijzigen. Via MijnZZ vindt u ook een overzicht van de facturen die u van ons heeft ontvangen. U logt in met uw DigiD plus sms-code. Zorg en Zekerheid werkt er hard aan nog meer voor u mogelijk te maken: later dit jaar kunt u bijvoorbeeld ook online met iDeal betalen.

Hebben wij uw (juiste) e-mailadres?

Alleen als wij uw juiste en actuele e-mailadres hebben, kunnen wij u goed op de hoogte houden van veranderingen in uw verzekering. Bovendien krijgt u dan ook per e-mail een bevestiging als u iets wijzigt via MijnZZ. U registreert uw e-mailadres gemakkelijk bij 'Mijn gegevens' in MijnZZ. Uw e-mailadres doorgeven of aanpassen kan ook via www.zorgenzekerheid.nl/uptodate. Als uw emailadres bij ons bekend is, ontvangt u niet automatisch onze online nieuwsbrief. Hiervoor kunt u zich apart aanmelden.

Moet er op de verpakking van levensmiddelen een suikerwaarschuwing komen?

'Haken en ogen'

Desiree Petit (39), diëtist Dieetadvies Amsterdam-Leiden

'Voor de meeste mensen is het verstandig om minder suiker te eten. Ik krijg dan ook veel vragen in mijn praktijk over het verschil tussen snelle suikers, natuurlijke suikers en koolhydraatbeperkte voeding. Mensen zien door de bomen het bos niet meer.

Toch denk ik dat er aan een suikerwaarschuwing op verpakkingen veel haken en ogen zitten. Een gezonde hoeveelheid suiker verschilt per persoon. En ga je een onderscheid maken in soort suikers, zoals natuurlijke suikers of zetmeel? Het effect van suiker op je bloedglucose verandert bovendien ook weer door de bereiding, de portiegrootte en de combinatie met andere producten in een maaltijd. Voeding is echt maatwerk en of iets gezond is, hangt af van je hele voedingspatroon. Niet alleen van suiker.'

'Betuttelend'

Moniek Varkevisser (38)Valkenburg (ZH)

'Ik ben niet zo'n tegenstander van suiker als sommige andere mensen. Natuurlijk, we moeten opletten. Maar suiker wordt steeds meer weggezet als een grote boosdoener en daar heb ik moeite mee. Zo'n waarschuwing op verpakkingen vind ik dan ook betuttelend en hoeft voor mij niet.

Het is waar dat steeds meer kinderen te dik zijn, ik zie het ook op het schoolplein. Daarom is het goed dat er vanuit de overheid iets gedaan wordt om mensen bewust te maken van gezond eten. Maar het risico van iets verbieden, is dat het juist interessanter wordt. Er zijn zesjarigen die thuis geen suiker mogen en dan op feestjes bij anderen compleet doorslaan. Mijn eigen kinderen krijgen best wel eens suiker. Ik vertel ze dat dat lekker is, maar dat ze er niet te veel van moeten eten. Zo hoop ik dat zij zelf overwogen keuzes gaan maken.'

FOTOGRAFIE Jurgen Huiskes

'Heeft het effect?'

Rinda Keetman (48) Voorhout

'Ik vraag me af of zo'n waarschuwing op de verpakking nu eigenlijk werkt. Weten we of die antirookwaarschuwingen op pakjes sigaretten echt effect hebben? Hoe dan ook, ik ben voorstander van campagnes die vertellen wat er nu eigenlijk in voeding zit. Campagnes die informatie geven over zaken als e-nummers, zoetstoffen en vet- en suikergehaltes. Het zou in ieder geval voor iedereen goed zijn om minder suiker te eten. Sinds kort let ik heel goed op mijn voeding. Ik eet bijna geen suiker meer en voel me er veel beter bij. Het grappige is: als je eenmaal minder suiker eet, valt het pas op hoe zoet alles is.' ●

Vincent (41) kreeg diabetes en paste zijn leefstijl aan

'Ik heb nu zelf de regie'

Hij wist niet eens hoe zijn huisarts heette, maar sinds hij in oktober 2016 de diagnose diabetes type 2 kreeg, loopt Vincent er de deur plat. Gelukkig gaat het steeds beter. 'Ik heb de regie over mijn leefstijl gepakt.'

'Tot vorig jaar kende ik mijn huisarts niet eens van naam, ik kwam er zelden. Dat is nu wel anders', vertelt Vincent uit Leiden. In oktober 2016 werd bij hem na bloedonderzoek de diagnose diabetes type 2 – suikerziekte – gesteld. 'Ik voelde me al een tijdje niet lekker, maar dacht dat het kwam door mijn drukke leven, met twee kleine kinderen, een baan in Zeeland en projecten door het hele land. Ik zat heel veel in de auto en sloeg weleens een maaltijd over of snackte wat bij de benzinepomp. Ik was flink aangekomen en woog inmiddels 110 kg.' Vincent besloot eerst maar eens af te vallen. De kilo's gingen er best snel af, maar hij bleef gezondheidsklachten houden: dorst, koude voeten, concentratieverlies, hoofdpijn, minder weerstand.
Toch maar naar de huisarts, om bloed te prikken. Daar bleek dat zijn bloedsuikergehalte veel te hoog was. Na verder onderzoek stelde de dokter de diagnose vast: diabetes type 2. 'Eerst was ik best opgelucht dat het niet veel ernstiger was', herinnert Vincent zich. 'Pas later drong het tot me door dat diabetes een chronische ziekte is, met risico op complicaties en het schrikbeeld van insuline spuiten. Dat wilde ik absoluut voorkomen en dus ging ik mij in de ziekte verdiepen. Daardoor en dankzij de goede, geïntegreerde aanpak van mijn huisarts, diabetesarts en diëtiste, leerde ik dat ik zelf veel invloed heb op het verloop

van de ziekte. Maar dan moet je wel de regie pakken en dat heb ik gedaan.'
Dankzij aanpassingen in zijn leefpatroon verbeterde zijn gezondheid aanzienlijk. 'Meer bewegen en anders eten, dat zijn mijn nieuwe leefregels. Ik blijf weg van suiker en koolhydraten, stap dagelijks op de fiets en ga wekelijks fitnessen. Vooral het fietsen vind ik fijn. Ik had een mountainbike, waar ik soms op fietste. Maar inmiddels heb ik een gewone fiets gekocht met voor en achter een kinderzitje. Nu ga ik vaak met mijn twee dochters van 2 en 4 fietsen. Ik had niet gedacht dat dat zo leuk zou zijn. Goed voor mij én voor mijn gezin.'
Natuurlijk zijn er ook dingen die niet meer kunnen, zoals flink doorzakken of onbeperkt koolhydraten eten. Maar de goede resultaten van zijn leefstijlaanpassing zijn enorm motiverend. 'Ik voel me veel beter, ik weeg 85 kg en slik steeds minder diabetespillen. In het begin moest ik na ieder artsenbezoek meer pillen slikken. Inmiddels zegt mijn diabetesarts na ieder bezoek: "het gaat goed, pilletje eraf". Als het zo doorgaat, hoef ik straks helemaal geen pillen meer te slikken.' ●

Diabetes 1 en 2

Diabetes is een ziekte waarbij het lichaam de bloedsuiker niet meer in evenwicht kan houden. De meest voorkomende soort is diabetes type 2: negen van de tien mensen met diabetes hebben type 2. Zij hebben te weinig insuline in het lichaam en reageren er niet meer goed op. Er zijn ook mensen bij wie het afweersysteem de cellen vernielt die insuline aanmaken. Dan is er sprake van diabetes type 1 en moet je dagelijks bloedsuiker meten, insuline spuiten of een pompje dragen.

Meer weten over diabetes?
Ga naar diabetesfonds.nl

Omgaan met diabetes: tips van Vincent

- Verdiep je in de ziekte
- Pak zelf de regie
- Word je bewust van wat je eet
- Ga bewegen
- Volg bijvoorbeeld de PRISMA cursus Diabetes. Ga naar prisma-diabetes.nl

Nationale Diabetes Challenge

Voor mensen met diabetes die meer willen bewegen maar daar steun bij willen, is er de Nationale Diabetes Challenge (NDC), een initiatief van de Bas van de Goor Foundation (BvdGF). Met ondersteuning van de BvdGF organiseren lokale zorgprofessionals een lokale wandelchallenge om mensen te helpen de regie te nemen over hun gezondheid. In 16 tot 20 weken wordt er wekelijks één keer gezamenlijk gewandeld. In kleine stappen trainen deelnemers en zorgprofessionals samen tot de Nationale Diabetes Challenge Week van 27 t/m 30 september 2017. Afhankelijk van de persoonlijke voorkeur en trainingsopbouw is de doelstelling om in die week vier dagen achtereen te wandelen. Drie dagen in de lokale omgeving en de laatste dag (30 september) op een centrale locatie in Nederland waar alle deelnemende Challenges gezamenlijk de laatste kilometers afleggen en finishen op het Challenge Diabetes Festival. Deze Challenge vindt jaarlijks plaats. Zorg en Zekerheid vergoedt vanuit de aanvullende verzekering deelname aan de NDC, vanwege de uitstekende resultaten tot nu toe. Vorig jaar waren bijna alle deelnemers afgevallen en kon de medicatie worden verminderd, soms zelfs stopgezet.

Meer weten?
Ga naar nationalediabeteschallenge.nl
Meer weten over vergoedingen?
Ga naar zorgenzekerheid.nl/vergoedingenzoeker

Op bezoek bij drie servicepunten

Servicepunt Hillegom

Servicepunt Noordwijk

Servicepunt Vinkeveen

Zorg en Zekerheid opende het afgelopen jaar negen servicepunten, ter vervanging van de rijdende verzekeringswinkel. GeZZond bezocht er enkele.

Het is nog rustig bij servicepunt Hillegom Winkelmedewerker Edo Paardenkooper zit serieus en geconcentreerd achter zijn laptop in een zaaltje van een pand aan de Meerstraat. Bij de voordeur staat een grote banner van Zorg en Zekerheid en op een van de tafels staat een bak waar verzekerden nota's kunnen deponeren. Een oudere dame wandelt binnen, met een vraag over haar zorgnota, even later gevolgd door een jonge vrouw met een korte vraag. Ze zijn niet de eerste bezoekers: 'Vandaag is er behoorlijk wat aanloop', vertelt Edo. De aanloop wisselt nogal per servicepunt, weet hij. Edo rouleert met collega's, dus hij draait ook diensten bij de andere servicepunten van Zorg en Zekerheid. 'Bij sommige servicepunten moet de aanloop nog een beetje op gang komen. Daar kan het nog weleens rustig zijn.'
Een voorbeeld van een servicepunt waar de loop er nog in moet komen is Vinkeveen. In het vroegere zusterhuis op de Herenweg 63 is nu een bedrijfsverzamelgebouw gevestigd dat onder meer onderdak biedt aan de bibliotheek, het Repair Café, een wellnesspraktijk en diverse éénpitters. Het servicepunt van Zorg en Zekerheid is beneden gevestigd, in een van de zaaltjes.
Wim Smit van woningbouwvereniging Groenwei beheert het pand en vertelt dat er naast de bibliotheek nog 12 andere bedrijven in het pand zitten. Wim Smit: 'We kijken of de bedrijven elkaar versterken. Er zijn hier en daar al samenwerkingsinitiatieven ontstaan dat is mooi om te zien.'
In Noordwijk is het servicepunt van Zorg en Zekerheid te vinden in de bibliotheek (Akkerwinde 1a). Het is één van de acht vestigingen van de Bibliotheek Bollenstreek. In de lezingenzaal van de bibliotheek houdt Zorg en Zekerheid wekelijks spreekuur, op donderdag tussen 12.45-15.00 uur. We spreken kort met Sonja Korving, medewerker informatie en advies, van de bibliotheek. Wat merkt zij van de nieuwe huurder? 'De aanloop is zeker toegenomen, op de donderdagmiddagen krijgen we nu regelmatig mensen aan de balie die naar het servicepunt van Zorg en Zekerheid vragen. Als je bij ons binnenloopt, zie je gelijk de bibliotheekbalie. Dus is het niet zo vreemd dat de mensen daar eerst naartoe lopen. We verwijzen bezoekers graag door, dat is geen enkel punt. We vinden het juist leuk dat er meer aanloop is, wie weet zitten er nieuwe biebleden tussen.'

Nog even terug naar Edo in Hillegom: Wat vragen mensen die binnenlopen zoal? Edo: 'Vanmorgen kreeg ik vragen over de eigen polis voor achttienjarigen. Maar het kan van alles zijn, zoals vragen over een zorgnota, een vergoeding, het eigen risico of de eigen bijdrage. Zaken waarover je ook op zorgenzekerheid.nl informatie kunt vinden, maar soms vinden mensen persoonlijk contact belangrijk.'
Naast Hillegom, Noordwijk en Vinkeveen zijn er nog zes servicepunten in de wijde omgeving van Leiden. De adressen en openingstijden vindt u op **zorgenzekerheid.nl/verzekeringswinkels**

Op de thee bij 's Heeren Loo

Servicepunt Hillegom is gehuisvest in een gebouw van zorggroep 's Heeren Loo, die mensen met een verstandelijke beperking ondersteunt. Achterin het zaaltje waar het servicepunt is, bevindt zich een deur. Als je daar doorheen stapt, kom je in een heel andere wereld.

Een

1. Activiteitenbegeleidster Heleen met Mirjam, Britt en Shanice

2. Mirjam heeft de

1. Hier ruikt het naar gesmolten kaas en taart. We zien vier dames in gestreepte schorten die druk aan het kokkerellen zijn. Het zijn activiteitenbegeleidster Heleen Laban en drie van haar cliënten: Mirjam, Britt ('eigenlijk heet ik Brittany') en Shanice. Mirjam is er iedere donderdag, Britt vier keer per week en Shanice drie keer per week. Op bestelling maken ze de heerlijkste hapjes, koekjes en taarten. Even proeven doen de dames wel, maar steeds tussendoor van de eigen baksels snoepen is streng verboden. Superleuk werk vinden de drie dames. 'En het is zo gezellig met Heleen!'

heerlijke taart, klaar om gebakken te worden

3. Aan het werk in atelier Paspartoe

tomaten superfijn gesneden

Een speciale verjaardagskalender

2. Ze zijn in de weer met allerhande keukenapparatuur om hartige broodjes gevuld met tomaat, kaas en peterselie, en boterkoek te maken. De goedlachse Mirjam heeft de tomaten superfijn gesneden. Ze houdt veel van koken en bakken, vertelt ze. 'Maar schoonmaken vind ik ook leuk, hoor.' We drinken gezamenlijk een kopje thee, een schotel met zelfgebakken koekjes staat op tafel. 'Heleen, hang je niet met je haar in de taart?' waarschuwt Shanice, als Heleen wat achterover leunt. Shanice kent de strenge hygiëneregels op haar duimpje.

3. Koken en bakken is niet de enige passie van de dames: ze zijn ook regelmatig in atelier Paspartoe te vinden. Dat bevindt zich naast de keuken. Daar wordt naar hartenlust geschilderd, gekleid en geknutseld. Shanice laat via haar mobiele telefoon zien waar ze nu mee bezig is: een schilderij met uilen. Eerder maakte ze al andere fraaie kunstwerken, zoals een prachtig beschilderd hart voor moederdag. Overigens, veel van de kunst die er gemaakt wordt is te koop of te leen via uitleencentra voor kunst. De dames in de keuken hebben mooie toekomstplannen: vanaf september is er een wekelijkse koffie-ochtend voor ieder die wil. In de ruimte waar het servicepunt zit, kan iedereen binnenlopen voor koffie of thee met lekkers, tegen een geringe vergoeding. Er zijn ook plannen om later in het jaar op donderdagen lunches aan te bieden. Heleen en haar meiden zijn al druk bezig met de menukaart. Shanice heeft alvast een suggestie: ze heeft een heerlijk recept voor slasoep gevonden. Mag die er misschien op?

ILLUSTRATIE Klaartje Berkelmans

Pilot Thuismeten

‘Het is helemaal geen gedoe’

Patiënten met een hoge bloeddruk en een verhoogde kans op hart- en vaatziekten moeten vier keer per jaar hun bloeddruk laten controleren bij de huisarts. Dankzij de pilot Thuismeten kan een deel van deze patiënten dit nu thuis doen. Zorg en Zekerheid sponsort de bloeddrukmeters.

Pim Broeren (62) gebruikt sinds een paar jaar medicijnen voor zijn hoge bloeddruk. Eén keer per kwartaal moet zijn bloeddruk worden gemeten om te monitoren of deze stabiel blijft. Voorheen ging hij daarvoor naar de huisarts, nu doet hij dat thuis. Dat bevalt hem prima: ‘Het is helemaal geen gedoe. Ik kan lekker rustig thuisblijven en meten op een moment dat het mij uitkomt. Het resultaat vul ik in op een app van Evita, een E-health toepassing. Zo komt het ook in het dossier van de huisarts.’ Broeren verwoordt daarmee precies de voordelen voor patiënten die deelnemen aan de pilot Thuismeten. En ook zijn huisarts heeft er baat bij: in plaats van vier keer per jaar, komt hij nog maar één keer per jaar - mits de bloeddruk stabiel blijft natuurlijk. De tijd die dat oplevert kunnen de artsen en assistenten besteden aan patiënten die steeds vaker vanuit de ziekenhuizen naar de eerste lijn worden overgedragen voor begeleiding en controles.

Eigen verantwoordelijkheid

Huisartsen Hans van Selm en Frank den Heijer van gezondheidscentrum Dillenburg in Alphen aan den Rijn onderschrijven deze voordelen van harte. En zij voegen daar nog een andere belangrijke factor aan toe: patiënten krijgen op deze manier meer de regie over hun eigen gezondheidssituatie. Den Heijer: 'Ze meten zelf en schrijven de gegevens op. Dat leidt ertoe dat ze meer betrokken zijn. Uit de reacties die we terugkrijgen, blijkt ook dat ze beter snappen wat een goede bloeddruk is en waarom het belangrijk is dat deze stabiel is.'

Deze eigen verantwoordelijkheid en meer regie zijn zaken die uitstekend passen bij de visie van gezondheidscentrum Dillenburg. 'Wij zijn groot voorstander van digitalisering van de zorg', vertelt Van Selm. 'Patiënten kunnen bij ons online een afspraak maken en uitslagen bekijken via mijngezondheid.net - mét daarbij een toelichting van de huisarts. Deze pilot sluit daar goed op aan. Het was voor ons dan ook een goede testcase om te kijken of de processen en systemen in ons gezondheidscentrum daar ook op zijn toegerust.'

Meer mogelijkheden

De pilot in Dillenburg loopt nog tot 1 januari volgend jaar. Wordt het thuismeten daarna blijvend ingevoerd? 'Er komt nog een evaluatie, maar patiënten en de praktijk zijn enthousiast. Het zou dus zo maar kunnen van wel', geeft Den Heijer aan. Van Selm ziet nog meer mogelijkheden: We hebben nog een andere pilot lopen voor COPD-patiënten en ook voor diabetespatiënten zie ik mogelijkheden. Het is echt een mooie stap op weg naar vernieuwing.' ●

Gezonde zorg, Gezonde regio geeft patiënt de regie

De pilot Thuismeten valt onder het programma Gezonde zorg, Gezonde regio. Het doel van dit innovatieve programma: betere kwaliteit van zorg, meer gezondheid in Zuid-Holland Noord en afname van de zorgkosten. Verschillende partijen in de zorg in Zuid-Holland werken daarom aan zorg-op-maat. Het programma geeft de patiënt actueel inzicht in zijn gezondheidssituatie. Zo kan hij zelf gericht keuzes maken over zijn gezondheidssituatie, ondersteund door zijn zorgverlener. Daarnaast vernieuwt het programma de behandelrelatie en het zorgaanbod. Ook wordt gekeken naar preventieve maatregelen die de gezondheid en het meedoen in de samenleving bevorderen. Initiatiefnemers van het programma Gezonde zorg, Gezonde regio zijn Alrijne, Alphen op één Lijn, Rijncoepel, SCAL Medische diagnostiek, Zorgbelang Zuid-Holland en Zorg en Zekerheid.

Nog meer zorg aan huis

Er zijn meer zorgverleners voor wie zorg aan huis bieden geen probleem is. Fysiotherapeute Sandra van den Berg bijvoorbeeld komt in speciale gevallen bij de mensen thuis.

Fysiotherapeute Sandra van den Berg van De Singel Fysiotherapie in Leiden:'Ik ga naar patiënten toe wanneer zij echt niet naar onze praktijk kunnen komen, bijvoorbeeld na een knie- of heupoperatie, of wanneer het voor de behandeling toegevoegde waarde heeft de patiënt in zijn eigen omgeving te zien functioneren. Dat laatste is bijvoorbeeld vaak het geval bij iemand die de ziekte van Parkinson heeft. Je wilt dan zien hoe de mensen thuis bewegen. Dan kun je de behandeling en de oefeningen daarop aanpassen. Je kunt bovendien dan ook beter adviseren over valpreventie en eventueel noodzakelijke aanpassingen aan het huis, in overleg met een ergotherapeut. Ook biedt het je de kans mee te denken met mantelzorgers, wijkverpleging en/of thuiszorg die je thuis bij de patiënt aantreft. Een praktijk die vooral sportblessures behandelt, zal wellicht minder vaak bij mensen thuis komen, maar onze praktijk is aangesloten bij Parkinsonnet en Atrosenet. Daarom hebben wij relatief iets meer aanbod van patiënten die in aanmerking komen voor thuisconsulten. Het feit dat mensen langer thuis wonen, maakt ook dat thuisconsulten vaker voorkomen. Een thuisbezoek neemt wel meer tijd in beslag en daarom geldt een hoger tarief. Je doet het alleen als het echt nodig is.'

Wilt u invloed uitoefenen op de zorg(-verzekering) in onze regio?

De Ledenraad van Zorg en Zekerheid is op zoek naar nieuwe leden! Bent u ouder dan 18, verzekerd bij ons en wilt u uw stem laten gelden over het beleid van Zorg en Zekerheid? Wij nodigen u uit voor een lidmaatschap van onze Ledenraad. Meldt u zich aan?

Rol
De Ledenraad is belangrijk voor Zorg en Zekerheid. U vertegenwoordigt de verzekerden, u bent een klankbord voor de directie, stelt de zorgpremie vast, keurt de jaarrekening goed en toetst het beleid.
Als lid van de Ledenraad draagt u bij aan kwalitatieve en toegankelijke zorg in onze regio! U denkt bijvoorbeeld mee over ons zorginkoopbeleid, de service voor en informatie aan onze verzekerden en de initiatieven die Zorg en Zekerheid als maatschappelijke organisatie onderneemt. Denk hierbij aan samenwerking met zorgaanbieders of ons klantenpanel.

Uw inbreng
Vier keer per jaar is er een bijeenkomst in de regio. Daarnaast gaat u ook naar bijeenkomsten van Zorgverzekeraars Nederland en kunt u diverse Masterclasses volgen. Voor uw inspanningen ontvangt u een reis- en onkostenvergoeding. Bovendien levert het lidmaatschap u waardevolle contacten op en inzicht in de zorgwereld!

Procedure
In een sollicitatieprocedure beoordelen de Ledenraad en de Raad van Bestuur de kandidaten op geschiktheid. Daarbij kijken we naar de achtergrond, ervaring en kennis en naar de samenstelling van de Ledenraad. We streven naar een evenwichtige verdeling van man/vrouw, leeftijd en geografische spreiding. Leden van de Ledenraad worden voor vier jaar benoemd. Zij zijn maximaal twee keer herbenoembaar.

Interesse?
Bent u geïnteresseerd. Stuur dan uw motivatiebrief met uw gegevens naar helen.pronk@zorgenzekerheid.nl. We luisteren graag naar uw ambities en ideeën. Natuurlijk kunt u ook uw vragen op dit mailadres kwijt!

'Bij de Ledenraad zit je op de eerste rang'

Deze drie leden vertellen over hun werk voor de Ledenraad en geven opvolgers alvast een tip.

Wie?
Joost Verhaar (36), werkt als bestuurssecretaris bij de TU-Delft, woont in Delft en is sinds 2014 lid.

Waarom Ledenraad?
'Ik heb in mijn werk te maken met medische techniek. Deze biedt steeds meer mogelijkheden voor de zorg. Maar hoe ver moet je hierin gaan? En wat betekent dit voor de betaalbaarheid van de zorg? Daarover denk ik graag mee in de Ledenraad. Techniek begint al met googlen naar zorgvragen op internet. En dus is het belangrijk dat Zorg en Zekerheid de online informatievoorziening goed op orde heeft.'

Wat heeft u kunnen bereiken?
'Ik maak me sterk voor de digitale dienstverlening en praat daar in de vergaderingen over. We hebben tegenwoordig allemaal een mobieltje of iPad en Zorg en Zekerheid moet voorbereid zijn op deze digitale dienstverlening.'

Wat raadt u uw opvolger aan?
'Wees geïnteresseerd in de zorg. En denk niet dat het een complex onderwerp is, want je zit zo in het onderwerp. We hebben er immers allemaal mee te maken; iedereen bezoekt weleens een arts of een fysiotherapeut en dient declaraties in. Gebruik je gezonde boerenverstand om mee te denken. Welke leden ik graag zie komen? Momenteel zijn de leden vooral blank en grijs. Ik zie graag meer variatie in kleur en leeftijd.'

Welke tip heeft u voor Zorg en Zekerheid?
'Verplaats je in de klant. Dat doen ze al, maar daar moet je

aan blijven werken. Niet denken vanuit de systemen, maar bij elke brief of elk telefoongesprek denken: wat is het voordeel voor mijn klant? Daarnaast kunnen ze nog meer zaken digitaal aanbieden. Je zou een app kunnen ontwikkelen van de polisvoorwaarden waarbij je makkelijk switcht van de samenvatting naar de details.'

Wie?
Ben Niersman (68), gepensioneerd, woont in Noordwijk en neemt na acht jaar als lid afscheid van de Ledenraad.

Waarom Ledenraad?
'Via de Ledenraad kan ik een bijdrage leveren om de kosten in de zorg in de hand te houden. Als me iets dwarszit, kan ik dat daar vertellen. Zelf heb ik een operatie meegemaakt en dan zie je hoe hoog de kosten kunnen oplopen.'

Wat heeft u kunnen bereiken?
'Zorg en Zekerheid streeft naar zo laag mogelijke kosten. Dat spreekt mij aan. Er zijn bijvoorbeeld handelingen die huisartsen kunnen overnemen van het ziekenhuis, zoals bloeddruk meten of een hartfilmpje maken. Dat is aanzienlijk goedkoper en ik heb diverse malen in de vergaderingen aangegeven dat je daarmee veel kunt besparen. Ik hoorde dat er nu gesprekken over zijn om dit te regelen.'

Wat raadt u uw opvolger aan?
'Blijf aandacht besteden aan de hoge kosten van de premie en het eigen risico. Die rijzen de pan uit. Een hot item waar je aandacht aan moet blijven besteden.'

Welke tip heeft u voor Zorg en Zekerheid?
'Luister naar de klant, geef snel en duidelijk antwoord. Zorg en Zekerheid scoort al hoog op hun service en contact, maar dat moet op peil blijven. En ze zouden wat meer reclame kunnen maken voor het inloopspreekuur hier in Noordwijk*, in de bibliotheek. Verzekerden kunnen er terecht voor allerlei vragen over facturen, behandelingen, etc. De bibliotheek is ook voor invaliden goed bereikbaar.'

Wie?
Renee Doornbos (70), verpleegkundige, woont in Den Haag en is sinds 2013 lid.

Waarom Ledenraad?
'Ik ben al sinds 1998 verzekerd bij Zorg en Zekerheid. Ik ben geïnteresseerd in de zorg en bij de Ledenraad zit je op de eerste rang. Zelf ben ik werkzaam als verpleegkundige en heb veel te maken met de Wet Langdurige Zorg.'

Wat heeft u kunnen bereiken?
'Je hebt invloed om kritisch te kijken naar het beleid. Wat moet er wel en niet in het zorgpakket zitten en hoe functioneert de klantenservice? We krijgen veel informatie toegestuurd en zo blijf je op de hoogte. Wat me opvalt, is dat er zoveel regeltjes en papierwerk zijn, om gek van te worden. Daar zou ik graag iets aan willen veranderen.'

Wat raadt u uw opvolger aan?
'Blijf op de hoogte en denk mee, want je hebt een stem die wordt gehoord.'

Welke tip heeft u voor Zorg en Zekerheid?
'Ik heb jaren in het buitenland gewoond in Amerika en ben daar ook bevallen. Dat is een wereld van verschil met Nederland. Ik merkte dat het bij ons heel goed is geregeld en dat moet Zorg en Zekerheid blijven bewaken.'

**Dat treft: op pagina 14-15 vindt u een artikel over de servicepunten, waarin Noordwijk in het bijzonder word genoemd.*

Het nut van noten

Ongezouten noten staan in de Schijf van Vijf, omdat ze veel positieve eigenschappen hebben. Daarom in deze rubriek speciale aandacht voor noten.

Amandelen, cashewnoten, paranoten, hazelnoten, macadamianoten, pecannoten, pistachenoten en walnoten vormen een bijzonder verantwoorde voedselbron. Ze bevatten onverzadigd vet, vezels, eiwitten, vitamine E en vitamine B1 en vormen een prima alternatief voor vlees. Een dagelijkse portie noten past uitstekend in een gezond dieet.
Het eten van ongezouten noten beschermt tegen bepaalde hart- en vaatziekten. Het eten van ongezouten noten verlaagt bovendien het LDL-cholesterol. Dit cholesterol is niet goed voor de bloedvaten.
Vanwege deze positieve effecten staan ongezouten noten in de Schijf van Vijf. Het advies is om dagelijks een handje ongezouten noten te eten.
Noten groeien aan bomen. Het zijn droge vruchten, omhuld door een vruchtwand. Pinda's zijn eigenlijk geen noten, maar peulvruchten. Amandelen zijn officieel fruit. Toch worden pinda's en amandelen vanwege hun eigenschappen tot noten gerekend.
Ongebrande noten (rauw) zijn niet bewerkt en bevatten alleen de eigen aanwezige voedingsstoffen.
Noten die sowieso nooit gebrand worden aangeboden, zijn walnoten en paranoten.
Gebrande noten zijn noten die zijn gefrituurd in olie. Doordat de noten op hoge temperatuur zijn gebrand, bevatten deze noten minder vitamines en mineralen dan de ongebrande, rauwe variant. Omdat noten al veel gezonde onverzadigde vetten bevatten, nemen ze vrijwel geen olie meer op. Gebrande noten bevatten daarom ongeveer evenveel vet als rauwe noten. Geroosterde noten zijn met droge lucht geroosterd.

FOTOGRAFIE iStock

recept

Smullen met noten: een dessert

Benodigdheden

- 1 rijpe mango
- Ongeveer 150 gram gemengde ongezouten noten
- 1 beker magere kwark (500 gram)
- 3 eetlepels sinaasappelmarmelade

- Schil de mango en snijd het vruchtvlees in stukjes
- Hak de noten in stukjes
- Meng de kwark met de marmelade, de noten en het grootste deel van de mango. Schep het mengsel in vier grote ijscoupes en garneer deze met de resterende mangostukjes.

Voedselovergevoeligheid

Sommige mensen zijn overgevoelig voor noten. Het afweersysteem reageert specifiek op het eiwit dat in één of meerdere soorten noten zit. Pinda's zijn niet verwant aan de notenfamilie, waardoor je niet altijd voor noten én pinda's allergisch bent.

Klanten panel

Onderzoek klantproces eigen risico

Het eigen risico en de eigen bijdrage zijn lastige onderwerpen. Zorg en Zekerheid krijgt vaak signalen dat klanten het proces ingewikkeld vinden en hier vragen over hebben. Daarom heeft Zorg en Zekerheid het klantenpanel in mei vragen gesteld over het eigen risico en de eigen bijdrage. Enkele belangrijke constateringen waren:

- De meeste klantpanelleden zijn bekend met het gespreid betalen van eigen risico/eigen bijdrage
- De optie gespreid betalen wordt nog niet intensief gebruikt
- Digitalisering is nog niet overal doorgedrongen
- Klanten willen graag de nota tijdig ontvangen
- Specificatie is te algemeen

Met deze en andere bevindingen gaan wij aan de slag om het proces rondom eigen risico/eigen bijdrage begrijpelijker, actueler en makkelijker voor u maken.

Wilt u deelnemen aan ons klantenpanel? Hier kunt u uw mening geven over onderwerpen rondom onze dienstverlening en producten en meedoen aan klantonderzoek. Aanmelden kan via zorgenzekerheid.nl/klantenpanel

SERVICE

Volg ons via:

ALTIJD IN DE BUURT VOOR EEN ADVIES OP MAAT

- **zorgenzekerheid.nl**
  snel en gemakkelijk **(071) 5 825 825**
  op werkdagen van 08.00 tot 18.00 uur
- **Postadres**
  postbus 400, 2300 AK Leiden
- **zorgenzekerheid.nl/contact**
  voor vragen en informatie
- **geZZondteam**
  (071) 5 825 828
  Wachtlijstbemiddeling
  en zorgvragen

DECLAREREN

Heeft u gebruik gemaakt van zorg en wilt u zorgkosten declareren? Dit kan per post, via een verzekeringswinkel, of snel en gemakkelijk via:

- MijnZZ
- Zorg en Zekerheid app

ZORGZOEKER

Voor informatie over o.a. ziekenhuizen, zelfstandige behandelcentra en tweedelijns GGZ-instellingen: zorgenzekerheid.nl/zorgzoeker

VERGOEDINGENZOEKER

Wilt u weten welke vergoeding voor uw behandeling of hulpmiddel geldt? U vindt het op: zorgenzekerheid.nl/vergoedingenzoeker

DIGITALE NIEUWSBRIEF

Wilt u op de hoogte blijven van nieuws, acties en voordelen? Meld u dan aan voor onze digitale nieuwsbrief op: zorgenzekerheid.nl/nieuwsbrief

VERZEKERINGSWINKELS

Geopend maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 17.30 uur.

- **Alphen aan den Rijn** Julianastraat 29
- **Amstelveen** Rembrandtweg 97
- **Hoofddorp** Concourslaan 18
- **Katwijk** Dwarsstraat 19
- **Leiden** Korevaarstraat 2
- **Lisse** Kanaalstraat 77a

SERVICEPUNTEN

U bent ook welkom op een van onze servicepunten: • Aalsmeer • Hillegom • Leiderdorp • Mijdrecht • Nieuw Vennep • Noordwijk • Noordwijkerhout • Uithoorn • Vinkeveen

Voor de exacte locaties en tijdstippen kijk op zorgenzekerheid.nl/verzekeringswinkels

PREMIE-INNING

Uw premie innen wij iedere laatste werkdag van de maand.

Colofon

GeZZond wordt verzonden aan verzekerden van Zorg en Zekerheid. Wij streven naar één exemplaar per adres. Indien er meer polishouders op hetzelfde adres wonen, kan het voorkomen dat er meerdere exemplaren op hetzelfde adres worden bezorgd. Indien u dit niet op prijs stelt, kunt u dit aan ons doorgeven.

Wilt u reageren?
Zorg en Zekerheid, t.a.v. Redactie geZZond, Postbus 400, 2300 AK Leiden. Telefoon (071) 5 825 825, zorgenzekerheid.nl, redactiegezzond@zorgenzekerheid.nl

Redactie Jetteke Sjouke, Caroline Schumacher, Majo van der Meijden (Zorg en Zekerheid) en Joke van Rooyen (Maters & Hermsen Journalistiek, Leiden).
Tekst Maters & Hermsen Journalistiek en Zorg en Zekerheid.
Vormgeving Maters & Hermsen Vormgeving, Leiden.
Lithografie Mark Boon
Druk De Bink, Leiden.
Distributie Postnl.

GeZZond is gedrukt op milieuvriendelijk papier.

Aan de inhoud van dit blad kunnen geen rechten worden ontleend. Voor het beoordelen van het recht op de in dit blad genoemde vergoedingen zijn de polisvoorwaarden van doorslaggevend belang. Hoewel wij bij de samenstelling van dit blad de grootste zorgvuldigheid in acht nemen, kan Zorg en Zekerheid niet garanderen dat de informatie compleet, actueel of accuraat is. Zorg en Zekerheid aanvaardt dan ook geen enkele aansprakelijkheid voor de schade ontstaan door gebruik van de informatie die in dit blad te vinden is.

Geïnterviewden doen uitingen naar eigen inzicht en verantwoordelijkheid. Hun mening stemt niet noodzakelijkerwijs overeen met de mening van Zorg en Zekerheid. De redactie kan ingezonden stukken zonder nader overleg weigeren, redigeren of inkorten.

Leeshandicap? GeZZond verschijnt ook in gesproken vorm: Dedicon, telefoon (0486) 486 486.

Dit ben ik

Mariëlle Zonneveld

Onze mooie regio heeft zoveel te bieden. Laat u inspireren door sportfysiotherapeut Mariëlle Zonneveld. Zij deelt op Facebook haar (sportieve) belevenissen: topfittraining, fietsen, schaatsen, catamaranzeilen en van bloemen genieten.

'Ik geef wekelijks topfittrainingen* in de buitenlucht voor mensen die graag allround fit willen worden. Superleuk om te doen! Ik kies afwisselende plekken in de buitenlucht om oefeningen te doen. Hier zijn we aan het trainen bij de Duindamse Slag, vlakbij het strand.'

'Mijn opa was bollenkweker en mijn vader werkt als intermediair in bloembollen bij Hobaho in Lisse; de liefde voor bloemen is me met de paplepel ingegoten. Fietsen langs de bollenvelden en een bezoekje aan de Keukenhof, zijn in het voorjaar vaste prik. De voorste bloem, Blue Jacket, is door mijn opa gekweekt en vernoemd naar hem.'

'Ik ben lid van de Noordwijkse schaatsclub en schaats in de winter twee keer per week op de Haarlemse ijsbaan. De rest van het jaar fiets ik veel, zowel in de streek als elders in Nederland. Mijn favoriete rondjes? Rondje Kaag, het Kopje van Bloemendaal en rondje Scheveningen.'

'Ik heb heel veel wedstrijden gezeild: NK, EK en WK. Inmiddels doe ik het rustiger aan en zeil ik vooral voor de lol, langs de kust van Noordwijk, Katwijk Scheveningen of Zandvoort. Ik doe nog wel mee met het EK catamaranzeilen in Noordwijk.'**

** Meedoen met de topfittraining? Ga naar de Facebookpagina van Mariëlle Zonneveld en meld u aan.*
*** het interview vond plaats vóór het EK catamaranzeilen van eind juli*

Port Betaald postnl

Zorg en Zekerheid
Postbus 400 2300 AK LEIDEN

Wilt u ook meedoen met deze rubriek? Mail dan naar redactiegezzond@zorgenzekerheid.nl