

geZond

DECEMBER 2016

- Uw polis in 2017
- Praatplaat: wat wilt u als u ouder wordt?

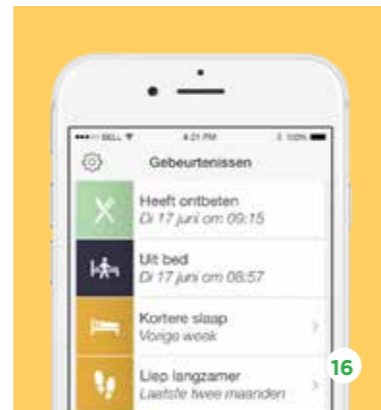
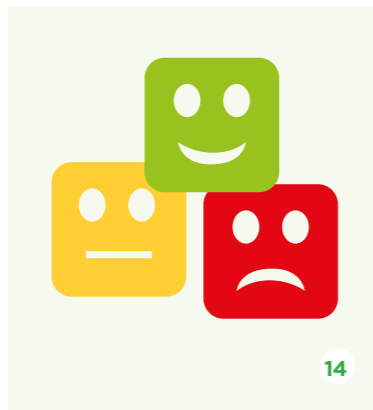
Lunchroom BioSoepi
**Smullen voor
het goede doel**

‘BioSoepi kende ik nog niet’

Monique Groenheide van de Ledenraad las dit nummer voor af en vertelt wat haar opvalt.

‘Ik ben opgegroeid in Nieuw-Vennep, woon er nog steeds vlakbij, maar lunchroom BioSoepi kende ik nog niet. Wat ontzettend leuk om daarover te lezen! Het verhaal over zorg voor ouderen herken ik uit de vergadering van de Ledenraad. Een tijdje terug kwam een gastspreker met ons over ouderenzorg praten, om onze mening over onderwerpen als verpleeghuiszorg en thuiszorg te peilen. Ik heb dit artikel daarom aandachtig gelezen. Dat geldt ook voor het stuk over Sensara, een digitaal alarmeringssysteem voor ouderen. Ik las het met gemengde gevoelens. Is het wel veilig? Is het voor sommigen niet te ingewikkeld? Maar ik vroeg me vooral af: is dit nou echt nodig? Ik

ben blij dat ik dichtbij mijn ouders woon, om hen, indien nodig, zelf te kunnen helpen.’



3 GeZZond op het werk
Bijpraten met de Vitaliteitsadviseur

4 Mijn wereld
Premie, agenda en meer

7 In de buurt
Wat vindt u van de praatplaat?

8 Op weg naar betere verpleeghuiszorg
Met hulp van de praatplaat én het experiment *Leven zoals je wilt*

11 Een kijkje in de keuken bij BioSoepi Lunchroom met bijzondere medewerkers

14 Uw zorgverzekering in 2017

16 Sensara, nieuw systeem voor sociale alarmering

18 Hap Rode sla

19 Service
Handig om te weten

20 Mijn Stek
Het Leidse hofje van Jorian

geZZond
op het werk



De Vitaliteitsadviseurs van Zorg en Zekerheid: Joke van Dorsselaer en (rechts) Marije Gravemaker

Vitaliteitsadviseur helpt bedrijven

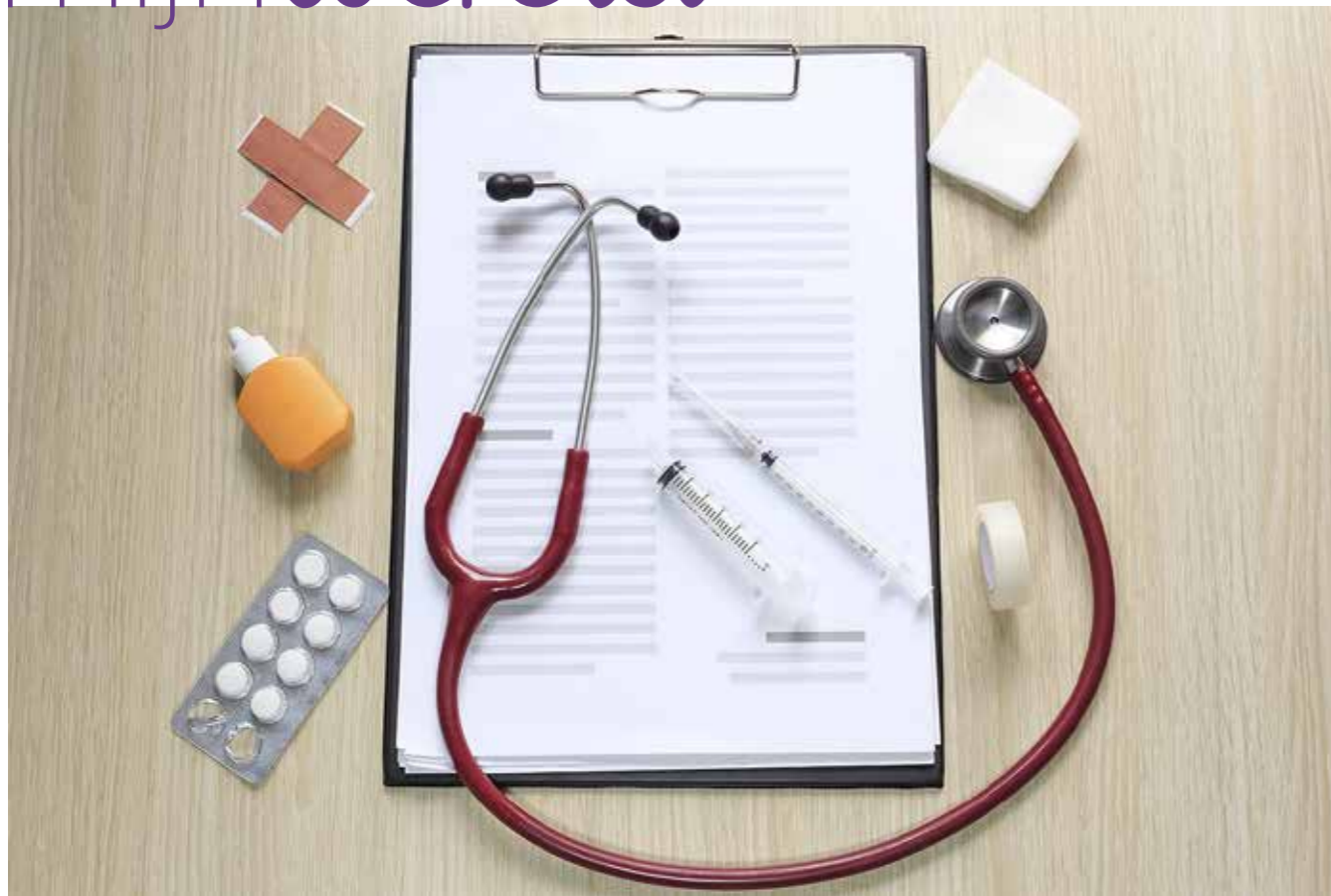
Bedrijven adviseren over gezondheid en vitaliteit van hun werknemers, dat doen de Vitaliteitsadviseurs van Zorg en Zekerheid. Marije Gravemaker is een van hen.

‘Iedereen moet langer werken, meer uren op de werkplek zitten. Hoe zorg je ervoor dat mensen hun werk zo lang mogelijk en met plezier goed kunnen doen? Daar kunnen wij werkgevers bij helpen’, vertelt Vitaliteitsadviseur Marije Gravemaker, ook accountmanager zakelijke markt bij Zorg en Zekerheid. Samen met collega-adviseur Joke van Dorsselaer adviseert zij grote bedrijven die klant zijn bij Zorg en Zekerheid over duurzame inzetbaarheid en vitaliteit van hun medewerkers.

‘Het valt me op dat bedrijven niet altijd goed weten waar ze moeten beginnen om gezondheid en vitaliteit van werknemers te verbeteren. We hebben met TNO een scan ontwikkeld, zorgzekerheid.nl/bedrijfgezondscan. Het bedrijf vult deze scan in en krijgt zo inzicht in de gezondheid en vitaliteit van haar werknemers. Op grond daarvan selecteert het bedrijf thema’s die extra aandacht vereisen. Dat kan gaan over voeding, bewegen, stresspreventie enz. Samen met specialisten uit ons netwerk stellen we met het bedrijf een plan van aanpak op. Hierin bieden we onder meer acties en oplossingen aan die bijdragen aan gezondere en vitale werknemers voor het bedrijf.’

Benieuwd naar de BedrijfgeZZondscan?

Werkt u bij een bedrijf met minimaal 20 medewerkers en heeft het bedrijf een collectieve verzekering met Zorg en Zekerheid? Dan is de BedrijfgeZZondscan gratis voor uw bedrijf. Meer informatie voor u en uw personeelsmanager op zorgzekerheid.nl/bedrijfgezondscan.



Premie, eigen risico en vooruitbetalingskorting in 2017

Uw zorgpremie stijgt

Zoals de overheid al voorspelde: uw zorgpremie stijgt. Belangrijkste reden is dat de basisverzekering wordt uitgebreid met nieuwe geneesmiddelen en behandelingen. Ook is de prijs van sommige medicijnen gestegen, zoals die tegen kanker. En door de vergrijzing zijn er niet alleen meer geneesmiddelen nodig, maar groeit ook de vraag naar thuiszorg. Heeft u een laag inkomen? Dan krijgt u zorgtoeslag.

Dankzij onze reserves verminderen we de stijging

Wij doen er alles aan om uw premie betaalbaar te houden, maar helaas hebben we niet alles zelf in de hand. Wat we wél kunnen en gaan doen: onze reserves inzetten om de premiestijging te verminderen.

Eigen risico blijft gelijk

Het eigen risico is het bedrag dat u zelf betaalt voor zorg uit uw basis-

verzekering. Gelukkig blijft dat in 2017 gelijk aan 2016: € 385,00. Dit betekent dat u ook in 2017 de eerste € 385,00 aan zorgkosten zelf betaalt.

! **Meer weten over verplicht en vrijwillig eigen risico? Ga naar zorgzekerheid.nl/eigenrisico**
Meer uitleg over de opbouw van uw premie? Ga naar zorgzekerheid.nl/uitlegpremie

agenda DEC-APR

9 december
LIGHT IN THE NIGHT KIDSRUN,
Voorburg

17, 24, 31 december
EXTRA WINKELOPENING (10-14 UUR)

18 december
GRATIS ZWEMDAG

8 januari:
RUNNERSWORLD LEIDEN NIEUWJAARSLAOP
Leiden

29 januari
UITHOORNS MOOISTE DE LOOP
Uithoorn

12 februari
DE HARDLOOP-WINKELLOOP
Leiden

12 maart
DE VOORSCHOTEN LOOP
Voorschoten

2 april
BRAASSEMLOOP
Roelofarendsveen

Tip Download de gratis Zorg en Zekerheid app in de App Store of de Google Play Store! (zie ook pag. 6)

Wintertijd: tijd voor vitamine D



De meteorologische winter is begonnen. Een goed moment om stil te staan bij vitamine D. Deze vitamine is nodig om calcium uit de voeding in het lichaam op te nemen en is daarom belangrijk voor groei en behoud van stevige botten en tanden. Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D, maar dat is schaars de wintermaanden. Gelukkig zit Vitamine D ook in

eten, zoals in vette vis, en met wat lagere gehalten in vlees en eieren. Daarnaast wordt het toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Jonge kinderen, ouderen, mensen met een getinte huidskleur, mensen die weinig buiten komen en zwangere vrouwen kunnen baat hebben bij extra vitamine D. Dat is bij de drogist en apotheker te koop als druppels, pillen, capsules of in multivitaminen supplement. Lees voor de juiste dosering de bijsluiter.



Optimale hartfalenzorg dicht bij huis

Hartfalen komt veel voor: landelijk hebben zo'n 130.000 mensen er last van en dit aantal stijgt. Zorg en Zekerheid is er, samen met huisartsen uit Zuid-Holland Noord en Leidse ziekenhuizen, als eerste in geslaagd de hartfalenzorg te optimaliseren. Voor patiënten betekent dit een langere zorgtijd en vaker contact met een zorgprofessional in de buurt.



Verzekeringszaken rond het eigen risico regelt u makkelijk via MijnZZ →

Wilt u uw vrijwillig eigen risico verhogen of verlagen? Geef uw wijzigingen dan door vóór 31 december 2016.

U regelt dit via de Verzekeringcheck in MijnZZ. Uw andere verzekeringszaken rond het eigen risico kunt u

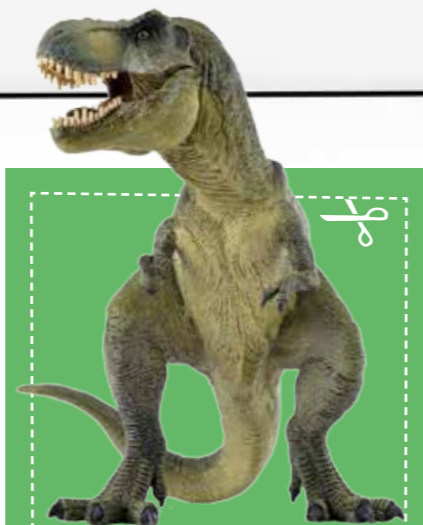
op elk gewenst moment regelen. U kunt de stand van uw eigen risico inzien via MijnZZ. Klik op 'Zorgkosten' en dan op 'eigen risico'. Wilt u uw verplicht eigen risico gespreid betalen? Ook dit regelt u snel en gemakkelijk via MijnZZ. We noemen dit

betaalgemak. Klik op 'Uw gegevens' en dan op 'Betaalgegevens'.

! **Direct aan de slag? Ga naar zorgzekerheid.nl/mijnzz of loop voor advies binnen bij een van onze verzekerswinkels**

Nieuw! Handige uitlegvideo over eigen risico

Welke zorg valt onder het eigen risico? Waarom moet ik eigen risico betalen? Hoe hoog is mijn verplicht eigen risico eigenlijk? En: Welke zorg valt daar dan onder? Wij krijgen veel vragen over het eigen risico. Leer alles over het eigen risico in onze handige uitlegvideo. Ga naar zorgzekerheid.nl/eigenrisicovideo



mooi meegenomen!
€2,00 voordeel

Oog in oog met een bloed-dorstige T.rex? Ga met korting naar de tentoonstelling T.rex in Town in Naturalis en sta te midden van bewegende dinosaurussen in het Krijt, 66 miljoen jaar geleden. Op vertoon van uw Zorg en Zekerheid verzekeringspas ontvangt u € 2,00 korting op de toegang van Naturalis.

Actie loopt van 1 januari t/m 5 juni 2017. Via naturalis.nl moet u wel vooraf online uw ticket en een bezoektijdstip reserveren.

Vernieuwde website

Misschien hebt u het al gezien: onze vernieuwde website is sinds kort online, met de handige vernieuwde vergoedingen-zoeker, met duidelijke uitleg en veel gebruiksgemak. U kunt nu nog gemakkelijker online declareren, inloggen met Digid is niet nodig. Ook kunt u mobiel declareren via de nieuwe Zorg en Zekerheid app, deze is gratis verkrijgbaar in de App Store of Google Play Store. Hiermee realiseren we een veelgehoorde klantwens. **Meer weten? Ga naar zorgzekerheid.nl**

Iedereen straks digitaal

In 2018 wordt de digitale polis wettelijk de norm. De afgifte van een papieren polisblad is straks verleden tijd. Maar u kunt nu al uw polisblad digitaal ontvangen. Daarvoor logt u met uw DigiD in op zorgzekerheid.nl/mijnzz. Daar treft u in "Mijn documenten" de optie 'digitaal' aan.

Na een wijziging ontvangt u een e-mail dat u uw nieuwe polisblad via MijnZZ kunt downloaden. Hebt u al gekeken of uw e-mail-adres in MijnZZ staat? Zo niet, zet deze er dan snel nog even in! Alleen dan kunnen we u straks informeren dat uw nieuwe digitale polisblad voor u klaar staat.

Voordelen van een digitaal polisblad

- Thuis minder papieren rompslomp.
- U kunt uw polis raadplegen waar en wanneer u maar wilt.
- Het digitale polisblad wordt in MijnZZ gezet. Dit is de plek waar u gemakkelijk declareert, zorgkosten en het eigen risico inziet en wijzigingen doorgeeft.

in de buurt

Aan de hand van diverse vragen behandelt het boekje 'Wat wil ik wanneer ik ouder word?*' de thema's leven, zorg en ondersteuning, wonen en werk. Zou u deze praatplaat gebruiken?

Praten over later, hoe zou u dat doen?



Nog niet mee bezig

Marleen Flee (43) uit Leiden
'Dit soort onderwerpen ontwijken veel mensen liever. Mijn vader is nu 77 en we maken er wel eens grappen over, maar echt bespreken doen we het niet. Zorg, daar ben ik nog helemaal niet mee bezig. Eerst pensioen, de rest zien we wel als het aan de orde is. Maar dan kan het ook te laat zijn. Ik denk dat dit boekje wel kan helpen, het drukt je met je neus op de feiten. Wel vraag ik me af of je dit alleen via de website zou moeten aanbieden, gezien de doelgroep. Mijn vader heeft wel een iPad-cursus gevolgd, maar hij vindt het nogal ingewikkeld.'



Pas als het nodig is

Dick Halverhout (52) uit Leiden
'Dit gebruik je pas op het moment dat je behoeftig wordt. Voor mijn ouders, 81 en 79, is het nog niet aan de orde. Ze wonen op zichzelf, zijn mobiel, hebben hun rijbewijs, organiseren een eigen kaartclub... Ze hebben het wel eens over hulp in huis gehad. In hun kennissenkring vallen toch steeds vaker mensen weg. Maar ik heb geen folder nodig om dit soort dingen met ze te bespreken; ik eet er vaak en woon om de hoek. Ik weet wat ze willen: in hun eigen huis blijven wonen. Als het zover komt, staan mijn zus en ik voor ze klaar. Dat weten zij ook. Het wordt alleen een probleem als ze de trap niet meer op kunnen. Maar ja, het komt zoals het gaat.'



Heel goed idee

Sonja Gorter (65) uit Leiden
'Ik denk dat het een heel goed idee is om over deze onderwerpen te praten! Zelf ben ik net verhuisd naar een rollatorbestendig flatje, op loopafstand van winkels. Ik werd uitgelachen door mijn vrienden. Maar straks is het te laat en dan hang je. Ik heb hier een groot balkon, ruime slaapkamer en zelfs een bibliotheekje. Nu zeggen ze: "Son, jij hebt het goed aangepakt." Waarom ik hier al over nadenk? Ik ben mijn man heel jong verloren, maar kon gelukkig zelfstandig blijven. Dat wil ik in de toekomst zo houden. Ook wil ik m'n kinderen niet tot last zijn. Voor mij is het niet moeilijk om deze thema's te bespreken, maar ik heb vriendinnen die er liever niet over praten. Misschien dat ze hierdoor toch denken: ik moet aan de slag.' ●

! *Lees meer over het boekje en hoe u dit kunt aanvragen op pagina 8-10.



Zorg en Zekerheid bouwt mee aan vernieuwing in verpleeghuiszorg

Zorg zoals u het wilt

Ouderen krijgen in een verpleeghuis niet altijd de zorg die aansluit bij hun wensen. Hoe maak je deze wensen – tijdig – bespreekbaar en hoe kan een verpleeghuis daarop inspelen? Zorg en Zekerheid ontwikkelde de ‘praatplaat’ én is mede-initiatiefnemer van het experiment *Leven zoals je wilt*.

Een mevrouw die naar een verpleeghuis gaat, wil graag dat haar buurvrouw haar blijft helpen bij het opstaan (zoals zij al jaren doet, met inzet van het persoonsgebonden budget). Een andere mevrouw in een verpleeghuis wil graag haar kerk blijven bezoeken en deelnemen aan sociale activiteiten van haar kerkgemeenschap. Zomaar twee voorbeelden van wensen van ouderen die (op basis van de Wet Langdurige zorg*) in aanmerking komen voor verpleeghuiszorg. De praktijk is dat dergelijke wensen voor zorg en ondersteuning van ouderen in verpleeghuizen en/of verpleeghuiszorg nauwelijks geuit worden. En als ze geuit worden, kunnen ze niet altijd in vervulling gaan omdat de wensen niet altijd binnen de huidige wet- en regelgeving passen.

Praatplaat

Wat het uiten van wensen betreft: daar heeft Zorg en Zekerheid, samen met het klantenpanel, een speciaal boekje voor ontwikkeld: de praatplaat. ‘Met de praatplaat *Wat wil ik als ik ouder word?* bieden wij verzekeren een instrument om keuzes te maken en daarover in gesprek te gaan met familie, vrienden, kennissen en zorgaanbieders’, vertelt Anneke Augustinus, Manager Care bij Zorg en Zekerheid. ‘Het gesprek over bijvoorbeeld verpleeghuiszorg en hoe je die zorg wil, blijkt nog steeds moeilijk. Maar noodzakelijk is dat gesprek wel, want alleen dan kunnen we ervoor zorgen dat die zorg die we inkopen aansluit bij de wensen van ouderen.’

De praatplaat kwam mede tot stand met hulp van leden van het klantenpanel. José van Emmerik (63) uit Wassenaar was een van hen. Naast lid van het klantenpanel is ze ervaringsdeskundige. Door een chronische ziekte heeft ze zelf dagelijks zorg nodig. Daarnaast staat ze haar moeder van 90 bij, die nog zelfstandig woont, maar dagelijks thuiszorg krijgt. ‘Ik vind de zorg veel te protocolgericht en betuttelend’, aldus José. ‘Zorg moet geen eenheidsworst zijn, je moet rekening houden met de wensen van het individu. En de nieuwe ouderen waartoe ik behoor, hebben andere ideeën over zorg. Die kan veel huiselijker en persoonlijker, zonder dat het extra geld kost, dat weet ik zeker. Ikzelf zou het prettig vinden als er meer mogelijkheden voor digitaal contact in de zorg komen. Ik wil bijvoorbeeld geen onbekenden in mijn huis, ik wil weten wie er komt. Dat is met al die flexwerkers in de zorg lastig, maar je kunt als zorgorganisatie op zijn minst vooraf per app of per mail melden



Aan de hand van diverse vragen behandelt de praatplaat de thema's leven, zorg en ondersteuning, wonen en werk.



‘De mens moet leidend zijn’

Anneke Augustinus,
Manager Care bij
Zorg en Zekerheid

wie er komt. Zo heeft ieder zijn eigen zorgwensen en de praatplaat is een goed vertrekpunt om die aan te kaarten. Daarom heb ik er graag aan meegewerkt en wil ik me inzetten voor de promotie ervan.'

Leven zoals je wilt

De praatplaat is een middel om het gesprek aan te gaan, maar tegelijkertijd probeert Zorg en Zekerheid ook binnen de verpleeghuiszorg verandering te bewerkstelligen. 'De zorg in verpleeghuizen moet anders kunnen. Niet de wet- en regelgeving moeten leidend zijn, maar de mens zelf', aldus Anneke. 'Daarom zijn de Zorgkantoren Zilveren Kruis en Zorg en Zekerheid dit voorjaar het experiment *Leven zoals je wilt* gestart, met steun van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Hiermee willen we bereiken dat ouderen die naar verpleeghuizen gaan, zorg krijgen die optimaal aansluit bij hun individuele wensen en behoeften. Hoe krijgen zij de zorg die past bij hun wensen? Deze vraag staat centraal in dit experiment.'

De twee zorgkantoren hebben cliëntorganisaties, zorgaanbieders en gemeenten in de regio's Kennemerland, Gooi en Vechtstreek en Amstelveen gevraagd mee te doen met *Leven zoals je wilt*. Deze partijen onderzoeken samen hoe zij de wensen en behoeften van hun cliënt wat betreft verpleeghuiszorg kunnen achterhalen. Vervolgens zoeken de partijen naar oplossingen die passen bij de vraag van de cliënt. Ook als het gaat om radicale of vernieuwende oplossingen, die buiten het kader van de Wet langdurige zorg en het geijkte aanbod vallen. Anneke: 'Het invullen van de levensbehoeften staat centraal, de oplossingen in zorg en ondersteuning volgen uit deze vraag.' ●

**De Wet langdurige zorg is er voor mensen die de hele dag intensieve zorg of toezicht dichtbij nodig hebben, zoals ouderen met vergevorderde dementie of mensen met een ernstige verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke beperking.*

! **Woont u in de regio Amstelveen (maakt deel uit van het werkgebied van Zorg en Zekerheid) en bent u of kent u iemand met een Wlz-indicatie die mee wil doen aan het experiment *Leven zoals je wilt*, laat het weten via levenzoalsjewilt@waardigheidscentro.nl. Wij gaan graag met u in gesprek.**

Wat is uw wens of vraag voor later? Laat het ons weten via communicatie@zorgenzekerheid.nl

Praatplaat aanvragen?

Als ik niet meer zelfstandig kan wonen, wil ik dan naar een verpleeghuis of een andere woonvorm? Welke spullen wil ik meenemen? Wat vind ik belangrijk bij zorg aan huis? Wie mag mij helpen en waarmee? Wat wil ik dat mijn familie of netwerk weet over de zorg die ik ontvang? Zijn er voor mij grenzen aan de zorg en waar liggen die? Heb ik hobby's, wat doe ik graag? Aan de hand van deze en vele andere vragen behandelt de praatplaat de thema's leven, zorg en ondersteuning, wonen en werk.

! **U kunt de praatplaat downloaden op zorgenzekerheid.nl. U kunt ook een exemplaar opvragen door een e-mail te sturen naar communicatie@zorgenzekerheid.nl**



! **Meer informatie op biosoepe.nl of wordvrijwilliger.via.stichtingphilia.nl een stichting die deelnemers en buurtbewoners met elkaar wil verbinden door het opzetten van activiteiten.**



Wat schaft de (soep-)pot vandaag?

Bij lunchroom BioSoepi in Nieuw-Vennep werken onder meer mensen met een beperking in de keuken en de bediening. Biosoepe.nl, een initiatief van Stichting Philia, kreeg dit jaar financiële ondersteuning van het Fonds Stichting Zorg en Zekerheid en het Oranje Fonds. Wat schaft de (soep-)pot vandaag? Uien-, courgette- en selderijsoep.

Dit is chef-kok Jeffrey. Hij werkt een paar dagen per week in de keuken van BioSoepi. Het bevalt goed. 'Ik houd van koken en het is een leuk team om mee te werken.' Jeffrey was vroeger souschef bij een restaurant, maar raakte vijf jaar geleden plotseling slechtziend. 'Het was een soort van kortsluiting in de kabeltjes van de hersenen naar de ogen. Het overkomt zo'n tweehonderd Nederlanders per jaar. Ik heb nog acht procent zicht, zie alleen silhouetten.'



De ingrediënten staan klaar. Alle soepen worden bereid met verse groenten, zoals ui, venkel, prei, tijm en selderij. Met de bakfiets halen ze de groenten uit de eigen moestuin of bij DeGroen(s)te-Tuin in Nieuw-Vennep, een biologische buurtmoestuin voor en door bewoners.



Bezoekers van het ontmoetingscentrum van Stichting Maatvast krijgen de soep opgediend van Willemijn. 'Het ruikt heerlijk', zegt een mevrouw. Een keer in de week besteedt Willemijn haar dagbesteding aan BioSoepi. Ze heeft het erg naar haar zin. 'Stress? Nee joh, daar heb ik geen last van.'



Kijk, dat is pas een flinke kom met courgette-soep. En dat voor slechts € 3,50. Willemijn staat vandaag in de bediening en serveert de soep. 'Ik help 's ochtends met het snijden van groente in de keuken, rond half 12 bedien ik de gasten.'



Het zijn grote pannen, met soms wel vijftig liter soep. Naast soepen serveren ze versgemaakte sappen, smoothies en zelfgebakken broodjes aan de buurtbewoners.



Alles is leuk aan werken voor BioSoepi.nl. Behalve de afwas...



Virginia, vrouw van initiatiefnemer Vincent, roert in de pannen. Ze springt vanochtend bij, omdat Marleen ziek is. Vincent en Virginia halen in de keuken veel geintjes uit. 'Maar als hij echt vervelend is, laat ik hem vijftien kilo uien snijden', glimlacht ze.



Van hotelmanager tot verbinder



Vincent van Munster is initiatiefnemer van BioSoepi.nl. Twee dagen in de week wordt er gekookt, op donderdag en vrijdag. Daarnaast is er een cateringservice aan bedrijven en particulieren. BioSoepi is nog in de opstartfase. 'We leggen niet te veel druk op de mensen, we bouwen het rustig op.' Wel is het de bedoeling in de toekomst meer dagen per week open te gaan.

Vincent was ooit een drukbezette hotelmanager, kreeg een burn-out en besloot daarna zijn leven om te gooien. Hij zoekt nu verbinding tussen mensen met een beperking en de buurt. 'Zij voelen zich soms eenzaam en onzeker. Onze stichting wil ze met elkaar in contact brengen en hun talenten stimuleren.' De stichting werkt met zestien vrijwilligers, maar kan altijd meer handjes gebruiken. 'Iedereen die een passie heeft voor horeca en voor mensen is welkom.'

! Meer informatie op biosoepi.nl of word vrijwilliger via stichtingphilia.nl, een stichting die deelnemers en buurtbewoners met elkaar wil verbinden door het opzetten van activiteiten.

Uw zorgverzekering in 2017

Per 1 januari 2017 voert de overheid enkele wijzigingen in uw basisverzekering door. Daarnaast voert Zorg en Zekerheid veranderingen in de aanvullende verzekering door. GeZZond heeft alle wijzigingen voor u op een rij gezet.

! Welke wijziging voor u van toepassing is, leest u in de wijzigingsfolder, in onze vergoedingszoeker en/of zorgzoeker.

Wijzigingen basisverzekering

😊 Toegevoegd: kortdurende zorg na het ziekenhuis

Na een ziekenhuisbehandeling nog extra zorg nodig? En is dat thuis lastig? Dan kan uw (huis-)arts u doorverwijzen naar een zorginstelling. Zo kunt u rustig aansterken om naar huis te gaan. In 2016 viel dit niet onder uw basisverzekering, maar de Wet langdurige zorg.

😊 Toegevoegd: besnijdenis, borstprothese en ooglidcorrectie

Toegevoegd zijn deze plastisch chirurgische ingrepen:

- door de (huis)arts goedgekeurde medisch noodzakelijke besnijdenis
- borstprothesen voor vrouwen zonder borstvormingen
- ooglidcorrectie bij ernstige gezichtsbeperking

U hebt wel eerst onze toestemming nodig.

😊 Uitgebreid: voortand vervangen tot 23 jaar

Als u voor uw 18e jaar uw voortand door een ongeluk bent kwijt geraakt, kunt u deze in 2017 tot uw 23e laten vervangen. Belangrijk is wel dat u voor uw 18e een goedgekeurde indicatie heeft. In 2016 gold deze ingreep tot 18 jaar.

😊 Uitgebreid: fysiotherapie bij etalagebenen

Goed nieuws als u etalagebenen heeft: u krijgt straks de eerste 37 fysiotherapiebehandelingen vergoed. In 2016 kreeg u vanaf de 21e behandeling een vergoeding. Etalagebenen is een slagaderziekte in de benen.

😊 Veranderd: geen verplicht eigen risico voor behandelingen bij heup- en knieartrose in een aantal ziekenhuizen

Gewrichtsslijtage in uw heup of knie? En gaat u naar een van onderstaande ziekenhuizen? Dan betaalt u voor deze behandeling géén verplicht eigen risico meer.

- Alrijne Ziekenhuis in Leiden, Leiderdorp en Alphen aan den Rijn
- HMC (Haaglanden Medisch Centrum) in Den Haag
- Amstelland in Amstelveen

Met deze ziekenhuizen hebben we scherpe prijs- en kwaliteitsafspraken. Liever naar een ander ziekenhuis? Dat kan natuurlijk ook. U betaalt dan wel het verplicht eigen risico.

😊 Veranderd: eigen bijdrages volledige gebitsprothese of gebitsprothese op implantaten

In 2016 betaalde u een vast bedrag

voor een gebitsprothese op implantaten: € 125,00 per kaak. Als eigen bijdrage betaalt u straks een vast percentage van de rekening:

Behandeling

- Nieuwe prothese op onderkaak-implantaten (**eigen bijdrage 10%**)
- Nieuwe prothese op bovenkaak-implantaten (**eigen bijdrage 8%**)
- Reparatie of opvulling volledige gebitsprothese (**eigen bijdrage 10%**)

😊 Veranderd: geen vergoeding buitensporig hoge kosten bij de Zorg Vrij Polis

Bij de Zorg Vrij Polis kiest u zelf naar welke zorgverlener u gaat. In principe krijgt u alle kosten vergoed als de polisvoorwaarden dit toelaten.

😊 Veranderd: minder zorgverleners voor uw gehoorapparaat

Om zorg betaalbaar te houden mét behoud van kwaliteit, werken we in 2017 samen met minder zorgverleners. Let daarom goed op met welke zorgverleners wij een contract hebben. Anders krijgt u minder vergoed. Kunt u niet naar een hoorwinkel komen? Dan komt de audicien gewoon bij u thuis.

Wijzigingen aanvullende verzekering

😊 Toegevoegd: zoutkamerbehandeling (halotherapie)

Heeft u astma, COPD, bronchitis, eczeem of acne en heeft u baat bij behandeling in een zoutkamer? In 2017 kunt u via uw (huis)arts of fysiotherapeut terecht voor een zoutkamerbehandeling.

😊 Toegevoegd: fysiotherapie bij etalagebenen

Gaat u voor uw etalagebenen naar een gecontracteerde fysiotherapeut? Dan krijgt u vanaf de 38e behandeling alles vergoed tot het maximaal aantal behandelingen van uw aanvullende verzekering. De behandelingen ervoor krijgt u vanuit uw basisverzekering vergoed.

😊 Veranderd: eigen bijdrage gehoorapparaat

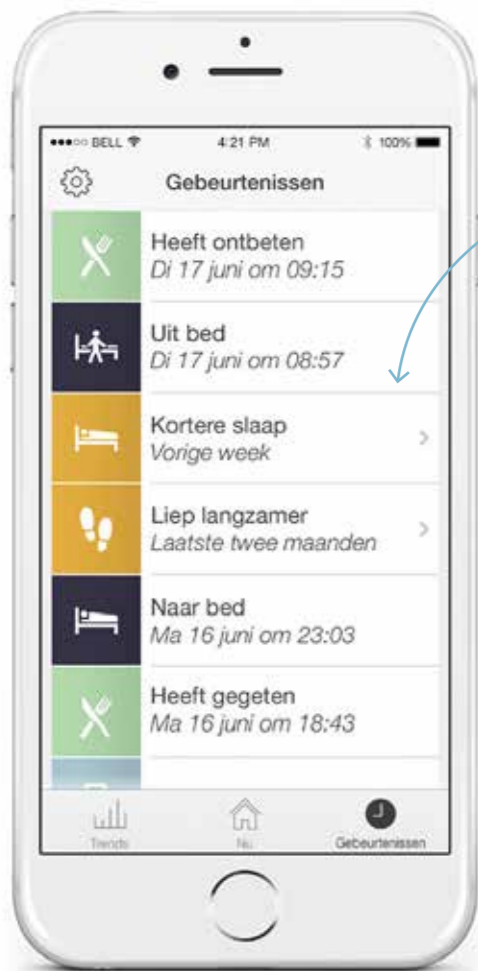
Voor uw gehoorapparaat krijgt u de eigen bijdrage van 25% alleen vergoed als u naar een zorgverlener gaat waarmee wij afspraken hebben. De hoogte van uw vergoeding blijft gelijk.

😞 Veranderd: fysiotherapie in AV-Totaal en AV-Cum Laude

In 2017 kunt u maximaal 40 keer naar een gecontracteerde fysiotherapeut. Dit geldt voor AV-Totaal en AV-Cum Laude. ●

	AV-Basis	AV-Standaard	AV-Top	AV-Totaal	AV-Sure	AV-GeZZin Compact	AV-GeZZin	AV-Plus	AV-Prima	AV-Master	AV-Cum Laude
😊 Toegevoegd: zoutkamerbehandeling (halotherapie)	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓	✓	✓	✓
😊 Toegevoegd: fysiotherapie bij etalagebenen	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
😊 Veranderd: eigen bijdrage gehoorapparaat	✓	✓	✓	✓	—	—	✓	✓	✓	✓	✓
😞 Veranderd: fysiotherapie in AV-Totaal en AV-Cum Laude	—	—	—	✓	—	—	—	—	—	—	✓





Sensara houdt oudere in de gaten

Stel: je zorgt voor je oudere moeder, die – ondanks haar hoge leeftijd – nog zelfstandig woont. Je brengt haar boodschappen, helpt haar met het huishouden en belt haar elke dag. Toch maak je je regelmatig zorgen op de momenten dat je niet bij haar bent. Met Sensara, een nieuw systeem voor sociale alarmering, is dit verleden tijd.

Sensara werkt via verschillende sensoren die in huis opgehangen worden. Deze sensoren registreren dag en nacht de bewegingen in de verschillende kamers en maken zo een profiel van de bewoner. Wanneer er een ongebruikelijk patroon optreedt, krijgt de mantelzorg een bericht op zijn of haar smartphone. De alarmering gaat bijvoorbeeld af wanneer iemand is gevallen en niet meer overeind kan komen. Of wanneer iemand 's ochtends niet uit bed is gekomen. De mantelzorg kan dan snel contact opnemen en te hulp schieten. Sensara maakt het ook

makkelijker de zorg te delen met familieleden die wat verder weg wonen.

Innovatief systeem

Zorg en Zekerheid heeft Sensara aan het aanbod van de bestaande sociale alarmering toegevoegd. 'Het is een mooi innovatief systeem – het komt voort uit de kraamkamer van TNO – en Zorg en Zekerheid geeft technologische ontwikkelingen graag een kans', zegt marketeer Paul Nibbelink. 'Deze ontwikkelingen verplaatsen zich steeds meer naar de thuissituatie. Bovendien zorgt dit systeem ervoor dat ouderen langer zelfstandig thuis kunnen wonen, in optimale gezondheid en veiligheid. Als zorgverzeke-

raar staan we daar helemaal achter. Daarom biedt Zorg en Zekerheid zowel de bij ons verzekerde ouderen Sensara aan, maar ook de bij ons verzekerde mantelzorg kan het systeem vergoed krijgen. Er zijn echter wel voorwaarden aan verbonden. De gebruiker moet een sociale indicatie hebben voor persoonlijke alarmering.'

50 procent korting

Paul wijst verder op een paar praktische randvoorwaarden: 'De sensoren draaien op wifi, dus er is een internetverbinding nodig in het huis van de oudere. Ook moet de mantelzorg over een smartphone beschikken.



Wanneer de verzekerde een abonnement op dit systeem afsluit, sluit hij een rechtstreekse overeenkomst met Sensara, de producent van het systeem. Deze producent biedt overigens speciaal voor onze verzekerden een jaar lang een korting van vijftig procent op de abonnementskosten, voor de eerste duizend afnemers. ●

! U kunt deze informatie nog eens nalezen op zorgenzekerheid.nl/mantelzorg

Krijg ik Sensara vergoed?

Een abonnement op Sensara is beschikbaar vanaf € 15,00 per maand, maar kan afhankelijk van uw persoonlijke wensen worden uitgebreid. Verzekerden bij Zorg en Zekerheid met een aanvullende verzekering krijgen een deel van deze kosten vergoed.

AV	Vergoeding
AV-Basis, AV-Standaard	€ 3,50 per maand
AV-Top, AV-GeZZin, AV-Plus, AV-Prima en AV-Master	€ 4,00 per maand
AV-Totaal of AV-Cum Laude	€ 5,00 per maand

Klanten panel



geZZondTeam

In september hebben ongeveer 1.000 leden van ons klantenpanel vragen over ons geZZondTeam beantwoord. Hieruit bleek dat 64% van de klantenpanelleden bekend is met het geZZondTeam. Maar niet iedereen maakt er gebruik van. Daarom benadrukt Zorg en Zekerheid dat het geZZondTeam er is voor al onze verzekerden. Het onderzoek wees ook uit dat 48% van de klantenpanelleden de voorkeur geeft aan telefonisch contact met het geZZondTeam, 31% heeft liever mailcontact en 11% wil liever contact in een verzekeringswinkel of op het hoofdkantoor van Zorg en Zekerheid. Welke type vragen zou u het geZZondTeam willen stellen? Vragen over het ziekenhuis, een second opinion, wachttijden of wachtlijstbemiddeling, aldus de klantenpanelleden. Dit zijn precies de (zorg-)vragen waarvoor u bij het geZZondTeam terecht kunt. Voor vragen over vergoedingen of de polisvoorwaarden staat onze Klantenservice u graag te woord op (071) 5 825 825.

Tip: 9 december bijeenkomst klantenpanel, van 15.30 tot 18.30 uur. Aanmelden: klantenpanel@zorgenzekerheid.nl
Locatie: hoofdkantoor te Leiden

Wilt u ook deelnemen aan ons klantenpanel? Aanmelden kan via zorgenzekerheid.nl/klantenpanel

In de rubriek HAP aandacht voor gezonde voeding.
Dit keer: radicchio rosso.

Radicchio is arm aan calorieën. Rijk aan calcium, fosfor en kalium. Bevat bèta-caroteen en vitamine C.

Door zijn mooie rode kleur is de radicchio geschikt voor allerlei slamixen en als garnering op een bord, maar leent zich ook goed voor grillen of koken.

De smaak zit tussen die van witlof en andijvie in.



Radicchio rosso, ook wel rode sla genoemd, behoort tot de witloffamilie. Dit ronde kleine kropje met paarsrode bladeren en witte nerven wordt meestal rauw gegeten. De knapperige stevige bladeren zitten strak op elkaar in de krop.

Bij aankoop hoort een radicchio rosso er fris uit te zien, met stevige bladeren zonder bruine randjes. Het hart van de krop moet gesloten zijn en de krop moet stevig aanvoelen.

Bewaar radicchio rosso in een open verpakking in de groentelade van de koelkast. Zo blijft de sla twee tot drie dagen goed.

Rode sla: radicchio rosso

recept

Benodigdheden

- 70 g pecannoten (bakje 70 g)
- 150 g baconreepjes (bakje 150 g)
- 2 kroppen radicchio
- 75 g rucola
- 150 g dadels (zakje 250 g)
- 125 g geitenkaas naturel 55+
- 6 el olijfolie frisse citroen
- 2 el gembersiroop

Radicchio salade met dadels, geitenkaas, bacon & pecannoten (4 personen)

- Hak de pecannoten grof. Verhit een koekenpan zonder boter of olie en rooster de noten in 3 min. goudbruin. Laat afkoelen op een bord.
 - Bak in dezelfde koekenpan zonder olie of boter de bacon in 5 min. knapperig en goudbruin. Schep uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier.
 - Snijd de radicchio in repen van 1 cm. Meng de radicchio met de rucola en verdeel over de borden. Halveer de dadels in de lengte. Verkruimel de geitenkaas en verdeel met de dadels en bacon over de salade.
 - Meng de olie met de gembersiroop en schenk over de salade. Bestrooi met de pecannoten en versgemalen peper. ●
- (bron: Allerhande)

FOTOGRAFIE IStock

Colofon

GeZZond wordt viermaal per jaar verzonden aan verzekeren 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.

GeZZond is ook te lezen op zorgzekerheid.nl

Wilt u reageren?

Zorg en Zekerheid, t.a.v. Redactie GeZZond, Postbus 400, 2300 AK Leiden. Telefoon (071) 5 825 825, zorgzekerheid.nl, redactiegezzond@zorgzekerheid.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.

service

Volg ons via: [f](#) [t](#) [in](#) [You Tube](#)

Altijd in de buurt voor een advies op maat

- **zorgzekerheid.nl** snel en gemakkelijk
- **(071) 5 825 825** op werkdagen van 8.00 tot 18.00 uur
- **Postadres** postbus 400, 2300 AK Leiden
- **zorgzekerheid.nl/contact** voor vragen en informatie
- **geZZondTeam (071) 5 825 828** wachtlijstbemiddeling en zorgvragen

MijnZZ

Via MijnZZ kunt u o.a. online declareren, uw gegevens raadplegen en uw eigen risico inzien en wijzigen.
zorgzekerheid.nl/mijnzz

Digitale nieuwsbrief

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

Zorgzoeker

Zoekt u een zorgverlener waar wij een contract mee hebben? U vindt deze op: zorgzekerheid.nl/zorgzoeker

Declareren

Via MijnZZ kunt u eenvoudig en snel online declareren. Maar u kunt de nota's ook naar ons opsturen. Zorg en Zekerheid, antwoordnummer 12030, 2300 VC Leiden. Verwerking binnen 5 werkdagen. Of maak gebruik van de Zorg en Zekerheid app.

Verzekeringswinkels

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

Extra open voor u op 17, 24 en 31 december van 10.00 tot 14.00 uur.

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

Rijdende verzekeringwinkel

Voor inwoners van plaatsen waar Zorg en Zekerheid geen verzekeringwinkel heeft, is er de rijdende verzekeringwinkel in:

- Aalsmeer • Hillegom • Leiderdorp • Mijdrecht • Nieuw Vennep • Noordwijk

PREMIE-INNING

Uw premie innen wij iedere laatste werkdag van de maand.

De exacte data zijn:

30-12-2016	30-06-2017
31-01-2017	31-07-2017
28-02-2017	31-08-2017
31-03-2017	29-09-2017
28-04-2017	31-10-2017
31-05-2017	30-11-2017
	29-12-2017

- Noordwijkerhout
 - Uithoorn
 - Vinkeveen
- Voor de exacte locaties en tijdstippen kijk op zorgzekerheid.nl/winkels

‘Het is hier klein maar fijn’

In ieder nummer neemt een lezer u mee naar een bijzondere plek. Jorian Lub (26) woont al drie jaar in het Heilige Geesthofje in Leiden. ‘Het is oorspronkelijk een hofje voor oude vrijsters. Nu wonen er nog steeds vrouwen, 23 in totaal. Ha, eigenlijk is er niet veel veranderd!’

Ik woon klein maar fijn, op 36 vierkante meter. Mijn buurvrouw en ik delen een droger en wasmachine om ruimte te besparen. De wasmachine staat bij mij, de droger bij haar.

Toch zou ze haar hofje niet willen verruilen. ‘Het is heerlijk om hier buiten te zitten met z’n allen. We eten vaak samen en zijn zelfs met een groepje op vakantie geweest.

Elk jaar stellen we het hofje ook open voor de Hofjesconcerten. Er is goede sociale controle hier: een tijd terug brak de buurvrouw haar been en moest ze een jaar revalideren. We deden afwisselend boodschappen voor haar en kookten kippensoep.’

Jorian staat vaak in de keuken, ze werkt namelijk als voedselstyliste. ‘Ook stileer en fotografeer ik interieur. Ik volg de seizoenen, dus daar horen bloemen bij. Elke zaterdag ga ik naar de markt voor een bos bloemen en fruit. Dat is gezond én het ziet er leuk uit op foto’s. Ik kan uren bezig zijn om alles er goed op te krijgen. Soms sla ik er een beetje in door: zo heb ik snijplanken waar je niet op mag snijden en theedoeken waar je niet mee mag afdrogen. Maar ja, ze zien er zo mooi uit.’

Port Betaald



Zorg en
Zekerheid

Postbus 400 2300 AK LEIDEN