

GeZond

DECEMBER 2017

- Wijzigingen in 2018
- Knie- en heupoperaties: zinnige en zuinige zorg in de regio

Zorg en
Zekerheid
deelt lees-
boekjes uit

Daniella:
'Lezen ontspant'



inhoud

Nummer 42, december 2017

VOLGENS
DE LEDEN-
RAAD

‘Originele boekjesactie’

Jan Pieter Ketel van de Ledenraad
las dit nummer vooraf en vertelt
wat hem opvalt.

‘De premiedaling, dat is een opvallend en goed nieuwtje in dit nummer. Daarmee bewijst Zorg en Zekerheid dat het de zaken op orde heeft, vind ik. Ik denk dat daarom relatief weinig mensen overstappen naar andere verzekeraars. Een andere reden daarvoor is de goede dienstverlening aan de telefoon en in de winkels. Fijn om te lezen dat je in de Leidse winkel persoonlijk contact kunt hebben met iemand van het geZZondteam. Zij doen onder meer zorgbemiddeling, een belangrijke service aan verzekerden. Daarnaast ontplooit Zorg en

Zekerheid goede initiatieven op het gebied van zorg en preventie. Het verhaal over knie- en heupoperaties in drie regionale ziekenhuizen is daar een voorbeeld van. De actie om leesboekjes uit te delen vind ik een unieke manier van klantenbinding. Heel origineel.’



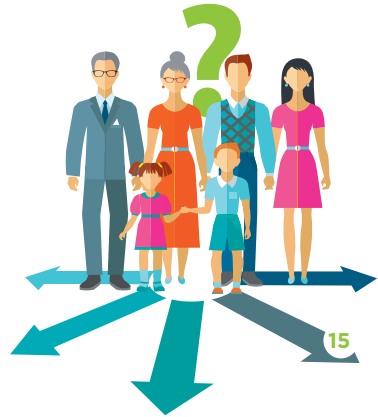
7



8



12



15

3
Mijn Wereld
Kort nieuws, agenda
en meer

7
In de Buurt
De lol van lezen

8
**Zorg en Zekerheid
deelt boekjes uit**

11
**Waarom de premie
daalt**

12
**Voorbeeld van zinnige
en zuinige zorg**

15
**GeZZondteam in de
winkel**

16
Wijzigingen 2018

18
GeZZond leven
Kruiden in de hoofdrol

19
Service
Handig om te weten

20
Dit ben ik

mijn
wereld



ZZ Circuit: lekker rennen

Het 23e seizoen van het Zorg en Zekerheid Circuit is 5 november gestart in Mijdrecht. Tot en met april 2018 kunt u meedoen aan acht hardloopwedstrijden in de Randstad. Kies voor de korte (5 km), midden (10 km) of lange (15 km, 10 EM of 21 km) afstand.

GeZZinsloop

Iedere loop heeft ook een GeZZinsloop van ongeveer 1 km voor de jeugd (4-12 jaar). Deelname aan de GeZZinsloop is gratis.

Inschrijven

Het Zorg en Zekerheid Circuit biedt afstanden voor beginners en gevorderden aan. Inschrijven kan via zorgenzekerheidcircuit.nl.



Tip!

Avondje uit? Bezoek eens een basketballwedstrijd van ZZ Leiden. Bestel kaarten via eredivisiebasketballeid.nl

Relatienummer vervangt Burgerservicenummer

In de correspondentie met u vermelden wij uw persoonlijke relatienummer in plaats van uw BSN. Uw polisblad voor 2018 is het eerste document waarop uw relatienummer vermeld staat. Op uw verzekeringspas staat nog wel uw BSN.

Extra openingstijden

In december zijn onze zes verzekeringswinkels op zaterdag 23 en 30 december extra geopend voor alle klanten. U bent op deze data tussen 10.00 uur en 14.00 uur van harte welkom in een van onze winkels. Wilt u graag wat privacy tijdens het gesprek? Dan kunt u gebruik maken van de spreekkamer. Moet u vanwege drukte even wachten? Pak dan gerust een kopje koffie of thee.

open



Tandzorg voor kinderen: broodnodig!

Te veel Leidse kinderen gaan niet naar de tandarts. Om dit te veranderen heeft Zorg en Zekerheid samen met de gemeente Leiden, tandartsen en de GGD, een actieplan gemaakt.

Van de Leidse kinderen tot vier jaar gaat ruim 26 procent niet naar de tandarts. Dat is een stuk hoger dan het landelijk gemiddelde. Veel ouders weten niet dat de tandarts voor hun kinderen gewoon in de basisverzekering zit. Als volwassenen moeten zij immers zelf een aanvullende verzekering afsluiten. Als ze die niet hebben en ook niet naar de tandarts gaan, blijkt in de praktijk dat veel kinderen ook niet komen. De gemeente Leiden benaderde tandartsen, de GGD en Zorg en Zekerheid om dit te verbeteren. Het leidde tot een actieplan om ouders uit te leggen hoe belangrijk het is met hun kind naar de tandarts te gaan en dat er geen kosten aan ver-

bonden zijn. Door kinderen aan de tandarts te laten wennen en regelmatig het gebit te controleren, kunnen (gebits-)problemen bij de kinderen voorkomen worden.

Door samen te werken met tandartsen en de GGD heeft Zorg en Zekerheid een goed beeld van de wijken waarin de problemen het grootst zijn. Daarom wordt gekozen voor een wijkgerichte aanpak, die binnenkort van start gaat.

Voor mensen die geen zorgverzekering of betalingsachterstand hebben, is er via de gemeente geld beschikbaar vanuit armoedebestrijding.

agenda

DECEMBER- MAART

Zondag 17 december
GRATIS ZWEMDAG

Zaterdag 23 december
**ONZE VERZEKERINGS-
WINKELS ZIJN EXTRA
OPEN VOOR U VAN 10.00
TOT 14.00 UUR**

Zaterdag 30 december
**ONZE VERZEKERINGS-
WINKELS ZIJN EXTRA
OPEN VOOR U VAN 10.00
TOT 14.00 UUR**

Zondag 7 januari
**EERSTE LOOP VAN 2018:
RUNNERSWORLD
NIEUWSJAARSLOOP**
(Leiden)

Zondag 28 januari
**UITHOORNS MOOISTE -
DE LOOP** (Uithoorn)

Iedere dinsdag
t/m 30 januari
**GEZZONDTEAM IN
WINKEL LEIDEN**

Zondag 11 februari
**DE HARDLOOPWINKEL
ROAD RUNNERSLOOP**
(Leiden)

Zondag 18 maart
DE VOORSCHOTENLOOP
(Voorschoten)



Tip!

Ga naar:
[zorgenzekerheid.nl/
initiatieven](http://zorgenzekerheid.nl/initiatieven) voor een
overzicht van hoe wij
samenwerken aan goede
zorg en gezondheid

Verplicht eigen risico niet omhoog

Het verplicht eigen risico is het bedrag dat u zelf betaalt voor zorg uit uw basisverzekering. Dit betekende in 2017 dat u de eerste € 385,00 aan zorgkosten zelf betaalde. De overheid heeft besloten het verplicht eigen risico met ingang van 1 januari 2018 te handhaven op € 385,00.

Handige uitlegvideo over het verplicht eigen risico

Welke zorg valt onder het verplicht eigen risico? Waarom moet ik dit 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 zorgenzekerheid.nl/eigenrisicovideo.



Declaratie indienen

Wilt u uw nota declareren? Dien deze snel en gemakkelijk online in. Dan verwerken we die binnen vijf werkdagen.

- in MijnZZ
 - via de Zorg en Zekerheid app
 - inleveren of in de brievenbus doen bij een van onze verzekeringswinkels*
 - opsturen per post* (postzegel nodig) naar:
- Zorg en Zekerheid,
Postbus 428,
2300 AK Leiden
- voor declaraties van vervoerskosten en declaraties buitenland downloadt u een declaratieformulier. Dit is te vinden op **zorgenzekerheid.nl/brochures**

** verwerking binnen vijf werkdagen is enkel mogelijk bij online indienen.*



Handig: digitaal polisblad

Wist u dat u uw polisblad ook digitaal kunt ontvangen? Dit is zo geregeld in MijnZZ. U heeft dan uw verzekeringszaken bij elkaar in uw Mijnomgeving. Hiervoor hebben we wel een geldig e-mailadres van u nodig, zodat wij u kunnen informeren als uw nieuwe polisblad digitaal voor u gereed staat. Een actueel e-mailadres wordt steeds belangrijker. Want in de loop van 2018 is het mogelijk meer correspondentie digitaal te ontvangen. U wordt hier uiteraard nog over geïnformeerd.

U regelt beide zaken snel en makkelijk:

- **Stap 1:** log veilig in met uw DigiD op **zorgenzekerheid.nl/mijnzz**
- **Stap 2:** vul in het beginscherm uw e-mailadres in
- **Stap 3:** klik vervolgens op 'Mijn gegevens' en wijzig onderaan het scherm de 'Verzendwijze polisblad' in 'digitaal'.

Betaalgemak: uw eigen risico in termijnen betalen

Rekening voor uw eigen risico of eigen bijdrage? Zoiets komt vaak onverwacht en ongelegen. Gelukkig kunt u het bedrag ook in termijnen betalen. Betaalgemak vraagt u gemakkelijk aan via zorgenzekerheid.nl/mijnZZ.



Geïnspireerd door de leescampagne van Zorg en Zekerheid (zie pag. 8) vragen we lezers naar hun liefde voor het geschreven woord.

De lol van lezen



Bladenman met kar

Ans van Rooyen (53) uit Oegstgeest

'Ik lees graag en veel, al sinds mijn kindertijd. Ik herinner me dat vroeger de bladenman met een kar vol bladen en boeken aan de deur kwam en dan mocht ik van mijn moeder soms een boek kopen. Heerlijk vond ik dat. De liefde voor lezen is altijd gebleven. Tegenwoordig lees ik graag romans van schrijvers als Connie Palmen, Arthur Japin of Elizabeth Strout. Ik ben ook lid van een boekenclub. Het mooie van lezen is dat je kennis maakt met andere mensen, andere gewoonten en andere omgevingen. Het vergroot je wereld. Ik stimuleer mijn kinderen veel te lezen, maar ze zijn inmiddels 15 en 14 en helaas geven games en mobiele telefoons veel afleiding. Hopelijk wordt dat straks minder.'



Woordenschat

Younes Moussatan (18) uit Leiden

'Ik las als kind niet zo graag, ik vond veel kinderboeken saai. Totdat een collega van mijn moeder *Het leven van een loser* aanraadde. Dit boek vond ik wél leuk. Het zijn kleine stukjes tekst met daartussen grappige tekeningetjes over een jongen die op school van alles meemaakt. Ik heb alle zes delen gelezen. Lezen is nog steeds niet mijn grootste hobby, maar ik vind het wel leuk om grappige, gekke, aparte boeken te lezen. Ik weet dat lezen belangrijk is voor je woordenschat. Dat is me vaak genoeg verteld op school en door mijn moeder. Ik probeer dus wel wat vaker te lezen, maar ik teken liever. Ik zit net op het Grafisch Lyceum en vind het erg leuk om te ontwerpen en te tekenen.'



Mannenleesclub

Walter de Groot (52) uit Noordwijkerhout

'Ik groeide op in een huis met een rijk-ge vulde boekenkast en dat was aan mij goed besteed. Ik viste er van alles uit: van *Arendsoog en Witte Veder* tot *De druiven der gramschap* en *In de ban van de Ring*. Het mooie van lezen is dat je weg kunt uit je eigen wereld en dat het leerzaam is. Ik lees bijvoorbeeld graag geschiedenisboeken in romanvorm, zoals *De Ondergang van de Batavia*. Ik ben lid van een leesclub, die bestaat uit zeven mannen van uiteenlopende leeftijden: de oudste is bijna 80 en de jongste 22. Ik heb mijn leespassie geprobeerd over te dragen op mijn kinderen, met wisselend succes. Mijn dochter leest veel en m'n twee zonen alleen af en toe.' ●



Lekker lezen Goed voor je!

Minder stress? Even geen mobiel?
Meer plezier ervaren op je werk? Dat kan door lekker iets te lezen. Lezen is goed voor lichaam en geest, blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Reden voor Zorg en Zekerheid om lezen te promoten via Six Minute Stories.

Even uit de waan van de dag ontsnappen. Dat kan door gedurende de dag of avond even een leesmoment te pakken. Lezers zijn empathischer, creatiever en kunnen beter samenwerken. Lezen verbetert de hersenactiviteit, vergroot je concentratie en het werkt ontspannend en rustgevend. Zomaar een greep uit de vele gunstige effecten van lezen. Maar lezen als vrijetijdsbesteding dreigt erbij in te schieten door de stressvolle, gehaaste levens, die we leiden, waarbij we geregeerd worden door onze smartphone. Gelukkig hoeft je je leven niet radicaal om te gooien om iets gelukkiger en meer ontspannen door het leven te gaan. Kleine veranderingen zoals regelmatig iets lezen, kunnen al voor een positief effect zorgen.

Six Minute Story

Zorg en Zekerheid ontwikkelt voortdurend initiatieven die de gezondheid positief beïnvloeden. Dit na jaar doen we dat door u gratis Six Minutes Stories



Daniella Dudink
uit Beverwijk
op Amsterdam
Centraal Station

'Goed idee om zo'n boekje met korte verhaaltjes uit te delen! Die lees je lekker weg, Zelf lees ik heel graag. Ik zit ik iedere dag wel in de trein, op weg naar school. Dan vind ik het heel fijn om even aan wat anders te denken dan school. Ik kan erg genieten van een momentje voor mezelf. Meestal lees ik artikelen op mijn telefoon of een ebook. Lezen verbetert je leervermogen en helpt je ook dingen voor werk of school beter te begrijpen. Daarom lees ik even iets voordat ik een toets heb. Het helpt om te ontspannen.'

Dit najaar liet Zorg en Zekerheid gratis boekjes uitdelen op de stations van Amsterdam CS, Haarlem, Hoofddorp en Leiden.



Heeft u een of meer van deze *Six Minute Stories* gelezen? Laat ons dan weten waar u het achterliet met: **#sixminutestories**

aan te bieden. Verschillende succesvolle en aansprekende schrijvers hebben een eigen *Six Minute Story* – een verhaal van zes minuten - op papier gezet. Vanaf 30 oktober gaf Zorg en Zekerheid elke week een nieuw gratis boekje uit en dat acht weken lang. Deelnemende schrijvers zijn: Pepijn Lanen, James Worthy, Lize Spit, Ernest van der Kwast, Aya Sabi, Raoul de Jong, Hanna Bervoets en Alma Mathijssen. De boekjes zijn uitgedeeld op station Amsterdam Centraal, Haarlem, Hoofddorp en Leiden en bij de bibliotheken in de grote steden. ●

Meer weten? Ga naar
sixminutestories.nl.



Positieve effecten van lezen

Lezen..... verbetert de hersenactiviteit

- vormt je persoonlijkheid
- vergroot je concentratie
- helpt tegen onzekerheid
- biedt ondersteuning bij ziekte
- helpt tegen dementie en depressie
- helpt je te ontspannen
- helpt om rust te vinden
- werkt stressverlagend en slaapverbeterend
- draagt bij aan gezondheid en geluk
- helpt ons contact te maken
- maakt ons socialer
- kan je leven compleet veranderen
- vergroot je woordenschat
- maakt je empathischer, creatiever en zorgt dat je beter kunt samenwerken

Premie daalt in 2018

Ondanks de stijgende zorgkosten heeft Zorg en Zekerheid ervoor gekozen de zorgpremie in 2018 te laten dalen. Ton van Houten, voorzitter van de Raad van Bestuur van Zorg en Zekerheid, licht dit besluit toe.

Hoe kan het dat ondanks stijgende zorgkosten de premie daalt?

'Zorg en Zekerheid kiest ervoor om over-reserves, geld dat niet nodig is om aan de verplichte financiële eisen van De Nederlandsche Bank te voldoen, via de premie terug te geven aan onze verzekerden. We doen dit stapsgewijs, om de premie zo stabiel mogelijk te houden. In de premie van 2018 geeft Zorg en Zekerheid €33 miljoen van de reserves terug. Dat komt overeen met € 87 per betalende verzekerde per jaar. We hebben geen winstoogmerk en zo lang het kan, blijven we dat doen. Daarom profiteren onze verzekerden in 2018 van een premiedaling.'

Hoe kan het dat de zorgkosten blijven stijgen?

'De overheid en het CPB hebben een forse stijging van de premie voorspeld. Dit komt enerzijds omdat het eigen risico gelijk blijft en anderzijds omdat we met zijn allen steeds meer gebruik maken van zorg. Er komen steeds betere en duurdere behandelmethoden en medicijnen bij, waardoor we snel weer beter én steeds ouder worden. Dat laatste drukt

enorm op de kosten voor thuiszorg en wijkverpleging. Inmiddels weten we bij Zorg en Zekerheid dat onze zorgkosten minder snel stijgen dan de overheid voorspelde. Dat komt vooral doordat er minder geld is uitgegeven aan ziekenhuiszorg en aan medicijnen.'

Wat doet Zorg en Zekerheid om de zorg betaalbaar en bereikbaar te houden?

'We maken scherpe inkoopafspraken met zorgaanbieders. Om onze onderhandelingspositie te versterken, doen we onderzoek naar de verhouding tussen prijs en kwaliteit. Bijvoorbeeld van hulpmiddelen en operatieve ingrepen. Die informatie gebruiken we in onze onderhandelingen met de zorgaanbieders. Daarbij focussen we ook op zinnige zorg: de juiste zorg op de juiste plaats. Veel zorg kan namelijk plaatsvinden bij de huisarts, fysiotherapeut, wijkverpleging of psycholoog. Verder kopen we gezamenlijk dure medicijnen in en stimuleren we innovatie in de zorg. En we investeren in preventie, bijvoorbeeld door samen te werken met gemeenten en het sociale domein.' ●



Ongeveer 92% van het premiegeld gaat al jaren direct naar de zorg.

huisartsenzorg
7%

farmaceutische zorg
11%

verpleging en verzorging
10%

mondzorg
2%

verloskundige zorg
minder dan 1%

ziekenhuiszorg
51%

paramedische zorg
2%

hulpmiddelen
3%

ziekenvervoer
2%

psychologische zorg
8%

revalidatie
2%

kraamzorg
1%

overige kosten
1%

zorg in buitenland
minder dan 1%



René Offers wandelt
weer pijnloos na
zijn knie-operatie



Zorg en Zekerheid 'beloont' zinnige en zuinige zorg

Drie regionale ziekenhuizen blinken uit in de behandeling van knie- en heupartrose. Daarom startte Zorg en Zekerheid dit jaar een pilot: patiënten hoeven bij behandeling in deze ziekenhuizen hun eigen risico niet aan te spreken. GeZZond ging op zoek naar achtergronden.

René Offers (73) uit Rijswijk is net terug van een heerlijke vakantie waarin hij klachtenvrij en met plezier heeft kunnen wandelen. Dat was tot voor kort niet vanzelfsprekend, want hij heeft jarenlang pijnlijke knieën gehad. Sinds kort loopt hij gelukkig weer prima, dankzij twee nieuwe kniegewrichten. Zijn rechterknie werd in 2015 geopereerd, zijn linkerknie afgelopen zomer. De eerste keer herstelde hij in no-time, de tweede keer duurde iets langer vanwege een ontsteking, een kwestie van pech. Maar die periode ligt nu achter hem. Het overkomt veel vijftigplussers: last van knieën of heupen, door slijtage. Bij een aantal is een combinatie van fysiotherapie en pijnstillers en eventueel gewichtsverlies genoeg om het euvel te bestrijden. Anderen redden het daarmee een tijd, maar soms is uiteindelijk toch een operatie noodzakelijk om het knie- of heupgewricht te vervangen. Dit komt steeds vaker voor, vanwege de toenemende vergrijzing. Omdat er kwaliteits- en kostenverschillen zijn, heeft Zorg en Zekerheid onderzocht hoe ziekenhuizen in de regio de behandeling van knie- en heupartrose aanpakken. Dit onder-

zoek wees uit dat het Amstelland ziekenhuis, Alrijne Ziekenhuis en het Haaglanden Medisch Centrum (HMC) uitblinken in patiëntgerichte en efficiënte aanpak bij de behandeling van knie- en heupartrose.

Veranderde patiëntbenadering

De knieoperaties van René Offers vonden plaats in het Haaglanden Medisch Centrum. Wat viel hem als patiënt op in de aanpak? 'Er is een enorme omslag gemaakt in de benadering van de patiënt. De arts oordeelt niet *over* je, maar kijkt samen *met* jou naar de beste aanpak. Je wordt goed meegenomen in het verhaal. Er is echt iets veranderd en dat is heel prettig.'

Rachid Mahdad is orthopedisch chirurg bij Alrijne Ziekenhuis en hij bevestigt dat in zijn ziekenhuis de benadering van de patiënt veranderd is. 'We gaan de dialoog aan met de patiënt en komen samen tot een behandelbesluit. Als arts ben ik specialist in mijn vak, maar de patiënt is wat betreft zijn lichaam specialist. We willen optimaal gebruikmaken van de kennis van beide partijen. Dat is een verschil met vroeger, toen artsen vaak handelden onder het motto "ik weet wat goed voor u is". De

verandering is niet alleen prettig, maar ook zin-
nig. Want de kans dat je de juiste zorg levert, is
daarmee groter.'

Niet altijd opereren

Juiste zorg betekent overigens niet dat iedere
verwijzing van de huisarts automatisch tot een
operatie leidt, waarschuwt Mahdad. 'Centraal
staat de beleving van de patiënt: waar heeft hij
last van en wanneer is het voor hem draaglijk?
De kernvragen zijn: hoe kunnen we je helpen en
wat kun je zelf doen? Soms zit de oplossing in
een combinatie van gewichtsverlies, oefenthera-
pie en pijnstilling. We zijn iets terughoudender
met operaties, want een operatie brengt altijd
een risico met zich mee. Als het niet nodig is,
dan opereren we liever niet.'

Als het toch tot een operatie komt, hanteren de
chirurgen in de drie genoemde ziekenhuizen bij
heupoperaties bij voorkeur de spiersparende
aanpak. Wouter Schaasberg, orthopedisch chi-
rurg in Ziekenhuis Amstelland: 'Je kunt de heup
bij een operatie via de zijkant, de achterkant of
de voorkant benaderen. Dat laatste – de zoge-
heten voorste benadering – heeft grote voorde-
len, omdat de spier niet wordt losgemaakt van
het bot. Daardoor heeft de patiënt minder pijn
na afloop, kan hij sneller het ziekenhuis verlaten
en verloopt de revalidatie sneller. Het niet los-
maken van spieren voorkomt ook mank lopen
na de operatie. Nog een voordeel: bij de voorste
benadering ligt de patiënt op de rug, zodat je
tijdens de ingreep de beenlengte beter kunt
controleren.'

Experiment

Omdat de drie ziekenhuizen zulke goede resultaten
met hun aanpak boeken, besloot Zorg en
Zekerheid tot een experiment. In 2017 vallen de
orthopedische behandelingen van knie- en heup-
artrose in deze drie ziekenhuizen niet onder het
verplicht eigen risico van € 385. Met andere
woorden: verzekerden van Zorg en Zekerheid
kunnen er terecht zónder dat ze hun verplicht
eigen risico hoeven aan te spreken. Deze pilot
wordt in 2018 verlengd.

Mooi nieuws, vindt ook René Offers. Hij is blij dat
operatie en revalidatie achter hem liggen. Hij ver-
heugt zich op nog meer fijne vakanties komend
jaar. 'Nu hoef ik niet meer met pijnlijke knieën
op terrasjes te wachten, terwijl mijn vrouw de
omgeving verkent. Ik kan zelf meewandelen.' ●



Vrije artskenkeuze

U besluit natuurlijk nog
steeds zelf naar welk zieken-
huis u gaat. Het is dus niet
verplicht een van deze drie
ziekenhuizen te bezoeken in
geval van een heup- of knie-
operatie. Alleen betaalt u in
andere ziekenhuizen dan
wel het eigen risico.

Oefentherapie

Nieuw: bij heup- of knie-
artrose worden vanaf
1 januari 2018 de eerste
12 behandelingen met
oefentherapie vanuit de
basisverzekering vergoed.
Deze vergoeding werd tot
nu toe vergoed vanuit de
aanvullende verzekering.

Andere specialist

Bezoekt u naast de orthopeed ook nog een andere specia-
list, binnen of buiten het ziekenhuis? Dan valt deze behan-
deling wel onder het eigen risico.

Meer weten?



[www.haaglandenmc.nl/specialismen/afdeling/
orthopedie-focuskliniek](http://www.haaglandenmc.nl/specialismen/afdeling/orthopedie-focuskliniek)



[www.ziekenhuisamstelland.nl/nl/patienten/
specialismen-en-afdelingen/orthopedie/](http://www.ziekenhuisamstelland.nl/nl/patienten/specialismen-en-afdelingen/orthopedie/)



www.alrijne.nl/ en
www.alrijneorthopedie.nl

Handig:

Elke dinsdag live zorgadvies in Leiden



Hebt u een dringende zorgvraag aan ons geZZondteam die u graag persoonlijk wilt voorleggen? Dat kan elke dinsdag in de Leidse verzekeringswinkel. Daar staan de zorgbemiddelaars van het geZZondteam klaar om uw zorgvragen te beantwoorden.

Hoe kan mijn dochter sneller terecht bij de kinderarts? Wat kan ik doen als ik mijn medicijnen vergeet mee te nemen op vakantie?

Hoe zit het met vergoedingen bij ernstig overgewicht? Zomaar een losse greep uit de vragen die de vier zorgbemiddelaars van het geZZondteam van Zorg en Zekerheid voorgeschiedt krijgen in de Leidse verzekeringswinkel. 'Sinds dit voorjaar hebben wij verzekerden met heel verschillende vragen op ons spreekuur gezien. Interessante, leuke, maar ook verdrietige verhalen kwamen voorbij', vertellen de zorgbemiddelaars die verzekerden met raad en daad terzijde staan. 'Vaak konden wij helpen door bijvoorbeeld een kortere wachttijd bij

een specialist in een ziekenhuis te regelen, of door de weg te wijzen in zorgland of door meer informatie te geven. Ze herinneren zich een bezoek van een meisje van 10 met haar ouders. Hun huisarts had hen verteld dat hun dochter ruim 1.90 meter zou worden. 'De ouders waren hiervan geschrokken en wilden graag snel een consult bij de kinderarts, maar de wachttijd was acht weken. Toen hebben wij overlegd met andere ziekenhuizen en konden de ouders tot hun opluchting uiteindelijk een afspraak regelen over anderhalve week.'

Zorg en Zekerheid heeft deze bezoekenmogelijkheid in de winkel als pilot geïntroduceerd om te kijken of er bij verzekerden behoefte is aan persoonlijk contact met een mede-

werker van het geZZondteam. De pilot loopt tot en met januari 2018. Hierna evalueert Zorg en Zekerheid de resultaten om te beoordelen of deze service een vervolg krijgt.

Het geZZondteam is tot en met 30 januari wekelijks op dinsdag van 10.00 – 17.00 uur in de Leidse verzekeringswinkel aanwezig. U kunt zonder afspraak binnenlopen. Daarnaast kunt u het geZZondteam altijd bereiken op werkdagen van 8.30 – 17.00 uur via telefoonnummer 071 582 58 28.

Een vraag via mail (gezzondteam@zorgenzekerheid.nl) of via zorgenzekerheid.nl/gezzondteam kan natuurlijk ook altijd. ●

Uw zorgverzekering in 2018

Per 1 januari 2018 voert de overheid enkele wijzigingen in uw basisverzekering door.

Daarnaast voert Zorg en Zekerheid veranderingen in de aanvullende verzekering door. GeZZond zet de belangrijkste wijzigingen op een rij.

- Wijzigingen basisverzekering -

Verzorging van minderjarigen vanuit de Jeugdwet naar verpleging en Verzorging

Als uw kind zorg nodig heeft die samenhangt met geneeskundige zorg (bijvoorbeeld hulp bij wassen en medicijnen innemen), dan is er vanaf 2018 recht op een vergoeding uit de basisverzekering. Deze vergoeding kwam in 2017 vanuit de Jeugdwet. De zorg die minderjarigen krijgen om zelf de algemene dagelijkse levensverrichtingen uit te voeren (bijvoorbeeld hulp bij eten en aankleden) blijft onder de Jeugdwet vallen.

Langdurige GGZ machtigingseis vooraf

Per 2018 is bij geestelijke gezondheidszorg voor verblijf in een GGZ-instelling voor het tweede en derde verblijfsjaar vooraf toestemming van Zorg en Zekerheid nodig. Deze machtiging regelt uw zorgverlener voor u.

Uitbreiding zittend ziekenvervoer bij oncologische behandelingen

Oncologiepatiënten die behandeld worden met immuuntherapie ontvangen in 2018 een vergoeding voor het zittend ziekenvervoer van en naar de behandeling. Deze vergoeding was tot nu toe niet aanwezig.

Niet-gecontracteerde zorg bij wijkverpleging en Eerste lijnsverblijf (ELV)

Kiest u in 2018 voor een zorgverlener waarmee wij geen contract hebben, dan krijgt u 75% van het in de markt gebruikelijke tarief vergoed bij de Zorg Gemak Polis en Zorg Zeker Polis. Deze vergoeding was 75% van het Wmg-tarief (Wet marktordening gezondheidszorg). De vergoeding van niet-gecontracteerde zorg is in 2018 met deze aanpassing lager dan in 2017. De voorwaarden, om voor vergoeding in aanmerking te komen, worden aangescherpt. Dat betekent dat een gekwalificeerde verpleegkundige de indicatie stelt en ook de zorg verleent.

Oefentherapie bij artrose aan heup- en kniegewicht

Patiënten met artrose aan de heup- en kniegewrichten krijgen vanaf 1 januari 2018 de eerste 12 behandelingen oefentherapie vergoed. Deze vergoeding valt onder het eigen risico van de basisverzekering. Deze vergoeding werd tot nu toe vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Geneesmiddelen

Zorg en Zekerheid stimuleert apothekers om geneesmiddelen te verstrekken die niet onnodig duur zijn. Per 2018 heeft u binnen een groep van onderling uitwisselbare geneesmiddelen (op werkzame stof, sterkte en vergelijkbare toedieningsvorm) recht op het geneesmiddel met de laagste prijs of een geneesmiddel dat maximaal 3% duurder is dan dat. Dit kan in enkele gevallen tot gevolg hebben dat u van uw apotheker een ander medicijn krijgt. Dit medicijn heeft uiteraard dezelfde werkzame stof die uw arts heeft voorgeschreven.

- Veranderingen in uw aanvullende verzekering -

Hebt u een aanvullende verzekering? Dan kunnen deze veranderingen van belang voor u zijn.

Tandheelkundige hulp aan verzekerden tot 18 jaar

Verzekerden tot 18 jaar krijgen orthodontie vergoed vanuit de verstrekking orthodontie. Orthodontiebehandelingen worden per 1 januari 2018 niet meer vergoed vanuit tandheelkundige hulp tot 18 jaar.

Maximale vergoeding voor orthodontie tot 18 jaar verlaagd bij AV-Top en AV-GeZZin

Voor behandelingen die in 2018 starten, wordt bij de AV-GeZZin maximaal € 1.750,00 vergoed van de orthodontiekosten en bij de AV-Top € 1.500,00. Dit is € 250,00 lager dan in 2017. Deze verlaging geldt niet voor verzekerden die al in 2017 gebruik maken van de orthodontievergoeding.

Röntgendiagnostiek en mondhygiëne aanpassing

De kosten voor mondhygiëne en röntgenfoto's worden in 2018 voor 85% tot het maximum bedrag per kalenderjaar vergoed als u een AV-Totaal heeft. Voor de andere hiernaast genoemde aanvullende verzekeringen krijgt u 75% tot het maximum bedrag per kalenderjaar vergoed. Deze vergoeding was 100% tot het maximum bedrag. De restricties van maximaal 30 minuten vergoeding voor mondhygiëne en maximaal € 35,00 vergoeding voor röntgenfoto's vervallen in 2018 voor de hiernaast genoemde aanvullende verzekeringen.

Elektrische epilatie

Maakt u in 2018 voor het eerst gebruik van elektrische epilatie dan krijgt u bij de AV-Totaal en AV-Cum Laude voor de duur van uw verzekering maximaal € 800,00 vergoed. Dit was € 1.500,00 in 2017. Voor de overige hiernaast genoemde aanvullende verzekeringen krijgt u maximaal € 600,00 van uw kosten vergoed. Dit was € 1.100,00 in 2017. Maakt u al gebruik van de vergoeding, dan blijft voor u de maximum vergoeding ongewijzigd.

AV-Gemak	AV-Basis	AV-Sure	AV-Standaard	AV-GeZZin Compact	AV-Top	AV-Plus	AV-geZZin	AV-Totaal	AV-Prima *	AV-Master *	AV-Cum Laude *
—	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	✓	✓
—	—	—	—	—	✓	—	✓	—	—	—	—
—	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	—	—	—
—	—	—	—	—	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

*Deze aanvullende verzekeringen gelden voor bepaalde collectiviteiten.

Voor meer informatie of een compleet overzicht gaat u naar zorgnazeekerheid.nl/veranderingen2018

Krachtige kruiden

Met de feestdagen en de koude wintermaanden voor de deur zet GeZZond winterse kruiden in het zonnetje.

Kruiden zijn (verse) bladeren, vruchten of zaden van kruidachtige planten die groeien in een gematigd klimaat. Denk aan peterselie, selderij, lavas en basilicum. Of aan karwijzaad, mosterdzaad en jeneverbes. Specerijen zijn sterk geurende, of scherp smakende gedroogde delen van planten uit tropische landen. Gember en geelwortel bijvoorbeeld, zijn specerijen gemaakt van plantenwortel. Voorbeelden van specerijen van vruchten en bloemen zijn kruidnagel, nootmuskaat, peper, paprika en vanille. Kaneel is gemaakt van schors.

Wanneer noem je een kruid of specerij winters? Wanneer deze een verwarmend effect hebben en het innerlijke spijsverteringsvuurtje doen oplaaien. De verwarmende kruiden en specerijen hebben vaak een pittige, zoete of scherpe smaak. Voorbeelden zijn: fenegriek, cayennepeper, kaneel, gember, kardemom, knoflook, komijn etc. Je kunt in de keuken verse of gedroogde kruiden of specerijen gebruiken. Ze geven gerechten meer smaak en zijn heel geschikt om zout mee te vervangen. Om de geur en smaak van kruiden goed tot hun recht te laten komen, is timing belangrijk: voeg het kruid op het juiste moment toe aan je gerecht. Kruiden met



harde bladeren, zoals laurier, tijm en rozemarijn, geven hun smaak pas af als ze enige tijd warm zijn. Voeg deze dus aan het begin toe. Kruiden met zachte bladen, zoals basilicum, bieslook,

peterselie en koriander, geven snel hun smaak af. Voeg ze pas toe vlak voordat je het gerecht opdient. Specerijen, zoals peper, knoflook en kruidnagel kun je het beste meebakken. ●

recept

Zelf een (verwarmend) kruidenmengsel maken voor door de nasi

Benodigdheden

- 1 teentje knoflook
- scheutje ketjap
- 1/4 theelepel chilipoeder
- 1 theelepel komijn
- halve theelepel gedroogde kurkuma
- halve theelepel gedroogde gember
- halve theelepel gedroogde koriander

Bereiding

Bereid de nasi zoals je dat gewoonlijk ook doet. In de tussentijd pers je het teentje knoflook en meng je alle ingrediënten door elkaar in een bakje. Als het tijd is om de kruidenmix toe te voegen, dan voeg je bovenstaand recept toe en bak je dit lekker mee.

Klanten panel



Onderzoek 'Gezond leven'

De activiteiten van Zorg en Zekerheid op het gebied van gezondheid blijken goed bekend bij het klantenpanel en worden op prijs gesteld, zo bleek uit onderzoek. Bijna 800 klantenpanelleden namen in oktober deel aan dit onderzoek. Zij spraken vooral hun waardering uit voor de volgende activiteiten die Zorg en Zekerheid organiseert:

- Sportactiviteiten
- Jongeren op Gezond Gewicht (JOGG)
- Trainingsprogramma's die vanuit de aanvullende verzekering worden vergoed
- Gezonde Zorg, Gezonde Regio

Een aantal initiatieven van Zorg en Zekerheid, zoals onze samenwerking met huisartsen en gemeenten, is minder goed bekend bij de panelleden. Wel vinden zij het geloofwaardig dat Zorg en Zekerheid zich inzet voor een gezondere samenleving.

! Wilt u deelnemen aan ons klantenpanel? Hier kunt u uw mening geven over onze dienstverlening 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 Majo van der Meijden, Jetteke Sjouke en Joke van Rooyen (Maters & Hermens Journalistiek, Leiden). **Tekst** Maters & Hermens Journalistiek en Zorg en Zekerheid.

Vormgeving Maters & Hermens 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

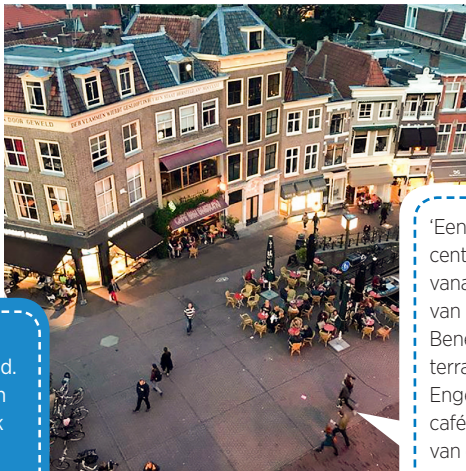


Jacques Kranenveld

Onze regio heeft zoveel te bieden. Laat u inspireren door schooldirecteur Jacques Kranenveld. Hij maakt fietstochten in de polder, is een rasechte Leidenaar, kijkt graag basketbal en is trots op zijn school.



'In de zomer zit ik elk weekeinde op de fiets. Ik maak tochten door de polder of langs het strand. Voor het eerst heb ik dit jaar enkele tochten van honderd kilometer gemaakt. In de winter doe ik aan Super Cycle Power in de sportschool. Je fietst dan in het ritme van je hartslag. Zo hou je het langer vol en ga je niet in het 'rood' zitten.'



'Een foto van het centrum van Leiden, vanaf het dakterras van Hudson's Bay. Beneden zie je het terras van Café Van Engelen, mijn stam-café. Ik geniet enorm van deze stad. Ik heb op Instagram veel foto's van het Singelpark, een mooi initiatief. Ik ben donateur, want ik woon vlakbij het Singelpark, bij de Morspoort.'



'Ik ben schooldirecteur van de opleiding Commerciële Economie van het ROC Mondriaan in Den Haag. Naast Instagram twitter ik over dingen waar ik trots op ben met #trotsopmbo. Van diploma's die leerlingen behalen tot presentaties die ze doen. Het MBO is de hoeksteen van de bedrijven, zonder hen dondert de wereld in elkaar. Op de foto zie je studenten van onze school die een onderneming zijn begonnen, proostend tijdens hun aandeelhoudersvergadering.'



'Elke thuiswedstrijd sta ik bij ZZ Leiden digitaal kaartjes te knippen. Ik scan ze met mijn iPhone. Ik kijk alle thuiswedstrijden van ZZ Leiden en ga ook naar uitwedstrijden van de play-offs. Vroeger heb ik bij BS Leiden gebasketbald. Nee, ik was geen groot talent, maar vond het leuk om te doen.'

Port Betaald



Postbus 400 2300 AK LEIDEN