

geZond



MAART 2016

- Mee op reis: 111-formulier en/of EHIC
- Leiden vier jaar JOGG-gemeente
- Heel veel klantvoordeel

Verpleegkundige Jenny over zorg wanneer het einde nadert:

‘Spreek je wensen uit’

inhoud

8

ALS HET EINDE
NADERT...
palliatieve zorg



11

VAKANTIEPLANNEN?
Dit mag u niet
vergeten!



14

EEN OVERZICHT
VAN ONZE
klantvoordelen



En verder

- 3** GeZZond op het werk
- 4** Mijn wereld
- 7** In de buurt
- 18** Hap
- 19** Service
- 20** Mijn Stek

Colofon

GeZZond wordt viermaal per jaar 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 & Hermesen Journalistiek, Leiden).

Tekst Maters & Hermesen Journalistiek en Zorg en Zekerheid.

Vormgeving Marjolijn Schoonderbeek (Maters & Hermesen 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.

Mensen redden is topsport

Bestuurslid Pieter Kersten van de Noordwijkse Reddingsbrigade stuurt 'zijn' vrijwilligers in blakende conditie het strand op. 'Soms ben je urenlang met een zoektocht bezig.'

E lke strandwacht krijgt een intensieve opleiding, met fitheidstesten. We leiden ze zo goed mogelijk op, zodat ze situaties herkennen waar gevaar dreigt. Hoe ga je om met hoge golven, staat er een sterke stroming in zee? Dat kun je iemand goed leren. Daarnaast bieden we vrijwilligers iedere dinsdagavond de mogelijkheid tot conditieswemmen. En iedereen krijgt korting om te fitnessen. Strandwachten dragen zwemvesten en beschermende kleding, om onderkoeling te voorkomen. Je hebt immers te

maken met kou, water en moet soms lang staan. Maar er is ook aandacht voor de posten op het strand, die met de boot communiceren. We zorgen goed voor ze, door koffie te schenken en voor eten te zorgen. Want je bent soms urenlang met een zoektocht bezig. Ook in de werkplaats, waar de vrijwilligers onderhoud aan het materiaal plegen, zorgen we voor werkschoenen, veiligheidsbrillen en gehoorbescherming. Veilig en goed materiaal is heel belangrijk. De laatste jaren zijn de rescueboards in zwang geraakt, een surfplank om reddingen mee uit te voeren. Daarmee kun je snel bij het slachtoffer komen en je kunt het slachtoffer erop leggen. Zo verminder je het risico op verdrinking.' ●

In het kort

SPORT: 'Ik houd van zwemmen, vooral borstcrawl. Vroeger heb ik nog Nederlandse kampioenschappen gezwommen. Daarnaast zwem ik graag recreatief met mijn kinderen, Calvin (11) en Quint (5).'

REDDINGSBRIGADE: 'Ik ben bestuurslid, in de zomer loop ik af en toe wacht als strandwacht. Daarnaast ben ik schipper en mag ik op onze reddingsboten varen.'



reddingsbrigadenoordwijk.nl



Leiden Marathon 2015

TK Challenge:

Hardlopen voor hospice Issoria in Leiden

Met zoveel mogelijk hardlopers € 142.195,00 ophalen voor Hospice Issoria, dat wil advocatenkantoor TeekensKarstens bereiken met de TK Challenge. Dit is een community van hardlopers die deelnemen aan verschillende hardloopevenementen en andere business en netwerkevents, om daarbij zoveel mogelijk geld op te halen voor het goede doel.

Knipoog

Deelnemers van de hardloopcommunity zijn medewerkers, cliënten en relaties van TK. Maar ook u kunt meedoen! Als hardloper doet u een aantal keer mee aan de events waarbij

de community aanwezig zal zijn. Elke individuele deelnemer kiest zelf zijn of haar afstand, maar committeert zich wel aan het werven van een bedrag aan donaties voor Hospice Issoria. Om de knipoog naar de marathonafstand door te trekken is het streefbedrag per deelnemer € 421,95. Maar als u dit bedrag niet haalt, is dat geen probleem. Ieder bedrag is welkom.

Doet u mee

Medewerkers van Zorg en Zekerheid hebben zich al opgegeven voor de TK Challenge. Wilt u ook meedoen? Ga naar tkchallenge.nl. Bij aanschaf van een hardloopshirt (€ 49,95) kunt u meedoen aan drie wedstrijden:

de Singelloop, de Leiden Marathon en een wedstrijd naar keuze. Via een eigen profielpagina op tkchallenge.nl, kunt u zich laten sponsoren door familie, vrienden en/of collega's. Kies voor één van de hieronder genoemde lopen in Nederland.

Wanneer kunt u lopen?

6 maart CPC Loop

15 april Singelloop

22 mei Leiden Marathon

18 september Dam tot Damloop

16 oktober Amsterdam Marathon

agenda MRT-JUN

19 maart
**JOOP ZOETEMELK
CLASSIC**

20 maart
**DE VOORSCHOTENLOOP
& GRATIS ZWEMDAG**

3 april
KLANTENDAG
bij Naturalis
& **BRAASSEMLOOP**
in Roelofarendsveen

11 april
MIJZZ SPREEKUR
in winkel Leiden

17 april
DE OMLOOP
van Noordwijkerhout

17 mei
MIJZZ SPREEKUR
in winkel Alphen aan den Rijn

21 en 22 mei
LEIDEN MARATHON

11 juni
KIPPENLOOP
in Katwijk

Juni-september
**DIVERSE
BUITENSPEELDAGEN**

 voor meer informatie over de agenda: zorgenzekerheid.nl/ activiteiten of volg en like ons op Facebook: [facebook.com/zorgenzekerheid](https://www.facebook.com/zorgenzekerheid)

Gezocht:

Jongeren
voor ons
klantenpanel
Zie ook pag. 17



Wie doet er mee aan MijnZZ inloopspreekuur?

Wilt u graag gebruik maken van MijnZZ, maar wilt u daarbij graag persoonlijke begeleiding? Bezoek dan in april de MijnZZ inloopspreekuren in onze winkels.

Hoe moet ik MijnZZ downloaden, waar vind ik informatie en hoe kan ik wijzigingen doorvoeren? Dit zijn vragen die veel verzekerden hebben over MijnZZ, de persoonlijke, digitale omgeving waarin u uw persoonlijke- en declaratiegegevens kunt inzien en wijzigingen aan ons kunt doorgeven*. Het MijnZZ inloopspreekuur is bedoeld om u en andere verzekerden in onze verzekeringswinkels persoonlijk wegwijs te maken in MijnZZ. In iedere winkel houdt Zorg en Zekerheid een ochtendsessie van 10.00 tot 12.00 uur. U kunt hiervoor uw eigen laptop meenemen, maar in de winkel is ook een laptop aanwezig. Onze medewerkers

beantwoorden ter plekke graag uw vragen over MijnZZ.

Interesse?

Meld u dan online aan via www.zorgenzekerheid.nl/inloopspreekuurmijnzz of bel op werkdagen tussen 8.00 en 18.00 uur op (071) 5 825 825. Voor de data, zie de agenda hieronder.
** geldt voor verzekerden vanaf 16 jaar.*



Agenda inloopspreekuur

11 april Leiden

17 mei Alphen aan den Rijn

14 juni Amstelveen

7 juli Hoofddorp

29 augustus Katwijk

15 september Lisse

Ledenraad evalueert digitaal jaarverslag 2014

Leden van onze Ledenraad beoordeelden met verzekerden aan de hand van vragen het digitale jaarverslag van Zorg en Zekerheid. Deze vragen gingen onder meer over de vindbaarheid van de informatie, de navigatie in het document en de duidelijkheid van de inhoud. Ook is de deelnemers gevraagd wat verbeterd zou kunnen worden. Deze aanbevelingen nemen we mee bij de samenstelling van het jaarverslag 2015. Transparantie – ook in de financiële verantwoording – hebben we hoog in het vaandel staan. Zodat wij u altijd van goede informatie kunnen voorzien.



mooi meegenomen!

Festivalgangers opgelet: **25% voordeel op oordoppen**

Het festivalseizoen staat voor de deur en de oren van festivalbezoekers krijgen het weer zwaar te verduren. Om jongere verzekerden te wijzen op het belang van gehoorbescherming, biedt Zorg en Zekerheid in de verzekeringswinkels een gratis gehoorcheck voor festivalgangers en concertbezoekers.

Harde muziek tijdens het uitgaan in discotheken of bij festivals kan gehoorschade veroorzaken. Het gebruik van oordoppen kan dit voorkomen.

Audicien Schoonenberg Hoor-

comfort voert op verzoek van Zorg en Zekerheid gehoorchecks uit, geeft advies en levert op maat gemaakte gehoorbeschermers voor muziek. Deze kunt u tijdens de actieperiode met 25% korting aanschaffen. Dat geldt ook voor de oordoppen Pro Activ Music.

Actie

De actie loopt van maandag 11 april tot en met vrijdag 22 april in de verzekeringswinkels van Zorg en Zekerheid.

Meer informatie over deze actie en de voorwaarden vindt u in onze winkels of op zorgenzekerheid.nl.

Nabestaandencafé

Het Nabestaandencafé is een bijzonder initiatief. De locatie is theehuis Veldheim op begraafplaats Rhijnhof, Leiden. Sinds januari vindt dit zondagmiddagcafé om de maand, tussen 14.30 en 16.00 uur plaats op de tweede zondag. Meer weten? Neem contact op met: info@nabestaanden-caféLeiden.nl.

mooi meegenomen!



€10 korting op entree attractiepark Duinrell

Tegen inlevering van deze kortingsbon en op vertoon van uw verzekeringspas krijgt u bij de kassa van Duinrell € 10,- korting per persoon op de de entreetijds van Attractiepark Duinrell, inclusief onbeperkt Tikibad.

Voorwaarden:

- De korting is geldig van 25 maart t/m 30 juni 2016
- Maximaal vier personen per kortingsbon
- Niet geldig in combinatie met andere acties/kortingen/e-tickets
- Niet inwisselbaar voor contant geld
- Kijk voor openingstijden en veiligheidsregels op www.duinrell.nl
- Alleen geldig op vertoon van de ZZ verzekeringspas



Stel jij je oren regelmatig bloot aan harde muziek?



Zanger

Tijn Schelling (15) uit Leiden

'Samen met vier andere jongens zit ik in de Leidse band Christopher's Soul. Ik ben de zanger en we spelen covers, maar nemen ook eigen werk op. Zondags repeteren we. We maken veel lawaai. Na een tijdje wennen je oren aan het harde geluid; het klinkt minder hard. Daar maakte ik me zorgen om. Daarom heb ik een half jaar geleden op maat gemaakte oordoppen gekocht voor € 150,-. Daarna had ik geen last meer van oorsuizen, het was dus de moeite waard. Laatst was ik bij een muziekwinkel om een orgel te kopen. De eigenaar, 60 jaar, had ook zijn hele leven muziek gemaakt. En, zoals bij veel muzikanten gebeurt, was zijn gehoor flink achteruit gegaan.'



Oordoppen

Marinke van Rooyen (19) uit Noordwijkerhout

'Ik kom regelmatig op plekken waar de muziek heel hard staat, in kroegjes, op feestjes of bij festivals. Ik snap op zich wel dat de muziek zo hard staat, dan beleef je het toch anders, intenser. Ik heb er meestal niet zo'n last van. Vooral buiten niet, want dan kun je makkelijker een rustig plekje zoeken. Maar ik was een keer in Ziggodome en daar stond de muziek wel heel hard. Gelukkig delen ze tegenwoordig bij concerten oordoppen uit. Dat vind ik een goed initiatief. Ik moet eerlijk zeggen dat ik soms vergeet ze in te doen. Dan heb ik na afloop last van een piep in mijn oren, maar dat is na een dag over.'



Koptelefoon

Mark ter Heide (16) uit Voorschoten

'Ik luister elke dag naar muziek op mijn mobieltje met een koptelefoon. En soms doe ik "oortjes" in. Het volume staat vaak iets boven de helft, zo'n zestig tot zeventig procent. Of dat schadelijk is? Mijn moeder zegt van wel. Ze roept soms wel eens naar boven als ik studeer. Als ik het niet hoor, zegt ze: je koptelefoon staat te hard. Maar ik heb geen piep erna in mijn oren. Ik weet dat je niet te lang harde muziek moet luisteren. Meestal doe ik dat maar een half uurtje per dag. Maar dat doe ik omdat m'n oren snel warm worden door de koptelefoon. Een geluk bij een ongeluk.'



Meepraten over dit onderwerp?
Ga naar de Facebookpagina van Zorg en Zekerheid



Verpleegkundige
Jenny van der Gugten

Op weg naar een beter einde

De meeste mensen willen, als het zover is, graag thuis in hun eigen vertrouwde omgeving sterven. Helaas gebeurt dit vaak niet. Dat kan anders, vinden zowel Zorg en Zekerheid als zorgprofessionals. En dus werken ze gezamenlijk aan verbeterde palliatieve zorg.

70% van de Nederlanders willen als het einde nabij is graag thuis sterven, echter slechts 30% overlijdt thuis. Soms kan het niet anders, maar vaker wel.

Miranda Heemskerk is palliatief verpleegkundige in het palliatieve team van het Alrijne Ziekenhuis. Zij kan zowel door patiënten als door artsen geraadpleegd worden wanneer een terminale patiënt vanuit het Alrijne Ziekenhuis naar huis, naar een hospice of naar een verpleeghuis gaat. Miranda: 'Ik stimuleer de patiënt zelf de regie te nemen. Dit begint met het durven nadenken over de laatste periode. Daarbij geldt dat er veel meer kan dan je denkt.'

Openhartig spreken

'Als de arts eenmaal duidelijk heeft uitgesproken dat behandeling in het ziekenhuis niet leidt tot genezing, dan kunnen zorgverleners samen met de patiënt openhartig spreken over de plek waar de patiënt de laatste periode van het leven wil verblijven. Maar dan moet de zorg op de plek waar de patiënt heen gaat, bijvoorbeeld thuis, goed geregeld zijn. Er moeten

duidelijke afspraken worden gemaakt over welke behandelingen of ingrepen een patiënt wel en niet wil. Ik denk samen met de patiënt ook alvast na over eventuele 'panieksituaties' die kunnen ontstaan, zoals een onverwachte ziekenhuisopname. De meeste onverwachte ziekenhuisopnames van terminale patiënten vinden 's nachts en in het weekend plaats. Wanneer er goede afspraken zijn gemaakt, die duidelijk raadpleegbaar zijn in het patiëntendossier, kan elke zorgverlener op elk moment rekening houden met de wensen van de patiënt. Daarbij moet duidelijk zijn voor de patiënt bij welke zorgverlener hij of zij met welke vragen terecht kan, zodat je eventuele paniek kunt voorkomen.'

Goede palliatieve zorg (de zorg voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn en nog minder dan een jaar te leven hebben) valt of staat dus met goede afspraken. De zorg is bedoeld om het lijden zoveel mogelijk te verminderen, en om de patiënt nog te laten genieten van het leven, voor zover dat nog mogelijk is.

Gedeelde zorg

Palliatieve zorg is bij uitstek gedeelde zorg. Een team van hulpverleners staat rond de patiënt, zoals de huisarts, de verpleegkundige, andere zorgprofessionals, en de vrijwilliger en de mantelzorger. 'Palliatieve zorg kan heel goed thuis geboden worden, als het goed is geregeld. De huisarts en thuiszorg kunnen professionele zorg aan huis bieden, van eenvoudige verzorging tot gespecialiseerde (terminale) verpleging', aldus Miranda. Er zijn steeds meer (technische) mogelijkheden waardoor zorg thuis mogelijk is, zoals de inzet van een zuurstofapparaat en morfinepomp.

Uit onderzoek blijkt dat investering in goede palliatieve zorg de kwaliteit van zorg enorm verbetert. Mede daarom

Jenny:
'Het is belangrijk laatste wensen uit te spreken'

is het overheidsbeleid erop gericht dat mensen in de terminale fase kunnen sterven op hun plek van voorkeur. Zo heeft de overheid een Nationaal Programma Palliatieve zorg laten ontwikkelen, waarvan het doel is dat in 2020 iedere burger mag rekenen op goede palliatieve zorg op de juiste plaats, op het juiste moment en met de juiste zorg en ondersteuning. Binnen dit programma is aandacht voor de duurzame samenhang tussen praktijk, onderzoek en onderwijs.

Jaar van de palliatieve zorg

Ook Zorg en Zekerheid draagt bij aan verbeteringen in de palliatieve zorg, zodat mensen in de laatste levensfase thuis kunnen overlijden, als dat hun wens is. Annette Zwart, adviserend geneeskundige bij Zorg en Zekerheid: 'Zorg en Zekerheid heeft dit jaar uitgeroepen tot Jaar van de Palliatieve Zorg. We streven ernaar samen met onze zorgpartners goede palliatieve thuiszorg mogelijk te maken. Juist voor mensen in hun laatste levensfase wil je dat die zorg goed geregeld is. Daarom vergoeden we sinds 1 januari 2016 bijvoorbeeld palliatieve telefonische consultatie. Deze maatregel maakt het voor de huisarts gemakkelijker een specialist te raadplegen bij de zorg voor een palliatieve patiënt. Ook kunnen huisartsen ondersteund worden door organisaties als REOS (organisatieadviesbureau voor de zorg en het sociaal domein) en Transmuralis bij het opzetten van palliatieve eerstelijnsnetwerken in de regio.'

Palliatieve overdracht

Maaïke Scheffer is netwerkcoördinator palliatieve zorg bij Transmuralis (een samenwerkingsverband tussen verpleeg- en verzorgingshuizen, thuiszorg, ziekenhuizen, revalidatiezorg en GGZ in Zuid-Holland Noord). 'Om tegemoet te komen aan wensen van palliatieve patiënten, moeten zorgverleners kennis hebben van het netwerk; ze moeten weten wie wat



Miranda Heemskerck (links) en Maaïke Scheffer

doet en welke mogelijkheden er zijn. Ook moeten ze met de patiënt bespreken wat zijn of haar persoonlijke wensen zijn in de laatste levensfase. Hiermee kunnen de zorgverleners helpen de patiënt de regie te laten nemen. Eveneens is samenwerking tussen zorgverleners erg belangrijk in deze fase. Ons netwerk ondersteunt hen daarbij, bijvoorbeeld via opleidingen en trainingen en door ontmoetingen tussen zorgverleners onderling te regelen, zodat ze kennis en ervaring over palliatieve zorg kunnen uitwisselen en afspraken kunnen maken. We doen ook kwaliteitsprojecten, zoals de ontwikkeling van de palliatieve overdracht van het ziekenhuis naar de thuissituatie, waarin staat wat artsen en verpleegkundigen hebben besproken met de patiënt. Daarbij kun je denken aan afspraken over de plaats van sterven, al dan niet reanimeren en het gebruik van antibiotica.'

Laatste wensen

Jenny van der Gugten is coördinerend verpleegkundige bij thuiszorgorganisatie Care2all in Leiden en heeft ruime ervaring met palliatieve thuiszorg. Ze kent het grote belang van de afspraken waarnaar zowel Miranda als Maaïke verwijzen. Ook zij doet haar werk bij mensen thuis op basis van goed vastgelegde afspraken. Samen met een collega ontwikkelde

ze daarvoor een speciaal formulier (anamnese), met daarin bijvoorbeeld vragen over palliatieve zorg, over de medische kant, zoals pijn, benauwdheid en angst, maar ook vragen over zingeving en de wensen die een patiënt nog heeft en vragen aan en over mantelzorgers. 'Mensen zijn vaak terughoudend in het uitspreken van hun wensen, omdat ze het eng vinden deze aan te kaarten. Ze stellen zich afwachtend op en plaatsen de huisarts vaak nog teveel op een voetstuk. Maar, zoals Miranda al zei, het is voor een patiënt belangrijk de regie te pakken en laatste wensen uit te spreken. Ik zie in de praktijk dat wanneer dit gebeurt er rust komt en dat onzekerheid en de kans op paniek verminderen. Dan komt er ruimte voor andere zaken, zoals nadenken over de laatste levenswensen en het naderend afscheid. En dat is zo ontzettend waardevol, voor zowel de patiënt zelf, als de mensen om hen heen. Om daarin een rol te kunnen spelen, is voor mij het aller mooiste deel van mijn werk.' ●



Meer weten?

- www.zorgenzekerheid.nl/palliatieveconsultatie
- www.transmuralis.nl
- www.ongeneeslijk.nl



Vakantie- plannen smeden?

*vergeet uw EHIC of
111-formulier niet!*

Gaat u deze zomer met vakantie
naar het buitenland? Zorg ervoor
dat u uw verzekeringspas of
een 111-formulier meeneemt.

EUROPEAN HEALTH INSURANCE CARD



De pas is niet overdraagbaar en alleen geldig zo lang
de zorgverzekering voortduurt.

5 Date of birth

7 Identification number of the certificate

9 Expiry date



Anique gaat naar Spanje, Xenna naar Turkije. Hopelijk gaan ze een onbezorgde vakantie tegemoet, maar mocht er onverhoopt iets gebeuren waardoor medische zorg nodig is, dan is het fijn als de European Health Insurance Card (EHIC) of een 111-formulier in de koffer zit. Daarmee kunnen ze aantonen dat ze verzekerd zijn tegen ziektekosten.

EHIC

De EHIC is de achterzijde van uw verzekeringspas en is geldig in de volgende landen: Australië, België, Bulgarije, Cyprus (Griekse deel), Denemarken, Duitsland, Estland, Finland, Frankrijk (incl. Guadeloupe, Frans-Guyana, Martinique, Reunion, St. Pierre, Miquelon), Griekenland, Groot-Brittannië (incl. Gibraltar), Hongarije, Ierland, Noord-Ierland, IJsland, Italië, Kroatië, Letland, Liechtenstein, Litouwen, Luxemburg, Malta, Nederland, Noorwegen, Oostenrijk, Polen, Portugal, Roemenië, Slovenië, Slowakije, Spanje (incl. Ceuta en Melilla), Tsjechië, Zweden en Zwitserland

111-formulier

Gaat u met vakantie naar een van de volgende landen: Cyprus (Turkse deel), Bosnië, Herzegovina, Macedonië, Montenegro, Servië, Kaapverdië, Marokko, Tunesië of

Xenna van Steenberg (18) uit Zoetermeer

'Ik ben al een paar keer naar Turkije geweest met mijn ouders, maar ga nu voor het eerst samen met mijn vriend. We vliegen naar Marmaris en hebben in de buurt een hotel geboekt. We willen daar natuurlijk genieten van zon, zee, strand en terrassen. Maar we gaan er ook op uit om dingen te beleven. We willen bijvoorbeeld met een bootje langs en in de grotten van de rotsachtige kust varen. Dat lijkt ons superleuk. Het is best spannend om voor het eerst zonder mijn ouders met vakantie te gaan. We bereiden ons alvast een beetje voor door via internet allerlei dingetjes uit te zoeken. Zelf op vakantie gaan betekent ook zelf betalen. Gelukkig heb ik dankzij mijn bijbaantje daarvoor kunnen sparen. Hoe het precies

zit met de verzekeringen weet ik niet, maar we hebben wel voor de zekerheid een reisverzekering afgesloten.'



Turkije? Zorg er dan voor dat u een 111-formulier meeneemt. Hiermee toont u in het buitenland aan dat u verzekerd bent tegen ziektekosten.

Aanvraag 111-formulier

Voor het aanvragen van een 111-formulier kunt u, bij voorkeur minimaal één week voor vertrek, contact met ons opnemen. Wij vragen u om de naam van het land, de datum van vertrek en de datum van terugkomst en uw BSN. Wanneer u met spoed een 111-formulier nodig heeft, kunt u het beste langskomen in een van de verzekeringswinkels. Ook is het mogelijk om deze telefonisch aan te vragen via (071) 5 825 825 of via buitenland@zorgzekerheid.nl.

Het 111-formulier kan uitsluitend worden aangevraagd voor personen die bij Zorg en Zekerheid verzekerd zijn. Gaat u een 111-formulier ophalen voor iemand anders? Dat kan alleen op vertoon van een geldig legitimatiebewijs (paspoort, ID-kaart, rijbewijs, verblijfsdocument) van de verzekerde voor wie het formulier bedoeld is.

Meer weten?

Ga naar zorgzekerheid.nl en zoek op verzekeringspas

A woman with long brown hair, wearing a maroon cardigan over a white floral blouse and blue jeans, sits on a black suitcase. She is surrounded by various suitcases in shades of black, blue, and red, some stacked on shelves. She is looking upwards and to the right with a thoughtful expression. The background is a brightly lit store with more luggage.

Anique van Kooij (43) uit Leiden

'We gaan al in de meivakantie en onze bestemming is Zuid-Spanje. We hebben een huisje gehuurd in de buurt van Malaga. Bijzonder aan deze vakantie is dat mijn moeder, ze is 68, voor het eerst met ons gezin meegaat. Ook bijzonder is dat mijn dochters van 14 en 12 voor het eerst gaan vliegen. Daar kijken ze enorm naar uit. Verzekeringstechnisch hebben we alles supergoed geregeld. Mijn moeder heeft een chronische ziekte die ineens kan opspelen, dus we hebben onze verzekeringspakketten goed nagelopen. Zodat we niet voor verrassingen komen te staan als het onverhoopt niet doorgaat of als we eerder terug moeten. Maar alles gaat nu heel goed, dus daar gaan we niet van uit. We genieten van de voorpret en zijn aan het bekijken wat er te doen en te zien is in de omgeving. Er zijn leuke dorpjes, mooie steden, bergen, zee en strand in de buurt. En een zwembad naast het huis, tot groot plezier van de kinderen. We verheugen ons enorm op deze reis!'

Een compleet overzicht

Fijne klantvoor

Zin om iets leuks te gaan doen of lekker te bewegen?
Met uw verzekeringspas krijgt u voordeel.

SPORTEN EN BEWEGEN



Kinderen zwemmen gratis of met korting

Voor al onze verzekerden geldt een gratis proefles zwangerschapswemmen en/of proefles ouder- en kindzwemmen (babyzwemmen). Verzekerden met een AV-GeZZin of AV-Totaal krijgen bovendien bij aangesloten zwembaden korting op ouder- en kindzwemmen en leszwemmen. En vier gratis zwemdagen ook in 2016, zie de agenda op pagina 5.

€ 10,00 korting Duinrell

Tegen inlevering van de kortingsbon op pagina 6 en op vertoon van uw verzekeringspas krijgt u

bij de kassa van Duinrell € 10,- korting per persoon op de entreprijs van Attractiepark Duinrell inclusief onbeperkt Tikibad.

Korting bij sportcentra

Op vertoon van uw verzekeringspas krijgt u 10% korting op een jaar-



abonnement of (indien aangeboden door sportcentrum) 2-jaarabonnement onbeperkt sporten.

10% korting op hardloopschoenen

Bij een aantal filialen van Runnersworld, de Hardloopwinkel, Runnercenter en Sportschoenspecialist Schiedon krijgen onze verzekerden 10% korting op hardloopschoenen. Ook kunt u in deze zaken terecht voor goed advies over de juiste schoenen.

Korting Huisman tweewielers in Leiden

Fietswinkel Huisman Tweewieler B.V. in Leiden biedt u op vertoon van uw verzekeringspas 10% korting op verschillende merken fietsen en artikelen.

Kinderen sporten € 50,00 goedkoper

Zorg en Zekerheid vergoedt € 50,00 van de contributie van sportverenigingen, zwemles (en ouder- en kind zwemmen) voor uw kinderen als u een GeZZinapakket of AV-Totaal heeft.

LEKKER WEG



Korting op de 'reis door de mens' bij CORPUS

Verzekerden van Zorg en Zekerheid kunnen de 'reis door de mens' maken tegen het actietarief van € 13,50 p.p. (volwassenen en kinderen).

delen

10% korting avondje bowlen en eten bij Claus

Onze verzekerden ontvangen 10% korting op alle bestedingen bij Claus in Hoofddorp. Wat dacht u van een sportief uurtje bowlen, een heerlijk diner of een compleet avondje uit?

€ 2,00 korting Naturalis

Op vertoon van uw verzekeringspas ontvangt u € 2,00 korting op de toegang van Naturalis.



ANDERE VOORDELEN

Korting van € 1,00 op veiligheidszooltjes voor kinderen via veiligevoeten.nl

Handig als ze lekker willen timmeren tijdens de jaarlijkse huttenbouw in de zomervakantie bijvoorbeeld.

Korting op personenalarmering via de **Noodknop**

U betaalt de eerste drie maanden geen abonnementskosten voor de Noodknop.

€ 5,00 korting Europese reddingskaart Euro-codicil

Onze verzekerden krijgen een korting van € 5,00 op het Euro-codicil. U betaalt € 14,95 in plaats van € 19,95. De complete set bestaat uit: 1 personenpas, 1 extra personenpas gratis, 1 voertuigkaart, 4 markeerstickers, 1 kleefhoes.

50% korting schoonheidsspecialist met **De Schoonheidsbon**

De Schoonheidsbon van € 37,50 voor € 18,75.

EN OOK...

- Korting op niet-verzekerde medische behandelingen
- Korting op allergieendicht bedtextiel
- Korting bij opticiens
- 10% voordeel bij op maat gemaakte set Filterz oordoppen
- Korting op reizigersvaccinaties
- 25% korting op het ADL (algemeen dagelijks leven) assortiment

Tip 1:

Voor al onze klantvoordelen gelden voorwaarden. U leest deze op zorgzekerheid.nl/ klantvoordelen.

Tip 2:

Altijd op de hoogte van uw voordelen? Download onze gratis app!

Tip 3:

Onze activiteitenkalender vindt u op zorgzekerheid.nl/activiteiten U leest hier uittips in de regio en activiteiten in onze winkels.



VIER JAAR JOGG-LEIDEN

Highlights in beeld

Al meer dan 100 gemeenten gebruiken de JOGG-aanpak. Met deze aanpak zetten lokale samenwerkingen tussen private en publieke partijen zich in voor een gezonder gewicht onder jongeren. Leiden is sinds 2011 JOGG-gemeente en heeft de JOGG-overeenkomst verlengd tot 2017. Wat is er de afgelopen jaren zoal bereikt?

2011

Leiden wordt JOGG-gemeente, de officiële start wordt in 2012 gemarkeerd met een spectaculaire springtouw act op Centraal Station Leiden en activiteiten op 12 locaties in de stad.



Meer weten?
Jongerenopgezond-gewicht.nl

2014

De JOGG-overeenkomst wordt verlengd. Leiden is in ieder geval tot 1 januari 2017 JOGG-gemeente.



middelbare scholen



12

klassen

totaal
300
leerlingen

NAMEN DEEL AAN DE SCHOLIËREN-WEDSTRIJD JOGG CHALLENGE 2014: het beste idee waardoor leeftijdsgenoten kiezen voor meer bewegen en gezonder eten. Het Driestarcollege wint.

2015



9 basisscholen

15
klassen

ruim

400

leerlingen nemen deel aan de opvolger van de JOGG-Challenge 2014, de JOGG-Challenge 2015,



de Lorentzschool wint

Ruim **7.200** basisschoolleerlingen in **2014** en **8.000** leerlingen in **2015** nemen deel aan de Leidse Koningsspelen.

En
verder

INITIATIEVEN OP HET GEBIED VAN GEZOND ETEN EN DRINKEN, EN BEWEGEN:

Opening het gebouw in Leiden-Noord: **750** leerlingen van de scholen in 'Het Gebouw' krijgen een Drink Water! Bidon.

Bij Stichting Peuterspeelzalen Leiden en bij **80%** van de (**27**) locaties van Small-steps (kinderdagverblijven en BSO) wordt uitsluitend water en thee geschonken. Ook het voedingsbeleid is aangepast.

Via 'Smakelijke Moestuinen' op **10** kinderdagverblijven en peuterspeelzalen maken peuters en hun verzorgers spelenderwijs kennis met het natuurlijke groeiproces en de voedingswaarde van groenten.

Het café van het gebouw verkoopt, i.s.m. Albert Heijn in Leiden Noord, gezonde snacks. Ook ontvangen alle leerlingen van de scholen in het gebouw een gruitboxje.

Tijdens de Week van het Veilig Opgroeien ontvangen **978** kinderen op basisscholen, kinderdagverblijven en peuterspeelzalen in Leiden Zuidwest een gruitboxje.

Sportkantines van sportverenigingen in Leiden Zuidwest zetten gruitkisten in. Kinderen kunnen voor of na het sporten gratis groenten en fruit pakken.

29 basisscholen doen aan gezondheidsbevordering via: ouderavonden, weerbaarheidstrainingen en docententrainingen over voeding en bewegen, SchoolGruiten, deelname aan het Nationaal Schoolontbijt en het Vignet Gezonde School.

7 middelbare scholen doen aan gezondheidsbevordering via ouderavonden en gastlessen over voeding en beweging, Gezonde Schoolkantine en het Vignet gezonde School.

JOGG initieert de Leidse speeltuinenactie **2013, 2014 en 2015**. Extra sportieve, gezonde activiteiten en gratis toegang voor Leidse kinderen. Jaarlijks nemen ruim **250** kinderen deel aan de activiteiten. Een verrassingsactie **25** hinkelbanen in de stad



Jaaroverzicht

Het klantenpanel van Zorg en Zekerheid wil dit jaar graag blijven groeien en hoopt meer leden te verwelkomen, vooral jongeren. Zodat die ook hun geluid kunnen laten horen in de onderzoeken die Zorg en Zekerheid uitzet onder de panelleden.

Dit jaar staan uiteenlopende onderwerpen op de rol, die zijn genoemd door onze panelleden tijdens de klantenpaneldag 2015. Zorg en Zekerheid wil het panel raadplegen over zaken als het klantenmagazine GeZZond, geboortezorg en de communicatie-uitingen van Zorg en Zekerheid.

We doen een oproep onder leden van het klantenpanel om mee te werken aan een onderzoek naar geboortezorg. Ongeveer 50 mensen zullen vertellen hoe zij de geboortezorg van Zorg en Zekerheid ervaren. De geboortezorg begint op het moment dat mensen Zorg en Zekerheid informeren over hun zwangerschap en zich aanmelden voor het zwangerschapspakket en eindigt na de bevalling. In die periode zijn er diverse contactmomenten tussen Zorg en Zekerheid en de verzekerde. Hoe beleven de verzekerden deze momenten? Zijn ze tevreden? Hebben ze aanbevelingen? Een ander belangrijk onderwerp op de agenda is communicatie. Is de informatie over zaken als vergoedingen en de premie duidelijk genoeg?

Wilt u deelnemen aan ons klantenpanel? Ga naar zorgenzekerheidklantenpanel.mwm2.nl

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

Lamsoor behoort tot de
zeegroenten.

Ze smaken ziltig
en passen daarom
bijvoorbeeld heel goed bij
visgerechten.

Lamsoor kun je in
de groentela van de
koelkast drie tot vier
dagen bewaren.

In Nederland komen
lamsoren uit Zeeland.

Let er bij aankoop op dat
de bladeren er fris uitzien.

Lamsoor heeft zout water nodig
om in leven te blijven. Het
groeit daarom op zilte bodem
bijvoorbeeld in kuststreken.

Voedingswaarde
(per 100 gram)
Kcal: 21
Calcium: 40 mg
IJzer: 3,3 mg
Natrium: 1000 mg!

Zilte zeeegroente

recept

Benodigheden

- 150 gram lamsoor
- 2 knoflooktenen
- 2 zeebaarsfilets
- een stuk Parmezaanse kaas
- wat cherrytomaatjes
- zout
- peper
- olijfolie

Zeebaarsfilet met lamsoor

Verhit wat olijfolie in een hapjespan en roerbak 150 gram schoon gespoelde lamsoor 3-4 minuten in een hapjespan en voeg 2 fijn gesnipperde knoflooktenen toe na 2 minuten. Verdeel dit mengsel over 4 borden. Van 2 zeebaarsfilets heb je 4 helften. Dit is genoeg voor 4 personen. Bestrooi de niet-velkant met zout en peper en bak de 2 filets gedurende 4 minuten in wat olijfolie op de velkant op middelhoog vuur. Keer de vis voorzichtig om en bak nog 2 minuten op zacht vuur. Doe hetzelfde met de andere filets. Rasp een stuk Parmezaanse kaas. Leg op 4 borden wat lamsoor en strooi er geraspte kaas over en dek af met de zeebaars. Garneer met wat gehalveerde cherrytomaatjes. Lekker bij gewokte spinazie met knoflook en friet van zoete aardappel uit oven.

(Bron: voedselzandloper-recepten.nl)

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**
wachtdienstbemiddeling
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

Met de zorgzoeker kunt u informatie vinden over o.a. ziekenhuizen, zelfstandige behandelcentra en tweedelijns GGZ-instellingen:

zorgzekerheid.nl/zorgzoeker

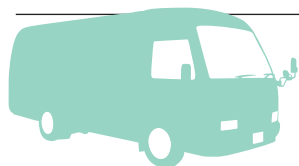
DECLAREREN

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. Uitbetaling binnen 10 werkdagen.

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** Dwarstraat 19 ● **Leiden** Korevaarstraat 2 ● **Lisse** Kanaalstraat 77a



RIJDENDE VERZEKERINGSWINKEL

Voor inwoners van plaatsen waar Zorg en Zekerheid geen verzekeringswinkel heeft, is er de rijdende verzekeringswinkel in: Aalsmeer ● Hillegom ● Leiderdorp ● Mijdrecht

● Nieuw Vennep ● Noordwijk ● Noordwijkerhout ● Uithoorn ● Vinkeveen

Met ingang van maandag 4 april wijzigt de route. Voor de exacte locaties en tijdstippen

kijk op zorgzekerheid.nl/verzekeringswinkels, of haal een brochure op in onze verzekeringswinkels.

'De Kaag ken ik uit mijn hoofd'

In ieder nummer neemt een lezer u mee naar een bijzondere plek. Félice Leijs (21) uit Zoeterwoude leerde ooit zeilen op de Kagerplassen en is er nog steeds niet op uitgekeken. 'Het is iedere keer weer anders.'

Als het zomer is, kun je Félice vinden op het water: zeilen is haar grote hobby. De meeste meren en plassen in Nederland kennen geen geheimen voor haar, maar er is er eentje favoriet en dat zijn de Kagerplassen. Daar leerde ze als achtjarige de eerste kneepjes van de zeilsport. 'Mijn vader is een fervent zeiler en dus ging ik als kind op zeilkamp. Ik was niet gelijk

verkocht, hoor. Ik vond het in het begin een beetje eng op de boot. Maar toen ik het eenmaal goed doorkreeg, was ik niet meer van het water af te slaan.'

Op haar elfde werd ze lid van de Zeeverkenners, waar ze nu zelf zeillessen geeft en als staf lid is met het plannen en organiseren van activiteiten. Daarnaast is ze, sinds ze studeert, ook lid van studentenzeilvereniging De Blauwe Schuit. Beide clubs zeilen meestal op de Kaag. 'De Kaag ken ik uit mijn hoofd en toch verveelt het nooit. Het is iedere keer weer anders. Er zijn zoveel leuke kleine plekken. Daardoor valt er steeds weer iets te ontdekken.' ●

mijnstek

FOTOGRAFIE Jurgien Huiskes

Port Betaald

postnl

Zorg en
Zekerheid

Postbus 400 2300 AK LEIDEN