

geZond

MAART 2017

- Kind als mantelzorger
- Gehoorscreening in onze winkels
- Handig oogdruppelboekje

Opvoedtheater
voor ouders

‘Pap, mag ik een
koekje?’

'Waar is de jeugd'

Ben Niersman van de Ledenraad las dit nummer vooraf en vertelt wat hem opvalt.

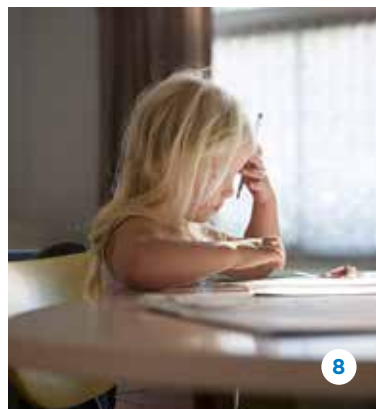
'Goed om te lezen dat Zorg en Zekerheid de verbetering van wondzorg ondersteunt, om de zorg beter te maken en om de kosten te verlagen. Het is slim om meer zorg bij huisartsen neer te leggen, dat is goedkoper dan zorg in het ziekenhuis.

Mantelzorg is een actueel onderwerp, vanwege de toenemende vergrijzing. Jonge kinderen moet je niet met mantelzorg belasten, die moeten gewoon kind zijn. Maar de vraag naar mantelzorg zal toenemen, omdat er steeds meer ouderen zijn. Misschien moeten we een sociale dienstplicht invoeren? Dan krijgen jongeren vanzelf meer betrokkenheid met ouderen. Ook in de Ledenraad mis ik de inbreng van jonge verzekerden. Waar is de jeugd?

Het verhaal over gehoorverlies spreekt me persoonlijk aan: ik heb net een gehoorapparaat gekregen, bij een hoorspecialist in Katwijk. Zorg en Zekerheid heeft ook contracten met andere hoorspecialisten. Dat lijkt me goed om te melden.'



7



8



11



14

3
Mijn Wereld
Kort nieuws, agenda en meer

7
In de Buurt
Hoe vanzelfsprekend is mantelzorg?

8
De jonge mantelzorger
in de schijnwerpers

11
Opvoedtheater
Tips en tricks voor ouders

14
Gehoordescherping
Voorkomen is beter dan genezen

16
Oogdruppelboekje
Hulpmiddel bij oog-onderzoek voor kinderen

18
GeZZond Leven
Ontbijten onontbeerlijk

19
Service
Handig om te weten

20
Dit ben ik
Bert Strijker

mijn
wereld

Hoera! Het voorjaar is in aantocht

Dat betekent: lekker naar buiten! Wandelen, fietsen, spelen, rennen. Zorg en Zekerheid organiseert regelmatig activiteiten voor onze klanten. Wilt u dat wij u hiervan op de hoogte houden via onze nieuwsbrief? U kunt zich hierop gemakkelijk online abonneren, via zorgenzekerheid.nl



Op weg naar betere wondzorg

Sinds 1 januari 2017 werken het Alrijne ziekenhuis, twee huisartsenpraktijken (Lupine in Alphen aan den Rijn en de Florijn in Leiderdorp), en thuiszorgorganisatie ActiVite samen om betere zorg te bieden aan mensen met chronische wonden. Dit zijn wonden die niet genezen en dit kan leiden tot ernstige complicaties. Artsen constateren regelmatig dat mensen te lang rondlopen met chronische wonden. Het duurt nu gemiddeld 30 weken voordat een patiënt naar een wondarts in het ziekenhuis gaat.

Door beter met elkaar samen te werken, worden chronische wonden sneller onderkend. Dit kan de genezingstijd verkorten. In de afgelopen weken hebben de huisartsenpraktijken en de

thuiszorgorganisatie een opleiding gevolgd om chronische wonden beter te herkennen en behandelen. Als het nodig is, zal ook sneller naar het ziekenhuis worden doorverwezen. Om de huisartsenpraktijken te ondersteunen, zal een specialist uit het Alrijne ziekenhuis een dagdeel per week aanwezig zijn op de huisartsenpraktijk.

Zorg en Zekerheid heeft de samenwerking gefaciliteerd, met als resultaat dat de regio Leiden en omgeving als eerste via de huisartsenpraktijken met chronische wondzorg aan de slag gaat. Het leidde tot een felicitatie van het ministerie van VWS aan Zorg en Zekerheid. Het is de bedoeling de verbeterde wondzorg straks ook bij andere huisartsenpraktijken te introduceren.



Negen nieuwe servicepunten

Zorg en Zekerheid vindt het belangrijk om goed bereikbaar te zijn én persoonlijk met haar verzekerden in gesprek te gaan. Daarom hebben wij als enige zorgverzekeraar in Nederland verzekeringswinkels en – sinds begin dit jaar – negen servicepunten bij u in de buurt. Hier kunt u terecht met al uw vragen rondom uw zorgverzekering. Onze collega's staan u graag te woord. De nieuwe servicepunten zijn makkelijk bereikbaar en goed toegankelijk, ook voor mensen met kinderwagens of rollators. Ook de openingstijden zijn uitgebreid. Sinds de introductie van negen nieuwe servicepunten in de regio rondom Leiden, rijdt de rijdende verzekeringswinkel niet meer, maar ontmoeten wij u graag bij u in de buurt.

Mijdrecht

**Gezondheidscentrum
De Ronde Venen,
Hoofdweg 1**

**Open: maandag
09.30-12.00 uur**

Vinkeveen

**De Broedplaats
Vinkeveen,
Herenweg 63**

**Open: maandag
13.15-14.15 uur**

Uithoorn

**Vita Amstelland
Wijksteunpunt,
Bilderdijkhof 1**

**Open: maandag
15.00-17.00 uur**

Noordwijkerhout

**ActiVite Puyckendam,
Pilarenlaan 4**

**Open: dinsdag
09.00-09.45 uur**

Hillegom

Paspertoe, Meerstraat 20

**Open: dinsdag
10.30-13.00 uur**

Aalsmeer Gemeentehuis

Aalsmeer, Raadhuisplein 1

**Open: dinsdag
14.30-16.45 uur**

Nieuw-Vennep

**Meerveste,
Servicecentrum Zuid,
Eugénie Prévinaireweg 19**

**Open: donderdag
09.30-11.15 uur**

Noordwijk

De Bibliotheek, Akkerwinde 1a

**Open: donderdag
12.45-15.00 uur**

Leiderdorp

ActiVite, Simon Smitweg 8

**Open: donderdag
16.00-17.00 uur**

agenda APR-SEPT

2 april

**ZZ CIRCUIT -
BRAASSEMLOOP**
in Roelofarendsveen

18 april

**HOORTESTEN IN ONZE
VERZEKERINGSWINKELS**
Alphen aan den Rijn

19 april

**HOORTESTEN IN ONZE
VERZEKERINGSWINKELS**
Amstelveen en Lisse

25 april

**HOORTESTEN IN ONZE
VERZEKERINGSWINKELS**
Katwijk

26 april

**HOORTESTEN IN ONZE
VERZEKERINGSWINKELS**
Leiden en Hoofddorp

30 april

**ZZ CIRCUIT - DE OMLOOP
VAN NOORDWIJKERHOUT**

21 mei

LEIDEN MARATHON

4 juli

LAURA
Alphen aan den Rijn

24 september

GEUZENDAG
Zoetermeer

Tip Tot en met
5 juni kunt u nog
met korting naar de ten-
toonstelling *T-rex in Town
in Naturalis*.

(€ 2,00 korting op vertoon van
uw Zorg en Zekerheid verzeke-
ringspas, let op: vooraf online
reserveren)



Verzeerde Joop van Esdonk over vernieuwde website

'Het werkt snel en perfect'

Heeft u het al geprobeerd? De vernieuwde website is online, met de handige vergoedingenzoeker, online facturen insturen en veel gebruiksgemak. Verzeerde Joop van Esdonk uit Hoofddorp ging u voor en vertelt over zijn ervaringen.

'Als ik inlog op MijnZZ, heb ik meteen een overzicht van mijn eigen gegevens, declaraties, facturen en eigen risico. Geweldig! En het is ook begrijpelijk. Ik ben met mijn 75 jaar al wat ouder en ben niet zo'n computerheld. Maar door het op deze manier te presenteren, gaat het prima. Mijn vrouw is nog minder gewend aan de computer, maar die kan er ook mee overweg. Zij zit achter de

computer, ik gebruik meestal de app op de mobiele telefoon.'

Foto

'Laatst moest ik de prijzen en vergoedingen opzoeken over gehoorapparaten voor mijn vrouw. Het werkt snel en perfect. Declaraties indienen heb ik ook al een paar keer via de website gedaan. Je vult het formulier online in, maakt een foto of scan van je factuur, zet deze in de bijlage en stuurt het dan op. Heel simpel eigenlijk. De uitbetaling is daardoor sneller geregeld.'



**Kijk voor eenvoudig
declareren op
zorgnazeketheid.nl/declaraties**

Iemand machtigen voor opvragen of wijzigen van uw gegevens

Mocht het door omstandigheden lastig of onmogelijk zijn uw verzekeringszaken zelf te regelen, dan kunt u een ander persoon of instantie daarvoor machtigen. Op zorgnazeketheid.nl/wijzigen onder *iemand machtigen* leggen wij u precies uit hoe u een ander kunt machtigen.



Wat zeg je?

Bezoekt u regelmatig concerten of werkt u in een lawaaiige omgeving? Bezoek dan een van de hoortestdagen in onze verzekeringswinkels en laat preventief uw gehoor testen. De data en locaties vindt u op pagina 15. Daar vindt u ook meer informatie over gehoorverlies, de hoortest, hoortoestellen en de werking van het gehoororgaan



**mooi
meegenomen!**

**Gratis, in onze
verzekeringswinkels***

Ga er dit voorjaar weer lekker erop uit en neem voor onderweg een flesje water mee. Kom naar één van onze verzekeringswinkels of servicepunten en haal deze handige waterfles gratis op.

**zolang de voorraad strekt*

Zorgvragen? Bel, mail of kom langs in Leiden

'Ik ben een grote vent, maar heb drie nachten niet geslapen van de pijn.' Het overkwam een van onze verzekerden. Zijn tandarts vertelde hem dat zijn verstandskies moest worden getrokken, maar hij kon pas drie maanden later terecht in het ziekenhuis. Gelukkig belde deze verzekerde met de zorgadviseurs van Zorg en Zekerheid. 'En zij zorgden ervoor dat ik bij een ziekenhuis elders in het land terecht kon. Binnen een week was ik van de pijn af. Een geschenk uit de hemel.'

De zorgadviseurs van Zorg en Zekerheid zijn er ook voor u, als u een vraag over de zorg, een zorgverlener of kwaliteit van zorg heeft. Het team kan u ook adviseren over een second opinion, wachtlijstbemiddeling of mantelzorg.

De zorgadviseurs van het geZZond-Team kunt u vijf dagen per week van 08.30 tot 17.00 uur telefonisch bereiken. Nieuw is dat u vanaf 21 maart iedere dinsdag in de verzekeringswinkel

te Leiden bij een van onze zorgadviseurs terecht kunt. Dan kunt u uw vraag in alle rust stellen en nemen we alle tijd voor u.

Zo kunt u onze zorgadviseurs bereiken:

- Bel (071) 5 825 828 (ma-vrij 08:30-17:00 uur) of mail naar:
- gezzondteam@zorgenzekerheid.nl
- Kom dinsdags langs in de verzekeringswinkel te Leiden (vanaf 21/3, di 10:00 – 17:00 uur)

Hoe vanzelfsprekend is mantelzorg?



'Niet altijd vanzelfsprekend'

Ellen Devilee (47) uit Noordwijk

'Ik ben medeoprichter van Fleur de Dag, een organisatie die ouderen begeleiding en gezelschap op maat biedt. Uit ervaring weten wij dat mantelzorg niet altijd vanzelfsprekend is. Sommige ouderen hebben geen partner en weinig of geen familie. Soms wonen familieleden te ver weg om regelmatig mantelzorg te verlenen. Het komt ook voor dat mantelzorgers zelf al veel op hun bordje hebben en overbelast dreigen te raken. Dan komen wij in beeld. Wij zetten betaalde, ervaren krachten in om mantelzorgers te vervangen of te ondersteunen. Samen met de oudere ondernemen wij activiteiten in en om het huis of gaan wij eropuit. Vaak werken we zij aan zij met andere mantelzorgers en beroepskrachten.'



'Het komt op je pad'

Pauline Zaat-Akerboom (49) uit Roelofarendsveen

'De zorg voor mijn zoon van bijna 22 met het Downsyndroom is zo vanzelfsprekend dat ik mij niet eens realiseer dat ik mantelzorger ben. Sinds twee jaar woont hij in een begeleid wonen-situatie, maar dat betekent niet dat de zorg voor ons afgelopen is. Halen en brengen, de was doen, mee naar de tandarts of dokter, dat blijven mijn man en ik doen. Hij is nu toevallig ziek en dan verzorg ik hem thuis, want waar hij woont, is overdag geen begeleiding. Van onze twee andere kinderen van 14 en 18 mag je verwachten dat zij naar volwassenheid en zelfstandigheid toegroeien, onze oudste niet. Ik ervaar het niet als een belasting, maar besef terdege dat de zorg nooit ophoudt.'



'Je wordt erin meegezogen'

Ineke van den Hondel (81) uit Zoeterwoude

'Mijn man is 85 en heeft dementie. Hij woont thuis, maar gaat drie dagen per week naar de dagopvang. Wij hebben het samen altijd goed gehad, dus het was voor mij vanzelfsprekend om mantelzorg te geven. Je wordt er automatisch in meegezogen, maar het betekent wel dat je jezelf wegcijfert. Mantelzorg is echter niet altijd vanzelfsprekend; soms gaan mensen zelfs uit elkaar wanneer de partner ziek wordt. Mantelzorg van kinderen voor ouders is evenmin vanzelfsprekend, wanneer de onderlinge verhouding niet goed is of kinderen ver weg wonen. Gelukkig heb ik wél steun aan mijn kinderen, maar ook aan lotgenoten en vrijwilligers. Dankzij een vrijwilliger kan ik iedere dinsdagochtend naar schilderles in Leiden, heerlijk om er even tussenuit te zijn. Verder kijk ik niet te ver vooruit. Je weet toch niet hoe het loopt.' ●

JONGE KINDEREN ALS
MANTELZORGER

'Het gevoel dat je niet alleen staat, helpt'

*Sylvie groeide op met een moeder die niet altijd goed
voor haar kon zorgen. Bijna niemand die het in de gaten had.
Bij mantelzorgorganisatie Eva kon ze haar verhaal kwijt.*



Bij Sylvie* (20) thuis was het vroeger anders dan bij haar vriendinnetjes. Geen ouders die haar broodjes smeerden, wassen draaiden, het huis schoonmaakten of eens vroegen hoe het met haar ging.

Vader was niet in beeld en moeder keek regelmatig te diep in het glaasje en kwam daardoor niet of nauwelijks toe aan opvoeden en voor haar zorgen. Familieleden woon-den ver weg en er was verder bijna niemand in de omgeving die wist wat er speelde, ook niet op school. Dus redde ze zichzelf, zorgde voor haar moeder en nam bijna nooit vriendinnetjes mee naar huis.

Zorgen

'Kinderen die mantelzorger zijn, het komt vaker voor dan je denkt', vertelt Wilrieke Wildeman. Zij is adviseur informele zorg bij Eva, een organisatie in de Leidse regio die advies, informatie en ondersteuning biedt aan hulpvragers, mantelzorgers, zorgvrijwilligers en beroepskrachten. Er zijn veel jonge mantelzorgers (zie ook kader). Kinderen, tieners en jongvolwassenen die (te) veel zorgtaken hebben, omdat vader, moeder of een van de broers en zussen veel extra zorg nodig hebben, vanwege een chronische ziekte, een handicap of een psychische aandoening. De taken variëren van huishoudelijke taken, boodschappen doen, medicijnen ophalen en zaken buitenshuis regelen. 'We spreken van mantelzorg wanneer iemand langer dan drie maanden meer dan acht uur per week voor een familielid zorgt', vertelt Wilrieke. 'Dan moet je niet alleen aan fysieke taken denken als zorgen voor, maar ook aan

zorgen om. Ook dat is belastend. Het gevaar bestaat dat een kind de rol van de ouder overneemt. Parentificatie noemen we dat met een mooi woord. En dat hoort niet, want een kind moet kind kunnen zijn en niet de verantwoordelijkheden van een volwassene overnemen.'

Schaamte

Te zware mantelzorgbelasting kan tot problemen leiden, zoals een verstoorde ontwikkeling, lichamelijke en geestelijke klachten en een sociaal isolement. Vooral wanneer er sprake is van verslaving of van psychiatrische problematiek is de kans hierop groot. Want daar speelt schaamte een grote rol en wil het kind uit loyaliteit of uit angst liever verborgen houden wat er speelt. 'Maar vergeet ook niet dat jonge mantelzorgers vaak niet beter weten. Ze denken dat het normaal is en komen er pas later achter dat het er in andere gezinnen heel anders aan toe gaat', aldus Wilrieke.

Bij Sylvie duurde het tot de middelbare school voordat er actie ondernomen werd. 'Ik denk dat de ouders van mijn beste vriendinnetje op de basisschool wel iets vermoedden, maar het lastig vonden in te grijpen. Maar het is zo belangrijk om gezien te worden! De moeder van mijn halfzusje kreeg in de gaten wat er aan de hand was en concludeerde op een gegeven moment dat het zo niet langer kon. Ze vroeg of ik bij hen wilde komen wonen. Dat was heel prettig. Eindelijk was er eens iemand die me zag en vroeg hoe het met me ging. Dat heb ik vroeger ge-

Aantal jonge mantelzorgers

Het Nivel (het Nederlands instituut onderzoek van de gezondheidszorg) heeft in 2008 geprobeerd het aantal jonge mantelzorgers vast te stellen. Naar schatting elf tot dertien procent van de kinderen onder de 18 jaar groeit op met een chronische ziek of matig tot ernstig lichamenlijk beperkte ouder. Daarnaast zijn er gezinnen waar een ouder kampt met psychische problemen of waar een broer of zus of ander familielid veel zorg vraagt. Het is lastig het precieze aantal jonge mantelzorgers vast te stellen.



Wilrieke Wildeman,
Adviseur informele zorg bij Eva

'Mantelzorg is niet alleen zorgen voor, maar ook zorgen om.'

Eva helpt mantelzorgers

Denkt u een jonge mantelzorger te kennen die wel een steuntje in de rug kan gebruiken? Maar weet u niet zo goed wat te doen? Neem contact op met de mensen van mantelzorgorganisatie Eva. Deze organisatie heeft veel kennis en ervaring op het gebied van mantelzorgondersteuning en ondersteuning bij zorg door vrijwilligers. Eva richt zich primair op Leiden, Leiderdorp, Oegstgeest, Zoeterwoude, Alphen aan den Rijn en Nieuwkoop (Vriendendienst), maar gaat ook in op vragen van andere organisaties en gemeente(n). Eva biedt advies en informatie aan hulpvragers, mantelzorgers, zorgvrijwilligers en beroepskrachten en werkt samen met organisaties zoals het Centrum voor Jeugd en Gezin, studio MOIO en het jeugd- en jongerenwerk in de regio, om jonge mantelzorgers een gezicht te geven. Meer weten? Ga naar www.wijzijneva.nl. Zorg en Zekerheid staat achter de doelen van Eva en ondersteunt deze organisatie waar mogelijk.



‘Het is zo belangrijk om gezien te worden’

mist en daarom ben ik nu zelf vrijwilliger bij Eva en zet me in voor lotgenoten. Het is fijn om andere jongeren in dezelfde positie te helpen. Lotgenotencontact geeft je het gevoel dat je niet alleen staat. Alleen dat al kan helpen.’

Wilrieke: ‘Dat is wel wat we vaak horen van jonge mantelzorgers: was er maar eens iemand geweest die had gevraagd ‘hoe gaat het nou met jou? Red je het wel? Kan ik iets voor je doen?’ Professionals in de omgeving van het kind hebben soms wel door wat er speelt, maar weten niet altijd hoe ze dit moeten aankaarten of wat ze kunnen doen. Daar kan Eva een rol spelen door enerzijds de bewustwording te vergroten en anderzijds leerkrachten, interne begeleiders, maatschappelijk werkers, docenten en leerplichtambtenaren te ondersteunen met tips en adviezen. Maar ook andere mensen in de omgeving van het

kind kunnen ons vragen om advies of een doorverwijzing naar een organisatie in hun woonplaats.’

Tot slot benadrukt Wilrieke dat het al jong hebben van mantelzorgtaken niet altijd tot problemen hoeft te leiden. ‘Veel jongeren komen er sterker uit en hebben vaardigheden ontwikkeld waar ze veel aan hebben.’ Ook met Sylvie is het gelukkig goed afgelopen. ‘Inmiddels woon ik op mezelf en ben ik druk bezig met studie en werk. Ik ben er niet alleen maar slechter van geworden. Het heeft me ook iets gebracht: sociale vaardigheden en duidelijkheid over wat ik wel en niet wil in het leven.’ ●

! Ook hier kunt u terecht voor meer informatie over mantelzorg en ondersteuning van jonge mantelzorgers: www.mezzo.nl, een landelijke vereniging voor iedereen die zorgt voor een naaste. www.facebook.com/ikzorgvoor

* Sylvie is niet haar echte naam. Om privacy-redenen wil ze liever niet met haar echte naam in GeZZond.



‘Kun je die laptop even weleggen?’

Behoeftte aan opvoedtips? In onze regio worden ouders door diverse basisscholen uitgenodigd voor een avondje ‘opvoedtheater’. Stichting Zorg en Zekerheid financiert mede dit initiatief van de GGD. GeZZond keek begin februari mee in Rijsburg.



Geven andere ouders ook wel eens toe als hun dochter om een koekje blijft zeuren? Worden zij ook wel eens (te) boos als zoonlief maar niet

met Minecraften kan stoppen? Het antwoord is ja. De ouders die vanavond in de zaal zitten, kennen de meeste opvoedtips wel, blijkt als de twee acteurs er na elke scène om vragen. 'Blijf positief, wees voorspelbaar en consequent'. Ze zijn meer gekomen voor een hart onder de riem. De gespreksleidster van de GGD geeft ze dat: 'Als dat positief opvoeden een keer niet lukt, is het ook niet erg.'

Scène 1: kind en computer

'Kan je misschien die laptop even weggleggen? Hallo?

LAPTOP WEGLEGGEN?!

Vader heeft er genoeg van, maar dochter nog niet. Die zit midden in een online game. Vader klapt de laptop dicht en dochter verlaat stampend het toneel.

De reacties uit de zaal laten zien dat elke ouder zijn eigen regels stelt. Mag een kind bij de één niet langer dan een halfuur per dag met de iPad ('als wij aan het koken zijn'), bij de ander is dat

zeker langer. Hoe onduidelijker de regel, hoe lastiger te zeggen dat het genoeg is geweest, zo blijkt. 'Ik zet de wekker.' 'Hij mag het spelletje afmaken.' 'Maar Minecraft is nooit af.' Waar de ouders het over eens zijn: wees voorspelbaar door vooraf afspraken te maken over schermtijd en probeer je eigen irritatie te onderdrukken als je je kind aanspreekt.

Scène 2: haastig ontbijt

Moeder heeft haast want moet op tijd op werk zijn voor een gesprek met haar baas. Zoonlief zoekt zijn bal, heeft geen trek en geen zin om te zitten. Moeder loopt rond om schoolspullen te verzamelen – 'moet je rapport ook mee?' – en geeft ondertussen aanwijzingen: 'eet nou eens door en doe meer je best bij rekenen'.

Oei, herkenbaar, zo'n rommelige ochtendroutine. Hoe kan dit beter? De zaal weet het wel: moeder moet zelf ook aan tafel gaan zitten, niet te veel onderwerpen aansnijden, niet óók nog commentaar leveren op de kledingkeuze van haar zoon, en vooraf spullen klaarleggen. En laat die jongen zelf kiezen wat hij op zijn brood wil – sterker nog, laat hem zelf sméren. En ja-

wel, in de herhaling (gespeeld met inbreng van tips uit de zaal) verloopt de scène een stuk rustiger. De deskundige van de GGD is tevreden: 'kinderen reageren beter op een positieve houding.'

Scène 3: pap, ik heb honger

Vader verheugt zich na het ontbijt op zijn zaterdagkrant. Met één kind thuis en twee op het sportveld moet dat toch kunnen? Helaas...

'Pap, ik heb honger. Mag ik een koekje? Zo'n kleintje? Een snoepje dan?' Papa ontploft en stuurt het kind naar boven. 'Ga spelen en laat me met rust!'

Tja, iedereen wil wel eens tijd voor zichzelf. Dat moet kunnen, vindt een deel van de zaal. Kinderen moeten ook luisteren. Een ander deel vindt dat de vader juist *quality time* met zijn dochter moet doorbrengen: 'Ga samen kleuren, ze wil geen koek maar aandacht.' Als de acteurs dat uitproberen eindigt de vader in een prinsessenjurk, want dochter wil 'draakje en prinses' spelen. Hoe ver moet je gaan? Wat vader in elk geval moet doen is zeggen wanneer het kind het koekje wél krijgt. En dan liefst gezellig samen met een kopje thee erbij.



Wat neem jij mee?

Roos en Martijn hebben een dochter van 4. Vooral de scène over het koekje kwam ze bekend voor. Roos: 'Als ze lang zeurt, geef ik het vaak toch. We moeten misschien één snoepmoment instellen en met pictogrammen laten zien wanneer dat is, net als op school. Als ze buiten kan spelen, zeurt ze minder. Laatst was

het mooi weer en toen heb ik haar niet gehoord.' Martijn be- kent: 'Toen had ik haar net een koekje gegeven.' Hebben jullie nog iets gemist? 'Het avondeten is soms ook lastig. Gelukkig kan je veel tips vinden op internet. Vaak is het vooral een kwestie van volhouden, dat is het moeilijkst.'

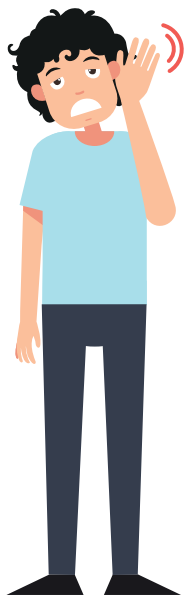
Zussen Jessica (kinderen van 6 en 9) en **Francis** (kinderen van 2 en een half jaar) spijkerden gezellig samen hun opvoedkennis bij. Vooral de ontbijtscène was herkenbaar. Jessica: 'Ik eet wel aan tafel, tot het moment dat ik iedereen moet aansporen zijn tas te pakken, tanden te poetsen... Dan wordt het alsnog chaos.' De situatie met het gamen kwam haar ook bekend voor. 'Ik hoor mezelf aan de lopende band roepen: nog twee minuten! Als het te ver gaat, stel ik een iPadverbod in – heerlijk rustig dagje heb ik dan. Aan de andere kant leren ze er ook van: ze doen Sgula en kijken naar Freek Vonk.' Francis heeft geen iPad in huis. 'Bij mij hebben ze nog genoeg aan een bak met speelgoed dieren.'



Janneke is moeder van twee (7 en 9). Ze is blij te zien dat andere ouders ook worstelen. 'In de ochtend begin ik optimistisch, maar in de avond voer ik toch weer dezelfde strijd. Fijn om te merken dat ik niet de enige ben.' De iPad is bij haar thuis geen struikelblok. 'De kinderen sporten veel.' De scène met de krant zette haar wel aan het denken. 'Ik vind dat je als ouder ook rustig je krant moet kunnen lezen. Je bent een leukere ouder als je ook wat tijd voor je-

zelf hebt. Kinderen mogen best 'nee' horen. Als ze na het ontbijt al beginnen over een koekje, zeg ik: het restaurant is dicht. Om elf uur gaat het open, dan eten en drinken we gezellig samen iets.' ●

! Voor al je vragen over opvoeden en opgroeien: www.cjghm.nl. Bij het CJG kun je terecht met al je vragen over opgroeien en opvoeden. Het CJG is er voor kleine en grote vragen.



Voorkom (meer) gehoorverlies

Test uw gehoor op tijd

Bezoekt u graag een concert? Werkt u in een lawaaige omgeving? Lees hier wat dat betekent voor uw gehoor en hoe u daarmee om kunt gaan, met dank aan Henriette van Swinderen en Brigitte van Dijke van Schoonenberg Hoorcomfort.

Gehoorverlies

Dit zijn twee veelvoorkomende oorzaken van gehoorverlies:

1. Door te harde geluiden kan er beschadiging optreden. Denk aan geluid van motoren, machines of muziek. Dit kun je voorkomen door goede gehoorbescherming te dragen.
2. Gehoorverlies door veroudering. Dat treedt op bij mensen vanaf 50 jaar als gevolg van de afnemende werking van de functies in het gehoororgaan. Dit is niet te voorkomen maar wel te verbeteren.

Ontwikkelingen hoortoestellen

De ontwikkelingen in hoortoestellen gaan snel. 'Ze worden kleiner, zijn op afstand te bedienen en je kunt de geluidswaergave aanpassen aan de omstandigheden', zegt Henriette van Swinderen, marketing directeur bij Schoonenberg.'

Gehoorimplantaten

Hoorapparaten worden steeds beter en kleiner, zowel de apparaatjes achter

het oor als degene die in het oor gedragen worden. Een bijzondere ontwikkeling zijn extreem kleine apparaatjes die diep in de gehoorgang geplaatst worden. Deze kunnen een paar maanden blijven zitten. Je ziet ze niet en kunt er alles mee doen, zoals zwemmen en slapen. Gehoor-implantaten gaan nog een stap verder. Je krijgt dan een electrode in de schedel, die de functie van de trilhaartjes overneemt en via de zenuwen het signaal naar de hersenen stuurt. Dit is een goede oplossing voor mensen die bijna niets meer horen en voor wie een gewoon hoortoestel onvoldoende versterking geeft.

Wanneer hoortest doen?

Schoonenberg adviseert dat mensen vanaf 50 jaar een hoortest doen. Als iemand nog goed hoort, hoeft je niet elk jaar terug te komen voor de test. Als er wel merkbaar gehoorverlies

optreedt, is het goed om het eens per jaar te testen. Voorkomen is beter dan genezen.

Statistieken

Hoeveel mensen hebben last van gehoorverlies? Een paar statistieken: 50 tot 60 jaar: 10 procent heeft last van gehoorverlies. 60 – 70 jaar: 20 procent. Boven de 70 jaar: 25 tot 30 procent.

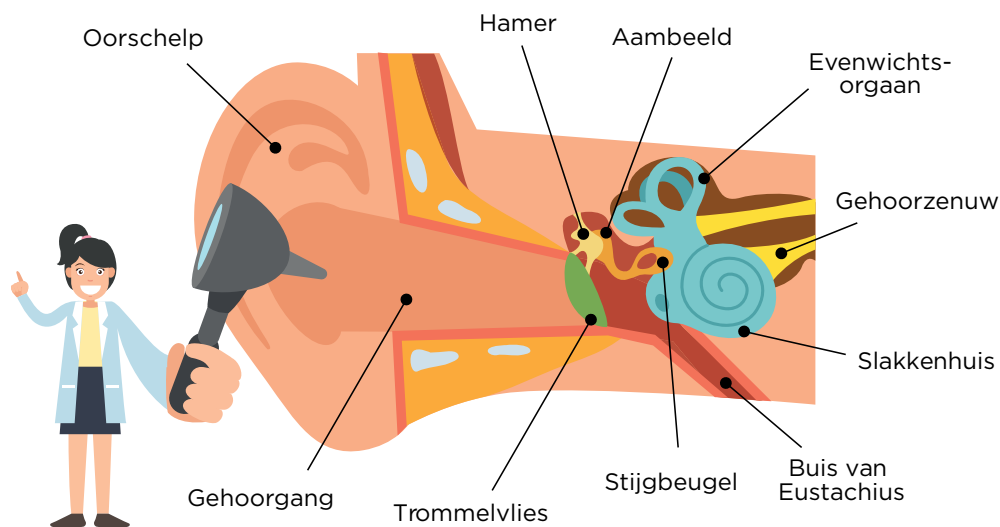
Persoonlijke ervaring

Henriette van Swinderen: 'Ik heb zelf ook gehoorverlies opgelopen, het zit in mijn familie. Ik heb goede apparatuur nodig om te functioneren. Anders kan ik mijn werk niet doen. Het is een handicap die op ieder moment van de dag lastig kan zijn. Bij ieder gesprek komt het terug en ben je bezig om je extra in te spannen. Als mensen net de verkeerde intonatie hebben, hoor ik al minder goed. Mijn tip? Ik vraag mensen om duidelijk te praten.'

Decibel

Bij 80 decibel in een ruimte mag je er maximaal acht uur zijn, bij





Gehoorscreening

In de verzekeringswinkels biedt Zorg en Zekerheid gratis gehoorscreenings aan, uitgevoerd door een specialist van Schoonenberg.

Deze screenings vinden in onze verzekeringswinkels plaats op:

Alphen	18 april
Amstelveen	19 april
Lisse	19 april
Katwijk	25 april
Leiden	26 april
Hoofddorp	26 april

86 decibel is dat nog maar twee uur. Tijdens een concert meet je al snel 110 decibel. 'Eigenlijk mag niemand daar zijn zonder gehoorbescherming', zegt Brigitte van Dijke, audicien Schoonenberg in Leiden. 'Kom je uit een concert en heb je een piep in het oor, dan is dat een eerste signaal dat er beginnende schade kan optreden. Bij jonge mensen is die piep vaak de volgende ochtend weg, maar je moet dit niet te vaak herhalen.' Tien procent van de Nederlandse bevolking heeft al een piep in het oor.

Niet uitstellen

Elk jaar neemt het aantal mensen dat een hoortoestel koopt, met twee tot drie procent toe. Belangrijk is om niet te wachten totdat je echt minder of slecht hoort. Niemand vindt het natuurlijk leuk om een apparaat te dragen. En dan stel je het uit. Maar hoe jonger je bent, des te makkelijker je de overstap maakt naar een hulpmiddel.

Hersenen compenseren

Al vanaf 40 jaar kan er gehoorverlies

optreden, maar dit wordt vaak niet als zodanig herkend. Op deze leeftijd kunnen de hersenen het namelijk nog compenseren. Brigitte: 'Als je een tekst in een bepaald zinsverband hoort, kun je fragmenten die je niet hoort zelf invullen. Maar op een bepaald moment kun je dat niet meer, en dan trek je eigenlijk al te laat aan de bel.'

Saai verhaal

Wat kun je doen om gehoorverlies te beperken? De tip van Brigitte: 'Het is een ietwat saai verhaal, maar door gezond te eten, goed voor jezelf zorgen en voldoende te rusten. Want ook rust is goed voor het gehoor.'

Hoorervaring

Iedereen heeft een andere hoorervaring. De een vindt het ene hoortoestel goed, de ander zweert bij een andere oplossing. Tijdens een hoorconsult kijkt Brigitte goed naar de persoonlijke situatie. Wees daar ook kritisch op: welk toestel past bij jou?

'En we hebben standaard gehoorbescherming, of op maat gemaakt.'

HoorSupport

Schoonenberg HoorSupport® is een meerjarig programma waarin mensen tips, oefeningen en begeleiding krijgen om met verminderd gehoor om te gaan. Inclusief een boekje, filmpjes en andere hulpmiddelen. Het programma is in samenwerking met de afdeling KNO van VU medisch centrum in Amsterdam ontwikkeld. Er is keuze uit minimaal drie hoortoestellen en aan de hand van je persoonlijke situatie, gehoorverlies en hoorwensen, brengen wij in kaart welke hoortoestellen het meest geschikt voor je zijn. Je kunt hoortoestellen altijd gratis en vrijblijvend uitproberen en je krijgt voor, tijdens en na aankoop begeleiding op maat. ●

! U kunt zich aanmelden voor een gehoorscreening in een van onze verzekeringswinkels of via de website-link zorgenzekerheid.nl/hoortest



Om stress en angst bij
oogonderzoek te verminderen

oogdruppelboekje voor kinderen

Veel kinderen vinden oogdruppelen het spannendste onderdeel van het oogheeskundig onderzoek. Bartiméus, een organisatie voor mensen met een visuele beperking, wil de spanning verminderen, met hulp van een 'oogdruppelboekje'.

Jaarlijks komen er tienduizenden kinderen bij een oogarts of orthoptist* terecht. Moet ik vandaag gedruppeld worden? is de eerste vraag waar veel kinderen mee binnenkomen. Veel kinderen vinden het oogdruppelen het spannendste onderdeel van het oogheeskundig onderzoek.

Want de oogdruppels voelen niet fijn. En heb je net een vervelende druppel in je ene oog gehad, moet het vervolgens ook nog in het andere oog. Tijdens het druppelen verzoekt de oogarts of orthoptist het kind omhoog te kijken. Dat maakt het lastig de aandacht ergens anders op te vestigen, want je kunt niet wegstaren zoals bij een prik in de arm. De angst, spanning en onzekerheid die kinderen tijdens het oogdruppelen ervaren, zorgen ervoor dat de onderzoeken moeizamer verlopen én dat de uitkomsten van onderzoeken minder betrouwbaar kunnen zijn.

Oogdruppelboekje

De specialisten van Bartiméus DiVA, een afdeling voor diagnostiek van (zeldzame) visuele aandoeningen, hebben in 2015 een praktisch hulpmiddel ontwikkeld om de grootste angst en onzekerheid rondom het druppelen bij jonge kinderen (tussen 4 en 12 jaar) weg te nemen: het oogdruppelboekje. Dit past in het streven van Bartiméus om te investeren in kindgerichte zorg. Zij hebben de jonge cliënten zelf gevraagd wat

ze precies spannend vinden tijdens de oogheeskundige onderzoeken en met een aantal kinderen verder nagedacht hoe dit opgelost kan worden. De oogdruppelboekjes zijn tijdens een presentatie vorig jaar geïntroduceerd en beschikbaar gesteld voor alle orthoptisten* die dit willen gebruiken.

Het oogdruppelboekje is een hulpmiddel dat kinderen meer controle geeft over de situatie. In het oogdruppelboekje kan het kind aangeven hoe hij de druppels toegediend wil krijgen, bijvoorbeeld: wil hij bij mama op schoot zitten? En wil het kind zelf aftellen tot de druppel komt? Daarnaast zijn er speciale kaarten met tips voor ouders en zorgverleners beschikbaar om kinderen op een effectieve manier af te leiden en te helpen ontspannen. Zowel het kind als de arts profiteren van een beter en sneller verloop van het onderzoek: voor het kind verloopt het oogonderzoek een stuk fijner én, minstens zo belangrijk, de uitkomsten zijn veel betrouwbaarder voor de arts.



Onderzoek

Een projectteam van Bartiméus (bestaande uit orthoptisten Heleen Veen en Florine Pilon, oogarts Mies van Gender en klinisch fysicus Gerard de Wit) is aan de hand van het oogdruppelboekje vorig jaar een onderzoek gestart naar de effecten van het boekje. Het team wil wetenschappelijk onderzoeken wat het effect van het gebruik van het oogdruppelboekje is op angst, stress en pijn bij kinderen tijdens een oogheelkundig onderzoek. Gedurende zes maanden wordt er zowel bij Bartiméus als in de deelnemende ziekenhuizen het effect van het oogdruppelboekje gemeten en daarna zal het projectteam verslag uitbrengen van de resultaten.

Ziekenhuizen

Het oogdruppelboekje wordt momenteel al gebruikt in enkele ziekenhuizen in de regio Amersfoort, in Rotterdam en bij Bartiméus. Twee ziekenhuizen uit het werkgebied van Zorg en Zekerheid gaan meewerken aan dit onderzoek: het Alrijne Ziekenhuis (locatie Alphen aan de Rijn) en Eyescan kliniek in het Amstelland Ziekenhuis. Vanaf dit voorjaar zullen zij het oogdruppelboekje gaan aanbieden. ●

! **Meer weten over onderzoek bij kinderen en jeugd bij Bartiméus? Ga naar www.bartimeus.nl/diagnostiek. Hier vindt u meer informatie over kindgericht onderzoek bij Bartiméus en het project kinderparticipatie. Het oogdruppelboekje kunt u bestellen via hthave@bartimeus.nl**

Meer weten over kindvriendelijke zorg? Ga naar kinderziekenhuis.nl

***Orthoptist:** paramedicus, die zich bezighoudt met onderzoek en niet-chirurgische behandeling van afwijkingen in de samenwerking van de ogen en de oogmotoriek (scheelzien, dubbelzien en het zogenaamde luie oog).

Klanten panel



Terugblik Klantenpaneldag

Vrijwel alle bezoekers van de klantenpaneldag van Zorg en Zekerheid zijn van plan volgend jaar weer te komen en willen graag blijven meedenken over zorgthema's. Deze tweede klantenpaneldag vond afgelopen 9 december plaats. Leden van het klantenpanel van Zorg en Zekerheid maakten op deze dag nader kennis met Zorg en Zekerheid en namen deel aan workshops over zorgonderwerpen als keuzevrijheid, eigen regie in de zorg, vrijstelling van het eigen risico.

Zorg en Zekerheid was benieuwd hoe panelleden deze dag hebben ervaren en vroeg de leden na afloop een evaluatieformulier in te vullen. Vrijwel alle bezoekers hebben de klantenpaneldag als (zeer) positief ervaren. Tips waren er ook: de helft van de respondenten had graag meer tijd gehad voor interactie, discussie en het geven van meningen. Ook miste een aantal aanwezigheid van jongere klantenpanelleden. Deze tips neemt Zorg en Zekerheid graag ter harte bij het organiseren van een volgende bijeenkomst.

! **Wilt u deelnemen aan ons Klantenpanel en uw mening geven over allerlei onderwerpen die te maken hebben met onze dienstverlening en product? Aanmelden kan via zorgenzekerheid.nl/klantenpanel**

Een goed ontbijt

Eén op de vijf Nederlandse werknemers slaat regelmatig het ontbijt over. Vooral vijftigplussers starten de dag vaak zonder een ochtendmaaltijd. Een gemiste kans, een goed ontbijt is het beste begin van de dag. Daarom in de nieuwe rubriek *GeZZond Leven* speciale aandacht voor het ontbijt.

Na een nacht slapen heeft het lichaam energie en voedingsstoffen nodig, zoals vitamines en mineralen, om aan de dag te beginnen. Door te ontbijten komt de stofwisseling op gang en zal

het lichaam gedurende de dag alle voeding beter kunnen verwerken. Als u niet ontbijt is de kans groot dat u halverwege de ochtend alsnog trek krijgt en dan sneller naar ongezonde snacks zoals koek en snoep grijpt. Door te ontbijten krijgt u

meer energie en bent u scherper. Ontbijten is goed voor school- en studiestatistieken en de productiviteit op het werk.

Nog meer voordelen

- Door te ontbijten kunt u een ochtendhumeur voorkomen.

- Ontbijten is goed voor de stoelgang, zeker als er veel vezels in zitten.
- Mensen die ontbijten hebben vaker een goed gewicht dan niet-ontbijters.
- Ontbijten laat kinderen zien wat een gezond voedingspatroon is.

Ingrediënten voor een gezond ontbijt

300 tot 400 kcal

1

vezels



- ▶ volkorenbrood
- ▶ volkoren ontbijtgranen zonder toegevoegde suikers (havermout en muesli)

+

2

mager beleg



- ▶ 20+-(smeer)kazen met minder zout
- ▶ kipfilet of beenham
- ▶ halvajam of appelstroop

+

3

zuivel



- ▶ magere of halfvolle melk
- ▶ magere of halfvolle yoghurt

+

4

fruit en groente



- ▶ plakjes banaan of appel op brood
- ▶ fruit door de yoghurt
- ▶ groente op de boterham

Kijk voor meer ontbijt- en belegtips bij voedingscentrum.nl

recept

Een gezond ontbijtje

Benodigheden (voor 1 ontbijt)

- 175 ml magere yoghurt naturel
- 150 gram bramen, aardbeien en aalbessen
- 2 eetlepels amandelschaafsel
- 2 eetlepels ontbijtgranen
- takje verse munt

-
- Rooster het amandelschaafsel en de ontbijtgranen in een droge koekenpan
 - Haal het uit de pan en strooi het op een koud bord zodra het gelijkmatig lichtbruin is gekleurd
 - Was het fruit en bak de vruchten in de koekenpan zodat het goed warm wordt
 - Snijd of pluk de verse blaadjes munt fijn
 - Vul laagje voor laagje een mooi glas tot een feestelijke coupe. Eerst de yoghurt, dan een laagje warm fruit, dan het warme amandelschaafsel en ontbijtgranen en een beetje verse munt. Herhaal dit.

(bron recept: hartstichting.nl)

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:

- Zorg en Zekerheid app
- MijnZZ.

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 via MijnZZ of 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

Voor inwoners van plaatsen waar Zorg en Zekerheid geen verzekeringswinkel heeft, is de rijdende verzekeringswinkel vervangen door een servicepunt: • Aalsmeer • Hillegom • Leiderdorp • Mijdrecht • Nieuw Vennep • Noordwijk • Noordwijkerhout • Uithoorn • Vinkeveen

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

PREMIE-INNING

Uw premie innen wij iedere laatste werkdag van de maand.

Colofon

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

Wilt u reageren?

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

zorgenzekerheid.nl, redactiegezzond@zorgenzekerheid.nl

Redactie Jetteke Sjouke, Caroline Schumacher, Majo van der Meijden (Zorg en Zekerheid) en Joke van Rooyen (Maters & Hermesen Journalistiek, Leiden).

Tekst Maters & Hermesen Journalistiek en Zorg en Zekerheid.

Vormgeving 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.

Dit ben ik

 Bert Strijker

Bert Strijker begon in 2008 als stagiair bij CORPUS 'reis door de mens' en is nu operationeel manager. In zijn vrije tijd is de Leidenaar vogelaar, te herkennen aan #vogelenmetbert op Instagram.



Dit ben ik, met mijn vader. Hij is ook een fervent vogelaar en samen reizen we het hele land door. Elk jaar probeer ik meer dan tweehonderd verschillende vogels in Nederland te zien.



Een pestvogel, die hier in de winter voorkomt, maar lang niet elk jaar. Vooral esthetisch een mooie vogel.



Met de fiets naar de polder van Poelgeest. Een klein gebiedje waar elk seizoen verschillende soorten vogels komen.



Zomers fiets ik met een vriendengroep. Afgelopen jaar reden we de Amstel Gold race. Het leukste van fietsen? Afstappen aan het eind van de dag en dan samen wat drinken.

Port Betaald



 **Zorg en Zekerheid**

Postbus 400 2300 AK LEIDEN

 **Wil je ook meedoen met deze rubriek?** Mail dan naar redactiegezzond@zorgenzekerheid.nl