

# geZond

**SEPTEMBER 2016**

- Gezocht: burgerhulpverlener
- Nieuw programma voor ouders

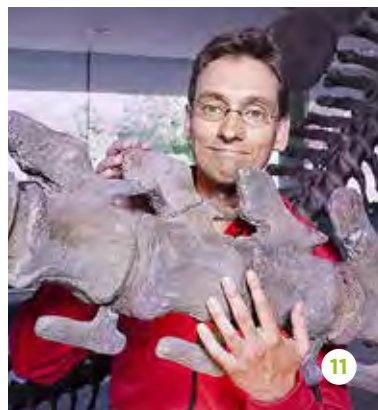
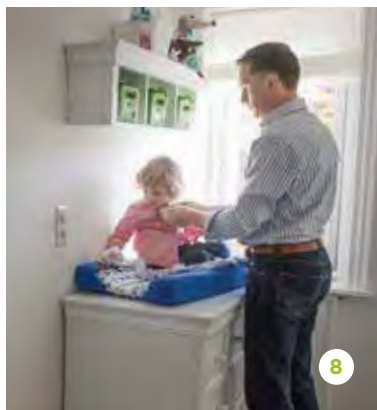
*Paleontoloog Anne Schulp  
over T.rex Trix*

**‘De oudste die  
ooit is gevonden’**

## 'Waardevolle informatie voor verzekerden'

Rob Boedijn van de Ledenraad las deze editie van GeZZond alvast en vertelt wat hem opvalt.

'De rode draad in elke editie van het blad zijn de onderwerpen bewegen, voeding, educatie en sport. Daarnaast zijn er informatieve artikelen vanuit de organisatie. Het stuk over de vernieuwde website is daar een voorbeeld van: het laat goed zien dat Zorg en Zekerheid streeft naar een optimaal contact met de klanten. Het bericht over wat er wel en niet wordt vergoed op het gebied van kaakoverzichtsfoto's is me ook bijgebleven. Voor klanten is dit waardevolle informatie. Misschien is het zelfs een ideeetje voor een terugkerende rubriek: de vergoedingen waar Zorg en Zekerheid de meeste vragen over krijgt, kort uiteenzetten in het blad. Elke keer een ander onderwerp, ik zou het zeker lezen.'



**3 GeZZond op het werk**  
'JouwFiguur' programma

**4 Mijn wereld**  
Kijktip: basketbal

**7 In de buurt**  
Over ouder-  
schapskursus

**8 Ouderschapskursus**  
Samen op weg naar  
goed ouderschap

**11 T.rex in Naturalis**  
Interview met (onder  
meer) paleontoloog  
Anne Schulp

**14 Verbeterde  
online dienstverlening**  
Binnenkort verwacht

**16 Red een leven**  
Burgers helpen  
bij hartstilstand

**18 Hap**  
Prima pruimen

**19 Service**

**20 Mijn stek**  
Groentetuin



Rechts Debby Koper

## ‘Zoek een sport die je leuk vindt’

**Debby Koper is beweging- en voedingscoach bij Amstelhof Sport & Health Club in Uithoorn. Een uitgelezen plek voor zowel medewerkers als klanten om aan een gezonde leefstijl te werken.**

Sportcentrum Amstelhof heeft veel sportmogelijkheden, van baantjes trekken tot intensieve bodypumplessen. ‘Onze medewerkers zijn natuurlijk over het algemeen heel fit’, vertelt Debby Koper. En we stimuleren ook hun partners en kinderen, die gratis gebruik kunnen maken van de faciliteiten.’

Tijdens het 6 of 10 weken ‘JouwFiguur’ programma, dat Zorg en Zekerheid geheel of deels vergoedt, kunnen klanten onder begeleiding werken aan een gezonde leefstijl. ‘We starten met een intake,

daarna volgt een voedingsconsult en elke twee weken is er een moment dat we kijken hoe het gaat en zo nodig bijsturen.’ Liefst 2.100 mensen maakten er al gebruik van. Waardoor is het zo’n succes? ‘Je hoeft geen lid te worden van de sportschool. We nemen je aan de hand en kijken welke activiteiten goed bij jou passen.’ En dat is ook Debby’s tip om het op langere termijn vol te houden. ‘Zoek een sport die je leuk vindt en zorg voor regelmaat en discipline. Als je dat lastig vindt, schakel dan mensen in die je hierbij helpen.’

**!** Meer info op: [www.amstelhof.com](http://www.amstelhof.com) en [www.zorgenzekerheid.nl/vergoedingenzoeker](http://www.zorgenzekerheid.nl/vergoedingenzoeker)

### In het kort

**GEZOND:** ‘Door-de-weeks probeer ik gezond te eten zodat ik in het weekeinde iets lekkers mag, zoals een chocolademuffin. Zo nu en dan moet dat kunnen.’

**BEWEGEN:** ‘Sinds ik kinderen heb, sport ik meer thuis. Hardlopen, fitnessen en touwtje springen in de tuin. Kinderen zijn geen excuus om niet meer te sporten. Een gezonde leefstijl is een keuze.’



## Kijktip: basketbalwedstrijden van ZZ Leiden Basketball

**Spannende wedstrijden, met veel toeschouwers, daar rekent ZZ Leiden Basketball het komend seizoen weer op, dat begin oktober start. ZZ Leiden-voorzitter Marcel Verburg blikt alvast vooruit.**

‘W e willen de goede lijn van afgelopen seizoen voortzetten en kijken uit naar mooie partijen’, aldus ZZ Leiden voorzitter Marcel Verburg. ‘We hebben tot op heden een nieuwe Belgische coach, Paul Vervaeck, en een nieuwe Nederlandse

topspeler, international Jessey Voorn, aangetrokken om het komend seizoen een extra dimensie te geven. De nieuwe coach heeft “meedoen voor de prijzen” als opdracht meegekregen. De top 4 van teams in Nederland zit sowieso dicht bij elkaar, dus op papier moet dat tot nek-aan-nek wedstrijden leiden. En dat biedt vast en zeker veel kijkplezier voor het publiek.’

De club verwacht weer veel enthousiaste toeschouwers dit seizoen. ‘Op scholen en pleinen hebben we zo’n 300 clinics gegeven om mensen te

enthousiasmeren voor basketbal. Mét resultaat, want onze amateurclub BSLeiden is gegroeid van 250 leden in 2006 naar ruim 600 nu. Voor sommige categorieën is er nu zelfs een wachtlijst. Nog iets anders: ook op de donderdagavond staat het heren topbasketbal weer wekelijks live geprogrammeerd bij Ziggo (open kanaal 14) en het contract met de NOS is ook verlengd. Kortom, mogelijkheden genoeg om een wedstrijd te zien! Maar live, tussen 2.000 dolenthousiaste toeschouwers, een avondje uit, is toch anders dan voor de buis.

# agenda SEP-NOV

4 september  
**HAARLEMMERMEERRUN  
EN VLIETLOOP**

5 september  
**JUBILEUMCONCERT  
JOSTIBAND**  
Ziggodome

15 september  
**MIJZZ INLOOSPREEKUUR**  
Winkel Lisse

18 september  
**GRATIS ZWEMDAG**

25 september  
**GEUZENLOOP ZOETERMEER  
EN HALVE VAN HAARLEM**

september-oktober  
**OOGTESTEN**  
Verzekeringwinkels

3 oktober  
**START BASKETBAL SEIZOEN**

6 november  
**ZZ CIRCUIT:  
ZILVEREN TURFLOOP**

27 november  
**ZZ CIRCUIT: TER SPECKELOOP**

**Tip** Nieuwe Eet  
en Beweeg Wijzer

Bestel 'm via ikeetwijzer  
@zorgenzekerheid.nl of  
zorgenzekerheid.nl/  
ikeetwijzer



## Zorg en Zekerheid wil 2,6 miljoen besparen op inkoop hulpmiddelen

De prijzen voor hulpmiddelen op het gebied van stomazorg, katheterzorg, diabeteszorg en hoorzorg zijn de laatste jaren sterk gestegen, terwijl de kwaliteit ervan niet of nauwelijks verbeterd is. Zorg en Zekerheid denkt dat de inkoop goedkoper kan, met behoud van kwaliteit, en wil zo in 2017 € 2,6 miljoen besparen.

'In 2015 hebben wij totaal € 42 miljoen aan hulpmiddelen vergoed', vertelt Jan Kroes, divisie-manager Zorg bij Zorg en Zekerheid. 'Uit eigen onderzoek bleek dat de prijs-kwaliteit ver-

houding voor hulpmiddelen op het gebied van stomazorg, katheterzorg, diabeteszorg en hoorzorg onevenredig is. Door scherper in te kopen, verwachten we hier 6,2% kosten te besparen, waar ook onze verzekerden van profiteren, omdat dan hun kosten voor de eigen bijdrage en het eigen risico lager uitvallen. En daarnaast zetten we de besparingen in om de premie zo betaalbaar mogelijk te houden.'



**Meer weten? Ga naar [zorgenzekerheid.nl/hulpmiddelen](http://zorgenzekerheid.nl/hulpmiddelen)**

### Rectificatie

Per abuis zijn er in het artikel met de titel 'Thuis herstellen na een beroerte' in GeZZond 37 een aantal onjuistheden opgenomen die er helaas voor hebben gezorgd dat de situatie van de geïnterviewde niet correct is weergegeven. In het artikel stond dat de geïnterviewde was getroffen door een beroerte in de rechterhersenhalft met als gevolg dat de linkerhalft van zijn lichaam gevoelloos was. Dit was niet het geval. De geïnterviewde had een vreemd gevoel aan de linkerkant van zijn lichaam en na uitgebreid onderzoek heeft de neuroloog vastgesteld dat er niets ernstigs aan de hand was. De redactie van GeZZond zal ervoor zorgdragen dat afstemming zorgvuldiger verloopt zodat eenzelfde situatie in de toekomst zich niet meer voordoet. Wij hebben inmiddels persoonlijk contact met de geïnterviewde gehad.



## Parkinson Café Oegstgeest

In het Parkinson Café Oegstgeest, voor de regio Alphen aan den Rijn - Voorschoten - Lisse, kunnen patiënten en hun partners elkaar ontmoeten, informatie uitwisselen en rekenen op herkenning. Bijeenkomsten vinden plaats elke derde donderdag van de maand, van 13.30 tot 16.30 uur, in de grote zaal van verpleeghuis Van Wijckerslooth, Van Wijckersloothplein 1, 2341 BB Oegstgeest.

## Vergoeding eigen bijdrage Wmo en Wlz

Heeft u een AV-Plus, AV-Totaal of AV-Cum Laude en recht op zorg uit de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) of de Wet langdurige zorg (Wlz)? Dan is het handig te weten dat u met ingang van 2016 de eigen bijdrage daarvoor tot maximaal € 200,00 per jaar vergoed krijgt.

Als deze eigen bijdrage via een factuur van het CAK of gemeente bij u in rekening wordt gebracht, is dit voor Zorg en Zekerheid voldoende bewijs dat de gemeente (Wmo) of het Zorgkantoor (Wlz) een indicatie heeft afgegeven voor een bepaalde vorm van thuiszorg. Let op: er zijn enkele gemeenten

die van huishoudelijke hulp 1 (HH 1) een algemene voorziening hebben gemaakt. Hiervoor geldt een eigen bijdrage voor de klant. Als tussenoplossing heeft Zorg en Zekerheid bepaald (voorlopig) ook deze eigen bijdrage te vergoeden tot maximaal € 200,00 per kalenderjaar. Voor deze algemene voorziening wordt geen indicatie gesteld, maar om misbruik van deze regeling te voorkomen, verzoeken wij u bij de declaratie een indicatie voor thuiszorg te overleggen.

**Meer weten? Ga naar [zorgenzekerheid.nl/vergoedingenzoeker](http://zorgenzekerheid.nl/vergoedingenzoeker)**

**mooi meegenomen!**

**€2,00 voordeel**

**Ontdek de natuur in Naturalis en bewonder van heel dichtbij meer dan 10.000 échte dieren, planten, mineralen, gesteenten en fossielen. Van dino tot garnaal en van kolibri tot zebra. Ga met korting naar Naturalis. Op vertoon van uw Zorg en Zekerheid verzekeringspas ontvangt u € 2,00 korting op de toegang van Naturalis.**



## Kaakoverzichtsfoto nodig?

### Eerst checken of het vergoed wordt!

Voor verzekerden tot 18 jaar wordt een kaakoverzichtsfoto alleen vergoed na schriftelijke toestemming van Zorg en Zekerheid. De röntgenstraling die hiervoor gebruikt wordt, geeft risico's voor de gezondheid. Bij jonge mensen is dat risico groter dan bij volwassenen. Een kaakoverzichtsfoto hoort alléén gemaakt te worden als er zonder deze foto of met kleine foto's niet voldoende informatie te verkrijgen is. Helaas leidt dit in de praktijk tot misverstanden tussen

tandarts en patiënten. Graag zetten we hieronder op een rij in welke gevallen een kaakoverzichtsfoto vergoed wordt:

- Wanneer de tandarts vermoedt dat er sprake is van ontwikkelingsstoornissen die aanleiding kunnen zijn voor een (vroegtijdige) verwijzing naar de orthodontist (beugeltandarts);
- Wanneer er sprake is van het trekken van verstandskiezen;
- Wanneer het nieuwe patiënten met veel gaatjes en/of kapotte tanden en/of kiezen betreft;
- Wanneer het zeer angstige of om andere reden lastig behandelbare patiënten betreft waarbij regulier onderzoek niet mogelijk blijkt te zijn;
- Wanneer het gaat om juveniele parodontitis (hierbij raakt het bot om de tanden en/of kiezen ontstoken);
- Wanneer er sprake is van een ongeluk met een trauma van de kaak.

Als uw tandarts aangeeft een kaakoverzichtsfoto te willen maken, geef dan aan dat u daarvoor eerst een aanvraag moet indienen bij uw zorgverzekeraar. Zorg en Zekerheid beoordeelt dan of sprake is van bovenstaande omstandigheden.



## Ouderschapskursus: goed idee?\*



### Praktische zaken

**Hannah Vernooij (32) uit Leiden, heeft één kind**

'Een cursus vooraf vind ik een goed idee, maar dan moet het ook gaan over de praktische zaken waar je tegenaan loopt na de geboorte van je kindje. Als de kraamverzorgster vertrokken is, begint het eigenlijk pas echt. Dan gebeurt er van alles waar je vooraf geen idee van hebt. Hoe om te gaan met darmkrampjes, veel melk spugen, het bekende huiluurtje, doorkomende tandjes? En hoe zorg je voor een goed drink- en slaapritme van je kind? Als je beter weet wat er op je af komt, hoef je minder snel naar je huisarts of het consultatiebureau. Ik heb trouwens tijdens mijn zwangerschap meegedaan aan een proef van mijn verloskundigenpraktijk, waarbij een groep moeders voor de bevalling regelmatig bijeenkwam om ervaringen te delen. Dat heeft me zeker geholpen beter voorbereid te zijn.'



### Lastige start

**Manon Gravekamp (32) uit Haarlem, heeft twee kinderen**

'Met ons eerste kind hebben we een lastige start gehad. Ze had last van verborgen reflux en huilde veel. Je wordt er gestrest en onzeker van en je slaapt weinig. Dat trekt inderdaad een zware wissel op je relatie. Ik had van tevoren niet voorzien dat het zo heftig zou zijn. Ik ben niet zo van de cursussen, maar als we nu een ouderschapskursus aangeboden zouden krijgen, zouden we dat wel doen, denk ik. Ik zou alles aangrijpen om zo goed mogelijk voorbereid te zijn. We hebben net ons tweede kind gekregen en hij heeft vermoedelijk ook last van reflux. De geschiedenis herhaalt zich, we zijn nu wel meer voorbereid, maar het blijft pittig. Wat ik wel geleerd heb: maak tijd voor elkaar en stap af en toe uit de gezinsdrukke.'



### Natuurlijke aanleg

**Willem Kea (37) uit Rijnsburg, heeft drie kinderen en de vierde is op komst**

'Ouderschap is een avontuur dat je samen aangaat en het lijkt me logisch dat je je daarop goed voorbereidt. Maar om echt te weten wat het is, moet je het ervaren. En ik denk dat je er ook een beetje natuurlijke aanleg voor moet hebben. Om als ouders fijn samen te werken, moet je elkaar iets gunnen en elkaar niet uit het oog verliezen. Dat gaat bij ons heel goed, we houden op een vanzelfsprekende manier rekening met elkaar. Als de een er even doorheen zit, pakt de ander het over en andersom. Ik heb niet het gevoel dat we daarvoor een cursus nodig hebben. Misschien komt dat ook wel doordat we allebei uit hechte gezinnen komen en dus van jongs af aan een goed voorbeeld hebben gehad.' ●

! \*Lees ook het artikel op pagina 10 over Ouderteam.nu, een programma voor (aanstaande) ouders

Aanstaande ouders bereiden zich voor

# Meer dan opvoeden

FOTOGRAFIE Hollandse Hoogte, de mensen op deze foto's zijn niet degenen die in het artikel aan het woord komen



Wat wil je je kind meegeven? Wat zijn jouw sterke kanten en die van je partner als aanstaande vader of moeder? En – niet onbelangrijk – hoe wordt de taakverdeling na de geboorte? Zes aanstaande ouders bogen zich over deze vragen tijdens de eerst pilot-ouderbijeenkomst. GeZZond schoof aan.

**D**e twee stellen en twee vriendinnen in het klaslokaal van de Hogeschool Leiden hebben één ding met elkaar gemeen: over een aantal maanden zal hun leven totaal op z'n kop staan vanwege de geboorte van een kind. En al kunnen ze zich bijna niet voorstellen hoe groot die verandering is, je er nu al op voorbereiden is wel de moeite waard, zegt Carolien Gravesteyn, lector Ouderschap & Ouderbegeleiding bij

de Hogeschool Leiden en initiatiefneemster van het programma (zie kader). 'Na de geboorte is bijvoorbeeld vaak een dip te zien in het welzijn van de ouders, vooral van de moeders, en in de partnerrelatie. Dat is niet erg, er verandert veel, maar het is wél goed dat te weten zodat je je daarop kunt voorbereiden. Voorbereid zijn op ouderschap, op een nieuwe invulling van de partnerrelatie en een goede samenwerking tussen partners zorgt ervoor dat ouders individueel en samen

beter in hun vel zitten en dat kinderen zich beter ontwikkelen.'

## **Niet te veel pushen**

De ouderparen gaan meteen aan de slag met misschien wel de lastigste vraag voor toekomstige ouders: wat wil je je kind meegeven? De antwoorden komen snel, de stellen hebben er duidelijk al eens over nagedacht. Aanstaande moeder Nicolette: 'Dat mijn kind weet dat het belangrijk is en dat het ergens voor durft te gaan.'





## Ouderteam.nu en LUMC

Er zijn vergaande plannen om, in nauwe samenwerking met het LUMC, een aangepaste versie van het Ouderteam.nu te ontwikkelen, voor ouders van (ongeboren) kinderen met hartproblemen en ouders met vruchtbaarheidsproblemen. Naast de uitdaging van het ouderschap hebben deze (aanstaande) ouders te maken met factoren die het ouderschap en de partnerrelatie nog extra onder druk kunnen zetten.

Maarten en Anna zijn het ook snel eens: 'We willen ons eigen geluk overbrengen op ons kind en ervoor zorgen dat het zich gewaardeerd en geliefd voelt.' Ook de zwangere Marieke en haar vriendin Marloes zijn het eens over de wensen voor hun aanstaande kindje. 'We willen dat ze met plezier in het leven staat en dat ze weet dat ze mag zijn zoals ze is.' Toch ontstaat er ook discussie. Want ja: natuurlijk wil je graag dat je kind hard zijn best doet, dat het alles uit het leven haalt wat

erin zit, maar je wilt je kind ook niet te veel 'pushen'. Marieke: 'Ik wil laten zien dat je soms best hard moet werken als je iets wilt bereiken, maar een kind moet wel eigen keuzes mogen maken.' Door naar de volgende oefening. De stellen moeten sterke kanten van hun partner invullen. 'Door met elkaar te praten over verwachtingen en positieve zaken, versterk je de partnerrelatie en dat is belangrijk. Want door de relatie te versterken kun je problemen zoals gezondheidsklachten en stress

voorkomen. Als ouders goed in hun vel zitten, heeft dat ook z'n weerslag op het kind. Die pikken feilloos gevoelens op', legt Carolien het nut van deze oefening uit.

### **Onvoorwaardelijke steun**

Aan de slag dus met die sterke punten. Maarten: 'Anna kan verrassingen bedenken en verzint altijd goede redenen om iets te vieren. Anna: 'Zijn onvoorwaardelijke steun en geduld.' Marloes: 'Marieke kan goed plannen

en vooruitdenken, niet onbelangrijk als je straks een kind hebt.' Marieke op haar beurt waardeert het dat Marloes goed kan praten over haar emoties.' Lachend: 'Daar ontkom ik inmiddels dus ook niet meer aan.'

En dan komt er een andere belangrijke vraag aan bod: wat zijn belangrijke doelen en waarden voor je kind? Vind je het belangrijk dat je kind gehoorzaam is, zich netjes gedraagt, nieuwsgierig is of in staat is liefde en affectie te tonen? De stellen rangschikken de kaartjes met waarden van meest naar minst belangrijk. Anna en Maarten zitten op één lijn. Maar dat is niet bij iedereen het geval. Geen probleem vertelt Carolien. 'Je kunt elkaar ook aanvullen, de een zal op sommige waarden

meer de nadruk leggen dan de ander. En ook een conflict hebben is helemaal niet erg. Laat je kind wel altijd zien dat je het daarna weer oplost.'

Dan komt er nog zo'n heet hangijzer aan bod: de taakverdeling in huis. Hoe is die nu en hoe willen ouders die na de geboorte invullen? Maarten en Anna hebben de taken in het huishouden redelijk gelijkwaardig verdeeld, vinden ze zelf. Maar Maarten denkt dat er na de bevalling meer zijn kant op zal komen. 'Als er ook een baby in bad moet of eten moet worden gegeven,

zal de ander toch meer in huis moeten doen.' Anne is aangenaam verrast. 'Wat lief. Maar ik vind eigenlijk dat we onze huidige verdeling best kunnen aanhouden.'

Marieke weet wel hoe laat het is: 'Ik ben niet zo van het schoonmaken en doe dat dus niet vaak, maar zal

Marloes toch tegemoet moeten komen als we straks allebei druk zijn met ons kind.' Marloes: 'Dat wil ik zwart op wit!' De eerste stappen op weg naar het ouderschap zijn gezet. ●



## Ouderteam.nu, om (aanstaande) ouders te ondersteunen

Ouderteam.nu is een nieuw programma van Expertisecentrum Jeugd van Hogeschool Leiden dat (aanstaande) ouders helpt bij het versterken van hun samenwerkingsrelatie. Initiatiefneemster Carolien Gravesteyn kwam via haar werk in aanraking met het Amerikaanse programma Family Foundations, een psycho-educatief programma voor ouders dat zeer goede resultaten liet zien bij zowel de ouders als de kinderen. Het slaapgedrag van kinderen verbeterde, het versterkte de sociale en

emotionele ontwikkeling van kinderen, het welzijn van de ouders en hun onderlinge relatie verbeterden. Dit bleek uit onderzoeken waarbij groepen ouders (en hun kinderen) die het programma hadden gevolgd, vergeleken werden met groepen ouders (en hun kinderen) die het programma niet aangeboden kregen. Zij zijn zeven jaar gevolgd. Carolien haalde dit programma naar Nederland en paste het, in samenwerking met zorgprofessionals, aan voor Nederland. Het program-

ma bestaat uit een aantal groepssessies voor en na de geboorte onder begeleiding van een zorgprofessional, zoals een verloskundige, jeugdverpleegkundige, maatschappelijk werker of huisarts. Deze sessies zijn een combinatie van communicatieoefeningen, video-opnames, groepsdiscussies en informatieve presentaties. Zorg en Zekerheid mocht aanschuiven bij de allereerste oefensessie van afgelopen seizoen. Na evaluatie van deze sessie zal de Hogeschool vanaf oktober/november een

training aanbieden aan JGZ-verpleegkundigen, verloskundigen, kraamverzorgenden, maatschappelijk werkers en huisartsen, zodat deze zorgprofessionals het programma volgend jaar kunnen gaan aanbieden aan (aanstaande) ouders.



A man with glasses and a red zip-up jacket is smiling and holding a large, dark, curved dinosaur horn. He is standing in a museum or gallery, with large dinosaur skeletons visible in the background. The jacket has a logo that reads "Black Hills Institute of Geological Research".

*Paleontoloog Anne Schulp*

# ‘Het is een fantastisch skelet’

De T. rex komt naar Leiden. Het skelet van 's wereld meest roofzuchtige dino is vanaf 10 september in Naturalis te bezichtigen voor het publiek. En wat blijkt? Het medisch dossier is groter dan verwacht.



Hier is het onderzoeksteam bezig om de ribben bloot te leggen, die in het zandsteen liggen. Anne Schulp: 'Met mesjes en kwastjes konden we makkelijk het zand eromheen weghalen. De meeste tijd zat in het verstevigen van de botten, door er geïmpregneerde lijm in te druppelen.'

FOTOGRAFIE Servaas Neijens en nationalgeographic.nl

**N**aturalis had al een paar mooie dinosauriërs in de collectie, maar er ontbrak nog een echte vleeseter. Toen in september 2013 een skelet van een vrouwelijke Tyrannosaurus rex werd gevonden in de Amerikaanse staat Montana, kwam Naturalis meteen in actie om deze koningin der dino's naar Nederland te halen. Dat lukte, mede dankzij de steun van tienduizenden donateurs en sponsors, waaronder Zorg en Zekerheid.

Paleontoloog Anne Schulp steekt zijn enthousiasme over Trix - zoals de dino is genoemd - niet onder stoelen of banken. 'Het is een fantastisch skelet, nog heel gaaf. Vlak na haar dood werd deze T. rex bedolven onder een dikke laag zand. Dat heeft ervoor gezorgd dat ze prachtig bewaard is gebleven. De ribbenkast is nog ongelooflijk intact. Mooier dan dit krijg je ze niet.'

### Ontdekkingen

In de wereld zijn er slechts een paar skeletten van T. rexen te bewonderen. Anne was zelf nauw betrokken bij de

opgravingen. Het duurde maar liefst twee weken om het skelet bloot te leggen. 'Elke dag waren er nieuwe ontdekkingen. Eerst vind je een stuk schedel, even verderop een stuk van de heup. Dan is er opwinding; wat zou daar nog tussen liggen?'

Het spannendste moment voor Anne was het opgraven van de staart. Dat is nog een beetje een mysterie, want er is nog nooit een complete staart gevonden. 'Als je aan het graven bent en na staartbotje 22 ook botje 23 vindt, bouwt de spanning zich op. En als botje 25, 26, 27 ook nog verschijnen, kun je je voorstellen hoe mooi dat is. We hebben vrijwel de hele staart teruggevonden, een ongekende vondst. Jammer dat alleen het puntje van de staart ontbrak.'

### Kwaaltjes

Vijanden had de T. rex niet; deze dino stond bovenaan in de voedselketen. Met een imposante gestalte, twaalf meter lang en vier meter hoog, leek de krachtige dino onaan-tastbaar. Maar Trix had flink wat kwaaltjes onder de leden. Bij het rechter neusgat waren botten weggevreten door ontstekingen. In de linker onderkaak zat een rij gaten waar



Een overzicht van de T. rex opgraving op de wijde vlaktes van Montana.



In het dino-laboratorium in South Dakota worden tanden verzameld. Niet alle tanden van Trix zijn bewaard gebleven. Deze worden vervangen door tanden van andere T. rexen of afgietsels van gips.

perfect de tanden van een andere T. Rex inpassen. Ze had vier gebroken ribben, die ook weer genazen; te zien door het verdikte botweefsel. 'Er is een heel medisch dossier van haar opgebouwd en dat laten we zien in de tentoonstelling.'

### Rood vlees

T. rexen zijn echte brokkenpiloten. Anne: 'Ze zijn niet aardig voor elkaar. Ze bijten soortgenoten en lopen daarnaast ziektes op. Zo had een andere T. rex jicht. De kans op jicht is groter door het eten van rood vlees. Nou, die beesten doen niet anders.' Toch is Trix ondanks haar kwakkelende gezondheid oud geworden. 'Ruim boven de dertig jaar, de oudste die ooit is gevonden.'  
 'Ze heeft aardig wat meegemaakt', zegt Anne. De tentoonstelling laat goed zien welk dramatisch leven Trix heeft meegemaakt. 'Deze dino is al 66 miljoen jaar hartstikke dood, maar als paleontoloog wil je zo'n uitgestorven beest graag weer een beetje tot leven brengen.' ●

Vanaf 10 september

## Oogcontact met Trix

Als een van de weinige museums in de wereld mag je een T. rex tentoonstellen. Hoe pak je dat aan? GeZZond vroeg het Matthijs Vegter, projectleider tentoonstellingen van Naturalis.

'Dit is het icoon van de natuurhistorie, de magneet van de natuurwetenschappen. We zijn hier heel blij mee en dat willen we graag laten zien.' Matthijs en zijn team hebben daarom een mooi menu samengesteld rond de T. rex. Liefst vier zalen zijn er gereserveerd voor dit moordzuchtige beest. In de eerste twee zalen gaat de bezoeker op dinosafari. Matthijs: 'Er staan dinorobots, die er levensecht uitzien: ze bewegen en grommen.' In de volgende zaal kom je bij het hoogtepunt: de

T. rex in vol ornaat. Op een podium, vol in de spotlights, in een sfeervolle ruimte. 'Het is de Koninginnezaal, waar we onze schat presenteren.' Na het bezoek aan Trix krijgen de bezoekers - vooral gezinnen met kinderen - in de volgende zaal veel pret voorgeschoteld. Ze kunnen samen met onderzoekers meekijken wat er ontdekt is. Je kunt racefietsen tegen de T. rex om te voorkomen dat je wordt opgegeten. Waar we volgens Matthijs zeker naar moeten kijken? 'De schedel. Een T. rex is een kop op pootjes, heeft een enorme muil. In de zaal staat ze met de kop naar beneden en kijkt je recht in de ogen. Laatst zei een collega in de werkplaats tegen me: als je de T. rex van zo dichtbij zou tegenkomen, was dit het laatste wat je levend zou hebben gezien.'

Vergeet de kortingsbonn op pagina 6 niet!



# Binnenkort online: Vernieuwde website

Binnenkort kunt u nog gemakkelijker en sneller gebruik maken van onze online dienstverlening, want Zorg en Zekerheid is druk bezig de website te verbeteren.



In nauwe samenwerking met klanten heeft Zorg en Zekerheid de website tegen het licht gehouden en is nu bezig verbeteringen door te voeren. Dus kunt u straks nog gemakkelijker informatie vinden en zaken met ons doen. Om zoveel mogelijk aan te sluiten bij de beleving en de behoefte van onze klanten, hebben we enkelen van u gevraagd onderdeelen van de nieuwe website te testen op toegankelijkheid en gemak. In deze tests hebben we klanten gevraagd opdrachten uit te voeren op

de nieuwe website en hierbij hun ervaringen hardop uit te spreken. Denk aan het indienen van een declaratie, het zoeken van een vergoeding of het vinden van bepaalde informatie. Deze bevindingen zijn zeer waardevol in de ontwikkeling van de nieuwe website. Zorg en Zekerheid verwacht dat deze in de loop van september online gaat. Wat gaat u daarvan merken? U kunt

voortaan nog makkelijker online informatie vinden over onze verzekeringen, vergoedingen, declareren, eigen risico en andere aan uw verzekering gerelateerde onderwerpen. Daarnaast werkt de website straks beter op mobiele apparaten, zoals de mobiele telefoon en tablet. Zorg en Zekerheid werkt ook aan een smartphone app waarmee u nog makkelijker declaraties kunt indienen. Houd onze website en Facebookpagina in de gaten voor de laatste stand van zaken.





## E-mailadres gevraagd!

Steeds meer klanten willen hun verzekeringszaken online regelen. Wij vinden dit een goede ontwikkeling want digitaal service verlenen is goedkoper en sneller. Bovendien wordt het in Nederland straks verplicht een digitale polis aan te bieden. Voor goede digitale service hebben we de actuele en correcte e-mailadressen van onze klanten nodig. Veel klanten hebben hun e-mailadres al doorgegeven

maar we missen er nog heel wat. Ook zijn sommige e-mailadressen verouderd. Heeft u uw e-mailadres nog niet doorgegeven of is uw e-mailadres veranderd? Laat het ons alstublieft weten.

U kunt uw e-mailadres doorgeven door:

- Een kaartje in te vullen in onze winkels
- Uw e-mail in te vullen in MijnZZ

Het doorgeven van uw e-mailadres heeft

diverse voordelen. Zo ontvangt u altijd een bevestiging per e-mail na het online indienen van een declaratie of het doorgeven van een wijziging. Bovendien ontvangt u voortaan onze digitale nieuwsbrief. U kunt zich hiervoor aan- en afmelden via MijnZZ.

*Zorg en Zekerheid verkoopt e-mailadressen nooit door en leent deze niet uit aan derden.*

kan zo makkelijk hulp inschakelen en ik vind dat de online dienstverlening voor iedereen begrijpelijk moet zijn. Dus ik heb opmerkingen gemaakt over de leesbaarheid van het lettertype en het feit dat sommige processen nog wat omslachtig waren. Waarom via een omweg als het met minder stappen kan? Ik hoop dat mijn commentaar bijdraagt aan de klantvriendelijkheid van de website.'

### Nico Ravensbergen

'Ik ga niet zo vaak naar de website van Zorg en Zekerheid. Soms bel ik, als ik een ingewikkelde vraag heb. Maar ik vind het fijn de ontwikkelingen bij te houden, dus toen Zorg en Zekerheid me vroeg de online dienstverlening te testen heb ik ja gezegd. Ik kreeg als opdracht online uit te zoeken welke reiskosten vergoed worden in geval van een knieoperatie in Utrecht. Ik vond het taalgebruik en de stappen die je moet zetten om informatie te zoeken best ingewikkeld. Voor mijn generatie gaan de veranderingen soms te snel. Ik heb bijvoorbeeld geen smartphone. Om in MijnZZ te komen moet je die hebben, anders kun je niets inzien. Alleen met je DigiD kom je er niet in. Ik vind dat de zorgverzekeraar rekening moet houden met ons.' ●

## Klanten testen website

**Annemarie de Heer (45) en Nico Ravensbergen (83) uit Leiden testten op verzoek van Zorg en Zekerheid de veranderingen in de online dienstverlening. Ze delen hun bevindingen met GeZZond.**

### Annemarie de Heer

'Samen met Zorg en Zekerheid heb ik als gebruiker de online dienstverlening doorlopen en commentaar gegeven. Ik ben al 30 jaar verzekerd bij Zorg en Zekerheid en heb dus de hele ontwikkeling van papier naar steeds meer online meegemaakt. Ik dien bijvoorbeeld mijn declaraties online in. Meestal wijst dat zich vanzelf en als iets niet snap, roep ik soms de hulp van mijn kinderen in. Maar niet iedereen

# Red een leven in uw

## **W**aarom zijn burgerhulpverleners belangrijk?

'Na een hartstilstand zijn de eerste zes minuten cruciaal. Hoe sneller iemand start met reanimeren, hoe groter de kans op overleven. De aanrijtijd van de ambulance kan maximaal vijftien minuten na melding via 112 zijn, het lukt lang niet altijd om er binnen zes minuten te zijn. In veel gevallen is dat ook niet erg, maar bij een hartstilstand wel. Burgerhulpverleners die snel ter plaatse kunnen zijn bieden dan uitkomst. Via hun mobiele telefoon krijgen zij vanuit de meldkamer een melding als iemand in de buurt een hartstilstand krijgt. Zo redden we levens.'

### **In de regio Hollands Midden hebben inmiddels 3400 burgerhulpverleners zich aangemeld. Is dat nog niet genoeg?**

'We mikken op een dekking van één procent, dat is ook de norm die de Hartstichting aanhoudt. In ons gebied wonen 760.000 mensen, dat betekent dat we een kleine 8.000 burgerhulpverleners nodig hebben. We hopen die eind van dit jaar te hebben. We zoeken niet alleen mensen, maar ook AED-apparatuur. Veel bedrijven hebben zo'n apparaat, maar meestal hangt dat binnen. We roepen bedrijven en instellingen op

'We hebben een kleine 8.000 burgerhulpverleners nodig'

Bij een hartstilstand is snelle hulp van levensbelang. Daarom is er een systeem van burgerhulpverleners, die starten met reanimeren en zo de tijd overbruggen totdat de ambulance er is. Vier vragen hierover aan Johan van Rhijn van de Regionale Ambulance Voorziening Hollands Midden.

hem buiten aan de gevel te hangen. Dat kan in een speciaal kastje met een beveiligde code. Zo kunnen burgerhulpverleners er ook buiten de openingstijden gebruik van maken. Er zijn er nu zo'n 35 AED-apparaten aangemeld, dat aantal willen we flink verhogen.'

### **Worden burgerhulpverleners vaak opgeroepen?**

'In onze regio gaat het om zo'n vierhonderd reanimaties per jaar. Dat is dus ongeveer één per dag. Als er een melding binnenkomt, zoekt het systeem naar burgerhulpverleners die zich in een straal van vijfhonderd

meter rond de patiënt bevinden. Zij krijgen een oproep en kunnen vervolgens aangeven of ze in staat zijn om te helpen of niet. De eerste acht krijgen de exacte gegevens van de locatie en ook van de dichtstbijzijnde AED-apparaten.'

### **In de media klonk afgelopen tijd wat kritiek. Gemeenten zouden niet meewerken, technische problemen zorgen ervoor dat burgerhulpverleners niet opgeroepen kunnen worden. Speelt dit ook in deze regio?**

'Er zijn inderdaad technische problemen geweest. De minister heeft





# buurt



**Alle hulp is nodig  
Elke dag sterven in  
Nederland 35  
mensen aan een  
hartstilstand. Thuis  
of op straat. Heeft  
u privé of voor uw  
beroep of studie  
leren reanimeren?  
Meld u aan als  
burgerhulpverlener  
via [www.ravhm.nl](http://www.ravhm.nl).**

inmiddels extra geld beschikbaar gesteld om die op te lossen. Onze regio, Hollands Midden, is vrij laat aangehaakt. Dat heeft als voordeel dat de meeste kinderziekten uit het systeem zijn. De samenwerking loopt hier over het algemeen goed, al is het voor iedereen ook nog wennen. Er zijn veel partijen betrokken bij meldingen via 112 – politie, brandweer, ambulance. En daar komen dus nu ook burgers bij. Maar we hebben er vertrouwen in dat iedereen uiteindelijk hetzelfde doel voor ogen heeft: zo veel mogelijk levens redden.' ●

## Klanten panel



## Zorgaanbieders

We bekijken momenteel hoe we de kwaliteit en de kosten van de zorg voor onze verzekerden kunnen optimaliseren. Dit kunnen wij uiteraard niet alleen en daarom willen we graag de mening van onze klanten weten. We hebben leden van het klantenpanel daarom een aantal vragen gesteld over hun behoeften rondom zorg en zorgaanbieders. Voorbeelden van onderwerpen die aan bod kwamen in de vragenlijst zijn: selectiecriteria (hoe kiest u uw zorgaanbieder?), vertrouwen (hoe beoordeelt u kwaliteit en betrouwbaarheid van zorgaanbieders) en meer of minder keuzevrijheid bij het kiezen van een zorgaanbieder. Over deze en andere zaken hebben we aan de hand van een uitgebreide vragenlijst deze zomer de mening van leden van het klantenpanel gepeild. De resultaten hiervan zullen wij in het komend nummer van GeZZond met u delen.



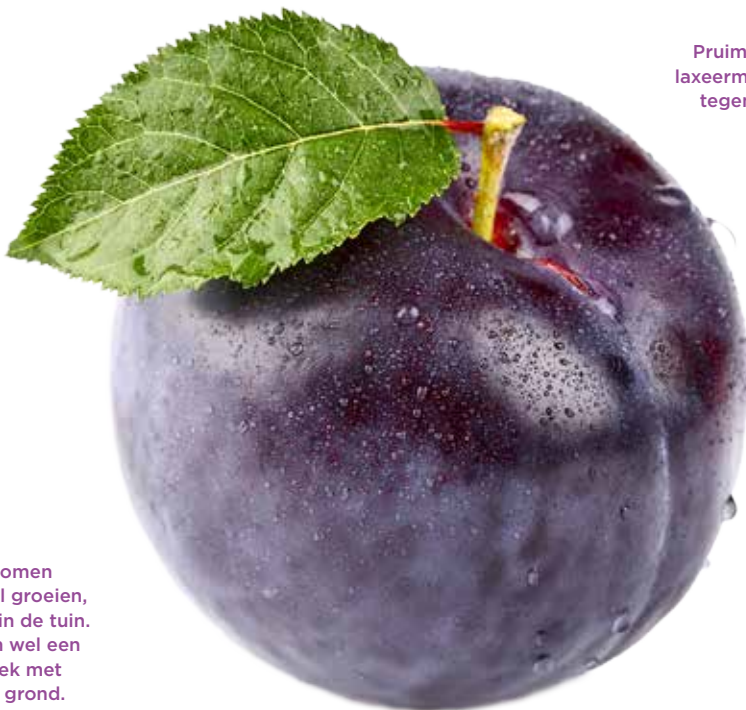
**Wilt u ook deelnemen aan ons klantenpanel? Ga naar [zorgenzekerheid.nl/klantenpanel](http://zorgenzekerheid.nl/klantenpanel)**

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

De pruim is de vrucht met de meeste antioxidanten.

Pruimen bevatten, naast vitamine C, B, en E, betacaroteen en mineralen als: calcium, magnesium, ijzer en koper.

Pruimenbomen kunnen overal groeien, dus ook bij u in de tuin. Ze verlangen wel een zonnige plek met vruchtbare grond.



Pruimen werken als laxeermiddel en helpen tegen constipatie.

Pruimen van Hollandse bodem zijn verkrijgbaar van mei tot en met oktober.

Gedroogde pruimen bevatten net zoveel voedingsstoffen als verse pruimen.

## Prima (te) pruimen

### recept

#### Benodigheden

- 250 g couscous
- 1 eetlepel olijfolie
- 40 g boter
- 4 ontpitte pruimen
- 6 gedroogde abrikozen
- 1 bakje pistachenoten
- 1 schoongeboende limoen
- 0,5 theelepel kaneel
- 1 eetlepel rietsuiker
- 0,5 bakje munt
- 2 bolletjes fijngesneden Chinese stengember
- 0,5 beker hangop
- 250 ml kokend water
- 1 theelepel zout

#### Couscous met abrikoos en pruim

Doe de couscous in een pan en voeg de olie en 250 ml kokend water toe. Laat afgedekt 2 minuten wellen. Zet de pan op laag vuur, voeg de boter toe en laat al roerend smelten. Snijd de pruimen en abrikozen in dunne parten. Rooster de pistachenoten met 1 theelepel zout 3 minuten in een koekenpan zonder olie of boter. Laat afkoelen op een bord.

Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit. Roer het limoenrasp en -sap, de kaneel en de suiker door de couscous. Voeg de pruimen, abrikozen, pistachenoten, munt en gember toe. Serveer met de hangop en eventueel wat honing. Lekker met gegrilde kipfilet en wortelsalade. (bron: Allerhande)

## Colofon

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

### Wilt u reageren?

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

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

## service

Volg ons via:    

## Altijd in de buurt voor een advies op maat

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

## MijnZZ

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

[zorgzekerheid.nl/mijnzz](http://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](http://zorgzekerheid.nl/nieuwsbrief)

## Zorgzoeker

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

[zorgzekerheid.nl/zorgzoeker](http://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** Dwarsstraat 19 • **Leiden** Korevaarstraat 2 • **Lisse** Kanaalstraat 77a

## Rijdende verzekeringwinkel

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

- Leiderdorp • Mijdrecht
- Nieuw Vennep • Noordwijk
- Noordwijkerhout • Uithoorn
- Vinkeveen

Voor de exacte locaties en tijdstippen kijk op [zorgzekerheid.nl/verzekeringwinkels](http://zorgzekerheid.nl/verzekeringwinkels).

# ‘Ooit wil ik zelf een groentetuin’

mijnstek

**Fleur van den Rotten is moeder van twee mooie dochters: Iris van drie en Imme van één. Ze bezoeken de groentetuin van opa in Voorhout.**

‘Ik ben opgegroeid op een woonboerderij in Voorhout. Mijn ouders hadden een grote groentetuin, waarin we als kinderen altijd moesten helpen. Ik heb nog een foto van mijzelf, terwijl ik met een verhit gezicht boontjes zit te doppen. Mijn ouders hebben nog steeds een groentetuin en inmiddels vind ik het leuk om ze ermee te helpen. Ik krijg ook vaak groenten of verse eieren mee naar huis. Dan komt er een struik boerenkool uit de tuin en dan denk ik: oh nee, dat moet ik allemaal eerst wassen en snijden. Een zak bij de Albert Heijn kopen is natuurlijk gemakkelij-

ker. Maar dit is wel eigen kweek, super vers, en dat is het extra werk dan wel weer waard. Mijn kinderen zijn geen lastige eters. De kleinste doet haar mond al open als er eten in de buurt komt, maar de oudste is wel wat kieskeuriger. Bij ons werkt het niet om de groenten te “verstoppen”. Iris wil zien wat ze eet. Ik vind het belangrijk dat ze gezond eten, maar als ik druk ben geweest op mijn werk, haal ik ook wel eens een kant-en-klaar gerecht bij de groenteboer. Ooit wil ik zelf ook een groentetuin bij mijn huis, wanneer de kinderen groter zijn en ik meer vrije tijd heb.’ ●

FOTOGRAFIE JUREN HUIJKES



Port Betaald



Zorg en  
Zekerheid

Postbus 400 2300 AK LEIDEN