

geZond

DECEMBER 2013

- Interview met de 'baas' van Zorg en Zekerheid
- Gezond de winter door

'We spelen sinds ons vijfde'

BASKETBALBROERTJES
WOUTER EN TOMAS

8

INTERVIEW MET TON VAN HOUTEN, voorzitter Raad van Bestuur Zorg en Zekerheid



11

MAAK KENNIS MET TOPSPORTERS uit Leiden en omstreken

18

FIT DE WINTER DOOR: tips en tricks



En verder

- 3** GeZZond op het werk
- 4** Mijn wereld
- 7** In de buurt
- 16** Cursus blessurevrij hardlopen
- 20** Persoonsgebonden budget onder de loop
- 22** Hap
- 23** Service
- 24** 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
www.zorgenzekerheid.nl
redactiegezzond@
zorgenzekerheid.nl

Redactie Majo van der Meijden, Sara Lendfers (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 VDA-groep, Apeldoorn.

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.

2000m² sportplezier

Peter Nederstigt is eigenaar van Sportplaza in Hillegom. Dat zijn medewerkers fit zijn, staat buiten kijf. Wat doet hij voor extra's voor zijn klanten?

Persoonlijke aandacht en kwaliteit. Dat is onze grootste kracht. Bij ons betaal je meer dan bij een low budget sportschool, maar daar krijg je ook veel voor terug. Wij zijn een serviceclub, we onderscheiden ons door aandacht, service en innovatie.

Dat moet ook, want de concurrentie in de omgeving is groot.

Ik zeg altijd: bij tegenwind moet je trappen. Ik heb deze sportschool nu ruim dertig jaar, samen met mijn vrouw Hanny. In 1982 begonnen met 150 vierkante meter boven een discotheek, nu hebben we een ruimte van meer dan tweeduizend vierkante meter sportplezier. Sinds dit jaar werk ik samen met Boot & Broersen, een pluspraktijk voor fysiotherapie. Door deze samenwerking hopen wij ons steentje bij te dragen aan de gezondheid van inwoners van de Bollenstreek.'

Verzekerden van Zorg en Zekerheid krijgen bij Sportplaza Hillegom tien procent korting op hun abonnement, plus zeven procent korting op hun verzekering.

Zorg en Zekerheid heeft met verschillende sportcentra in uw regio kortingsafspraken gemaakt. Kijk voor een volledig overzicht op: www.zorgenzekerheid.nl/sporten ●

In het kort

FAVORIETE SPORT: 'Toen ik jong was, judode ik op topniveau. Sinds vorig jaar fiets ik veel. Een fanatieke wedstrijdsporter blijf je je hele leven.'

OPPASSEN VOOR: 'Mezelf. Mijn zaak is 80 uur per week open, ondernemen is net topsport. Hanny fluit me geregeld terug. De zaak moet niet afhankelijk zijn van mij.'

BETROKKEN BIJ: 'Goede doelen staan hoog in het vaandel. Vorig jaar hebben we medewerking verleend aan Alpe d'HuZes.

Onze fysiotherapeuten deden mee aan Tour for Talent, een fietstocht door Zuid Afrika. Volgend jaar fietsen we voor het Ronald McDonald Kinderfonds en eerder dit jaar fietste ik in Nederland 400 km in 16 uur voor Stichting Kakelbont.

BIJZONDER: 'Mijn moeder van 78 sport hier twee keer in de week.'

mijnwereld

Hier vindt u evenementen in de regio, verzekeringsweetjes en klantvoordelen



Heeft u al iemand blij gemaakt?

Zorg en Zekerheid is al jaren een begrip in onze regio. Wij zijn mede dankzij uw enthousiasme groot geworden. Wilt u uw enthousiasme delen met anderen en ons aanbevelen bij anderen? Dat is een beloning waard!

Onlangs heeft u van ons een kaart ontvangen over een speciale member-get-member actie. Heeft u zich al aangemeld voor de actie? Voor elke nieuwe klant (boven de 18 jaar) die u aandraagt, ontvangt u € 25,00. Daarnaast krijgt elke

nieuwe verzekerde (boven de 18 jaar) ook € 25,00. Zo kunt u ook een bekende blij maken met een mooi bedrag.

● **Voor deelname en voorwaarden kijk op: www.zorgenzekerheid.nl/wiemaaktublij**

agenda DEC-MRT

15 december
Gratis zwemdag

Dec-april 2014
**Zorg en Zekerheid
Circuit**

Vanaf januari
Kidsclinics

Tot mei 2014
ZZ on tour

● Kijk voor meer informatie op:
www.zorgenzekerheid.nl/activiteiten
of volg en like ons op Facebook
www.facebook.com/zorgenzekerheid

Extra openingstijden

In december zijn onze
verzekeringswinkels ook op
zaterdag geopend. Op zater-
dag 7, 14, 21 en 28 december
bent u tussen 10.00 en
14.00 uur van harte welkom
in onze winkels.



**mooi
meegenomen!**



€ 12,55 KORTING

Wellness Leiden – Fitland
Thermen & Beauty

Lekker genieten van thermen en
beautyfaciliteiten bij Wellness Leiden,
op de 11e verdieping van het Level
gebouw (www.fitland.nl/wellness-leiden). Betaal € 18,95 voor een dagje
wellness in plaats van € 31,50.

Leidse scholieren strijden voor een gezond gewicht

Zorg en Zekerheid is, samen met de gemeente Leiden, GGD Hollands Midden en lokale ondernemers, partner van Jongeren Op Gezond Gewicht (JOGG) in Leiden. JOGG is de beweging voor een gezonde omgeving en een gezonde jeugd. Afgelopen november is het startsein gegeven voor de JOGG Leiden Challenge; een scholenprogramma met wedstrijd, gericht op middelbare scholieren. Het

programma heeft als doel jongeren voor te lichten en bewust te maken van het belang van gezond eten en voldoende beweging. En vooral: dat dit ook leuk is! Op een uitdagende manier worden leerlingen gestimuleerd ideeën te bedenken voor leeftijdsgenoten. Daarnaast krijgt een aantal groepjes leerlingen van verschillende scholen de kans hun ideeën over gezonde voeding en beweging daadwer-

kelijk vorm te geven. Zij presenteren hun masterplan tijdens de JOGG Leiden Challenge in maart 2014. Lokale organisaties en ondernemers worden vervolgens aan de plannen gekoppeld om de ideeën van de scholieren in de praktijk te brengen.

● **Volg de JOGG Leiden Challenge via facebook. [com/joggleden](https://www.facebook.com/joggleden) of via onze website.**



De belangrijkste wijzingen in de zorgverzekering

In 2014 verdwijnen er geen vergoedingen uit de basisverzekering. Wel zijn er wijzigingen op het gebied van geestelijke gezondheidszorg en verandert de rol van de huisarts hierin.

Geestelijke gezondheidszorg (GGZ)

- In 2013 werden maximaal vijf consulten vergoed. In 2014 is er geen maximum.
- De eigen bijdrages voor GGZ komen te vervallen.
- GGZ wordt verdeeld in vier categorieën, waarin onderscheid wordt gemaakt tussen lichte en zware psychologische zorg. De huisarts gaat in de lichte GGZ

een grotere rol spelen, zowel als behandelaar als doorverwijzer. Verwijzen kan in samenspraak met deskundigen.

- De overige GGZ kan alleen met een verwijzing.

niet-gecontracteerde zorg

- Bij bezoek aan een niet-gecontracteerde zorgverlener krijgt u een gedeelte vergoed (60%, 75%, 80% of 100% afhankelijk van het type zorg). Dit per-

centage blijft hetzelfde als in 2013. Het totale restant van het bedrag komt voor eigen rekening.

- Bij niet-gecontracteerde klinisch gespecialiseerde GGZ dient vooraf een machtiging te worden aangevraagd en afgegeven door Zorg en Zekerheid.

Verplicht eigen risico stijgt met € 10,00

Het verplicht eigen risico stijgt naar € 360,00.

Voor iedereen vanaf 18 jaar geldt een wettelijk verplicht eigen risico per persoon per kalenderjaar. Het eigen risico is gekoppeld aan de basisverzekering. De kosten voor de huisarts, ketenzorg, verloskunde en kraamzorg tellen niet mee.

- Een volledig overzicht staat op www.zorgenzekerheid.nl/veranderingen2014

Verplicht eigen risico in termijnen betalen

Een eigen risico nota komt meestal onverwacht en kan een grote uitgave zijn. Als u zo'n hoog bedrag niet in een keer kunt missen, kunt u bij ons, met onze service betaalgemak, via automatische incasso, in termijnen betalen. Het vaste termijnbedrag is maximaal € 60,00 per maand.

Aanmelden voor deze gratis service betaalgemak gaat eenvoudig:

- op www.zorgenzekerheid.nl/betaalgemak;
- telefonisch op (071) 5 825 825;
- in een van onze verzekeringswinkels.

December is traditiegetrouw een maand waarin Nederlanders nadenken over hun zorgverzekering. GeZZond vroeg klanten van de verzekeringswinkel in Alphen aan den Rijn: Wat zou u graag met Zorg en Zekerheid bespreken?

'Eigen risico zou omlaag moeten'



Veel administratie

**Mariska Tromp (45),
uit Alphen aan den Rijn**

'Mijn zoontje heeft, net als ik, twee gehoorapparaten. Daar krijgt hij nu geïrriteerde oren van. Dat is makkelijk op te lossen door een waslaagje op de gehoorapparaten aan te brengen. Maar op het recept voor dat waslaagje meldde dokter niet de reden van het recept: geïrriteerde oren. En zonder die reden wordt het niet vergoed. Dus moest ik weer voor een nieuw recept naar de arts. Daarover wil ik het wel hebben met Zorg en Zekerheid: is dat nou echt nodig? Wat mij betreft is het te veel administratie. Gelukkig zit de winkel van Zorg en Zekerheid bij mij in de buurt en kan ik het allemaal snel en face-to-face regelen.'



Hoog eigen risico

**Teun van Lith (57),
uit Alphen aan den Rijn**

'Ik vind het eigen risico van € 350 wel erg hoog. Ik vind het eigenlijk geldklopperij. Ik heb 42 jaar gewerkt en altijd netjes mijn premie betaald. Nu moet ik opeens zo'n hoog eigen risico betalen. Dit jaar had ik bijvoorbeeld spataderen op mijn benen en een bultje in mijn nek. Die ik heb ik laten verwijderen en weg was m'n geld. Binnenkort word ik geopereerd aan mijn heup. Als ik dan de pillen bij de apotheek zelf moet betalen, haal ik ze niet op. Kortom: het eigen risico zou omlaag moeten. Daar zou ik graag met Zorg en Zekerheid over praten.'



Zelf betalen

**Suzanne van Zwieten (25),
uit Alphen aan den Rijn**

'Deze zomer heb ik mijn knie verdraaid tijdens mijn vakantie in Turkije. Ik bukte en hoorde "krak". Waarschijnlijk waren mijn kniebanden al wat opgerekt van de wintersport, want dat bukken stelde echt niet veel voor. Na twee ziekenhuisbezoeken in Turkije en een MRI-scan in Nederland, bleek dat mijn meniscus gelukkig niet gescheurd was. Maar ik ben wel benieuwd wat er wordt vergoed en wat ik zelf moet betalen. Zelf snap ik weinig van verzekeringen: vroeger regelden mijn ouders dat en nu heb ik een lieve vriend die dat voor me doet. Maar nu met die knie wil ik toch zelf graag weten wat het me kost. Daar wil ik het graag met Zorg en Zekerheid over hebben.' ●

Premie omlaag... hoe kan dat?

Goed nieuws: de premie van uw zorgverzekering gaat met € 9,80 per maand omlaag. U betaalt in 2014 op jaarbasis € 117,60 minder dan in 2013. Maar hoe zit het dan met de berichten over stijgende kosten in de gezondheidszorg en de toenemende vergrijzing? Hoe valt dat te rijmen met een lagere premie? GeZZond ging op de koffie bij Ton van Houten, voorzitter Raad van Bestuur van Zorg en Zekerheid.

1

De premie gaat omlaag, een fijn bericht in deze dure decembermaand. Maar hoe kan dat terwijl de kosten voor zorg maar blijven stijgen?

'De zorgkosten stijgen wel, maar minder hard dan verwacht. Dit heeft diverse redenen en daarvan springen er drie uit. Ten eerste de efficiëncymaatregelen in de zorg. Daarnaast zien we nu de werking van het eigen

risico. Mensen stappen eerder naar de huisarts, die buiten het eigen risico valt, dan naar een specialist. Tot slot zijn de kosten voor medicijngebruik gedaald. We gebruiken steeds meer medicijnen, maar door het gebruik van merkloze medicijnen worden deze steeds goedkoper. Bovendien doet Zorg en Zekerheid veel aan het voorkomen en bestrijden van fouten in declaraties en fraude.'

2

Uitgestelde zorg is soms ook dure zorg, moeten we daar blij mee zijn?

In veel gevallen is een bezoek aan de huisarts voldoende. Het eigen risico maakt dat mensen toch eerst even nadenken. Op dit moment levert dat duidelijk een besparing op in de zorgkosten.'

3

Die efficiencymaatregelen in de zorg, heeft u daar een voorbeeld van?

'Dan kun je denken aan ziekenhuizen die niet alle behandelingen meer zelf doen, maar voor ingewikkelde of weinig voorkomende behandelingen naar gespecialiseerde ziekenhuizen verwijzen.

Niet ieder ziekenhuis hoeft elke type behandeling te kunnen geven. Dat bespaart niet alleen kosten, maar het is ook een geruststellende gedachte dat het ziekenhuis waar je behandeld wordt, veel ervaring heeft met die behandeling. Daarnaast heeft de overheid de ziekenhuisbudgetten gelimiteerd, dus een ziekenhuis is gedwongen te investeren in doelmatigheid. Dat gebeurt

ook doordat ze meer dan vroeger samenwerken. Wat ook kostenverlagend werkt is de grotere rol voor huisartsen. Behandelingen bij de huisarts zijn altijd goedkoper dan ziekenhuisbehandelingen. In Leiden is het zo dat er naast de EHBO-post in bijvoorbeeld het LUMC een huisartsenpost is gevestigd. Spoedgevallen worden altijd eerst beoordeeld door de huisarts.'

4

Dat klinkt allemaal aannemelijk, maar de media berichtten dit najaar over de te hoge reserves van zorgverzekeraars. Houdt dat ook verband met de premiedaling? En waarom zijn die reserves er eigenlijk?

'Om met die laatste vraag te beginnen: die reserves zijn er als buffer om onvoorziene uitgaven te kunnen betalen. Sinds de crisis bij de banken is het financieel toezicht in alle opzichten verscherpt. Zorgverzekeraars staan tegenwoordig onder direct toezicht van De Nederlandsche Bank. Daarnaast moeten wij volgens nieuwe Europese wet- en regelgeving een bepaald percentage aan reserves hebben.

Voorals in 2012 leidde dat ertoe dat we een veel hoger bedrag aan reserves in kas moesten hebben. Voor 2014 zijn die eisen gestabiliseerd. Omdat wij onze reserves nu op peil hebben, hoeven we in 2014 niet opnieuw geld opzij te zetten voor de reserves.'



'Het helpt als mensen kostenbewust zijn'

Lezersvragen

Via Facebook kreeg Zorg en Zekerheid vragen van lezers binnen. Daarvan heeft GeZZond er drie geselecteerd.

1. Kun je in de toekomst zelf bepalen waarvoor je verzekerd wilt zijn?

In Nederland is het verplicht om een basisverzekering af te sluiten. Een aanvullende is vrije keuze. U kunt bij ons kiezen voor goedkope verzekeringen met lagere dekking of juist voor uitgebreidere verzekeringen. Binnen onze aanvullende verzekeringen hebben we de vergoedingen afgestemd op verschillende levensfasen. Dus voor gezinnen hebben we andere vergoedingen dan voor ouderen of jongeren. Hoe het verzekeringsstelsel er in de toekomst uit gaat zien weten we niet, maar we verwachten er op korte termijn geen veranderingen in.

2. Kan je premie aangepast worden naar je inkomen?

Voor iedereen in Nederland geldt dezelfde premie. Deze is niet inkomensafhankelijk. Mensen met een bepaald inkomen kunnen wel recht hebben op Zorgtoeslag. Voor meer informatie daarover: www.toeslagen.nl.

3. Kun je korting krijgen op de premie? Bijvoorbeeld als je werkloos bent en geen uitkering hebt?

Bij Zorg en Zekerheid zijn er verschillende mogelijkheden om korting te kiezen. Zo hebben wij met veel werkgevers en verenigingen goede afspraken gemaakt. Daarnaast bieden wij voor verschillende doelgroepen aantrekkelijke kortingsmogelijkheden.

Bekijk uw mogelijkheden op www.zorgenzekerheid.nl/mijnzz of bel (071) 5 825 825.

5

Hoe groot is de kans dat we dan volgende jaar een onaangename verrassing krijgen, in de vorm van extra premiestijging?

'Ik kan natuurlijk geen keiharde garanties geven, maar Zorg en Zekerheid is geen voorstander van een jojo-effect, waarbij de premie dan weer stijgt dan weer daalt. Dat is in niemand's belang. Wij spannen ons in om het prijsbeleid consistent en transparant te houden.'

6

De vergoedingen van het basispakket zijn wettelijk vastgelegd en dus bij iedere zorgverzekeraar gelijk. Toch zie je dat de premie wel verschilt, hoe kan dat?

'Dat komt omdat de beheerskosten en de kosten van zorginkoop per verzekeraar kunnen verschillen. Kort gezegd: de ene verzekeraar is meer geld kwijt aan polisbeheer en zorginkoop dan de andere. Het verzorgingsgebied van Zorg en Zekerheid is afgebakend. Wij kennen alle zorgverleners en kunnen daarmee goede afspraken maken. Daardoor hebben wij scherpe resultaten op het gebied van de zorginkoop weten te realiseren.'

7

De vergrijzing zal alleen maar toenemen. Kunnen we de zorg in de toekomst op peil houden? Wat kunnen mensen van hun zorgverzekeraar verwachten over pakweg 20-25 jaar?

'Ik geloof wel dat we in Nederland de zorg op peil kunnen houden als we blijven doorgaan op de ingeslagen weg van meer samenwerking en meer efficiency. Daarnaast helpt het als mensen zelf ook kostenbewust zijn. Dat ze weten wat behandelingskosten. Het onlangs

gelanceerde MijnZZ helpt daarbij (zie ook pag. 17, red.). In deze omgeving kun je precies zien wat je aan zorg verbruikt en wat daarvan de kosten zijn. Daarnaast is preventie ontzettend belangrijk. Gezond leven en gedrag kan veel gezondheids-winst opleveren.'

AANVULLENDE VERZEKERING

De premies van onze aanvullende verzekeringen blijven gelijk. In (bijna) al onze aanvullende verzekeringen zit tandheelkunde opgenomen. Bij ons heeft u dus een compleet pakket. U hoeft geen aparte, vaak dure, tandartsmodule af te sluiten. Als enige in Nederland bieden wij daarnaast de mogelijkheid om uw tandartsvergoeding te delen met uw partner. Al ruim 22.000 verzekerden kozen voor dit unieke product. U kunt al delen vanaf € 1,50 per maand. www.zorgenzekerheid.nl/delen.

Bij ons profiteert u in 2014 van een mooie scherpe premie met een aanvullende verzekering die altijd bij u past.

Premie-overzicht

- 1 54 eurocent ziekenhuis-zorg
- 2 12 eurocent kosten genees-middelen
- 3 12 eurocent psychologische zorg
- 4 6 eurocent huisartsen-zorg
- 5 14 eurocent overige zorg
- 6 2 eurocent bedrijfs-kosten



DE PREMIES 2014

Basisverzekering	premie 2013	premie 2014
Zorg Zeker Polis	€ 106,75	€ 96,95
Zorg Vrij Polis	€ 108,50	€ 99,45

Aanvullende Verzekering	premie 2013	premie 2014
AV-Basis	€ 10,35	€ 10,35
AV-Sure	€ 15,60	€ 15,60
AV-Standaard	€ 17,80	€ 17,80
AV-GeZZin Compact	€ 19,95	€ 19,95
AV-Top	€ 36,60	€ 36,60
AV-GeZZin	€ 41,95	€ 41,95
AV-Plus	€ 42,55	€ 42,55
AV-Totaal	€ 85,95	€ 85,95



TOPSPORTERS
UIT LEIDEN EN
OMGEVING

‘Ik ging als baby al zwemmen’

Vijf fanatieke sporters uit de regio vertellen over de liefde voor hun sport én welke brandstof hun motor aan de praat houdt.

Iefke van Belkum (27), speelt waterpolo en won met het Nederlands team in 2008 goud op de Olympische Spelen in Peking. Vanaf dit seizoen speelt ze weer in Leiden bij ZVL.

‘Ik denk dat ik als baby al naar het zwembad ging. Mijn moeder was trainster bij ZVL in Leiden en m’n vader speelde er. Toen mijn grote zus Aukje ging waterpoloën, wilde ik natuurlijk ook. Ik was acht jaar en we waren de enige meisjes in het team. Op mijn vijftiende mocht ik meedoen met Jong Oranje en twee jaar later met het “echte” Oranje. Olympisch goud in 2008 in Peking was het allermooist moment in mijn carrière. Nu speel ik weer in Leiden bij ZVL, de club waar ik ooit begon. Ik heb lang in het buitenland gespeeld, maar ik heb een huis en vriend in Leiden en daarom ben ik teruggekomen. Ik ga ook de meiden jonger dan vijftien jaar trainen en coachen. Zelf train ik vijf keer per week in het bad en twee keer in het krachthonk. Ik eet veel bruinbrood en pasta en vaak twee keer per dag warm. Na afloop van de training neem ik een hersteldrankje met veel eiwitten en koolhydraten.’

**Wouter (24) en Tomas Breel (20),
eredivisie-basketballers bij Zorg en
Zekerheid Leiden Basketball, spelen
vanaf hun kleutertijd.**

Tomas: 'Basketbal is ons met de
papelepel ingegoten. Ik begon ook op
mijn vijfde en heb er altijd plezier in
gehad. Mijn vriendjes basketbalden
ook. Ik heb even getafeltennist, totdat
basketbal meer tijd eiste. Op mijn
veertiende kreeg ik door dat ik wél
door de selecties kwam en vrienden
niet. Ik had spelinzicht en was linkshan-
dig. Ik train dagelijks, maar ben twee
jaar zoet geweest met een scheurtje
in mijn enkelbanden. We nemen altijd
een basketbal mee op vakantie, je weet
maar nooit. Toen we jonger waren,
gooiden we op de camping in Spanje
met mijn vader en zus een balletje.
Ik eet gezond, maar McDonalds moet
ook af en toe kunnen.'

TOMAS

'McDonald's moet
af en toe kunnen'



Wouter: 'Onze vader was basketballer en we kwamen daardoor al vaak in de sporthal. Op mijn vijfde begon ik met basketbal. Ik ging net wat makkelijker met de bal om dan anderen. Toen ik eindelijk de lucht in schoot – ik ben nu 2,03 meter – ging het snel en toen ik zestien was, speelde ik met jongens van twintig. Ik train dagelijks, maar afgelopen jaar had ik een voetoperatie, waardoor ik minder trainde.

Goed eten is belangrijk. 's Morgens eet ik cornflakes of bruin brood met kipfilet. 's Middags "groenvoer": sla, tomaat, komkommer. 's Avonds pasta, kip of vis. Ik vind het ook allemaal lekker.'

Door school en werk heb ik weinig tijd voor andere dingen, wel ga ik soms vissen.'

WOUTER

'Ik ga soms vissen'

Tessa wil naar Rio

Tessa van Schagen uit Leiden behaalde deze zomer brons op de 200 meter tijdens het Europees Jeugdkampioenschap en selecteerde zich voor de 4x100 vrouwenestafette van het WK. Haar grote doel: de Olympische Spelen in Rio de Janeiro, Brazilië.

'Toen ik veertien was, ben ik begonnen met atletiek. Daarvoor heb ik bijna tien jaar geturnd, maar dat vond ik niet leuk meer. Tijdens de gymles op school deden we soms sprintjes en andere

atletiekonderdelen, dat vond ik erg leuk. In de tweede klas ging ik een keer met een meisje mee naar de training en toen wist ik gelijk dat ik dit wilde gaan doen. Soms is het wel heel druk met trainen en wedstrijden, maar ik maak toch tijd voor mijn vrienden en vriendinnen. Het is belangrijk dat ik genoeg ontspanning krijg.

Mijn grote sportdoel is meedoen aan het Olympische spelen in Rio de Janeiro in 2016. Daar zet ik al mijn zinnen op. Om gezond en fit te blijven, moet ik veel vitamines binnenkrijgen. Naast groente en fruit eet ik pasta, rijst, aardappels en brood. Daar zitten koolhydraten in en die heb je nodig om goed te kunnen trainen. Na de training moet het lichaam goed herstellen en dan moet je eiwitten eten.'





Laatbloeiër

Erik van Lakerveld (28), begon op zijn veertiende met wielrennen en rijdt nu bij Swift.

'Ik ging voor de lol wielrennen en was gelijk verkocht. Fietsen geeft heel veel vrijheid, het kan altijd en overal. Als jeugdrenner was ik redelijk, maar pas rond mijn twintigste werd duidelijk dat ik erg snel kon fietsen. Om prof te worden is dat al te laat, maar ik rijd wel dezelfde wedstrijden als profs. Een wielrenner moet goed eten. 's Morgens eet ik vaak een groot bord Brinta, en tussen de middag acht boterhammen. Vlak voor het trainen neem ik dan nog een paar boterhammen. 's Avonds eet ik een groot bord pasta, rijst of stampot. Ik kan niet leven van het wielrennen, dus ik werk ernaast als journalist voor schaatsen.nl. En ik maak ook tijd voor andere dingen. In het weekend spreek ik af met vrienden of ga ik zeilen of lekker een boek lezen. In de winter ga ik bijvoorbeeld graag schaatsen, het liefst op natuurijs en anders op de schaatsbaan.'

Oproep voor alle kinderen!

Samen met jouw klas een workshop van één van deze bekende sporters winnen? Maak dan op één A4 duidelijk waarom de klas deze workshop verdient. Wie weet komt Iefke, Tessa, Erik, Wouter of Tomas naar jouw school toe voor een sportieve workshop. Stuur je inzending voor 1 januari 2014 naar: Afdeling Communicatie, Postbus 400, 2300 AK Leiden.

PERSOONSGEBONDEN BUDGETTEN ONDER DE LOEP

1.552 huisbezo

Op verzoek van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport moeten alle zorgverzekeraars houders van persoonsgebonden budgetten nog intensiever controleren. Dat kan leiden tot huisbezoeken. Zorg en Zekerheid benut die om te bespreken of het pgb nog steeds voldoet.

Even een geheugenopfrissertje: het persoonsgebonden budget (pgb) is een subsidie die mensen van de overheid krijgen om naar eigen inzicht zorg te organiseren voor zichzelf of als wettelijk vertegenwoordiger voor bijvoorbeeld hun familieleden. Deze budgethouders kunnen ouderen, gehandicapten en chronisch zieken zijn, maar ook kinderen met bijvoorbeeld autisme of andere psychische problemen. Het pgb werd in 1996 ingevoerd. Het was een instant succes. Volgens het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) groeide het gebruik elk jaar met een kwart. Inmiddels zijn er volgens VWS landelijk ongeveer 130.000 pgb-gebruikers. Daarvan wonen er rond de 4.500 in het verzorgingsgebied van Zorg en Zekerheid.

Huisbezoek

Met het succes kwam ook de fraude. Diverse keren raakte het pgb in opspraak omdat bemiddelingsbureaus, zorgverleners of individuele budgethouders fraudeerden. Daarom

hebben alle zorgkantoren met het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) afgesproken de bestaande controles te intensiveren en bij een aantal budgethouders thuis langs te gaan. Zorg en Zekerheid grijpt het verzoek van VWS aan om de huisbezoeken een extra dimensie te geven. 'Natuurlijk begrijpen we de achterliggende gedachte om fraude te bestrijden', vertelt Paul Nibbelink, projectleider pgb bij Zorg en Zekerheid. 'Maar wij gaan ervan uit dat de meeste pgb-houders te goeder trouw zijn. Daarom willen we tijdens zo'n gesprek niet alleen controleren, maar vooral in goed overleg vaststellen of het pgb nog steeds voldoet. Is de keuze uit het verleden nog steeds de juiste? Het pgb is een fijne optie, maar kan ook belastend zijn. Een pgb-houder moet zijn administratie op orde hebben, goed weten wat hij wil en kunnen organiseren. Dat kan te veel worden en misschien is dan een oplossing met bijvoorbeeld zorg in natura beter



Zorg en Zekerheid op huisbezoek

of wenselijker. Daarover gaat het óók tijdens ons bezoek.'

Zorg op maat

Tegelijkertijd gaat Zorg en Zekerheid niet voorbij aan de mogelijkheid van fraude. Paul: 'Dat moeten we echt bestrijden, maar zónder de regeling zelf ter discussie te stellen. Het pgb is juist voor veel mensen een prima oplossing. Het fijne eraan is dat mensen zorg op maat kunnen regelen en de regie over hun leven behouden en dus minder afhankelijk zijn. Sommigen kunnen alleen dankzij een pgb thuis blijven wonen. Als het goed werkt, kunnen de kosten voor zorg lager uitpakken. Kortom, we willen de mooie kanten behouden en de mindere kanten beperken.' ●

eken



FOTOGRAFIE Jurgen Huiskes

Huisbezoek, wat kunt u verwachten?

Niet alle budgethouders worden bezocht.

Wanneer er bijvoorbeeld meer pgb's op één adres zijn, of wanneer 90% van de hulp bij één hulpverlener is belegd, kan dat aanleiding zijn voor een huisbezoek. Zorg en Zekerheid stuurt een pgb-houder eerst een brief, waarin allerlei gegevens worden opgevraagd. Vervolgens vindt een interne beoordeling plaats. Als andere toelichting nodig is, komen twee medewerkers van het zorgkantoor een uurtje langs om over de aanleverde gegevens vragen te stellen. Afhankelijk van de bevindingen, zijn er drie opties:

- Alles is prima geregeld, er zijn geen veranderingen;
- Er zijn aanpassingen nodig, maar het pgb blijft gehandhaafd;
- Het is beter een andere oplossing te zoeken, bijvoorbeeld door zorg in natura te regelen.

Sinds de lancering van het vernieuwde MijnZZ krijgt Zorg en Zekerheid regelmatig vragen over het inloggen met de DigiD.

Zorg en Zekerheid heeft er voor gekozen om alleen met de DigiD te kunnen inloggen omdat dit het meeste gebruikersgemak oplevert. Klanten hebben dan geen aparte inloggegevens meer nodig.

Bovendien is deze keuze een goede voorbereiding op de toekomst. Via de koepelorganisatie Zorgverzekeraars Nederland is afgesproken dat alle zorgverzekeraars op termijn gebruik gaan maken van inloggen via DigiD in de mijn-omgeving. ●

● **Tip! Heeft u nog geen DigiD? Vraag hem aan op www.digid.nl, dan kunt u ook optimaal gebruikmaken van het vernieuwde MijnZZ.**



Fit de winter door

Met de wintermaanden voor de boeg, is het zaak om fit te blijven en de weerstand op peil te houden. Deze tips en leefregels helpen u daarbij.

GA NAAR BUITEN!

Blijf niet rillend bij de verwarming, open haard of kachel zitten. De slijmvlizen drogen erdoor uit en dat maakt u vatbaarder voor infecties. Ga voor een goede weerstand en meer energie elke dag minstens een halfuur de frisse buitenlucht in. Zorg dat u zich goed kleedt: niet te koud en niet te warm, maar passend bij de temperatuur buiten en de activiteit die u gaat ondernemen.



DRINK!

Ook in de winter is voldoende drinken belangrijk. Het lichaam droogt door de verwarming sneller uit, met als gevolg: een doffe vale huid en schrale lippen. Ook kunt u last van hoofdpijn krijgen als u niet genoeg water drinkt. Vindt u water te koud? Drink dan lekker een glas kruidenthee.

SLAAP!

Ga op tijd naar bed, ventileer regelmatig de slaapkamers en bouw de dag rustig af. Dus geen spannende films, intensieve sporttrainingen, smartphone-, tablet- of computergebruik vlak voordat u naar bed gaat. Neem indien mogelijk een warme douche of bad voor het slapen gaan. Dan kruipt u lekker warm onder de wol en het ontspant het lichaam en de geest.

BEWEEG!

Naar buiten dus en beweeg daarbij zoveel mogelijk. Dat is goed voor de spieren, botten, gewrichten en het brein en u krijgt dan extra zuurstof binnen. Het lichaam raakt beter doorbloed, voedingsstoffen worden aangevoerd en afvalstoffen afgevoerd. Zo kunnen de witte bloedlichaampjes van uw immuunsysteem beter hun werk doen. Daarnaast worden bij beweging extra hormonen geproduceerd die bijdragen aan het geluksgevoel. Bewegen helpt dus ook tegen de winterdip!





SMEER!

Verwarming en kou hebben een sterk uitdrogend effect. Smeren is het devies. Gebruik een goede dagcrème én lippenbalsem met zonne-factor, die uw lippen beschermt tegen winterse zonnestralen. En vergeet uw handen niet, die zijn blij met een flinke lik voedende handcrème.



WAS UW HANDEN!

Virussen zijn overal in de winter. Deurknoppen, handen, speelgoed, telefoons en pinautomaten zijn beruchte besmettingshaarden. Was daarom regelmatig gedurende minimaal 30 seconden uw handen met zeep en vergeet daarbij de plekjes tussen vingers en onder nagels niet. Droog de handen af met een ongebruikte, droge handdoek of een papieren doekje dat u daarna weggooit.



EN....ONTSPAN!

Te veel stress is schadelijk voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid. Probeer (langdurige) stress zoveel mogelijk te voorkomen. Zorg dat er op een dag momenten zijn dat u niets hoeft. Concentreer u op één ding tegelijk. Neem de tijd om rustig te eten, wind u niet op over kleine dingen, blijf niet rondlopen met problemen, maar bespreek ze, doe ontspannings- of ademhalingsoefeningen of zoek afleiding in een hobby of sport. En gun uzelf een keer een massage of saunabezoek.

Weetjes

- Tussen 11.00 en 15.00 uur is de opname van vitamine D optimaal, probeer dus juist overdag naar buiten te gaan.
- Kleed u niet té warm aan als u naar buiten

gaat. Pas uw kleding laagje voor laagje aan de naderende winter aan. Zo kan het lichaam wennen aan de gure weersomstandigheden en bent u beter bestand tegen kou.

EET!

Winter is de tijd van stamp-potjes en soepen. Prima, maar ga u niet te buiten aan slechte (verza-digde) vetten zoals worst, ander vlees en vette jus, want zoveel extra calo-rieën gaat u niet verbranden. Kies in plaats daarvan voor voeding met goede (onverzadigde) vet-ten, zoals zalm, on-gezouten noten en avocado. Ook een warm ontbijt, zoals havermoutpap met een snufje kaneel, geeft de juiste voe-dingsstoffen voor meer energie. Laat fruit niet staan, blijf twee stuks per dag eten. Die vitamines kunt u goed gebrui-ken. In de maanden met een R erin kunt u gerust een extra vitaminepil slikken, kies dan voor een vitamine B forte of een multitotaal.



A woman with dark hair tied back, wearing a bright pink long-sleeved athletic jacket and black athletic pants, is standing outdoors in a park-like setting. She is leaning her right arm against the trunk of a large, textured tree. Her left leg is raised and bent at the knee, with her hand reaching up to her foot, performing a hamstring stretch. She is wearing blue and white running shoes. The background shows a green lawn, a gravel path, and a line of trees under a clear sky.

Julitta's ambitie:

Weg met hardloopblessures

Blessureleed is de schrik van iedere hardloper. Bewegingswetenschapper Julitta Boschman onderzoekt onder lopers van het Zorg en Zekerheid Circuit of een goede looptechniek blessureleed voorkomt.

Hardlopen kan (bijna) iedereen. Koop een paar goede schoenen en hup de paden op, de lanen in en lekker rennen. Gezond bezig, toch?

Hardlopen is een mooie sport, maar helaas ook een sport die veel blessures veroorzaakt. Tachtig procent van de lopers raakt een of meer keren geblesseerd. Een hoog aantal, vindt ook bewegingswetenschapper Julitta Boschman, zelf fervent hardlooper. Waardoor komen die blessures en is er iets aan te doen?

Om antwoord te kunnen krijgen op die vragen, wil Julitta eerst inzicht krijgen in de aard en het beloop van hardloopleblessures. Ze besloot vanuit haar onderzoeksbureau Vintta een onderzoek op te zetten, in samenwerking met EMGO instituut voor gezondheid en zorg, onderzoeksinstituut MOVE en Zorg en Zekerheid. Een van de onderzoeksvragen: is het verbeteren van de looptechniek de oplossing om hardlopen minder belastend te maken?

Techniektraining

Samen met haar collega-onderzoeker dr. Vincent Gouttebarger ontwierp Julitta een techniektraining bedoeld om hardloopleblessures tegen te gaan: 'Met mijn onderzoek wil ik kennis vergaren over het nut en effect van techniektraining voor hardlopers. De hardlopers die meedoen aan het onderzoek gaan onder mijn begeleiding tijdens een korte cursus aan de slag met hun looptechniek. Kort gezegd: ik wil hen leren hoe ze blessurevrij en efficiënt kunnen hardlopen.'

'VEEL HARDLOPERS WACHTEN VRIJ LANG MET HULPZOEKEN'

Vaak voorkomende blessures zijn scheenbeenblessures, vooral bij beginnende lopers, en achillespeesklachten, vooral bij de meer ervaren hardlopers. Maar ook blessures aan knie en heup of rugproblemen komen voor. 'Gek genoeg wachten de meeste hardlopers vrij lang met hulp zoeken. Ze gaan ervan uit dat de klachten verdwijnen als ze even minder of helemaal niet hardlopen. Maar vaak komt de blessure weer terug zodra ze het hardlopen weer oppakken', vertelt Julitta. 'Ook de schoen kan direct of indirect klachten veroorzaken. Te veel correctie en demping in de schoenen is niet goed, want daardoor kunnen mensen slordiger gaan lopen. Vooral het hieldeel moet niet te dik zijn. Wat de loper in mijn cursus leert, verschilt per persoon. We beginnen met videobeelden om te kijken hoe iemand loopt, welke belasting dat oplevert en hoe je die belasting zou kunnen verminderen. Een hardloper die met grote passen loopt bijvoorbeeld, gebruikt veel spierkracht en dat is belastend voor de achillespees. Zo iemand moet leren om met kleinere passen te lopen en minder de kuitspieren te gebruiken. Ook kijken we goed hoe iemand landt en de voet neerzet.

Gratis cursus

Ook hier kun je door kleinere passen te maken, minder zwaar op de hak

te landen, en de voet net iets anders neer te zetten, de krachten op het scheenbeen verminderen. Daardoor kun je scheenbeenblessures voorkomen of in de kiem smoren.'

De cursus omvat zes uur coachen en is gratis voor verzekerden van Zorg en Zekerheid. Julitta: 'Iedereen kan meedoen en het is voor elke hardloper interessant: of je nu net bent begonnen met lopen, of een prestatiegerichte hardloper bent.'

'Het komende jaar staat in het teken van het geven van cursussen en het verzamelen van informatie. We willen weten of na de cursus de hardlooptechniek verbeterd is en wat het effect ervan is op de korte termijn en de lange termijn. In de zomer van 2014 gaan we de data uitwerken en analyseren. We streven ernaar in september 2014 een rapport op te leveren.' ●

Over Julitta Boschman

Sinds 2008 geeft dr. Julitta Boschman advies en training aan hardlopers. Sinds april 2013 is zij ook eigenaar van Slimlopen en geeft zij door het hele land cursussen en workshops. Julitta loopt vanaf haar 16e en heeft zelf met menig blessure te maken gehad. Een techniekgerichte aanpak maakte blessurevrij hardlopen voor haar mogelijk. Ze is bewegingswetenschapper en gespecialiseerd in techniekanalyse en -verbetering.

De cursussen vinden plaats tussen 16 november 2013 en 24 mei 2014. Meer informatie en online inschrijven www.zorgenzekerheid.nl/lopen



Vrucht met pit

In de rubriek Hap aandacht voor gezonde voeding. Dit keer: de granaatappel.

De granaatappel groeit aan een hoge struik met lange, doornige takken. Deze vrucht bevat veel antioxidanten en is goed voor huid en hart. Een klein nadeel is dat granaatappels niet makkelijk te eten zijn, de vrucht bevat veel vellen. Omdat die niet lekker smaken, moet je bij het eten van de granaatappel elke cel zorgvuldig pellen. De vrucht kan uitgeperst worden, maar daarbij gaat veel vruchtvlees verloren.

Granaatappels zijn oorspronkelijk

afkomstig uit Perzië en worden al eeuwenlang gekweekt rond de Middellandse Zee, het Midden-Oosten, Afghanistan, India en de Kaukasus.

Granaatappels zijn in de herfst en winter verkrijgbaar bij de groenteboer en supermarkten. Kies exemplaren die zwaar aanvoelen en een gladde schil hebben. Verse granaatappels worden rijp geoogst, dus je kunt ze meteen eten. In de koelkast blijven ze zeker een week goed.

Granaatappel smaakt zoetzuur en fris. De rozerode pitjes geven een vrolijk kleuraccent aan gerechten. Ze smaken goed in (fruit-)salades, couscous, Oosterse gerechten, bij yoghurt en andere toetjes. ●

recept

COUSCOUS MET VERSE KRUIDEN EN GRANAATAPPEL

Benodigheden:

2 limoenen, 500 ml kippenbouillon (van tablet), 50 g boter, 3 eetlepels vloeibare honing, 400 g couscous, 3 eetlepels olijfolie, 2 fijngesneden sjalotten, 30 g fijngesneden verse peterselie, 15 g fijngesneden verse munt, 15 g fijngesneden verse koriander, 1 granaatappel

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 200 °C. Boen 1 limoen schoon en rasp 2 theelepels groene schil af. Pers daarna beide limoenen uit. Breng de kippenbouillon met limoenrasp, boter en honing aan de kook. Doe de couscous in een ovenschaal, schenk de honingbouillon erbij en laat de couscous in 15-20 minuten gaar worden. Neem de couscous uit de oven en laat afkoelen. Schep de couscous om met het limoensap, de olie, de sjalotten en de kruiden. Breng op smaak met zout en peper. Halveer de granaatappel, knijp de helften uit boven een schaal en haal met een theelepeltje de laatste zaadjes eruit (zonder vliesjes). Besprenkel de couscoussalade met granaatappelsap en strooi de granaatappelpitjes erover.

(Bron: Allerhande 8 2007)

Altijd in de buurt voor een advies op maat

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

DIGITALE NIEUWS-BRIEF

Wilt u op de hoogte blijven van nieuws, acties en voordelen? Meld u dan aan voor onze digitale nieuwsbrief op:

www.zorgenzekerheid.nl/nieuwsbrief

VOLG
ONS VIA:



ZORGZOEKER

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

www.zorgenzekerheid.nl/zorgzoeker

MIJNZZ

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

www.zorgenzekerheid.nl/mijnzz

DECLAREREN

U kunt uw declaraties gratis opsturen naar: Zorg en Zekerheid, antwoordnummer 12030, 2300 VC Leiden. Uitbetaling binnen 10 werkdagen.

VERZEKERINGSWINKELS

Alphen aan den Rijn (Julianastraat 29): maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 17.30 uur ● **Amstelveen** (Rembrandtweg 97): maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 17.30 uur ● **Hoofddorp** (Concourslaan 18): maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 17.30 uur ● **Katwijk** (Dwarsstraat 19): maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 17.30 uur ● **Leiden** (Korevaarstraat 2): maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 17.30 uur ● **Lisse** (Kanaalstraat 77a): maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 17.30 uur

TIP:

alle winkels zijn op zaterdag in december geopend van 10.00 tot 14.00 uur



RIJDENDE VERZEKERINGSWINKEL

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

● Aalsmeer ● Badhoevedorp ● Bodegraven

● Hillegom ● Leiderdorp ● Leidschendam ● Loenen a/d Vecht ● Mijdrecht ● Nederhorst

den Berg ● Nieuw Vennep ● Noordwijk ● Noordwijkerhout ● Oude Wetering ● Sassenheim ● Uithoorn ● Vinkeveen

● Voorhout ● Voorschoten ● Wilnis ● Zwanenburg

Voor de exacte locaties en tijdstippen kijk op www.zorgenzekerheid.nl/verzekeringswinkels, haal een brochure

af in onze verzekeringswinkels of vraag deze telefonisch aan.

Wie het eerst beneden is...

In ieder nummer nemen lezers u mee naar een bijzondere plek. Jetteke Sjouke (49) uit Voorburg en hond Daisy wandelen bijna wekelijks in het Elsenburgerbos in Rijswijk.

'Mijn hond en ik rennen hier vaak de heuvel af naar beneden. Drie keer raden wie er altijd wint...' Deze mooie heuvel ligt in het Elsenburgerbos, een bosrijk wandelpark in Rijswijk, met steile paden, grasvelden, vijvers en glooiende heuvels. Jetteke en hond Daisy struinen er graag samen rond. 'Het is zo'n mooi bos', vertelt Jetteke. 'Ieder hoekje is anders, dat vind ik leuk. Ik wil niet kunnen zien waar ik straks loop. Voor mij geen lange, rechte polderpaden. Ons favoriete plekje is hier op de heuvel.' Het bos is gratis toegankelijk en je kunt er vlakbij zonder problemen parkeren. Jetteke

'ontdekte' het bos toen ze bij TNO werkte. 'Omwonenden attendeerden mij op dit bos. Niet veel later kreeg ik een hond en ben met haar dit bos gaan verkennen. Dat beviel zo goed, dat ik er sindsdien bijna wekelijks naar toe ga, ook in de winter. Met sneeuw is het er prachtig! Dan kun je van de heuvels sleeën en als het vriest, kun je lekker schaatsen. Ik ga trouwens meestal op vrijdagen, om de week lekker af te sluiten.' ■

FOTOGRAFIE Jurgen Huiskes

Port Betaald



Zorg en Zekerheid
dichtbij werkt beter

Postbus 400 2300 AK LEIDEN