

PZP MAGAZINE

ZOMER 2024

ZOMERZAKEN

GRATIS HUIDCHECK
MET SKINVISION

FEITEN EN FABELS
OVER INSECTENBETEN

KEUZEHULP:
KIES DE BEHANDELING
DIE BIJ U PAST





Houd uw huid in de gaten

Heerlijk, zomer! Met de zon op uw huid neemt ook de kans op sproetjes en plekjes toe. En dus ook de kans op verdachte huidplekjes. Om huidkanker op tijd te ontdekken én op tijd te kunnen behandelen, is het belangrijk om uw huid goed in de gaten te houden. En bij twijfel te controleren. Bijvoorbeeld met de SkinVision app.

Met SkinVision ontdekt u makkelijk en snel of een huidplekje verdacht is. En weet u direct of actie ondernemen nodig is. De app werkt eenvoudig. U maakt een foto van het plekje dat u wilt controleren. Binnen dertig seconden ziet u of het plekje een laag, gemiddeld of hoog risico heeft. Bij laag risico hoeft u niks te doen. Is de uitkomst een gemiddeld risico? Controleer het plekje dan regelmatig en houd in de gaten of u veranderingen ziet. Beoordeelt de app dat uw huidplekje een hoog risico heeft? Dan maakt u een afspraak bij een arts.

Uw huid beschermen tegen schadelijke zonnestrallen is belangrijk. Lees op pagina 6 en 7 meer over zonbescherming.

Gewoon bij uw zorgverzekering

Download de SkinVision app.
www.pzp.nl/skinvision



Inhoud



TIPS VAN PZP

Goed om te weten

Hoe gaat u goed voorbereid op reis?

- 6 Zomorzaken**
Alles over zonbescherming
- 8 Tips van PZP**
Goed voorbereid op vakantie
- 10 Hoe zit dat?**
Interview met hoogleraar Marco Varkevisser over de toekomst van de zorg
- 14 Preventiewerkgroep PZP**
Veiligheid en gezondheid voorop
- 16 PZP Zorgadvies**
Even appen met de verpleegkundige
- 18 Zorg die verder gaat**
De ambulance zo snel mogelijk ter plaatse



HOE ZIT DAT?

Is er nog voldoende zorg voor iedereen?

De vraag naar zorg groeit, maar er is minder zorg beschikbaar. Zorgverzekeraars, zorgorganisaties én verzekerden kunnen dit probleem samen oplossen, vertelt hoogleraar Marco Varkevisser.

- 19 Spreekuur**
Feiten en fabels over insectenbeten
- 20 Driegesprek**
Samen beslissen voor passende zorg
- 22 Strip**
Advies met de app Spoedzorg op reis
- 23 Puzzel**
Win een EHBO-set

DRIEGESPREK

Samen beslissen voor passende zorg

Patiënt, zorgverlener en PZP vinden samen de behandeling die het beste past.



Klaar voor de zomer

Zorgeloos de zomer tegemoet. Hoe doet u dat? Met dit gloednieuwe PZP magazine in een gloednieuw jasje helpen we u alvast op weg. Of u nu met de auto Europa in trekt, met het vliegtuig een verre reis maakt of heerlijk in Nederland blijft om te vertoeven: in dit blad vol zomerzaken vindt u tips en tricks om goed voorbereid de zomer in te gaan. Want een goede voorbereiding is het halve werk.

Helpt ijs bij een insectenbeet? Of kunt u beter met uw nagel een kruisje zetten in de bult? In dit magazine vindt u nog veel meer feiten en fabels over insectenbeten. Verder leest u in deze zomereditie ook meer over het beschermen van uw huid tegen de zon en hoe u zich goed kunt voorbereiden op uw vakantie.

In dit PZP magazine vindt u ook enkele interviews met zorgexperts. Hoe maakt u bijvoorbeeld de keuze voor een behandeling die bij u past? En hoe houden we de zorg toegankelijk met elkaar? Voldoende leesvoer voor uw vakantie in binnen- of buitenland.

PZP wenst u een heel fijne zomer!

ZONVERSTANDIG



Het is eindelijk zomer! Geniet van de zon, maar doe het verstandig. Dat is beter voor uw huid.

Gezond verstand

Geniet van de zon, maar zorg dat u niet verbrandt. Uw huid moet wennen. Begin bijvoorbeeld met twintig minuten in de zon. Vermijd de zon tussen 11.00 en 15.00 uur en bouw zonuren geleidelijk op; dat verkleint de kans op verbranding. Draag een zonnebril om uw ogen tegen zonlicht te beschermen; op een boot en op droog zand is dit extra belangrijk. Ook als u een donkere huidskleur heeft, is het belangrijk om u tegen de zon te beschermen. Uw huid verbrandt wel minder snel, maar u kunt nog steeds verbranden als u zich niet insmeert.

Bewolkte dagen

Zelfs op bewolkte dagen kunnen de schadelijke uv-stralen van de zon uw huid bereiken. Sterker nog, ongeveer tachtig procent van de uv-straling wordt niet tegengehouden door de wolken.

30

Zonbescherming met minimaal beschermingsfactor dertig is een must, ook als het bewolkt is



Gebruikt u zonbescherming op bewolkte dagen?

We vroegen het via een poll op het Instagramkanaal van CZ.

22% Ja

78%

Nee

Klantvoordeel voor PZP-verzekerden



15% korting op uv-kleding van UV-Fashions

Uv-kleding beschermt. Van zwemshirtje tot strandjurk: met UV-Fashions geniet het hele gezin zorgeloos van de zon. U krijgt vijftien procent korting op de hele collectie. www.pzp.nl/uv-fashions



Voordelig smeren met Altruist

Met Altruist zonnebrandcrème beschermt u uw huid met factor dertig of vijftig. Tot en met 4 augustus 2024 profiteert u van twee halen, één betalen. www.pzp.nl/altruist



Goed om te weten



Tips van onze klantenadviseurs van het Accountteam PZP



Europese zorgpas EHIC biedt gemak en voordeel

Uw zorgverzekering heeft werelddekking. Gaat u op vakantie binnen Europa? Dan is zorg vaak sneller geregeld als u met uw Europese zorgpas EHIC aan kunt tonen dat u bij PZP verzekerd bent. Bijkomend voordeel? U hoeft de kosten meestal niet voor te schieten. Ook verrekenen wij uw vergoeding niet met uw eigen risico. Een EHIC vraagt u gratis aan via onze website. www.pzp.nl/ehic



Declareer onverwacht medicijngebruik tijdens uw vakantie

Heeft u onverwacht medicijnen nodig tijdens uw vakantie? Wij vergoeden deze als ze voldoen aan de voorwaarden zoals die in Nederland gelden. U heeft een recept van een arts nodig. Uw Nederlandse huisarts mag dit naar uw vakantieadres sturen. De rekening, met daarop de gegevens van de apotheek, uw naam, de datum en het soort medicijn, declareert u vervolgens bij ons.



Voorkom hoge kosten bij onverwacht eerdere terugreis

Moet u tijdens uw vakantie door omstandigheden eerder naar huis en heeft u een aanvullende zorgverzekering? Dan vergoeden wij de kosten voor uw terugreis als een arts van SOS International heeft vastgesteld dat uw terugreis medisch noodzakelijk is. Is dat niet het geval? Dan is vergoeding alleen mogelijk vanuit een reisverzekering.



PZP Helpline: telefonisch contact bij spoedzorg in het buitenland

Wordt u in het buitenland opgenomen in een ziekenhuis? Wilt u medisch advies of hulp bij het zoeken naar een zorgverlener? Bent u uw Europese zorgpas EHIC vergeten of vraagt uw zorgverlener in het buitenland een garantieverklaring? Dan kunt u 24 uur per dag bellen met onze PZP Helpline. Het nummer staat op de achterzijde van uw zorgpas. Of sla het alvast op in uw telefoon: +31 13 594 94 00. www.pzp.nl/zorgverzekering/buitenland/helpline



Altijd uw zorgzaken op zak

In de PZP app vindt u de stand van uw eigen risico, uw betalingen en ontvangsten, openstaande bedragen, declaraties, uw digitale zorgpas en kunt u met ons chatten. Voor gebruik van de PZP app logt u in via de DigiD app. Wel zo veilig en gemakkelijk. Wilt u meer informatie? Dan heeft u vanuit de app rechtstreeks toegang tot Mijn PZP. www.pzp.nl/pzp-app



Declareer eenvoudig via onze app

Veel zorgverleners declareren uw zorg rechtstreeks bij ons. Vaak merkt u hier niets van. Soms verrekenen wij de kosten met uw eigen risico of heeft u een eigen bijdrage, soms ontvangt u zelf een zorgnota. Bijvoorbeeld van een zorgverlener waarmee PZP geen contract heeft of van Informedics namens uw zorgverlener. U declareert de ontvangen zorgnota eenvoudig en snel door uw digitale nota of een foto van uw papieren factuur te uploaden in onze PZP app.



Vlot en veilig contact per chat

Onze klantenadviseurs van het Accountteam PZP kunnen u meestal sneller helpen als u uw vragen per chat stelt. U klikt hiervoor op 'meer' onderin het startscherm van de PZP app. Omdat u tijdens het chatten ingelogd bent, hebben wij op een veilige manier inzicht in uw gegevens. Via links in de chat ontvangt u eenvoudig voor u relevante informatie.





Prof. dr. Marco Varkevisser is hoogleraar Marktordening in de Gezondheidszorg bij Erasmus School of Health Policy & Management (ESHPM), onderdeel van de Erasmus Universiteit Rotterdam. Hij onderzoekt hoe we de gezondheidszorg op zo'n manier organiseren dat de kwaliteit, betaalbaarheid en toegankelijkheid gegarandeerd zijn.

Is er nog *voldoende zorg* voor iedereen?

De vraag naar zorg groeit, maar er is minder zorg beschikbaar. Zorgverzekeraars, zorgorganisaties én verzekeren kunnen dit probleem samen oplossen, vertelt hoogleraar Marco Varkevisser.



“We worden steeds ouder, krijgen vaker chronische ziektes én vragen sneller om zorg. Daardoor stijgen de zorgkosten”, begint Marco. “Wil je iedereen helpen, dan is er meer zorgpersoneel nodig. En meer geld. Maar we weten allemaal dat er juist te weinig zorgmedewerkers zijn. Dat wordt de zorgkloof genoemd. Bovendien kost de zorg ieder jaar steeds meer geld, waardoor de premies die verzekerden betalen sterk stijgen. Dat blijft niet goed gaan. Iedereen moet veranderen om de zorg goed, toegankelijk en betaalbaar te houden.”

“Iedereen moet veranderen om de zorg goed, toegankelijk en betaalbaar te houden.”

Keuzes

Vraag en aanbod van zorg moeten weer beter in balans komen. “Dat begint met het slimmer organiseren van zorg. Bijvoorbeeld door digitale zorg te ontwikkelen, waardoor een patiënt ook van afstand hulp krijgt. Of door specialistische zorg te laten plaatsvinden in minder ziekenhuizen, in plaats van verspreid over meer ziekenhuizen. En door in gezondheidscentra huisartsen en specialisten intensief te laten samenwerken, waardoor minder mensen naar het ziekenhuis hoeven. Zorgverzekeraars kunnen en moeten vanuit hun rol dit soort veranderingen mee in gang zetten. Bijvoorbeeld door die zorg te bundelen. En door af te spreken dat zij zorg inkopen bij organisaties die met slimme initiatieven problemen willen oplossen.”

Overheid

Niet alleen de zorgverzekeraars en zorgorganisaties kunnen helpen om de zorg te veranderen. “Mensen die zorg nodig hebben, kunnen dat ook. Door te bedenken of bepaalde zorg écht nodig is. Of dat een andere oplossing, buiten de zorg, ook werkt. De overheid speelt ook een belangrijke rol. Want nieuwe regels van de overheid maken het makkelijker om de noodzakelijke veranderingen door te voeren.”

Vertrouwen

Zorgverzekeraars kunnen vooroplopen in het anders organiseren van zorg. “Een patiënt wil nu eenmaal vaak zo snel mogelijk de allerbeste oplossing dicht bij huis. Maar dat is niet altijd meer haalbaar. Zorgverzekeraars moeten dan keuzes maken. Dat is niet altijd makkelijk. Daarom moeten ze ook goed en duidelijk uitleggen waarom zij bepaalde keuzes maken. Dat is belangrijk, omdat we als samenleving ook vertrouwen moeten houden in de zorg en in ons zorgstelsel.”

Iedereen

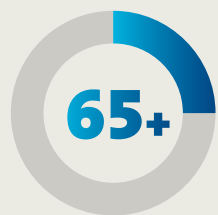
Door alle uitdagingen praten we veel over de problemen in de Nederlandse gezondheidszorg. “Maar er gaat ook al veel goed”, benadrukt Marco. “In het buitenland kijken ze op tegen ons systeem. In ons land heeft iedereen gelijke toegang tot goede zorg, zonder veel uit eigen zak te hoeven bijbetalen. Dat is lang niet overal zo. Ik heb er vertrouwen in dat er nieuwe vormen van zorg ontstaan waarmee we de uitdagingen aankunnen. Daar is wél iedereen voor nodig. Zorgverzekeraars, zorgaanbieders, de overheid en de patiënt.”



Zo zit het:

In 2040 moet één op de vier Nederlanders in de zorg werken

Willen we in Nederland de zorgvraag aan blijven kunnen, dan moet in 2040 één op de vier Nederlanders in de zorg werken. Momenteel is dat één op de zeven.



Zo zit het:

25 procent van de Nederlanders is 65-plus in 2040

Het aantal ouderen in Nederland groeit snel. In 1990 was 12,8 procent 65 jaar of ouder. Nu is dat 20,2 procent en rond 2040 is een kwart van de bevolking 65-plus.



Zo zit het:

In 2023 gaven we 28,5 miljard euro uit aan ziekenhuiskosten

Aan medisch specialistische zorg vanuit de Zorgverzekeringswet gaven we vorig jaar in Nederland 28,5 miljard euro uit. Voor huisartsenzorg was dat ruim 4,7 miljard euro.



Zo zit het:

De zorguitgaven stijgen gemiddeld met 2,8 procent per jaar

In Nederland gaat in 2060 het meeste geld naar de zorg in ziekenhuizen. Die kosten stijgen naar 96 miljard euro.

“Een patiënt wil nu eenmaal vaak zo snel mogelijk de allerbeste oplossing dicht bij huis. Maar dat is niet altijd meer haalbaar.”



Meer weten over dit onderwerp?

Bekijk ook het video-interview waarin Marco meer vertelt over de toekomst van de zorg op de site van CZ: www.cz.nl/m1video

Veiligheid en gezondheid voorop

PZP vindt het belangrijk dat politiemedewerkers veilig en gezond kunnen werken en beroepsrisico's worden voorkomen. Om dit zo goed mogelijk te kunnen doen, financiert PZP - vanuit overgebleven premiegelden - verschillende projecten die zich richten op deze pijlers. De preventiewerkgroep PZP is nauw betrokken bij deze projecten. Wij zetten er een aantal voor je op een rij.



Oogbus

In 2015 en 2016 konden politiemedewerkers van 50 jaar of ouder zich aanmelden om aan een screening deel te nemen van de oogbus van het oogziekenhuis in Rotterdam. Een optometrist keek nauwkeurig naar de ogen of er een mogelijke oogafwijking aanwezig was en gaf aanbevelingen om erger te voorkomen. En er werd aanvullende informatie meegegeven, zoals de voordelen van meer bewegen en het houden van voldoende pauzes. Door middel van het beantwoorden van een vragenlijst en de oogtesten samen, werd onderzocht hoe groot de oogproblematiek was. Ongeveer een kwart van de personen die gescreend zijn, had oogproblematiek, zoals verminderd zicht en werd doorverwezen naar een huisarts, oogarts, of opticien.

Project Hoxacat

Politiemedewerkers kunnen te maken krijgen met kortdurende hoge geluidsbelasting, bijvoorbeeld door vuurwerk of een schot van een vuurwapen. Dit kan schade geven aan de gehoorgang, wat een knaltrauma wordt genoemd. Politiemedewerkers met een knaltrauma krijgen medicatie toegediend. Bij defensie is er een ander protocol. Daar worden medewerkers binnen 24 tot 72 uur na een knaltrau-

ma-incident in een tank voor hyperbare zuurstoftherapie (HBOT) geplaatst. Deze zuurstoftank kan in combinatie met medicatie in sommige gevallen gehoorbeschadiging verminderen. Politie mensen die een knaltrauma oplopen en dit op tijd aangeven bij hun leidinggevende of de bedrijfsarts kunnen op dit moment ook gebruik maken van deze hyperbare zuurstoftherapie. De preventiewerkgroep PZP monitort dit onderzoek en bekijkt of deze vorm van therapie structureel wordt ingevoerd bij de politie.

Oncopol

Politiemedewerkers met de diagnose kanker kunnen bij 'Oncopol' terecht. Dit programma startte in 2017 en begeleidt medewerkers die behandelingen moeten ondergaan met maatwerkprogramma's op sport-, voeding- en mentaal gebied. Politiemedewerkers werken vaak minimaal zes maanden met sportartsen, oncologetherapeuten, psychologen, fitnessstrainers, ergotherapeuten en diëtisten om zo fit mogelijk (fysiek en mentaal) de behandeling in te gaan en daardoor zo goed mogelijk te herstellen. Zo kunnen ze op een goede manier terugkeren naar de werkvloer. Inmiddels hebben bijna 7000 politie mensen het programma gevolgd.



Ongeveer een kwart van de gescreende politiemedewerkers had oogproblemen en kreeg doorverwijzingen naar passende zorg.

DUST (decision under stress training)

Politiemedewerkers leren tijdens de 'decision under stress training' snel controle over het eigen handelen te krijgen in een stressvolle VR-context. De agenten worden in een fictief, maar emotie-activerend reality spel geplaatst. Dit helpt hen om beslissingen te nemen onder druk. De game is ontwikkeld door de Radboud Universiteit als trainingstool voor de politieacademie en als bijscholing voor politieagenten. Gaat de politiemedewerker goed om met de stress, dan laat het spel steeds meer details zien. Deze manier van stressreductie wordt dit jaar getest door 300 politiestudenten. De preventiewerkgroep PZP bekijkt naar aanleiding van de resultaten of dit een vast onderdeel wordt van de integrale beroepsvaardigheidstrainingen van de politie.

Veiligheid en gezondheid zijn topprioriteit: PZP financiert projecten om beroepsrisico's te voorkomen.

Naast de initiatieven die hier genoemd worden, zijn gehoormetingen, het Preventief Medisch Onderzoek (PMO) en de slaappilot ook mede mogelijk gemaakt door de preventiewerkgroep PZP. Geïnteresseerd? Neem contact op met de bedrijfsarts of leidinggevende.



Even appen met de verpleegkundige

Op een tijdstip dat het u goed uitkomt, binnen een uur reactie van een verpleegkundige. Ook vanaf uw vakantieadres. Over een wondje dat maar niet weggaat. Of de hoest van uw kind. Het kan met App de verpleegkundige. Bekijk stap voor stap hoe het werkt.



1

Download de app
Dat kan gemakkelijk via de QR-code op de pagina hiernaast. Als u de app opent, ziet u een welkomstschermb. Klik op 'volgende' en lees de tips om de app te gebruiken.



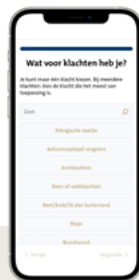
2

Stel uw voorkeuren in en beveilig uw gegevens
Hiervoor maakt u een pincode aan. Als u sneller wil inloggen, gebruikt u uw vingerafdruk of gezichtsherkenning.



3

Vul uw gegevens in
Naam, geslacht, leeftijd en of u verzekerd bent bij PZP is voldoende.



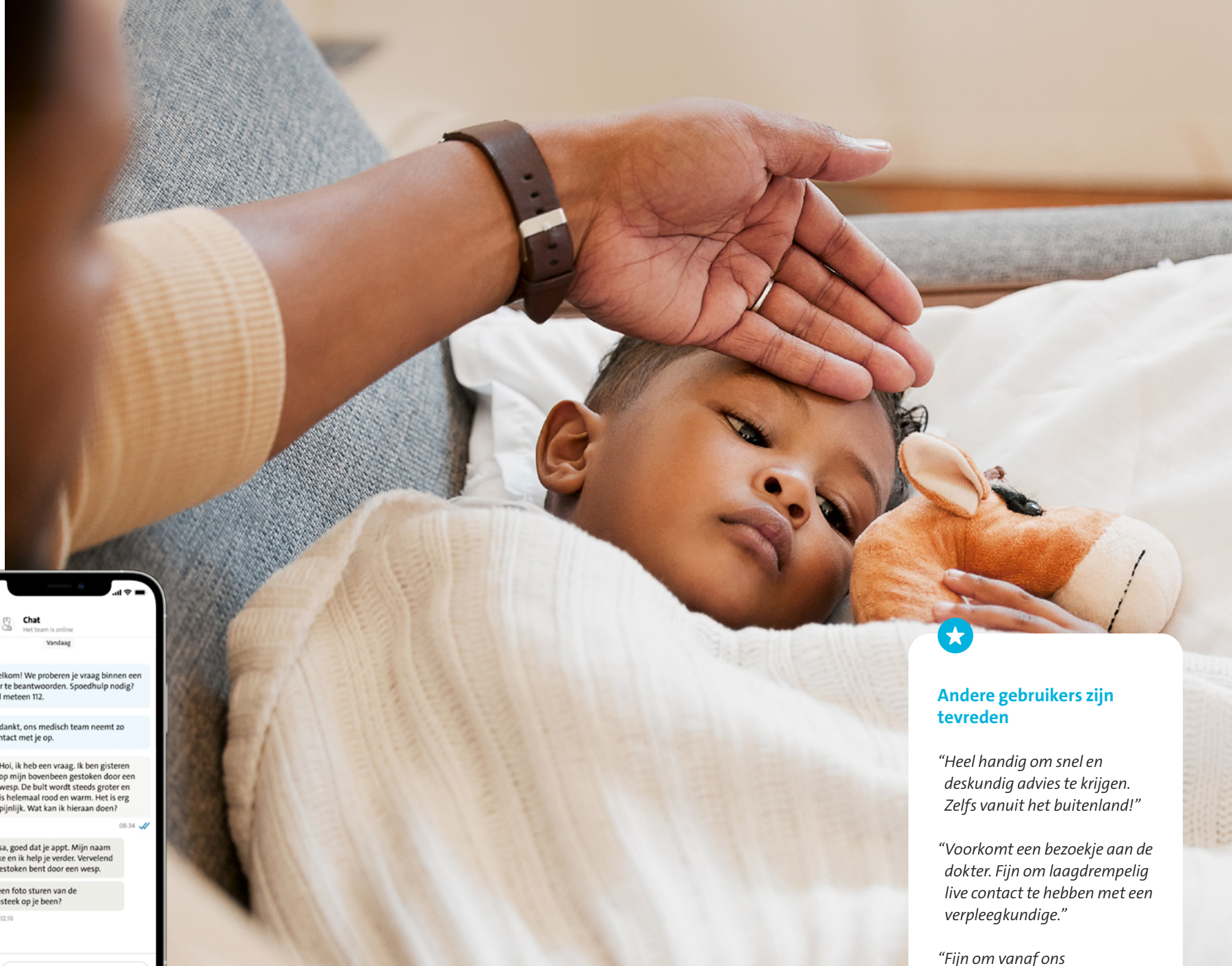
4

Hoe kunnen wij helpen?
Kies één van de klachten uit de lijst, en beantwoord een paar vragen. Zo kan het medisch team u sneller en beter helpen.



5

Chatten
Het medisch team beantwoordt uw vraag. Soms is een foto nodig. Via het +-teken zet u een foto in de chat. Vaak heeft u binnen één uur reactie.



Andere gebruikers zijn tevreden

“Heel handig om snel en deskundig advies te krijgen. Zelfs vanuit het buitenland!”

“Voorkomt een bezoekje aan de dokter. Fijn om laagdrempelig live contact te hebben met een verpleegkundige.”

“Fijn om vanaf ons vakantieadres in onze eigen taal vragen te kunnen stellen.”



Tip
Gaat u op vakantie? Download de app voor vertrek en vul alvast uw gegevens in. Dat scheelt tijd op het moment dat u de app nodig heeft!



Direct de app downloaden of meer informatie?
www.pzp.nl/app-de-verpleegkundige



Ambulancezorg

Als iedere seconde telt, moet een ambulance snel ter plaatse zijn. Dankzij speciale software gaan ambulances naar de plek waar ze het hardst nodig zijn. Dat redt mensenlevens.

15
minuten

Ambulances moeten binnen vijftien minuten reageren bij spoedgevallen, zoals hartaanvallen, beroertes en ernstige verwondingen.

24/7

Nederlandse ambulances staan altijd paraat, 24 uur per dag, zeven dagen per week, ongeacht de tijd of locatie van de noodsituatie.

1
miljoen

Een extra ambulance op de weg houden kost één miljoen euro per jaar.



Bij spoed moet een ambulance binnen een kwartier ter plaatse zijn. De centralist in de meldkamer beoordeelt hoeveel spoed er bij een melding gemoeid is, heeft het overzicht over alle meldingen in de regio en stuurt ambulances op pad. De slimme software van Stokhos helpt

hierbij. Stokhos biedt overzicht, stelt voor om ambulances preventief te sturen naar ambulanceposten waar het risico op een ongeluk groter is (bij een druk verkeersknooppunt bijvoorbeeld) en geeft advies welke ambulance gestuurd moet worden bij een daadwerkelijk incident. Hierdoor krijgt iemand met een hartaanval sneller hulp

dan iemand met een gebroken been. De software verlaagde al in zes ambulanceregio's de gemiddelde aanrijtijd. Naast levensreddend is de software ook zó efficiënt dat het kosten bespaart en helpt om het acute personeelstekort te verlichten. Want een extra ambulance op de weg houden kost één miljoen euro en tien fulltime medewerkers per jaar.

Innoveren in de zorg

De zorg toegankelijk en betaalbaar houden, daar staat PZP, als onderdeel van CZ voor. CbusineZ, de innovatie- en investeringsmaatschappij verbonden aan CZ, ondersteunt Stokhos.

Auw, geprikt!

Wat moet u doen bij een insectenbeet? En wat werkt écht? We vragen het aan huisarts Jojanneke Kant. Zij vertelt hoe u zelf de pijn en het ongemak verzacht. En dat een afspraak bij de huisarts vaak niet nodig is.

Feit



Een bult na een insectenbeet is normaal

Na een insectensteek komt er speeksel of gif in de huid. Uw lichaam maakt vervolgens histamine en afweerstoffen aan. Dat samen zorgt voor jeuk, pijn en zwelling. Zo'n bult kan best groot zijn; tien bij tien centimeter is niet verontrustend. Ook blaasjes of blaartjes op de prikplek of een dikke rode vinger, arm of hand zijn normaal.



Een insectenbeet is prima zelf te behandelen

Het is het beste om te koelen met ijs of een koude, natte doek of mentholpoeder of -crème te smeren. Dit helpt bewezen tegen de jeuk. Bij pijn slikt u paracetamol. Bij erge klachten neemt u een hooikoorts-tabletje, dat haalt u zonder recept bij de drogist. Check voor de dosering altijd de verpakking.



Het is meestal niet nodig om de huisarts te bellen

Dat is alleen nodig als u naast de zwelling, pijn en jeuk ook last krijgt van ademhalingsproblemen, als u moet overgeven of diarree krijgt, flauwvalt of bulten krijgt over uw hele lichaam. En dat kort nadat u gestoken bent. Bel in dat geval de spoedlijn van de huisarts of de huisartsenpost. Ook als u koorts krijgt, kunt u het beste even contact opnemen met uw huisarts.



Bij een muggenbult kunt u beter niet krabben

Krabben aan een muggenbult lucht tijdelijk op, maar geeft uiteindelijk meer jeuk. Bovendien bestaat de kans dat u de bult openkrabt en het wondje gaat ontsteken.



Met uw nagel een kruisje zetten in de muggenbult helpt tegen de jeuk

Zo'n kruisje zetten doet pijn. Daardoor krijgt u het idee dat de jeuk over is, maar dat lijkt alleen zo omdat de pijn tijdelijk erger is dan de jeuk.



De ene persoon wordt vaker gestoken dan de ander

Er zijn veel fabels over zoet bloed, bloedgroep en voedingsgewoonten die van invloed zijn. Hier is geen bewijs voor. Wel weten we dat het met lichaamsgeur te maken heeft. Maar hoe het precies ziet, weten we niet.

App de verpleegkundige

Bent u gestoken door een insect en wilt u weten of u naar de dokter moet? Met App de verpleegkundige heeft u snel persoonlijk advies. **Kijk op pagina 16 en 17 voor meer informatie.**



Jojanneke Kant
Huisarts in Den Haag



@devragendokter op Instagram



Luister de podcast @devragendokter via Spotify

Samen beslissen voor passende zorg



Annelies Hermsen heeft ervaring met de keuzehulp ivf.



Marieke van Erven-Gooskens is arts voortplantings-geneeskunde bij het Máxima Medisch Centrum.



Christine Kestens is medisch adviseur bij CZ.

Bij een diagnose zijn vaak meerdere behandelingen mogelijk. Samen beslissen helpt de behandeling te vinden die bij u past.



20.000

20.000 verzekerden maakten al gebruik van een keuzehulp

Keuzehulp is een online tool die uitleg biedt over behandelopties bij diagnoses. Het ondersteunt samen beslissen en helpt om te bepalen wat de juiste zorg is voor u.

Niet alleen gezondheid, maar ook iemands persoonlijke situatie bepaalt welke behandeling het beste past. Daarom moeten we daar rekening mee houden. Met samen beslissen, waarbij arts en patiënt samen de beste zorgoptie bepalen, gebeurt dat. **Christine Kestens**, medisch adviseur bij CZ, waar PZP onderdeel van is: "Bij een gebroken been is de behandeling duidelijk: gips. Bij andere diagnoses zijn er meerdere behandelmogelijkheden. Het is aan de arts om opties te bespreken en om de risico's en gevolgen van een behandeling te delen. De patiënt geeft vervolgens aan wat hij of zij belangrijk vindt. Samen beslissen ze."

Snel duidelijkheid

Annelies Hermsen (42 jaar) en haar man willen na hun zoon nog een tweede

kindje. Maar: Annelies krijgt drie miskramen. Ze wordt doorverwezen naar het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven. "Vanwege mijn leeftijd wilden we graag snel duidelijkheid, over wat we kunnen doen om onze wens te vervullen."

Het stel komt bij arts voortplantings-geneeskunde **Marieke van Erven-Gooskens** terecht. "Ik wil koppels eerst leren kennen, hun behoeften achterhalen. Daarna bespreken we samen de onderzoeksmogelijkheden en behandelopties, inclusief voor- en nadelen. Ik vertel eerlijk hoe een traject eruitziet en wat je kunt verwachten." Het is niet meer van deze tijd als alleen de dokter beslist over een behandeltraject, vindt ze. "Ik heb de medische kennis en kan informeren, maar patiënten moeten achter hun keuze staan. Daarom moedig ik aan mee te denken en

kritische vragen te stellen. Samen bepalen we de beste weg."

Beter voorbereid

Marieke en Annelies bespraken onder andere ivf. Annelies en haar man vulden de keuzehulp ivf bij vrouwen van 38 jaar of ouder in. Annelies: "Het was best heftig om te lezen dat hulp van een arts niet wil zeggen dat je wens sneller in vervulling gaat." Toch was het prettig om de keuzehulp te gebruiken, vertelt ze. "Die geeft betrouwbare informatie en inzicht in het traject en onze kansen. Daardoor waren we beter voorbereid op het gesprek met de arts."

Marieke: "Goede informatie is van groot belang voor het bepalen van het behandelpad. Het helpt mensen zelf na te denken, zonder dat wij ze een richting in sturen. Zo kunnen we echt samen

beslissen en maken we een goede keuze." Volgens Annelies heel waardevol. "Als leek ken je de medische details niet goed, maar nu werden we betrokken. Er werd geen traject voor ons gekozen, we bepaalden samen met de arts wat het beste was in onze situatie: geen ivf."

Hogere patiënttevredenheid

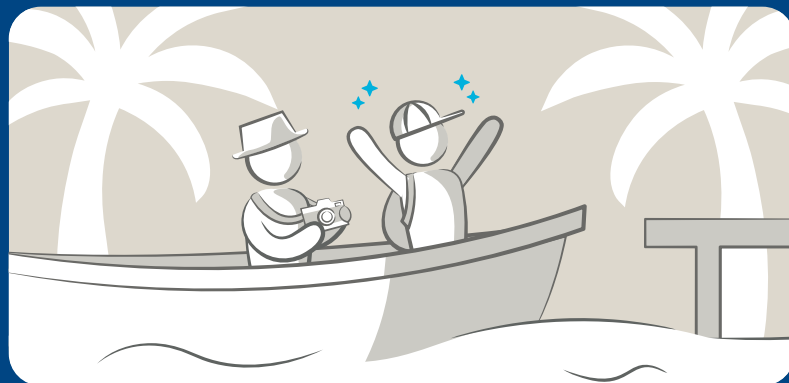
Uit studies blijkt dat samen beslissen bijdraagt aan patiënttevredenheid. "Bij CZ werken we eraan het landelijk toe te passen", zegt Christine. "We koppelen artsen die al samen beslissen aan andere specialisten om kennis te delen. En we zorgen dat keuzehulpen en informatiemateriaal overal beschikbaar zijn. Zo maken we goede zorg voor iedereen toegankelijk."



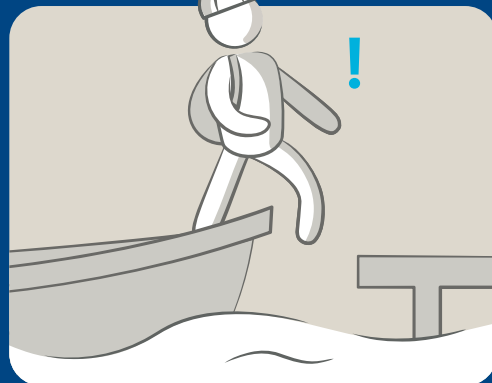
Wilt u in gesprek met uw arts over de mogelijke behandelingen voor uw diagnose?

Een keuzehulp kan u daarbij helpen. Er zijn keuzehulpen beschikbaar voor ruim zestig aandoeningen.
www.pzp.nl/zorgadvies/keuzehulp

Passend advies met app Spoedzorg op reis



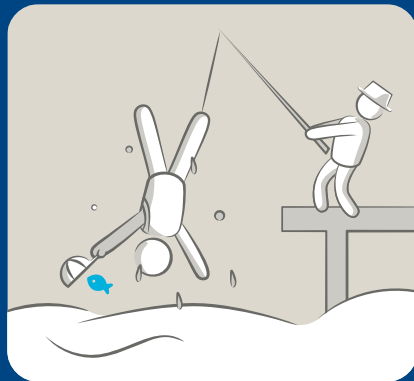
Thijs en Joost genieten samen van hun vakantie. Ze maken een avontuurlijk boottochtje.



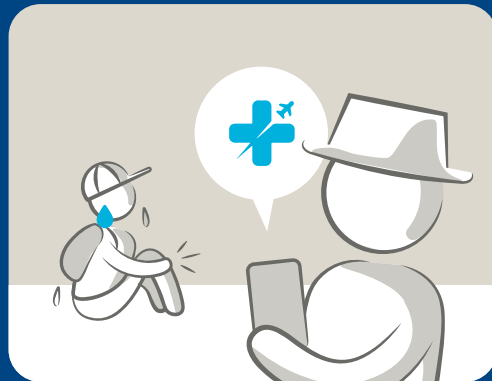
Joost is zo onder de indruk van de mooie omgeving dat hij niet goed oplet bij het uitstappen ...



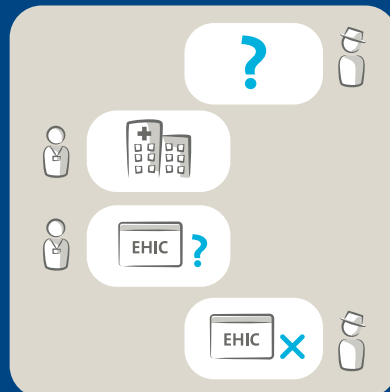
... daar gaat hij opeens!



Gelukkig let Thijs wel goed op en kan hij Joost snel uit het water vissen.



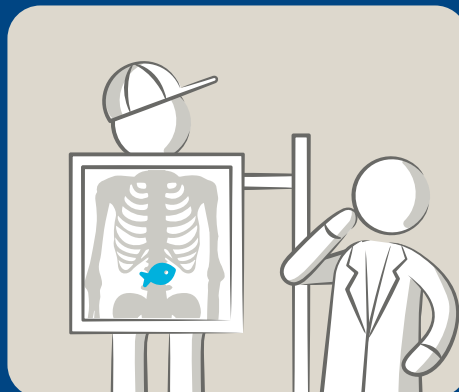
Joost heeft veel pijn. Thijs pakt direct zijn telefoon. Hij heeft voor de vakantie de app Spoedzorg op reis al gedownload.



Via de chat in de app vraagt Thijs een Nederlandse arts om advies: hij moet met zijn vriend naar het ziekenhuis. Maar heeft Joost eigenlijk wel zijn Europese zorgpas EHIC meegenomen? Oeps ... vergeten!



Een vervangende EHIC kan gelukkig snel en eenvoudig online via de app worden aangevraagd. Op naar het ziekenhuis! Daar worden meteen foto's van Joost gemaakt. Hij kan opgelucht ademhalen nu hij in goede handen is.




 Download de gratis app Spoedzorg op reis. www.cz.nl/m1appspoedzorg


Win een Care Plus EHBO-set

Deze EHBO-set van Care Plus is handig voor thuis én om mee te nemen als u op reis gaat. Naast pleisters en verbandmateriaal bevat de set onder meer een thermometer, reddingsdeken, coolpack en tekenpincet. Wilt u kans maken op de EHBO-set?



Vul onderstaande puzzel in en stuur uw oplossing vóór 1 augustus 2024 in naar prijsvraag@pzp.nl onder vermelding van 'puzzel'. U kunt uw oplossing ook per post sturen naar: PZP magazine puzzel, postbus 4322, 5004 JH Tilburg. Vermeld in uw bericht uw naam, adres, telefoonnummer en relatienummer van PZP. De winnaars krijgen persoonlijk bericht.

Horizontaal

1 heldendom 9 week persoon
 10 omlaag 11 van bordpapier
 14 indien 15 papegaai
 16 korte passage uit de Bijbel
 20 Limburgse klei
 22 onopvallend 24 een groot aantal 25 vaart 29 mannelijk dier 31 afwijzing 33 oude naam van het IJsselmeer 36 dus 37 bolgewas 38 onderzoek

Verticaal

2 rangtelwoord 3 rijtoer
 4 rivier in Zwitserland 5 lid van een senaat 6 binnenwater
 7 mis 8 kunstleer 12 reeds
 13 bovendien 17 adellijk persoon 18 achterstuk van een trouwjurk 19 onbepaald voornaamwoord
 21 sportartikel 22 veerpont 23 aanwezige 26 in iemands voordeel 27 wartaal 28 hap 30 munteenheden 32 water in Friesland 34 schat 35 haarverlies bij dieren

	1	2	3		4	5	6	7
8		9			10			
11	12			13				
14						15		
		16	17		18			
	19				20		21	
22		23						
24								
		25		26		27		28
29	30					31	32	
33			34		35			
36					37			
38								

© DENKSPORT PUZZELBLADEN

24	17	29	28	12	31	34	6	15	25	36	3	4	15	12	20
----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	---	---	----	----	----

Colofon PZP magazine 1-2024

PZP magazine wordt twee keer per jaar gratis aan verzekerden verstuurd. Per adres wordt één PZP magazine bezorgd. Wij versturen PZP magazine in een ondoorzichtige verpakking om de privacy van onze PZP-verzekerden te waarborgen. Wilt u een extra exemplaar aanvragen, dan kunt u contact opnemen met het Accountteam PZP op 0800 023 12 90.

Bladmanagement & redactie

Communicatie PZP
Teksten
 Communicatie PZP,
 Communicatie en Merkmanagement CZ,
 Swaans Communicatie
Vormgeving
 CZ Studio
Fotografie
 Tommy de Lange, Sacha Goossens,
 Fabel Film en aangeleverde fotografie



Druk

Weiss-Druck, Monschau. PZP magazine wordt gedrukt op milieuvriendelijk papier.

Contact met de redactie

Stuur een e-mail naar pzpmagazine@pzp.nl
 Wilt u PZP magazine niet meer ontvangen? Laat dit dan per e-mail aan de redactie weten.

Rechten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van PZP vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden. Dit magazine is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. PZP is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Zorgeloos op vakantie met de PZP app

Heeft u de PZP app al op uw telefoon? Handig, want hiermee heeft u altijd al uw zorgzaken bij de hand. Voor thuisblijvers en vakantiegangers is de PZP app een uitkomst!

Met de PZP app heeft u al uw zorgzaken gewoon bij de hand. U checkt bijvoorbeeld uw polis, uw vergoedingen of uw digitale zorgpas. Declareert een rekening. Of stelt met de chatfunctie uw vragen direct aan een medewerker. Een gerust gevoel.

Download de PZP app

Scan de QR-code, installeer de app, log in via de DigiD app en ontdek het gemak. Meer informatie? www.pzp.nl/pzp-app



Retouradres: Postbus 4322, 5004 JH Tilburg

Port Betaald
Port Payé
Pays-Bas



Dit PZP magazine is CO₂-neutraal verzonden.