rond
uw zorg en welzijn

ABN·AMRO ZilverSchild
www.zilverschild.nl | Nummer 3 | 2017

Onze collectieve zorgverzekering 2018

Met onder meer:
10% korting op uw basisverzekering

18% korting op aanvullende verzekeringen én op Extra Vitaal pakket

Betere hulp voor mantelzorgers en ontvangers van mantelzorg

Leuk!
Kleine veranderingen maken uw leven verrassend

Meer bewegen
Zo makkelijk is het!

Levenstestament
Neem ook persoonlijke zaken op in uw levenstestament

Gezondheid | Zorg | Welzijn | Preventie | Zelfredzaamheid

voorwoord

Wim Bosma
Voorzitter

Bewegen: nuttig, nodig en vaak ook heel aangenaam!

Voor u ligt alweer de laatste uitgave van ons magazine in 2017 en 2018 staat bijna voor de deur. Daarom, zoals u van ons gewend bent, in dit nummer veel aandacht voor (de wijzigingen in) de zorgverzekering 2018.

In de reeks over een goede, gezonde leefstijl ligt in dit nummer de focus op bewegen. Talrijke onderzoeken over de hele wereld wijzen uit dat bewegen één van de belangrijkste vertragers is in het proces van ouder worden. Zowel op fysiek als op mentaal terrein. We hoeven daarvoor niet allemaal ingewikkelde dingen te doen. Natuurlijk zijn sporten en de sportschool prima, maar er liggen heel veel kansen simpelweg voor de deur. Even met een omweg en met stevige pas de dagelijkse boodschappen doen of elke dag een flink stuk op de fiets, doen al wonderen en zijn vaak ook leuk om te doen!

In dit nummer ook opnieuw aandacht voor het nut en de mogelijkheden van een levenstestament. De focus ligt deze keer op de immateriële zaken.

Op pagina 19 kunt u lezen dat het bestuur een contract heeft afgesloten met personeelsVoordeelwinkel.nl. Dat levert u vele voordelen op, op producten, uitjes, tickets en veel meer.

Tot slot wens ik u gaarne namens het bestuur van de stichting ABN AMRO ZilverSchild goede feestdagen en alle goeds voor 2018: bovenal gezondheid en vitaliteit.

10

De collectieve zorgverzekering van ABN AMRO ZilverSchild voor 2018:
- Weer veel voordeel
- Veel extra kortingen speciaal voor u
- Extra Vitaal pakket uitgebreid
- Meer en betere hulp bij mantelzorg

In *Rond uw Zorg en Welzijn* vindt u relevante achtergrondinformatie over uw zorg en zorgverzekering.
Daarnaast informeren wij u in dit magazine over ontwikkelingen op het gebied van gezondheidszorg en welzijn die u aangaan.

ABN·AMRO ZilverSchild

www.zilverschild.nl

COLOFON
Rond uw Zorg en Welzijn is een uitgave van Stichting ABN AMRO ZilverSchild.
Redactieraad: Wim Bosma, Jan Elfrink, Ton Lammers, Bert ten Arve, Yolieke Siegers, Peter Bierhaus
Concept & realisatie: Axioma Communicatie, Baarn (035) 54 88 140, www.axioma.nl
Druk: Drukkerij Roelofs, Enschede
Voor vragen en informatie: redactie@zilverschild.nl

inhoud

04

LEEFSTIJL: GEREGELD BEWEGEN IS SIMPEL
Minimaal tweeënhalf uur bewegen per week is goed voor ons. Goed nieuws: u kunt dat heel makkelijk in uw dagelijkse leven inpassen.

08

EEN LEVENSTESTAMENT IS ZO GEK NOG NIET
In een levenstestament legt u vast dat wanneer u (tijdelijk) zelf geen beslissingen meer kunt nemen over uw leven, een vertrouwenspersoon dat van u overneemt. Dit nummer: **immateriële zaken.**

16

MAAK VAN 2018 EEN FEEST!
Leuk! Ga onverwacht leuke dingen doen of pak zaken op die u eigenlijk altijd al had willen doen maar nooit deed…

18 **STRAKKE ARMEN EN EEN STERKE ROMP**
Strak de winter door met oefeningen van Olga Commandeur.

kort

19 **VOORDEEL VOOR U**
personeelsVoordeelwinkel.nl

20 **PUZZEL EN COLUMN**
Puzzel mee voor een mooie prijs.

Bewegen is goed voor lijf en geest. Het is heel makkelijk om bewegen in uw dagelijkse bezigheden in te bouwen. Maar ook overheden kunnen inactieve mensen stimuleren door onze leefomgeving beweegvriendelijker te maken, betoogt professor Willem van Mechelen.

Loop

Blijf fit en gezond met 10.000

ufit

stappen per dag

Goede leefstijl

In een serie van zes artikelen belichten wij belangrijke zaken die het leven goed en prettig houden als je ouder wordt. In het vorige nummer stond goed slapen centraal, deze keer bewegen.

- Buiten zijn
- Belang van sociaal netwerk
- Verbinding met de natuur
- Slapen
- ▶ Bewegen
- Voeding

De Gezondheidsraad kwam dit jaar met nieuwe beweegrichtlijnen. De Commissie Beweegrichtlijnen evalueert in dit advies de beweegnormen in het licht van nieuwe wetenschappelijke ontwikkelingen. Reden om het belang van bewegen toch nog eens op de kaart te zetten. Want we weten het: bewegen moet, maar hoe kunt u dat het makkelijkst doen?

Van inactief naar actief: de meeste gezondheidswinst

De nieuwe beweegrichtlijnen houden in het kort in dat volwassenen wekelijks ten minste tweeënhalf uur matig intensief moeten bewegen voor positieve gezondheidseffecten. Ook worden spier- en botversterkende activiteiten aanbevolen. Dit verlaagt het risico op chronische ziekten zoals diabetes, hart- en vaatziekten, depressieve symptomen en, bij ouderen, botbreuken. Veel bewegen hangt ook samen met een lager risico op borst- en darmkanker en vroegtijdig overlijden. Uit onderzoek blijkt dat de gunstige effecten toenemen >

> naarmate de hoeveelheid beweging en/of de intensiteit toeneemt. Relatief wordt de meeste gezondheidswinst geboekt door van lichamelijk inactief actief te worden (dus door geregeld ten minste matig intensief te bewegen). De Gezondheidsraad adviseert de minister van VWS om te stimuleren dat mensen blijvend meer bewegen en minder stil zitten. Bij ouderen verbetert dit aantoonbaar de spierkracht en loopsnelheid. Ook hangt veel bewegen bij ouderen samen met een lager risico op lichamelijke beperkingen, cognitieve achteruitgang en dementie.
Veel zitten lijkt ongunstig voor de gezondheid, blijkt uit dit advies. Het hangt samen met een hoger risico op hart- en vaatziekten en vroegtijdige sterfte. Dat verband wordt zwakker naarmate mensen ook meer bewegen en is niet aanwezig bij mensen die heel veel bewegen (ruim boven de huidige beweegnorm).

Lopen en wandelen zijn volgens professor Van Mechelen ideaal om in beweging te blijven. Maar ook geregeld voor kleine afstanden de fiets nemen in plaats van de auto, helpt mee om fit te blijven.

Willem van Mechelen, hoogleraar Sociale Geneeskunde aan het VUmc, *zegt hierover: "Bewegen is goed voor het hele lichaam. Elk orgaansysteem reageert op bewegen. Ik raad ouderen vooral aan om te gaan wandelen. Maak in uw dagelijkse bezigheden zoveel mogelijk ruimte om te lopen. Geregeld een wandeling maken is heel effectief voor een gunstiger risicoprofiel voor de hierboven beschreven aandoeningen, maar ook voor algehele verbetering van de conditie en bijvoorbeeld de passagetijd van voedsel in de darmen.*
Loop wat binnen uw vermogen ligt en maak het vooral behapbaar: loop afstanden die voor u te doen zijn. Het werkt stimulerend als u een stappenteller koopt en wekelijks probeert het aantal stappen iets te verhogen of uw looptempo iets te versnellen. Alle kleine beetjes helpen: parkeer bijvoorbeeld uw auto een paar honderd meter verder weg van het winkelcentrum waar u boodschappen doet, wanneer u nog goed ter been bent. Dan loopt u en moet u op de terugweg ook het karretje duwen. Ook dat is goed want dan gebruikt u spierkracht. Als u een hond hebt: maak de wandelingen wat langer, of versnel uw pas geregeld. Zo kunt u talloze zaken bedenken waardoor u in uw dagelijkse leven meer kunt gaan lopen dan u nu doet."

Blijven volhouden

De beweegrichtlijn voor volwassenen en ouderen is een minimumrichtlijn om mensen die weinig actief zijn te motiveren om toch in beweging te komen. Mensen die al aan deze richtlijn voldoen kunnen door meer te gaan bewegen verdere gezondheidswinst behalen.

Van Mechelen: *"Het is een klus om ouderen die eerder nooit of heel weinig hebben bewogen, in beweging te krijgen. Je moet bewegen eigenlijk van jongs af hebben geleerd. Maar het is niet onmogelijk. In de auto een gordel om doen is na intensieve overheidsvoorlichting ook gelukt. Het is een goed idee om mensen, zeker ouderen, meer in beweging te laten komen via bewegingsprogramma's en via fysiotherapeuten. De beste plaatsen om dat te doen zijn sportscholen of sportverenigingen en andere plekken waar je met meerdere mensen kunt bewegen. Dat stimuleert. Voor de overheid en voor zorgverzekeraars een mooie taak om dit mogelijk te maken tegen aanvaardbare kosten. Het is evenwel geen eenvoudig probleem om ervoor te zorgen dat mensen bewegen volhouden. Dat ligt aan vele factoren: heb je een partner met wie je samen dingen kunt doen? Is er begeleiding van buitenaf?*
Om zoveel mogelijk lopen in het dagelijks leven vol te houden moet je ook hulpmiddelen zoeken om jezelf te blijven stimuleren: koop bijvoorbeeld een stappenteller of ga met een vast groepje wandelen, gebruik Nordic Walking-stokken als je niet meer zo vast ter been bent. Vooral voor oudere ouderen is bewegen lastig. Zoek dan bijvoorbeeld een buddy met wie je geregeld een wandeling maakt."

Ook de overheid moet bewegen

De nieuwe beweegrichtlijnen voor matig intensieve inspanning en bot- en spierversterkende activiteiten worden gehaald door ongeveer 45% van de kinderen, volwassenen en ouderen. Bij matig intensieve inspanning is alle ten minste matig intensieve beweging meegeteld, dus bijvoorbeeld in het huishouden, op school of het werk en in de vrije tijd. De percentages laten zien dat nog steeds te veel mensen weinig bewegen. De uitdaging is om een blijvende verandering in beweeg- en zitgedrag te realiseren. Meer inzicht in de factoren die mensen helpen of juist belemmeren om voldoende te gaan bewegen, is daarbij noodzakelijk. De commissie stelt, net als Van Mechelen, dat bewegen integreren in uw dagelijks leven, al helpt, net als beweegprogramma's. Ten slotte kan een blijvende verandering in beweeggedrag mogelijk worden bevorderd door bij de inrichting van de fysieke omgeving hiermee rekening te houden. Want met het oog op het grote belang voor de volksgezondheid zijn de richtlijnen niet alleen

een zaak van mensen, maar ook van de overheid. De commissie adviseert de minister om in te zetten op interventies om blijvend meer te bewegen, het liefst in samenwerking met lokale overheden, werkgevers, scholen en gezondheidsprofessionals, te bevorderen.

Van Mechelen: "Dat laatste is belangrijk. Want de intrinsieke motivatie om meer te gaan bewegen is bij velen niet zo groot. Daarom moet er veel en blijvende steun zijn van buitenaf. We moeten mensen continu helpen om meer te bewegen. De huisarts en andere eerstelijns zorgprofessionals, zoals fysiotherapeuten, zouden voorlichting moeten geven. Daarnaast kun je mensen motiveren door ze hulpmiddelen te geven. En waarom organiseren we bijvoorbeeld niet korting voor mensen die lopend hun boodschappen gaan doen? Dat kunnen we regelen via zorgverzekeraars en supermarkten. Het gaat om gedrag. De hamvraag is: wat is normaal gedrag in een abnormale omgeving, een omgeving die bewegen niet stimuleert? De mens is in principe ingericht op behoud van energie. Als je kunt kiezen tussen een trap of de lift, kies je vaak voor de lift. Dus de overheid moet inderdaad mensen helpen om meer te bewegen door die omgeving te veranderen en mensen de gelegenheid te geven om in beweging te komen."

Stappentellers

Een stappenteller (ook activity tracker genoemd) telt het aantal stappen dat u maakt. Er zijn verschillende soorten stappentellers:

> Sportarmbanden
> Kleine apparaatjes die u aan uw broek of riem bevestigt
> Stappenteller-apps op de smartphone

+ Sommige stappentellers hebben meer functies, zoals een caloriemeter, tijd aangeven en verbruikte kilocalorieën.
+ De kwaliteit van stappentellers wisselt. Met name de apps zijn niet altijd accuraat. Een hoge prijs is geen garantie voor een zorgvuldige meting.
+ Tip: als u een stappenteller wilt kopen, test het apparaatje in de winkel. Loop 100 stappen door het pand en kijk hoeveel stappen op de teller staan. Koop de stappenteller met een afwijking van minder dan 10%.
+ Informeer u voordat u een stappenteller koopt, over de kwaliteit ervan.
+ Deskundigen zeggen dat 10.000 stappen per dag voldoende beweging is.

Info over stappentellers: kijk bijvoorbeeld op www.wandel.nl/wandeluitrusting/wandelaccessoires/beste-activity-trackers.htm

TIPS VAN LEZERS

"Ga yoga doen. Yoga kun je op elk niveau beoefenen en ongeacht leeftijd of gezondheid. Ik ben 86 jaar en doe mijn yoga-oefeningen elke dag. Belangrijk zijn de ademhalingsoefeningen, een vast onderdeel bij yoga. Ik voel me ondanks mijn pijn (artrose, hartfalen) uitstekend en loop nog elke dag (met rollator) een flink stuk."

"Ik beweeg regelmatig. Omdat ik geen auto meer rijd, fiets ik geregeld naar mijn afspraken. Daarnaast wandel ik elke week een middag twee uur onder begeleiding van een trainster van de gymnastiekvereniging."

Beweegrichtlijnen

> **Bewegen is goed, meer bewegen is beter.**
> **Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen, fietsen, tuinieren, golfen en huishoudelijke klussen verspreid over diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.**
> **Doe tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, gecombineerd met balansoefeningen.**
> **Voorkom veel stilzitten.**

De voordelen van voldoende bewegen op rij:

> **Goed voor uw bloedcirculatie, ademhaling, spieren, gewrichten en botten**
> **Verbetert uw loopsnelheid**
> **Stimuleert uw stofwisseling en heeft een positieve invloed op uw gewicht**
> **Verhoogt uw weerstand, helpt om stress kwijt te raken**
> **Verbetert de balans, wat het risico op vallen verkleint**
> **Verkleint het risico op fracturen**
> **Hangt positief samen met gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven**
> **Is goed voor uw mentale gezondheid en draagt bij aan onafhankelijkheid op latere leeftijd**
> **Lijkt de kans op fysieke en cognitieve beperkingen, waaronder dementie en Alzheimer, te verminderen.**

Levenstestament
Ook voor medische en persoonlijke zaken

In het vorige nummer bespraken wij het nut van het levenstestament, toegespitst op materiële zaken. In dit nummer: **immateriële zaken** die u in een levenstestament kunt opnemen.

Wat is een levenstestament ook weer?

Met een levenstestament legt u bij de notaris officieel uw keuzes en wensen vast voor wanneer u zelf om welke reden dan ook tijdelijk of permanent niet meer zelf bekwaam bent om te handelen. Daarom wijst u in het levenstestament een vertrouwenspersoon aan die een volmacht krijgt om voor u te handelen. In dit nummer aandacht voor de immateriële zaken die u kunt vastleggen. Immateriële zaken zijn heel persoonlijk. Zij hebben te maken met de wijze waarop u in het leven staat. In het levenstestament kunt u dat vertalen naar wensen rondom ziekte, sterven en andere persoonlijke aangelegenheden. Onderstaande zaken kunt u regelen in een levenstestament. Uw vertrouwenspersoon zal deze wensen uitvoeren.

Medische behandelingen

Voor medische behandelingen heeft de arts uw uitdrukkelijke toestemming nodig. In uw levenstestament kunt u regelen dat uw vertrouwenspersoon namens u die toestemming kan geven.

Medische verklaringen

In uw levenstestament geeft u aan of u verklaringen hebt opgesteld over medische zaken. Als u deze verklaringen hebt, vormen ze een bijlage bij uw levenstestament. Deze bijlagen kunnen zijn:

EEN NPV-LEVENSWENSVERKLARING

Dit is een wilsverklaring waarin u aangeeft te kiezen voor optimale medische en verpleegkundige zorg tot het natuurlijke einde. U kiest niet voor actieve levensbeëindiging, maar u wilt overbehandeling in uw laatste levensfase voorkomen. Bedenk of u een verklaring wilt opstellen waarin staat welke zorg u wilt ontvangen in die fase. Hebt u dit al besproken met uw huisarts?
Meer informatie: npvzorg.nl/levenswensverklaring

EEN NIET-BEHANDELVERKLARING

U kunt voor bepaalde medische behandelingen uw toestemming onthouden. U kunt bijvoorbeeld aangeven dat u niet gereanimeerd wilt worden. Dat heet een niet-behandelverklaring of een behandelverbod. Bedenk in welke gevallen u niet meer behandeld wilt worden en of u daarover een verklaring wilt opstellen. Het is verstandig dit ook met uw huisarts of specialist te bespreken.
Meer informatie: www.pratenoveruwlevenseinde.nl
In hoofdstuk 3.1 vindt u een voorbeeld van een schriftelijke wilsverklaring.

EEN EUTHANASIEVERKLARING

Euthanasie gaat verder dan niet behandelen; het gaat om actief ingrijpen van de arts. U kunt dat niet afdwingen, maar u kunt wel uw wensen op papier zetten. Uiteindelijk beslist de arts. U moet deze wensen jaarlijks met uw arts opnieuw bespreken. Bedenk of u iets wilt vastleggen over euthanasie en dit wilt bespreken met uw huisarts.
Meer informatie: www.pratenoveruwlevenseinde.nl
In hoofdstuk 3.2 vindt u een voorbeeld van een schriftelijk euthanasieverzoek.

Tip

Bedenk wie uw profielen op sociale netwerken moet verwijderen. Op www.nuvema.nl/social-media-testament/handleiding vindt u een handleiding hoe dit op verschillende sociale media kan gebeuren.

EEN DONORCODICIL

Hebt u deze verklaringen niet, dan kunt u erover nadenken of u deze wilt opstellen. U kunt ook hierover met uw arts in gesprek gaan.
Op de website www.jaofnee.nl kunt u vastleggen of u uw organen na uw dood wilt doneren of dat u uw organen ter beschikking wilt stellen aan de wetenschap. In uw levenstestament kunt u daarnaar verwijzen.

OVERIGE ZAKEN

Zijn er andere zaken die u wilt regelen of verklaringen die u al hebt opgesteld? Of zijn er andere voorkeuren die u wilt aangeven? Bijvoorbeeld over opname in een verzorgingshuis/verpleeghuis? Ook dat kunt u in de bijlage vastleggen.

Persoonlijke belangen

U kunt in uw levenstestament ook persoonlijke wensen opnemen en vastleggen wat u belangrijk vindt. Het is nuttig om dat te doen omdat dit uw vertrouwenspersoon houvast geeft. Hij of zij kan zo bijvoorbeeld aan de arts laten zien dat een beslissing in overeenstemming is met wat u wilt en past bij wat u belangrijk vindt.
Denk hierbij aan wensen wat betreft persoonlijke verzorging, de uitvaart en sociale contacten en instellingen die voor u belangrijk zijn. Als u huisdieren hebt: wat zijn uw wensen voor uw huisdieren?

Toezicht

In het vorige nummer beschreven wij hoe uzelf toezicht kunt houden of hoe u, wanneer u dat niet meer zelf kunt doen, toezicht kunt regelen. U kunt bijvoorbeeld iemand uit uw omgeving de rechter laten vragen een bewindvoerder of curator te benoemen als uw vertrouwenspersoon zijn taken niet goed uitvoert. Bedenk wie die persoon uit uw omgeving kan zijn.

Meer informatie? Kijk op www.notaris.nl en vul zoekterm levenstestament in, of informeer bij een notaris.

UW COLLECTIEVE ZORGVERZEKERING 2018

Een goede zorgverzekering met veel collectief voordeel via ABN AMRO ZilverSchild

ABN AMRO ZilverSchild en Zilveren Kruis hebben voor u afspraken gemaakt over een collectieve zorgverzekering. Eén die ook dit jaar weer goed past bij uw situatie. En met veel voordeel, zoals 10% korting op uw basisverzekering en 18% korting op alle aanvullende verzekeringen en tandartsverzekeringen. Voor u en voor uw eventuele partner. Ook krijgt u 18% korting op het Extra Vitaal pakket. Zo helpen we u om vitaal te blijven. Dit jaar is er ook veel aandacht voor goede hulp bij mantelzorg.

De veranderingen in de basisverzekering

De basisverzekering dekt de verzekerde zorg van bijvoorbeeld huisarts, ziekenhuis of apotheek. In 2018 verdwijnen er geen behandelingen uit de basisverzekering. Wel komen er nieuwe behandelingen bij. De belangrijkste veranderingen ten opzichte van 2017:

Verandering in vergoedingen in de basisverzekering

Fysiotherapie in verband met artrose van het heup- of kniegewricht
Nieuw: vanaf 2018 komt er een vergoeding van de eerste 12 behandelingen oefentherapie in de basisverzekering. De vergoeding is voor mensen met artrose in de knieën of de heupen. De therapie moet onder toezicht van een oefentherapeut of fysiotherapeut plaatsvinden.

Zittend ziekenvervoer
Verandering: reiskosten voor uw behandeling krijgt u in sommige gevallen vergoed. In 2018 wordt dit uitgebreid met immuuntherapie.

Medicijnen
Nieuw: welke medicijnen vanuit de basisverzekering worden vergoed, verandert door het jaar heen. De actuele informatie kunt u vinden op www.zk.nl/vergoedingen.

Verpleging en verzorging in de eigen omgeving
Verandering: start u in 2018 uw zorg bij een niet door ons gecontracteerde zorgverlener voor wijkverpleegkundige zorg? Dan moet u vooraf toestemming bij ons aanvragen. Maakt u in 2017 al gebruik van een niet-gecontracteerde zorgverlener? Dan geldt er voor u in 2018 een overgangsregeling. Hierover ontvangt u bericht.

Voetzorg voor verzekerden met diabetes mellitus
Verandering: in 2018 kunt u ook naar een pedicure die ingeschreven staat in het Kwaliteitsregister Medisch Voetzorgverleners (KMV).

De veranderingen in de wettelijke eigen bijdragen en wettelijke maximale vergoedingen

Voor sommige zorg uit de basisverzekering betaalt u een eigen bijdrage of krijgt u een maximale vergoeding. Elk jaar worden deze door de overheid vastgesteld. Voor de onderstaande zorg verandert in 2018 de eigen bijdrage of maximale vergoeding voor u.

Verandering in vergoedingen

Lenzen en brillenglazen
Verandering: is de gebruiksduur van de lenzen of brillenglazen korter dan 1 jaar? Dan stijgt de eigen bijdrage van € 56 naar € 57,50 per lens/glas. Is de gebruiksduur langer dan 1 kalenderjaar? En gaat het om 1 oog? Dan stijgt de eigen bijdrage van € 56 naar € 57,50 voor 1 glas of lens. Voor 2 ogen stijgt de eigen bijdrage van € 112 naar € 115. Deze vergoeding is voor medische lenzen of brillenglazen in zeer ernstige gevallen.

Allergeenvrije of orthopedische schoenen
Verandering: voor jongeren onder de 16 jaar stijgt de eigen bijdrage van € 67,50 naar € 69 per paar. Bent u ouder dan stijgt de eigen bijdrage van € 135 naar € 138 per paar.

Zittend ziekenvervoer
Verandering: de eigen bijdrage van zittend ziekenvervoer stijgt van € 100 naar € 101. Bij vervoer met de eigen auto stijgt de kilometervergoeding van € 0,28 naar € 0,30.

Verplicht eigen risico blijft € 385 per jaar

Iedereen betaalt voor zorg uit de basisverzekering het verplicht eigen risico. De overheid stelt dit bedrag elk jaar vast. Voor 2018 blijft het bedrag € 385. U betaalt dus de eerste € 385 aan zorgkosten uit de basisverzekering zelf. Kijk voor meer informatie over het eigen risico en de mogelijkheid voor gespreid betalen van het eigen risico op ww.zk.nl/eigenrisico.U kunt het eigen risico vrijwillig verhogen als u bijvoorbeeld weinig zorg gebruikt. U kunt tot € 250 op uw premie besparen door uw verplicht eigen risico te verhogen met maximaal € 500. Dat heet het vrijwillig eigen risico. Als u uw totale eigen risico verhoogt naar € 885, betaalt u dus de eerste € 885 aan zorgkosten zelf. >

Welke verzekeringen heeft Zilveren Kruis?

Zilveren Kruis (ZK) heeft drie basisverzekeringen. Het verschil in die verzekeringen heeft te maken met de vrijheid in keuze van zorgverleners. ZK heeft twee naturaverzekeringen (Basis Budget en Basis Zeker) en één restitutieverzekering (Basis Exclusief). Bij een naturaverzekering wordt alles geregeld en betaald als u naar de zorgverlener of het ziekenhuis gaat waarmee ZK een contract heeft. Gaat u naar een zorgverlener waarmee ZK geen contract heeft? Dan betaalt u een deel van de behandeling zelf. Bij een restitutieverzekering krijgt u altijd een volledige vergoeding. Daarnaast zijn er de Basis Plus Module, vier aanvullende verzekeringen, Tand basis en vier aanvullende tandartsverzekeringen en het Extra Vitaal pakket.

VERZEKERINGEN ZILVEREN KRUIS

❶ Basis budget ❷ Basis zeker ❸ Basis exclusief

Basis plus Module

Aanvullend ZilverSchild ★- ★★- ★★★- ★★★★

Extra Vitaal Senioren

Aanvullend Tand Basis

Aanvullend Tand ★- ★★- ★★★- ★★★★

❶ Basis Budget
Naturapolis met de laagste premie. U kunt terecht bij een beperkt aantal ziekenhuizen en bij bijna alle zorgverleners. Bij niet-gecontracteerde zorgverleners krijgt u 75% vergoeding van het gemiddeld door ons gecontracteerde tarief en u betaalt 25% zelf.

❷ Basis Zeker (meest gekozen)
Naturapolis waarbij u terecht kunt bij alle ziekenhuizen en bij bijna alle zorgverleners. Heeft ZK geen contract met een zorgverlener? Dan krijgt u 75% vergoed en betaalt u 25% zelf, berekend over het gemiddelde bedrag dat ZK met zorgverleners heeft afgesproken.

❸ Basis Exclusief
Restitutiepolis met volledige keuzevrijheid uit alle ziekenhuizen en zorgverleners in Nederland en 100% vergoeding.

Voor alle verzekeringen geldt: kijk uw polis altijd goed na en houd rekening met uw eigen risico en eventuele eigen bijdragen. Als u naar een zorgverlener gaat is het verstandig om eerst te bekijken of uw zorgverlener een contract heeft met ZK. Dat kan op www.zk.nl/zorgzoeker.

Aanvullend ZilverSchild★★★ Voor de meesten van u de juiste keuze

Verandering in vergoeding

Persoonlijke alarmeringsapparatuur op medische indicatie
Verandering: in 2018 is de vergoeding bij een niet-gecontracteerde leverancier maximaal € 60 p.p.p.j. In 2017 was dat € 35.

Hulp bij mantelzorg
Nieuw: de dekkingen 'mantelzorgvervanging' en 'mantelzorgmakelaar' worden vervangen door Hulp bij mantelzorg. in 2018 is er een vergoeding p.p.p.j. waarmee mantelzorgers en hulpbehoevenden maatwerkoplossingen kunnen inzetten. Voor Aanvullend 3 sterren is dit maximaal € 1.000 p.p.p.j. Zie het kader op pagina 15 voor meer informatie.

Fysio- en oefentherapie Cesar/Mensendieck
Verandering: in 2018 vergoeden wij van het totaal aantal behandelingen maximaal 9 behandelingen manuele therapie. In 2017 gold deze voorwaarde niet.

Pedicurezorg diabetische voet
Verandering: in 2018 kunt u ook naar een pedicure die ingeschreven staat in het Kwaliteitsregister Medisch Voetzorgverleners (KMV).

Podotherapie/podologie/podoposturale therapie en (sport)steunzolen
Verandering: in 2018 is de vergoeding vanuit Aanvullend 3 sterren maximaal € 150 p.p.p.j. Dit was € 200.

Voor een volledig overzicht, kijk in uw polisvoorwaarden of op www.zk.nl/voorwaarden.

Als verzekerde van ABN AMRO ZilverSchild ontvangt u **extra voordeel**

- 10% korting op de basisverzekeringen
- 18% korting op alle aanvullende verzekeringen en tandartsverzekeringen
- 18% korting op het Extra Vitaal pakket
- Tot 30% korting op zorgproducten en -diensten met Zilverkorting
- Gratis persoonlijk advies van de Zorgcoach
- U wordt altijd toegelaten voor de aanvullende verzekering Aanvullend ZilverSchild, ongeacht uw leeftijd of ziektegeschiedenis
- Een eigen telefoonnummer speciaal voor verzekerden van ZilverSchild

Voor nog meer voordelen: kijk op de homepage van www.zilverschild.nl

BLIJF ZELFREDZAAM EN VITAAL MET HET **EXTRA VITAAL PAKKET**

Sluit het pakket af met **18% korting!**

ABN AMRO ZilverSchild en Zilveren Kruis (ZK) werken samen aan uw gezondheid. Extra Vitaal is een uitgebreid pakket met vergoedingen die zich richten op preventie, zelfredzaamheid en versterken van uw vitaliteit. U kunt het Extra Vitaal pakket afsluiten met een korting van 18%. Het is een goede aanvulling op uw basis- en aanvullende verzekeringen.

Inzicht in uw gezondheid

Optometrist
ZK vergoedt de kosten van één onderzoek p.p. per drie jaar bij een optometrist. Bedoeld voor vroegtijdige opsporing van oogziekten.

Persoonlijke Gezondheidscheck – NIPED
U krijgt per kalenderjaar één Persoonlijke Gezondheidscheck bij NIPED. Dit is een uitgebreide Gezondheidscheck voor preventieve en tijdige opsporing van hart- en vaatziekten, diabetes, nierfalen, COPD en psychische aandoeningen. De Gezondheidscheck bestaat uit een online vragenlijst over uw leefstijl en gezondheid en een 'thuistest': meting van uw bloeddruk en buikomvang, en bloed- en urineonderzoek indien nodig bij u in de buurt. Ook kunt u een webmodule oogtest en webmodule gehoor doen. Als u dat wilt, wordt er ook een Vitamine D-profiel van u gemaakt. Resultaat: uw persoonlijke Gezondheidsrapport met aanbevelingen. Meer informatie vindt u op www.persoonlijkegezondheidscheck.nl.

Cursussen/training

Introductiepakket Personal Training
U krijgt € 100 per jaar voor een introductiepakket Personal Training door een gecontracteerde aanbieder.

Geheugentraining
U ontvangt een vergoeding voor een cursus Geheugentraining door een thuiszorginstelling met een maximum van € 115 p.p.p.j.

Valpreventieprogramma
U krijgt 100% vergoeding p.p.p.j. voor een training Valpreventie of het valpreventieprogramma 'Vallen Verleden Tijd'. De vergoeding van maximaal één valpreventieprogramma geldt voor de hele verzekeringsduur. De training wordt gegeven door een thuiszorginstelling of hiervoor gecontracteerde Pluspraktijken.

Rouwverwerking
ZK vergoedt via Interapy een behandeling Rouwverwerking als gevolg van overlijden. U ontvangt maximaal €1.250 p.p.p.j.

Online (zelfhulp)modules bij psychische klachten
100% vergoeding van online modules van Stichting Mirro, bij psychische klachten. Meer informatie in de polisvoorwaarden en op www.mirro.nl.

Langer thuis wonen

Veiligheidsgesprek langer thuis wonen
ZK helpt u daarbij door de kosten te vergoeden van een veiligheidsgesprek voor langer thuis wonen bij gezondheidsrisico's. Zowel de verzekerde, de mantelzorger als instelling kan dit gesprek aanvragen bij een gecontracteerde thuiszorgorganisatie.

Terminale zorg door vrijwilligers
Wordt u in uw laatste levensfase thuis verzorgd door een vrijwilliger die is aangesloten bij het steunpunt van de landelijke vereniging Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg (VPTZ) of de Nederlandse Patiëntenvereniging (NPV)? Dan vergoedt ZK € 200 per jaar.

Persoonlijke alarmeringsapparatuur
Is er sprake van een onomkeerbare beperking als gevolg van uw gezondheid of leefomstandigheden? Dan vergoedt ZK 100% voor het gebruik van een alarmeringssysteem (apparatuur en abonnement) bij een gecontracteerde leverancier. Voor een niet-gecontracteerde leveranciers is de vergoeding € 60 p.p.p.j.

Persoonlijke alarmeringsapparatuur voor tijdelijk gebruik
Hebt u een tijdelijke beperking van uw gezondheid? Bijvoorbeeld als u na een operatie afhankelijk bent van mantelzorg? Dan vergoedt ZK het gebruik van een alarmeringssysteem (apparatuur en abonnement) bij een gecontracteerde leverancier, voor een periode van maximaal vier aangesloten weken per keer.

Professionele opvolging persoonlijke alarmering
Is er niemand in uw omgeving beschikbaar om langs te komen (opvolging)? Dan komt iemand van de dichtstbijzijnde gecontracteerde thuiszorgorganisatie.

Hulpmiddelen

ADL-hulpmiddelen
Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL) zijn bijvoorbeeld wassen, aankleden, naar het toilet gaan, koken, eten en drinken. Kost dat u moeite? U ontvangt een vergoeding voor ADL-hulpmiddelen van maximaal € 100 p.p.p.j. via Vegro of Medipoint/Harting-Bank. Het gaat om hulpmiddelen die ZK niet vergoedt vanuit de basisverzekering.

Orthopedische schoenen
Uw wettelijke eigen bijdrage (€ 139 per jaar) vergoedt ZK volledig.

Hoortoestellen
Hebt u snel een hoortoestel nodig? Dat kan via audiciens met wie ZK een contract heeft. Als u naar een van hen gaat, hoeft u niet eerst naar de huisarts en kno-arts. De audicien is opgeleid om de beoordeling van uw gehoor zelf te doen. Zo nodig verwijst deze u door naar de KNO-arts of het Audiologisch Centrum. Zo ontvangt u uw gehoorapparaat 3 maanden sneller dan gewoonlijk en met dezelfde kwaliteit. 75% vergoeding van een hoortoestel ontvangt u uit de basisverzekering. De overige 25% kosten is de wettelijke bijdrage. Extra Vitaal vergoedt deze wettelijke eigen bijdrage tot maximaal € 300 per apparaat (zie ook het artikel in Rond uw Zorg en Welzijn 2, 2017 – ook digitaal op onze website – over vergoedingen hoortoestellen).

Wijzigingen in het Extra Vitaal pakket

Vanaf 2018 vinden enkele wijzigingen plaats. Zo voldoet ZK zo goed mogelijk aan uw behoefte.

Verandering in vergoeding

Hulp bij mantelzorg

Nieuw: de dekkingen 'mantelzorgvervanging' en 'mantelzorgmakelaar' worden vervangen door Hulp bij mantelzorg. In 2018 is er een vergoeding p.p.p.j. waarmee mantelzorgers en hulpbehoevenden maatwerkoplossingen kunnen inzetten. Voor Aanvullend 3 sterren is dit maximaal € 1.000 p.p.p.j. Heeft u het Extra Vitaal pakket? Dan ontvangt u € 250 p.p.p.j. bovenop de vergoeding uit de aanvullende verzekering. Zie het kader op pag.15.

Abonnementskosten persoonlijke alarmeringsapparatuur (sociale indicatie)

Verandering: in 2018 is de vergoeding bij een niet-gecontracteerde leverancier maximaal € 60 p.p.p.j. Dit was € 35.

Professionele opvolging persoonlijke alarmering

Verandering: in 2018 vervallen de voorwaarden dat: 1. de persoonlijke alarmeringsapparatuur moet zijn geleverd door een gecontracteerde leverancier 2. de door ons gecontracteerde leverancier van alarmeringsapparatuur vooraf toestemming moet hebben gegeven voor professionele opvolging.

Valpreventieprogramma

Verandering: in 2018 vergoeden wij ook de kosten van het valpreventieprogramma 'Vallen Verleden Tijd' (maximaal 1 valpreventieprogramma voor de hele verzekeringsduur). In 2017 vergoedden wij alleen het valpreventieprogramma 'In Balans'.

Medische fitness bij fysiotherapeut of oefentherapeut Cesar/Mensendieck

Vervalt: in 2018 vervalt de vergoeding van € 125 p.p.p.j. bij een hiervoor gecontracteerde PlusPraktijk.

Online (zelfhulp) modules bij psychische klachten van Stichting Mirro

Nieuw: wij vergoeden de kosten voor u van de voucher jaarabonnementskosten voor de online (zelfhulp)modules van Stichting Mirro. Online zelfhulp van Mirro helpt bij het herkennen, aanpakken en voorkomen van psychische klachten.

MEER EN BETERE HULP VOOR **MANTELZORGERS EN ONTVANGERS** VAN MANTELZORG

Zorgcoaches ondersteunen mantelzorgers en helpen met het regelen van de juiste zorg.

Zorg voor een naaste of bekende
Nederland telt ruim vier miljoen mantelzorgers. Bent u mantelzorger? ZK denkt met u mee en ondersteunt u waar nodig.

Uw Zorgcoach helpt met het regelen van zorg
Mantelzorg is maatwerk. Daarom kijkt de Zorgcoach in overleg met u welke zorg nodig is. En welke ondersteuning daarop aansluit. Met één telefoontje krijgt u waardevolle tips, bijvoorbeeld over het verlichten van uw zorgtaak. Ook weten de Zorgcoaches alles van tijdelijke professionele ondersteuning of tijdelijke afwezigheid van de mantelzorger. Daarbij ondersteunen de Zorgcoaches u met informatie over instructies, cursussen en coaching sessies.
Bel voor advies van de Zorgcoach 071-751 00 98, op werkdagen van 8.00 tot 18.00 uur. Of bezoek www.zk.nl/zorgcoach.

NIEUW: U ontvangt Hulp bij mantelzorg
ZK vergoedt in 2018 vanaf Aanvullend 2 sterren de kosten van noodzakelijke ondersteuning ter voorkoming van uitval van u als mantelzorger. Maar ook als u mantelzorg ontvangt, kunt u aanspraak maken op deze dekking.

Het mantelzorgbedrag is breder inzetbaar
Het mantelzorgbedrag van Hulp bij mantelzorg is per 2018 breder inzetbaar dan alleen voor vervangende mantelzorg. Dit biedt u de mogelijkheid om het bedrag in te zetten voor de ondersteuning die nodig is om de mantelzorgtaak vol te houden. Zoals tijdelijk professionele ondersteuning bij taken op het gebied van zorg, welzijn en financiën. Of vervangende mantelzorg bij tijdelijke afwezigheid van de mantelzorger. Maar ook informatie over instructies, cursussen en coachingsessies voor mantelzorgers.

Vanaf 2 sterren Aanvullend ontvangt u een vergoeding voor Hulp bij mantelzorg
- Basis Plus Module: geen dekking
- Aanvullend 1 ster: geen dekking
- Aanvullend 2 sterren: max. € 750 p.p.p.j.
- Aanvullend 3 sterren: max. € 1.000 p.p.p.j.
- Aanvullend 4 sterren: max. € 1.250 p.p.p.j.
- Extra Vitaal pakket: € 250 p.p.p.j., boven op de vergoeding uit de aanvullende verzekering.

Bekijk uw Zilverkorting op mantelzorgdiensten en -producten op zk.nl/zilver3
Als klant van ZK krijgt u tot 30% Zilverkorting op allerlei zorgproducten en -diensten. We hebben interessante kortingen voor u afgesproken met dienstverleners zoals Mantelaar, Dinst, Home Instead, Saar aan Huis en Senior Service. Zo helpen we u om de mantelzorgtaak vol te houden. Bekijk het aanbod op www.zk.nl/zilver3.

Lees meer over mantelzorg op www.zk.nl/mantelzorg
Op www.zk.nl/mantelzorg vindt u meer informatie over mantelzorg. Zo komt u meer te weten over het inrichten en uitvoeren van uw mantelzorgtaak. Nieuw: u kunt er de Mantelzorgwegwijzer invullen en ervaringen delen met andere mantelzorgers.

Uw basisverzekering wijzigen of overstappen op de collectieve verzekering van ABN AMRO ZilverSchild?
Dat kan tot 1 januari 2018

Een wijziging aanbrengen in uw basisverzekering of overstappen naar de collectieve verzekering van ABN AMRO ZilverSchild? Dit kan tot 1 januari 2018. Uw aanvullende verzekering(en) kunt u wijzigen tot 1 februari 2018. Ook kunt u tot 1 februari 2018 het Extra Vitaal pakket aanvragen.

Meer informatie over de collectieve verzekering?
Bel 071-367 09 29. Of kijk op www.zk.nl/zilverschild.

2018 een feest!

We zijn gelukkig steeds langer gezond 'oud'. Laten we het dan ook zo leuk mogelijk maken! Tips en tricks met ideeën voor 2018.

Maak een lijst van dingen waar u blij van wordt

Opschrijven ervan en de lijst regelmatig opnieuw bekijken, helpt u herinneren tijd vrij te maken om die leuke dingen daadwerkelijk te gaan doen.

Zoek uitdagingen

Stop met zeggen 'nu even niet' of 'geen tijd'. Welke dingen zijn er zo belangrijk dat u niet dingen kunt doen die het leven aangenaam maken?

Ga iets nieuws doen

Als je **iets nieuws** beleeft, activeert dat nieuwe herinneringen. Uw brein staat op scherp en dat stelt u in staat om veel dieper te genieten van leuke dingen die u voor het eerst doet. Zwerf eens doelloos door een mooie stad, wandel eens door een prachtig onbekend natuurgebied, of misschien wilt u vrijwilligerswerk oppakken… Nieuwe mensen ontmoeten kan heel inspirerend zijn.

Neem initiatief

Als u iets leuks wilt doen: neem het initiatief. **Regel een uitje, een etentje** in een nieuw restaurant of een gezellige spelavond thuis en nodig mensen uit.

Zoek nieuwe mensen

Als vrienden of kennissen niet alles leuk vinden wat u leuk vindt: zoek via websites binnen uw interessegebied mensen met wie u wel die **dingen kunt ondernemen**. Of ga eens op stap met mensen met wie u dat normaal niet zou doen. Waarom niet op stap met uw buurvrouw, tante of nicht?

Maak er een gewoonte van

Een bijzondere dag beleven is leuker dan een middag rondhangen of de was doen. Als je jezelf aanwent om **geregeld iets nieuws** te doen, wordt het leven leuker.

Breng tijd door met mensen van wie u houdt

De tijd vliegt en vaak leven we langs elkaar heen. Maak **tijd voor mensen** van wie u houdt en gelukkig wordt. Het is het waard.

Leer iets nieuws

Weer muziek maken? Een leuke studie oppakken? Ga het doen! Ook al wordt het niet precies wat u ervan verwacht had: het is altijd een nieuwe ervaring.

Ga lekker op reis

Of je jong of oud bent: reizen **verbreedt je perspectief**.

Zeg af en toe 'nee'

Je kunt niet altijd klaar staan voor anderen. Je hebt ook je eigen leven en je eigen doelen. Zeg af en toe 'nee' en ga lekker iets doen waar u zin in hebt: naar die tentoonstelling, dat boek lezen, naar de stad. Zo houdt u goede energie.

TIPS

Hebt u geen zin om 's avonds naar een toneel-, dansvoorstelling of bioscoop te gaan? Ga eens naar een matineevoorstelling en daarna gezellig naar een leuk restaurantje. 'Ouderwets' uitgaan in plaats van een Netflix-filmpje bekijken.

Ook goede herinneringen aan muziek uit onze jeugdjaren? Op 192radio kunt u de hele dag hits uit de jaren '60 en '70 horen. Op www.192tv.tv kunt u zien hoe en waar u de tv-zender met gouwe ouwen kunt ontvangen. En o ja: in Nijkerk vind je zelfs het 192-Demis Roussos Museum!

In media-instituut Beeld en Geluid in Hilversum kun je een hele dag genieten van tentoonstellingen, oude favoriete series en vooral zelf actief aan de slag in de mediawereld. Kijk op www.beeldengeluid.nl.

Markten, braderieën, rommelmarkten: je kunt er rustig rondkijken en een mooie dag omheen organiseren in een vreemde stad.
Op www.hollandsemarkten.nl vindt u overzichten van markten et cetera.

Bijna iedereen heeft wel ooit een plek of plaats bezocht waar je altijd weer eens naartoe wilde gaan. **Doe het in 2018!**

Iets leren zonder de stress van moeten slagen? In veel steden verzorgt HOVO Nederland colleges en onderwijs voor senioren. Leuk!
Kijk op www.hovonederland.nl.

Tips van medelezers

Koop je jongensdroom. Koop een nieuwe te gekke of sportieve auto, dan moet je nog minstens acht jaar blijven rijden om deze investering verantwoord te maken.

Ga naar leuke buurtfeesten en dans weer eens als vroeger.

Ga weer je oude sport beoefenen. U bent het vast niet verleerd.

Ga geregeld met je partner en/of vrienden uit, ga daarna samen een hapje eten in een gezellig restaurantje.

Ga samen genieten in je eigen zonnige tuin of op je zonnige balkon. Vergeet niet het wijntje en hapje dat dan extra lekker smaakt.

Doe eens gek en pak de caravan of boek een reisje naar het warme zuiden.

Bewegen is goed voor je gezondheid. Het maakt niet veel uit wat u doet, als u maar beweegt. Wandelen, fietsen, zwemmen, tennissen of tuinieren: doe iets wat u leuk vindt, dan houdt u het lang vol. Om sportieve inspiratie op te doen, doet ex-topatlete Olga Commandeur elk nummer goede basisoefeningen voor.

Olga Commandeur is presentatrice van Nederland in Beweging en vitaliteitcoach.
www.olgacommandeur.nl

Met strakke armen en sterke romp de winter door

Met dumbels, kleine gewichtjes, of met flesjes gevuld met water, zand of rijst kunt u de armspieren goed trainen. Deze oefening is voor strakke 'kipfiletjes' aan de achterkant van de bovenarmen. Tip: Doe deze oefeningen binnen op een gymmatje of buiten in de frisse lucht.

1 Pak in iedere hand een gewichtje, zet de voeten op heupbreedte en zet uw romp schrap door buik en rugspieren aan te spannen. Buig de armen en druk de onderarmen tegen de zijkant van uw romp. Buig nu de romp vanuit de heupen licht naar voren.

2 Houd de ellebogen strak op dezelfde plek. Van hieruit strekt en buigt u de onderarmen tegelijk helemaal naar achteren en weer terug, voel daarbij de achterkant van de bovenarmen goed aanspannen. Doe dit 10x.

3 Doe dit afwisselend met rechts en dan met links, 10x. En ook 10x als de ene arm strekt, dan buigt de andere en omgekeerd.

'Bird dog' is een mooie oefening voor een goede houding, want u traint buik-, rug-, schouder- en bilspieren hiermee. Adem in bij intrekken en blaas uit bij uitstrekken van arm en been.

1 Ga op een zachte, stevige ondergrond op handen en knieën staan. Span de buik- en rugspieren goed aan in deze neutrale positie en fixeer deze houding tijdens de hele oefening. Blijf ook met de hals in een rechte lijn.

2 Strek nu langzaam, zonder de romp te bewegen een arm horizontaal naar voren en weer terug. Doe dit met beide armen 5x.

3 Strek nu langzaam een been naar achteren, zonder de romp te bewegen en probeer ook de heupen zo stil mogelijk te houden. Doe dit met beide benen 5x.

4 Strek nu langzaam een arm naar voren en tegelijk het tegenovergestelde been naar achteren, zonder de romp te bewegen. Wissel van kant.
Doe dit 5x.

Oefening baart kunst: na enkele dagen oefenen lukt het om uw romp helemaal stil te houden bij deze oefening.

U kunt nu profiteren van personeelsVoordeelwinkel.nl

"ABN AMRO ZilverSchild biedt u veel voordelen via de collectieve zorgverzekering die wij afsluiten met Zilveren Kruis", vertelt voorzitter Wim Bosma. "Wij kijken daarnaast altijd naar mogelijkheden om u nog meer voordeel te kunnen geven. Daarom hebben wij een contract afgesloten met personeelsVoordeelwinkel.nl. U kunt profiteren van exclusieve kortingen tot wel 70% op producten, tickets, uitjes en nog veel meer. ABN AMRO ZilverSchild faciliteert de mogelijkheid om gebruik te maken van de personeelsVoordeelwinkel. Zij is daarin verder geen partij en heeft daarin ook geen financieel eigen belang."

Wilt u gebruikmaken van personeelsVoordeelwinkel.nl?

VOLG DEZE STAPPEN

1. Klik op de homepage van **www.zilverschild.nl** in de rechterkolom op de banner personeelsVoordeelwinkel.nl
2. U komt dan automatisch op onze voordeelpagina van personeelsVoordeelwinkel.nl. Zo hoeft u dus niet met uw persoonlijke gegevens in te loggen op de site.
3. Wanneer u dat wilt, kunt u zich inschrijven voor de **mailing**, onderaan de webpagina. Zo mist u geen enkele aanbieding.

PersoneelsVoordeelwinkel.nl biedt

- **Voordeel voor u en uw familie.**
- **Kortingen op talloze producten, tickets, uitjes en veel meer.**
- **Een wisselend en gevarieerd aanbod met kortingen tot 70%.**
- **Samenwerking met bekende merken, dus is de kwaliteit van de producten en diensten gegarandeerd.**
- **Garantie op de producten. De fabrieksgarantie op de producten doet geen afbreuk aan de wettelijke rechten die u heeft.**
- **U kunt uw bestelling volgen tot aan uw voordeur, met PostNL Track&Trace.**
- **De klantenservice van personeelsVoordeelwinkel.nl staat 7 dagen per week voor u klaar.**

HANDIG OM TE WETEN

Stichting ABN AMRO ZilverSchild
Postbus 176
3740 AD Baarn
E-mailadres: info@zilverschild.nl

Zilveren Kruis Achmea
Telefoon klantenservice: 071-367 09 29
www.zk.nl/zilverschild

Redactie Rond uw Zorg en Welzijn
Postbus 176
3740 AD Baarn
redactie@zilverschild.nl

Website
www.zilverschild.nl
www.abnamro-zilverschild.nl
www.abnamrozilverschild.nl

Belangenvereniging Postactieven ABN AMRO (BPAA)
Atlas Arena - gebouw Australië
Hoogoorddreef 7, 1101 BA Amsterdam
Telefoon: 020-237 55 90
Email: info@bp-abnamro.nl

ENKELE WEBSITES UIT DIT NUMMER
Pagina 7
www.wandel.nl/wandeluitrusting/wandel-accessoires/beste-activity-trackers.htm
Pagina 10-16
www.zilverenkruis.nl
www.zk.nl/vergoedingen
www.zk.nl/zorgzoeker
www.zk.nl/mantelzorg

www.zilverschild.nl

Op onze eigen site houden wij u in de rubriek 'nieuws' regelmatig op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen op het gebied van zorg, gezondheid en zelfredzaamheid.

Nieuwsbrief ABN AMRO ZilverSchild

Minstens zes keer per jaar verschijnt onze nieuwsbrief. Nog niet aangemeld? Dat kan via www.zilverschild.nl/nieuwsbrief

puzzel mee en win

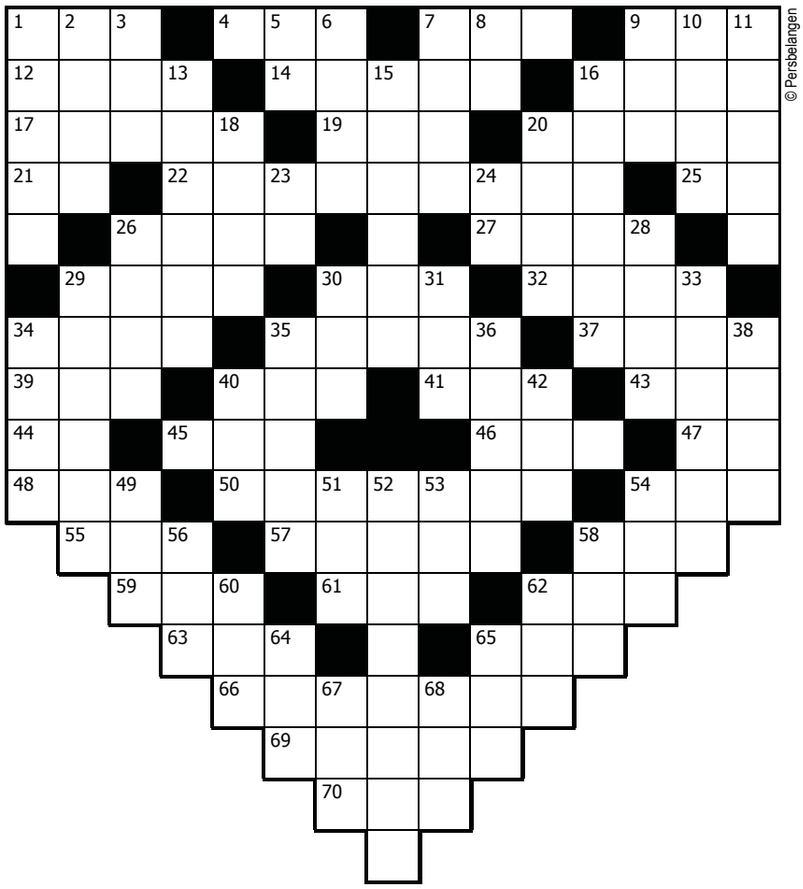
Win een fietsarrangement
t.w.v. € 298 in Kasteel De Vanenburg een BW Premier Collection hotel

Op de Veluwe ligt het landgoed van Kasteel De Vanenburg. De kamers zijn sfeervol en luxe afgewerkt en liggen verspreid over vier hofjes rondom het kasteel. Natuurliefhebbers kunnen kiezen uit vele wandel- en fietsroutes om de prachtige omgeving te verkennen.

Dit arrangement bestaat uit 2 overnachtingen voor 2 personen o.b.v. een 2-persoonskamer, 's ochtends een ontbijtbuffet, 1x een drie-gangendiner, fietsroutes en 1 dag fietshuur.

BW | Best Western Hotels & Resorts

Oplossing vorige puzzel: 'Ouderen slapen minder en lichter dan jongeren'. Winnaar van het Royal Health Foam TWV 4-seizoenendekbed is: Margriet Reintjens. Hartelijk gefeliciteerd!



© Persbelangen

HORIZONTAAL:
1 waagstuk, **4** uitheems hoofddeksel, **7** klein staafje, **9** straat (Fr.), **12** zwemvogel, **14** eigendom, **16** maaiwerktuig, **17** haast, **19** onbepaald lidwoord, **20** hanig, **21** inheemse loofboom, **22** retourtje, **25** zangnoot, **26** rivier in Duitsland, **27** bond, **29** beroep, **30** strandhoofd, **32** februari (afk.), **34** chemisch element, **35** pigment, **37** familielid, **39** zwaardwalvis, **40** familielid, **41** Frequently Asked Questions (afk.), **43** land- en tuinbouworganisatie (afk.), **44** elektronvolt (afk.), **45** eiland (Fr.), **46** nonsens, **47** ondernemingsraad (afk.), **48** teug, **50** luchtpijp, **54** vervroegd uittreden, **55** boom, **57** plotseling opkomend, **58** op afstand, **59** windvrij, **61** trichloorethyleen (afk.), **62** schapenhaar, **63** ontkenning, **65** eredienst, **66** draagbanden, **69** geringe hoeveelheid, **70** indien.

VERTICAAL:
1 roede, **2** uitdrukking, **3** keel-neus en oorarts (afk.), **5** laagtij, **6** in hoge mate, **7** biertje, **8** informatietechnologie (afk.), **9** elasticiteit, **10** melkklier, **11** organische verbinding, **13** laatdunkend, **15** ervaren zeeman, **16** sores, **18** handeling, **20** bosje haar, **23** gram (afk.), **24** oosterlengte (afk.), **26** klappende zoen, **28** bijbelse figuur, **29** land in Europa, **30** mededingingsautoriteit, **31** moed, **33** terug, **34** namiddag, **35** zangspel, **36** vuurpijl, **38** kasteel, **40** zijrivier van de Donau, **42** wat betreft, **49** medicijn, **51** kleine reeks ingestudeerde handelingen, **52** beheersvoogdij, **53** bloedwei, **54** vlies, **56** halfmudsmand, **58** roofdier, **60** internet, **62** bosje, **64** vreselijk, **65** miljoen (afk.), **67** tijdperk, **68** pretentie.

Als u deze puzzel hebt opgelost, vormen de letters in een vakje met een getal een slagzin.
Vul uw oplossing van de puzzel voor 30 januari 2018 in op www.zilverschild.nl/puzzel.

54	67	44	27		51	70	37	22	57	52	53	50		58	35	47	36	
	65	28	34	61	64	59	16	40	33			45	48		10	62		
	15	39	25	23	58	12	9	6	55	20	68	9	8	63	1			

Jeroen Crasborn
Senior-adviseur zorgstrategie bij Zilveren Kruis (niet-praktiserend arts)

Is het glas half leeg of half vol?

Net als velen van u struin ook ik regelmatig het internet af op zoek naar inzichten, kennis en weetjes. Bij mijn zoektocht kwam ik op de website van het ouderenfonds bij 'Feiten en cijfers ouderen'. Zo voldoet één op de vier ouderen niet aan de beweegnorm en 20% van de ouderen viert geen kerst. En van de 2,9 miljoen 65-plussers voelen bijna 900.000 mensen zich eenzaam.
Zo bezien is het een trieste stand van zaken en ik wil zeker geen struisvogelpolitiek bedrijven maar drie op de vier ouderen voldoet wel aan de beweegnorm en 80% van de ouderen viert wel kerst en 2 miljoen 65-plussers voelen zich niet eenzaam. Dat geeft mij wel een beter gevoel en motiveert anderen mogelijk meer dan wat er niet goed gaat. De zonnige kant inspireert meer dan de verdrietige kant.

Als onze samenleving mensen meer wil laten participeren en meer zelfoplossend vermogen gunt, is natuurlijk de vraag: hoe doen we dat? De balans tussen draagkracht en draaglast krijgt hierbij vaak te weinig aandacht. In het laatste halfjaar voor haar overlijden was voor mijn moeder deze balans ver te zoeken. De familie had in haar rol als mantelzorgers met elkaar afspraken gemaakt over verzorging en bezoek. Het zou mooi geweest zijn als daarbij een 7x24 uurs ondersteuningssysteem van professionele werkers als achterwacht laagdrempelig beschikbaar was geweest. Op zijn zachtst gezegd moet daar nog wel aan gewerkt worden in de toekomst. Na haar overlijden hebben wij als mantelzorgers de balans opgemaakt. Het was voor een aantal zwaar geweest kijkend naar hun draagkracht en draaglast, maar niemand van ons had deze fase met elkaar en met moeder willen missen. Voor ons allemaal was het glas dan ook half vol!