

rond

uw zorg en welzijn

 ABN·AMRO ZilverSchild
www.zilver Schild.nl | Nummer 2 | 2017

Goed slapen, overdag meer energie

Zilverkorting van Zilveren Kruis
mooie kortingen voor u

Vergoeding hoortoestellen
nu duidelijk uitgelegd

Houd de regie met een
levenstestament

voorwoord



Wim Bosma
Voorzitter

Slapen: zonde van onze tijd?

In de reeks rondom een goede leefstijl, in deze uitgave uitgebreid aandacht voor het belang van een goede nachtrust. Slapen blijkt juist 'goed bestede tijd'. Essentieel voor onze vitaliteit en welbevinden. Helaas worstelen velen van ons bij tijd en wijle met de slaap, daarom aandacht voor het fenomeen slapen in algemene zin en vooral ook een aantal praktische handvatten waarmee u een goede nachtrust kunt bevorderen.

Verder gaan we in deze uitgave nadrukkelijk in op de vergoedingsregelingen van hoortoestellen, een lastige materie blijkt uit vragen van verzekerden. Inderdaad geen eenvoudige stof, maar we proberen een en ander in deze uitgave voor u zo helder en overzichtelijk mogelijk op een rijtje te zetten.

Ook aandacht voor het levenstestament. Voor iedereen van belang, ook als er al sprake is van een gewoon testament. Want daarin worden niet alle zaken vastgelegd die van belang kunnen zijn als we zelf niet meer in staat zijn zaken te regelen. Of kwesties die spelen rond ziekte en gezondheid, zoals de vraag of er in alle gevallen doorbehandeld of gereanimeerd moet worden. In een levenstestament kunt u dat helder vastleggen.

Graag wens ik u namens het bestuur van de Stichting ABN AMRO ZilverSchild een mooie en zo mogelijk actieve nazomer toe, met veel ruimte om eropuit te trekken, te wandelen of te fietsen.



Het nut van slapen

Wist u dat slaap behalve uitrusten, veel meer nuttige functies heeft? Slaaponderzoeker Ysbrand van der Werf vertelt hierover en geeft slaaptips.

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.zilverchild.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@zilverchild.nl



09

Een levenstestament is zo gek nog niet

Met een levenstestament zorgt u ervoor dat wanneer u (tijdelijk) zelf geen beslissingen meer kunt nemen over uw leven, een vertrouwenspersoon dat van u overneemt.



11

Springen en balans bewaren

Gezond de herfst in met Olga Commandeur.



12

Vergoedingen hoortoestel

Daarover is veel onduidelijk. Daarom leggen we het u in dit nummer graag uit.



08 Zilverkorting bij Zilveren Kruis

Zilveren Kruis geeft u vele voordelen op zaken waardoor u lang zelfredzaam kunt blijven. Maak er gebruik van!

kort

15 **PERSOONLIJKE GEZONDHEIDSCHECK**
U kunt nog meedoen!

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

A close-up photograph of a woman with blonde hair and a man with brown hair, both sleeping peacefully in a bed with white linens. The woman is in the foreground, and the man is slightly behind her.

Zzz...

Als je lekker hebt geslapen, voel je je fit. Hoe belangrijk is goed slapen voor ons? Wat is goed slapen eigenlijk? Slaaponderzoeker doctor Ysbrand van der Werf (VU Medisch Centrum) legt uit.



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 verbinding met de natuur centraal, deze keer slapen.

- Buiten zijn
- Belang van sociaal netwerk
- Verbinding met de natuur

► Slapen

- Bewegen
- Voeding

‘O m meerdere redenen is slaap belangrijk. Door slaap rusten we fysiek en geestelijk uit waardoor onze lichaamsfuncties herstellen. Daarnaast onderhouden we door slapen ons immuunsysteem, consolideren we ons geheugen en verwerken we emoties. Er is sprake van nog meer processen tijdens de slaap, maar daarvan kennen we de functies nog niet helemaal”, stelt Ysbrand van der Werf.

Tijdens de slaap is er steeds sprake van een cyclus van ongeveer anderhalf uur. Die cyclus bestaat uit verschillende stadia. “In fase 1, 2 en 3 komen we in een steeds diepere slaap. Daarna volgt de REM-slaap. Die cyclus maken we meerdere keren per nacht. Onze hersenen voeren in die stadia verschillende taken uit. In de REM-slaap dromen we heel intensief, dan zijn de beelden het sterkst. We verwerken dan onze emoties. De diepe betekenis van onze emoties wordt in de REM-slaap herhaald en geneutraliseerd. Tijdens die fase verbruik je net zoveel energie als wanneer je wakker bent en rust je dus niet echt uit.” >



De gouden regel

In de nacht rust, slaap en donker, overdag actief, wakker en zoveel mogelijk (buiten)licht.

> Is 7,5 uur slapen goed?

Op de vraag hoe lang we moeten slapen om uitgerust en fit op te staan, kan Van der Werf geen eenduidig antwoord geven: "We gaan ervan uit dat gemiddeld ongeveer 7,5 uur slapen voldoende is. Maar er zijn mensen die zich goed uitgerust voelen na bijvoorbeeld vijf uur slaap. Slaapduur is sterk individueel bepaald. Er zit een genetisch element in en een 'gevoelselement'. Je kunt stellen dat wanneer iemand zeven uur slaap nodig heeft, maar altijd vijf uur slaapt, hij of zij zichzelf tekort doet. Iets te kort slapen is niet erg, maar vaak veel te kort slapen is niet gezond.

Uit een onderzoek onder een grote groep proefpersonen, gehouden over de duur van tientallen jaren, blijkt dat mensen die zes tot 6,5 uur slapen, minder snel overlijden dan mensen die andere slaaptijden hadden. Er is dus een relatie tussen levensduur en slaapduur. Misschien slapen we gemiddeld wel iets te lang..."

Slapeloosheid bij ouderen

"Bij ouderen neemt gemiddeld genomen de hoeveelheid slapeloosheid lineair toe. Dat is vanzelfsprekend want slapen is een lichaamsfunctie die gestuurd wordt door de hersenen.

Net als bij spierkracht, slijt deze lichaamsfunctie met het ouder worden. Door aftakeling van hersenonderdelen tijdens het ouder worden, brokkelt de machinerie voor het in slaap vallen en in slaap blijven af. De toename van slapeloosheid is dus een normaal gegeven." Er is wel iets aan te doen: "Slaap is adaptief, heeft met je gedrag te maken. Met gedragsveranderingen kun je ervoor zorgen dat je overdag goed moe wordt waardoor je 's nachts goed kunt slapen. Zoveel mogelijk lichamelijke activiteiten buiten, zijn het geschiktst omdat die dan beweging én licht krijgt. Ook rituelen die je in een goede slaapstemming brengen en vaste bedtijden zijn behulpzaam voor een goede slaap. Doe ook de laatste uren in de avond geen (in)spannende dingen meer en probeer niet te piekeren."

Een dutje op z'n tijd kan, maar het is juist niet goed om, wanneer je een slechte slaper bent, overdag steeds een uurtje bij te slapen. "Dat neemt je moeheid weg, terwijl je juist voor de volgende nacht moeheid en slaapdruk nodig hebt om goed te slapen. Hetzelfde geldt voor lang in bed liggen terwijl je niet kunt slapen. Je kunt dan gestrest raken omdat je niet slaapt, wat uiteindelijk tegenwerkt. Het is beter om een vaste, iets te korte bedtijd te hebben. De

bed- en slaaptijden komen zo in je systeem vast te liggen en je bouwt moeheid op, zodat je de uren die je slaapt, goed slaapt. Slaap gedijt altijd bij regelmaat en een gezonde opbouw van moeheid en slaapdruk."

Slapen met ouderdomsgebreken

Gemiddeld zijn vrouwen kwetsbaarder voor slaapstoornissen dan mannen, ook naarmate ze ouder worden. "Tijdens de overgang ondervinden vrouwen vaak slaapproblemen en bij sommigen blijft dat zo." Ziekte kan een goede, gezonde slaap in de weg staan. "Je bent dan vaak minder actief gedurende de dag, waardoor slapen minder goed lukt. Ook pijn en slechte beweeglijkheid, waardoor draaien moeilijk is, verstoren de slaap." Slecht slapen bij ouderen is dus vaak een mix van ouderdomsgebreken, ziekte, lifestyle en medicijngebruik. Bedenk dan wat je toch kunt doen om de slaap te verbeteren. "De gouden regel is: in de nacht rust, slaap en donker; overdag actief, wakker en zoveel mogelijk (buiten)licht. Maak dat contrast zo groot mogelijk, zo trek je actief zijn en slaap zoveel mogelijk uit elkaar."



Op onze vraag in nieuwsbrief 3 over uw slaappgewoontes en -problemen hebben wij tientallen reacties gehad. Hartelijk dank daarvoor.



U vraagt, Ysbrand van der Werf geeft antwoord.



Ysbrand van der Werf

Slecht slapen na het drinken van koffie 's avonds. Van der Werf: "Na de lunch kunt u beter geen koffie meer drinken. De halfwaardetijd van cafeïne is gemiddeld vier uur. Met het ouder worden duurt het opruimen van cafeïne nog langer."

Slecht slapen na een spannende tv-avond. Van der Werf: "Vermijd stress enkele uren voor het slapen. Doe geen dingen die heftige emoties oproepen. Dat maakt onrustig."

Lang wakker liggen en door echtgenote 's ochtends wakker worden. Van der Werf: "Toch zorgt uw echtgenote voor regelmaat. Dat is belangrijk. Na een paar uur slapen wakker worden is een bekend fenomeen. Vaak is na enkele uren slapen de eerste moeheid weg. U kunt proberen bijvoorbeeld een of twee uur later naar bed te gaan, dan hebt u kans dat u beter doorslaapt en toch dezelfde hoeveelheid uren slaapt."

Draaien in bed, spierreuma, regelmatig wakker van spierkrampen, soms in de nacht 2 mg Diazepam. Van der Werf: "Soms even uit bed gaan is prima, daarmee voorkomt u dat u in bed stress voelt om geforceerd weer in slaap te komen. En u maakt de associatie dat een bed voor slapen is en niet om in wakker te liggen. Uw slaadmiddel is een ouderwets slaadmiddel dat te lang doorwerkt, ook overdag. Als u een slaadmiddel wilt gebruiken, adviseer ik een middel van de nieuwe generatie, die korter en sneller werken. Eigenlijk moet u proberen geen slaadmiddel te gebruiken, want u krijgt er geen natuurlijke slaap voor terug waardoor bepaalde slaapeffecten niet tot hun recht komen. Probeer beter te slapen via gedragsverandering. Actief zijn overdag, vaste rituelen voor het slapen gaan zijn uitstekend, ze

hebben een therapeutische regelmaat en bespoedigen zo de slaap. Drink in de avond één kopje kruidenthee. Daarin zit geen theïne dat, net als cafeïne, opwekkend werkt."

Slaap lijdt onder ziekte, chemobehandelingen, overlijden van partner en wakker liggen. Van der Werf: "Tijdens een chemobehandeling kun je verstoring verwachten en het ligt voor de hand dat wanneer uw echtgenote net is overleden, u daarover piekert. Probeer iets korter in bed te liggen dan de uren die u gewoonlijk slaapt, voor zo ver uw ziekte en chemobehandeling dat toelaten. U bouwt dan voldoende 'moeheid' voor de volgende nacht op. Houd u ook aan vaste bedtijden. Wat betreft piekeren: probeer eens ontspanningsoefeningen, zoals mindfulness of ademhalingsoefeningen. Leer uzelf aan om alleen overdag te piekeren. Maak met uzelf de afspraak dat u bijvoorbeeld alleen tussen 17:00 en 18:00 piekert en dat u daarna stopt. U kunt dat visualiseren: leg uw zorgen in een symbolisch doosje en leg dat voor de nacht weg."

Slapen met de ziekte van Parkinson, vaak wakker, snurken en overdag ook slapen. Van der Werf: "Parkinson is een neurologische ziekte waarvan slecht slapen een onderdeel is, helaas. Doe zo min mogelijk dutjes overdag, probeer de moeheid op te sparen voor de volgende nacht. Probeer in plaats van een dutje een wandelingetje. Onderzoek of u binnen de grenzen van de ziekte overdag meer aan buitenactiviteiten kunt doen. Houd voor het slaapritme vaste bedtijden aan. Bij Parkinson zijn er vaak door stijfheid problemen met bewegen, wat omdraaien in bed kan bemoeilijken. Snurken is vaak niet rampzalig, maar wel als het slaapapneu betreft. Daar moet een aparte diagnose voor worden gesteld. Tip: probeer niet op uw rug te slapen, want dat bevordert het snurken."

7 slaaptips



Vermijd gepieker en spanningen in de avond



Vermijd verstoring van het dag-en-nachtritme door onregelmatige slaaptijden



Drink 's avonds of zelfs vanaf de middag geen koffie en gewone thee, cafeïne en theïne zijn stimulerende middelen



Drink 's avonds niet overmatig alcohol: alcohol veroorzaakt dat u 's nachts vaak wakker wordt. Houd het bij maximaal een glas



Eet 's avonds laat geen zware maaltijd: een zware maaltijd drukt lang op de maag



Gebruik voor het slapen gaan geen smartphone of ander beeldscherm: het licht ervan houdt u wakker. Maak uw slaapkamer zo donker mogelijk. Vermijd inspanning voor u gaat slapen: dit maakt u actief, waardoor u moeilijker slaapt.



Meer tips over slapen? Kijk op www.thuisarts.nl



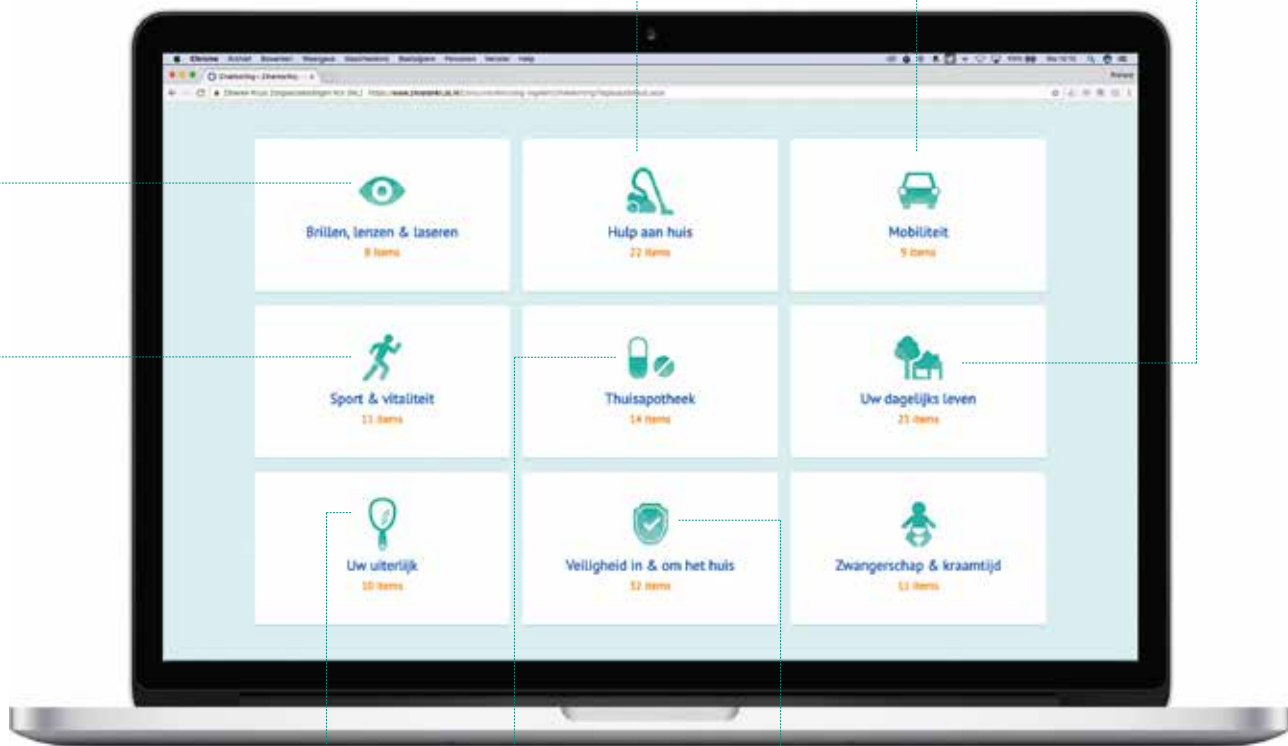
Zilverkorting van Zilveren Kruis is vernieuwd. Welke kortingen - speciaal voor u - zijn er?

Allerlei Zilverkorting-acties op behandelingen die met uw ogen te maken hebben. Van **kortingen op brillen** en lenzen, tot kortingen op ooglaseren.

Kortingen op vele vormen van **hulp aan huis**, om zo lang mogelijk zelfredzaam te kunnen zijn. Zoals: aanvullende thuiszorg, computerhulp aan huis, dementiezorg, huishoudelijke hulp, hulp bij uw administratie, klusjesmannen en tuinmannen en veel meer.

Mobiliteit is goed voor ons welzijn. Er zijn kortingen op zaken die u **mobiel** houden, zoals een chauffeursdienst, rollator, scootmobiel, taxidienst via Connexion en meer.

Kortingen op handige dingen die ervoor zorgen dat u **zo lang mogelijk thuis kunt blijven wonen**, zoals een bad- en douchezitje, een aankleedstok, toiletverhooger, huur van hulpmiddelen en veel meer.



Bewegen en sporten zorgen voor **welzijn en langer zelfredzaam** zijn. U krijgt daarom kortingen op onder meer een bewegingstrainer, weegschalen, een iHealth Wave Activity Tracker.



Zelf uw gezondheid in de gaten houden is belangrijk. Daarom kortingen op een bloeddrukmeter, diabetestestmateriaal, hot/cold pack, een medicijndagdoos voor zeven dagen en meer.



Lichamelijke gezondheid is belangrijk. U krijgt korting op onder meer behandeling van spataderen, buikwandcorrecties, medische pedicure bij u thuis en meer.



Een **veilig huis** is van groot belang om lang zelfstandig te kunnen wonen. Daarom krijgt u korting op alarmeringsapparatuur, helping hands, bedbeugels, huur of koop van hulpmiddelen, sta-opstoelen en veel meer.

[Zoek zelf uw voordeel op www.zilverenkruis.nl](http://www.zilverenkruis.nl) > Consumenten > Zorg regelen > Zilverkorting



Houd de regie over uw leven met een levenstestament

Steeds vaker hoor je: regel een levenstestament. Waarom eigenlijk? En wat is een levenstestament?

Stel: u hebt geen partner en kinderen en u wordt getroffen door een beroerte. Wie regelt dan tijdelijk uw administratieve zaken en bankzaken? Of: wie regelt uw zaken wanneer u definitief in een verpleeghuis moet verblijven? Of: u hebt een euthanasieverklaring of donorcodicil. Dan kunt u dat toevoegen aan het levenstestament, zodat dit duidelijk is voor nabestaanden en/of een bewindvoerder. Of: u kunt als laatst levende niet meer goed zelf uw PGB regelen? Wie vertrouwt u dat toe? Zo maar enkele zaken waarvan het verstandig is om ze te regelen in een levenstestament.

Bewindvoering als u (tijdelijk) niet meer kunt handelen

In een levenstestament legt u bij de notaris officieel uw keuzes en wensen vast voor uw eigen toekomst. U legt vast wat er moet gebeuren als u, tijdelijk of permanent, niet meer kunt handelen. U bepaalt daarin wie namens u beslissingen mag nemen en waarover. Die persoon – de vertrouwenspersoon - krijgt de volmacht om voor u te handelen. U kunt ook meerdere vertrouwenspersonen aanwijzen daarvoor. Zo houdt u de regie over uw eigen leven.

Belangrijk om te weten

- Een partner kan vaak voor de andere partner beslissen. Maar u kunt een levenstestament maken voor het geval beiden iets overkomt of niet meer handelingsbevoegd zijn.
- U kunt meerdere mensen een volmacht geven. Dat kan goed zijn, maar ook onpraktisch.
- Wanneer uw levenstestament door de notaris is opgemaakt, heeft u een volmacht gegeven aan de door u aangegeven persoon/personen. Maar zolang u handelingsbekwaam blijft, kunt u altijd alles terugdraaien.
- Bedenk of u de vertrouwenspersoon of -personen wilt belonen. Zo ja: hoe?
- In uw levenstestament kunt u aangeven wie uw levenstestament mogen inzien. Dat kunnen bijvoorbeeld naasten, banken en uw arts zijn.





Wie vertrouwt u toe om uw zaken te regelen als u dat niet meer kunt?

> In het levenstestament kunt u materiële en immateriële zaken regelen. In dit nummer diepen we materiële zaken uit, in nummer 3 immateriële.

Inventariseer uw financiële situatie

Inventariseer voordat u naar een notaris gaat om een levenstestament te regelen, eerst uw financiële situatie (zie de puntsgewijze opsomming hiernaast). Bedenk ook wie de taak van vertrouwenspersoon wil en kan uitvoeren. De keus van vertrouwenspersoon of -personen is belangrijk. U kunt kiezen voor één vertrouwenspersoon voor alle belangen (materiële en immateriële), u kunt ook aparte vertrouwenspersonen en zelfs meerdere vertrouwenspersonen benoemen.

Zaken om te inventariseren



1. Vermogen

- Heeft u een vermogen? Denk aan een eigen woning, vakantiewoning, beleggingen, spaargeld etc.

2. Administratie en bankzaken

- Wilt u dat de vertrouwenspersoon uw volledige administratie overneemt wanneer u dat (tijdelijk) niet meer kunt? Denk aan openen van rekeningen, storten en opnemen van bedragen.
- Wilt u dat de vertrouwenspersoon uw belastingaangifte doet?
- Mag de vertrouwenspersoon alle bankzaken regelen?
- Mag de vertrouwenspersoon financiële beslissingen voor u nemen?
- Zijn er zaken die u niet aan de vertrouwenspersoon wilt overlaten?

3. Eigen huis

- Mag uw vertrouwenspersoon uw huis verkopen als u daar niet meer kunt terugkeren door (gezondheids)omstandigheden?
- Mag die vertrouwenspersoon het huis kopen?

4. Andere zaken

- Mag de vertrouwenspersoon geld lenen van u of uitlenen aan anderen?
- Mag de vertrouwenspersoon schenkingen doen uit uw vermogen? Zo ja, aan wie?
- Mag de vertrouwenspersoon uit uw vermogen aan zichzelf schenken? Zo ja, hoeveel?
- Welke voorwaarden stelt u aan het doen van schenkingen? Denk bijvoorbeeld aan de gelijke behandeling van (klein)kinderen.

Toezicht

Toezicht achteraf

Uw vertrouwenspersoon legt verantwoording af over zaken die hij voor u heeft geregeld. U controleert of er rekening is gehouden met uw wensen en aanwijzingen uit uw levenstestament.

Bedenk:

- hoe vaak de verantwoording wordt afgelegd: per kwartaal, per jaar?
- hoe gedetailleerd de verantwoording moet zijn.
- aan wie uw vertrouwenspersoon rekening en verantwoording moet afleggen als u dat niet meer kunt overzien. Dat kan iemand in uw omgeving zijn of een deskundige, zoals een accountant.

Toezicht tijdens de uitvoering

U kunt bepalen dat uw vertrouwenspersoon eerst overlegt met andere betrokkenen of deskundig advies inwint voor een belangrijke beslissing.

Bedenk:

- of u wilt dat uw vertrouwenspersoon bij beslissingen eerst overlegt met een familielid en/of deskundige? Zo ja: met wie?
- of u wilt dat uw vertrouwenspersoon bij bepaalde beslissingen altijd overleg pleegt met een deskundige. Wie betaalt dat overleg en advies?

Onvoorziene omstandigheden

Als uw vertrouwenspersoon zijn taken niet goed uitvoert, kan iemand uit uw omgeving de rechter vragen een bewindvoerder of curator te benoemen. Die kan de volmachten van de vertrouwenspersoon uit het levenstestament halen. Bedenk wie die persoon uit uw omgeving kan zijn.

Meer informatie? [Kijk op www.levenstestament.nl](http://www.levenstestament.nl), op www.notaris.nl of [informeer bij een notaris](#).



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

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.

Spring u fit

Oefeningen om met de juiste balans en sterke botten de herfst in te gaan. Tip: hebt u kleinkinderen? Doe de oefeningen samen met hen! Gezellig en voor allebei uitdagend en gezond. (Touwtje)springen is bij uitstek geschikt om uw botten sterker te maken.



1

Pak in iedere hand een dubbelgeslagen touw, éénmaal rond uw hand gewikkeld. Alsof u klaarstaat om gewoon touwtje te gaan springen.



2

Draai nu de touwen rond naast uw lichaam alsof u touwtjespringt, eerst alleen draaien om aan te voelen hoe het ook al weer was, nog zonder springen.



3

Maak nu elke keer een kleine hup als de touwen beneden zijn, alsof u echt touwtjespringt maar zonder dat u erover kunt struikelen. Na een aantal keren krijgt u het gevoel van echt touwtjespringen terug. Probeer maar.



4

Kunt u het nog? Echt touwtjespringen? 2, 3 of misschien 10 keer zonder af te gaan?



5

Met een juiste houding uw balans trainen op een lijn geeft veel zelfvertrouwen. Zoek een lijn op of een aantal smalle tegels in een rechte lijn. Spreid uw armen en span buik en rugspieren aan. Plaats nu voetje voor voetje op de lijn.



6

Lukt dit 10 voetjes achter elkaar? Vooruit en achteruit? Houd daarbij balans door naar een punt verderop de lijn te kijken.



7

Hef nu afwisselend tijdens het verplaatsen de knieën tot heuphoogte en probeer op de lijn te blijven.



8

Door buik-, rug- en bilspieren aangespannen te houden kunt u nog beter uw balans bewaren. Zelfs als u rustig met uw armen heen en weer gaat. Doe alle bewegingen heel rustig, dan traint u het best.



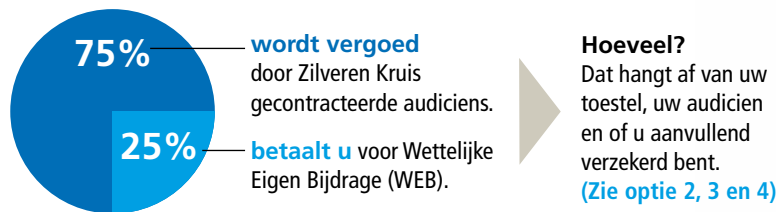
Krijg ik een hoortoestel

Met 1,4 miljoen slechthorenden is slechthorendheid een veel voorkomende chronische aandoening. Wat begint als een hoorprobleem kan leiden tot andere klachten, zoals depressie, verlies van zelfvertrouwen en sociaal isolement. Een hoortoestel is dan een van de meest effectieve oplossingen. Toch draagt slechts de helft van de slechthorenden hoortoestellen, terwijl dit wel voor een groot gedeelte vergoed wordt. We merken dat de vergoeding van hoortoestellen nog niet zo duidelijk is.

Wij leggen u graag de opties uit

Optie 1

Vergoeding uitsluitend uit de Basisverzekering: ja



Leent u een hoortoestel bij een gecontracteerde audicien?
Dan betaalt u 25% over het gecontracteerde tarief van uw audicien.

Koopt u een hoortoestel bij een niet-gecontracteerde audicien?
Dan betaalt u 25% over het gemiddelde tarief van de gecontracteerde audiciens. De WEB verschilt per hoorprofiel en bedraagt maximaal € 300 per hoortoestel.

De wettelijke eigen bijdrage 2017 (25%) per hoortoestel

Zilveren Kruis	Naturapolis		Audiciens niet-gecontracteerd
	Basis Budget		
Basisverzekering:	Basis Zeker		
	Audiciens gecontracteerd		
	Hans Anders	Beter Horen	
Categorie 1	€ 65,00	€ 87,25	€ 76,13
Categorie 2	€ 85,00	€ 113,50	€ 99,25
Categorie 3	€ 105,00	€ 140,00	€ 122,50
Categorie 4	€ 115,00	€ 185,00	€ 150,00
Categorie 5	€ 120,00	€ 231,00	€ 175,50
Bicros of croschoortoestel	€ 65,00	€ 80,00	€ 72,50
Categorie 99	25% van nota	25% van nota	25% van nota
Buitencategorie			
(met indicatie)	25% van nota	25% van nota	25% van nota
Buitencategorie			
(zonder indicatie)	Geen vergoeding	Geen vergoeding	Geen vergoeding





vergoed?

Optie 2

Vergoeding uit uw Aanvullende verzekering (1, 2, 3, of 4-sterren): **nee**

Optie 3

Vergoeding uit uw Aanvullende Extra Vitaal Senioren verzekering: **ja**

Vergoeding Wettelijke Eigen Bijdrage

Als u als aanvullende verzekering Extra Vitaal Senioren hebt, geldt ook een vergoeding voor de WEB.

tot maximaal **€ 300** per hoortoestel.

Is uw hoortoestel duurder dan de maximale vergoeding? Dan betaalt u het prijsverschil zelf bij.

Assortiment en categorieën

U kunt kiezen uit het assortiment van toestellen uit categorieën hoorprofiel binnen de voor u geïndiceerde categorie. Voor elke categorie zijn er verschillende toestellen beschikbaar die uw gehoorproblemen kunnen oplossen.

Maximale vergoeding (75%) per hoortoestel bij een niet-gecontracteerde audicien vanuit de Basisverzekering

Zilveren Kruis	Naturapolis	Restitutiepolis
Basisverzekering:	Basis Budget	Basis Exclusief
	Basis Zeker	
Categorie 1	€ 228,38	€ 285,47
Categorie 2	€ 223,31	€ 372,19
Categorie 3	€ 275,63	€ 459,38
Categorie 4	€ 337,50	€ 562,50
Categorie 5	€ 394,88	€ 658,13
Bicros of croshoortoestel	€ 163,13	€ 271,88
Categorie 99	75% nota	75% nota
Buitencategorie (met indicatie)	75% nota	marktconform tarief: 125% gemiddeld gecontracteerde tarief +/- 25% WEB
Buitencategorie (zonder indicatie)	geen vergoeding	geen vergoeding

Kiest u met een **Naturapolis** er zelf voor om buiten uw geïndiceerde categorie een hoortoestel aan te schaffen? Dan zijn de kosten hiervan geheel voor uw rekening.

Heeft u om medische redenen een toestel buiten deze 5 categorieën om nodig?

Of bijvoorbeeld een hoorbril of kasttoestel? Dan vraagt uw audioloog/KNO-arts met een medische indicatie dit bij ZK aan. Hierin staat waarom u een hooroplossing met meer mogelijkheden nodig hebt.

Is uw hoortoestel duurder dan de maximale vergoeding? Dan betaalt u het prijsverschil zelf bij. Hebt u een **Restitutiepolis** en kiest u er zelf voor om buiten uw geïndiceerde categorie een hoortoestel aan te schaffen? Dan ontvangt u een vergoeding voor de categorie 1 t/m 5 of een buitencategorie waarvoor u geïndiceerd bent, tegen het gemiddeld gecontracteerde tarief onder aftrek van de WEB van 25%. Zonder indicatie is er geen vergoeding.

Kiest u voor een niet-gecontracteerde audicien?

Dan koopt u zelf het hoortoestel. ZK betaalt alleen als u naar een niet-gecontracteerde audicien gaat die een StAr-registratie heeft. En u heeft vooraf toestemming van ZK nodig. U betaalt een deel van de kosten zelf: u betaalt uw (wettelijke en vrijwillige) eigen risico omdat u het toestel koopt en u betaalt de WEB per hoortoestel, tenzij u aanvullend verzekerd bent met Extra Vitaal Senioren.

Blader door naar optie 4 >



Optie 4

Vergoeding bij een gecontracteerde audicien: ja

Kiest u hiervoor, dan bent u bij de aanschaf van uw hoortoestel voordelig uit bij **Hans Anders** of **Beter Horen**.

Deze twee audiciens heeft ZK gecontracteerd en hiermee zijn scherpe prijsafspraken gemaakt. Door het toestel in bruikleen te verstrekken is het (wettelijke en vrijwillige) eigen risico niet van toepassing. U ontvangt altijd een nieuw toestel. Ook is de afspraak gemaakt om uw toestel te laten recyclen als deze aan vervanging toe is.

U betaalt bij gecontracteerde audiciens niets ten laste van uw - wettelijke (€ 385) en vrijwillige (tot maximaal € 500 in 2017) - eigen risico.



U krijgt vergoed

- nieuw hoortoestel in bruikleen
- nieuwe oorstukjes in bruikleen
- bezoek van uw audicien aan huis als u om medische reden niet naar de audicien kunt



U krijgt niet vergoed

- onderhoud
- nieuwe batterijen

Afspraken extra kosten gecontracteerde audicien

	Hans Anders	Beter Horen
Batterijen	€ 8,00	€ 20,00
Droogbox	€ 30,00	€ 30,00
Verzekering (per jaar)	€ 7,00	€ 15,00

Hans Anders en Beter Horen regelen de declaratie voor u!

Uw audicien stuurt de nota naar ZK. U ontvangt van uw audicien alleen een rekening voor de eventuele WEB, tenzij u aanvullend verzekerd bent met Extra Vitaal Senioren.

Kocht u na 1 januari 2013 een hoortoestel bij Beter Horen, Specsavers of Schoonenberg?

Ga dan naar dezelfde leverancier voor reparatie. Het repareren kost dan niks. Bij andere leveranciers betaalt u de reparatie zelf.

Heeft u een hoortoestel van Beter Horen of Hans Anders?

Dan kunt u daar terecht voor reparatie. U gebruikt uw hoortoestel minimaal 5 jaar. Daarna kunt u voor vervanging naar uw audicien. Heeft u eerder een nieuw toestel nodig? Dan vraagt uw audicien eerst toestemming aan bij ZK.

Kocht u het hoortoestel vóór 1 januari 2013?

Dan kunt u naar alle gecontracteerde leveranciers die een service-overeenkomst hebben met ZK. Reparatie kost niets: u declareert de rekening bij ZK, ook als u het toestel kocht bij een niet-gecontracteerde leverancier. Bij andere leveranciers betaalt u de reparatie zelf.

Rekenvoorbeeld* Aanschafkosten per hoortoestel bij StAr-gecertificeerde audicien

Zilveren Kruis Basisverzekering + AV: Extra Vitaal Senioren				
Audicien	gecontracteerd		niet-gecontracteerd	
	Hans Anders	Beter Horen	Naturapolis	Restitutiepolic
hoortoestel categorie 4				
bruto prijs hoortoestel	€ 460,00	€ 740,00	€ 450,00	€ 750,00
Vergoeding ZK Basisverzekering	€ 345,00	€ 555,00	€ 337,50	€ 562,50
uw wettelijke eigen bijdrage 25%	€ 115,00	€ 185,00	€ 112,50	€ 187,50
bij: verplicht e.r. restant € 75)**	n.v.t.	n.v.t.	€ 75,00	€ 75,00
bij: vrijwillig e.r. restant € 100)**	n.v.t.	n.v.t.	€ 100,00	€ 100,00
Te betalen na verrekening basisvergoeding, WEB en e.r.	€ 115,00	€ 185,00	€ 287,50	€ 362,50
Vergoeding aanvullend Extra Vitaal Senioren tot max. € 300 WEB	€ 115,00	€ 185,00	€ 112,50	€ 187,50
Te betalen na aanvullende vergoeding Extra Vitaal	€ 0,00	€ 0,00	€ 175,00	€ 175,00

*Er kunnen geen rechten aan deze berekening worden ontleend! **Ervan uitgaande dat u een deel van uw eigen risico nog niet gebruikt hebt.



PERSOONLIJKE
✓ **Gezondheidscheck**

LET OP: U KUNT NOG STEEDS KOSTELOOS DEELNEMEN AAN DE PERSOONLIJKE GEZONDHEIDSCHECK!

Afgelopen juni heeft iedereen met een Extra Vitaal Senioren-pakket van Zilveren Kruis een herinneringsbrief ontvangen over de gratis Persoonlijke Gezondheidscheck. Heeft u de check nog niet uitgevoerd? Doe dat dan nu!

Benieuwd naar de resultaten van uw check? Activeer uw code op persoonlijkegezondheidscheck.nl/zilverenschild

Wat levert meedoen u op?

- U ontvangt een persoonlijke checkbox om o.a. uw cholesterol en vitamine D-gehalte te meten.
- In één oogopslag inzicht in hoe u er qua gezondheid voorstaat.
- Duidelijkheid over uw risico op veelvoorkomende aandoeningen, zoals hart- en

vaatziekten, diabetes en burn out.

- Praktisch advies over hoe u uw gezondheid kunt verbeteren.
- Doorverwijzing naar partijen in de buurt die u zo nodig verder kunnen helpen.
- 100 % vergoed.
- Uw privacy is gegarandeerd; niemand anders dan uzelf kan de uitslagen inzien.

Vragen? Stuur een e-mail naar info@persoonlijkegezondheidscheck.nl of bel **0900-4477383** (ma t/m vrij 9u-17u)



Dit jaar doen al ruim 400 mensen mee!

Zij waarderen het aanbod om te mogen deelnemen aan de check gemiddeld met een 8,5!

DOE NU MEE!

HANDIG OM TE WETEN

Stichting ABN AMRO ZilverSchild

Postbus 176
3740 AD Baarn
E-mailadres: info@zilverenschild.nl

Zilveren Kruis Achmea

Telefoon klantenservice: 071-367 09 29
www.zk.nl/zilverenschild

Redactie Rond uw Zorg en Welzijn

Postbus 176
3740 AD Baarn
redactie@zilverenschild.nl

Website

www.zilverenschild.nl
www.abnamro-zilverenschild.nl
www.abnamrozilverenschild.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.thuisarts.nl

Pagina 8

www.zilverenkruis.nl

Pagina 10

www.levenstestament.nl
www.notaris.nl

www.zilverenschild.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

Zes keer per jaar verschijnt onze nieuwsbrief. Nog niet aangemeld? Dat kan via www.zilverenschild.nl.

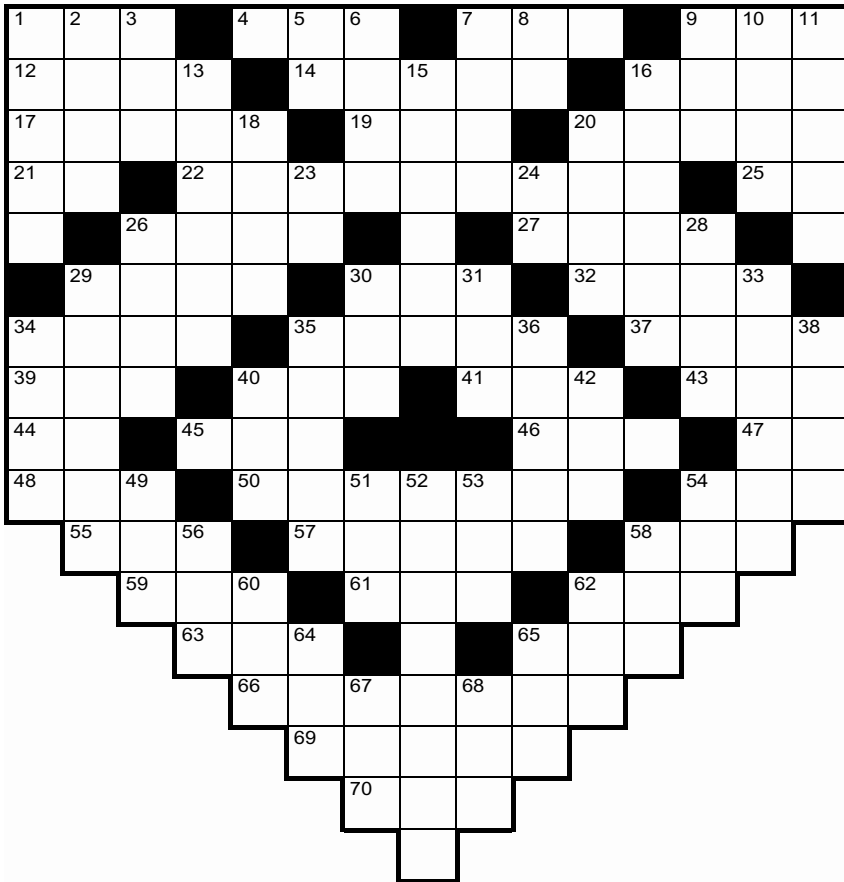
puzzel mee en win



Een 4-seizoenendekbed van Royal Health Foam TWV

Uitstekend 4 seizoenen dekbed Nordic van Royal Health Foam. Dit dekbed bestaat uit 90% eendendons, 10% eendenveertjes en een 100% katoenen tijk. Doordat de zuiver katoenen tijk van het Nordic donzen dekbed een zeer dicht geweven structuur heeft kan huisstofmijt niet in het dekbed komen. Door het hoge donspercentage is het dekbed heerlijk comfortabel. Doordat het 4-seizoenendekbed uit twee delen bestaat, kan naar wens de temperatuur aangepast worden in bed door een deel van het dekbed eraan te maken of eraf te halen.

De oplossing van de vorige puzzel was: 'Hoe wilt u wonen naarmate u ouder wordt'. **Winnaar van de Solero parasol is: Cornelis Roelands.** Hij is per mail geïnformeerd. **Hartelijk gefeliciteerd!**



© Persbelangen

HORIZONTAAL:

1 iep, **4** schaaap, **7** Bruto Nationaal Product (afk.), **9** bospad, **12** zangvogeltje, **14** injectie, **16** naar beneden, **17** rietsoort, **19** zwaardwalvis, **20** grond, **21** existentie, **22** gul, **25** voegwoord, **26** dans, **27** opnoeming, **29** toverkracht, **30** ingenieur (afk.), **32** ontkenning antwoord, **34** kratergolf, **35** inwoner van Sumatra, **37** vervelend, **39** papegaai, **40** projectieplaatje, **41** zendgemachtigde, **43** Business Software Alliance (afk.), **44** centimeter (afk.), **45** etmaal, **46** deel van de dag, **47** Saudi-Arabië (afk.), **48** zaad, **50** uitgeputheid, **54** weduwe (afk.), **55** dicht, **57** fierheid, **58** vod, **59** pluimveehok, **61** Global Positioning System (afk.), **62** netwerkverdeeldoos, **63** deodorant (afk.), **65** boom, **66** hol, **69** positieve elektrode, **70** rund.

VERTICAAL:

1 deel van een snelweg, **2** land in Azië, **3** schaakterm, **5** gecasteerde stier, **6** Apple-product, **7** fiets (Eng.), **8** deel van de Bijbel, **9** voorzetsel, **10** toespraak, **11** roofvogel, **13** bladzijde, **15** spoedeisend, **16** met smaak eten, **18** nieuwe ster, **20** welnu, **23** water in Friesland, **24** oude maat, **26** Indonesisch eiland, **28** tegen elk aanneemelijk bod (afk.), **29** knaagdier, **30** in afschrift aan (afk.), **31** Gemeentelijk Administratiekantoor (afk.), **33** vroegere president van Egypte, **34** uiting van vrolijkheid, **35** kwezel, **36** crucifix, **38** advies, **40** waterkering, **42** op leeftijd, **49** Austronesische taal, **51** vreselijk, **52** vertwijfeld, **53** kunstproduct, **54** Wet Openbaarheid van het Bestuur (afk.), **56** gelofte, **58** toeval, **60** landtong, **62** samentrekking van het middenrif, **64** familielid, **65** een zekere, **67** akkergrond, **68** lofdicht.

Als u deze puzzel hebt opgelost, vormen de letters in een vakje met een getal een slagzin. Vul uw oplossing van de puzzel voor 1 oktober in op www.zilverschild.nl/puzzel.

		64	15	40	51	59	23	60		47	58	11	13	25	37		49	21	18	63	53	10	
24	32		34	30	44	62	28	67	17		45	39	16		26	5	8	31	65	38	56	33	



Jeroen Crasborn

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

Ontwikkeling van patiëntvriendelijke eHealth moet sneller

Er gaat geen maand voorbij of ik zie weer een symposium over eHealth, domotica en robotica. Allemaal zaken die ons mensen het leven gemakkelijker moeten maken. Maar ook om beter en meer zicht te houden op je gezondheid: snel online een afspraak met het ziekenhuis maken waarbij je zelf datum en tijd kunt bepalen. Of via een app op je telefoon je eigen bloeddrukwaarden doorgeven aan je cardioloog met snel een antwoord hoe je ervoor staat. Maar ook ondersteuning met informatie en zelfs gehele behandeltrajecten kunnen via de digitale snelweg ingericht worden.

Toch is het niet zo eenvoudig als het lijkt. Want om dit echt goed in te zetten, zullen zowel patiënten als zorgprofessionals begeleid moeten worden om dit juist toe te passen. Daar wringt (nog) de schoen. Er worden bijna maandelijks nieuwe apps en mogelijkheden over ons uitgestort, maar het gebruik valt tegen. www.Thuisarts.nl, gemaakt door de huisartsenkoepel, is een welkome uitzondering. Deze wordt veel gebruikt en heeft inmiddels geleid tot vele miljoenen minder huisartsenconsulten per jaar.

Minister Schippers heeft in 2015 afgesproken dat in 2020 iedereen die gebruik wil maken van de mogelijkheden van eHealth, dit ook moet kunnen. Om de voortgang hiervan te bewaken laat ze dit jaarlijks onderzoeken. Uit deze meting wordt duidelijk dat het een tandje sneller moet om de doelstelling te halen.

Mijn conclusie: er moet veel meer gedaan worden aan het begeleiden en ondersteunen van zowel patiënten als professionals bij het gebruik van al die mooie nieuwe technische mogelijkheden. Waarbij zeker ook gedacht moet worden aan mensen die deze ontwikkelingen niet zo eenvoudig kunnen begrijpen.