



Stichting Steun bij Ziekte

In deze nieuwsbrief helaas de mededeling dat de vitaliteitsdag dit jaar niet door kan gaan in verband met het coronavirus. Verder maken wij wat cijfers bekend over ons verzekerdenbestand en zijn een 3-tal interessante artikelen van Zilveren Kruis opgenomen.

Vitaliteitsdag 2020 gaat niet door

De uitbraak van het coronavirus heeft het bestuur doen besluiten dit jaar geen Vitaliteitsdag te houden. We hebben daarbij het volgende overwogen:

- Het is onduidelijk wanneer het virus overgewaaid zal zijn;
- De huidige overheidsmaatregelen maken het onmogelijk en onbekend is welke er nog zullen volgen;
- Alle deelnemers bevinden zich op basis van hun leeftijd in de risicogroep.

Wij vinden het heel jammer dit besluit te moeten nemen. Maar we gaan ervan uit U in 2021 weer een mooie en interessante Vitaliteitsdag te kunnen bieden.

Verzekerdenbestand van SbZ

Het aantal verzekerden van SbZ daalt elk jaar. In 2019 daalde het met 275 naar 5010 verzekerden.

Daarbij past de opmerking dat wij door het vrijwel ontbreken van aanwas van jonge gepensioneerden ook nog eens sterk vergrijzen (gemiddelde leeftijd, aantal 80+ers) en dus ook ledenverlies lijden door natuurlijk verloop.

De leeftijdsopbouw geeft het volgende beeld:

- 7% heeft de leeftijd tot 65 jaar
- 47% heeft de leeftijd van 65-79 jaar
- 46% heeft de leeftijd van 80- en ouder

De keuze binnen het aanbod van Zilveren Kruis laat het volgende zien:

- Van alle verzekerden heeft 94% de Basis Zeker verzekering.
- Slechts 5% neemt een vrijwillig eigen risico boven op de verplichte € 385

- 90% heeft een aanvullende verzekering (AV)
- voor 60% is dit een drie sterren verzekering
- 50% heeft een tandartsverzekering, veelal twee sterren
- 33% heeft het Extra Vitaalpakket afgesloten

Artikelen van Zilveren Kruis

Op de pagina's 2, 3 en 4 staan zeer lezenswaardige artikelen waarvan 2 artikelen nog eens veel praktische tips bevatten.

- Een initiatief met eHealth-toepassingen voor COPD patiënten
- 'Haal eruit wat erin zit': beweegt u wel genoeg en maakt u gebruik van de vergoedingen?
- Praktische tips voor personen met diabetes

Het bestuur van Stichting Steun bij Ziekte

Onderzoek naar eHealth bij COPD-patiënten

Softwareleverancier, ziekenhuis en verzekeraar brengen samen zorg naar de woonkamer

Met slimme eHealth-toepassingen kunnen COPD-patiënten zorg veilig thuis krijgen. Maar in welke mate leidt bijvoorbeeld telemonitoring daadwerkelijk tot meer zelfregie, betere kwaliteit van leven en minder zorgkosten? Dat wordt voor het eerst in Nederland onderzocht door een samenwerking tussen Zilveren Kruis, het Deventer Ziekenhuis en softwareleverancier Luscii.

Onderzoeksinitiator en longarts Karin Groenewegen van het Deventer Ziekenhuis ontvangt van patiënten veel positieve reacties over telemonitoring. 'Het Deventer Ziekenhuis volgt COPD-patiënten al een tijdje en patiënten vinden het fijn dat er op afstand altijd iemand meekijkt en patiënten zo inzicht krijgen in hun waardes. We staan open voor nieuwe vormen van zorg, maar het is wel belangrijk dat het nut ervan wetenschappelijk wordt onderbouwd. En dat we ook weten voor welk doel eHealth kan worden ingezet.'

Bewijs nodig

Het Deventer Ziekenhuis gebruikt het eHealth-platform van Luscii om deze patiënten op afstand te volgen. Dat gebeurt onder meer via vragenlijsten en thuismetingen. Patiënten kunnen al die informatie via een speciale app naar het ziekenhuis doorsturen. 'In onze pilot kwamen patiënten nog altijd gewoon voor een artsbezoek naar het ziekenhuis. Wat je eigenlijk wilt met telemonitoring, is dat patiënten zelflerend worden. Dat ze hun eigen gegevens zien en meer inzicht krijgen in hun ziekte en wat ze zelf kunnen doen om beter te worden. Pas dan heeft eHealth echt zin', benadrukt Karin Groenewegen. 'Dan hoeven mensen minder naar het ziekenhuis te komen, neemt de kwaliteit van leven toe en kunnen zorgkosten mogelijk omlaag.'

Wat wint u met bewegen?

In het onderzoek dat nu gaat lopen, krijgt een aantal patiënten de Luscii-app op hun eigen telefoon of tablet. Daarmee worden meetgegevens bijgehouden (bijvoorbeeld: saturatie, gewicht en beweegpatroon). Door de longverpleegkundige of longarts kan op afstand worden ingegrepen als er veranderingen optreden. Na één jaar wordt gekeken in welke mate er verschillen zijn in zelfmanagement. Ook wordt gekeken of de kwaliteit van leven is toegenomen. Dat wordt vergeleken met de groep patiënten die deze app niet gebruikt.

Aangenamer

'We weten dat het zeker voor COPD-patiënten belastend is om naar een ziekenhuis te komen. Daar willen we ze



mee helpen en met onze app het leven aangenamer maken', licht Daan Dohmen van eHealth-ontwikkelaar Luscii toe. 'Uit niet-wetenschappelijke evaluaties blijkt dat veel patiënten het gebruik van de Luscii app prettig vinden. Tegelijkertijd is er ook discussie over het medische effect van eHealth. Juist daarom moeten we structureel onderzoeken wat die effecten zijn. Zo kunnen we aannames valideren en het concept doorontwikkelen, bijvoorbeeld door via aanpassingen in de app het zelflerend vermogen van patiënten te vergroten. Hoe kunnen we COPD-patiënten van nuttige informatie voorzien én zorgverleners in staat stellen ook thuis een virtuele vinger aan de pols te houden? Tegelijk past dit naadloos in de geweldige uitdaging waar we landelijk voor staan: met de juiste zorg op de juiste plek de zorg van de toekomst betaalbaar houden.'

Van wachtkamer naar woonkamer

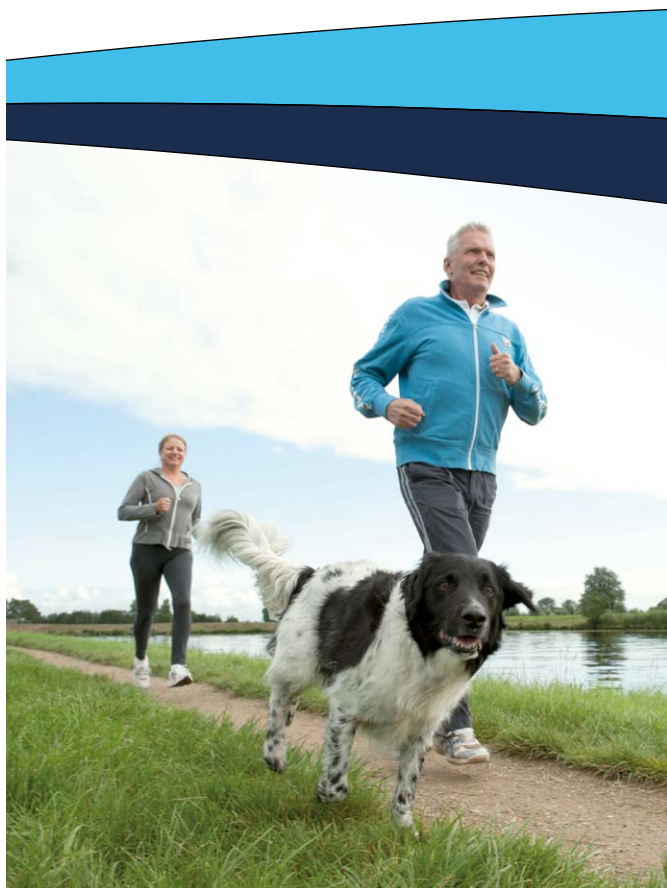
Zorgverzekeraar Zilveren Kruis ondersteunt het onderzoek. 'Wij willen samen met Deventer Ziekenhuis en Luscii de zorg dáár te brengen waar patiënten die willen ontvangen', reageert directeur Zorginkoop Olivier Gerrits. 'Dat wil zeggen: we maken de stap van wachtkamer naar de woonkamer. Met telemonitoring bij COPD-patiënten maken we dat mogelijk voor longpatiënten. Met de inzet van transformatiegelden gaat het ziekenhuis onderzoeken in welke mate eigen regie bijdraagt aan een verbeterde gezondheid. Ons streven is om in 2021 tien procent van de medisch specialistische zorg naar huis te brengen. Dit onderzoek is belangrijk om die stap te kunnen maken.' ■

Haal eruit wat erin zit

Haalt u alles uit uw verzekering?

We willen wel ouder worden, maar niet oud zijn. Een bekend fenomeen. Daarom is voor een vitale senior voldoende beweging essentieel. Beweegt u wel genoeg? Zilveren Kruis helpt u graag op weg met aantrekkelijke vergoedingen op het gebied van bewegen.

Bewegen is gezond. Het is goed voor de motoriek en het geheugen. Het helpt om fit te blijven en het geeft een positief gevoel. Maar bovenal vertraagd voldoende beweging het proces van ouder worden. Toch beweegt 44% van de 65-plussers en zelfs 54% van de 75-plussers te weinig. Wist u dat er aantrekkelijke vergoedingen zijn voor beweegprogramma's en preventieve cursussen vanuit de Basis, Aanvullende en Extra Vitaal verzekering? We zetten ze graag voor u op een rij.



Beweegprogramma

Wat: Bedoeld voor mensen die door hun ziekte of klacht meer moeten bewegen, maar dit niet kunnen. In dit beweegprogramma leert u van een (gecontracteerde) fysiotherapeut en/of oefentherapeut Cesar/Mensendieck zelfstandig te bewegen, zodat u dit ook na het beweegprogramma kunt voortzetten.

Vergoeding: vanaf Aanvullende Verzekering 3 sterren, tot maximaal € 350 per jaar

Meer Bewegen Voor Ouderen (mbvo)

Wat: Preventieve cursussen op het gebied van (water) gymnastiek, dans, ontspannen bewegen, yoga, (sportief) wandelen en spel & sport. Bewegen staat centraal, maar er is ook aandacht voor bevordering van zelfstandigheid en zelfredzaamheid. Beweegplezier en sociaal contact zijn erg belangrijk.

Meer informatie: kijk online voor een cursus bij u in de buurt en zoek op Meer Bewegen voor Ouderen

Vergoeding: Vanaf Aanvullende Verzekering 2 sterren, tot maximaal € 115 per jaar

Introductiepakket personal training

Wat: Persoonlijke begeleiding tijdens het fitnessen. De personal trainer kijkt welke manier van trainen het best bij u past. Zilveren Kruis vergoedt de kosten van een introductiepakket bij een aanbieder waar afspraken mee gemaakt zijn. Kijk op www.zk.nl/zorgzoeker welke aanbieders dit zijn.

Vergoeding: Alleen bij Extra Vitaal pakket, tot maximaal € 100 voor de gehele duur van de aanvullende verzekering

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)

Wat: Programma gericht op het verlagen van de gezondheidsrisico's bij overgewicht. Hierbij krijgt u begeleiding bij het verbeteren van uw eetgewoontes, het verhogen van uw bewegingsactiviteit en het vasthouden van deze gewoontes als duurzame gedragsverandering. Dit is een 2-jarig programma. Een verwijzing van uw huisarts is noodzakelijk.

Vergoeding: volledig vergoed vanuit de basisverzekering

Meer interessante vergoedingen

Aanvullende verzekering

In de aanvullende verzekeringen vergoedt Zilveren Kruis:

- Cursussen met betrekking tot slapen, mindfulness, counseling, borstzelfonderzoek en incontinentie.
- Eén leefstijltraining voor mensen met spanning gerelateerde klachten waaronder stress en burn-out.
- Eens per jaar een health-check bij Care for Human (vanaf Aanvullende verzekering 1 ster en zonder tussenkomst van een arts).

Extra Vitaal Pakket

In het Extra Vitaal Pakket vergoedt Zilveren Kruis o.a.:

- De Niped Persoonlijke Gezondheidscheck.
- Een cursus valpreventie (éénmalig gedurende de duur van de verzekering). ■

Heeft u diabetes?

Maar liefst 1 op de 14 Nederlanders heeft diabetes. En diabetes hebben is heftig. De ziekte heeft veel invloed op uw dagelijks leven.

Met een goede leefstijl kunt het risico op het krijgen van diabetes type 2 flink verkleinen. Of, als u deze vorm van diabetes al heeft, er met uw leefstijl invloed op uitoefenen en de gevolgen ervan flink vertragen. Een goede leefstijl bestaat uit de juiste balans. En dat kan al met een paar aanpassingen. Genoeg bewegen én gezonde voeding op regelmatige tijden. Ook ontspanning en goed slapen zijn belangrijk. Hiermee krijgt u uw diabetes beter onder de duim.

4 tips om gezonder te leven

1. Minder suiker eten

Laat frisdrank en sappen staan en voeg geen suiker toe aan bijvoorbeeld koffie, thee of eten.

2. Minder pasta, rijst en brood

Koolhydraten, zoals tarwe, zorgen voor een snelle stijging van de bloedglucosewaarde. Eet ze dus niet te vaak. En eet er minder van en vul uw bord aan met meer groente.

3. Bewegen óf sporten?

Intensief sporten of 'gewoon' meer bewegen? Het antwoord is misschien onverwacht: meer bewegen... en

minder zitten! Dat is beter voor mensen met diabetes, omdat het de bloedsuikerspiegel stabiliseert. Zo voelt u zich na een kleine wandeling vaak al fitter.

4. Begin de dag goed

Kijk eens of u de ochtend kunt starten met het eten van groente. Bijvoorbeeld in een smoothie of een boerenomelet. Naast vezels zijn ook eiwitten goed, zoals (volle) kwark of yoghurt, eieren, noten, pitten en zaden. Als u toch voor brood kiest, kies dan volkoren, geen witbrood. En neem wat roomboter op brood. Roomboter is namelijk een gezond vet.

Boekentips:

- "Diabetes type 2? Maak jezelf beter" van Karine Hoenderdos & Hanno Pijl
- "Eet beter in 28 dagen" van huisarts Tamara de Weijer

Bronnen: ASZ.nl, Diabetes Fonds, Voeding Leeft, Vereniging Arts en Leefstijl



SERVICE EN CONTACT

Declaraties kunt u sturen aan: Zilveren Kruis, Afdeling Declaratieservice, Postbus 70001, 3000KB Rotterdam.

Wilt u meer informatie over de onderwerpen in deze nieuwsbrief? Belt u dan met de medewerkers van Zilveren Kruis, afdeling Klantenservice op (071) 751 00 52. Zij staan u graag te woord op werkdagen van 8.00 tot 18.00 uur. Of kijk op zk.nl/sbz. U kunt hen ook per e-mail bereiken via basisverzekering@zilverenkruis.nl

Wilt u contact met het bestuur van Stichting Steun bij Ziekte? Schrijft u dan naar onze secretaris: Mevrouw E.S. Korswagen, Postbus 30103, 3001 DC Rotterdam. Of stuur een e-mail naar info@stichting-sbz.nl Bellen kan ook: (010) 413 36 37.