



Stichting Steun bij Ziekte

NIEUWSBRIEF
zomer

01
2021

Vergaderen via conference calls, geen Vitaliteitsdag 2021, 10 jaar cadeau, aantal verzekerden daalt, twee leefstijl artikelen en de digitale nieuwsbrief van Zilveren Kruis

Nog geen fysiek contact

In de vorige nieuwsbrief, die van december 2020, spraken wij de hoop uit dat u de afgelopen maanden in goede gezondheid heeft doorgebracht. Dat doen wij ook nu weer! Wij zijn ruim vijf maanden verder en ervaren hopelijk het perspectief op meer bewegingsruimte en we hebben de hoop de sociale contacten weer aan te kunnen gaan halen. Het feit dat velen van ons inmiddels gevaccineerd zijn zal daarbij ongetwijfeld helpen. In de achter ons liggende maanden heeft het bestuur via conference calls vergaderd. Daar gaan wij, samen met de afgevaardigden van Zilveren Kruis, ook dit jaar mee door totdat het fysiek bij elkaar komen weer mogelijk is. Voor het bestuur zal dat qua leeftijd relatief snel weer mogelijk zijn; voor de vertegenwoordigers van Zilveren Kruis ligt dat moment nog wat verder weg. Het is afwachten geblazen; geduld is een schone zaak.

Vitaliteitsdag 2021 gaat niet door

Om maar met de deur in huis te vallen: ook dit jaar zal de Vitaliteitsdag niet door gaan. Wellicht tegen beter weten in hadden wij gehoopt u dit niet te hoeven melden. Maar het is te onzeker of we, zoals vroeger, met meer dan 400 personen bij elkaar mogen komen. Laat staan of dat wenselijk is, ook al zijn wij als ouderen gevaccineerd. Voor bijvoorbeeld de jongere hulpverleners op het gezondheidsplein hoeft dat niet te gelden. Bovendien speelt mee dat de locatie Papendal voorlopig nog in gebruik is voor vaccineren en testen. Al met al dus geen gunstig gesternte voor een positieve beslissing. Vandaar dit besluit. Wij rekenen op uw begrip. Het bestuur heeft zich door dit alles wel laten inspireren u

op een andere manier te verrassen. Dit is, denken wij, gelukt door u een cadeau aan te bieden. U treft het in deze zelfde envelop aan.

10 Jaar Cadeau cadeau

Dit zeer leesbare boekje is geschreven door twee bekende verouderingsartsen, David van Bodegom en Rudi Westendorp. Het is speciaal uitgevoerd als een editie van onze stichting. Op de binnenzijde van de omslag treft u een korte toelichting. Heel veel plezier ermee!

Aantal verzekerden per begin 2021

Het aantal verzekerden is eind 2020 met 305 afgenomen; de teller stond aan het begin van dit jaar op 4705. Slechts 6% is jonger dan 65 jaar; 9% valt in de leeftijdscategorie 65-69 jaar; in de categorie 70-79 jaar is dit 37% en in de categorie 80-90+ is dit 48%. De vergrijzingstrend zet door.

Leefstijl

Op de volgende pagina's kunt u twee interessante 'leefstijl'-artikelen lezen, nl. 'minder slapen: ja, slechter slapen: nee' en 'zo blijft u hartstikke gezond'. Deze sluiten trouwens goed aan op het boekje *10 jaar cadeau*.

De komende periode

Het bestuur is druk doende met het verlengen van het contract met Zilveren Kruis. Ook dat gaat via conference calls. Wij houden u op de hoogte.

Het bestuur van Stichting Steun bij Ziekte

Zo blijft u hartstikke gezond!

Gezond en fit van je oude dag genieten? Daar is wel een gezond hart voor nodig. Gelukkig heeft u daar zelf ook invloed op. Een gezond hart begint met een leefstijl die klopt. Dit kunt u doen!

Maar liefst 1,4 miljoen Nederlanders zijn hart- en vaatpatiënt. Grote kans dus dat u een partner of een vriend met een hart- of vaatziekte heeft. Of hier zelf misschien wel risico op loopt. Maar wist u ook dat u er veel aan kunt doen om hart- en vaatziekten te voorkomen? Gelukkig maar! Uw leefstijl is hierbij heel belangrijk. Daar heeft u namelijk elke dag opnieuw invloed op.

Kom in beweging

Het hart is een spier. Een spier, die elke minuut 4 tot 5 liter bloed door het lichaam pompt. En net als biceps of kuitspiers kunt u ook het hart trainen. Voldoende bewegen is daarom erg belangrijk. Volwassenen moeten zeker 2,5 uur per week matig intensief bewegen. Denk hierbij aan traplopen, fietsen, zwemmen maar bijvoorbeeld ook de hond uitlaten. Uw hartslag en ademhaling gaan hiervan omhoog en dat is goed. Meer bewegen is ook een middel tegen overgewicht en overgewicht verhoogt juist de kans op een hoge bloeddruk en een hoog cholesterol. Dus dat extra rondje wandelen in het park? Doen!

Het hart op de tong

Naast bewegen is er nog iets waar ieder mens invloed op heeft. Met een paar makkelijke aanpassingen in uw eetpatroon kunt u uw hart beter wapenen tegen ziektes. Een vette streep door vetten dus? Nee hoor, ons lichaam heeft vet juist nodig om te functioneren. Maar vervang verzadigde vetten dan wel door onverzadigde vetten. Dus geen roomboter en paprikachips, wel olijfolie en een handje noten. En natuurlijk: voldoende groenten en fruit eten. De vuistregel is 2 stuks fruit en 250 gram groente. Saai? Zeker niet. Er zijn ontelbaar veel soorten groente en fruit op de markt en het internet staat vol leuke recepten waar u naar hartenlust mee kunt experimenteren. Ook drinken is belangrijk: minimaal 1,5 liter per dag. Alcohol telt uiteraard niet mee. Sterker nog, alcohol verhoogt het risico op hart- en vaatziekten. Wees dus voorzichtig met "wijnvaten" wanneer uw eigen vaten u lief zijn.

Verskil tussen man en vrouw

Ieder mens is anders, dus ook elk hart is anders. Wist u dat er duidelijke verschillen zijn tussen een mannen- en een vrouwenhart? Vrouwen hebben bijvoorbeeld vaker problemen aan de allerkleinste bloedvaatjes. Bij een hartinfarct zijn de signalen veel minder duidelijk dan bij mannen, daarom is het voor vrouwen belangrijk om bij 'vage klachten' op tijd naar de huisarts te gaan. Daar staat weer tegenover dat hormonen vrouwen ook lijken te beschermen tegen hartklachten. Hierdoor krijgen ze gemiddeld 7 tot 10 jaar

later hartklachten dan mannen. Maar voor zowel vrouwen als mannen geldt: meten is weten. Laat daarom regelmatig uw bloeddruk en cholesterolwaarden meten en klop bij uw huisarts aan als u klachten ervaart.

6 minuten maken het verschil

Kunt u dan nog iets anders doen? Ja: kijk of u in een 6-minutenzone woont. Deze zone betekent dat er burgerhulpverleners en AED's (defibrillator) zijn die binnen 6 minuten hulp kunnen bieden bij een hartstilstand. Dit kan het verschil betekenen tussen leven en dood. Het leven zelf valt niet altijd te voorspellen, maar uw leefstijl wel.

Extra coaching

Heeft u hulp nodig om fysiek fit en mentaal sterk te blijven? Bij het werken aan uw gezondheid is het altijd prettig om een steuntje in de rug te krijgen. Zilveren Kruis werkt hiervoor samen met diverse zorgaanbieders en organisaties die ouderen helpen gezonder te leven. Via uw collectieve zorgverzekering kunt u toegang krijgen tot trainingen, cursussen en coaching. Van online zelfhulp of health checks. Meer weten? Neem contact op met Zilveren Kruis via 071 - 751 00 52.

Tips

Wilt u vandaag nog beginnen met gezonder leven? Dit zijn 3 tips die hartstikke gezond zijn.

1. Vette vis

Het klinkt misschien ongezond, maar niets is minder waar. In vis zitten omega-3-vetzuren, en in vette vis meer dan in magere vis. Goed voor uw cholesterol dus! Vraag bij de visboer dus gerust naar haring, makreel of paling.

2. Slapen

Bewegen is belangrijk, maar voldoende rust ook: zorg daarom voor zeker 7 uur slaap per nacht. Goede slaapkwaliteit is belangrijk voor een gezond hart.

3. Hart APK

Jazeker, dat leest u goed: een APK voor uw hart. Het is niet ingewikkeld om uw BMI, cholesterol en bloeddruk te meten. En het geeft een hoop informatie. U kunt dit laten meten bij de dokter, of via de Hartstichting.

Dit artikel is mede mogelijk gemaakt door Zilveren Kruis.

Minder slapen: ja, slechter slapen: nee

Wie ouder wordt, slaapt minder lang aan een stuk door. Maar slaapt u ook slechter? Dat is niet de bedoeling. Een goede nachtrust is namelijk belangrijk om u goed te voelen. Ouderen hebben vaker last van een slaap-stoornis. Gelukkig heeft u zelf veel invloed op uw eigen slaapgedrag. Start dus vandaag nog met beter slapen.

U wordt wakker om 6.30 en vraagt zich af hoelang u werkelijk heeft geslapen. Een paar uurtjes? U woude vooral veel. Leeslampje aan, leeslampje uit. De laatste weken heeft u al een paar boeken uitgelezen en puzzels gedaan, maar eigenlijk had u moeten slapen. Een goede nachtrust is namelijk ook voor u belangrijk. Slaap is net als voeding een eerste levensbehoefte. Als u niet goed slaapt, bent u morgen misschien moe, sloom of chagrijnig. Juist omdat u minder slaap nodig heeft, moet u lekker slapen. Kortom, sluit uw ogen niet voor een slechte nachtrust.

Hoe lang heeft u al in totaal geslapen? Een mens slaapt in elk geval gemiddeld een derde van zijn leven! Niet voor niets: slaap houdt ons in leven. Maar dat betekent niet dat u per se 8 uur slaap nodig heeft per dag. Iedereen is anders. Misschien slaapt u wel minder lang dan jongeren. Of minder diep. Ouderen worden ook vaker tussendoor wakker. Dat is volkomen natuurlijk. Hoeveel slaap u nodig heeft, wordt onder andere geregeld door uw biologische klok. Deze bepaalt eigenlijk wanneer u moe wordt en wanneer u ontwaakt. Dat heeft een groot voordeel: u heeft invloed op uw eigen biologische klok. Door elke dag zoveel mogelijk rond dezelfde tijd te gaan slapen en weer op te staan, programmeert u uzelf als het ware. Zo blijft u overdag langer fit. Die fitheid kunt u gebruiken om te doen wat u leuk vindt, waardoor u weer genoeg brandstof voor de slaap opbouwt. Slapen is bijna een vicieuze cirkel: wie goed slaapt, voelt zich beter, en wie zich goed voelt, slaapt beter.

Stop met piekeren

Slaapmiddelen? Liever niet, want deze brengen vaak risico's met zich mee, zeker bij ouderen. Van verslaving tot bijwerkingen of een vervelende reactie op of door andere medicijnen. Waar u ook beter niet aan kunt beginnen: piekeren. Had ik dit beter niet tegen mijn kleinkind kunnen zeggen? Ik moet morgen niet vergeten om mijn vriendin te bellen. Heb ik het gas wel uitgedraaid? Wat had ik gedaan als mijn partner er nog was? Is de boter op? Waarom kan ik niet slapen? Nou, omdat piekeren het inslapen bemoeilijkt. Van piekeren wordt u onrustig. Soms lijkt het bijna onmogelijk om ermee te stoppen. Helemaal wanneer de piekermodus aanstaat. Gelukkig is er een goede manier om toch in slaap te komen: draai het gepieker om. Waar wordt u rustig van? Denk bijvoorbeeld aan die fijne groepsvakantie

en niet aan moeilijke momenten. Of schrijf alles waar u over piekert op een papiertje. Dan is het uit uw systeem.

Ook ontspannen kunt u oefenen. Probeer te concentreren op uw diepe ademhaling, waarbij uw buik op en neer gaat, of ontspan 1 voor 1 uw spieren. Ook iets waar u rustig van wordt: lees een boek voor het slapen gaan. Kijk in elk geval geen televisie meer en laat u niet afleiden door een iPad of mobiele telefoon. Schermpjes stralen namelijk licht uit. En daar wordt u juist actief van. Geen televisie in de slaapkamer dus! Zo komt u ook niet in de verleiding om de tv aan te zetten als u niet kunt slapen.

Lekker liggen

Heeft u de afgelopen dagen slecht geslapen? Dan helpt een middagdutje. Misschien dat u sowieso vaker een middagdutje doet. Dat is ook logisch, juist omdat ouderen minder lang achter elkaar slapen. Door een middagdutje compenseert u de slaap die u 's nachts misloopt. Daar knapt u toch van op. Maar niet langer dan een uurtje dutten, want het heet niet voor niets een middagdutje: wie het kracht-slaapje te laat inzet, zal moeite hebben om 's avonds in te slapen. Het meeste slaapwerk doen we in ieder geval in bed. Zorg dus dat u elke avond in een gespreid bedje ligt. Een prettig bed betekent vaak een goede nachtrust. Onderzoek wat voor u werkt. Sommigen houden van een zacht matras, anderen weer van een iets harder matras. Hetzelfde geldt voor een kussen.

Van nachtmerrie naar droom

Voor een korte periode is slecht slapen vervelend, maar niet erg. Ieder mens slaapt wel eens slecht. Maar duurt dit langer of ontstaat er een chronisch slaapgebrek? Dan kunt u misschien wel wat hulp gebruiken. Grijp dus niet direct naar slaappillen – die kunnen namelijk óók overdag versuffend werken en kunnen mogelijk uw andere medicijnen verstoren – maar vraag uw huisarts om hulp of maak een afspraak met een zogeheten slaapproach.

Wilt u meer weten, ga dan naar www.zilverenkruis.nl/consumenten/magazine/beterslapen

Dit artikel is mede mogelijk gemaakt door Zilveren Kruis.

Digitale nieuwsbrief van Zilveren Kruis

Zilveren Kruis verstuurt steeds meer informatie per e-mail. Zo kunnen zij de verzekerden sneller informeren. En sparen zij het milieu. Wilt u dit ook? Geef dan aan welke informatie u per e-mail wilt ontvangen.

Vul uw mailadres in Mijn Zilveren Kruis en geef zelf uw digitale voorkeuren door op onderstaande onderwerpen.

Polisblad

Als uw polisblad verandert, ontvangt u hierover een melding per e-mail. Het polisblad vindt u terug in Mijn Zilveren Kruis.

Rekeningen, declaraties & updates

Uw rekeningen en belangrijke updates over uw verzekering ontvangt u per e-mail. Van nieuwe declaratieoverzichten ontvangt u een melding per e-mail. Het declaratieoverzicht vindt u terug in Mijn Zilveren Kruis.

Actiemail

U kunt tot wel 30% korting ontvangen op producten en diensten rondom zorg; van tandenborstels tot sportscholen. U ontvangt maximaal 4 e-mails per jaar.

Nieuwsbrief

U ontvangt 11 keer per jaar de laatste informatie over ontwikkelingen of wijzigingen in de zorg en uw zorgverzekering. Maar ook over onze services en diensten. En hoe u slimmer en beter met zorg kunt omgaan.

Zo'n 1700 verzekerden van ons collectief ontvangen nu al de digitale nieuwsbrief van Zilveren Kruis.

Bent u geïnteresseerd?

Het is heel eenvoudig u hiervoor aan te melden:

- Ga naar Mijn Zilveren Kruis
- Log in met uw DigiD en sms-code
- Ga naar 'mijn gegevens'
- Kies 'digitale voorkeuren'
- Klik op 'voorkeuren wijzigen'
- Vul uw e-mail adres in
- Vink het hokje 'nieuwsbrieven' aan
- Klik op 'sla uw voorkeur op'

Op deze wijze blijft u op de hoogte van de laatste ontwikkelingen en ontvangt u ook handige tips.



SERVICE EN CONTACT

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

Heeft u vragen over uw zorgverzekering? 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 08.00 - 18.00 uur.

Of ga naar www.zilverenkruis.nl/consumenten/contact. Daar treft u alle contact mogelijkheden aan.

Op de site zk.nl/sbz vindt u alle informatie over de zorgverzekering van ons collectief.

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.



Stichting Steun bij Ziekte