



NIEUWSBRIEF
herfst

03
2019



Stichting Steun bij Ziekte

In deze nieuwsbrief leest u veel over de afgelopen Vitaliteitsdag, informeren wij u over ontwikkelingen van de premie voor de basisverzekering 2020 en treft u een lezenswaardig artikel aan van Zilveren Kruis over het Persoonlijk zorgrapport.

Vitaliteitsdag 2019

Zaterdag 31 augustus de 10^e Vitaliteitsdag met als thema *Terugblikken en vooruitkijken*. Ook dit jaar op de vertrouwde locatie Papendal, waar we met meer dan 400 deelnemers bij elkaar waren. Het was een prachtige zonovergoten dag. Het programma was deze keer wat losser in elkaar gezet, waardoor er met name in de middag meer vrijheid was om te kiezen uit de diverse binnen- en buitenactiviteiten. De ter ere van deze '10^e special' teruggehaalde succesnummers uit het verleden, zoals de voet-, stoel en handmassages, vormden een feest van herkenning!

Uit de door de deelnemers ingevulde evaluatieformulieren is gebleken dat deze dag zeer gewaardeerd werd. De sprekers en de organisatie van de dag werden met de volgende rapportcijfers gehonoreerd:

- de lezing van Annegreet van Bergen over Het Goede Leven een 8,5
- de lezing van Tom Ederveen over de toepassing van Robots een 8,0
- de presentatie Fighting For Succes van Arnold Vanderlyde een 8,5
- de organisatie een 8,9
- de lunch een 8,3.

Uw waardering is voor ons een stimulans om door te gaan. Veel dank aan Conny Stoop van Evenement Actief en aan de medewerkers van Zilveren Kruis (*zie foto*) die op hun vrije zaterdag de vitaliteitsdag mede tot een succes hebben gemaakt!

Een mooi sfeerverslag met foto's staat op pagina 2 en 3. Een uitgebreide fotoreportage en de presentaties van Annegreet van Bergen, Tom Ederveen en Arnold Vanderlyde zijn op te halen via de website van U-Vitalis.

Premie (basisverzekering) voor het jaar 2020

Zoals in de eerste nieuwsbrief van dit jaar is vermeld wordt per 1 januari 2020 de maximale korting op de basisverzekering teruggebracht van 10 naar 5%. Deze wettelijke wijziging, die door Minister van Volksgezondheid is vastgesteld, is dus ook voor onze collectiviteit van toepassing. Voor de opbouw van de premie, ga naar de site van Zilveren Kruis en tik in het vakje voor vragen (Q) 'opbouw premie' en u vindt de link naar hoe de basispremie is opgebouwd. Zilveren Kruis gebruikt de 'niet gegeven korting' voor een verlagend effect op de premie van de basisverzekering. **Het precieze effect op de bruto premie is op dit moment niet duidelijk.** De premie van de basisverzekering wordt begin november vastgesteld. De korting van 15% op de aanvullende- en tandartsverzekering blijft ongewijzigd. Naast deze kortingen kunt u gebruik blijven maken van de services van Zilveren Kruis. Zoals de Zilveren Kruis app, Mijn Zilveren Kruis en de zorgcoaches. Stichting Steun bij Ziekte blijft het Extra Vitaal Pakket ruim subsidiëren en de gratis Vitaliteitsdag organiseren. Het voordeel van onze collectiviteit blijft dus zonder meer van kracht!

Uiterlijk 12 november a.s. ontvangt u van Zilveren Kruis een aanbod voor volgend jaar.

Het bestuur van Stichting Steun bij Ziekte

Vitaliteitsdag 2019

Deze 10de Vitaliteitsdag heeft een speciale invulling. Succesvolle programmaonderdelen zijn herhaald, zoals massagemogelijkheden en Arnold Vanderlyde. Geen workshops, maar een doorlopende voorstelling. En mooi weer, zoals gebruikelijk!

Early birds

Net voor 09.30 uur zitten de eerste bezoekers al achterin de zaal. Ondertussen loopt de foyer vol, worden koffies getapt en speelt 'Jazz Craft'. Men komt voor 'Arnold' en 'de schrijfster van toen we arm en gelukkig waren'.

Felicities

Gert Schipper, voorzitter Stichting Steun bij Ziekte (SbZ), feliciteert iedereen met de tiende Vitaliteitsdag. Gert: "We gaan door met het organiseren van vitaliteitsdagen". Hij vertelt dat het concept door andere organisaties is over-

verviervoudiging van het inkomen gerealiseerd. Ze besluit het dagelijks leven van toen te beschrijven. Het blijkt een 'herinneringsfabriek'.

Herkenningsgeluiden klinken als Annegreet die vroegere omstandigheden schetst. Zoals een keer per week in de teil gewassen worden. Bij dit soort anekdotes kwamen zoveel reacties dat dit de basis werd voor het tweede boek. Het is opgedragen aan haar kleinkinderen. Hun reactie bij het zien van een typemachine: "Wat een gave computer, die print meteen!".

Dan maakt Annegreet een sprongetje naar haar generatie



genomen en dat een nieuwe opzet is gekozen. Dus geen keuzestress en ingewikkelde looproutes. Dan volgt de contactpersoon van SbZ, Bert ten Arve van Zilveren Kruis (ZK). Bert vraagt of men weet hoe lang de samenwerking tussen SbZ en ZK bestaat. Al zo'n 30 jaar! Als bewijs heeft hij een foto van de eerste contractondertekening met twee leden van het huidige bestuur: Liesbeth en Gert.

Ananas

"Ik ben van opleiding econoom en van beroep journalist" introduceert Annegreet van Bergen zichzelf. Het idee voor *bestseller* 'Gouden jaren' ontstond tijdens de economische crisis. De aanleiding was een verse ananas. In de jaren 60 was dit een dure delicatessie en haar vader kreeg er een als kerstgeschenk. Niemand zou destijds geloofd hebben dat ze nu overal goedkoop verkrijgbaar zijn. Toen ze dit fruit klaarmaakte besefte Annegreet hoe rijk we eigenlijk zijn geworden. Na de Tweede Wereldoorlog is er een unieke

waarvoor de omstandigheden van weleer ook vaak onvoorstelbaar zijn. Zo was het na de oorlog nog overheidsbeleid om vrouwen te ontslaan als ze trouwden. Ook vertelt ze hoe het aantal kinderen per gezin afnam en meisjes makkelijker toegang kregen tot vervolgonderwijs.

"Ik hoor vaak 'vroeger was het gemoedelijker', maar er was ook verstikkende controle", aldus Annegreet. Een foto laat lapjes aan een waslijn zien. Het vormde belangrijke buur(t) informatie: als er geen maandverbanddoekjes hingen, kwam er een baby.

Door de welvaart komen er meer vervoermiddelen en ontstaat bermtourisme. Geld werd besteed aan goederen. Veel kleding werd zelf gemaakt en jongens droegen 'altijd' korte broeken.

Bevlogen vertelt ze over uitgekomen dromen van de jaren 50: nooit meer oorlog, dankzij Europese samenwerking. Ze toont een foto van zichzelf, als driejarige, in een lavet. Zo'n badgeleggenheid was steenkoud. Annegreet: "En nu

hebben we cv en warme douche!”

“We zijn dus viermaal zo rijk, maar zijn we ook vier keer zo gelukkig?”, vraagt Annegreet. Er blijkt een grens aan hoe gelukkig een mens kan zijn. Haar kleindochter werd geboren met een hartafwijking. Na een operatie groeit ze op als een levendig kind. 50 jaar geleden was dit ondenkbaar. Ze vertelt over een vrouw die drie van haar vier kinderen aan ziekten verloor, waarna ze nooit meer heeft gelachen. Geëmotioneerd zegt Annegreet: “Wij moeten ons gelukkig prijzen dat kindersterfte voorbij is.”

Ze besluit met de slotwoorden uit haar boek: ‘... omdat het je veel gelukkiger maakt je te verwonderen over al onze verworvenheden dan om die als vanzelfsprekend te beschouwen’.

Boks!

Meervoudig bokskampioen Arnold Vanderlyde maakt z'n entree op de beat van *Cool and the Gang*. Al snel staat de zaal te joelen. Met aanstekelijk enthousiasme laat hij zijn slogan ‘Zolang je in beweging bent, is de kans dat je geraakt wordt het kleinst’ werken. Bestuurslid Bert

drukker dan vorig jaar en leefstijlarts Melanie krijgt veel vragen over vitamines.

RobotXperience

In de zaal staat drs. Tom Ederveen naast zijn, bijna manshoge, robot. Tom laat praktische toepassingen zien en geeft het publiek ruimte voor vragen. Tom: “Vijf jaar geleden hoorde ik: ‘Je kunt maar beter weggaan met die robots, want ze pikken mijn baan in’ en als ik nu in een zorginstelling kom, vraagt men: ‘Waar blijf je met je robots, want ik kan het werk niet aan’”.

Japan loopt voor op Nederland. “Kijk maar naar de Olympische Spelen!”, zegt Tom. Hij bespreekt, onder andere, een robotknuffel in een verpleeghuis en ‘beeldbellen’ als zorg op afstand.

Buiten de perken

Veel deelnemers aan *Pitch&Putt* Golf hebben dit spel al eerder gedaan. Bij het boogschieten staat de jongste deelnemer (22 jaar). Ze is met haar opa mee. Vandaag is er ook een ‘setje’ van 88 jaar oud (63 jaar getrouwd). “Wie gooit de *cochonnet*?”, wordt geroepen vanaf de jeu-de-boules-



mag oefeningen voordoen. Onder grote hilariteit worden boksbewegingen gemaakt. Met stretch- en ademhalings-oefeningen sluit Arnold z'n *energizer* af.

Plein der gezondheid

Rond het middaguur, de lunch net gestart, blijkt de populariteit van de stoel-, voet- en handmassages. Er zitten namelijk al een aantal wachtenden.

‘Test uw brein’ staat op de beeldschermen. Het is een demo van de MAX Geheugentrainer *app*. Bij de burens wordt reactietijd gemeten door het aanwijzen van lampjes. Dit valt tegen als je tegelijkertijd een woord moet spellen. Vlakbij wordt virtueel getennist.

Bij de Zorgcoaches is de jaarlijkse *run* op de pluche knuffels. Er is een nieuwe stand: ‘IK-BEN-boek’. Een boekwerk met foto's en verhalen over persoonlijke thema's. Het biedt houvast bij geheugenproblemen, geeft gespreksstof en stimuleert contacten. De Declaratiedames hebben het

baan. “Ze beginnen schuchter, maar da's snel voorbij”, zegt de goedlachse begeleider.

Fighting For Success!

Tegelijkertijd treedt Arnold Vanderlyde op. Hij verweeft met filosofische inslag zijn levensverhaal en ervaring met zijn topsportcarrière. Hij neemt zijn publiek mee in zijn programma ‘de 10 fundamentele behoeften’. Zijn presentatie is soms gevoeliger dan verwacht. Maar hij geeft met ironie en zelfspot ook de lachers regelmatig de ruimte. Hij eindigt met een indrukwekkend filmpje over een topsporter die geblesseerd raakt. Het emotioneert ook Gert die Arnold bedankt.

Na het jubileumtaartje en het ophalen van een gesigeneerd boek vertrekken de bussen, uitgezwaaid door bestuur en organisatie. ■

Verslag en foto's: Marcel Vogel

Persoonlijk zorgrapport Ziekenhuizen vergelijken

Bent u doorverwezen naar een ziekenhuis voor een behandeling? Maar weet u niet waar u terecht kunt voor de beste zorg? Of misschien heeft u wel een voorkeur, maar weet u niet of dit ziekenhuis de juiste voor u is. De Zorgcoach maakt het inzichtelijk met een persoonlijk zorgrapport.

Ziekenhuizen in Nederland zijn kwalitatief goed. In vergelijking met andere landen staan we erg hoog op de lijst. Toch zijn er wel verschillen tussen ziekenhuizen. Het ene ziekenhuis doet een operatie bijvoorbeeld heel vaak, terwijl het andere ziekenhuis hoog scoort op patiënttevredenheid. Daarom is het goed om te bedenken wat voor u belangrijk is. U wilt natuurlijk een ziekenhuis waarbij u het gevoel heeft goed behandeld te worden.

In het persoonlijk zorgrapport staan de ziekenhuizen overzichtelijk naast elkaar

De Zorgcoach kan voor u een persoonlijk zorgrapport maken. Hierin worden maximaal vier ziekenhuizen met elkaar vergeleken die aan uw wensen tegemoetkomen. Het persoonlijk zorgrapport vergelijkt:

- hoe vaak het ziekenhuis de behandeling uitvoert
- hoe vaak er complicaties optreden
- het resultaat van een behandeling
- ervaringen van patiënten
- klanttevredenheid
- wachttijden

Er is geen 'beste ziekenhuis'

Er komt geen 'beste ziekenhuis' uit de resultaten. Omdat voor iedereen andere zaken belangrijk zijn. Wat voor de een het beste is kan voor de ander minder relevant zijn. U kiest dus zelf het ziekenhuis waarvan u denkt dat dit het beste bij u past. Ook kunt u het rapport meenemen naar uw huisarts en samen de juiste beslissing nemen.

Advies over waar u het snelst geholpen wordt

Soms heeft een ziekenhuis een wachtlijst. De Zorgcoach kan dit voor u nagaan. Kunt u voor uw behandeling terecht bij twee ziekenhuizen? Dan kunt u met de informatie van de Zorgcoach kiezen voor het ziekenhuis waar u het snelst geholpen wordt.

Benieuwd hoe zo'n vergelijkingsrapport er uitziet? Een voorbeeld staat op de website van U-vitalis. ■



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 of heeft u vragen over de Vitaliteitsdag? 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.