

IZA MAGAZINE

nummer 1 | lente 2006



Ontspanning:
loop warm
voor je
gezondheid

Preventie:
pas ook thuis
computerplek
aan

Interview:
niet altijd
opereren

van de redactie

Van de redactie...

Net als voorgaande jaren, is ook dit jaar het IZA Magazine onder de loep genomen. In dit magazine hebben we nog meer rubrieken opgenomen die u zullen raken, die dichtbij u staan. Maar zoals u gewend was, zijn er nog steeds de rubrieken IZA Nieuws, het hoofdinterview, het tandheelkunde verhaal en het IZA-panel dat reageert op de stellingen. Natuurlijk staan ook de preventie- en ontspanningsverhalen, de natuur- en cultuurartikelen er nog in. Lees bijvoorbeeld over de achtergrond van de top-3 aan orthopedische ingrepen en een persoonlijk verhaal daarover. Of ga op stap met Staatsbosbeheer in een uniek stukje Nederland.

Nieuw in het IZA Magazine is een persoonlijk item over hoe een IZA verzekerde denkt over zijn of haar gezondheid. Nog meer nieuwkomers zijn de 'typische mannen- en vrouwenzaken' en antwoorden op veel gestelde vragen aan IZA. Met het IZA Magazine willen we u hoe dan ook regelmatig op de hoogte houden van het laatste IZA nieuws, achtergrondinformatie over de zorg, gezondheid en bewegen.

Wij wensen u veel leesplezier
Redactie IZA Magazine



INTERVIEW
Orthopeed
Hein van de Weijer
Voorkom blessures

6



PATIËNT
Brian Smit

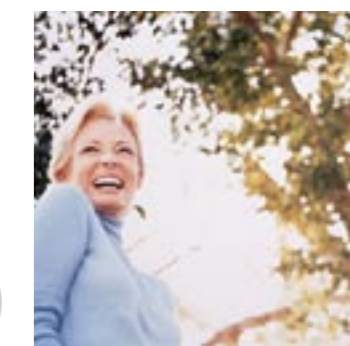
10

NATUUR
Kootwijkerzand



22

VROUWENZAKEN
Overgangsklachten



26



CULTUUR
Stripmuseum

28



ONTSPANNING
Lopen en gezondheid

30

en verder

- | | | | |
|--|--|---|---|
| 4 ACTUEEL
Gezondheid | 14 PREVENTIE
Thuiswerkplek | 20 PANEL
Twee stellingen | 32 VRAAG EN ANTWOORD
Veel gestelde vragen |
| 11 VRAGEN AAN
André van Ginkel | 16 GEZONDIZA
Sportkeuring | 25 LEKKER ETEN
Gert Jan Hageman | 33 IZA TIPS
Reisverzekering |
| 12 IZA NIEUWS
40.000 ^{ste} verzekerde | 18 TANDHEELKUNDE
Verzorging kunstgebit | 27 MANNENZAKEN
Prostaatklachten | 35 GELDZAKEN
Bert Bongers |

CG-raad onderzoekt geneesmiddelenbeleid

Op een juiste manier gebruiken van geneesmiddelen komt de kwaliteit van leven van veel mensen met een handicap of chronische ziekte ten goede. Om die reden hecht de Chronisch zieken en Gehandicapten Raad Nederland (CG-Raad) veel waarde aan goede voorlichting over het gebruik van medicijnen. De CG-Raad is de koepelorganisatie van mensen met een chronische ziekte of een handicap. De CG-raad wil, in overleg met

het ministerie van VWS, de informatievoorziening verbeteren. Om beter zicht te krijgen op het geneesmiddelenbeleid van de lid-organisaties staat er een mini-enquête op de site www.cg-raad.nl.

Ouderen voelen zich veiliger door videonetwerk

Ouderen die via een videonetwerk dagelijks contact hebben met de zorgcentrale, voelen zich veiliger. Dit blijkt uit onderzoek van het NIVEL, dat hiervoor cliënten, medewerkers van de centrale en managers van thuiszorgorganisaties heeft ondervraagd.

Uit het onderzoek blijkt ook dat de videozorg nog in de kinderschoenen staat. Slechts één organisatie had tijdens het onderzoek, begin vorig jaar, 140 cliënten aangesloten op een zorgnetwerk. Vier andere organisaties hadden tien tot twintig videocliënten. Hoewel de zorgmanagers ervan uitgaan dat de medewerkers van de centrale verpleegkundige opleiding op hbo- of mbo-niveau hebben, heeft in werkelijkheid driekwart van deze medewerkers een verpleegkundige achtergrond.

Van de medewerkers zonder verpleegkundige achtergrond werkt het overgrote deel overigens wel bij een thuiszorgorganisatie. Voordeel van video boven telefonisch contact is volgens de gebruikers het oogcontact. Ook stellen de cliënten het dagelijkse praatje, de zogenoemde goedemorgen-goedenavond-service, op prijs. De bedoeling is de videonetwerken de komende jaren uit te breiden naar mantelzorgers en artsen. Het Nivel blijft de ontwikkeling in de gaten houden.
Meer informatie: www.nivel.nl.



Muizenonderzoek toont aan: bewegen is goed

Bewegen is niet alleen goed voor de lichamelijke conditie, maar scherpt ook de geest. Lichamelijke activiteit verhoogt de vorming van nieuwe hersencellen en verbetert zowel het leervermogen als het langetermijngeheugen.

Dit zijn conclusies uit een onderzoek van biologe Karin van der Borght. Zij is hierop half januari aan de Rijksuniversiteit te Groningen gepromoveerd. Zij constateerde dat muizen die in een kooi met een loopwiel 's nachts vijf tot twaalf kilometer lopen, sneller leren en een beter langetermijngeheugen hebben dan hun soortgenoten die niet extra bewegen. "Het is fascinerend om te zien dat zoiets eenvoudigs als lichamelijke activiteit zo'n grote impact heeft. Als je bedenkt dat we in een tijd leven waarin mensen juist te weinig bewegen, lijkt me dit een goed argument om toch in beweging te komen", aldus de biologe.

Aanmaak hersencellen

Dat zoogdieren na de embryonale ontwikkeling doorgaan met het aanmaken van nieuwe hersencellen, is nog niet zo lang bekend. Dit gebeurt onder meer in de 'hippocampus', een cruciaal gebied bij leer- en geheugenprocessen. Van der Borght

heeft verschillende factoren onderzocht die van invloed zijn op de aanmaak en overleving van hersencellen in de hippocampus. "De opvallendste conclusie", aldus Van der Borght, "is dat lichamelijke activiteit de vorming van nieuwe neuronen in de hippocampus bevordert. Als je muizen een loopwiel geeft zodat ze kunnen rennen, stijgt het aantal nieuwe neuronen aanzienlijk. Laat je deze muizen daarna in een doolhof naar eten zoeken, dan lukt ze dat sneller dan muizen die geen extra beweging hebben gehad. Hun leervermogen wordt dus versterkt door de nieuwe hersencellen. Laat je ze twee weken later opnieuw zoeken, dan weten ze nog precies waar het eten ligt. Dus ook hun langetermijngeheugen is er op vooruitgegaan. Overigens gaat het om vrijwillige beweging: als je muizen – die van nature lui zijn – dwingt om te rennen, leidt dat alleen tot stress en niet tot extra neuronen."

Onderzoek naar Alzheimer

Het positieve effect van activiteit op de vorming van hersencellen is volgens Van der Borght vooral interessant voor Alzheimeronderzoek. "Alzheimerpatiënten die actief blijven, gaan geestelijk minder snel achteruit. Wellicht omdat ze nog steeds nieuwe neuronen aanmaken en daarmee de afbraak van hersencellen compenseren. Dit vraagt om nieuw onderzoek." Tegen de verwachting in blijkt een nachtje overslaan geen enkele invloed te hebben op het vormen van nieuwe neuronen. Van der Borght: "Bij muizen waarvan we de slaap-waakcyclus onderbreken, zie je dat de aanmaak van nieuwe neuronen niet

verandert. Ook het aanleren van nieuwe taken heeft geen invloed op de vorming van neuronen. Het ophalen van herinneringen heeft zelfs een negatief effect: als je muizen iets laat doen waarbij ze informatie moeten ophalen uit hun langetermijngeheugen, neemt de vorming van nieuwe neuronen af. Het lijkt erop of de hippocampus alleen eenrichtingsverkeer toestaat: als er informatie moet worden opgehaald, is het niet mogelijk om tegelijkertijd nieuwe neuronen te vormen."



Heupen en knieën staan in de top-3 van de orthopedische praktijk. En het aantal behandelingen stijgt vrijwel jaarlijks. Sportblessures en slijtage zijn de meest voorkomende oorzaken.

Niet altijd opereren

Hoewel spreekuren vaak overbelast raken, is het essentieel om de wachttijden kort te houden. Want ook dat bepaalt de kwaliteit van de zorgverlening.

“In de circa twintig jaar dat ik dit vak uitoefen, is er op het gebied van de orthopedie enorm veel verbeterd”, zegt Hein van de Weijer, één van de leden van de orthopedische maatschap in het Diaconessenhuis in Utrecht. “Zo voeren we sinds de jaren ‘80 kijkoperaties uit, waardoor operaties aan de kruisbanden een stuk beter zijn geworden. Profsporters die deze banden afscheuren, krijgen direct nieuwe, waarvoor we de pezen gebruiken die onderdeel vormen van de spieren van de hamstrings. Deze pezen lopen van de knieholte naar de heup en zijn heel sterk. Dat maakt ze uitstekend geschikt om de echte kruisbanden te vervangen. Maar bij amateursporters kijken we of zo’n ingreep wel nuttig en nodig is.”

Niet opereren

“Spiertraining onder begeleiding van een fysiotherapeut of lopen met een brace kunnen immers ook uitkomst bieden om het kniegewricht stabiel te houden. Er zijn landen waar ze gescheurde kruisbanden altijd vervangen, maar eigenlijk voer je dan veel te veel operaties uit. Het is namelijk een feit dat 60 tot 70 procent van de mensen helemaal niet op zo’n operatie zit te wachten. Die zijn tevreden met het

advies om onder begeleiding van een fysiotherapeut een trainingsprogramma te volgen of om tijdens het sporten een brace te dragen. Om maar een paar opties te noemen.”

“Dit geldt natuurlijk voor mensen die last hebben van instabiliteit. Als je ook pijn hebt, ligt de zaak anders. Dan is een ingreep eerder noodzakelijk. Maar om er zeker van te zijn dat je daarin de juiste keuze maakt, is het wel belangrijk dat er altijd een orthooped naar kijkt. Tenzij de huisarts op basis van zijn deskundigheid al aangeeft dat dit niet nodig is.”

Tijdens het gesprek wordt Van de Weijer door een collega gevraagd om even naar een patiënt met een vergroeiing in de voet te kijken. Als hij even later terugkomt, zegt hij: “Dit is een mooi voorbeeld van wat ik net zei. Deze mevrouw moet op een gegeven moment worden geopereerd, dat staat vast. Dat hebben we haar ook verteld, maar zij geeft er de voorkeur aan daar nog maar even mee te wachten. Het is een beetje vervelend voor haar en het staat niet zo mooi, zo’n knobbel aan de zijkant van je voet, maar het doet geen pijn. Nu kan zij daar op den duur meer last van krijgen en ook verkeerd gaan lopen om die voet te ontlasten. Dat kan weer tot meer klachten leiden. Maar je ziet, mensen willen heus niet per se via een ingreep worden geholpen. In veel gevallen zelfs liever niet, als het even kan.”

Titanium protheses

Terug naar de verbeteringen in de orthopedie. Die verklaren niet waarom het aantal operaties aan heupen en knieën de afgelopen twee à drie jaar is gestegen van ruim 350 naar 800 tot 900 per jaar. “Een deel daarvan is het gevolg van slijtage en heeft dus met de vergrijzing te maken”, aldus Van de Weijer. “Maar ook met het feit dat kunstheupen die we vroeger plaatsten, los gaan zitten. Die werden vastgezet met tweecomponentencement en dat slijt op den duur ook. Tegenwoordig hebben we kunstheupen en -knieën van titanium. Die zijn veel beter. Daar zit een ruw gedeelte aan, dat met het bot vergroeit. Dat zit dus voor de rest van je leven vast.”

“Naast slijtage hebben we ook te maken met blessures, vaak als gevolg van sporten. Begrijp me goed, ik wil niemand van het sporten afhouden – integendeel –, maar ik ben wel een voorstander van gezond en verstandig sporten. Veel jonge mensen gaan onvoldoende getraind of voorbereid in het weekeinde een wedstrijd voetballen of hockeyen. Dat is vragen om moeilijkheden. Als je goed getraind bent, beperk je het risico op allerlei blessures. En voor je aan de wedstrijd begint, is een goede warming-up essentieel. Dan kan er natuurlijk nog altijd iets gebeuren, bijvoorbeeld door een verkeerde sliding of slechte veldomstandigheden, maar de kans op letsel is toch veel kleiner.”

Aandacht voor kwaliteit

Van de Weijer wijst nog op een ander opmerkelijk aspect. “Als je kijkt naar hoe de heup is geconstrueerd en je ziet hoe het bovenbeen in het heupbeen scharniert, dan kom je tot de conclusie dat het helemaal niet ideaal is om rechtop te lopen. Het heupgewricht is een ‘bal in kom’-gewricht. De kom van het gewricht wordt gevormd door een deel van het bekken namelijk het heupbeen (acetabulum). De bal die bovenaan het dijbeen zit heet de bovenbeen- of heupkop. Doordat zowel de heupkom als de heupkop naar voren is gericht, wordt de heupkop maar voor de helft door de heupkom bedekt. Het gewricht is dus onvoldoende meegroeid toen de mens rechtop is gaan staan en ging lopen. Daar zijn we, kortom, genetisch eigenlijk niet geschikt voor.”

Korte wachttijden

Dat is echter niet de reden voor het grote aantal knie- en heupoperaties. Van de Weijer stelt dat dit ook een gevolg is van hoe een en ander in het Diaconessenhuis is georganiseerd. “Zeg maar, door onze kwaliteit”, zegt hij. “Want wachttijden vormen in onze ogen ook een deel van de kwaliteit van de zorgverlening. Aangezien wij die wachttijden heel sterk hebben weten terug te brengen, zijn wij nu de tweede kliniek in Nederland als het om dit soort ingrepen gaat. Om een beeld te schetsen: we hebben nu al voor dit jaar voor een totale knieprothese zo’n 300 operaties gepland. En ruim 500 voor een totale heupprothese. Dan tel ik de minder zware ingrepen nog niet mee.” Daaronder verstaat Van de Weijer, naast de kijkoperaties, bijvoorbeeld gedeeltelijke protheses en weefselbesparende en herstellende operaties. “Als een prothese inderdaad nodig is, maar de ene helft van de knie is nog helemaal intact, dan kunnen we ook een halve nieuwe knie plaatsen. Een ander voorbeeld is de meniscus. Vroeger werd een

beschadigde meniscus in de knie helemaal weggehaald, maar dat leidde op den duur tot versleten knieën. Tegenwoordig kunnen we het beschadigde deel meestal repareren of polijsten zodat het weer glad wordt. Dat levert voor de patiënten op de lange termijn dus betere resultaten op, het is minder kostbaar en de mensen zijn sneller weer op de been. Allemaal voordelen.” Wie met dergelijke klachten door de huisarts wordt doorverwezen, zit hooguit twee weken later bij de orthopeed in het Utrechtse Diaconessenhuis. En als het tot een operatie komt, wat uiteraard niet altijd het geval is, dan is dat hooguit twee maanden later.

Goede uitleg

Volgens Van de Weijer moeten medisch specialisten en ziekenhuizen nog meer aandacht besteden aan allerlei aspecten van kwaliteit: “Natuurlijk is het leveren van kwaliteit altijd al enorm belangrijk geweest, maar het is belangrijk dat je de procedures ook helder of – zoals dat tegenwoordig heet – transparant maakt voor de patiënt. Je moet goed en duidelijk

uitleggen wat er aan de hand is, wat de mogelijkheden zijn om iets aan de klacht te doen en ook wat er verder allemaal bij komt kijken. Mensen moeten op een operatie worden voorbereid. De kans op trombose, om eens iets te noemen, is zeker aanwezig als je een heupoperatie ondergaat. Dat willen we vanzelfsprekend voorkomen en dus geven we de patiënt bloedverdunners.”

“Ouderen hebben vaak last van een zekere bloedarmoede, dus moeten we daaraan vóór de ingreep iets doen. Onder die ouderen zitten ook redelijk veel alleenstaanden. Hoe gaat dat straks thuis, als ze geholpen zijn en nog moeten revalideren? Hebben ze dan voldoende hulp van familie of vrienden of moeten er voorzieningen worden getroffen? Want gemiddeld worden ze hier na 5 tot 9 dagen ontslagen en zondig naar een revalidatie-instelling doorverwezen. Daarmee zitten we twee dagen onder het landelijk gemiddelde. Dat zijn allemaal zaken om rekening mee te houden. Daarom screenen we de patiënten van tevoren zorgvuldig. Zo kunnen we bepalen welke

behoefte er aan nazorg bestaat; ‘after sales service’, zeg maar. En als je dat weet, moet je het natuurlijk ook goed regelen.”

Geen ‘overval’

Van de Weijer wijst er op dat zijn patiënten over het algemeen niet door hun klachten worden ‘overvallen’. “Natuurlijk kun je in contactsporten als voetbal of hockey je knie- of enkelbanden scheuren en weet je dat niet van tevoren. Je weet hooguit dat je het risico loopt. Maar in veel gevallen, en zeker de ernstige waarbij je overweegt om een prothese te plaatsen, is het een kwestie van een in de loop der tijd steeds verder verslechterende situatie. Die mensen weten dus dat ze op een gegeven moment onder het mes zullen moeten, aangezien wij ze daar al in een eerder stadium over hebben voorgelicht. Dat is natuurlijk op zich niet leuk, maar het stelt je wel in staat om je als patiënt zelf voor te bereiden op het moment dat er moet worden ingegrepen. Dat is wel een voordeel van mijn vak ten opzichte van veel andere specialismen.”



Fit zijn zit ook tussen je oren

Tot het seizoen 2004-2005 vormde Brian Smit een vaste kracht in het eerste elftal van Vitesse Delft, voetballend in de 1^e klasse KNVB. Maar tijdens een toernooitje, waar hij in mei twee jaar geleden voor de lol aan meedeed, ging het mis.

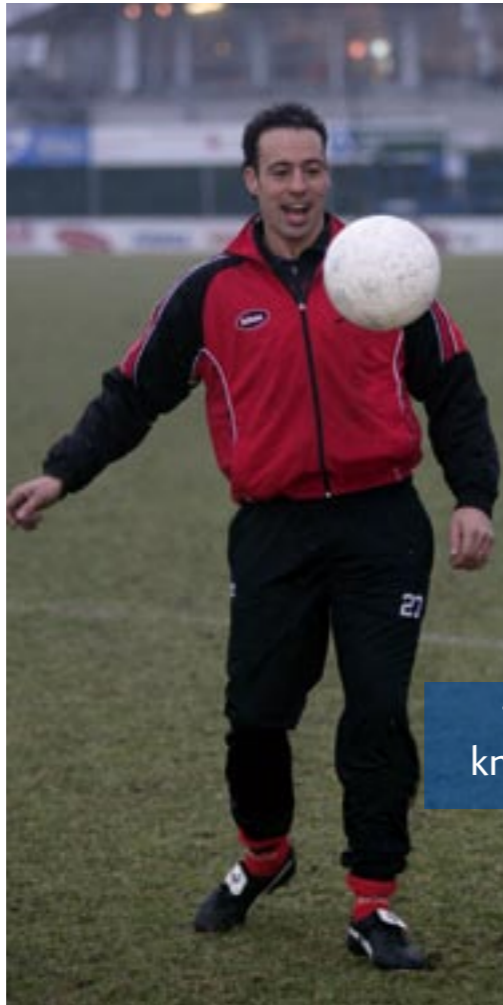
Hij overstreekte zijn rechterknie en scheurde zijn voorste kruisbanden. Einde voetbalseizoen. Na een operatie volgde een fikse revalidatieperiode. Brian Smit (31) herinnert het zich als de dag van gisteren: “Het gebeurde tijdens een duel. In eerste instantie was ik verdoofd van de pijn en had ik niet in de gaten hoe ernstig het was. Ik heb mijn knie flink geïjsd en ben daarna maar naar het ziekenhuis gegaan. Daar kreeg ik te horen dat ik me geen zorgen hoefde te maken. Maar de volgende morgen was mijn knie helemaal dik en zat hij vol vocht.”

“Daarop kreeg ik het advies om mijn bovenbeen te trainen vanwege de stabiliteit. Voor de zekerheid moest er ook een MRI-scan worden gemaakt. Dat gebeurde eind juli en toen constateerden ze dat mijn voorste kruisbanden voor tweederde waren afgescheurd. Ik moest dus worden geopereerd. Daar was ik helemaal niet blij mee, want ik heb een loodgietersbedrijf en het werk gaat door.”

Helemaal afgescheurd

Voor de operatie zou een pees die bij de hamstrings zit worden gebruikt. Maar tijdens de operatie wachtte hem nog een verrassing. Brian: “De chirurg constateerde dat de banden helemaal waren afgescheurd. Nu heb ik dus nieuwe kruisbanden.”

Brian verbleef vier dagen in het ziekenhuis. Hij mocht pas naar huis als hij, met zijn rechtersvoet in een slede, zijn knie in een hoek van negentig graden kon buigen. “Dat lukte in het begin voor geen meter”, vertelt hij. “Maar op zulke momenten ben ik altijd enorm fanatiek, dus ik deed mijn uiterste best om dat been gebogen te krijgen. Toen dat lukte mocht ik op krukken naar huis. Vervolgens ben ik onder begeleiding van



Terug na knieoperatie

een fysiotherapeut begonnen aan een trainingsprogramma. Aanvankelijk moest ik vooral veel fietsen. Ik wilde per se weer voetballen en dus paste ik m'n levensstijl aan. Ik dronk geen druppel alcohol meer en trainde me suf. En... mét resultaat! Ik herstelde snel, ik stond er zelf van te kijken. Achteraf weet ik dat de eerste 75 procent van mijn revalidatie heel snel ging, maar dat het laatste stuk behoorlijk lang duurde.”

Opnieuw trainen

Dit voetbalseizoen keerde Brian terug ‘in de wei’. Om weer in het wedstrijdritme te komen, begon hij in het tweede elftal, dat eveneens (reserve) 1^e klasse speelt. En eind vorig jaar kreeg hij een invalbeurt in het eerste. “Daar was ik ontzettend blij mee”, zegt de controlerende middenvelder. “Maar ik bleek minder fit dan ik dacht. Ik ontdekte dat je fit voelen niet alleen een kwestie van spieren is, maar ook tussen je oren zit. Toch ben ik weer fanatiek gaan trainen, om er zeker van te zijn dat ik fysiek honderd procent ben. Soms voel ik nog wel een kleine terugslag en wordt m'n knie weer dikker. Het blijft gevoelig, maar er is goed mee te leven. Sterker nog, ik heb ondertussen mijn basisplaats in het eerste elftal weer heroverd.”



Vragen aan

“Een beetje meer beweging zou goed voor me zijn”

André van Ginkel

André van Ginkel (31) woont samen met zijn vriendin in Nijmegen en werkt als beleidsmedewerker maatschappelijke diensten bij de gemeente Venray. Gezien de afstand van bijna veertig kilometer, zit het er niet in om op de fiets naar zijn werk te gaan. Wat meer bewegen dan hij nu doet, zou wel goed zijn. Toch maakt – zoals hij het zelf uitdrukt – “deze gezonde geest in een nét iets minder gezond lichaam” heel weinig gebruik van de diensten van de zorgsector. “Zelfs mijn huisarts ziet mij zelden.”

Wat betekent gezond leven voor jou?

André: “Er voor zorgen dat je lekker in je vel zit en dat je over het algemeen een goed gevoel hebt. Dat lukt als je je goed kunt ontspannen. Persoonlijk heb ik daar geen moeite mee. Ik lees graag een goed boek, ik spel de krant en als ik mijn geest wil ‘leegmaken’ ga ik lekker gitaarspelen. Op een iets actiever vlak vind ik het heerlijk om samen met m'n vriendin gezellig door de oude binnenstad te wandelen. In de tuin werken, mag ik ook heel graag doen. Dat komt overigens goed uit, want we zijn onlangs verhuisd en er valt nog heel wat te doen in deze tuin.”

Zorg je voor voldoende lichaamsbeweging?

André: “Nou, heel eerlijk gezegd, te weinig. Vroeger was ik een fanatiek sporter, hardlopen, voetballen en zo, maar halverwege mijn studietijd kwam daar verandering in. Mijn sociale leven vroeg steeds meer tijd en dat ging ten koste van de vaste sportavonden. Ik ben me er overigens wel van bewust dat bewegen belangrijk is. Onze boodschappen doen we acht van de tien keer te voet en ik neem tegenwoordig wat vaker de fiets, maar het zou allemaal nog wat meer kunnen. Daarom heb ik een tijdje geleden een

hometrainer aangeschaft. Toen mijn collega's dat hoorden hebben we een weddenschap afgesloten dat ik tien kilo zou afvallen. Maar ja, het valt me zwaar om de discipline op te brengen om in je eentje regelmatig te trainen. Ik heb dus verloren, want er is maar drie kilo afgegaan. Nu moet ik een actieve middag organiseren voor mijn collega's. Die zijn inderdaad iets sportiever dan ik. Mijn vriendin trouwens ook.”

Eet je wel gezond?

André: “Absoluut! Dat heb ik grotendeels te danken aan mijn lieve vriendin, die daar over waakt. Hier komen alleen maar verse groenten op tafel, geen groenten uit een potje of zo. De vitamientjes worden scherp in de gaten gehouden en dus eten we ook zeer geregeld sla en fruit. Zelf kook ik minder vaak en als ik het doe verschijnt er meestal pasta op tafel. Meteen weer iets minder gezond dus, maar omdat daar verder zo goed op wordt gelet, mag dat natuurlijk wel. Het leven moet ook een beetje leuk blijven, toch? Anders zit je niet lekker in je vel en, zoals ik al zei, dat is een voorwaarde voor een ‘algeheel welbevinden’. Je moet het gewoon allemaal een beetje in balans houden.”

IZA verwelkomt 40.000ste nieuwe verzekerde!



Maandag 20 februari werd mevrouw Van Bruggen uit Alkmaar door regio-directeur van IZA Heerhugowaard Nanda Hauet in de bloemen gezet.

Mevrouw Van Bruggen is de 40.000^{ste} nieuwe verzekerde die dit jaar bij IZA werd bijgeschreven. Voor zowel zichzelf als haar twee zoons vroeg zij een zorgverzekering bij IZA aan.

De docente uit Alkmaar kwam via haar werkgever 'Voortgezet Onderwijs Schagen' bij IZA terecht. De goede prijs-kwaliteitverhouding van het IZA-pakket en de positieve geluiden van gemeente Schagen over IZA zorgden ervoor dat de scholengemeenschap bij IZA aanklopte voor een collectief contract. Het onderwijs is voor IZA een nieuwe markt binnen de publieke sector.

Mevrouw Van Bruggen was blij met de keuze van haar werkgever. Ook haar ouders waren altijd naar tevredenheid bij IZA verzekerd. Daarnaast gaf het duidelijke vergoedingsoverzicht van IZA de doorslag. Zo verklaarde mevrouw Van Bruggen haar besluit om mee te gaan in het collectiviteitscontract van haar werkgever.

40.000

IZA biedt vrije keuze van zorgverlener!

In het nieuws heeft u ongetwijfeld gehoord over de natura- en restitutieverzekering. IZA hanteert een 'mixpolis', zodat u als verzekerde de voordelen heeft van zowel restitutie als natura! Zo blijft u als IZA-verzekerde uw vrijheid behouden en blijft u écht vrij om te kiezen naar welke arts, fysiotherapeut of ziekenhuis u gaat voor een bepaalde behandeling!

Het verschil tussen een restitutie- en een naturaverzekering

Een restitutieverzekering is een verzekering waar u op basis van ingediende originele nota's de gemaakte ziektekosten geheel of gedeeltelijk krijgt vergoed (na aftrek van het eventuele bedrag van het eigen risico). Het voordeel van restitutieverzekering is de vrije keuze voor zorgverlener.

Bij een naturaverzekering heeft u recht op zorg. Hierbij wordt de nota altijd direct door de zorgverzekeraar aan uw zorgverlener (apothek, ziekenhuis) vergoed.

De mixpolis van IZA: ú kunt kiezen!

Onze mixpolis biedt u het voordeel dat u zelf kunt kiezen naar welke zorgverlener u gaat. IZA 'gedraagt' zich dus als restitutieverzekeraar: u mag kiezen. Het voordeel van het onderdeel natura in onze mixpolis houdt in dat waar IZA afspraken heeft met zorgverleners, uw nota rechtstreeks door IZA aan uw zorgverlener wordt betaald. Die kosten hoeft u dus niet voor te schieten! En heeft IZA geen afspraak met de zorgverlener waar u naar toe gaat, dan krijgt u gewoon het bedrag vergoed dat voor de betreffende behandeling of ingreep staat. Geen beperkingen dus!

Meer weten

In de IZA Verzekeringsvoorwaarden vindt u onder artikel 12 alle informatie over de zogeheten 'verzekerde prestaties', welke zorg onder het restitutiedeel valt en welke onder het naturadeel.

Neem uw IZA-verzekering pas mee naar het buitenland!

Onlangs heeft u uw nieuwe verzekeringspas van IZA ontvangen, afgestemd op de nieuwe zorgverzekering. Zoals u heeft gezien, is deze pas anders dan uw vorige. Het is namelijk niet alleen uw verzekeringsbewijs in Nederland, maar vanaf 1 januari 2006 ook uw Europese kaart.

Neem daarom uw verzekeringsbewijs altijd mee als u naar het buitenland gaat. In de EEG en in de meeste verdragslanden geeft de Europese kaart recht op gratis hulp volgens de voorwaarden van het betreffende land.

Is bepaalde zorg niet opgenomen in de 'basisverzekering' van dat land, dan kan het zijn dat uw aanvullende verzekering de kosten wel dekt. In dit geval moet u er rekening mee houden dat u de kosten zelf voor moet schieten. U kunt deze kosten vervolgens op de gebruikelijke manier in Nederland declareren.

Gaat u op vakantie naar Turkije, Tunesië, Slovenië, Kroatië, Servië-Montenegro, Bosnië-Herzegovina, Macedonië, Marokko of Australië, dan heeft u een apart formulier nodig. In plaats van de Europese kaart toont u bij zorg in één van deze landen het formulier. Dit formulier kunt u opvragen bij uw IZA Regiokantoor.



In Vlaardingen het NK Veldloop Gemeenten 2006

Actieve IZA-verzekerden. Ze zijn er door heel Nederland. Want al bijna twintig jaar doen duizenden sportieve ambtenaren mee met het Nederlands Kampioenschap Veldloop Gemeenten. Elk jaar in een andere gemeente. Woensdag 22 maart 2006 is het weer zover. Dan vindt het NK plaats in Vlaardingen.

Lopen door de Broekpolder

Het Nederlands Kampioenschap Veldloop Gemeenten is een uitdagende hardloophwedstrijd over 6, 9 en 12 km. Dit jaar gaat het parcours dwars door de Broekpolder; het groene hart van Vlaardingen. Deze bijzondere groene polder beslaat een kwart van het Vlaardingse grondgebied. De polder is een prachtig stuk nieuwe natuur, waar flora en fauna vrij spel hebben. De Broekpolder wordt momenteel gebruikt als recreatiegebied. Sportcomplex Polderpoort, aan de rand van de Broekpolder, is het start- en eindpunt van de verschillende lopen. Dit uitgebreide sportcomplex biedt alle faciliteiten om van het evenement een aangename en verzorgde dag te maken.

Gemeente Vlaardingen in training

Om als organiserende gemeente ook qua loopprestaties goed voor de dag te komen, wordt er in Vlaardingen al maanden hard getraind. De gemeente heeft speciale trainingsgroepen opgericht waar Vlaardingse, Schiedamse en Maassluisse ambtenaren gratis aan konden deelnemen. Onder de deskundige begeleiding van Loopschool AV Fortuna zijn de

ambtenaren gedruild om topprestaties neer te zetten. De trainingsgroepen hebben niet alleen geleid tot een beter sportief niveau, maar ook het enthousiasme is enorm gegroeid.

IZA hoofdsponsor

Net als voorgaande jaren is IZA hoofdsponsor van het NK. En niet alleen door een financiële bijdrage aan de organisatie! Zo staat het professionele team van de Stichting Service Médical deze hele dag weer voor de lopers paraat. Voor alle vormen van medische verzorging, van preventieve massage tot spoedeisende hulp, kunnen zij deze dag gratis terecht. Daarnaast kan in de stand van IZA de fitheid getest worden (BMI, bloeddruk, vetmeting) en is een diëtiste aanwezig voor het geven van sportvoedingsadvies.

Geschiedenis

Het NK Veldloop Gemeenten is in de loop van de jaren uitgegroeid tot één van de grootste sportieve spektakels in ambtenarenland. Stonden er in 1988 bij de eerste editie in Heemskerk nog 997 ambtenaren aan de start, het gemiddelde van de laatste kampioenschappen is 4.000. En de belangstelling groeit nog steeds. Logisch, want het is fantastisch om mee te maken: een ontmoeting met collega's uit het hele land. Dat is de grootste kracht van het NK Veldloop.

Meer informatie: www.nkveldloopgemeenten.nl



De computer is in menig huishouden niet meer weg te denken. We gebruiken de thuiscomputer voor allerlei zaken, zoals e-mailen, spelletjes, huiswerk en internetten. We zitten vaak ongemerkt uren aan de computer. “De computerplek thuis is meestal ergonomisch heel erg slecht ingericht, zeker voor kinderen.” Zegt ergotherapeute Monique Meerevoort van Ergo-Support uit Blokker.

“Op het werk moet de werkgever zorgen dat de werkplek aangepast is aan de werknemer, ofwel ergonomisch goed ingericht. Dat eist de Arbo-wet. Maar thuis staat de computer vaak op de keukentafel of in een kast met een simpele stoel of kruk erbij. Dat betekent dat het lichaam verkeerd belast wordt, zeker als je niet recht voor je beeldscherm zit. De stoel heeft geen armsteunen, waardoor de armen aan de schouders trekken. De benen zijn onder de stoel gevouwen. Nekklachten, vermoeide benen en schouderpijn zijn het gevolg. Dezelfde computerplek wordt ook door de kinderen gebruikt. Zij krijgen zo een vreselijk slechte belasting van het lichaam”, zegt Monique nadrukkelijk.

Aanpassen niet moeilijk

“Kinderen zitten vaak op een gewone stoel, waardoor de benen bengelen. De monitor staat te hoog voor hun lengte, dus moeten ze omhoogkijken naar het scherm en de armen liggen hoog op het werkblad en toetsenbord. Hierdoor krijg je een overbelasting van benen, armen, rug en schouders.” Hoe kun je dat oplossen? Monique: “Zo moeilijk is dat niet. Je hebt natuurlijk speciale ‘meegroeimeubels’ die de juiste verhoudingen hebben. Wat ook kan is een voetenbank en een stoel met de juiste zithoogte en armleuningen. De bovenrand van de monitor op ooghoogte plaatsen en eventueel een kussen in de rug als steun. En niet vergeten: pauzes nemen. Ouders beseffen

vaak niet hoe lang kinderen op een dag achter de computer zitten. Op school, met vriendjes games spelen, huiswerk maken en chatten. Dat statische, het niet bewegen, is echt heel slecht voor een lichaam in de groei. Na een half uur computeren moet je als ouder je kind van de computer weghalen en laten bewegen. Lekker buiten spelen zorgt voor betere doorbloeding van het lichaam, waardoor de afvalstoffen afgevoerd worden en de toevoer van zuurstof wordt gestimuleerd. Voor kinderen met aanleg voor overgewicht is bewegen helemaal belangrijk. Daarnaast stimuleert het buiten spelen, rennen en fietsen, de fantasie en de sociale vaardigheden. Kinderen moeten thuis én op school een computerplek op maat hebben. Dat is niet alleen voor nu belangrijk, maar ook voor de toekomst, want ze zullen waarschijnlijk veel meer gebruikmaken van de computer dan wij en daarom is het zo belangrijk om klachten te voorkomen.”

Pas werkplek aan

Volwassenen zitten vaak ook uren achter de computer of met een laptop te werken. Zijn er voor deze groep nog adviezen? Monique: “Eigenlijk zijn de richtlijnen niet alleen belangrijk voor kinderen, maar ook voor volwassenen. Zorg dat de bovenrand van het beeldscherm op ooghoogte is en je stoel armleuningen heeft. En zorg dat je knieën in een hoek van 90° staan, net als je armen. Neem regelmatig pauzes en beweeg. Zet geen koffiekan naast je, maar loop naar de keuken. En pas de werkplek altijd aan als je gaat computeren. Als een ander in je auto heeft gereden, stel je toch ook je stoel en spiegels opnieuw in. Dus waarom niet de thuiswerkplek?”

Is een laptop een goed alternatief? Monique kijkt bedenkelijk. “Veel mensen ruilen hun vaste desktopcomputer in voor een laptop. Die neemt weinig ruimte in en als je klaar bent klap je de computer dicht en ruim je hem eenvoudig op. Een kleurige of juist strakke laptop staat ook erg mooi op je tafel. Veel mooier dan zo’n groot, grijs apparaat in de hoek. Helaas is de laptop ergonomisch gezien niet zo’n goede keuze. Zeker als je een laptop intensief gebruikt. De toetsen zitten te dicht

op elkaar en de cursorbediening zorgt voor klachten, doordat de hand niet ondersteund wordt. En dan natuurlijk de houding die je aanneemt als je lekker onderuitgezakt of in kleermakerzit op de bank zit te internetten. De meeste klachten veroorzaakt het scherm in combinatie met het toetsenbord. Als je het toetsenbord op de juiste hoogte hebt, staat het scherm veel te laag, waardoor je steeds je schouders, armen en polsen belast. Ik adviseer mensen om niet langer dan twee uur op een dag met een laptop te werken, maar dan moet je wel heel goed op je houding letten. Een laptopverhoger, waarmee je scherm op de juiste hoogte komt, met een extern toetsenbord en een externe muis is een goede oplossing. Als je op die manier je laptop aanpast, wordt hij gelijkwaardig aan een traditionele desktop.”

- Zorg voor een goede stoel met armleuningen en rugsteun.
- Zet je voeten plat op de grond of gebruik een voetensteun.
- Zorg dat je knieën in een hoek van 90° vormen, net als je ellebogen.
- Zet de bovenrand van het beeldscherm op ooghoogte.
- Neem om de twee uur een pauze. Laat kinderen niet langer dan een halfuur achter elkaar computeren.
- Beweeg regelmatig.

“Nog een tip – voor ouders én kinderen – leer blind typen met tien vingers. Als je niet blind kunt typen moet je steeds op het toetsenbord kijken en dan weer naar het scherm en worden je vingers en polsen ook veel meer belast. Goed kunnen typen is niet alleen goed voor je lichaam, maar ook erg handig.”



Service aan verzekerden staat bij IZA hoog in het vaandel. De informatie, tips, tests en adviezen op de website gezondiza.nl vormen daar een goed voorbeeld van. Alle informatie op deze website wordt speciaal voor IZA-verzekerden geleverd door specialisten op verschillende gebieden. We vroegen drie van deze specialisten om antwoord te geven op veel gestelde vragen.



Balansdag

Ik ben een man van 52 jaar, weeg 90 kilo en mijn huisarts heeft mij geadviseerd om 10 kilo af te vallen. Ik zag op de tv de reclame van de Balansdag. Vooral dat je dan nooit meer op dieet hoeft, spreekt mij wel aan, omdat ik al talloze diëten heb gevolgd. Werkt zo'n Balansdag nou echt en val ik daardoor 10 kilo af?

De Balansdagcampagne van het Voedingencentrum is vooral gericht op jongvolwassenen die willen voorkomen dat ze zwaarder worden. Het doel is om op gewicht te blijven, niet om af te vallen. Een Balansdag is een dagje 'minder' na een dagje 'meer'. Zo nu en dan 'zondigen' helpt sommigen om vol te houden. Maar ga je ervan uit dat een dagje schransen gerust mag, als je daarna maar gaat balansen, dan resulteert dit meestal in gewichtstoename.

Natuurlijk kun je de formule ook toepassen als je ouder bent. Bij de één blijft het gewicht daardoor stabiel, een ander valt er door af en nummer drie wordt er juist zwaarder van. Het is in elk geval heel belangrijk dat u zich de tijd gunt om die 10 kilo kwijt te raken. Een goed begin om niet aan te komen, is uw leefpatroon te veranderen met goede gewoontes, die u niet als een keurslijf ervaart. Ook meer bewegen is een slimme methode, die ik iedereen kan aanraden. Een eensluitend succesdieet bestaat helaas niet, want wat voor de één een geweldige topper betekent, is voor de ander een flop. Met de Body Mass Index (BMI) kunt u uit-

rekenen welk gewicht voor u gezond is. Kijk op www.gezondiza.nl > interactief > voeding > gezond gewicht. De BMI is een index voor het gewicht in verhouding tot lichaamslengte (deel het lichaamsgewicht in kilo's door het kwadraat van de lichaamslengte). Omdat u al een rijk dieetverleden heeft, is het belangrijk om na te gaan of u er op dit moment wel aan toe bent om aan uw gewicht te werken. Ook daarvoor vindt u een hulpmiddel op www.gezondiza.nl > interactief > voeding > dieetafweger. Hiermee kunt u nagaan waarom eerdere dieetpogingen mislukten en kunt u beter inschatten welke methode voor u een oplossing is.

Klikt u links in uw beeldscherm op de 'A' van het medisch ABC, dan ziet u een aantal pagina's met algemene tips en adviezen over afvallen. Overigens zijn de recepten die bij de Balansdag horen altijd goed om te proberen, ook als u het principe van de Balansdag niet volgt.

Corien Maljaars, diëtist



Stoppen met roken



Iedereen zegt dat ik moet stoppen met roken, maar ik zie er het nut niet van in. En daarbij komt, ik ben al zo vaak gestopt. Nog een keer proberen heeft toch geen zin? Bovendien zijn er zoveel methoden om te stoppen met roken. Wat is de beste?

Dat het beter is voor je gezondheid om niet te roken weten we allemaal. Maar stoppen is moeilijk en volhouden daarna ook! Toch lukt het jaarlijks ruim 100.000 Nederlanders om hun rookverslaving te overwinnen. U kunt alleen succesvol stoppen als u er zelf van overtuigd bent dat u moet stoppen. Ook al is de druk uit de directe omgeving nog zo groot. Niemand kan die beslissing voor u nemen. Het kan helpen de voor- en nadelen van roken eerlijk op een rij te zetten. Maar pas op voor fabeltjes als: 'Ik heb nergens last van', 'Luchtvervuiling is ook slecht' en 'Mijn opa is 90 en rookt als een schoorsteen!'

Het klinkt misschien raar, maar hoe vaker het stoppen mislukt is, hoe groter de kans dat het deze keer wél lukt. Van iedere stoppoging word je een stukje wijzer. Een 'ervaren stopper' heeft dus meer kans op succes! Welke methode u daarvoor het beste kunt gebruiken, is geen eenvoudige vraag. Van sommige methoden is bewezen dat ze helpen. Bijvoorbeeld: stoppen met behulp van een speciale brochure of een advies op maat via internet. Ook hulp van de huisarts, een gedragstherapeut, een telefonische coach of een 'Stoppen met roken groep' van de GGD of thuiszorg is effectief. Nicotinevervangers en medicijnen kunnen helpen,

vooral als u meer dan tien sigaretten per dag rookt. Sommige rokers hadden baat bij hypnose, acupunctuur, softlaser of boeken over stoppen met roken. Van deze methoden is de effectiviteit echter nog niet voldoende bewezen. Kijk voor meer informatie over stoppen met roken op www.gezondiza.nl. De Stichting Volksgezondheid en Roken (STIVORO) is hét adres voor meer, eerlijke informatie. Kijk op www.stivoro.nl of bel met 0900-9390. Uw huisarts, de GGD of de Thuiszorg kunnen u ook verder helpen.

Bart Brandenburg, arts

Sportkeuring



We moeten meer bewegen. Daar ben ik het wel mee eens, want eerlijk gezegd ben ik op mijn 36^e niet actief genoeg. Ik doe veel zittend werk en ik ben al vrij lang niet meer lid van een sportclub. Dus heb ik loopschoenen gekocht en ben begonnen met joggen. Nu vroeg ik me laatst af: hoe belangrijk is het eigenlijk om vooraf een sportkeuring te ondergaan? Is dat leeftijdsafhankelijk? En biedt een sportkeuring de garantie dat je veilig je grenzen kunt opzoeken?

Een sportkeuring is nooit honderd procent dekkend, maar verkleint wel het risico voor bijvoorbeeld acute hartdood, blessures en ziektes. Een sportkeuring is zeker zinvol voor mensen van boven de veertig. En als je tot een risicogroep behoort door het gebruik van bepaalde medicijnen, erfelijke aandoeningen hebt of als je je tijdens inspanning niet goed voelt, zoals misselijkheid, pijn op de borst of ademnood is het zeker zinvol je te laten keuren. Voor sommige sporten, zoals zweefvliegen en duiken, is de keuring zelfs verplicht. Deze wordt meestal aangeboden door de Sport Medische Adviescentra (SMA), die in elke

regio vertegenwoordigd zijn. Een sportkeuring kan de volgende onderdelen bevatten: cardiovasculaire test, longfunctietest, bloed- en urine-waardes, orthopedisch onderzoek en onderzoek op zintuiglijke functies. De cardiovasculaire test bestaat vaak uit een inspanningstest op de fietsergometer of op de loopband. Dit is aan te raden voor iedereen die ouder is dan veertig en nog intensieve trainingen volgt. De test is ook zinvol als er verdenkingen zijn van hartafwijkingen of voor wie zich niet fit voelt tijdens inspanning. De longfunctietest is vooral zinvol om aandoeningen zoals astma, astmatische bronchitis, long-

emfyseem of inspanningsastma op te sporen. Het meten van bepaalde bloedwaarden maakt het compleet. Hemoglobine, bloedsuikers en bezinking kunnen bepaalde aandoeningen vroegtijdig opsporen.

Orthopedisch onderzoek richt zich op de houding en de functie van gewrichten en spieren. Gericht onderzoek kan afwijkingen zoals verschil in beenlengte, beschadigde kniebanden of aangeboren gewrichtsafwijkingen aantonen. Er kan een advies volgen om bepaalde sporten niet te doen, gezien het verhoogd risico op blessures. Het onderzoek naar zintuiglijke functies is meestal gericht op oog en oor. Het draagt bij aan het veilig sporten, vooral voor teamsporters. Voor het aantonen van slecht zien of slecht horen bestaan eenvoudige testen.

Jan Slebus, fysiotherapeut

Kunstgebit?

Naar de tandarts en elke dag poetsen!



Niet alleen echte tanden en kiezen hebben dagelijkse verzorging nodig. Ook een kunstgebit moet elke dag verzorgd worden en regelmatig gecontroleerd worden door de tandarts.

Vaak denken mensen dat als ze eenmaal een kunstgebit hebben, ze nooit meer naar de tandarts hoeven. Maar dat is niet waar. Heeft u een volledige prothese, dus een boven- én ondergebit, dan is het raadzaam om toch elke twee jaar naar de tandarts te gaan. Hij controleert of de prothese nog goed is, goed aansluit op de kaak en of het tandvlees en de rest van de mond gezond zijn. Door het dragen van een prothese kan het tandvlees namelijk wat week worden. Daardoor kunnen er problemen ontstaan, zoals ontstoken tandvlees. Het is

belangrijk om daar tijdig iets aan te doen, want ontstoken tandvlees kan op termijn zelfs andere medische problemen veroorzaken, zoals vaatandoeningen.

Tandarts of tandprotheticus?

Heeft u een nieuw kunstgebit nodig, bedenk dan vooraf bij wie u het wilt laten maken. Iedere tandarts kan kunstgebitten maken. Maar om dat ook goed te doen, moet hij het regelmatig doen. Maakt uw tandarts niet zo vaak een prothese – en daar kunt u gerust naar

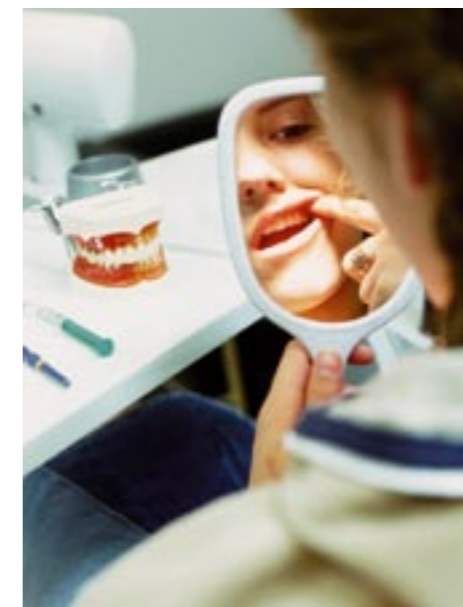
vragen – dan kan het verstandig zijn om naar een tandprotheticus te gaan. Net als uw tandarts maakt hij een afdruk, maakt de prothese en beoordeelt of deze goed zit. U kunt alléén naar een tandprotheticus voor een volledig gebit (dat wil zeggen een boven- en ondergebit), als u volledig tandenloos bent. U heeft dan geen verwijzing nodig. De tandprotheticus vindt u in het telefoonboek of via IZA.

Slinken

Bot heeft de neiging om te krimpen als het onder druk staat en te groeien als eraan getrokken wordt. Een kunstgebit geeft continu wat druk op de kaak. Door het dragen van een kunstgebit zal de kaak dus altijd een beetje slinken. Bij de een gaat dat veel sneller dan bij de ander. Om dit proces te vertragen is het raadzaam het gebit 's nachts niet te dragen. Veel mensen vinden dit niet prettig, om begrijpelijke redenen. Een goede tussenoplossing is om de ene nacht het boven- en de andere nacht het ondergebit uit te doen. Als de kaak slinkt, ontstaat er ruimte tussen het gebit en het tandvlees en sluit het gebit dus niet meer goed aan. Dit kan het kauwen en praten bemoeilijken. Ook kan er extra druk ontstaan op bepaalde delen van de kaak en dat doet pijn. Is de kaak licht geslonken, dan kan het gebit worden opgevuld. Er wordt dan een extra laagje in aangebracht zodat het weer goed op de kaak ligt. Meestal bent u uw prothese voor deze aanpassing slechts één dag kwijt.

Bleekwater, schuurmiddel, heet water

Het komt regelmatig voor dat mensen hun (losse) kunstgebit schoonmaken met bleekwater of schuurmiddel. Niet doen, dit kan het gebit beschadigen. Zelfs normale tandpasta is niet goed omdat het wat schuurmiddel bevat. Gebruik ook geen water dat zo heet is dat u uw handen er niet in kunt houden, want heet water kan het gebit vervormen.



Implantaat

Soms is de kaak zo geslonken dat opvullen niet meer helpt. Er is dan nog zo weinig bot dat het gebit geen houvast meer heeft. In dat geval kan er een speciaal kunstgebit gemaakt worden dat wordt vastgezet met implantaten. Dat zijn schroefvormige kunstwortels die in het kaakbot worden bevestigd (twee tot vier per kaak). Dit kan door de kaakchirurg of de tandarts worden gedaan. De prothese wordt daarop vastgezet of -geklikt met drukknoppen of magneetjes. Heeft u een kunstgebit met implantaten, dan moet u elk halfjaar naar de tandarts gaan. Hij controleert onder andere de kwaliteit van het kaakbot rond de implantaten en kijkt of het tandvlees en slijmvlies in de mond er goed uitzien.

Goed schoonhouden

Een kunstgebit moet minimaal eenmaal per dag worden schoongemaakt, liefst vaker. Niet alleen omdat het wel zo fris is, maar ook om te voorkomen dat er voedselresten tussen het gebit en het tandvlees blijven zitten, waardoor er tandvleesproblemen kunnen ontstaan. U kunt een (los) kunstgebit het beste schoonmaken met een speciale protheseborstel en zachte zeep: ouderwets en voordelig! Er zijn

weliswaar speciale reinigingsmiddelen voor (losse) kunstgebitten te koop, maar die bevatten vaak waterstofperoxide. Daardoor kan het (kwetsbare) tandvlees van de prothese verbleken en op den duur zelfs poreus worden. Ook zitten er vaak schurende middelen in die het materiaal van de prothese stroef kunnen maken, zodat het makkelijker vuil vasthoudt. Ook de prothese die geklikt zit aan implantaten moet op dezelfde manier als de gewone prothese worden schoongemaakt. Het poetsen van de implantaten die in de mond vastzitten moet op dezelfde manier gebeuren als het poetsen van de eigen tanden en kiezen: met een (elektrische) tandenborstel.

Kleefmiddelen? Onzin!

Zit uw gebit niet goed meer, ga dan vooral naar de tandarts of tandprotheticus. Er zijn weliswaar verschillende kleefpasta's, kleefpoeders en 'voeringen' te koop om een kunstgebit meer houvast te geven, maar dat zijn slechts tijdelijke oplossingen. Als een gebit de juiste pasvorm heeft, zijn dit soort middelen niet nodig.

Soms doen mensen zelfs watjes onder hun gebit om het op te vullen. Doe dit vooral niet, want uw kaken slinken er alleen maar sneller door!

Wanneer vervangen?

De levensduur van een kunstgebit (zowel een 'los' gebit als een gebit dat vastklikt op implantaten) is gemiddeld vijf tot acht jaar, al zijn er mensen die er veel langer mee doen. Een prothese is aan vervanging toe als het 'tandvlees' verkleurd of poreus is. Ook als de tanden versleten zijn wordt het tijd voor een nieuw exemplaar. Versleten tanden zijn niet alleen minder mooi, u kunt er ook minder goed mee kauwen en bijten. Verder is een gebit aan vervanging toe als opvulling geen soelaas meer biedt.

Het vijfkoppige IZA-panel geeft haar mening over actualiteiten in de zorg en zorgverzekeringen. Dit keer reageren ze op de volgende twee stellingen.

STELLING 1

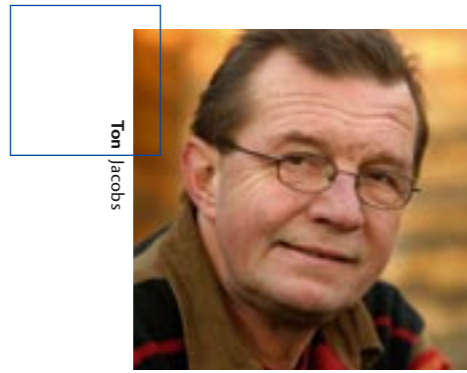
Over een jaar komen de meeste zorgverzekeraars met flinke premieverhogingen.

STELLING 2

De aanvullende verzekeringen zijn voor meer dan de helft gevuld met onzin.

Het IZA-panel bestaat uit:

- *Ton Jacobs, IZA-verzekerde uit Raamsdonk*
- *Anna Heijnen, IZA-verzekerde uit Amsterdam*
- *Arthur Bohnen, huisarts in Midden-Delfland*
- *Chris Driessen, Raad van Bestuur VGZ-IZA-Trias*
- *Louis Timmer, voorzitter Raad van Bestuur Westfries Gasthuis in Hoorn*



Ton Jacobs

>> STELLING 1 <<

Jacobs: “Het antwoord zou eenvoudig ‘ja’ kunnen zijn, maar diverse factoren kunnen een belangrijke rol spelen. Hebben de verzekeraars uit concurrentieoverwegingen een aantrekkelijke premie geïntroduceerd om verzekerden binnen boord te houden en potentiële klanten te bewegen om over te stappen? Een strategie zou kunnen zijn om op een gegeven moment de premie via indexering te verhogen en bijvoorbeeld het pakket in te krimpen of bepaalde zorg uit te sluiten. Maar de kosten kunnen ook op een andere manier worden beheerst. Daarbij moeten alle betrokken partijen kritisch naar hun eigen functioneren kijken. En de patiënt moet als een zorgvragende cliënt worden gezien. De cliënt moet objectief beoordelen of hij goed wordt geholpen. Natuurlijk hebben we ook te maken met vergrijzing, wat de vraag naar zorg en de kosten daarvan doet stijgen. Daarom is in een maatschappij als de onze solidariteit op zijn plaats.”

>> STELLING 2 <<

Jacobs: “Wat spelden de verzekeringsmaatschappijen ons nu weer op de mouw? Heb ik het toch niet goed doorgenomen? Ik voel een lichte paniecreactie. Tot ik mij realiseer dat ik nog meer verzekeringen heb afgesloten. Bijvoorbeeld voor mijn huis, waarop in 30 jaar nog nooit een beroep is gedaan. En bij de ANWB. De Wegenwacht is mij ooit twee keer te hulp geschoten. Verder heeft mijn partner al 15 jaar een aanvullende ziektekostenverzekering, waar zij in al die jaren geen beroep op heeft hoeven doen. Wij hebben vaak de neiging om ons in te dekken voor zaken die kunnen gebeuren of misschien ook niet. De een zal zeggen dat een basisverzekering meer dan voldoende is, terwijl een ander denkt: ‘Ja maar, als...’ Mijn conclusie is dat het altijd een individuele keuze is.”



Anna Heijnen

>> STELLING 1 <<

Heijnen: “Zorgverzekeraars moeten sinds 1 januari concurreren op prijs en kwaliteit van dienstverlening. Eind januari stond op teletext dat het er op lijkt dat 15 à 20 procent van de Nederlanders overstapt naar een andere zorgverzekeraar. Het is bekend dat Nederlanders graag voor een dubbeltje op de eerste rij zitten. Echt slechte kwaliteit van dienstverlening zal niemand verwachten, gezien de acceptabele scores in bijvoorbeeld de consumentengids. Waarschijnlijk is het op dit moment dus succesvol campagnevoeren voor de ‘prijsvechters’. Voor de zorgverzekeraars die hun hand hierbij overspelen zal het, verwacht ik, eerder leiden tot fusies of overnames: omhoog gaan in prijs is tenslotte ingewikkeld als je klanten juist bij je zijn gekomen vanwege je lage prijs. Dat alle zorgverzekeraars de premies flink zullen verhogen lijkt me ondenkbaar, daarvoor is de concurrentie te groot. Er zijn genoeg spelers op de markt, klanten zullen gewoon naar een andere, goedkopere, zorgaanbieder overstappen.”

>> STELLING 2 <<

Heijnen: “De aanvullende verzekeringen zijn niet gevuld met onzin, ze zijn alleen afgestemd op de doorsnee klant en je hebt de zorg die er in wordt vergoed niet snel nodig. Heb je die zorg echter wel nodig, dan is vergoeding zó prettig dat we er graag die euro’s per maand extra voor betalen. Het pakket is slim opgebouwd: het goedkoopste aanvullende pakket biedt net te weinig om je goed verzekerd te voelen. Omdat je alleen kunt ‘opplussen’, en bijvoorbeeld niet kunt kiezen welke zorg je aanvullend wilt verzekeren, ben je snel geneigd toch voor het duurdere pakket te kiezen. Ik denk dat zorgverzekeraars hier veel geld aan zullen verdienen.”



Arthur Bohnen

>> STELLING 1 <<

Bohnen: “Er lijkt een flinke concurrentie te bestaan tussen verzekeraars. Het grote aantal mensen dat van verzekeraar wisselt, vergroot de concurrentie nog eens. Flink concurrentie is bijna een garantie voor een scherpe prijs. In mijn huisartspraktijk zie ik een bevolking die vergriest en steeds meer medische wensen heeft, terwijl wij artsen steeds meer (dure) medische mogelijkheden bieden. Hierdoor zullen, ook bij een zeer scherpe prijsstelling door de verzekeraars, de kosten voor de zorg en dus ook de premies jaar na jaar flink blijven stijgen.”

>> STELLING 2 <<

Bohnen: “De politiek heeft gezorgd dat de belangrijkste zaken in het basispakket zitten. Daardoor is het nut van de zaken in het aanvullende pakket minder groot. Toch is een aanvullende tandartsverzekering voor veel mensen geen onzin. Ook ik heb mij aanvullend verzekerd. Wat mij betreft had, medisch gezien, homeopathie niet in dat pakket hoeven zitten. Maar zo’n aanvullend pakket moet altijd uit veel onderwerpen bestaan. Stel, er komt een aparte aanvullende verzekering voor alleen kraamzorg. Zo’n verzekering wordt alleen maar genomen door mensen die in dat jaar een kind verwachten, de premie zal dan ongeveer even hoog worden als de rekening van de kraamzorg. Dan is zo’n verzekering eigenlijk geen verzekering maar meer een gespreide vooruitbetaling. In een aanvullend pakket met veel zaken gaat het dus wel om een echte verzekering. Dan betaalt de verzekerde die zich liet lokken door de homeopathie dus wel mooi mee voor mijn tandartskosten. Dat is dus toch nuttig.”



Chris Driessen

>> STELLING 1 <<

Driessen: “Ik kan niet in de portemonnee van mijn concurrenten kijken. Het is daarom moeilijk een uitspraak te doen over hun premieontwikkeling. Over onze premie kan ik concreet zijn. Net als andere jaren hebben wij ook voor 2006 een verantwoorde premie vastgesteld. Een premie die gebaseerd is op een realistische prognose van de te verwachten zorgkosten. Natuurlijk kan er altijd iets onverwachts gebeuren. Wij hebben geen glazen bol waarmee we in de toekomst kunnen kijken. Wat ik zeker weet, is dat de vergrijzing toeneemt en de technische mogelijkheden in de zorg zich steeds verder ontwikkelen. Hierdoor stijgen de zorgkosten en dus de premie. In ons premiebeleid houden we daar rekening mee. Dit betekent dat de premie in 2007 niet uitzonderlijk veel zal stijgen.”

>> STELLING 2 <<

Driessen: “Voor IZA-verzekerden is de aanvullende verzekering nieuw. De vorige regeling kende één verzekerd pakket. Klanttevredenheidsonderzoeken wezen uit dat dit pakket voldeed, van onzinnige zaken was geen sprake. Bij de samenstelling van de aanvullende verzekeringen is het oude pakket dan ook het uitgangspunt geweest. Bij een combinatie van IZA Basic en IZA Classic zijn de verzekerde rechten nagenoeg gelijk aan die van vorig jaar. Om de keuzemogelijkheden voor de klant uit te breiden, zijn er nog twee andere pakketten samengesteld. In IZA Perfect zijn dezelfde zaken opgenomen als in IZA Classic, alleen is de vergoeding nog uitgebreider. Dus geen onzinnige, maar een nuttige uitbreiding. Zij die met minder vergoedingen genoegen nemen, kunnen IZA Basic kiezen. Kortom: de keuze is aan de klant.”



Louis Timmer

>> STELLING 1 <<

Timmer: “De kosten voor de gezondheidszorg zullen zeker stijgen. Nieuwe ontwikkelingen in de geneeskunde, vooral op technologisch gebied en de kosten voor geneesmiddelen (zoals tegen kanker) leiden tot hogere kosten. Het feit dat deze ontwikkelingen ook betere resultaten geven zal de behoefte hieraan ook laten toenemen. Of dit tot hogere premies in het basispakket zal leiden is de vraag. De minister wil de premieontwikkeling beheersen door slechts een beperkte premiestijging toe te staan, gecombineerd met een beperking van behandelingen in het basispakket. Vooral de lifestyle-afhankelijke aandoeningen zullen buiten het risico van de basisverzekering gaan vallen. Ik verwacht dat de verzekeraars hierin meegaan. Deze behandelingen zullen wel beschikbaar blijven, maar dan via een aanvullende verzekering worden gedekt.”

>> STELLING 2 <<

Timmer: “Wellicht wordt het pakket in de aanvullende verzekeringen ontdaan van discutabele voorzieningen, zoals alternatieve geneeswijzen. Ook de trend om meer verschillende aanvullende pakketten te maken, die aansluiten bij de levensfase van mensen (kosten voor bevallingen en kraamzorg bijvoorbeeld), zal toenemen. Sommige verzekeraars bieden al leeftijd- en lifestyle-afhankelijke aanvullende pakketten aan. Is dit een gewenste ontwikkeling? Ja en nee. De maatschappij zal verder individualiseren en mensen zullen zelf hun risico’s willen bepalen. Of iets in de aanvullende verzekering onzin is of niet, gaat de verzekerde steeds meer zelf bepalen. Hij zal alleen zelf willen bepalen of de daarbij behorende premie aanvaardbaar is of niet. De toenemende groep van ouderen zal hier minder gelukkig mee zijn. Zij hebben grotere risico’s op chronische en kwaadaardige ziekten. Marktwerking en solidariteit gaan nu eenmaal niet goed samen. Of we met marktwerking gelukkig moeten zijn, is de vraag.”



De Llano Estacado ligt in Oost-Texas, de Gobi beslaat een flink deel van Mongolië, in Western Australia ligt de Great Sandy Dessert en in Nederland hebben we Kootwijkerzand.

De overeenkomst: het zijn allemaal enorme zandbakken. Het Kootwijkerzand mag daarvan dan de kleinste zijn, het is wel het grootste gebied in Europa met actief stuivend zand. Bovendien groeien er planten die je in de grote woestijnen niet aantreft. Een uniek natuurgebied.

Als je door de zandverstuiving loopt, valt op hoe stil het is. Op de achtergrond hoor je alleen het vage geruis van het verkeer op de A1 van Amersfoort naar Apeldoorn. Je ziet de voetsporen van andere wandelaars, maar op een doordeweekse ochtend kom je er slechts weinig tegen. Op plekken waar al een tijdje niemand heeft gelopen, kenmerkt het blinkende zand zich door de sierlijke ribbels, die de wind er heeft gecreëerd.

Extreme omstandigheden

Net als de 'echte' woestijnen kent ook het Kootwijkerzand extreme temperatuurverschillen. Op mooie zomerdagen kan het zand op de zuidelijke hellingen wel vijftig graden worden, terwijl het kwik 's nachts veertig graden naar beneden tuimelt. Het ruige haarmos is een van de unieke planten die zich aan deze bizarre omstandigheden heeft aangepast. Dit mos is prachtig groen in de herfst en in de winter. In het vroege voorjaar vormt het een bloeiend rood tapijt. Op de windluwe plekken groeien heidespurrie en zandzegge; planten die nergens anders op de wereld voorkomen.

Kenmerkend voor het Kootwijkerzand zijn de vliegdennen, die vernoemd zijn naar het zaad dat spontaan is komen aanwaaien.



Veel van deze dennen zijn meer dan een eeuw oud. In zijn boek 'Het Kootwijkerzand' dat ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan van Staatsbosbeheer werd uitgegeven, schrijft Gerrit de Graaff: 'Door wind en zand gegeseld, zijn de wortels dan vaak kaalgestoven. Ze lijken op stelten in het kale landschap te staan.'

'Wonden' in het landschap

Zandverstuivingen zijn overigens geen natuurlijk fenomeen in ons land. Eigenlijk zijn het een soort 'wonden' die de mens in het landschap heeft aangebracht. Want vroeger stond daar bos. Tijdens de ijstijd (de laatste was zo'n 10.000 jaar geleden) heeft landijs grote stuwwallen zoals de Utrechtse Heuvelrug en de Veluwe gevormd. De westenwind voerde vanuit de toen nog droge, Noordzee grote hoeveelheden zand aan, waardoor de omgeving er als een soort toendra moet hebben uitgezien. Daarop ontwikkelde zich bos.

Het Speulderbos, de Stroeërheide en de Lunterse berg vormden aantrekkelijke plekken voor de eerste bewoners van die streken. Terwijl het overal elders drassig was en dus slecht bewoonbaar, ontstonden in deze bossen kleine nederzettingen waar schapen werden gehouden. Onder meer voor akkerbouw drong de mens het bos steeds verder terug en ontstond er heide.

In de Middeleeuwen, toen de bevolking sterk groeide en de mens doorging met afplaggen en afbranden van de heide, verdwenen ook de heidevelden, totdat er uiteindelijk alleen zand overbleef. In die situatie kwam pas weer verandering toen in 1899 Staatsbosbeheer werd opgericht. De eerste activiteiten van de nieuwe

dienst waren in de omgeving van Kootwijk. Daar was de nood door het stuifzand het hoogst. En doordat indertijd alles nog met de schop moest worden gedaan, werd het gebied niet geëgaliseerd, maar zijn de fraaie hoogteverschillen bewaard gebleven.

Stadia van successie

"Gelukkig had omstreeks 1925 de toenmalige directeur van Staatsbosbeheer, E.D. van Dissel, het inzicht om een deel van de zandverstuiving te behouden", zegt boswachter Wim Huijsman. "Het zou zonde zijn geweest om zo iets bijzonders geheel te laten verdwijnen. We hebben nu in dit gebied alle stadia van successie; van zand tot mos en van heide tot bos. Zo willen we het ook houden. We moeten daarvoor de natuur een beetje tegenwerken en spontaan opkomende boompjes weghalen. Als we de natuur haar gang zouden laten gaan, zou het hier binnen dertig jaar weer bos zijn." De boswachterij Kootwijk beslaat een oppervlakte van ongeveer vijfduizend hectare en bestaat uit het Kootwijkerveen, de bossen van Kootwijk en heidevelden bij Stroe en Hoog Buurlo. "Het hart van het gebied wordt gevormd door de zandverstuiving van circa 700 hectare", vertelt Wim terwijl hij het gebied op de kaart aanwijst. "De helft ervan stuift, de andere helft is begroeid met mossen en grassen. De wandelaar mag er gaan en staan waar hij wil; het is een heerlijk gebied om doorheen te struinen."

Wildstand hersteld

"In een woest gebied als dit hoort wild. Maar zo'n vijftien jaar geleden waren hier geen edelherten meer en nog maar enkele wilde zwijnen. Nu barst het weer van het wild. Daar hebben wij voor gezorgd door hekken weg te halen,

het aantal paden te verminderen en landbouwgrondgronden letterlijk te laten verwilderen. En er kwam een wildviaduct over de snelweg. Hierdoor heb je een aaneengesloten leefgebied van vele duizenden hectares. Inclusief het gebied van boswachterij Ugchelen en Hoenderloo, dat hier ten oosten op aansluit, De Harskamp in het zuiden en het gebied aan de andere kant van de snelwegen."

Uiteraard leven in het gebied ook allerlei vogelsoorten. De zwarte specht (de grootste spechtsoort in ons land) gedijt, in tegenstelling tot de groene specht, goed in de boswachterij en is een van Wims favoriete vogels. "Als je hier rondloopt, hoor je hem vaak gaten hakken."



Het mannetje met de rode kruin hakt een ovaal gat in een kwijnende beuk om daar een ongeveer vijftig centimeter diep nest in uit te hollen. Daar is hij een week of drie mee bezig. Hij eet de witte larven die zich tegoed doen aan vermolmd hout. Ik vind het altijd leuk om zijn schallende lach in het bos te horen."

Beethoven

Andere vogels rond het Kootwijkerzand zijn onder meer de geelgors, die te herkennen is aan zijn zang, die bestaat uit de eerste tonen van de vijfde symfonie van Beethoven. En natuurlijk de boomleeuwrik, een trekvogel die vooral tijdens de eerste mooie dagen van het jaar – vaak in maart – zijn prachtige jubelzang laat horen. Wim: “Verder zie je ook goudvinken, appelvinken en de gekraagde roodstaart, maar vooral bijzonder is de raaf. Deze vogel was uitgestorven in ons land, maar is enkele tientallen jaren geleden vanuit Midden- en Noord-Duitsland opnieuw op de Veluwe geïmporteerd. De raaf, die op de kraai lijkt maar een wigvormige staart heeft, is met zijn 63 centimeter enkele centimeters groter dan de buizerd, die hier ook leeft. Je ziet de raven vooral 's morgens vroeg als ze langs de vliegdennen op de hoge stuifheuveldwarrelen. Als je met een verrekijker op de uitzichtstoren aan de westelijke rand van de zandverstuiving op de uitkijk gaat staan, kun je ze mooi volgen tijdens hun vlucht. In combinatie met alles wat hier verder te zien is, maakt dat een bezoek aan het Kootwijkerzand tot een onvergetelijke belevenis.”



Tips van de boswachter

De 'kathedraal' zoals hij vaak wordt genoemd, maar in feite gebouw A van Radio Kootwijk, is een van de mooiste belevingspunten van harmonie tussen landschap en architectuur. Vanuit dit gebouw werd vroeger contact onderhouden met de overzeese gebiedsdelen. In 2004 heeft KPN het gebouw en het omliggende terrein overgedragen aan Staatsbosbeheer. Het afgelopen jaar heeft Staatsbosbeheer excursies in en om Radio Kootwijk georganiseerd. Dat kost € 7,50, maar abonnees van het magazine Onverwacht Nederland van Staatsbosbeheer betalen slechts € 5. Kijk voor meer informatie op www.radiokootwijk.com onder excursies.

Als je over de zandverstuiving loopt, kijk dan niet alleen om je heen, maar speur ook het zand af. Met een beetje geluk zie je dan sporen (prenten) van edelherten, reeën, wilde zwijnen, dassen of vossen. Een vos laat een ongeveer vijf centimeter lange, symmetrische afdruk achter van vier tenen en een voetzool. Volgt het spoor een rechte lijn, dan was de vos op doortocht, wellicht naar een volle bessenstruik. Is het spoor warrig, dan heeft de vos waarschijnlijk op die plek gegeten. Ook zijn er braakballen van uilen en keutels van herten te vinden. Die worden 'boonsels' genoemd vanwege de mooie boonvorm.

Staatsbosbeheer heeft een avontuurlijke manier van wandelen geïntroduceerd. Met behulp van het Global Positioning System (GPS) wijk je af van de geijkte paden en kom je op verborgen en onbekende plekken. De weg wordt gewezen door een apparaatje ter grootte van een mobiele telefoon. Een GPS-apparaat is te koop of te huur bij Bever Zwerfspor. De huurprijs is € 11,50 per dag en € 17,50 voor een weekende. De GPS-route door boswachterij Kootwijk is 7,9 km lang (circa 3 uur lopen).

Meer informatie: www.staatsbosbeheer.nl



Wandelroutes

Staatsbosbeheer heeft in boswachterij Kootwijk diverse wandelroutes uitgezet die langs de mooiste plekjes leiden. De routes variëren in lengte en zijn gemarkeerd met gekleurde paaltjes die weer naar het startpunt leiden.

De routes staan ook op kaart nr. 24 Midden-Veluwe van Staatsbosbeheer.

■ Vossenwandeling

(donkerblauw, 4 km). Start: P-plaats, Apeldoornsestraat, Nieuw-Milligen.

■ Kootwijkwandeling

(oranje, 16 km). Start: P-plaats Caitwickerhorst, Nieuw-Milligen of P-plaats aan de Heetweg, Kootwijk.

■ Kootwijkerveenwandeling

(geel, 5,4 km). Start: P-plaats Rabbit Hill, Grevenhout, Nieuw-Milligen.

■ Boveneindwandeling

(donkerblauw, 3 km). Start: De Berkenhorst, Kerkendelweg, Kootwijk.

□ Vogelzangwandeling

(wit, 3,5 km). Start: P-plaats, Heetweg, Kootwijk.

■ Riemstruikenwandeling

(geel, 3 km). Start: P-plaats, Heetweg, Kootwijk.

■ Kootwijkerzandwandeling

(oranje, 3 km). Start: P-plaats, Houtvester van 't Hoffweg, Kootwijk.

■ Prins Hendriksboswandeling

(donkerblauw, 2,5 km). Start: P-plaats, Heetweg, Kootwijk.

■ Harskamperdennenwandeling

(geel, 3 km). Start: P-plaats Houtvester van 't Hoffweg, Kootwijk.

“Tienduizenden plantjes die de grond in moeten”

Ooit heb ik anderhalf jaar op de Antillen gewoond. Een heel leuke tijd. Toen is me pas duidelijk geworden hoezeer ik aan de seizoenswisselingen hang. Het is daar altijd maar warm en ik ben ingesteld op af en toe een lekkere frisse wind om m'n hoofd. En die heb je daar natuurlijk niet. Ik begon zelfs te verlangen naar de winter...

Nu ik hier ben, vind ik de Hollandse winter erg lang duren. Het is ook nooit goed! Tot de kerst valt er nog wel wat te oogsten. Maar in januari en februari ligt het land van onze kweker er behoorlijk kaal bij. Winterpostelein, peterselie, palmkool, snijbiet, witlof, veel meer is er niet. O ja, en bosviooltjes. Die gebruiken we vooral om voorgerechten mooi te maken. We hebben meestal ook nog pompoenen uit nazomer, die kun je namelijk maandenlang bewaren. Alles bij elkaar redden we het in januari en februari soms niet met de eigen oogst, en moeten we biologische groente inkopen. De rest van het jaar komt alles van ons eigen land en uit onze eigen kas. Begin maart komt er eindelijk weer leven in de brouwerij. Dan krijgen we tienduizenden (biologische) plantjes binnen van de kweker. En die moeten allemaal de grond in. Alles zelf zaaien is te bewerkelijk. De kweker kan het bijvoorbeeld zo regelen dat alle plantjes even groot zijn en hij bepaalt precies hoeveel exemplaren er in een potje staan. Dat is in de hoeveelheden die wij verbouwen beslist geen overbodige luxe! De eerste plantjes die de grond in gaan zijn onder andere peulen, tuinbonen, doperwtten, raapstelen, spinazie, paksoi shanghai, bosuien en aardperen. Zelf zaaien we onder andere paprika en tomaten. Die kunnen vanaf juni geoogst worden.

Het voordeel van zelf kweken is dat we zelf bepalen welke rassen we gebruiken én wanneer we oogsten. Wij oogsten de gewassen vaak heel jong. Dan zien ze er mooi uit en de groenten hebben minder vezels. Tuinbonen bijvoorbeeld kun je met schil en al eten als ze heel jong zijn, net als peulen. Superlekker. De tweede oogst kun je rauw eten, op crostini, met peper en olijfolie. Wist u dat er in het voorjaar ook veel in het wild groeit dat u kunt oogsten? Bijvoorbeeld zuring, kleine veldkers, wilde bieslook, paardenbloemblad en raketsla ofwel rucola. Dus waar wacht u nog op? Hup, de natuur in! Of kookt u liever met groeten uit de winkel? Vooruit dan maar. Ik geef u deze keer een recept voor witlof. Wilt u de ouderwetse bittere smaak, koop dan biologische witlof. Neem per persoon twee tot drie struiken (twee: voorgerecht, drie: hoofdgerecht). Snijd een klein stukje van het hart weg, zonder dat de struik uiteenvalt. Doe wat olijfolie in een koekenpan, met een paar hele tenen licht geplette knoflook. Bak de witlof goudbruin en goed gaar, op een laag vuur. Liefst onder folie, dat bevordert het proces en houdt de lof wat vochtiger. Als de lof gaar is, doet u er een paar slierten honing overheen en wat balsamico, en laat u dat even meebakken. Serveren met geroosterde walnoten, een sliert balsamico en de resten van het bakvocht en de tenen knoflook. Ook erg lekker als u het iets afgekoeld eet, met wat gorgonzola en brood. Geniet ervan. En nu maar wachten op het voorjaar...

Gert Jan Hageman

Voor meer informatie: www.restaurantdekas.nl

De Kas, Kamerlingh Onneslaan 3, 1097 DE Amsterdam, (020) 462 45 62.

Gert Jan Hageman



Jarenlang kookte Gert Jan Hageman in diverse restaurants.

In 1993 wist hij voor restaurant Vermeer in Amsterdam zelfs een Michelin-ster te verwerven.

In 2001 opende hij zijn eigen restaurant: De Kas, eveneens in Amsterdam. Kenmerkend voor dit succesvolle restaurant – gevestigd in een gerestaureerde kas – is dat groente nummer één staat, terwijl het geen vegetarisch restaurant is.

Overgangsklachten?

De overgangsconsulente én IZA kunnen u helpen

De overgang is veel meer dan een paar opvliegers en een afnemende of uitblijvende menstruatie. Vaak gaat deze periode gepaard met vervelende klachten. Een op de drie vrouwen voelt zich daardoor zelfs ziek. Aan veel klachten is met deskundig advies iets te doen. IZA weet hoe belangrijk een goed advies is tijdens de lastige periode en vergoedt daarom de consulten.

Welke klachten?

De boosdoener is het vrouwelijke hormoon oestrogeen. Dit wordt aangemaakt in de eierstokken en heeft invloed op onder andere het hart, de bloedvaten, botten, hersenen, borsten en urinewegen. Als de eicellen opraken, stopt de oestrogeenproductie. Daardoor verandert er veel in het vrouwenlichaam en kunnen allerlei klachten ontstaan. De meest voorkomende klachten zijn opvliegers, nachtzweeten, slaapstoornissen, gewrichtspijn, spierpijn, een droge vagina en een onregelmatige menstruatie. Maar ook klachten als hartkloppingen, droge ogen, wisselende stemmingen en een afkeer van vrijen. Vaak denken we dat deze zaken niets te maken hebben met de overgang.

Bent u in de overgang en heeft u klachten? Blijf er dan niet mee doorlopen, maar ga eens naar een overgangsconsulente

Zelfhulpmiddelen?

Ongeveer 80% van de vrouwen krijgt in meerdere of mindere mate te maken met overgangsklachten. Omdat de klachten zo variëren, kan het moeilijk zijn om er een goede behandeling voor te vinden. Soms proberen vrouwen dat ook nauwelijks, omdat ze denken dat hun klachten er nou eenmaal bij horen. Of proberen ze klachten op te lossen met allerlei (dure!) middelen, zoals vitaminepillen. Heeft u klachten? Ga dan eens naar de overgangsconsulente. Dit is een gespecialiseerde verpleegkundige. IZA vergoedt de consulten.

Consult

Meestal zijn drie consulten bij een overgangsconsulente voldoende. In het eerste consult inventariseert u samen uw klachten, om te bepalen of deze wel of niet samenhangen met de overgang en welke mogelijkheden er zijn om ze op te lossen. Daarbij wordt geen onderscheid gemaakt tussen de reguliere en de alternatieve geneeskunde; de overgangsconsulente heeft kennis van allebei. Na afloop van het consult krijgt u een persoonlijk adviesplan mee, zodat u de adviezen thuis nog eens kunt nalezen. De overgangsconsulente besteedt ook aandacht aan uw persoonlijk risico op bijvoorbeeld botontkalking, hart- en vaatziekten, borstkanker of urineverlies.

In de overgang?

Heeft u een onregelmatig wordende menstruatie? Heeft u de laatste tijd last van gewrichts- of spierpijn? Heeft u meer wisselende stemmingen dan voorheen, en/of depressieve buien? Heeft u wel eens een opvlieger gehad? Als u een van deze vragen met 'ja' heeft beantwoord, kan de oorzaak wel eens de overgang zijn. Wilt u zeker zijn van uw zaak, koop dan een overgangstest (wordt niet door IZA vergoed) bij de drogist.

Meer informatie:

Wilt u een afspraak maken met een consulente bij u in de buurt, bel dan met 0900-1481 (€ 0,35 p/m). Of kijk op www.careforwoman.nl. Op deze site staat een landelijk overzicht van overgangsconsulentes.

Bij elke man wordt de prostaat langzaam groter. Dit natuurlijke proces leidt op een gegeven moment onvermijdelijk tot plasklachten. Vaak kunnen deze klachten goed verholpen worden. De prostaat ligt tussen de endeldarm en de urinebuis. Dit mannelijke orgaan produceert prostaatvocht. Dat dient als 'transportmiddel' voor het zaad en zorgt ervoor dat het sperma precies de goede zuurgraad heeft om het zaad te laten overleven. Sperma bestaat voor ongeveer 90% uit prostaatvocht. Vandaar dat gesteriliseerde mannen evengoed vocht produceren.

Krachtige straal

Onder invloed van het hormoon testosteron begint de prostaat te groeien. Dit proces begint in de pubertijd, als de aanmaak van testosteron begint, en gaat daarna levenslang door. Langzaamaan wordt de prostaat dus steeds wat groter. Bij de ene man verloopt dit proces sneller dan bij de ander. Door het groeien van de prostaat neemt de druk op de urinebuis toe, waardoor deze minder doorgankelijk wordt. En dat kan iedere man op betrekkelijk jonge leeftijd al merken. Zo kunnen de meeste jongens nog omhoog plassen met een krachtige straal. Maar vanaf een jaar of dertig lukt dat al niet meer, doordat de prostaat op de urinebuis drukt. Dit is volkomen normaal.

Nadruppelen

Voor iedere man komt er een moment dat er plasklachten ontstaan. Meestal is dat met een jaar of vijftig, zestig. Het gaat dan om klachten als een minder krachtige plasstraal, langer moeten plassen, nadruppelen, de blaas niet helemaal kunnen legen en daardoor vaker moeten plassen, loze aandrang en/of branderigheid. Of iemand deze klachten (afgezien van branderigheid) als hinderlijk ervaart, verschilt sterk per persoon. De ene man beschouwt nadruppelen als iets wat nou eenmaal bij het ouder worden hoort, de ander vindt het heel vervelend en ziet er een reden in om de huisarts te bezoeken. Soms zijn mannen met plasklachten bang dat ze prostaatkanker hebben. In het algemeen zijn de klachten niet gevaarlijk, alleen maar hinderlijk.

Goed te behandelen

Vroeger werden plasklachten uitsluitend toegeschreven aan een vergrote prostaat. Inmiddels is duidelijk dat dat niet zo is; óók de veroudering van de sluitspier van de blaas en van de urinebuis kunnen plasklachten veroorzaken. Meestal is er wel iets aan plasklachten te doen. Zijn de klachten te wijten aan de hiervoor genoemde spierwerking, dan kunnen deze worden opgelost of verminderd met medicijnen die de spierwerking stimuleren. Heeft iemand vaak aandrang, dan kan blaasstraining een oplossing zijn. Hiervoor kunt u terecht bij de huisarts. Gaan plasklachten niet over, dan is een doorverwijzing naar de uroloog aan de orde. Mogelijk is de oplossing een prostaatoperatie, waarbij de prostaat meestal via de urinebuis wordt verkleind, zodat de druk afneemt.

Vanaf de pubertijd begint de prostaat langzaam maar gestaag te groeien

Preventief onderzoek?

Bij hoogbejaarde mannen komt vaker prostaatkanker voor. Maar ook op relatief jonge leeftijd (vanaf ongeveer 50) komt prostaatkanker voor. Juist op jongere leeftijd ontwikkelt deze ziekte zich vaak snel. Momenteel is er een discussie gaande over het invoeren van een bevolkingsonderzoek prostaatkanker, vergelijkbaar met het bevolkingsonderzoek borstkanker voor vrouwen. Veel artsen zijn het er echter over eens dat zulk onderzoek meer nadelen dan voordelen heeft. Door de snelle ontwikkeling van prostaatkanker op jongere leeftijd is een tijdige ontdekking ervan door middel van een preventief onderzoek vrij zeldzaam. Bovendien kan dit onderzoek soms een dubieuze uitslag geven, op basis waarvan de prostaat wordt verwijderd, terwijl achteraf kan blijken dat dit niet nodig was. De discussie hierover is nog niet gesloten...

Met dank aan Martien Wesseling, huisarts te Amsterdam

Elke man krijgt er ooit mee te maken:
prostaatklasten





Het heeft, sinds begin jaren '90, behoorlijk wat voeten in de aarde gehad. Maar uiteindelijk opende het Nederlands Stripmuseum in Groningen in 2004 zijn deuren. De nadruk ligt sterk op Nederlandse strips, tekenaars en scenaristen, hoewel Kuifje, Suske en Wiske en 's werelds meest eigenwijze eend Donald Duck niet ontbreken. Zij behoren immers ook tot het cultuurgoed, dat de strip sinds eind jaren '20 in ons land langzaam maar zeker is geworden.

Bij de entree aan de Westerhaven, randje centrum, komt enige twijfel op. Is dit nu de McDonald's of het Stripmuseum? Beide, zo blijkt. Links geurt het naar ham- en cheeseburgers en rechts wacht in de stripwinkel annex receptie met leesvoer geduldig op kopers. Er moet per slot van rekening geld worden verdiend. Maar eerst het museum in. Daar kun je zonder problemen uren in rond-dwalen.

Ateliers

In de ateliers hangen schetsen en werk van onder anderen Theo van den Boogaard en de Engelsman Don Lawrence. Museummedewerker, striptekenaar en kunstacademicus Jan-Willem de Vries (die met Studio Triptiek de serie ZOO-tje in tweehonderd Wegener huis-aan-huisbladen publiceert) verklaart het waarom: "De sciencefiction en fantasy van Don Lawrence was ongelooflijk arbeidsintensief en gedetailleerd. Tegenwoordig zou daarvoor een computer worden gebruikt, maar hij deed alles, ook het inkleuren, met de hand. Theo van den Boogaard is weer iemand van het complexe lijntekenen, zoals je ziet in de strip Sjeff van Oekel. In zijn schetsen zie je hoe dat in zijn werk gaat. En trouwens ook hoe gedetailleerd hij zich – net als veel andere tekenaars – heeft gedocumenteerd."

Op een groepje zuilen rond de ateliers zijn op computerschermen stripwebsites te bekijken. Jan-Willem: "Veel tekenaars publiceren eerst op internet. Dat is veel goedkoper dan in bladen. Op deze manier kunnen zij zich presenteren. Het is sowieso moeilijk om van strips tekenen rond te komen in Nederland. Zeker nu het aantal dagbladen sterk is afgenomen. In een land als België, maar ook Frankrijk, leeft de strip veel meer. Bij Standaard Uitgeverij durven ze bijvoorbeeld wel nieuwe series op te zetten. In Nederland gebeurt dat niet of nauwelijks."

Hiërogliefen en glas-in-lood

Hij loopt mee langs de lokaaltjes waar hij zelf soms workshops striptekenen geeft. We komen aan in het voorportaal. Daar is de

strip in de context van de geschiedenis geplaatst. Een reproductie van het Tapijt van Bayeux, prenten uit het oude China, 30 eeuwen oude hiëro-glyfen van de Maya's, een glas-in-loodraam uit de katholieke kerk... "Met eronder of ernaast telkens een hedendaagse illustratie. Als antwoord of dat er sterk op lijkt.", zegt Jan-Willem. "Heel frappant." De geschiedenis gaat verder met politieke en andere oude prenten en leerzame kinderboekjes, maar dat zijn nog geen strips. "De eerste stripboeken kwamen pas uit, nadat uitgeverijen merkten dat mensen de strips massaal uit kranten knipten en in schriftjes plakten", vertelt Jan-Willem vlak voordat een wand wordt bereikt met Kapitein Rob van Pieter Kuhn. Er zijn nog schetsen te zien van het onafgemaakte verhaal Rendez-vous in Jamaica. Kuhn overleed terwijl hij hiermee bezig was.

Jeugdherinneringen

Een man van een jaar of zestig blijft er lang bij stilstaan. Te lang, naar de zin van zijn kleinzoon. "Opa, opa, ik wil verder naar Suske en Wiske!" Het jongetje wil naar de grote spelen doe-expositie over dit duo op de bovenverdieping die nog tot begin mei duurt. Maar de jeugdherinnering houdt zijn grootvader vast. En anders doet de beamer het wel, waar je rustig een kwartier naar geprojecteerde oude krantenstrips blijft kijken. Voor het gemak is er een bankje neergezet.

Wat verderop start het Doolhof. Hier raken bezoekers elkaar zeker kwijt, als de een de ontwikkeling van Sjors en Sjimmie van Frans Piët bekijkt, nummer twee volgt Jan, Jans en de kinderen van Jan Kruis en de ander raakt net als vroeger betoverd door Paulus de Boskabouter en de heks Eucalypta, inclusief levensecht gekrijs. Spreek in en hoor jezelf als haar terug. Of stap bij de vaste tentoonstelling van Suske en Wiske eens bij de gorilla Ranko binnen, het monster van de Zwarte Rotsen.

Toondertentoonstelling

De grootste meester uit eigen land kan natuurlijk niet ontbreken in Groningen. Marten Toonder, overleden in 2005, is in

de gewone tentoonstelling al ruimschoots aanwezig met Olie B. Bommel, zijn jonge vriend Tom Poes en de onvolprezen Joost. Liefhebbers van Toonders werk (ook koning Hollewijn, Kappie en veel andere strips) kunnen hun hart binnenkort nog meer ophalen. Want vanaf 13 april staat het Stripmuseum in het teken van de grote Toondertentoonstelling.

Her en der door het museum staan beamers die strips projecteren. Er liggen in de aparte leeshoeken (zoals in een half drakenschip uit Eric de Noorman van Hans Kresse) strips klaar om te lezen. En is er ook aandacht voor de merchandising van de stripwereld: strip-opera's, een filmpje met Suske-en-Wiske-poppen, Kuifje-bonbons, ijslolly's (!) van het merk Asterix, een autootje van de verder afwezige Guust Flater (Franquin is een Belg), reclameposters van Hein de Kort, Peter van Straaten en anderen.

Jan-Willem vindt ook dit een leuk onderdeel van het museum. "Sommige van die reclameposters zijn werkelijk ij-zer-sterk. Neem nou die slogan van Martin Lodewijk (Agent 327) voor Ouwehands dierenpark: 'Laat de dieren ook eens lachen... kom naar Ouwehand!' Die was uit 1989, maar mensen herkennen hem nu nóg." Ook zet hij een kanttekening: "Persoonlijk vraag ik me af wat ik moet met een poster voor een Suske-en-Wiske-film. Daar staan mensen op! Maar goed, voor een zo breed mogelijk overzicht tonen we het wel natuurlijk."

Meer informatie:

Het Nederlands Stripmuseum Groningen
Westerhaven 71, Groningen
Telefoon: 050-3178470
www.stripmuseumgroningen.nl



beeldmateriaal, met dank aan Libema

Hardlopen en (sportief) wandelen staan bij IZA bovenaan de lijst voor een gezond leven. Daarbij gaat het erom dit op een gezonde, verantwoorde manier te doen. Daarom doet IZA mee in het partnership dat VGZ-IZA-Trias dit jaar is aangegaan met de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU). Samen de schouders eronder om een bijdrage te leveren aan een betere gezondheid van verzekerden.



Laagdrempelig

Hans Kestens (Raad van Bestuur VGZ-IZA-Trias) verklaart de keuze voor de loopsport: “Wij zijn een bedrijf dat niet simpel de rekeningen vergoedt – al doen we dat uiteraard óók – maar dat bezig is met gezondheid en preventie. Sport is een van de mogelijkheden om dat te bereiken. En dan kom je al snel bij een laagdrempelige sport als lopen. Kortom, samen met de KNAU proberen wij door middel van de loop- en wandelsport gezond bewegen te stimuleren.”

Samen de schouders eronder om meer mensen aan het sporten krijgen. En dan gaat het dus niet alleen om hardlopen, maar juist ook om wandelen. Daarom zijn Nordic Walking en Sportief Wandelen prima loopsporten.

Bewegen is het doel

Daar waar VGZ meer de breedte ingaat en landelijke evenementen sponsort, zoals de Zevenheuvelenloop, de Eindhoven Marathon, de Marikenloop en de eerste Nationale Loopdag, richt IZA zich specifiek op de eigen doelgroep. Zo is IZA uiteraard weer van de partij bij het Nederlands Kampioenschap voor Gemeenten dat op 22 maart a.s. in Vlaardingenvindt (zie op pagina 13). En verder kunnen collectiviteiten straks gebruikmaken van aanbiedingen op het gebied van hardloop- en wandelclinics. Bijvoorbeeld een eenmalige clinic om de medewerkers kennis te laten maken met lopen of wandelen. Of een serie trainingen waarin de medewerkers op verantwoorde wijze worden klaargestoomd voor een specifieke wedstrijd of zelfs een marathon. FitChecks, waarbij bloeddruk- en vetmetingen worden uitgevoerd, en voedingsadviezen maken uiteraard ook deel uit van het aanbod.

Positieve effecten van Sportief Wandelen

Sportief Wandelen heeft een positief effect op het cholesterolgehalte en werkt bloeddrukverlagend. Aangezien een hoge bloeddruk vaak veroorzaakt wordt door overgewicht, raden we aan om regelmatig te bewegen. Iemand die de minimale Nederlandse Norm Gezond Bewegen haalt (dat wil zeggen een half uur per dag matig intensief bewegen) heeft een sterk verlaagde kans op hart- en vaatziekten. Zeker in vergelijking met iemand die evenveel overgewicht heeft, maar niet voldoende beweegt.

Een wandelaar heeft tot op hoge leeftijd voordeel van de loopsport. Vooral de been- en bilspijeren worden sterk en soepel. Tegelijkertijd bewegen de arm- en rompspijeren door het Sportief Wandelen. De versterkte spieren van de romp en benen ontlasten op hun beurt de knie- en heupgewrichten en steunen de wervelkolom. Sportief Wandelen zorgt voor een grotere stabiliteit van het hele lichaam. Ook stimuleert het lopen de botaanmaak, waardoor de balans tussen botafbraak en botaanmaak aanzienlijk verbeterd wordt.

Voor de eenvoud van het Sportief Wandelen als sport geeft de mogelijkheid om de conditie uiterst effectief te verbeteren. Daarnaast is het gewoon gezellig en ontspannen om in de natuur te wandelen. Zeker in de huidige jachtige maatschappij.

De 1^e ‘VGZ Nationale Loopdag’!

Op 15 april 2006 (de zaterdag voor Pasen) vindt de 1^e VGZ Nationale Loopdag plaats. Hoofdsponsor hiervan is VGZ. Iedereen, dus ook ú, die wil beginnen met ‘gezond bewegen’, is van harte welkom!

Overal in het land

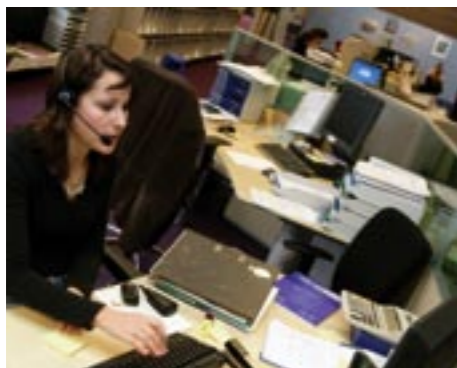
Op 32 locaties in het hele land worden clinics georganiseerd, zoals lopen voor beginners, kennismaken met Sportief Wandelen, Nordic Walking en Kidsclinic. Daarnaast kunt u deelnemen aan een FitCheck en is er voor iedere deelnemer de mogelijkheid om een persoonlijk beweegadvies te krijgen.

Dit jaar is het centrale thema ‘Op een vrijblijvende en laagdrempelige manier kennismaken met de loopsport’. Dit onderwerp loopt als een rode draad door de verschillende activiteiten.

Iedereen kan (gratis) meedoen

Deelname aan deze activiteiten is gratis, ongeacht of u lid bent van een atletiekvereniging of niet. De dag is dus vooral bedoeld voor diegene die van plan is te beginnen met lopen, Sportief Wandelen of Nordic Walken. Of voor diegene die al actief wandelt, maar dit ongeorganiseerd doet.

Op iedere locatie is er een persoonlijkheid, bijvoorbeeld de plaatselijke burgemeester, die het startsein geeft voor de VGZ Nationale Loopdag en natuurlijk zelf ook deelneemt. Inschrijven voor de VGZ Nationale Loopdag kan via de website www.denationaleloopdag.nl.



Hoe kan ik mijn gezinsleden aanmelden? Tot wanneer kan ik mijn pakketkeuze duidelijk maken? Wat gebeurt er met nota's die ik bij mijn oude verzekeraar heb ingediend? Op deze en duizenden andere vragen hebben de Infoteams van IZA de afgelopen periode antwoord gegeven.

"In verband met de overweldigende hoeveelheid telefonische vragen hebben wij tussen oktober en maart naast uitbreiding van de bestaande Infoteams ook tijdelijk een extra Infoteam ingezet om alle vragen te beantwoorden", vertelt Sven Oyntzen, hoofd Relaties van het regiokantoor en het Infoteam in Delft. Hij geeft inzicht in de vragen die het meest gesteld werden. "In totaal kregen we meer dan drie keer zoveel telefoontjes van verzekerden als gebruikelijk. Alleen al bij Regiokantoor Delft, waar zo'n dertig medewerkers voor vragen beschikbaar zijn, krijgen we wekelijks meer dan 12.000 telefonische vragen. Totaal vanaf oktober 2005 zo'n 200.000. Daarnaast hebben wij duizenden vragen via e-mail beantwoord." Om onze verzekerden maximale service te bieden, hebben de medewerkers van de Infoteams uit het hele land zich tot het uiterste ingezet. Overwerk 's avonds en in het weekend was dan ook geen uitzondering. Oyntzen: "We zijn er om onze verzekerden op adequate en professionele wijze te helpen. En we zullen ons in de toekomst net zo voor onze verzekerden blijven inzetten!"

Een greep uit de vragen die de afgelopen periode vaak bij de Infoteams binnenkwamen...

Ik dacht dat rekeningen vanaf 1 januari 2006 rechtstreeks naar de zorgverzekeraar zouden worden gestuurd. Nu heb ik van de tandarts een rekening ontvangen, moet ik deze op dezelfde wijze als voorgaande jaren betalen?

Voor ziekenhuis, huisarts, apotheek, kraamzorg en hulpmiddelen heeft IZA rechtstreekse betaalafspraken. In de overige gevallen ontvangt u de rekening zelf en betaalt IZA u, na ontvangst van uw declaratie, de vergoeding waarop u recht heeft.

Bij het controleren van mijn bankafschriften ontdekte ik dat de maandelijkse premie voor januari al op 3 januari is afgeboekt. Normaal wordt de premie aan het eind van de maand afgeboekt. Klopt dat?

Als de premie-inning bij u niet via het salaris verloopt, dan gebeurt de premie-inning in het vervolg inderdaad in de eerste week van de maand in plaats van de derde. Dit is het gevolg van de nieuwe Zorgverzekeringswet. In de brief waarin wij u het aanbod voor de nieuwe zorgverzekering deden, hebben wij u daarover geïnformeerd.

Ik zat eerst bij een andere zorgverzekeraar en ben in februari overgestapt naar IZA. Hoe zit het nu met de premie die ik eerder dit jaar heb betaald en met de declaraties die ik al heb ingediend?

De door u te veel betaalde premie wordt automatisch door uw vorige zorgverzekeraar aan u terugbetaald. Wat betreft de declaraties die u al bij uw vorige verzekeraar had ingediend, daar geldt het volgende voor: de ziektekosten voor de (basis)zorgverzekering worden onderling tussen uw vorige zorgverzekeraar en IZA geregeld. De aanvullende pakketten van de afzonderlijke zorgverzekeraars zijn niet gelijk. Deze ziektekosten kunnen dus niet onderling geregeld worden. Voor die kosten zal uw vorige verzekeraar dus bij u terugkomen. Vallen die ziektekosten onder de IZA Aanvullende verzekering die u bij IZA heeft afgesloten, dan kunt u de nota natuurlijk alsnog bij IZA indienen.

Ik hoorde dat per 1 januari het kraamzorgpakket is gewijzigd. Op hoeveel uur kraamzorg heb ik nu recht?

Het aantal uren wordt bepaald door de kraamzorgorganisatie met behulp van het door zorgverzekeraars verplichte Landelijk Indicatie Protocol Kraamzorg. Gemiddeld wordt er 40 tot 44 uur kraamzorg per kraam toegekend.

Juridisch advies bij letselschade

IZA biedt u een extra service: gratis juridisch advies bij letselschade!

Bij een ongeval met letsel, is het altijd belangrijk om na te gaan of er iemand aansprakelijk kan worden gesteld voor de medische kosten en de overige schade (materieel of immaterieel). Denk hierbij aan verkeersongevallen, ongelukken op het werk, fouten door artsen of verpleegkundigen, met alle financiële gevolgen van dien.

Wij helpen u graag!

Als u wilt weten of het ongeval is veroorzaakt door schuld of nalatigheid van een ander en of de veroorzaker de schade moet vergoeden, heeft u deskundig advies nodig. Normaal moet u voor deze problemen naar een advocaat. De weg daarheen is niet altijd even gemakkelijk. Omdat wij deskundige rechtshulp voor onze verzekerden belangrijk vinden, helpen we u graag.

Kosteloos advies

IZA werkt samen met een advocatenkantoor dat gespecialiseerd is in letselschade. Het 'kennismakingsgesprek' met deze advocaat is gratis. U krijgt in dit gesprek een concreet advies over de mogelijkheden om de schade te verhalen en de eventuele vervolgstappen.

Kosten buitengerechtelijke rechtsbijstand

Als u besluit om in zee te gaan met deze advocaat, dan worden vanaf dat moment de gewone rechtsbijstandskosten in rekening gebracht. Als de veroorzaker van het ongeval aansprakelijk is, is de aansprakelijke partij verplicht de buitengerechtelijke kosten van de advocaat te betalen. De rechtsbijstand van de advocaat is dan voor u kosteloos. Heeft u zelf voor een deel schuld, dan is volledige vergoeding niet altijd mogelijk. In het kennismakingsgesprek wordt u hierover duidelijk geïnformeerd.

Natuurlijk staat het u vrij naar een andere advocaat te gaan om de zaak verder af te handelen.

Meer informatie:

Wilt u meer informatie? Neem dan contact op met Munneke Lourens Advocaten, waarmee IZA een samenwerkingscontract heeft. Telefoon (0172) 44 70 70, of kijk op de website: www.munnekelourens.nl. U kunt ook bellen met uw IZA Regiokantoor.

De IZA Doorlopende Reisverzekering

Het hele jaar door onbezorgd op vakantie!

Gaat u meerdere keren in het jaar met vakantie? Dan is de IZA Doorlopende Reisverzekering iets voor u! Een reisverzekering die u het hele jaar zekerheid biedt tijdens uw vakanties, een lang weekend weg of een dagje over de grens.

Het hele jaar zekerheid!

De IZA Doorlopende Reisverzekering sluit prima aan op uw IZA Zorgverzekering. En heeft u een IZA Aanvullende verzekering, dan is de IZA Doorlopende Reisverzekering extra voordelig. U hoeft namelijk geen premie te betalen voor eventuele ziektekosten. Immers, u bent al voor uw ziektekosten bij ons verzekerd!

Van al uw zorgen af!

De IZA Doorlopende Reisverzekering is het hele jaar geldig, dus bent u in één keer van alle zorgen af. En combineert u deze met de Doorlopende Annuleringsverzekering, dan heeft u helemaal geen omkijken meer naar uw vakantieverzekeringen!

Verzekering op maat!

- Een verzekering aangepast aan uw situatie en kies voor:
 - de Totaalverzekering, voor liefhebbers van wintersport én zovakanties;
 - de Zonverzekering, voor alleen zovakanties;
 - of de Sneeuwverzekering voor alleen wintersportvakanties.
- Uw partner, inwonende en/of uitwonende studerende kinderen tot 27 jaar kunt u meeverzekeren. Zij zijn óók verzekerd wanneer zij alleen reizen.
- Meerdaagse trips binnen Nederland zijn (tegen overlegging van boekingsformulier of verblijfsrekening) standaard meeverzekerd.
- De IZA Doorlopende Reisverzekering is zeer voordelig, want u hoeft géén premie te betalen voor eventuele ziektekosten. U bent immers al voor uw ziektekosten verzekerd bij IZA!

Surf voor de premie, het dekkingsoverzicht en het aanvraagformulier naar onze website www.iza.nl of bel tijdens werkdagen met uw IZA Regiokantoor!

IZA Regiokantoor Groningen

Postbus 6041, 9702 HA Groningen
 Van Ketwich Verschuurlaan 100
 9721 SW Groningen
Informatielijn: (050) 529 79 05
 Telefax: (050) 526 80 50
 Reisverzekeringen: (050) 529 79 04
 E-mail: IZA-Groningen@VGZIZA.nl

IZA Regiokantoor Oldenzaal

Postbus 353, 7570 AJ Oldenzaal
 Vondellaan 2, 7576 AC Oldenzaal
Informatielijn: (0541) 57 15 71
 Telefax: (0541) 57 15 55
 Reisverzekeringen: (0541) 57 15 41
 E-mail: IZA-Oldenzaal@VGZIZA.nl

IZA Regiokantoor Velp

Postbus 9101, 6880 HB Velp
 Reigerstraat 15a, 6883 ER Velp
Informatielijn: (026) 369 92 40
 Telefax: (026) 364 32 95
 Reisverzekeringen: (026) 369 92 92
 E-mail: IZA-Velp@VGZIZA.nl

IZA Regiokantoor Heerhugowaard

Postbus 260, 1700 AG Heerhugowaard
 W.M. Dudokweg 37
 1703 DA Heerhugowaard
Informatielijn: (072) 576 77 77
 Telefax: (072) 571 31 81
 Reisverzekeringen: (072) 576 77 78
 E-mail: IZA-Heerhugowaard@VGZIZA.nl

IZA Regiokantoor 's-Hertogenbosch

Postbus 90118
 5200 MA 's-Hertogenbosch
 Hambakenwetering 5-H
 5231 DD 's-Hertogenbosch
Informatielijn: (073) 649 04 00
 Telefax: (073) 642 69 25
 Reisverzekeringen: (073) 649 04 04
 E-mail: IZA-Den.Bosch@VGZIZA.nl

IZA Regiokantoor Nieuwegein

Postbus 2320, 3430 DP Nieuwegein
 Borgstede 1, 3431 JV Nieuwegein
Informatielijn: (030) 609 66 01
 Telefax: (030) 609 66 90
 Reisverzekeringen: (030) 609 66 80
 E-mail: IZA-Nieuwegein@VGZIZA.nl

IZA Regiokantoor Delft

Postbus 355, 2600 AJ Delft
 Tanthofdreef 3, 2623 EW Delft
Informatielijn: (015) 262 05 91
 Telefax: (015) 260 73 05
 Reisverzekeringen: (015) 260 73 99
 E-mail: IZA-Delft@VGZIZA.nl

IZA Regiokantoor Sittard

Postbus 118, 6130 AC Sittard
 Valkstraat 69, 6135 GB Sittard
Informatielijn: (046) 459 61 33
 Telefax: (046) 452 91 31
 Reisverzekeringen: (046) 459 61 66
 E-mail: IZA-Sittard@VGZIZA.nl

IZA Kraamzorg

0900 899 85 00

IZA Hulpdienst

+31 50 40 40 888

IZA Hulpmiddelencentrum

(073) 649 04 09
 E-mail: hulpmiddelen@VGZIZA.nl

IZA Sparen voor Ambtenaren

(030) 607 45 74

IZA Wachtlijstbemiddeling

0900 202 10 56

GezondIZA

0900 555 66 65

Internet: www.gezondiza.nl
www.iza.nl

“Zorgen om de zorgtoeslag”

Heeft u een laag inkomen? Dan heeft u, als het goed is, de afgelopen maanden de eerste termijnen van uw zorgtoeslag ontvangen.

Ik zeg er met opzet bij 'als het goed is', want zoals inmiddels duidelijk is geworden, is de uitbetaling bepaald niet vlekkeloos verlopen. Nu hoeft dat niet direct te verbazen. In totaal moet de Belastingdienst immers ruim vijf miljoen zorgtoeslagen uitbetalen, dus dan kan er wel eens iets mis gaan. Om te beginnen zijn er 200.000 aanvragen te laat ingediend en dus kregen deze huishoudens de toeslag pas in januari uitbetaald. Daarnaast zijn er maar liefst 280.000 zogenaamde vragenformulieren verstuurd. In deze gevallen had de Belastingdienst nog informatie nodig voor de toeslag uitbetaald kon worden. Soms ging het daarbij slechts om een simpel gegeven, zoals een vergeten rekeningnummer waarop de toeslag gestort moest worden.

Een en ander wil overigens niet zeggen dat het in de overige gevallen automatisch goed is gegaan. Zo werd ook bekend dat een fors aantal ontvangers van de toeslag een zogenaamd voorloopstreepje vóór het inkomen plaatste, waardoor dit door de computer als negatief inkomen werd aangemerkt. Als gevolg hiervan ontvingen maar liefst 12.000 personen een te hoge zorgtoeslag, met alle vervelende gevolgen omtrent het terugbetalen van dien. De zorgtoeslag veroorzaakt dus problemen, maar dat geldt evenzeer voor de zorgpremie die we sinds januari allemaal moeten betalen. Zo werd onlangs bekend dat maar liefst 800.000, voornamelijk bejaarden, méér premie betalen dan het jaarlijks maximum. Dit komt omdat ze naast hun AOW nog een pensioen of lijfrente hebben. Als deze inkomsten samen meer dan 30.015 euro bedragen, betaalt men in de loop van het jaar dus teveel premie. Naar nu blijkt zal dit pas in de loop van 2007 worden terugbetaald. Genoemde groep premiebetalers moet zich dus een jaar lang zien te redden in de hoop op het eind van de portemonnee niet een stukje maand over te houden.

Desondanks verwacht ik dat onze overheid over een tijdje vol trots zal melden dat de hele zorgoperatie volgens het boekje is verlopen. Vast en zeker had men genoemde problemen van tevoren al voorzien maar waren ze onvermijdelijk. Als relatieve buitenstaander houd ik echter mijn vraagtekens. Premies heffen en deze vervolgens ruim vijf miljoen keer weer gedeeltelijk terugbetalen is in mijn ogen een weinig zinnige manier van werkverschaffing. Helaas leert de geschiedenis ons dat dergelijke megaoperaties, hoeveel problemen ze in de praktijk ook geven, zelden worden teruggedraaid.

Bert Bongers

Drs. Bert Bongers



Drs. Bert Bongers is 11 jaar als fiscalist werkzaam geweest en ruim 6 jaar als adjunct-directeur voor het College Belastingadviseurs. Sinds 2003 is hij volledig werkzaam in zijn eigen bedrijf.

Redactie IZA
 René Baas, Monique Vergeer

Bladmanager:
 Roel Willems

Vormgeving & realisatie:
 La Fontaine, Purmerend
www.lafontaine.nl

Druk:
 Habo DaCosta bv, Vianen

Redactionele medewerking:
 Bert Bongers, Gert Jan Hageman,
 Lammes tekstbureau & publiciteit,
 De Tekstgroep, Tekstsupport

Fotografie:
 Pieter Hulleman, NFP Photography,
 ANP, Hollandse Hoogte, Zefa, Corbis,
 Fotonatura, Image Select

Oplage:
 400.000 ex.

Verschijningsdata:
 17-03-2006 / 23-06-2006
 29-09-2006 / 8-12-2006

Redactieadres:
 IZA Magazine, Postbus 7037, 3430 JA Nieuwegein
 telefoon (030) 600 31 11
 e-mail: redactie@vgziza.nl www.iza.nl

IZA Magazine verschijnt ook in gesproken vorm voor mensen met een leeshandicap. Bel voor deze gratis service rechtstreeks met de Federatie van Nederlandse Blindenbibliotheken in Grave: (0486) 486 486.

Aan de inhoud van deze uitgave kunnen geen rechten en/of verantwoordelijkheden worden ontleend. Overname van artikelen of illustraties kan alleen na schriftelijke toestemming van de redactie.

VERWEN UZELF MET INTERHOME.

Vakantie vieren is uzelf lekker verwennen. Met een vakantiewoning geniet u bovendien van vrijheid en gemak. Zeker als u kiest voor Interhome. Want dan bent u verzekerd van de ruimste keuze uit zorgvuldig geselecteerde woningen en appartementen. En dan ook nog eens op de mooiste plekjes in Europa. Een appartement met uitzicht op een azuurblauwe zee? Of een villa met een eigen zwembad in een glooiend Italiaans landschap?

Of een chalet in de Alpen? U zegt 't maar. Interhome biedt u de enorme keuze uit 20.000 vakantiewoningen in maar liefst 16 landen!

Het resultaat van bijna 35 jaar speurwerk voor uw vakantieplezier.

Voor meer informatie: Interhome (070) 415 03 13 of kijk op www.interhome.nl.



Duitsland
Oostenrijk
Zwitserland
Spanje
Portugal
Frankrijk
Italië
Kroatië
België
Groot Brittannië
Ierland
Polen
Tsjechië
Slowakije
Hongarije
Florida

INTERHOME 
Vakantiewoningen.

WOORDPUZZEL

N E O R G M I F V O G E L T J E S E S
T E G S A R S I O H A R D L O P E N R
G N I N I A R T E I T I D N O C J E U
N E B E I W N A P R I L N R K B P G O
I M E L O L N G D E O E T B O E M E C
R E G W V L E R E O N B D L R W E W R
U N E A E O B V P N E O L O T E O E A
E P L N D L O S E O A E Z E E E L B P
K O E D I J O C R E I N A M M B G B H M
T D I E K H U F J V T A M E R L I C I
R I J D L O N E C E A A R I N O I J E I R
O T I E T N E L H R A E O H E K M Z T
P E N N A B D I J T E I J R V P K N A L S
S E G A B E T R A I N I N G S P A K E
N N R G N I L E D N A W S O B B U L C

AANGENAAM	CLUB	MAART	TRAININGSPAK
APRIL	CONDITIETRAINING	MEIBLOEMPJES	TRIMPARCOURS
BEGELEIDING	DOUCHEN	RENNEN	VOGELTJES
BEWEGLIJK	FIT	SLANK	VOORJAAR
BLIJ	GROEN	SNELWANDELEN	VRIJETIJD
BLOEIEN	HARDLOPEN	SPORTBEOEFENAAR	WARM
BLOEMEN	KORTE BROEK	SPORTIEVELING	ZICH BEWEGEN
BOLLENVELDEN	LENTE	SPORTKEURING	ZON
BOSWANDELING	LOOPSCHOENEN	TIJD OPNEMEN	

Alle woorden uit de lijst zijn kriskras verborgen in het veld met letters. Sommige letters worden meer dan één keer gebruikt. Als u alle woorden uit de lijst in het letterveld heeft doorgestreept, vormen de overgebleven letters in de leesrichting de oplossing van deze puzzel. Noteer de oplossing op een briefkaart met uw naam, adres en deelnemernummer en stuur deze, voldoende gefrankeerd, naar:

IZA, Postbus 7037, 3430 JA Nieuwegein.
Of stuur uw oplossing digitaal in via de puzzel-button op www.iza.nl.

Uiterste inleverdatum: 19 mei 2006.

Hoofdprijs:
tegoedbon voor een verblijf bij Interhome ter waarde van € 350.

Tweede prijs:
cadeaucheque ter waarde van € 45.

Derde prijs:
cadeaucheque ter waarde van € 25.

De winnaars krijgen thuis bericht en worden bekendgemaakt in het volgende IZA Magazine.

Oplossing IZA Magazine nr. 4 - 2005:
"Veel handen maken licht werk".

Winnaars

1. Mevr. Jogchems, Nieuw-Vossemeer
2. Dhr. E.J. van der Veeke, Terneuzen
3. Mevr. W. Wieling, St. Jacobiparochie

Troostprijzen

- Mevr. J. Vellema, Putten
- Mevr. P.H. Jakobs, Nieuw-Lekkerland
- Dhr. R.J. van Ravenswaay, Zeist
- Dhr. M.J.M. Boxhoorn, Leidschendam
- Mevr. Uitbeijerse, Waddinxveen