gea

&VGZ

Breng werk en privé
beter in balans

Ongezond eten?
Meer betalen! Of niet ...

Bent u de volgende
op deze cover?

‘Diabetes heeft me **sterker** gemaakt’

Magazine voor VGZ-verzekerden | mei 2012

gea

Dit is Gea. Ze was bang haar benen te verliezen, blind te worden en een stoma te krijgen. *Tenminste, dat dacht ze toen er diabetes bij haar werd ontdekt. Intussen weet deze VGZ-verzekerde wel beter. Want dankzij goede zorg kan Gea Blok-Stienissen alles doen wat ze wil. Naar het tuincentrum gaan bijvoorbeeld. En elke dag na het avondeten een flinke wandeling maken. Hoe diabetes haar leven beïnvloedt, vertelt Gea in dit nummer.*

‘Ik voel me nu **gezonder**’

Gea heeft diabetes. *In het begin vond ze dat eng, maar intussen weet ze dat ze er prima mee kan leven. “Ik moest wel aanpassingen doen in mijn levensstijl, maar die hebben voor mij goed uitgepakt.”*

Inhoud

“Zo’n dertien jaar geleden ging ik naar Weight Watchers om af te vallen. Ik woog honderd kilo en vond het tijd om daar wat aan te doen. Mijn motivatie om mijn **EETPATROON TE VERANDEREN**, bleek alleen ver te zoeken. Patat, chocola; ik at van alles. Toch vlogen de kilo’s eraf en na zes weken was ik 21 kilo kwijt. Ik werd erom geprezen, maar ik voelde me helemaal niet goed. Het enige wat ik de hele dag deed, was mijn gigantische dorst lessen en naar de wc gaan. Ik merkte ook dat mijn zicht slechter werd. Ik ben naar de dokter gegaan, want ook al ging het met mijn gewicht goed, voor de rest voelde ik me steeds belabberder.

Het ging me veel te snel

Ik bleek diabetes te hebben. Mijn bloedsuikergehalte zat op 26. Veel te hoog: een normale waarde is doorgaans tussen de vier en acht. Met tabletten kreeg ik het niet genoeg omlaag, dus moest ik aan de insuline. Het ging me veel te snel allemaal. Ik had nog niet eens aan het idee kunnen wennen dat ik diabetes had en vond het eng. Om er meer over te weten te komen, ging ik naar een voorlichtingsavond in de buurt. Daar werd ik niet positiever van. Toen ik terugkwam, zei ik tegen mijn man: ‘Jij móét gezond blijven, want ik ga mijn benen verliezen, word blind en krijg een stoma.’

Dat is natuurlijk helemaal niet waar. Ik weet intussen dat je prima **MET DIABETES KUNT LEVEN**. Je moet wel aanpassingen doen in je levensstijl, maar die hebben voor mij goed uitgepakt. Ik voel me nu gezonder dan voor de diagnose. Ik ga **ELKE DAG EEN STUK WANDELEN**, eet beter en ben nog steeds een groot deel van de kilo’s kwijt. En ja, ik heb nog steeds mijn benen, mijn zicht en mijn eigen spijsverteringskanaal! Ik ben sinds twee jaar activiteitencoördinator bij de Diabetesvereniging Nederland voor Den Helder. Een leuke manier om mensen te ontmoeten, maar ik doe het vooral om andere patiënten te helpen die net de diagnose hebben

p. 6
MET DIABETES LEVEN
Vijf adviezen voor diabetespatiënten van Angela Mulder

p. 11
STUK WANDELEN
Vijf kilometer wandelen = 37 minuten hardlopen

p. 12
EETPATROON VERANDEREN
Helpt extra belasting om minder te gaan eten?

ALSTUBLIEFT, UW NIEUWE VGZ-MAGAZINE

U hebt het nieuwe VGZ-magazine in handen. Dat heet nu Gea, maar op een volgend nummer staat een andere naam. Want in elk nummer stellen wij een andere verzekerde centraal. Dit past goed bij de nieuwe VGZ-gedachte: voor goede zorg, zorg je samen. Want met Gea, maar ook met u werken we aan goede, toegankelijke en betaalbare zorg. Laat ons weten wat u van het nieuwe VGZ-magazine vindt; mail naar redactie@vgz.nl. **Lijkt het u leuk om hoofdpersoon in een volgend VGZ-magazine te zijn?** Kijk dan op www.vgz.nl/magazine.

gekregen. We organiseren lezingen over allerlei onderwerpen die met diabetes te maken hebben. Vaak zijn die inspirerend, zoals toen we iemand uitgenodigd hadden die een voetreis naar Santiago had gemaakt. Als zelfs dat mogelijk is, zie je maar weer hoe goed je ermee kunt leven.

Nu weet ik dat het erbij hoort

Diabetes beheerst niet langer mijn leven. Het heeft lang geduurd voor ik mijn ziekte geaccepteerd had, maar nu weet ik dat het erbij hoort. Ik ben nog steeds dezelfde Gea. Of eigenlijk een verbeterde versie: **IK BEN RUSTIGER**, sta zelfverzekerder in het leven en kom voor mezelf op. Twaalf jaar geleden was ik heel bleu. Ik wilde door iedereen aardig gevonden worden en vooral niet moeilijk doen of opvallen. Nu maak ik me geen zorgen meer over kleine dingen, zoals dat mijn insulinepomp kan gaan piepen in gezelschap. Hoe tegenstrijdig het ook klinkt, diabetes heeft me sterker gemaakt."

Verder **in dit nummer**

9 MIJN ZORGWENS
Dien uw zorgwens in bij VGZ

14 OVER DIABETES
Hoe weet u of u het hebt?

16 DE WEEK VAN GEA
"Eén keer in de zeven weken laat ik mijn voeten verwennen"

18 NU WIJ
"Er lopen nog veel mensen met diabetes rond die dat niet weten"

19 ZOET & ZO
Nederlanders eten naar schatting zo'n 32 kilo suiker per jaar

22 ACHTER DE SCHERMEN
Kijk mee hoe dit VGZ-magazine is gemaakt

24 DOEN!
Kruiden zoeken, kleding ruilen, kijken bij de boer

26 TOETJE
Hangop met vers fruit

27 VGZ VOOR U
Geen maximale tarieven mondzorg

31 BERNARD TEST HET
VGZ-verzekerde Bernard test een digitale fysiotherapeut

32 MIJN GROOTSTE VERLEIDING
Waar kunt u geen nee tegen zeggen?

p. 20
IK BEN RUSTIGER
Acht tips voor een betere balans tussen werk en privé

Diabetespatiënt zijn

maakt **eigen zorgplan**

Zijn zorgverleners helpen mee

Alle diabeteszorg op elkaar afgestemd: dat is ideaal voor de patiënt en voor de zorgverleners. *Zo ook het stap voor stap werken aan duidelijke doelen. Dat ontdekte Gea tijdens haar gesprek met het Diabetes Zorgsysteem West-Friesland, een expertisecentrum voor mensen met diabetes type 2. "Ideaal! Als ik deze zorg twaalf jaar geleden had gekregen, had ik veel beter met mijn diabetes kunnen omgaan."*

Gea: "Ik kreeg kort na de diagnose veel over me heen. Hoe doen jullie dat hier?"
Angela Mulder, diabetesverpleegkundige: "Alle diabetespatiënten in West-Friesland worden door hun huisarts direct doorgestuurd naar ons. In totaal hebben wij zo'n zevenduizend patiënten. Het eerste gesprek dat ik met een patiënt voer na de diagnose, bestaat meestal uit voorlichting over diabetes en de behandeling ervan. De meeste patiënten hebben al wel met hun huisarts of praktijkondersteuner gepraat, maar ik begin met open vizier. Ik vraag naar de ervaringen en wat iemand nodig heeft. De behoefte van de patiënt is leidend in het behandeltraject dat we inzetten."

"Wat is er zo bijzonder aan jullie zorg?"
Janneke van der Wielen, diëtist: "Als patiënt stel je bij ons persoonlijke doelen. Dat betekent dat je zelf bepaalt waaraan je wilt werken, bijvoorbeeld je gewicht of de hoogte van je bloedsuikerwaarden. Samen met je huisarts en met onze input maak je een zorgplan om die doelen te behalen. De kracht van deze ketenzorg zit in de korte lijnen. We bezoeken de huisartsenpraktijk regelmatig om te bespreken hoe het met de diabeteszorg voor de patiënten gaat. Elkaar weten te vinden en samenwerken, daar gaat het om. We zijn allemaal betrokken bij het zorgplan van iedere patiënt. Een zorgplan is mede daarom altijd SMART: specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden. Op die manier kan iedereen ermee werken en de voortgang in de gaten houden. Een doel is dus niet 'afvallen', maar wel 'over drie maanden drie kilo afgevallen zijn door mijn dagelijkse koekmoment te vervangen door fruit en door te gaan wandelen met de hond'. We spreken die verwachting duidelijk uit: wat ga je doen, wanneer en hoe.
Het gaat om motiveren én stimuleren. We kunnen jou pas helpen als je ervoor >

Hebt u al een Individueel Zorgplan?

VGZ sluit contracten met zorgverleners voor diabetespatiënten. Hierin is het Individueel Zorgplan als standaardwerkwijze opgenomen. Uit onderzoek bleek namelijk dat patiënten ondersteund willen worden in hun eigen inspanningen en meer betrokkenheid van zorgverleners wensen. Bij het Individueel Zorgplan – waar het Diabetes Zorgsysteem ook mee werkt – bepaalt de patiënt aan welke doelen hij wil werken. Zijn zorgverleners hebben allemaal dezelfde informatie en werken samen aan de doelen van de patiënt. Bent u diabetespatiënt en hebt u nog geen Individueel Zorgplan? Vraag ernaar bij uw huisarts. Hebt u zelf ervaringen met een Individueel Zorgplan of zegt uw huisarts dat dit niet mogelijk is? Vertel het ons via www.vgz.nl/magazine. Zo werken we samen met u aan de kwaliteit van de zorg.

IEDER JAAR KRIJGEN **70.000 MENSEN** DIABETES, DAT ZIJN ER BIJNA 200 PER DAG

10 JAAR: DAT IS HET **VERSCHIL TUSSEN DE LEVENSVERWACHTING** VAN EEN 45-JARIGE MET DIABETES EN EEN LEEFTIJDGENOOT ZONDER DEZE ZIEKTE

JANNEKE EN ANGELA
"We kunnen jou pas helpen als je ervoor openstaat"

openstaat. Patiënten mogen daarna zo vaak als ze willen bij ons terugkomen. We doen een jaarlijkse controle met onder meer een oogonderzoek, bloedonderzoek en een hartfilmpje. Dan voeren we ook een gesprek over de nieuwe jaardoelen."

"In het begin wilde ik helemaal niets. Ik probeerde mijn diabetes te negeren."
Mulder: "Dat maken we vaker mee. Het begint met acceptatie: zolang je voor je gevoel niet kunt leven met diabetes, is het moeilijk om open te staan voor informatie. Zoiets merken we in een gesprek heel snel. Ik probeer mijn eigen ideeën over wat 'goed' is nooit door te duwen. Natuurlijk sturen we daar wel in. Dat doen we vooral door je te informeren. Een wond aan een diabetesvoet die niet goed geneest, is erg gevaarlijk. Dat heeft een hoge prioriteit om aan te werken. Maar dan nog kan dat alleen als je er zelf achter staat. Als we dus merken dat je ergens mee worstelt, gebeurt het weleens dat we alles aan de kant schuiven en zeggen: vertel nu eerst maar eens hoe je je voelt. Wat heb je nodig om je beter te voelen? Dan zien we daarna wel verder."

"Soms vind ik het nog steeds lastig om goed voor mezelf te zorgen. Als ik lange tijd hoge bloedsuikerwaarden heb, wil ik niet onbeperkt insuline bijspuiten om dat omlaag te brengen. Ik weet namelijk dat ik daarvan aankom, en dat wil ik niet. Is dat stom?"
Van der Wielen: "Geen enkele menselijke reactie op diabetes is stom. Het is logisch dat je niet continu insuline wilt bijspuiten, want daar kun je van aankomen. Een idee is om een dagboek bij te houden waarin je opschrijft wat je eet en welke bloedglucosewaarden erbij horen. Dat geeft meer zicht op oorzaak en gevolg, en dat is heel leerzaam."

VIJF TIPS VOOR DIABETESPATIËNTEN

Hoe stelt u doelen om met diabetes om te gaan?
Vijf tips van diabetesverpleegkundige Angela Mulder:

1 Pak **niet alles tegelijk** aan. Bedenk wat de hoogste prioriteit heeft.

2 Begin klein. Wilt u **meer sporten**, dan kan een doel zijn: elk weekend vijftien kilometer fietsen.

3 Kies doelen die **bij u passen**.

4 Wees realistisch, dus kies **haalbare doelen** zodat de kans groot is dat het lukt.

5 **Resultaten behalen** is de beste motivatie om door te gaan!

90% VAN DE DIABETESPATIËNTEN HEEFT TYPE 2, DE SOORT DIE WORDT VEROORZAAKT DOOR OUDERDOM, OVERGEWICHT OF TE WEINIG BEWEGING

Mijn Zorgwens

Aan de slag met **uw zorgwens**

Zorgverleners mogen beter samenwerken en communiceren met elkaar. Dit is een veelgehoorde wens op de **NATIONALE ZORGBAROMETER VAN VGZ**. Daarom is VGZ met deze wens aan de slag gegaan. Ook uw wensen horen we graag!

Niemand weet beter welke zorg u nodig hebt dan uzelf. Daarom vraagt VGZ aan u en alle Nederlanders om uw zorgwens in te dienen op de Nationale Zorgbarometer. Zo kregen wij de wens: "Medische instanties en doktoren zouden beter moeten samenwerken." En: "Het zou fijn zijn als de rechterhand wist wat de linkerhand deed." Deze en nog veel meer inzendingen op onze Nationale Zorgbarometer gaan over betere afstemming in de zorg. Daarom is VGZ gestart met het onder de aandacht brengen van het Individueel Zorgplan Diabeteszorg.

Iedereen beter op de hoogte

Het Individueel Zorgplan Diabeteszorg – de naam zegt het al – is bedoeld voor diabetespatiënten. De zorgverlener en de patiënt leggen er samen het persoonlijk doel van de patiënt in vast. Een Individueel Zorgplan dus. Ook alle onderdelen van de behandeling komen in het plan te staan. Deze manier van werken heeft veel voordelen:

1. Het is duidelijker welke taken en verantwoordelijkheden alle betrokken zorgverleners hebben.
2. Iedereen is op de hoogte en dus hoeft de patiënt niet elke keer opnieuw zijn verhaal te vertellen.
3. Ook de diabetespatiënt zelf is beter op de hoogte en kan daardoor de verantwoordelijkheid over zijn gezondheid veel meer in eigen hand nemen.

VGZ sluit contracten met zorgverleners voor de behandeling van diabetespatiënten. Hierin is het Individueel Zorgplan als standaardwerkwijze opgenomen. Bent u nieuwsgierig of het ook wat voor u is? Op de pagina's hiervoor vertelt een zorggroep hoe het persoonlijk zorgplan in de praktijk werkt. En u leest er hoe u zelf om zo'n plan bij uw huisarts kunt vragen.

Laat ons weten wat uw wens is

Wat vindt u van de zorg in Nederland? Hoe kan het beter? VGZ wil het graag van u weten. Dien uw zorgwensen in op de Nationale Zorgbarometer. VGZ gaat serieus met deze wensen aan de slag. Jaarlijks biedt VGZ een oplossing voor drie veel voorkomende en gewaardeerde zorgwensen. Zo werken we samen met u aan de kwaliteit van de zorg in Nederland. Want voor goede zorg, zorg je samen. We hebben al meer dan 1.500 wensen ontvangen via de Nationale Zorgbarometer. Is de volgende van u? **www.nationalezorgbarometer.nl**

leef!

FIT & GEZOND

WEG MET WEGWERP

Weg met dat gekochte halveliterflesje water op uw bureau. En waarom gebruikt u nog boterhamzakjes? Er zijn genoeg duurzame, handige en leuke alternatieven. Bijvoorbeeld stevige waterflessen die u in de vaatwasser kunt doen, zoals de Dopper van € 9,95. En herbruikbare, slijtvaste lunchzakjes met allerlei leuke prints, zoals de Lunchskin en Boc'n Roll (circa € 8,50). Ook leuk als cadeau!
www.dedopper.nl
www.bespaarbazaar.nl

BIJEN OP BEZZZZZOEK

Nederland telt steeds minder bijen. Terwijl ze onmisbaar zijn bij de bestuiving van bloemen, bomen en struiken. Dankzij de bij hapt u bijvoorbeeld elke dag in een heerlijk stuk fruit. Door bijen te houden op uw balkon of in uw achtertuin, helpt u ze te overleven. Met een beetje moeite tovert u uw tuin om in een bijenparadijs. Een bijenhotel bouwen samen met de buurt kan ook. Zelfs in de stad, want bijen gedijen daar vaak beter dan op het platteland. Steden hebben namelijk een grotere variatie aan bloemen, er wordt minder bestrijdingsmiddel gebruikt en het is er net een tikje warmer. Kijk voor tips op:
www.jaarvandebij.nl

HAAL EENS DIEP ADEM

Stress heeft invloed op hoe u ademt. Wist u al dat ook het omgekeerde geldt? Uw ademhaling kan voor stress zorgen. Of juist voor rust. Hoog en snel ademen leidt tot een paniekerig gevoel. Terwijl u rustig wordt van bewust, rustig en laag ademen (vanuit de buik). Het mooie is dat u dat makkelijk kunt leren als u zich er maar bewust van bent. Een korte oefening vindt u op:
www.eigengezondheid.nl/ontspanningsoefening

NA EEN AVONDJE SPORTEN HEBT U SOMS TREK IN IETS LEKKERS. MAAR **HOEVEEL CALORIEËN HEBT U ERAF GETRAIND EN HOEVEEL KOMEN ER WEER BIJ** DOOR DIE LATE SNACK? KOM ERACHTER MET DE (W)EETMETER OP WWW.EIGENGEZONDHEID.NL/WEETMETER.

GEEN LIEFHEBBER VAN INTENSIEF SPORTEN? **GA WANDELEN!** MET VIJF KILOMETER WANDELEN IN EEN UUR VERBRANDT U NET ZOVEEL CALORIEËN ALS MET 37 MINUTEN HARDLOPEN.

SKATE U MEE?

Elke vrijdag is skaten in Tilburg één groot FEEST. Iedereen kan namelijk meedoen aan de Friday Early Evenin' Skate Tilburg. Deelnemen is gratis en kan elke vrijdag tot en met 28 september 2012, als het droog is. Skate u mee met deze sportieve feestavond?

- vertrek om 20.00 uur
- vanaf Café 't Vaticaan in Tilburg-centrum
- voor een tocht van twintig kilometer
- zorg voor helm en pols-, elleboog- en kniebeschermers!

www.feestskate.nl

BUITEN SPELEN VOOR JONG EN OUD

Buiten spelen alleen iets voor kinderen? Helemaal niet! Wat is er nou leuker dan rennen, springen en klimmen in het bos? Ga samen met uw (klein)kind op ontdekkingstocht in natuurlijke speelbossen. Bouw samen een hut van takken. Leg dammetjes aan in het water of speel verstoppertje. Genoeg te doen dus, met altijd een frisse neus als resultaat. Er zijn tientallen speelbossen in heel Nederland te vinden. Kijk voor locaties op:
www.scharrelkids.nl

SLIM KOKEN 2.0

Eten weggooien is zonde. En niet nodig als u slim inkoopt, bewaart en kookt. Goed voor het milieu én uw portemonnee is de app Slim Koken van het Voedingscentrum. Deze gratis applicatie geeft koop-, kook- en bewaartips. En inspireert u met heerlijke, gezonde recepten op maat. Slim Koken is ook handig voor mensen met een allergie. De app is er voor de iPhone en smartphones met Android.
www.voedingscentrum.nl

Ongezond eten? **Meer betalen!**

Belasting betalen voor ongezond eten, dat gebeurt al in diverse landen. Zo heft Frankrijk sinds 1 januari 2012 extra belasting op suikerhoudende frisdrank. En Denen betalen meer voor etenswaren met verzadigd vet. Het doel hiervan is dat mensen vaker voor gezond eten kiezen omdat het relatief goedkoper is. **Is zo'n taks ook iets voor Nederland?** VGZ-magazine vroeg het aan twee experts.

WIM GROOT, HOOGLERAAR GEZONDHEIDSECONOMIE, UNIVERSITEIT VAN MAASTRICHT

‘Zet de btw op 19%’

“Het aantal Nederlanders met overgewicht stijgt nog steeds. De oorzaken? We eten te veel – dus ook te veel ongezonde voedingsmiddelen – en we bewegen te weinig. Ongezond eetgedrag kun je op verschillende manieren veranderen. Verhogen van de consumentenprijzen van voedingsmiddelen is daarvoor een zeer effectief middel. Dat blijkt uit verschillende onderzoeken naar het effect van prijs op consumptie van voedingsmiddelen. Een vergelijkbaar voorbeeld is de verhoging van accijns op tabak waardoor het aantal rokers door de jaren heen is gedaald. Ik vraag me wel af of de overheid alleen ongezonde voeding, lees producten met te veel suiker, zout en (verzadigd) vet, extra zou moeten belasten. Zelf neig ik meer naar een algehele verhoging van de huidige btw van 6% naar 19%. Dat stimuleert in ieder geval om minder te eten. Immers, je kunt ook te zwaar worden van bananen en appels. Het voordeel van deze maatregel is dat deze gemakkelijker te realiseren is. Als je onderscheid maakt tussen gezonde en ongezonde voeding, moet de overheid eerst aangeven wat wel en wat niet gezond is. Daarna moet zij controleren of de voedingsmiddelen uit de categorie ‘gezond’ inderdaad voldoen aan de criteria. Kortom, we kunnen veel tijd en kosten besparen door een algehele btw-verhoging op voeding.”

JE KUNT OOK **TE ZWAAR WORDEN** VAN BANANEN EN APPELS

ANNEMARIE VAN HAAREN, COMMUNICATIEADVISEUR OBESITAS VERENIGING

‘Zorg voor onafhankelijke productinformatie’

“Ongezonde voeding extra belasten heeft weinig zin. Ten eerste moet deze verhoging zeer fors zijn, wil het enig effect hebben. Net als bij accijns op sigaretten en drank. De maatregel gaat er bovendien aan voorbij dat overgewicht het gevolg is van een disbalans in de totale energie-inname. We worden niet alleen te dik van ongezonde voeding, maar ook van gezonde voeding. We eten bijna allemaal meer dan we nodig hebben! Een belangrijke oorzaak van deze overconsumptie is het enorme aanbod van voedingsmiddelen in de supermarkt. En ook de overvloed aan verleidingen waar je ook maar kijkt. Op school en in het station en de winkelstraat. Ja zelfs in de sportkantine! Consumenten moeten leren om vaker ‘nee’ te zeggen tegen alle verleidingen. Daarvoor hebben zij kennis en inzicht nodig. Bijvoorbeeld onafhankelijke en begrijpelijke productinformatie. Daardoor kunnen consumenten gezonde en ongezonde voedingsmiddelen beter met elkaar vergelijken. Echter, de voedingsindustrie zet met haar stempels, logo’s en keurmerken de consument voortdurend op het verkeerde been.
Als er toch een prijsmaatregel genomen moet worden, dan zou eerder de prijs van gezonde voeding omlaag moeten in plaats van een belasting op ongezonde voeding. Om in voedseltermen te blijven, je kunt beter een wortel geven dan de stok!”

CONSUMENTEN MOETEN **LEREN OM VAKER ‘NEE’ TE ZEGGEN** TEGEN ALLE VERLEIDINGEN

HOE DENKT U OVER EXTRA BELASTING OP (ONGEZONDE) VOEDINGSMIDDELEN? LAAT UW REACTIE ACHTER OP WWW.VGZ.NL/MAGAZINE.

over DIABETES

Weet u of u diabetes hebt? Hoe komt u erachter of u diabetes hebt? Is de ziekte überhaupt wel te voorkomen? Dat vertelt **Roel Hoogma**, een arts die gespecialiseerd is in diabetes. "De knop moet om. Mensen moeten écht beter opletten en actie ondernemen."

Wat is diabetes precies?
Diabetes is een ziekte waarbij het lichaam geen of te weinig insuline aanmaakt. Of het lichaam reageert niet goed op de insuline. Waarom dat gebeurt, weten wetenschappers nog niet precies. Insuline is wel heel belangrijk, stelt Hoogma. Hij is internist-endocrinoloog bij het Groene Hart Ziekenhuis. "Insuline regelt de bloedsuikerspiegel in ons lichaam en zorgt voor de opname van glucose (suikers) in spieren en organen. Daardoor krijg je energie. Een tekort aan insuline zorgt voor een onstabiele bloedsuikerspiegel, wat schadelijk kan zijn voor het lichaam." Gevolgen van diabetes lopen uiteen van hart- en vaatziekten en nierschade tot oogproblemen en dementie. Bovendien is een op de zes mensen met diabetes depressief!

Hoe voorkom je diabetes?
"Er zijn twee soorten diabetes: type 1 en type 2. Diabetes type 2 kun je voorkomen door een gezond leven te leiden. Eet gezond en gevarieerd. Stop met roken. Weg met die extra kilo's en beweeg!", raadt Hoogma aan. "Onderzoek heeft aangetoond dat dit helpt en de meeste mensen weten dit ook wel. Toch moet de knop bij veel mensen nog om. We moeten écht beter opletten en actie ondernemen."
Een op de tien mensen met diabetes heeft type 1. Bij dit type vernietigt het afweersysteem de cellen die insuline aanmaken. Hoogma: "Mensen van alle leeftijden kunnen deze diabetes type 1 krijgen, ongeacht hun leefwijze. Zij kunnen dat niet voorkomen."

Hoe weet je of je het hebt?
Veel mensen weten niet dat ze diabetes hebben. Wat kunnen tekenen zijn? Hoogma: "Een hoge bloeddruk, een cholesterolprobleem, zweten, trillen, duizeligheid, vermoeidheid, veel moeten plassen en dorst. Het is niet zo dat je de ziekte voelt aankomen; ineens heb je het." Bij een vermoeden van diabetes, is het slim om dit met de huisarts te bespreken. Die kan onderzoeken of er inderdaad sprake is van de ziekte.

feiten & fabels

Mensen met diabetes mogen absoluut geen suiker eten.
FABEL Dit is niet waar: suiker is niet verboden.

Veel moeten plassen kan op diabetes wijzen
FEIT Andere symptomen zijn een hoge bloeddruk, een cholesterolprobleem, zweten, trillen, duizeligheid, vermoeidheid en dorst.

Diabetes krijg je door te veel suiker eten.
FABEL Van alleen veel suiker eten krijgt u niet zomaar diabetes. Toch is het beter om niet veel te snoepen. In snoep zitten meestal veel vetten en calorieën wat overgewicht kan veroorzaken. En daar kunt u wel diabetes type 2 door krijgen.

Je kunt diabetes hebben zonder het te weten
FEIT 250.000 mensen hebben diabetes maar weten dat niet.

40 TOT 56% VAN DE MENSEN MET DIABETES KRIJGT COMPLICATIES

30 MINUTEN PER DAG **FLINK BEWEGEN, NIET-ROKEN, EEN GEZOND VOEDINGSPATROON** EN GEZOND GEWICHT VERKLEINEN DE KANS OP DIABETES MET DE HELFT

Wat als je diabetes hebt?
Hoogma: "Helaas is er nog geen geneesmiddel uitgevonden tegen diabetes. Patiënten moeten hun hele leven hun bloedsuikerspiegel stabiel en dus in de gaten houden. Hiervoor gebruiken ze insuline-injecties of -tabletten die de werking van insuline versterken." Ook moeten patiënten goed opletten wat en hoeveel ze eten. Suiker eten kan dus nog wel. Bier kan evenmin kwaad zolang een patiënt niet te veel drinkt en goed eet. Sterke drank als jenever is wel gevaarlijk. Hierdoor daalt de suikerspiegel drastisch. Volgens Hoogma kunnen vooral jonge-

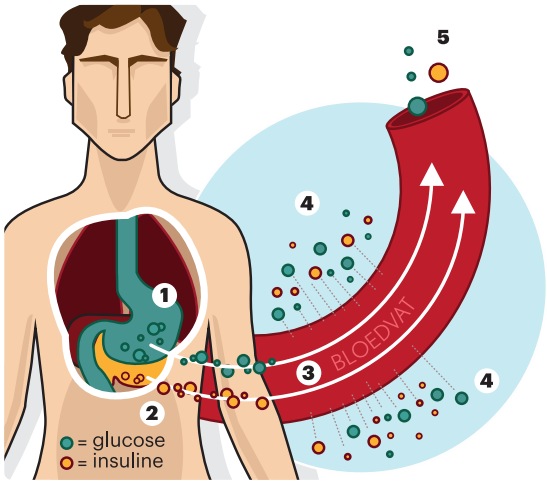
VEEL MENSEN **WETEN NIET DAT ZE DIABETES HEBBEN**. WAT KUNNEN TEKENEN ZIJN?

ren het moeilijk accepteren dat ze beperkter zijn in hun doen en laten dan hun leeftijdsgenootjes. "Soms houden ze zich minder strak aan het innemen van insuline en de juiste voeding. Vaak merken ze het snel wanneer het niet goed gaat."

Alleen oude mensen hebben diabetes
FABEL Sterker nog, er zijn steeds meer jonge patiënten, zelfs kinderen.

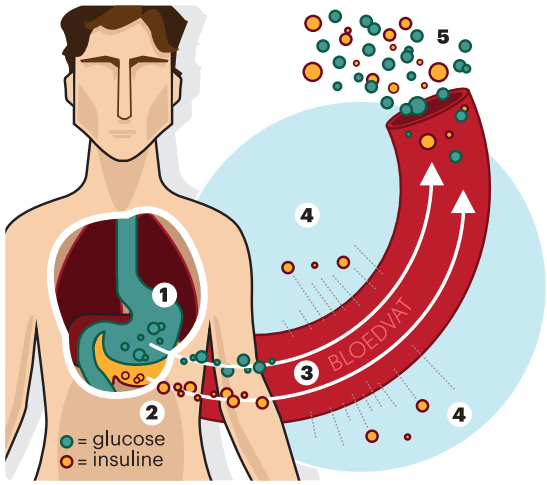
OP **WWW.EIGENGEZONDHEID.NL/DIABETES** STAAT NOG VEEL MEER INFORMATIE OVER DIABETES.

GEZOND



1 De maag zet voedsel om in glucose
2 De alvleesklier maakt insuline aan
3 Insuline zorgt ervoor dat glucose vanuit het bloed wordt opgenomen in de lichaamscellen
4 Er gaat genoeg glucose naar het lichaam, de cellen krijgen de energie die ze nodig hebben
5 Het gehalte glucose (= bloedsuiker) in het bloed is in balans

DIABETES TYPE II



1 De maag zet voedsel om in glucose
2 De alvleesklier maakt genoeg insuline aan maar de insuline werkt niet goed
3 Insuline zorgt er onvoldoende voor dat glucose haar werk kan doen
4 Er gaat te weinig glucose naar het lichaam, de cellen krijgen niet de energie die ze nodig hebben
5 Er zit te veel glucose (= bloedsuiker) in het bloed

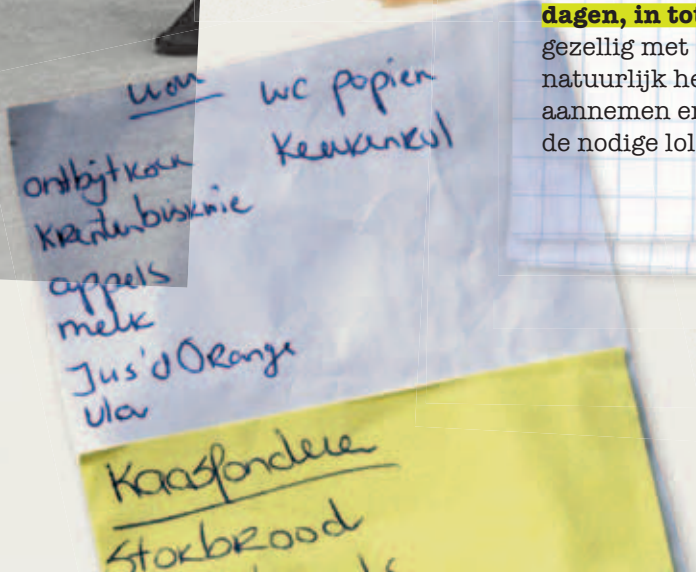
HET AANTAL NEDERLANDERS MET DIABETES IS TUSSEN 2000 EN 2007 MET **55% GESTEGEN**

9 VAN DE 10 MENSEN MET DIABETES HEBBEN DIABETES TYPE 2

de week van Gea

MAANDAG
Een keer in de zeven weken laat ik mijn voeten verwennen. Dat is niet alleen lekker, maar ook noodzakelijk. **Diabetespatiënten als ik hebben vaker last van warme en vochtige voeten.** En daardoor een groter risico op schimmelinfecties. Mijn voeten moeten dus heel goed verzorgd worden!

DINSDAG
Als administratief medewerkster kan ik mijn werk ook in de vroege ochtend al goed doen. **Ik werk vier dagen, in totaal 32 uur per week.** Ik heb het heel gezellig met de acht collega's in mijn team. We doen natuurlijk heel serieus onze taken, zoals de telefoon aannemen en post verwerken. Maar we hebben ook de nodige lol met elkaar. Dat mag best, vind ik!



WOENSDAG
Margje is een van mijn beste vriendinnen. Sinds kort maak ik flinke wandelingen met haar. Op haar verjaardag spreken we af dat we **dit jaar weer meedoen aan de Alkmaarse Vierdaagse.** Dat hebben we vorig jaar ook gedaan en was hartstikke gezellig. Net als deze verjaardag trouwens!

DONDERDAG
Ik voel me niet helemaal lekker, vandaar een extra bloedsuikertest. Normaal meet ik mijn suikers drie keer per dag, voor het eten. Meestal zit ik tussen de 6 of 9. Nu is het bloedsuikergehalte duidelijk te hoog: 12.7. **Ik kan dankzij mijn insulinepomp makkelijk extra insuline bijspuiten om het in orde te maken.** Als ik dat heb gedaan, gaat het meestal snel weer beter. Het gebeurt ook wel eens dat mijn bloedsuikergehalte juist te laag is. Dat kan ik oplossen door iets te eten of drinken met suiker. Een glas limonade werkt het snelst.

Margje en Gea

VRIJDAG
Mijn ouders zijn 52 jaar getrouwd! Daarom gaan mijn man Wijnand, mijn dochter Gallyon en ik er heen. Mijn oudste dochter Ronique komt ook op bezoek. Zij woont in de buurt van mijn ouders. 's Middags neem ik een stuk appelkruimeltaart. **Mijn bloedsuikergehalte is vervolgens 22.5. Oei!** Flink bijspuiten en hopen dat ik niet ziek word. Gelukkig serveert mijn moeder lekkere salades als avondeten. Dat scheelt ...

Wijnand, Gea
Gallyon en Ronique

nu wij

Gea leeft gezond, maar heeft niet alle wijsheid in pacht. Zo nu en dan krijgt ze dan ook **tips van deze drie mensen uit haar omgeving**. Ook u hebt wellicht wat aan de adviezen van Margje, Alex en Diana.

MARGJE WISSE,
VRIENDIN

"Gea is een fervent wandelaar. Vorig jaar wilde ze graag meedoen aan de Egmond Wandelmarathon. Ik twijfelde of dat zou lukken, 21 kilometer, maar Gea was overtuigd. Ze is een doorzetter. Dat helpt mij ook om een stap verder te gaan. Gea kreeg gelijk: het ging super. Sindsdien lopen we allerlei tochten. Zij is daarin fanatieker dan ik en kan soms doordraven. Dan wil ze vier dagen achter elkaar twintig kilometer lopen. Ik maak daar dan vijftien van, zodat we onderweg ook nog tijd hebben voor gezelligheid. Die combinatie van sportiviteit en sfeer maakt wandelen namelijk zo leuk."

DIE COMBINATIE VAN SPORTIVITEIT EN SFEER MAAKT WANDELEN ZO LEUK

ALEX BRAAD,
VOORZITTER DVN REGIO NOORD-HOLLAND NOORD

"Gea organiseert en coördineert onze thema-avonden. Vooral haar doorzettingsvermogen valt me op. Het afgelopen jaar was voor haar privé niet makkelijk. Ik ben dan wel zo nuchter om te zeggen: wat niet gaat, dat gaat niet. Maar Gea wilde niet verzaken. Haar enthousiasme is aanstekelijk. We werken aan een gezamenlijk doel: goede voorlichting over diabetes. Er lopen nog veel mensen met deze ziekte rond die het niet weten. Mijn advies is om eens in de zoveel tijd te testen op cholesterol, bloedsuikerwaarde, bloeddruk en dergelijke. Hoe vroeger je diabetes ontdekt, hoe kleiner de kans op complicaties."

MIJN ADVIES: TEST EENS IN DE ZOVEEL TIJD OP CHOLESTEROL, BLOEDSUIKERWAARDE, BLOEDDRUK EN DERGELIJKE

DIANA KAANDORP,
DIABETESDIËTIST VUMC

"Mijn laatste consult met Gea ging over het gebruik van haar nieuwe insulinepomp. Die geeft precieze hoeveelheden insuline af op basis van het aantal koolhydraten dat Gea eet. Daarvoor moet ze wel elke keer dat ze iets eet de hoeveelheid koolhydraten invoeren in de pomp. Niet iedereen wil of kan dat, maar Gea is wel zo iemand die zich daar volledig voor wil inzetten. Vóór ons gesprek had ze al een keurig diabetesdagboek bijgehouden en alle koolhydraten genoteerd. Ik hoefde haar eigenlijk alleen nog maar praktische uitleg te geven, want de inzet heeft ze al. Gea zorgt goed voor zichzelf."

NIET IEDEREEN WIL KOOLHYDRATEN BIJHOUDEN

zoet & ZO

Meer dan 10.000 jaar geleden kende men al suikerriet

In 2011 hadden ongeveer 1.000.000 Nederlanders diabetes

In frisdrank zit veel suiker, dat weten we allemaal. Maar wist u ook dat er in sinaasappelsap bijna net zoveel zit?

Suiker zit niet alleen in eten en drinken. Suiker is ook grondstof voor bijvoorbeeld zeep, papier, glas en zelfs autobanden

Nederlanders eten naar schatting zo'n 32 kilo suiker per jaar

Circa 250.000 mensen in Nederland hebben diabetes maar weten dat niet

Om een kilo suiker te maken, zijn ongeveer acht suikerbieten nodig

Fruit en zoete groenten als wortels bevatten natuurlijke, goede suikers. Slechte suikers zitten in bijvoorbeeld suiker en honing

Tijd vinden voor uzelf is soms lastig. Vooral als u werk combineert met sport, gezin, een druk sociaal leven en ook nog een huishouden. **Acht tips voor een rustiger, regelmatig en dus gezonder leven van Krijn Nagtzaam.** *Hij is consultant bij 365, een adviesorganisatie over onder meer Het Nieuwe Werken (plaats- en tijdonafhankelijk werken).*

Rust en regelmaat

1 Sta wat eerder op

"Het kan verleidelijk zijn om te denken: als ik nou morgen snel een boterham wegwerk in de auto, kan ik een halfuur langer slapen. Toch geeft een haastige start van de dag meer stress en is het vermoeiender dan vroeg opstaan. Wie op tijd opstaat, heeft voldoende tijd en rust om van het ontbijt een voedzame maaltijd te maken die energie geeft voor de rest van de dag."

2 Eén ding tegelijk

"Hebt u het gevoel dat u tien ballen in de lucht houdt? Dat is soms ook zo. Maar die keuze maakt u zelf. Doe liever één ding tegelijk. Kies ervoor om overdag goed door te werken zonder aan de boodschappen te denken. En eet 's avonds gezellig met het hele gezin zonder smartphone en computer in de buurt. Dan hebben werk én privé daar beide profijt van."

3 Lunch met aandacht

"Steeds meer mensen eten hun lunch tegelijk met andere bezigheden. Bijvoorbeeld in werktijd achter het bureau of in het weekend terwijl ze de vaatwasser inruimen. Dit lijkt misschien handig, want het bespaart tijd. Maar op deze manier is er minder aandacht voor voeding. Daardoor krijgt u sneller weer trek en eet u ongezonder. Kies er dus liever voor om de tijd te nemen voor het eten en er goed voor te gaan zitten."

4 Bewaak elkaars balans

"De druk om altijd en overal te werken kan in dit digitale tijdperk best groot zijn. Om te zorgen dat u niet bezwijkt onder de druk om altijd bereikbaar en met het werk bezig te zijn, kunt u met collega's afspreken om elkaars balans te bewaken. Neem wekelijks een uur om met elkaar te bespreken hoe het gaat: wat speelt er thuis, hoe zwaar is de werkdruk, kunnen jullie nog dingen voor elkaar doen. Dit houdt bovendien de sociale controle in stand die op een werkplek zo belangrijk is, ook als je elkaar minder vaak ziet."

in werk en privé

5 Weg met het schuldgevoel

"Doet uw werkgever aan Het Nieuwe Werken, dan zijn uw werktijden erg flexibel. Toch leeft dan bij veel mensen nog sterk het idee dat ze op werkdagen continu moeten werken. Voelt u zich schuldig als u op zondagmiddag een vergadering voorbereidt? Vast niet. Dan is er dus ook geen reden voor een schuldgevoel over een bezoek aan de sportschool op dinsdagmiddag. Bedenk dat ook niemand klaagt als u op vrijdagavond mail beantwoordt."

6 Wees transparant

"Ook al is het in Het Nieuwe Werken toegestaan om midden op de dag naar de kapper te gaan, het kan toch nog voelen alsof u iets doet wat niet mag. Die zorg kunt u wegnemen door uw agenda te delen met uw collega's en leidinggevende. Dan hoeft u geen smoesje te bedenken als u gebeld wordt terwijl u net met uw hoofd in de wasbak hangt. En weten collega's precies wanneer ze u weer wél kunnen bereiken."

7 Praat met de buurman

"Op kantoor werkt u niet continu door. Er is ruimte om tussendoor een praatje met een collega te maken of om even koffie te halen. Dat kan thuis natuurlijk ook. Het is niet nodig non-stop door te gaan: als u een kwartiertje wilt wandelen met de hond of een praatje maakt met de buurman, kunt u daarna weer met frisse moed aan de slag."

8 Kies de werkplek die bij u past

"Bij Het Nieuwe Werken is ook de keuze van de werkplek vrijer. Thuis werken mag, maar moet niet. Als u weet dat u thuis sneller afgeleid raakt, wat let u dan om gewoon naar kantoor te gaan? De ene persoon kan heel goed zelfstandig werken, de ander heeft sociale interactie nodig. Daar kunt u uw werkschema op aanpassen. Bijvoorbeeld door 's ochtends thuis te werken en 's middags naar kantoor te gaan voor collegiaal contact. Als sociaal persoon krijgt u daar energie van."

De making-of ... gea

VGZ luistert naar haar verzekerden en daarom staat in elk VGZ-magazine een echte verzekerde centraal. In dit nummer is dat Gea. Zij staat op de cover, vertelt hoe ze met haar diabetes omgaat en interviewt een zorggroep. Maar er is nog veel meer te zien en te lezen. Hoe komt het VGZ-magazine tot stand?

De start van een nieuw nummer begint met **brainstormen**, **schetsen** en **overleggen**. Als duidelijk is welke onderwerpen het blad krijgt, gaan we de hoofdpersoon zoeken. En andere mensen om te interviewen. Gelukkig is Gea snel gevonden.

Tussen de foto's door moet Gea even prikken of haar bloedsuikers nog in orde zijn

Schrijven en fotograferen

De **schrijvers**, **beeldredacteur** en **fotografen** kunnen aan de slag. Gea krijgt wat make-up zodat ze stralend op de cover staat. Haar enthousiasme werkt aanstekelijk op de makers van het blad.

Vormgeving

Hmmm, op deze pagina mogen nog wat meer diabetesfeitjes komen

Als alle teksten en foto's klaar zijn, maken de vormgevers er **een mooi geheel** van. Een tekst te lang of een foto te donker? Nu kan het nog aangepast worden.

Drukken

Klaar!

Na een paar leerzame en leuke maanden gaat het blad **naar de drukker**. Tientallen mensen hebben eraan meegewerkt en kunnen niet wachten tot Gea van de persen rolt.

Met heel veel dank aan Gea!

doen!

KRUIDEN IN UW EIGEN OMGEVING ONTDEKKEN

Pijn? Pak een brandnetel!

Heel veel planten en bloemen hebben een geneeskrachtige werking. Kijk om u heen en ontdek dat de natuur veel pijntjes kan verhelpen. Zo helpt weegbree bij irritatie door brandnetels en bij mieren- of muggenbeten. Terwijl brandnetels op hun beurt helpen bij gewrichtspijn. Handig om te weten wanneer u eropuit trekt! Nieuwsgierig naar welk groen geneeskrachtig is? Bezoek dan Kruidenhoeve Balkbrug in Overijssel. Een wirwar van paadjes leidt u langs wilde bloemen, kleurige borders, prachtige siertuinen en héél veel geneeskrachtige kruiden. Ook vindt u er een schitterende bostuin, moestuin en disteltuin. Wilt u kruiden in uw eigen omgeving ontdekken? Google dan eens op 'kruidenwandeling'.
www.kruidenhoeve.nl

BEZOEK EEN LUNCHCONCERT

Lalala**lunch!**

Zin in een concert, maar geen zin om een duur kaartje te betalen of urenlang in de schouwburg te zitten? Bezoek een lunchconcert! Zo'n concert is gratis te bezoeken en duurt maar een half uur tot een uur. Kijk op de website van een schouwburg of concertgebouw bij u in de buurt.

KLEDING RUILEN

Gratis een nieuwe garderobe

Een broek die pas weer past met een maatje minder of een zomerjurk die u toch net iets te kort vindt. Oftewel, kleren die in de kast belanden en er nooit meer uitkomen, u hebt ze vast. Hebt u moeite met weggooien én bent u dol op shoppen? Ruil dan de gebruikte kleding in voor iets 'nieuws'. Ellie's Kledingkast organiseert regelmatig grote kledingruilevenementen in Eindhoven. Vaak tegelijk met andere gezellige activiteiten, zoals modeshows, bingo's en pimp-je-kleding-workshops. Dus: ruim uw kast op, neem maximaal twee zakken met kleding mee en ruil deze voor een nieuwe garderobe. Allemaal voor niks en ook nog eens heel bewust! Kijk voor het eerstvolgende evenement op:
www.elliescledingkast.nl

OOK LEUK VOOR KINDEREN: KOEIEN VOEREN EN KALFJES AAIEN

ORGANISEER EEN VERKLEEDPARTIJTJE

Dametjes, elfen en **stripfiguren**

Hebt u bijzondere of kleurige kledingstukken waar u niets meer mee doet? Niet weggooien! Verzamel ze in een doos of kist en organiseer een verkleedpartijtje voor uw (klein)kinderen en hun vriendjes of vriendinnetjes. Een gekke hoed of jurk prikkelt direct de fantasie. Hebt u te weinig kleren? Vraag de vriendjes en vriendinnetjes dan hun eigen verkleedkleren mee te nemen. Of vraag eens rond bij familie, vrienden en buren. Elke verkleedmiddag kunt u een apart thema geven. Zo bedenken de kinderen elke keer weer een nieuw verhaal. Wilt u meegenieten? Vraag ze een toneelstuk te bedenken en nodig alle ouders uit. Hooggeëerd publiek!

TIP VAN GEA

Pas op: overstekende nandoe

Een dagje op Landgoed Hoenderdaell in Anna Paulowna is een ware ontdekkingstocht. Dobberende krokodillen, honderden kleurrijke vogels en spelende ringstaartmaki's, u komt ze allemaal tegen terwijl u rondstruint in het prachtige natuurgebied. Ook kan het zomaar gebeuren dat u een nandoe of ander vrij rondlopend dier tegenkomt!
www.landgoedhoenderdaell.nl

EEN WARE ONTDEKKINGSTOCHT

De boer op

Benieuwd hoe boerenkaas of andere boerderijzuivel wordt gemaakt? Ga het dan eens met eigen ogen bekijken. Boerenkaas is kaas die echt op de boerderij bereid is. Er zijn zo'n 400 boeren die zich erin hebben gespecialiseerd. Zij verwerken de melk van hun melkveestapel (meestal koeien) tot boerenkaas. Of maken er ook andere zuivelproducten van. Bijna dertig van deze boeren en boerinnen vertellen u graag hoe zij dat doen tijdens een gratis Boerderij-Beleving. Ook leuk voor kinderen: ze mogen koeien voeren en kalfjes aaien. En een handje meehelpen, bijvoorbeeld zelf boter en karnemelk maken. Natuurlijk gaat u de verschillende overheerlijke producten proeven. Verser kan niet! De Boerderij-Beleving duurt twee uur en is te boeken via www.boerenkaas.nl. Kies een datum; de beschikbare dagen zijn groen gemaakt in de kalender. Of kies eerst een provincie en daarna een gemeente en dag. Telefonisch reserveren kan ook. Een Boerderij-Beleving gaat alleen door als minstens tien personen zich hebben aangemeld. Als de dag niet doorgaat, hoort u dat twee dagen van tevoren.
www.boerenkaas.nl > Boerderij-Beleving

toetje

Hangop met **vers fruit**

Ingrediënten

1 liter yoghurt • merg uit 1 vanillestokje • 4 blaadjes bladerdeeg • 1 ei losgeklopt • 1 theelepel zoetstofpoeder • 500 gram fruit • 4 takjes munt

Bereiding

Leg een natte theedoek in een zeef die op een schaal hangt, giet hierin de yoghurt en laat minimaal zes uur uitlekken. Verwarm de oven voor op 200° C. Schep de hangopmassa uit de doek en meng de merg erdoor. Snijd de bladerdeeg schuin doormidden en smeer de bovenkant in met het losgeklopt ei. Prik er gaatjes in en laat ze circa vijf minuten in de oven gaar en mooi bruin worden. Meng 100 gram van het fruit met de zoetstof en pureer het met een staafmixer tot een saus.
Leg op vier bordjes een plakje bladerdeeg, verdeel er hangop, fruit en een beetje saus over en bedek met een plakje bladerdeeg. Garneer met een takje munt en bestrooi eventueel met een beetje poedersuiker.

INFORMATIE VAN VGZ
DIE HANDIG IS OM TE WETEN EN
SPECIALE KORTINGSACTIES

VGZ VOOR U

SLAAP LEKKER: NU VOOR IEDEREEN

Een op de drie Nederlanders heeft slaapproblemen. Van een incidenteel nachtje wakker liggen tot chronische slapeloosheid. VGZ heeft voor u VGZ Slaap Lekker: een online(zelf)hulpprogramma waarmee u slaapklachten te lijf gaat. VGZ Slaap Lekker brengt uw slaapprobleem in kaart en geeft u opdrachten, tips en coaching om uw slaapklachten te verminderen. Nieuw is dat het programma nu ook voor niet-VGZ-verzekerden beschikbaar is. Kent u iemand met een slaapprobleem die niet verzekerd is bij VGZ? Stuur de link door! **www.vgz.nl/slaaplekker**

APP POLLENNIEUWS VERNIEUWD!

ONTDEK WELKE **POLLEN** TE MIJDEN

Het is voorjaar! Bomen en struiken gaan weer bloeien en het hooikoortsseizoen nadert zijn hoogtepunt. Niet prettig voor mensen die gevoelig zijn voor pollen van hazelaar, berk, grassen of kruiden. Zij hebben last van tranende en jeukende ogen, niesbuien, vermoeidheid of slecht slapen. Pollennieuws van VGZ is een gratis applicatie voor iPhones, iPads en smartphones met Android. Pollennieuws houdt u dagelijks op de hoogte over pollen en hooikoorts. Met deze app leert u pollenplanten herkennen die bij u hooikoortsklachten veroorzaken. Nieuw is dat u in een logboek kunt bijhouden hoe vaak en wat voor soort klachten u hebt. U krijgt dan een overzicht van de pollen die actief zijn in die periode en welke u dus beter kunt mijden. Een ideale app dus om even te bekijken voordat u gaat sporten, wandelen of ontspannen in de buitenlucht. **www.vgz.nl/pollennieuws**

VGZ PAST **MAXIMALE TARIEVEN** MONDZORG IN 2012 NIET TOE

U zult ongetwijfeld het nodige hebben meegekregen over de vrije tarieven in de mondzorg. Tandartsen en andere zorgverleners in de mondzorg mogen namelijk sinds 1 januari 2012 zelf bepalen welk tarief u voor een behandeling moet betalen. Ook VGZ is voor vrije prijsvorming binnen de mondzorg. Uit onderzoek dat we recent bij 65.000 binnengekomen declaraties hebben uitgevoerd, blijkt echter dat tandartsen en andere zorgverleners in de mondzorg in 2012 soms veel hogere tarieven in rekening brengen dan in 2011.
Om de kosten van mondzorg betaalbaar te houden, had VGZ in eerste instantie besloten bij de vergoedingen maximale tarieven te hanteren. Begin van het jaar bleek dat er nog veel onduidelijkheid bestond bij verzekerden over de maximale tarieven. Daarom hebben we besloten de invoering van de maximale tarieven uit te stellen tot in ieder geval 1 januari 2013. Hebt u een aanvullende verzekering voor tandheelkunde? Dan krijgt u afhankelijk van uw aanvullende pakket een vergoeding van 80% per behandeling tot € 250, € 500 of € 1000 per jaar.

Transparantie in prijs en kwaliteit
VGZ is voor vrije prijsvorming in de mondzorg, maar dan moeten de prijs en kwaliteit van de tandarts wel transparant zijn. Dit zullen we de komende periode gaan bekijken en daarvan houden we u op de hoogte. Actuele informatie en antwoorden op veelgestelde vragen vindt u op: **www.vgz.nl/mondzorg**

GOEDE ZORG, VOOR NU ÉN LATER

Uw gezondheid is misschien wel uw kostbaarste bezit. Iedereen wil zo lang mogelijk zo gezond mogelijk blijven. Maar hoe houden we de zorg goed én betaalbaar? Samen met zorgverleners investeert VGZ in zorgvernieuwing. Zo houden we de zorg in Nederland beschikbaar voor u en voor toekomstige generaties.

Ziekenhuizen, revalidatiecentra en tal van andere zorgverleners ontwikkelen steeds vaker nieuwe initiatieven op het gebied van zorg. Zorgvernieuwing noemen we dat. VGZ vindt het belangrijk om in deze vernieuwende initiatieven te investeren, zodat u en toekomstige generaties gebruik kunnen blijven maken van goede en betaalbare zorg. In de praktijk merkt u dat nu al. Zo bieden we samen met Fysiz, een samenwerkingsverband voor en door fysiotherapeuten, Mijn Fysio Online aan (zie ook pagina 31). Hierbij vindt de behandeling deels in de fysiotherapiepraktijk plaats en deels online. Door middel van online-oefeningen op maat, zoals demo-filmpjes, behoudt u als patiënt veel meer zelf de regie over uw genezingsproces. Zo zit u niet vast aan de openingstijden van de fysiotherapiepraktijk.

Persoonlijke zorg

Een ander voorbeeld van zorgvernieuwing is de co-patiënt: iemand die bij moeilijke gesprekken met een medisch specialist of huisarts met u meegaat om het gesprek beter te begrijpen en om vragen te stellen waar u zelf op dat moment misschien niet aan denkt. Op die manier verbetert de communicatie tussen u als patiënt en uw arts, wat weer zorgt voor een betere zorgverlening.
Ook Care for cancer is een goed voorbeeld van verbetering in de zorg. Care for cancer werkt met een gespecialiseerde verpleegkundige, die de patiënt thuis bezoekt en die de tijd neemt om de gevolgen van de diagnose kanker te bespreken. Deze 'coach', die vergoed wordt vanuit de basisverzekering, geeft de patiënt persoonlijke aandacht, begeleidt hem in de keuze voor de behandeling en geeft praktische tips voor de thuis- en werksituatie. De persoonlijke informatie sluit aan op de voorlichting in het ziekenhuis. Op deze manier kan de patiënt zelf meer sturing geven aan zijn behandeltraject. Om voor Care for cancer in aanmerking te komen, is een verwijzing nodig van de medisch specialist.

VGZ VINDT HET BELANGRIJK OM IN DEZE **VERNIEUWENDE INITIATIEVEN** TE INVESTEREN

Voor goede zorg, zorg je samen

Met deze en andere vernieuwende initiatieven verandert er veel in de zorg. Maar niet zonder reden. Met al deze verbeteringen zorgen we er samen met zorgverleners voor dat u en toekomstige generaties zo lang mogelijk gezond blijven. VGZ zal zich daarom ook in de toekomst blijven inzetten om de zorg beter te organiseren. Want voor goede zorg, zorg je samen.

30% KORTING

EXCLUSIEF VERZEKERDEN-VOORDEEL: **FUNCOOKINGSET**

Gourmetten ongezond? De nieuwste funcookingset van Tristar bewijst u het tegendeel. Met deze set creëert u in een handomdraai gezonde gourmetmaaltijden. De drie voordelen:

1. Eten met familie of vrienden wordt een echt feestje.
2. De maaltijden zijn gezond én lekker.
3. Als VGZ-verzekerde krijgt u 30% korting. U betaalt slechts € 49,95 inclusief btw en verzendkosten.

De funcookingset is verder nog niet op de Nederlandse markt verkrijgbaar. Wilt u ook op een gezellige manier genieten van gezonde gourmetrecepten? Maak dan nu gebruik van dit exclusieve aanbod via VGZ.nl/gezondgourmetten. Daar vindt u ook lekkere recepten en handige gourmettips. Smakelijk eten!

AL UW VRAGEN OVER DIABETES KUNT U STELLEN AAN ONZE DIABETESVERPLEEGKUNDIGE MARIJKE JANSEN. GA DAARVOOR NAAR **WWW.EIGENGEZONDHEID.NL > INTERACTIEF > ONLINEDESKUNDIGEN.** DEZE VGZ-SERVICE IS GRATIS. BINNEN TWEE WERKDAGEN KRIJGT U ANTWOORD.

HEBT U IDEEËN OM **OBESITAS AAN TE PAKKEN**? LAAT HET VGZ WETEN!

Wat kunnen we in Nederland doen om onze gezondheid en de gezondheidszorg verder te verbeteren? En hoe gaan we om met obesitas? Want steeds meer mensen hebben hier last van. Gewichtsvermindering heeft bij mensen met overgewicht een positief effect op gezondheidsklachten, zoals diabetesklachten. VGZ organiseert dit jaar voor de tweede keer de innovatiewedstrijd VoorGoedeZorg. De wedstrijd is gebaseerd op het voormalig tv-programma Dragons' Den. Ook bij VoorGoedeZorg kunnen deelnemers hun innovatieve idee insturen in de vorm van een projectvoorstel. De beste ideeën worden in de finale gepresenteerd aan ondernemer en voormalig Dragons' Den-presentator Jort Kelder en een deskundige jury. De winnaar van de wedstrijd wint de uitvoering van het project.
Stuur nu uw idee in om mensen met obesitas te helpen hun gezondheid te verbeteren door gewichtsvermindering. Wilt u meedoen aan de wedstrijd of meer informatie? Kijk op **www.vgz.nl/voorgoedezorg**. Iedereen mag meedoen!
Stuur uw idee naar VGZ! Het beste idee wordt door VGZ gerealiseerd.

VOORGOEDEZORG: DE INNOVATIEWEDSTRIJD VAN VGZ

VGZ KOOPT ATORVASTATINE (LIPITOR) **GOEDKOPER** IN

Tot voor kort mocht alleen fabrikant Pfizer atorvastatine verkopen. Dit is een cholesterolverlagend medicijn. Pfizer verkocht dit onder de merknaam Lipitor. Vanaf begin maart heeft fabrikant Pfizer niet meer het alleenrecht en kunnen ook andere fabrikanten atorvastatine op de Nederlandse markt aanbieden. VGZ heeft het middel ingekocht bij fabrikant Ranbaxy. Hierdoor gaat de prijs in één klap met ruim 85% omlaag.

Voordeel voor u als verzekerde
U hebt als VGZ-verzekerde ook direct voordeel van deze besparing. Voor het preferente middel geldt namelijk geen eigen risico. Als u uw eigen risico nog niet hebt aangesproken, hoeft u dus niet de eerste € 220 zelf te betalen, maar u krijgt het middel direct volledig vergoed. Het middel van fabrikant Ranbaxy heeft exact dezelfde werkzame stof en voldoet ook aan alle strenge internationale veiligheids- en kwaliteitseisen. Dit geneesmiddel valt onder het preferentiebeleid van VGZ. Met het preferentiebeleid voorkomt VGZ dat alleen dure merkmedicijnen worden verkocht, terwijl er ook een merkloos middel met dezelfde werkzame stof op de markt verkrijgbaar is. Zo houden we de zorgkosten en dus de zorgpremies zo laag mogelijk. Meer informatie vindt u op: **www.vgz.nl/preferentiebeleid**

BEDEVAART NAAR **LOURDES**

Ook in 2012 organiseert VGZ een zesdaagse vliegreis naar Lourdes, speciaal voor zieke of gehandicapte verzekerden. Met deze bedevaart kunt u even weg van het ziekenhuis of andere zorg. Een aangename manier om nieuwe energie, nieuwe moed en nieuwe kracht op te doen. Tijdens deze reis gaat een grote groep vrijwilligers mee: artsen, pastoors, verpleegkundigen, verzorgenden, fysiotherapeuten en brancardiers. U overnacht in een hotel waar alle nodige zorg aanwezig is. Kijk voor meer informatie en het aanvragen van een informatiepakket op **www.vgz.nl/lourdes**. Aanmelden voor de bedevaart kan tot 1 juni 2012.

GRATIS HOORTEST

Uw favoriete cd, een prettig gesprek of een vergadering. Om niets te missen is uw gehoor ontzettend belangrijk. Bent u benieuwd of u nog wel optimaal hoort? Ga dan eens langs bij een audicien van HoorProfs. Die biedt u als VGZ-verzekerde een gratis en vrijblijvende hoortest of kennismakingsgesprek. Ook hebben VGZ en HoorProfs speciaal voor u het HoorProfs All-in pakket ontwikkeld. Bij dit pakket wordt uw eigen risico niet aangesproken als uw hoortoestel gerepareerd wordt of als u een nieuw oorstukje nodig hebt. Dat kan u veel geld besparen.
Hebt u diabetes, dan is het verstandig geregeld een hoortest te laten doen. Diabetes kan namelijk uw gehoor beïnvloeden en zelfs beschadigen.
Meer informatie en adressen van een HoorProfs-audicien bij u in de buurt vindt u op: **www.hoorprofs.nl**

DIABETES, HART-, VAAT- OF NIERZIEKTE?

MIJN ZORGPAGINA!

Diabetes, hart- en vaatziekten en nierziekten komen vaak gecombineerd voor. De informatie over deze aandoeningen moet u meestal op verschillende plaatsen zoeken. Dat is niet handig. Daarom hebben Diabetesvereniging Nederland (DVN), De Hart&Vaatgroep en de Nierpatiënten Vereniging Nederland (NVN) een platform ontwikkeld voor patiënten en zorgverleners: www.mijnzorgpagina.nl. VGZ ondersteunt deze website. U vindt er alle relevante informatie over (leven met) diabetes, hart- en vaataandoeningen en nierziekten. Overzichtelijk, persoonlijk, gratis en op maat.
www.mijnzorgpagina.nl

PRIJSWINNAAR SUDOKU VGZ SPECIAL OKTOBER

De oplossing van de Sudoku uit de VGZ Special van oktober 2011 is **234785169**. In de tekst stond dat het een woordzoeker betrof. Dit is helaas fout geplaatst. Desondanks hebben we veel goede oplossingen ontvangen. De winnaar van de bloemenbonnen is de **heer Meuwissen** uit Eersel.

COLOFON

VGZ-magazine verschijnt drie keer per jaar voor verzekerden van VGZ. Het magazine laat elke editie in meerdere artikelen één verzekerde aan het woord over een gezondheidsthema. De titel van die editie krijgt daarom de naam van deze verzekerde. Het volgende nummer heeft weer een andere verzekerde als hoofdpersoon, vandaar dat op elke editie van het VGZ-magazine een nieuwe naam prijkt.

REDACTIE Wendy Bergervoet, Karin Boeve, Annemiek Bolscher, Anthonita van Egmond, Monique Elemans, Nicole Haarsma, Herbert Heuvink, Chris van der Hulst, Lucien Joppen, Remco Koenders, Petra Kruijt, Frans Nies, Wies Peters, Marjolein de Rijk, Dirk van Sambeeck, Thea Spierings/100 Smaken, Karin Tigchelaar, Imke Vermeulen, Nancy Visser, Annemieke Wanningen

FOTOGRAFIE Colourbox, Henk Gerber, Franco Gori, HillCreek Pictures/ Corbis, Vincent van den Hoogen, JungleFrogImages (Simone van de Berg), Hollandse Hoogte, Istockphoto, Jurjen Poeles, Joyce Walian (visagie)

ILLUSTRATIES Wendy Bergervoet, Mrs Peacock graphic design

CONCEPT EN REALISATIE
HDtt Communicatie & Nies en Partners bno

VORMGEVING EN ART DIRECTION
Nies en Partners bno

DRUK
Enveloprint, Dinxperlo

REDACTIEADRES
VGZ
Afdeling Merk, Marketing & Communicatie
Postbus 445
5600 AK Eindhoven
redactie@vgz.nl

DAISY CD-ROM
Voor mensen met leesproblemen verschijnt dit magazine ook op cd-rom. Bel voor deze gratis service rechtstreeks met Dedicon in Grave: 0486 – 48 64 86.

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.

ADRESSEN

VGZ HOOFDKANTOOR
Nieuwe Stationsstraat 12
6811 KS Arnhem
Open van 08.30 tot 17.00 uur

VGZ KLANTENSERVICE
0900 – 84 90 (lokaal tarief)

VGZ GEZONDHEIDSLIJN
0900 – 212 31 23 (€ 0,10 per minuut)

WEBSITE
www.vgz.nl

BERNARD **TEST HET**

★★★★☆

In elk nummer van VGZ-magazine test een verzekerde een product van VGZ. Ditmaal vertelt Bernard over zijn ervaringen met **Mijn Fysio Online**. *In het afgelopen decennium is Bernard enkele keren behandeld voor klachten in de lage rug. Zo ook in het voorjaar van 2011. Zijn fysiotherapeute stelde voor om hem te behandelen via Mijn Fysio Online. Dat wilde Bernard wel proberen.*

WILT U OOK EEN PRODUCT VAN VGZ TESTEN? GEEF U OP VIA WWW.VGZ.NL/MAGAZINE!

Wat is Mijn Fysio Online?

Bernard: "Een gecombineerd behandeltraject van fysieke behandeling en oefeningsfilmpjes op internet. De fysiotherapeut houdt mijn vorderingen bij en past de oefeningen voor de volgende sessie hierop aan." Ongeveer vijftig praktijken zijn bij Mijn Fysio Online aangesloten en dit aantal groeit.

Voordelen?

"Normaal laat je de fysiotherapeut het werk doen. Nu moest ik echt zelf aan de slag. Ik leerde welke oefeningen ik regelmatig moet doen om mijn probleem de baas te blijven. Heel effectief daarbij is dat ik zelf mijn tijd indeel. 's Avonds is de fysiopraktijk gesloten, niet handig want ik werk veertig uur. Met Mijn Fysio Online heb ik zelf in de hand waar en wanneer ik de oefeningen doe."

Nadelen?

"Omdat je veel zelf doet, heb je wel discipline nodig. De verantwoordelijkheid voor een geslaagde behandeling ligt immers bij jezelf. Veel mensen denken dat de fysio hun probleem wel oplost, maar dat is met Mijn Fysio Online niet het geval. Je krijgt minder directe begeleiding en dat moet bij je passen. Persoonlijk vond ik het ideaal."

Eindoordeel

"Ik vind Mijn Fysio Online een bijzondere behandelmethode. Helaas is het programma er op dit moment alleen voor rugklachten. Mocht het ooit weer nodig zijn, dan zou ik zo weer met de onlinebegeleiding aan de slag gaan!"

Bent u de volgende?

Lijkt het u leuk om de **HOOFDPERSOON IN EEN VOLGEND VGZ-MAGAZINE** te zijn? Kijk dan op www.vgz.nl/magazine. Voor ons decembernummer zoeken we iemand die heeft leren omgaan met een angststoornis of depressie en dat graag wil delen.

IEDEREEN HEEFT WEL EEN ONGEZONDE ZONDE. EEN VERLEIDING **WAAR JE GEEN NEE TEGEN KUNT ZEGGEN**. DE MAKERS VAN DIT MAGAZINE VERTELLEN WAT HUN ONWEERSTAANBARE, ONGEZONDE VALKUIL IS. HERKENBAAR ...?

mijn grootste verleiding

Altijd een koekje bij de koffie. Of twee, of drie ...
VINCENT, FOTOGRAAF

Mini-Snickers, beter 5 kleine dan 1 grote, toch?
NANCY, ONTWERPER

Bij de Italiaan de grootste sorbet bestellen
GEA, HOOFDPERSOON

Een blikje frisdrank in één teug leegdrinken, lekker veel prik!
REMCO, REDACTEUR

Eten van de friettent vijfhonderd meter verderop thuis laten bezorgen
IMKE, REDACTEUR

De mayonaiselepel schoonlikken. Mmmmayo!
DIRK, REDACTEUR

Te lang tv blijven kijken terwijl ik de volgende dag vroeg op moet
NICOLE, REDACTIELID

Met de auto naar de supermarkt gaan. Kost nog parkeergeld ook!
PETRA, REDACTEUR

Vers wit brood met roomboter, hagelslag, roomboter en weer hagelslag
WIES, BEELDREDACTEUR

Uit gemak soms dagen achtereen voornamelijk vet eten: patat, pizza, McDonald's
KARIN, HOOFDREDACTEUR

Naar DWDD kijken op televisie, hardlopen kan morgen ook wel (of niet)
WENDY, ONTWERPER

Om 10 uur 's ochtends al 4 koppen koffie ophebben
CHRIS, EINDREDACTEUR

VOOR ONS JULINUMMER HOREN WE GRAAG WELK BIJZONDERE MOMENT UIT UW LEVEN U NOOIT WILT VERGETEN. GEEF UW REACTIE OP **WWW.VGZ.NL/MAGAZINE**.