



Prettig ouder worden

Handige tips & informatie over gezondheid en uw zorgverzekering

Hierover leest u in deze brochure

Zilveren Kruis Gezondheid is een totaalplaatje	3
Zorgcoach De beste zorg voor u	4
Handige tips & apps	6
Mantelzorg	7
Overwinteren of op vakantie? Dit is wat u moet weten over zorg in het buitenland.	8
Blijf gezond en fit met Extra Vitaal	9
Hoortoestel nodig? Dit is wat u moet weten.	10
Sommige zorgkosten betaalt u zelf. Maar waarom eigenlijk?	12
Welke medicijnen krijgt u vergoed?	14
Ruimte voor uw eigen aantekeningen	15

Gezondheid is een totaalplaatje

Als u maar gezond bent. Die uitdrukking kennen we allemaal. Omdat hij waar is. Gezondheid is het belangrijkste wat er is. Voor uzelf. Voor de mensen om u heen. Maar wanneer bent u gezond? Dat gaat over meer dan niet ziek zijn. Over meer dan alleen goed eten en genoeg bewegen. Over meer dan lichaam en geest.

Gezonder leven? Doe wat bij u past!

Want het moet wel een beetje leuk blijven. Juist de kleine stappen die u zet, tellen mee voor uw gezondheid. Van genoeg bewegen en goed eten tot lekker slapen. Van op tijd ontspannen tot mensen om u heen hebben van wie u houdt. Alles telt mee als het om uw gezondheid gaat. Daarom doen wij meer dan het betalen en regelen van zorg. Want we zijn er niet alleen voor u als u zorg nodig hebt. Maar ook om u te helpen gezonder te leven!

Maar ... gezonder leven moet wel een beetje leuk blijven.

Want als u doet wat je leuk vindt, houdt u het makkelijker vol. Toch? Werken aan uw gezondheid is dus geen doel met een finishlijn. Het hoort er gewoon altijd bij.

Begin eens met de TotaalCheck.

Dan weet u gelijk hoe het met u gaat. De TotaalCheck geeft u inzicht in het totaalplaatje van uw gezondheid.

Bewegen, ontspannen, eten, slapen. Maar ook waar u woont. Doe de check op zk.nl/totaalcheck.

Het Gezonder Leven Magazine

In kleine stappen gezonder leven? Van genoeg bewegen en goed eten tot lekker slapen. Ontdek ons online Gezonder Leven Magazine vol tips, informatie en inspirerende verhalen. En ga zelf aan de slag met uw totaalplaatje op zk.nl/magazine

Blijf op de hoogte met onze nieuwsbrief!

Ga naar zk.nl/nieuwsbrief en meld u aan. Dan leest u elke maand over interessante ontwikkelingen in de zorg. Informeren we u over de zorgverzekering en wet- en regelgeving. En geven we u tips over gezondheid.





De beste zorg voor u

Naar welk ziekenhuis kunt u het beste gaan? Hoe vraagt u thuiszorg aan voor uzelf of uw naasten? Hoe bent u sneller aan de beurt bij een medisch specialist? En dit natuurlijk het liefst met één telefoontje. De Zorgcoach van Zilveren Kruis geeft advies en wijst u de weg naar de juiste zorgverlener. Kortom: één plek voor al uw zorgvragen.

Onze Zorgcoaches beantwoorden uw vragen over zorg.

Bijvoorbeeld over:

Wachlijstbemiddeling

Moet u lang wachten op een behandeling? Of op een eerste afspraak bij de specialist? De Zorgcoach gaat voor u op zoek naar een ziekenhuis waar u sneller wordt geholpen. Soms kunt u zelfs direct terecht.

Ziekenhuizen vergelijken

Wilt u weten welk ziekenhuis de beste zorg biedt voor uw aandoening? De Zorgcoach vergelijkt ziekenhuizen én behandelingen en stelt een persoonlijk zorgrapport voor u op. In de zorgrapporten worden verschillende ziekenhuizen met elkaar vergeleken op basis van kwaliteitsinformatie die Zilveren Kruis beschikbaar heeft.

Denk hierbij aan het aantal operaties dat elk jaar wordt uitgevoerd, welke kennis zorgverleners hebben over de aandoening en wat de kwaliteit van de behandeling is. Maar ook aan wachttijden of beoordelingen door patiënten. U kunt maximaal vijf ziekenhuizen vergelijken. Bij u in de buurt of verder weg. In de rapporten vindt u ook tips voor het gesprek met de arts.

Second opinion

Bent u onder behandeling bij een arts? En wilt u graag de mening van een andere specialist? De Zorgcoach helpt u graag bij het aanvragen van een second opinion van Nederlandse of buitenlandse artsen.

2e arts online

Heeft u vragen over uw medische behandeling? Ontvang digitaal advies van een team medisch specialisten. Sneller en anoniemer dan een second opinion.

Eerstelijnsverblijf

Kunt u om een medische reden even niet thuis wonen? Dan kunt u tijdelijk herstellen in een eerstelijnsverblijf (Elv). De Zorgcoach kan u informeren over de mogelijkheden en helpen met het vinden van een eerstelijnsverblijf.

Persoonsgebonden budget

Heeft u een persoonsgebonden budget (pgb)? Dan koopt u zelf uw zorg in. De Zorgcoach kan uitleg geven over wat een pgb inhoudt en meedenken wat past bij uw situatie. Als uw pgb-aanvraag wordt afgewezen, kan de Zorgcoach een geschikte thuiszorgorganisatie vinden.

Wijkverpleging

Heeft u thuisverpleging of verzorging nodig? De Zorgcoach denkt met u mee. De Zorgcoach kan u ook helpen met het vinden van een wijkverpleegkundige.

Wilt u meer weten of heeft u een vraag?

Kijk dan op [zk.nl/zorgcoach](https://www.zk.nl/zorgcoach). Of bel met de Zorgcoach via (071) 364 02 80.



Handige tips & apps

Zilveren Kruis app.

- Declareren waar en wanneer het u uitkomt.
- Altijd en overal inzicht in uw verzekering en eigen risico.
- 24/7 antwoord op vergoedingsvragen.
- Slim! Uw zorgpas staat in de app.
- Ziekenvervoer nodig? Snel geregeld in de app.

Zilveren Kruis Wijzer.

Hoofdpijn, plekje op uw huid of last van oorpijn? Met Zilveren Kruis Wijzer heeft u snel antwoord op uw vraag over dit soort klachten. Thuis of als u op vakantie bent. Onze verpleegkundigen staan overdag, 's avonds en in het weekend voor u klaar.

Mijn Zilveren Kruis.

In uw persoonlijke online omgeving van Mijn Zilveren Kruis vindt u alle informatie over uw zorgverzekering. U heeft niet alleen inzicht in uw zorgzaken, u regelt of wijzigt gemakkelijk verschillende zaken zelf. U ziet snel wat de stand van uw eigen risico is en wat uw zorgverbruik is. Ook uw zorgkosten zijn inzichtelijk in kaart gebracht. Zo weet u altijd hoe u ervoor staat.

Zo logt u in bij Mijn Zilveren Kruis.

Met DigiD en sms-controle.

- Klik op 'Inloggen Mijn Zilveren Kruis'
- Kies hoe u wilt inloggen: 'Met een controle via sms'
- U krijgt op uw telefoon een sms met een pincode.
- Geen mobiel? U krijgt een gesproken sms-code via uw vaste telefoon.
- Vul de pincode in
- Klik op 'Inloggen'
- U bent veilig ingelogd in Mijn Zilveren Kruis.

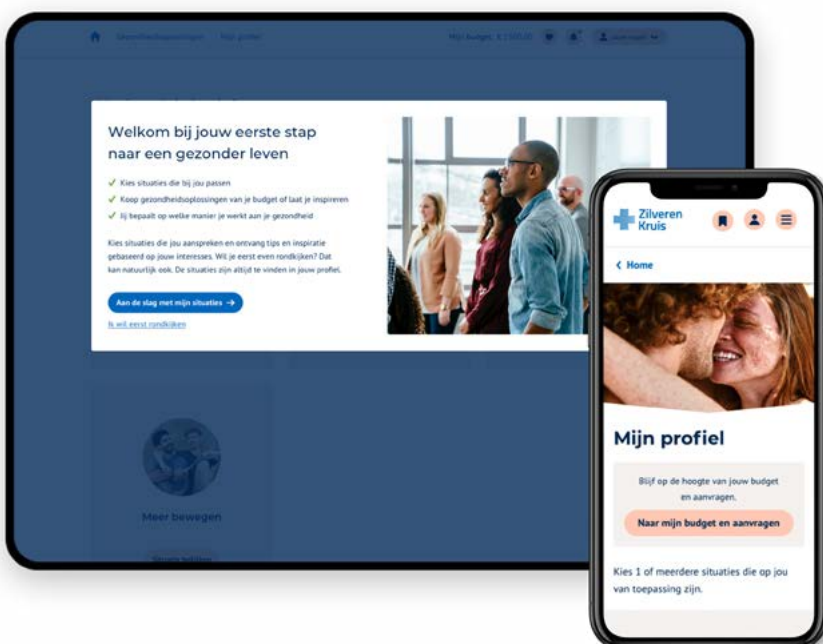
Met DigiD en DigiD app.

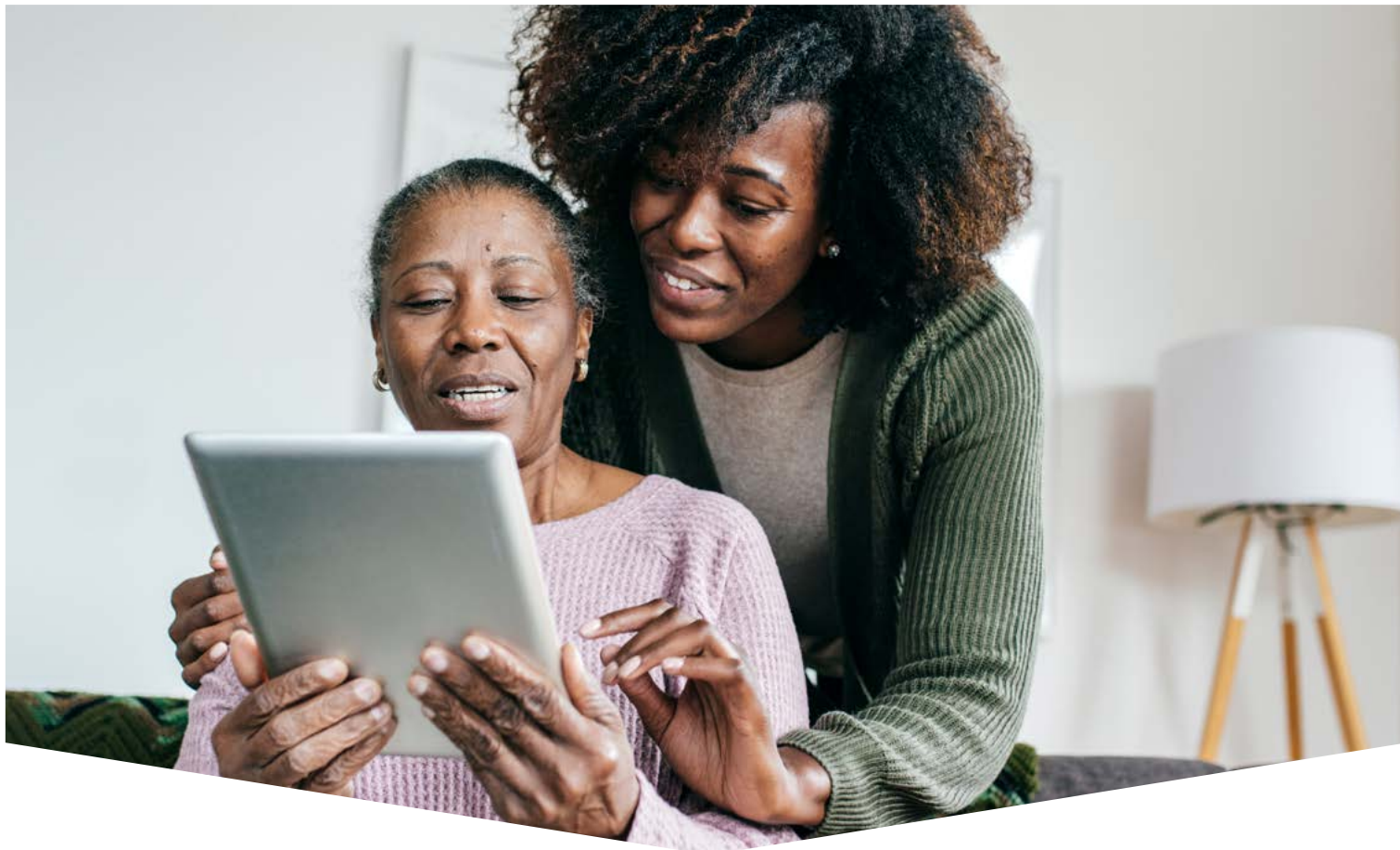
- Klik op 'Inloggen Mijn Zilveren Kruis'
- Kies hoe u wilt inloggen: 'Met de DigiD app'
- Logt u in op uw computer? Vul de koppelcode in die in u in de DigiD app ziet en scan dan de QR-code.
- Klik op 'Inloggen'
- Voer uw pincode in in de DigiD app
- U bent veilig ingelogd in Mijn Zilveren

Meer rust met de betaalopties van Zilveren Kruis.

Heeft u onverwachts een hoge rekening voor zorgkosten ontvangen? Of komt betalen van uw premie nu even niet uit? Dat kan gebeuren. Zilveren Kruis heeft verschillende betaalopties. Zo kunt u een rekening voor zorgkosten 30 dagen uitstellen. Of Zorgkosten Betalen in Delen. Voor de premie kunt u zelf de afschrijfdatum kiezen.

Kijk op zk.nl/betaalopties.





Mantelzorg

Zorgen voor een naaste doet u uit liefde en betrokkenheid, maar kan soms veel van u vragen. We denken graag mee over hoe mantelzorg past in uw eigen leven.

Mantelzorgwegwijzer

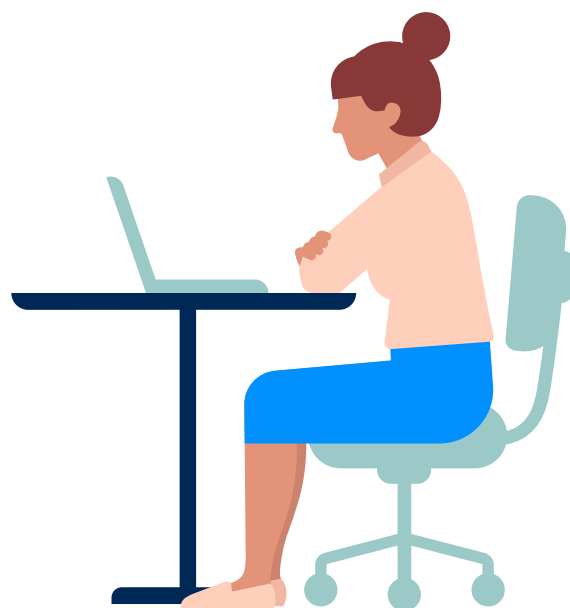
Het regelen van mantelzorg kan soms best lastig zijn. Waar moet u beginnen? Met deze test van 5 minuten helpen we u op weg. U krijgt persoonlijk advies over uw mantelzorgsituatie. En hoe wij u daarbij kunnen helpen.

Hulp bij dagelijkse taken

Mantelzorgers doen veel verschillende werkzaamheden voor hun naasten. Gelukkig zijn er allerlei organisaties die u kunnen ondersteunen. Met informatie over regelgeving rond mantelzorg of hoe u ook goed voor uzelf blijft zorgen.

Mantelzorginstructies, mantelzorgcoaching en mantelzorgcursussen

Kunt u extra informatie over mantelzorg gebruiken? Wij vergoeden de kosten van mantelzorginstructies, mantelzorgcoaching en/of mantelzorgcursussen.



Meer weten?

Kijk eens op [zk.nl/mantelzorg](https://www.zk.nl/mantelzorg).



Overwinteren of op vakantie? Dit is wat u moet weten over zorg in het buitenland.

Met een basisverzekering bent u in het buitenland altijd verzekerd voor spoedeisende zorg. Is de spoedeisende zorg duurder dan in Nederland? Dan heeft u een aanvullende zorgverzekering nodig, of een reisverzekering.

De basisverzekering vergoedt tot de Nederlandse prijs

Uw basisverzekering dekt alleen de kosten voor spoedeisende zorg tot het Nederlandse tarief. Het verschil in kosten betaalt u zelf.

De aanvullende verzekering vergoedt de buitenlandse prijs

De kosten voor spoedeisende zorg zijn vaak duurder in het buitenland. De aanvullende verzekering vult uw vergoeding aan tot de buitenlandse prijs. U hoeft dan niet bij te betalen voor spoedeisende zorg. Is het medisch noodzakelijk dat u vervoerd wordt naar een zorginstelling in Nederland? Dan krijgt u een vergoeding voor repatriëring. Regel repatriëring nooit zelf, bel altijd eerst met de Zilveren Kruis Alarmcentrale door Eurocross. Het nummer is +31 71 364 12 22.

Heeft u alleen een basisverzekering? Sluit dan altijd een reisverzekering af met medische kosten.

Dan krijgt u ook spoedeisende zorg in het buitenland voor 100% vergoed. En is er bijvoorbeeld dekking voor bagagediefstal. Bij spoedeisende zorg in het buitenland krijgt u:

- een aanvulling op uw vergoeding tot de buitenlandse prijs;
- repatriëring met en zonder medische noodzaak;
- repatriëring naar een zorginstelling of naar uw huis.

Andere buitenlandse zorg kunt u ook vergoed krijgen

Wilt u speciaal voor een behandeling naar het buitenland? Hiervoor hebben wij ook vergoedingen vanuit de basis- en aanvullende verzekering.

Kijk op [zk.nl/buitenland](https://www.zk.nl/buitenland) voor alle informatie.

Blijf gezond en fit met Extra Vitaal

Gaat u aan de slag met uw gezondheid? Extra Vitaal is een uitgebreid pakket met vergoedingen die daarbij helpen. Het is een goede aanvulling op uw basis- en aanvullende verzekering.

Vergoedingen Extra Vitaal

Nieuw in 2023: Clear.bio - Verbeter uw gezondheid en voeding met bloedsuikermeting en coach

Nieuw in 2023: Online sportschool - Workouts en begeleiding die aansluiten op uw niveau

Optometrist

Persoonlijke gezondheidscheck – &NIPED Cursussen/training

Personal Training (introductiepakket)

Geheugentraining door een thuiszorginstelling

Online (zelfhulp)modules bij psychische klachten

Langer thuis wonen

Veiligheidsgesprek langer thuis wonen bij gezondheidsrisico's

Terminale zorg door vrijwilligers thuis

Persoonlijke alarmeringsapparatuur op sociale indicatie

Persoonlijke alarmeringsapparatuur voor tijdelijk gebruik

Professionele opvolging persoonlijke alarmering

Hulpmiddelen

ADL-hulpmiddelen (Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen)

Orthopedische schoenen

Hoortoestellen

Griepvaccinatie tot 60 jaar

Mantelzorgvervangning

Mantelzorgmakelaar



Deze vergoedingen zetten we graag in de schijnwerpers.

Clear.bio: gezonder met juiste voeding voor u

Bent u vaak moe of niet fit? Wilt u afvallen of ziektes voorkomen? Krijg grip op uw gezondheid met voeding. Met Clear.bio meet u welke voeding goed is voor uw lichaam, en krijgt u persoonlijke voedingstips en hulp om uw eetgedrag te verbeteren.



Thuis sporten met een online sportschool

Thuis sporten op uw eigen niveau. Én onder professionele begeleiding. Ideaal met een online sportschool. Ga aan de slag met workouts die aansluiten op uw niveau en leeftijd. En krijg toegang tot gezonde en lekkere recepten.

Meer weten of Extra Vitaal afsluiten?

Een overzicht van alle vergoedingen in Extra Vitaal vindt u op zk.nl/extravitaal.

Hoortoestel nodig?

Dit is wat u moet weten.

Voor verschillende gehoorproblemen of gehoorverlies kan een gehoorapparaat dé oplossing zijn. Bij wie kunt u dan het beste terecht? En hoe zit het met de kosten? We leggen het u uit.

Waar kunt u terecht?

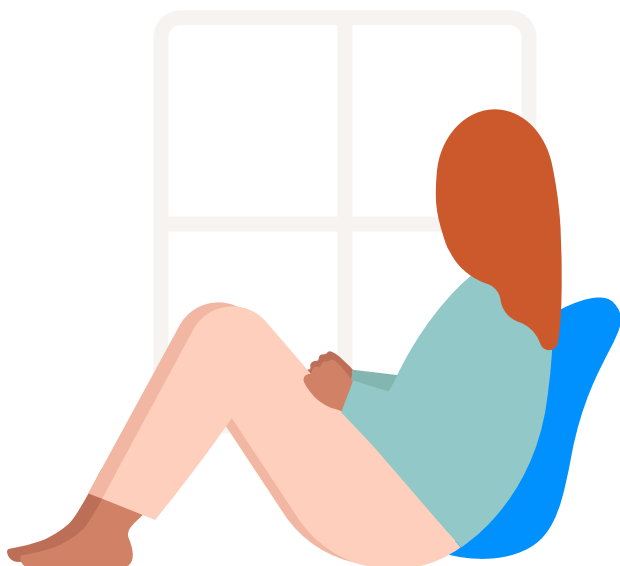
U kunt terecht bij een audicien. De audiciens met geregistreerd staan bij Stichting Audicienregister (StAr), Stichting Erkenningsregeling leveranciers Medische Hulpmiddelen (SEMH) of Centrum voor Certificatie (CvC). U vindt gecontracteerde audiciens in onze Zorgzoeker.

Tip kies voor een gecontracteerde audicien. Want daar hebben wij afspraken mee gemaakt over de kwaliteit en de prijs van het hoortoestel. En:

- bij een gecontracteerde audicien krijgt u het toestel in bruikleen. Bij een niet-gecontracteerde audicien moet u het toestel kopen.
- bij een niet-gecontracteerde audicien krijgt u meestal minder vergoed.

Wat is voor mij de beste hooroplossing?

Als uw gehoorverlies is vastgesteld, bepaalt uw audicien in overleg met u wat voor u de beste hooroplossing is. U krijgt een hoortoestel dat past bij de categorie waarin u bent ingedeeld (categorie 1 t/m 5).



Wat krijgt u vergoed?

- 75% van de kosten wordt vergoed uit de basisverzekering. Er is een eigen bijdrage van 25%. Misschien heeft u in uw aanvullende verzekering een vergoeding voor de eigen bijdrage. En heeft u **Extra Vitaal** afgesloten? Dan heeft u recht op een vergoeding van maximaal € 300,- per hoortoestel.
- een nieuw hoortoestel (uit de categorie 1 tot en met 5);
- nieuwe oorstukjes;
- bezoek van uw audicien aan huis, als u om een medische reden niet naar de audicien kunt

Alleen als er een medische noodzaak is vastgesteld door een audioloog in een audiologisch centrum kunt u vergoeding krijgen voor een buitencategorie hoortoestel. Dit is een hoortoestel dat niet behoort tot categorie 1 tot en met 5.

Wat krijgt u niet vergoed?

- een hoortoestel bij een gehoorverlies minder dan 35 dB;
- onderhoud;
- nieuwe batterijen;
- buitencategorie gehoorapparaat zonder medische noodzaak;
- een oplaadapparaat.

Hoe zit het met het eigen risico?

U betaalt eigen risico voor:

- losse oorstukjes;
- de reparatie van uw hoortoestel;
- en als u een hoortoestel bij een niet-gecontracteerde leverancier koopt.

Veelgestelde vragen

Volgens het protocol kom ik in aanmerking voor een toestel in de 3e categorie. Kan ik zelf een bedrag bijbetalen als ik een hoortoestel uit categorie 5 wil?

Nee, we vergoeden dan alleen een toestel uit de 3e categorie. Dit hoortoestel past bij uw situatie en is daardoor niet onnodig duur. Wilt u een toestel uit categorie 5, dan betaalt u deze zelf.

Heb ik vooraf toestemming nodig van Zilveren Kruis?

U heeft alleen toestemming van ons nodig als:

- u een hoortoestel koopt bij een niet-gecontracteerde audicien;
- u een bezoek van uw audicien aan huis wilt;
- u in aanmerking wilt komen voor een buitencategorie hoortoestel bij medische noodzaak.

Meestal vraagt uw audicien toestemming voor u aan.

Maar bespreek dit even met uw audicien. Want soms moet u zelf toestemming aanvragen.

Wat als mijn hoortoestel stuk is?

Voor reparatie of vervanging binnen 5 jaar gaat u naar de audicien die uw hoortoestel geleverd heeft. U gebruikt uw hoortoestel minimaal 5 jaar. Reparatie, of vervanging binnen deze 5 jaar wordt geregeld door de leverancier die het hoortoestel heeft geleverd. Na de gebruiksstermijn van 5 jaar mag u voor vervanging naar een andere audicien. Heeft u eerder een nieuw toestel nodig? Dan vergoeden wij alleen als uw gehoor of medische indicatie is veranderd. Uw audicien vraagt eerst toestemming bij ons aan.



Sommige zorgkosten betaalt u zelf. Maar waarom eigenlijk?

Kent u dat? Maandenlang heeft u geen onverwachte kosten en dan houdt ineens de vaatwasser ermee op, blijken de autoremmen aan vervanging toe en valt er ook nog een rekening van de zorgverzekering op de mat. Weet u nog, dat bloedonderzoek van vorige maand? Oeps, eigen risico, even vergeten.

Eigen risico, waarom eigenlijk?

Het voelt een beetje raar, het eigen risico. We betalen toch al premie, waarom moeten we dan alsnog betalen? Dat heeft eigenlijk 2 redenen. Het eigen risico is vastgesteld door de overheid en houdt in dat iedereen boven de 18 jaar de eerste 385 euro aan zorgkosten in een jaar zelf betaalt. De overheid wil namelijk dat mensen zich realiseren dat zorg geld kost. Daarnaast zorgt het eigen risico ervoor dat de zorgpremies betaalbaar blijven, zodat het voor iedereen mogelijk is zich goed te verzekeren. De hoogte van het eigen risico wordt ieder jaar op Prinsjesdag bekend gemaakt door de overheid.

Zorg uit de basisverzekering

Het eigen risico geldt voor zorg uit de basisverzekering. Dus zorg waar iedereen voor verzekerd is. De eerste 385 euro aan kosten die u hieruit maakt betaalt u dus zelf. Daarnaast kunt u ervoor kiezen het verplichte eigen risico vrijwillig op te hogen. Dit kan tot 500 euro.



In ruil daarvoor krijgt u korting op de premie. Dat betekent alleen wel, als u kosten maakt, dat u de totale kosten van het verplichte eigen risico + vrijwillige eigen risico uit eigen zak betaalt. Daarom is het raadzaam alleen voor een hoger eigen risico te kiezen wanneer u vrij zeker bent dat u op jaarbasis weinig kosten maakt.

Sommige zorg is vrij van het verplicht en vrijwillig eigen risico. Denk aan de kosten voor de huisarts. Of voor kinderen tot 18 jaar. En voor hulpmiddelen die u in bruikleen krijgt hoeft u ook geen eigen risico te betalen. De complete lijst vindt u op [zk.nl/eigenrisico](https://www.zk.nl/eigenrisico).

En de eigen bijdrage dan?

Los van het eigen risico bestaat er ook nog de eigen bijdrage. Dit betekent dat u van bepaalde soorten zorg een deel zelf moet betalen, zoals bijvoorbeeld bij sommige medicijnen. Dit is ook door de overheid bepaald en geldt voor iedereen. Deze eigen bijdrage bestaat naast het eigen risico en wordt eerst verrekend. De kosten die daarna overblijven worden, voor zover ze daaronder vallen, verrekend met het eigen risico. Sommige aanvullende verzekeringen geven een vergoeding voor de eigen bijdrage.

Verwacht u uw eigen risico op te maken?

U kunt het verplicht eigen risico ook in delen vooraf betalen. Dit is handig als u verwacht het eigen risico op te maken. U weet dan precies waar u aan toe bent. Vraag de regeling uiterlijk 31 januari aan. Wij schrijven dan tussen februari en november elke maand € 38,50 af. U kunt de aanvraag doen voor uzelf en/of voor uw meeverzekerden van 18 jaar of ouder.



Welke medicijnen krijgt u vergoed?

Veel fabrikanten maken dezelfde medicijnen met dezelfde werkzame stof. Er zijn daardoor verschillende merken, met verschillende doosjes, maar met exact dezelfde medicijnen. Toch rekenen fabrikanten er vaak een ander bedrag voor. Terwijl de werking dus hetzelfde is.

Wij vergoeden het medicijn met de beste prijs.

Dit noemen we het preferentiebeleid of voorkeursbeleid. We maken met fabrikanten afspraken over de prijs en dat de medicijnen goed leverbaar zijn. Met wie we afspraken hebben gemaakt en over welke medicijnen, vindt u op onze lijst met preferente geneesmiddelen. Wilt toch een ander merk medicijn? Dan betaalt u het medicijn zelf.

Mijn dokter schrijft altijd een bepaald merk voor. Krijg ik dat vergoed?

Dat ligt eraan.

- Wel als uw dokter de medische noodzaak bepaalt en dat op het recept erbij zet. Is de apotheker het daar mee eens, dan krijgt u het medicijn vergoed mee.
- Niet als er geen medische noodzaak is. Dan betaalt u het zelf.

Wat is medische noodzaak?

U krijgt een specifiek medicijn als uw dokter dit medisch noodzakelijk vindt. Omdat bijvoorbeeld de samenstelling of toediening zo bijzonder is dat alleen dat medicijn goed voor u is. Behandeling met het voorkeursmedicijn is dan medisch onverantwoord. Goed om te weten! Meestal is er geen medische noodzaak. Dan schrijft uw dokter alleen de werkzame stof voor en zet dat ook zo op het recept. Van uw apotheker krijgt u dan het voorkeursmedicijn dat wij vergoeden.

Zijn voorkeursmedicijnen wel veilig?

Voorkeursmedicijnen zijn uitvoerig getest. Wees daar gerust op! Het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) of het Europees Medicijn Agentschap (EMA) controleert de kwaliteit, werkzaamheid en veiligheid.

We hebben een filmpje gemaakt waarin we uitleggen hoe het voorkeursbeleid werkt.

Dit vindt u op [zk.nl/geneesmiddelenbeleid](https://www.zk.nl/geneesmiddelenbeleid). Hier staat ook de lijst met preferente geneesmiddelen.



Wij helpen u graag verder



Kijk op

zk.nl/zorgzoeker om een zorgaanbieder te vinden waar wij afspraken mee gemaakt hebben.



Bel naar

Zorgcoach (071) 364 02 80
Maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 18.00 uur

Klantenservice (071) 751 00 52
Maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 20.00 uur
Zaterdag van 9.00 tot 13.00 uur



Schrijven naar

Postbus 444
2300 AK Leiden.

Zilveren Kruis Zorgverzekeringen N.V. KvK 06088185, Achmea Zorgverzekeringen N.V. KvK 28080300

Wij doen ons uiterste best om u goede en duidelijke informatie te geven. Klopt er iets niet in onze communicatie? Geef het dan aan ons door zodat wij de fout kunnen herstellen. Staan er onjuistheden in? Dan is Zilveren Kruis hiervoor niet aansprakelijk. Aan de inhoud van dit product of deze dienst kunt u geen rechten ontlelen.

Wilt u geen informatie ontvangen over onze producten of diensten? Meld dit dan schriftelijk bij Zilveren Kruis, Postbus 444, 2300 AK Leiden.