

## Vrije keuze belangrijkste overweging bij kiezen van een **zorgverzekering**


**Vrije keuze is de belangrijkste overweging bij het afsluiten van een zorgverzekering. Dit blijkt uit onderzoek\* naar klantvoorkeuren bij zorgverzekeringen.**



De vrijheid om zelf een arts en ziekenhuis te kunnen kiezen weegt het zwaarst voor Nederlanders van 45 jaar en ouder. Voor jongere Nederlanders is dit ook een belangrijke overweging, maar bij hen speelt daarnaast de hoogte van de maandelijkse premie een rol bij het maken van hun keuze.

Alleen verzekerden met een zogenoemde restitutiepolis hebben de vrijheid om zelf hun arts en ziekenhuis te kiezen. Of een zorgverlener is gecontracteerd, is niet van belang.

Behandelingen worden volledig vergoed, tot wat wettelijk is toegestaan. Door aanscherping van de voorwaarden aan de restitutiepolis door de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa), mogen veel polissen zich vanaf 2017 geen restitutiepolis meer noemen.

PNOzorg is en blijft een restitutieverzekeraar en u bent dus vrij om zelf uw arts en ziekenhuis te kiezen. 

\* Promotieonderzoek uitgevoerd door Domino Determann aan de Erasmus Universiteit

### Vers van de pers

Alstublieft. Dit is uw FOCUS update. Met het laatste nieuws over PNOzorg en uw zorgverzekering. Regelmatig verschijnt ook de FOCUSmail met nog meer informatie en interessante weetjes. Als u uw e-mailadres opgeeft in MijnPNO, dan ontvangt u deze automatisch.

## Nieuw rekeningnummer PNOzorg


**Vanaf 1 juni brengt PNOzorg haar bankzaken onder bij ING. Vanwege deze overstap wijzigt ons rekeningnummer (IBAN) naar NL42INGB0005181586.**

### Wat betekent dit voor u?

- Verlopen uw betalingen via automatische incasso? Dan hoeft u niets te doen. Deze worden automatisch omgezet.
- Betaalt u per acceptgiro of iDEAL? Dan wordt vanaf 1 juni ons nieuwe IBAN daarop vermeld. U kunt dit overnemen wanneer u uw premie overmaakt.

Wij vermelden het nieuwe IBAN in MijnPNO, indien u dit zou willen controleren.

### Vragen?

De medewerkers van het Service Center helpen u graag via het telefoonnummer 030 639 62 62 (maandag t/m vrijdag van 08.30 uur t/m 21.00 uur). 



## PNOexposant van de maand **Carolien Sikkenk**

Voor haar expositie BOLD fotografeerde Carolien Sikkenk vrouwen met lef. Lees haar verhaal op [PNOexpo.nl/blog](http://PNOexpo.nl/blog).

# Zout... goed of fout?

**Recentelijk was het weer volop in het nieuws: we eten te veel zout. Maar wat is zout nu eigenlijk en wat doet het met uw lichaam?**

## Zout of natrium

In de praktijk worden de termen natrium en zout regelmatig door elkaar gebruikt. Echter, keukenzout (natriumchloride) bestaat slechts voor een deel uit het mineraal natrium. 0,4 gram natrium is gelijk aan 1 gram keukenzout. De andere bestanddelen van keukenzout zijn onder andere ijzer, kalium en calcium.

## Te veel zout in voeding

Circa 80% van het zout dat we binnenkrijgen, zit al in het eten en drinken dat we kopen.

De rest voegen we zelf toe, tijdens het koken of aan tafel. Zout wordt toegevoegd aan etenswaren omdat het onder meer de houdbaarheid verlengt, de structuur verbetert of extra smaak geeft. Brood, vleesproducten, kaas, snacks en kant-en-klaarmaaltijden bevatten relatief veel zout. Maar ook in zoet voedsel als roomijs, koekjes en gebak zit zout. Door al die toevoegingen krijgt ruim 85 procent van de Nederlandse bevolking meer zout binnen dan de maximaal benodigde hoeveelheid van 1 tot 3 gram per dag.



## Tips om minder zout te eten.

- Lees goed de etiketten van levensmiddelen. De hoeveelheid zout is te berekenen door het natriumgehalte met 2,5 te vermenigvuldigen.
- Gebruik tijdens het koken of bakken alleen pure producten. Aan sausjes of kruiden uit zakjes is vaak extra zout toegevoegd.
- Gebruik - in plaats van zout - kruiden om extra smaak toe te voegen aan het eten.
- Neem de tijd om te wennen aan een nieuwe, zoutarme smaak. Het kost wat tijd, maar het is op de lange termijn beter voor uw gezondheid.

## Snel inzicht in vergoedingen

Op PNOzorg.nl vindt u de Vergoedingswijzer, een handig overzicht van al onze (aanvullende) zorgverzekeringen met de verschillende vergoedingen die daarbij horen. U klikt op een vergoeding en ziet direct wat per verzekering wordt vergoed en wat de voorwaarden daarvan zijn.


De Vergoedingswijzer vindt u via [pnozorg.nl/vergoedingen](https://pnozorg.nl/vergoedingen).

Volwassen mannen eten gemiddeld 9,9 gram zout per dag en vrouwen 7,5 gram per dag. Dit kan leiden tot een verhoogde bloeddruk, hart- en vaatziekten, nierziekten, maagkanker en botontkalking. Als iedere Nederlander 3 gram zout minder zou eten, zouden er jaarlijks circa 1.500 mensen minder overlijden aan hart- en vaatziekten.

## Onmisbaar voor uw lijf

Toch kan ons lichaam niet geheel zonder zout. Natrium is namelijk belangrijk voor het regelen van de vochtbalans in het lichaam en de bloeddruk. Ook is het nodig voor een goede werking van de spier- en zenuwcellen: zonder dit mineraal zouden uw hersenen geen seintjes aan de spieren kunnen geven.

## Met mate

Zout is dus nodig om uw lichaam goed te laten functioneren, maar wel met mate. Wilt u weten of u te veel zout eet? Doe de test op [Zoutmeter.com](https://Zoutmeter.com). U ontvangt na deelname een receptenboekje met zoutarme gerechten. 

# Ongeluk gehad? Deel het met ons.

**Een ongeluk is nooit leuk. Helemaal niet als het buiten uw schuld om is gebeurd en u ook nog medische zorg nodig heeft. Vaak krijgt u daarna te maken met een rekening voor het eigen risico of andere financiële schade. Deze schade hoeft u gelukkig niet altijd zelf te betalen. De veroorzaker van het ongeval kan namelijk aansprakelijk zijn voor die schade.**


Het melden van een ongeluk, veroorzaakt door een ander, kan u en ons kosten schelen. Meld ons daarom zo spoedig mogelijk dat u een ongeluk heeft gehad. Wij gaan dan onderzoeken of de andere partij inderdaad aansprakelijk is. Indien dit zo is, dan betaalt de aansprakelijkheidsverzekering van de tegenpartij de kosten aan ons terug. Voor de medische kosten kunt u een rekening krijgen voor het eigen risico of voor een eigen

bijdrage. Als iemand anders het ongeluk heeft veroorzaakt, dan kunt u deze mogelijk verhalen op de verzekeraar van de aansprakelijke partij, aangezien deze kosten vallen onder persoonlijke schade. De aanvullende verzekeringen van PNOzorg bieden in bepaalde gevallen dekking voor de kosten van (juridische) bijstand en van een procedure tot maximaal € 12.500. Heeft u geen aanvullende verzekering, dan kunnen wij u informatie



verstrekken over het verhaal van schade door bijvoorbeeld een advocaat of schadereguleringbureau. Onze afdeling Verhaalszaken helpt u graag hierbij.

## Vragen?

De afdeling Verhaalszaken is telefonisch bereikbaar op 030 639 62 64 of per e-mail via [verhaalszaken@pnozorg.nl](mailto:verhaalszaken@pnozorg.nl) onder vermelding van uw relatienummer. Vermeld bij het aanmelden van een schade ook de schade-datum. Wij helpen u graag! 

# Buiten kunst!

**Het is bijna zomer! De temperatuur stijgt en de dagen duren lekker lang. De hoogste tijd om eropuit te gaan en te genieten van een dagje cultuur in de natuur. We geven u graag tips voor bijzondere musea in de buitenlucht.**

Het **Kröller-Möller Museum** heeft, naast een prachtige beeldentuin, in de zomervakantie ook een bewandelbaar kunstwerk. Dit kunstwerk 'Kijk Uit Attention' van kunstenaar Krijn Giezen is beperkt geopend. Kijk voor de actuele informatie op [krollermoller.nl](http://krollermoller.nl).

In het **Von Gimborn Arboretum** in Doorn, ook wel bekend als het Nationale Bomenmuseum, is deze zomer van 9 juli t/m 20 augustus de expositie 'De zomer in hout en steen'. Met kinderen is dit museum zeker een

aanrader: naast deelnemen aan workshops kunnen zij ook diverse spannende en leerzame speurtochten doen. Meer over de expositie of speciale kinderevenementen staan op [www.gimbornarboretum.nl](http://www.gimbornarboretum.nl).

Wandelen door het leven van Vincent van Gogh kan in de **Vincent van Gogh Village** in Nuenen. In het Vincentre ontdekt u met behulp van de nieuwste technieken hoe hij leefde en schilderde. Vanaf dit museum kunt u wandelen langs 23 locaties die iets te maken

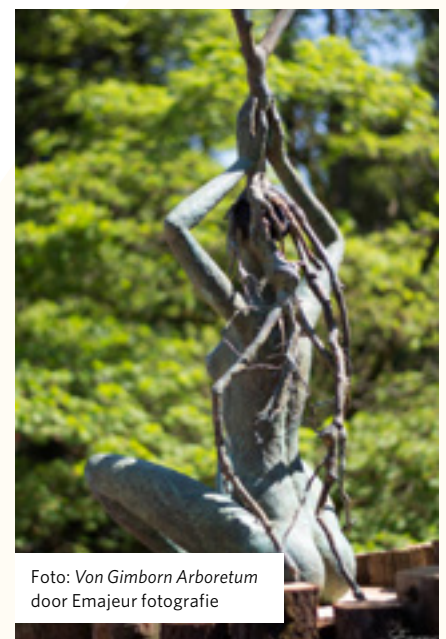


Foto: Von Gimborn Arboretum door Emajeur fotografie

hebben met Vincent van Gogh. Zo beleeft u met al uw zintuigen zijn werk en leven.

[www.vangoghvillagenuenen.nl](http://www.vangoghvillagenuenen.nl) 

## Ontdek je (creatieve) plekje!

**Creativiteit is te vinden op vele plekken, maar waar doen PNOexposanten hun inspiratie op? We vroegen het aan hen.**

**Anthony Verolme:** "Ik woon in Zeeland op Tholen, schitterend gelegen in de Oosterschelde. Doordat het een eiland is, heb ik altijd de gelegenheid om - als het weer meezit - een geweldige zonsopkomst of zonsondergang te fotograferen."




Foto: Flamingo's in het Grevelingenmeer door Anthony Verolme

**Marloes Bloedjes** gaat het liefst op pad in het Noord-Hollands Duinreservaat: "Dit duingebied vind ik het meest inspirerende stukje

in Nederland. In de lente vang ik vooral de nieuwe kleuren van de bomen op, de eerste bloesems van de sleedoorn, de narcissen die

overal staan en rond de schemering hoor je veel vogels. Ik kan er rust vinden en dat neem ik mee in mijn werk."


**Loes Botman:** "Voor mij is dat het West-Friese land, waar ik ben opgegroeid met zijn boerderijen, vlakke landerijen, de koeien die daarop grazen en gekrakeel rondom de boerderijen. Ik fietste er eindeloos rond om boerderijen, kerkjes en huizen te schilderen. Ik heb er in het gras gelegen tussen de dieren en iedere dag weer de zon op en onder zien gaan."

Bekijk het werk van deze PNOexposanten op [PNOexpo.nl](http://PNOexpo.nl), de online expositieruimte van & voor Creatief Nederland. 

## Vakantiekriebels? Check!

**De zomervakantie staat voor de deur! Wilt u goed voorbereid op pad? Met deze checklist gaat dat zeker lukken.**

- Check voor vertrek of vaccinaties nodig zijn. Op [www.ggdreisvaccinaties.nl](http://www.ggdreisvaccinaties.nl) vindt u snel een overzicht van preventieve geneesmiddelen die nodig zijn voor uw reisbestemming.
- Gebruikt u medicijnen? Controleer dan ruim van tevoren uw voorraad. Ook heeft u mogelijk een medicijnpaspoort nodig. Vraag dit na bij uw apotheek of kijk op [www.hetcak.nl/regelingen](http://www.hetcak.nl/regelingen).
- Een lekker kleurtje is leuk, maar zon wel op een verantwoorde manier. Op de website 'Zon verstandig' van KWF Kankerbestrijding staan slimme tips om verstandig te zonnen. Kijk op [KWF.nl](http://KWF.nl) bij Preventie.
- Vergeet uw zorgpas niet. Deze pas is tevens uw Europese zorgverzekeringskaart, oftewel uw European Health Insurance Card (EHIC). Deze staat op de achterkant van

- uw pas, net als het nummer van de PNO Zorgassistance (+31 (0)88 668 97 71). Zij helpen u bij een ziekenhuisopname of met hulpverlening in geval van een medische noodsituatie in het buitenland. Alle telefoonnummers zijn ook terug te vinden in de PNOzorg app.
- Controleer voor vertrek uw vergoedingen voor zorg in het buitenland. In de Vergoedingswijzer op [pnozorg.nl](http://pnozorg.nl) vindt u alle vergoedingen van uw zorgverzekering. Heeft u PNO Buitenland? Dan is spoedeisende medische hulp in het buitenland verzekerd. Heeft u geen PNO Buitenland? Bekijk dan ook de vergoedingen voor medische zorg van uw reisverzekering. Zo bent u altijd voorbereid op een onvoorziene situatie. 



### Niets vergeten?

Houd dit handige lijstje bij de hand bij de voorbereidingen van uw reis.



#### Check voor vertrek:

-  Vaccinaties
-  Medicijnen
-  Website Zon verstandig (KWF)
-  Zorgpas mee
-  PNOzorg app installeren
-  Vergoedingen medische zorg