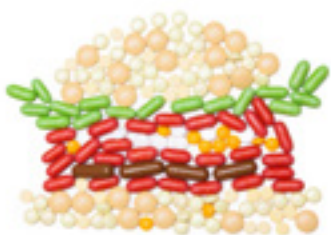


## Medicatie: voor of na de maaltijd?

**Als medicijnen goed worden ingenomen, is het resultaat het beste en de kans op bijwerkingen het kleinst. Soms geeft de bijsluiter aan dat de pillen vóór, of juist bij de maaltijd moeten worden ingenomen. Wat zit daarachter?**



Voedsel in het spijsverteringskanaal vertraagt de opnamesnelheid van medicatie. Met andere woorden: een geneesmiddel werkt minder snel als u het inneemt als u net gegeten hebt. Bovendien zorgt vet voedsel

ervoor dat de maag minder snel leeg raakt. Dan blijft medicatie dus langer dan nodig in de maag. Terwijl u van bepaalde medicijnen, pijnstillers bijvoorbeeld, wilt dat ze zo snel mogelijk hun werk doen. Zo'n middel moet dan ook op een nuchtere maag ingenomen worden. Maar dat heeft mogelijk ook een nadeel: maagklachten! Neem daarom een flink glas water bij het innemen van de medicijnen. Neem de manier van innemen altijd goed door met de voorschrijvend arts of de apotheker. [🔗](#)

### Vers van de pers

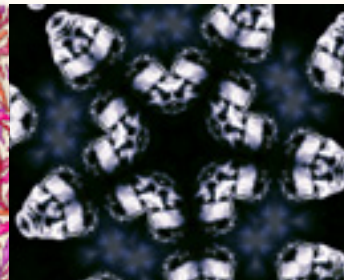
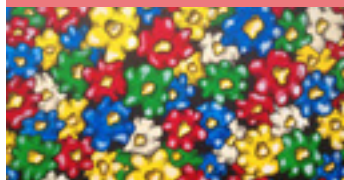
Alstublieft. Dit is uw FOCUS update. Met het laatste nieuws over PNOzorg en uw zorgverzekering. Elke drie maanden verschijnt ook de Focus Mail met nog meer informatie en interessante weetjes. Als u uw e-mailadres opgeeft in MijnPNO, dan ontvangt u deze automatisch.

### Uw verzekeringspolis via de e-mail?

In november ontvangt u van ons uw polis voor 2017. Ontving u deze vorig jaar nog per post en wilt u deze vanaf nu digitaal ontvangen? Laat u dit dan aan ons weten via MijnPNO. U ontvangt uw polisblad dan voortaan per e-mail. Zo heeft u uw polis altijd bij de hand. Dat is niet alleen handig, maar ook goed voor het milieu! [🔗](#)

## PNOexpo: u bent uitgenodigd!

Op PNOexpo.nl, het creatieve online platform van PNOzorg, staat weer een groot aantal nieuwe werken tentoongesteld. Graag nodigen wij u uit om een kijkje te komen nemen of zelf werk te plaatsen op de website.



# Kies voor zorg die **bij u past**

**Bij PNOzorg heeft u altijd optimale keuzevrijheid. U kiest zelf de zorgverlener die het beste bij u of uw situatie past. Door het grote aanbod van artsen en therapeuten is het soms moeilijk om degene te kiezen die u het beste kan helpen. Wij helpen u graag hierbij.**

## Zoeken op locatie

Een mogelijke factor in het beslissingsproces is de locatie van het ziekenhuis of de zorgverlener. Op onze website vindt u de Zorgzoeker. In deze handige online tool kunt u zoeken naar zorgaanbieders binnen een bepaalde afstand

van uw woonplaats. Ook kunt u zoeken op een specialisme of een specifieke zorgverlener.

## Passend bij uw situatie

Wilt u liever persoonlijk advies? Dan kunt u terecht bij de PNO ZorgConsulent. De Zorg-



Consulent helpt u niet alleen met het zoeken naar een zorgverlener, maar ook met meer informatie over een second opinion, een behandelmethode of operatie en wachtlijstbemiddeling. De ZorgConsulent bespreekt met u uw wensen en ondersteunt u bij het maken van een keuze. De PNO ZorgConsulent is te bereiken via 0800 020 00 04 (gratis) op werkdagen van 8.30 tot 17.30 uur. [🔗](#)



## Geniet van de herfst: voorkom herfstkwalen

**De meteorologische herfst is alweer begonnen. Het seizoen van vallende bladeren, paddenstoelen en knusse, regenachtige zondagen. Maar helaas ook van herfstkwalen als verkoudheid, griep en de herfstdip. Dat gezonde voeding en voldoende beweging hier tegen helpen is algemeen bekend, maar kent u de volgende tips al?**

- Het eten van yoghurt met natuurlijke probiotica draagt bij aan een goed darmstelsel, waar voor een groot deel de weerstand wordt opgebouwd. Elke dag een bakje van deze yoghurt zorgt al voor een beter afweersysteem.
- Pure chocolade helpt bij het aanmaken van dopamine: het gelukshormoon. Daarnaast zit het vol met vitaminen en mineralen.

Let op: geniet met mate. Elke dag een stukje van 20 gram is al voldoende voor de gezondheid.

- Om een herfstdip te voorkomen is het ook belangrijk om te waken voor een vitamine D-tekort. Geniet daarom zoveel mogelijk van de herfstzon en eet vaker vette vis als zalm, makreel en haring. Lekker en gezond. [🔗](#)

# De PNO ZorgConsulent biedt meer dan zorg alleen

**De PNO ZorgConsulent is de vraagbaak voor uw zorgvragen en voorziet u van betrouwbare informatie over medische zaken, behandelmethoden, een gezonde levensstijl en rond mantelzorg. Zij helpen vaak in heel persoonlijke situaties en maken daarin voor sommige mensen een groot verschil. André en Karin zijn ZorgConsulenten en vertellen over hun werk.**



**André:** "Door het bieden van een luisterend oor kan ik vaak mensen verder helpen in een voor hen moeilijke situatie. Zo belde op een dag een mevrouw die geopereerd zou wor-

den en daarna een week in het ziekenhuis moest blijven. Ondanks haar eigen gezondheidsproblemen maakte zij zich vooral zorgen over de zorg voor haar man, voor wie zij mantelzorg is. Hij is dementerend en zou die week alleen thuis zijn. Zij vroeg hoe zij ondersteuning bij onder andere het huishouden kon aanvragen. We bespraken verschillende instanties, maar door goed naar haar wensen te luisteren merkte ik dat zij eigenlijk hulp vanuit de eigen kring prettiger vond. Ze vond het vooral lastig om om hulp te vragen en wilde haar kinderen die verder


weg woonden niet belasten. In het gesprek heb ik haar over die drempel geholpen. Ze kwam uiteindelijk zelf met het idee dat niet alleen haar kinderen konden helpen, maar ook burens en vrienden. Ze heeft mij daarna hartelijk bedankt voor het 'praktisch luisterend oor' en mijn steun. Dit inspireert mij dagelijks om het beste voor de klant en zijn omgeving te waarborgen."

**Karin herkent dergelijke situaties en vult aan:** "Ik vind het fijn om mee te denken in de soms lastige situaties die ontstaan doordat mensen langer thuis blijven wonen. Met onze kennis en ervaring binnen de zorg helpen we mensen graag op weg naar de juiste instanties, maar vaak komen ze zelf ook met oplossingen. Er rust een zware taak op mantelzorgers en het is prettig om dan samen tot de oplossing te komen waar zij zich het beste bij voelen." 

## PNOzorg blijft in top 3 beste zorgverzekeraars

**Net als vorig jaar staat PNOzorg op de derde plek in de lijst van beste zorgverzekeraars, zo blijkt uit de KlantMonitor Zorgverzekeringen® 2016.**

Deze klantmonitor brengt in kaart wat verzekeren van hun zorgverzekering vinden. Dit jaar kregen wij een gemiddelde score van 8,2 van u en daar zijn we trots op! Vooral keuzevrijheid en het indienen en afhandelen van

declaraties scoren hoog. Daarnaast bent u positief over de goede en ruime dekkingen. Natuurlijk blijven wij ons inzetten om ook in de komende jaren deze hoge kwaliteit te waarborgen. 



## Snel declareren met de PNOzorg app




**Met de PNOzorg app kunt u een foto nemen van uw zorgnota en deze snel en eenvoudig insturen. Na het indienen van de declaratie kunt u de status van deze declaratie volgen via de app. In de meeste gevallen staat het geld binnen 5 werkdagen op uw rekening.**

### Altijd inzicht in uw gegevens

Via de PNOzorg app kunt u altijd de actuele stand van uw eigen risico bekijken. Daarnaast kunt u als hoofdverzekerde uw contactgegevens, betaaltermijn en de betaalwijze van uw premie en declaraties wijzigen.

### Enmalig activeren

Uw medische gegevens zijn goed beveiligd in de app. Om de PNOzorg app te activeren, heeft u eenmalig een activatiecode nodig. Deze vraagt u op in MijnPNO. Wanneer u deze activatiecode invult in de app, kunt u uw persoonlijke pincode aanmaken. Vanaf dat moment kunt u inloggen met deze vijfcijferige pincode. 

## Kleintjes worden groot

**Wordt uw zoon of dochter binnenkort 18? Gefeliciteerd, dat is een hele mijlpaal.**


Er verandert veel, ook op verzekeringsgebied. Uw kind is vanaf dan niet langer gratis met u meeverzekerd en heeft een eigen verzekering nodig. Gelukkig regelt u dit makkelijk en snel bij PNOzorg. Uw kind heeft

namelijk twee mogelijkheden: niets doen en gewoon verzekerd blijven zoals nu of een eigen zorgverzekering afsluiten.

### Verzekerd blijven zoals nu

Als uw kind niets doet, dan blijft hij gewoon verzekerd. Wel gaan wij dan premie innen bij de verzekeringsnemer. In veel gevallen is dit één van de ouders. Heeft u een collectiviteitskorting? Dan blijft deze ook gelden voor uw kind.

### Een eigen zorgverzekering afsluiten

Het is ook mogelijk dat uw kind zelf een zorgverzekering bij ons afsluit. Dan wordt hij zelf de verzekeringsnemer en betaalt ook de premie. Natuurlijk kan hij nog wel profiteren van een collectiviteitskorting door zich aan te melden bij de Stichting Vrienden van PNOzorg. Voor meer informatie over dit onderwerp, kijkt u op [pnozorg.nl](http://pnozorg.nl). 

**TIP:** Sport of reist uw kind veel? Bedenk dan dat je met een aanvullende verzekering als de PNO Start ook verzekerd bent voor onvoorziene zorg in het buitenland, de kosten van fysiotherapie, gezondheidscheck en inentingen.

## Wij helpen u graag

Al uw verzekeringszaken regelt u gemakkelijk en snel online in MijnPNO. Stelt u uw vraag liever persoonlijk? Dat kan!

### PNO Service Center

030 639 62 62 op maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 21.00 uur. Voor verzekeringsvragen, wijzigingen of financiële zaken.

### PNO ZorgConsulent

0800 020 00 04 (gratis) op maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.30 uur. Voor medische vragen, vragen over preventie of wachtlijstbemiddeling.

 [Facebook.com/PNOzorg.nl](https://www.facebook.com/PNOzorg.nl)

 [@pnozorg](https://twitter.com/pnozorg)

Het Webcare team is bereikbaar op werkdagen van 9.00 t/m 17.00 uur.