

## Gezond blijven begint bij **beweging**

**Het klinkt zo simpel, genoeg bewegen. Maar in de praktijk komt het regelmatig voor dat het toch niet altijd lukt. Bijvoorbeeld omdat we met de auto naar ons werk gaan, de gehele werkdag achter een bureau zitten en 's avonds thuis vermoeid op de bank ploffen. Minimaal 2,5 uur per week bewegen, dat schiet er nog weleens bij in.**



### Goed voor lichaam en geest

Waarom moeten we eigenlijk bewegen? Omdat het goed is voor lichaam én geest. Zo kunt u met genoeg beweging beter ontspannen, slaapt u beter, krijgt u sterkere spieren en botten en is het goed voor uw bloeddruk en cholesterolgehalte.

### Matig of zwaar

Het advies is om minimaal 2,5 uur per week matig intensief en/of zwaar intensief te bewegen. Onder matig intensief kunt u

wandelen, fietsen, zwemmen en dansen rekenen, maar ook zwaardere huishoudelijke klusjes zoals ramen zemen. Bij zwaar intensief wordt er gedacht aan hardlopen, fitness, voetballen of wielrennen. Beweging waar u echt van gaat zweten en buiten adem raakt.

### Zo begint u

Bent u niet gewend om zoveel te bewegen? Bouw het dan rustig op en laat uw lichaam de grenzen aangeven. Kies een activiteit die u leuk vindt en die gemakkelijk in uw ritme past.

### 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 FOCUSmail met nog meer informatie en interessante weetjes. Als u uw e-mailadres opgeeft in MijnPNO, dan ontvangt u deze automatisch.

Een sportmaatje of personal trainer kan helpen als u soms de motivatie mist om te sporten. Al kan bewegen natuurlijk ook heel simpel zijn: op de fiets naar de supermarkt, een rondje lopen bij lekker weer of elke dag de trap pakken op het werk.

### Win een PNOzorg fiets!

Wilt u een goede stok achter de deur om vaker te bewegen? Dan hebben wij goed nieuws, want we mogen een prachtige PNOzorg fiets weggeven aan een van onze lezers.

Wilt u kans maken op deze mooie Gazelle? Laat voor 14 mei uw gegevens achter op [pnozorg.nl/fiets](http://pnozorg.nl/fiets). Wie weet bent u straks de gelukkige winnaar! 🎉



# Slaapt u **gezond**?

**Werkstress, piekeren, te veel cafeïne... Er zijn talloze redenen waarom we 's avonds niet goed slapen. En dat is zonde, want een goede nachtrust zorgt ervoor dat we ons geestelijk en lichamelijk beter voelen.**

## Ga stress te lijf

Stress zorgt ervoor dat we minder goed slapen. Maar wist je ook al dat een goede

nachtrust er juist voor kan zorgen dat we beter herstellen van slaap? Het is dus helemaal geen verkeerd idee om jouw slaappatroon



eens onder de loep te nemen. Lig je vaak wakker? Probeer dan de oorzaak van de stress aan te pakken. Ook kun je thuis maatregelen nemen zodat je uitgerust naar bed gaat. Laat negatieve emoties los en probeer privé en werk gescheiden te houden. Ook kunnen beweging, ademhalingsoefeningen en mindfulness ervoor zorgen dat jij beter uitrust.

## Controleer jouw slaap

Slaap jij gezond? De Amerikaanse National Sleep Foundation heeft op basis van 277 slaapstudies enkele kenmerken opgesteld waarmee je het controleert. Zo moet je binnen 30 tot 60 minuten in slaap vallen als je jonger bent dan 60 jaar. Ook ben je per nacht maximaal één keer wakker - en dat duurt niet langer dan vijf minuten. Als laatste heb je, vanaf dat je in slaap valt totdat je 's ochtends wakker wordt, niet langer dan twintig minuten wakker gelegen. [🔗](#)

# Nieuwe **creativiteit** op PNOexpo

**We ondersteunen mensen die werkzaam zijn in de creatieve sector niet alleen met een goede zorgverzekering, maar ook door zichtbaar te maken waar zij mee bezig zijn.**

Op ons platform PNOexpo.nl zie je de mooiste werken voorbijkomen. Zo plaatste Mischa Veldhuis een fascinerende macro-foto van een bij. Diny Timmers toont sierlijke beeldhouwkunst. Heel wat anders dan de directe, rauwe inkttekeningen van Mario Reijnen. Of het contemplatieve, bijna spirituele werk van Mireille Corsten. Ga PNOexpo.nl vooral zelf bekijken! [🔗](#)



Mischa Veldhuis



Mario Reijnen



Mario Reijnen



Diny Timmers

# Innovatief gezond blijven

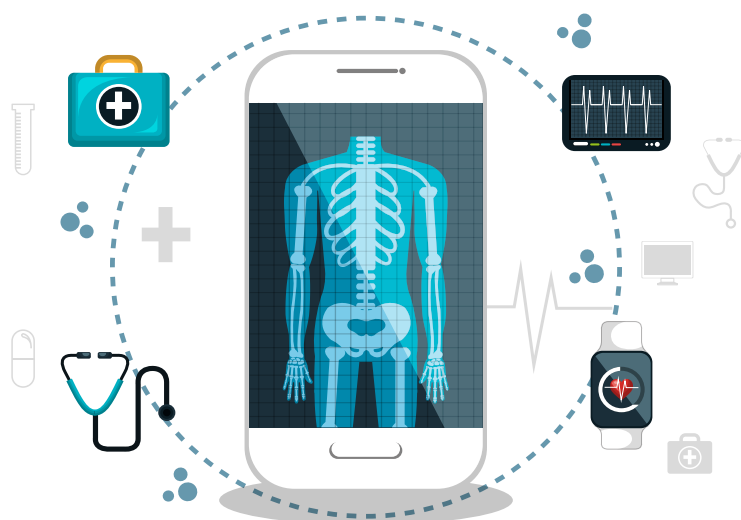
**Voorkomen is beter dan genezen. Deze wijsheid is eeuwenoud. Maar het is ook de gedachte achter enkele van de nieuwste innovaties in de zorg. Preventie is hot. We zetten een aantal van de meest creatieve vernieuwingen voor u op een rijtje.**

## Tandenknars ik?

Zo'n 8% van de volwassenen tandenknars in de slaap. Velen van hen merken dit pas als

hun gebit grote schade heeft opgelopen.

De app 'Do-I-Grind-Or-Snore'? luistert 's nachts mee als u slaapt en waarschuwt



als u tandenknars of zwaar snurkt. Zo kunt u tijdig hulp zoeken.

## Genoeg drinken

1 op de 3 mensen drinkt te weinig. Dit vergroot het risico op ziekten en aandoeningen. Obli is een apparaat dat met licht- en geluidsignalen mensen attendeert op het drinken en vervolgens via een app feedback geeft over de dagelijkse voortgang. Obli helpt vooral ouderen om voldoende te drinken en langer gezond te blijven.

## De juiste stimulans

Gezond eten, minder drinken, stoppen met roken ... de voornemens zijn vaak goed, maar je eraan houden is een ander verhaal. Verschillende innovaties belonen mensen voor gezond gedrag. Healthcoin betaalt deelnemers virtuele munten als zij zich gezond gedragen. Die kunnen ze weer uitgeven aan bijvoorbeeld sportkleding. ByCycling stimuleert mensen om vaker de fiets te pakken door wedstrijdjes te beginnen met vrienden. 🔄

## We helpen u graag!

Heeft u een vraag over uw verzekering, declaraties of andere zorgzaken? Onze collega's van het Service Center helpen u graag. Op werkdagen staan we voor u klaar van 08:00 tot 18.00 uur. Kijk voor alle actuele openingstijden op [pnozorg.nl/contact](http://pnozorg.nl/contact).

### Afwijkende openingstijden

Op Goede Vrijdag (30 maart), Tweede Paasdag (2 april), Koningsdag (27 april), Hemelvaartsdag (10 mei) en Tweede Pinksterdag (21 mei) zijn we gesloten.

# Wat te doen bij een betalingsachterstand?

**Natuurlijk probeert u uw zorgpremie of medische kosten altijd op tijd te betalen.**

**Maar het kan voorkomen dat het een keer niet lukt. Wat moet u dan doen?**

## Lukt het even niet? Neem contact op!

Lukt het niet om op tijd te betalen? Laat het ons dan direct weten. We spreken dan een betalingsregeling met u af. Daarbij doen we ons best om deze regeling zoveel mogelijk op uw situatie af te stemmen. U kunt het openstaande bedrag daarna in termijnen betalen en u voorkomt extra kosten of een beëindiging van uw verzekering.

**Neem contact op het met Service Center om een betalingsregeling af te spreken.** 🔄



## Kunst in de zorg? Een **gezond** idee!

**Kunst en cultuur zijn belangrijk in ons leven. Kunst fascineert. Kunst ontregelt en zet ons aan het denken. En het biedt troost op moeilijke momenten. En uit steeds meer onderzoeken blijkt dat kunst ons ook gezond houdt.**



### Geniet van kunst!

Kunst kan op vele manieren bijdragen aan de gezondheid. Zo kunnen schilderijen in een ziekenhuis bijdragen aan het verminderen van stress. En daarmee aan een beter genezingsproces. Ouderen die van kunst genieten zijn weerbaarder, gebruiken minder medicijnen en gaan minder vaak naar de dokter.



### Loop niet maar dans!

Het meeste bewijs is er voor de heilzame werking van zelf kunst maken. Dit verhoogt de weerbaarheid en vitaliteit. Patiënten die

schilderen hebben meer vermogen om te herstellen en tegenslagen te overwinnen. Dansen vraagt meer concentratie dan lopen. Danstherapie is daardoor effectiever dan loophtherapie.



### Minder ziek door muziek

Er is veel onderzoek gedaan naar de werking van muziek op het genezingsproces. Hier kwamen heel wat verrassende feiten uit naar voren. Zo blijkt het effect van muziek luisteren vaak even groot als dat van muziek maken. Muziek is heilzaam voor mensen met dementie. En Parkinson-patiënten kunnen door zangtherapie hun stem beter gebruiken. Ook zijn er overtuigende signalen dat muziek tijdens operaties kan leiden tot minder pijnbestrijding en een betere bloeddruk. Soms kunnen patiënten zelfs een dag eerder naar huis.

## Verre vakantie? Vergeet niet de **vaccinatie!**



Hebt u vakantieplannen? Check dan altijd voor vertrek of er een vaccinatie-advies is voor uw reisbestemming. Dat kan via [GGDreisvaccinaties.nl](https://www.ggdreisvaccinaties.nl) of [thuisvaccinatie.nl](https://www.thuisvaccinatie.nl). Bij de GGD kunt u op diverse plaatsen in Nederland terecht. Thuisvaccinatie.nl komt bij u thuis om de vaccinaties toe te dienen. Vaccinaties worden vanuit uw aanvullende verzekering vergoed. Wanneer u via de link op onze website uw afspraak met [thuisvaccinaties.nl](https://www.thuisvaccinaties.nl) inplant, krijgt u 10% korting.

### Overzicht vergoedingen vaccinaties:

PNO Start	€ 75
PNO Standaard	€ 100
PNO Keuze	€ 75
(als u de module preventie heeft gekozen)	
PNO Extra	€ 100
PNO Compleet	€ 150