

70 jaar PNOzorg!

In 2018 bestaat PNOzorg 70 jaar. We zijn er trots op dat we mensen in de media- en creatieve sector al zeven decennia de beste zorgverzekering bieden.

Van oudsher kunnen we een groot deel van de publieke omroepen tot onze relaties rekenen.

Zij stonden namelijk aan de basis van het Personeelfonds Nederlandse Omroepen (PNO).



Op 5 augustus 1947 bundelden deze omroepen hun krachten in een fonds, waarmee zij hun deelnemers de meest gunstige verzekeringen wilden bieden. Dit konden zij door goed financieel beleid vanaf 1948 in eigen beheer doen en zo ontstond de voorganger van de huidige zorgverzekering PNOzorg. Tegenwoordig verzekeren we niet alleen de omroepmedewerkers, maar zijn we van én voor creatief Nederland.

Altijd de verzekerde voorop

Mede door onze historie zijn we een verzekeraar waar het belang van onze verzekerden voorop staat. We hechten veel waarde aan hun mening. Zo is ons pakket PNO Keuze samengesteld in overleg met en op basis van de behoeften van onze verzekerden. Ook zijn we er trots op dat onze dienstverlening al jarenlang door onze verzekerden hoog gewaardeerd wordt. In de Klantmonitor van de Consumentenbond scoren we namelijk - samen met DSW en ONVZ - met een 8,1 het hoogst op service. We hopen creatief Nederland nog vele jaren onze zorgverzekering te bieden. 🔄

Wat wijzigt er in 2018?

Voor het komende jaar zijn er slechts enkele wijzigingen in de basisverzekering en onze aanvullende verzekeringen. Daarnaast blijft het eigen risico voor 2018 gelijk.

De belangrijkste wijzigingen voor de basisverzekering zijn:

- De aanspraak op fysiotherapievergoeding is uitgebreid met 12 behandelingen oefentherapie bij artrose aan heup- en kniegewrichten.
- De verzorging van kinderen tot 18 jaar die nodig is als gevolg van geneeskundige zorg valt nu onder de basisverzekering. Dit was tot nu toe onderdeel van de Jeugdwet.

- In 2018 heeft u ook recht op vergoeding voor zittend ziekenvervoer bij immunotherapie.

Bij de aanvullende verzekeringen wordt de vergoeding voor PNO Buitenland verbeterd.

Wilt u een volledig overzicht van alle wijzigingen op de basis- of aanvullende verzekering? Check dan pnozorg.nl/2018. 🔄

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.

Citytrips: inspirerend en gezond!

Uit onderzoek van de Radboud Universiteit blijkt dat korte vakanties een zeer positieve invloed hebben op de gezondheid. Sterker nog, meerdere kortere vakanties hebben meer effect dan één lange. Plan dus in 2018 een citytrip naar een van deze steden en doe gelijk creatieve inspiratie op!



København

Kopenhagen bruist van de creativiteit! Tijdens een wandeling door Kopenhagen komt u een bijzondere mengeling van moderne en traditionele architectuur tegen. Sla het beeld van de Kleine Zeemeermin over en duik één van de vele musea of galeries in. Bezoek wel het 150 jaar oude pretpark Tivoli. Dit sprookjesachtige park was één van Walt Disney's inspiratiebronnen en is een lust voor het oog. Voor de vrije geesten: bezoek ook vrijstad Christiania, het bolwerk van de krakersbeweging in Kopenhagen. Hier vind je op bijna elke straathoek bijzondere kunstwerken, maar ook leuke restaurants en cafés waar regelmatig leuke optredens zijn.



Barna

Ook in Barcelona - door de inwoners Barna genoemd - struikelt u haast over de creativiteit. Dompel je onder in de modernistische architectuur en vergaap je aan de beroemde bouwwerken van Gaudi, die door de hele stad te vinden zijn. Ontdek unieke straatkunst in de wijken El Raval en Poblenou. Of bezoek de bijzondere musea, zoals Fundació Joan Miró of Museu Picasso. Sommige musea zijn zelfs gratis te bezoeken op zondagmiddag.

Berlin

Berlijn is dé stad voor creatieven. Straatkunst is hier onderdeel van de historie. Overal in de stad zijn muurschilderingen of bijzondere beelden te vinden. Ook fotografen kunnen in

Berlijn hun hart ophalen. Of u nu op zoek bent naar lege gebouwen, geïnspireerd wordt door de verscheidenheid van mensen of bijzondere straten of juist de historie van de stad wilt

vastleggen: Berlijn biedt het in al zijn facetten. Daarnaast is het heerlijk om in de zomer in één van de mooie parken concerten of festivals te bezoeken. [↻](#)



PNOzorg biedt **PNOexpo**

PNOzorg wil creatieven niet alleen de beste zorgverzekering bieden, maar hen ook helpen om hun werk onder de aandacht te brengen. Daarom begonnen we 5 jaar geleden PNOexpo.nl. Een online expositieruimte waar creatief Nederland zijn werk kosteloos kan tentoonstellen. Elke maand zetten we een PNOexposant extra in de spotlights op de PNOexpo-blog. Drie PNOexposanten vertellen wat dit hun heeft opgeleverd.

Roos Oosterbroek

Roos Oosterbroek exposeert al bijna vier jaar op PNOexpo en was afgelopen november PNOexposant van de Maand. "PNOexpo is een plek waar ik leuk werk kan bekijken en waar ik mijn eigen werk kan delen. Zoiets bestond hiervoor nog niet. Dit platform heeft een unieker en groter bereik dan mijn eigen website, waardoor mijn werk ook zichtbaar wordt voor mensen die mij nog niet kennen."



Roos Oosterbroek



Daniëlle Verbeeten

Daniëlle Verbeeten

"Als kunstenaar en kleine ondernemer is het altijd lastig om je werk bekend te krijgen bij een groot publiek", vertelt Daniëlle. "Daarnaast ben ik toch het allerliefste bezig met het maken van mijn lampen: productontwikkeling, nieuwe dingen uitproberen en iets creëren zijn nog leuker dan werken aan je bekendheid. Daarom is het zo fijn dat ik via dit platform een grote groep mensen bereik."

Guus van Lamoen

Ook Guus ziet het platform als extra kanaal om zijn werk in een paar muisklikken onder de aandacht te brengen bij potentieel geïnteresseerden. Het gaf hem ook meer zelfvertrouwen: "Als ik nieuw werk maak, kan ik er zelf erg enthousiast over zijn. Maar of anderen dat ook zijn, is altijd maar de vraag. Toen ik gevraagd werd als PNO-

And the winners are...

In de vorige FOCUSupdate en via onze Facebookpagina kon u deelnemen aan onze Dopper-winactie en dat heeft u in groten getalen gedaan! Inmiddels hebben de drie gelukkigen Jeroen, Jeroen en Wieteke de doorhen gewonnen Dopper ontvangen. We wensen hun veel plezier hiermee!



exposant van de Maand bevestigde dat mijn overtuiging dat ik bijzonder en origineel werk maak."

Bent u benieuwd naar het werk van deze of onze andere PNOexposanten? Kijk dan op PNOexpo.nl. Zelf PNOexposant worden? Maak dan nu een profiel aan, plaats uw werk en wellicht bent u de volgende PNOexposant van de Maand! [🔗](#)



Guus van Lamoen

Check de **medicijnkast!**

Medische ongemakken komen meestal ongelegen en vooral onverwacht. Zorg er daarom voor dat u altijd voorbereid bent. Deze medicijnen mogen in geen medicijnkast missen.

- **Pijnstillers** helpen bij pijn en koorts. De bekendste is paracetamol, dat pijnverminderend en koortsverlagend werkt. Aspirine en ibuprofen hebben hetzelfde effect, maar werken ook ontstekingsremmend. Wel brengen zij een verhoogde kans op maagklachten met zich mee. Onthoud daarnaast dat aspirine bloed verdunt. Dat is niet handig als u bijvoorbeeld een kies laat trekken. Kijk uit met pijnstillers bij kinderen onder de 18 jaar!
- **ORS** of een ander oraal rehydratiemiddel, dat helpt tegen uitdrogen bij hevige diarree of braken. Het is een mengsel van druivensuiker en zouten die worden opgelost in water. Deze stoffen helpen bij de opname van vocht in het lichaam. De meeste mensen denken vooral aan ORS als ze op vakantie gaan. Toch is het ook handig om dit thuis standaard in de medicijnkast te




hebben, omdat u ook in Nederland het risico op uitdrogen loopt als u veel braakt of aan de diarree bent. Naast het nemen van ORS is het belangrijk om in zulke situaties veel water te drinken.

- Een **maagzuurbinder**, ook wel antacidum genoemd, werkt snel en effectief bij brandend maagzuur. Antacida, zoals Rennie of Gaviscon, bestaan uit zouten van magnesium, aluminium, calcium en natrium die ervoor zorgen dat het brandende gevoel verdwijnt.

- **Neusspray** is effectief bij een verstopte neus. Er zijn verschillende soorten, zoals neusspray met natriumchloride (zoutoplossing) en neusspray met xylometazoline. Zoutoplossing verdunt het slijm, wat ervoor zorgt dat u makkelijker kunt ademen en snuiten. Neusspray met xylometazoline maakt de opgezwollen bloedvaten in het neusslijmvlies nauwer, zodat u tijdelijk beter kunt ademen.

Check altijd de bijsluiter!

Bovenstaande medicijnen zijn vrij verkrijgbaar. Toch zijn ze niet altijd en voor iedereen geschikt. Bijvoorbeeld door een combinatie met andere medicijnen of een allergie voor bepaalde stoffen. Lees daarom altijd voor gebruik de bijsluiter of neem contact op met uw huisarts. 

Tip

Wist u dat u nog tot 31 januari 2018, uw aanvullende verzekering kunt wijzigen? Onze collega's van het Service Center adviseren u graag over welke verzekering het best bij uw situatie past.

Voorkom wachttijd

Is er een wachttijd? Bel dan in de avonden of op zaterdagochtend. Dan is het vaak minder druk. Of stel uw vraag aan ons webcare-team via twitter.com/pnozorg of facebook.com/pnozorg.nl.

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 8.30 tot 21.00 uur. En tot en met zaterdag 13 januari 2018 zijn we ook op zaterdag van 9.00 tot 13.00 uur geopend. Op eerste en tweede kerstdag en nieuwjaarsdag is het Service Center gesloten.

Wij zijn te bereiken via telefoonnummer 030 639 62 62. Kijk voor alle actuele openingstijden op pnozorg.nl/contact. 