

Blik op kruiswerk

05
2024

Slaapexpert
Merijn

'Kijk 's nachts
niet op je wekker'

→ Lees op pagina 3

Je regelt
het met
Kruiswerk

Onze mantelzorghelden!

In de Achterhoek en Liemers zorgen 77.814 mensen langer dan drie maanden voor een ander. Ongeveer 15.000 daarvan doen dit langer dan 3 maanden en meer dan 8 uur per week. Dit zijn allemaal mantelzorgers. Zij vinden dit vaak vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Het is bijzonder en verdient waardering. En dat vinden onze lezers ook, zo bleek toen we onze oproep deden: 'Welke mantelzorgheld ken jij die een bloemetje verdient?'

In twee weken tijd kregen we ruim zestig nominaties binnen. Zo nomineerde Corinne bijvoorbeeld haar broer: 'Mijn schoonzus heeft de ziekte van alzheimer. Dankzij haar twee zoons die nog thuis wonen en haar man kan ze thuis blijven wonen. Zonder hun 24/7 hulp had dit echt niet meer gekund. Ik ben zo trots op ze zoals zij dit met elkaar doen.' Uit de ingestuurde, veelal hartverwarmende verhalen zoals deze, kozen we tien uit. Kruiswerk bloemenvrouw Marlou van Marlou & Bloemen ging vervolgens in de week rond de Dag van de Mantelzorg (10 november) op pad. Ze bezorgde een boeket bij de volgen-

de tien mantelzorghelden: Jacqueline (Dui-ven), Anja (Wehl), Yvonne (Zevenaar), Marion (Hengelo gld), Ton (Hummelo), Anne Marie (Steenderen), Marga en Gerry (Eibergen), dhr. Luijken (Zutphen), Raymond (Dinxperlo) en Marjon (Dinxperlo).

Zo staat Yvonne naast haar financiële baan, vrijwilligerswerk en gezin, altijd klaar voor haar moeder. Willy: 'Yvonne maakt elke dag warm eten voor haar moeder, regelt heel veel praktische dingen voor haar en gaat mee op artsenbezoek. Ik heb daar heel veel waardering voor.'



Ben je mantelzorger en kun je ondersteuning gebruiken?

Bekijk jouw mogelijkheden op kruiswerk.nl/mantelzorg



Kruiswerk ondersteunt mantelzorgers

Loop je vast in je zorgen voor een ander?

Een Hulp & Adviesgesprek is een eenmalig gesprek dat je helderheid verschaft en jou die informatie geeft om je (weer) op weg te helpen. De Kruiswerk-expert is op de hoogte van de mogelijkheden in jouw omgeving. Met het Hulp & Adviesgesprek weet je snel weer hoe je verder kunt. Bel onze ledenservice voor een afspraak deze is bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 09:00 tot 13:00 uur.

Exclusief
voor leden

Verschillende diensten

Als je voor een ander zorgt, kan dat soms zwaar zijn. Je voelt je verantwoordelijk en wilt graag helpen. Om te voorkomen dat de druk op jou te groot wordt, biedt Kruiswerk verschillende diensten om je te ontlasten in zorgtaken.

Kun je wel wat ondersteuning gebruiken? Ga naar kruiswerk.nl/mantelzorg of bel gratis met de Mantelzorghulplijn. Deze is te bereiken op 088 - 17 17 317. Op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 17:00 uur.

Zorgcollectief 2025

In 2025 zijn er een paar belangrijke wijzigingen in het basispakket van de zorgverzekering. Wat betekent dit voor jou? Heb je een aanvullende zorgverzekering nodig? Hoe kies je de juiste verzekering? Is collectief verzekeren een goede optie?

zorgcollectief

→ Lees op de achterpagina



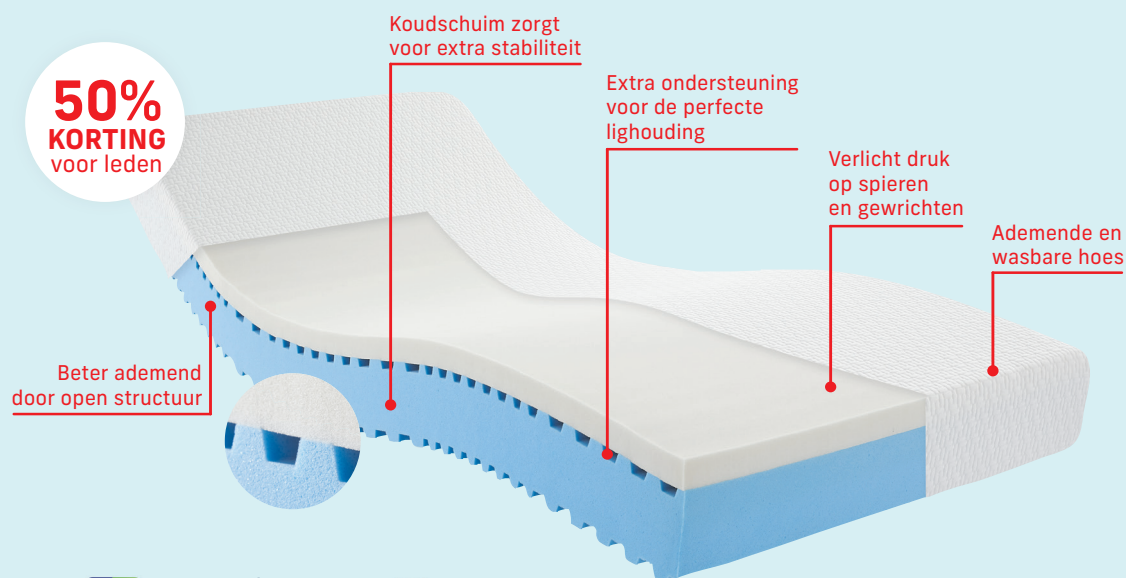


Speciale ledenactie!

Gezond slapen begint hier.

Het ViscoClimate Ultra matras

Een matras van Zwitserse topkwaliteit



Verkrijgbaar in alle formaten

Comfort Pillow



TIJDELIJK
**50%
KORTING**

Op alle andere
matrassen,
bedden,
bedbodems
en kussens.

TOT
**25%
KORTING**

Een goede nachtrust begint bij een gezonde slaaphouding, waarbij het lichaam op de juiste manier wordt ondersteund. Zo krijgen lichaam en geest voldoende rust om te herstellen en voorkom je vermoeide spieren bij het opstaan.

Wil je meer weten over ligcomfort?

Kom dan langs in een van de Medipoint-winkels tijdens een slaapadviesdag. Bekijk en test de verschillende modellen matrassen, bedbodems, bedden en kussens. En krijg 1-op-1 advies van een slaapexpert.

Tip! Schrijf je alvast in voor de slaapadviesdag, dan hoef je niet te wachten.



Slaapadviesdagen

Doetinchem | dinsdag 3 december
Kruisbergseweg 27

Vorden | donderdag 5 december
Raadhuisstraat 1

Winterswijk | vrijdag 6 december
Beatrixpark 1

Zutphen | donderdag 12 december
Den Elterweg 77



Schrijf je meteen in ↪

medipoint.nl/slappen

Kijk 's nachts niet op je wekker

Als slaapwetenschapper wil Merijn van de Laar mensen beter laten slapen, geruststellen en onzin van tafel vegen. Merijn: ‘Slaap je slecht? Probeer eens wat korter op bed te gaan liggen.’



Wat zijn normale slaapgewoonten?

‘Een gemiddelde Nederlander slaapt tussen de zes en acht uur. Acht uur is voor heel veel mensen helemaal niet haalbaar. Dat geeft niet. Wij zijn het kwijtgeraakt dat we het normaal vinden om 's nachts af en toe rustig wakker te liggen. Het is iets stressvols geworden. Dat hoeft niet zo te zijn. Slaap is geen prestatie. Slaapbehoefte is heel individueel. Je weet dat je slaapkwaliteit goed is op het moment dat je rustig wakker kunt liggen in bed en een uitgerust gevoel hebt overdag.’

Hoe kom je erachter wat jouw individuele slaapbehoefte is?

‘Je zou eigenlijk moeten kijken naar de tweede week van je vakantie, het liefst in je eigen omgeving. Hoe laat word ik uit mezelf slapend en hoe laat word ik uit mezelf wakker? Dan weet je wat je bioritme is, hoeveel slaap je nodig hebt en of je meer een avondmens bent of een ochtendmens.’

Wanneer moet je wel in actie komen?

‘Bij chronische slapeloosheid. Dit is een combinatie van problemen met inslapen, doorslapen en vroeg wakker worden. Het wordt geassocieerd met klachten zoals vermoeidheid, concentratie-, geheugen- en stemmingsproblemen. Slapeloosheid is chronisch wanneer de klachten langer dan drie maanden aanhouden en minimaal drie keer per week voorkomen. Het kan leiden tot depressie en angststoornissen.’

Wat kun je zelf doen aan een goede slaapkwaliteit?

‘Uit onderzoek blijkt dat mensen die 's morgens flink veel daglicht krijgen, 's avonds beter in slaap vallen. In de winter zou je gebruik kunnen maken van een daglichtlamp. Overdag moet je ook zorgen voor voldoende daglicht. Sport en eet niet meer in de twee uur voordat je gaat slapen. Dit kan je slaap

verstoren. Sowieso helpt het je slaap als je niet te veel eet, niet te vet eet en niet te koolhydraatrijk eet. Zorg verder dat je twee uur voordat je naar bed gaat, niet meer met je werk bezig bent, de lichten in je woonkamer een beetje dimt en te interactieve schermen vermijdt. Het is natuurlijk ook belangrijk dat je een rustgevende slaapomgeving hebt en dat je 's nachts niet op je wekker kijkt als je even wakker bent. Gemiddeld hebben mensen ongeveer twintig minuten meer nodig om weer in slaap te vallen als ze eenmaal op de wekker gekeken hebben. Dat komt omdat je brein aangaat, dat is gewoon niet zo handig.’

Zijn er natuurlijke, ongevaarlijke slaadmiddelen, zoals slaapthee?

“Vrijwel alle natuurlijke middelen die je zou kunnen kennen voor een betere slaap, hebben geen bewezen werking. Kiwi's? Valeriana? Melk? Bananen? Ze helpen je niet beter slapen. In banaan zit wel het stofje tryptofaan. Dat is eigenlijk het enige natuurlijke stofje waaruit we uit onderzoek weten dat het een heel klein beetje kan ondersteunen. Je zou alleen een kilo bananen moeten eten voor het slapen gaan om er een positief effect op je slaap van te hebben.’

Zijn slaapmetingen van een smartwatch of tracker betrouwbaar of zinvol?

‘Zo'n meting kan een schatting geven van hoe lang je geslapen hebt en hoe lang je wakker was, maar hij is totaal niet betrouwbaar in het meten van slaapfases. De metingen zijn heel onnauwkeurig als het gaat over de tijd van je diepe slaap, remslaap en tussendoor wakker zijn. Ga gewoon af op je boerenverstand. Vraag je na de nacht af “hoe heb ik geslapen, hoe voel ik me”. Doe dit niet in het eerste half uur nadat je uit bed stapt. Je hebt eerst tijd nodig om goed wakker te worden. Als je aan honderd mensen vraagt hoe ze zich voelen direct na het wakker worden, zullen de meesten antwoorden met “belabberd”.

Wat verandert er in je slaap als je ouder wordt?

‘De structuur van slaap verandert naarmate je ouder wordt. Vaak hoor je dat ouderen korter slapen, dat is niet zo. Ouderen slapen ook gemiddeld zeven uur. We zien in het algemeen dat ouderen wel wat minder diepe en remslaap hebben en wat meer lichte slaap. Ouderen kunnen ook wat vaker wakker worden. Waar een volwassene voor zijn gevoel twee tot drie keer per nacht wakker wordt, kan een senior wel vier of vijf keer per nacht wakker worden. Dat hoeft niet per se een probleem te zijn. Het is dan de vraag hoe iemand tussendoor wakker ligt. Lig je gewoon even lekker rustig of ga je piekeren? Het is heel normaal dat je vaker wakker wordt als je wat ouder bent. Het geheim van goede slaap is dat je rustig even wakker kunt liggen zonder stress.’

Wat is jouw allerbeste slaaptip?

‘Als je slaapbehoefte zeven uur is en je gaat negenhalf uur op bed liggen, dan lig je tweeënhalf uur wakker. Als je dan ook nog onrustig wakker ligt, dan wordt je probleem alleen maar erger. Mijn beste tip is dus om je af te vragen of je onrustig wakker ligt. Als dat zo is, ga juist korter op bed liggen. Zorg ervoor dat je die momenten van onrustig wakker liggen juist korter maakt en focus je niet te veel op meer slaap krijgen. Het is een andere manier van denken. Als je bijvoorbeeld nu zes en half uur slaapt en je ligt negenhalf uur, ga dan gewoon eens een uur of zeven op bed liggen en houd dat een week vol. Wat je vaak ziet, is dat mensen na een week al verbetering zien in hun slaappatroon.’

Merijn heeft veel meer interessante dingen te vertellen. Bijvoorbeeld over de zin en onzin van melatonine. Benieuwd? Ga naar kruiswerk.nl/merijn

20% Ledenkorting op een daglichtlamp

De daglichtlamp van Fysic belooft meer energie, een verbetering van humeur en een beter slaappatroon. Leden van Kruiswerk krijgen eenmalig 20% korting op deze lamp in de winkels van Medipoint in Vorden, Doetinchem, Winterswijk en Zutphen. Op vertoon van jouw lidmaatschapsbewijs, betaal je € 79,99 in plaats van € 99,99.



Deze actie geldt van 18 november 2024 t/m 31 december 2024, alleen in de genoemde winkels.



Over Merijn

Slaapwetenschapper Merijn van de Laar is spreker, schrijver en docent van huisartsen, psychologen en andere zorgverleners over de basisprincipes van slaap en gedragsmatige slaapgeneeskunde. Ook is hij kennispartner van de Hersenstichting.

Doe de SlaapCheck

Wil jij jouw slaap verbeteren?

Merijn werkte mee aan de SlaapCheck van de Hersenstichting. Vul de online vragenlijst in en krijg informatie en advies op maat, zodat jij aan de slag kunt gaan met jouw slaap (klacht). Doe de SlaapCheck op: herenstichting.nl/slaapcheck

Slaap en gezonde hersenen

Volgens de Hersenstichting geeft 63% van de Nederlanders aan ontevreden te zijn over hun slaapkwaliteit. En dat terwijl een goede nachtrust heel belangrijk is voor gezonde hersenen:

- Tijdens het slapen spoelen je hersenen zich als het ware schoon. Je hersencellen krimpen tijdelijk, waardoor het hersenvocht meer ruimte heeft om afvalproducten weg te spoelen.
- Slaap is goed voor je geheugen. Een goede nachtrust zorgt ervoor dat je belangrijke herinneringen opslaat en minder relevante dingen vergeet. Op die manier kun je de volgende dag weer nieuwe informatie opslaan en verwerken.
- Een goede nachtrust zorgt ervoor dat je je emoties van de dag goed kunt verwerken.

Bron: herenstichting.nl



Gratis hulpmiddelen lenen kan ook in Wehl

Heb jij krukken, een rollator, toiletverhoger of rolstoel nodig? Als lid leen je dit en meer gratis bij Kruiswerk in Wehl*. We werken samen met de Medipoint-winkel in Doetinchem, Winterswijk, Vorden en Zutphen. Graag geven we antwoord op een paar veelgestelde vragen:



Kan ik bij Medipoint geleende of gehuurde spullen inleveren bij Kruiswerk in Wehl? Ja, dat kan. Eens per week worden alle teruggebrachte hulpmiddelen opgehaald door Medipoint.

Moet ik apart naar Medipoint voor een standaard hoog-laagbed en standaard matras? Dat hoeft niet. We vragen ook direct het bed en matras voor je aan. Medipoint bezorgt het bij jou.

Kan ik ook steunkousen of andere hulpmiddelen bij jullie kopen? Bij Kruiswerk in Wehl verkopen we geen hulpmiddelen. Hiervoor kun je terecht bij een thuiszorgwinkel. Als lid van Kruiswerk krijg je 10% korting op het koopassortiment van Medipoint.

* Gratis te leen bij Kruiswerk in Wehl: badplank, bedverhoger (klossen), douchebak, draaischijf hard, glijzeil, ondersteek volwassen, rolstoel volwassen standaard, rugsteun,

toiletverhoger, elleboogkruk(ken), looprek, eifelkruk (wandestok 4-poot), rollator 4 wiel standaard.

Meer weten?
Ga naar: kruiswerk.nl/uitleenpunt-hulpmiddelen.



Voorkom onveilige situaties in de donkere maanden

Nu de herfst is begonnen is het tijd om onze woningen voor te bereiden op de koudere en donkerdere dagen. Het is niet alleen belangrijk jouw huis comfortabel te maken, waarborg ook jouw veiligheid.

Voorkom (brand)gevaar met deze slimme producten

1

Leden: € 19,50
Niet leden: € 21,50

2

Leden: € 22,50
Niet leden: € 25,00

3

Leden: € 17,50
Niet leden: € 19,50

- Een rookmelder is tegenwoordig verplicht op iedere verdieping van je woning**
Deze melders zorgen ervoor dat je bij rookontwikkeling tijdig wordt gewaarschuwd, zodat je snel kunt handelen en indien nodig kunt vluchten.
- Vergeet ook niet het belang van een CO2-melder**
Vooral als je een Cv-ketel, gasfornuis of houtkachel in huis hebt. Koolmonoxide, een onzichtbare en geurloze sluipmoordenaar, kan vrijkomen bij onvolledige verbranding van brandstoffen zoals gas of hout. Een CO2-melder detecteert dit gevaarlijke gas en kan levens redden door je op tijd te waarschuwen voor mogelijk gevaar. Met zowel rook- als CO2-melders in huis bescherm je jezelf optimaal tegen twee van de grootste gevaren in huis.
- Valpreventie met slimme verlichting**
Goede verlichting is cruciaal om het risico op vallen te verkleinen. Plaats bijvoorbeeld ledverlichting met bewegingssensoren in de gang, op de trap of naast het bed. Op deze manier hoef je nooit in het donker te lopen, wat vooral in de herfst en winter, als het langer donker is, een groot voordeel biedt.

EXTRA TIPS

Naast brand- en valpreventie zijn er nog een aantal zaken waar je op kunt letten:

Zorg voor goede buitenverlichting

Het is langer donker, waardoor het risico op struikelen over obstakels in de tuin toeneemt.

Let op gladheid

Bladeren en natte paden kunnen zorgen voor valpartijen. Houd je tuin en stoep vrij van bladeren en zorg eventueel voor antislipmateriaal.

Kaarsen uitblazen, apparaten uitzetten

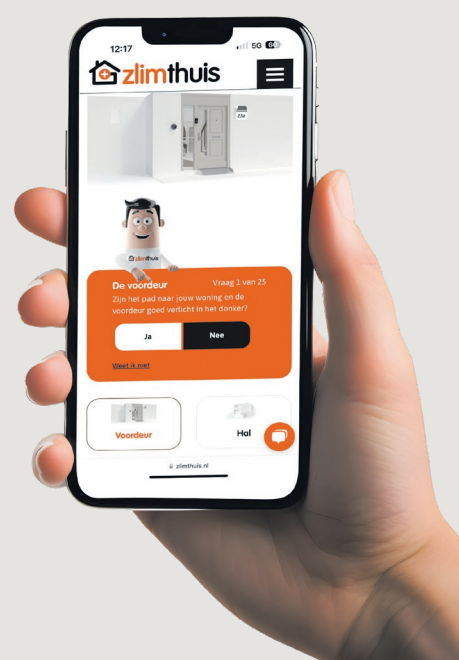
Vergeet niet om kaarsen uit te blazen en elektrische apparaten zoals strijkijzers en kacheltjes uit te zetten wanneer je niet in de buurt bent.

Doe een test

Wil je weten hoe veilig jouw huis is? Doe de Thuisveilig- of Brandveilig test van zlimthuis.nl

Thuisscan aanvragen?

Vraag een Thuisscan aan bij Zlimthuis, waarbij een expert bij jou thuiskomt voor advies op maat.



Zlimthuis helpt je om langer veilig en zorgeloos thuis te blijven wonen. Doe de testen of vraag een Thuisscan aan voor meer inzicht in de veiligheid van jouw woning!



Heb je zin in een magisch uitje?



Ga met Kruiswerk mee op een betoverende dagtocht naar Pantropica en geniet van het Winterdroom-evenement. Omringd door duizenden bloemen, planten en schitterende verlichting is dit dé plek om helemaal in de kerstsfeer te komen. Op 9 en 17 december vertrekken we vanaf verschillende opstapplaatsen in de regio.

Opstapplaatsen en tijden 9 december

Ruurlo (ALDI, Wildenborchseweg)	- 08:00 uur
Zelhem (Carpoolplaats Stikkenweg)	- 08:30 uur
Varsseveld (Carpoolplaats N18)	- 08:50 uur
Doetinchem (Busstation)	- 09:10 uur
Zevenaar (Burger King Doesburgseweg)	- 09:40 uur

Opstapplaatsen en tijden 17 december

Winterswijk (Paralelweg achter station)	- 08:00 uur
Borculo (Berkelpalace Hambroek)	- 08:30 uur
Lochem (Station)	- 08:50 uur
Zutphen (Lijmerij achter het station)	- 09:20 uur
Zutphen (Gamma)	- 09:30 uur

Programma

10:30 - 11:00 uur - Ontvangst met koffie en kerstgebak. Daarna rondwandeling door het park.
13:00 uur - Stampotbuffet met kerstdessert en vervolg rondwandeling.
15:00 uur - Afsluiting met Junglebox vol chocolaatjes.

Leden van Kruiswerk betalen € 65,-.

Niet-leden betalen € 70,-.
Aanmelden kan tot en met woensdag 4 december 12:00 uur. Bel hiervoor met de ledenservice op **0314 - 357 430** (bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur). Wees er snel bij, want vol = vol.

Ga voor de volledige agenda met een overzicht van al onze activiteiten naar kruiswerk.nl/agenda

Lid worden doe je voor jezelf en een ander

Ouderen en mantelzorgers verdienen hulp en ondersteuning. Om dit mogelijk te maken, vragen wij jou om onze missie te steunen. Deze is eenvoudig en krachtig: we willen een veilige en zorgeloze omgeving thuis creëren en behouden waarin ouderen het goed hebben en mantelzorgers de steun krijgen die ze nodig hebben. Met meer leden kunnen we meer doen!

Meer steun van andere generaties is nodig

Veel ouderen zijn lid van het Kruiswerk. Meer steun is nodig van andere generaties om de inzet van Kruiswerk te versterken. Laten we blijven samenwerken aan een samenleving waarin elke oudere burger zich zelfredzaam, zorgeloos en veilig voelt in zijn eigen thuis. En waar mantelzorgers gesteund worden om te kunnen helpen. **Nog geen lid? Sluit je in 2025 aan bij Kruiswerk voor € 24,50 per jaar voor jouw gehele huishouden.**

Word nu lid van Kruiswerk!

Vul het formulier in of meld je gemakkelijk online aan via kruiswerk.nl/aanmelden

☒ Ja, ik word lid van Kruiswerk* en profiteer voor maar € 24,50 per kalenderjaar van alle voordelen.

**Slechts
€ 24,50
per jaar**

Voorletters:	Voornaam:	Geslacht:
		man vrouw
Achternaam:	Geboortedatum:	
Adres:	Huisnummer:	Toevoeging:
Postcode:	Woonplaats:	
E-mailadres:		
Telefoonnummer:	Mobiel nummer:	
IBAN bankrekeningnummer:	Datum:	
Handtekening:	☐ Ik ontvang graag de digitale nieuwsbrief van Kruiswerk (indien jouw e-mailadres bij ons bekend is).	

Stuur deze bon op naar: Kruiswerk Achterhoek en Liemers Antwoordnummer 3, 7000 VB Doetinchem (postzegel niet nodig).

*Ondertekende verleent hierbij, tot wederopzegging, de machtiging aan Kruiswerk Achterhoek en Liemers jaarlijks een bedrag van € 24,50 af te schrijven. Ik ga akkoord met de algemene voorwaarden (na te lezen op kruiswerk.nl/algemene-voorwaarden) en geef toestemming aan Vereniging Kruiswerk Achterhoek en Liemers om de bovenstaande gegevens te gebruiken voor haar diensten, tenminste de ledenadministratie. Voor meer informatie over inzage of wijzigen van jouw gegevens en hoe wij met deze gegevens omgaan, lees onze privacy policy op de kruiswerk.nl.

 **kruiswerk**

Genieten in jouw herfsttuin

De herfst is aangebroken, tijd om je tuin winterklaar te maken. Maai het gazon een laatste keer, zet vorstgevoelige planten vorstvrij of dek ze af. Plant bloembollen voor een kleurrijk voorjaar. Snoei deze maand leibomen, knotwilgen, appelbomen, druiven, berken, kastanjes en es-doorns. Let op welke planten je wel en niet snoeit voor de winter.

Wel snoeien

Bladverliezende heesters zoals rozen en hortensia's geef je in de herfst een lichte snoeibeurt. Dit helpt de plant om zijn energie te richten op gezonde groei in het voorjaar. Ook vaste planten, zoals lavendel, kun je nu terugsnoeien om de plant in goede vorm te houden.

Niet snoeien

Planten zoals vlinderstruiken en klimrozen snoei je beter pas in het voorjaar. Deze planten hebben hun takken nodig om de winter te overleven. Ook wintergroene struiken kun je beter met rust laten, omdat ze in de herfst nog groeien en snoeien de vorstschade kan vergroten.

Hulp van de tuinman

Hulp nodig om je tuin winterklaar te maken? Schakel eenvoudig een tuinman in via Kruiswerk! Ze helpen met snoeien, gazononderhoud en meer. Als lid krijg je korting bij WM Groenservice, De Groenmakers en Groenonderhoud Schaper. Meer info of een tuinman aanvragen? Ga naar kruiswerk.nl/tuinman



Illustratie: MYRTE

Sfeermakers van lovemyrte

Wil je wat extra sfeer in je tuin en huis? In de webshop van ontwerper Myrte vind je de nodige inspiratie, zoals unieke raamstickers. Ze geven een warme en knusse uitstraling, precies wat je nodig hebt tijdens de kortere, koudere dagen. Ontdek alle sfeermakers op lovemyrte.com/nl



**15%
korting**

Met de kortingscode **KRUISWERK** krijg je 15% korting op de gehele collectie in de webshop van Myrte met uitzondering van de al afgeprijsde artikelen.

Deze kortingscode is geldig tot en met 18 december 2024.





Een aanvullende zorgverzekering heb jij dat echt nodig?

Aan het einde van het jaar denken veel mensen na over hun zorgverzekering. In Nederland is het hebben van een basisverzekering verplicht, maar is dat wel genoeg? Wat feiten op een rij:



Het verschil tussen de basisverzekering en aanvullende zorgverzekeringen

Het is belangrijk om het verschil te begrijpen tussen de basisverzekering en aanvullende zorgverzekeringen om een weloverwogen keuze te maken.

Wat de basisverzekering biedt

Het Nederlandse zorgstelsel behoort tot de beste ter wereld, met een verplichte basisverzekering die essentiële zorg dekt. Dit omvat bezoek aan de huisarts, ziekenhuisopnames, kraamzorg en voorgeschreven medicijnen. Maar, anders dan het oude ziekenfonds van vroeger, dekt de huidige basisverzekering veel zorgvormen niet die je misschien tijdens het jaar nodig hebt. Als je bijvoorbeeld regelmatig fysiotherapie nodig hebt, tandheelkundige zorg of alternatieve behandelingen, worden deze vaak niet gedekt door de basisverzekering. Hierdoor kun je voor noodzakelijke zorg zelf hoge kosten maken. Dit is waar een aanvullende zorgverzekering van pas komt.

Heb je extra dekking nodig?

Het nemen van aanvullende verzekering hangt af van je persoonlijke zorgbehoeften. Bijvoorbeeld:

- ✓ **Tandheelkundige zorg**
Voor kinderen tot 18 jaar worden tandartskosten gedekt door de basisverzekering, maar voor volwassenen niet. Hier biedt een aanvullende verzekering uitkomst.
- ✓ **Fysiotherapie**
Als je regelmatig fysiotherapie nodig hebt na een blessure of ziekte, is een aanvullende verzekering handig. De basisverzekering biedt alleen in speciale gevallen beperkte dekking.
- ✓ **Alternatieve behandelingen**
Acupunctuur, homeopathie of andere alternatieve therapieën worden niet door de basisverzekering gedekt. Als je van deze behandelingen gebruik maakt, kan een aanvullende dekking een oplossing zijn.
- ✓ **Brillen en contactlenzen**
Een basisverzekering dekt deze niet, en gezien de stijgende kosten van brillen kan extra verzekering lonen.

Wat verandert er aan jouw zorgverzekering in 2025?

In 2025 zullen er enkele belangrijke wijzigingen plaatsvinden in het basispakket van de zorgverzekering. Deze veranderingen zijn vooral gericht op het verbeteren van de toegankelijkheid van zorg en het ondersteunen van preventieve maatregelen, zoals valpreventie voor ouderen. Zo wordt oefentherapie voor mensen met ernstige reumatoïde artritis en COPD volledig vergoed, zonder een maximaal aantal behandelingen. Ouderen kunnen vanaf 2025 ook makkelijker thuis revalideren, zonder dat ziekenhuisopname vereist is. Daarnaast wordt valpreventie een belangrijk onderdeel van de zorg voor ouderen die een verhoogd risico lopen, om ernstige valincidenten te voorkomen. Wil je meer weten over hoe deze wijzigingen jouw zorgverzekering beïnvloeden? Vraag dan een persoonlijk adviesgesprek aan of neem deel aan een van onze informatiebijeenkomsten.

Hoe kies je de juiste verzekering?

Het kiezen van een aanvullende zorgverzekering kan lastig zijn. Houd het volgende in gedachten:

- ✓ **Evalueer je zorgbehoeften**
Denk aan de zorg die je dit jaar hebt gehad. Heb je tandheelkundige zorg, fysiotherapie of andere niet-verzekerde diensten nodig gehad?
- ✓ **Controleer de polisvoorwaarden**
Elke verzekeraar biedt verschillende pakketten, en de dekking kan sterk variëren. Sommige pakketten dekken bijvoorbeeld gedeeltelijk fysiotherapie, terwijl andere alles dekken.
- ✓ **Bereken de kosten**
Extra verzekering brengt kosten met zich mee, dus het is belangrijk om te berekenen of de extra premie de diensten dekt die je daadwerkelijk nodig hebt.
- ✓ **Wachperiodes**
Sommige verzekeraars hanteren een wachttijd voordat je bepaalde zorg kunt declareren.

Collectief verzekeren met Kruiswerk Zorgcollectief



Met het Kruiswerk Zorgcollectief krijgen leden toegang tot zorgverzekeringen met uitstekende voorwaarden, afgestemd op hun persoonlijke zorgbehoeften. Dit betekent dat je als lid altijd verzekerd bent van de juiste dekking, passend bij jouw situatie en dat tegen een scherpe premie. Dit zorgcollectief biedt extra voordelen, zoals kortingen op aanvullende verzekeringen en geeft je de mogelijkheid om zorgpakketten af te stemmen op wat jij nodig hebt, bijvoorbeeld fysiotherapie, tandzorg of andere specialistische zorg. Let wel: sinds 2023 geldt in Nederland dat er geen korting meer wordt gegeven op de basisverzekering via een collectief. Desondanks biedt het Kruiswerk Zorgcollectief leden nog steeds interessante kortingen en voordelen op aanvullende verzekeringen. Dit maakt het voor jou voordeliger om je zorgbehoeften goed af te dekken zonder onnodig veel te betalen.

Wil je meer weten over de voordelen en hoe je kunt profiteren van het Kruiswerk Zorgcollectief? Bekijk ons volledige aanbod en meld je aan via kruiswerk.nl/zorgcollectief.

Informatiebijeenkomsten en persoonlijke adviesgesprekken

Wil je voordat je een keuze maakt meer weten over zorgverzekeringen? Kom dan naar één van onze informatiebijeenkomsten! Deze worden gehouden op dinsdag 3 december om 10:00 uur, donderdag 12 december om 10:00 uur en donderdag 12 december om 19:00 uur, allemaal op onze locatie in Wehl (Beatrixplein 1). Let op! Het is nodig om je aan te melden. Bel hiervoor naar **0314 – 357 430**.

Naast de bijeenkomsten bieden wij ook persoonlijk advies aan. Deze gesprekken vinden plaats op een dinsdag- of donderdagochtend, telefonisch of op locatie in Wehl. Voor meer informatie en om je aan te melden, bezoek je onze website kruiswerk.nl/zorgcollectief of bel je naar **0314 - 357 430**.

Colofon

Deze krant is een uitgave van Kruiswerk Achterhoek en Liemers. Vormgeving: Studio67

Vragen of opmerkingen? Bel met de ledenservice of kom langs bij de balie van Kruiswerk, Beatrixplein 1 in Wehl.

Ledenservice 0314 - 357 430. Bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9:00 tot 13:00 uur. E-mail: info@kruiswerk.nl

Ondanks grote zorgvuldigheid, kunnen in deze uitgave onjuistheden of onvolledigheden staan. Voor kennelijke prijs- en typefouten kan Kruiswerk Achterhoek en Liemers niet aansprakelijk worden gesteld.

