

VGAN

speciaal corona bulletin

Informatie over de coronacrisis van de
Vereniging Gepensioneerden van AkzoNobel
en Zorgverzekeraar Zilveren Kruis

Vereniging van Gepensioneerden van AkzoNobel



VGAN



Zilveren
Kruis



Voorjaar 2020

Voorwoord

V

Voor u ligt het eerste bulletin bestemd voor alle ziektekostenverzekerden van het VGAN-Zilveren Kruis collectief. Het is alweer ruim 4 maanden geleden dat we overgestapt zijn van ons oude vertrouwde OZF naar een nieuw collectief bij Zilveren Kruis en in de tussentijd is de wereld er wel heel anders uit gaan zien door het beruchte coronavirus. In samenwerking met Zilveren Kruis had het VGAN-bestuur nu toch de behoefte om een speciaal bulletin te maken over de coronacrisis met allerlei tips en verhalen over hoe we onszelf maar ook elkaar gezond kunnen houden. Dan zie je dat het ook een voordeel kan zijn om bij een grote verzekeraar te zijn aangesloten. Zilveren Kruis heeft veel expertise op medisch gebied, bijvoorbeeld waar je het beste terecht kunt voor een bepaalde behandeling maar ook expertise op preventief gebied. Het grootste deel van de verzekerden in ons collectief vallen in de risicogroep dus het is heel belangrijk dat we niet besmet worden en dat we gezond en vitaal blijven.

Op het moment dat ik dit schrijf heeft premier Rutte en Professor Jaap van Dissel van het RIVM ons bijgepraat over hoe we ons de komende periode moeten gedragen. Gelukkig mogen na de meivakantie de basisscholen weer open en mag de jeugd weer gaan sporten maar zullen we nog voor langere tijd gebukt gaan onder allerlei beperkende maatregelen zeker tot 20 mei.

Vooraf voor de mensen in verzorging en verpleeghuizen is het een hard gelag dat ze geen bezoek mogen ontvangen. Hoe houden we, zowel fysiek als ook mentaal, er de spirit in?

In dit bulletin willen we graag een aantal tips geven om u te helpen door deze crisis heen te komen. Daarnaast vertelt Dirk Veldhorst de bedrijfsarts van AkzoNobel en Nouryon hoe hij deze crises ervaart.

Ik wens u allen graag het allerbeste en blijf gezond!



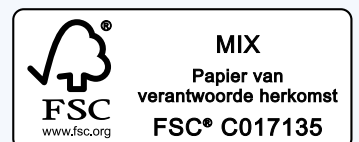
Gerard van Stein,
Voorzitter Vereniging van
Gepensioneerden AkzoNobel
(VGAN)

‘Dan zie je dat het ook een voordeel kan zijn om bij een grote verzekeraar te zijn aangesloten’

Colofon

Deze uitgave is een co-productie van:

- VGAN (Gerard van Stein, Leo Kool, Ad Stoop, Joost Bos en Yolanda Bakkum) • Zilveren Kruis
- Axioma Communicatie



Hoe draagt VGAN bij om de coronacrisis te bestrijden?



Dat leggen we graag uit.

Allereerst hebben we dit speciale bulletin gemaakt en we hopen dat u hier de nodige ondersteuning en relevante informatie aantreft.

We hebben hele korte lijnen met Zilveren Kruis via ons bestuurslid Leo Kool die zitting heeft in de verzekerdenraad van Zilveren Kruis en via ons eigen VGAN-aanspreekpunt bij Zilveren Kruis voor vragen over onze collectieve zorgverzekering om ons met raad en daad bij te staan.

We hebben elke vrijdag per video contact namens de Koepel Gepensioneerden samen met vertegenwoordigers van 5 andere seniorenorganisaties met de Directie Maatschappelijke Ondersteuning van het ministerie Volksgezondheid, Welzijn en Sport om te informeren en te adviseren.

We zijn actief in het consortium BeterOud (www.beteroud.nl) waar ouderen en professionals in de zorg samen met kennisinstituten op het gebied van ouderenzorg nadenken over een exit strategie na versoepeling van de huidige lock down.

We zijn vertegenwoordigd in de Raad van Ouderen, een adviesorgaan voor minister Hugo de Jonge. Zo hebben we onlangs de minister geadviseerd om het leeftijds criterium niet te accepteren bij opname in de Intensive Care.

Omdat uw vitaliteit juist in deze dagen van belang is vindt u informatie over de via Zilveren Kruis beschikbare initiatieven met betrekking tot vitaliteit en waar u terecht kunt met vragen over zorg en ondersteuning. Deze initiatieven zien onder meer op het inschakelen van een persoonlijke zorgcoach, het op basis van uw wensen vergelijken van ziekenhuizen en

informatie over senior vriendelijke ziekenhuizen, advies tweede arts online, hulp aan huis na ziekenhuisopname, regelen van mantelzorg, mogelijkheid tot medicijnencheck en de beschikbaarheid van diverse gezondheidsapps. Download het magazine www.zilverenkruis.nl/consumenten/magazine.

Voor mantelzorgers onder u is het belangrijk mentaal weerbaar te blijven. Op de website van MantelzorgNL staat praktische informatie over mantelzorg en corona: <https://mantelzorg.nl>.

Als deze vrijwillige of informele zorg niet meer toereikend is kunt u via het Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) loket of het wijkteam van de gemeente een hulpvraag stellen (zoals huishoudelijke hulp en vervangende mantelzorg). Vanzelf kan alleen die hulp gegeven worden die past binnen de maatregelen van het RIVM. De gemeente heeft een zorgplicht voor haar inwoners in het kader van deze wet. Ook heeft gemeente op haar website in de meeste gevallen verdere informatie. Ook uw huisarts of wijkverpleegkundige heeft de mogelijkheid in overleg zo nodig andere afspraken te maken.

Tenslotte hebben diverse instanties en seniorenorganisaties een ouderen infolijn bij zorgen, verdriet of gewoon een luisterend oor.

De luisterlijn:

 **0900-0767**
bereikbaar 24/7

KBO-PCOB:

 **030-3 400 600**
bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur

Wat doet Zilveren Kruis?

Zilveren Kruis doet veel om haar verzekerden te informeren over het coronavirus.



Via de website: www.zilverenkruis.nl/consumenten/corona heeft Zilveren Kruis een speciale rubriek met informatie. Van vragen over corona tot tips en inspiratie om juist nu fit van lijf en geest te blijven. Daarnaast kun u Zilveren Kruis telefonisch bereiken voor bijvoorbeeld informatie omtrent financiële ondersteuning (via tel. 038-4566970), of over zaken zoals vervoer, bemiddeling bij ziekenhuiskeuze, second opinion voor diagnosestellingen en ook zorg bij digitale ondersteuning zoals beeldbellen met de huisarts en telemonitoring bij hartfalen (via Klantcontactcenter tel. 088 579 88 88).

'De zorgcoach belt ú' initiatief, een extra service, in goed overleg met VGAN

De afdeling Zorgbemiddeling van Zilveren Kruis zoekt contact met verzekerden. Om te informeren of het goed gaat en of er zorgvragen zijn. De zorgcoach van Zilveren Kruis belt uit zorg. Gewoon een service zonder verborgen agendapunten. Ze bellen

om te horen of ze wat voor u kunnen betekenen en of u vragen hebt over uw zorg. Ze bellen u niet als u in het Bel-me-niet-register staat. Als u liever zelf belt over een vraag die u heeft? Neem gerust contact via 071-3640280 of stuur een email via de website www.zilverenkruis.nl/consumenten/zorg-regelen.

Hulp en adviezen om vitaal te blijven

Workshop 'Grip op coronastress'

De online workshop 'Grip op coronastress' van Stichting Mirro wordt door Zilveren Kruis tot en met 31 juli 2020 gratis aangeboden. De workshop is volledig anoniem. Aanmelden kan via de website van Zilveren Kruis: www.zilverenkruis.nl/consumenten/corona/grip-op-coronastress

Vakantiedokter app

Met de Vakantiedokter app van Zilveren Kruis neemt u gemakkelijk contact op met een medisch expert in Nederland. De app is er nu ook speciaal voor uw vragen rondom het coronavirus. U kunt de app downloaden via: www.zilverenkruis.nl/consumenten/service/buitenland/app-de-vakantiedokter.



De Actify app

Kunt u wel wat hulp gebruiken om een gezonde leefstijl vol te houden? Met de Actify app van Zilveren Kruis heeft u altijd een digitale coach op zak. Zo werk je samen toe naar een leefstijl die bij jou past.

Leo Kool is bestuurslid VGAN en lid van de Zilveren Kruis Verzekerdenraad

Kennismaken met Leo Kool

Ik ben Leo Kool (68 jaar) en naast bestuurslid van de VGAN ben ik lid van de Verzekerdenraad Zilveren Kruis, inmiddels voor het vierde jaar. Ik heb mijn hele leven bij één werkgever gewerkt (AkzoNobel) op verschillende plaatsen in Nederland. De laatste standplaats was Arnhem en daar wonen wij nu in de buurt. Nu na mijn pensionering ben ik nog steeds betrokken bij mijn oude werkgever. Er is een groot collectief van gepensioneerde medewerkers verzekerd bij Zilveren Kruis voor hun ziektekosten (7200 mensen). Vroeger was er zelfs een eigen verzekeraar bij Akzo: OZF, later onderdeel van Achmea en inmiddels onderdeel van Zilveren Kruis. Zodoende ben ik ook in deze Raad terechtgekomen. Ook al ben ik gepensioneerd en vaker thuis dan de werkende Nederlanders, het is beslist wennen en aanpassen. Gelukkig is het goed weer voor de tuin. Ik maak een grindpad en dat zorgt voor de nodige lichamelijke inspanning. Nodig, want ik ben niet iemand die de discipline heeft om in de woonkamer op een matje te gaan liggen en het lichaam te trainen. Nu moet ik naar de Gamma om nog een partij grind te halen. Zou dat veilig kunnen?

Boeiender dan gedacht

Het is veel boeiender dan ik had gedacht, in deze Raad. Wij zijn met zo'n 20 mensen, heel divers en allemaal erg betrokken. Het is een hechte en gezellige groep en het mooie is dat je direct praat met de echte besluitmakers bij Zilveren Kruis. De directievoorzitter is er altijd bij, ook in de hectische weken van sluiting van ziekenhuizen zoals het Slotervaart: present! Er wordt goed geluisterd, je merkt dat deze verzekeraar dicht op de klant wil zitten en de mening van de betrokken verzekerden altijd laat meewegen.

Wat speelt er allemaal?

Natuurlijk staat alles momenteel in het teken van corona. Wat een uitdaging en wat wordt een enorme inzet getoond door de hele zorgsector: permanent overleg en afstemming tussen de verschillende onderdelen van deze enorme machine. Ook Zilveren Kruis is onderdeel van deze machine. Als Raad



Ga naar

forum.zilverenkruis.nl

en maak een account aan

worden wij op de hoogte gehouden en geven af en toe een (bescheiden) advies.

Niettemin blijft onze prioriteit als Verzekerdenraad: dichter bij onze achterban komen. Wij willen als Verzekerdenraad graag beter en meer in contact komen met verzekerden. Wij willen de input die wij via verzekerden krijgen graag gebruiken bij onze vergadering met de directie.

Voorafgaand aan de vorige vergadering, waarin Langdurige Zorg op de agenda stond, hebben wij via deze Community enkele vragen voorgelegd. Daar is op gereageerd, weliswaar nog bescheiden maar wel heel bruikbaar. Wij merken dat het ons helpt als wij ook namens jullie (de verzekerden) iets naar voren kunnen brengen. We gaan daarom graag door met het ophalen van input, dus wil je als verzekerde ook meepraten of kijken wat er allemaal speelt?

Ga dan naar www.forum.zilverenkruis.nl en maak een account aan.



Hoe kijkt een man die onze doelgroep goed kent aan tegen de corona pandemie en heeft hij nog adviezen voor ons? We vroegen het aan Dirk Veldhorst, Bedrijfsarts en coördinator op het terrein van Gezondheidsbeleid binnen AkzoNobel.

Kennismaken met Dirk Veldhorst

Dirk, niet alle gepensioneerden van AkzoNobel zullen jou kennen: een paar woorden over jezelf misschien?

Ik ben Dirk Veldhorst, bedrijfsarts en Global Director Health bij AkzoNobel én tevens werkzaam voor Nouryon. Ik werk sinds 16 jaar voor AkzoNobel in Arnhem en Amsterdam en sinds kort in Amersfoort voor Nouryon na hun verhuizing. De laatste vijf weken werk ik 100% vanuit huis en dat is een flinke verandering en erg wennen geweest. Veel bellen en Skypen met soms wel 35 mensen uit alle windstreken.

Wat is de impact van de coronacrisis op het bedrijf AkzoNobel?

De impact op AkzoNobel is groot maar verschilt erg per land of regio en in de tijd. Alle fabrieken in China zijn inmiddels weer opgestart en in de USA sluiten ze. Sommige fabrieken konden gewoon doordraaien en zijn ook bestempeld als kritische industrie andere moesten sluiten omdat er gaan aanvoer of vraag meer was en soms ook omdat de bezetting problematisch was.

Wat ik erg fijn vind is het primaat op gezondheid van de medewerkers dat door de leiding uitgedragen wordt. Mensen worden niet gedwongen om risico's te nemen. Tegelijk word je nu sterk geconfronteerd met de grote verschillen in sociale zekerheid tussen landen. Er gaan veel mensen met deeltijd-WW of een dergelijke regeling terwijl men in andere landen alleen gevraagd wordt om 50% van de verlofdagen in te roosteren.

In NL is het allemaal erg netjes geregeld en daar mogen we blij mee zijn.

Ook zijn er grote verschillen in gezondheidsmanagement. In Azië draagt iedereen al jarenlang mondkapjes, in NL vinden we dat schijnveiligheid. In veel landen is het verplicht om temperatuur-screening te ondergaan bij de poort, in Europa mag dat vaak niet eens. Privacyaspecten tellen ook overal anders.

Wat wil jij, als medicus, onze doelgroep aanraden om wat wel en om juist niet te doen?

Voor iedereen zijn drie dingen belangrijk ongeacht leeftijd en regio:

1. Goed naar je lichaam luisteren en bij geringe klachten van een luchtweginfectie thuisblijven. Met een oorthermometer kun je prima zelf je temperatuur dagelijks opnemen en

ontdekken hoe deze fluctueert maar ook vaststellen of deze iets verhoogd is. Boven de 37,3C kan al sprake zijn van een infectie en zou je anderen kunnen besmetten. Blijf dan thuis!

2. Houdt voldoende afstand tot elkaar, niet alleen omdat je elkaar dan niet aan kunt hoesten maar vooral ook niet aan kunt raken. Het virus wordt overgebracht via druppeltjes op de handen of die bij hoesten en niezen vrijkomen. Hoesten en niezen doe je dan ook in de plooi van je elleboog en niet in een oude zakdoek of zo in de lucht.
3. Hygiëne en verreweg het belangrijkste is goede handhygiëne. Was je handen regelmatig en langdurig. Als dat niet kan is een alcoholgel ook prima. Heel veel infecties worden overgebracht door met besmette handen je gezicht aan te raken.

Dus jong en oud dienen zich op dezelfde manier te gedragen in deze tijden?

Het virus kan iedereen ziek maken en we hebben ook schrijnende gevallen gezien van olympisch kampioenen in het ziekenhuis of marathonlopers die zijn overleden. Gezond, jong en fit zijn is geen garantie dat het allemaal wel meevalt. Met dit virus zien we dat het slechter uitpakt naarmate mensen ouder zijn en met name als er ook nog een onderliggend lijden is. Daar kun je niet veel aan doen, echter we weten ook dat je weerstand beter wordt als je een gebalanceerd leven hebt met voldoende slaap, beweging, voeding en ontspanning. Ouderen hebben toch al de neiging te weinig te bewegen en nu het devies is thuisblijven, is dat risico nog groter geworden. Dus dwing jezelf te bewegen. Oefeningen doen, extra trappenlopen, strekken en tillen, kan allemaal ook gewoon thuis. Zorg ook voor suppletie van vitamines en mineralen. Kruidvat Multi 65+ is aanbevelenswaardig omdat daar precies genoeg in zit. Overdaad schaadt! Je weerstand wordt ook sterk beïnvloed door stress en daar kun je wat aan doen door niet de hele dag bezig te zijn met corona. De site van het RIVM en het Zilveren Kruis geven uitstekende informatie, nuchter, wetenschappelijk en niet door politiek ingegeven. Eén tv-journaal per dag is genoeg.

Bent u al VGAN-lid?



Dit bulletin wordt gestuurd naar alle verzekerden van het Gepensioneerden Collectief van AkzoNobel. Velen van u zijn ook lid van de VGAN, de vereniging van gepensioneerden van AkzoNobel, maar niet iedereen!

Voor degenen die geen lid zijn van deze vereniging hebben wij het verzoek serieus te overwegen wél van VGAN lid te worden. U helpt ons voor € 15 per jaar ons werk te doen: het behartigen van de belangen van onze achterban op het gebied van pensioen en ziektekostenverzekering én het informeren van onze leden over de ontwikkelingen op beide aandachtsgebieden. Als lid:

- ontvangt u elk kwartaal ons veel geprezen, kleurrijke magazine;
- bent u welkom op de jaarlijkse ledenvergadering, waar u uw stem kunt laten horen;
- bent u van harte welkom op onze gezellige regiodagen;
- maakt u gebruik van interessante kortingen dankzij ons contract met Koopjesvoordeel.

En zoals hiervoor al gesteld, helpt u ons om in de Pensioendiscussie en in de Zorgverzekeringsdiscussie (beide belangrijke en taaie dossiers) ons stevig op te stellen.

Lid worden kunt u door naar onze website te gaan; vgan.nl. Daar ziet u meteen het kopje 'lid worden' staan. Bent u niet thuis op internet, belt u dan met onze ledenadministratie: 06 19728801.

***Wordt u nu lid,
dan betaalt u voor
het resterende deel van
2020 slechts € 7,50
Doen dus!***

Corona

*Ineens ben ik in tranen.
Voel ik me alleen en maakt de uitzichtloosheid me gek.
Grijpt de angst me naar de keel.
Op andere momenten ben ik positief.
Zie ik wat het ons brengt.
Hoe we dit op de een of andere manier nodig hadden.
De wereld die steeds harder draaide.
Het milieu dat schreeuwde om aandacht.
Mensen die schreeuwden om rust.
En nu lijkt het alsof de natuur aan de rem heeft getrokken.
Aan de noodrem. Alles komt tot stilstand.
Behalve in de zorg. Daar is de druk enorm.
De mensen die we jarenlang onderwaardeerden,
een hongerloontje betaalden, zijn nu onze helden.
We klappen voor ze.
Nu wordt zichtbaar wat er echt toe doet.
Gezondheid, saamhorigheid, liefde en verbinding.
De wereld zal nooit meer hetzelfde zijn.
We leren nu hoe kwetsbaar we zijn. Dat niets zeker is in het leven.
En hoe dom we zijn geweest.
Om geld, status en schoonheid tot het hoogste goed te verheffen.
Honderd km/uur rijden voor het milieu?
Velen zouden zich er niet aan gehouden hebben.
Nu is er bijna niemand meer op de weg.
Verre vakanties waren de normaalste zaak van de wereld.
Sterker nog, het was een trend waar iedereen graag aan meedeed.
Hoe verder, hoe beter. En nu vliegt er bijna niemand meer.
Kinderen brachten we massaal naar kinderdagverblijven en BSO's.*

*Onze carrières waren belangrijk. Gaven ons aanzien.
Thuisblijfmoeders moesten zich altijd verdedigen. Het woord alleen al...*

*Nu we verplicht thuis zitten en onze kinderen ook, weten we de spelletjes
weer te vinden. De verf en de klei. Worden we zelf weer een beetje kind.*

*Onze ouderen, waar we voorheen nauwelijks naar omkeken.
Worden nu beschermd met man en macht. We bieden onze hulp aan.
Doen boodschappen voor ze en zingen ze toe zodat ze zich niet vergeten voelen.
We bellen en skypen omdat we ze niet kunnen bezoeken.
En nu we de kapper, de schoonheidssalons en de rimpeldokter niet meer
kunnen bezoeken, wat zal er overblijven van onze schoonheidsidealen?
Onze drang om jong te blijven terwijl we nu niets liever willen dan oud worden.
De natuur kan eindelijk ademen. De natuur waar wij deel van uitmaken
maar waarvan wij zo vervreemd waren geraakt.
Wat zijn we nietig als de natuur van zich laat horen.
Tsunami's, orkanen, bosbranden, epidemieën.
Dan laten we alles vallen en hebben alleen elkaar nog.
Naakt en kwetsbaar.*

*Ik haal ook eens diep adem en droog mijn tranen.
Het komt goed.*