

lijf & leden

01

2016

gids in gezondheid

Rituelen



INTERVIEW

Hoe bijgelovig is topgolfer en bondscoach Maarten Lafeber?



ACHTERGROND

Zo maak je nieuwe paden in je hersenen



PROFIEL

'Thee en pianomuziek in plaats van een sigaret'



IN BEELD

Het zijn de dagelijkse dingen die het doen





Lente 2016, jaargang 8

Met nieuws na 15 maart 2016 kon geen rekening worden gehouden. Wilt u van gedachten wisselen met onze ZorgConsulenten? Heeft u vragen of aanvullingen? Schrijf of mail ons. Postbus 392, 3990 GD Houten, lijfenleden@onvz.nl

Voor veel artikelen is gebruikgemaakt van gegevens van derden. ONVZ Zorgverzekeraar heeft de betrouwbaarheid hiervan gezien. Ontwikkelingen in de zorg gaan echter snel, en over sommige zaken kan verschillend worden gedacht. Bij medische klachten verdient het altijd aanbeveling een arts te raadplegen.

UITGEVER ONVZ

Ziektekostenverzekeraar N.V.
(handelsregister Utrecht: 30135168, AFM-inschrijfnummer 12000633), gevestigd te Houten. Adres: Postbus 392, 3990 GD Houten.
Telefoon: 030 639 62 22.
www.onvz.nl. © ONVZ
Ziektekostenverzekeraar N.V.
www.facebook.com/onvz
www.twitter.com/onvz

REDACTIE ONVZ:

Pauline Hogeweg, Manon IJzerman, Evelyn Gommers, Annerike van der Meer

CREATIE:

LVB Networks, Amersfoort

VORMGEVING:

Hanneke van der Meer, Walter van Kalsbeek

CONCEPT & REALISATIE

LVB Networks, Amersfoort

FOTOGRAFIE:

Erik van der Horst, Thinkstock, Mathilde Dusol, Roelof Pot (www.roelofpot.nl)

DRUK: RSP BV, VENLO

ISSN: 1877-9115

Postbus 392, 3990 GD Houten
030 639 62 22, lijfenleden@onvz.nl



12

INTERVIEW

Maarten Lafeber

Hij vond het een suffe sport, maar probeerde het toch een keer. Inmiddels speelt Maarten al bijna twintig jaar professioneel golf en nu is hij ook nog bondscoach. Bijgelovig is hij niet. Maar de *headcover* die al vijftien jaar om zijn grote golfclub zit, laat hij toch maar op zijn plek...

16

GEZOND

Nieuwe paden maken in je hersenen

Rituelen kom je overal tegen. Ze zijn niet alleen vermakelijk of bijzonder, maar we kunnen ze ook bewust inzetten voor een gezonder leven. Gezondheidswetenschapper Maarten Bijma legt uit hoe dat werkt. Reken niet op een *quick fix*: 'Het kost negen maanden tot anderhalf jaar.'

4

GEZOND

Leuke feiten, tips en weetjes over gezondheid.

20

IN BEELD

's Ochtends de lunch klaarmaken en je kinderen iedere avond een verhaaltje voorlezen. Met dagelijkse rituelen maak je je leven gemakkelijker én gezonder.

23

ZORGCONSULENT

Onze ZorgConsulenten bieden u een luisterend oor, helpen u keuzes maken en geven tips. Karin en Tonny stellen zich voor.

25

COLUMN

Rituelen? Pieter van den Hoogenband denkt er het zijne van. 'Als je ritueel wordt doorbroken, ben je mooi in de aap gelogeerd.'

26

PROFIEL

Goede voornemens heeft iedereen, maar hoe houd je het vol? Drie zorgverleners leggen het uit.

30

OVER ONVZ

Hoe zit het precies met het eigen risico? Informatie en nieuws van uw zorgverzekeraar.



LEKKER LEVEN / JUSTIN VOSVELD

Fit met hond en vliegtuigen

32



ZONDER NADENKEN

De cultuur van ONVZ kun je omschrijven als no-nonsense en nuchter met grote betrokkenheid bij onze verzekerden. Rituelen, het thema van deze editie van Lijf & Leden, passen daar beter bij dan je op het eerste gezicht zou denken. Een ritueel is namelijk ook een opeenvolging van handelingen, op een bepaalde volgorde en plaats. De drie zorgverleners in dit nummer leggen bijvoorbeeld uit hoe rituelen kunnen bijdragen aan een goede gezondheid. De kunst is om ongezonde rituelen, zoals met een zak chips op de bank ploffen, te vervangen door gezonde. Als zo'n ritueel eenmaal ingesleten is, hoef je er niet meer over na te denken. Dat is winst! Zo heb ik met mezelf afgesproken om elke woensdag na werktijd in een fitness center te gaan spinnen met collega's. Dat doen we hier, vlakbij kantoor. Het helpt me om voldoende te bewegen en bovendien vind ik het leuk om collega's te spreken in een andere omgeving.

Ook in onze werkwijze zie je bepaalde rituelen terug. Zo werken we ieder jaar toe naar het zorgseizoen, zoals wij dat noemen. Die periode, van oktober tot en met januari, is de drukste van het jaar. In februari, als alle verzekerden hun keuze gemaakt hebben, gaan we evalueren. Ook dit jaar hebben we 'het seizoen' goed afgesloten. We zijn weer gegroeid, maar nog belangrijker is dat veel verzekerden zijn gebleven. Uit analyse blijkt dat u kwaliteit van dienstverlening en vrije keuze belangrijk vindt. De hoogste tijd voor een ander ritueel: u bedanken voor het in ons gestelde vertrouwen. En nieuwe verzekerden welkom heten. Dat hebben we al in onze nieuwsbrief gedaan, maar op deze plek doe ik het graag nog een keer. Bedankt, en welkom bij ONVZ!

Jean-Paul van Haarlem
Voorzitter raad van bestuur
ONVZ Zorgverzekeraar

BOLLE BUIKEN KIJKEN

Dikke boeddha's, dunne boeddha's... Waarom zijn alle boeddha's anders? Dit voorjaar kom je in het museum Volkenkunde in Leiden alles te weten over de geschiedenis van het boeddhisme. Kijk naar de vele mooie beelden, schilder mee aan een van de boeddha's op de 'Volkenkunde Boeddhisme Vlaggen' of luister naar het verhaal van prins Siddhartha. Verdien ondertussen ook Superkrachten, of speel de superkrachten-game in het Nieuwe Wereld Lab.



www.volkenkunde.nl



FEIT of fabel?

Een hoog BMI is altijd ongezond. Feit of fabel? Het is een fabel. Onderzoekers van de universiteit van Californië analyseerden de gegevens van miljoenen Amerikanen en vergeleken de BMI met risicofactoren als bloeddruk, cholesterolwaarden en bloedsuikerspiegel. Dat zijn factoren die de kans op diabetes type 2 en hartziekten verhogen. Wat blijkt? Bijna de helft van de mensen met overgewicht had hooguit één risicofactor, en 29 procent van hen kon volgens de onderzoekers als 'gezond' worden aangemerkt.

QUOTE

DE NATUUR HAAST
ZICH NIET, EN TOCH IS
ALLES AF

LAO TSE



VOEDSELMACHINE



Wat gebeurt er nou eigenlijk écht in je buik? Van darmprocessen tot allergieën en de juiste houding op de wc (en wat dat voor het eindresultaat betekent).

DE MOOIE VOEDSELMACHINE
VAN GIULIA ENDERS, € 10,00 VIA BOL.COM



KLEINE WANDELAARS

Ben je jouw kind 's nachts al eens tegengekomen op de gang? Uit onderzoek blijkt dat kinderen tussen de 5 en 8 jaar het meest slaapwandelen.

Sommige slaapwandelaars blijven in bed zitten en kijken om zich heen. Anderen staan op, kleden zich aan of gaan zelfs piano spelen. Allemaal automatische handelingen, waardoor de cortex – het hersendeel waar ons bewustzijn zit – door kan slapen. De slaapwandelaar herinnert zich niets. Slaapwandelen heeft trouwens niets met dromen te maken; het gebeurt in de eerste helft van de nacht, in de diepe slaap. Kinderen hebben een langere diepe slaap dan volwassenen, wat zou kunnen verklaren dat ze vaker slaapwandelen. Wil je dit voorkomen? Leg dan een natte handdoek naast het bed, daarvan schrikt de slaapwandelaar wakker. Verder is het vooral belangrijk om gevaarlijke situaties te voorkomen. Plaats een traphekje, of doe de deur op slot.

UITJES

FIJNE FLADDERAARS

In het tropische, overdekte vlinderparadijs Papiliorama in Havelte fladderen honderden kleurrijke vlinders vanuit de hele wereld. Een prachtig schouwspel, vooral 's ochtends vroeg, als de vlinders net wakker zijn.

 www.vlinderparadijs.nl

KASTEEL DE HAAR

Heerlijk vrij rondwaren door het grootste en meest luxueuze kasteel van Nederland, zonder vast te zitten aan een rondleiding. Dat kan bij Kasteel de Haar in Haarzuilens, bij Utrecht. Bepaal zelf waar je stilstaat, waar je meer over wilt weten of waar je langer naar wilt kijken of luisteren.

 www.kasteeldehaar.nl

MMM, BRANDNETEL!

Durf jij een brandnetel te plukken en te proeven? Zoek mee met de boswachter naar eetbare planten en leer waar je op moet letten. Pluk, ruik, voel én proef, want na afloop eet je alles op!

 www.natuurmonumenten.nl/activiteiten



NOG EEN KEER

De Amerikaanse psycholoog B.F. Skinner kwam tot een opvallende conclusie: bijgeloof en rituelen zijn niet alleen menselijk gedrag. Toen hij duiven in een hok stopte dat op vastgestelde tijden eten afgaf, bleek dat de duiven toevallig gedrag dat zij vóór het krijgen van het eten vertoonden, gingen herhalen. Ronddraaien, heen en weer wiebelen of pikken naar de hoek van kooi... Het leek alsof de duiven dachten dat ze hun kans op voedsel konden vergroten door hun handelingen. Niet veel anders dan de sporters hiernaast. Logisch, zeggen psychologen. Het is natuurlijk gedrag bij onzekere omstandigheden: herhaal wat werkt.



RITUELEN, ONZIN?

De een eet vier pannenkoeken voor elke wedstrijd, de ander scheert zijn baard niet en weer een ander belt steevast drie kwartier voor de wedstrijd met zijn kinderen. Eigenlijk slaat het nergens op. Of wel?

BELANGRIJKE
WEDSTRIJD
+
ONZEKERE UITKOMST
=
MEER RITUELEN



Wie?

Wie hebben de meeste rituelen?

TOPSPORTERS	80%
TRAINERS	87%

Ook persoonlijkheid speelt een rol.
Mensen die zelf meer controle voelen,
gebruiken minder rituelen.

Het gebruiken van rituelen kan wel degelijk bijdragen aan een betere prestatie, zo blijkt uit onderzoek. Het geeft sporters een gevoel van controle en kan helpen om het zelfvertrouwen en de concentratie te verhogen. Maak het alleen niet te ingewikkeld. Als een ritueel om de een of andere reden niet kan worden uitgevoerd, loopt het zelfvertrouwen namelijk een flinke deuk op. Topsporters geven aan dat dit duidelijk invloed heeft op hun prestaties in het veld.

Een greep uit de sportrituelen

- Voetballer Malvin Kamara keek voor iedere wedstrijd de film Sjatie en de chocoladefabriek
- Toptennisser Novak Djokovic weigert om twee keer onder dezelfde douche te staan
- Serena Williams wast haar sokken niet zolang ze wint
- Johan Crujff sloeg graag voor elke wedstrijd doelman Gert Bals in de maag...en spuugde voor de wedstrijd zijn kauwgum uit op de helft van de tegenstander
- Voetballer Jermaine Defoe gaat voor elke wedstrijd trouw naar de kapper; anders raakt hij naar eigen zeggen geblesseerd

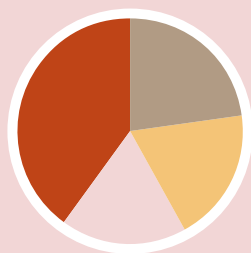
QUOTE

GELUK IS EEN GOEDE
GEZONDHEID EN EEN
SLECHT GEHEUGEN.

INGRID BERGMAN,
ZWEEDS ACTRICE

ONDERZOEK

RUIM 60% VAN DE NEDERLANDERS HEEFT SLAAPPROBLEMEN



- SNURKEN
- ZWETEN
- SLAPELOOSHEID
- OVERIG

6% van de
samenwonende
Nederlanders slaapt
daardoor niet meer
bij elkaar

DE HELFT wordt elke nacht
wakker, vooral voor een
toiletbezoek

1 OP DE 8
neemt wel eens
slaappillen



RELAXTE RUIS



Zelf moeite om in slaap te
vallen? Probeer het eens
met white noise, oftewel
ruis. Een kalmerende

regenbui, een golvende zee of een
knisperend kampvuur... de geluiden
helpen om afleidingen buiten te sluiten en
te relaxen. Ook kan het helpen om je juist
beter te focussen, hoofdpijn te verlichten,
of om je kindje weer te laten slapen.

WHITE NOISE FREE SLEEP SOUNDS
GRATIS VIA APPSTORE EN GOOGLE PLAY



NEE, HET IS ÉCHT GEEN DIVAGEDRAG

Dat lachen ons beter laat voelen, dat wisten we al. Zelfs als we niet gelukkig zijn, kunnen we ons brein foppen met een glimlach waardoor toch de gelukshormonen dopamine, serotonine en endorfine vrijkomen. Maar wist je dat het ook andersom werkt? Onderzoekers ontdekten dat proefpersonen die in de zon liepen zonder zonnebril, en daardoor dus met hun ogen knepen, meer agressie voelden dan degenen die wél een zonnebril droegen. Knijpen met je ogen, en het bijbehorende fronsen, laat het brein denken dat je je ongelukkig, boos of verward voelt. Met een zonnebril bescherm je dus niet alleen je ogen, maar ook je humeur.

3 TIPS VOOR MOOIER HAAR

Guur weer, weinig zonlicht... Uw haar heeft het zwaar te verduren gehad de afgelopen maanden. Tijd voor wat extra aandacht.

KOUD AFDOUCHEN

Nu de winter voorbij is, lijkt het misschien wat minder angstaanjagend: je douchebeurt koud afsluiten. Niet alleen goed voor het immuunsysteem, maar ook voor het sluiten van de haarschubben. Extra glans!

MASKERTJE

Maak een natuurlijk masker voor het haar van bijvoorbeeld kokosolie, avocado of ei en olijfolie. Breng aan op (handdoek) droog haar en laat even intrekken voor het wassen. Krijg je er honger van? Het eten van deze ingrediënten helpt ook voor mooi haar. Haar houdt van gezonde vetten.

MATIG WASSEN

Over vet gesproken, was het haar niet te vaak. De hoofdhuid heeft talg nodig om de hoofdhuid te hydrateren en vocht vast te houden. Te vaak wassen zorgt ervoor dat er juist meer talg wordt aangemaakt, wat zorgt voor vetter haar. Twee tot drie keer per week is genoeg.

Mooi haar geeft zelfvertrouwen. Maar sommige sporters gaan wel heel ver. Cristiano Ronaldo schijnt in de rust zelfs naar de kapper te gaan. En het Engelse nationale voetbalelftal deelde op het laatste EK een pot gel voor elke wedstrijd.

FEIT of fabel?



Is het delen van persoonlijke doelen en dromen echt een stok achter de deur? Nee, zo blijkt uit onderzoek. Mensen die hardop over hun dromen praten, slagen minder snel dan degenen die niets zeggen en het gewoon doen. Dat komt omdat de hersenen bij het praten over plannen een stofje aanmaken die je het gevoel geven dat je iets al hebt gedaan. En dan is de motivatie natuurlijk een stuk lager om ook daadwerkelijk aan de slag te gaan. Mondje dicht dus!

ALS JOUW LEVEN EEN CIRKEL IS, WAAR STA JE DAN?



In dit boek deelt Happinez-oprichter Inez van Oord haar levenslessen als een reis door de levenscirkel. Een verhaal over succes en verlies dat je doet nadenken over vragen als: 'Waarom doe ik wat ik doe?', 'Hoe laat je je waarden zien in je doen en laten?' en 'Hoe integreer ik woorden als bezieling, verbeelding en verbinding weer in mijn leven?' Zo wordt de levenscirkel een innerlijk kompas dat je niet naar het noorden of zuiden wijst, maar naar de essentie van jezelf.

ALS JOUW LEVEN EEN CIRKEL IS, WAAR STA JE DAN? INEZ VAN OORD, € 22,50 VIA BOL.COM



VRAGEN OVER UW GEZONDHEID

We controleren de bronnen van de berichten over gezondheid op deze pagina's zorgvuldig. Klopt er volgens u iets niet? Laat ons dat weten! Stuur uw e-mail aan lijfenleden@onvz.nl.

Heeft u vragen over het voorkomen van ziektes, of wilt u informatie over bijvoorbeeld preventiecurssussen? Bel gerust naar onze ZorgConsulent: 0800 022 14 50 (gratis).

onvz.nl/zorgconsulent



QUOTE

DREAMS DON'T
WORK UNLESS
YOU DO

JOHN C. MAXWELL



HAPPY DEED

Probeer maar eens niet te glimlachen bij het zien van deze app.

Laat je inspireren door goede daden van anderen, of inspireer zelf.

GRATIS, APPSTORE EN GOOGLE PLAY



BAK ME DAN, ALS JE KAN

Groente koken? Beter van niet, ontdekten onderzoekers van de Universiteit van Granada. Zij testten de voedingswaarden van groenten na koken en na bakken in olijfolie. In de gebakken groenten bleven de antioxidanten beter behouden, net als de hoeveelheid fenolen, een stofje dat de kans op diabetes, kanker en slechthoofdpijn vermindert. In sommige gevallen ging de voedingswaarde door het bakken in olijfolie zelfs omhoog. Koken verlaagde juist de gezonde stoffen in groente. Bij het bakken nam wel het vetgehalte en dus het aantal calorieën toe. Stomen kan natuurlijk ook. Daarmee blijven zowel smaak als voedingsstoffen behouden.

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 je 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.

0800 022 14 50 (GRATIS, OP WERKDAGEN VAN 8.30 – 17.30 UUR), ONVZ.NL/ZORGCONSULENT



COURGETTE MET ZALM EN PREI



In de vorige editie van Lijf & Leden vroegen we u naar uw favoriete recept. 25 inzenders wonnen het kookboek 'Hartstikke Lekker', gemaakt door de zussen Annemiek en Janine Jansen. Het allerlekkerste recept komt van onze verzekerde Marjon van Gog: courgette gevuld met zalm en prei.

BENODIGDHEDEN

(Voor vier personen)

- › 2 courgettes
- › 2 el kokosolie
- › 2 preien (in ringen)
- › 1 el oregano of 1 tl gedroogde Italiaanse kruiden
- › 200 g gerookte zalm in reepjes
- › 125 g mozzarella in plakken
- › 125 ml kookroom

BEREIDING

Verwarm de oven voor op 200 graden. Kook de hele courgettes 6 tot 7 minuten. Giet ze af en spoel ze af met koud water. Halveer de courgettes in de lengte en schep het vruchtvlees eruit. Leg ze vervolgens in een ovenschaal. Verhit de kokosolie en bak hierin de prei 3 tot 4 minuten. Schep de oregano en zalm erdoor en breng op smaak met peper. Verdeel het mengsel over de courgettehalften. Leg dan de plakjes mozzarella erop en giet de kookroom erover. Nu nog 10 minuten garen in het midden van de oven en u kunt aan tafel. Eet smakelijk!

Tips

- › serveer met tagliatelle
- › vervang de zalm door tonijn
- › vervang de mozzarella door gorgonzola

ONTGIFTEN MET THEE

Begin de voorjaars schoonmaak binnenin! Deze krachtpatsers helpen je op weg.

BRANDNETEL

Dit prikkende plantje werkt ontgiftend, bloedzuiverend, ontstekingsremmend en helpt bij aandoeningen als eczeem, hooikoorts en astma. Ook geeft het energie, dankzij het hoge ijzergehalte. Een echte voorjaarsoppepper dus! Koop kant-en-klaar, of maak zelf: gebruik de bovenste jonge blaadjes, één hand per glas. Tip: lekker met muntblaadjes.

PAARDENBLOEM

In de winter eten we vetter, wat de lever belast. Paardenbloemblad ontgift de lever en zet de nieren aan het werk, om de vrijgekomen afvalstoffen af te voeren. Ook neemt de galtoevoer toe, helpt het tegen galstenen en verlaagt paardenbloemblad de histamine in het bloed. Anti-hooikoorts dus! Tip: als je de bladeren van tevoren een uurtje in water legt en dan afgiet, worden ze minder bitter.

CITROEN

Deze gele vitamine C-bom ruikt niet alleen lentefris, maar maakt ook lekker fris. Citroen versterkt de leverenzymen en helpt het zuurstof- en calciumgehalte van de lever herstellen. Het resultaat? Een betere stofwisseling (goed voor de lijn!) en schonere darmen. Houd ongeveer het sap van een halve citroen per glas aan. Tip: spoel na met water om tandbeschadiging te voorkomen.

POWERTHEE

Mix drie schijfjes gember, een puntje kurkuma, peper en eventueel honing en kaneel met heet water om je immuunsysteem een boost te geven.

‘Voor elke wedstrijd doe ik precies hetzelfde’

Maarten Lafeber

Wat begon met ‘even een balletje meeslaan’ bleek al snel veel meer. Inmiddels speelt Maarten al bijna twintig jaar professioneel golf en sleepte hij vele prijzen in de wacht. Wat is volgens hem de kracht van rituelen?

Je bent nu bondscoach, gefeliciteerd! Hoe ben je gekomen waar je nu bent?

“Dankzij een grote passie voor sport, doorzettingsvermogen en hard werken. En ik ontdekte dat ik talent had, dat is essentieel. Als kind was ik fanatiek tennisser en van plan om daarmee naar de top te gaan. Tot mijn moeder eens voorstelde om samen een paar golflesjes te volgen, aangezien mijn vader golfde. Ik vond dit eigenlijk helemaal niets; ik vond het maar een suffe sport. Maar een paar keer een balletje meeslaan leek me wel leuk,

en al snel was ik verslaafd. Binnen een à twee jaar, ik was toen zestien, mocht ik voor het eerst meespelen op het WK in Japan. Toen ontdekte ik dat je echt profspeler kunt worden. Dat wilde ik!”

Vertrouwen is ontzettend belangrijk in golf, zei je eens. Hoe zorg je ervoor dat je vertrouwen hebt in de wedstrijd?

“Dat heeft allereerst echt te maken met je eigen kwaliteit. Je moet beschikken over een goede



'DE EEN HUP-
PELT VOOR HET
SLAAN, DE AN-
DER BLAAST OP
DE BAL.'



“ ”

Voor een wedstrijd móét ik de baan één keer spelen, mijn korte spel oefenen en kijken hoe de greens zijn.

techniek, dat geeft vertrouwen in wat je doet. Dan ga je resultaten neerzetten en wordt je vertrouwen groter. Het is een sneeuwbaaleffect. Als je twijfelt over je techniek – je slaat bijvoorbeeld niet lekker of put niet goed op de green – dan word je onzeker. Gelukkig leer je door ervaring om goed te spelen onder alle omstandigheden; met veel wind, tijdens koud weer of juist als het heel warm is.”

Kunnen rituelen daarbij helpen?

“Rituelen zijn zeker belangrijk binnen de sport. Je vindt ze in terug in de manier waarop je traint en coacht. Herhaling werkt fijn. Zelf ben ik niet heel erg bijgelovig, maar er zijn wel een paar dingen die ik belangrijk vind. Zo vlieg ik bijvoorbeeld altijd op dinsdag naar een toernooi. Ik haat het om op maandag te vertrekken. Dan ben ik er voor mijn gevoel te lang, want een toernooi duurt van donderdag tot zondag. Op zondagavond ga ik weer naar huis. Ik vind het ook verschrikkelijk om van toernooi naar toernooi te gaan. Even opladen tussendoor heb ik echt nodig.”

Wat doe je voor een wedstrijd?

“Voor elke wedstrijd doe ik altijd precies hetzelfde.



Ik moet de baan één keer hebben gespeeld, mijn korte spel oefenen en kijken hoe de greens zijn. En woensdagmiddag ga ik stevast twee uur tracken op de baan. De ochtend ben ik dan vrij en rust ik uit. Ik train liever ook niet te veel op de dagen voor het toernooi. Als je dan nog moet trainen, ben je toch te laat.”

Heb je wel eens rituelen ‘geleend’?

“Natuurlijk, je probeert altijd te leren van je concurrenten. Veel spelers doen ongeveer hetzelfde: een uur van tevoren inslaan, bepaalde stretchoefeningen, op dezelfde tijd ontbijten en opwarmen. Vooral tijdens een training kun je dingen goed zien, en soms denk ik wel eens: “Hé, dat is een goed idee. Zo had ik bijvoorbeeld de neiging om te lang in te slaan. Toen zag ik een speler in minder tijd fysiek stretchen, daarna niet te veel ballen slaan en door. Dat werkt bij mij ook beter.”

Welke vreemde rituelen heb je gezien van collega's?

“Te veel om op te noemen! De een gaat huppelen voor het slaan, de ander blaast op de bal. Eén golfer heeft standaard een foto van zijn kinderen aan de tas en weer een ander wil altijd een zwarte handschoen aan.



Mafkezen, haha. Tja, wij Nederlanders zijn toch redelijk nuchter.”

Heb je zelf dan geen lucky charm?

“Stiekem toch wel! Al vijftien jaar lang heb ik dezelfde headcover om het clubhoofd van mijn driver, die grote golfclub, zitten. Het is een hond. Die heb ik er ooit eens opgedaan en die zit er nog steeds op. Dat laat ik toch maar zo.”

Hoe ziet je leven er op dit moment uit?

“Het is erg hectisch, er moet veel gebeuren. Als bondscoach ben ik nu vooral spelers en coaches aan het observeren en plannen aan het maken. Mijn ultieme doel is om een structuur neer te zetten. Volgende week ga ik met Jong Oranje naar Portugal en daarna door naar Spanje om spelers te coachen in een internationale wedstrijd. En vervolgens met mijn gezin een week op wintersport. Als ik thuis ben in Amerika, ben ik ver weg van iedereen. Het is een enorme uitdaging om alles zo te combineren dat ik nog met sport bezig kan zijn én tijd kan doorbrengen met mijn vrouw en kinderen. Zo heb ik morgen bewust een middag vrij genomen zodat ik met mijn zoon mee kan naar de tennisles waar ik nog nooit ben geweest.”



Als je resultaten haalt, groeit je vertrouwen. Het is een sneeuwbal-effect.



MAARTEN LAFEBER (41)

GEBOREN

Eindhoven

WOONT

op een golfbaan in Orlando, Amerika

ZIJN GEZIN

woont nog in Amsterdam

MOOISTE OVERWINNING

de KLM Open in 2003

WON

5 miljoen euro aan prijzengeld

TROTS OP

“Dat ik zó lang in de European Tour heb mogen spelen. Vijftien jaar is heel lang. En ik ben ontzettend trots op mijn gezin. Ik heb een fantastische vrouw en drie mooie kinderen. Ik voel me echt bevoorrecht.”

Je gaat ook met kinderen werken. Wat kunnen rituelen voor hen betekenen?

“Het allerbelangrijkste is dat je ze rituelen leert zonder dat zij het doorhebben. Dat klinkt gek, maar ik zie aan mijn zoon van acht jaar dat het zo werkt. Het lijkt zelfs alsof hij zijn eigen rituelen ontwikkelt; je ziet dat hij de lijn leest op de green, dus kijkt hoe hij de bal moet slaan. Ik weet niet of hij al snapt wat hij doet, maar het werkt voor hem. Het gaat erom dat wij kinderen niet te veel laten nadenken over de techniek, maar dat ze vooral plezier hebben in het spel. Daar kunnen rituelen bij helpen.”

Wat maakt een topgolfer?

“Techniek is ontzettend belangrijk. Maar doorzettingsvermogen en hoe je traint zijn dat ook. En alles eromheen moet kloppen. Ook een goede sponsor, in mijn geval Hof Hoorneman Bankiers, is essentieel. Iedereen moet zich aanpassen aan jou. Zo was het ook toen ik net doorbrak; mijn zus, mijn ouders en mijn vrouw, ze hebben zich allemaal aangepast aan mijn schema. Het klinkt egoïstisch, maar zo is het wel. Golf is moeilijk, en topsport is keihard. Zonder offers red je het niet.”

Nieuwe paden maken in je hersenen

Rituelen voor een gezond leven

Toptennisser Rafael Nadal staat erop dat er altijd twee waterflesjes voor hem klaarstaan. Eén met koud, één met lauw water. Tijdens de baanwissel neemt hij uit elk flesje een slok. De afstand tussen de flesjes moet exact gelijk blijven. Waarom is dat voor hem zo belangrijk? Plus: hoe we rituelen kunnen inzetten om onze levensstijl gezonder te maken.

Een ritueel kan imponeren. Wie de Nieuw-Zeelandse rugbyspelers van de All Blacks de Haka heeft zien dansen, weet dat. Soms is het een kwestie van bijgeloof. 'Zonder die roze sokken kan ik niet winnen', dat idee. Toch heeft een ritueel niet per se een religieuze achtergrond. Je komt rituelen tegen in het bedrijfsleven, in de sport en bij alle levensgebeurtenissen. Hoe gek het soms ook overkomt, blijktbaar hebben we er wel degelijk iets aan.

Niet denken

Omdat veel rituelen tot stand kwamen in de kerk, starten we toch bij de religie. Klaas Santing, predikant in de

protestantse gemeenschap in Ede: "Hoewel 'mijn' kerk veel beperkter is in het gebruik van rituelen dan die van onze rooms-katholieke burens, kennen wij zeker wel een aantal rituelen. De doopdienst, de huwelijksinzegening en de afscheidsdienst bij overlijden bijvoorbeeld. Het grote voordeel van een ritueel is dat het duidelijkheid verschaft en daardoor rust en ruimte geeft. Alle aanwezigen weten wat zij kunnen verwachten, dus daarvoor zijn geen woorden nodig. Ook denken is tijdens een ritueel niet nodig. Aangezien het juist ons denken is dat voor veel onrust zorgt, is het heel prettig dat dat op bepaalde momenten even niet hoeft.

Het maakt het mogelijk om emoties de ruimte te geven. Als individu mag je wegschuilen in het ritueel. Bij een uitvaartdienst komt dat bijvoorbeeld goed uit."

Trouwjurk van Zeeman

Terwijl het kerkbezoek in Nederland afneemt, lijkt de behoefte aan rituelen niet af te nemen. "Ik bespeur een groeiende behoefte aan zingeving en spiritualiteit", aldus Santing. "In deze chaotische tijd lijkt er ook weer meer behoefte te zijn aan vastigheid. Een bekend voorbeeld daarvan is trouwen, met alle rituelen die daarbij horen. Als de kerkelijke inzegening wegvalt, bedenken



overbodig maken, kun je ze ook bewust inzetten voor je gezondheid. Dat gegeven gebruikt Maarten Bijma, gezondheidswetenschapper en fysiotherapeut, in zijn praktijk waarin hij mensen helpt bij het vinden en vasthouden van een gezonde levensstijl. Om te begrijpen hoe dat werkt, is enige achtergrondkennis nodig. Bijma: "Veranderen verloopt in vier fasen: bewust worden, keuzes maken, doen en volhouden. In de bewustwordingsfase onderzoek je hoe je ervoor staat op de drie vlakken die van belang zijn voor een goede gezondheid: beweging, voeding en ontspanning c.q. de geest. Heb ik een verhoogd risico om ziek te worden? Heeft mijn leefwijze gevolgen voor de hoeveelheid energie die ik heb? Zie ik eruit zoals ik eruit wil zien? Heb je een duidelijk beeld van de status quo, dan volgt fase twee: keuzes maken. Het heeft geen zin om alles tegelijk aan te pakken, dus je moet kiezen. Wil je meer bewegen? Kies dan voor een manier om meer te bewegen die past bij jou én bij je omgeving. Ook is het belangrijk dat het past bij je energieniveau. Gaan trainen voor de marathon terwijl je slecht slaapt dankzij jonge kinderen? Geen goed plan."

In fase drie en vier gaan rituelen een rol spelen. "Heb je gekozen voor een bepaalde aanpak, dan is het zaak om dit een vast onderdeel van je leven te maken. En daarbij kan een ritueel een rol spelen. Gezonder eten en meer bewegen

mensen vaak hun eigen plechtigheid. Misschien kun je het officieel geen ritueel noemen omdat het geen terugkerende handeling is, maar het komt wel voort uit dezelfde behoefte aan symboliek en ceremonieel." Dat een bruidsjurk nu al voor minder dan 30 euro te koop is, lijkt op het eerste gezicht een devaluatie van het huwelijk en de rituelen die daarbij horen. Maar dat valt nog te bezien. Santing: "Trouwen in een witte bruidsjurk is natuurlijk al symboliek op zich. Dat die jurk nu voor iedereen beschikbaar is, laat zien dat we met z'n allen nog steeds hechten aan die symboliek en het bijbehorende ritueel."

Eén voorwaarde is er wel, om baat te hebben bij het bijwonen of uitvoeren van

een ritueel. Je moet ervoor openstaan. Santing: "Op vakantie in Griekenland kwam ik terecht in een Grieks-orthodoxe kerkdienst, een zeer uitgebreide plechtigheid met gezongen lezingen uit de oude godsdienstige boeken door priesters, bezoekers die kaarsen aansteken en iconen die worden gekust. Je kunt dan denken: wat een vreemd gedoe, wat duurt het lang. Maar door deze gedachten los te laten en in het gebeuren mee te gaan, ervoer ik de spirituele lading en de rust die uitgaan van dit ritueel."

Van snack naar sla

Rituelen geven dus rust, dat is het eerste gezondheidsvoordeel. Omdat rituelen nadenken tijdelijk

kan bijvoorbeeld door iedere dag een salade te eten als lunch. Die maak je dan 's ochtends thuis, neem je mee naar je werk en eet je op tijdens een wandeling. Door dat iedere dag op dezelfde manier te doen, wordt het een patroon. Het doel is om hiermee je oude patroon, bijvoorbeeld iedere dag een snack in de bedrijfskantine, te 'overschrijven'."

Nieuwe paden

Dat veranderen kost overigens wel veel tijd. Bijma: "Afhankelijk van de flexibiliteit van je hersenen kost het negen maanden tot anderhalf jaar. Die tijd hebben je hersenen nodig om mee te veranderen. Wie te weinig slaapt en beweegt, heeft een minder flexibel

brein. Je moet het zien als een grasveld waarin letterlijk een pad gelopen is. 'Ik voel me slecht - ik plunder de koektrommel' is zo'n pad. Je wilt dat bijvoorbeeld vervangen door: ik voel me rot - ik ga erover praten. Daarvoor moet je een nieuw paadje lopen in je hersenen. Als het gras hoog gegroeid is, als het oude patroon heel erg ingesleten is, is het extra moeilijk. En soms heb je er wat hulp bij nodig. De nieuwe patronen die je jezelf aanleert kun je na verloop van tijd zelfs terugzien op een hersenscan."

Een leven lang

Juist omdat het zo moeilijk is om jezelf nieuw gedrag aan te leren, is het slim





om rituelen te gebruiken. Bijma: "Ik zit op voetbal. Dat betekent dat ik iedere donderdagavond moet trainen, en op zaterdag spelen we een wedstrijd. Daar hoef ik niet over na te denken, ik hoef niet in discussie met mezelf, ik ga gewoon. Omdat ik anders mijn team in de steek laat, maar ook omdat het inmiddels een ingesleten patroon is voor mij." Het doel is om je nieuwe 'pad' het voorkeurspad te maken. Wie vermoeid of gestresst is, loopt het risico om terug te keren naar het 'oude pad'. "Dat is wat je kent, dus in dat oude gedrag val je terug als het niet goed met je gaat. Het is de kunst om je nieuwe ritueel zo sterk te maken dat het je voorkeurspad wordt. Een cliënt van me maakte een

mooie vergelijking met een zeilschip. Hij zei: als ik wind tegen heb, ging ik vroeger terug naar waar ik ooit begon. Nu ga ik eerst voor anker, om te wachten tot de wind draait. Of ik probeer aan te haken bij iemand anders, zodat ik mee kan liften. Als de wind dan weer goed staat, ga ik weer op eigen kracht vooruit. Kortom, het is niet erg om tijdelijk terug te grijpen op oude gewoonten. Dat betekent niet dat je opgeeft. Je maakt alleen even pas op de plaats, om even later weer heel goed door te gaan. Op die manier houd je je nieuwe levensstijl een leven lang vol."



SPORTRITUELEN

Er zijn tientallen voorbeelden van gekke rituelen in de sport. Een paar klassiekers:

Nadals sokken

Nadal hecht niet alleen belang aan de opstelling van zijn twee waterflesjes. Na dit ritueel zorgt hij ervoor dat zijn beide tennissokken precies tot op dezelfde hoogte zijn opgetrokken. Dat is millimeterwerk, en hij neemt er na elke baanwissel weer even de tijd voor.

Van der Vaarts nummer 23

Voetballer Rafael van der Vaart speelt al jaren met rugnummer 23. Inmiddels weigert hij met een ander nummer te spelen. Hij begon ooit met dat nummer bij Ajax. "Zo'n beetje alles wat ik toen deed, veranderde in goud. Later ben ik even met rugnummer 10 gaan voetballen. Ik bakte er toen weinig van."

Een kusje voor succes

Tijdens het WK voetbal van 1998 gaf de Franse verdediger Laurent Blanc voor elke wedstrijd van zijn elftal keeper Fabian Barthez een kus op zijn kale hoofd. Blanc en Barthez geloofden heilig in het ritueel. En misschien wel terecht: Frankrijk werd wereldkampioen.



Dagelijkse dingetjes

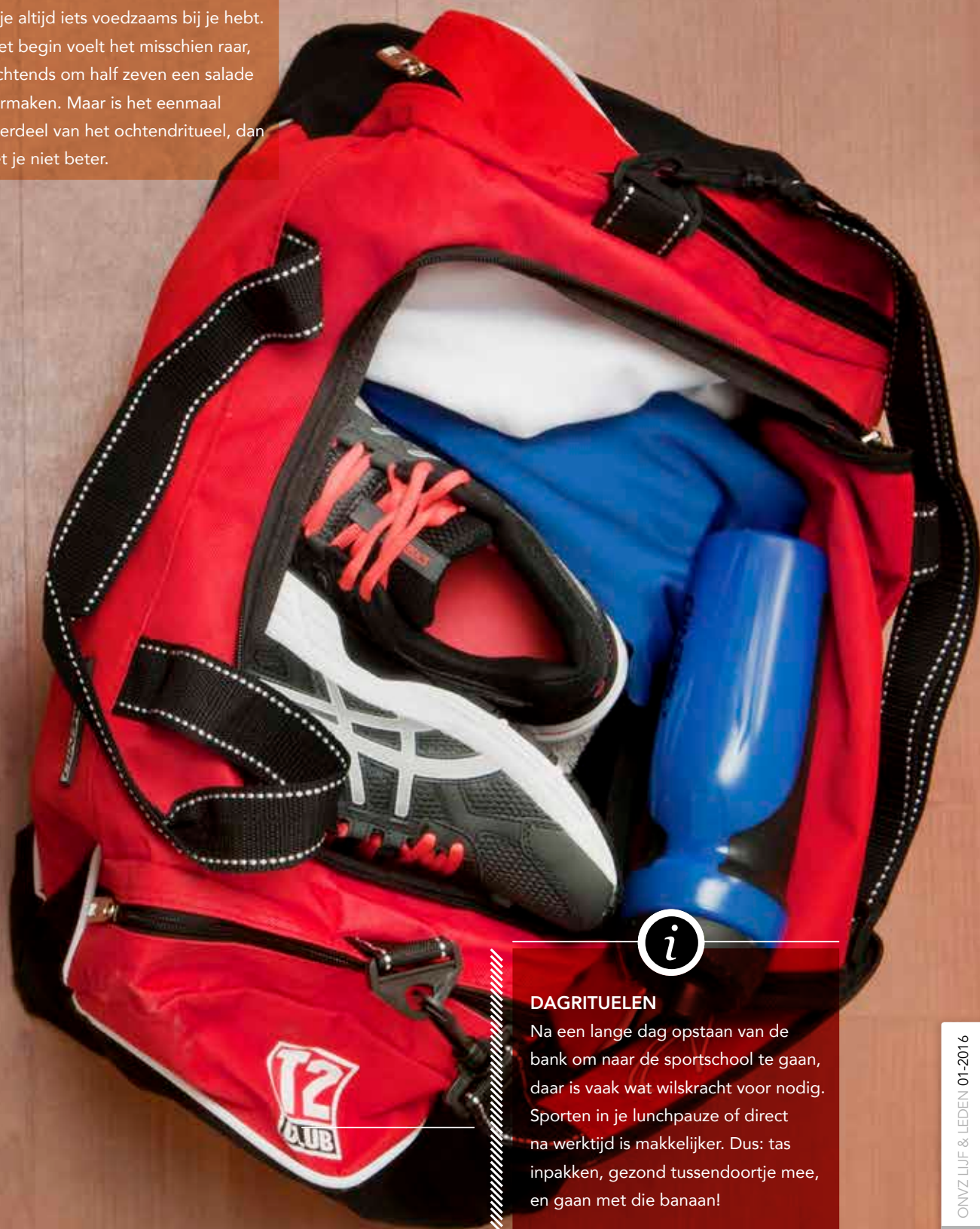
Zonder wilskracht

Zweverig, rituelen? Kan. Maar ook van dagelijkse dingen kun je een ritueel maken. Door iets heel bewust steeds op dezelfde manier te doen, wordt het na verloop van tijd een automatisme. Dat scheelt denkwerk én wilskracht.



OCHTENDRITUELEN

Wie gezond wil eten, heeft het in de praktijk wel eens lastig. Want hoe ga je om met snacks, taart en andere ongezonde verleidingen net op het moment dat je trek hebt? Zorg ervoor dat je altijd iets voedzaams bij je hebt. In het begin voelt het misschien raar, 's ochtends om half zeven een salade klaarmaken. Maar is het eenmaal onderdeel van het ochtendritueel, dan weet je niet beter.



DAGRITUELEN

Na een lange dag opstaan van de bank om naar de sportschool te gaan, daar is vaak wat wilskracht voor nodig. Sporten in je lunchpauze of direct na werktijd is makkelijker. Dus: tas inpakken, gezond tussendoortje mee, en gaan met die banaan!



i

BEDRITUELEN

Nu al naar bed? Maar ik ben helemaal niet moe! De meeste kinderen vinden het maar niks om te stoppen met spelen om op tijd naar bed te gaan. Maar: voorlezen helpt. Het helpt je kind om tot rust te komen en het is ook nog eens goed voor zijn of haar woordenschat. Win-win, noemen ze dat.

De persoon achter de stem

'HET VERSCHIL MAKEN'

TIP

"Heeft u het gevoel vast te zitten in een onprettige situatie? Praat erover! Ook met mensen die net wat verder van u afstaan. De kans is groot dat zij u nieuwe inzichten bieden."



TIP

"Geef uw huisarts zoveel mogelijk informatie over uw conditie. De huisarts is de zorgdirigent die samen met u het zorgpad bepaalt."



De ZorgConsulent is uw gids in zorgland en voorziet u van betrouwbare informatie. Uw behoefte staat hierin centraal. Om u een idee te geven wie er aan de andere kant van de lijn zit, stellen twee ZorgConsulenten zich voor.

Karin Matton:

"In de gesprekken die ik voer, merk ik regelmatig dat mensen vastzitten in patronen waar ze niet zomaar uitkomen. Een situatie lijkt soms uitzichtloos, voor patiënten of voor mantelzorgers. Soms kan ik als buitenstaander nieuwe inzichten bieden, met onverwachte oplossingen als resultaat. Dat maakt dit werk voor mij heel zinvol. Mijn achtergrond als gewichtsconsulent komt regelmatig van pas. Zo kon ik een verzekerde die al jarenlang vegetarisch eet, helpen bij het vinden van een veel gevarieerder eetpatroon. Ook kan ik helpen met het vinden van een ziekenhuis of kliniek waar de wachtlijst niet zo lang is, waardoor een behandeling toch sneller mogelijk is. Heel mooi om zo het verschil te kunnen maken voor mensen."

Tonny Muis:

"Mijn passie is het helpen en begeleiden van mensen om gezond te blijven of te worden. Ik ben ooit begonnen als apothekersassistente, daarna heb ik voor een farmaceutisch bedrijf gewerkt. In deze functie informeerde ik huisartsen, specialisten en apothekers over de ontwikkelingen in bepaalde therapeutische gebieden en verzorgde ik na- en bijscholingen voor artsen. Daarnaast heb ik natuurgeneeskunde gestudeerd met als specialisatie acupunctuur en meer dan tien jaar een eigen praktijk gehad. Deze uitgebreide kennis en praktijkervaring helpen mij als ZorgConsulent, nu al meer dan dertien jaar, om ONVZ-verzekerden de weg te wijzen in de soms zeer complexe wereld van de zorg."

'Ik voel mij beter door de extra's van Vrienden Wilhelmina Kinderziekenhuis'



Dankzij uw gift aan Vrienden Wilhelmina Kinderziekenhuis voelen de kinderen in het WKZ zich beter doordat ze kunnen gamen, spelen op het dakterras of naar het kindertheater kunnen.

Ga naar Vriendenwkz.nl of geef direct via IBAN NL22 INGB 0000 0003 03.



Vrienden
Wilhelmina Kinderziekenhuis

VriendenWKZ.nl

Helpen beter maken



BANANENBIJGELOOF

Veel van mijn oude concurrenten hadden bepaalde rituelen voordat ze een belangrijke wedstrijd moesten zwemmen. Na verloop van tijd ging ik de patronen herkennen, met name in de voorstaruimte waar je met acht finalisten moest wachten voordat je werd opgeroepen voor de presentatie.

Je zat daar nooit echt lang, maar het leek soms wel een eeuwigheid. Zeker voor degenen die hun zenuwen amper in bedwang konden houden en die nog even de laatste blauwe vinkjes achter hun bijgelooflijstje moesten zetten... Dat waren tegelijk ook de makkelijkste 'slachtoffers' om alvast een voorsprong op te nemen, al vóórdat de race begonnen was.

Ik kan me een zwemmer herinneren die altijd nog snel even een banaan naar binnen propte in de voorstaruimte. Voor de laatste energie, maar vooral uit bijgeloof. Want hij deed het nooit in de kleedkamer of op een andere moment. Nee, je kon er de klok op gelijk zetten: hij deed het als de speaker begon toe te praten naar de presentatie van de finalisten. Dan haalde hij zijn banaan uit de zak van zijn trainingsjack, pelde 'm af en propte 'm in zijn mond. Hap, slik, weg. Elke keer weer.

Tot die ene keer dat een van onze collega's die banaan ongezien uit zijn zak had gegrist. Nooit zal ik de paniek in zijn ogen vergeten toen zijn hand naar zijn jaszak ging en hij voelde dat er geen banaan meer in zat. Hij keek verwilderd om zich heen en begon boos te schreeuwen: 'Wie heeft mijn banaan gejat!?' Niemand zei wat natuurlijk, maar er was ook geen tijd meer voor een diepgravend rechercheonderzoek of ellenlange ondervragingen. De presentatie was al begonnen en we moesten te water.

Het zal u niet verbazen dat de bewuste zwemmer als een banaan door de baan ging en kansloos als laatste eindigde. Hij was zijn concentratie en focus helemaal kwijt, terwijl hij in goede doen een medaillekandidaat was.

Sommige rituelen geven sporters extra kracht en zijn ook voor toeschouwers mooi om naar te kijken. Maar persoonlijk denk ik dat je je – als het om presteren op het hoogste niveau gaat – beter niet teveel kunt vastklampen aan vaste patronen. Die kunnen namelijk ook worden doorbroken. Door concurrenten of door externe factoren waar je geen invloed op hebt. En dan ben je mooi in de aap gelogeerd met je bananenbijgeloof...

Beter kun je je voorbereiden op het onverwachte. Jezelf trainen in flexibel zijn, omgaan met wisselende situaties en veranderende omstandigheden. De enige 'rituelen' waar ik in mijn hotelkamer of het Olympisch dorp altijd aan vast probeerde te houden, hadden te maken met rust, reinheid en regelmaat. Ik wilde zo min mogelijk energie verliezen aan randzaken en gebruikte gewoon mijn gezond verstand om ervoor te zorgen dat mijn lichaam op het moment suprême optimaal in vorm was. Dat betekende: gezond eten, goed slapen en ontspannen. Ik heb nooit geloofd in bananen en andere rituelen, maar geloofde vooral in mezelf.

Pieter van den Hoogenband

Zo houd je het **vol**

Realistische rituelen

Goede voornemens heeft iedereen, maar de praktijk blijft weerbarstig. Drie zorgverleners leggen uit hoe een ritueel kan helpen bij het volhouden van een gezonde levensstijl.

Joris Dullaert

Psycholoog en oprichter van WeQuit.nl



‘WORTELS ETEN
OF TIEN KEER
OPDRUKKEN’

“Veel rokers beginnen iedere dag met een sigaret, een kop koffie en de krant. Roken is voor hen een ritueel om de dag goed te beginnen. En dat maakt stoppen zo lastig. Daarbij past roken bij veel situaties. Rokers pakken een sigaret als ze stress ervaren, als ze ontspannen, als pauze, voor de gezelligheid of bij verdriet. Als je rokers die rituelen afneemt, moeten er functionele en gezonde rituelen voor in de plaats komen. Dat maakt stoppen haalbaar. Vaak storten mensen zich volledig op iets groots, zoals heel veel sporten, iedere dag yoga of extreem gezond eten. Dat houden ze vaak niet lang vol en het leidt tot terugval in oude patronen. Zoek daarom rituelen die je makkelijk kunt inpassen in je dagprogramma. Ik heb zelf gerookt. Mijn ochtendsigaret is vervangen door een kop thee en pianomuziek, terwijl ik rustig de komende dag doorneem. Dat kost weinig tijd en is makkelijk in te bouwen. Anderen kiezen ervoor om een ommetje te maken, drie minuten te mediteren, uit het raam te kijken, wortels te eten of tien keer op te drukken. Zo pakken ex-rokers nog steeds hun rustmoment, maar dan zonder sigaret.”

Janneke van Ginkel

Diëtist bij Uw Sportdiëtist



**'ONDERSCHAT
HET NIET'**

"In mijn praktijk zie ik veel mensen die regelmatig maaltijden overslaan in de hoop dat ze sneller afvallen. Dit werkt vaak averechts: de bloedsuikerspiegel daalt en later in de middag krijg je de welbekende energiedip. Je eet meer dan je nodig hebt en valt niet af. Wat beter werkt, is een regelmatig eetpatroon aanleren: eet op vaste tijden en zorg voor een goede planning. Dat geeft rust en je merkt dat de behoefte aan snaaien minder wordt. Je houdt dit vol door jezelf patronen aan te leren. Bedenk van tevoren wat je die dag wilt eten. Neem de juiste tussendoortjes mee. Heb je trek, neem dan iets voedzaams, dat voorkomt dat je de hele dag door aan het 'grazen' bent. Regelmatig eten en goede keuzes maken is gemakkelijker vol te houden dan lijnen. Maar onderschat het niet en wees niet teleurgesteld als je een keer de mist in gaat. Probeer het weer op te pakken. Je zult zien dat je gewoon kunt afvallen, ondanks een missertje."

Lucas Veugelaers

Fysiotherapeut en specialist schouderrevalidatie
bij FsyioXL IJburg



**'JE DOET HET
GEWOON'**

"Mensen hikken er vaak toch tegenaan: trainen. Juist daarom is het belangrijk om trainen en revalideren in het dagelijks leven te integreren. Dan vraag je jezelf niet meer af óf je gaat trainen, je doet het gewoon! Ik geef altijd oefeningen mee voor thuis. Zo betrekken patiënten de dingen die ze hier leren in hun dagelijks leven. Want dat uurtje in de week dat je hier bent, is niet genoeg om ergens een gewoonte van te maken. Is er een sportschool bij je in de buurt? Ga daar dan heen. Als patiënten aangeven dat dat niet lukt, kijken we samen naar een alternatief. Revalideren is erg persoonsgebonden. Patiënten hebben realistische doelstellingen nodig, die ze ook zonder fysiotherapeut kunnen volhouden. Door onafhankelijkheid te creëren, revalideren patiënten op eigen kracht. Dat is hét recept voor succes."

OVER ONVZ

HET EIGEN RISICO

Jaarlijks stelt de overheid het verplichte eigen risico vast voor alle verzekerden van achttien jaar en ouder. Het verplichte eigen risico is het bedrag dat u zelf moet betalen voor kosten van zorg uit de basisverzekering. In 2016 gaat het om de eerste 385 euro aan zorgkosten die u maakt, bijvoorbeeld voor een ziekenhuisbezoek of medicijnen.

Het eigen risico geldt voor bijna alle kosten die binnen de basisverzekering vallen. Toch zijn er enkele uitzonderingen. Zo betaalt u geen eigen risico voor een bezoek aan de huisarts. Maar als er een bloedonderzoek nodig is, valt dat wel onder het eigen risico.

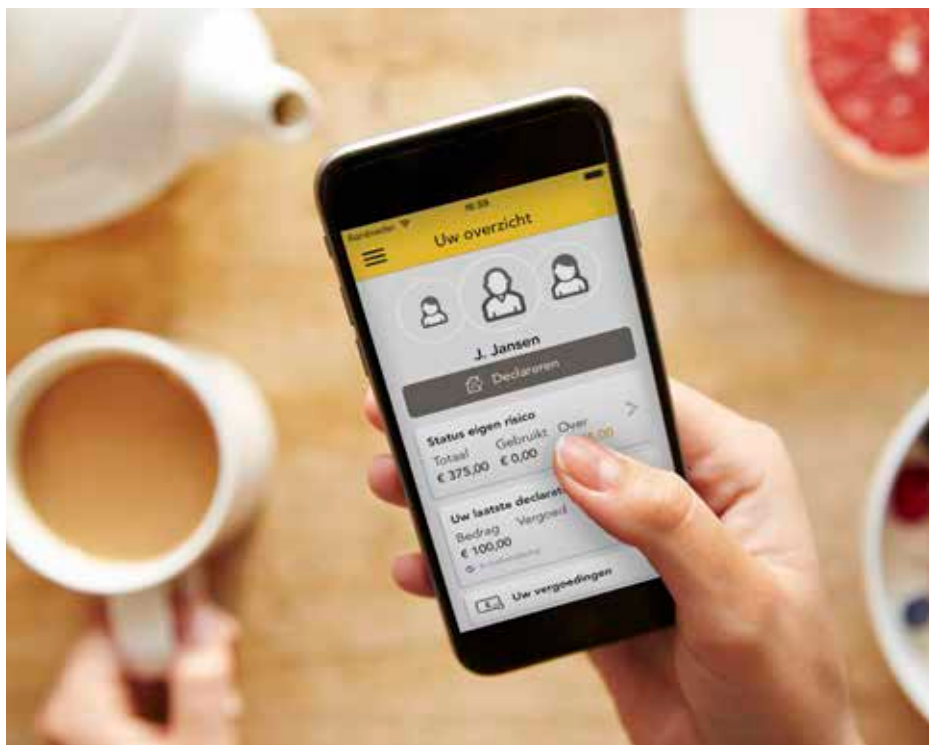
Zelf regelen

In MijnONVZ, uw persoonlijke online omgeving, wordt per jaar voor u bijgehouden welke kosten er onder uw eigen risico vallen. Hier ziet u hoeveel eigen risico u eventueel gebruikt heeft. Na elke binnengekomen declaratie wordt het overzicht automatisch bijgewerkt. Daarmee heeft u altijd de actuele status van uw eigen risico bij de hand.

Als u uw eigen risico in termijnen wilt betalen, dan kunt u dit eenvoudig zelf regelen. Na ontvangst van een rekening kunt u hiervoor in MijnONVZ een betalingsregeling aanvragen.

Meer weten? Bekijk de video op www.onvz.nl> klantenservice>eigen risico

DE NIEUWE APP AL GEDOWNLOAD?



Met de ONVZ 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.

Meer functionaliteiten

Via de vernieuwde ONVZ app heeft u ook altijd direct toegang tot de actuele stand van uw eigen risico. Ook biedt de app een vergoedingswijzer van uw verzekering(en). Verder kunt u als hoofdverzekerde contactgegevens,

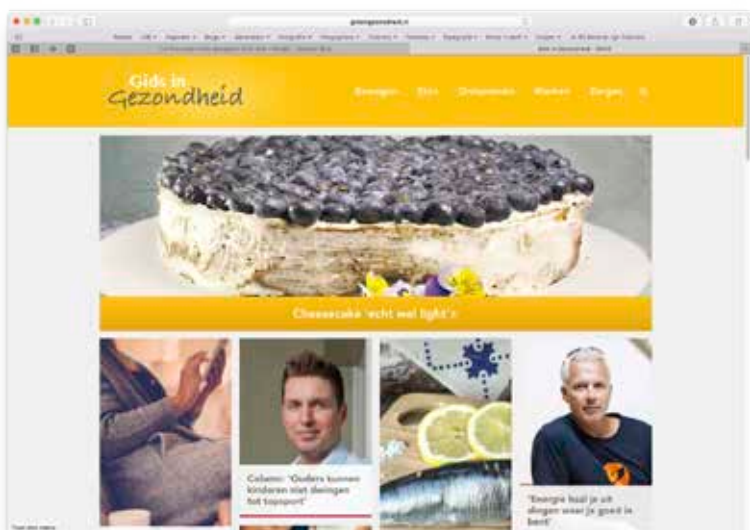
betaaltermijn en de betaalwijze voor declaraties en de premie wijzigen.

Activeren

Uw medische gegevens zijn goed beveiligd in de app. Om de ONVZ app te activeren, heeft u een activatiecode nodig. Deze vraagt u op in MijnONVZ. Wanneer u deze activatiecode invult in de app kunt u uw persoonlijke pincode aanmaken. Daarna kunt u inloggen met deze vijfcijferige pincode.

U VINDT ONZE VERNIEUWDE APP IN GOOGLE PLAY EN DE APP STORE.

Nieuw online magazine helpt u bij het maken van gezonde keuzes



Online platforms met intensieve workouts of gezonde recepten zijn er genoeg. Maar een site waar mensen eenvoudige tips krijgen om in hun drukke leven toch ruimte te maken voor gezonde keuzes – dat bestond nog niet. Het online magazine Gids in Gezondheid, een initiatief van ONVZ, biedt uitkomst.

Gezonde keuzes maken, dat wil iedereen wel. Maar meestal vergt het toch net iets meer tijd of voorbereiding dan de meeste mensen hebben. Gids in Gezondheid informeert en inspireert lezers met artikelen over gezond leven. Ze zijn ingedeeld in vijf categorieën: bewegen, eten, ontspannen, werken en zorgen, en bieden een handreiking voor mensen die in hun hectische leven toch ruimte willen vinden om gezonder te eten of te bewegen.

Inspirerend

Gids in Gezondheid levert informatie in samenwerking met diverse experts, zoals de zussen Annemieke en Janine Jansen. Annemieke (cardioloog) en Janine (kok en foodfotograaf) groeiden op met een vader die vanwege zijn hartproblemen vet- en zoutloos moest eten. Hun jeugd inspireerde hen tot het kookboek Hartstikke lekker, voor iedereen die lekker en gezond wil eten.

Benieuwd? Neem een kijkje op www.gidsingezondheid.nl



ONLINE OP DE HOOGTE

Heeft u inzicht in uw medische kosten? In MijnONVZ vindt u een jaaroverzicht. Met heldere informatie over de kosten die zijn gedeclareerd, het bedrag waar u recht op had, het bedrag dat eventueel niet werd vergoed en uw eigen risico. U kunt het overzicht opslaan als PDF om te bewaren in uw administratie.



HOEVEEL ENERGIE HEEFT U VANDAAG?



Wie fysiek, mentaal en emotioneel in balans is, voelt zich sterk en fit.

Daarom is het belangrijk om uw energieniveau te managen.

Zo stelt u zichzelf in staat optimaal te presteren en blijft u fit in lijf en hoofd. Dat kan met de **NRGY app**. Door vaker te meten, leert u meer over jezelf. Wat geeft mij energie en wat kost mij energie? Op welke momenten van de dag of week heb ik het meeste energie? Bovendien kunt u met tips zelf aan de slag om uw energieniveau te verhogen.

DE APP IS GRATIS VERKRIJGBAAR IN DE APP STORE EN GOOGLE PLAY.



SOCIAL MEDIA

Volgt u ONVZ al op social media? U vindt op Facebook en Twitter nuttige weetjes. Ook kunt u hier vragen stellen. Wij geven u, tijdens kantooruren, zo snel mogelijk een reactie.



facebook.com/onvz



twitter.com/onvz



Peter Stijnen

@StijnenP 7 mrt

Zuivere restitutie wordt zeldzaam onder zorgverzekeraars
<https://shar.es/1CDc9R>
via @Skipr



Fit met hond en vliegtuigen

Justin Vosveld besloot anderhalf jaar geleden om het anders te gaan doen. Slechte gewoontes verving hij door gezonde rituelen: iedere dag een uur wandelen, oefeningen doen, veel sporten en gezond eten. En daar voelt hij zich goed bij.

Waarom zo gezond?

"Ik realiseerde me dat het best wat gezonder kon. Ongemerkt at ik te veel en vooral te ongezond: chips, chocola en regelmatig ging er een flesje wijn open. Ik merkte dat mijn energieniveau soms erg laag was en dat voelde niet goed."

Welke nieuwe rituelen heb je ingebouwd?

"Vijf dagen in de week doe ik 's ochtends vóór ik mijn overhemd strijk een aantal oefeningen voor mijn buik en rug. 's Avonds beperk ik me tot één portie eten. Na het eten wandel ik een uur met onze hond, een bruine labrador, door het bos hier in de buurt. Regen of wind maakt me dan niet uit, de hond moet er sowieso uit. Het geeft mij meteen gelegenheid om te ontspannen en de dag te overdenken. We wonen vlak bij Schiphol, dus ondertussen houd ik in de gaten welke vliegtuigen er langskomen. Ik vind het geweldig als de Buitenveldertbaan open is en die grote kisten over mijn hoofd vliegen. Dat werkt voor mij ook ontspannend. Verder sport ik veel. Ik train voor halve en hele marathons en doe aan wielrennen."

Wat levert het je op?

"Ik ben in een jaar tijd tien kilo afgevallen en ik voel me fitter. Ik merk dat mijn lichaam nu gewend is aan dit voedings- en beweegpatroon. Dus als ik het eens niet of anders doe, voelt dat niet goed. Natuurlijk zondig ik wel eens. Maar ik voel me echt veel beter sinds ik zo gezond bezig ben!"



JUSTIN VOSVELD (41)

Is: Managing Consultant
SeederDeBoer
Bij ONVZ: sinds
1 januari 2014