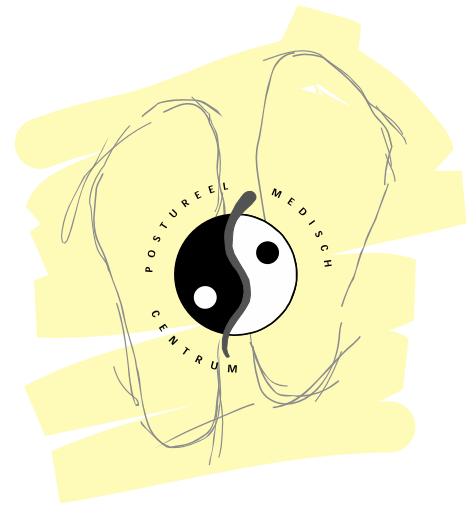


# UREEL

NIEUWSBRIEF VAN HET  
POSTUREEL MEDISCH CENTRUM  
JAARGANG 7 / no.5 NOVEMBER 2019



## SINTERKLAAS

Sinterklaas is weer in het land. En wat zit er in de zak van Sinterklaas? Daarin zitten, als surprise mooi ingepakte, zorgverzekeringen met vernieuwde polissen met meer of minder dekking en hogere of lagere premies. De Aanvullende Verzekeringen zijn helaas geen surprise, die worden steeds kariger.



## VGZ-IZZ-IZA STOPT

De VGZ-groep heeft voorlopig besloten om in 2020 de Podoposturaal- en de Podotherapeut-behandelingen niet meer aanvullend te vergoeden. Dat is vervelend maar het is voor u alleen van belang voor de vergoeding van zooltjes. Hebt u dit jaar nog recht op een nieuw zolenpaar? Dan kunt u de oude naar ons opsturen of langskomen om nieuwe te laten maken. Graag wel even van tevoren bellen of de praktijk geopend is.

## VERZEKERHEID I

Wist u dat volgens statistiekbureau Eurostat meer dan 4% van uw inkomen op gaat aan verzekeringspremies (zorg, opstal, aansprakelijkheid, auto, etc.)? Nederland staat bovenaan in de lijst van landen die zich het meest verzekeren. Volgens "De Premie-vergelijker" zijn wij daarom het angstigste volk in Europa. Als de premies voor de ziekte-kostenverzekeringen niet worden meegerekend, zijn de Belgen overigens angstiger dan wij. Zij verzekeren ook alles.... Tja, je weet maar nooit, 't is voor de (ver) zekerheid.

*Zie link onderaan nieuwsbrief*

## VERZEKERHEID II

Voor de kosten bij het Postureel Medisch Centrum kunt u gebruik maken van de Aanvullende Verzekering. Maar let u, net als bij het afsluiten van de basisverzekering hierbij goed op. Wát wordt er vergoed, hoevéél wordt er vergoed, kunt u élk jaar een nieuw zolenpaar krijgen? Stel: u betaalt € 100 premie. Kosten PMC-consult € 60. Uw verzekering dekt € 35. Dan hebt u in

totaal  $100 + 60 - 35 = € 125$  betaald. Dus eigenlijk € 65 meer dan nodig. U kunt vooraf een rekensommetje maken voor uw eigen situatie. Het was in bovenstaand voorbeeld goedkoper om u een jaar níet aanvullend te verzekeren.

#### AANVULLING

Nog even aanvullend: U hoeft uw Aanvullende Verzekering niet perse af te sluiten bij uw Zorgverzekeraar. En voor uw Aanvullende Verzekering bestaat er **géén eigen risico!**  
*Zie link onderaan nieuwsbrief*

#### VAL ANGST I

Hebben we net de angst om niet goed verzekerd te zijn besproken, komt er nu nog de angst om te vallen bij. Uit een onderzoek door Young en Williams in het blad Gait & Posture (Manier van lopen & Houding) blijkt dat de angst om te vallen, bij ouderen, de kans op vallen juist vergroot. De belangrijkste reden is dat angst zorgt dat de houdingspijnen verstijven. Als u dreigt te vallen moet u met uw spieren goed kunnen reageren. Dat kan alleen als de spieren eerst ontspannen zijn. In onze praktijk oefenen we vaak met het op één been staan, net zolang tot dit ontspannen zeven tellen kan worden volgehouden. Dat geeft weer vertrouwen.  
*Zie link onderaan nieuwsbrief*

#### VAL ANGST II

Het gewricht tussen het onderbeen en de voet (het bovenste

spronggewricht) is bijzonder gebouwd. Het zg. sprongbeen in de voet heeft een wigvorm: breed naar voren en smal naar achteren. Als u plat staat gebruikt het enkelgewricht dat brede gedeelte. Als u op hakken staat dat smalle stuk. Angst om te vallen? Jazeker, de stabiliteit op hakken kan tot bijna 65 % minder worden dan wanneer u plat loopt. Wel knap trouwens van die modieuze dames!



#### HOGE HAKKEN

Niet alleen sta je een beetje wankel op hoge hakken maar die voetstand heeft volgens wetenschapper Priya Kannan ook nog eens effect op de spanning van de bekkenbodern. Als u op hakken staat kantelt uw bekken achterover. Dat is een stand waarbij de bekkenbodern wat verslapt. Voor dames die moeilijk de plas kunnen ophouden is het volgens Priya Kannan daarom beter om op platte schoenen lopen.  
*Zie link onderaan nieuwsbrief*

#### GRIEP EN WEERSTAND

Voor de komende winter kunt u bij de assistente weer het homeopathische polyinfluenzium en thymuline bestellen.

HET "ANGSTIGSTE" VOLK

<https://www.depremievergelijker.nl/informatie-verzekeringen/nederlanders-angstigste-volk-wereld/>

<https://www.verzekering.nl/n/2017/02/15/nederland-meest-verzekerde-land-in-europa/>

AANVULLEND VERZEKEREN

<https://www.consumentenbond.nl/zorgverzekering/losse-aanvullende-verzekering>

<https://www.geld.nl/zorgverzekering/service/aanvullende-verzekering-bij-andere-verzekeraar>

VALANGST BIJ OUDEREN

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S096663621400705X>

HOGE HAKKEN

<https://pelvicpainrehab.com/pelvic-floor-dysfunction/6173/the-ankle-bone-is-connected-to-the-pelvic-floor-muscle-function/>

<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09638288.2018.1468934>