

# Voordelen naast de Principe Polis

---

Zorgservices / health

Ingangsdatum 1 januari 2010



Zorgverzekeraar van  
christelijk Nederland

## Voorwaarden Voordelen naast de Principe Polis 2010

### health Klantvoordeel

#### DVZ stimuleert een gezonde levensstijl

**Gezondheid is een groot goed dat door iedereen hoog wordt gewaardeerd. Het is een gave en daarom iets om dankbaar voor te zijn. Tegelijkertijd is het iets waarop we zuinig moeten zijn.**

Voor iedereen die bewust bezig is met gezondheid bieden wij het health Programma met vele klantvoordelen. Een unieke service die u helpt uw gezondheid te verbeteren en een gezonde levensstijl te ontwikkelen. En dat op een manier die bij u past. Wilt u meer weten over de health klantvoordelen bel dan met onze Klantenservice op (071) 365 28 02 of kijk op onze site: [www.dvz.nl](http://www.dvz.nl) (Zorg en Gezondheid).

#### health Magazine

U ontvangt ons informatieve health Magazine; hét grootste gezondheidsmagazine van Nederland. Omdat DVZ geen redactioneel toezicht heeft op de artikelen in dit magazine sturen wij deze niet automatisch toe. U kunt zich opgeven via [info@dvz.nl](mailto:info@dvz.nl) of bellen met onze Klantenservice op (071) 365 28 02.

### Thema Bewegen

#### Fitness

Iedereen die wil sporten of met bewegen zijn leefstijl wil verbeteren kan terecht bij één van onze Achmea health Centers.

U krijgt de volgende korting:

- 50% op het (eenmalige) inschrijfgeld;
- 20% op de contributie.

Voor meer informatie, adressen/locaties en voorwaarden kijk op [www.achmeahealthcenters.nl](http://www.achmeahealthcenters.nl).

#### Fietsersbond

De Fietsersbond is de grootste belangenvereniging voor fietsers in Nederland met 30.000 leden. Zij maken zich onder andere sterk voor mooie en bijzondere fietsroutes en de verkeersveiligheid voor fietsers.

U krijgt 50% korting op het eerste jaar van uw lidmaatschap bij de Fietsersbond.

Kijk voor meer informatie en voorwaarden op [www.fietsersbond.nl/achmea09](http://www.fietsersbond.nl/achmea09). De korting wordt automatisch verrekend.

#### Hardlopen

Of u net begint, of op professioneel niveau (hard)loopt, Runnersworld is dé winkel voor elke hardloper. U krijgt gratis een uitgebreide en professionele loopanalyse bij aanschaf van hardloopschoenen. Belangrijk, want zo voorkomt u blessures. Op vertoon van uw zorgpas krijgt u 10% korting en een gratis hardloop-shirt bij aanschaf van hardloopschoenen bij de winkels van Runnersworld.

### Thema Mentaal Welzijn

#### Leefstijltrainingen

##### Leefstijl Training & Coaching (LTC) te Dalfsen

Iedereen heeft het tegenwoordig druk. LTC biedt u de aanknopingspunten om letterlijk tot uzelf te komen en uw balans te hervinden. U krijgt 10% korting op een leefstijltraining of een gratis coachingsgesprek van 1.5 uur.

Heeft u een Principe Plus Polis met 3 of 4 sterren dan heeft u, naast de korting, recht op een tegemoetkoming in de kosten van maximaal € 1.000,- (3 sterren) of € 1.250,- (4 sterren) per persoon per kalenderjaar.

##### Vital4Life

Met het Vital4Life programma kunt u blijvend uw vitaliteit verbeteren. Samen met uw eigen persoonlijke coach maakt u een eigen vitaliteitsplan dat wordt uitgevoerd onder professionele begeleiding. U krijgt 15% korting op een speciaal voor Achmea ontwikkeld programma, inclusief persoonlijke coaching.

##### Psychologie

Meer zelfvertrouwen, betere vriendschappen en relaties, meer grip op tijd, minder stress... hoe bereikt u dat? In de schriftelijke cursus Praktische Psychologie via Mix Media (thuiseducatie) leert u alles over praktische psychologie in alle mogelijke dagelijkse situaties. De cursus duurt 9 maanden (of 12 weken bij de verkorte cursus). U krijgt maar liefst 50% korting op deze cursus.

#### Ontspannen - sauna's

##### Thermen Holiday

Een bezoek aan Thermen Holiday (locatie Schiedam en Zuidwolde) is een unieke ervaring. U bent te gast in een paradijselijk resort waar u een uitnodigend scala van ontspanningsmogelijkheden als sauna's, zwembaden en verkoelende faciliteiten wacht. Een oase van rust. Speciaal voor u is er een uniek Achmea arrangement samengesteld voor de locatie in Schiedam. Kiest u liever voor korting op de toegangsprijs? Dat kan in zowel Schiedam als Zuidwolde op vertoon van uw zorgpas.

##### Slaapcursus

Ruim 10% van de Nederlanders heeft moeite met (in)slapen: wakker liggen, piekeren, niet kunnen doorslapen enzovoort. Slaappillen lossen het slaapprobleem niet altijd op. De overheid heeft besloten om slaapmedicatie niet langer te vergoeden vanuit de basisverzekering. Somnio biedt online professioneel advies en praktische oplossingen om beter te slapen. U krijgt 20% korting op een online cursus.

Heeft u een Principe Plus Polis met 2, 3 of 4 sterren dan heeft u, naast de korting, recht op een tegemoetkoming van 75% in de kosten tot maximaal € 115,- per persoon per kalenderjaar.

##### Cursus Stoppen met roken

Stoppen met roken! Iedere roker weet hoe moeilijk dat kan zijn. Wij bieden u diverse mogelijkheden/cursussen om te stoppen. U kiest de methode die bij u past.

Bij Allen Carr krijgt u 10% korting op de groepscursus.

Wilt u liever stoppen met behulp van lasertherapie? Ook dat kan, bij ProStop Lasertherapie, Smokefree Lasertherapie en bij Lasercentra Noord Oost Nederland krijgt u 10% korting op de behandeling.

Heeft u een Principe Plus Polis met 2, 3 of 4 sterren dan heeft u, naast de korting, recht op een tegemoetkoming van 75% in de kosten tot maximaal € 115,- per persoon per kalenderjaar.

## Thema Voeding

### Happy Weight

Sommige dingen heeft u vast wel eens gehoord, zoals 'oppassen met vet' en 'meer bewegen'. Toch lukt het veel mensen niet in hun eentje om op die manier af te slanken. En dat is nu precies waarom het met Happy Weight wél lukt.

U krijgt 25% korting op de schriftelijke cursus Happy Weight. Heeft u een Principe Plus Polis met 2, 3 of 4 sterren dan heeft u, naast de korting, recht op een tegemoetkoming van 75% in de kosten tot maximaal € 115,- per persoon per kalenderjaar.

### Happy Weight voor kinderen

De cursus Happy Weight Kids is een unieke doe-cursus voor kinderen vanaf 8 jaar en hun ouders. In tien weken tijd leren kinderen zélf waarom ze door gezond eten beter gaan rennen, denken, spelen en groeien. Al puzzelend en kokend leren ze alles over belangrijke eetkwesties. Waarom bruinbrood zo gezond is, waarom pannenkoeken zo lekker zijn en waarom je eigenlijk moet kauwen...

U krijgt 25% korting op de schriftelijke cursus Happy Weight Kids. Heeft u een Principe Plus Polis met 2, 3 of 4 sterren dan heeft u, naast de korting, recht op een tegemoetkoming van 75% in de kosten tot maximaal € 115,- per persoon per kalenderjaar.

### Happy Weight voor verstandelijk gehandicapten

Happy Weight Stippenplan is een eetcontrole programma voor verstandelijk gehandicapten die kampen met overgewicht of problematisch eetgedrag. Het programma is erop gericht om gehandicapten te leren gezond te eten en te bewegen op een manier die aansluit bij de wensen van deze groep. Het Stippenplan wordt altijd op maat samengesteld voor de deelnemer.

U krijgt 25% korting op de schriftelijke cursus Happy Weight Stippenplan, speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking. Heeft u een Principe Plus Polis met 2, 3 of 4 sterren dan heeft u, naast de korting, recht op een tegemoetkoming van 75% in de kosten tot maximaal € 115,- per persoon per kalenderjaar.

## Zwanger/Kind

### Kraampakket

Via [www.dvz.nl](http://www.dvz.nl) kunt u gratis ons uitgebreide (medische) kraampakket bestellen als u een Principe Plus Polis met 2, 3 of 4 sterren heeft. Voor de 7e maand van uw zwangerschap wordt deze thuisbezorgd.

Na de bevalling zijn we er, naast het regelen van kraamzorg, ook voor u.

### Borstvoeding

De meeste vrouwen willen borstvoeding geven: het is immers de meest geschikte voeding voor je kindje. Maar dat lukt niet bij iedereen even goed. Daarom kunt u, bij problemen met de borstvoeding, gebruik maken van een lactatiekundige.

Heeft u een Principe Plus Polis met 3 of 4 sterren dan heeft u recht op een tegemoetkoming van 75% in de kosten van een lactatiekundige tot maximaal € 115,- per persoon per kalenderjaar.

### Babymassage

Babymassage is een bijzondere manier om elkaar te leren kennen. Zonder woorden leren we de taal van de baby te verstaan en samen te ontspannen. Door goed naar de reacties van de baby te kijken, leert u als ouder intuïtief aanvoelen wat uw kind nodig heeft. Deze cursus wordt door diverse thuiszorginstellingen aangeboden.

Heeft u een Principe Plus Polis met 2, 3 of 4 sterren dan heeft u recht op een tegemoetkoming van 75% in de kosten tot maximaal € 115,- per persoon per kalenderjaar.

### EHBO

Een ongeluk zit in een klein hoekje en daarom is het handig om te weten wat u moet doen bij een ongeluk in of rondom het huis. Gevallen van de schommel, vingers tussen de deur, kopje-onder in de vijver...

Een ongeluk zit in een klein hoekje, zeker als het om kinderen gaat. Jaarlijks worden veel kinderen in het ziekenhuis opgenomen door een ongeval in huis of de directe omgeving. Daarom is het belangrijk dat ouders en verzorgers weten hoe ze op de juiste manier hulp kunnen verlenen.

### EHBO-cursussen online

Via de online EHBO-cursussen van Eerste Hulp in Huis, kunt u het diploma EHBO bij kinderen en het Basisdiploma van het Oranje Kruis behalen.

### EHBO via plaatselijke EHBO vereniging

Tijdens de cursus Kinder-EHBO, die door diverse thuiszorginstellingen wordt aangeboden, leert u in drie bijeenkomsten van elk twee uur alles over onder andere reanimeren, mond-op-mondbeademing en de verzorging van (brand)wonden.

Heeft u een Principe Plus Polis met 2, 3 of 4 sterren dan heeft u recht op een tegemoetkoming van 75% in de kosten tot maximaal € 115,- per persoon per kalenderjaar.

## Leef Gezond

### health Check

Via de health Check geven onze gespecialiseerde verpleegkundigen (BIG-geregistreerd) u inzicht in uw Body Mass Index (BMI), bloeddruk, cholesterol, suikergehalte en longfunctie. Direct na afloop krijgt u de uitslag en advies hoe u uw gezondheid en/of leefstijl kan verbeteren. U krijgt maar liefst 40% korting op onze health Check.

### Preventieve Gezondheidstest individuele NIPED PreventieKompas

Natuurlijk vergelijken we u niet met een auto, maar de APK-keuring is wel een goed voorbeeld om het idee achter het NIPED PreventieKompas uit te leggen. Via het NIPED PreventieKompas kan uw gezondheid periodiek op alle belangrijke punten in kaart gebracht worden. Als uitslag krijgt u een persoonlijk gezondheidsprofiel en een op 'uw lijf' geschreven gezondheidsplan. Tevens verwijst het PreventieKompas u vervolgens naar de voor uw situatie meest geschikte medische instanties en/of geselecteerde leefstijl specialisten om uw gezondheid op koers te krijgen of te houden. Met andere woorden: met deze aanpak wordt het beter mogelijk de meest passende en persoonlijke preventieve maatregelen te nemen of, waar nodig, op tijd in te grijpen. U krijgt 20% korting.

## Overige

### Achmea health Shop

Van bloeddrukmeter tot warmtedeken, van hometrainer tot babyfoon en van EHBO-set voor thuis of op reis tot rollator.

Allemaal verkrijgbaar in onze Achmea health Shop en u krijgt korting op het gehele assortiment.

Voor meer informatie of bestellen kijk op [www.achmeahealthshop.nl](http://www.achmeahealthshop.nl).

### ADL (Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen) hulpmiddelen en Sta-op stoelen via Harting-Bank/Ligtvoet en Vegro

Per 1 januari 2009 zijn de 'basis Sta-op stoelen' uit de basisverzekering.

Met de Sta-op stoel kunt u langer zelfstandig blijven: voor het ontstaan en gaan zitten bent u niet afhankelijk van hulp.

Sta-op stoelen zijn duur. Daarom bieden wij u, samen met onze partner Vegro en Harting-Bank/Ligtvoet, een aantrekkelijke korting.

Aanbod	bruto	Achmea	netto
Type Sta-op stoel	Consumenten-prijs	korting	Consumenten-prijs
Fitform Vario 570 M3	€ 2.326,-	€ 650,-	€ 1.676,-
Fitform Omnio	€ 1.695,-	€ 650,-	€ 1.045,-
Doge Modulair 3	€ 2.336,-	€ 650,-	€ 1.686,-
Doge Basis	€ 1.768,-	€ 650,-	€ 1.118,-
Groene Stoel*	€ 1.150,-	€ 650,-	€ 500,-

\* De groene stoel betreft gebruikte stoelen (4 types die we ook nieuw verstrekken) die zijn gereconditioneerd en geherstoffeerd.

Verder geldt:

- Gratis passing bij verzekerde thuis (indien gewenst);
- Gratis levering;
- Vrije (fabrieks)kleurkeuze.

### Korting op ADL hulpmiddelen via Harting-Bank/Ligtvoet en Vegro

U heeft recht op 20% korting op de adviesprijs bij aanschaf van ADL hulpmiddelen via Harting-Bank/Ligtvoet en Vegro.

#### Uitsluiting

Deze korting geldt niet voor hulpmiddelen waarop u volgens het Achmea reglement Hulpmiddelen aanspraak kunt maken.

#### Voorwaarde

U kunt gebruik maken van deze prijsafspraken op vertoon van uw polisblad of pasje.

Meer informatie en een overzicht van alle winkels op de volgende websites: [www.vegro.info](http://www.vegro.info) en [www.harting-bank.nl/achmea](http://www.harting-bank.nl/achmea).

## Zorgservices

### Achmea Alarmcentrale

U heeft recht op de dienstverlening van Achmea Alarmcentrale:

- het organiseren van de in artikel 19 van de Algemene Voorwaarden van de Principe Polis en de artikelen 25 en 26 van de Principe Plus Polis genoemde hulpverlening door de Achmea Alarmcentrale uitgevoerd door Eurocross Assistance;
- recht op vergoeding van de kosten voor telefoon, telegram, fax en e-mail gemaakt om contact op te nemen met de Achmea Alarmcentrale, uitgevoerd door Eurocross Assistance. U kunt de Achmea Alarmcentrale bereiken via telefoonnummer 0031 71 364 18 50.

### Vakantiedokter

Bij niet spoedeisende medische vragen, voor en/of tijdens uw vakantie, heeft u recht op gratis advies van de health Vakantiedokter. U kunt de vakantiedokter bereiken via telefoonnummer 0031 71 364 18 02.

### Zorgbemiddeling en Zorggarantie

Als u een medisch noodzakelijke behandeling moet ondergaan waarvoor een wachttijd geldt, kunnen wij voor u nagaan of de wachttijd bekort kan worden. Als die mogelijkheid bestaat, regelen wij dat u eerder behandeld kan worden. Wij kunnen u eveneens van dienst zijn bij het zoeken naar een tandarts of huisarts.

Wij geven zorggarantie voor:

- inschrijving op naam in een tandartsenpraktijk binnen 10 werkdagen;
- aanvang fysiotherapiebehandeling binnen 10 werkdagen;
- een eerste polikliniekbezoek en aansluitend binnen 10 werkdagen de behandeling (mits verantwoord dat het in dagbehandeling kan plaatsvinden);
- voor een beperkt aantal behandelingen waarvoor opname in een ziekenhuis nodig is. De in totaal 65 behandelingen vallen vooral onder (plastische) chirurgie, orthopedie en oogheelkunde. Het gaat met name om de volgende ingrepen waar lange wachttijden voor kunnen zijn:
  - kijkoperaties in knie of schouder;
  - voorste kruisbandoperatie;
  - endoscopische rughernia;
  - spataderen;
  - staaroperaties.

Een complete lijst met behandelingen vind op [www.dvz.nl](http://www.dvz.nl).

Wij bemiddelen bij:

- inschrijving op naam bij een huisarts;
- het vinden van kraamzorg;
- overige behandelingen waarvoor opname in een ziekenhuis nodig is.

#### Voorwaarden

- De mogelijke oplossing moet vallen binnen de voorwaarden van de door u gesloten verzekering.
- Er moet sprake zijn van een wachttijd voor een medische behandeling of onderzoek in een algemeen of academisch ziekenhuis (niet zijnde een psychiatrisch ziekenhuis of verpleeginrichting).