

# Dit zijn de belangrijkste veranderingen in de zorgverzekering voor 2023.

We hebben de belangrijkste veranderingen in onze zorgverzekeringen op een rij gezet.

## Verplicht eigen risico.

In 2023 blijft het verplicht eigen risico € 385,-. Kijk voor meer informatie over het eigen risico en de mogelijkheid voor gespreid betalen van het eigen risico op [zk.nl/eigenrisico](https://www.zk.nl/eigenrisico).

## Wettelijke eigen bijdrage en wettelijke maximale vergoedingen.

Voor sommige zorg uit de basisverzekering betaalt u een wettelijke eigen bijdrage. Of geldt er een maximale vergoeding. Bijvoorbeeld voor kraamzorg, ziekenvervoer of een pruik. De overheid bepaalt voor welke zorg u een eigen bijdrage betaalt en hoe hoog dit bedrag is. Meer hierover leest u op [zk.nl/eigenbijdrage](https://www.zk.nl/eigenbijdrage). In 2023 verandert de wettelijke eigen bijdrage of maximale vergoeding voor een aantal vergoedingen. Kijk daarom altijd eerst even op [zk.nl/vergoedingen](https://www.zk.nl/vergoedingen) en zoek uw vergoeding erbij. Zo weet u altijd waar u aan toe bent.



## De veranderingen in de basisverzekering

Omdat wij er alles aan doen om de zorg betaalbaar te houden vergoeden wij vanaf 1 januari 2023 **alleen medicijnen met de beste prijs**. Dit zogenaamde **voorkeursbeleid** bepaalt met welke fabrikanten we afspraken maken over welke medicijnen en tegen welke prijs. Deze medicijnen krijgt u vergoed. Wat het voorkeursbeleid precies is en wat het voor u betekent leest u op [zk.nl/geneesmiddelenbeleid](https://www.zk.nl/geneesmiddelenbeleid). Ook de lijst met voorkeursmedicijnen vindt u hier.

Kiest u in 2023 voor een **vrijwillig eigen risico**? Check dan eerst [zk.nl/eigenrisico](https://www.zk.nl/eigenrisico). Want daar staat na 12 november welke korting u krijgt als u in 2023 kiest voor een vrijwillig eigen risico.

De **collectiviteitskorting op de premie van de basisverzekering** vervalt. Dit is door de overheid bepaald en geldt voor alle zorgverzekeraars in Nederland.

De vergoeding voor de **combinatietest** (een bloedtest en nekpluimetest van het ongeboren kind) vervalt. In plaats daarvan kunt u, bij een medische indicatie, gebruikmaken van de **Niet Invasieve Prenatale Test (NIPT)**. Per 1 januari 2023 geldt hiervoor geen eigen risico.

Heeft u een **persoonsgebonden budget (Zvw-pgb)**? Dan wordt u apart geïnformeerd over de veranderingen in het Reglement Zvw-pgb. De veranderingen vindt u uiterlijk 12 november 2022 ook op [zk.nl](https://www.zk.nl).

Stuurt u uw **nota's van zorg die u ontvangen heeft** zelf naar ons toe? Dan vragen wij u deze 2 jaar te bewaren in plaats van 1 jaar. Dit geldt ook voor uw betaalbewijs. En ook als u contant heeft betaald.

Wij vinden het belangrijk dat de **verpleegkundige en/of verzorgende die bij u thuis komt** om u te verzorgen voldoende opgeleid is om altijd kwalitatief goede zorg te leveren. De zorgverlener moet daarom minimaal opleidingsniveau 3 hebben afgerond.

**Nieuw in 2023:** u krijgt niet alleen een vergoeding voor **voetzorg** als u diabetes en daardoor een verhoogd risico op voetulcus (diepe ontsteking aan de voet) heeft. Maar ook als u een andere aandoening of door een medische behandeling én daarbij een verhoogd risico op een voetulcus heeft.

**Nieuw in 2023:** bij een **positieve/afwijkende hielpriek** bij een baby kan het RIVM u rechtstreeks doorverwijzen naar een kinderarts in het ziekenhuis.

**Nieuw in 2023:** Woont u in een verpleeghuis? En heeft u geen eigen huisarts? Dan kan de **basisarts van het verpleeghuis u rechtstreeks doorverwijzen** naar een specialist in het ziekenhuis. U hoeft dan geen verwijsbrief te halen bij een huisarts.

**Nieuw in 2023:** Als er bij u een **allergische reactie** optreedt **na een tandartsbehandeling** dan kan uw tandarts u gelijk naar de afdeling Dermatologie doorverwijzen. U hoeft dan geen verwijsbrief te halen bij uw huisarts.

Als u een **uitgebreide slaapttest (een polysomnografie)** bij een ziekenhuis, ZBC of privékliniek waar wij geen contract mee hebben wilt laten uitvoeren, dan heeft u vooraf toestemming van ons nodig. De zorgverlener kan deze voor u bij ons aanvragen. Voor de polygrafie geldt deze toestemming niet.

Vanaf 1 juli 2022 wordt naast **zittend ziekenvervoer** ook **liggend taxivervoer** vergoed vanuit de basisverzekering. Toestemming voor dit ziekenvervoer kunt u eenvoudig aanvragen via de Zilveren Kruis-app.

Vanaf 2023 heeft u bij een **tijdelijke visuele handicap**, bijvoorbeeld na een staaroperatie, geen recht meer op zittend ziekenvervoer. U heeft dit wel als u een blijvende visuele handicap heeft.

Voor **plastische chirurgie voor transgenders** is een verwijzing nodig van een medisch specialist uit het genderteam.

Als uw kind tot 18 jaar **veel meer dan gemiddeld tandzorg** nodig heeft, dan heeft u voor een aantal behandelingen vooraf toestemming van ons nodig. De tandarts kan deze voor u aanvragen. Het gaat om de volgende behandelingen:

- het sealen van het melkgebit of;
- het sealen van meer dan 8 tanden en/of kiezen per persoon per jaar;
- meer dan 1 uur preventieve voorlichting per persoon per jaar;
- meer dan 30 minuten gebitsreiniging per persoon per dag of
- meer dan 1,5 uur gebitsreiniging per persoon per jaar;
- meer dan 6 vullingen per persoon per dag of;
- meer dan 10 vullingen per persoon per jaar.

De vergoeding voor **paramedische herstellzorg na COVID-19** is verlengd tot 1 augustus 2023. Paramedische zorg is bijvoorbeeld fysiotherapie, oefentherapie, ergotherapie en diëtik.

De vergoeding voor **vitamine D middelen** vervalt. Ook als u deze krijgt voorgeschreven door uw arts. In het Geneesmiddelenvergoedingssysteem (GVS) staat welke geneesmiddelen wel en niet vanuit de basisverzekering vergoed mogen worden en wat de maximale vergoeding is. In de loop van het jaar kan het voorkomen dat een geneesmiddel niet meer voor vergoeding in aanmerking komt vanuit de basisverzekering of juist wel.

Vanaf 1 januari 2023 betaalt u een vast bedrag voor het gebruik van een **medicijnrol**. Het maakt niet uit hoeveel medicijnen erin zitten. Dus schrijft uw dokter minder of meer medicijnen voor? Het bedrag voor de rol blijft hetzelfde. U ziet de kosten van de medicijnrol terug op uw declaratieoverzicht.



## De veranderingen in de aanvullende verzekering

Aanvullend Media ★☆☆☆

In plaats van **Aanvullend 1 ster** bieden wij u in 2023 **Aanvullend Media 1 ster** aan. Meer weten? Kijk op [zk.nl/media-aanvullend](https://zk.nl/media-aanvullend).

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden **1 arbeidsgelateerde health check** als u deze doet bij een gecontracteerde zorgaanbieder. Tip: zoek op [zk.nl/zorgzoeker](https://zk.nl/zorgzoeker) naar een zorgverlener waarmee we afspraken gemaakt hebben.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden € 300,- voor een **cursus verminderen alcoholgebruik**.

**Nieuw in 2023:** verzekerden met het **Syndroom van Sjögren** krijgen ook de kosten van **Dentaid Xeros gel** vergoed.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden 1 uur **ergotherapie**.

In plaats van 9 behandelingen vergoeden we 10 behandelingen **fysio- en oefentherapie Cesar/Mensendieck**.

**Nieuw in 2023:** we vergoeden de **wettelijke eigen bijdrage (bovenlimietprijs GVS) voor geneesmiddelen**. Maar niet voor geneesmiddelen voor ADHD.

We vergoeden niet 1 maar **2 online hardlooptcoachingstrajecten bij blessures van FysioRunning**.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden € 30,- voor **littekengel van Dermatix**. Alleen als u deze bestelt bij **internetapotheek De Nationale Apotheek**.

**Margarine, Bexsero en Prevenar 13** worden vanaf 2023 niet langer vanuit uw aanvullende verzekering vergoed. Bexsero en Prevenar worden soms nog vanuit de basisverzekering vergoed. Overleg hierover met uw arts/medisch specialist.

In plaats van € 250,- vergoeden we € 350,- voor een **Mindfulness training**.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden de **online training 'omgaan met agressie'** van Gezondeboel 1x zolang u bij ons verzekerd bent.

**Nieuw in 2023:** heeft u iets ergs meegemaakt waar u nog veel last van heeft of slecht door slaapt? Doe dan de online **Trauma Check** van Pronos. Met deze check weet u of het nodig is om naar de huisarts te gaan. Wij vergoeden **1 online Trauma Check**. Meer weten? Kijk dan op [pronos.nl/zilverenkruis](https://www.pronos.nl/zilverenkruis).

**Nieuw in 2023:** download de **Fysioapp** en ga aan de slag met **online zelfhulp fysiotherapie**. Wij betalen de kosten!

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden de kosten van de **online (zelfhulp) modules bij psychische klachten** van Stichting mirro.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden **2 flesjes oogdruppels**. Alleen als u deze bestelt bij **internetapotheek De Nationale Apotheek**.

In plaats van € 150,- vergoeden we € 250,- voor een **slaapcursus bij Somnio of een thuiszorginstelling**.

In plaats van € 120,- betalen we € 200,- voor **voedingsvoorlichting door een gewichtsconsulent of (sport)diëtist** (zonder medische indicatie).



## De veranderingen in de aanvullende verzekering

Aanvullend Media ★★☆☆

In plaats van **Aanvullend 2 sterren** bieden wij u in 2023 **Aanvullend Media 2 sterren** aan. Meer weten? Kijk op [zk.nl/media-aanvullend](https://www.zk.nl/media-aanvullend).

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden **1 arbeidsgelerateerde health check** als u deze doet bij een gecontracteerde zorgaanbieder. Tip: zoek op [zk.nl/zorgzoeker](https://www.zk.nl/zorgzoeker) naar een zorgverlener waarmee we afspraken gemaakt hebben.

**Nieuw in 2023:** u krijgt 1 keer per 3 kalenderjaren een vergoeding van € 15,- voor een **blauw licht filter op brillenglazen** op brillenglazen bij een bril op sterkte. Of € 25,- per 3 kalenderjaren bij een bril zonder sterkte.

In plaats van € 115,- vergoeden we € 140,- voor een **cursus afvallen**.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden € 300,- voor een **cursus verminderen alcoholgebruik**.

**Nieuw in 2023:** verzekerden met het **Syndroom van Sjögren** krijgen ook de kosten van **Dentaid Xeros gel** vergoed.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden 1 uur **ergotherapie**.

In plaats van 12 behandelingen vergoeden we 15 behandelingen **fysio- en oefentherapie Cesar/Mensendieck**.

**Nieuw in 2023:** we vergoeden de **wettelijke eigen bijdrage (bovenlimietprijs GVS) voor geneesmiddelen**. Maar niet voor geneesmiddelen voor ADHD.

We vergoeden niet 1 maar **2 online hardloopcoachingstrajecten bij blessures van FysioRunning**.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden € 30,- voor **littekengel van Dermatrix**. Alleen als u deze bestelt bij **internetapotheek De Nationale Apotheek**.

Vanaf 2023 vergoeden wij de kosten van **mantelzorgvervanging, een mantelzorgmakelaar, mantelzorginstructies, mantelzorgcoaching en/of mantelzorgcursussen en tijdelijke huishoudelijke hulp bij mantelzorgondersteuning** alleen nog voor de mantelzorger en niet meer voor degene die de mantelzorg ontvangt.

**Margarine, Bexsero en Prevenar 13** worden vanaf 2023 niet langer vanuit uw aanvullende verzekering vergoed. Bexsero en Prevenar worden soms nog vanuit de basisverzekering vergoed. Overleg hierover met uw arts/medisch specialist.

In plaats van € 250,- vergoeden we € 350,- voor een **Mindfulness training**.

**Nieuw in 2023:** u krijgt, zolang als u bij ons verzekerd bent, **1 online cursus tegen middelengebruik** van Gezondeboel vergoed. Deze cursus helpt u als u last heeft van klachten door het gebruik van alcohol, drugs of medicijnen. Of door het gamen of gokken. Meer weten? Kijk eens op [gezondeboel.nl](https://www.gezondeboel.nl).

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden de **online training 'omgaan met agressie'** van Gezondeboel 1x zolang u bij ons verzekerd bent..

**Nieuw in 2023:** heeft u iets ergs meegemaakt waar u nog veel last van heeft of slecht door slaapt? Doe dan de online **Trauma Check** van Pronos. Met deze check weet u of het nodig is om naar de huisarts te gaan. Wij vergoeden **1 online Trauma Check**. Meer weten? Kijk dan op [pronos.nl/zilverenkruis](https://pronos.nl/zilverenkruis).

**Nieuw in 2023:** download de Fysioapp en ga aan de slag met **online zelfhulp fysiotherapie via Fysioapp**. Wij betalen de kosten!

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden de kosten van de **online (zelfhulp) modules bij psychische klachten** van Stichting mirro.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden **2 flesjes oogdruppels**. Alleen als u deze bestelt bij **internetapotheek De Nationale Apotheek**.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden € 25,- per 3 kalenderjaren voor een **slaapbril** van Somnoblue.

In plaats van € 150,- vergoeden we € 250,- voor een **slaapcursus bij Somnio of een thuiszorginstelling**.

In plaats van € 120,- betalen we € 200,- voor **voedingsvoorlichting door een gewichtsconsulent of (sport)diëtist** (zonder medische indicatie).



## De veranderingen in de aanvullende verzekering

Aanvullend Media ★★☆☆

In plaats van **Aanvullend 3 sterren** bieden wij u in 2023 **Aanvullend Media 3 sterren** aan. Meer weten? Kijk op [zk.nl/media-aanvullend](https://zk.nl/media-aanvullend).

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden de kosten voor **acnebehandelingen, camouflagelessen en elektrische of IPL- epilatie** niet alleen als de schoonheidsspecialist is aangesloten bij de ANBOS. Maar ook als uw schoonheidsspecialist is aangesloten bij De Huidprofessional of het SKIN register.

**Nieuw in 2023:** heeft u diabetes type 2? Of een BMI tussen de 26 en 35? Dan krijgt u, zolang als u bij ons verzekerd blijft, 1x het programma **Afvallen met Afspraken** vergoed als u deze volgt bij 1 van de deelnemende sportscholen. Tip: zoek op [zk.nl/zorgzoeker](https://zk.nl/zorgzoeker) naar een sportschool waarmee we afspraken gemaakt hebben.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden **1 arbeidsgelateerde health check** als u deze doet bij een gecontracteerde zorgaanbieder. Tip: zoek op [zk.nl/zorgzoeker](https://zk.nl/zorgzoeker) naar een zorgverlener waarmee we afspraken gemaakt hebben.

**Nieuw in 2023:** u krijgt 1 keer per 3 kalenderjaren een vergoeding van € 15,- voor een **blauw licht filter op brillenglazen** bij een bril op sterkte. Of € 25,- per 3 kalenderjaren bij een bril zonder sterkte.

In plaats van € 200,- vergoeden we, zolang als u bij ons verzekerd blijft, € 300,- voor **camouflagelessen**.

In plaats van € 115,- vergoeden we € 160,- voor een **cursus afvallen**.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden € 300,- voor een **cursus verminderen alcoholgebruik**.

**Nieuw in 2023:** verzekerden met het **Syndroom van Sjögren** krijgen ook de kosten van **Dentaid Xeros gel** vergoed.

In plaats van 3 uur vergoeden we 4 uur **ergotherapie**.

In plaats van 27 behandelingen vergoeden we 30 behandelingen **fysio- en oefentherapie Cesar/Mensendieck**.

**Nieuw in 2023:** we vergoeden de **wettelijke eigen bijdrage (bovenlimietprijs GVS) voor geneesmiddelen**. Maar niet voor geneesmiddelen voor ADHD.

**Nieuw in 2023:** onregelmatige werktijden? Wij vergoeden 1x de kosten voor **Gezond de klok** rond van 2424FIT. Meer weten? Kijk op [2424fit.com](https://2424fit.com).

We vergoeden niet 1 maar **2 online hardloopcoachingstrajecten bij blessures van FysioRunning**.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden € 300,- van de **wettelijke eigen bijdrage voor een hoortoestel** voor verzekerden tot 67 jaar.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden € 30,- voor **littekengel van Dermatix**. Alleen als u deze bestelt bij **internetapotheek De Nationale Apotheek**.

Vanaf 2023 vergoeden wij de kosten van **mantelzorgvervanging, een mantelzorgmakelaar, mantelzorginstructies, mantelzorgcoaching en/of mantelzorgcursussen en tijdelijke huishoudelijke hulp bij mantelzorgondersteuning** alleen nog voor de mantelzorger en niet meer voor degene die de mantelzorg ontvangt.

**Margarine, Bexsero en Prevenar 13** worden vanaf 2023 niet langer vanuit uw aanvullende verzekering vergoed. Bexsero en Prevenar worden soms nog vanuit de basisverzekering vergoed. Overleg hierover met uw arts/medisch specialist.

In 2023 krijgt u alleen een vergoeding voor **melatonine** als u dit bestelt bij **internetapotheek De Nationale Apotheek**. Bestelt u uw melatonine bij eFarma of een andere leverancier of apotheek? Dan vergoeden we de kosten niet.

In plaats van € 250,- vergoeden we € 350,- voor een **Mindfulness training**.

**Nieuw in 2023:** heeft u stressklachten of kunt u slecht slapen? **Moonbird** kan helpen. Dit kleine apparaatje houdt u in uw hand en helpt u ademhalingsoefeningen te doen. Meer informatie vindt u op [www.moonbird.life/zilverenkruis](http://www.moonbird.life/zilverenkruis). Wij vergoeden 1 Moonbird in de 3 kalenderjaren en er geldt een eigen betaling van € 89,50.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden **1 online coachingstraject (HeyCoach) van Shared Ambition**. Dit coachingstraject helpt u bij het in balans blijven en het voorkomen van een burn-out. U betaalt maximaal € 50,- zelf.

**Nieuw in 2023:** u krijgt, zolang als u bij ons verzekerd bent, **1 online cursus tegen middelengebruik** van Gezondeboel vergoed. Deze cursus helpt u als u last heeft van klachten door het gebruik van alcohol, drugs of medicijnen. Of door het gamen of gokken. Meer weten? Kijk eens op [gezondeboel.nl](http://gezondeboel.nl).

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden de **online training 'omgaan met agressie'** van Gezondeboel 1x zolang u bij ons verzekerd bent.

**Nieuw in 2023:** heeft u iets ergs meegemaakt waar u nog veel last van heeft of slecht door slaapt? Doe dan de online **Trauma Check** van Pronos. Met deze check weet u of het nodig is om naar de huisarts te gaan. Wij vergoeden **1 online Trauma Check**. Meer weten? Kijk dan op [pronos.nl/zilverenkruis](http://pronos.nl/zilverenkruis).

**Nieuw in 2023:** download de Fysioapp en ga aan de slag met **online zelfhulp fysiotherapie via Fysioapp**. Wij betalen de kosten!

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden de kosten van de **online (zelfhulp) modules bij psychische klachten** van Stichting mirro.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden **2 flesjes oogdruppels**. Alleen als u deze bestelt bij **internetapotheek De Nationale Apotheek**.

In plaats van € 150,- vergoeden we € 200,- voor **podotherapie/podologie/podoposturale therapie en/of (sport)steunzolen**.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden € 35,- per 3 kalenderjaren voor een **slaapbril** van Somnoblue.

In plaats van € 150,- vergoeden we € 250,- voor een **slaapcursus bij Somnio of een thuiszorginstelling**.

In plaats van € 120,- betalen we € 200,- voor **voedingsvoorlichting door een gewichtsconsulent of (sport)diëtist** (zonder medische indicatie).



## De veranderingen in de aanvullende verzekering

Aanvullend Media ★★★★★

In plaats van **Aanvullend 4 sterren** bieden wij u in 2023 **Aanvullend Media 4 sterren** aan. Meer weten? Kijk op [zk.nl/media-aanvullend](http://zk.nl/media-aanvullend).

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden de kosten voor **acnebehandelingen, camouflagellessen en elektrische of IPL- epilatie** niet alleen als de schoonheidsspecialist is aangesloten bij de ANBOS. Maar ook als uw schoonheidsspecialist is aangesloten bij De Huidprofessional of het SKIN register.

**Nieuw in 2023:** heeft u diabetes type 2? Of een BMI tussen de 26 en 35? Dan krijgt u, zolang als u bij ons verzekerd blijft, 1x het programma **Afvallen met Afspraken** vergoed als u deze volgt bij 1 van de deelnemende sportscholen. Tip: zoek op [zk.nl/zorgzoeker](http://zk.nl/zorgzoeker) naar een sportschool waarmee we afspraken gemaakt hebben.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden **1 arbeidsgerelateerde health check** als u deze doet bij een gecontracteerde zorgaanbieder. Tip: zoek op [zk.nl/zorgzoeker](http://zk.nl/zorgzoeker) naar een zorgverlener waarmee we afspraken gemaakt hebben.

**Nieuw in 2023:** u krijgt 1 keer per 3 kalenderjaren een vergoeding van € 15,- voor een **blauw licht filter op brillenglazen** bij een bril op sterkte. Of € 25,- per 3 kalenderjaren bij een bril zonder sterkte.

In plaats van € 200,- vergoeden we, zolang als u bij ons verzekerd blijft, € 300,- voor **camouflagelessen**.

---

In plaats van € 115,- vergoeden we € 180,- voor een **cursus afvallen**.

---

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden € 300,- voor een **cursus verminderen alcoholgebruik**.

---

**Nieuw in 2023:** verzekerden met het **Syndroom van Sjögren** krijgen ook de kosten van **Dentaid Xeros gel** vergoed.

---

In plaats van 4 uur vergoeden we 5 uur **ergotherapie**.

---

**Nieuw in 2023:** we vergoeden de **wettelijke eigen bijdrage (bovenlimietprijs GVS) voor geneesmiddelen**. Maar niet voor geneesmiddelen voor ADHD.

---

**Nieuw in 2023:** onregelmatige werktijden? Wij vergoeden 1x de kosten voor **Gezond de klok** van 2424FIT. Meer weten? Kijk op [2424fit.com](http://2424fit.com).

---

We vergoeden niet 1 maar **2 online online hardlooptcoachingstrajecten bij blessures van FysioRunning**.

---

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden € 300,- van de **wettelijke eigen bijdrage voor een hoortoestel** voor verzekerden tot 67 jaar.

---

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden € 30,- voor **littekengel van Dermatrix**. Alleen als u deze bestelt bij **internetapotheek De Nationale Apotheek**.

---

Vanaf 2023 vergoeden wij de kosten van **mantelzorgvervanging, een mantelzorgmakelaar, mantelzorginstructies, mantelzorgcoaching en/of mantelzorgcursussen en tijdelijke huishoudelijke hulp bij mantelzorgondersteuning** alleen nog voor de mantelzorger en niet meer voor degene die de mantelzorg ontvangt.

---

**Margarine, Bexsero en Prevenar 13** worden vanaf 2023 niet langer vanuit uw aanvullende verzekering vergoed. Bexsero en Prevenar worden soms nog vanuit de basisverzekering vergoed. Overleg hierover met uw arts/medisch specialist.

---

In 2023 krijgt u alleen een vergoeding voor **melatonine** als u dit bestelt bij **internetapotheek De Nationale Apotheek**. Bestelt u uw melatonine bij eFarma of een andere leverancier of apotheek? Dan vergoeden we de kosten niet.

---

In plaats van € 250,- vergoeden we € 350,- voor een **Mindfulness training**.

---

**Nieuw in 2023:** heeft u stressklachten of kunt u slecht slapen? **Moonbird** kan helpen. Dit kleine apparaatje houdt u in uw hand en helpt u ademhalingsoefeningen te doen. Meer informatie vindt u op [www.moonbird.life/zilverenkruis](http://www.moonbird.life/zilverenkruis). Wij vergoeden 1 moonbird in de 3 kalenderjaren en er geldt een eigen betaling van € 89,50.

---

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden **1 online coachingstraject (HeyCoach) van Shared Ambition**. Dit coachingstraject helpt u bij het in balans blijven en het voorkomen van een burn-out. U betaalt maximaal € 50,- zelf.

---

**Nieuw in 2023:** u krijgt, zolang als u bij ons verzekerd bent, **1 online cursus tegen middelengebruik** van Gezondeboel vergoed. Deze cursus helpt u als u last heeft van klachten door het gebruik van alcohol, drugs of medicijnen. Of door het gamen of gokken. Meer weten? Kijk eens op [gezondeboel.nl](http://gezondeboel.nl).

---

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden de **online training 'omgaan met agressie'** van Gezondeboel 1x zolang u bij ons verzekerd bent.

---

**Nieuw in 2023:** heeft u iets ergs meegemaakt waar u nog veel last van heeft of slecht door slaapt? Doe dan de online **Trauma Check** van Pronos. Met deze check weet u of het nodig is om naar de huisarts te gaan. Wij vergoeden **1 online Trauma Check**. Meer weten? Kijk dan op [pronos.nl/zilverenkruis](http://pronos.nl/zilverenkruis).

---

**Nieuw in 2023:** download de Fysioapp en ga aan de slag met **online zelfhulp fysiotherapie via Fysioapp**. Wij betalen de kosten!

---

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden de kosten van de **online (zelfhulp) modules bij psychische klachten** van Stichting mirro.

---

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden **2 flesjes oogdruppels**. Alleen als u deze bestelt bij **internetapotheek De Nationale Apotheek**.

---

In plaats van € 200,- vergoeden we € 250,- voor **podotherapie/podologie/podoposturale therapie en/of (sport)steunzolen**.

---

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden € 35,- per 3 kalenderjaren voor een **slaapbril** van Somnoblue.

---

In plaats van € 150,- vergoeden we € 250,- voor een **slaapcursus bij Somnio of een thuiszorginstelling**.

---

In plaats van € 120,- betalen we € 200,- voor **voedingsvoorlichting door een gewichtsconsulent of (sport)diëtist** (zonder medische indicatie).

---



## De veranderingen in de aanvullende verzekering

### Basis Plus Module

**Nieuw in 2023:** verzekerden met het **Syndroom van Sjögren** krijgen ook de kosten van **Dentaid Xeros gel** vergoed.

**Margarine, Bexsero en Prevenar 13** worden vanaf 2023 niet langer vanuit uw aanvullende verzekering vergoed. Bexsero en Prevenar worden soms nog vanuit de basisverzekering vergoed. Overleg hierover met uw arts/medisch specialist.



## De veranderingen in de aanvullende verzekering

### Extra Vitaal

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden 25% van de maandelijkse kosten tot maximaal € 55,- per persoon per kalenderjaar van de **abonnementskosten van een door ons geselecteerde online sportschool**. Op [zk.nl/extravitaal](https://zk.nl/extravitaal) ziet u hoe u zich kunt aanmelden.

**Nieuw in 2023:** wij vergoeden de kosten voor het eenmalig gebruik van de **dienst Clear** tot maximaal € 69,50 per persoon per kalenderjaar voor uw **optimale persoonlijke voedingsplan**.

De vergoeding van € 1250,- per persoon per kalenderjaar voor **rouwverwerking als gevolg van overlijden** vervalt.

#### **Aan dit overzicht kunt u geen rechten ontleen.**

Alleen de belangrijkste veranderingen zijn opgenomen en worden kort beschreven. Alle veranderingen gelden vanaf 1 januari 2023. Bekijk altijd de polisvoorwaarden en bijbehorende reglementen voor de vergoeding waar u recht op heeft. U kunt deze downloaden op [zk.nl/voorwaarden](https://zk.nl/voorwaarden) of opvragen via 071 751 00 51.

Er zijn informatiedocumenten over uw zorgverzekering beschikbaar. U kunt deze documenten bekijken en downloaden via [zk.nl/informatiedocument](https://zk.nl/informatiedocument). Heeft u vragen belt u dan 071 751 00 51.

Voor de zorgverzekeringen van Zilveren Kruis is Zilveren Kruis Zorgverzekeringen N.V. statutair gevestigd te Utrecht (KvK 06088185, AFM 12000646) de verzekeraar. Voor de aanvullende verzekeringen van Zilveren Kruis is Achmea Zorgverzekeringen N.V. statutair gevestigd te Zeist (KvK 28080300, AFM 12000647) de verzekeraar.