



Voor jouw gezondheid: Aanvullend Onderwijs

Dé aanvullende zorgverzekering via je werk.

Inhoudsopgave

Als je maar gezond bent.	3
Vergoedingen Aanvullend Onderwijs	4
Tips, inspiratie en handige apps.	8
Wij helpen je graag verder	9



Als je maar gezond bent.

Een zin die we allemaal weleens gehoord of gezegd hebben. En niets is minder waar. Je gezondheid is het belangrijkste wat er is! Wat doe jij om gezonder te leven? Het gaat om wat je eet, hoe je slaapt en beweegt. Of tijd maakt voor ontspanning. Lekker kunt lachen met familie en vrienden. En prettig woont.

Daarom ontwikkelden we deze aanvullende zorgverzekering via je werk. Voor jou én je eventuele gezinsleden.

Een verzekering die zorg biedt als je het nodig hebt. Met extra vergoedingen die passen bij je persoonlijke situatie, bij je werk. En met vergoedingen om jezelf fitter te voelen. Want we zijn er niet alleen om zorg voor je te regelen en te betalen. Maar ook om je te helpen stap voor stap aan je gezondheid te werken.

Kijk voor meer informatie op zk.nl/collectief.

Vergoedingen Aanvullend Onderwijs

In het overzicht vergelijk je deze vergoedingen gemakkelijk met de vergoedingen in de reguliere aanvullende verzekeringen. Je ziet: deze aanvullende zorgverzekering via je werk biedt veel extra's! De hoogte van de vergoeding loopt op met het aantal sterren in de aanvullende verzekering.

Goed om te weten: ben je eerder gestopt met werken? Of ben je met pensioen?
Aanvullend Onderwijs is ook voor jou!



Gezond en Fitbundel

Met vergoedingen die je gezondheid vooruitbrengen

Vanaf een Aanvullend 1 ster betalen wij € 150,- of € 250,- per kalenderjaar. Kies je voor een uitgebreidere aanvullende verzekering? Dan betalen wij meer. Met deze bundel krijg je de volgende vergoedingen: voedingsvoorlichting, cursus afvallen, health check, sportmedisch onderzoek of begeleiding, online (zelfhulp) modules bij psychische klachten, slaapcursus.

Vergoedingen Gezond en Fitbundel	Aanvullend 1 ster	Aanvullend Onderwijs 1 ster	Aanvullend 2 sterren	Aanvullend Onderwijs 2 sterren	Aanvullend 3 sterren	Aanvullend Onderwijs 3 sterren	Aanvullend 4 sterren	Aanvullend Onderwijs 4 sterren
Gezond en Fitbundel	€ 150,- voor alle kosten tezamen	€ 250,- voor alle kosten tezamen	€ 200,- voor alle kosten tezamen	€ 300,- voor alle kosten tezamen	€ 250,- voor alle kosten tezamen	€ 350,- voor alle kosten tezamen	€ 300,- voor alle kosten tezamen	€ 400,- voor alle kosten tezamen



Fysiek

Lage rugklachten, arm- en schouderklachten en veel staan en lopen

Vergoedingen Fysiek	Aanvullend 1 ster	Aanvullend Onderwijs 1 ster	Aanvullend 2 sterren	Aanvullend Onderwijs 2 sterren	Aanvullend 3 sterren	Aanvullend Onderwijs 3 sterren	Aanvullend 4 sterren	Aanvullend Onderwijs 4 sterren
Ergotherapie	-	1 uur per persoon per kalenderjaar	-	1 uur per persoon per kalenderjaar	3 uur per persoon per kalenderjaar	4 uur per persoon per kalenderjaar	4 uur per persoon per kalenderjaar	5 uur per persoon per kalenderjaar
Fysiotherapie en oefentherapie Cesar/ Mensendieck	8 behandelingen per persoon per kalenderjaar	9 behandelingen per persoon per kalenderjaar	12 behandelingen per persoon per kalenderjaar	16 behandelingen per persoon per kalenderjaar	22 behandelingen per persoon per kalenderjaar	28 behandelingen per persoon per kalenderjaar	32 behandelingen per persoon per kalenderjaar	34 behandelingen per persoon per kalenderjaar
Fysiotherapie en oefentherapie Cesar/ Mensendieck meenemen	-	2 ongebruikte behandelingen van vorig jaar	-	2 ongebruikte behandelingen van vorig jaar	-	2 ongebruikte behandelingen van vorig jaar	-	2 ongebruikte behandelingen van vorig jaar
Online zelfhulp fysiotherapie	-	100% voor de zelfmanagement-programma's via de Fysioapp	-	100% voor de zelfmanagement-programma's via de Fysioapp	-	100% voor de zelfmanagement-programma's via de Fysioapp	-	100% voor de zelfmanagement-programma's via de Fysioapp
Podotherapie/podologie/ podoposturale therapie en/of (sport)steunzolen	-	-	-	-	€ 150,- waaronder 1 paar (sport)steunzolen	€ 200,- waaronder 1 paar (sport)steunzolen	€ 200,- waaronder 1 paar (sport)steunzolen	€ 250,- waaronder 1 paar (sport)steunzolen





Mentaal en weerbaarheid

Werkstress, agressie in het werk

Vergoedingen Mentaal en weerbaarheid	Aanvullend 1 ster	Aanvullend Onderwijs 1 ster	Aanvullend 2 sterren	Aanvullend Onderwijs 2 sterren	Aanvullend 3 sterren	Aanvullend Onderwijs 3 sterren	Aanvullend 4 sterren	Aanvullend Onderwijs 4 sterren
Mindfulness	€ 250; per persoon per kalenderjaar	€ 350; per persoon per kalenderjaar	€ 250; per persoon per kalenderjaar	€ 350; per persoon per kalenderjaar	€ 250; per persoon per kalenderjaar	€ 350; per persoon per kalenderjaar	€ 250; per persoon per kalenderjaar	€ 350; per persoon per kalenderjaar
Online coaching (HeyCoach)	–	–	–	–	–	1 coachings-traject met een maximale eigen betaling van € 50; per persoon per kalenderjaar. Alleen bij Shared Ambition	–	1 coachings-traject met een maximale eigen betaling van € 50; per persoon per kalenderjaar. Alleen bij Shared Ambition
Online training "Omgaan met agressie"	–	1 programma per persoon voor de gehele verzekeringsduur. Alleen bij Gezondeboel	–	1 programma per persoon voor de gehele verzekeringsduur. Alleen bij Gezondeboel	–	1 programma per persoon voor de gehele verzekeringsduur. Alleen bij Gezondeboel	–	1 programma per persoon voor de gehele verzekeringsduur. Alleen bij Gezondeboel
Online (zelfhulp) modules bij psychische klachten	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Stichting mirro	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Stichting mirro	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Stichting mirro	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Stichting mirro	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Stichting mirro	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Stichting mirro	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Stichting mirro	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Stichting mirro
Online Trauma Check	–	100% alleen bij Pronos	–	100% alleen bij Pronos	–	100% alleen bij Pronos	–	100% alleen bij Pronos



Mantelzorg

Vergoedingen Mantelzorg	Aanvullend 1 ster	Aanvullend Onderwijs 1 ster	Aanvullend 2 sterren	Aanvullend Onderwijs 2 sterren	Aanvullend 3 sterren	Aanvullend Onderwijs 3 sterren	Aanvullend 4 sterren	Aanvullend Onderwijs 4 sterren
Mantelzorgvervanging	–	–	96 uur alleen bij gecontracteerde instelling	120 uur alleen bij gecontracteerde instelling	120 uur alleen bij gecontracteerde instelling	144 uur alleen bij gecontracteerde instelling	144 uur alleen bij gecontracteerde instelling	144 uur alleen bij gecontracteerde instelling
Mantelzorgmakelaar	–	–	2 uur alleen bij gecontracteerde mantelzorg-makelaar	3 uur alleen bij gecontracteerde mantelzorg-makelaar	3 uur alleen bij gecontracteerde mantelzorg-makelaar	4 uur alleen bij gecontracteerde mantelzorg-makelaar	4 uur alleen bij gecontracteerde mantelzorg-makelaar	4 uur alleen bij gecontracteerde mantelzorg-makelaar
Mantelzorgapp Hello 24/7 app die hulp biedt bij het organiseren van de zorg voor een ander met o.a. een gedeelde digitale omgeving (agenda, notities, chat, bestanden)	–	100% alleen voor het Premium gebruik	–	100% alleen voor het Premium gebruik	–	100% alleen voor het Premium gebruik	–	100% alleen voor het Premium gebruik



Allergie en werken met stoffen

Vergoedingen Allergie en werken met stoffen	Aanvullend 1 ster	Aanvullend Onderwijs 1 ster	Aanvullend 2 sterren	Aanvullend Onderwijs 2 sterren	Aanvullend 3 sterren	Aanvullend Onderwijs 3 sterren	Aanvullend 4 sterren	Aanvullend Onderwijs 4 sterren
Geneesmiddelen (wettelijke eigen bijdrage (bovenlimietprijs GVS))	–	100% m.u.v. geneesmiddelen ADHD	–	100% m.u.v. geneesmiddelen ADHD	–	100% m.u.v. geneesmiddelen ADHD	–	100% m.u.v. geneesmiddelen ADHD
Griepvaccinatie	–	100%	–	100%	–	100%	–	100%
Online check huidkanker	–	100% alleen via de SkinVision app	–	100% alleen via de SkinVision app	–	100% alleen via de SkinVision app	–	100% alleen via de SkinVision app



Leefstijl

Gezonde voeding, voldoende bewegen en gezonde leefstijl

Vergoedingen Leefstijl	Aanvullend 1 ster	Aanvullend Onderwijs 1 ster	Aanvullend 2 sterren	Aanvullend Onderwijs 2 sterren	Aanvullend 3 sterren	Aanvullend Onderwijs 3 sterren	Aanvullend 4 sterren	Aanvullend Onderwijs 4 sterren
Afvallen met Afspraken (leefstijlprogramma voor verzekerden met diabetes type 2 óf een BMI van 26 tot maximaal 35)	–	–	–	–	–	1 programma per persoon voor de gehele duur van de aanvullende verzekering. Alleen bij deelnemende sportscholen	–	1 programma per persoon voor de gehele duur van de aanvullende verzekering. Alleen bij deelnemende sportscholen
Cursus afvallen	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel
Health check (branche specifiek)	–	1x per persoon per kalenderjaar. Alleen bij een door ons gecontracteerde instelling	–	1x per persoon per kalenderjaar. Alleen bij een door ons gecontracteerde instelling	–	1x per persoon per kalenderjaar. Alleen bij een door ons gecontracteerde instelling	–	1x per persoon per kalenderjaar. Alleen bij een door ons gecontracteerde instelling
Health check (preventieve gezondheidstest)	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij gecontracteerde zorgverlener	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij gecontracteerde zorgverlener	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij gecontracteerde zorgverlener	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij gecontracteerde zorgverlener	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij gecontracteerde zorgverlener	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij gecontracteerde zorgverlener	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij gecontracteerde zorgverlener	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij gecontracteerde zorgverlener
Online cursus tegen middelengebruik <i>(programma ontwikkeld voor volwassenen met beginnende klachten die willen stoppen met gebruik van alcohol, drugs, medicijnen, gokken of gamen).</i>	–	–	–	1 programma per persoon voor de gehele verzekeringsduur. Alleen bij Gezondeboel	–	1 programma per persoon voor de gehele verzekeringsduur. Alleen bij Gezondeboel	–	1 programma per persoon voor de gehele verzekeringsduur. Alleen bij Gezondeboel
Sportmedische begeleiding sportarts	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS
Sportmedische onderzoeken sportarts • sportmedisch onderzoek • sportkeuring • inspanningsonderzoek	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS
Voedingsvoorlichting door een gewichtsconsulent of (sport)diëtist (zonder medische indicatie)	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel



Onregelmatig werken en slaap

Vergoedingen Onregelmatig werken en slaap	Aanvullend 1 ster	Aanvullend Onderwijs 1 ster	Aanvullend 2 sterren	Aanvullend Onderwijs 2 sterren	Aanvullend 3 sterren	Aanvullend Onderwijs 3 sterren	Aanvullend 4 sterren	Aanvullend Onderwijs 4 sterren
Moonbird; voor minder stress en betere slaap	–	–	–	–	–	1 moonbird per 3 kalenderjaren Er geldt een eigen betaling van € 89,50	–	1 moonbird per 3 kalenderjaren Er geldt een eigen betaling van € 89,50
Slaapcursus	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Somnio, Somnox of een thuiszorg- instelling	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Somnio, Somnox of een thuiszorg- instelling	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Somnio, Somnox of een thuiszorg- instelling	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Somnio, Somnox of een thuiszorg- instelling	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Somnio, Somnox of een thuiszorg- instelling	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Somnio, Somnox of een thuiszorg- instelling	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Somnio, Somnox of een thuiszorg- instelling	zie maximale vergoeding bij Gezond en Fitbundel alleen bij Somnio, Somnox of een thuiszorg- instelling



Beeldschermwerk

Vergoedingen Beeldschermwerk	Aanvullend 1 ster	Aanvullend Onderwijs 1 ster	Aanvullend 2 sterren	Aanvullend Onderwijs 2 sterren	Aanvullend 3 sterren	Aanvullend Onderwijs 3 sterren	Aanvullend 4 sterren	Aanvullend Onderwijs 4 sterren
Blauwlicht filter op brillenglazen	–	–	–	€ 15,- per persoon per 3 kalenderjaren voor een blauwlicht filter bij brillenglazen op sterkte of € 25,- per persoon per 3 kalenderjaren voor een blauwlicht filter bril zonder sterkte	–	€ 15,- per persoon per 3 kalenderjaren voor een blauwlicht filter bij brillenglazen op sterkte of € 25,- per persoon per 3 kalenderjaren voor een blauwlicht filter bril zonder sterkte	–	€ 15,- per persoon per 3 kalenderjaren voor een blauwlicht filter bij brillenglazen op sterkte of € 25,- per persoon per 3 kalenderjaren voor een blauwlicht filter bril zonder sterkte
Oogdruppels (bevochtigende kunsttranen)	–	2 flesjes van 10 ml per persoon per kalenderjaar alleen bij internetapotheek De Nationale Apotheek	–	2 flesjes van 10 ml per persoon per kalenderjaar alleen bij internetapotheek De Nationale Apotheek	–	2 flesjes van 10 ml per persoon per kalenderjaar alleen bij internetapotheek De Nationale Apotheek	–	2 flesjes van 10 ml per persoon per kalenderjaar alleen bij internetapotheek De Nationale Apotheek

Deze vergoedingenoverzichten zijn onder voorbehoud van wijzigingen. De polisvoorwaarden zijn leidend.



Een overzicht van alle vergoedingen vind je op zk.nl/vergoedingenoverzicht.



Tips, inspiratie en handige apps.

Aan de slag met je gezondheid? Wij maken het je graag gemakkelijk met tips en handige apps. Meer inspiratie vind je ook in ons online magazine op zk.nl/magazine.

Actify

Wij helpen je op weg naar een gezondere leefstijl met Actify, de digitale vitaliteitscoach. Een app met uitdagende challenges om lichamelijk én geestelijk fit te blijven. Wel zo fijn in deze tijd!

Zilveren Kruis Wijzer app

Voor al je vragen over gezondheid. Via de chat kun je overleggen met een verpleegkundige. Binnen 25 minuten heb je al een reactie. Of ga zelf aan de slag met een digitale assistent en krijg direct advies. Makkelijk toch?

Zorgcoach

Vragen over een diagnose, behandeling of medische klacht? Onze Zorgcoach staat voor je klaar. Ook voor hulp bij wachtlijstbemiddeling.



Wij helpen je graag verder



Kijk op zk.nl/contact

Voor een overzicht van alle contactmogelijkheden



Wil je liever iemand persoonlijk spreken?

Wij zijn bereikbaar op 071 751 00 51

Kijk op zk.nl/contact voor een overzicht van alle openingstijden



Schrijven kan natuurlijk ook

Zilveren Kruis, Postbus 444, 2300 AK Leiden

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

Wij doen ons uiterste best om je goede en duidelijke informatie te geven. Klopt er iets niet in onze communicatie? Geef het dan aan ons door zodat wij het kunnen herstellen. Staan er onjuistheden in? Dan is Zilveren Kruis hiervoor niet aansprakelijk. Aan de inhoud van dit product of deze dienst kun je geen rechten ontleen.