



**Vergoedingen in 2021 waarmee we
u helpen zich gezonder te voelen
Speciaal voor de zorgsector**

Stap voor stap gezondheid dichterbij brengen. Voor u. Voor iedereen.

Vergoedingen in 2021 waarmee we u helpen zich gezonder te voelen

Als u maar gezond bent. Die uitdrukking kennen we allemaal. Omdat hij waar is. Gezondheid is het belangrijkste wat er is. Voor uzelf. Voor de mensen om u heen. Maar wanneer bent u gezond? Dat gaat over meer dan niet ziek zijn. Over meer dan alleen goed eten en genoeg bewegen. Over meer dan lichaam en geest. Hoe gaat het thuis? Bent u gelukkig in uw relatie? Maakt u weleens een praatje met uw burens? Heeft u plezier in uw werk? Want uw omgeving, uw relatie met familie en vrienden. Dat heeft allemaal invloed. Gezondheid is een totaalplaatje. En door er zo naar te kijken, is er dus ook veel waar u mee aan de slag kan. Waar u zelf invloed op hebt. Dat hoeft echt niet groots en meeslepend. Maar gewoon dingen die passen bij wie u bent, hoe u leeft en wat u kan. Zilveren Kruis helpt u met vergoedingen om u beter te voelen. Wij hebben alle vergoedingen in de basisverzekering en de aanvullende verzekering op een rij gezet. Zo helpen wij u zich gezonder te voelen en gezond te leven.

Fysiek

Vergoeding	Basisverzekering	Basis Plus Module	Aanvullend Zorg 1 ster	Aanvullend Zorg 2 sterren	Aanvullend Zorg 3 sterren	Aanvullend Zorg 4 sterren
Ergotherapie	Ja, 10 uur		1 uur	1 uur	4 uur	5 uur
Fysiotherapie en oefentherapie Cesar/Mensendieck	Bij een aantal aandoeningen krijgt u fysiotherapie vergoed uit de basisverzekering. Bekijk de complete vergoedingen-wijzer voor meer informatie.		10 behandelingen	15 behandelingen	30 behandelingen	36 behandelingen
Fysiotherapeutische nazorg (bij oncologie, hart-en vaatziekten of na een beroerte)			Ja, alleen bij gecontracteerde fysiotherapeut met een maximale duur van 2 jaar	Ja, alleen bij gecontracteerde fysiotherapeut met een maximale duur van 2 jaar	Ja, alleen bij gecontracteerde fysiotherapeut met een maximale duur van 2 jaar	Ja, alleen bij gecontracteerde fysiotherapeut met een maximale duur van 2 jaar
Hardlooptcoaching bij blessures			1 online coachingstraject van FysioRunning	1 online coachingstraject van FysioRunning	1 online coachingstraject van FysioRunning	1 online coachingstraject van FysioRunning
Online zelfhulp fysiotherapie			Ja, alleen via de Fysioapp	Ja, alleen via de Fysioapp	Ja, alleen via de Fysioapp	Ja, alleen via de Fysioapp
Sportmedische onderzoeken sportarts: -sportmedisch onderzoek -sportkeuring -inspanningsonderzoek			€ 200,- alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	€ 200,- alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	€ 200,- alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS	€ 200,- alleen bij Sportmedische Instelling gecertificeerd door de SCAS
Sportmedische begeleiding			€ 150,-	€ 150,-	€ 150,-	€ 150,-
Sport-of koelbrace			€ 50,- (1 brace)	€ 50,- (1 brace)	€ 50,- (1 brace)	€ 50,- (1 brace)
Steunzolen					€ 250,-	€ 250,-

Mentaal en ontspannen

Vergoeding	Basisverzekering	Basis Plus Module	Aanvullend Zorg 1 ster	Aanvullend Zorg 2 sterren	Aanvullend Zorg 3 sterren	Aanvullend Zorg 4 sterren
Counselling	€ 300,- alleen bij counsellor aangesloten bij de Algemene Beroepsvereniging voor Counselling (ABvC)	€ 300,- alleen bij counsellor aangesloten bij de Algemene Beroepsvereniging voor Counselling (ABvC)	€ 300,- alleen bij counsellor aangesloten bij de Algemene Beroepsvereniging voor Counselling (ABvC)	€ 300,- alleen bij counsellor aangesloten bij de Algemene Beroepsvereniging voor Counselling (ABvC)	€ 300,- alleen bij counsellor aangesloten bij de Algemene Beroepsvereniging voor Counselling (ABvC)	€ 300,- alleen bij counsellor aangesloten bij de Algemene Beroepsvereniging voor Counselling (ABvC)
Mindfulness training			€ 350,-	€ 350,-	€ 350,-	€ 350,-
Leefstijltraining voor mensen met spanning gerelateerde klachten, waaronder stress en burn-out					€ 1.000,- alleen bij LTC Training/ NextSteps.nu	€ 1.250,- alleen bij LTC Training/ NextSteps.nu
Online psychische zorg					Intake + 3 consulten alleen bij OpenUp	Intake + 3 consulten alleen bij OpenUp
Online coaching (Heycoach)					50% Eigen bijdrage maximaal € 180,- alleen bij Shared Ambition	50% Eigen bijdrage maximaal € 180,- alleen bij Shared Ambition
Online training "Omgaan met agressie"			100%	100%	100%	100%
Online zelfhulpmodules Mirro			100%	100%	100%	100%
Mindfulness training			€ 250,-	€ 250,-	€ 250,-	€ 250,-

Leefstijl

Vergoeding	Basisverzekering	Basis Plus Module	Aanvullend Zorg 1 ster	Aanvullend Zorg 2 sterren	Aanvullend Zorg 3 sterren	Aanvullend Zorg 4 sterren
Afvallen met Afspraken (leefstijlprogramma voor verzekerden met diabetes type 2 óf een BMI van 26 tot maximaal 35)					100%	100%
Arbeidsgerelateerde Health Check			1x per jaar	1x per jaar	1x per jaar	1x per jaar
Cursus Afvallen				€ 140,-	€ 160,-	€ 180,-
Cursus Lekker in je Vel				€ 115,-	€ 115,-	€ 115,-
Diëtetiek door diëtist (op medische indicatie)	Ja, 3 uur					Ja, 2 uur
Gecombineerde leefstijlinterventie	Ja					
Gezondheidsplatform Actify, voor iedereen beschikbaar	De Actify-app helpt u in kleine stappen naar een gezondere leefstijl. De app coacht u met praktische tips, lekkere recepten, een stappenteller, inspiratie en meditaties. U kiest wat bij u past. En dat helemaal gratis! Met de app plant u makkelijk al uw activiteiten. Download de Actify-app via www.actify.nl en ga aan de slag!					
health Check (preventieve gezondheidstest)			1x alleen bij gecontracteerde zorgverlener	1x alleen bij gecontracteerde zorgverlener	1x alleen bij gecontracteerde zorgverlener	1x alleen bij gecontracteerde zorgverlener
Stoppen-met-rokenprogramma	Ja, 1x					
Voedingsvoorlichting door een gewichtsconsulent of (sport)diëtist (zonder medische indicatie)			€ 200,-	€ 200,-	€ 200,-	€ 200,-

Onregelmatig werken en slaap

Vergoeding	Basisverzekering	Basis Plus Module	Aanvullend Zorg 1 ster	Aanvullend Zorg 2 sterren	Aanvullend Zorg 3 sterren	Aanvullend Zorg 4 sterren
Melatonine(bij slaapproblemen)					Ja, alleen bij internetapotheek eFarma	Ja, alleen bij internetapotheek eFarma
Slaapbril voor betere rust				€ 25,- per 3 kalenderjaren alleen bij Somnoblue	€ 35,- per 3 kalenderjaren alleen bij Somnoblue	€ 35,- per 3 kalenderjaren alleen bij Somnoblue

Onregelmatig werken en slaap

Vergoeding	Basisverzekering	Basis Plus Module	Aanvullend Zorg 1 ster	Aanvullend Zorg 2 sterren	Aanvullend Zorg 3 sterren	Aanvullend Zorg 4 sterren
Slaapcursus (georganiseerd door Somnio of een thuiszorginstelling)			€ 250,-	€ 250,-	€ 250,-	€ 250,-
Workshop Gezond de klok rond					1 deelname	1 deelname

Zorg voor vrouwen

Vergoeding	Basisverzekering	Basis Plus Module	Aanvullend Zorg 1 ster	Aanvullend Zorg 2 sterren	Aanvullend Zorg 3 sterren	Aanvullend Zorg 4 sterren
Zelfhulpprogramma 'Slimmer Zwanger'				1 abonnement voor de gehele verzekeringsduur	1 abonnement voor de gehele verzekeringsduur	1 abonnement voor de gehele verzekeringsduur
Zorg voor vrouwen (bijvoorbeeld bij overgangsklachten)				€ 115,-	€ 230,-	€ 230,-
Zwangerschapscursus				€ 100,- per zwangerschap	€ 100,- per zwangerschap	€ 100,- per zwangerschap

Mantelzorg

Vergoeding	Basisverzekering	Basis Plus Module	Aanvullend Zorg 1 ster	Aanvullend Zorg 2 sterren	Aanvullend Zorg 3 sterren	Aanvullend Zorg 4 sterren
Mantelzorginstructies, -coaching en/of -cursussen				€ 150,- alleen bij door ons aangewezen organisaties	€ 150,- alleen bij door ons aangewezen organisaties	€ 150,- alleen bij door ons aangewezen organisaties
Mantelzorgmakelaar				3 uur alleen bij gecontracteerde mantelzorg-makelaar	4 uur alleen bij gecontracteerde mantelzorg-makelaar	4 uur alleen bij gecontracteerde mantelzorg-makelaar
Mantelzorgvervanging				120 uur alleen bij gecontracteerde instelling	144 uur alleen bij gecontracteerde instelling	144 uur alleen bij gecontracteerde instelling

Overig

Vergoeding	Basisverzekering	Basis Plus Module	Aanvullend Zorg 1 ster	Aanvullend Zorg 2 sterren	Aanvullend Zorg 3 sterren	Aanvullend Zorg 4 sterren
Cursus leren omgaan met een aandoening - hartproblemen - lymfoedeem-reumatoïde artritis, artrose of de ziekte van Bechterew - diabetes type 2 - Cursussen georganiseerd door patiëntenverenigingen				€ 115,- per cursus	€ 115,- per cursus	€ 115,- per cursus
Griep prik			100%	100%	100%	100%

Aan dit overzicht kunt u geen rechten ontlelen

Dit overzicht is een samenvatting van de vergoedingen. Bekijk altijd de polisvoorwaarden en bijbehorende reglementen voor de vergoeding waar u recht op heeft. U kunt deze downloaden op [zk.nl/voorwaarden](https://www.zk.nl/voorwaarden) of opvragen via 071 751 00 51.