

## GRATIS EXTRA'S PER VERZEKERAAR



- **FitzMe:** een app met tips en online trainingen (sommigen onderdelen zijn betaald).
- **App de Verpleegkundige:** een app waarbij je op laagdrempelige wijze vragen kunt stellen over je gezondheid of als je twijfelt of je een bezoek moet brengen aan je huisarts.
- **SkinVision app:** ontdek direct of een plekje verdacht is of niet.
- **Vragen voor de dokter:** gratis spiekbriefje met vragen voor de dokter.
- **Vraag het de medisch specialist:** De medisch specialist luistert naar u, geeft antwoord op uw vragen en helpt u bij het voorbereiden van het volgende gesprek met uw eigen arts. Het enige wat u nodig hebt, is een diagnose. (is geen second opinion).
- **FysioThuis app:** Met fysio-oefeningen voor lichte klachten aan nek, onderrug en bekken.
- **Gezondheidslijn:** met de Gezondheidslijn krijg je deskundig medisch advies van een ervaren verpleegkundige (telefonisch, 7 dagen per week)
- **Wachlijstbemiddeling:** Moet u lang wachten op een behandeling? Misschien kunt u ergens anders sneller terecht. De adviseurs van het zorgteam zoeken het graag voor u uit.



- **Fysio zelfcheck app:** de fysiotherapie app. Gratis bij een aanvullende verzekering.

 nationale  
nederlanden

- **NN Fit:** NN Fit vergoedt gezondheids cursussen (o.a. EHBO) en beweegprogramma's, een persoonlijke gezondheidscheck, sportmedisch advies, korting op de sportschool en de FitzMe app.
- **Fysiek gezond:** voor alle werkgevers, extra dekkingen, NN Fit.
- **Mentaal gezond:** voor werkgevers vanaf 100 werknemers. Vitalmindz & Welshop, Periodiek Medisch Onderzoek, Mantelzorgmakelaar, NN Fit.
- **App Vraag de dokter:** een app waarbij je op laagdrempelige wijze vragen kunt stellen over je gezondheid of als je twijfelt of je een bezoek moet brengen aan je huisarts.
- **Gezondheidslijn:** met de Gezondheidslijn krijg je deskundig medisch advies van een ervaren verpleegkundige (telefonisch). De Gezondheidslijn is altijd open: 24 uur per dag, zeven dagen in de week.
- **Wachlijstbemiddeling:** zie je er tegenop om lang te wachten op een behandeling? Misschien kun je ergens anders sneller terecht. Onze zorgadviseurs zoeken het graag voor je uit.
- **Hardlooplextra's:** toegang tot 20+ hardloopschema's en tot 3 audiotrainingen. En maak kans op een hardloopclinic op Papendal.
- **SkinVision app:** check snel verdachte plekjes.

 OHRA

- **Vraag de dokter:** een app waarbij je op laagdrempelige wijze vragen kunt stellen over je gezondheid of als je twijfelt of je een bezoek moet brengen aan je huisarts.
- **Gratis Tandongevallendeckking:** bij alle aanvullende tandartsverzekeringen.
- **Online GGZ**
- **SkinVision:** met de SkinVision app check je kosteloos en vrijblijvend plekjes op de huid. Maak (met de app) een foto en binnen 30 seconden krijg je een risicobeoordeling. Bij een verhoogd risico ontvang je begeleiding en advies over de aanbevolen vervolgstappen. Het is dan goed om naar de huisarts te gaan. Is er geen verhoogd risico? Dan ben je meteen gerustgesteld.
- **De Persoonlijke gezondheidscheck:** gratis bij een collectieve verzekering
- **Korting op het lidmaatschap:** bij SportCity en korting op de sportkleding van Plutosport. Zo word je én gemotiveerd om (nog) fitter en vitaler te worden én heb je gelijk de juiste outfit. Wel zo fijn.
- **Ohra meegroeiservice:** Als je leven verandert, wil je dat je zorgverzekering met je meegroeit. Met onze Meegroeiservice kun je daarom je aanvullende verzekering 1 keer per jaar tussentijds wijzigen. Je kunt je aanvullende verzekering uitbreiden of beperken.

## ONVZ

---

- **Werkfit:** Bij alle MKB contracten. Ruimere vergoeding voor psychologische zorg. Mentale zelfhulpmodules van Mirro.
- **Digitale huisarts:** Heeft u klachten die door een huisarts goed te beoordelen zijn via een bericht of videobellen? Neem dan contact op met de Digitale Huisarts. Een samenwerking van ONVZ met Arene online huisartsenzorg via de app *Arene van Uw Zorg Online*. Speciaal voor ONVZ verzekerden. Geen wachtrij, vanuit uw eigen vertrouwde omgeving. En mét toegang tot uw medisch dossier.
- **Gratis Fysiochecknu:** Heeft u last van beginnende klachten aan uw nek, rug of schouders? Of wilt u deze juist voorkomen? Ga dan aan de slag met een persoonlijk oefenprogramma in de zelfhulp app Fysiochecknu.
- **Keuzehulp:** Heeft u onlangs een diagnose gekregen? Dan komt er veel op u af. U wilt zich graag zo goed mogelijk voorbereiden op wat u te wachten staat. Maak dan gebruik van de ONVZ keuzehulp. Daarmee krijgt u begrijpelijke informatie over de diagnose en mogelijke behandelingen.
- **Medisch specialist online:** Kreeg u een diagnose of zit u met onbegrepen klachten? Dan heeft u misschien allerlei vragen. Met ONVZ Vrije Keuze kunt u in bepaalde situaties via onze zorgconsulenten terecht bij Medisch Specialist Online. Dit is een platform van onze partner Hikos dat advies van een medisch specialist mogelijk maakt. U voelt zich daardoor zekerder en ervaart meer regie over uw zorgproces.



- **VGZ Mindfulness Coach App:** Wil jij meer rust en ontspanning in het dagelijks leven? Dan kan de VGZ Mindfulness Coach je helpen. Want met de mindfulness-training leer je om te gaan met wat er in jou en wat er om je heen gebeurt. De app is er voor iedereen; het maakt niet uit of je veel, weinig of geen ervaring hebt met mindfulness.
- **Extra ondersteuning:** of uitleg bij kanker, diabetes of dementie.

 Zilveren  
Kruis

- **Zilveren Kruis Wijzer:** medische tips en advies van verpleegkundigen, overdag 's avonds en in het weekend.
- **TotaalCheck:** Gezonder leven? Dat moet natuurlijk wel een beetje leuk blijven. Ontdek met de TotaalCheck welke stap jij nog kunt zetten.
- **Actify de app:** Een gezonde leefstijl aanleren is makkelijker dan je denkt. Vooral als je het in kleine stappen doet! Maak daarom kennis met Actify, jouw vitaliteitscoach. En werk stap voor stap aan je gezondheid op een manier die bij jou past.
- **SkinVision app:** zorgen over een huidplekje? Check het snel met de SkinVision app
- **Wachtlijstbemiddeling:** sneller geholpen worden bij een specialist. Dat wil jij toch ook? De Zorgcoach helpt je daar graag bij. Soms kan je wel tot 50 dagen eerder terecht. Hoe fijn is dat?

 Salland

- **De Salland zorggids:** verdwaald in het zorglandschap? We wijzen u graag de goede kant op. Onze zorggidsen kunnen u wegwijs maken.
- **Wachtlijstbemiddeling:** Lang wachten op een afspraak is vervelend. Duurt het wachten te lang, dan kunnen onze medewerkers op zoek gaan naar andere mogelijkheden. Ze proberen een andere afspraak voor u te regelen.