

ZORG VOOR MORGEN

Zorg voor morgen begint met keuzes van vandaag

Op Prinsjesdag maakte het kabinet duidelijk waar de komende jaren op wordt ingezet en waar niet. Voor de zorg, voor ouderen en voor ieders financiële toekomst betekent dat: wie zelf op tijd kiest, staat sterker dan wie afwacht.

Afgelopen dinsdag opende het kabinet met de Miljoenennota het nieuwe politieke jaar. Tussen de cijfers werd duidelijk hoe krap de marges zijn. De zorgvraag groeit sneller dan het aantal beschikbare professionals en de druk op de rijksbegroting neemt toe. Organisaties als Omroep MAX waarschuwen bovendien voor bezuinigingen die vooral vijftigplussers en ouderen raken. Tegelijkertijd verandert het pensioenstelsel fundamenteel en wordt de energiemarkt door het einde van de salderingsregeling opnieuw ingewikkelder.

Deze ontwikkelingen vragen niet om somberheid, maar om eigen regie. Dat begint dichtbij huis. Een tijdige woningaanpassing, heupairbag of praktisch hulpmiddel kan het verschil maken tussen noodgedwongen verhuizen en zelfstandig blijven wonen. Ook digitale zorg moet toegankelijk blijven voor

mensen die daar niet vanzelfsprekend mee overweg kunnen. Tijdig handelen is eveneens belangrijk bij grotere beslissingen: een wilsverklaring opstellen wanneer je nog gezond bent, vroeg onderzoek doen bij geheugenproblemen, een pensioenregeling vóór 2028 aanpassen en de energiehuis-houding voorbereiden op een complexere markt.

De belangrijkste les van deze Prinsjesdag is helder: wachten tot de rekening komt, kost vaak meer. Wie tijdig keuzes maakt over wonen, zorg, pensioen en energie, houdt langer grip op wat werkelijk telt: zelfstandig en met vertrouwen blijven leven.



Lees het gehele dossier op onze website. Scan de QR-code.

IN SAMENWERKING MET DE NVVE

Veel Nederlanders zijn te laat met hun wilsverklaring Juist als je gezond bent, praat je over je levenseinde

Stel dat je morgen niet meer kunt vertellen wat je wilt. Weten je partner, kinderen en arts dan welke keuzes voor jou belangrijk zijn?

Met een wilsverklaring laat je weten wat voor jou belangrijk is rond het levenseinde. Wat jouw wensen (en grenzen) zijn.

Veel mensen denken er pas aan als ziekte of afhankelijkheid zich aandient. Maar hét moment voor wilsverklaringen is juist als je gezond bent. Wil je bepaalde medische behandelingen wel of niet? Wie mag namens jou praten met artsen als je dat zelf niet meer kunt? Wel of niet reanimeren? En wanneer zou je liever euthanasie willen? Door je wensen op papier te zetten én erover te praten, voorkom je dat naasten en zorgverleners moeten gissen naar wat je

dan zou willen. Ook bij dementie. Hoe eerder je wensen bekend zijn, hoe groter de kans is dat daarnaar wordt gehandeld.

Start nu met je eigen wilsverklaring

Daarom organiseert de NVVE op zaterdag 3 oktober de **Dag van de Wilsverklaring**. Ontdek op deze dag via gratis lezingen en bijeenkomsten welke wilsverklaringen er zijn, waar ze voor bedoeld zijn en hoe ze elkaar aanvullen. Voor mensen die liever thuis deelnemen, is er een digitale lezing over wilsverklaringen. Daarnaast organiseert de NVVE bijeenkomsten in Assen, Leidschendam en Roermond. Bezoekers daar ontvangen een set NVVE-wilsverklaringen en krijgen uitleg over belangrijke begrippen als uitzichtloos en ondraaglijk lijden. Ook kunnen deelnemers direct aan de slag met hun eigen wilsverklaringen.

04 Inspiratie te over tijdens GoudenJaren Beurs en Festival



10
Jan Slagter:
'De ouderen van
nu zijn veel
mondiger'



Meer informatie?
Scan de QR-code of ga naar
www.nvve.nl/dagvan



Tot 7%
VASTE RENTE.

- Maandelijks uitgekeerd
- Flexibele looptijd
- 110% dekking bij aanvang



Download
de brochure
APOLLOLANE.NL

Onderhandse, niet-overdraagbare lening. Minimumlening EUR 125.000. Niet onder toezicht van de AFM. Aan deze lening zijn risico's verbonden; u kunt uw lening (deels) verliezen. Beslis op basis van de volledige leningsdocumentatie. Bij opzegging binnen 12 maanden geldt een uitstapvergoeding van 2%.



Zelfstandig ouder worden doe je samen, met de Leefcirkel

Veel mensen willen graag zo lang mogelijk prettig en zelfstandig in hun eigen huis wonen. Dat is makkelijker als je een groep mensen om je heen hebt die naar elkaar omkijkt. ANBO-PCOB speelt hierop in door buurtgenoten te helpen bij het opzetten van Leefcirkels. ‘Een cirkel verlaagt voor jong en oud de drempel om hulp te bieden en hulp te vragen, net zoals bij het vroegere nabuurschap,’ vertelt programmamanager Carolien Appelman.

Laagdrempelige hulp

Een Leefcirkel bestaat uit een groep van 10 tot 15 mensen in de buurt die afspreken elkaar te helpen wanneer dat nodig is. ‘Het gaat niet om complexe zorg of zware verplichtingen, maar om laagdrempelige, wederzijdse betrokkenheid. Denk aan een boodschap meenemen, vervoer naar het ziekenhuis of hulp bij de belastingaangifte. Het is vrijwillig, maar niet helemaal vrijblijvend. Juist die laagdrempeligheid maakt hulp vragen én hulp bieden vanzelfsprekender.’ Leefcirkels zijn leeftijdsloos: zowel jong als oud kunnen er deel van uitmaken. ‘Vaak zien we vanuit de Leefcirkel nieuwe initiatieven ontstaan, zoals een wandel- of eetclub.’

40 workshop door het land

‘De rust dat je bij elkaar kan aankloppen voor praktische klusjes en het gevoel van verbondenheid kan een groot verschil maken. Het is prettig als

er buurtgenoten zijn op wie je af en toe kan terugvallen,’ weet Appelman. Met workshops – deelname is kosteloos – helpt ANBO-PCOB als je zelf een Leefcirkel wil opzetten. ‘Dat doen we met een coach en trainer. Iedereen gaat aan de slag met z’n eigen plan van aanpak. Daar koppel ik altijd een lokale welzijnsorganisatie aan, die weet wat er op lokaal niveau speelt.’ Ze vervolgt: ‘We gaan het niet voor je bedenken, want dan wordt het zo’n geformaliseerd verhaal en daar willen we juist van wegblijven. Het uitgangspunt is niet heel ingewikkeld. Dat is ook de kracht. Het fundament is de cirkel. Je maakt afspraken en maakt een Whatsappgroep of telefooncirkel aan. Daarmee kun je direct aan de slag met je eigen buurtnetwerkje. Iedereen mag daar zijn eigen naam voor bedenken. Je hebt de Voorzorgcirkel, de Buurtcirkel, maar ook de Een Oogje op Elkaar Cirkel.’

AAN HET WOORD

Imelda Bogaard, Wolk specialist

Voor de Wolk heupairbag doet u de huisbezoeken. Wie zijn de mensen die u ontmoet?

‘Mensen die ons benaderen hebben vaak al een valgeschiedenis. De man die ik onlangs bezocht was aan het revalideren van een gebroken heup. Daar hoorde hij over onze heupairbag. ‘Ik weet wat het is om een heup te breken,’ zei hij. ‘Dat wil ik niet nog een keer meemaken.’ Maar we hebben ook veel klanten die weten: voorkomen is beter dan genezen. En soms geven kinderen hem cadeau aan hun ouders. We doen ‘pasbezoeken’. Ik ga bij mensen langs en laat ze kennismaken met de twee modellen van de Wolk heupairbag. Die kunnen ze dan passen om te ervaren welke het meest comfortabel zit.’

Zijn ze altijd enthousiast?

‘Ja, als mensen passen, zie ik meteen hun zekerheid groeien. Ze voelen zich beschermd en durven weer veel meer. Ik draag ‘m zelf ook. Ik fiets veel en ben best wel huiverig voor de drukte op de fietspaden. De heupairbag beschermt je, maar je ziet of voelt hem niet.’



Topic Media Agency B.V. Wibautstraat 200, 1091 GS Amsterdam | www.topicmedia.nl | Info@topicmedia.nl | Mediaconsultant Jurriën Drijver | Redactie fôret tekst, Amsterdam | Artdirectie en vormgeving Samantha Bronkhorst | Druk Mediahuis Nederland Drukkerij | Deze bijlage valt niet onder verantwoordelijkheid van de hoofdredactie van De Telegraaf.

IN SAMENWERKING MET WOLK

‘Door de Wolk heupairbag heb ik geen heupfractuur overgehouden aan mijn val’

Jaarlijks breken 20 duizend ouderen hun heup. Draggers van de Wolk heupairbag hebben maar liefst 95% minder kans op een heupfractuur. Gebruikers Jan en Irene vertellen over hun ervaring met de Wolk.

Hij is vrijwilliger voor een seniorenstichting en kent de cijfers. ‘Wist je dat 20 duizend ouderen per jaar hun heup breken?’ zegt de 91-jarige Jan. Hiervan overlijdt een derde binnen een jaar na de operatie en nog eens een derde herstelt heel moeilijk, weet hij. Dat laatste hoorde hij van een chirurg in Delft: ‘Die vertelde me dat heupbreuken voor ouderen heel vervelend zijn om van te herstellen. Zeker als je al wat ouder bent of op een e-bike rijdt, loop je risico. Je valt dan gauw naar links of naar rechts, op de heup.’

Het weerhoudt Jan er niet van om te blijven fietsen. Samen met zijn vrouw gebruikt hij een

heupairbag. Deze is onzichtbaar en comfortabel onder de kleding: ‘Dat geeft ons zekerheid.’ Toen hij tijdens een fietstochtje naar Monster onderuitging, bleek de heupairbag goed te werken. ‘Ik heb geen botbreuken overgehouden aan mijn val,’ zegt hij opgelucht.

Niet meer bang om te vallen

‘Als je valt, blaast zo’n airbag zich een paar centimeter. Dat beschermt je heupen,’ zegt Irene (81). Ook zij heeft baat bij slimme hulpmiddelen. De heupairbag heeft haar angst om te vallen weggenomen. En dat bij iemand die door haar zwakke gezondheid inmiddels een lange geschiedenis van vallen heeft. ‘Ik ben ermee geboren, ik overleef door heel voorzichtig te zijn. Maar dat lukt me niet altijd. En voor ik het weet lig ik dan weer op de grond.’ Haar kinderen kochten een Wolk voor haar.

Sinds ze de heupairbag draagt, durft ze weer meer. ‘De laatste jaren kwam ik steeds minder buiten, ik zag voortdurend voor me wat er allemaal mis kon gaan. Mijn kinderen hebben me iets van mijn vrijheid teruggegeven en ik merk dat ze zich minder ongerust maken.’ Is ze net als Jan enthousiast over de werking van de Wolk? Ze kan daar, zegt ze, gelukkig geen antwoord op geven: ‘Sinds ik hem heb, ben ik natuurlijk prompt niet meer gevallen.’



De slimme Wolk heupairbag

Met de slimme Wolk heupairbag beschermt u uzelf tegen een heupfractuur bij een val. Plan vandaag nog vrijblijvend een pasafspraken aan huis. Ga naar www.wolkairbag.com of bel voor een afspraak op **085-0605556**. Wolk werkt samen met ANBO-PCOB. Leden van ANBO-PCOB krijgen 5% korting op de aanschaf van een Wolk!



Meer informatie? Scan de QR-code.

WOLK

‘ALS JE VALT, BLAAST ZO’N AIRBAG ZICH EEN PAAR CENTIMETER OP EN BESCHERMT JE HEUPEN’

John Walker:

‘Langer zelfstandig thuis wonen begint bij de kleine dingen’

Zelf douchen, opstaan van het toilet of draaien in bed: juist deze dagelijkse handelingen bepalen hoeveel regie iemand thuis behoudt. Etac ontwikkelt al meer dan vijftig jaar ergonomische hulpmiddelen. Productspecialist John Walker legt uit waarom tijdige, praktische ondersteuning verschil kan maken voor de gebruiker én voor degene die helpt.

Waarom zijn juist die kleine handelingen zo belangrijk?
‘Zelfredzaamheid betekent niet dat u alles alleen moet doen. Het betekent dat u zoveel mogelijk zelf bepaalt hoe uw dag verloopt. Wanneer u voor het douchen of draaien in bed steeds op hulp moet wachten, levert u een deel van die vrijheid in. Een goed hulpmiddel neemt niet onnodig over, maar ondersteunt precies dat wat iemand zelf kan.’

Welke hulpmiddelen kunnen direct verschil maken?
‘De badkamer is vaak een goed beginpunt. Door gladde oppervlakken en beperkte ruimte kunnen douchen en opstaan lastiger worden. Een badplank, wandbeugel of toiletverhoger kan dan extra houvast geven zonder de hele handeling over te nemen. Ook in de slaapkamer zijn praktische oplossingen mogelijk. Het Immedia SatinSheet-basislaken

vergemakkelijkt het verplaatsen in bed. Het gladde middendeel helpt bij de beweging, terwijl het stroeve katoenen voeteneinde ruimte geeft om uzelf af te zetten. Een passend transferhulpmiddel kan daarnaast het verplaatsen tussen bijvoorbeeld bed en stoel eenvoudiger maken.’

Wat betekent dit voor mantelzorgers en zorgprofessionals?

‘Als iemand meer zelf kan doen, hoeft een partner, mantelzorger of zorgprofessional minder over te nemen. Wanneer hulp wel nodig is, kan die vaak veiliger en met minder fysieke belasting worden gegeven. Hulpmiddelen lossen het personeelstekort niet op, maar dragen wel bij aan ondersteuning die voor beide kanten prettiger en beter vol te houden is.’

Hoe komt iemand aan een passend hulpmiddel?

‘Begin bij de handeling die moeite kost, niet bij het product. Kijk daarna naar de persoon, de woning en de hulp die al wordt gegeven. Een ergotherapeut, fysiotherapeut, zorgprofessional of gespecialiseerde dealer kan adviseren.

Eenvoudige hulpmiddelen zijn vaak rechtstreeks verkrijgbaar via een dealer, verkooppunt of webshop. Afhankelijk van het hulpmiddel en de persoonlijke situatie kan ook uitleen of ondersteuning via de Wmo mogelijk zijn. Wacht dus niet totdat iets helemaal niet meer lukt.’



Welke dagelijkse handeling wilt u makkelijker blijven doen – of weer zoveel mogelijk zelf uitvoeren? Scan de QR-code of ga naar etac.nl/zelfstandig-thuis en ontdek praktische Etac-oplossingen voor badkamer, slaapkamer en verplaatsen — inclusief mogelijkheden voor persoonlijk advies, aanschaf en uitleen.



IN SAMEN WERKING MET HELP SOQ

Dit hulpmiddel geeft mensen hun vrijheid terug: ‘Dit is waar we het voor doen bij HelpSoq’

Zo’n 380.000 mensen in Nederland dragen steunkousen. Tienduizenden mensen hebben iedere ochtend hulp nodig om ze aan te trekken. Die kan geboden worden door de thuiszorg, maar dat heeft behoorlijk wat impact op iemands leven. Daarom is de HelpSoq bedacht.

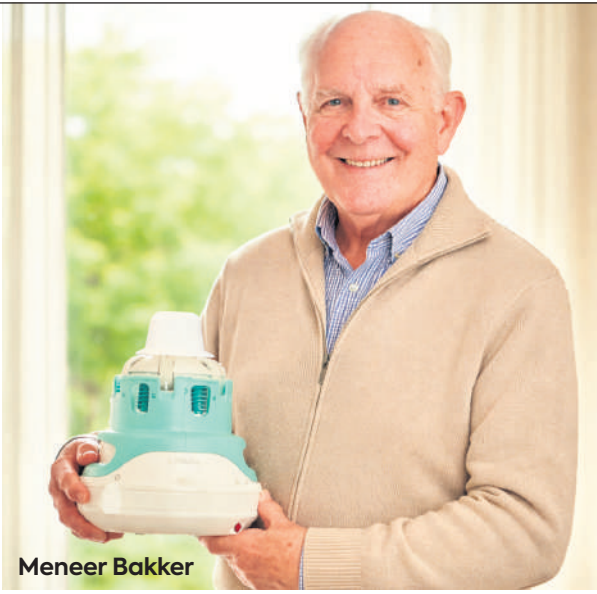
Zelf op pad gaan, dat deed meneer Bakker niet meer. Jarenlang had hij steunkousen klaar liggen, maar hij deed ze niet aan. Te lastig, te pijnlijk, te veel gedoe. Het gevolg: zijn benen maakten het lopen steeds moeilijker. Boodschappen doen lukte nog maar zelden en vroeg op de avond moesten zijn vermoeide en pijnlijke benen op de bank. Zijn wereld werd elke week een stukje kleiner.

Totdat hij via zijn ergotherapeut de HelpSoq krijgt, een hulpmiddel waarmee je gemakkelijker steunkousen kan aantrekken. Binnen een paar minuten heeft meneer Bakker ze aan. ‘Dit werkt ideaal’, vindt hij. ‘Hier kan ik mee verder.’ Nog geen week



later loopt meneer Bakker weer naar de buurtwinkel, beweegt hij zich makkelijker in huis én gaat op bezoek bij vrienden en familie. Een droom die uitkomt, volgens zijn ergotherapeut: ‘We hebben zijn leven echt enorm verbeterd.’

Het laat zien hoe zo’n hulpmiddel ervoor zorgt dat mensen de regie over hun eigen leven weer terug krijgen. Want alleen al door zo’n simpele handeling, kun je daarop inleveren. ‘Je doet je steunkousen aan voordat je uit bed stapt’, vertelt René Zijderfeld, algemeen directeur bij HelpSoq. ‘Dit betekent dat je dagelijks afhankelijk bent van de thuiszorg. Je kan dan niet zelf bepalen hoe laat je uit bed stapt en je dag begint. Daarnaast is het een inbreuk op mensen hun privacy, niet iedereen is op z’n best ’s ochtends. En je kan er geen vakantie van nemen: het moet elke dag.’ Gelukkig vergaat dit meneer Bakker nu een stuk makkelijker. En zo zijn



er meer voorbeelden. ‘Twee jaar geleden was ik bij een echtpaar dat gebruik maakt van de HelpSoq’, herinnert Zijderfeld zich. ‘De vrouw vertelde dat ze zich al drie jaar gevangen voelde in haar eigen huis, omdat ze moest wachten tot de thuiszorg kwam helpen met de steunkousen. Toen ze eenmaal ons hulpmiddel kreeg, zei ze tegen haar man: ‘We boeken een hotel en gaan lekker naar zee.’ Het echtpaar had hun vrijheid weer terug. ‘Op dat moment besepte ik: dit is waar we het voor doen bij HelpSoq.’

Benieuwd geworden naar de HelpSoq? Scan de qr-code voor meer informatie.



‘ZE VERTELDE DAT ZE ZICH AL DRIE JAAR GEVANGEN VOELDE IN HAAR EIGEN HUIS’

Bestel nu gratis tickets voor GoudenJaren Beurs en Festival voor actieve 50 plussers

GoudenJaren biedt bekende gezichten, inspirerende gesprekken, gezellige muziek, verrassende ontmoetingen en gevarieerd programma. Inspiratie, entertainment, praktische informatie en aantrekkelijke aanbiedingen.

Beurs en Festival voor actieve plussers

Centraal in Utrecht (Expo Houten) opent van 23 t/m 26 september GoudenJaren Beurs & Festival haar deuren. Een heerlijke dag uit voor levensgenieters, nu gratis te bezoeken voor snelle bestellers. Er zijn ruim 200 stands en meer dan 100 optredens en presentaties. Dit alles is goed bereikbaar met auto (gratis parkeren) of trein (gratis pendelbus).

Ontmoeten én ontdekken, luisteren én genieten

Ontdek op de GoudenJaren Beurs zes themawerelden vol reizen, genieten, vitaal & actief leven, comfortabel wonen, hobby & creativiteit en mode & lifestyle. Lekker proeven, uitproberen en ervaren. Persoonlijk advies en natuurlijk aantrekkelijke beursaanbiedingen!

Stilzitten is geen optie bij GoudenJaren Festival

Elke dag live-optredens in het Festival Theater. Muzikaal eerbetoon aan de grootste sterren met hoogtepunten van het Songfestival, musicals, Hollandse hits en Golden Oldies. Meezingen en

meeswingen met muziek van ABBA, Neil Diamond, André Hazes, The Carpenters en vele andere. Stilzitten is geen optie!

Diepte-interviews en verhalen die bijblijven

Jan Douwe Kroeske ontmoet Angela Groothuizen, Dione de Graaff, Tom Middendorp, Mariska van Kolck, Frits Barend, minister Mirjam Sterk, Syb van der Ploeg, Katja Schuurman, Daniël Dekker e.v.a. in openhartige gesprekken met humor, herkenning en ontroering.

Inspirerende presentaties voor elke interesse

Elke dag zijn er leerzame presentaties over uiteenlopende, actuele onderwerpen. Praktisch, begrijpelijk en boordevol nuttige tips voor eigen gebruik. Bijvoorbeeld over hoe AI je eigen leven beïnvloedt, maar bijvoorbeeld ook over het nieuwe pensioenstelsel en digitale veiligheid.

Gouden Jaren Beurs & Festival

*23 t/m 26 september 10.00 – 17.00 uur
Expo Houten (Utrecht). Gratis pendelbus,
gratis parkeren. Bestel gratis tickets met
actiencode: **TELEGRAAF26**
www.goudenjaren.nl*



Bestel nu gratis tickets OP = OP
Meer informatie?
Scan de QR-code!



IN SAMENWERKING MET ALLIANTIE DIGITAAL SAMENLEVEN

Hoe de digitalisering de zorg zowel voordelen als problemen geeft

Voor meer dan vier miljoen Nederlanders is deelname aan de digitale samenleving niet vanzelfsprekend. Het lukt hen niet om zelfstandig te werken met patiëntenportalen, zorgapps en DigiD. In de zorg kan dit grote gevolgen hebben, weet Wietske Kamsma van de Alliantie Digitaal Samenleven.

Anesthesiologen ontvangen regelmatig patiënten onvoorbereid voor een operatie. En daar zijn zij niet blij mee. Wat blijkt: de patiënt heeft via het portaal alle informatie ontvangen, maar kan zelf niet inloggen. Het is geen onwil van de patiënt, er speelt veel meer dan ‘willen’ om optimaal gebruik te kunnen maken van digitale zorg. ‘Dan merk je hoe afhankelijk we zijn van de digitalisering’, legt Kamsma uit.

Doordat ontwikkelaars hun digitale producten vooral vanuit hun eigen leefwereld maken, sluiten die nog te vaak niet aan op de leefwereld van de gebruikers. ‘Het is vaak niet mensgericht genoeg’, aldus de kwartiermaker. ‘Digitale diensten moeten op zo’n manier zijn ontworpen dat ze aansluiten bij de leefwereld van de gebruiker en dat ze toegankelijk, gebruiksvriendelijk en veilig zijn.’

Is dat niet het geval, dan kan het grote gevolgen hebben voor de zorg. ‘Als we mensen niet goed begeleiden naar digitalisering, kunnen zij zorg gaan mijden’, vertelt Kamsma. ‘Er zijn mensen die hun afspraken niet in het portaal zien en dus niet komen opdagen. De schade wordt alleen maar groter, de zorgkosten hoger... De gevolgsschade is groot en kan zelfs tot overlijden lijden.’

Eenvoudig hulp inschakelen

En dat terwijl de digitalisering mensen zoveel kan brengen. ‘Beeldbellen in plaats van naar het ziekenhuis komen scheelt al tijd en geld. Of denk aan spraakgestuurde verslagen voor artsen: zij kunnen je dan in de ogen kijken in plaats van steeds op een scherm.’

De Alliantie Digitaal Samenleven pleit voor gedeelde verantwoordelijkheid voor mensgerichte digitalisering: ‘Mensen moeten zelf kunnen kiezen hoe en wanneer zij digitale middelen gebruiken. Daarbij moeten zij eenvoudig hulp kunnen inschakelen’, begint Kamsma. ‘Daarnaast moeten zorgprofessi-

AAN HET WOORD

Tim van Beers, Chief Marketing Officer MBST Nederland

Welke misverstanden zijn er over artrose?

‘Artrose wordt vaak geassocieerd met senioren, maar dat is absoluut niet het geval. We krijgen iedereen over de vloer: jong en oud, man en vrouw, dik en dun. Ik zie twee profielen: mensen die graag actief willen blijven en hun sport willen blijven beoefenen. Of mensen die ten einde raad zijn van de pijn en de beperking, maar nog niet toe zijn aan een nieuwe knie of heup. Voor hen is de MBST®-therapie een optie die ze kunnen inzetten dat niet het eindstation is.’

Waardoor ben je zo enthousiast over de MBST-behandeling?

‘Bewegen is vanzelfsprekend, tot je het niet meer kunt. Dan ga je merken wat het betekent. De Britten hebben daar een mooi gezegde voor: ‘You never miss the water till the well runs dry’. Ik ben aan mijn opleiding begonnen om mensen langer fit en gezond te houden. In mijn tijd als fysiotherapeut was het eindstation uiteindelijk vaak een nieuwe knie of heup. Ik denk dat we met MBST® iets in handen hebben waarbij we een reële kans hebben om dat proces te vertragen. We bieden twee oplossingen. We werken samen met therapeuten die je stimuleren om op een gezonde manier met artrose om te gaan door door te blijven bewegen om het gewricht soepel en in functie te houden en de MBST®-behandeling waarvan we weten dat deze geen bijwerkingen heeft en niet onomkeerbaar is, zoals een prothese.’



onals voldoende tijd, kennis en mandaat hebben om digitale middelen goed in te zetten en mensen te begeleiden. Ondersteuning moet dichtbij beschikbaar zijn.’

‘Ook moeten mensen een geschikt en veilig apparaat hebben en moeten systemen begrijpelijk en gebruiksvriendelijk zijn’, besluit de kwartiermaker. ‘Dit vraagt ook om duidelijke wet- en regelgeving. Dit is essentieel om te voorkomen dat bepaalde groepen worden buitengesloten van de voordelen van de digitale samenleving.’

**‘DIGITALE DIENSTEN MOETEN
OP ZO’N MANIER ZIJN ONTWERPEN
DAT ZE AANSLUITEN BIJ DE
LEEFWERELD VAN DE GEBRUIKER’**



Meer informatie?
Scan de QR-code of ga naar
digitaalsamenleven.nl



Artrose?

Blijf langer pijnvrij en actief, zonder operatie

Artrose hoeft niet te betekenen dat je moet leren leven met pijn, stijfheid en steeds minder bewegingsvrijheid. Met MBST® (Magnetic Resonance Therapy) biedt MBST Nederland een pijnloze, niet-invasieve behandeling die het lichaam ondersteunt bij het eigen herstelvermogen van kraakbeen.

De MBST®-therapie is gebaseerd op kernspinresonantie-technologie tNMR. Hierbij wordt hetzelfde principe als een MRI-scanner ingezet om kraakbeencellen te helpen stimuleren tot herstel op celniveau, zonder medicatie, injecties of operatie. Wereldwijd wordt de behandeling al meer dan 25 jaar succesvol toegepast, zonder bekende, negatieve bijwerkingen. Veel mensen ervaren dankzij de behandeling minder pijn en meer bewegingsvrijheid, waardoor ze een operatie hebben kunnen uitstellen of zelfs voorkomen.

Een gewricht heeft prikkels nodig

Bij de eerste klachten beginnen mensen met zelfjes, pijnstillers, bandages en warmtepakkingen die je bij de drogist en apotheek kunt krijgen. 'De volgende tussenstap is de fysiotherapeut die je helpt met oefeningen voor het artrotisch gewricht en de spieren eromheen. En je krijgt advies over een gezonde leefstijl en afvallen. Het zijn de drie dingen waarvan we weten dat ze een positief effect hebben,' vertelt Tijs Schenk, Business Development bij MBST. Bij ernstige klachten volgt een bezoek aan een orthopedisch chirurg. 'Als die herhaaldelijk een spuit in het gewricht zet, weet je dat het kraakbeen op de middellange termijn nog slechter gaat worden dan het uit zichzelf al is.' Wat bij een knie of heup uiteindelijk leidt tot het plaatsen van een gewrichtsprothese.

Vaak wordt bij artroseklachten gesproken van gewrichtsslijtage. 'Dat wekt de indruk van onomkeerbare schade, die steeds erger wordt. Ik ben van origine fysiotherapeut en heb zelf ook jarenlang slijtage gezegd,' aldus CMO Tim van Beers. 'Artrose wordt gepresenteerd als een onvermijdelijke verslechtering van het gewricht. Het nadeel is dat mensen huiverig worden om het gewricht te gaan belasten, wat het proces van achteruitgang versnelt. Je moet blijven bewegen om het gewricht soepel en in functie te houden. Dat is ook het advies dat we mensen meegeven: blijf belasten, maar vermijdt piekbelastingen.' Hij maakt een vergelijking met de spieren. 'Als je die niet of weinig gebruikt, slinken ze. De weefsels in ons lichaam hebben een prikkel nodig om de functie bepaalde vorm te houden.'

De rol van kraakbeen

Schenk geeft een klein college over de werking van het gewricht, de rol van kraakbeen en het belang van voldoende bewegen. 'Boven op het bot zit een laagje kraakbeen aanmakende cellen, die voor het



kraakbeen daarboven zorgen. Dus constant wordt aan de bovenkant kraakbeen gebruikt en komt er aan de onderkant nieuw kraakbeen bij. Als dat een mooi evenwicht is, houd je een mooie laag kraakbeen. Hoe ouder we worden, hoe minder snel dat opbouwen van cellen gaat, net als met spiercellen of andere cellen. Waardoor de tijd ons inhaalt, als je de kraakbeen aanmakende cellen niet genoeg prikkels geeft door het gewricht te belasten: blijf nou zo hard mogelijk werken om nieuw kraakbeen aan te maken.' Van Beers: 'Het is een hardnekkig dogma dat je als je pijn hebt, rust moet inbouwen. Dat merken we ook als mensen met de behandelingen beginnen. Onze boodschap is dat je juist vooral de normale dingen moeten blijven doen die je gewend bent. Een gewricht heeft de druk en wrijfbeweging nodig. Want als je een gewricht niet onder druk zet en niet op en neer beweegt, zegt het lichaam: ik heb dat kraakbeen niet meer nodig. Dus gaat het kraakbeen nog sneller achteruit dan dat je zou willen en gaat het nog slechter met het gewricht.'

VEEL MENSEN ERVAREN DANKZIJ DE BEHANDELING MINDER PIJN EN MEER BEWEGINGSVRIJHEID

Herstelvermogen benutten

De MBST®-therapie is een alternatief voor het reguliere traject voor artrosepatiënten. De therapie richt zich op de oorzaak en is afgestemd op de individuele klachten en situatie. Een behandeltraject bestaat doorgaans uit negen, zoveel mogelijk aaneengesloten dagelijkse sessies van telkens een uur. De patiënt ligt daarbij ontspannen in of op de MBST® apparatuur. Anders dan bij een MRI hoeft hij of zij niet de hele tijd stil te liggen. De werking is in samenwerking met universiteiten wetenschappelijk onderzocht en effecten blijven bij veel patiënten jarenlang merkbaar. Schenk: 'Het mooie van de MBST-therapie is dat het de artroseklachten bij de basis probeert aan te pakken, waarbij we de



kraakbeen aanmakende cellen kunnen helpen om hun eigen herstelvermogen zo goed mogelijk te gaan benutten om meer en beter nieuw kraakbeen te maken.'

Heeft u last van artrose in knie, heup, handen, schouder of andere gewrichten en wilt u weten of MBST® ook voor u een uitkomst kan zijn? Op www.mbst.nl leest u meer over de werking, de behandelresultaten, patiëntreviews en de dichtstbijzijnde aangesloten kliniek. Liever eerst persoonlijk geïnformeerd worden? MBST Nederland organiseert maandelijks gratis, vrijblijvende informatieavonden waar specialisten al uw vragen beantwoorden.

Scan de QR-code en zet vandaag nog de eerste stap naar een leven met minder pijn en meer bewegingsvrijheid.



Van dataroom tot dashboard:
hoe kunstmatige intelligentie het beleggingslandschap fundamenteel verandert

Kunstmatige intelligentie verandert niet alleen hoe bedrijven werken, maar ook hoe particulieren en professionele beleggers hun vermogen beheren. Van razendsnelle marktanalyses tot persoonlijke beleggingsadviezen op maat: AI dringt steeds dieper door in de manier waarop investeringsbeslissingen worden genomen.



Nog niet zo lang geleden was grondig beleggingsonderzoek voorbehouden aan analisten met toegang tot dure databases en jarenlange ervaring. Particuliere beleggers moesten het doen met koersgrafieken, jaarverslagen en het advies van hun bank. Die verhoudingen verschuiven razendsnel. Algoritmes kunnen inmiddels binnen seconden duizenden bedrijfscijfers, nieuwsberichten en marktbevingen doorspitten, en signaleren patronen die een mens over het hoofd zou zien.

Die snelheid is aantrekkelijk, maar brengt ook risico's met zich mee. AI-modellen zijn getraind op historische data en kunnen moeite hebben met volledig nieuwe situaties, zoals een onverwachte geopolitieke schok of een compleet nieuwe technologie die de markt op zijn kop zet. Beleggers

die blind op een algoritme vertrouwen, lopen het risico signalen te missen die niet in de trainingsdata voorkwamen.

Toch zien steeds meer vermogensbeheerders AI niet als vervanging, maar als aanvulling op menselijk oordeel. Waar een algoritme duizenden variabelen tegelijk kan wegen, blijft het aan de belegger of adviseur om de context te duiden: past een investering bij de doelstellingen, het risicoprofiel en de horizon van de klant? Die afweging vraagt om ervaring en gevoel voor nuance, iets waar technologie voornamelijk niet in kan voorzien. Voor particuliere beleggers heeft de opkomst van AI nog een ander effect: toegankelijkheid. Tools die voorheen alleen beschikbaar waren voor institutionele partijen, vinden nu hun weg naar con-

sumentenapps. Portefeuilles worden automatisch doorgerekend op risico, spreiding en rendementsverwachting, en beleggers krijgen realtime inzicht in hoe hun keuzes zich verhouden tot de bredere markt.

AI VERSNELT DE ANALYSE, DE MENS BLIJFT EINDVERANTWOORDELIJK

Dat maakt beleggen laagdrempeliger, maar vergroot ook de verantwoordelijkheid van de gebruiker. Een op AI gebaseerd advies is immers zo goed als de data en aannames waarop het is gebouwd. Kritisch blijven kijken naar de uitkomst, in plaats van deze klakkeloos over te nemen, blijft daarom essentieel zeker nu de technologie zich sneller ontwikkelt dan de meeste beleggers kunnen bijbenen.

IN SAMENWERKING MET KICKSTARTAI

Nederlandse bedrijven twijfelen nog te vaak bij de eerste stap met AI

Nederlandse organisaties experimenteren volop met kunstmatige intelligentie, maar de stap van proefproject naar dagelijkse praktijk blijft lastig. Pilots draaien, resultaten worden gevierd, en het enthousiasme verdwijnt weer. Ondertussen kijken bedrijven vaker naar de risico's van AI dan naar de waarde die de technologie kan opleveren.



Grootste misvatting
De grootste misvatting die Webbe tegenkomt, klinkt volgens hem zo: 'Dit is weer de volgende Bitcoin, dit is weer de volgende NFT, dit waait wel weer voorbij,' aldus Webbe. Die houding kost bedrijven tijd, terwijl de mogelijkheden van AI juist razendsnel toenemen. Niemand heeft de volledige potentie van de technologie al benut.

De eerste stap is volgens hem simpel maar cruciaal. 'Maak tijd en ruimte om hierbij stil te staan,' zegt Webbe. Wie geen moment neemt om AI te begrijpen, verliest volgens hem de controle over de ontwikkeling, in plaats van die zelf te sturen. Concrete voorbeelden maken het onderwerp minder abstract. Bij KLM werkte het bedrijf aan nauwkeurigere voorspellingen van wat passagiers aan boord con-

sumeren, zodat minder eten en drinken vervoerd of later vernietigd hoeft te worden na een intercontinentale vlucht. 'Dat kan tot 63% minder voedselverspilling leiden', zegt Webbe over het resultaat.

Samen optrekken
Weerstand binnen organisaties hoort bij verandering, stelt Webbe. Belangrijk is dat medewerkers niet voor een voldongen feit staan. 'Zorg ervoor dat je heel duidelijk hebt waarom je dit doet,' aldus Webbe. Zonder heldere aanleiding blijft een AI-project een technisch experiment in plaats van een gedragen verandering.

KickstartAI deelt lessen uit projecten met aangesloten samenwerkingspartners zoals de politie, ING, NS en met AI-specialisten van andere bedrijven. Op die manier hoeft niet elke organisatie het wiel opnieuw uit te vinden of dezelfde problemen op te lossen. Zelfs kleinere bedrijven kunnen hiervan profijt hebben en zich aansluiten bij de community van de stichting.

Op de vraag wat bedrijven na een eerste AI-project vooral anders moeten doen, is Webbe kort. 'Samenwerken,' zegt hij. Niet in de eigen silo proberen alles zelf te bedenken, maar kennis delen en van anderen leren. Dat is de snelste weg naar een goede start met AI.

'ZORG ERVOOR DAT JE HEEL DUIDELIJK HEBT WAAROM JE EEN AI-PROJECT DOET'



Meer informatie?
Scan de QR-code.

KickstartAI



APOLLO LANE
INVESTMENT MANAGEMENT



Tot 7% VASTE RENTE.

- Maandelijks uitgekeerd
- Flexibele looptijd
- 110% dekking bij aanvang

Bij Apollo Lane gaat flexibiliteit niet ten koste van hoge rente.

Rente

Vanaf de startdatum ontvangt u een vaste rente van 6% tot 7% per jaar, afhankelijk van de leensom. De rente wordt maandelijks aan u uitgekeerd.

Zekerheden

Uw lening is gedekt door een wereldwijd gespreide portefeuille van toonaangevende private markt fondsen. Bovendien profiteert u van een aanvullende dekking van 10% van uw hoofdsom bij aanvang.

Flexibel

Bij Apollo Lane staat uw kapitaal niet standaard jarenlang vast. U kunt in beginsel ieder kwartaal geheel of gedeeltelijk uitstappen.

Wilt u deelnemen of heeft u vragen? Neem dan contact op met onze specialisten of download onze brochure.



Download
de brochure

APOLLOLANE.NL

Onderhandse, niet-overdraagbare lening. Minimumlening EUR 125.000. Niet onder toezicht van de AFM. Aan deze lening zijn risico's verbonden; u kunt uw lening (deels) verliezen. Beslis op basis van de volledige leningsdocumentatie. Bij opzegging binnen 12 maanden geldt een uitstapvergoeding van 2%.

Stoppen met roken? Zo kom je die moeilijke momenten door

De sigaretten of vape weggooien is één ding. Maar wat doe je op dag drie als de trek toeslaat en tijdens de vrijdagmiddagborrel iedereen om je heen rookt of je na een stressvolle dag maar aan één ding kunt denken? Tijdens Stoptober krijgen stoppers dit jaar daarom 28 dagen lang extra steun.

Oktober staat weer in het teken van Stoptober: 28 dagen niet roken of vaperen. Dat klinkt overzichtelijk, maar wie ooit geprobeerd heeft te stoppen, weet dat vooral het volhouden lastig kan zijn. Een vertrouwd rookmoment na het eten, stress op het werk of een avond met vrienden kan de behoefte aan een sigaret ineens flink aanwakkeren.

Juist op zulke momenten kan steun uit de omgeving helpen. Daarom zet Stoptober dit jaar extra in op support. Via de Stoptober-app krijgen deelnemers dagelijks motiverende berichten, check-ins en tips voor situaties waarin de verleiding groot is.

TIJDENS STOPTOBER STA JE ER
28 DAGEN LANG NIET ALLEEN VOOR



Stoptober Supportteam met v.l.n.r. Lotte van Eijk, Danielle Cohen, Anja Grooteboer, Patty Brard, Koen Pieter van Dijk en vooraan Remy Bonjasky

Fotografie: William Rutten

Daarnaast is er een WhatsApp-kanaal en wordt via sociale media vrijwel dagelijks ondersteuning geboden.

Een steuntje in de rug

Nieuw is de Stoptober Supporttour. Vanaf 30 september rijdt een speciale bus door Nederland om deelnemers tijdens hun stoppoging aan te moedigen. Onder anderen Patty Brard, kickbokser Remy Bonjasky, influencer Lotte van Eijk en longpatholoog Danielle Cohen vormen het supportteam.

Brard weet uit eigen ervaring hoe pittig stoppen kan zijn: acht jaar geleden stopte ze zelf met roken. ‘Als het even moeilijk wordt, weet dan dat je er niet alleen voor staat.’ Ook Anja Grooteboer weet daar alles van. Zij deed vorig jaar mee aan Stoptober en stopte na maar liefst 55 jaar roken. Dit jaar helpt ze

juist andere deelnemers door de lastige momenten heen.

Opnieuw een poging? Juist doen!

Ook wanneer een eerdere stoppoging niet lukte, heeft opnieuw proberen zin. Presentator Koen Pieter van Dijk doet dit jaar zelf mee en probeert opnieuw te stoppen. ‘Ik begin aan een nieuwe frisse én fitte start. Daar hoort roken niet bij.’ Hij is niet de enige die van de sigaret af wil. Volgens Stoptober wil een meerderheid van de Nederlandse rokers en vapers stoppen. De campagne draait daarom niet alleen om die eerste rookvrije dag, maar vooral om de 27 dagen die daarna komen. Stoppen moet je uiteindelijk zelf doen, maar dat betekent niet dat je het alleen hoeft te doen.

Dit artikel is onafhankelijk geschreven.

IN SAMENWERKING MET BIKE BOXER

Fietsen en motorrijden zonder zadelpijn?

Steeds meer Nederlanders stappen op de fiets. Voor een ontspannen rit op de e-bike, een mooie tocht op de toerfiets of een lange fietsvakantie: fietsen geeft vrijheid en houdt je in beweging. Toch is er één probleem dat veel fietsers herkennen: zadelpijn. Martijn Mutsaers en Jules Roskamp, oprichters van bikeboxer, wilden daar iets aan doen. Zij ontwikkelden een comfortabele fietsonderbroek die je onzichtbaar onder je gewone kleding draagt.

Van fietspassie naar zitcomfort

Martijn en Jules delen al van jongs af aan hun passie voor fietsen. Ze reden wedstrijden op de racefiets, maakten toertochten en gingen op lange fietsvakanties. Hoewel hun maatschappelijke carrières aanvankelijk een andere kant op gingen, bleef de fiets altijd de rode draad. Door hun jarenlange ervaring weten ze hoe belangrijk goede materialen en een hoogwaardige zeem zijn. Tegelijk hoorden ze steeds vaker mensen klagen over pijn tijdens ritten op de toerfiets en e-bike. Daarom bundelden ze hun kennis en ontwikkelden ze bikeboxer, speciaal voor recreatieve fietsers die comfortabel willen fietsen zonder een opvallende fietsbroek te dragen.

Slim en onzichtbaar ontwerp

Het comfort zit in de combinatie van materiaal, pasvorm en ondersteuning. De gebruikte stoffen zijn zeer ademend, anti-allergisch en antibacterieel. Zo wordt de huid beschermd tegen wrijving en

irritatie. Breed elastiek bij de benen en taille zorgt ervoor dat de onderbroek tijdens het fietsen goed op zijn plaats blijft. De zeem is speciaal ontwikkeld voor de zithouding op een toerfiets en e-bike. Deze helpt de druk op het zadel gelijkmatig te verdelen. Bovendien is bikeboxer niet zichtbaar onder een gewone broek, jurk of rok. Je kunt dus comfortabel fietsen in de kleding waarin jij je prettig voelt.

Duurzaam gemaakt in Italië

Kwaliteit en duurzaamheid gaan bij bikeboxer samen. De onderbroeken worden volledig in Italië geproduceerd met hoogwaardige gerecyclede materialen. In Nederland worden ze voor verzending verpakt door een organisatie die mensen met afstand tot de arbeidsmarkt begeleidt.

Bestellingen passen door de brievenbus. Dat is gemakkelijk voor klanten en helpt transportbewegingen en CO₂-uitstoot te beperken. Zo combineert bikeboxer aandacht voor fietscomfort met zorg voor mens en milieu. Klanten waarderen vooral het draagcomfort, het zitcomfort en de kwaliteit van de materialen.



Nu ook voor motorrijders

Op verzoek van klanten ontwikkelde bikeboxer ook een variant voor motorrijders. Deze onderbroek heeft een zeem die speciaal is afgestemd op motorzadels. Daarmee kunnen ook motorrijders comfortabeler van langere ritten genieten.

Wil je zelf ervaren wat bikeboxer voor jouw fiets- of motorritten kan betekenen? Bezoek Martijn en Jules op de Gouden Jaren Beurs. Kom langs bij stand 345, bekijk de verschillende modellen en krijg persoonlijk advies over de uitvoering die bij jou past. Stap comfortabeler op, ontdek zelf het verschil en geniet langer van iedere rit.



Meer informatie?
Scan de QR-code.

bikeboxer.
SPECIALIZED E-BIKE UNDERWEAR

‘EVERY RIDE
A COMFORTABLE RIDE’

Stoppen met roken?

Deze hulp is beschikbaar

We weten het inmiddels allemaal: roken is ongezond. Toch blijft stoppen voor veel mensen ontzettend moeilijk. Niet alleen vanwege de nicotineverslaving, maar ook omdat roken vaak verweven raakt met dagelijkse routines. De sigaret bij de koffie, tijdens een wandeling of na een drukke werkdag. Juist daarom blijkt stoppen vaak succesvoller wanneer mensen gebruikmaken van begeleiding en hulpmiddelen.

Stoppen met roken wordt vaak gezien als een kwestie van wilskracht, maar in werkelijkheid komt er veel meer bij kijken. Ontwenningsverschijnselen, trek in een sigaret en ingesleten gewoontes kunnen een stoppoging behoorlijk uitdagend maken. Daarom kiezen sommige mensen ervoor om hun stoppoging te ondersteunen met nicotinevervangende middelen (NVM's). Deze middelen geven nicotine gecontroleerd af, zonder de schadelijke stoffen die vrijkomen bij het verbranden van tabak.

Combinatietherapie* verdubbelt kans op succes
Begeleiding kan een belangrijke rol spelen bij succesvol stoppen met roken. Uit onderzoek blijkt dat **stoppen met hulpmiddelen en de hulp van professionals**, zoals een stopcoach, de kans op succesvol stoppen **meer dan zes keer** vergroot. Daarnaast blijkt ook **combinatietherapie** bijzonder effectief*. Daarbij wordt een nicotinepleister gecombineerd met een oromucosaal hulpmiddel, zoals een spray of kauwgom van maximaal 2 milligram nicotine voor momenten waarop de trek plotseling opkomt. Deze aanpak kan de kans op succesvol stoppen zelfs **verdubbelen**.

Een goede voorbereiding begint bij de **juiste dosering**. Gemiddeld bevat een sigaret ongeveer **1,5 milligram nicotine**. Op basis van het aantal sigaretten dat iemand dagelijks rookt, kan worden berekend welke ondersteuning passend is. Iemand die vijftien sigaretten per dag rookt, krijgt bijvoorbeeld ongeveer 22,5 milligram nicotine binnen. Een passende dosering kan helpen om ontwenningverschijnselen beter onder controle te houden tijdens de eerste weken van het stoppen. De eerste week is vaak het moeilijkst. Als je die doorkomt, heb je **negen keer** meer kans om succesvol te stoppen.

MET DE JUISTE BEGELEIDING EN EEN PASSENDE DOSERING NICOTINEVERVANGING VERGROOT JE DE KANS OP EEN SUCCESVOLLE, ROOKVRIJE TOEKOMST

Goede nachtrust is cruciaal
Onderzoek toont aan dat slaapproblemen een belangrijke risico vormt voor terugval. Nicotinepleisters die 's nachts blijven kleven kunnen de slaap beïnvloeden. Nicorette biedt een 16-uurspleister die overdag ondersteuning geeft en voor het slapengaan wordt verwijderd. Op deze manier wordt het natuurlijke dag-nachtritme van een roker nagebootst.

12 weken volhouden is belangrijk
Na één dag is alle koolmonoxide uit het bloed verdwenen. De longen beginnen direct aan hun natuurlijke schoonmaakproces. Daardoor kan het zijn

dat je tijdelijk wat meer slijm ophoest. Dat is een teken dat het lichaam bezig is schadelijke stoffen af te voeren. **Na twee dagen** is alle nicotine uit het lichaam verdwenen. Veel mensen merken rond dat moment dat hun reuk- en smaakvermogen verbeteren. Geuren en smaken worden intenser waargenomen dan tijdens het roken. **Na drie dagen** gaat ademen vaak makkelijker en neemt het energieniveau toe. Het lichaam hoeft minder hard te werken om zuurstof rond te pompen en veel ex-rokers merken dat dagelijkse activiteiten minder inspanning kosten.

Toch is het belangrijk om verder te kijken dan alleen die eerste dagen. Een stoppoging vraagt tijd. Daarom wordt vaak geadviseerd om een stoppoging gedurende **twaalf weken** te ondersteunen. In die periode krijgen lichaam en brein de kans om te wennen aan een rookvrij leven en neemt het risico op terugval af.

Waarom juist nu stoppen?
Voor veel mensen is het najaar een goed moment om een stoppoging te doen. Tijdens Stoptober proberen ieder jaar duizenden Nederlanders tegelijkertijd te stoppen met roken. Dat gezamenlijke doel kan helpen om gemotiveerd te blijven en moeilijke momenten beter vol te houden. Stoppen hoeft bovendien niet iets te zijn wat je alleen doet. Uit onderzoek blijkt dat steun uit je omgeving een belangrijke rol kan spelen bij een succesvolle stoppoging. Zoek daarom iemand die je kan aanmoedigen, zoals een partner, vriend(in) of collega. Misschien wil diegene zelf ook een gewoonte doorbreken, zoals minder alcohol drinken, gezonder eten of stoppen met nagelbijten. Samen aan een doel werken kan net dat extra steuntje in de rug geven op momenten dat het lastig wordt.

Ook **financieel** kan stoppen aantrekkelijk zijn. Wie een pakje sigaretten per dag rookt, geeft daar op jaarbasis al snel duizenden euro's aan uit. Geld dat na een succesvolle stoppoging beschikbaar blijft voor andere doelen, van een vakantie tot een spaarrekening of nieuwe hobby. De gezondheidsvoordelen blijven zich bovendien opstapelen. **Na één jaar** is het risico op hart- en vaatziekten ongeveer gehalveerd ten opzichte van iemand die blijft roken. Ook het risico op verschillende andere aandoeningen neemt in de jaren daarna steeds verder af.

Waarom stoppen zo belangrijk is
Voor veel rokers is stoppen een wens die al jaren op het lijstje staat. Toch blijkt die stap in de praktijk vaak lastig. Nicotine is sterk verslavend en rookmomenten raken verweven met het dagelijks leven. Dat terwijl de **gezondheidswinst van stoppen enorm** is. In Nederland overlijden jaarlijks ongeveer



20.000 mensen aan de gevolgen van roken. Gelukkig hoef je een stoppoging niet alleen aan te gaan. Met de juiste begeleiding vergroot je de kans op een succesvolle, rookvrije toekomst aanzienlijk.

Mondverzorging
Een van de eerste dingen die veel ex-rokers merken, is dat hun adem frisser wordt en hun mond gezonder aanvoelt. Wie extra aandacht wil besteden aan de mondverzorging tijdens het stoppen, kan naast dagelijks poetsen kiezen voor een mondspoe-ling als aanvulling op de dagelijkse mondhygiëne. Zo is het grootste deel van het assortiment van Listerine tegenwoordig **alcoholvrij**, terwijl het helpt de mond schoon en fris te houden als onderdeel van een dagelijkse mondverzorgingsroutine.

nicorette® is een geneesmiddel en moet bij voorkeur worden gebruikt in combinatie met een gedragsondersteunend programma. Lees voor gebruik de bijsluiter. Werkzaam bestanddeel: nicotine. nicorette niet gebruiken indien jonger bent dan 18 jaar of indien u nog nooit gerookt hebt. nicorette niet gebruiken tijdens de borstvoeding. Raadpleeg uw arts voordat u nicorette gebruikt tijdens de zwangerschap. nicorette patch en nicorette gum niet gebruiken wanneer u een ernstige hartaandoening heeft of recent een hersenbloeding heeft gehad. nicorette patch niet gebruiken wanneer u lijdt aan een generaliseerde chronische huidaandoening. nicorette gum niet gebruiken wanneer u een ontsteking in de mond, keel of slokdarm heeft.

** Voor zware rokers, rokers die last hebben van doorbraakhunkeringen, of indien monotherapie niet heeft geholpen. Gebruik voor de combinatietherapie slechts één oromucosale vorm per 24 uur.*

© 2026 Kenvue Netherlands B.V. NL-LIS-2026-346517
KOAG/KAG 10320-0926-7344

Scan de QR-code voor meer informatie over stoppen met roken en de hulpmiddelen van Nicorette.

‘Onze programma’s zijn een anker in de dag’

Omroep MAX geeft ouderen een stem, onder andere via programma’s als Meldpunt Actueel en MAX Ombudsman. Jan Slagter, directeur van Omroep MAX breekt een lans voor de vijftigplusser en keert zich tegen de bezuinigingen bij de publieke omroep en op de zorg.

Tot de komst van Omroep MAX, zo’n twintig jaar geleden, werden er nog geen programma’s voor vijftigplussers gemaakt, vertelt Jan Slagter. ‘Die kijken toch wel televisie, was het idee.’ Dezelfde denkfout ziet hij opnieuw bij de voorgenomen bezuinigingen, waardoor programma’s van Omroep MAX gaan verdwijnen. ‘Voor mensen die alleen zijn, zijn onze programma’s ankers in de dag. Dat zie je aan de programma’s die wij maken. ‘We zijn er Bijna!’ trekt bijna 1,2 miljoen kijkers. We zijn de vriend in de huiskamer. Als ‘Nederland in Beweging’ moet plaatsmaken voor de actualiteit, staat de telefoon roodgloeiend. Mensen zitten daar klaar voor. Die behoefte aan de vaste momenten in de dag die onze programma’s biedt, wordt onderschat.’

**‘WE KOMEN OP VOOR
DE BELANGEN VAN ONZE
MEER DAN 450 DUIZEND LEDEN’**

Actief en betrokken

Omroep MAX laat vijftigplussers zien zoals ze vaak zijn: zeer actieve mensen, betrokken bij hun omgeving en volop onderdeel van de moderne maatschappij. Slagter: ‘De ouderen van nu zijn veel mondiger. Ze eisen hun rol op en weten hun mondje te roeren. Dat juich ik alleen maar toe, want je doet er toe, ongeacht je leeftijd.’ Waar nodig ondersteund door Omroep MAX. ‘We komen op voor de belangen van onze meer dan 450 duizend leden.’ Als voorbeeld noemt hij het onderzoek van de Omroep MAX-programma’s Meldpunt Actueel en de MAX Ombudsman waarbij naar boven kwam dat meer dan 25.000 tweeverdieners jarenlang te weinig pensioen hadden ontvangen. ‘Naar aanleiding daarvan heeft pensioenfonds ABP ruim 200 miljoen euro alsnog uitgekeerd.’ Omroep MAX houdt de ontwikkelingen rondom het nieuwe pensioenstelsel nauwgezet in de gaten, vertelt Slagter. ‘Gepensioneerden is de hemel beloofd, maar of dat ook echt zo is moet nog blijken. Sommige pensioenfonds zijn al over, maar bijvoorbeeld mijn pensioenfonds nog niet.’ Hij wijst op de mensen die met AOW en een klein pensioen moeten rondkomen. ‘Voor hen is het steeds moeilijker om de eindjes aan elkaar te knopen met de hoge energiekosten en steeds duurdere boodschappen.’ Het is een opstapje naar zijn zorgen over de bezuinigingsplannen van het kabinet, onder meer op de zorg. ‘Je moet juist de groep ontzien die het niet makkelijk heeft en tegen het eigen risico aanhikt en daardoor noodzakelijke zorg vermijden.’

UITGELICHT

Mensgerichte digitalisering betekent dat digitale technologie wordt ontwikkeld en ingezet vanuit de leefwereld, behoeften en mogelijkheden van mensen. Zij worden betrokken bij de ontwikkeling, houden zelf de regie en kunnen rekenen op passende ondersteuning en voldoende niet-digitale alternatieven. De vraag is of wij als samenleving de voorwaarden op orde hebben om iedereen te laten deelnemen. De voordelen ontstaan namelijk pas als digitale zorg voor iedereen werkt. ‘Het beleid zet in op “zelf als het kan, thuis als het kan en digitaal als het kan”’, aldus Wietske Kamsma, kwartiermaker bij de Alliantie Digitaal Samenleven. ‘De woorden “als het kan” zijn essentieel. Voor veel mensen kan het nu nog niet, omdat hun digitale basis, de ondersteuning vanuit organisaties of het ontwerp van systemen tekortschiet.’

De zorg moet digitalisering optimaal benutten, maar heeft de verantwoordelijkheid dit mensgericht te doen. Zorginstellingen, verzekeraars, leveranciers en beleidsmakers dragen hier gezamenlijk aan bij. De Helpdesk Digitale Zorg (085-1304575) ondersteunt bij digitale zorgvragen, zoals de zorgportalen en thuismonitoring. Daarnaast kan je voor andere digitale vragen ook terecht bij buurthuizen, bibliotheken of de gratis DigiHulplijn (0800-1508) bellen. Kamsma: ‘Het begint vaak met vragen, maar ook met luisteren. Op die manier kunnen we de digitalisering van meer mensen in gang zetten.’



Steeds meer mensen kiezen ervoor hun afscheid alvast eenvoudig te regelen.

Met het Opto Afscheidplan legt u een stille crematie vooraf vast voor één vast bedrag, zonder verrassingen.

Vraag de gratis informatiebrochure aan www.optocrematie.nl

Scan voor de gratis brochure (QR-code)



“Mijn afscheid hoeft niet groots, wel geregeld.”

Waarom vroegdiagnostiek van Alzheimer belangrijk is

Een afspraak vergeten of even niet op een naam komen. We lachen het vaak weg. Maar wat als er meer aan de hand is? Het tijdig stellen van de juiste diagnose kan onzekerheid wegnemen en mensen helpen om zo lang mogelijk zelf de regie over hun leven te houden.

Iedereen vergeet weleens iets. Naarmate we ouder worden, kan het bovendien normaal zijn dat het geheugen wat minder snel werkt. Maar wanneer vergeetachtigheid vaker voorkomt, gedrag verandert of dagelijkse handelingen steeds lastiger worden, kan er meer aan de hand zijn. Zeker wanneer Alzheimer in de familie voorkomt, kan dat leiden tot vragen en onzekerheid. Toch kan de stap naar een arts groot zijn. Want wat als onderzoek inderdaad wijst op de ziekte van Alzheimer? Tegelijkertijd kan het uitstellen van die stap zorgen voor een lange periode van onzekerheid. Vroege diagnostiek kan daarom belangrijk zijn. Niet om angst aan te jagen, maar om duidelijkheid te creëren en te onderzoeken wat er daadwerkelijk aan de hand is.

De voordelen van vroegtijdige duidelijkheid

Weten waar je aan toe bent kan rust geven. Een snelle en nauwkeurige diagnose kan patiënten en hun families op verschillende manieren helpen.

Uitsluiten van andere oorzaken

Niet iedere vorm van vergeetachtigheid betekent dat iemand Alzheimer heeft. Geheugenproblemen kunnen verschillende oorzaken hebben. Denk aan een vitamine B12-tekort, schildklierproblemen, depressie, slaaptekort of het gebruik van bepaalde medicijnen. Goed onderzoek is daarom essentieel om te achterhalen waar klachten vandaan komen en andere verklaringen uit te sluiten.

VROEGE DIAGNOSTIEK BIJ ALZHEIMER
GEEFT DUIDELIJKHEID EN HELPT DE
REGIE LANGER TE BEHOUDEN

Zelf de regie houden

Wanneer Alzheimer in een vroeg stadium wordt vastgesteld, heeft iemand vaak nog de mogelijkheid om actief mee te denken en belangrijke beslissingen te nemen. Bijvoorbeeld over wonen, werk, financiën, ondersteuning en toekomstige zorgwensen. Ook voor partners, kinderen en andere naasten kan duidelijkheid belangrijk zijn. Zij begrijpen beter waar bepaalde veranderingen vandaan komen en kunnen zich samen voorbereiden op wat er in de toekomst nodig kan zijn. Dat geeft ruimte om gesprekken te voeren op een moment dat de persoon om wie het gaat daar zelf nog actief aan kan deelnemen.

Aanpakken wat wél kan

De ziekte van Alzheimer is op dit moment nog niet te genezen. Dat betekent niet dat er niets mogelijk is. Aandacht voor beweging, voeding, sociale activiteit en andere gezondheidsfactoren kan bijdragen aan de algehele gezondheid. Daarnaast kan een arts bekijken welke behandeling en begeleiding passen bij de individuele situatie.

Een diagnose kan bovendien helpen om ondersteuning eerder te organiseren. Niet pas wanneer het dagelijks functioneren sterk achteruitgaat, maar juist in een fase waarin iemand nog veel zelf kan.

Toegang tot nieuwe ontwikkelingen

Ook binnen het wetenschappelijk onderzoek naar Alzheimer verandert veel. Wereldwijd wordt onderzoek gedaan naar nieuwe manieren om de ziekte eerder en nauwkeuriger vast te stellen. Daarnaast worden behandelingen ontwikkeld die zich richten op biologische processen die een rol spelen bij Alzheimer. Een officiële diagnose kan ook relevant zijn voor deelname aan medisch onderzoek. Voor patiënten die daarvoor in aanmerking komen en daar zelf voor kiezen, kan dit mogelijkheden bieden om deel te nemen aan studies naar nieuwe diagnostiek en behandelingen.

Van ingewikkeld onderzoek naar een bloedtest

Een belangrijke ontwikkeling binnen de diagnostiek is dat onderzoekers steeds beter in het bloed kunnen zoeken naar biologische aanwijzingen die samenhangen met Alzheimer. Bij aanvullende diagnostiek kan nu bijvoorbeeld onderzoek van hersenvocht of gespecialiseerde beeldvorming worden ingezet. Dat zijn onderzoeken die specialistische expertise vereisen en niet voor iedere patiënt even eenvoudig zijn. Nieuwe bloedtesten kunnen het diagnostische proces ondersteunen. Door specifieke biomarkers in het bloed te meten, kan worden onderzocht of er biologische aanwijzingen zijn die passen bij de ziekte van Alzheimer. Dat kan helpen om eerder te bepalen voor welke patiënten verder specialistisch onderzoek relevant is. Een bloedtest staat daarbij niet op zichzelf. De uitslag moet altijd worden beoordeeld binnen een breder diagnostisch proces, waarbij onder meer naar klachten, medische voorgeschiedenis en andere onderzoeken wordt gekeken.

Niet wachten tot het dagelijks leven vastloopt

Bij Alzheimer kunnen veranderingen in de hersenen al lange tijd aanwezig zijn voordat ernstige klachten ontstaan. Dat maakt de vraag relevant of we niet eerder naar signalen van de ziekte moeten kijken, in plaats van pas wanneer iemand steeds meer moeite krijgt met het dagelijks functioneren. Hoe eerder er duidelijkheid ontstaat, hoe eerder iemand samen met naasten en zorgverleners kan kijken naar de mogelijkheden voor begeleiding, behandeling en ondersteuning. Daarbij is een belangrijke nuance nodig. Vroege diagnostiek betekent niet dat iedereen preventief getest moet worden. Een keer je sleutels kwijt zijn of niet direct op een naam kunnen komen is geen reden om automatisch aan Alzheimer te denken.

Voor wie is een bloedtest relevant?

Vroegtijdige diagnostiek richt zich vooral op mensen bij wie er daadwerkelijk aanleiding is om verder onderzoek te doen.

Mensen met beginnende klachten

Dit zijn mensen die merken dat hun geheugen of denkvermogen achteruitgaat, terwijl zij in het dagelijks leven nog grotendeels zelfstandig functioneren. Wanneer klachten structureel terugkomen of toenemen, kan het verstandig zijn om deze met een arts te bespreken.



Mensen met een erfelijke aanleg

Er bestaan zeldzame erfelijke vormen van Alzheimer die op relatief jonge leeftijd kunnen ontstaan. Voor mensen uit families waarin deze vorm voorkomt, kunnen diagnostiek, genetische counseling en goede begeleiding relevant zijn. Een persoonlijke keuze die respect verdient. Ondanks de voordelen kan de keuze om onderzoek te laten doen ingrijpend zijn. Want wil je weten dat je Alzheimer hebt wanneer volledige genezing nog niet mogelijk is?

Voor de één geeft duidelijkheid rust en de mogelijkheid om vooruit te kijken. Voor een ander kan juist het recht op niet weten zwaar wegen. Beide keuzes verdienen respect. Daarom moet vroegdiagnostiek altijd samengaan met goede informatie en begeleiding. Mensen moeten begrijpen wat een test kan aantonen, wat een uitslag betekent en welke vervolgstappen er zijn. Diagnostiek is er niet om mensen te verplichten te weten wat de toekomst brengt. Het biedt een mogelijkheid aan mensen die behoefte hebben aan duidelijkheid.

Over Roche en Neurologie

Neurologie is voor Roche een van de belangrijkste focusgebieden binnen Research & Development. Onze missie is om wetenschappelijke doorbraken te realiseren die het leven van mensen met chronische en ingrijpende aandoeningen verbeteren.

Roche zet haar gecombineerde expertise in diagnostiek en farmacie in om neurologische aandoeningen zoals de ziekte van Alzheimer zo vroeg mogelijk te kunnen ontdekken, nauwkeurig te diagnosticeren en tijdig te behandelen. Met de ontwikkeling van innovatieve bloed- en hersenvochttesten én nieuwe behandelmethoden werken we aan een toekomst waarin we de voortgang van de ziekte kunnen remmen of stoppen, om te behouden wat mensen maakt tot wie ze zijn.



Meer informatie?
Scan de QR-code.



Medewerkers meenemen in een nieuwe pensioenregeling

De overgang naar het nieuwe pensioenstelsel vraagt van werkgevers meer dan het aanpassen van een regeling. Voor medewerkers raakt pensioen direct aan hun inkomen voor later. Toch is het onderwerp vaak ingewikkeld en ver weg. Juist daarom bepaalt de manier waarop een organisatie communiceert voor een belangrijk deel of medewerkers de verandering begrijpen en accepteren.

Een zorgvuldig proces begint met een helder beeld van de bestaande regeling en de gevolgen van de nieuwe afspraken. Breng niet alleen de technische verschillen in kaart, maar laat ook zien wat deze betekenen voor verschillende groepen medewerkers. Denk aan leeftijd, salaris, diensttijd en persoonlijke keuzes. Algemene informatie is hierbij niet genoeg. Medewerkers willen vooral weten wat er in hun eigen situatie verandert.

Ook het moment van communiceren is belangrijk. Wie pas uitleg geeft wanneer alle besluiten al zijn genomen, vergroot de kans op weerstand. Betrek daarom directie, HR en de ondernemingsraad vroeg bij het proces. Geef medewerkers vervolgens op vaste momenten informatie over de voortgang, de keuzes die voorliggen en de manier waarop hun

belangen worden meegewogen. Extra aandacht is nodig wanneer een organisatie meerdere pensioenregelingen wil samenbrengen. Verschillen uit het verleden kunnen leiden tot lastige discussies over compensatie en gelijkwaardigheid. Heldere uitgangspunten en inzichtelijke berekeningen helpen om deze gesprekken feitelijk te voeren.

Werkgevers doen er goed aan nu een planning te maken richting de Wet toekomst pensioenen. Leg verantwoordelijkheden vast, controleer belangrijke deadlines en reserveer tijd voor vragen en individuele toelichting. Een regeling is pas succesvol als zij juridisch klopt, financieel uitvoerbaar is en medewerkers begrijpen waarom bepaalde keuzes zijn gemaakt. Dat vraagt om tijdige voorbereiding, open communicatie en blijvende aandacht voor de persoonlijke impact op iedere medewerker.

AAN HET WOORD:

Julia Frazer, adviseur Pensioenen bij Alpina



Heeft straks iedere 50-plusser een extra pensioengat?

‘Ja, een pensioengat is er bijna altijd, bijvoorbeeld door het wisselen van baan. Maar een baanwissel tijdens de transitie naar het nieuwe pensioenstelsel kan voor een extrapensioengat zorgen, met name voor 50-plussers. Werknemers kunnen bij hun huidige werkgever met een verzekerde pensioenregeling vaak gebruikmaken van het overgangsrecht. De voor hen gunstige bestaande, leeftijdsafhankelijke premiestaffel blijft dan tot de pensioendatum in stand. Juist bij een overstap naar een andere werkgever kan een flink verschil in pensioenopbouw ontstaan.’

‘In het nieuwe pensioenstelsel is een stijgende premie voor nieuwe medewerkers niet meer toegestaan. Zij bouwen pensioen op met een vlakke premie. Die bedraagt bij veel werkgevers gemiddeld 13% tot 15% van de pensioengrondslag, terwijl de premie volgens de oude staffel op latere leeftijd kan oplopen tot circa 30%. Een werknemer van bijvoorbeeld 53 jaar kan daardoor bij het wisselen van baan meer dan € 50.000 aan pensioenkapitaal mislopen.

Dat is uiteraard afhankelijk van het salaris, het premiepercentage en het aantal jaren tot pensionering. Dit effect blijft in de praktijk vaak onzichtbaar voor zowel werknemer als werkgever. Tijdens het arbeidsvoorwaardengesprek komt pensioen zelden ter sprake. Bij Alpina vinden we daarom dat pensioen bij iedere baanwisseling expliciete aandacht verdient. Een berekening van jouw persoonlijke situatie voorkomt een onaangename verrassing achteraf.’

IN SAMENWERKING MET DKV MOBILITY

Elektrisch wagenpark? De rekensom is ingewikkelder dan gedacht

Zakelijke mobiliteit verandert in hoog tempo. Voor de gemiddelde bedrijfs-wagen is elektrisch al de vanzelfsprekende keuze, mede door discussies over bijtelling en toekomstige belastingregels. Voor bestelbussen en vrachtwagens ligt dat anders: gewicht, actieradius en laadtijd spelen daar een grotere rol, waardoor de knoop tussen diesel en stroom vaak nog niet is doorgehakt.

Ondertussen jagen geopolitieke spanningen de diesel- en benzineprijzen op, terwijl de prijs van een kilowattuur relatief stabiel blijft. Daarnaast voeren steeds meer steden zero-emissiezones in, waardoor ondernemers met oudere bestelbussen en vrachtwagens de binnenstad niet meer in mogen. Dit maakt het vraagstuk niet alleen een kostenafweging, maar ook een kwestie van operationele continuïteit. Voor bedrijven die hun wagenpark willen verduurzamen ontstaat zo een lastig vraagstuk: welke energiebron past bij welk deel van de vloot, en hoe voorkom je dat de transitie de bedrijfsvoering ontwricht?

Amanda Rasch, managing director Benelux bij DKV Mobility, ziet die twijfel dagelijks bij klanten. ‘Waar we drie jaar geleden nog met ons eigen personeel discusseerden over volledig elektrisch rijden, is dat nu geen vraag meer’, aldus Rasch. Voor zakelijke personenauto’s staat de keuze voor elektrificatie volgens haar inmiddels niet meer ter discussie. Bij bestelbussen en bakwagens boven de 3,5 ton ligt dat genuanceerder, omdat afschrijvingstermijnen en actieradius nog vaak de doorslag geven.

Geen bedrijf is hetzelfde

Een panklaar advies bestaat volgens Rasch niet. Elk bedrijf heeft eigen kostenstructuren en afhankelijkheden, en dat vraagt om maatwerk. Ze adviseert organisaties met een internationaal opererend wagenpark daarom te kijken naar een gemengde vloot: lokaal waar mogelijk elektrisch, internationaal voorlopig nog op diesel waar dat de bedrijfsvoering het beste dient. ‘Kijk naar de toekomst als je het kan betalen, want het wordt uiteindelijk je concurrentiepositie.’ Bedrijven die vervangingsinvesteringen nu al op elektrificatie richten, bouwen volgens haar een voorsprong op die concurrenten met een verouderd wagenpark niet meer kunnen inhalen. Ook de overheid stimuleert dit: op 29 september opent de nieuwe ronde van de AanZET-subsidie voor emissievrije vrachtwagens. Daarnaast blijven elektrische bedrijfswagens vrijgesteld van bpm.

Eén platform, minder gedoe

Die keuzevrijheid tussen brandstoffen is precies waar DKV Mobility op inspeelt. Het bedrijf noemt zich brandstof agnostisch: klanten kunnen kiezen

tussen diesel, HVO100, LNG, CNG, waterstof of stroom, en tanken of laden overal met dezelfde kaart. In de Benelux en

Duitsland garandeert het bedrijf volledige dekking, tot in het internationale wegtransport aan toe. Voor vrachtwagens ontwikkelt het bedrijf de DKV Card +Charge Truck, waarmee laden en tanken via één hybride pas lopen, ook tijdens vervangend vervoer. Achter die keuzevrijheid zit een platform waarin fleetmanagement, tolbetalingen en mobiliteitsdata samenkomen. Bedrijven zien in één overzicht het rijgedrag, verbruik en kosten per bestuurder, zonder dat aparte koppelingen met andere systemen nodig zijn. Dat overzicht wordt volgens Rasch steeds belangrijker, juist omdat de marges in transport laag zijn. ‘Als je de hele keten kan optimaliseren, bepaalt dat of een rit uiteindelijk winstgevend is’, aldus Rasch. Netcongestie hoeft daarbij geen belemmering te zijn, stelt ze. Bedrijven die alleen thuis of op de eigen locatie willen laden, lopen sneller tegen lokale capaciteitsgrenzen aan. Onderweg laden, met de juiste contracten, is volgens haar vaak net zo kostenefficiënt.



Amanda Rasch



**Meer informatie?
Scan de QR-code.**

Een nieuwe pensioenregeling regel je niet alleen op papier

Uiterlijk op 1 januari 2028 moeten alle pensioenen zijn aangepast aan de nieuwe Wet toekomst pensioenen. De pensioentransitie is niet alleen een technische of administratieve verandering. Het gaat ook om communicatie, draagvlak en goed werkgeverschap. En ook belangrijk: op tijd beginnen.

‘Het is essentieel dat je je medewerkers tijdig betreft bij een nieuwe pensioenregeling,’ vertellen Noach van Beusekom, directeur Pensioenen bij Alpina, en Claudia Grimberg-Pont, senior Specialist Pensioen & Inkomen bij accountants- en adviesorganisatie Moore MKW. Dat begint met de huidige regeling in beeld brengen en gezamenlijk de gewenste uitgangspunten te bepalen.

Betrekken van medewerkers

Na verschillende fusies moest Moore MKW vier verschillende pensioenregelingen samenvoegen tot één nieuwe regeling, terwijl tegelijkertijd ook nog eens de overgang naar het nieuwe pensioenstelsel vorm moest krijgen. Als pensioenspecialist was Grimberg-Pont degene die vanuit de interne organisatie het proces coördineerde. Zij schakelde daarvoor Alpina in als onafhankelijke externe adviseur. ‘We hebben vooraf met Alpina besproken dat we de communicatie naar de medewerkers belangrijk vinden en dat niemand er onder aan de streep op achteruit mag gaan.’ Alpina ging vervolgens aan de slag met het vormgeven van de nieuwe pensioenregeling en de selectie van de pensioenaanbieder. En met het proactief informeren van medewerkers over hun pensioen in de nieuwe situatie. ‘De pensioentransitie en overgang naar een nieuwe pensioenverzekeraar is niet alleen een papieren kwestie,’ benadrukt Van Beusekom: ‘We maken met persoonlijke berekeningen de gevolgen van de nieuwe regeling inzichtelijk en helpen medewerkers om weloverwogen keuzes te maken voor hun financiële toekomst.’

ALS JE NU VAN BAAN VERANDERT, GA JE MOGELIJK MEER VERDIENEN, MAAR KUN JE VEEL PENSIOEN VERLIEZEN

Persoonlijk en transparant

Moore MKW koos voor een zorgvuldig traject waarbij directie, HR, OR, medewerkers en adviseurs vanaf het begin in de besluitvorming zijn betrokken. ‘Omdat we transparantie heel belangrijk vinden, hebben we een vrij brede pensioencommissie gevormd. Vooraf hebben we afgesproken om de medewerkers te compenseren die in de nieuwe situatie erop achteruitgaan. Vervolgens is samen met Alpina van A tot Z het traject vastgelegd en van maand tot maand een planning gemaakt met deadlines wanneer iets moest zijn afgerond of er een beslissing nodig was.’ Alpina speelde hierin een



Noach van Beusekom, directeur Pensioenen bij Alpina, Julia Frazer, pensioenadviseur bij Alpina en Claudia Grimberg-Pont, senior Specialist Pensioen & Inkomen bij Moore MKW

belangrijke objectieve adviserende en rol, vertelt Grimberg-Pont. ‘Zonder de pensioenexperts van Alpina was het hele proces nooit zo voorspoedig verlopen. Hun bereikbaarheid, kennis, ervaring en toelichtingen hielpen ons en onze medewerkers enorm. Zij hebben een groot aandeel gehad in de uitgebreide communicatie naar iedereen.’ Een van die pensioenadviseurs van Alpina is Julia Frazer. ‘Zij heeft, samen met haar collega’s, op een begrijpelijke, toegankelijke manier uitgelegd wat we aan het doen waren en wat dat voor onze medewerkers persoonlijk betekent.’ Gevraagd naar de grootste puzzelstukken in het proces, noemt Claudia het samenvoegen van de oude regelingen tot één nieuw geheel waar alle medewerkers achter staan. ‘De pensioenen waren allemaal verschillend qua toezeggingen. Bij de harmonisatie naar één nieuwe pensioenregeling kwamen we ook allerlei afzonderlijke individuele afspraken tegen die niet nauwkeurig op papier waren vastgelegd, zoals dat soms gaat. Maar juist door de adviezen en ondersteuning van Alpina is het gelukt om tot die ene regeling te komen die voor iedereen akkoord is.

Arbeidsvoorwaarde waarmee je het verschil kunt maken

De nieuwe pensioenwet is een verbetering ten opzichte van de oude situatie, legt Van Beusekom uit. ‘Jonge deelnemers betaalden heel veel premie, maar kregen daar weinig pensioen voor terug. Dat is door de overheid omgedraaid, door te zeggen: die premie gaat ook echt bij jou terechtkomen, in plaats van dat je daarmee de oudere werknemer sponsort.’ Hij vervolgt: ‘Pensioen is een arbeidsvoorwaarde waarmee je als werkgever het verschil kan maken. Dat wordt nog onvoldoende onderkent door organisaties.’ De pensioentransitie biedt in die zin een uitgelezen kans om dat te veranderen. ‘Je kunt ervoor zorgen dat de nieuwe pensioenregeling niet alleen goed geregeld is, maar ook wordt begrepen en gedragen door medewerkers.’

Start op tijd en vraag advies

Van Beusekom adviseert werkgevers om op tijd te starten met de overstap naar het nieuwe pensioenstelsel. ‘Misschien denk je: mijn verzekeraar komt zelf wel met een voorstel. Maar dan krijg je een aanbieding die niet altijd het scherpste in de markt is. Waardoor je uiteindelijk slechter uit bent. Mijn advies is: probeer dit niet zelf te regelen, maar betrek een gespecialiseerde pensioenadviseur. Hoe goed is de regeling? Wat zijn de kosten ervan? We helpen graag om al de stappen overzichtelijk en beheerst te doorlopen. Met als einddoel: een beter pensioen voor de deelnemers en lager kosten voor de werkgever.’

Werkgevers let op: een eigen pensioenregeling is niet altijd genoeg

Het grootste pensioenrisico voor werkgevers is vaak een onverwachte verplichting om deel te nemen aan een bedrijfstakpensioenfonds. Dat kan leiden tot hoge premieclaims met terugwerkende kracht. Vooral bij groei, een overname of veranderende werkzaamheden is het belangrijk om dit risico opnieuw te beoordelen. ‘Een pensioenregeling bij een verzekeraar voorkomt verplichte aansluiting niet automatisch. Alleen een formele vrijstelling biedt zekerheid. Controleer daarom regelmatig of uw organisatie onder een pensioenfonds valt en of een bestaande vrijstelling nog geldig is, adviseert Noach van Beusekom, directeur Pensioenen bij Alpina ‘Wacht niet tot er een nota van het pensioenfonds op de mat ligt. Dat kan forse en onverwachte kosten voorkomen.’

Is jouw pensioenregeling al klaar voor de Wet toekomst pensioenen? Laat Alpina beoordelen welke stappen jouw organisatie nog moet zetten.



Meer keuze, minder overzicht:

Energiemarkt wordt voor veel huishoudens steeds ingewikkelder

Ooit was de energierekening een bedrag dat simpelweg elke maand werd afgeboekt. Anno 2026 voelt energie voor steeds meer Nederlanders als een dossier dat je moet bijhouden. Hoe komen we straks zuinig, maar comfortabel de winter door?

Een vast of een dynamisch contract? Zonnepanelen houden of niet? Meer zonnestroom zelf verbruiken? Een thuisbatterij aanschaffen? Anno 2026 ervaren veel mensen de energiemarkt als een lastige puzzel: complex en voortdurend in beweging. En dat terwijl er een groeiend verlangen is naar inzicht en zekerheid over de juiste keuzes. Tegelijkertijd voelt de helft van de Nederlanders in meer of mindere mate stress als het gaat om de energiekosten van het eigen huishouden. Geopolitieke ontwikkelingen (de oorlog in Iran) hebben de zorgen flink doen toenemen. Dat blijkt uit recent representatief onderzoek van Motivaction in samenwerking met de Nederlandse Vereniging Duurzame Energie (NVDE).

Op losse schroeven

De belangrijkste drijfveer achter veel energie gerelateerde keuzes is niet alleen duurzaamheid, maar vooral betaalbaarheid en financiële zekerheid.

Het aflopen van de salderingsregeling lijkt juist die zekerheid nog verder op losse schroeven te zetten. Vanaf 1 januari 2027 kan teruggeleverde elektriciteit niet meer worden verrekend met stroom die op een ander moment wordt afgenomen. Het is een onderwerp dat veel vragen oproept. Uit een onderzoek van prijsvergelijker Independer dat in juni 2026 werd gepubliceerd, blijkt dat slechts 17 procent van de Nederlanders zegt te weten wat het afschaffen van de salderingsregeling precies betekent voor de zonnepanelen, voor de terugverdiëntijden en voor eigen energierekening. Zelf opgewekte stroom die direct wordt gebruikt, wordt financieel aantrekkelijker. Dat vraagt om een ander gebruik van de zonnepanelen en roept dus, alweer, een nieuwe vraag op: hoe pak je dat aan?

VEEL MENSEN ERVAREN
DE ENERGIEMARKT ALS EEN LASTIGE
PUZZEL: COMPLEX EN
VOORTDUREND IN BEWEGING



Duidelijke uitleg

Pasklare antwoorden zijn er niet, elk huishouden heeft een specifiek energieverbruik. En dus is de economische afweging niet voor ieder huishouden hetzelfde. Wie veel overdag thuis is, heeft een andere uitgangspositie dan iemand die vrijwel alle elektriciteit 's avonds gebruikt. Ook de hoeveelheid

zonnepanelen, het verbruik en het type energiecontract spelen mee. Er is heel veel keuze, maar er geen standaardoplossing. Consumenten krijgen steeds meer instrumenten om hun energierekening te beïnvloeden, maar moeten daarvoor ook steeds meer informatie beoordelen. Dat is misschien de belangrijkste paradox van de huidige energiemarkt.



Alluring Ancient Ruins
ISTANBUL NAAR ROME

9 nachten | 15 mei 2027 | Oceania Sirena



conciërge veranda stateroom prijzen per persoon vanaf*
WAS € 4.219 | **NU € 2,954**

GASTRONOMISCHE SPECIALITEITENRESTAURANTS, VOORUITBETAALDE FOOIEN & GRATIS WIFI
PLUS KEUZE UIT WIJN EN BIER PER GLAS TIJDENS LUNCH/DINER OF EXCURSIETEGOED

EXCEPTIONAL SAVINGS
TOT WEL **50% KORTING**

OCEANIACRUISES.COM | UW VERTROUWDE REISAGENT



Scan deze QR-code om de speciale aanbieding te bekijken.

Oceania Regatta, Oceania Insignia, Oceania Nautica, Oceania Sirena, Oceania Marina, Oceania Riviera, Oceania Vista, Oceania Allura, Oceania Sonata & Oceania Aurelia zijn geregistreerde merken van Oceania Cruises Ltd.
ALGEMENE VOORWAARDEN: *Aanbiedingen, tarieven en vaarroutes gelden vanaf 10 september 2026 en zijn onder voorbehoud van wijzigingen of intrekking zonder voorafgaande kennisgeving. De tarieven in advertenties kunnen fluctueren en zijn onder voorbehoud van wijzigingen. Exceptional Savings-aanbieding is geldig tot 3 november 2026. Kortingen tot 50% op specifieke categorieën en op specifieke afvaartroutes, onder voorbehoud van wijzigingen en volgens capaciteit. Het bedrag van de korting varieert per afvaart en categorie, en geldt per persoon. Voor de SIR270515-reis geldt 30% korting op specifieke categorieën. Vermeld de code 'ZZ'. Uitsluitingen van toepassing. Surf naar OceaniaCruises.com voor actuele prijzen. Alle tarieven gelden per persoon in euro, op basis van een tweepersoonsbezetting (tenzij anders aangegeven). Oceania Cruises behoudt zich het recht voor om fouten of weglatingen recht te zetten en om alle tarieven, vergoedingen, aanbiedingen en toeslagen te allen tijde te wijzigen. De volledige algemene voorwaarden zijn beschikbaar op www.OceaniaCruises.com/legal.

Onzeker in een complexe energiemarkt?

Praat erover met een expert

Veel mensen verliezen voor hun gevoel de grip op hun energierekening en het overzicht in een complexe energiewereld. Moet ik mijn zonnepanelen houden? Hoe slim is de aanschaf van een thuisbatterij? De adviseurs van Essent geven persoonlijke ondersteuning.

Vaak ziet ze zorgen, en soms zijn die groot. ‘Dan liggen mensen wakker van hun energierekening. Of van de energiemarkt waarop ze door de bomen het bos niet meer zien,’ zegt Maxime Oosterling, energieadviseur bij Essent. Ze snapt heel goed dat mensen houvast verliezen in een energiewereld die steeds complexer wordt: ‘Je wilt grip houden op je energierekening en inzicht in je energieverbruik. Je wilt niet voor verrassingen komen te staan. En tegelijkertijd komt er zóveel op je af. Dan hoor je weer iets over verduurzamingsmaatregelen en regelgeving die verandert. Of je leest nieuws over de stijgende gasprijs en vraagt je af of je met je huidige contract met een gerust gevoel de winter in kunt.’ Voor wie zich daarin herkent, heeft Oosterling twee belangrijke boodschappen: ‘Je kunt niet alles weten. En je hoeft ook niet alles zelf uit te zoeken, want je staat er niet alleen voor.’ Ze geeft al zes jaar energieadvies aan klanten van Essent. ‘Vaak wordt gedacht dat Essent alleen maar energie levert. We doen veel meer. Mijn collega’s en ik van het Energieadviesteam helpen mensen om inzicht en overzicht te krijgen. Dat wordt vaak als een eye-opener ervaren, zelfs als een opluchting: we zijn expert in dit onderwerp. Als ik met mensen spreek over hun specifieke situatie dan kan ik ze, naast adviseren, meestal ook geruststellen.’

**‘JE KUNT NIET ALLES WETEN.
EN JE HOEFT OOK NIET ALLES ZELF
UIT TE ZOEKEN, WANT JE STAAT ER
NIET ALLEEN VOOR’**

Maatwerk

Indirect geeft Oosterling al aan wat de kern van haar werk is: geen standaardoplossingen bieden (‘Die zijn er niet. Iedereen is anders, ook in energieverbruik’), maar maatwerk. Ze geeft advies op basis van de persoonlijke situatie. Oosterling: ‘Er kijkt even iemand met je mee, voor veel mensen is dat heel waardevol. Over de stijgende gasprijs worden nu veel vragen gesteld. Hoe verminder je het verbruik? Ik kwam bij mensen die aangaven minder op gas te koken en meer gebruik te maken van magnetron en waterkoker. Heel goed, dat bewustzijn. Maar het echte verschil wordt gemaakt in de verwarming. Ongeveer tachtig procent van het gasverbruik gaat naar het verwarmen van de woning. De grote besparing haal je uit goede isolatie en daarnaast ook uit simpele dingetjes als een tochtstrip bij de voordeur en bijvoorbeeld je bank niet voor de radiator zetten. Dat is eigenlijk iets wat



je vanavond al kunt doen, zonder Essent.’ Oosterling komt als adviseur ook bij mensen bij wie de zorgen over de energierekening boven het hoofd zijn gegroeid: ‘We denken mee als het even niet lukt. Binnen Essent hebben we bijvoorbeeld het project Sociaal Incasseren. Waarbij we echt het gesprek willen aangaan: hoe kunnen we ervoor zorgen dat je elke maand zonder zorgen de rekening kunt betalen? Soms zijn mensen ook gewoon het overzicht kwijt. Als ze tijdig contact zoeken, kunnen we vaak veel voor die klanten betekenen.’

Afschaffing salderingsregeling

Ook over het afschaffen van de salderingsregeling op 1 januari 2027 komen veel vragen binnen: ‘Mensen zijn bang dat hun investering voor niks is geweest, hebben het gevoel dat het van hen wordt afgepakt. Sinds juni worden klanten met zonnepanelen en een vast contract geïnformeerd over het einde van salderen en de geschatte impact op hun jaarrekening. Met de uitnodiging om contact met ons op te nemen als je bezorgd bent. Dan gaan we samen naar je persoonlijke situatie kijken. Als je niet meer kunt salderen, hoe kun je dan de meeste stroom zelf verbruiken?’ Eerlijk advies, benadrukt Oosterling: ‘We willen dat klanten na een gesprek duidelijk weten waar ze aan toe zijn. Dat is belangrijk, want je ziet op dit moment vooral het gevoel “kom ik gerust de winter door?” naar boven komen.’

Comfortabel verder

Sommige klanten weten precies wat ze willen, zegt Oosterling: ‘Er zijn ook veel klanten die iets willen, maar niet weten wat. Ik adviseer ze in een open gesprek over de mogelijkheden. Dat begint altijd met kleine stappen: hoe is precies de situatie, wat past bij de woning, op welke manier wordt er energie gebruikt? Valt daarin iets te winnen? Wat klanten vaak prettig vinden, is dat het niet stopt bij advies. Het voordeel van Essent is dat we niet

alleen een energieleverancier zijn. Stel dat een thuisaccu voor jouw situatie interessant is, dan hoeft je niet zelf eindeloos op zoek naar een geschikte partij. Via onze servicepartners kunnen we je verder helpen. Dat scheelt zoekwerk en geeft veel mensen rust. Zo heb je bij Essent altijd de zekerheid dat je bij elke stap geholpen wordt, van advies tot installatie. Wij regelen het voor je en zorgen dat je comfortabel verder kunt. We proberen het zo makkelijk mogelijk te maken, dat probeer ik ook in mijn adviesgesprekken. Als mensen dan zeggen: ‘O, nu snap ik het eindelijk’, denk ik: wat fijn dat ik ze daarmee geholpen heb.’

De kracht van persoonlijk advies

Klanten van Essent krijgen op verschillende manieren advies op maat. Digitaal, via de Huisscan. Daarmee ontdek je binnen een paar minuten hoe je je huis energiezuiniger maakt. Of persoonlijk: telefonisch, via de chat of met een adviesgesprek thuis. ‘We staan met Essent ook in de MediaMarkt,’ vertelt energieadviseur Maxime Oosterling. ‘We kijken dan samen met klanten welk contract bij hun behoeften past, waar ze zich prettig bij voelen. Natuurlijk kun je online een contract regelen, maar mensen vinden het vaak fijn om iemand in de ogen te kijken en vragen te stellen.’



Meer informatie?
Scan de QR-code.

essent



Word lid van MAX!

Zonder leden geen MAX, dus word ook lid en help mee uw favoriete programma's te behouden. Juist nu is uw steun ontzettend belangrijk. Zo kan MAX vertrouwde programma's zoals *Carrie op Vrijdag*, *Heel Holland Bakt* en *Tijd voor MAX* blijven maken. Samen staan we sterk én samen zijn we MAX.

Steun MAX nu voor slechts 8,50 per jaar!

Als lid krijgt u onder meer:

- Gratis juridisch advies van MAX Ombudsman
- 5 keer per jaar het MAX Ledenblad in uw brievenbus
- Toegang tot exclusieve ledenactiviteiten

Voor
8,50
per jaar

ikwordlidvanmax.nl | 0900 - 5555 000

0,10 p/m

Bent u lid van MAX en kent u iemand die nog geen lid is?

Als u een nieuw lid aanmeldt, ontvangt u gratis een **uniek cadeau** zoals de MAX-koeltas of -vogelhuisje.

Ga naar ***ledenwervenleden.nl*** en werf mee!

