

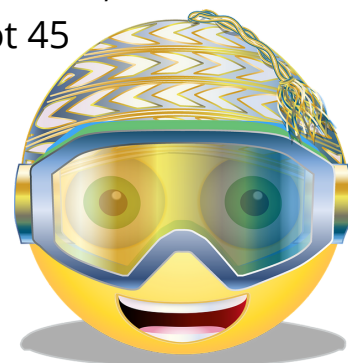
# NIEUWSBRIEF JANUARI 2020

Het **WINTERSPORT** seizoen dient zich aan en daarmee de noodzaak u goed voor te bereiden op deze fysieke inspanning. De risico's op blessures zijn te verminderen door vooraf spierkracht, stabiliteit en conditie te trainen. Met twee keer per week 30 tot 45 minuten trainen, verlaag je de kans op blessures en sta je een stuk fitter op je ski's of snowboard.

## En gaat er dan toch iets mis?

Na een botsing of valpartij in de sneeuw heb je misschien wat blauwe plekken en een paar dagen spierpijn. Zijn de klachten ernstiger? Dan wil je na thuiskomst wellicht de fysiotherapeut bezoeken voor een aantal behandelingen.

De basisverzekering vergoed echter niet de kosten. Daarvoor heb je een aanvullende verzekering met vergoedingen voor fysiotherapie nodig. Check van tevoren wel of je huidige verzekeraar een contract heeft met de fysiotherapeut waar je naartoe wilt. Als dit niet het geval is, betaal je alsnog een deel van de rekening zelf.



Tijdens het skiën of snowboarden zwaarder gewond geraakt? Dan kan fysiotherapie een onderdeel zijn van je revalidatie. In dat geval worden de kosten mogelijk wel vergoed vanuit de basisverzekering. Je zorgverzekeraar kan je daar meer over vertellen.

**ZORGVERZEKERING OPGEZEGD IN 2019?  
U HEEFT NOG TOT 31 JANUARI OM EEN  
NIEUWE ZORGVERZEKERAAR TE KIEZEN OF  
UW AANVULLENDE PAKKET TE WIJZIGEN.**