



Een uitgave van Nephrofarm

nummer 3 | oktober 2014

zelfzorg zaken

- 6 - Consumentenbond daagt kabinet uit
Homeopathiewetgeving zorgt voor verwarring!
- 7 - Gebruik antibiotica stijgt nog steeds
Alarmerend vanwege resistentie

Stimuleren

Het kabinet wil een verschuiving van tweedelijns- naar eerstelijns- en naar nuldelijnszorg om zorgkosten te drukken. Daarvoor is het nodig om de zelfredzaamheid van consumenten te versterken. We vroegen Rob van Damme van VGZ wat zij doen om zelfzorg bij consumenten te stimuleren en wat de huisarts zou kunnen doen. Alarmerend is het bericht over het gebruik van antibiotica. Artsen wordt gevraagd terughoudend te zijn met voorschrijven ervan, maar dat blijkt niet uit de cijfers. Terwijl veel klachten met zelfzorg zijn op te lossen.

Dirk Groen
voorzitter Nephrofarm



Rob van Damme (VGZ):
“Van passief
naar zelfregie”

Sinds begin dit jaar is Rob van Damme directeur Kwaliteit en Innovatie bij coöperatie VGZ, in grootte de tweede zorgverzekeraar van Nederland. Onder zijn leiding gaat VGZ zorginnovaties opsporen en nieuwe ideeën helpen uitproberen. Een belangrijke focus ligt op zelfredzaamheid van de patiënt.

Rob van Damme:

Op zoek naar beter, goedkoper en slimmer

Kwaliteit en innovatie. Het zijn containerbegrippen. Daarom licht Rob van Damme toe waar het VGZ om gaat. “We willen inzicht krijgen in wat goede zorg is en hoe we dit zo efficiënt mogelijk kunnen inkopen voor onze verzekerden. Daarnaast willen we actief innovaties in de zorg opsporen, nieuwe ideeën stimuleren en uitproberen om zorg toegankelijk en betaalbaar te houden.” Want die noodzaak is er, stelt hij. “Doordat er nu eenmaal minder middelen zijn en doordat er een capaciteitsprobleem op ons afkomt: door de vergrijzing zullen op termijn minder mensen beschikbaar zijn om zorg te verlenen.”

Een van de oplossingen is zorg zo dicht mogelijk bij huis te laten plaatsvinden. In dat kader verschuift al veel van de tweede naar de eerstelijns. Waarom is er minder aandacht voor nuldelijnszorg?

“In absolute zin is met de tweedelijns het meeste geld gemoeid, het is logisch dat de aandacht in eerste instantie daarnaar uitgaat. Maar we kijken ook of we zaken bij de huisarts kunnen

“Zelfredzaamheid van de consument begint met bewustwording”

weghalen. Als we mensen beter informeren en helpen bij hun keuzes, kun je de huisarts ontlasten. VGZ heeft daarom leertuinen opgezet waarin we samen met zorgaanbieders en patiëntenverenigingen kijken naar wat de patiënt helpt en de dokter ontlast.”

Denkt u dan aan E-health-toepassingen?

“We ondersteunen een aantal E-health-oplossingen die zelfzorg een bredere basis geven, maar E-health is geen panacee. Het gaat meer om een mentaliteitsverandering, empowerment van de consument. We hebben de mensen in het verleden afhankelijk en passief gemaakt. Had je gezondheidsproblemen? Dan legde je die in handen van de zorgaanbieders die alles voor je oplosten. Als zorgverzekeraar streven wij nu naar een betere balans tussen eigen verantwoordelijkheid en hulp inroepen van zorgaanbieders. ‘Zelfzorg ondersteund’ is daarvan een goed voorbeeld. Patiëntenverenigingen, huisartsenorganisaties en de vijf grootste zorgverzekeraars bespreken met elkaar hoe je chronische patiënten zelfredzamer kunt maken.”

Maar om echt op te schieten moet iedere consument zelfredzaam zijn...

“Ik vind dat iedereen die dat kan, piloot moet kunnen zijn van zijn eigen vliegtuig. Het vliegtuig staat daarbij symbool voor kwaliteit van leven. Gezondheid is daarvan een onderdeel. Als je het zo insteekt, is het ook vanzelfsprekend dat de consument daarover zelf regie wil voeren. Je wilt immers niet dat iemand anders je vertelt wat je met jouw leven moet doen. Om ‘het vliegbrevet’ te halen moet de consument wel ondersteund worden. Dat vraagt om voorlichting en educatie, om zorgaanbieders die hun verzekerden ruimte bieden om die rol op te pakken in plaats van paternalistisch zeggen wat je moet doen. De consument moet ook weten wat voor mogelijkheden er zijn. Wat mag je, wat kun je en waar kun je het halen? Het begint dus met bewustwording.”

Vooralsnog gaan mensen met kleine kwaaltjes steeds meer naar de huisarts: hun aantal groeide tussen 2006 en 2010 met 26% (Nivel).

“Het is heel normaal dat je onzeker bent als je iets merkt aan je lichaam. Je wilt weten wat het is en of het vanzelf over gaat. Het is dan logisch dat je daarvoor aandacht vraagt bij een zorgverlener. Maar ik zei ook al dat we consumenten in de loop der tijd afhankelijk hebben gemaakt door heel veel verantwoordelijkheden bij ze weg te halen. Kijk daarom eerst wat je zelf kunt doen, voordat je een zorg-verlener inschakelt. Natuurlijk zullen wij huisartsen niet verbieden om deze mensen te helpen. Maar het gaat om de balans. De ene patiënt komt bijna nooit en loopt het risico om te laat te komen. De andere patiënt komt veel vaker dan nodig is. Met hen moet je een gesprek mee aangaan. Zo kunnen we de beschikbare middelen goed inzetten en onnodige handelingen voorkomen.”

Door het eigen risico waaruit receptgeneesmiddelen betaald moeten worden, is de aanschaf van een gelijkwaardig zelfzorgmiddel voor de consument voordeliger. Wat kunnen zorgverzekeraars doen om deze win-winsituatie te stimuleren?

“Als je met een recept naar de apotheek gaat, betaal je terhandstellingskosten. Het is dus goedkoper om een zelfzorgalternatief te kopen als dat er is. De tendens bij huisartsen is dat ze voorzichtiger zijn met voorschrijven. Zeker nu dit soort financiële aspecten meewegen

voor de patiënt. Ik denk dat er veel huisartsen zijn die daar actief in meedenken. Ik ben zelf huisarts geweest, ook in die tijd voerde je waar mogelijk een conservatief voorschrijfbeleid. Tegen patiënten met kleine kwaaltjes die vanzelf over gingen, zei ik vaak: ‘Als je bij mij komt duurt het zeven dagen, kom je niet bij mij dan duurt het een week’.”



Stelling: De consument kan eenvoudige gezondheidsklachten makkelijk zelf af

“In principe kunnen mensen heel veel zelf, maar als het om de gezondheid gaat moet de consument goede informatie krijgen en moet bekend zijn waar die te vinden is. Daar ligt een taak voor verschillende partijen. Verder vind ik dat je altijd weloverwogen en gepast met het gebruik van zelfzorgmiddelen moet omgaan en het ook altijd je arts moet vertellen wanneer je ze gebruikt. In zelfzorgmiddelen kunnen werkzame stoffen zitten die invloed hebben op receptgeneesmiddelen. Hoe beter je elkaar informeert, hoe beter je samen kunt kijken wat goed is.”



Stelling: Om kosten te besparen zouden consumenten, maar huisartsen meer met zelfzorgmiddelen moeten doen

“Ik kan niet inschatten of het meer moet zijn, maar het is goed om zelfzorgmiddelen actief te betrekken bij de behandeling. Als onderdeel van het totaal weet ik zeker dat zelfzorgmiddelen ook bij de huisarts een goede plek hebben.”



Antibiotica- resistentie reëel gevaar

HUISARTSCONSULTEN EN RECEPTEN ANTIBIOTICA 2003 VS 2009

Klacht	Aantal huisarts-contacten per 10.000 patiënten in 2009	Stijging aantal huisarts-contacten 2003 - 2009	Aantal recepten per 10.000 patiënten in 2009	Stijging recepten antibiotica 2003 - 2009	Percentage huisarts-contacten met recept in 2009
Hoesten	1239,2	+46%	103	+154%	8%
Symptomen/ klachten keel	176,4	+51%	37,3	+70%	21%
Oorpijn	60,2	+66%	7	+483%	12%

Nederland nam het initiatief tot een Global Action Plan. Bijna 40 landen hebben internationale afspraken gemaakt over de aanpak van antibioticaresistentie. “De experts zijn het erover eens dat antibioticaresistentie een grote dreiging is”, aldus minister Schippers. “Maar veel mensen kennen de gevaren niet en vragen hun huisarts nog steeds om antibiotica als het niet echt nodig is.”

Nederlandse huisartsen wordt gevraagd terughoudend te zijn in het voorschrijven van antibiotica. De realiteit is alarmerend. Het aantal recepten voor antibiotica is in Nederland tussen 2003 en 2009 opvallend veel sterker gestegen dan het aantal huisartscontacten, blijkt uit cijfers van het Nivel-rapport 'Kleine kwalen in de huisartspraktijk' (zie grafiek). Deels is die stijging het gevolg van het toegenomen aantal huisarts-

consulten voor die klachten, maar het lijkt er sterk op dat huisartsen ook 'makkelijker' een antibioticum zijn gaan voorschrijven bij bovenste luchtwegklachten. Een zorgwekkende situatie, vindt Neprofarm. Destemeeer omdat deze klachten in veel gevallen prima met zelfzorgmiddelen te verhelpen zijn.

Stimulering zelfzorg blijft vaag

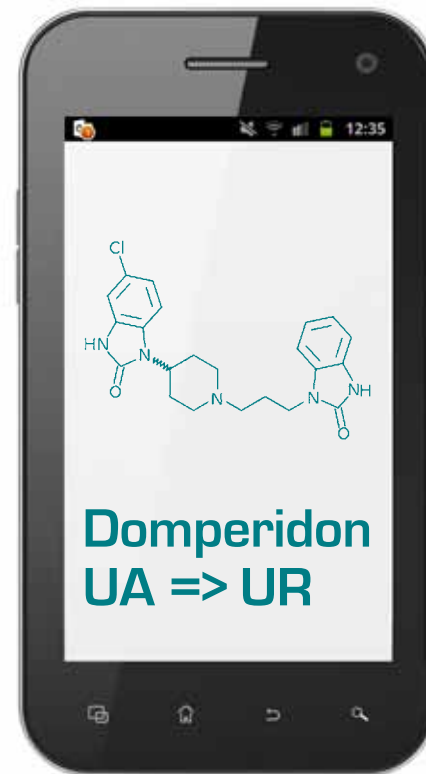
→ In het nieuw geformuleerde bekostigingsmodel voor de huisartsenzorg ontbreekt de stimulans voor zelfzorg, ondanks dat **minister Schippers** dat eind 2013 beloofde.

Het nieuwe bekostigingsmodel biedt veel ruimte voor zorgvernieuwing en de inzet van e-health ter ondersteuning van

de verschuiving van tweede- naar eerstelijnszorg en naar zelfzorg en preventie, maar in de uitwerking is dat erg vrijblijvend geformuleerd. Ook in de RIVM-beschrijving van een aantal Proeftuinen 'Betere zorg met minder kosten' van **minister Schippers** blijft zelfzorg sterk onderbelicht. Als er al naar wordt ver-

wezen, blijkt het vooral te gaan om zelfmanagement door chronische zieken en ouderen en niet om zelfzorg bij eenvoudige gezondheidsklachten.

Neprofarm volgt de ontwikkelingen op de voet en zal de minister er opnieuw op wijzen dat zelfzorg meer aandacht moet krijgen in het bekosti-



→ Domperidon bevattende geneesmiddelen zijn voortaan uitsluitend op doktersrecept verkrijgbaar. Dat heeft het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) definitief besloten. De afleverstatus wordt met dit besluit per direct gewijzigd van Uitsluitend Apotheek (UA) naar Uitsluitend Recept (UR).

80%
ongeveer van
de jaarlijkse
kosten
is voor zorg aan
20% van de
verzekerden

60%
van de volwas-
senen heeft een
langdurige aan-
doening, bij 32%
van de bevolking
van negentien
jaar en ouder
gaat het om
multimorbiditeit
(Bron: CBS)



Vitaminen beïnvloeden ADHD?

→ Vitaminen en mineralen kunnen de symptomen van ADHD tegen-
gaan, zo blijkt uit onderzoek van psychologen uit Nieuw-Zeeland.
Het zou vooral te danken zijn aan de vitamine D, ijzer en calcium die
toegediend werden. Supplementen sorteren minder effect dan medicijn-
en, maar bieden wel een goed alternatief voor mensen die geen medi-
cijnen kunnen gebruiken of liever voor alternatieve methoden gaan.

Bron: consumed.nl



Belang vitamine D dringt maar langzaam door

→ Het belang van extra vitamine D was onderwerp van een landelijke actie van de (bijna) 2000 drogisterijen met het keurmerk Erkend Specialist in Zelfzorg en het Voedingscentrum. Nephrofarm ondersteunt deze actie.

Een groep mensen zou elke dag extra vitamine D moeten gebruiken. Het gaat om vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar, kinderen van 0 tot en met 3 jaar, zwangere vrouwen en mensen met een getinte of donkere huid.

Vitamine D is belangrijk voor sterke botten en tanden, en wordt aangemaakt onder invloed van zonlicht. Bij een tekort aan zonlicht wordt er te weinig vitamine D aangemaakt en moet men dus bijslikken. Ook het gebruik van zonnebrandcrème met hoge beschermingsfactor remt de synthese van vitamine D in onze huid. Geen reden om onbeschermd in de zon te gaan, maar wel om alert te zijn op een tekort aan vitamine D.

Onlangs ontdekte men een nieuw gevolg van een tekort aan vitamine D. Uit onderzoek van de University of Exeter blijkt dat senioren met een tekort aan vitamine D een groter risico hebben op het ontwikkelen van de ziekte van Alzheimer en andere vormen van dementie. Reden genoeg om het gebruik van extra vitamine D te stimuleren en mensen erop te wijzen minimaal een half uur per dag naar buiten te gaan. Neprofarm ondersteunt daarom de actie van de drogisterijen en het Voedingscentrum.

DE CONSUMENTENBOND
CONSTATEERT:

1 Homeopathische middelen zijn nog in elke drogisterij te vinden, er staat alleen niet meer op waarvoor ze bedoeld zijn. Daarvoor ben je tegenwoordig aangewezen op de kennis van de winkelmedewerkers, maar die hebben dat niet allemaal op een rijtje. Zo hebben ze geen schriftelijke informatie over de werking van homeopathische geneesmiddelen meer voorhanden.

2 Er staan nog steeds oude – foute – verpakkingen van homeopathische middelen in de schappen en op websites. Het gaat dan om middelen waarvan de houdbaarheidsdatum in zicht komt. De fabrikanten treft geen blaam, zij leveren al vanaf najaar 2012 nieuwe verpakkingen zonder indicatie. De Inspectie voor de Gezondheidszorg doet er niets aan. De controle van drogisterijen ligt namelijk bij de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit. En die doet ook niets.

3 Diverse verpakkingen van homeopathische middelen zonder aanduiding lijken nu sterk op producten die wél een aanduiding mogen dragen. Zo heeft de consument een indicatie waar het middel voor bedoeld is, maar het levert ook verwarring op. De producten lijken op elkaar maar zijn blijkbaar niet hetzelfde?

4 Het wordt een ratjetoe in de schappen. Homeopathische geneesmiddelen, traditionele kruidengeneesmiddelen, voedingssupplementen, kruidentheeën, alles staat door elkaar en wordt in sommige drogisterijen allemaal homeopathie genoemd.

5 Ook webwinkels maken er een zooitje van. Sinds 1 september 2012 mogen ze op hun websites al niet meer beschrijven voor welke gezondheidsklachten homeopathische middelen bedoeld zijn, maar diverse websites overtreden de wet. De Inspectie voor de Gezondheidszorg laat de Consumentenbond weten de websites niet te controleren. Zij doet dat alleen naar aanleiding van klachten.

Advies Consumentenbond

Verbeter de homeopathiewetgeving!

De wijziging van de homeopathiewetgeving zorgt al enige tijd voor veel verontwaardiging. De Consumentenbond doet opnieuw een poging de minister op andere gedachten te brengen. De wet is niet logisch en zorgt vooral voor verwarring onder consumenten.

Sinds 1 juli 2013 mogen homeopathische middelen alleen nog maar verkocht worden zonder uitleg op de verpakking en in de bijsluiter waarvoor ze bedoeld zijn. Dit omdat de werking nooit wetenschappelijk is aangetoond. Deze maatregel van minister Schippers blijkt in de praktijk tot veel verwarring te leiden. De Consumentenbond is van mening dat consumenten er recht op hebben geïnformeerd te worden over de voor- en nadelen van reguliere en

alternatieve geneesmiddelen. Daarvoor is het nodig dat op producten in het schap staat wat je met het middel kunt en/of waar de fabrikant het middel voor bedoeld heeft, met de toevoeging dat voor de werking geen wetenschappelijk bewijs is. De Consumentenbond roept de beleidsmakers van het ministerie van VWS op zich nog eens te buigen over de (on)begrijpelijkheid van deze regeling voor consumenten, en een verbetering door te voeren.

DE HOMEOPATHIEWETGEVING



Consumenten willen duidelijke informatie over de kosten van de zorg, maar zoeken daar zelf nog weinig naar, volgens een onderzoek van de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa). Uit gesprekken met een aantal consumenten blijkt inderdaad dat men verwacht dat de huisarts hen over de kosten informeert.

Blind vertrouwen in huisarts

[ook als het om de kosten gaat]



+ Nicolette (35 jaar)

GEBRUIK JE WEL EENS EEN ZELFZORGMIDDEL, BIJVOORBEELD TEGEN HUIDSCHIMMEL, HOEST OF HOOIKOORTS?

"Laatst heb ik een zalfje gehaald bij de apotheek. Mijn dochter van 11 had een soort schimmel tussen haar tenen. De huisarts schreef een zalfje voor dat ik bij de apotheek kon halen."

WERD HET VERGOED?

"Dat heb ik niet gevraagd. De huisarts zei er ook niets over. De zalf die ik meekreeg moest ik later via mijn zorgverzekeraar alsnog betalen, omdat het eigen risico nog niet vol was."

HEEFT JE HUISARTS JE VERTELD DAT EEN MIDDEL OP RECEPT DUURDER IS DAN EEN VERGELIJKBAAR ZELFZORGMIDDEL?

"Nee, dat wist ik niet. Ik had het wel netjes gevonden als hij daar iets over gezegd had. Zeker als het om grotere bedragen gaat, vind ik dat de huisarts de patiënt moet informeren."

VIND JE HET LOGISCH DAT DE CONSUMENT ZELF OM DIE INFORMATIE MOET VRAGEN?

"Nee, ik vertrouw blind op de huisarts, zeker als het om mijn kind gaat. Als die zegt dat een zalfje nodig is, dan vertrouw ik erop dat dat nodig is. Maar ook dat hij me vertelt wat de kosten zijn en of er een alternatief is."

+ Miranda (37 jaar)

GEBRUIK JE WEL EENS EEN ZELFZORGMIDDEL, BIJVOORBEELD TEGEN HUIDSCHIMMEL, HOEST OF HOOIKOORTS?

"Ik gebruik vaak crèmes tegen eczeem en een middel tegen hooikoorts. Daarvoor heb ik herhaalrecepten. Al jaren."

WORDEN DIE VERGOED?

"De betaling gaat wel via de zorgverzekeraar, maar het gaat van mijn eigen risico af, dus die middeltjes betaal ik eigenlijk zelf. Dat loopt aardig op. Ik gebruik mijn eigen risico altijd helemaal."

HEEFT JE HUISARTS JE VERTELD DAT EEN MIDDEL OP RECEPT DUURDER IS DAN EEN VERGELIJKBAAR ZELFZORGMIDDEL?

"Echt waar? Voor die hormoonzalf kan ik geen zelfzorgmiddel krijgen denk ik, maar die andere crèmes zijn in feite gewoon vette crèmes. Daar zou ik misschien best een goedkoper middel voor kunnen krijgen. Goed om te weten."

VIND JE HET LOGISCH DAT DE CONSUMENT ZELF OM DIE INFORMATIE MOET VRAGEN?

"Mijn huisarts zegt nooit iets over de kosten. Het zou fijn zijn als hij een goedkoper alternatief zou bedenken. Of de apotheker! Die ziet mij steeds voor hetzelfde middel komen en weet wat het mij kost. De huisarts heeft er geen belang bij, dus het maakt hem niet uit, denk ik."

+ Lars (49 jaar)

GEBRUIK JE WEL EENS EEN ZELFZORGMIDDEL, BIJVOORBEELD TEGEN HUIDSCHIMMEL, HOEST OF HOOIKOORTS?

"Laatst had ik vlak voor een vliegreis oorpijn. Mijn huisarts schreef me oordruppels voor en een neusspray."

WERDEN DIE VERGOED?

"Een ging via de zorgverzekering, de andere heb ik afgerekend. Ik zal later wel zien dat ik het toch van mijn eigen risico moet betalen, maar dat maakt me niet uit. Als ik één keer in het ziekenhuis beland, is mijn eigen risico ook op. Wel ga ik minder snel naar de fysio, omdat ik die behandelingen van mijn eigen risico moet betalen. Dát besef heb ik dus wel."

HEEFT JE HUISARTS JE VERTELD DAT EEN MIDDEL OP RECEPT DUURDER IS DAN EEN VERGELIJKBAAR ZELFZORGMIDDEL?

"Nee, dat wist ik niet. Mijn huisarts zegt het wel als ik gewoon voor zelfzorg kan kiezen, maar hij vertelt er niet bij dat dat ook voordeliger is."

VIND JE HET LOGISCH DAT DE CONSUMENT ZELF OM DIE INFORMATIE MOET VRAGEN?

"Nee, die proactiviteit moet bij de huisarts liggen, want hij is een autoriteit tegen wie mensen opkijken. Mensen zijn onwetend. Ik neem aan wat de huisarts zegt, anders hoeft ik niet te gaan."

Peter Heerschop

Peter Heerschop (1960) is cabaretier, acteur, televisieprogrammamaker en schrijver. Sinds begin 2013 staat hij op de planken met zijn soloprogramma 'Gelukzoekers'.

Antibiotica en het verhaal van de

Ik las in een NRC-artikel dat door het onnodig vaak voorschrijven van antibiotica de resistentie van bacteriën daartegen toeneemt. Huisartsen wordt gevraagd terughoudend te zijn in het voorschrijven, maar veel patiënten houden er wel van als afdoende middel tegen een klacht en ze voelen zich serieus genomen. En dat laatste, daar gaat het natuurlijk om. Met een antibiotica-verhaal kun je beter thuis komen. Dat klinkt als: "Maar goed dat ik even naar de dokter ben gegaan, want het was nog net op tijd en ik moet gelijk aan de antibiotica".

Ik wil een kort verhaal vertellen dat hier niet direct iets mee te maken heeft, maar uiteindelijk toch wel.

Ik had een verstopping bij de gootsteen in de badkamer en dacht: dat kan ik zelf ook wel even repareren. Gewoon even die doorspoelpijpen schoonmaken.

Zo eenvoudig. Kwestie van even losschroeven, zwanenhals en twee pijpjes eraf, schoonmaken, doorspoelen en weer in elkaar zetten. Simpel.

Alleen, dat in elkaar zetten lukte niet meer. Het waren maar drie onderdelen, maar ik kreeg ze niet meer in elkaar. Alsof er iets miste. Begreep er helemaal niks van. Dus ik na een uur onversneden irritatie en ongeloof toch maar een loodgieter gebeld. Die kon de volgende ochtend langskomen. Dat kwam best slecht uit, want dan zou mijn vrouw er ook zijn en op de een of andere manier zag ik op tegen wat zij aan de loodgieter zou vertellen over mijn unieke klunzigheid.

Loodgieter kwam. Ik met hem naar boven. Hij pakt de pijpjes en de hals van de afvoer,

draait één van de pijpjes om, zet hem in elkaar, bevestigt hem aan de gootsteen en zegt: "Nou klaar, opgelost, één van die pijpjes zat op z'n kop, had je even beter moeten kijken."

Hij was er precies anderhalve minuut mee bezig geweest. Dus ik zeg: "Luister beste man, hier kan ik niet mee aankomen bij mijn vrouw. Weet je wat, ik betaal je het dubbele, ik haal koffie, jij blijft nog 20 minuten zitten en erna leg je beneden uit dat het nog behoorlijk ingewikkeld was en zelfs voor een getrainde loodgieter een enorme uitdaging. Voor nog 10 euro extra wilde hij ook nog wel zeggen dat het nog heel knap was hoever ik was gekomen, en voor een tweede kopje koffie dat hij eerlijk gezegd dacht dat ik zelf ooit een tijdje loodgieter was geweest. Dus hij legt uit aan mijn vrouw dat ik het onmogelijk zelf had kunnen doen, dat hij er al bijzonder veel moeite mee had en dat het maar goed was dat ik hem had gebeld, anders had de hele badkamer binnen een week kunnen overstromen.

Ik betaalde hem bij de deur, liep de kamer in met een knikje van 'geregeld' en kreeg inderdaad de complimenten van mijn vrouw, met excuses dat ze mij voor dombo had uitmaakt. Wat ik wil zeggen: patiënten willen vaak met een 'zwaarder' verhaal thuis komen dan de arts heeft te bieden. Het is zeer vriendelijk om daarin dan toch mee te gaan, maar niet noodzakelijk. Bovendien leert de 'betrokkene' dan nooit om het zelf op te lossen. Maar goed, een trotse partner is ook wat waard.



Foto: Hollandse Hoogte

Colofon

Z3 Zelfzorg Zaken is een uitgave van:

Neprofarm
tel (035) 697 08 21
info@neprofarm.nl
www.neprofarm.nl

Z3 Zelfzorg Zaken verschijnt vier keer per jaar in een oplage van 750 exemplaren.

Concept & realisatie:
Axioma Communicatie, Baarn
tel (035) 548 81 40

Eindredactie: Esther Brasser,
Bernard Mauritz (Neprofarm)