

# Extra vergoedingen Plus-pakket 2025

Verzekeringsvoorwaarden vanaf 1 januari  
2025

# De Friesland

Aanvullende verzekering  
Standaard Plus  
Aanvullende verzekering Extra Plus  
Aanvullende verzekering  
Optimaal Plus

## Meer vergoeding omdat u collectief verzekerd bent

Hebben jij en je gezinsleden de aanvullende verzekering Standaard, Extra of Optimaal afgesloten? Dan hebben jij en je gezinsleden recht op extra vergoedingen, zoals wij die hebben afgesproken met jouw werkgever. De voorwaarden en vergoedingen van de aanvullende verzekeringen Standaard, Extra en Optimaal vormen samen met deze extra vergoedingen de aanvullende verzekeringen Standaard Plus, Extra Plus en Optimaal Plus.

### Let op!

Afhankelijk van jouw aanvullende verzekering heb je recht op een extra vergoeding. Als dit zo is, vermelden wij dit bij de vergoeding. Je ontvangt deze extra vergoeding, hierna genoemd de Plus-vergoeding, pas als de maximale vergoeding uit jouw aanvullende verzekering Standaard, Extra of Optimaal is bereikt.

## 3.7 Cursussen

Plus-vergoeding Voor verzekerden met:	Dekking
AV Standaard, AV Extra, AV Optimaal	Maximaal € 100,- per kalenderjaar voor alle cursussen samen

## 3.8 Diëtetiek

Plus-vergoeding Voor verzekerden met:	Dekking
AV Standaard, AV Extra, AV Optimaal	Maximaal € 120,- per kalenderjaar

## 3.9 Fysiotherapie en oefentherapie

### 3.9.1 Fysiotherapie en oefentherapie (aanvulling op de basisverzekering)

Plus-vergoeding Voor verzekerden met:	Dekking
AV Standaard, AV Extra, AV Optimaal	Maximaal 2 behandelingen per kalenderjaar, m.u.v. manuele therapie

### 3.12 Kinderopvang

Plus-vergoeding Voor verzekerden met:	Dekking
AV Standaard, AV Extra, AV Optimaal	Maximaal € 200,- per kalenderjaar

### 3.15 Mantelzorgmakelaar

Plus-vergoeding Voor verzekerden met:	Dekking
AV Standaard, AV Extra, AV Optimaal	Maximaal € 250,- per kalenderjaar

### 3.16 Mantelzorgvervangende hulp

Plus-vergoeding Voor verzekerden met:	Dekking
AV Standaard, AV Extra, AV Optimaal	Volledige vergoeding, maximaal 14 dagen per kalenderjaar

### 3.33 Mindfulness

#### Inhoud zorg

Je hebt recht op een training mindfulness.

#### Uitsluiting

Wij vergoeden geen lesmateriaal voor de training.

#### Wie mag deze zorg verlenen

- Een trainer die is aangesloten bij de Stichting Mindfulness Register/Vereniging Mindfulness Based trainers in Nederland en Vlaanderen (VMBN). Deze kun je vinden op [mindfulnessregister.nl](http://mindfulnessregister.nl).
- Een trainer die is aangesloten bij de Vereniging Voor Mindfulness (VVM). Deze kun je vinden op [verenigingvoormindfulness.nl](http://verenigingvoormindfulness.nl).

#### Let op!

Op de nota moet staan:

- lid Stichting Mindfulness Register/VMBN of VVM en;
- de AGB-code van de trainer.

Plus-vergoeding Voor verzekerden met:	Dekking
AV Standaard, AV Extra, AV Optimaal	Maximaal € 250,- per kalenderjaar

### 3.34 Online zelfhulpmodules bij psychische klachten

#### Inhoud zorg

Je hebt recht op vergoeding van de jaarlijkse abonnementskosten voor de online zelfhulpmodules van Stichting mirro. Deze zelfhulpmodules helpen bij het herkennen, aanpakken en voorkomen van psychische klachten.

Meer informatie over de modules vind je op [mirro.nl](https://www.mirro.nl).

#### Wie mag deze zorg verlenen

De Stichting mirro.

Plus-vergoeding Voor verzekerden met:	Dekking
AV Standaard, AV Extra, AV Optimaal	Volledige vergoeding

### 3.35 Persoonlijke gezondheidscheck

#### Inhoud zorg

Je hebt recht op een persoonlijke gezondheidscheck. Een gezondheidscheck is persoonlijk gezondheidsadvies via een online test.

#### Wie mag deze zorg verlenen

Wij vergoeden een preventief onderzoek bij &Niped (Netherlands Institute for Prevention and e-Health Development). Meer informatie over de Persoonlijke Gezondheidscheck vind je op [persoonlijkegezondheidscheck.nl](https://persoonlijkegezondheidscheck.nl)

#### Let op!

Kies je voor een andere aanbieder die wij niet gecontracteerd hebben? Dan ontvang je geen vergoeding.

Plus-vergoeding Voor verzekerden met:	Dekking
AV Standaard, AV Extra, AV Optimaal	Volledige vergoeding van 1 gezondheidscheck per kalenderjaar

### 3.36 Telefonische/online psychische hulp

#### Inhoud zorg

Je hebt recht op de Mental Check-In. Dit is een persoonlijk inventariserend gesprek van ongeveer 30 minuten met een psycholoog, om verzuim als gevolg van psychische klachten te voorkomen.

Het gesprek vindt online plaats via beeldbellen. De psycholoog geeft jou direct praktische tips om jouw mentale veerkracht te vergroten. Als extra mentale hulp nodig is, zal de psycholoog deze aan jou aanbieden of jou stimuleren zelf hulp te zoeken.

#### Wie mag deze zorg verlenen

Een psycholoog van de HSK-groep. Meer informatie over de Mental Check-In en hoe je je hiervoor kunt aanmelden vind je op [hsk.nl/de-friesland](https://hsk.nl/de-friesland).

Plus-vergoeding Voor verzekerden met:	Dekking
AV Standaard, AV Extra, AV Optimaal	Volledige vergoeding van 1 gesprek per kalenderjaar

#### Let op!

Je ontvangt de nota van HSK. Deze moet je vervolgens zelf bij ons indienen.

Aan dit overzicht met extra vergoedingen kunt u geen zelfstandige rechten ontleen. De extra vergoedingen uit dit overzicht zijn een aanvulling op de vergoedingen uit de door u afgesloten aanvullende verzekering Standaard, Extra of Optimaal. De voorwaarden en uitsluitingen uit de corresponderende artikelen van de aanvullende verzekeringen Standaard, Extra en Optimaal zijn onverkort van toepassing op de extra vergoedingen.