

Oktober 2014

IN DIT NUMMER

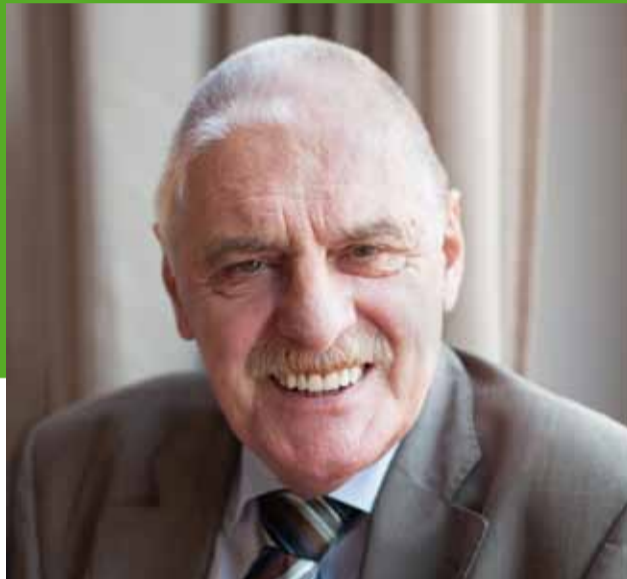
P2 ► Spreekbuis voor gepensioneerden

Dit jaar is de Vereniging van Gepensioneerden binnen de Farmaceutische Dienstverlening opgericht. Iedereen kan lid worden. Op 28 oktober is er een bijeenkomst. U bent van harte uitgenodigd.



P4 ► Alzheimer

Apotheekmedewerkers kunnen een cruciale rol spelen bij de tijdige signalering van Alzheimer. Dick Bosman, voor zijn pensionering werkzaam bij Mediq, vertelt waarom.



PMA IN HET LAND

Ook dit najaar trekt PMA weer door het land met ons pensioenspreekuur. Heeft u vragen over uw persoonlijke pensioensituatie, dan bent u van harte uitgenodigd.

- 28 oktober – Rotterdam
- 4 november – Leiden
- 18 november – Groningen

Woont u in of rond een van de locaties, dan kunt u ruim voor de geplande datum een uitnodiging van ons verwachten. U kunt zich ook nu al bij ons aanmelden voor een spreekuur op een van deze locaties. Komen wij niet bij u in de buurt? Dan kunt u altijd een spreekuur aanvragen bij ons op kantoor in Den Haag. Stuur daarvoor een mailtje naar info@pma-pensioenen.nl of bel de PMA-infolijn: 070 - 311 01 55.



PMA JAARVERSLAG 2013



Deze zomer verscheen het jaarverslag 2013 van PMA. U kunt het inzien op www.pma-pensioenen.nl.

Aantal

| | |
|------------------------|--------|
| Actieve deelnemers | 25.625 |
| Pensioengerechtigden | 5.475 |
| Aangesloten werkgevers | 1.974 |

Dekkingsgraad eind 2013

118,2% (eind 2012 108,7%)
Onder 126,4% is er sprake van een reservetekort.

Rendement beleggingen

5,2%
Rendement over laatste 5 jaar gemiddeld 8,7% per jaar.

Bedragen

Premie-inkomsten € 91,7 mln
Uitkeringen € 31,9 mln
Beleggingsopbrengsten € 96,1 mln
Uitvoeringskosten per deelnemer € 78,1

Uw PMA-pensioen gaat veranderen

Maatregelen van de overheid leiden tot aanpassing van uw pensioenregeling met ingang van 1 januari 2015.



- Het pensioen dat u vanaf 1 januari 2015 gaat opbouwen krijgt een ingangleeftijd van 67 jaar
- Het opbouwpercentage gaat ook iets omlaag
- Deze versobering geldt niet voor wat u al aan pensioen heeft opgebouwd
- Maar uw al opgebouwde pensioen wordt wel omgerekend naar pensioenleeftijd 67 (door het omrekenen verliest uw pensioen geen waarde)

Lees verder op pagina 3.

www.pma-pensioenen.nl

Veranderingen in PMA-pensioenregeling

Kabinetsmaatregelen leiden tot versobering pensioenopbouw

Het kabinet heeft maatregelen genomen waardoor u vanaf 1 januari 2015 opnieuw minder pensioen gaat opbouwen bij PMA. Opnieuw? Ja, want begin 2014 hebben we de pensioenregeling ook al moeten versoberen vanwege kabinetsmaatregelen. Op 1 januari 2015 wordt de tweede stap gezet. Wat betekent dit voor uw PMA-pensioen? Allereerst: het pensioen dat u vanaf 1 januari 2015 gaat opbouwen krijgt een pensioenleeftijd van 67 jaar. U kunt het nog wel eerder laten ingaan, maar dan wordt de uitkering lager. Ook het opbouwpercentage gaat in 2015 iets

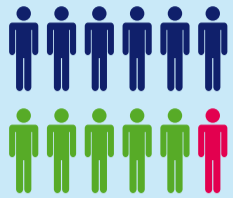
omlaag: u bouwt dan nog 1,875% van uw pensioengrondslag per jaar op. Opgeteld betekenen deze twee veranderingen een forse versobering van de pensioenopbouw. Belangrijk om te weten is wel dat deze versobering alleen geldt voor het pensioen dat u vanaf 1 januari 2015 gaat opbouwen, en dus niet voor het pensioen dat u tot dat moment al heeft opgebouwd bij PMA. Wel wordt volgend jaar uw al opgebouwde pensioen omgerekend naar een ingangleeftijd van 67 jaar. Bij de omrekening verliest uw pensioen niet aan waarde. Lees meer op pagina 3. ◀

Dekkingsgraad PMA ruim 113%

Eind augustus bedroeg de dekkingsgraad van PMA 113,3%. Dat betekent dat elke euro aan pensioenverplichtingen gedekt wordt door € 1,13 aan vermogen. Daarmee zitten we boven de wettelijke ondergrens van circa 105%. Maar de reserves waarmee we eventuele tegenslagen kunnen opvangen zijn nog niet groot genoeg. We voldoen pas aan alle wettelijke eisen bij een dekkingsgraad van ongeveer 126%. De beleggingsresultaten zijn dit jaar tot nu toe goed geweest: ons vermogen is hierdoor met circa 10% gegroeid. Toch is onze dekkingsgraad gedaald. Dat komt door de weer gedaalde rente. Bij een lagere rente moeten we meer geld in kas hebben voor de pensioenen. We begonnen het jaar

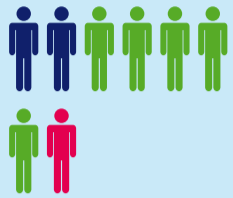
met een dekkingsgraad van 118,2%. Dat gaf het bestuur ruimte om de pensioenen per 1 januari 2014 met 0,5% te verhogen (indexeren). Daarmee volgden de pensioenen de cao-loonstijging in de apotheken over 2013. Marcellino Kropman van uitvoeringsorganisatie Appolaris wijst erop dat dit niet betekent dat ook in de komende jaren geïndexeerd kan worden. 'De overheid komt met nieuwe financiële regels voor pensioenfonds, waarbij we grotere buffers zullen moeten aanhouden. We moeten meer zekerheid inbouwen voor de pensioenen, en dat betekent dat we pas bij een hogere dekkingsgraad mogen indexeren.' ◀

Zo is het bestuur en toezicht bij PMA geregeld



Bestuur

6 leden namens de werkgevers
5 leden namens de werknemers
1 lid namens de pensioen-
gerechtigden



Verantwoordingsorgaan

2 leden namens de werkgevers
5 leden namens de werknemers
1 lid namens de pensioen-
gerechtigden



Raad van Toezicht

3 onafhankelijke deskundigen

Vereniging van gepensioneerden

Spreekbuis voor gepensioneerden

Op 20 februari 2014 is de Vereniging van Gepensioneerden binnen de Farmaceutische Dienstverlening opgericht, de VGFD. Iedereen kan er lid van worden. Ruud Lunsingh en Bea van der Linden, beiden betrokken bij de vereniging, vertellen waarom je dat zou moeten doen.

Ruud Lunsingh: 'De vereniging voor gepensioneerden zorgt ervoor dat je op de hoogte blijft van wat er speelt op pensioengebied. Wat moet je nu echt weten als gepensioneerde? Dat vertellen we onze leden in begrijpelijke taal, bijvoorbeeld via onze knipselkrant. We houden ook een of twee keer per jaar een bijeenkomst. Dat is ook een uitgelezen kans om als gepensioneerde je stem te laten horen. Als vertegenwoordiger van de gepensioneerden in het bestuur van PMA neem ik alles mee wat ik hoor.'

Bea van der Linden: 'Op elke bijeenkomst nodigen we iemand uit die wat vertelt over een onderwerp dat voor gepensioneerden van belang is. Ik zou gepensioneerden en bijna-gepensioneerden willen oproepen om lid te worden. We komen op voor de belangen van gepensioneerden, ook via onze koepelorganisatie. Ik zou zeggen: doe mee.'

Lid worden van de VGFD?

U kunt zich opgeven via gepensioneerden.vgfd@hotmail.nl
Kosten: € 14 per jaar.

Kom naar de bijeenkomst op 28 oktober in Driebergen

Op dinsdagmiddag 28 oktober houdt de VGFD een bijeenkomst. De bijeenkomst begint om 14.00 uur en wordt gehouden aan de Parklaan 7 in Driebergen. Op het programma staat onder meer: het levens testament en het laatste pensioennieuws. Alle 50+ deelnemers en gepensioneerden van PMA zijn van harte welkom. Gratis pendeldienst vanaf het station. Inschrijven kan via gepensioneerden.vgfd@hotmail.nl. U ontvangt dan vanzelf alle benodigde informatie.

Gepensioneerde in bestuur en in verantwoordingsorgaan PMA

Veranderingen in bestuur en toezicht

Sinds 1 juli van dit jaar is er het een en ander veranderd in het bestuur en toezicht bij PMA.

Daarmee voldoen we aan de nieuwe wettelijke regels (Wet versterking bestuur pensioenfondsen). Deze regels zijn er onder meer op gericht de deskundigheid van bestuurders te waarborgen en het intern toezicht te versterken.

Het bestuur van PMA vindt het belangrijk dat er vertegenwoordigers van de werknemers en van de werkgevers in het bestuur zitten. Nu komt daar een pensioengerechtigde bij. De evenwichtige belangenbehartiging staat bij PMA hoog in het vaandel. De belangrijkste veranderingen in het bestuur en toezicht bij PMA zijn:

- Er komt een vertegenwoordiger van de pensioengerechtigden in het bestuur en in het verantwoordingsorgaan van PMA. Ze stellen zich hieronder aan u voor.
- De deelnemersraad verdwijnt, terwijl het verantwoor-

dingsorgaan een belangrijkere rol krijgt en enkele taken van de deelnemersraad overneemt.

- Ook de visitatiecommissie (een commissie van externe deskundigen die een- of tweejaarlijks het fonds doorlicht) verdwijnt.
- In plaats daarvan komt de Raad van Toezicht, die het doen en laten van het bestuur op de voet volgt. Daarin zitten externe deskundigen. De Raad heeft ook een adviserende taak en moet zelfs goedkeuring geven aan sommige bestuursbesluiten.

Aankomend bestuurslid
namens de pensioengerechtigden

Ruud Lunsingh



Ruud Lunsingh werkte onder meer 27 jaar bij Mediq als financieel adviseur. De komende maanden is hij toehoorder bij het bestuur en volgt hij een opleiding die toegespitst is op het besturen van een pensioenfonds. Daarna wordt hij voorgedragen als PMA-bestuurder bij De Nederlandsche Bank.

'Gepensioneerden vormen een belangrijke groep in het pensioenfonds. Daarom is het een goede zaak dat er nu ook een gepensioneerde in het bestuur komt. Natuurlijk zal ik niet alleen vanuit de belangen van de gepensioneerden denken. In een pensioenfonds gaat het om solidariteit: de lusten en lasten eerlijk delen. Maar ik kan wel 'ons' geluid extra laten horen. Dat is belangrijk, zeker nu er zoveel verandert in pensioenland. De regering komt met nieuwe financiële spelregels voor pensioenfondsen. Wat betekenen die bijvoorbeeld voor het beleggingsbeleid van PMA? En hoe zit het met de kansen op indexatie? Het gaat bij het pensioenfonds om veel geld, geld dat bestemd is voor de pensioenen van alle deelnemers en gepensioneerden. Daar moet goed mee worden omgegaan. Ik wil daar graag mijn bijdrage aan leveren.'

In het verantwoordingsorgaan
namens de pensioengerechtigden

Bea van der Linden

Bea van der Linden werkte vele jaren als apothek-medewerkster. Ze was ook acht jaar lang bestuurslid van PMA. Daarna was ze lid van de deelnemersraad.

'Het verantwoordingsorgaan houdt toezicht op alles wat het bestuur doet. We hebben een controlerende taak, maar we kunnen ook adviezen vooraf geven. Daarmee hebben we misschien geen macht, maar wel invloed. In al die jaren dat ik in de deelnemersraad heb gezeten, heb ik gezien hoe we een steeds steviger rol kregen. Onze adviezen werden serieus genomen. Als ik naar de mensen in het nieuwe verantwoordingsorgaan kijk, twijfel ik er niet aan dat we dat nu weer voor elkaar krijgen. Ik vind het belangrijk dat ik als gepensioneerde mijn stem daarbij kan laten horen. Wij gepensioneerden vormen een belangrijke groep, die het trouwens de laatste jaren door alle bezuinigingen van de overheid en het missen van indexatie niet makkelijker heeft gekregen.'

Per 1 januari 2015 verandert uw pensioenregeling

Door versoeringsmaatregelen van het kabinet moet de PMA-pensioenregeling per 1 januari 2015 opnieuw worden aangepast. Op deze pagina leest u wat dat voor u betekent. Bent u geboren vóór 1950 of al met pensioen: voor u hebben de veranderingen geen gevolgen. Deze veranderingen gelden alleen voor u als u geboren bent in 1950 of later.

Dit verandert er aan het pensioen dat u vanaf 2015 gaat opbouwen?

De overheid bepaalt wat er kan en mag in een pensioenregeling. Per 1 januari 2015 wordt de fiscale ruimte beperkt voor hoeveel pensioen er mag worden opgebouwd. Daar moeten wij de PMA-pensioenregeling op aanpassen.

1 Pensioenleeftijd naar 67 jaar

Het pensioen dat u vanaf 1 januari 2015 bij PMA gaat opbouwen krijgt een pensioenleeftijd van 67 jaar. U mag het straks nog steeds eerder laten ingaan, maar daardoor wordt de uitkering per jaar wel lager.

2 Minder pensioenopbouw per jaar

Daarnaast gaat ook het opbouwpercentage iets omlaag. Vanaf 1 januari 2015 bouwt u 1,875% van uw pensioengrondslag per jaar op. Nu is dat nog 1,9%. Opgeteld betekenen deze twee maatregelen een flinke versoering van uw pensioen. Hoeveel het aan het eind van de rit voor u scheelt, hangt af van uw leeftijd. Hoe dichter u nu al tegen uw pensioen aanzit, des te minder last heeft u ervan. U heeft dan immers al een groot deel van uw pensioen opgebouwd volgens de 'oude' regels. Naarmate u jonger bent, scheelt het meer.

Nabestaandenpensioen

Ook de verdere opbouw van uw partner- en wezenpensioen verandert. Dat is de pensioenuitkering voor uw partner en kinderen als u overlijdt. De jaarlijkse opbouw gaat iets omlaag, maar door de hogere pensioenleeftijd vallen het partner- en wezenpensioen in geval van overlijden niet per se lager uit.

3 Salarisplafond van € 100.000

Over salaris dat uitkomt boven € 100.000 bruto per jaar kan vanaf 2015 in de PMA-pensioenregeling geen pensioen meer worden opgebouwd. Ook dit is een gevolg van de overheidsmaatregelen. Het geldt ook voor de opbouw van het partner- en wezenpensioen. Daardoor wordt het verzekerde partner- en wezenpensioen (het bedrag dat uitgekeerd wordt als u vanaf 2015 zou overlijden) direct lager. Het salarisplafond heeft gevolgen voor een klein aantal PMA-deelnemers. Wij hebben de betreffende werkgevers op de hoogte gesteld, en deze kunnen zelf verdere afspraken maken met hun werknemers. Voor deelnemers die dit betreft: heeft uw werkgever u hierover nog niet benaderd, neemt u dan zelf contact op met uw werkgever.

Wat gebeurt er met het pensioen dat u al heeft opgebouwd?

Het pensioen dat u al heeft opgebouwd, wordt niet versoerd. De nieuwe regels gelden alleen voor pensioen dat u nog gaat opbouwen. Wel gaan we het pensioen dat u al heeft opgebouwd omzetten naar een ingangleeftijd van 67 jaar. Dat gebeurt actuariael neutraal, dat wil zeggen: uw pensioen verliest door de omzetting niet aan waarde. De pensioenuitkering wordt bij pensioeningang op 67 jaar hoger dan op 65 jaar. U hoeft het pensioen immers twee jaar minder lang uitgekeerd te krijgen.

U mag ook straks uw pensioen nog vóór uw 67ste laten ingaan (op zijn vroegst op uw 55ste). Uw pensioen wordt dan weer teruggerekend naar de gekozen ingangsdatum. Ook dat gebeurt weer actuariael neutraal. Wel kunnen in de toekomst bepaalde factoren (zoals de levensverwachting) wijzigen, waardoor de uitkomst van het terugrekenen verandert. Dit kan zowel positief als negatief uitvallen.

Waarom al uw pensioen naar 67 jaar?

Waarom we al uw pensioen omrekenen naar een pensioenleeftijd van 67 jaar? Omdat het helderder is voor u. U heeft straks niet meerdere stukjes pensioen met verschillende ingangleeftijden. We doen het ook omdat het administratief goedkoper is. En hoe lager onze kosten, des te meer komt er van elke euro pensioenpremie daadwerkelijk ten goede aan uw pensioen. Het is dus echt in uw belang.

Pensioeningang naar 1e van de maand volgend op bereiken PMA-pensioenleeftijd. Er is nog een verandering. In het vervolg gaat het PMA-pensioen niet meer in op de eerste van de maand waarin u de pensioenleeftijd bereikt (vanaf 2015 dus 67 jaar), maar op de eerste van de maand daarna. Daarmee sluit het pensioen beter aan op het einde van het dienstverband zoals dat in de CAO Apotheken is opgenomen.

Versoering in 2014 en 2015

Het kabinet heeft ook in 2014 de pensioenopbouw al versoerd. Hier ziet u de verschillende stappen op een rij:

| | Vóór 2014 | In 2014 | Vanaf 2015 |
|-----------------|---|---|--|
| Fiscale maximum | Opbouw 2,25% per jaar bij pensioenleeftijd 65 | Opbouw 2,15% per jaar bij pensioenleeftijd 67 | Opbouw 1,875% per jaar bij pensioenleeftijd 67 |
| PMA-regeling | Opbouw 2,25% per jaar bij pensioenleeftijd 65 | Opbouw 1,9% per jaar bij pensioenleeftijd 65* | Opbouw 1,875% per jaar bij pensioenleeftijd 67 |

* In 2014 hebben we de pensioenleeftijd nog op 65 jaar gelaten. Dat mag, maar om toch binnen het fiscale maximum te blijven hebben we de opbouw moeten verlagen naar 1,9%. Dat komt op hetzelfde neer als 2,15% bij een pensioenleeftijd van 67 jaar.

Vragen en antwoorden

Wie heeft er besloten over deze veranderingen in de pensioenregeling?

De overheid bepaalt wat er kan en mag in de pensioenregelingen. Hoe de pensioenregeling van PMA eruitziet (binnen de grenzen van de overheid), dat is een zaak van de cao-partijen, dus van werkgevers en werknemers. De cao-partijen zijn er echter niet in geslaagd voor 1 juli 2014 een akkoord te bereiken over de aanpassing van de pensioenregeling. Maar voor een verantwoorde invoering daarvan is tijd nodig. Daarom past het bestuur van PMA zelf de pensioenregeling aan. Zo zorgen we ervoor dat we op 1 januari 2015 een regeling hebben die voldoet aan de fiscale wetgeving. Als we dat niet doen, zou er direct afgerekend moeten worden met de fiscus over uw totale pensioen.

Kun je straks nog wel op een goed pensioen uitkomen met die lagere opbouw?

De gedachte van het kabinet is: als je tot 67 doorwerkt, kun je langer pensioen opbouwen. En dan zou een lagere opbouw per jaar kunnen volstaan. Bovendien leidt het pensioen dat u volgens de oude regels heeft opgebouwd tot een hoger pensioen bij ingang op 67 jaar. Het hangt van uw situatie af op welk pensioen u straks uitkomt. Overigens: wat een goed pensioen is, is voor iedereen anders. Wij adviseren u met enige regelmaat te bekijken hoe uw pensioen ervoor staat. Voor de actuele stand van zaken kunt u terecht op Mijn PMA. Ook ontvangt u jaarlijks een pensioenoverzicht van PMA.

Ik zit al dicht tegen mijn pensioen aan. Wat wordt nu mijn pensioendatum?

Al uw pensioen wordt omgerekend naar ingang op 67 jaar. Maar u kunt het nog steeds eerder laten ingaan. Drie maanden voordat u de voor u geldende AOW-leeftijd bereikt, schrijven wij u aan over de ingang van uw pensioen. U kunt er op dat moment ook voor kiezen om uw pensioen toch later in te laten gaan, uiterlijk tot u 67 wordt. Wilt u al vóór uw AOW-ingangsdatum met pensioen, dan moet u ons dat ten minste drie maanden daarvoor laten weten.

Wanneer hoor ik meer?

Begin 2015 ontvangt u van ons een brief waarin we u laten zien hoe uw opgebouwde pensioen wordt omgezet naar de pensioenleeftijd van 67 jaar. Op uw eerstvolgende pensioenoverzicht (medio 2015) ziet u wat voor u persoonlijk de gevolgen zijn in uw verdere pensioenopbouw vanaf 1 januari 2015. Begin 2015 is de PMA-pensioenplanner (te vinden op Mijn PMA) aangepast.

Volg het nieuws rondom de pensioenregeling op www.pma-pensioenen.nl

Dick Bosman (67 jaar) werkte decennia lang op de HRM-afdeling van Mediq, voorheen OPG. Nu is hij met pensioen en zet hij zich vol overgave in als bestuurslid en belangenbehartiger voor Alzheimer Nederland in de regio waar hij woont.



Dick Bosman zet zich in voor Alzheimer Nederland

‘Apotheekmedewerkers kunnen een belangrijke rol spelen bij het signaleren van dementie’

‘Weet je hoe lang iemand rondloopt met de ziekte van Alzheimer, voordat de diagnose wordt gesteld? Gemiddeld 14 maanden. Mensen beginnen te denken: er klopt iets niet. Ze beginnen grip te verliezen. Partners beginnen zich zorgen te maken. Maar ja, om nou al naar de dokter te gaan... Het betekent dat de behandeling vaak erg laat begint. Er wordt niet tijdig gekeken of er andere oorzaken zijn voor de klachten, bijvoorbeeld een depressie, overmedicatie. Het betekent ook dat de partner of andere mantelzorgers nog geen ondersteuning krijgen, terwijl ze voor een grote opgave staan.’

Tijdig signaleren

‘Apotheekmedewerkers kunnen een belangrijke rol spelen bij het vroegtijdig signaleren van dementie. Ze horen de verhalen van mensen die voor medicijnen komen. Een vrouw die vertelt dat haar man steeds vergeet waar de stofzuiger staat, of steevast de koelkast open laat staan. Wat heeft hij toch? Apotheekmedewerkers zijn erin getraind om het verhaal achter het verhaal te horen. Als ze het vermoeden van Alzheimer hebben, kunnen ze helpen. Ze kunnen doorverwijzen. Gaat u toch maar even naar de dokter. Of, als dat nog een brug te ver is: kijkt u eens op de website van Alzheimer Nederland, daar kunt u veel nuttige informatie vinden. We leggen ook een folder in de apotheken, de publieksversie van de Zorgstandaard dementie. Daarin staat hoe je kunt herkennen of er sprake is van vergeetachtigheid of dementie, wat er mogelijk is aan begeleiding en behandeling, en wat je zelf kunt doen. Die folder kan meegegeven worden. Apotheekmedewerkers zelf kunnen ook veel info vinden op onze website. Fantastisch als ze zich erin willen verdiepen.’

Vrijwilligersmarkt

‘Na mijn pensionering in 2012 heb ik het eerste jaar een beetje uitgerust en een mooie reis gemaakt door de VS. Maar toen begon het toch weer te kriebelen. Ik wilde me weer nuttig maken. Via een vrijwilligersmarkt ben ik bij Alzheimer Nederland terechtgekomen. Ik zit nu in het bestuur van de regio Noord-West Veluwe. Tot op dat moment had ik nog maar weinig kennis van dementie. Ja, ik had jaren geleden het boek Hersenschimmen van Bernlef gelezen. Een prachtig boek overigens. Als je wilt weten wat een patiënt meemaakt, hoe hij langzaam de grip verliest op de wereld om zich heen, dan moet je dat lezen.’

Voorlichten

‘Alzheimer Nederland is er om het publiek voor te lichten over alles wat met dementie te maken heeft, patiënten en hun verzorgers bij te staan en om geld in te zamelen voor onderzoek. We willen toe naar een dementievriendelijk Nederland. Ik ben belangenbehartiger. Een van mijn taken is om politici en bestuurders in mijn regio meer bewust te maken van de specifieke problematiek rondom mensen met dementie. Wat hebben de patiënten en hun mantelzorgers echt nodig? Dat is des te belangrijker met de wijzigingen in de zorg. De geldstromen komen voor een groot deel in handen van de gemeenten, en daar is maar weinig kennis over dit onderwerp. We hebben ook allerlei concrete initiatieven. Zo houden we in diverse plaatsen regelmatig bijeenkomsten waar patiënten en mantelzorgers kunnen binnenlopen. Dat doen we in zogeheten Alzheimer café’s. Ze kunnen daar laagdrempelig terecht voor steun en informatie, maar zeker ook om met anderen ervaringen uit te wisselen.’

Het pensioen van Dick Bosman

‘Ik denk dat ik wel iets meer van pensioen weet dan de gemiddelde Nederlander. Ik heb jaren in het bestuur van het pensioenfonds van Mediq gezeten. Net voor mijn eigen pensionering heb ik het begin van de gesprekken over de overgang naar PMA meegemaakt. Ik vind die overgang een goede zaak. Medewerkers van Mediq bouwen een goed pensioen op bij PMA.’

‘Ik maak me trouwens wel zorgen over de inkomens van gepensioneerden. De indexatie staat al een tijdje onder druk, terwijl het leven wel steeds duurder is geworden. En dan zijn er nog bezuinigingsmaatregelen van het kabinet, die vooral de gepensioneerden hard treffen. Ook voor volgend jaar staan er weer van die maatregelen op het programma. Dat er bezuinigd moet worden, snap ik wel. Maar de pijn moet wel eerlijk verdeeld worden.’ ◀

Explosieve groei

‘Alzheimer is een ziekte die explosief groeit. Daarmee wordt het ook steeds meer een maatschappelijk probleem. Op dit moment lijden ruim 260 duizend mensen in Nederland aan dementie, waarvan ongeveer 70 procent de ziekte van Alzheimer heeft. In 2030 zullen dat er meer dan een half miljoen zijn. Voor iedere patiënt zijn gemiddeld drie mantelzorgers of zorgverleners nodig. Dan kom je op schrikwekkende aantallen. Er moet nog heel veel gebeuren. Er is veel geld nodig voor onderzoek naar oorzaken en behandeling. Er is ook voorlichting nodig. Vreemd genoeg rust er nog een zeker taboe op praten over dementie. Dat staat het tijdig signaleren van de ziekte in de weg en het zorgt ervoor dat patiënten en mantelzorgers te veel alleen staan. Waar we ons ook voor inzetten is om goede dagopvang voor patiënten van de grond te krijgen. Dat is goed voor patiënten, maar zeker ook voor partners en mantelzorgers die dan even ontlast worden.’

Indrukwekkend

‘Ik vind het prachtig om met dit werk bezig te zijn. Het kost me zo’n twee dagen in de week maar levert me ontzettend veel op. Ik spreek met allerlei mensen. Ik heb ook op een indrukwekkende manier gezien wat voor vreselijke ziekte het is voor de patiënt en voor zijn geliefden, die hem langzaam zien verdwijnen terwijl hij er fysiek nog wel is. Dat maakt dat ik me er extra graag voor inzet. Ik heb ook hele mooie initiatieven gezien. Zo was ik laatst op een voetbalclub waar ze onderling een rooster hadden om een paar oudere leden met Alzheimer elke zaterdag op te halen en weer thuis te brengen. Zo kunnen ze toch nog naar de club komen. Prachtig toch! Dat zijn allemaal bijdragen aan een dementievriendelijk Nederland.’

Meer informatie is te vinden op de website www.alzheimer-nederland.nl. Daar vindt u ook de publieksversie van de Zorgstandaard dementie. Het kaartje met de signalen die kunnen wijzen op Alzheimer is te vinden op www.alzheimer-nederland.nl/dementievriendelijk. ◀

OPROEP

De redactie van dit blad zoekt contact met deelnemers en gepensioneerden van PMA met een vrijetijdsbesteding waarover ze in dit blad willen vertellen. Neem contact op met Roland Asberg van de redactie van dit blad, telefoon 06 2503 3389 of stuur een mailtje naar roland@a-vier.nl.

Tekst | productie: A-vier Communicatie, Ontwerp | layout: DATBureau