JOY OF STORIES
COPY & COMMUNICATIE

PORTFOLIO · INDEPENDER

INDEPENDER.NL

Voor de eigen website van Independer schrijf ik informatieve pagina's die zijn opgebouwd rond zoekwoorden waar veel op wordt gezocht. Soms is dat een uitgebreid zorgdossier over een aandoening, soms een pagina voor een specifieke doelgroep, zoals mbo-studenten. De teksten zijn goed vindbaar in Google en voor AI, beantwoorden de vragen van de lezer en laten zien dat Independer de expert is op dit gebied.

IN DIT DOCUMENT

01
INDEPENDER.NL
Zorgverzekering mbo-studenten
Doelgroeppagina · 6 min.

02
INDEPENDER.NL
IJzertekort en een lage ferritinewaarde: oorzaken, klachten en behandeling
Zorgdossier · 8 min.

ZORGVERZEKERING MBO-STUDENTEN

PUBLIEK
Mbo-studenten die net 18 jaar zijn of 18 jaar worden

INSTEEK
Een pagina die antwoord geeft op de vragen die mbo-studenten hebben over hun zorgverzekering. Van meeverzekerd zijn bij je ouders tot zorgtoeslag.

Lees het origineel op independer.nl →

Ben je mbo-student en ben je benieuwd welke zorgverzekering bij jou past? Dan lijkt het best veel wat je uit moet zoeken. We zetten alle informatie over de basisverzekering, aanvullende dekkingen en vergoedingen voor je op een rij.

* * * * *

ZORGVERZEKERING VOOR STUDENTEN MBO IN HET KORT

- Tot je 18e ben je gratis meeverzekerd bij je ouders.
- Vanaf 18 jaar ben je verplicht om zelf een basisverzekering te hebben.
- Een eigen polis is vaak voordeliger dan blijven staan op de polis van je ouders.
- Vanaf je 18e heb je als mbo-student vaak recht op zorgtoeslag. Hiermee kun je (een deel van) je zorgpremie betalen.

* * * * *

BIJ JE OUDERS VERZEKEREN OF EEN EIGEN POLIS?

Tot je 18e verjaardag ben je automatisch meeverzekerd op de polis van je ouders. Daarna ben je wettelijk verplicht om je eigen zorgverzekering te hebben. Je hebt op dat moment twee opties:

- Op de polis van je ouders blijven staan: je bent dan via hen verzekerd, maar er moet vanaf dat moment wel premie voor jou betaald worden.
- Een eigen zorgverzekering afsluiten: je kiest zelf een verzekering die precies bij jouw situatie past.

Waarom een eigen polis vaak voordeliger is

De kans is groot dat je ouders een uitgebreidere (en duurdere) zorgverzekering hebben. Bijvoorbeeld met aanvullende modules die jij helemaal niet nodig hebt. Als je kiest voor je eigen zorgverzekering, voorkom je dat je betaalt voor zorg die je niet gebruikt.

Zorgverzekeringen vergelijken

* * * * *

DE BASISVERZEKERING VOOR MBO-STUDENTEN: WAT VALT DAARONDER?

Iedereen in Nederland is verplicht een basisverzekering af te sluiten. De inhoud van de basisverzekering is door de overheid vastgelegd en is bij elke zorgverzekeraar voor iedereen hetzelfde. Je bent standaard verzekerd voor onder andere de huisarts, ziekenhuiszorg, ambulancevervoer en de meeste medicijnen.

Je hoeft dus niet bij een verzekeraar te blijven omdat hier bepaalde zorg vanuit je basisverzekering vergoed wordt. Het kan wel verschillen bij welke zorgverleners je zorg (volledig) vergoed krijgt, al is dit aanbod vaak ruim. Met onze contracteringstool zie je bij welke zorgverleners je zeker vergoeding krijgt.

Vergelijk zorgverzekeringen om de beste en goedkoopste voor jouw situatie te vinden. Met overstappen kun je per jaar flink besparen.

* * * * *

EIGEN RISICO: MOET JE DAT ALS MBO-STUDENT OOK BETALEN?

Ja, het eigen risico geldt voor iedereen vanaf 18 jaar. Elk jaar bepaalt de overheid het wettelijk verplichte eigen risico. Dat is het drempelbedrag dat je eerst zelf betaalt voor zorg uit de basisverzekering. Voor 2027 is dat € 400. Hierna vergoedt de zorgverzekeraar de rest.

Voor de huisarts betaal je nooit eigen risico. Wel betaal je eigen risico voor bijvoorbeeld medicijnen, bloedprikken en ziekenhuisopnames.

Vrijwillig eigen risico

Als je jong en gezond bent, maak je meestal niet veel gebruik van de zorg. Je kunt dan kiezen voor een vrijwillig eigen risico. Dit betekent dat je je eigen risico verhoogt tot maximaal € 900. Hiervoor krijg je in ruil korting op je maandelijkse premie. Maak voor de zekerheid wel een potje voor het geval je onverwachts toch meer zorg nodig hebt. Dan moet je dat bedrag van € 900 wel eerst zelf kunnen betalen.

* * * * *

MOET JE JE ALS MBO-STUDENT AANVULLEND VERZEKEREN?

De basisverzekering vergoedt niet alle medische zorg. Je kunt je daarom ook aanvullend verzekeren. Soms kan dat slim zijn, maar het is niet altijd nodig.

- **Fysiotherapie**

Volg je een opleiding of stage waarbij je veel loopt of fysiek zwaar werk doet? Of sport je veel in je vrije tijd? Dan ligt een blessure of overbelasting sneller op de loer. Het kan dan slim zijn om te kiezen voor een aanvullende verzekering met dekking voor fysiotherapie.

Doe je een BBL-opleiding? Check dan eerst wat je werkgever regelt. Krijg je klachten door je werk, dan loopt fysio of herstelzorg vaak kosteloos via de bedrijfsarts of een collectieve regeling van je baas. Een eigen aanvullende polis is dan niet altijd nodig.

- **Tandarts**

Tot je 18e verjaardag zit de tandarts gratis in je basisverzekering. Daarna betaal je de kosten zelf of kies je voor een aanvullende tandartsverzekering. Reken goed uit wat voor jou het voordeligst is. Soms is de premie voor een aanvullend pakket namelijk hoger dan je werkelijke tandartsrekening.

Heb je bijna nooit gaatjes en ga je alleen twee keer per jaar voor controle naar de tandarts? Dan is zelf betalen bijna altijd goedkoper.

- **Anticonceptie**

Tot je 21e verjaardag wordt anticonceptie vergoed uit de basisverzekering. Wel betaal je vanaf je 18e het eigen risico. Vanaf je 21e betaal je de pil of een spiraaltje helemaal zelf, tenzij je kiest voor een aanvullende verzekering met dekking voor anticonceptie.

Voor alle aanvullende verzekeringen geldt: kijk goed wat je ervoor betaalt en wat je krijgt vergoed. Soms is de premie per jaar duurder dan de zorgkosten die je daadwerkelijk maakt. Zelf betalen is dan vaak voordeliger.

* * * * *

ZORGTOESLAG: DE OVERHEID BETAALT MEE AAN JE PREMIE

Als mbo-student heb je meestal een laag inkomen. Daardoor is de kans groot dat je recht hebt op zorgtoeslag van de Belastingdienst.

- Thuiswonend of uitwonend? Het maakt voor de Belastingdienst niet uit waar je woont. Ook als je nog bij je ouders woont, kun je gewoon zorgtoeslag krijgen.
- Zelfs als je ouders jouw zorgpremie betalen, heb jij recht op deze toeslag.
- Je kunt de toeslag aanvragen zodra je 18 bent geworden via 'Mijn Toeslagen' bij de Belastingdienst.

Tip: zorgtoeslag dekt een groot deel van de maandelijkse premie voor je zorgverzekering. Je kunt nu alvast zorgtoeslag berekenen om te weten wat je precies aan zorgpremie kwijt bent.

* * * * *

OP VAKANTIE: ZORGVERZEKERING OF REISVERZEKERING?

Ga je lekker op vakantie naar het buitenland met je vrienden? Superleuk, maar kijk ook even hoe je bent verzekerd. Wat als er bijvoorbeeld iets gebeurt en je medische zorg nodig hebt?

Alvast goed om te weten: de basisverzekering vergoedt spoedeisende zorg overal ter wereld, maar tot maximaal het Nederlandse tarief. Is de zorg ter plekke duurder of beland je in een privékliniek? Dan leg je het verschil zelf bij.

Die extra medische kosten kun je op twee manieren verzekeren: via een aanvullende zorgverzekering met buitenlanddekking, of via de module 'geneeskundige kosten' bij je reisverzekering. De module 'geneeskundige kosten' via je reisverzekering is bijna altijd de voordeligste optie. Tenminste, als je geen andere zorg uit je aanvullende verzekering gebruikt.

* * * * *

VEELGESTELDE VRAGEN DOOR MBO-STUDENTEN OVER DE ZORGVERZEKERING

* * * * *

WAT IS DE BESTE ZORGVERZEKERING VOOR MBO-STUDENTEN?

Er is niet één beste zorgverzekering speciaal voor mbo-studenten. Welke zorgverzekering het beste bij je past, hangt af van jouw zorgbehoeften en budget.

Voor de meeste mbo-studenten is een voordelige basisverzekering de slimste keuze. Vergelijk de goedkoopste basisverzekeringen en check of je extra wensen hebt, bijvoorbeeld voor fysiotherapie of de tandarts. Gebruik je nauwelijks zorg? Dan kun je je eigen risico vrijwillig verhogen voor extra premiekorting.

* * * * *

BEN IK ALS MBO-STUDENT MEEVERZEKERD BIJ MIJN OUDERS?

Tot je 18e verjaardag ben je gratis meeverzekerd op de polis van je ouders. Zodra je 18 wordt, kun je op hun polis blijven staan, maar er moet vanaf dat moment wel premie voor jou worden betaald. Vaak is een eigen verzekering voordeliger, omdat je die helemaal afstemt op jouw eigen zorgbehoefte.

* * * * *

HOEVEEL ZIEKTEKOSTENVERGOEDING KRIJG IK ALS MBO-STUDENT?

Er bestaat geen specifieke ziektekostenvergoeding speciaal voor mbo'ers, maar je hebt vanaf je 18e vaak wel recht op zorgtoeslag. De Belastingdienst keert deze toeslag uit aan mensen met een lager inkomen.

Omdat je als mbo-student meestal maar een beperkt inkomen hebt uit een bijbaan of stage, ontvang je vaak de maximale zorgtoeslag. Dit dekt een groot deel van je maandelijkse premie. Je vraagt de zorgtoeslag zelf aan via 'Mijn Toeslagen' bij de Belastingdienst zodra je 18 wordt.

IJZERTEKORT EN EEN LAGE FERRITINEWAARDE: OORZAKEN, KLACHTEN EN BEHANDELING

PUBLIEK
Mensen die willen weten of ze een ijzertekort of een lage ferritinewaarde hebben

INSTEEK
Een uitgebreid zorgdossier randen de zoekwoorden ijzertekort en ferritine. Met medische uitleg in begrijpelijke taal die duidelijkheid geeft en leiders genatstelt.

Lees het origineel op independer.nl →

Je kunnen heeft ijzer nodig om zuurstof te vervoeren. Heb je te weinig ijzer, dan voel je je vaak moe en ben je snel buiten adem. De ferritinewaarde geeft aan hoeveel ijzer je lichaam op voorraad heeft. Hoe ontstaat een ijzertekort en wat kun je eraan doen?

* * * * *

IN HET KORT

- Je lichaam heeft ijzer nodig om hemoglobine aan te maken. Dit zit in je rode bloedcellen en vervoert zuurstof door je lichaam.
- Ferritine is een eiwit waarin je lichaam ijzer opslaat. Een lage ferritinewaarde betekent dat je weinig ijzer op voorraad hebt.
- Een langdurig ijzertekort kan bloedarmoede veroorzaken.
- Klachten bij een ijzertekort zijn vermoeidheid, een bleke huid en snel buiten adem zijn.
- Zwangere vrouwen, vegetariërs, vegansters en vrouwen die veel bloed verliezen tijdens hun menstruatie hebben meer kans op een ijzertekort.
- Neem ijzertabletten alleen na overleg met je huisarts. Te veel ijzer is schadelijk.
- Bloedonderzoek naar een ijzertekort krijg je vergoed uit de basisverzekering. Je betaalt wel eigen risico.

* * * * *

WAT IS IJZER?

IJzer is een mineraal dat je lichaam maar in kleine hoeveelheden nodig heeft. Toch speelt het een grote rol. Zo is ijzer belangrijk voor:

- De aanmaak van hemoglobine, dat zuurstof door je lichaam vervoert
- De aanmaak van energie in je cellen
- Een goede werking van je afweersysteem

Een gezond, volwassen lichaam bevat gemiddeld 3 tot 4 gram ijzer. Ongeveer een kwart daarvan slaat je lichaam op in je lever, milt en beenmerg. Dat is je voorraad. Het grootste deel van die voorraad zit opgeslagen in het eiwit ferritine.

Wat is een ijzertekort?

Bij een ijzertekort heb je te weinig ijzer in je lichaam. Dit ontstaat als je langere tijd minder ijzer binnenkrijgt dan je lichaam gebruikt of als je veel bloed verliest.

Eerst raakt je ijzervoorraad op. Dat zie je aan een lage ferritinewaarde in je bloed. Duurt het tekort langer, dan maakt je lichaam niet meer genoeg hemoglobine aan. Hierdoor kun je bloedarmoede krijgen.

* * * * *

WAT IS FERRITINE?

Ferritine is een eiwit waarin je lichaam ijzer opslaat. Hiermee houdt je lichaam een ijzervoorraad achter de hand. Krijg je een tijd te weinig ijzer binnen, bijvoorbeeld door eenzijdig eten of na flink bloedverlies? Dan gebruikt je lichaam ijzer uit deze voorraad. Hoe groot die voorraad nog is, zie je aan de ferritinewaarde in je bloed.

Wat is een lage ferritinewaarde?

Een lage ferritinewaarde betekent dat je weinig ijzer op voorraad hebt. Je lichaam heeft dan vaak nog genoeg ijzer om hemoglobine (Hb) aan te maken. Toch kun je al klachten hebben, zoals vermoeidheid, concentratieproblemen en duizeligheid. Raakt je ijzervoorraad verder op, dan kan je hemoglobine dalen. Hierdoor kun je bloedarmoede krijgen.

Pas als de ijzervoorraad bijna op is, daalt ook je hemoglobine. Daardoor kan je bloed minder zuurstof door je lichaam vervoeren en krijg je bloedarmoede.

Wat is een goede ferritinewaarde?

Ferritine wordt gemeten in microgram per liter (µg/l).Veel laboratoria gebruiken 30 µg/l, als ondergrens voor mannen en vrouwen. Ligt je waarde daaronder, dan is je ijzervoorraad te laag.

Sommige laboratoria hanteren voor vrouwen een lagere grens, bijvoorbeeld 15 µg/l. Bij een waarde van 15 µg/l kan je uitslag dus normaal zijn volgens het ene laboratorium, maar te laag volgens het andere.

Vraag daarom altijd naar je precieze ferritinewaarde. Ligt die onder de 30 µg/l en heb je klachten? Bespreek dit dan met je huisarts.

* * * * *

WAT IS BLOEDARMOEDE?

Bij bloedarmoede heb je te weinig hemoglobine in je bloed. Daardoor krijgen je spieren en organen minder zuurstof. Met een bloedonderzoek meet je huisarts hoeveel hemoglobine (Hb) je hebt. Voor mannen ligt de grens op 8,5 en voor vrouwen op 7,5. Ligt je waarde daaronder? Dan heb je bloedarmoede.

IJzertekort is de meest voorkomende oorzaak van bloedarmoede. Daarom controleert je huisarts ook je ferritinewaarde. Zo kan je huisarts zien of je te weinig ijzer op voorraad hebt. Ook een tekort aan vitamine B12 of foliumzuur kan bloedarmoede veroorzaken. Je lichaam heeft deze vitamines namelijk nodig om hemoglobine aan te maken.

* * * * *

HOE ONTSTAAT EEN IJZERTEKORT?

Een ijzertekort ontstaat meestal heel langzaam. De meest voorkomende oorzaken zijn:

- **Hevig menstrueren**

Is je menstruatie hevig of duurt die lang? Dan kan je ijzervoorraad sneller opraken. Bij vrouwen en meisjes is dit de belangrijkste oorzaak van een ijzertekort.

- **Bloedverlies via je maag of darmen**

Bij mensen boven de 50 komen aandoeningen van de maag of darmen vaker voor. Deze veroorzaken soms kleine bloedingen die je niet altijd merkt. Ook pijnstillers zoals ibuprofen, naproxen en diclofenac kunnen je maagwand beschadigen. Hierdoor kunnen kleine bloedingen ontstaan.

- **Veel bloedverlies in één keer**

Bijvoorbeeld door een operatie, een bevalling of een miskraam.

- **Bloed doneren**

Doneer je regelmatig bloed? Dan verlies je ook elke keer ijzer.

- **Vegetarisch of veganistisch eten**

Eet je geen vlees of helemaal geen dierlijke producten? Dan krijg je vooral plantaardig ijzer binnen. Je lichaam neemt dat minder goed op. Daardoor heb je als vegetarië of veganist meer kans op een ijzertekort.

- **Meer behoefte aan ijzer**

Als je zwanger bent, heeft je lichaam meer ijzer nodig.

- **Jarenlang weinig ijzer eten**

Krijg je lange tijd minder ijzer binnen dan je nodig hebt, bijvoorbeeld omdat je weinig of eenzijdig eet? Dan raakt je voorraad langzaam op.

- **Een ziekte waardoor je minder ijzer opneemt**

Bijvoorbeeld coeliakie of de ziekte van Crohn.

* * * * *

WAT ZIJN DE SYMPTOMEN VAN EEN IJZERTEKORT?

Een ijzertekort of een laag ferritinegehalte herken je in het begin niet altijd. De klachten ontstaan langzaam en hebben soms een andere oorzaak. Deze klachten kunnen wijzen op een ijzertekort:

- Vermoeidheid en een zwak gevoel
- Concentratieproblemen
- Snel buiten adem, bijvoorbeeld bij traplopen of sporten
- Bleke huid
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Hartkloppingen
- Rusteloze benen
- Koude handen en voeten
- Scheurtjes in je mondhoeken
- Brekkelige nagels
- Haaruitval
- Minder eetlust
- Sneller ziek worden
- Sombere gevoelens

* * * * *

IJZERTEKORT TEST

Vermoed je dat je een ijzertekort hebt? Maak dan een afspraak met je huisarts. Je huisarts vraagt zo nodig bloedonderzoek aan. Het laboratorium meet onder andere je ferritinewaarde en je hemoglobine (Hb). Zo zie je huisarts hoeveel ijzer je op voorraad hebt en of je bloedarmoede hebt. Soms is extra onderzoek nodig, bijvoorbeeld van je maag of darmen. Dit gebeurt vooral als je maagklachten hebt of ouder bent dan 50 jaar.

* * * * *

BEHANDELING IJZERTEKORT EN FERRITINETEKORT

Een ijzertekort of een te laag ferritine zijn op verschillende manieren te behandelen:

- **IJzerpillen.** Bij een ijzertekort schrijft je huisarts soms ijzerpillen voor. Die slik je een aantal weken. Daarna laat je opnieuw bloed prikken. Zo controleert je huisarts of de pillen werken. Ook als je bloedwaarden weer goed zijn, slik je de pillen vaak nog een tijd door. Zo vul je je ijzervoorraad aan.
- **De oorzaak aanpakken.** Verlies je veel bloed tijdens je menstruatie? Bespreek dan met je huisarts of een specialist wat je hiertegen helpt. Bijvoorbeeld de pil of een hormoonspiraal. Hierdoor verlies je minder bloed.
- **IJzer via een infuus.** Werken ijzerpillen niet goed genoeg, verdraag je ze niet of nemen je darmen het ijzer slecht op? Dan krijg je soms ijzer via een infuus in het ziekenhuis.
- **Je eetpatroon aanpassen.** Eet je weinig ijzerrijke producten? Dan adviseert je huisarts soms om daar meer van te eten. Denk aan vlees, vis, peulvruchten, volkorenbrood, noten en groene groenten. Heb je al een tekort? Dan is alleen je eetpatroon aanpassen vaak niet genoeg om je ijzervoorraad snel aan te vullen. Het helpt wel om een nieuw tekort te voorkomen.

* * * * *

AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEID IJZER

Een volwassen man heeft elke dag 11 milligram ijzer nodig. Voor vrouwen is dat tot de overgang 16 milligram per dag. Na de overgang hebben vrouwen ook 11 milligram nodig.

Hoeveel ijzer je lichaam opneemt, hangt af van wat je eet. Je lichaam neemt ijzer uit vlees, vis en kip beter op dan ijzer uit plantaardige producten. Vitamine C helpt je lichaam om plantaardig ijzer op te nemen. Groente of fruit eten bij elke maaltijd kan dus helpen.

Veelgestelde vragen over ijzertekort en ferritine

* * * * *

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN IJZERTEKORT EN BLOEDARMOEDE?

Bij een ijzertekort heb je te weinig ijzer in je lichaam. Bij bloedarmoede heb je te weinig hemoglobine in je bloed. Deze twee hangen samen:

- Krijg je te weinig ijzer binnen of verlies je veel bloed? Dan gebruikt je lichaam de ijzervoorraad die in ferritine is opgeslagen.
- Je ijzervoorraad wordt steeds kleiner en je ferritinewaarde daalt. Je krijgt dan een ijzertekort. Je lichaam maakt nog genoeg hemoglobine aan, dus je merkt vaak weinig.
- Raakt je ijzervoorraad verder op? Dan maakt je lichaam te weinig hemoglobine aan en krijg je bloedarmoede.

Ook een tekort aan vitamine B12 of foliumzuur kan bloedarmoede veroorzaken. Je huisarts onderzoekt dit met bloedonderzoek.

* * * * *

IS EEN FERRITINETEKORT HETZELFDE ALS EEN IJZERTEKORT?

Ze hangen nauw samen. Ferritine is het eiwit waarin je lichaam ijzer opslaat. Met een ferritinetekort bedoelen we dat je ferritinewaarde te laag is. Die lage waarde laat zien dat je ijzervoorraad te klein is. Artsen noemen dat een ijzertekort, ook als je hemoglobine nog normaal is en je geen bloedarmoede hebt.

Een lage ferritinewaarde is dus de eerste fase van een ijzertekort. Duurt het tekort langer, dan maakt je lichaam niet meer genoeg hemoglobine aan. Hierdoor kun je bloedarmoede krijgen. Ook dan spreek je van een ijzertekort.

* * * * *

WAAR ZIT IJZER IN?

IJzer zit in veel voedingsmiddelen. Rundvlees en lamsvlees bevatten meer ijzer dan varkensvlees of kip. Ook brood en volkorenproducten, peulvruchten, noten en groene groenten zijn goede bronnen. Een paar voorbeelden van ijzerrijk voedsel:

- Rundvlees
- Tofu
- Cashewnoten
- Spinazie
- Kidneybonen
- Eieren
- Volkorenbrood

* * * * *

HOE LANG DUURT HET VOORDAT EEN IJZERTEKORT IS AANGEVULD?

Dat verschilt per persoon en hangt af van hoe groot je tekort is. Slik je ijzerpillen? Dan laat je na ongeveer 4 weken opnieuw bloed prikken. Is je hemoglobine weer goed? Dan slik je de pillen meestal nog 8 tot 12 weken door om je ijzervoorraad aan te vullen. In totaal duurt dit dus een paar maanden.

Krijg je ijzer via een infuus? Dan merk je vaak na ongeveer een week verschil.

* * * * *

KAN IK TE VEEL IJZER NEMEN?

Ja, je lichaam raakt een teveel aan ijzer niet makkelijk kwijt. Het ijzer hoopt zich dan op in je lever en dat is schadelijk. Ook krijg je soms maag- en darmklachten als je veel ijzer slikt. Neem daarom alleen ijzersupplementen in overleg met je huisarts.

Kies je toch voor een supplement? Neem dan niet meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid volgens het Voedingscentrum. Op het etiket staat hoeveel ijzer je supplement bevat.

* * * * *

BRONNEN

- Voedingscentrum.nl
- Thuisarts.nl
- Sanquin.nl