Gezondheidsbudget

Maak gezondheidsgerelateerde uitgaven zichtbaar

Maak een lijst van de gezondheidsgerelateerde kosten die regelmatig terugkeren, bijvoorbeeld:

- medicijnen en recepten,
- eigen bijdragen of kosten,
- therapieën of hulpmiddelen,
- reiskosten voor afspraken.

Als je deze kosten kent, kun je ze inplannen als vaste lasten in plaats van ze als verrassingen te behandelen.

Categorie	Bedrag

Maak een “medische zorg”-categorie

Als gezondheidsgerelateerde kosten een vast onderdeel zijn van je dagelijks leven, helpt het om hiervoor één duidelijke categorie in je budget te maken (bijvoorbeeld: “Medische zorg”). Dit voorkomt verwarring en maakt maandelijks plannen eenvoudiger.



Plan vooraf voor onregelmatige uitgaven

Onregelmatige kosten komen ook later in je loopbaan nog voor, zoals:

- woningreparaties en onderhoud,
- vervanging van apparaten,
- een bril, tandheelkundige zorg of mobiliteitshulpmiddelen,
- cadeaus, familie-evenementen en seizoensgebonden kosten.

Een nuttige gewoonte is om een reserve voor onregelmatige kosten in je budget aan te houden. Dit kan een maandelijks bedrag zijn dat je opzij zet voor voorspelbare jaarlijkse kosten en incidentele vervangingen.

Bereid je voor op “onverwachte” kosten

Zelfs een zorgvuldige planning kan niet alles voorzien. Daarom is een veiligheidsmarge of buffer belangrijk. Hiermee kun je één onverwachte kostenpost opvangen zonder direct op vaste lasten te bezuinigen of schulden te maken.



Co-funded by the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

This publication is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) Licence with exception of all logos and any material in this document where noted.