

# Fakta om Tryg Sundhedsforsikring

Med Tryg Sundhedsforsikring sikrer vi, at du og dine medarbejdere hurtigt kommer i behandling i vores store kvalitetssikrede netværk af privathospitaler. Det giver tryghed, og samtidig kan vi minimere de økonomiske og menneskelige omkostninger for dine medarbejdere og virksomheden.

## I får hurtig og kompetent hjælp

Vi er specialister og skaber tryghed på en lang række områder.

Din sundhedsforsikring hjælper dig og dine medarbejdere ved:

- Forundersøgelse (fx MR-scanning)
- Operation og behandling på privathospitaler og speciallægeklinikker
- Efterbehandling og genoptræning
- Second Opinion
- Akut krisehjælp
- Smerteudredning
- Allergiudredning
- Fysioterapi, kiropraktik, akupunktur, zoneterapi og osteopati
- Psykologhjælp fx ved stress, depression eller personlig krise
- Misbrugsbehandling
- Udvidet hjælp som omfatter fx diætist ved BMI på mere end 30, hjemmehjælp, rekreation mm.

Du finder de præcise dækninger for din forsikring på Tryg.dk/min virksomhed eller i Tryg Sund appen.

**Fysiske behandlinger** – dækker behandling hos fysioterapeut, osteopat, kiropraktor, akupunktør eller zoneterapeut.

Som alternativ til fysioterapi på klinik, kan du vælge online videokonsultationer med erfaren fysioterapeut, og få adgang til skræddersyet videoguidede øvelser via trænings-app.

**Psykologhjælp** – dækker psykologisk hjælp i tilfælde af fx stress, depression, mistrivsel eller personlig krise.

Ved både fysiske behandlinger og psykologhjælp får du og dine medarbejdere det antal behandlinger, I har behov for.

**Misbrugsbehandling** – Sundhedsforsikringen kan udvides med at dække lægeordineret afvæning i vores kvalitetssikrede netværk ved misbrug af:

- Alkohol
- Receptpligtig medicin
- Rusmidler, der er omfattet af Lov om euforiserende stoffer.

**Udvidet Hjælp** – Sundhedsforsikringen kan udvides med at dække blandt andet:

- Hjemmehjælp-/service
- Diætist ved svær overvægt
- Rekreationsophold
- Ledsagertransport
- Udgifter til medicin

## Digitale services – med i sundhedsforsikringen

Hent Tryg Sund appen – den samler alt om din sundhedsforsikring og vores services ét sted.

Uanset om du har brug for din forsikring, vil have hjælp ved stress, teste din sundhed eller forebygge skader i ryg, skuldre og nakke.

- **Tryg Lægehotline** – du har adgang til at besøge lægen på din mobil, tablet eller computer, når din egen læge har lukket. Lægen kan bl.a. udskrive recepter til ukompliceret behandling og du kan bestille medicin online umiddelbart efter konsultationen. Tryg Lægehotline kan også benyttes i udlandet.
- **Anmeld din skade online** på [www.tryg.dk/anmeld-skade/sundhed](http://www.tryg.dk/anmeld-skade/sundhed) eller via Tryg Sund appen og få svar inden for 24 timer på hverdage.
- **Tryg Sundhedsportal** – her finder du gode råd til en sundere livsstil og tips til hvordan du enkelt kan ændre lidt ad gangen. Sundhedsportalen indeholder bla:
  - information om kost, rygning, alkohol og motion
  - information om stress, angst, depression og søvn
  - træningsprogrammer, info om sportsskader og gode råd og vejledning, hvis skaden er sket
  - online øvelser, hvor du med korte, guidede, aktive pauser i hverdagen kan undgå smerter i nakke, skuldre og ryg.

## Telefonservices – med i Sundhedsforsikringen

- **StressStop-linjen** – her får du råd og vejledning i forbindelse med mild til moderat stress. Samtaler varetages af sundhedsfaglige medarbejdere. Ring til StressStop-linjen på 39 17 89 84.

- **Tryg Vejviser** – tager dig i hånden og vejleder gennem både det offentlige og private behandlingsforløb, og det er uanset om behandlingen er omfattet af sundhedsforsikringen eller ej. Ring til Tryg Vejviser på 70 25 94 49.
- **Socialfaglige Hotline** – som arbejdsgiver har du adgang til en hotline på 44 20 61 16. Du kan få råd og vejledning fra socialrådgivere, der hjælper dig med at navigere i sygesager, fx sygedagpenge, arbejdsfapholdelse og sygesamtaler.
- **Tryg Pårørende** – hjælper dig som pårørende med rådgivning, afhjælpning af stress og mulighed for selv at købe hjælp og pleje. Ring til Tryg Pårørende på 44 20 27 00.

## Sådan bruges Tryg Sundhedsforsikring

Tre enkle trin, der giver tryghed:

- Gå til din egen læge, og få en henvisning
- Anmeld din skade online på [www.tryg.dk/anmeld-skade/sundhed](http://www.tryg.dk/anmeld-skade/sundhed) eller via Tryg Sund appen
- Kom i gang med behandling

## Medforsikring af familie

Medarbejderne har mulighed for også at købe Tryg Sundhedsforsikring til ægtefælle/samlever og børn.

Al administration af sundhedsforsikring til medarbejdernes familie foregår direkte mellem de forsikrede og Tryg

*Dette faktaark indeholder ikke alle oplysninger om Tryg Sundhedsforsikring. I tilfælde af skade er det forsikringsbetingelserne og din forsikringsaftale, der gælder. Du finder betingelserne på [Tryg.dk](http://Tryg.dk).*

Det handler om at være

