

# Fakta om Tryg Sundhedsforsikring

Til dig som medarbejder

Sundhed og forebyggelse er Trygs hjertesag. Sundhedsforsikringen øger trivsel, arbejdsglæde og reducerer sygefravær. Vi favner en lang række områder i vores sundhedsforsikring, der giver dig tryghed.

## Du får hurtig og kompetent hjælp

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

Din sundhedsforsikring hjælper dig 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 side](http://Tryg.dk/min-side) 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 videoguidedede øvelser via trænings-app.

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

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

## 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 bl.a:
  - 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.
- **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 hurtigt giver dig 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

Når du er omfattet af sundhedsforsikringen, kan vi også tilbyde sundhedsforsikringen til din ægtefælle/samlever og/eller børn.

Ægtefælle/samlever skal være under 65 år, når forsikringen købes i Tryg.

Der kan tilkøbes frivillig børnedækning. Der betales én pris pr. barn under 21 år .

Al administration af sundhedsforsikring for ægtefæller/samlever og børn 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).*