

# Fakta om TrygSundhed

Tryg tilbyder fleksible sundhedsindsatser, som understøtter sammenhængen mellem arbejdet og familien. Med videokonsultationer kan mange ting klares hjemmefra eller på steder, hvor du opholder dig.

## Behandling er godt - forebyggelse er bedre

Sundhedsløsninger inden for behandling, forebyggelse og tryghed kan også være med til at reducere sygefraværet.

Sygefravær kan koste virksomheden mange penge, derfor ønsker mange virksomheder at tænke sundhed ind i hverdagen. Det er der nemlig fordele ved både for dig som medarbejder og din virksomhed.

Sygefravær kan skyldes mange ting - lige fra fysiske skavanker, fravær på grund af børns sygdom til psykiske nedbrud og stress.

## Sundhedsløsninger samlet i en app – TrygSundhed

App'en Tryg Sundhed er et naturligt omdrejningspunkt, når der skal sættes fokus på sundhed

Selv om du måske gerne vil leve sundere, kan det være vanskeligt at bryde gamle vaner.

Vores løsninger skaber fokus på dig og din situation og er med til at fastholde og motivere dig hen mod gode og sunde resultater.

PC'en, Smartphonen eller tabletten, der ofte er en del af sundhedsproblemerne, bliver nu en del af løsningen. Via videokonsultationer skabes familievenlige og fleksible sundhedsløsninger.

### Hvor finder jeg TrygSundhed?

Du kan hente vores gratis app "TrygSundhed" på din mobil eller tablet. Du logger ind med dit NemID. Har du ikke en mobil eller tablet, hvor du kan benytte app'en, kan du logge ind via [www.tryg.dk](http://www.tryg.dk) via google Chrome.



Vi samarbejder med Aleris Hamlet Hospitaler A/S, som besidder specialstivden inden for sundhedsområdet. Det er derfor Aleris Hamlet Hospitaler, som efter aftale med Tryg, leverer flere af de sundhedsydelser, som Tryg tilbyder.

## Min Sundhedsprofil

Min Sundhedsprofil er et personligt værktøj, som kan hjælpe og motivere til en sund livsstil i forhold til Kost, Rygning, Alkohol, Motion og Stress.

Ud fra en række spørgsmål får du en rød, gul eller grøn indikation på din livsstil sammen med gode råd om, hvordan du kan komme i gang med en eventuel livsstilsændring.

## Min Sundhedsprofil Plus

Min Sundhedsprofil Plus er videokonsultation med en diætist eller fysioterapeut, som kan hjælpe dig med, faglig sparring om kost og motion. Forsikringen dækker op til 5 videokonsultationer pr. år.

Vores diætist rådgiver bla.om:

- vægttab
- vægtøgning
- diabetes,
- laktoseintolerance
- glutenintolerance.

Få rådgivning af vores fysioterapeut om:

- vægttab
- aktiv hverdag
- træning med på rejsen
- kom i gang med løb
- "kontorspændinger" i nakke
- styrkeøvelser til ryggen.

Dækningen er 100% skattepligtig.

## Tryg Sundhedstjek

Tryg Sundhedstjek er et årligt mini-sundhedstjek samt en motiverende samtale. Et Tryg Sundhedstjek tager cirka 15 minutter.

Den fysiske undersøgelse foretages af en sygeplejerske, som måler blodtryk, puls, totalcholesterol, blodsukker, talje og fedtprocent.

På baggrund af den fysiske måling får du en personlig samtale med en sygeplejerske om din sundhedstilstand.

Inden dit Tryg Sundhedstjek skal du udfylde Min Sundhedsprofil i vores app "TrygSundhed".

Dækningen er 100% skattefri, hvis den tilbydes alle i virksomheden.

## Tryg Læge Hotline

Tryg Læge Hotline er en videokonsultation med en læge. Du kan benytte Tryg Læge Hotline uden for din egen læges åbningstid, og hvis du har behov for lægehjælp indenfor få timer. Det vil sige i tilfælde, som ikke kan vente til i morgen. Se vores åbningstider på vores app TrygSundhed eller på [www.tryg.dk](http://www.tryg.dk).

Tryg Læge Hotline tilbydes, når din virksomhed har købt Tryg Sundhedsforsikring eller Tryg Diagnose. Du kan ringe om dig selv om dine eventuelle hjemmeboende børn under 15 år. Dækningen kan også købes til de ansattes ægtefælle/samlever eller hjemmeboende børn over 15 år, hvis de har en Sundhedsforsikring eller Diagnoseforsikring

Dækningen er 100% skattepligtig.

Dette faktablad indeholder ikke alle oplysninger om Tryg Sundhed. I tilfælde af skade er det forsikringsbetingelserne og forsikringsaftalen (policen), der gælder. Du kan hente betingelserne på [www.tryg.dk](http://www.tryg.dk).