

# Hvordan vil du sammensætte din Diagnoseforsikring

Hos Tryg kan vi skræddersy den Diagnoseforsikring, som passer ind til din virksomhed. Her kan du se hvordan du kan sammensætte din forsikring inden for behandling og forebyggelse. Med en Diagnoseforsikring har du altid adgang til StressStop Linjen og Tryg Sundhedsportal.

## StressStop Linjen

Her kan du få telefonisk rådgivning i forbindelse med stress.

StressStop Linjen kan bruges til en række forskellige problemer og udfordringer – store som små – som mange mennesker oplever.

Ordningen omfatter både arbejds- og fritidsrelaterede problemer, fx mobning, stress/udmattelse eller samarbejdsproblemer.

Ledere kan fx bruge linjen til at få gode råd og sparring i forhold til personalet.

StressStop linjen er bemandet med højt kvalificerede stresspsykologer.

## Tryg Sundhedsportal

Tryg Sundhedsportal er stedet, hvor du finder enkle og gode råd om fysisk og psykisk sundhed.

Du kan læse om hvordan du kan støtte andre, hvordan du selv kan fremme din sundhed og se videoklip.

Under psykisk sundhed kan du fx se eksempler på, hvordan du kan håndtere livets svære situationer.

Det er også muligt at tage en mini-stresstest.

## Tilvalgsdækninger inden for behandling

### Undgå ventetid

Bliver dine medarbejdere syge eller kommer til skade, får de hurtigt hjælp i vores kvalitetssikrede netværk. De skal med andre ord ikke gå og vente.

### Fysiske behandlinger

Der dækkes behandling til fx fysioterapi, kiropraktik, akupunktur eller zoneterapi.

Når du køber forsikringen er det muligt at vælge 6, 12, 18 eller 25 behandlinger pr. forsikringsår.

Det er ligeledes muligt at vælge behandlingssted. Enten i Trygs kvalitetssikrede netværk, hvor man ikke selv skal lægge ud for behandlingen eller frit valg af andre behandlere. Det er dog et krav, at behandleren har et ydernummer. Her lægger man selv ud for behandling og indsender sine regninger til Tryg efter endt behandlingsforløb.

### Psykologhjælp

Virksomheden har også mulighed for at købe psykologbehandling. I kan vælge 6, 12, 18 eller 25 behandlinger pr. forsikringsår.

For at få adgang til psykologhjælp skal du via din egen læge få en henvisning eller anbefaling.

Behandling sker altid i Trygs kvalitetssikrede netværk.

## 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 inden for få timer. Det vil sige i tilfælde, som ikke kan vente til i morgen.

Se vores åbningstider på vores app TrygSundhed eller tryg.dk via google Chrome.

Dækningen er 100% skattepligtig.

## Misbrug

Afvænnig i Trygs kvalitetssikrede netværk, hvis du har fået lægeordineret behandling mod misbrug af:

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

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

## Udvidet Hjælp

- Ledsagertransport
- Hjemmehjælp-/service
- Rekratation
- Diætist ved svær overvægt

## Tilvalgsdækninger inden for forebyggelse

### Sundhedsløsninger samlet i en app – TrygSundhed

App'en TrygSundhed er et naturligt omdrejningspunkt for at sætte 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 specialstviden 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 en 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

Personlig vejledning via videokonsultation med diætister eller fysioterapeuter. Vores behandlere rådgiver med henblik på tilrettelæggelse af livsstilsændringer inden for kost og motion.

Vores diætist rådgiver inden for:

- diabetes
- vægttab
- vægtøgning
- laktoseintolerance
- glutenintolerance.

Få rådgivning af vores fysioterapeut om:

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

Se vores åbningstider og book en tid til konsultation på vores gratis app TrygSundhed eller Tryg.dk via Google Chrome.

Dækningen er 100% skattepligtig.

## Tryg Sundhedstjek

Et fysisk sundhedstjek er et godt udgangspunkt for en samtale om livsstil og motivation. Det er også en god mulighed for at få målt eksempelvis sit blodtryk.

Ved simple prøver kan et fysisk sundhedstjek vise skjulte sygdomme.

Du får samtidig en handleplan og en coachende samtale, som motiverer dig til eventuelle ændringer.

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

På portalen findes bl.a. også mindfulness øvelser.

Denne beskrivelse indeholder ikke alle oplysninger tilvalgsdækninger til en Diagnoseforsikring. I tilfælde af skader, er det de fuldstændige forsikringsbetingelser, der er gældende. Forsikringsbetingelserne sendes sammen med policen. De kan også findes på [www.tryg.dk](http://www.tryg.dk).

Det handler om at være

