



Sådan bruger du PensionDanmark Sundhedsordning

www.pension.dk/sundhed



Om din sundhedsordning

Hvis du har sundhedsordningen, kan du få hurtig behandling af problemer og gener i led, muskler og sener. Du kan få behandling hos kiropraktor, fysioterapeut, zoneterapeut og massør.

Du kan også få tre typer rådgivning over telefonen: Krisepsykologhjælp, misbrugsrådgivning og vejledning om behandlingstilbud i det offentlige sundhedsvæsen.

Undgå kroniske skader

Hvert år bliver ca. 1.500 af PensionDanmarks medlemmer tilkendt offentlig førtidspension – de fleste på grund af sygdomme i bevægeapparatet. Ved at bruge sundhedsordningen kan du spare dig selv for et længere sygeforløb.

Hurtig behandling betyder også kortere tid på sygedagpenge, og samtidig kan du forebygge, at nogle problemer bliver kroniske skader – og måske ender med førtidspensionering.

Udviklet i samarbejde med Falck Healthcare

PensionDanmark Sundhedsordning er udviklet i samarbejde med Falck Healthcare, som står for behandling, rådgivning og drift af sundhedscentre over hele landet.

Du kan bestille behandling på et af de godt 120 sundhedscentre, som ligger over hele landet. Det betyder, at du kan komme til behandling i nærheden af dit hjem eller arbejde.

.....
[Læs mere på
www.pension.dk/sundhed](http://www.pension.dk/sundhed)
.....



Behandling i led, muskler og sener

Du kan få behandling for problemer i led, muskler og sener

Det kan være problemer med ryg, skulder, nakke, iskias, knæ, albuer, håndled samt arm og bensmerter. Problemer skal være opstået i forbindelse med dit arbejde. Gener og problemer opstået i fritiden eller i forbindelse med sport behandles ikke.

Første behandling

Når du bestiller tid første gang, skal du vælge den behandlingsform, du mener, der kan løse problemet. Hvis du er i tvivl, kan det være en god ide at bestille tid hos en fysioterapeut.

Første gang du møder op, er behandlingstiden 40 minutter ved fysioterapi, 30 minutter ved kiropraktik og 20 minutter ved massage og zoneterapi. Ved første behandling planlægges også det videre behandlingsforløb, så det passer netop til dig.

Efterfølgende behandlinger

Til efterfølgende behandlinger er der afsat 20 minutter til behandling af fysioterapeut, massør og zoneterapeut og 15 minutter til kiropraktisk behandling.

.....

Bestil tid på
www.pension.dk/sundhed
eller ring på 7010 0806

.....

Telefonrådgivning

Din sundhedsordning giver dig også adgang til telefonrådgivning, hvis du har brug for:

- › Krisepsykologhjælp
- › Misbrugsrådgivning
- › Vejledning til det offentlige sundhedsvæsen

Krisepsykologhjælp

Du kan tale med en krisepsykolog, f.eks. ved en arbejdsulykke, mobning og stress. Du kan ringe døgnet rundt. I ikke-akutte tilfælde vil du få en telefonisk konsultation inden for tre dage – i akutte tilfælde vil du få rådgivning inden for fire timer.

Misbrugsrådgivning

Du kan få rådgivning om bekæmpelse af misbrug af alkohol, medicin og stoffer. Desuden kan du få rådgivning om muligheder for hjælp i offentligt og privat regi. Du kan ringe døgnet rundt, og du vil normalt få en telefonisk konsultation senest den førstkommande hverdag efter henvendelsen.

Guide til sundhedsvæsenet

Her kan du få vejledning om muligheder og regler i det offentlige sundhedssystem, f.eks. om ventetider og muligheder for genoptræning. Du kan ringe alle hverdage mellem kl. 8 og 21.

Erfarne rådgivere

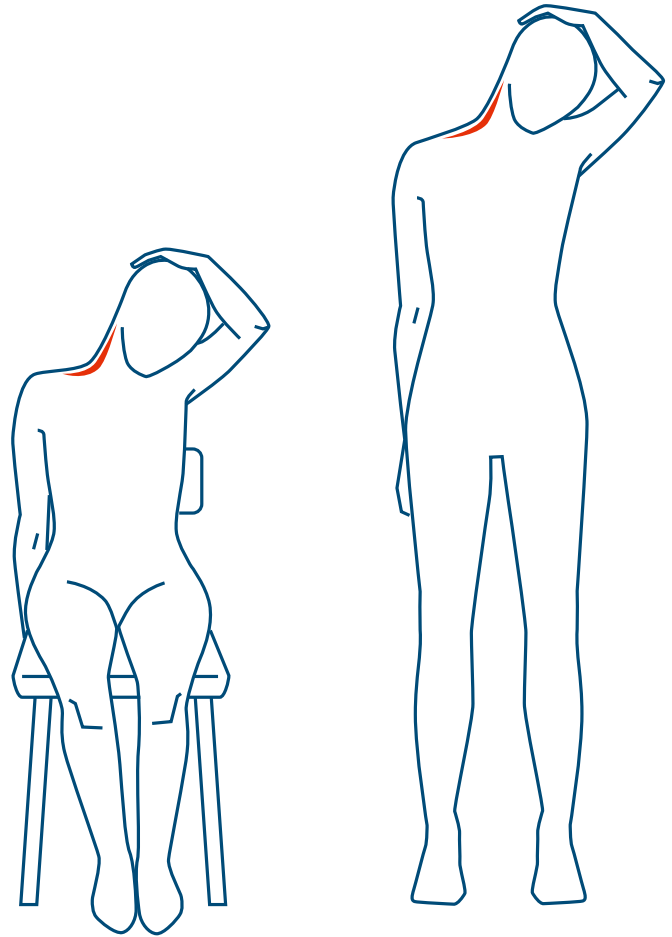
Falck Healthcare driver rådgivningen med et erfarent hold, som bl.a. består af psykologer, sygeplejersker og misbrugsrådgivere.

.....
**Ring på 7010 0806 for at få
telefonrådgivning**
.....

Fysioterapeutøvelser

Få inspiration

På www.pension.dk/sundhed kan du se nogle helt konkrete øvelser, du kan følge. Øvelserne er udvalgt blandt de problemer, som aller flest bliver behandlet for.



Bestil tid på www.pension.dk/sundhed

Bestil behandling

Du kan bestille tid til behandling over nettet 24 timer i døgnet. Når du har bestilt en tid i det sundhedscenter, hvor du ønsker behandling, sender vi en bekræftelse på mail, hvis du har registreret din e-mail i systemet.

Første gang du logger på bookingsystemet, skal du ikke bruge en adgangskode, men blot indtaste dit CPR-nr. Efter første log ind kan du selv bestemme, hvad din adgangskode skal være fremover.



Det får du med PensionDanmark Sundhedsordning

- › PensionDanmark Sundhedsordning sikrer hurtig og ubegrænset behandling for problemer i led, muskler og sener.
- › Ordningen giver også adgang til tre typer rådgivning over telefonen: Krisepsykologhjælp, misbrugsrådgivning og vejledning om behandlingstilbud i det offentlige sundhedsvæsen.
- › PensionDanmark Sundhedsordning giver adgang til behandling, du ellers selv skulle have betalt for.

PensionDanmark

PensionDanmark har godt 592.000 medlemmer beskæftiget i 23.000 private og offentlige virksomheder. Vi sikrer dig en god service samtidig med, at vi har lave omkostninger til administration af din pension.

Falck Healthcare

PensionDanmark Sundhedsordning er et samarbejde med Falck Healthcare, som har stor ekspertise inden for behandling af problemer i bevægeapparatet.

Spørgsmål om pension

Hvis du har spørgsmål til din pensionsordning, kan du få svar på www.pension.dk