



Sundhedstilbud i AkademikerPension

Trivsel hele livet



Akademiker
Pension

Trivsel hele livet

I AkademikerPension har vi udviklet tre stærke sundhedstilbud, der tilsammen hjælper dig med både at forebygge sygdom, håndtere helbredsudfordringer og bevare tilknytningen til arbejdsmarkedet.

Sundhedsrådgivning

Giver dig en fast sundhedsrådgiver og et individuelt forløb, der hjælper med at skabe overblik, forebygge stress og finde vej tilbage til et bæredygtigt arbejdsliv.

Ansvarlig Sundhedsordning

Giver adgang til en bred vifte af behandlinger – fra psykolog-hjælp til fysioterapi, diætist og lægehotline.

Forsikring ved kritisk sygdom og nedsat erhvervsevne

Sikrer økonomisk tryghed, hvis helbredet svigter.

Tilsammen skaber vores tilbud et unikt sikkerhedsnet, hvor både tidlig forebyggelse, konkret behandling og økonomisk tryghed går hånd i hånd.

Sundhedsrådgivning: Genvind din trivsel

Flere akademikere rammes af stress og mistrivsel, og det kan gå hårdt ud over ens liv – både privat og arbejdsmæssigt. Det vil vi gerne være med til at forebygge gennem vores sundhedsrådgivning.

Som en del af rådgivningen får du en fast sundhedsrådgiver, der hjælper dig med at bevare overblikket.

Med sundhedsrådgivning hos os får du:

- Et individuelt forløb, der giver dig konkrete værktøjer til at håndtere dine udfordringer og komme tilbage på arbejde..
- En fast sundhedsrådgiver i AkademikerPension, der hjælper dig med vejledning, rådgivning og støtte.



Alle medlemmer, som indbetaler til AkademikerPension og har en forsikring ved nedsat erhvervsevne, kan benytte sig af vores sundhedsrådgivning. Du behøver ikke være sygemeldt eller have en henvisning fra egen læge.

Sundhedsrådgivningen er relevant for dig, hvis du:

- Oplever mistrivsel i dit arbejdsliv.
- Har brug for sparring til at få en god start på arbejdsmarkedet.
- Mangler en plan for at vende tilbage til dit arbejde efter sygdom eller er i risiko for længerevarende sygdom.
- Har brug for støtte til mestring af neurodivergens i relation til dit arbejdsliv.



Læs om sundhedsrådgivning på vores hjemmeside akademikerpension.dk/sundhedsraadgivning



Få gratis sundhedsrådgivning

Ring til os på

3915 3274

på hverdage og tal med en sundhedsrådgiver.

Du kan også sende en mail til

sundhed@akademikerpension.dk

Sundhedsrådgiveren kan guide dig om sundhedstilbud til bedre trivsel, hjælpe dig med at navigere i systemet og bevare overblikket.



Ansvarlig Sundhedsordning

Vores sundhedsordning er skræddersyet til akademikere og udviklet i samarbejde med Tryg. Pointen er enkel: Du får hjælp til at forebygge skader og lettere adgang til relevant behandling, når behovet opstår. Det gælder både fysiske og psykiske gener.

Vi kalder vores sundhedsordning ansvarlig, fordi du møder professionelle behandlere på ordentlige vilkår, og fordi ordningen er tænkt som et supplement til – ikke en erstatning for – det offentlige sundhedsvæsen.

Alt er samlet ét sted, så du kan handle hurtigt og overskueligt, når du får brug for det.

Hvilke tilbud giver sundhedsordningen adgang til?

Ansvarlig Sundhedsordning giver dig adgang til en række behandlinger og fordele for kun 82 kroner om måneden.

På vores hjemmeside kan du se mere uddybende beskrivelser af, hvad behandlingerne indbefatter. akademikerpension.dk/sundhedsordning



Fysiske behandlinger



Du har adgang til en række specialister:

- Fysioterapi
- Kiropraktik
- Akupunktur
- Zoneterapi
- Osteopati
- Ergoterapi
- Fodterapi

Psykiske behandlinger



- Psykologhjælp
- Misbrug
- Diætist
- Psykologisk krisehjælp
- Visse diagnoser ved psykiater

Tryk Lægehotline



Gennem en app har du fri adgang til videokonsultationer med en speciallæge i almen medicin.

Tryk Lægehotline fungerer som et supplement til din praktiserende læge og kan anvendes af både dig, din partner og dine hjemmeboende børn.

StressStoplinjen



Du har adgang til en anonym rådgivningslinje, hvor du kan tale med sundhedsfaglige rådgivere, som i forbindelse med lettere stress hjælper dig med at forebygge en eventuel sygdomsmelding.

Tryk Pårørende



Du har adgang til en hotline, hvor erfarne sygeplejersker sidder klar med hjælp, støtte og rådgivning. Hvis du selv bliver syg, kan dine pårørende også gøre brug af tilbuddet.

Tryk pårørende giver dig også mulighed for at købe ekstra hjælp og pleje i hjemmet.

Tryk Vejviser



Du får hjælp til at navigere i det offentlige sundhedssystem. Både når Ansvarlig Sundhedsordning dækker din behandling, og når den ikke gør.

Hvem har Ansvarlig Sundhedsordning?

Du har som udgangspunkt sundhedsordningen, hvis du indbetaler minimum 1.500 kroner om måneden til pension.

På din personlige side fremgår det, om du har ordningen. Her kan du også til enhver tid både til- og framelde dig.

Log ind med MitID på akademikerpension.dk/min-pension

Det er nemt at bruge din sundhedsordning

Med sundhedsordningen får du adgang til en digital platform, hvor du kan styre alt, der har med din ordning at gøre.

På den digitale platform har du også mulighed for at tage forskellige sundhedstests inden for stress, udbændthed og angst, som kan give værdifuld indsigt i din mentale trivsel. Du kan også tage en sundhedsscreening, der kan hjælpe dig med at opdage, hvis noget i dit liv er ved at komme ud af balance.

På sundhedsplatformen anmelder du din skade og booker behandlinger.

Sådan gør du:

- 1 Log ind med MitID på akademikerpension.dk/min-sundhed
- 2 Klik på boksen om **Ansvarlig Sundhedsordning**.
- 3 Klik på Videre for at komme til **Trygs digitale platform**.
- 4 Klik herefter på **Dine ydelser**, hvor du kan se alle dine behandlingstilbud.
- 5 Har du eksempelvis brug for at komme til en fysioterapeut, skal du klikke på **Læs mere** under Fysioterapi på listen.
- 6 Klik herefter på **Anmeld skade**.

Du kan tilkøbe behandling på privathospital

Den primære forskel mellem en sundhedsordning og en sundhedsforsikring er, at sundhedsordningen ikke giver adgang til undersøgelse og behandling på privathospitaler. Det er dog muligt for dig at tilkøbe behandling på privathospitaler gennem vores samarbejdspartner Tryg.

Vil du også sikre partner og børn?

Udover din egen sundhedsordning kan du også købe en individuel sundhedsordning til din partner og børn. Ligeledes kan du tilkøbe muligheden for, at din partner og dine børn kan blive undersøgt og behandlet på privathospital/klinik.



Få mere information om tilkøbsmulighederne ved at logge på din personlige side akademikerpension.dk/min-sundhed



AkademikerPension

Smakkedalen 8
DK-2820 Gentofte
akademikerpension.dk
Tlf.: 39 150 150

AkademikerPension er en medlemsejet pensionskasse for mere end 178.000 akademikere. Vi arbejder for at skabe økonomisk tryghed for vores medlemmer på et ansvarligt grundlag.

Vi er skabt af akademikere til akademikere, og hos os får alle medlemmer de samme gode vilkår uanset alder og ansættelsesforhold.

Alt overskud går til medlemmerne, vi har lave omkostninger og tilbyder gratis rådgivning.

Vi forvalter 164 milliarder kroner og arbejder aktivt med at presse selskaber i en mere klimavenlig og ansvarlig retning.

