



Din sundhedspakke

Du kender det sikkert: Den lille smerte i knæet, jaget i ryggen eller tankemyldret lige inden du falder i søvn. Den slags der sommetider dukker op i en travl hverdag. Du prøver måske at løbe det væk, træne det væk, ignorere det. Men tænk nu, hvis det er tegn på, at noget ikke er, som det skal være?

Med Danica Sundhedspakke er det nemt at få hjælp og rådgivning, så du ikke selv skal forsøge at lege læge. Du får online adgang til en læge, psykolog, diætist, coach og familie-

rådgiver, når det lige passer. På den måde kan du hurtigt få afklaring på, hvad du bør tage alvorligt, og hvad du roligt kan lade gå i sig selv.

Tag hånd om din sundhed i dag - for din og din fremtids skyld.

Du kan læse meget mere om sundhedspakken på danicapension.dk/sundhedspakke

Tal med eksperterne ved den mindste tvivl:



Tal med lægen

Du og din familie kan spørge om alt fra eksem til hjertebanken, få fornyet recepter og i mange tilfælde blive henvist til en speciallæge.

Lægerne kan kontaktes hver dag fra 06:00-21:00.

Læs mere om vores læger på danicapension.dk/læge



Tal med psykologen

Hvis du føler dig stresset, er bekymret for dit barns trivsel eller hvis du og din familie mangler værktøjer til at håndtere hverdagen.

Psykologerne kan kontaktes alle hverdage fra 09:00-21:00

Læs mere om vores psykologer på danicapension.dk/psykolog



Tal med coachen*

Online coachen kan hjælpe dig med alt fra karrieresparring, vane- eller livsstilsændringer og hjælp, hvis du er ny og usikker på arbejdsmarkedet.

Coachen kan kontaktes alle hverdage fra 09:00-21:00.

Læs mere om vores coaches på danicapension.dk/coach

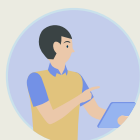


Tal med familierådgiveren*

Mistrives dit barn og har du behov for hjælp og rådgivning til, hvordan dit barn og familien kommer godt igennem det?

Familierådgiveren kan kontaktes alle hverdage fra 09:00-21:00

Læs mere om vores familierådgivere på danicapension.dk/familieraadgiver



Tal med diætisten

Hvis du vil leve sundere, tabe dig eller har du og din familie spørgsmål til en speciel diæt.

Diætisterne kan kontaktes alle hverdage fra 09.00-21.00

Læs mere om vores diætister på
danicapension.dk/diaetist



Få en second opinion

Få et ekstra sæt øjne på en diagnose eller behandling fra nogle af verdens bedste læger.

Læs mere om second opinion på
danicapension.dk/second-opinion

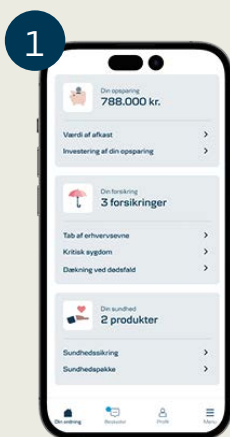
Sådan spørger du lægen og sundhedseksperterne til råds eller får en second opinion

I samarbejde med vores partner, Teladoc, der er blandt verdens førende inden for onlinekonsultationer, gør vi det nemt for dig og din familie at booke en tid og få hjælp fra sundhedseksperterne.

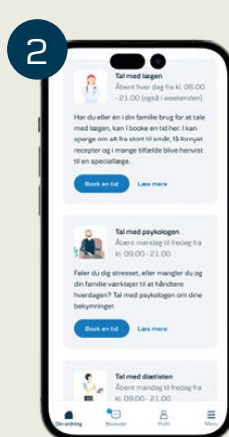
Første gang du spørger lægen og sundhedseksperterne til råds eller beder om en second opinion, skal du bekræfte dine kontaktoplysninger. Du kan derefter tilmelde dine børn og din ægtefælle/samlever. Det gør du sådan her:

danicapension.dk/sundhedspakken-QA

Herefter kan du spørge sundhedseksperterne til råds eller få en second opinion. Det foregår således:



Gå til danicapension.dk, log på netpension eller åbn app'en Mobilpension



Vælg "sundhedspakke" og book en tid hos lægen, psykologen eller diætisten. Har du brug for en second opinion vælger du "second opinion"



Få hjælp og vejledning af sundhedseksperterne