

# Sådan kan du bruge PensionDanmark Sundhedsordning

## Hvad er problemet?

## Sådan får du hjælp



### Har du smerter eller skader?

Måske døjer du med småskader i ryggen, knæ, skuldre eller hofter.



### Bestil nemt tid til behandling

Bestil tid til fx en fysioterapeut eller kiropraktor i vores app eller på [pension.dk](https://pension.dk) – eller ring på **7010 0806**.



### Har du brug for en læge?

Brug online læge, når din egen læge har lukket. Fx om aftenen eller i weekenden.



### Tal med en læge via video

Online læge kan hjælpe med de fleste ting, din egen læge hjælper dig med. Brug online læge gennem vores app '[Din Pension](https://pension.dk)'.



### Har du brug for en at tale med?

Stress, depression, skilsmisse eller dødsfald i den nærmeste familie kan ramme alle.



### Ring til en af vores psykologer

Måske er det kun en enkelt samtale, der skal til. Tal med en af vores psykologer. Ring på **7010 0806**.



### Misbrug eller afhængighed?

Måske kæmper du med afhængighed af alkohol, medicin, stoffer eller ludomani.



### Få støtte og rådgivning

Vores rådgivere hjælper dig med at finde en mulighed for behandling. Ring på **7010 0806**.



### Speciallæge eller scanning?

Vi kan hjælpe dig med at komme hurtigt i behandling – og hurtigt på arbejde igen.



### Spring ventelisten over

Send henvisningen fra din læge til os via [pension.dk](https://pension.dk). Så sørger vi for, at du kommer hurtigt til undersøgelse.



### Er du tit syg?

Få hjælp og svar på spørgsmål om sundhed og sygdom.



### Få hjælp til den rette behandling

Få hjælp af vores sygeplejersker. De ved alt om behandlingsgaranti, frit sygehusvalg og ventetider. Ring på **7012 1335**.



### Mistet jobbet eller sygemeldt?

Måske er du sygemeldt, har mistet dit job eller er bange for at miste det.



### Kend dine muligheder

Tal med vores socialrådgivere om mulighederne for fx flexjob eller et nyt job i en anden branche. Ring på **7012 1331**.

## Tag vores sundhedstest

Svar på spørgsmål om dig og dine vaner på [pension.dk](https://pension.dk), og se dine muligheder for gratis hjælp.

Du kan få hjælp, uanset om problemet er opstået derhjemme eller på dit arbejde. Se din ordning på [pension.dk](https://pension.dk).