



*En sjukvårdsförsäkring
även för dig som är frisk!*

Länsförsäkringars
sjukvårdsförsäkring



Din sjukvårdsförsäkring innehåller många bra hälsotjänster – använd dem!

Din sjukvårdsförsäkring bygger på tre pusselbitar för långsiktig trygghet: Förebyggande hälsotjänster, Rätt vård i rätt tid och Effektiv rehabilitering. Den här broschyren beskriver hur du kan använda den första pusselbiten för att behålla god hälsa och förebygga ohälsa.

De förebyggande hälsotjänsterna består av

- personligt samtalsstöd på telefon
- hälsoprofil på webben
- sex webbaserade hälsoprogram

Du får använda alla våra förebyggande tjänster så mycket du vill och du är helt anonym för Länsförsäkringar!

PERSONLIGT SAMTALSSTÖD **Ring 0771-666 115**

Känner du dig stressad, har du jobbigt hemma, svårt att få ekonomin att gå ihop? Ring 0771-666 115 och välj samtalsstöd. Här får du hjälp vid problem i privat- eller arbetslivet. Du får råd och vägledning av en psykolog, jurist, ekonom eller hälso-coach, beroende på dina frågeställningar. För dig som är chef finns även ett särskilt chefsstöd, där du kan få hjälp i medarbetar- och ledarskapsfrågor.



Samtalsstöd

HÄLSOPROFILEN PÅ WEBBEN – FÅ KOLL PÅ DIN HÄLSA PÅ 20 MINUTER

Hälsoprofilen består av ett antal frågor om din livsstil som du svarar på helt anonymt. Resultatet från hälsoprofilen visar om du är i behov av förändring inom något område. Ring 0771-666 115 om du vill diskutera resultatet med en hälsocoach.

Gå in på lansforsakringar.se/halsotjanster och klicka dig vidare för att använda hälsotjänsterna.

VÅRA WEBBASERADE HÄLSOPROGRAM

Våra webbaserade hälsoprogram bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT) och hjälper dig att uppnå förändring.

- Stresshantering – Ett program som hjälper dig hantera stress.
- Sluta röka – Ett program som hjälper dig att sluta röka för gott.
- Motverka depression – Ett program mot nedstämdhet.
- Kost och motion – Långsiktig och varaktig förändring av kost- och motionsvanor.
- Sundare alkoholvanor – Ett program som hjälper dig att dricka mer lagom.
- Sov bättre – Ett program som hjälper dig att få bättre sömnavanor.

The screenshot displays the website for Lansforsakringars hälsotjänster. At the top, there is a navigation bar with the logo and a 'SOS' button. Below the navigation bar, the main content area is divided into several sections:

- Din egen hälsoprofil:** A section titled 'Få koll på din hälsa på 20 minuter' with a 'TESTA DIN HÄLSA' button. Below it are buttons for 'SÖMNSKILLNEN' and 'SÖMNSKILLNEN'.
- Våra hälsoprogram:** A grid of program thumbnails including 'SÖV BÄTTRE', 'STRESSHANTERING', 'MOTVERKA DEPRESSION', 'KOST OCH MOTION', and 'SUNDARE ALKOHOLVANOR'.
- Personligt samtalstöd:** A section with a 'Ring ditt hälsocoach' button and the phone number '0771 - 666 115'.
- Förstagäskamrat:** A section with a list of services: 'Checkade', 'Checkad', 'Hälsoprofil förändring', 'Arvsförärvskad rehabilitering', and 'Svetsade och rivskad'.

0771-666 115



*Personligt samtalsstöd
Ring 0771-666 115*

*Våra hälsotjänster erbjuds i samarbete med
SOS International som har lång erfarenhet
av hälsofrågor och hälsotjänster.*

Länsförsäkringar Bergslagen 021-19 01 00 | Länsförsäkringar Blekinge 0454-30 23 00 | Dalarnas Försäkringsbolag 023-930 00 | Länsförsäkringar Gotland 0498-28 18 50 | Länsförsäkringar Gävleborg 026-14 75 00 | Länsförsäkringar Gäinge-Kristianstad 044-19 62 00 | Länsförsäkringar Göteborg och Bohuslän 031-63 80 00 | Länsförsäkringar Halland 035-15 10 00 | Länsförsäkringar Jämtland 063-19 33 00 | Länsförsäkringar Jönköping 036-19 90 00 | Länsförsäkringar Kalmar län 020-66 11 00 | Länsförsäkring Kronoberg 0470-72 00 00 | Länsförsäkringar Norrbotten 0920-24 25 00 | Länsförsäkringar Skaraborg 0500-77 70 00 | Länsförsäkringar Skåne 042-633 80 00 | Länsförsäkringar Stockholm 08-562 830 00 | Länsförsäkringar Södermanland 0155-48 40 00 | Länsförsäkringar Uppsala 018-68 55 00 | Länsförsäkringar Värmland 054-775 15 00 | Länsförsäkringar Västerbotten 090-10 90 00 | Länsförsäkringar Västernorrland 0611-36 53 00 | Länsförsäkringar Älvsborg 0521-27 30 00 | Länsförsäkringar Östgöta 013-29 00 00

lansforsakringar.se

 **Länsförsäkringar**