

Länsförsäkringars sjukvårdsförsäkring

En sjukvårdsförsäkring
även för dig som är frisk!



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
- 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 hälsocoach, beroende på dina frågeställningar. För dig som är chef finns även ett särskilt chefsstöd, där du kan få hjälp i medarbetar- och ledarskapsfrågor.

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.soshalsa.eu för att använda hälsotjänsterna.

Våra webbaserade hälsoprogram

Våra webbaserade hälsoprogram bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT) och hjälper dig att uppnå förändring. Internetbaserade program som bygger på KBT har använts under många år som ett alternativ till annan psykologisk behandling. Resultaten har genomgående visat sig vara lika goda som vid vanlig KBT där du träffar en psykolog eller psykoterapeut.

- Stresshantering – Ett program som hjälper dig hantera stress.
- Sluta röka – Ett program som hjälper dig att sluta röka för gott.



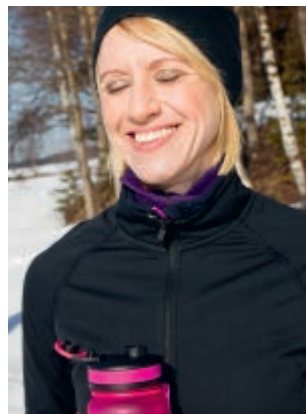
Besök oss på lansforsakringar.soshalsa.se

Tips!

Personligt samtalsstöd
Ring 0771-666 115

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

- 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 sömnvanor.
- Oro och grubbel - ett program för dig som tenderar att oroa dig mycket eller lider av generaliserad ångest.
- Självkänsla - ett program som hjälper dig att förändra dina vanor och beteenden för bättre livskvalitet och självkänsla.
- Hantera smärta - ett program som hjälper dig hantera problem med långvarig smärta.



Kontakta Länsförsäkringar eller din försäkringsförmedlare.

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 | LF 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