

# 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 hjælper med meget af det, som din egen læge også kan. Brug Online Læge i [appen](https://appen.pension.dk) eller på [pension.dk](https://pension.dk).



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

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



### Tal med en psykolog via video

Måske skal der kun en enkelt samtale til. Bestil tid hos Online Psykolog i [appen](https://appen.pension.dk) eller på [pension.dk](https://pension.dk).



### Har du brug for en speciallæge?

Med en henvisning fra din læge, kan vi hjælpe dig hurtigt videre til speciallæge eller scanning.



### Gør ventetiden kortere

Send henvisningen 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 hjælp.

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