

Allerede ved din første henvendelse til forsikringen kan sundhedsteamet tilbyde rådgivning og støtte til håndtering af fysiske udfordringer – uanset om de er omfattet af forsikringsdækningen eller ej.



Fysisk behandling, fysioterapeut og kiropraktor

Vi henviser til fysioterapi og kiropraktor i klinik eller en kombination af digital behandling og fysisk fremmøde. Desuden anvender vi rådgivnings- og behandlingsformer og selvtræning, f.eks. træningsvideoer og træningsapps.

Der tilbydes tid hos en kvalitetssikret fysioterapeut eller kiropraktor i vores netværk og vi afregner direkte med behandleren.

Det er også muligt selv at vælge en fysioterapeut eller en kiropraktor. Vælges en behandler uden overenskomst, dækker vi beløbet svarende til patientandelen efter den takst, der gælder for almen fysioterapi. Ved kiropraktik dækker vi patientandelen efter den takst, der gælder for almen kiropraktik.

Vi vurderer om du skal indsende en lægehenviisning eller en lægelig anbefaling.



Online fysioterapi

Vi tilbyder videokonsultationer hos fysioterapeut, selvstændig træning, vejledning og løbende opfølgning med fysioterapeuten via video- og chatfunktion og 6 måneders efterfølgende adgang til træningsapp.



Online anmeldelse og gratis træning

Ved online anmeldelse af fysioterapi, kan vi i en række tilfælde godkende anmeldelsen automatisk. Ved behandling i vores netværk, tilbyder vi her 1 måneds gratis træning i klinikken.



Undersøgelse og behandling hos speciallæge

Vi dækker undersøgelse og behandling hos speciallæge, herunder radiologiske undersøgelser.



Efterkontrol

Vi dækker nødvendig ambulant efterkontrol i op til 24 måneder efter sidste behandlingsdag.



Second and third opinion

Vi tilbyder konsultation hos speciallæge ved livstruende eller alvorlig sygdom. Vi tilbyder rådgivning ved vores læger hvis der er usikkerhed omkring diagnose eller behandlingsform. Det gælder også, hvis to læger er uenige om diagnose eller behandlingsform (third opinion). Vi tilbyder i visse tilfælde konsultation hos relevant speciallæge



Genoptræning og hjælpemidler

Vi dækker lægeordineret genoptræning hos en fysioterapeut og kiropraktor efter en dækningsberettiget operation i bevægeapparatet. Vi dækker rimelige og nødvendige udgifter til midlertidige hjælpemidler som er ordineret af behandlende speciallæge efter en dækningsberettiget operation.



Hjemmehjælp/hjemmesygeplejerske

Forsikringen dækker rimelige og nødvendige udgifter til midlertidig hjælp i hjemmet i op til seks måneder efter dækningsberettiget operation - eller kræftbehandling i udlandet. Hjælpen omfatter rengøring, indkøb, personlig hygiejne samt på- og afklædning.



Transport og ledsager

Vi dækker transportudgifter i Danmark mellem hjemmet og behandlingsstedet i forbindelse med en dækningsberettiget behandling hos speciallæge, hvis vi henviser til et behandlingssted mere end 60 km fra bopælen.

Vi dækker liggende sygetransport til behandlingsstedet, hvis anden transport ikke er mulig og transporten ikke er dækket fra anden side.

Vi dækker en medicinsk ledsager, hvis der af helbredsmæssige årsager skal være en ledsager med.



Intelligens træningsapp og gratis træningselastikker

Vi tilbyder adgang til en træningsapp i op til 6 måneder, som tilbyder genoptræning og forebyggelse af smerter. Appen indeholder forskellige træningsprogrammer, og vi tilbyder gratis træningselastikker, hvor det er relevant.



GLA:D træningsforløb

Vi dækker GLA:D-træningsforløb for hofte, knæ og ryg ved artrose eller tilbagevendende rygsmerter. Behandlingen kan finde sted i vores netværk eller hos en behandler efter eget valg. Der er ikke krav om lægehenvielse.



"Godt fra start"

Vi tilbyder hurtig hjælp til nyopståede og ukomplicerede smerter i bevægeapparatet" med hurtig afklaring af behandlingsbehovet, rådgivning og vejledning om øvelser til håndtering af egne smerter, opfølgning, omsorgskald og adgang til en evidensbaseret træningsapp ud fra den nyeste sundhedsfaglige viden ved erfarne sygeplejersker og fysioterapeuter.



Kræft

Vi dækker undersøgelse og behandling af kræftsygdomme der er opstået i forsikringstiden, og som kan behandles på privathospitaler i Danmark. Ved kræftsygdomme, som indgår i pakkeforløb i det offentlige, skal det offentlige tilbud altid benyttes.



Graviditetsrådgivning

Vi tilbyder rådgivningsforløb til gravide og nybagte forældre. Vores graviditetsrådgivere har alle relevant sundhedsfaglig baggrund, f.eks. sygeplejersker med erfaring fra neonatal- og barselsafsnit.

Der tilbydes telefoniske rådgivningssamtaler om emner som f.eks. graviditetsgener, fødsel, forælderrollen, abort, kost, fødselsdepression, ammerådgivning og barnets trivsel og udvikling.



Personligt sundheds program til behandling af diabetes, forhøjet blodtryk, hjertekarsygdom, svær overvægt og KOL

Individuelt tilpasset sundheds program til håndtering af livsstil og kronisk sygdom. Forløbet foregår som digital coaching, med rådgivning og sundhedsplaner ved en erfaren klinisk diætist. Forløbet kan kombineres med rådgivning fra psykolog, fysioterapeut og/eller speciallæge.



Personligt sundheds program til kvinder i overgangsalderen og mænd i andropausen

Vi kan henvise til et forløb på op til 12 måneder med online screening via et videnskabeligt spørgeskema, tekst- og videokonsultationer og hjælp til at håndtere svære gener, der påvirker livskvaliteten negativt, og få det bedre i dagligdagen med hjælp fra et behandlingsteam bestående af læge, diætist, fysioterapeut og psykolog samt adgang til webinarer, blogs, artikler og videoer. Teamet kan f.eks. hjælpe med rådgivning om og håndtering af fysiske og psykiske symptomer, nedsat energi, behandling af gener af overgangsalder og målrettet forebyggelse heraf, hormon- og testosteronbehandling, hormonelle symptomer, søvn, kost og gode vaner.



Den fysiske værktøjskasse

Vi tilbyder forskellige sundhedsfremmende tiltag i form af onlinekurser, samt gratis kvartalsvise webinarer. De omhandler blandt andet forskningsbaseret viden om smerter.

Viden om de tre hyppigste smertetilstande – artrose, lænd- og nakkesmerter



Tilvalg A – Akupunktur, zoneterapi, osteopati og diætist

Tilvalget dækker behandling hos akupunktør, zoneterapeut og osteopat til lidelser i bevægeapparatet. Der stilles ikke krav om lægehenviisning og man kan selv vælge, hvilken behandler der benyttes. Der dækkes lægeligt begrundet behandling hos en diætist. Der er ikke BMI-krav.

Der dækkes op til 10 behandlinger pr. behandlingsform pr. sygdom/skade og maksimalt 10 behandlinger pr. behandlingsform pr. kalenderår.



Tilvalg F – Behandling af kroniske lidelser

Fysioterapi, kiropraktor, massage, chokbølgebehandling, fodterapeut og telefonisk psykologhjælp)

Tilvalget dækker behandling af diagnosticeret eller længerevarende kroniske lidelse i bevægeapparatet med op til 12 fysioterapi-, kiropraktor- eller massagebehandlinger pr. kalenderår. Dog kun heraf 4 stk. til massage.

Der dækkes lindrende behandling og der dækkes uanset om lidelsen er opstået før eller i forsikringstiden. Man kan selv vælge behandler og der gælder ikke en grænse på 6 måneder ved egen valgt fysioterapeut eller kiropraktor.

Der dækkes **chokbølgebehandling** ved længerevarende gener af tennisalbue, akillessenebetændelse, hælspore samt skuldertendionopati, hvor konservativ behandling er utilfredsstillende, eller som alternativ til kirurgi ved non-union (manglende heling af knoglebrud).

Tilvalget dækker lægehenvist behandling ved **fodterapeut** med op til 6 behandlinger pr. kalenderår og uanset om lidelsen er opstået før eller i forsikringstiden

Telefonisk psykologhjælp, - også for personer med ALS og for pårørende til personer med demens/alzheimers (dækkes ét forløb pr. kalenderår)



Tilvalg G – Online lægevagt

Tilvalget dækker konsultationer hos online lægevagt til den samlede husstand, det vil sige forsikrede, ægtefælle/samlever samt husstandens hjemmeboende børn op til 24 år. Lægevagten betjenes af erfarne læger i tidsrummet mellem kl. 8-22 på hverdage og kl. 8-18 i weekender og helligdage. Lægevagten rådgiver og svarer på spørgsmål om sygdom og sygdomssymptomer, udskriver og fornyer recepter, vejleder om håndkøbsmedicin og henviser til regionale offentlige sygehuse.

Det er hurtigt og nemt at bruge lægevagten ved hjælp af computer eller ved at hente appen til smartphone. Man kan bestille videokonsultation, når det passer eller vente på, at en læge bliver ledig. Man kan skrive til lægen via e-mailkonsultation 24 timer i døgnet.

Download appen Hejdoktor, eller log på via Hejdoktor.dk. Du logger ind med MitID.



Sådan anmelder du en skade

Du kan ringe til os alle hverdage i tidsrummet 8-15 og kl. 9-11 i weekender og på helligdage. Du ringer via hovednummeret på **70206121** og taster dig ind på linjen via menuen eller anmeld din sag på Mit DSS via www.ds-sundhed.dk.

I tilfælde af behov for akut psykologisk krisehjælp, kan du kontakte os telefonisk hele døgnet på telefon **70206121**. Ringer du uden for vores åbningstid, vil du via hovednummeret blive omstillet til vores akutte vagttelefon. Du skal altid informere vagthavende om, at du er forsikret hos Dansk Sundhedssikring