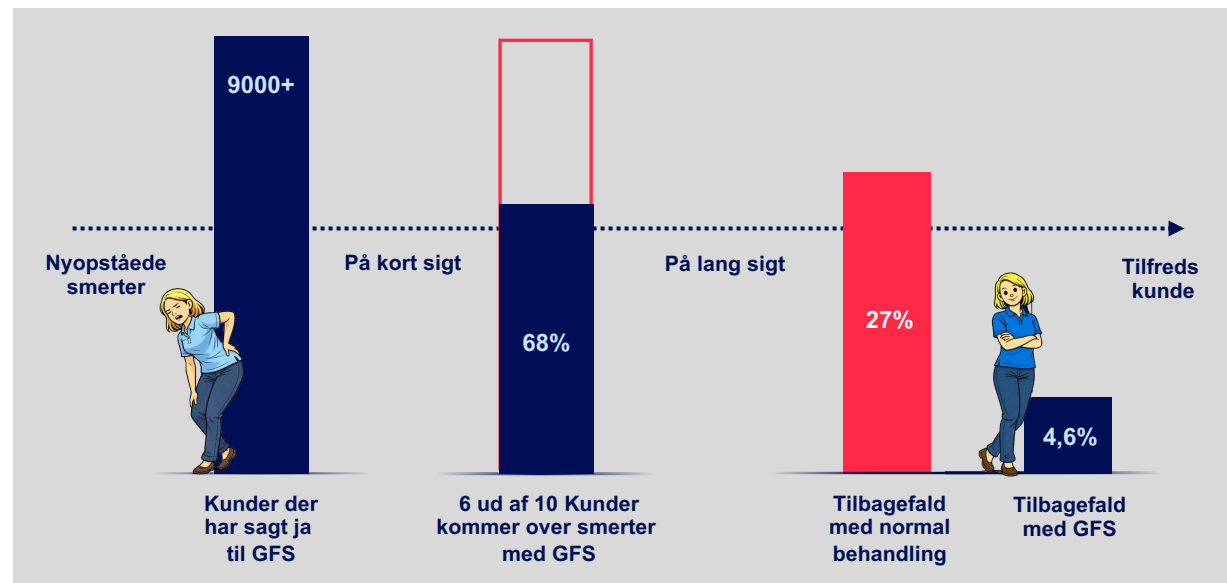


Godt fra start

- Når vi holder os i bevægelse gavner det både kroppen og sindet, og ikke mindst fremtidige skader.

For ikke at bidrage til overbehandling eller kronificering af almindelige rygsmerter har vi udviklet produktet **Godt fra start**. Det giver jeres medarbejdere mulighed for selv at håndtere nyopståede smerter og komme hurtigt tilbage til hverdagen, med råd og støtte fra vores sundhedsfagligt uddannede rådgivere.

Gennem vejledning, øvelser og tryghedsskabende dialog hjælper vi medarbejderen med at tage kontrol over smerterne. Øvelserne styrker kroppen og giver samtidig det bedste udgangspunkt, til at forhindre tilbagefald.



Godt fra start - simpel proces med effektiv virkning



Et virkelig eksempel på Godt fra start #1

Første kontakt: 02-02-2026

1. Kunde ringer med nyopståede nakkesmerter, og har svært ved at dreje hovedet særligt til højre side.

2. Vores sundhedsrådgiver anbefaler Godt fra start med aktiv tilgang.

3. Kunden informeres om, at der er mulighed for at komme ud til en behandler, men at anbefalingen fra Sundhedsstyrelsen er øvelser og let aktivitet de første par dage.

4. Kunden er tryk ved denne tilgang og indvilliger i opfølgning to dage efter.

Opfølgning: 04-02-2026

1. Samme sundhedsrådgiver kontakter kunden for at høre, hvordan det står til med smerterne.

2. Kunden fortæller, at hun har det meget bedre, og at øvelserne har hjulpet.

3. Kunden har været så glad for effekten af øvelserne, at hun har givet dem videre til sin kollega, der også har haft smerter.

4. Kunden er tryk ved, at man fortsætter med Godt fra start og ikke starter anden behandling.

Et virkelig eksempel på Godt fra start #2

Opfølgning/omsorgs opkald på allerede oprettet sag: 12-12-2025

1. Kunden kontaktede Dansk Sundhedssikring to dage før med akutte lændesmerter.

2. Godt fra start blev anbefalet online, hvor kunden takkede ja.

3. Ved telefonisk opfølgning fortæller kunden, at han har fulgt den anbefalede plan, og at der har været fremskridt.

4. Han kan nu komme ud af sengen med mindre smerter og går rundt uden problemer.

5. Kunden roser vores tilgang til akutte smerter.

6. "Det er en sympatisk tilgang, I har til akutte lændesmerter. Det er virkelig dejligt, at man kan få hjælp lige med det samme gennem selvhåndtering."

7. Sundhedsrådgiveren konkluderer i samarbejde med kunden, at Godt fra start fortsat er den bedste behandling.

Et virkelig eksempel på Godt fra start #3

Kontakt fra kunde: 28-01-2026

1. Kunden er startet på Godt fra start på eget initiativ.

2. Kunden fortæller, at hun er glad for de øvelser, hun tidligere har fået, og laver dem flere gange dagligt med positiv effekt.

3. Kunden ringer for at få bekræftet, om det er det rigtige, hun gør.

4. Sundhedsrådgiveren bekræfter, at kunden er på rette vej, og tilbyder fortsat opfølgning under forløbet.

