



Sundhedsforsikring 2019 for

Centralforeningen For Støttemænd (CS),
Hovedorganisationen Af Officerer i Danmark
(HOD) og Hærens Konstabel og Korporal
forening (HKKF)

Hvad dækker Tryg sundhedsforsikring?

Med Tryg Sundhedsforsikring får du hurtigt og nem adgang til undersøgelse og behandling.

Hvem kan dækkes forsikringen

- Ansatte og medlemmer hos CS samt tilknyttede organisationer
- Børn til 24 år
- Ægtefælle/samlever

Tilmelding skal ske elektronisk via www.cs.dk,
www.hod.dk eller www.hkkf.dk

Hvad koster det?

- Pr. medlem er prisen 139 kr. pr. måned
- For ægtefælle/samlever er prisen pr. måned 139 kr. pr. person.
- Børn er gratis.
- Ovennævnte priser er gældende fra 01.01.2019

Hvad dækker forsikringen?

- Forundersøgelse
- Operation
- Genoptræning
- Efterkontrol
- Akut krisehjælp hele døgnet (24/7)
- Second opinion ved livstruende sygdomme
- Smerteudredning
- Allergiudredning
- Liggende transport
- Medicin under indlæggelse
- Lægeordineret psykiatrisk konsultation
- Diagnosticeret ludomani
- Vejledning omkring Stress på StressStoplinjen
- Fysioterapi
- Kiropraktik
- Akupunktur
- Zoneterapi
- Osteopati
- Psykologhjælp
- Diætist
- Rekreation
- Medicinsk efterbehandling
- Misbrug
- Tryg vejviser



Hvad dækker sundhedsforsikringen ikke?

Forsikringen dækker eksempelvis ikke udgifter til:

- Akut behov for behandling
- Alle former for behandling hos naturlæger eller andre alternative behandlere
- Konsultation hos praktiserende læge
- Fertilitetsbehandling
- Kosmetiske operationer eller synskorrekationer
- Kroniske sygdomme

Du kan læse mere om vilkårene i forsikringsbetingelserne på hjemmesiden hos CS, HOD eller HKKF.

[sundhedsforsikring-forsikringsbetingelser.pdf](#)

samt

[bilag.pdf](#)

Hvis du stopper

Ved udmeldelse af forsikringen, skal du kontakte CS@CS.dk

Hvis du vil videreføre forsikringen, skal du kontakte Tryg på tlf. 7011 2020, så vil vi sende et tilbud på en individuel sundhedsforsikring.



Trygs netværk

Tryg har et landsdækkende samarbejde med privathospitaler og -klinikker, og vi kan tilbyde behandling inden for alle specialer, som findes i privat regi.

Derfor kan vi garantere en kort ventetid på behandling.

Du skal være sikker på at modtage den bedst kvalificerede behandling. Derfor kvalitetssikrer vi løbende vores samarbejdspartnere ud fra en lang række kriterier. Det sikrer dig høj faglighed og ekspertise gennem hele behandlingsforløbet.

Når du får godkendt behandling via din sundhedsforsikring, rådgiver vi dig samtidig om det bedst egnede behandlingssted for netop dit behov. I de fleste tilfælde henviser vi direkte til privathospitalet eller -klinikken med det samme, så du hurtigt kan booke tid til en undersøgelse.

Behandling hos fysioterapeuter og kiropraktorer

Vi har også et landsdækkende netværk af fysioterapeuter og kiropraktorer. Netværket er kvalitetssikret af fageksperter, og der stilles høje krav til behandling og service. Kliniknetværket kvalitetssikres løbende, og vi kræver bl.a. af behandlerne, at de tager videreuddannelse og opkvalificerer sig via fagkurser.

Når du har fået godkendelse til behandling, guides du til den fysioterapeut eller kiropraktor, som kan hjælpe dig med præcis din skade og den korrekte behandling i dit nærområde. Vores landsdækkende netværk af samarbejdspartnere garanterer dig behandling inden for 48 timer.

Hvordan er din oplevelse af behandlingsforløbet?

Hvis du meget mod forventning skulle få en dårlig oplevelse hos én af vores samarbejdspartnere, beder vi dig venligst oplyse os om det, så vi med det samme kan følge op på sagen sammen med hospitalet/klinikken





Min Sundhedsprofil

Min Sundhedsprofil er et personligt værktøj, som kan hjælpe og motivere til en sund livsstil i forhold til kost, rygning, alkohol, motion og stress (KRAMS faktorer).

Ud fra en række spørgsmål får man en rød, gul eller grøn indikation på sin livsstil og gode råd om hvordan man kan komme i gang med en eventuel livsstilsændring.

Min Sundhedsprofil henter man via App Store eller Play Butik/Store.

Hvor finder jeg TrygSundhed?

Du kan hente vores gratis app "TrygSundhed" på din mobil eller tablet. Du logger ind med dit NemID. Har du ikke en mobil eller tablet, hvor du kan benytte app'en, kan du logge ind via www.tryg.dk via google Chrome.



Vi samarbejder med Aleris Hamlet Hospitaler A/S, som besidder specialstviden inden for sundhedsområdet. Det er derfor Aleris Hamlet Hospitaler, som efter aftale med Tryg leverer flere af de sundhedsydelser, som Tryg tilbyder.



Sundhedsportal

Tryk Sundhedsportal er stedet, hvor du finder enkle og gode råd om fysisk og psykisk sundhed.

Her kan du læse, finde øvelser og se videoklip om, hvordan du selv kan fremme din sundhed, og hvordan du kan støtte andre.

Brug sundhedsportalen og bliv inspireret til et sundere liv.

Du kan logge på portalen via dette link [Tryk Sundhedsportal](#)

Under psykisk sundhed kan du læse om:

- Psykisk førstehjælp
- Angst og depression
- Stress
- Psykisk arbejdsmiljø
- Mindfulness

Under fysisk sundhed kan du læse om:

- Fysisk førstehjælp
- Gener i kroppen
- Øvelser
- Krams faktorer
- Sundhedsleksikon
- Fysisk arbejdsmiljø

Sygefravær

- Få vejledning i forhold til sygemelding
- Find gode råd til at forebygge sygefravær, uanset om du er medlem, leder, kollega eller pårørende til en sygemeldt
- Vi har samlet en vejledning til, hvordan I kommer sikkert igennem processen
- Hvordan kommer man godt tilbage på job efter sygdom



StressStop

Vær opmærksom på de tidlige symptomer
En tidlig og forebyggende indsats hjælper dig med at finde fodfæstet hurtigt igen.

Symptomer på stress kan være, at du:

- Har svært ved at sove
- Ikke kan koncentrere dig
- Let mister overblikket
- Bliver irriteret og trist
- Får hjertebanken eller forhøjet blodtryk

Så snart de første symptomer viser sig, anbefaler vi, at du tager kontakt til StressStop linjen. Jo hurtigere vi får mulighed for at hjælpe, jo bedre kan vi forhindre, at stress udvikler sig til en længerevarende sygdom.

Vi skaber overblik og løsninger

Stressfri er bygget op omkring telefonrådgivning, som er bemandet af stress coaches med stor erfaring i håndtering af stress - lige meget om det skyldes fx samarbejdsproblemer på arbejdet, for stor arbejdsbyrde eller udfordringer med at finde balancen mellem arbejdsliv og fritidsliv.

Ring til StressStop

Når du ringer til StressStop, finder vi sammen ud af, om du har brug for rådgivning eller om du skal i et egentligt behandlingsforløb.

Vi fokuserer selvfølgelig på at skabe løsninger for dig, der sikrer, at du ikke kommer i samme situation igen.

Tlf. 7025 2643

mandag – torsdag kl. 8.00 -18.00

fredag kl. 8.00 -17.00



Akut krisehjælp

Har du behov for akut krisehjælp kan du ringe på tlf.: 7021 2038

Tryg opretter en sag og viderestiller dig til vores samarbejdspartner Falck Healthcare.

Er du for kriseramte til selv at transportere dig til psykolog, er der i samarbejdsaftalen med Falck Healthcare aftalt, at psykologen kører ud til dig. Du har mulighed for at få krisehjælp i op til 5 timer. Anmeldelse skal ske indenfor 72 timer fra krisen er opstået.



Årsager der kan udløser krisehjælp:

- Dødsfald hos nærtstående person. (Ved nærtstående forstås din ægtefælle/samlever/kæreste, børn, svigerbørn, børnebørn, forældre, svigerforældre, bedsteforældre, søskende, svogre eller svigerinder)
- Hvis du bliver udsat for røveri eller overfald
- Hvis du bliver udsat for en pludselig hændelse, hvor du har været i fare for alvorlig fysisk personskade
- Ved brand, eksplosion eller indbrud i din private bolig eller egen virksomhed
- Ved diagnosticering med en alvorlig sygdom



Anmeld skade

Sådan bruger du sundhedsforsikringen

Såfremt du har spørgsmål vedrørende dækninger eller ønsker at anmelde en skade kan du kontakte os på

Telefon nummer 7021 2038

Mail: sundhed@tryg.dk

Oplev mindre ventetid når du ringer

Der er tidspunkter i løbet af dagen, hvor vi typisk får mange opkald. Ønsker du at komme hurtigt igennem, kan du se her, hvornår der er mindst mulig ventetid.

Undgå telefonko

Se her, hvornår vi har travlest i Kundeservice, og hvornår det er lettest at få fat i os.





Trygs kvalitetssikrede netværk

De høje krav, vi stiller til os selv gælder også vores eksterne samarbejdspartnere. Når der er brug for behandling, er vores store kvalitetssikrede netværk af privathospitaler og klinikker altid klar til at modtage dig.

Vi har fokus på, at du får en god behandling, hvor patientsikkerheden og kvaliteten er høj og vi følger op på dit behandlingsforløb og sikrer os, at du får den rette behandling.

Når din egen læge har henvist dig til undersøgelse eller behandling, skal du kontakte Tryg og vi finder i samråd med dig en behandler i Trygs netværk.

Det sikrer dig at:

- Du skal ikke bruge tid på at finde en behandler
- Du kommer hurtigere til behandling
- Du skal ikke selv lægge ud for behandlingen – Tryg afregner direkte med behandler

Refusion af dine udgifter

Hvis du har regninger på forhåndsgodkendte fysioterapi- eller kiropraktorbehandlinger, som du selv har lagt ud for?

Skal du sende kopi af de originale regninger til os med posten eller på mail: sundhed@tryg.dk

Dit registrerings- og kontonummer skal du fremsende sammen med regningen. Så overfører vi pengene til din konto indenfor 10 hverdage.

Hvad skal fremgå af regningen?

- Hvor du har fået behandling
- Hvornår du har fået behandling
- Hvilken behandling du har fået

Betalingsgaranti

Har vi godkendt behandling, undersøgelse, scanning eller lignende på et privathospital, sender vi altid en betalingsgaranti. Hospitalet eller klinikken sender så regningen direkte til os.



Medforsikring af familien

Sygdom i familien kan påvirke os lige så meget, som hvis vi selv er syge.

Derfor tilbyder vi, at du har mulighed for at købe sundhedsforsikring til din ægtefælle/samlever. Dine børn mellem 0-24 år er automatisk gratis meddækket, når du har tegnet forsikring.

Ægtefælle/samlever

Du kan medforsikre din ægtefælle/samlever, så længe vedkommende ikke er fyldt 60 år. Ved overførsel fra andet selskab bortfalder denne begrænsning.

Dine børn, hvad enten det er:

- Fælles børn
- Egne børn
- Ægtefælle/samlevers børn

Hvad koster det?

For ægtefælle/samlever er prisen pr. måned 139 kr. pr. person.

Børn er gratis.

Ovennævnte priser er gældende fra 01.01.2019

Anciennitet

Hvis du har haft sundhedsforsikring uden ophør i mindst 3 måneder, skal det oplyses.

Sundhedsforsikring i mindre end 3 måneder, skal vi have oplyst datoen for hvornår 1. sundhedsforsikring blev tegnet.

Bemærk, at anciennitetsdato bliver noteret i Tryg til brug for skadeafdelingen.



Karensperiode

Kommer du til skade, efter at du er blevet omfattet af forsikringen, dækker forsikringen med det samme.

Sygdomme/gener og følger af skader, der er opstået og/eller diagnosticeret, før forsikringen trådte i kraft, og som du kender til eller burde kende til, er dækket, når forsikringen har været i kraft i 3 måneder.

Overført karens fra andet selskab modregnes i karensperioden på 3 måneder.

For misbrug gælder en karenstid på 6 mdr. fra forsikringen trådte i kraft.

F.eks:

- Diagnosticeret Ludomani
- Alkohol
- Receptpligtig medicin
- Rusmidler