



# Hold dig sund, så du holder længere

Industriens Pensions Sundhedsordning

## Sundhedsordningen

---

Når du er med i sundhedsordningen, kan du nemt få behandlet mindre skader og gener, før de udvikler sig til et større problem.

Du kan også få rådgivning, hvis du har et misbrugsproblem eller oplever noget på jobbet, der er svært at klare.

Hvis du bare gerne vil leve lidt sundere, kan du bruge sundhedsrådgivningen.

## Tværfaglig behandling i led, muskler og sener

---

Du kan få behandling for smerter eller andre problemer i led, muskler og sener. Eneste krav er, at problemet er opstået i forbindelse med dit arbejde.

Behandlingen foregår på et af Falck Healthcares sundhedscentre. Her har du adgang til fysioterapeut, kiropraktor, massør eller zoneterapeut. Hvis det er nødvendigt, kan du få en kombination af flere behandlingsformer.

Du kan altid finde et sundhedscenter inden for 30 km. Og du har krav på, at behandlingen kan sættes i gang i løbet af 4 hverdage. Er problemet akut, kan du komme til inden for 24 timer på hverdage.

## Telefonrådgivning

---

### Psykologisk rådgivning

Du kan få hjælp fra en psykolog, hvis du oplever problemer i forbindelse med dit arbejde. Det kan for eksempel være stress, fyring eller mobning. Du kan også få krisehjælp, hvis der sker noget voldsomt – eksempelvis røveri, trusler eller en arbejdsulykke.

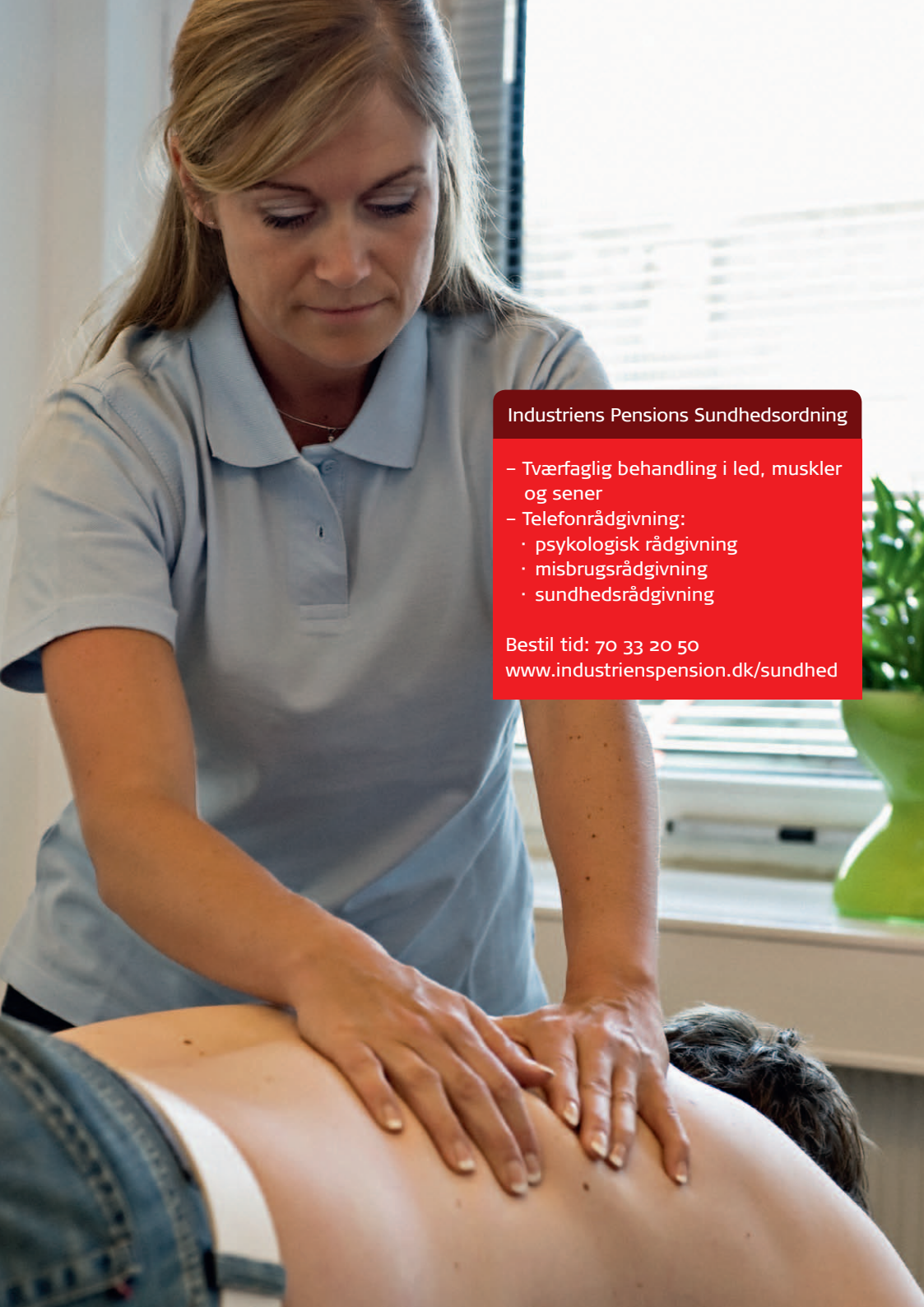
### Misbrugsrådgivning

Første skridt ud af et misbrug er at bede om hjælp. Hvis du har et problem med alkohol, medicin eller stoffer, kan du få en telefonkonsultation med en misbrugsrådgiver, der hjælper dig med at komme videre.

### Sundhedsrådgivning

Hvis du gerne vil vide, hvordan du holder dig rask, kan du få råd om, hvad du skal gøre. Sundhedsrådgivningen bygger på et spørgeskema og en opfølgende telefonsamtale med en sygeplejerske. Du får opstillet en sundhedsprofil, som tegner et billede af din generelle sundhedstilstand, og du får gode råd til, hvor du kan sætte ind for at leve mere sundt og forebygge sygdom.

Det er Falck Healthcare, der står for telefonrådgivningen. Rådgiverne er erfarne psykologer, sygeplejersker og misbrugsrådgivere, og du har mulighed for at være helt anonym.



### Industriens Pensions Sundhedsordning

- Tværfaglig behandling i led, muskler og sener
- Telefonrådgivning:
  - psykologisk rådgivning
  - misbrugsrådgivning
  - sundhedsrådgivning

Bestil tid: 70 33 20 50

[www.industrienspension.dk/sundhed](http://www.industrienspension.dk/sundhed)

---

Industriens Pension  
Nørre Farimagsgade 3  
1364 København K  
CVR-nr. 16614130

Telefon 70 33 70 70  
Fax 33 66 80 90  
Kundeservice@industrienspension.dk  
[www.industrienspension.dk](http://www.industrienspension.dk)