

# Sjukvårdsförsäkring

*Vi får Sverige att må bättre*

**1** Hälsa & omvärld

**2** Innehåll i Sjukvårdsförsäkringen



# Hälsa & Omvärld

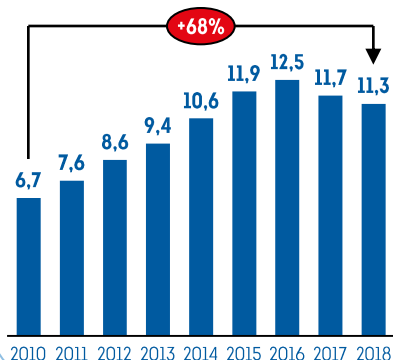


# Hur ser det ut i vårt **samhälle?**

... sjuktalen är höga



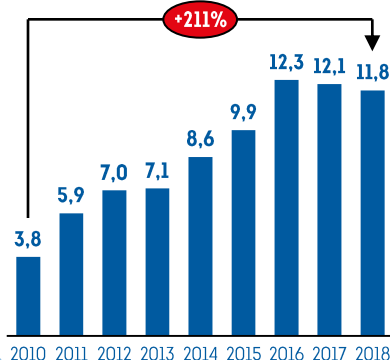
*Sjuktalet har ökat*



sjukskrivningarna blir längre



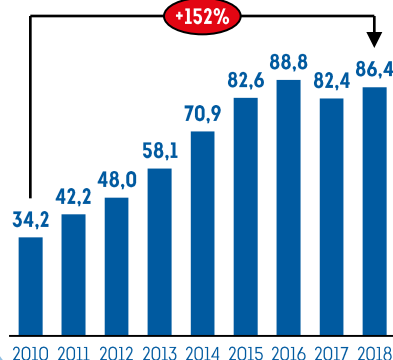
*Sjukskrivningar >365 dgr*



psykiska ohälsan ökar



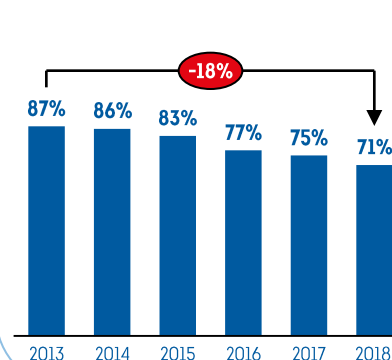
*Sjukfall psykisk ohälsa*



tillgängligheten försämras i vården



*Operation inom 90 dgr*



# Vart är vi på väg?

## Ohälsa, höga sjuktal, vårdköer



GLOBALA MÅLEN  
för hållbar utveckling

Regeringen får inte ducka  
för vårdkrisen

**Landsting: Sjuksköterskebrist  
bakom vårdköer**

**Ökad jobbstress förebyggs inte**

Den psykosociala arbetsmiljön är sämre än någonsin. Samtidigt minskar arbetet mot stress på svenska arbetsplatser, visar fackförbundet Unionens nya arbetsmiljöbarometer.

**Vårdköerna växer igen**

Efter att kömiljarden avskaffades 2015 har vårdköerna börjat växa igen, enligt den ing. SKL, redovisar varje månad.

**Strandhäll om vårdkaoset:  
"Extremt bekymmersamt"**

Socialminister Annika Strandhäll (S) här inom vården. Hon säger att regeringen s

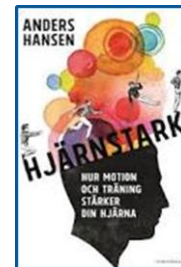
**Sexdubbling i antal  
sjuka på grund av stress**

**Psykisk ohälsa vanligaste  
orsaken till sjukskrivning**

Psykisk ohälsa ger längre sjukskrivning

"Med hjälp av  
livsstilsändringar och  
förebyggande insatser  
kan en stor andel av  
välfärdssjukdomarna  
förhindras"

Källa: WHO



# En hälsosam arbetsplats – vems ansvar?

Du har stora möjligheter att själv påverka din situation



**FRISK-  
FAKTORER**



**Sammanhang  
& meningsfullhet**



**Sunda  
levnadsvanor**



**Balans  
i livet**

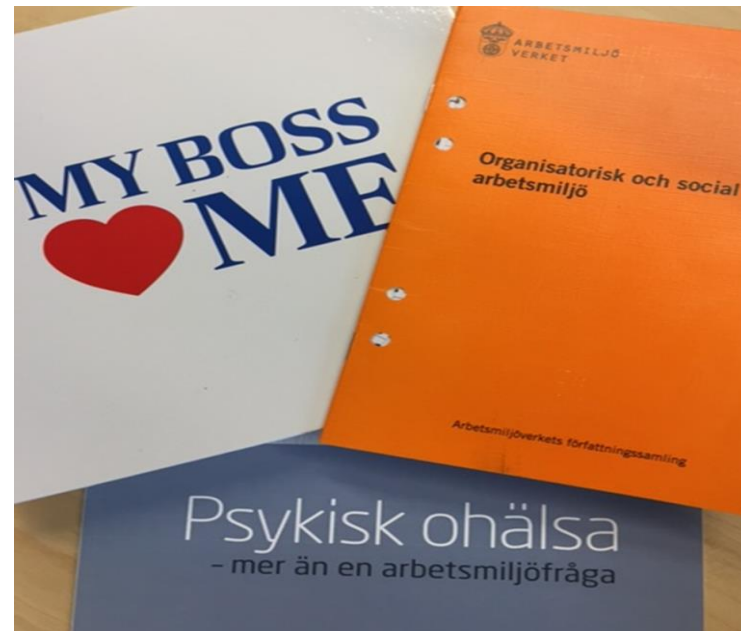


# Verktyg som underlättar för chefen i arbetsmiljöarbetet

- Organisatorisk och social arbetsmiljö (AFS 2015:4)

## *Sjukvårdsförsäkringen ger stöd i arbetsmiljöarbetet:*

- Chefsstödet
- Checklista med tips för chefer
- Hälsoprofil företag
- Arbetslivsinriktad rehabilitering



# Ett hälsosamt liv i orostider

## Hälsoportalen

Värde nummer  
0771 - 666 115 Till länsförsäkringar.se

Om våra hälsojourer Samtalsstöd Din hälsoprofil Hälsoprogram Försäkring Artiklar

Hem > Artiklar

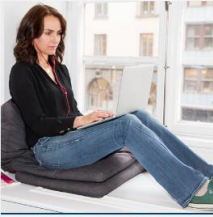
### Artiklar



#### En bra dag som hemmaarbetare

2020-03-31

Förutom att vi behöver bibehålla den fysiska hälsan mår vi bra psykiskt av dagar som långa meningsfulla och där vi hittar vårt sammanhang. Här kommer mina tips för att främja en strukturerad och hälsosam arbetsmiljö på hemmarfronten.



#### Fler tips för ett hälsosamt hemmaliv

2020-03-31

Här får du tips av en naprapat på olika övningar du kan göra hemma. Vi kastar också med ett tips på hur du kan uppleva kultur i världsklass utan att lämna hemmet. Och så en liten påminnelse om att ge kärlek till det lokala stamhaket.



#### Så fungerar Samtalsstödet som ingår i din försäkring

OM DIN HÄLSOFRÅKÄNDE TJÄNSTER

Oavsett om du har små eller stora problem kan du få hjälp genom Samtalsstödet. Läs om hur våra experter ger dig personligt stöd.

## Får du våra nyhetsbrev?

Anmäl dig för artiklar och inspiration till ett hälsosammare liv.

E-postadress\*

- ☐ Jag vill prenumerera på nyhetsbrevet.
- ☐ Jag har läst och godkänner Länsförsäkringars hantering av mina personuppgifter.\*

Prenumerera

## Ett hälsosamt liv i orostider

### Vår artikelserie Livspuslet

Vi vill att du ska må så bra som möjligt i den nya tiden som råder. Här kommer därför några tips och råd för att klara ett mer avskilt liv med både kropp och sinne i behåll.

I det här hälsobärande nyhetsbrevet hyllar vi många nya favoritsyrla promenader – ett läshack för kreativitet och välbefinnande. Du får också en inblick i den populära träningsformen HIT som sägs ge goda resultat på kort tid. Psykologen Emelie Wagner guidar i att skapa en bra hemmamiljö i ett läge då många familjer delar både fritid, jobb och skola under samma tak. Slutligen har vi tagit fram en kort film med tips på hur du pratar med barn och unga i den riktighet för att lugna i oroliga tider.



En hyllning till promenaden

Hela Sverige promenerar! Procc som filosofer, skadedivare och andra stora tänkare gjort i århundraden. Läs om promenadens effekter på ditt välbefinnande.



Träningspeacet: Underbart är kort

Maximal effekt på minimal tid, träningsens snabbmat. Läs om den enkla motionsformen som funkar för nästan alla och sägs ge positiv inverkan på både inlärning och minne.



Så pratar du med barn i en orolig tid

Psykolog Emelie Wagner går i den här korta filmen igenom några tips för hur du kan prata med dina barn om svåra ämnen, som Coronakrisen.

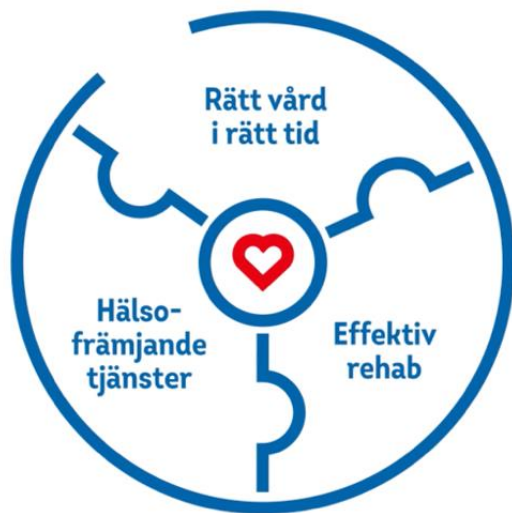


Tips för en harmonisk hemmamiljö

Det kan vara en utmaning att få hemmiljön att fungera i dessa tider. Psykologen Emelie Wagner ger dig råd för att skapa ett bra familjeliv där hemma.

# Sjukvårdsförsäkring

– för att **främja hälsa** och minska risken för sjukskrivning



## FÖREBYGG

Få hjälp att ta tag i problem innan de blir för stora, med bra stöd för att behålla god hälsa och förebygga ohälsa.

## VÅRDA

Få snabb tillgång till stort nätverk av privata vårdgivare  
– utan remiss. E-vård ett alternativ.

## REHABILITERA

Få professionell hjälp på vägen tillbaka – ett bra stöd för både medarbetare och arbetsgivare.





## Hälsoportalen

Vårdnummer  
**0771 - 666 115**

Till lansforsakringar.se

Förebyggande hälsotjänster Rätt vård i rätt tid Rehabilitering Företagstjänster Om portalen

# Välkommen till din Hälsoportal

### Din egen hälsoprofil

Få koll på din hälsa på tjugo minuter. Då ser du också vilka vanor du behöver jobba extra med för att få en bättre hälsa. [Läs mer om vår hälsoprofil här.](#)

Kom ihåg! Ditt testresultat är anonymt, och lagras i din webbläsare en timme efter avslutat test.

Testa din hälsa

Gör snabbkollen

🕒 20 min

🕒 2 min

### Ett nummer för allt som rör din hälsa

Du som har Länsförsäkringars sjukvårdsförsäkring kan ringa numret nedan för att boka läkartid, få hjälp med rehabilitering eller ta del av [personligt samtalsstöd.](#)

VÅRDNUMMER  
**0771 - 666 115**

Vi erbjuder våra hälsotjänster i samarbete med SOS International, som är helt fristående från Länsförsäkringar.

[Här hittar du hälsoportalen.](#)

Vi får Sverige att må bättre

2020-04-29  
Intern

8

# Hälsoprofil

## Din hälsoprofil

### Kolla din hälsoprofil – här och nu!

Utfyll en hälsoprofil kan du arbeta strukturerat för att må bättre.

Kom ihåg! Ditt testresultat är anonymt, och lagras i din webbläsare en timme efter avslutat test.

Testa din hälsa

10-15 min

## PERSONLIG HÄLSORAPPORT

Efter din hälsoscreening får du en personlig hälsorapport. Här hittar du resultaten från din hälsoscreening och du kan även läsa om dina möjligheter att få hjälp inom de områden du borde fokusera på.

Rapporten syftar till att ge dig en bild av din allmänna hälsa och välbefinnande samt råd om åtgärder.

## INNEHÅLL

- Hälsopoäng totalt
- Prioriterade insatsområden baserat på dina svar i hälsoscreeningen samt hälsorisker
- Koppling mellan insatsområden och relevanta sjukvårdstjänster och erbjudanden
- Översikt av speciella riskområden
- Relevant kunskap och inspiration avseende



## Hälsopoäng

Här hittar du din hälsopoäng baserat på hälsoscreeningen. Här har utvalda svar från screeningen ett hälsovärde, och det totala värdet av dina svar ger dig en hälsopoäng. Hälsopoängen är en indikator på din allmänna hälsa, så att du kan använda poängen för att bedöma din nuvarande hälsa. Du kan också jämföra detta resultat med framtida resultat, och därmed se om dina fokusområden, mål och åtgärder har haft önskad effekt.

Är din hälsopoäng under 25 %, rekommenderar vi att du söker råd för en hälsoundersökning av din egen läkare.

### Hälsopoäng

Din hälsopoäng är mellan 50 % och 75 % och placerar dig därför i området medel till över medel.

Under dina primära och sekundära fokusområden senare i rapporten, kan du se vilka eventuella områden kring din hälsa du aktivt kan förbättra.



- Bakgrundsfrågor
- Arbetsförhållanden
- Trivsel och självuppskattad hälsa
- Mental hälsa
- Sömn
- Smärtor
- Diet
- Rökning
- Alkohol
- Motion
- Sjukdomsbild

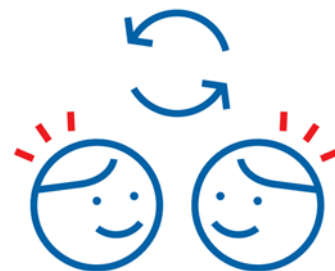
# Samtalsstöd & chefsstöd

## Några exempel på situationer då du kan ta hjälp av samtalsstödet:

- När du vill etablera mer hälsosamma vanor
- När du står inför viktiga privatekonomiska beslut
- När föräldraskapet är tufft
- För att ta dig ur depression och ensamhet

## Chefsstöd

- Stöd i frågor som rör svåra samtal med medarbetare
- Ledarskap
- HR
- Stress



# Våra hälsoprogram

Internetbaserade program som bygger på KBT har använts under många år som ett alternativ till annan psykologisk behandling.

Resultaten har genomgående visat sig vara lika goda som vid vanlig KBT där du träffar psykolog eller psykoterapeut.

- Bättre självkänsla
- Hantera smärta
- Kost och motion
- Sundare alkoholvanor
- Sluta röka
- Oro och grubbel
- Stresshantering
- Sov bättre
- Nedstämdhet och depression

## Våra hälsoprogram

Alla våra program bygger på kognitiv beteendeterapi (KBT).  
Internetbaserade program som bygger på KBT har använts under många år som ett alternativ till annan psykologisk behandling. Resultaten har genomgående visat sig vara lika goda som vid vanlig KBT där du träffar psykolog eller psykoterapeut.

### Bättre självkänsla

En psykologiprogram hjälper dig känna att du gillar dig själv som person, även i svåra situationer och när du inte presterar på topp.

Läs mer om programmet →



### Oro och grubbel

Med vårt e-psykologiprogram får du verktyg och metoder för att förändra atts svarskänslor och tankar leder till negativa spiraler av oro och grubbel.

Läs mer om programmet →



### Hantera smärta

Med vårt e-psykologiprogram prövar du olika metoder för att hantera din smärta så att du kan leva ett så aktivt och glädjefyllt liv som möjligt.

Läs mer om programmet →



### Stresshantering

Med vårt e-psykologiprogram för stresshantering får du hjälp att hitta förhållningssätt och metoder för att hantera stresskänslor.

Läs mer om programmet →



### Kost och motion

Vårt e-psykologiprogram vänder sig till dig som har svårt att på egen hand förändra en ohälsosam livsstil.

Läs mer om programmet →



### Sov bättre

Vårt e-psykologiprogram hjälper dig med sömnpå problem att pröva dig fram till vanor för bättre sömn.

Läs mer om programmet →



### Sundare alkoholvanor

Vårt e-psykologiprogram om alkohol är för dig som behöver stöd och metoder för att förändra din alkoholkonsumtion.

Läs mer om programmet →



### Nedstämdhet och depression

Med vårt e-psykologiprogram får du hjälp att hantera tankar och känslor som leder till perioder av nedstämdhet och depression.

Läs mer om programmet →



### Sluta röka

Med vårt e-psykologiprogram tränar du dig i att hantera ditt rökbegär och de tankar som får dig att röka. Du blir rökfri på riktigt!

Läs mer om programmet →



# Rätt vård i rätt tid



# Den hjälp du behöver när du behöver den



## Rätt vård

- Snabb tillgång till stort nätverk av privata vårdgivare
- Specialistläkare
- psykologer
- fysioterapeuter etc.

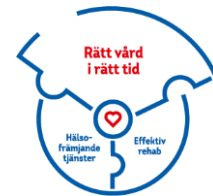


## I rätt tid

- Kom till rätt specialist inom 7 arbetsdagar utan remiss
- Operation eller annan åtgärd inom 20 dagar efter godkännande
- Sjukvårdsrådgivning dygnet runt
- E-vård i mobil, surfplatta och dator
- E-psykologi



# Så fungerar bokning av besök/behandling...



1. Du ringer till  
**Länsförsäkringars**  
**Sjukvårdsförmedling**



2. Vi ställer frågor och  
gör en **bedömning** av  
**dina besvär**



3. Vi **matchar** dig mot **rätt**  
**typ av vård** (läkare,  
fysioterapeut, psykolog)



4. Vi **bokar in ett besök**  
antingen fysiskt, över  
telefon eller via  
videolänk



5. Du går på ditt besök  
och **får hjälp med dina**  
**besvär!**



**Inom 7 dagar**

# Fördelar med **distansvård**

- Ingen självrisk
- Du behöver inte resa och det gör det lättare att hitta en tid snabbt och med mindre påverkan i den dagliga kalendern
- Du har dina övningar tillgängliga "i fickan" och kan när som helst göra dina övningar
- Mindre resande är bra för miljön





# Exempel på diagnoser som passar för **distansvård**

- **E-vård via Min Doktor**

- Allergi
- Hosta
- Ont i halsen
- Bihålebesvär
- Födelsemärke
- Urinvägsinfektion
- Ögoninflammation

- **Fysioterapi på distans**

- Nackspärr/ont i nacken
- Ryggskott/ont i ryggen
- Musarm
- Golfarm
- Smärta i axeln (impingement)
- Löparknä
- Hopparknä
- Muskelbristningar
- Fotledsstukningar
- Artros

# Självriskfria alternativ **för alla** oavsett vårdbehov: fysioterapi, psykolog eller läkare

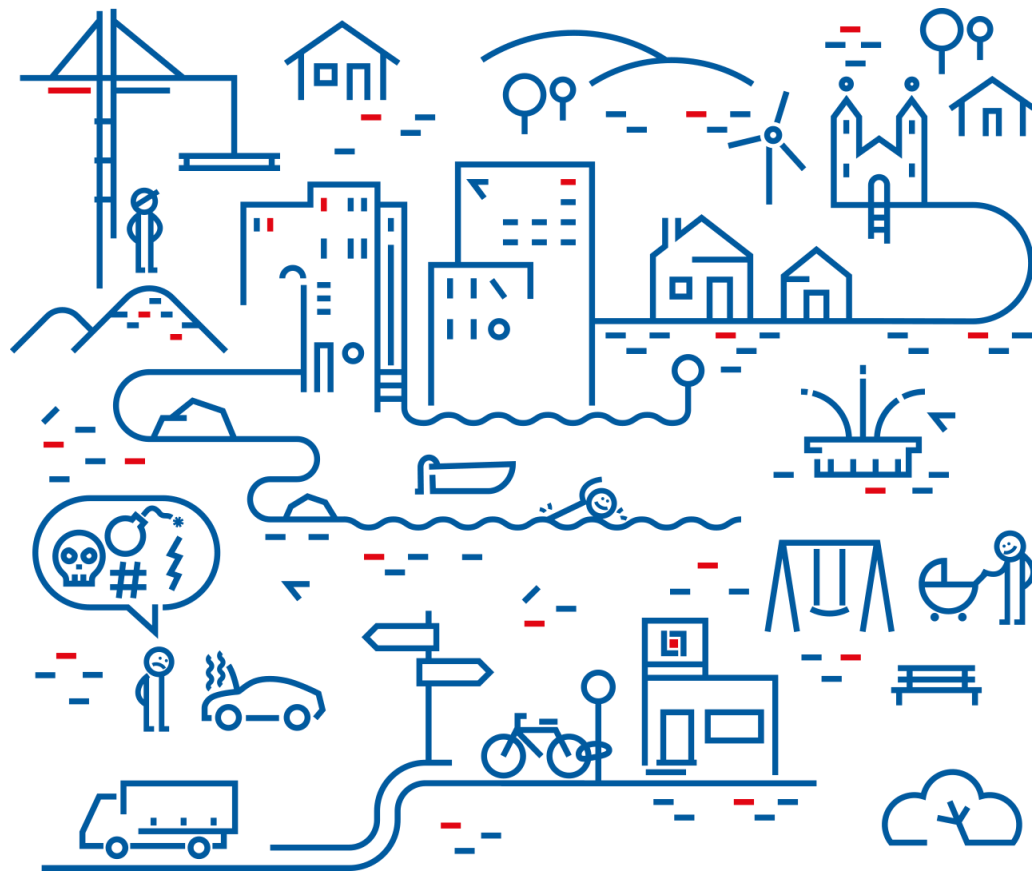
- Sjukvårdsrådgivning
- Förebyggande hälsotjänster
- Offentlig vård upp till högkostnadsskyddet
- Psykologbehandling på distans
- Fysioterapibehandling på distans
- Läkarbehandling på distans via MinDoktor
- Arbetslivsinriktad rehabilitering

0 kr självrisk

- Psykologbehandling fysiskt besök
- Fysioterapibehandling fysiskt besök
- Läkarbehandling fysiskt besök

750 kr självrisk

# Effektiv rehabilitering



# Så fungerar arbetslivsinriktad rehabilitering



## Rehabsamtal

Din chef kommer att boka in dig för ett **rehabsamtal**.

Efter samtalet kommer din chef att kontakta Länsförsäkringar för att starta igång ett rehabärende.



## Medgivande

Länsförsäkringar kommer att kontakta dig för att **få ett medgivande** om att koppla in Arbetslivsresurs Rehabledare i ärendet.



## Rehabutredning

Rehabledaren kommer att kontakta dig och din chef för enskilda samtal och därefter genomföra ett **treparsamtal** och **rehabutredning**.



## Rehabåtgärder

Utifrån samtalen planerar rehabledaren in vilka **rehabåtgärder** som ska genomföras (t ex träffa en psykolog, anpassa den fysiska arbetsplatsen).



## Uppföljning

Rehabledaren kommer att genomföra **kontinuerlig uppföljning** med dig och din chef för att säkerställa att rehabiliteringen går åt rätt håll.



# Behandling av beroende & missbruk



## Samtal

Du ringer till sjukvårdsförmedlingen och blir **inbokad** för ett **samtal med psykolog** via SOS International.



En psykolog ringer upp dig på utsatt tid och håller ett **första samtal** (Audit/Dudit).



Vi kontaktar därefter dig för att **stämna av om arbetsgivaren ska involveras**.

Därefter kopplas Nämndemansgården in, som tar över ärendet.



## Behandling

Nämndemansgården bokar in ett läkarbesök varefter en **behandlingsplan** tas fram.

Behandlingen kan ges i form av **öppen vård** eller **internat**.



Efter behandlingen kommer Nämndemansgården genomföra **regelbunden uppföljning** under 11 månader efter avslutad behandling.



:

- Alkohol
- Läkemedel
- Narkotika
- Spel

### Knappval 1:

Tidsbokning (psykologiska besvär)



### Knappval 2:

Medicinsk rådgivning

Tidsbokning (medicinska besvär)



### Knappval 3:

Samtalsstöd



### Knappval 4:

Arbetslivsinriktad rehab

Missbruksproblematik



### Knappval 5:

Ersättning för offentlig vård

Ersättning för resor



0771 - 666 115

# Frågor?



# Film!



<https://www.youtube.com/embed/wzkLWbiYLJI>



