

Vi tror på forebyggelse før forsikring

Forebyg – før skaden sker

Din arbejdsplads samarbejder med AP og Howden – og derfor får du gratis adgang til Forebyggerpakken – et forebyggelseskoncept, hvor målet er at give dig lettere adgang til hjælp, rådgivning og viden, før små udfordringer udvikler sig til større problemer.

Forebyggerpakken indeholder

Med FysioCoach, får du adgang til en personlig dedikeret fysioterapeut. Ved første videokonsultation afdækkes dine ønsker, behov og udfordringer. Din personlige forebyggelsesplan gøres tilgængelig i appen, og FysioCoach'en følger med

på chat og planlagte video check-ins. Mere end 90 % af vores brugere opnår deres forebyggelsesmål og undgår dermed længerevarende smerter og lange behandlingsforløb. Du kan downloade appen her/ eller QR kode.

Digital platform – Du får adgang til en digital platform, hvor du kan lave en sundhedsscreening, få anbefalinger til, hvordan du bedst passer på dig selv. Du kan også afprøve

Standology, og få alle fordelene ved at lære at stå op i løbet af din arbejdsdag. Du logger ind på platformen her: [Klik her](#)

Tidlig indsats – Er du sygemeldt eller bekymret for at blive det? Så samarbejder Howden, jeres sundhedsforsikringsselskab og AP care

sammen om at få dig hurtigt tilbage. Har du brug for hjælp eller sparring, så ræk ud på tlf. 89 93 41 00

Årlige webinarer – Du får mulighed for at deltage i webinarer om relevante forebyggelsestemaer,

som kan støtte dig i din travlhed og sundhed.

HOWDEN



Fordele for dig

Forebyggelse skaber mindre fravær, større trivsel og en bedre balance i hverdagen. Forebyggerpakken er udviklet for at give dig nem adgang til hjælp, støtte og viden – på det tidspunkt, hvor du har brug for det.



Forebyggelse før problemer opstår



Let adgang til rådgivning og øvelser



Hurtigere hjælp, hvis du er i risiko for længere sygeforløb



Mulighed for at forbedre din sundhed og trivsel i hverdagen



Scan QR-koden og få adgang til FysioCoach-appen fra Nordic Netcare.

HOWDEN