

Fakta om Tryg Sundhedsportal

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

Tryg Sundhedsportal

På Tryg Sundhedsportal kan du læse og se videoklip om, hvordan du selv kan fremme din sundhed, og hvordan du kan støtte andre. Brug sundhedsportalen og få støtte i vanskelige situationer og bliv inspireret til et sundere liv. Du kan logge på portalen på www.tryg.dk. Sundhedsportalen er udviklet i samarbejde med Falck Healthcare.

Alle fysioterapeuter, kiropraktorer og psykologer i Trygs behandlernetværk kender Sundhedsportalen og bruger den aktivt i deres behandling.

Psykisk Sundhed

Vi kender alle sammen situationer, hvor vi selv eller nogen tæt på os selv kommer ud for en situation, der kan slå os ud psykisk, og som man måske ikke har ressourcer til at klare på egen hånd.

Større forståelse for psykisk sundhed kan hjælpe os med at forebygge sygdomme og reducere risikoen for, at vi kommer ud af balance. Det giver også mulighed for at støtte andre, som står i en svær situation.

Under Psykisk Sundhed på portalen kan du se eksempler på, hvordan du kan håndtere livets svære situationer. Det er også muligt at tage en gratis mini stresstest.

Under Psykisk Sundhed kan du desuden læse om:

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

Psykisk Arbejdsmiljø

Vi bruger mange timer på vores arbejde. Derfor har det psykiske arbejdsmiljø også stor betydning for vores daglige trivsel.

Under Psykisk Arbejdsmiljø kan du bl.a. læse om:

- Mobning
- Konflikthåndtering
- "Den svære samtale".

Prøv 5 mindfulness øvelser

På Sundhedsportalen finder du 5 gratis mindfulness-øvelser, som kan hjælpe dig med at være mere opmærksom og nærværende i forhold til dig selv og dine omgivelser. Når vi er til stede i nuet, kan vi handle mere hensigtsmæssigt og give trykthed videre.

Fysisk Sundhed

Fysisk Sundhed har store positive effekter for os alle sammen – og det er aldrig for sent at begynde.

Den fysiske sundhed kan for eksempel hjælpe os med at:

- forebygge mange livsstilssygdomme
- få en flottere og stærkere krop
- give os et længere liv
- få mere energi og overskud i hverdagen.

Den fysiske sundhed kan også hjælpe os med at reducere stress, angst og depression.

Under Fysisk Sundhed kan du læse om:

- Fysisk førstehjælp
- Gener i kroppen
- Øvelser
- KRAMS-faktorer
- Sundhedsleksikon
- Fysisk arbejdsmiljø.

Mere viden om sundhed

På Sundhedsportalen kan du læse om livsstilsændringer i forbindelse med kost, rygning, alkohol, motion og stress (KRAMS-faktorer). Her er også videoklip med information og øvelser om typiske gener i bevægeapparatet.

Vores sundhedsleksikon giver dig viden om forskellige sundhedsfaglige begreber som eksempelvis BMI, fedtprocent, kolesteroltal, kostråd osv.

Velkommen på Tryg Sundhedsportal.

Sygefravær – en svær situation

Sygdom har konsekvenser både for den syge, arbejdspladsen og de pårørende.

Oftede befinder man sig i en uvant situation, og der er meget nyt at forholde sig til.

Tryg Sundhedsportal har samlet de vigtigste informationer til, hvordan man kommer sikkert igennem forløbet. Uanset om du er en sygemeldt medarbejder, leder, kollega eller pårørende har vi målrettet informationen til dig.

Læs mere om:

Forebyg sygefravær

- Hvordan kan I forebygge sygefravær på arbejdspladsen?
- Hvad er sygenærvær?

Længerevarende sygefravær

- Hvornår og hvordan indberettes sygefravær?
- Hvad kan man gøre, når man er pårørende til en sygemeldt?
- Hvordan forbereder man sygefraværssamtalen?

Tilbage i job

- Hvordan kommer man godt tilbage på job efter sygdom?
- Hvordan kan man kombinere arbejde og sygdom?

Ordliste

- Find hurtigt forklaringerne på ord og begreber i forbindelse med sygefravær.