

Test dine vaner med LifeBalance

Som en del af din pensionsordning eller din Lifeline Plus sundhedsforsikring i Skandia har du adgang til LifeBalance – et unikt forebyggelseskoncept, der kan hjælpe med at ændre dårlige vaner og negative tankemønstre allerede i dag. Det primære omdrejningspunkt i LifeBalance er seks digitale sundhedsprogrammer. Men du har også adgang til en sundhedstest, til portalen detsundeliv.dk og til Skandias hotline, Sundheds- og Trivselslinjen.

Du får adgang til LifeBalance ved at logge på mit.skandia.dk med dit NemID.

Sundhedsprofil

Første skridt mod en bedre sundhedstilstand er at få identificeret problemområder og dårlige vaner. Derfor kan du starte med at tage en 20 minutters sundhedstest. Resultatet af testen er en sundhedsprofil, der viser, om dine sundhedsvaner er grønne, gule eller røde. Som et trafiklys indikerer farverne, om du har dårlige vaner, som du bør arbejde med. Du får også en konkret anbefaling til, hvilke af sundhedsprogrammerne du med fordel kan gennemføre.



Sundhedsprogrammer

LifeBalance tilbyder seks sundhedsprogrammer til alle, der ønsker en forbedret livskvalitet og mere overskud. Programmerne består af viden, teknikker, øvelser og træning, som hjælper dig med at ændre adfærd. Du kan læse mere om programmerne på bagsiden.



Sundhedsprogrammerne er udarbejdet af psykologer, læger, fysioterapeuter og diætister og baserer sig blandt andet på forskning i positiv psykologi og personlig adfærdsforandring. Løbende brugerundersøgelser viser, at brugerne er meget tilfredse, og at over 80 procent vil anbefale dem til andre.

Sundheds- og Trivselslinjen

Derudover har du adgang til professionel rådgivning, hvis du har problemer i privat- eller arbejdslivet, eller du har svært ved at overskue dagligdagen. Det kan fx være i forbindelse med en sygdomsmelding, stress, firing eller konflikter med familie, venner eller kolleger. Vi er klar til at hjælpe dig.

Du ringer blot på 7010 0117 – mandag til torsdag fra 7.30 til 17 og fredag fra 7.30 til 16.

Detsundeliv.dk

LifeBalance giver dig også adgang til en af Danmarks bedste sundhedsportaler, detsundeliv.dk. Portalen tilbydes både via computeren og mobile enheder:

- Motionsprogrammer og madplaner
- Værktøjer til kontrol af sygdomme og vægttab, fx blodsukker/diabetes og forhøjet blodtryk
- Kalorieberegner, der integrerer blandt andet opskrifter, egen kogebog og favoritter
- Online forum, hvor man kan debattere erfaringer og få input fra andre brugere
- Faglige artikler og opskrifter udviklet af diætister.

Detsundeliv.dk er bygget op i samarbejde med nogle af Danmarks dygtigste eksperter inden for ernæring og motion og bygger på vidensbaserede medicinske principper.

Mindre stress

Lærer dig effektive metoder til at undgå stress.

For dig, der gerne vil forebygge stress i arbejds- og privatlivet og håndtere stress, når den ikke kan undgås.

Varighed: Fire uger med tre ugentlige mails.



Bedre humør

Hjælper dig med at skabe positive tankemønstre og mere livsglæde.

For dig, der ønsker at styrke din mentale sundhed. Programmet hjælper til forebyggelse af fx depression.

Varighed: Seks uger med tre ugentlige mails.



Bedre hverdag

Hjælper dig med at leve med en kronisk sygdom.

For dig, der må leve med en kronisk sygdom og ønsker mere livskvalitet i hverdagen.

Varighed: Seks uger med tre ugentlige mails.



Rygestop

Gør dig røgfri og øger din livskvalitet.

For dig, der ønsker at stoppe med at ryge og genvinde kroppens sundhed.

Varighed: 52 uger med syv ugentlige mails i starten, derefter én mail ugentligt.



Drik mindre

Hjælper dig til at undgå afhængighed af alkohol.

For dig, der ønsker kontrol over dit alkoholindtag og at lære at drikke med måde.

Varighed: 52 uger med syv ugentlige mails i ni uger, derefter én mail ugentligt.



Lidt sundere

Hjælper dig godt i gang med motion og sund kost.

For dig, der har brug for lidt bedre motions- og kostvaner. Programmet forebygger klassiske livsstilssygdomme som fx diabetes 2.

Varighed: Syv uger med tre ugentlige mails.

