



## Husk din medicin med ny app

■ Side 3

## Ny podcast på vej

■ Side 4

## Nyt tilbud: Ungelinjen

■ Side 6



"danmark"  
**50 år**  
med tilskud til  
store og  
små

Information fra Sygeforsikringen "danmark"



## Er dit barn klar til skolestart?

■ Side 7



## Symptom- Tjekker.dk

■ Side 8

## Her finder du "danmark"

Hjemmeside:  
[sygeforsikring.dk](http://sygeforsikring.dk)

Telefon:  
70 10 90 70

### Telefonerne er åbne:

Mandag-onsdag kl. 8.30-15.30  
Torsdag kl. 8.30-17.00  
Fredag kl. 8.30-14.00

### Kontorer:

#### Jylland

- Fønnesbechsgade 3  
7400 Herning
- Esbjergvej 20  
6000 Kolding
- Vesterbro 54  
9000 Aalborg
- Søndergade 76  
8000 Aarhus C

#### Øerne

- Sct. Olai Gade 39  
3000 Helsingør
- Palægade 5  
1261 København K
- Vestergade 65  
5000 Odense C
- Sct. Hansgade 25  
4100 Ringsted

### Åbningstider på kontorerne:

Mandag-onsdag kl. 10.00-15.00  
Torsdag kl. 10.00-17.00  
Fredag kl. 10.00-14.00

### d-nyt udgives af:

Sygeforsikringen "danmark"  
Palægade 5  
1261 København K

### Ansvarshavende redaktør:

Lone Ellersgård  
Grafisk tilrettelægning: Parabole  
Tryk: Bording  
Oplag 230.000  
ISSN 0109-4750  
d-nyt udkommer  
4 gange årligt.



## Husk:

# E-mailadresse og mobilnummer

” Log ind på [sygeforsikring.dk](http://sygeforsikring.dk) og tjek, om du har registreret dit mobilnummer og din korrekte e-mailadresse.

### Fra du fylder 16 år

Allerede fra du fylder 16 år, vil vi gerne have mulighed for at kontakte dig, så opgiv venligst både din e-mailadresse og dit mobilnummer. Vi vil også gerne have, at du oplyser på hvilket kontonummer, vi skal indsætte tilskud til dig.

### Vi vil gerne kunne kontakte dig

Det giver "danmark" bedre mulighed for at komme i kontakt med dig, hvis vi har brug for at varsle dig om ændringer, udbetaling af tilskud og andre ting, som kan have betydning for dig som medlem.



### Tilmeld dig:

## Nyt & Sundt

” Som medlem har du 4 gange om året mulighed for at få det digitale nyhedsbrev *Nyt & Sundt*.

Nyhedsbrevet *Nyt & Sundt* udkommer med artikler om sundhed, sygdom, kost, motion og livsstil. Du kan gratis tilmelde dig nyhedsbrevet ved at logge på [sygeforsikring.dk](http://sygeforsikring.dk) med MitD.

Ny app:

# Husk din medicin

” ” *Få hjælp til at huske at tage din medicin med den nye app MedicinTjekker.*

Sygeforsikringen "danmark" udvider servicen MedicinTjekker.dk med en gratis app med samme navn. Med hjælp af den kan du få overblik over din medicin og besked, når du skal tage den.

## Husk din medicin

Det kan være svært at huske at tage sin medicin.

Det vurderes, at omkring halvdelen af alle doser lægemidler indtages forkert, og det kan resultere i manglende effekt og have alvorlige konsekvenser for helbredet.

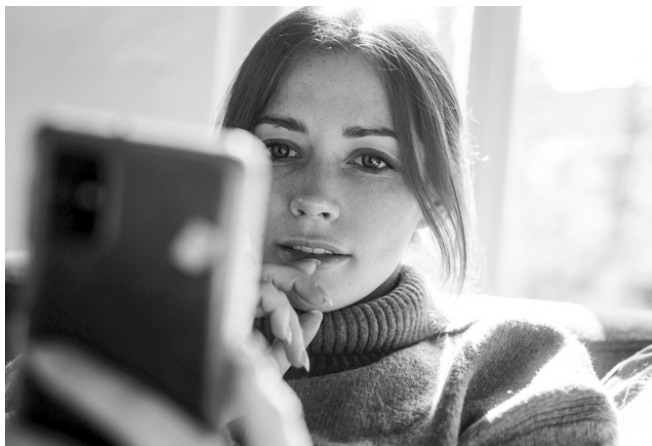
## Gratis app

"danmark" har derfor lanceret en ny gratis app, MedicinTjekker, som kan være med til at gøre op med problemet. Med appen kan du nemlig holde styr på den medicin, du skal tage og få hjælp til at huske det.

## Nem at bruge

Med appen kan du opsætte påmindelser for hvert lægemiddel, du skal tage. Alarmen i appen vil gøre dig opmærksom på at tage din medicin med de intervaller, du selv vælger.

Appen MedicinTjekker er en tryk, anonym og gratis hjælp til dig, der skal huske at tage piller eller anden form for medicin i kortere eller længere perioder.



## Få også viden om din medicin

Appen giver dig også direkte adgang til den nyeste information fra Lægemiddelstyrelsen om din medicin. Ligesom du kan få indblik i andre brugeres erfaringer via et link i appen til [MedicinTjekker.dk](https://www.medicintjekker.dk).

## Gratis og anonyme

Dine data videresælges ikke, og der er ingen kommercielle interesser. Du forbliver anonym. Du kan hente appen gratis i App Store eller Google Play under navnet MedicinTjekker.

## Nye film på vej

” ” *Følg med, når "danmark" i løbet af efteråret viser nye reklamefilm.*

Du kan se reklamefilmene på: [sygeforsikring.dk/reklamefilm](https://www.sygeforsikring.dk/reklamefilm).

**Drømmer du dig også langt væk?**

## Medlemsforslag: Send forslag inden 15. november

” ” Som medlem af Sygeforsikringen "danmark" har du mulighed for at stille forslag til nye tilskudsområder eller foreslå ændringer af eksisterende tilskud.

Har du et forslag, du ønsker drøftet på det næste medlemsmøde i dit lokalområde i 2024, skal du sende forslaget senest den 15. november 2023.

På [sygeforsikring.dk/medlemsforslag](https://sygeforsikring.dk/medlemsforslag) kan du læse mere om, hvordan nye forslag vurderes og hvilke forslag til tilskud, der tidligere har været drøftet.

Log ind på [sygeforsikring.dk](https://sygeforsikring.dk) og skriv til os, hvis du har et medlemsforslag, du ønsker drøftet.



### Sundhed:

## Ny podcast på vej

” ” Lyt til "danmark"s nye podcastserie om skjulte lidelser i løbet af efteråret.

Fra efteråret 2023 kan du lytte til en ny podcastserie, som "danmark" står bag. Du finder podcasten der, hvor du normalt lytter til dine podcasts.

### Skjulte lidelser

I podcastserien sætter vi fokus på skjulte lidelser og snakker med forskellige mennesker, som kæmper med udfordringer, der ikke er synlige for andre. For eksempel hjernerystelse, barnløshed, hovedpine, OCD og gig. Afsnittene vil løbende blive udgivet hen over efteråret.

## ADVARSEL:

# Pas på falske telefonopkald, sms'er og e-mails

”” - men lad være med at ringe eller skrive til os om det.

Desværre bliver der fortsat sendt mange falske e-mails, sms'er og tilmed ringet op i "danmark"s navn i forsøget på at skaffe følsomme personoplysninger.

"danmark" beder dig ALDRIG om at oplyse følsomme person- eller bankoplysninger som f.eks. kort- og kontonummer - hverken på telefon, e-mail eller sms.

### Brug altid MitID

"danmark" beder dig ALTID om at logge ind på [sygeforsikring.dk](https://sygeforsikring.dk) med MitID, hvis vi skal bruge oplysninger fra dig.

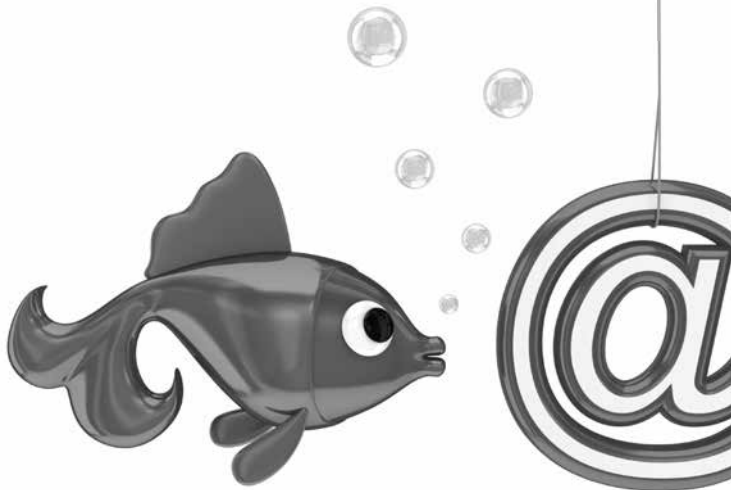
Det er også her, hvor du er logget ind med MitID, vi beder dig om at kontakte os på skrift - fremfor at sende en almindelig e-mail. Det er af hensyn til din sikkerhed og for at undgå, at uvedkommende kan få fat i de følsomme oplysninger.

### Følg med på Mit digitale selvforsvar

Vi advarer løbende om de falske e-mails og sms'er på [sygeforsikring.dk](https://sygeforsikring.dk) og i appen Mit digitale selvforsvar. Den er gratis at downloade, og her kan du følge advarsler om nye falske e-mails eller sms'er i omløb.

### Klik ikke

Hvis du modtager en mistænkelig e-mail eller sms, så klik IKKE på link i den. Log i stedet



ind på [sygeforsikring.dk](https://sygeforsikring.dk) med MitID og se, om der er besked til dig fra "danmark".

### Ring eller skriv ikke

Vi beder dig om ikke at kontakte "danmark", hvis du har modtaget falske e-mails eller sms'er. Det forhindrer nemlig andre i at komme igennem på telefonen. Desværre er det

efterhånden et tilbagevendende fænomen, som vi ikke kan forhindre.

Log **altid** ind på [sygeforsikring.dk](https://sygeforsikring.dk) med MitID, hvis du skal ændre eller tjekke beskeder og oplysninger om f.eks. udbetalt tilskud eller kontonummer. Det er det sikre "danmark"-univers, vi altid henviser dig til.

## Brug appen: Mit digitale selvforsvar



”” Hvis du downloader appen Mit digitale selvforsvar, kan du få besked, når der er falske e-mails, fup-sms'er og anden digital svindel i omløb. Her melder "danmark" og en række andre private og offentlige virksomheder ud, hvis der er nye svindelbeskeder i omløb.

Husk ikke at klikke på links og oplys aldrig dine bank- eller personoplysninger, medmindre du først har logget ind på "danmark"s hjemmeside [sygeforsikring.dk](https://sygeforsikring.dk) med MitID.

Nyt til unge mellem 16 og 25 år:

# Ungelinjen

” Livet som ung kan byde på lidt af hvert, og alle kan have gavn af at tale med nogen ind imellem. Derfor tilbyder "danmark" nu en gratis og fortrolig psykologsamtale til alle unge medlemmer mellem 16 og 25 år.

## Få en snak om det, der fylder for dig

Den 1. september åbner Ungelinjen for alle medlemmer af "danmark" mellem 16 og 25 år. Her kan du snakke om det, der fylder for dig. Hvad enten du tumler med kærlighed, venskaber, studiestress eller bare har brug for at få tankerne på plads, er intet for stort eller småt. Selv en enkelt samtale med en psykolog kan være en hjælp, når du står overfor udfordringer i livet.

## Psykologer på linjen

I samarbejde med autoriserede psykologer hos Encounter er det "danmark"s håb, at vi med Ungelinjen kan hjælpe flere unge til selvhjælp og være med til at klæde dem på til bedre at kunne håndtere de til tider svære situationer, man som ung kan opleve i hverdagen.

## Se på [sygeforsikring.dk](https://sygeforsikring.dk)

På [sygeforsikring.dk/ung-i-danmark/ungelinjen](https://sygeforsikring.dk/ung-i-danmark/ungelinjen) kan du læse meget mere om Ungelinjen, og hvordan du kan benytte dig af tilbuddet som medlem, fra du er fyldt 16 år til og med, du er 25 år.

## Husk dit policenummer

Du skal bare oplyse dit policenummer i "danmark", når du ringer. Du finder policenummeret ved at logge på [sygeforsikring.dk](https://sygeforsikring.dk) med MitID.

"danmark" giver uændret tilskud til behandling hos autoriserede psykologer. Ungelinjen erstatter **ikke** tilskud til psykologbehandling.



## Ring og book tid

Ring på **70 22 02 79** og book tid til en online samtale på 45-60 minutter med en af de autoriserede psykologer, som står klar til at hjælpe dig. Det er selvfølgelig 100 % fortroligt.

Er dit barn:

## Klar til skolestart?

” Det nye skoleår er i gang. Det kan være en anledning til at tjekke, om du har brug for at supplere dine børns dækning med en børneforsikring, som giver økonomisk hjælp ved sygdom og/eller ulykke.

### Tre valgmuligheder

I samarbejde med If Skadeforsikring udbyder "danmark" tre forskellige børneforsikringer, som medlemmer i "danmark" kan vælge at supplere med. Du kan vælge mellem:

- » Børn Ulykke
- » Børn Sygdom
- » Børn Kombi, som dækker både ulykke og sygdom.

### For medlemmer

Er du og dine børn medlemmer, kan du søge om at supplere med tilvalget.

"danmark" tager sig af indmeldelse, udsteder police og opkræver betaling for tilvalget, mens If Skadeforsikring står for den lægelige vurdering og behandling af de skader, der måtte opstå.

### Gør det selv

Log ind på [sygeforsikring.dk](http://sygeforsikring.dk), hvis du ønsker at supplere dine børns dækning med et af de tre tilvalg. Du kan læse nærmere om pris og dækning på [sygeforsikring.dk/tilvalg/boern](http://sygeforsikring.dk/tilvalg/boern).



### Nye muligheder:

## Betalingsaftale via MobilePay



” Du har flere valgmuligheder, hvis du vil sikre dig, at dit kontingent bliver betalt til tiden - en, to eller fire gange om året.

Du har længe kunnet vælge Betalingservice. Men nu er det også blevet muligt at vælge en betalingsaftale via MobilePay.

### MobilePay-aftale til konto

Mange pengeinstitutter har allerede åbnet for, at man via MobilePay kan oprette en betalingsaftale direkte fra den konto i ens pengeinstitut, man ønsker beløbet skal betales fra. Det betyder, at et udløbet eller et spærret kort ikke længere giver problemer, hvis der sættes en betalingsaftale op til en konto.

### Se hvordan du gør

På [Mobilepay.dk/privat/tilknyt-konto](http://Mobilepay.dk/privat/tilknyt-konto) finder du listen over de pengeinstitutter, som i dag giver mulighed for at oprette en betalingsaftale direkte fra den konto, du ønsker. Her kan du også se, hvor enkelt det er at sætte en fast betalingsaftale op til en konto frem for til et betalingskort.

Log ind på [sygeforsikring.dk](http://sygeforsikring.dk), hvis du vil oprette eller ændre din betalingsaftale for betaling af dit kontingent. På siden [sygeforsikring.dk/betaling](http://sygeforsikring.dk/betaling) kan du se, hvordan du gør.

Værktøjer online:

# SymptomTjekker

” Der er flere og flere brugere af SymptomTjekker.dk. Siden 2021 har "danmark" givet fri og anonym adgang til at blive klogere på de sygdomssymptomer, man registrerer hos sig selv eller pårørende.

SymptomTjekker.dk er tilgængelig hele døgnet og alle dage om året, når du har brug for hjælpen.

## Ikke erstatning for lægen

SymptomTjekker.dk er udviklet af læger og understøttet af kunstig intelligens. Den giver en indikation af, hvad symptomerne, du indtaster, kan være tegn på.

Men det er og skal **IKKE** være en erstatning for besøg hos din læge, hvis du fejler noget.



## Stigende antal brugere

Der er fortsat et stigende antal brugere af SymptomTjekker.dk, som både benyttes til tjek af symptomer hos voksne og børn. Og tilfredsheden med at benytte den er også fortsat meget høj med en score på over 4, hvor scoren 5 er maksimum.

## Løbende videreudvikling

SymptomTjekker.dk bliver løbende videreudviklet og forbedret. Over 700.000 brugere har allerede været inde for at tjekke egne eller pårørendes sygdomssymptomer.

Flere resultater af:

## "danmark"s Sundhedsdonationer

” Der er gang i de fleste af de 88 projekter, som "danmark" har hjulpet på vej med sammenlagt 400 mio. kr. i sundhedsdonationer de seneste år.

I 2022 var der desværre ikke noget investeringsmæssigt overskud, så derfor blev der ikke igangsat nye projekter i år til at styrke den sundhedsfaglige forskning, forebyggelse og oplysning. Men der er fortsat fuld gang i de fleste af de 88 projekter, som har fået økonomisk støtte de seneste år.

### Gør en forskel

De første resultater af en række indsatser, som sundhedsdonationerne har muliggjort, tyder heldigvis også på, at de er med til at gøre en forskel.

### Følg med

Nogle af initiativerne bliver omtalt i medierne, og på [sundhedsdonationer.dk/nyheder](https://sundhedsdonationer.dk/nyheder) forsøger vi i samarbejde med donationsmodtagerne også løbende at fortælle om nogle af de seneste tiltag og initiativer.

I nyhedsmagasinet Nyt & Sundt vil du også løbende finde

henvisning til igangværende projekter i forbindelse med de sundhedstemaer og artikler, som offentliggøres der.

### Seneste nyt

Diabetesforeningen har for nylig offentliggjort resultatet af den landsdækkende oplysningskampagne, de har gennemført med støtte fra "danmark"s Sundhedsdonationer.

