

Sundhedsordning

– en nem vej til et godt helbred



Sundhedsordningen gør det nemt at sætte ind, før en mindre skavank bliver til en skade der kan føre til langvarig sygdom. Du får præcis den tværfaglige behandling, du har brug for, og du skal ikke have nogen henvisning fra lægen. Behandlingen foregår over hele landet, og du booker selv tid på nettet.

Hvad kan du bruge sundhedsordningen til?

Sundhedsordningen giver dig adgang til tværfaglig behandling hos kiropraktor, fysioterapeut, zoneterapeut eller massør, hvis du har gener i bevægeapparatet, der er opstået i forbindelse med dit arbejde. Du kan altså ikke blive behandlet, hvis du er kommet til skade i fritiden – fx i forbindelse med sport.

Du har sundhedsordningen i PFA gennem din arbejdsgiver som en del af din overenskomst.

Garanti for hurtig behandling

Med sundhedsordningen er du garanteret:

- Behandling inden for 4 dage
- Behandling inden for 24 timer, hvis problemet er akut.

Bestil første behandling online

Du kan bestille tid til din første behandling på nettet, og det kræver ingen lægehenvi sning. Sammen med behandleren aftaler du det videre behandlingsforløb, når I mødes første gang. For at bestille tid skal du logge på Min Pension på www.pfa.dk/sundhedsordning. Herefter vælger du behandlingsform, behandlingssted og tidspunkt. Du har mulighed for at få behandling alle hverdage mellem kl. 9.30 og 17.30.

Behandling i hele landet

Det er Falck Healthcare, der står for behandlingerne. De har sundhedscentre i hele landet, så uanset hvor du bor eller arbejder, er der højst 30 km til effektiv forebyggende behandling.

Behandlingstilbud

Du kan få behandling via sundhedsordningen, hvis du har smerter eller problemer i bevægeapparatet, dvs. i ryg, skuldre, nakke, iskias, knæ, albuer, håndled, arme og ben. Når du bestiller behandling, kan du vælge mellem fire forskellige behandlingsformer:

• Fysioterapi

Fysioterapeuten behandler problemer i led, muskler, nervevæv og ledbånd. Fysioterapeuten bruger behandlingsmetoder som massage, mobiliserings- og udspændingsteknikker. Behandlingen varer 20 minutter.

• Zoneterapi

Zoneterapi hjælper på smerter i muskler og led i bevægeapparatet, nedsætter spændinger og stimulerer blodomløbet. Zoneterapeuten behandler ved lette tryk under fødderne og omkring ankl erne. Behandlingen varer 20 minutter.

• Massage

Massage skaber større bevægelighed i kroppen og dens led. Det sætter gang i blodomløbet og løsner op for muskelinfiltrationer. Behandlingen varer 20 minutter.

• Kiropraktik

Kiropraktoren behandler funktionsforstyrrelser i kroppen ved at korrigere led og muskler i rygsøjle, bækken, arme og ben. Det foregår ved ryk med hænderne. Behandlingen varer 15 minutter.

Ved den første behandling vil behandleren sammen med dig planlægge, det behandlingsforløb der bedst behandler dit specifikke problem. Er der behov for det, kombineres behandlingsforløbet af to eller flere behandlingsformer.