

# Styrk din sundhed

## - brug Mølholms Forebyggende Rådgivningslinje

Som noget nyt lancerede vi d. 1. april 2019 en Forebyggende Rådgivningslinje, som en del af din sundhedsforsikring i Mølholm Forsikring. I kraft af vores helhedsorienterede tilgang til sundhed, vil den forebyggende rådgivningslinje kunne hjælpe med en bred palette af rådgivningsmuligheder. Vi giver dig to valgmuligheder indenfor Den Forebyggende Rådgivningslinje.

### 1 - Mølholms Trivselslinje

Rigtig mange danskere oplever hver dag symptomer på alvorlig stress, og generelt set går kurven den helt forkerte vej. Det positive er dog, at stress og udbrændthed kan forebygges ved at tage fagligt hånd om udfordringerne i en tidlig fase.

#### Hvorfor benytte sig af Trivselslinjen?

Med Trivselslinjen har du let adgang til Mølholm Forsikrings professionelle rådgivningsteam. Det kan f.eks. være i situationer, hvor det endnu ikke er nødvendigt at tage skridtet ud i et længerevarende terapiforløb. Eksempelvis i forbindelse med stresshåndtering, hvor rådgivningen giver indspark til brugbare værktøjer til at håndtere begyndende stress. Ligeledes kan der hentes hjælp til at tackle private problematikker, før de vokser sig store.

### 2 - Mølholms Livsstilslinje

På livsstilslinjen kan du få rådgivning og sparring til fysiske livsstilsændringer som f.eks. ændring af kost- og motionsvaner, råd og vejledning til hvordan du kommer godt i gang med et rygestop, reducerer dit alkoholforbrug og/eller rådgivning og vejledning til mere og bedre søvnkvalitet. Livsstilslinjen kan også hjælpe med rådgivning og inspiration til øvelser målrettet smerter i bevægeapparatet.

### Professionel rådgivning

Mølholms Forebyggende Rådgivningslinje varetages af vores dygtige team af sygeplejersker, fysioterapeuter og stresscoaches. Tilbuddet om let og hurtig adgang til professionel rådgivning er et omsorgsfuldt sikkerhedsnet til dig som medarbejder.



### Kontakt

Du kontakter Den Forebyggende Rådgivningslinje på tlf. 88 18 65 90, hvorefter du har to valgmuligheder. Tryk 1 for Trivselslinjen, tryk 2 for Livsstilslinjen. Samtalerne er gratis, og alle i rådgivningsteamet har selvfølgelig tavshedspligt.

Der kan maksimalt tages kontakt til Trivsels- eller Livsstilslinjen vedr. samme problemstilling 4 gange pr. år.

