

# FÅ HJÆLP TIL BEDRE TRIVSEL MED AP CARE



Hvis du mistrives mentalt eller fysisk, det være sig privat eller på din arbejdsplads, kan du få hjælp og rådgivning af vores helbredsvejledere i AP Care. Det er en del af AP Pensions tilbud til dig.

## HVAD ER AP CARE?

I AP Care sidder en række helbredsvejledere klar til at hjælpe dig – de har specialer inden for coaching, kommunale forløb og generel vejledning. De kan støtte og rådgive, hvis du ikke trives fysisk eller mentalt – formålet er at forebygge, at du bliver ramt af sygdom, eller at hjælpe dig sikkert tilbage på arbejde, hvis du allerede er blevet syg.

Gennem fortrolig og omsorgsfuld samtale hjælper helbredsvejlederen dig med at finde ud af, hvad der skal til, for at du kan få det godt igen. Helbredsvejlederne trækker på et stort internt og eksternt netværk af eksperter, som kan hjælpe dig med præcis de udfordringer, du har. Netværket består f.eks. af coaches, sygeplejersker, socialrådgivere, fysioterapeuter, psykologer, speciallæger og mange andre.

Helbredsvejlederen vil være din tovholder og sørger for, at der bliver tænkt hele vejen rundt om din situation. Han eller hun vil også løbende følge op med dig og evaluere, om forløbet har det udbytte og den fremgang, du ønsker.

## HJÆLP OG STØTTE TIL ET SUNDERE LIV

Med AP Care får du hjælp og støtte til et sundere liv med større trivsel, og det kan være med til at forebygge en eventuel fremtidig sygdommelding. Vores helbredsvejledere kan blandt andet hjælpe dig med:

- At afdække dine behov og sammensætte et målrettet forløb til dig
- At oplyse om dine muligheder for coaching, behandling, genoptræning osv.
- Dine rettigheder i forhold til din kommune og arbejdsplads
- At komme trygt og sikkert tilbage på arbejdet, hvis du er sygdommeldt.

**AP Care er et tilbud til dig som kunde i AP Pension, og du kan derfor benytte dig af tilbuddet allerede i dag.**

## SÅDAN KONTAKTER DU AP CARE

Du er velkommen til at kontakte AP Care **alle hverdage mellem klokken 8.00 og 17.00** på **7080 5020** eller **care@appension.dk**

Helbredsvejlederen er underlagt tavshedspligt.