

Nyhed – nem adgang til din sundhedsforsikring – alt samlet i en app

Tryg lancerer en ny service på sundhedsforsikringen – appen Tryg Sund, som samler alt om sundhedsforsikringen og de tilknyttede servicere.

Hent Tryg Sundhed helt gratis nu

Hent appen i [App Store](#) eller [Google Play](#).

Få overblik med den nye app

- Se, hvad din sundhedsforsikring dækker.
- Anmeld din skade direkte i appen, hvis du har behov for behandling.
- Samler alt om din sundhed.
- Log ind med NemID.

Få hjælp med den nye app

- StressStop-linjen: Hjælp til at håndtere stress.
- Tryg Lægehotline: Dansk læge på video, når din egen har lukket, eller du er på rejse.
- Psykologisk krisehjælp: Hvis du får brug for hjælp efter en alvorlig hændelse, fx ulykke, overfald eller indbrud.

Blive sundere med den nye app

- Test dig selv, og få gode råd til en sundere livsstil.
- Inspiration gennem mindfulness og frokostfitness.
- Øvelser, der forebygger skader i ryg, skuldre og ben.
- Træningsprogrammer til løb, cykling og svømning.

Du kan også læse om appen på tryg.dk/app/tryg-sund