



## Årligt loft for tilskud til holdtræning

■ Side 2

## Rift om de 150 mio. kr.

■ Side 3

## Har du forsikret dit barn?

■ Side 4



## Information fra Sygeforsikringen "danmark"



## Tilskud til briller og linser

■ Side 6



## Ekstra tilskud til unge

■ Side 7

## Her finder du "danmark"

Hjemmeside:  
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

- Sophie Brahes Gade 50  
3000 Helsingør
- Palægade 5  
1261 København K
- Vestergade 65  
5000 Odense C
- Sct. Hansgade 25  
4100 Ringsted

### Normale åbningstider:

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 255.000  
ISSN 0109-4750  
d-nyt udkommer  
4 gange årligt.



Husk der er:

# Årligt loft for tilskud til holdtræning

” ” "danmark" giver tilskud til en række behandlinger hos fysioterapeut. Der er dog nogle krav, som skal være opfyldt, for at du kan få tilskud til behandlingen.

Siden årsskiftet har der været et maksimum for, hvor meget du kan få i tilskud i løbet af en periode på 12 måneder til ydelsen "holdtræning". Der er ikke et 12 måneders maksimum på, hvor meget du kan få i tilskud til de øvrige behandlinger hos fysioterapeuten.

### Forskellige maksimum

Hvilket maksimum, du er omfattet af for tilskud til holdtræning, afhænger af, hvilken gruppe du er medlem af.

Inden for en periode på 12 måneder kan du maksimalt få tilskud til holdtræning på følgende beløb:

Medlem af:

|                  |           |
|------------------|-----------|
| Gruppe 5 eller S | 600 kr.   |
| Gruppe 1:        | 900 kr.   |
| Gruppe 2:        | 1.200 kr. |



### Generelle krav for tilskud

De generelle krav for at få tilskud til behandling hos fysioterapeut er - uanset behandlingen:

- At fysioterapeuten er autoriseret.
- At der er indikation for fysioterapeutisk behandling.
- At der er foretaget journalnotater på de enkelte patienter.
- At patienterne har symptomer eller funktionsnedsættelse, der hæmmer dem.
- At der **ikke** er tale om rasktræning eller primær forebyggelse.

### Se hvad du kan få

På [sygeforsikring.dk/tilskud/afysioterapi](http://sygeforsikring.dk/tilskud/afysioterapi) finder du en oversigt over, hvilke behandlinger og hvor meget du kan få i tilskud fra "danmark" til behandling hos fysioterapeut.

# "danmark" giver tilbage til Danmark: Rift om de 150 mio. kr.

Ansøgningsfristen er passeret for at få del i de 150 mio. kr., som "danmark"s generalforsamling har valgt at donere af det investeringsmæssige overskud i 2020 til sundhedsfaglig forskning, forebyggelse og oplysning.

## Næsten 350 ansøgninger

Ved ansøgningsfristens udløb - den 1. juli 2021 - havde vi modtaget næsten 350 ansøgninger om donationer. Samlet set er der søgt om knap 1,9 mia. kr.

## Proces frem til december

I den kommende tid vil de sundhedsfaglige projekter, der er søgt om donationer til, blive gennemgået med hjælp fra et forskerpanel. Bestyrelsen vil i slutningen af året tage stilling til, hvilke af de mange ansøgninger og projekter, der modtager donationer i år.

## Sidste års projekter er i gang

Erfaringerne fra sidste år har været særdeles positive. De 23 projekter, der fik andel i sidste års donation på 100 mio. kr., er med få undtagelser allerede gået i gang.

## Læs mere

På [sygeforsikring.dk/donationer](http://sygeforsikring.dk/donationer) kan du læse om, hvilke projekter der sidste år blev doneret penge til inden for kategorierne: Sundhedsfaglig forskning, forebyggelse og oplysning.



## Følg projekterne

Nogle af de projekter, "danmark" donerer penge til, vil der løbende blive fortalt om i takt med, de bliver realiseret, afsluttet og evalueret.

En række af projekterne har en længere tidshorizont og vil ikke være afsluttet i løbet af det første års tid. Det gælder f.eks. de fleste af forskningsprojekterne.

## Børnehjertelinjen

Børnehjertelinjen - som modtog ½ mio. kr. i donation - har været i gang i et halvt års tid.

Kender du en familie med et barn, som har en medfødt hjertesygdom, så fortæl dem, at der er gratis og professionel hjælp at hente på børnehjertelinjen.

Den kan kontaktes på telefon 70 25 00 00 mandag kl. 9-12 og torsdag kl. 13-16.

Du kan se mere på [hjerteforeningen.dk/boernehjertelinjen](http://hjerteforeningen.dk/boernehjertelinjen).

## SMIL-mobilen

Donationen på ½ mio. kr., som gik til projektet SMIL-mobilen, er der allerede taget hul på. Det er en rådgivning til familier med alvorligt og kronisk syge børn og unge.

## Hjernesund

Også projektet Hjernesund - som fik en donation på 3 mio. kr. - er kommet godt i gang.

Projektet er en oplysningskampagne, der skal fremme hjernesund livsstil og forebyggelse af demens. Forberedelsen af oplysningskampagnen er i gang, og kampagnen ventes igangsat i løbet af efteråret 2021.

Skolestart:

# Har du forsikret dit barn?



*Starten på det nye skoleår er gået. Det kan være en god 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.*

"danmark" udbyder i samarbejde med If Skadeforsikring (If) tre forskellige børneforsikringer, som medlemmer i "danmark" kan vælge at supplere med.

## **Du kan vælge mellem følgende børneforsikringer:**

- Børn Ulykke
- Børn Sygdom
- Børn Kombi

Børneforsikringerne kan vælges til børn i Gruppe 1, Gruppe 2, Gruppe 5, Gruppe S eller Basis-Sygeforsikring. "danmark" tager sig af ind-

meldelse, udsteder police og opkræver betaling for tilvalget, mens If tager sig af den lægelige vurdering og behandling af de skader, der måtte opstå.

*Log ind på [sygeforsikring.dk](http://sygeforsikring.dk), hvis du ønsker at supplere dit barns dækning med et af de tre tilvalg og læs nærmere om børneforsikringerne.*

---

**Børn Ulykke** koster 115 kr. i kvartalet

**Børn Sygdom** koster 159 kr. i kvartalet

**Børn Kombi** koster 252 kr. i kvartalet

---



"danmark" vokser:

## Vi bliver flere og flere

” Der kommer fortsat flere og flere medlemmer til i Sygeforsikringen "danmark". Foreningen har allerede i 2020 rundet 2,6 millioner medlemmer.

Der er således stadig stor interesse for at blive medlem af foreningen "danmark". Et medlemskab som skal tegnes, mens man er rask, og inden man fylder 60 år. Til gengæld, så kan det vare hele livet.

Et medlemskab giver mulighed for at få tilskud til egenbetalingen, når man har udgifter til briller, tandlæge, receptpligtig medicin, fysioterapeut eller nogle af de andre behandlinger, som "danmark" giver tilskud til.



Der var trods coronanedlukningen i det foregående år også rigtigt mange medlemmer, som fik glæde af "danmark"s tilskud.

### Fortsat vækst

Næsten 44 procent af Danmarks befolkning er i dag medlemmer af "danmark", og antallet af medlemmer vokser stadig.

### Vækst trods fald i fødselstal

En vækst i antal som også gælder medforsikrede børn. Det trods et faldende fødselstal det seneste år.

### Husk dine børn

Du kan melde dine børn ind i "danmark", hvis du har forældremyndigheden og samme bopælsadresse. Når dine børn er indmeldt, er de gratis medforsikret, indtil de fylder 16 år. De får samme dækning som den forælder, de er medforsikret hos.

## Frist for medlemsforslag

” Husk at fristen for at få behandlet et medlemsønske på medlemsmøderne i 2022 er den 15. november 2021.

Er du fyldt 16 år og medlem af "danmark", har du mulighed for at stille et medlemsforslag og eventuelt få det drøftet på førstkommande medlemsmøde i dit område.

**Senest 15. november 2021** skal "danmark" dog have modtaget dit forslag, hvis du vil have det drøftet på medlemsmødet i 2022.

**Tidligere forslag genfremføres.** Coronasituationen betød aflysning af 22 af de i alt 23 medlemsmøder i begyndelse af i år. De medlemsforslag, som var planlagt drøftet på de aflyste møder, vil blive genfremført på medlemsmøderne i 2022. Det vil sige, at du **ikke** behøver at foretage dig noget for at få forslag fremsat, som du sendte ind sidste år.

Du finder en liste over de forslag, der er indsendt til drøftelse på de kommende medlemsmøder på hjemmesiden [sygeforsikring.dk/medlemsforslag](https://sygeforsikring.dk/medlemsforslag). Her kan du også læse om, hvad du konkret skal gøre for at fremsætte et medlemsforslag til medlemsmødet i begyndelsen af 2022.

Sådan får du:

# Tilskud til briller og linser



” Du kan få tilskud til køb af briller og kontaktlinser som medlem af "danmark". Men der er nogle krav, som skal være opfyldt.

## Køb af briller

Hvis du skal have tilskud fra "danmark" til briller, skal de være købt hos en autoriseret optiker eller optometrist i et EU- eller EØS-land. Det er et krav, at du selv ejer brillerne. "danmark" giver ikke tilskud til abonnementsaftaler.

Du kan læse nærmere om, hvad du kan gøre, hvis du ønsker tilskud til at frikøbe en brille fra et abonnement på [sygeforsikring.dk/tilskud/briller](http://sygeforsikring.dk/tilskud/briller).

## Maksimalt 30 procent i tilskud

Du får dækket op til 30 procent af din egen udgift til brillekøbet. Dog er der et øvre maksimum for, hvor meget du kan få i tilskud fra "danmark" til køb af briller inden for en 12 måneders periode.

Klik ind på [sygeforsikring.dk/tilskud/briller](http://sygeforsikring.dk/tilskud/briller) og læs, hvor meget du kan få i tilskud til dit brillekøb, afhængig af hvilken gruppe du er medlem af, og hvor længe du uafbrudt har været medlem i gruppen de seneste 5 år.

## Tilskud til kontaktlinser

Hvis du skal have tilskud fra "danmark" til køb af kontaktlinser, skal de også være købt hos en optometrist i et EU- eller EØS-land.

For køb af kontaktlinser gælder desuden, at det er tidspunktet for køb og ikke anvendelsestidspunktet, som er udgangspunkt for at opnå maksimalt tilskud inden for en 12 måneders periode.

Tilskuddet fastsættes ud fra den levetid, linserne er angivet til at have og ikke det faktiske brug. Det vil sige, at en måneds forbrug består af 30 sæt engangslinser, 2 sæt 14 dages linser eller et sæt månedslinser.

Antallet af linser og linsetype samt styrke skal fremgå af regningen.

Bemærk at der ikke gives tilskud til synsprøver, rensning eller anden vedligeholdelse af kontaktlinserne. Læs nærmere om, hvad du kan få i tilskud til kontaktlinser på [sygeforsikring.dk/tilskud/kontaktlinser](http://sygeforsikring.dk/tilskud/kontaktlinser).

Er du 18-25 år, så er der ekstra meget at hente i tilskud. Se næste side.

## Hvis du køber på nettet

Hvis du køber kontaktlinser på nettet eller via postordre i Danmark, et EU- eller EØS-land, så skal "danmark" have dokumentation for, at du har fået foretaget en synsprøve i Danmark af en optometrist eller øjenlæge. En synsprøve som du skal have foretaget mindst en gang om året for at få tilskud til linser.

Unge på 18-25 år:

## Ekstra tilskud

” Der er mange fordele i "danmark" til unge fra 18 til og med 25 år. De år hvor man typisk er under uddannelse og har økonomisk mindre at gøre godt med.

### Ekstra til tandlæge

Der er f.eks. 100 procent tilskud til tandeftersyn og tandrensning samt forhøjet tilskud til at få fjernet en visdomstand, hvis du er medlem af Gruppe 5, Gruppe 1 eller Gruppe 2.

### Ekstra til psykolog

Dertil kommer forhøjet tilskud til psykologhjælp - også hvis årsagen falder uden for de såkaldte henvisningsårsager. Det kan være vigtigt for at få råd til at komme til psykolog hurtigt, hvis behovet for hjælp opstår.

### Ekstra til vaccination

Og skal du vaccineres, så får du tilskud på 75 procent af udgiften, mens du er ung, og er medlem af enten Gruppe 5, Gruppe 1 eller Gruppe 2.

### Ekstra til linser

Bemærk at du i Gruppe 5 også får 70 kr. mod normalt 50 kr. i tilskud til dine kontaktlinser, når du er ung.

### Og tilskud til alt muligt andet

Du har naturligvis også adgang til at få de samme tilskud, som alle de andre medlemmer af Gruppe 5, Gruppe 1 og Gruppe 2. Det vil sige, at du også kan få tilskud, når du har udgifter til briller, receptpligtig medicin, behandling hos fysioterapeut, kiropraktor mv.

### Valget er dit

Har du ikke brug for at få tilskud i en periode af dit liv, så kan du vælge at blive medlem af Basis-Sygeforsikring og dermed bevare dit medlemskab. Efter 12 måneder har du som medlem mulighed for at skifte til en tilskudsberettiget gruppe, hvis behovet opstår.

### Men det koster lidt

Omkring 4 kr. koster det om dagen, hvis du f.eks. vælger at blive medlem af Gruppe 5 for at få glæde af de tilskud, "danmark" giver særligt til unge.

### Læs nærmere

På [sygeforsikring.dk/ung-i-danmark](http://sygeforsikring.dk/ung-i-danmark) kan du læse mere om fordelene ved at være ung i "danmark".



Hjælp dig selv:

## Rejseforsikring

Din rejseforsikring dækker efter de normale betingelser, også hvis du rejser til lande, som Udenrigsministeriet fraråder indrejse til. Vi opfordrer dog til, at Udenrigsministeriets anvisningerne følges, da omstændighederne ved corona-udbrud bevirker, at Bupa Globals evne til at yde assistance under rejsen kan være begrænset. Det gælder især ved indlæggelser og eventuel hjemtransport, idet der aktuelt er ekstraordinært stort pres på sundhedssystemer og transportsektoren i hele verden.



” ” Efter genåbningen af samfundet er rejseaktiviteten og dermed også behovet for at benytte rejseforsikringen steget. Det betyder, at der er mange spørgsmål om dækning på rejsen.

### Få svar på dine spørgsmål

På [sygeforsikring.dk/rejseforsikring-corona](https://sygeforsikring.dk/rejseforsikring-corona) finder du en opdateret liste over de mest almindelige spørgsmål og svar på, hvordan du og din familie er dækket, hvis I har tilvalgt en af de rejseforsikringer, "danmark" udbyder i samarbejde med Bupa Global Travel.

På [sygeforsikring.dk/tilvalg/rejse](https://sygeforsikring.dk/tilvalg/rejse) finder du også en oversigt over, hvilke lande de forskellige rejseforsikringer og tilvalg dækker rejser til.

### Følg de seneste rejseregler

På [coronasmitte.dk](https://coronasmitte.dk) finder du oplysninger og link til f.eks. de seneste rejseregler, som er vigtige at kende til, inden du rejser.

## Oplys e-mail og mobilnummer

” ” "danmark" bestræber sig på at kommunikere digitalt og begrænse såvel omkostninger som CO<sub>2</sub>-udledning til print og distribution af trykt materiale.

For at undgå at belaste miljøet med produktion og distribution af store mængder papir arbejder vi på i stigende grad at kommunikere digitalt, når og hvor det er muligt. Du må derfor gerne tjekke, om vi har din korrekte e-mail-adresse, og om dit mobilnummer er registreret på selvbetjeningen.

Du finder selvbetjeningen ved at logge ind på [sygeforsikring.dk](https://sygeforsikring.dk). Det er her, du både registrerer din e-mailadresse og dit mobilnummer. Så kan vi sende d-nyt og give dig besked, når der er nyt, som du skal logge ind på selvbetjeningen for at læse.

Tjek og husk:

## Dit blå EU-sygesikringskort

Husk altid dit blå EU-sygesikringskort, når du rejser i EU-lande samt Norge, Schweiz, Liechtenstein og Island. Du skal bruge kortet, hvis du får brug for lægehjælp på rejsen. Husk også at børn skal have eget kort.

Tjek også - inden du rejser - om dit blå EU-sygesikringskort stadig dækker, eller om det er udløbet og skal fornyes. Du kan bestille et nyt på [borger.dk](https://borger.dk).

