



# Helsetjenester for deg og familien

Med Avonova Assist!

**avonova**

# Gratulerer!

*Du og din familie er sikret rask og effektiv hjelp når det trengs.*

Din bedrift forstår verdien av å ha ansatte med et liv i balanse – på og utenfor jobb. Derfor har de investert i Avonova Assist.

## Med Avonova Assist har du tilgang til:

- Lege og psykolog på nett
- Vaksinetjenester
- Medisinske råd
- Din egen helsecoach
- Parterapi på nett
- Døgnapen krisetelefon
- Økonomisk rådgiving



*\*Vi jobber kontinuerlig med å utvikle våre produkter og tjenester for at våre kunder skal oppleve mest mulig verdi. Innholdet i pakken kan derfor variere basert på kjøpstidspunkt eller valgte tillegg.*



### Kom enkelt i gang!

Scan QR-koden for å se alle tjenestene du kan nyte godt av gjennom Avonova Assist.



## Visste du at...?



### FYSISK HELSE

Fysisk aktivitet reduserer risikoen for å dø av hjerte- og karsykdommer med **50%**



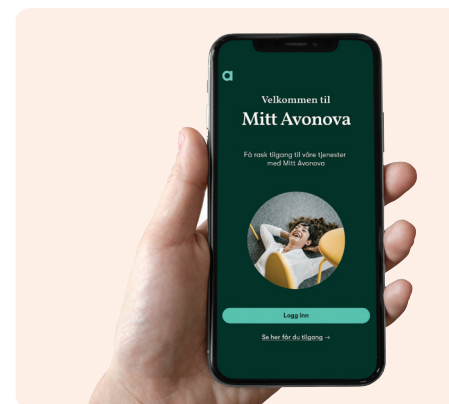
### SAMLIV

**2 av 3** par som går i terapi, opplever bedring i forholdet.



### PSYKISK HELSE

**7 av 10** som får psykisk hjelp blir enten helt friske eller opplever bedring.



### AVHENGIGHET

**7 av 10** som behandles for pengespillavhengighet, blir friske.



### PERSONLIG ØKONOMI

Enkle sparegrep kan bedre økonomien din med opp mot **10%** hver måned



Tilbudet er gratis for deg og din hustru

FYSISK HELSE

# VIDEOLEGE INNEN 15 MINUTTER

Få hjelp av legen akkurat der du – eller andre familie-medlemmer er – så fort behovet melder seg!

Det spiller ingen rolle om du er på hytta, kontoret, ferie eller hjemme. Så lenge du har mobiltelefon eller PC tilgjengelig, har du legen med deg.

### Fordeler:

- Ubegrenset med konsultasjoner
- Drop-in på under 15 minutter
- Åpent **365 dager** i året
- Hverdager **07.00-22.00**
- Helger og helligdager **10.00-22.00**



### Kom enkelt i gang!

Scan QR-koden for å bestille time hos videolege. Kodeord får du av din arbeidsgiver.

## Vi hjelper deg med:



Allergi



Angst



Astma



Covid



Eksem



Depresjon



Influenza



Resepter



Hudsykdommer



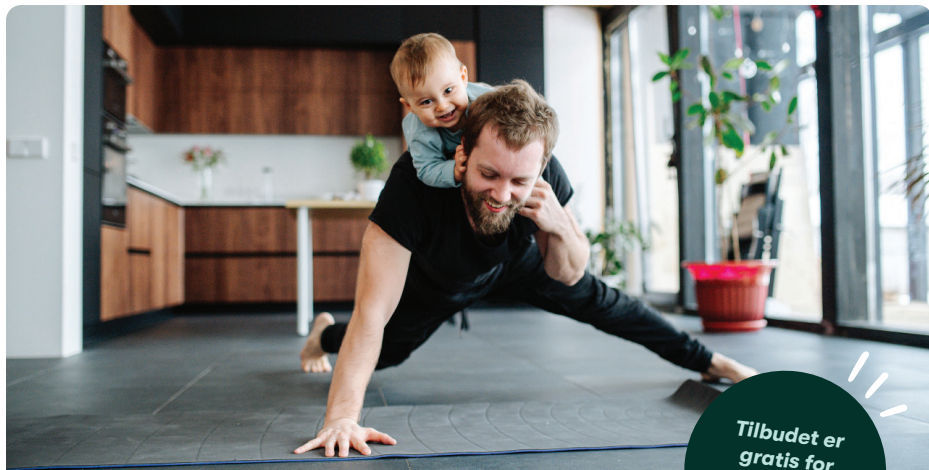
Søvnproblemer

\*kun et utvalg – uttømmende liste finnes på [eyr.md/no/](http://eyr.md/no/)



### Kom enkelt i gang!

Scan QR-koden for å bestille time hos videolege. Kodeord får du av din arbeidsgiver.



Tilbudet er gratis for deg som ansatt

FYSISK HELSE

## DIN EGEN HELSECOACH

Gjennom helseappen Entirebody får du tilgang til en hel verden av inspirasjon og tips om kosthold, helse og trening. Du får også din helt egen helsecoach!

### Fordeler:

- Egen helsecoach som hjelper deg med trening og kosthold
- Digital treningsdagbok
- Skreddersydde treningsprogrammer
- Kostholdstips
- Oppskrifter på god og næringsrik mat
- Gratis fagstoff om trening og kosthold



### Kom enkelt i gang!

Scan QR-koden for å komme i gang med varige livsstilsgrep. Kodeord får du av din arbeidsgiver.



Tilbudet er gratis for deg og din husstand

PSYKISK HELSE

## PSYKOLOG INNEN 10 DAGER

Hele husstanden din har gjennom Avonova Assist tilgang til psykolog på video. Få hjelp innen 10 dager!

### Fordeler:

- Opp til 10 konsultasjoner via app à 45 minutter per år\*
- Ingen henvisning nødvendig
- Behandlingsplan i samråd med psykolog
- Tilgang til digitale selvhjelpsverktøy
- Kort ventetid

### Åpningstider:

Hverdager (man-fre) **08.00-20.00**

*\*Mulighet for flere konsultasjoner etter psykologens vurdering*



### Kom enkelt i gang!

Scan QR-koden for å bestille time hos videopsykolog. Kodeord får du av din arbeidsgiver.



Tilbudet er gratis for deg og din partner

SAMLIV

## JOBB FOREBYGGENDE MED SAMLIVET

Trenger du og partneren din tips og råd for å få tilbake gnisten i forholdet? Ta tak før utfordringene vokser seg større.

### Fordeler:

- Nedlastbar app med råd og tips fra utdannede samlivsterapeuter
- Inspirasjon og motivasjon til å ta varige grep som styrker forholdet
- Ukentlige oppdrag, utfordringer og vurderinger



### Kom enkelt i gang!

Scan QR-koden for å ta forholdet ditt til nye høyder! Kodeord får du av din arbeidsgiver.



Tilbudet er gratis for deg og din partner

SAMLIV

## FÅ HJELP MED PARFORHOLD

Trenger du hjelp med å få forholdet ditt på rett kjøp? Gjennom Avonova Assist har du og partneren din tilgang til parterapi på video.

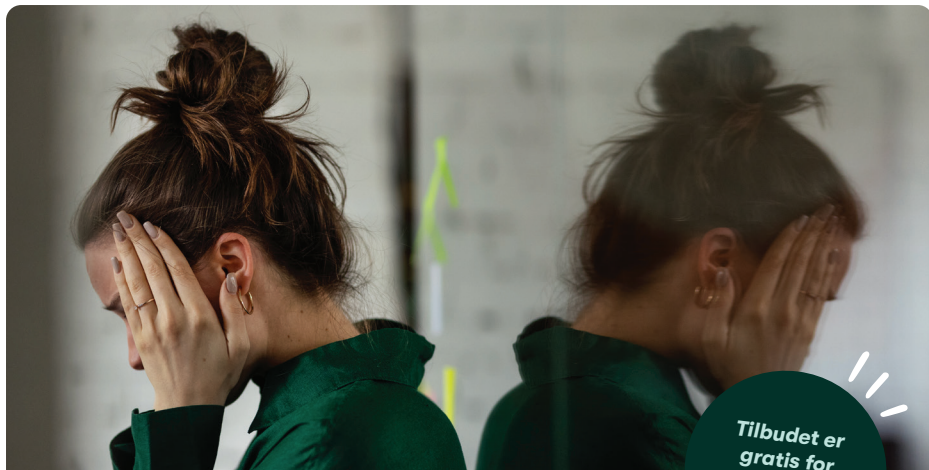
### Fordeler:

- Tilgang til samlivsterapeuter og psykologer på video
- Skreddersydd behandlingsplan
- Tett oppfølging for å sikre framskritt i tråd med behandlingsplan
- 5 årlige konsultasjoner



### Kom enkelt i gang!

Scan QR-koden for å bestille time hos parterapeut. Kodeord får du av din arbeidsgiver.



Tilbudet er gratis for deg som ansatt

KRISEHJELP 24/7

## FÅ HJELP NÅR KRISEN OPPSTÅR

Vi hjelper deg når du trenger det. Krisetelefonen vår er åpen 24/7, 365 dager i året.

### Fordeler:

Døgnåpen krisetelefon bemannet av helsepersonell med spesialkompetanse på kriser og avhengighet.

### Hjelp, støtte og råd i forbindelse med:

- Arbeidsulykker, dødsfall, ran, vold, naturkatastrofer, terrorangrep o.l.
- Avhengighet
- Traumer
- Stress og sorg



Ring oss på:

81 00 24 00.



Tilbudet er gratis for deg og din husstand

PERSONLIG ØKONOMI

## FÅ OVERSIKT OVER DINE PENGER

Med høye renter og priser som har skutt i været, kan det være utfordrende å få endene til å møtes økonomisk. Du får heldigvis gode råd og forslag til tiltak via Assist.

### Fordeler:

- Økonomisk rådgivning til deg og din husstand
- Hjelp til å sette opp budsjetter
- Full oversikt og hjelp til å få refinansiert gjeld
- Langsiktig plan for å forbedre likviditeten og bygge opp bufferkonto



Kom enkelt i gang!

Scan QR-koden for å lese mer om tilbudet. Kodeord får du av din arbeidsgiver.

# Du er i trygge hender på jobb også

Bedriften din har ikke bare sørget for at du og din familie får rask og nødvendig hjelp når det trengs. Gjennom Avonova Assist er du også sikret en trygg og helsefremmende arbeidsplass.



## PERSONLIG RÅDGIVER

Dedikert kontaktperson fra Avonova som hjelper bedriften med å overholde lovkrav, samt en best mulig HMS-praksis.



## LEDERSTØTTE

Spesialister som bistår ledere i ekstra krevende saker, for eksempel juridiske spørsmål og fraværproblematikk.



## RISIKOKARTLEGGING

Ved oppstart av kundeforholdet gjennomføres en utdypende kartlegging og vurdering av bedriften. Dette gjøres basert på bransje og risikofaktorer.



## PERSONLIG HELSEKONTROLL

Som landsdekkende bedriftshelsetjeneste med over 50 lokasjoner i Norge, tilbyr vi deg som ansatt en rekke helsetjenester i forbindelse med jobb.



## HMS-SYSTEM

Digitalt system med instruksjoner, rutiner, avviksregistrering og forbedringsforslag. Egen digital HMS-håndbok og oversikt over alt HMS-arbeid som er gjort og som skal utføres.



## HR-SYSTEM

Bedriften din har investert i et komplett system for personalrelaterte oppgaver, blant annet malverk for medarbeidersamtaler, kalender med ferie- og fraværregistrering og spørreundersøkelser.



## MEDARBEIDER-UNDERSØKELSE

Vi tilbyr medarbeiderundersøkelse som er utviklet i Norge og bygger på norsk og internasjonal forskning om stress og motivasjon.



## LOVPÅLAGTE KURS OG WEBINARER

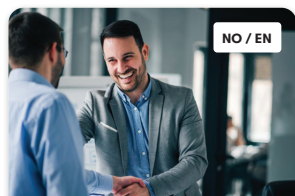
I avtalen med Avonova Assist er det inkludert lovpålagte kurs, samt et utvalg av kurs og webinarer med ubegrenset antall plasser.

# Øk kompetansen i bedriften

Gjennom Avonova Assist får du som ansatt mulighet til å delta på både lovpålagte kurs og ulike temakurs.

## Lovpålagte kurs

12 kursplasser inkludert i avtaleperioden:



HMS-kurs for ledere

Fysisk / Digitalt / E-læring



Grunnkurs i arbeidsmiljø

Fysisk / digitalt



Grunnkurs i arbeidsmiljø - bygg og anlegg

Fysisk / digitalt

## Temakurs

Ubegrenset med kursplasser inkludert i avtaleperioden:



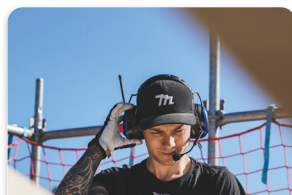
Grunnleggende førstehjelp - Teori

E-læring



Førstehjelp ved strømulykker - Teori

E-læring



Støy på arbeidsplassen

E-læring



### Meld deg på her

Som kunde har du også **25% rabatt** av markedspris på alle våre kurs.

# Dette sier kunder om Avonova Assist

## FYSISK HELSE | MONA

“KI 14 på fredag fikk vi bekreftet at sønnen vår hadde øyekatarr. Vi fikk ikke tak i fastlegen, men videolegen var tilgjengelig. Vi fikk medisiner og startet kuren på fredag i stedet for på mandag. En suveren løsning, da jeg kunne gå på jobb på mandag i stedet for å vente hele helgen på å treffe fastlegen.”

## PSYKISK HELSE | DANIEL

“Ut fra intet kom beskjeden ingen i familien ønsket å få. Jeg trengte hjelp raskt og fikk tak i videopsykologen allerede dagen etter. Jeg jobber fortsatt, samt tar vare på familien og meg selv.. Jeg er evig takknemlig for at denne raske hjelpen var tilgjengelig, slik at jeg unngikk en lengre sykemelding.”

## PARTERAPI | MARTE OG FRIDA

“Vi reddet ekteskapet vårt ved å forstå at vi faktisk ikke snakket (og lyttet) til hverandre, slik man skal gjøre. Du må bruke tid på det som er viktig i livet, og Pashn fikk oss heldigvis på rett spor igjen. Jeg vil sterkt anbefale dette til alle som er i parforhold og har vært det en stund.”

## ØKONOMISK RÅDGIVNING | THOMAS

“Jeg har vært stresset over økonomien de siste 2 årene. Stresset handlet i mitt tilfelle om mangel på kontroll. Da jeg fikk hjelp med budsjettet, førte det til en helt annen harmoni i hele familien. Vi er mer involverte i familiens økonomi – på en positiv måte.”



# Rask og effektiv hjelp når du trenger det.



Få tilgang til  
Mitt Avonova!



Nordens største samarbeidspartner  
innen bedriftshelse

avonova.no

avonova