

Guide til at logge på:

Mit Skandia

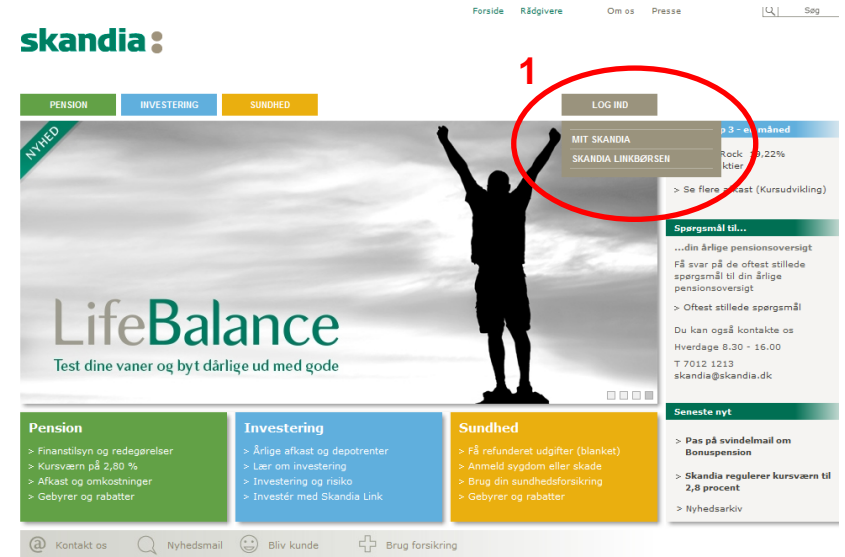
LifeBalance

detsundeliv.dk

skandia:

Sådan logger du på Mit Skandia

1. Gå på skandia.dk og log ind til højre på skærmen



2. Log ind med dit Nem ID



skandia:

Log på Mit Skandia med NemID

NEM ID
Skandia

Bruger-id ?

Adgangskode ?

[Glemt adgangskode?](#)

skandia:

Sådan logger du på LifeBalance

1. Fra forsiden af Mit Skandia kan du enten logge på LifeBalance via fanen 'Sundhed' eller banneret i højre side.

OVERBLIK PENSION **SUNDHED** DOKUMENTER

1

Velkommen til Mit Skandia

Her får du et overblik over din pensions- og/eller sundhedsordning. Overblikket viser:

- Dit forsikringsnummer
- Om ordningen er via arbejdsgiver eller privat
- Hvornår ordningen er trådt i kraft
- Status for ordningen, fx om du indbetaler til din opsparing
- Dit valgte opsparingsprodukt og værdien af din opsparing

Type	Forsikringsnr.	Oprettet via	Startdato	Status	Produkt	Opsparet
Sundhedsordning	32102	Arbejdsgiver	01.11.2014	Betalende	-	-
Sundhedsordning	32106	Arbejdsgiver	01.11.2014	Betalende	-	-
Pensionsordning	80-387445	Arbejdsgiver	01.11.2014	Betalende	Match	10.896 kr.
Total værdi						10.896 kr.

> Se dine investeringer på LinkBørsen

> Læs mere om Skandias opsparingsprodukter

LifeBalance & detsundeliv.dk
Kom i gang med et sundere liv

1

LifeBalance

Test dine vaner og byt dårlige ud med gode

> Læs mere

Kontakt din rådgiver

Har du en pensionsrådgiver via dit arbejde, er det her, du skal henvende dig. Den pensionsansvarlige i din virksomhed ved, hvilken pensionsrådgiver, I bruger.

Du kan også kontakte vores Rådgivningscenter

Rådgivningscenter

2. På siden 'Sundhed' har du adgang til LifeBalance i venstre side.

3. Ved at klikke på det markerede link åbner du LifeBalance i et nyt vindue. Hvis siden ikke åbner, kan det være, fordi du skal tillade 'pop-up' vinduer.

OVERBLIK PENSION **SUNDHED** DOKUMENTER

2

OM SUNDHEDSORDNINGEN

BETALINGSOPLYSNINGEN

LIFEBALANCE

Test dine vaner og byt dårlige ud med gode

LifeBalance er et unikt forebyggelseskoncept, der kan hjælpe dig med at ændre dårlige vaner og negative tankemønstre - og du kan allerede starte i dag.

Det primære omdrejningspunkt er en sundhedsportal og seks digitale sundhedsprogrammer, men du har også adgang til detsundeliv.dk og psykologisk rådgivning på 3848 9151, hvis du har problemer i arbejds- eller privatlivet.

Første skridt er, at du tester dine sundhedsvaner og får anbefalet, hvilke af vores seks programmer der passer dig bedst. Måske er det et mentalt træningsforløb, der gør din hverdag bedre? Måske er det et rygestop? Eller et helt tredje?

3

> Start dit sunde liv på **LifeBalance sundhedsportalen**

Vær opmærksom på, at portalen åbner i et nyt vindue. Hvis der ikke kommer et nyt vindue frem, skyldes det sandsynligvis, at du har en pop-up blocker slået til i din browser.

Skandia LifeBalance - test dine vaner

from Skandia PRO

Kom godt i gang med LifeBalance

1. Opret din sundhedsprofil på 20 minutter

- Hav et målebånd klar til at måle talje og hofte.
- Sid uforstyrret og gennemfør testen på én gang.
- Gem dit testresultatet i en fil, så du har det, når du tager testen igen om nogle måneder.

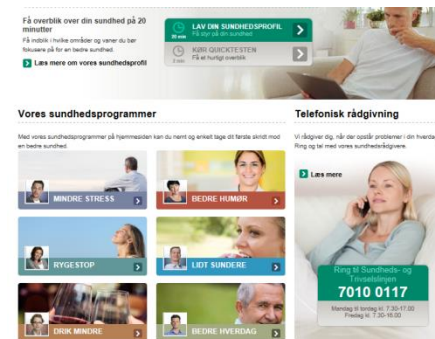
2. Følg Sundhedsprogrammerne

- Brug din private e-mailadresse, når du går i gang med sundhedsprogrammerne. På den måde kan du i ro og fred gennemgå øvelserne, når det passer dig.
- Øvelserne tager kun 5-10 minutter, og du kan derfor sagtens indhente ugens øvelser på en time på din Smartphone, iPad eller computer.

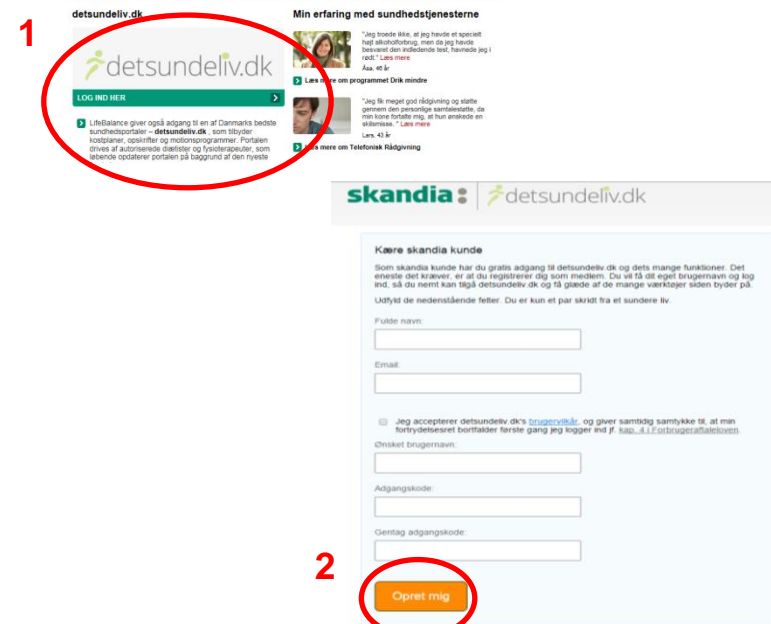
The screenshot shows the skandia LifeBalance website. At the top, there are navigation tabs: Start, Sundhedsprofil, Sundhedsprogrammer, and Telefonisk rådgivning. The main content area is titled "Din egen sundhedsprofil" and features a prominent green button labeled "LAV DIN SUNDHEDSPROFIL" with a subtext "Få styr på din sundhed" and a "20 min" icon. Below this, there is a "KØR QUICKTESTEN" button and a link to "Læs mere om vores sundhedsprofil". A red circle highlights the "LAV DIN SUNDHEDSPROFIL" button and the "Læs mere om vores sundhedsprofil" link, with a red number "1" next to it. Below the main content, there are two sections: "Vores sundhedsprogrammer" and "Telefonisk rådgivning". The "Vores sundhedsprogrammer" section contains a grid of program cards: "MINDRE STRESS", "BEDRE HUMØR", "RYGESTOP", "LIDT SUNDERE", "DRIK MINDRE", and "BEDRE HVERDAG". A red circle highlights the "MINDRE STRESS" and "BEDRE HUMØR" cards, with a red number "2" next to it. The "Telefonisk rådgivning" section includes a "Læs mere" link and a contact card for the "Ring til Sundheds- og Trivselslinjen" with the number "7010 0117" and operating hours: "Mandag til torsdag kl. 7.30-17.00" and "Fredag kl. 7.30-16.00".

Sådan logger du på detsundeliv.dk

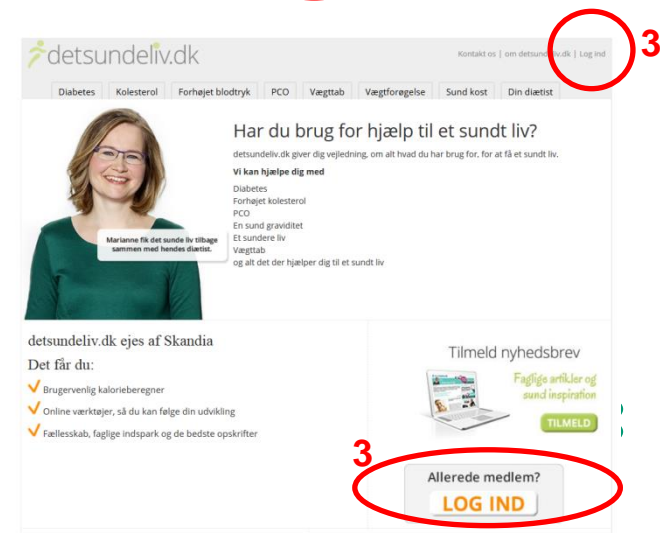
1. Fra forsiden af LifeBalance har du adgang til detsundeliv.dk.



2. Første gang du logger på detsundeliv.dk, skal du oprette en profil med et selvvalgt brugernavn og password.



3. Når du har oprettet din profil på detsundeliv.dk, kan du fremover logge direkte på detsundeliv.dk.



Kontakt os

- Har du stadig brug for hjælp, så kontakt os på skandia.dk/kontakt