

Slik kontakter du Tryg Legehjelp:



Ring: 55 17 9009
Eller last ned app

Tryg Legehjelp appen gir deg tilgang til digitale helsetjenester rett på mobilen.

Her kan du:

- Snakke med erfarne leger og sykepleiere på telefon, chat eller video
- Fornye resepter og bestille vaksiner
- Få korte sykemeldinger eller henvisning til spesialist
- Tjenesten gjelder for familie i samme husstand.



Tryg Legehjelp



Online konsultasjon
lett tilgjengelig



Tryg legehjelp – Åpent alle dager, kort responstid

Ring Tryg Legehjelp

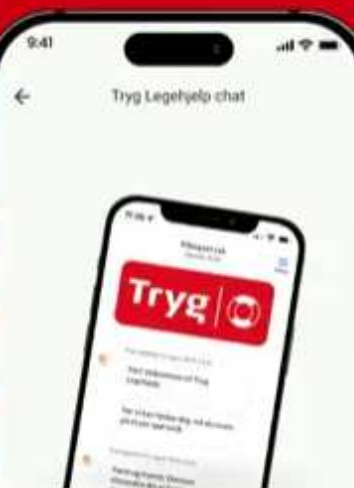
Sik fagene Tryg i appen

Tryg Legehjelp chat
Digital chat og videosamtale >

Selvhjelpsprogram
Hjelp til helsestev i hverdagen >

Digital reseptfornyelse >

Snakk med norske leger
også når du er på ferie i utlandet



Chat og videosamtale

Våre digitale tjenester gjør det mulig for deg å få hjelp av leger og sykepleiere, hvor enn du er – sett på din mobil, nettbrett eller PC. Våre leger kan tilby reseptfornyelse, resepter, henvisninger, korte sykemeldinger og resepter på viseskriv. Det eneste du trenger er BankID og tilgang til internett. Vi gir deg trygg behandling, der du er

Logg inn og start chat

Få svar eller bli ringt tilbake,
hver dag hele året!



Tilgang til våre selvhjelpsprogram er gratis for alle Tryg Legehjelp kunder

Logg deg inn i vår helsechat og gi en kort beskrivelse av behov. En av våre kognitive terapeuter vil ta seg gjennom din beskrivelse og anbefale et program. Du vil da motta tilsvarende

Selvhjelpsprogrammer-

En del av Tryg Legehjelp

- Tryg Legehjelp tilbyr prisbelønte selvhjelpsprogrammer til brukere som opplever helsestrev.
- Bruker beskriver sitt behov i vår helsechat. En av våre kognitive terapeuter vil lese gjennom beskrivelse og anbefale et program. Bruker vil da motta tilgangskode og anvisning til nettsted for programmet.

Vi tilbyr selvhjelpsprogram for:

- Angst
- Depresjon
- Søvnvansker
- Stress og belastninger
- Lav selvfølelse
- Perfeksjonisme
- Eksponering
- Selvhjelpsprogrammer kan tilbys i kombinasjon med veiledning fra en av våre sykepleier med spesialisering innen kognitiv terapi

