



♥ Nr. 1, februar 2025

- Forandret d-nyt
- De unge fortæller
- Ny version af SymptomTjekker
- 100 millioner kroner er fordelt

Savner du d-nyt i din postkasse eller mailboks?

- Her fra 2025 udkommer d-nyt ikke længere som trykt magasin.
- Kun medlemmer med digital fritagelse får print af d-nyt med post.
- Link til d-nyt bliver sendt til alle medlemmer over 16 år på selvbetjeningen.
- Mails med link til d-nyt er udgået på grund af tiltagende phishing.



Forandret d-nyt

"danmark"s medlemsblad er forandret i forhold til såvel udseende som udsendelse. Det er der flere årsager til, men de vigtigste handler dels om nye regler for tilgængelighed, og dels om at undgå links i mails.

Ét format – flere funktioner

Måske har du allerede mødt medlemsbladets nye format? Sidste års d-nyt [nr. 4](#) var prøveopsat i det nye responsive format som supplement til de formater, det hidtil er udgivet i, både digitalt og trykt. Her fra 2025 bliver d-nyt kun udgivet i ét format.

Tilpasser sig platform

I det nye format ser d-nyt forskelligt ud, alt efter om du ser det på PC eller mobil, fordi formatet er responsivt. Det betyder, at det tilpasser sig den aktuelle platform. Dette er for at øge læsevenligheden og tilgængeligheden.

Styrkelse af digitalisering

I det nye digitale format har d-nyt flere muligheder end tidligere. Det er nu muligt at tilføje video og lyd. Da "danmark" er tiltagende digital, styrker vi online-udgaven af medlemsbladet og nedjusterer den trykte udgave i format og antal, så kun medlemmer med digital fritagelse modtager det.

Værn mod falske beskeder

Hidtil har den digitale udgave af d-nyt været udsendt med link til hjemmesiden i en mail. Da phishing er blevet hverdag for både organisationer og borgere, fraråder myndighederne links i mails. Derfor sender vi link til d-nyt i selvbetjeningen, der kræver login med MitID.

Forandringer

- Responsivt format, der tilpasser sig platformen.
- Øget funktionalitet med mulighed for lyd og video.
- Nyt design, der er mere enkelt og moderne.
- Udsendelse på selvbetjeningen frem for mail.
- Postomdelt brev med foldede A4-ark frem for magasin.
- Kun medlemmer med digital fritagelse får trykt udgave.
- Magasinudgave af medlemsbladet er helt udgået.

Baggrund

- [WCAG](#) – Web Content Accessibility Guidelines træder i kraft for private organisationer i 2025.
- Den internationale standard for webtilgængelighed øger inklusion.
- Socialt bæredygtighedstiltag for "danmark"s medlemmer via styrket tilgængelighed.
- Miljømæssigt bæredygtighedstiltag for "danmark"s medlemmer via færre tryksager.

Derfor d-nyt

d-nyt er ikke et nyhedsbrev men et medlemsblad, som alle medlemmer af "danmark" ifølge forsikringsbetingelserne modtager, da d-nyt blandt andet indeholder:

- Lovpligtige ændringer og varsler.
- Servicemeddelelser om medlemskabet.
- Oplysninger om økonomien i "danmark".

Omdømme i befolkningen

Sygeforsikringen "danmark" har fortsat et godt omdømme og indtager en 2. plads i forsikringsbranchen i den årlige imageundersøgelse Finansimage. Også YouGovs Best Brands rangliste er "danmark" kommet med på igen.

FinansWatch og Wilke står bag Finansimage, der i 2024 udkom for 9. gang. Det er første gang siden 2018, at "danmark" ikke indtager førstepladsen blandt de i alt 72 finansielle virksomheder, der indgår i undersøgelsen.

Tillykke til Lærerstandens Brandforsikring der i 2024 løb med den samlede førsteplads, mens "danmark" har førstepladser på troværdighed i forhold til at overholde love og regler samt evnen til god og synlig kommunikation. Desuden har "danmark" den højeste kendskabsgrad i analysen Finansimage.

Sidste år kom "danmark" ind på YouGovs Best Brands rangliste over de 10 mest kendte danske brands. I år ligger "danmark" nr. 8. Ranglisten er et gennemsnit af parametrene kvalitet, generelt indtryk, værdi for pengene, anbefaling, omdømme og kundetilfredshed.

Oversigt over de 10 mest kendte brands

Rangering	Brand
1	Rema 1000
2	Matas
3	MobilePay
4	Lurpak
5	LEGO
6	IKEA
7	DRTV
8	Sygeforsikringen "danmark"
9	DR
10	Arla

Kilde: YouGov BrandIndex

Nyt it udfordrede i 2024

I maj 2024 fik "danmark" implementeret et nyt og mere moderne it-system, så vi også i fremtiden kan servicere de over 2,8 millioner medlemmer og årligt udbetale cirka fire milliarder kroner til over 350 forskellige tilskud.

Som tallene viser, er "danmark" landets største medlemsforening, og kompleksiteten er høj. Derfor er digitalisering vejen frem, men de færreste kommer igennem implementering af et helt nyt it-system uden bump på vejen. Heller ikke "danmark".

Selv om de færreste medlemmer har mærket nogen forandring, har andre været ramt af fejl, og det har affødt berettiget utilfredshed. I løbet af 2024 blev de mest mærkbare fejl rettet i det nye system, og i 2025 fortsætter finjusteringerne.

Vær varsom for at undgå svindel

Falske mails, sms'er, opkald og hjemmesider er desværre blevet hverdag og så godt som umuligt at stoppe, fordi svindlerne ofte opererer fra udlandet. Derfor er alle nødt til at være varsomme for at passe på sig selv. Husk ikke at dele personoplysninger over sms, mail eller uopfordrede telefonopkald. Vær også forsigtig med at klikke på links i mails og sms'er, og tjek om afsenderadressen ser troværdig ud.

[Besøg også Digitaliseringsstyrelsen](#)



De unge fortæller



Store problemer starter ofte i det stille, når hverdagens udfordringer vokser. Telefonisk rådgivning hos Ungelinjen er skabt som forebyggelse for mistrivsel blandt unge, og vi har talt med nogle af dem, der har haft gavn af muligheden.

“

"Min sociale kapacitet er på max hver dag, så jeg havde brug for hjælp til at lære at sætte nogle grænser for mig selv," fortæller Lærke på 25 år og forklarer:

"Før forstod jeg ikke, hvorfor jeg blev sur eller røg i et hul. Det gør jeg nu. Den professionelle indsigt har givet mig nogle råd og redskaber".

Kærestesorg fylder hos unge

Hos Ungelinjen giver psykologer telefonisk rådgivning, og her fylder opkald om kærestesorger en del.

Det gælder både fra dem, der er blevet forladt, og dem, der har slået op og står med kvaler over at have såret en anden. En af dem er Kasper på 22 år:

"For mig var det vigtigt at tale med en, der ikke kendte mig og min situation. Jeg fik en model til bedre at forstå mine tanker".

Læs eller lyt til mere om de unge

Lærke og Kasper er anonymiserede i artiklen, men deres identitet er "danmark" bekendt. Du kan læse hele interviewet med dem på sygeforsikring.dk.

Kan du bedre lide at lytte, har Ungelinjen sin egen [podcast](#). Alle medlemmer af "danmark" mellem 16 og 25 år kan frit og gratis ringe til [Ungelinjen](#).



Ny version af SymptomTjekker



Onlineplatformen SymptomTjekker er skabt som en del af "danmark"s tidlige indsats for forebyggelse. 1.000–1.500 daglige brugere benytter sig af muligheden for at blive klogere på symptomer, når de indtaster dem for en lægefaglig vurdering.

SymptomTjekker er en gratis og anonym service uden kommercielle interesser, så ingen personlige data bliver gemt eller delt. Vedligeholdte medicinske databaser samt certificeringer* er garanti for de højeste standarder for medicinsk sikkerhed og kvalitet. I 2025 kommer SymptomTjekker i en opdateret version.

Find SymptomTjekker på SymptomTjekker.dk

* MDR CE-certificeret under ISO 13485. Følger europæiske standard ICD-10. Baseret på LLM-teknologi.

2.0 på vej

I 2025 kommer SymptomTjekker i en version 2.0 med en række forbedringer:

- Fri formulering, så det er nemt og intuitivt at beskrive symptomer med egne ord.
- Mulighed for at stille åbne spørgsmål for mere personlig og målrettet vurdering.
- Mere præcision, fordi avanceret teknologi analyserer symptomerne og giver svar.
- Giver hurtig og brugervenlig indsigt i, hvad der kan ligge bag symptomer.
- Medicinbivirkninger og mulige konflikter mellem medicin er nu inkluderet.
- Udvidet database med flere symptomer og sygdomme for en bedre vurdering.
- App udkommer senere og efter testforløb som supplement til onlineversion.

BMI fortæller ikke alt

Væsentlige forandringer i vægten kan være tegn på sygdom, men vægten i sig selv viser ikke noget om, hvor sunde vi er. Det gør BMI heller ikke ifølge en artikel fra Nyt & Sundt.

BMI (Body Mass Index) er en beregning, der bliver brugt til at vurdere vægten som undervægtig, normalvægtig, overvægtig eller svært overvægtig. I en artikel i Nyt & Sundt minder en vægtforsker om, at BMI ikke viser noget om sundhed.

Sundhed er mere end et tal

Som beregningsmodel tager BMI (= kg/m²) ikke hensyn til faktorer som muskelmasse, fedtfordeling eller individuelle forskelle som kropsfacon, alder og køn, der alt sammen har betydning for den aktuelle sundhedstilstand.

Bliv klogere på sundhed

Du kan blive klogere på vægt ved at læse [den fulde artikel](#) og som medlem af "danmark" kan du hvert kvartal få et digitalt nyhedsbrev med de nyeste artikler i sundhedsuniverset [Nyt & Sundt](#).

Tilmeld dig nyhedsbrevet Nyt & Sundt på selvbetjeningen via [sygeforsikring.dk](#)

Lyt til 'Det, du ikke kan se'

Ud over sundhedsuniverset Nyt & Sundt udgiver "danmark" podcastserien 'Det, du ikke kan se', hvor du kan blive klogere på tabubelagte emner som fx inkontinens og infertilitet.

Lyt til 'Det du ikke kan se', hvor du normalt lytter til podcast, eller find afsnit på [sygeforsikring.dk](#). Du kan også se optagelser fra produktionen på både YouTube og hjemmesiden.





Er dit barn sikret?

Er du blevet mor eller far? Så husk at tilmelde dit barn.

Er du medlem af "danmark", når dit barn bliver født, kan du få dit barn medforsikret ganske gratis, indtil barnet fylder 16 år, og uden at du skal afgive helbredsoplysninger om dit barn. Du skal blot logge ind og tilmelde dit barn, for det sker ikke automatisk.

Læs mere på sygeforsikring.dk/barn

Få hjælp af MedicinTjekker

I Danmark er forkert medicinindtag en stor udfordring, og som bidrag til forebyggelse har "danmark" skabt MedicinTjekker, både som hjemmeside og app.

Hjælper med medicinen

MedicinTjekker er et anonymt og gratis redskab til at administrere og blive klogere på sin medicin, så det bliver lettere at få viden om medicinen samt hjælp til at huske den.

Hver dag sender app'en MedicinTjekker mere end 6.500 påmindelser til brugere om at huske medicinen, og app'en bliver løbende udviklet baseret på brugernes ønsker og behov.

Vigtige forbedringer

Nogle af de seneste forbedringer er overblik over egen historisk i medicindagbogen og mulighed for egne noter, fx om bivirkninger. Det kan lette dialog med lægen.

Desuden bliver brugere af MedicinTjekker nu gjort opmærksom, hvis der kan være udfordringer med at tage to af de indtastede typer medicin sammen.

Find MedicinTjekker på MedicinTjekker.dk

Fik du varslerne?

En af medlemsbladets vigtige funktioner er at samle og udgive årets vigtigste varsler for stigning i tilskud, justering af kontingenter og tilpasning af forsikringsbetingelser.

Find de seneste varsler i [seneste nummer af d-nyt](#).

100 millioner kroner er fordelt

"danmark"s generalforsamling besluttede i april 2024 at uddele 100 millioner kroner i Sundhedsdonationer. Efter ansøgning og udvælgelse fik de udvalgte 31 projekter besked i december og er nu offentliggjort på sundhedsdonationer.dk.

Fokus på fødevarerikkerhed, stofskifte, brystkræft, hjerneskade og antibiotikaresistens repræsenterer blot nogle af de 31 udvalgte projekter inden for sundhedsfaglig forskning, oplysning og forebyggelse, der nu tilsammen får 100 millioner kroner i Sundhedsdonationer.

Midler fra investeringsoverskud

Siden 2020 er i alt en halv milliard uddelt i Sundhedsdonationer, der kommer af investeringsoverskud hos "danmark". Det har intet at gøre med forsikringsdelen, hvor medlemmerne samlet set får minimum 90 øre retur i tilskud for hver kontingentkrone.

Donationer kommer bredt til gavn

Der er lagt vægt på, at de udvalgte projekter forbedrer den fremtidige sundhed i Danmark for den enkelte, de pårørende og den danske befolkning bredt set. Derfor er der også løbende fortællinger om projekterne på sundhedsdonationer.dk og [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/danmark-sundhedsdonationer).

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/Sønder Allé 5,
8000 Aarhus C

Øerne

- Sct. Olai Gade 39, 3000
Helsingør
- Palægade 5, 1261 København K
- Vestergade 65, 5000 Odense C
- Sct. Hansgade 25, 4100 Ringsted

Åbningstider

Mandag-onsdag kl. 10.00-15.00
Torsdag kl. 10.00-17.00
Fredag kl. 10.00-14.00

Udgiver

Sygeforsikringen "danmark"
Palægade 5
1261 København K

Redaktion

Katrine Krebs, redaktør
Maria Baden Fischer, layout

Udgivelser

Fire årlige udgivelser til alle medlemmer over 16 år, ca. 2,2 millioner, der modtager d-nyt på selvbetjeningen.