

# NYT FRA SUNDHEDSORDNINGEN

JANUAR 2025

## Kære medarbejder i Jammerbugt Kommune

Et nyt år er startet og i denne måned kan du læse om personalenyt i Sundhedsordningen, fysisk aktivitet til personer med type 2-diabetes samt GDPR-tjek på Sundhedsordningens Facebookgruppe.

### Personalenyt

Line Estrup er tilbage fra barsel og vil, i samarbejde med Astrid, varetage de arbejdspladsrettede opgaver i Sundhedsordningen. Hermed en opfordring til at kontakte Sundhedsordningen, hvis du og dine kollegaer har behov for en indsats på arbejdspladsen, eller har spørgsmål til Sundhedsordningen. Vi ser frem til at høre fra jer og kan kontaktes på:

- Astrid Glavind, mail: [agl@jammerbugt.dk](mailto:agl@jammerbugt.dk), tlf. 41911471
- Line Estrup, mail: [lng@jammerbugt.dk](mailto:lng@jammerbugt.dk), tlf. 41911596

### Vidste du at?

Denne måned handler om fysisk aktivitet til personer med type 2-diabetes.

*”Der er høj grad af evidens for, at fysisk træning har positiv effekt på glukosestofskiftet og kan reducere langtidsblodsukker (HbA1c). Det vides ikke, om fysisk træning som intervention har langtidseffekt på mikrovaskulær og makrovaskulær sygdom, hjertekarsygdom eller død. Epidemiologiske studier viser, at regelmæssig fysisk aktivitet og god fitness øger overlevelsen for personer med type 2-diabetes. Der er dokumentation for, at superviseret fysisk træning har størst effekt. Patienten skal stille mod at være fysisk aktiv mindst svarende til Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger for fysisk aktivitet, men der opnås større effekt ved træning af større mængde og med højere intensiteter. Progressiv konditionstræning kan med fordel kombineres med styrketræning”*

Kilde: [Fysisk-traening-som-behandling.ashx \(sst.dk\)](https://www.sst.dk/da/nyheder/nyhedsarkiv/2018/11/14/fysisk-traening-som-behandling.ashx)

Vidste du at vores kollegaer i Sundhedshuset Brovst har diabeteshold, som du bl.a. kan henvises til gennem egen læge? Du kan læse mere via linket her: [Diabetes type 2 - Jammerbugt Kommune](#)

### GDPR-tjek

Vi havde i november 2024 **oprettet en begivenhed i Sundhedsordningens Facebookgruppe**. Denne begivenhed var **VIGTIG** for os i Sundhedsordningen, at **DU** som medarbejder svarede **DELTAGER** til (hvis du fortsat var kommunalt ansat, samt ønskede at være medlem i Facebookgruppen) inden tidsfristen. Denne begivenhed blev oprettet, da vi 2x årligt er forpligtet til at tjekke op på om medlemmerne i Facebookgruppen fortsat er kommunalt ansat jf. GDPR.

**Hvis du IKKE har svaret på begivenheden**, er du formentlig blevet fjernet fra gruppen. Hvis du er blevet uberettiget fjernet fra gruppen, og du fortsat er ansat i Jammerbugt kommune, anmoder du dog blot om medlemskab igen, så vi kan godkende dig.



## SundhedsBAR på arbejdspladsen

Vil du have en SundhedsBAR på din arbejdsplads? SundhedsBAR'en kan bl.a. bruges til at informere og synliggøre vores tilbud for dig og dine kollegaer. I bestemmer selv, hvilket materiale, der skal ligge på SundhedsBAR'en, f.eks. træningsprogrammer, info om KRAMS m.m. SundhedsBAR'en vil stå på arbejdspladsen i 14 dage. Send os en mail, så klarer vi resten.



Kontakt os endelig – du finder os både på TRYK, Facebook og Instagram



Fysioterapeut Astrid Fisker Glavind, 4191 1471, [agl@jammerbugt.dk](mailto:agl@jammerbugt.dk)

Fysioterapeut Line Estrup, 4191 1596, [lng@jammerbugt.dk](mailto:lng@jammerbugt.dk)

Fælles postkasse [sundhedsordningen@jammerbugt.dk](mailto:sundhedsordningen@jammerbugt.dk)

[Sundhedsordningen på TRYK](#)

