

# NYT FRA SUNDHEDSORDNINGEN

November 2025

## Kære medarbejder i Jammerbugt Kommune

I denne måned kan du bl.a. læse om Sundhedsordningens **julekalender**, en afviklet **Sundhedsambassadøruddannelse i efteråret**, samt **hvem der kan benytte Sundhedsordningens tilbud**. Dette bliver årets sidste nyhedsbrev og Sundhedsordningen vil derfor ønske alle en rigtig glædelig jul og et lykkebringende nytår!

## Julekalender fra Sundhedsordningen

I år inviterer Sundhedsordningen alle kommunalt ansatte i Jammerbugt Kommune til at være med i en julekalender med små, daglige afstemninger, som har fokus på trivsel i en travl december måned.

I stedet for chokolade eller gaver består julekalenderen af "jule-målinger" som sætter fokus på både mental og fysisk sundhed – pakket ind i hyggelig decemberstemning.

Følg med i Sundhedsordningens "jule-målinger" i december måned, både på Facebook og Instagram, hvor du kan stemme på dagens spørgsmål. Det kan handle om alt fra decemberhumør og søvnvaner til julemotion, kollegafællesskab og små pauser i hverdagen. Formålet er enkelt:

- At skabe små refleksionsøjeblikke
- At sætte fokus på trivsel i en travl måned
- At styrke fællesskabet på tværs af afdelinger og kollegaer

Du kan deltage lige så meget eller lidt som du ønsker, og vi håber at julekalenderen kan sprede lidt ekstra varme, nærvær og smil igennem december. Se et sneakpeak her → På forhånd tak fordi du vil følge med!



## Sundhedsambassadøruddannelse afholdt efterår 2025

I oktober 2025 havde Sundhedsordningen fornøjelsen af at uddanne 12 nye Sundhedsambassadører. Undervisningen har bl.a. taget udgangspunkt i følgende områder: KRAMS faktorer, ABC for Mental Sundhed, Forebyggelse og fastholdelse ift. arbejdsmarkedet, Adfærdsdesign, Nudging

Find en liste over uddannede Sundhedsambassadører lige her – måske er det én af dine kollegaer der har været afsted: [TRYK - uddannede sundhedsambassadører](#)



## Hvem kan benytte Sundhedsordningen? Og hvilke tilbud findes der?

### Vidste du, at...

- Alle fastansatte medarbejdere i Jammerbugt Kommune kan **gratis** benytte Sundhedsordningen
- Sundhedsordningen har 2 spor: **Tilbud til den enkelte medarbejder** og **Tilbud til arbejdspladsen**
- Tilbud til den enkelte medarbejder omtales **Tape & Træning** og er et individuelt forløb hos en fysioterapeut, som varer **op til 6 gange**. Tilbuddet finder sted i hhv. **Pandrup og Brovst**
- Tilbud til arbejdspladsen er en mulighed for at få besøg af Sundhedsordningen til f.eks. at holde et **oplæg** på et personalemøde, instruere i **øvelser** eller sætte en **SundhedsBAR** op. I kan blot kontakte os og høre mere om, hvilke muligheder der er!

### Vidste du at?

Denne måned handler om fysisk aktivitet til personer med Fibromyalgi:

*”Der er moderat grad af evidens for langvarig positiv effekt af gradueret fysisk træning på livskvalitet, smerter og fysisk funktion. Et vigtigt princip er at starte ved lav belastning og intensitet og gradvist øge disse. Utrænede personer vil ofte klage over smerter ved vægtbærende motion og fysisk aktivitet, der indebærer en excentrisk komponent. Det anbefales derfor, at man forsøger at forebygge oplevelsen af smerter ved den fysiske træning.”*

Kilde: [Fysisk-traening-som-behandling.ashx \(sst.dk\)](https://www.sst.dk/da/nyheder/2019/04/fysisk-traening-som-behandling-ashx)

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 mail: [sundhedsordningen@jammerbugt.dk](mailto:sundhedsordningen@jammerbugt.dk)

Hjemmeside: [Sundhedsordningen på TRYK](#)

