

NYT FRA SUNDHEDSORDNINGEN

Marts 2026

Kære medarbejder i Jammerbugt Kommune

Foråret er på vej, og det betyder også, at vi er gået i gang med planlægningen af årets Kollegamotion 2026, som vi nu har fastsat datoer for i nedenstående. Derudover kan du læse om ergonomisk rådgivning, fysisk træning til personer med apopleksi mm.

Ergonomisk rådgivning

Vidste du?

- At de traditionelle ergonomiske indsatser til forebyggelse eller reduktion af smerter, som fx indstilling af kontorstole- og borde ikke ser ud til at være effektive, når man kigger på forskningen?
- At dét at få justeret sin stol og skærm kan føles som løsningen på smerter i nakke, skuldre eller ryg – men at forskningen viser, at justeringer alene kun hjælper lidt og kortvarigt?
- At den bedste forebyggelse derfor handler mere om variation og bevægelse i løbet af arbejdsdagen. Kombinationen af en god arbejdspladsindretning, opmærksomhed på arbejdsstillinger, pauser med bevægelse og mulighed for at skifte mellem at sidde og stå, giver klart bedre effekt end udstyr alene!
- Læs mere om vores ergonomiske rådgivning og hvordan vi hjælper din arbejdsplads bedst her: [Ergonomisk Rådgivning - TRYK](#)

3 bedste råd til at mindske smerter



1. Skift stilling og bevæg dig jævnligt



2. Styrk kroppen – især ryg, skuldre og kernemuskulatur



3. Skab gode arbejdsrutiner frem for perfekte arbejdsstillinger

Kollegamotion 2026

Vi har nu fastsat datoer for Kollegamotion 2026. Sæt derfor allerede nu kryds i kalenderen:

d. 12/5-26 i Gateway, Blokhuis kl. 17.30 og d. 21/5-26 i Langdal Plantage, Tranum kl. 17.30.

Tilmelding sker ved at sende en mail til sundhedsordningen@jammerbugt.dk.

Ved tilmelding skal følgende oplyses:

- Navn(e)
- Arbejdsplads
- Hvor du/l ønsker at deltage.

Den officielle indbydelse kommer snarest og vil blive delt på TRYK og på Sundhedsordningens Facebookgruppe og Instagramkonto. Kom direkte til Facebookgruppen og Instagram kontoen ved at scanne QR-koderne nederst i nyhedsbrevet.



SundhedsBAR på din arbejdsplads

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.



Vidste du at?

Denne måned handler om fysisk aktivitet til personer med apopleksi:

"Der er moderat grad af evidens for en positiv effekt af aerob træning samt kombineret aerob træning og styrketræning til personer med apopleksi på ganghastighed og gangfunktion. Der er moderat effekt af aerob træning på kognitiv funktion, fx hukommelse, og der er ikke påvist skadelig effekt af fysisk træning hos personer med apopleksi."

Kilde: [Fysisk-traening-som-behandling.ashx \(sst.dk\)](https://www.sst.dk/da/nyheder/nyhedsarkiv/2018/04/18/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

Fysioterapeut Line Estrup, 4191 1596, lng@jammerbugt.dk

Fælles mail: sundhedsordningen@jammerbugt.dk

Hjemmeside: [Sundhedsordningen på TRYK](https://www.sundhedsordningen.dk)

