



## Vidste du at?

Denne måned handler om fysisk aktivitet til personer med hjertesvigt.

*” Der er høj grad af evidens for, at fysisk træning af mere end 6 måneders varighed nedsætter både totale og hjertespecifikke antal hospitalsindlægger. Der er ligeledes stærk evidens for en positiv effekt på livskvalitet. I studier med op til 1 års opfølgning er der ikke effekt på mortalitet, mens der er fundet en tendens mod nedsat dødelighed i studier med længere tids opfølgning”*

Kilde: [Fysisk-traening-som-behandling.ashx \(sst.dk\)](https://www.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](#)

## 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](#)

