

Livsstil og helbred

SEND TIL VEN



GENERER PDF



EMBED



" Hvis du ikke har tid til motion nu, skal du afsætte tid til sygdom senere!"
- Edward Stanley, engelske premierminister

Din livsstil og dit helbred hænger sammen.

I vores del af verden er det primært måden vi lever på, som har betydning for vores helbred.

Du har mulighed for selv at påvirke dit helbred i positiv retning.

Hvis du har brug for at ændre nogle vaner og få en sundere livsstil kan denne håndbog være inspiration til at komme i gang med livsstilsændringer.

I starten af håndbogen bliver der kort fortalt om livsstilssygdomme og dernæst er der bud på hvordan du med små skridt kan ændre vaner.

Det er ofte de samme vaner i livsstilen der medfører risikoen for livsstilssygdomme.

Held og lykke med dine første skridt
LivsstilsGruppen, Nuuk juli 2011

LIVET ER EN GAVE

Du kan downloade: "[Livet er en gave - Livsstilshåndbogen](#)" som også kan anskaffes hos Sundhedsvæsenet.

SKRIDTTÆLLER

Ved henvendelse i Sundhedsvæsenet kan du få en skridttæller. Skridttællervejledning kan også [downloades her](#)

AMISUT

Få mere inspiration på www.amisut.gl, hvor du også kan tilmelde dig skridttællerkonkurrence.

På www.amisut.gl under menuen "Filmspots" kan du finde korte filmklip om brugen af skridttælleren og hjemmesiden.

RELATEREDE ARTIKLER

[Gode råd om motion og fysisk aktivitet](#)

NYHED

16. oktober 2020

Et balanceret hensyn til både patienter og personale

Sundhedsledelsen og sundhedsvæsenet som helhed, forstår til fulde den bekymring som PKK udtrykker omkring behovet for at forebygge coronasmitte. Sundhedsledelsen forsøger at balancere i en svær situation. På den ene side at undgå smitte kommer ind i landet og i sundhedsvæsenet. På den anden side at skulle bemande kritiske funktioner.

NYHED

11. november 2020

Oversigt over sted og tidspunkt for Coronatest i hele sundhedsvæsenet

For alle steder gælder telefonisk aftale på forhånd.

qiniq	Neqianarsivutiq (Utuqaq naqqatitit suaa avikkit)	Eniutik nuutiq toqqatit	Mattusaasq	Tunilataq (sumik-utag)
✓	⚠	✗	⚠	✗
⚠	⚠	✗	✗	✗
✓	⚠	✗	✗	✗
⚠	⚠	✗	✗	✗
✓	✓	✓	✓	✗
	✓	✓	✓	✗
	✓	✓	✓	✗
	✓	✓	✓	✗
	✗	✓	✓	✗



OM PEQVIK.GL



JOB & UDDANNELSE



FAGPERSONER



INFO IN ENGLISH



NYHEDER



VIDEREUDDANNELSE



PUBLIKATIONER

