

• Peqqik

- [Hop til indhold](#)
- [Hop til sogning og navigation](#)
- [Hop til footer](#)



vælg et emne

[DanskKalaallisut](#)

Søg

[Kontakt](#)

... eller vælg et emne

[danskkalaallisut](#)

Kommune valg

[Qaasuitsup Kommunia](#)

[Qeqqata Kommunia](#)

[Kommuneqarfik Sermersooq](#)

[Kommune Kujalleq](#)

[Børn](#)

- [Tandpleje](#)
- [Kost til børn](#)
- [Vaccinationer](#)

[Coronavirus](#)

- [Test for Coronavirus](#)

[Gravid](#)

- [Graviditet](#)
- [Fødsel](#)
- [MANU](#)

[Livsstil](#)

- [Alkohol](#)
- [Kost](#)
- [Motion](#)

- [Rygning](#)
- [Se alle](#)

[Medicin](#)

- [Håndkøbsmedicin](#)
- [Information & Rådgivning](#)
- [Apoteket og åbningstider](#)
- [Skibskister og medicinkister](#)
- [Se alle](#)

[Jeg har problemer med](#)

- [Rusmidler - behandlingstilbud](#)
- [Alkohol](#)
- [Rusmidler og spil - guide til virksomheder](#)
- [Hash](#)
- [Se alle](#)

[Sundhedstilbud](#)

- [Sygdomsleksikon](#)
- [Kroniker](#)
- [Attester](#)
- [Genoptræning](#)
- [Se alle](#)

[Tandsundhed](#)

- [Gode råd](#)
- [Landstandplejens strategi](#)
- [Tandbørstedag](#)
- [Salik Børster Tænder](#)

[Patientinformation](#)

- [Patientvejleder](#)
- [Indlæggelse](#)
- [Sygehjælp ved rejse](#)
- [Patientforeninger](#)
- [Se alle](#)

[Puljer](#)

- [Sundhedspuljen](#)

[Kampagner](#)

- [Snak om det](#)

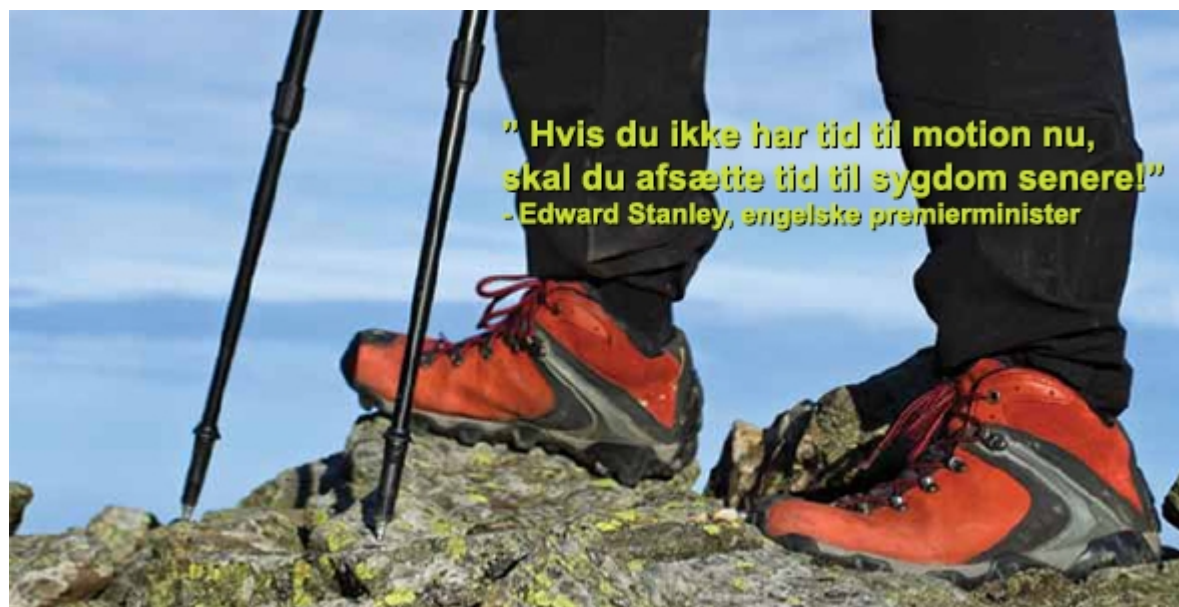
[Arrangementer](#)

- [Præsentation - Befolkningsundersøgelsen i Grønland 2018](#)

[Uddannelse for læger og medicinstuderende](#)

- [Klinikforløb for medicinstuderende](#)
- [Lægers uddannelse i Sundhedsvæsenet](#)

Livsstil og helbred



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](#)

[Send til ven](#)[Generer pdf](#)[Embed](#)

NYHED3. marts 2021

16 klinikassistentelever færdige med 1. skoleophold

16 elever i Landstandplejen har netop afsluttet 1. skoleophold som klinikassistenter. Uddannelsen er 2-årig og har fire praktikperioder på fire uger.



NYHED25. februar 2021

Fokus på dysfagi

En række sygdomme og almen svækkelse kan give problemer med at synke. Den 10. februar var køkkenpersonalet fra Dronning Ingrid's Hospital på kursus i at modificere retter og fødevarer, så det let kan spises af netop patienter med synkebesvær.



[Om peqqik.gl](#)



[Job & Uddannelse](#)



[Fagpersoner](#)



[Info in English](#)



[Nyheder](#)



[Videreuddannelse](#)



Publikationer

Denne side bruger cookies for at gemme nogle informationer på din computer. Acceptér eller [læs mere her](#).