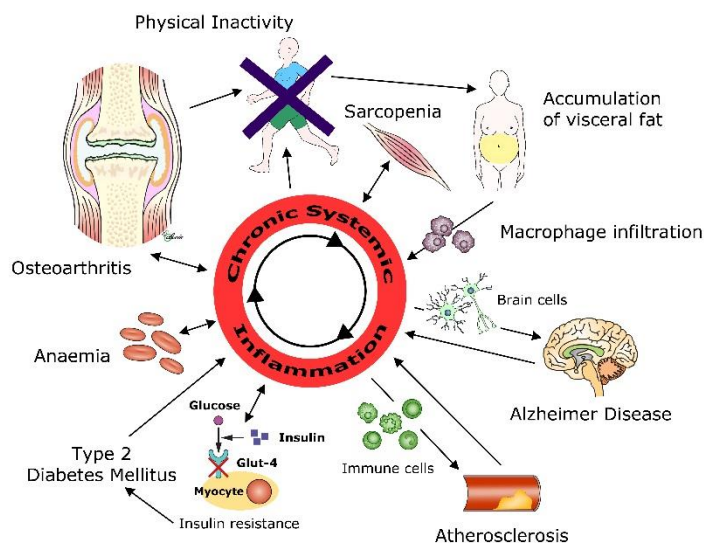


CFAS Ambassadør Nyhedsbrev September 2018

Opdateret viden om artrose

I dette nyhedsbrev har vi valgt at fremhæve en særdeles relevant artikel for CFAS ambassadør-netværket. Den er vedhæftet her.

Det kan være slemt nok at være plaget af artrosesmerter, men én sygdom kommer sjældent alene. Hvis man har artrose i knæ eller hofte, bliver man nemlig ofte fysisk inaktiv, hvilket kan forklare, at personer med artrose ofte har multimorbiditet, dvs. at deres artrose før eller siden bliver ledsaget af f.eks. type 2 diabetes, hjertekarsygdomme og demens. En af forklaringerne er, at fysisk inaktivitet leder til en kronisk betændelsestilstand, der kan skade mange celler og organer i kroppen. Figuren nedenfor illustrerer, hvordan multimorbiditet opstår.



I den vedhæftede artikel har Søren Skou og medarbejdere, bl.a. fra CFAS, gennemgået litteraturen vedrørende artrose og træning. I artiklen finder du billeder med konkrete træningsanvisninger til mennesker med artrose.

Vellykket ambassadørdag om motivation

I starten af september måned afholdt vi et velbesøgt heldagskursus om motivation for vores CFAS ambassadører. Psykolog Torsten Sonne og seniorforsker Julie Midtgaard redegjorde for barrierer for fysisk aktivitet og underviste i den motiverende samtale. Der blev med udgangspunkt i den enkeltes

arbejdssituation givet gode redskaber til og mulighed for afprøvning af den motiverende samtale. Vi har fået mange positive tilbagemeldinger på kurset og overvejer at gentage det i foråret 2019.

Næste ordinære ambassadørdag er den 2. oktober 2018

Er der nogle af dine kollegaer eller andre i dit netværk, som endnu ikke er blevet ambassadører, har de nu muligheden på næste ambassadørdag, som bliver afholdt d. 2. oktober i vores lokaler på Center for Aktiv Sundhed. Man kan tilmelde sig her

<http://aktivsundhed.dk/da/ambassadorer/tilmeldinger/125-ambassador-tilmelding>

CFAS Symposium om "Exercise as Medicine" den 15. november 2018

D. 15. november afholder vi vores årlige symposium om "Exercise as Medicine" på Rigshospitalet i København. Igen i år vil en række internationale og nationale foredragsholdere præsentere deres nyeste forskning om træning som medicin. Kurset koster 300 kr. inklusive forplejning.

Læs mere og tilmeld dig her

<http://aktivsundhed.dk/da/undervisning/aktiviteter/109-exercise-as-medicine>

Du må meget gerne dele linket med dit netværk. Vi glæder os til at se jer!