

Pressmeddelande

Nya Närvården först med motionsaktivitet kvällstid.

Nya Närvården tar nu initiativ till motionsaktivitet kvällstid 3 gånger i veckan.

Sjukvården har i många år givit individuell rådgivning till många patientgrupper som har sjukdomar där fysisk aktivitet är starkt rekommenderat. I ett större och vidare perspektiv är fysisk aktivitet av stort värde och nödvändigt för ännu friska att förebygga vällevnadssjukdomar och ett framtida stort vårdbehov till följd av ökade hjärtkärlsjukdomar och Diabetes. Redan idag är dödligheten av välfärdssjukdomar större än de svältdrabbade i världen. Tyvärr når heller inte sjukvården fram till människorna så att målen uppnås varför metoderna behöver utvecklas ytterligare. Nu tar Nya Närvården i Strömsunds kommun ett stort steg genom ett nytt motionsprojekt och som lär vara unikt i sitt slag.

-Det känns oerhört positivt att erbjuda detta för ALLA människor i samhället oberoende av kön, ålder eller etnicitet, säger initiativtagaren till projektet distriktsläkaren Hans Boberg.

Personalen tillfrågades och det blev klart på 20 minuter! Vi ska vara inspirationshögare och naturligtvis rekommendera våra egna patienter att delta. På lång sikt ska grupperna och deltagarna klara motionen själva.

Alla som vill träffas får bedriva vilken form av motion de vill men bör vara under 45 min i grupp eller individuellt. Under barmarkspan perioden ex vis promenad, stavgång, jogging/löpning, cykel mm. Överraskningar utlovas som stimulerar till ökad motion. Träffarna arrangeras på annonserade platser i Hoting, Strömsund och Hammerdal där personal från NNV välkomnar. Lokal annonsering kommer samt på Facebook och hemsida mm. PRO och företagareföreningar har fått utskick samt även samtliga skolor i kommunen.

Hans Boberg avslutar:

- Vi måste vara trovärdiga mot befolkningen och gå före som goda exempel och att förebygga sjukdomar samtidigt som vi hjälper de som redan är sjuka.

Vd, Distriktsläkare Hans Boberg, Nya Närvården.

För kompletterande frågor ring eller maila gärna 070/24 33 777, hansboberg@telia.com