

Nummer 2 2023

Kropp

terapeuten

**SÅ HJÄLPER
DU KLIENTER
MED YRSEL**

Gong – en vibrerande
upplevelse i Nynäshamn

Familjen Björck håller koll
på rollerna som kollegor

Om hållbar lönsamhet med
ANNA MATTI

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Det kittlande obehaget

Det förvånar mig, men jag gillar att utsätta mig för lite obehag. Inte smärta, men lite skav. Kyla, ett hårt fyspass, en deadline, beskt kaffe, en promenad i spöregn, en natt i tält.

Det är en fin kontrast till min mjuka säng och min stora soffa att komma in efter en utmaning, få ta en varm dusch, en kopp te och mjuka sköna kläder. Då kommer den – känslan av tillfredshet.

Det finns så många möjligheter att undvika situationer som kräver lite uppfriskande obehag i vårt samhälle. Så vi kanske mår bra av att uppsöka kontraster till hämtmat, scrollande och soffmaraton? Det är nog ingen slump att kallbad, fasta och Halloweenfirande vunnit mark.

"Jag gillar att utsätta mig för lite obehag. Inte smärta, men lite skav."

Här i höst har jag upptäckt lite nya sätt att experimentera med obehag som gör mig mer robust. Till exempel lånar jag ut min kropp till en studie om fysisk aktivitet. I den utsätter jag mig för diverse krävande fystester, undersökningar och provtagningar. Det ger mig en stark känsla av att *klara av*.

Ett annat möte med det stärkande obehaget gjorde jag härom veckan när jag blev inbjuden att testa en cryokammare. Lät ganska fånigt tyckte jag, jag – som inte bangar ett dopp oavsett väder, temperatur eller årstid. Men i en cryokammare är det 87 grader kallt och för tankarna till åttiotalsserien V. Ni som minns den, minns säkert att det var en extremt ruskig

serie om rymdödlor som intar jorden, förklädda till människor. En scen som fastnat i mitt minne är när en tillfångatagen människa står exponerad i en slags glaskammare – och lite så kändes det att kliva in i det frysskåp med glasdörr som cryokammaren är.

Men det var skönt efteråt, som förväntat. Frosten i ögonbrynen smälte och jag blev alldeles varm av att komma ut i rumstemperatur och dra på mig kläder igen. Vissa studier antyder att kylterapi har gynnsamma effekter på bland annat immunförsvar, psyke, återhämtning med mera. För mig är det egentligen oväsentligt. Själva upplevelsen; att parera den obehagliga kylan gör mig mer robust. Och min stora, mjuka soffa med alla kuddar och filtar har aldrig känts skönare än när jag kom hem från mina fyra minuter i frysskåpet!

Det blev även en oplanerad obehagsupplevelse när jag under en cykeltur i skogen halkade av en hög spång och välte ner i ett kärr – eller snarare träsk! – och fick cykla resten av rundan inte bara blöt från tår till nacke, utan även stinkande som ett träsktroll!

Men jag överlevde det också. Och ja, det var mycket skönt med den varma duschen och de torra kläderna efteråt.

Hur laddar du din robusthet?
Vilket obehag gör dig starkare?

Jag önskar dig en behagligt obehaglig november!

Ulrika





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

Kroppsterapeuten är
Kroppsterapeuternas Yrkesförbunds
medlemstidning och utkommer
två gånger per år.

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



DESIREE BLOMBERG
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbökning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Telefon 08-32 80 00
info@kroppsterapeuterna.se
www.kroppsterapeuterna.se

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

OMSLAGSPERSON

Anna Matti

FOTOGRAF

Lisa Carpevi

FORMGIVARE

Johan Olsson

TRYCK

Exakta Print AB



Innehåll

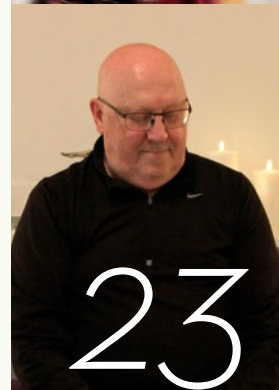
Medlemsinformation	4
Förbundet i samtal på Regeringskansliet.....	10
Företagarfamiljen Björck i Ludvika	12
TEMA: Yrsel - det behöver du veta.....	16
Anna Matti coachar friskvårdsföretagare.....	20
Inspiration: Gong	23
Arbetsliv: Pelle Svanlund.....	26
Vetenskapsnotiser	28
Ekonomi.....	30
Krönika.....	34



12



16



23



26



34



20

Årsmöte och vårens stora medlemsevent 2024!



ANNIKA FALKINGÅ

EVENT Kroppsterapeuternas årsmöte 2024 kommer att äga rum lördag den 20 april i Stockholm. I samband med detta, den 19-20 april, arrangerar vi ett inspirerande event som också ger möjlighet att nätverka med kollegor i branschen. Planering pågår, upplägget kommer att vara lite annorlunda mot tidigare år, och i skrivande stund kan vi inte avslöja några detaljer.

Men att det blir intressanta, lärorika och peppande dagar kan vi nog lova. Program och inbjudan kommer skickas ut i nyhetsbrev i januari, men boka redan nu in den 19-20 april 2024.

Årsmöte och medlemsevent 19-20 april!

Handla kvalitetsprodukter i webbshoppen

DIGITALT I samarbete med Kontorab erbjuder vi en webbshop med fokus på kvalitetsprodukter. Här finns ett brett sortiment av arbetskläder och profilprodukter men även förbrukningsartiklar som oljor, britspapper och desinfektion. En del av produkterna finns på lager medan andra är beställningsvaror. Ta en titt på webbshoppen på **kt.kontorab.se**. För att se priser och beställa behöver du skapa ett konto.



Sök vårt stipendium!

UTVECKLING Vill du kompetensutveckla dig? Sök Kroppsterapeuternas stipendium och få ett bidrag till dina studier eller till ett projekt inom friskvårdsområdet. Stipendiet sponsras av försäkringsbolaget Svedea och Kroppsterapeuterna. Totalt under året delas 40 000 kronor ut. Syftet med stipendiet är att stimulera och under-

lätta utbildning för medlemmar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera verksamhet som gagnar förbundet. Alla som varit yrkesverksamma medlemmar i minst två år i förbundet kan söka stipendiet.

Ansökan och mer information hittar du på www.kroppsterapeuterna.se

Inspirationsföreläsningar online!

INSPIRATION Vi har under senaste åren bjudit in våra medlemmar till föreläsningar online inom en rad olika områden i samarbete med olika företag och skolor.

De senaste föreläsningarna handlar om Medicinsk laser som komplement till manuell behandling, Företagsförsäkringen i ditt medlemskap, Hållbart företagande och Affärsutveckling med planetens bästa i åtanke. Föreläsning-

arna har spelats in och finns tillgängliga på hemsidans medlemsnät under Mervärde/Föreläsningar. Passa också på att lära dig mer om naturlig hudvård, koppning, ergonomi och kosttillskott.

Vi kommer fortsätta att erbjuda inspirerande föreläsningar online till våra medlemmar. Föreläsningarna kommer i de flesta fall att kunna ses i efterhand.

Uppgradera ditt certifikat!

SIGILL För att vara berättigad till Certifikat 2, Kompetensutvecklad krävs medlemskap i en yrkeskategori, tre år i yrket samt minst 15 dagars vidareutbildning. Men du som har ytterligare en av Kroppsterapeuterna godkänd yrkeskategori, utöver din huvudsakliga, är också berättigad till certifikat med sigill 2. Du kan exempelvis vara massageterapeut i huvudsak, men även vara utbildad kostrådgivare, yogalärare eller fototerapeut. Eller du kan vara personlig tränare med en tilläggsutbildning som

zonterapeut. På vår hemsida finns det mer information om vad som krävs för de olika certifikaten; kvalitetssäkrad (sigill 1), kompetensutvecklad (sigill 2) och auktoriserad (sigill 3). Där finns även instruktioner om hur du ansöker om ett uppgraderat certifikat. Välkommen med din ansökan!

Läs mer om möjligheten att uppgradera ditt sigill på www.kroppsterapeuterna.se/medlemskap/certifieringar.



Viktiga datum 2023-2024

Webbinarium På gång i förbundet med Desiree Blomberg	9 november
Webbinarium Försäkringsinformation med Inger Björn, Gallagher	16 november
Medlemseven i Stockholm	19-20 april
Årsmöte i Stockholm	20 april
RiEN årsmöte i Sverige	24-25 maj



Har vi din rätta mejladress?

Får du information från Kroppsterapeuterna till din e-post? Cirka två gånger i månaden skickar vi ut nyhetsbrev med aktuell information till medlemmarna. Varje gång kommer ett antal av mejlen i retur eftersom e-postadressen är felaktig. Om du inte får nyhetsbrev från Kroppsterapeuterna så hör av dig och meddela din e-postadress till info@kroppsterapeuterna.se

Lägg om ditt elevmedlemskap

Du har väl inte glömt att du som har elevmedlemskap och är klar med din utbildning behöver lägga om ditt elevmedlemskap till yrkesverksamt för att vara fullt försäkrad när du arbetar. Mejla dina diplom och intyg till oss på info@kroppsterapeuterna.se.

Betala medlemsavgiften med autogiro

Betalar du din medlemsavgift med faktura, två gånger per år? Vill du hellre fördela kostnaden över hela året? Då vill vi tipsa dig om att lägga om till autogiro. Det innebär att medlemsavgiften delas upp på 12 månader och automatiskt dras från ditt konto varje månad. Månadskostnaden för yrkesverksam medlem med eget företag blir 219 kronor och dragningen sker från ditt angivna bankkonto/personkonto den 26:e i varje månad (1 december månads dragning görs även uttag för nästkommande kalenderårs medlemsavgift i förskott, 250 kronor. Det innebär att i december kommer 469 kronor att dras från kontot.)

Blankett för autogiromedgivande hittar du på hemsidan www.kroppsterapeuterna.se eller mejla till info@kroppsterapeuterna.se.

Ordförande **Mia Josjö** om
Kroppsterapeuternas strategiska arbete:

"Tydliga riktlinjer är till för att ge stöd och skapa kvalitet"

- **VILEVERIENFÖRÄNDERLIG VÄRLD** där utveckling sker väldigt snabbt, allt är tillgängligt och förutsättningar förändras. Det innebär att vi som förbund måste ligga steget före, och anpassa och uppdatera oss, säger ordförande Mia Josjö som sammanfattar senaste tidens strategiska arbete inom förbundet.

Kroppsterapeuterna har alltid haft kvalitetsfrågor och etiska frågor högt på agendan och senaste året har även hållbarhet lyfts in som ett prioriterat område som nu får en egen policy.

- Ibland kan man undra över allt detta med policies och riktlinjer, vi är ju inga poliser. Men hela poängen med dessa är att skapa ett ramverk för medlemmar att verka tryggt och fritt inom, där det finns definierat vad som också är viktigt att tänka på när man representerar Kroppsterapeuterna.

Hon betonar att det alltid är upp till var och en att sätta sina egna gränser.

- Känner man sig minsta osäker, till exempel när det gäller att behandla barn under 18 år, så säg nej och hänvisa vidare. Förbundet kan hjälpa till att tydliggöra de ramar som vi måste förhålla oss till, utifrån yrkesetik och lagstiftning. Men inom dessa ramar är det upp till var och en att sätta sina egna begränsningar utifrån yrkeskompetens och erfarenhet.

STYRELSEN ARBETAR MED den strategiska översikten i femårscykler. Nu kommer även en kontinuerlig uppföljning att göras hur väl det strategiska arbetet tar sig ut i praktisk handling.

"Vi måste hitta sätt att göra oss relevanta för de yngre målgrupperna."



- Vi jobbar utifrån en modell där vi sätter mål som ska vara realistiska och mätbara. Vi i styrelsen skapar de övergripande strategiska riktlinjerna och kansliet står för genomförandet. Att vi nu kommer att lägga större fokus på utvärdering av de olika insatserna är för att vi ska kunna jobba långsiktigt och höja både medlemsvärdet och statusen för medlemmarna.

Att anpassa sig till den omvärld vi lever i är centralt och för förbundet är det en prioriterad fråga att på bästa sätt nå ut till och engagera de yngre.

- Vi genomgår ett generationsskifte, där äldre medlemmar går i pension. Vi måste hitta sätt att göra oss relevanta för de yngre målgrupperna och bli bättre på att kommunicera på deras villkor. Hållbarhet är en sådan fråga som engagerar många unga, men kanske främst med blicken utåt, på världen runtomkring oss. Hur kan vi få upp intresset för vikten av personlig hållbarhet, som är viktig för att kunna hålla för den som är engagerad i större frågor? Där har vi ett stort arbete att göra. ●

NÄTVERKSGRUPPERNA BLIR SEKTIONER

NÄTVERKANDE ÄR CENTRALT för småföretagare och kan ske i många former och med olika syften; utvecklas som företagare och i sin yrkesroll eller att öka sin kundkrets och skapa samarbeten. För att förenkla och förtydliga detta genomför förbundet nu en ny struktur för nätverkande, där det som tidigare hette nätverksgrupper blir sektioner för de olika yrkeskategorierna, såsom zonterapi, träning, shiatsu och så vidare.

– Det kändes som att det var läge att förnya och ha sektioner för olika yrkesgrupper och sen ha en mer övergripande grupp, säger Sandra Hellmark Hedlund som arbetar med kvalitetsfrågor på Kroppsterapeuterna.

Sektionerna avlöser alltså nuvarande

nätverksgrupper och det finns utrymme för att starta upp fler för den som önskar.

– Dessutom bildas en central grupp som nu går under benämningen nätverksgruppen, där alla medlemmar kan mötas och nätverka om större frågor som berör medlemmar i ett större perspektiv, säger Sandra Hellmark Hedlund och fortsätter:

– **Tanken med sektionerna är att skapa sammanhang som känns tydligt relevanta för de olika yrkeskategorierna, medlemmarna är ju experterna och vet vad de behöver.** Det är lättare för dem att samlas i grupp och med stöd från kansliet jobba med utveckling, de vet bäst själva vad de behöver jobba med för frågor, vad de kan göra själva och vad de behöver förbundets hjälp med, fort-

sätter Sandra Hellmark Hedlund.

Intresset för att starta upp och driva sektioner är väldigt varierande i nuläget även om det finns mycket engagemang, idéer och visioner. Någon specifik mall för hur man går till väga om man vill starta en sektion finns inte, eftersom behoven för de olika sektionerna kan se olika ut.

– Från kansliets sida kan vi informera om riktlinjer och exempel på struktur till den som är intresserad av att starta en sektion. Vi kan även förmedla kontakt till redan pågående grupper, som kan dela med sig av hur de gör.

Hör av dig till kansliet om du är intresserad av att starta en sektion!



KROPPSTERAPI & MEDICINSK LASER

Min MPHI 75 laser är
den bästa investering jag gjort
i mitt företag
Stort användningsområde, bra utbild-
ningar & nöjda kunder / patienter

Ingela Leijonhufvud
Gripsholms massage
Mariefred



KURS INGÅR

- MLS TVÅ VÅGLÄNGDER I SAMMA PROB
- FÖRINSTÄLLDA PROGRAM FÖR OLIKA DIAGNOSER
- UPPLADNINGSBAR
- TVÅ ÅRS GARANTI
- LLLT 3B LASER

OPTILASER.SE

NÄTVERKSGRUPPEN SKA LYFTA FÖRETAGARFRÅGOR

Sabine Rosén och Samantha Lerviken såg ett behov av ett nätverk för alla medlemmar, för frågor som berör alla och som främst fokuserar på utveckling av det egna företaget. Nätverksgruppen blir navet i en ny organisation där de olika yrkeskategorier organiseras i sektioner, där de olika yrkeskunskaperna får ta större utrymme.

SABINEROSÉN HAR länge varit engagerad i nätverksgruppen för kinesologi och har sett en tendens att de som har mest behov och möjlighet att nätverka är de som jobbar deltid med kinesologi, medan de som har snurr på sin verksamhet sällan hinner prioritera nätverkande och utveckling av sitt företagande.

– Under pandemin fick många mer tid i kalendern och det fanns möjlighet att satsa mer på företagsutveckling. Att fördjupa sina yrkeskunskaper är viktigt, men det är minst lika viktigt att jobba med utveckling av sitt företag. Och det gäller ju alla yrkeskategorier inom Kroppsterapeuterna.

Därför organiserade hon ett par till-

fällen med tema företagsutveckling för alla medlemmar och det blev uppskattat.

När det blev aktuellt att organisera om nätverksgrupper till sektioner, såg hon en möjlighet att dela upp fokusområdena, så att var och en av sektionerna hanterar yrkesmässig utveckling och inspiration, medan en övergripande grupp skulle kunna jobba med frågor som rör företagande och utveckling av verksamheten.

– Jag fick nys om Samantha Lerviken och hade känslan av att vi skulle kunna jobba bra tillsammans med en sådan grupp. Nu jobbar vi på ett planeringsdokument och förbereder oss för den första träffen i den nya nätverksgruppen säger Sabine Rosén.

Samantha Lerviken pekar på det demokratiska i att ha nätverksträffar digitalt, så att alla kan delta, oavsett bostadsort. Men också att det behövs en struktur för själva nätverkandet.

– Man kan möta andra medlemmar i olika sammanhang, som på inspirationsdagen, utbildningar och kurser, men det blir inte alltid ett aktivt nätverkande. Du lyssnar och pratar kanske med dem du träffat innan. Nätverksgruppen är till för

inspiration, kunskapslyft, bikupor, workshops och så vidare för alla medlemmar, oavsett yrkeskategori.

Först på programmet står en digital nätverksträff med fokus på "do's and don'ts i sociala medier".

– Det är viktigt att det är ett ämne som berör alla yrkeskategorier. Med ett gemensamt tema är det lättare att dela in deltagarna i separata rum för att nätverka utifrån temat. Så kort sammanfattat tänker vi oss att träffarna är uppdelade i dels ett inspirerande ämne, dels utrymme för strukturerat nätverkande och så dessutom möjlighet att fånga upp vad medlemmarna önskar närmast. Som blir tema för nästa träff och så vidare, säger Sabine Rosén.

På sikt finns planer att bygga upp en resursportal på Kroppsterapeuternas webb.

– Här är det ju vi medlemmar som styr innehållet, vad vi behöver. Samantha och jag är vana att organisera, tänka framåt och ha ett bredare perspektiv. Och till vår hjälp har vi personalen på kansliet som bidrar med genomförande och praktiska frågor, säger Sabine Rosén. ●

Hallå där!



Hallå där Sandra Hellmark Hedlund, sammankallande för kvalitetsrådet. Vad gör ett kvalitetsråd?

– Kvalitetsrådet går igenom förfrågningar från medlemmar och utbildare samt andra frågor som rör förbundet.

Varför är det viktigt med ett kvalitetsråd och vilka är ni?

– Kvalitet är ju ett av våra värdeord och grunden till att våra medlemmar kan bli medlemmar och få teckna försäkring och bidra till en trovärdighet. I kvalitetsrådet ingår generalsekretär Desiree Blomberg, ordförande Mia Josjö, Åsa

Broström och jag, som också är sammankallande.

Kan du ge exempel på några frågor ni jobbar med?

– Vanligast är en ny medlemsansökan med en utbildning som vi inte känner till sedan tidigare, exempelvis en utländsk utbildning. Då blir det ett litet detektivarbete för att försöka se om utbildningen matchar våra krav. Vi försöker göra vad vi kan för att pussla ihop det de har, så att vi kan bedöma om det är tillräckligt för en försäkring. Det är också vanligt att utbildningsföretag hör av sig och vill att deras utbildningsplaner ska granskas, för att anpassas så att utbildningen ger möjlighet till medlemskap.



Välj en PT-Pro utbildning du också!

Styrkelyftaren Alva Olséns meriter i sporten imponerar – vinnare i junior-sm i styrkelyft och klassisk bänkpress 2023, vinnare i juniorklassen av nordiska mästerskapen i styrkelyft och klassisk bänkpress 2023 samt innehar dessutom det svenska juniorrekordet i bänkpress.

Vad har du för träningsbakgrund?

Träningsintresset har hon med sig sedan barnsben, bland annat med ridning. Intresset för styrketräning tog riktig fart när hennes föräldrar startade en crossfit-box, Crossfit Passagen, när hon var i 15-års åldern.

– Jag fastnade då lite för Crossfit Games och såg de här superstarka tjejerna och fick väldigt mycket inspiration av att de visade att tjejer kunde vara så där starka.

– För att läsa hela intervjun, besök vår web via adressen nedan eller QR-koden till höger.



Namn: Alva Olsén
Ålder: 21
Bor: Stockholm
Arbetar med: Personlig tränare på MedFit
Instagram: @alvas_styrka

TEXT: SABINE ROSÉN FOTO: MARIA ANNAS (PORTRÄTT) OCH KLIMAT- OCH NÄRINGSDEPARTEMENTET

Kroppsterapeuterna i möte på Regeringskansliet

I slutet av oktober hölls runda bordssamtal på näringsdepartementet med tema solo- och mikro-företagande. I inbjudan från Ebba Busch framhölls att trots att Sverige på många sätt är ett jämställt land, har vi fortfarande allt för få företag som drivs av kvinnor. Då regeringen vill förbättra denna obalans ville de träffa insatta personer och organisationer för samtal och erfarenhetsutbyte. Nu fick Ebba Busch själv förhinder, men statssekreterare Sara Modig deltog i hennes ställe.

Jag deltog som Kroppsterapeuternas representant tillsammans med organisationer som bland annat Frisörföretagarna, Småföretagarna, Företagarna och en rad företagare från olika branscher. Jag hade förberett mig med siffror och statistik och planerat i detalj vad jag skulle lyfta fram.

En punkt var förstas den problematiska situation som offentlig upphandling via friskvårdsportalerna innebär för kroppsterapeuter, där det blir en snedvriden konkurrenssituation för den som väljer att inte ansluta sig och därmed betala arvoden till portalerna – vilket kommer från de friskvårdspengar offentligt finansierade organisationer investerar.

PERSONLIGA EXEMPEL

För att ge en så ärlig bild som möjligt av de utmaningar många av oss som driver företag i friskvårdsbranschen har, valde jag att dela med mig av ett par personliga utmaningar som jag tampas med och vad det innebär för mitt företags möjligheter att växa.

Nummer ett: Friskvårdstjänster kräver mitt mod att ansvara för fasta kostnader för lokaler och personal. Till skillnad från många tjänsteföretag, så behöver jag – som erbjuder komplement eller alternativ till sjukvård – lokaler med utrustning på plats. Det kräver ett risktagande som sträcker sig tre år framåt i tid. För att klara av logistik och ad-

ministration samtidigt som jag ska leverera tjänsterna, så behövs anställd personal där intäkter från en person ska avlöna två eller fler personer.

Vad kan politikerna göra åt det? Jo, en lägre arbetsgivaravgift för de första en till tre anställda i ett aktiebolag skulle underlätta snabbare bärighet av verksamheten samt expansion. För de som driver verksamheten i enskild firma så skulle inkomstgränsen för nedsättning av egenavgifter höjas.

SMIDIGARE SAMARBETE MED MYNDIGHETER

Nummer två: Samarbete med myndighet ökar ekonomisk risk. Att ta hela arbetsgivaransvaret för en person som behöver samhällets hjälp att återinföras i näringslivet har varit mycket svårt. Förra året fick jag till exempel låta bli att ta ut egen lön en period, eftersom mitt företag i stället under hela året behövde ta ett hundra procentigt löneansvar för en person som kommit till mig via Arbetsförmedlingen. Detta på grund av att jag missade ett

*Sabine Rosén
– Kroppsterapeuternas representant – hade förberett ett flertal punkter att ta upp.*





enda datum där jag skulle lämnat en uppgift till Arbetsförmedlingen, i samband med att jag behövde hjälpa en akut sjuk anhörig. Ingen mänsklig hänsyn togs av myndigheten när jag några dagar efter utsatt datum kompletterade med det jag missat. I stället återtogs ett beviljat lönebidrag.

Min önskan är att från politiskt håll främja möjligheten både för människor som behöver komma ut i arbetslivet och för företagare som har modet att ta emot dessa, genom att Arbetsförmedlingen eller annan myndighet bär arbetsgivaransvar.

FOKUS PÅ KVINNORS FÖRETAGANDE

Då omkring 80 procent av Kroppsterapeuternas medlemmar är kvinnor, finns det all anledning att lyfta upp de risker som är kopplat till just kvinnors företagande. En sådan punkt är den personliga risken det innebär när kvinnor kopplar sitt personnummer till verksamheten och riktar sina tjänster till främst privatpersoner. Kvinnor som driver företag och erbjuder tjänster som genererar hälsa till människor, har utmaningar både när det gäller bolagsform och begränsningar i betalningsförmåga hos slutkund. I Sverige har vi cirka 16 000 enskilda näringsidkare i friskvårdsbranschen enligt siffror från Skatteverket – företagare som varje dag avlastar vården genom att vara ett direkt alternativ till vård, eller som förebyggande insats.

I friskvårdsbranschen, som har fler kvinnor än män, så är slutkunden ofta en privatperson som bokar en tjänst per tillfälle. Är man i stället företagare i exempelvis byggbranschen (där fler män verkar), så är trolig slutkund ett företag som anlitar underleverantörer. Generellt har de som jobbar i mansdominerade branscher därigenom större ekonomisk trygghet samtidigt som de har förmånen att samhället skapar förutsättning till ökad efterfrågan på deras tjänster, genom ROT avdrag.

Önskemål: Låt lämplig myndighet utbilda kring hur man praktiskt ombildar från enskild firma till andra bolagsformer med juridiskt organisationsnummer. Och inkludera hälsofrämjande tjänster i RUT-avdrag för ett friskare Sverige och för ett friskare kvinnligt företagande.

Var leder det här då? På det stora hela tycker jag att vi blev bra bemötta och att våra synpunkter togs emot väl. Och att vara ute i den här typen av sammanhang ringar på vattnet, kontakter knyts och initiativ startas. Kroppsterapeuterna kommer att fortsätta dialogen med andra förbund som deltog och varje sådant samtal är en möjlighet att föra fram viktiga frågor för friskvårdsbranschen.

Hjulen är satta i rullning och det går inte att förvänta sig annat än bättre förutsättningar – även om det kräver vårt tålamod. ●

Ett gäng entusiastiska företagare och representanter från flera olika organisationer deltog i runda bordssamtalet.

Att driva företag med familjemedlemmar som samarbetspartners kan vara en utmaning. Familjen Björck i Ludvika har dock hittat en modell som fungerar utmärkt för dem. De jobbar under samma tak, men har var och en sitt eget företag och de är noga med att se på varandra som arbetskollgor på jobbet och som familjemedlemmar efter jobbet.



familjen Björck

U ngefär i samma veva som Susanne Björck valde att säga upp sig från sin anställning som yrkeslärare på Vård- och omsorgsprogrammet och växla upp sitt företag Taktilpunkten till ett heltidsarbete, blev dottern Emma och sonen Oscar färdigutbildade medicinska massageterapeuter. Det föll sig så väl att de hittade en lokal där alla tre kunde börja arbeta och bygga sin kundkrets som tre olika företag. Oscar och Emma startade sina företag under utbildningstiden, och Susanne hade då jobbat med sitt företag, bredvid sitt yrke som lärare, i sex år.

Susanne står på kontraktet för lokalen och Oscar och Emma hyr av henne.

– Vi är nog med att vi är tre olika företagare i lokalen och när vi är på jobbet så tilltalar vi varandra vid förnamn och ser på varandra som kollegor och inte mamma-barn, förklarar Susanne.

HAR TVÄTT- OCH STÄDVECKOR

Det betyder att de delar lika på tvätt- och städveckor, rekommenderar varandra till kunder och lämnar jobbet på jobbet när dagen är slut, eller om de träffas på helgen och umgås.

– Detta av sekretesskäl, samt att man behöver vara ledig från jobbet när man är hemma.

Men det finns förstås fördelar med att jobba så nära tillsammans och det är inte helt ovanligt att de äter lunch ihop. När det behövs för deras egna kroppar, så

finns ju dessutom närheten till varandra som professionella behandlare.

Rakhet, tydlighet och professionalitet genomsyrar deras relation och de kan bara se fördelar med att finnas under samma tak. Ett exempel är när Emma funderar på att vidareutbilda sig under nästa år och därför planerar att dra ner på sin verksamhet. Hon har då möjlighet att jobba lite vid sidan av studierna, vilket skulle vara svårt utan att driva eget företag.

KOMPLETTERAR VARANDRA

De är tydliga med att även om de alla arbetar med andra människors kroppar så jobbar de med olika behandlingsformer och ser sig inte som konkurrenter utan snarare att de kompletterar varandra. Medan Emma och Oscar har sin kompetens inom medicinsk massageterapi, skadebehand-

ling, triggerpunktsbehandling, personlig träning, friskvårdsmassage och rehab, så jobbar Susanne med behandlingsformer såsom kinesisk medicin (akupunktur, tuina massage, koppning, gua sha och moxa), taktil behandling, kraniosakralterapi, örter och olika former av yoga.

– Många problem kan behandlas på olika sätt och det är upp till kunderna att välja vilken terapiform och vilken terapeut de vill ha, men också i slutändan vilken behandling man tror kroppen svarar bäst på. Som exempel kan vi ta en tennisarmbåge. Någon svarar bäst på medicinsk massageterapi, en annan på akupunktur, en tredje kanske på kraniosakralterapi och alla tre kan få kinesiologitejpning som en efterbehandling. Samtidigt finns möjligheten att komplettera med övningar som personen kan göra själv.

– Det är inte helt ovanligt att vi hjälps åt att behandla för bästa effekt om kunden önskar det, förklarar Oscar och det blir än en gång tydligt att samarbete och respekt genomsyrar allas verksamheter.

LIVSLÅNGT LÄRANDE

Susanne kan ibland sakna åren i jobbet som vård- och omsorgslärare, men är ändå glad att hon tog steget fullt ut för sex år sedan och vågade satsa på att bygga sitt företag.

– Nu har jag verkligen möjlighet att utveckla mitt företag och min kunskap på ett sätt jag tror på och brinner för, säger Susanne. ►►►

SUSANNE BJÖRCK

GÖR: Äger, driver och arbetar på Taktilpunkten i Ludvika.

UTBILDNING: traditionell kinesisk medicin (akupunktur, moxibustion, koppning), örtmedicin, kraniosakralterapeut, taktilterapeut samt flertalet yogalärarutbildningar.

ANTAL ÅR I YRKET: 12, de sista 6 åren på heltid.

GIJORT TIDIGARE: Yrkeslärare inom vård- och omsorgsprogrammet.

"På jobbet så tilltalar vi varandra vid förnamn och ser på varandra som kollegor."



Hon har alldeles nyligen avslutat en utbildning i forrestyoga, en yogaform som är anpassad för den moderna människan och fokuserar på problemområden som dagens samhälle kan ge: värk i rygg, axlar, nacke och handleder efter mycket stillasittande framför datorer för vissa och tungt arbete för andra. Varje pass innehåller en intention, andningsövningar, uppvärmning av mage och rygg, yogaövningar, nedvarvning och avslappning. Det kommer att komplet-

tera hennes övriga klasser i till exempel mediyoga, yinyoga och gongspel.

Ett annat nytillskott hos Taktilpunkten är samtal och yoga i liten grupp som hon genomför tillsammans med Ludvika samtalsbyrå. Varje träff kommer att ha ett tema för samtalet och Susanne erbjuder yogaövningar som fokuserar på kroppsdelar där känslor och trauman kan lagras.

Hon är i ständig utveckling och älskar sitt arbete, men också att ha Emma och Oscar som samarbetspartners. Deras engagemang för det de jobbar med och ständiga kompetensutveckling på respektive områden, gör att utbytet av kunskap på jobbet aldrig sinar. Drömmen för dem är att Sverige ska ta efter andra länders tankesätt inom hälso- och sjukvården, så det bli mer holistiskt och att olika kompetenser kommer till sin rätt och kan komplettera varandra, oavsett alternativa behandlingar eller hälso- och sjukvård.

Tills vidare jobbar de på med sitt, men letar också efter nya, mer ändamålsenliga lokaler.

– Tidigare hade vi tillgång till dusch

OSCAR BJÖRCK

GÖR: Äger, driver och arbetar på Björcks Behandlingar i Ludvika.

UTBILDNING: Medicinsk massageterapeut, vidareutbildning inom mobilisering och avancerade behandlingstekniker, personlig tränare med inriktning mot rehabilitering, örönakupunktur och kopplingsmassage.

ANTAL ÅR I YRKET: 6.

GJORT TIDIGARE: Vårdbiträde inom äldreomsorg och psykiatri samt personlig assistent.

EMMA BJÖRCK

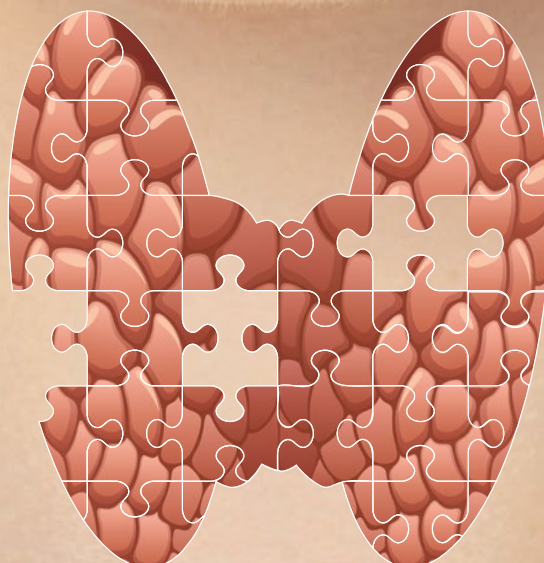
GÖR: Äger, driver och arbetar på Björcks Muskelverkstad i Ludvika.

UTBILDNING: Massage och friskvårdsterapeut, medicinsk massageterapeut, personlig tränare, lymfmassör, örönakupunktur, taktil behandling.

ANTAL ÅR I YRKET: 5,5.

GJORT TIDIGARE: Lokalvårdare, café-arbete och bartender.

och omklädning här i huset, men det har vi inte längre så nu skulle vi vilja flytta verksamheten för att enklare kunna erbjuda mer och utökad träning och yoga. Lokaler av det slaget är svåra att få tag på till det pris vi klarar av i dagsläget, men vårt kontaktnät är stort och vi har gott hopp om att det kommer dyka upp något så småningom. ●



Stötta din ÄMNESOMSÄTTNING

Bio-Selen + Zink



Ren organisk selenjäst
(SelenoPrecise), zink samt
vitaminerna A, B6, C och E

Optimerad genom
35 års forskning

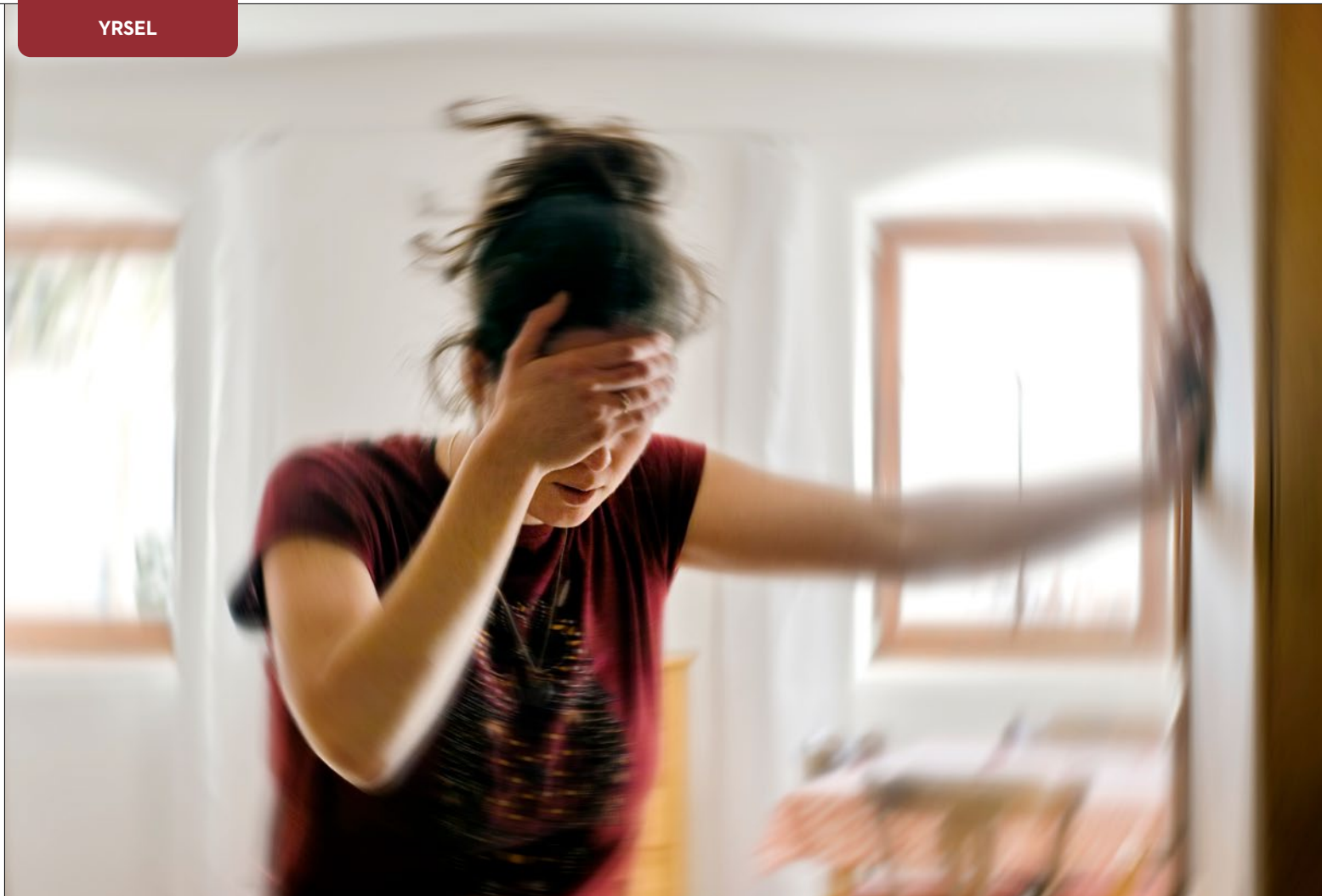
Tillverkad under dansk
farmaceutisk kontroll



Mikronäringsämnet selen bidrar till en normalt fungerande sköldkörtel, bibehållandet av normalt hår och naglar samt ett normalt fungerande immunsystem. Bio-Selen + Zink innehåller organiskt selen i form av en patenterad standardiserad selenjäst, SelenoPrecise®, med hög biotillgänglighet (89%).

*Finns att köpa i hälsobutiker, på apotek och på nätet.
Kosttillskott bör ej användas som ett alternativ till en varierad kost.
Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil.*

 **Pharma Nord**
08-36 30 00 • www.pharmanord.se



Yrsel är obehagligt och relativt vanligt. Befolkningsstudier pekar på att mellan 10-15 procent är drabbade av allt från enstaka yrselanfall till följd av så kallad kristallsjuka, till mer långvarig yrsel som påverkar livskvaliteten negativt.

När världen snurrar

Så kan du hjälpa den som drabbas av yrsel

Yrsel är inte bara obehagligt, det är också relativt vanligt. Studier pekar på att mellan 10 och 15 procent av befolkningen drabbas varje år av allt från enstaka yrselanfall till följd av så kallad kristallsjuka, till mer långvarig yrsel som påverkar livskvaliteten negativt.

Christian Geisler är specialist i hörsel- och balansrubbningar vid Yrselcenter i

Stockholm. Tillsammans med Mikael Karlberg har han skrivit boken "Det snurrar", som utkom tidigare i år. Boken riktar sig till såväl den som är drabbad som vårdgivare, då det råder stora skillnader i tillgång till hjälp för den som drabbats av yrsel.

– Yrsel kan uppkomma av många olika anledningar. Vetenskapliga studier talar för att över 50 procent av alla

kända yrseltillstånd orsakas av störningar i balanssinnet och att nästan 25 procent av orsakerna saknar fysisk förklaring och kan vara del av stress- eller ångesttillstånd.

SVÅRT FÅ TILLGÅNG TILL RÄTT UNDERSÖKNINGAR

Svensk sjukvård skiljer sig från den i EU och USA eftersom tillgången till avancerade

"Vet man inte orsaken till yrseln, så vet man ju inte vad man ska behandla."

Christian Geisler

de undersökningar främst är koncentrerad till universitetssjukhusens balanslaboratorier. Det begränsar tillgången till säker diagnostik för många patienter.

– Utan tillgång till modern kunskap är det vanligt att man som vårdgivare börjar skapa sig en egen föreställning om vad yrsel kan bero på. Alla försöker ju hjälpa sina patienter vidare efter sin bästa förmåga. Utan undersökningsteknik av balanssinnet impulser och ovana att ställa frågor om de vanligaste yrselsjukdomarna kan det bli väldigt svårt att sortera de här patienternas komplexa symtom rätt.

Den enklaste undersökningen för att få insikter om balanssinnet funktion är en mörk mask som innehåller kameror som filmar ögonen. Det gör att man kan se om de rör sig på ett normalt eller avvikande sätt i samband med olika tester, till exempel lägestester för att påvisa kristallsjuka.

– Vet man inte orsaken till yrseln, så vet man ju inte vad man ska behandla. Det gör att patienter slussas vidare till allt från fysioterapeuter som behandlar nacken, kardiologer som gör EKG och så vidare.

LÅNGVARIG, FUNKTIONELL YRSEL

För den som haft en dramatisk yrselattack med påverkan på balansen är det vanligt att utveckla yrsel av långvarig, funktionell typ. Då hjälper föga den behandling som var aktuell i akut läge. Christian Geisler jämför med smärttillstånd:

– Har man gjort sig illa i knät, till exempel en meniskskada, är det den diagnosen som präglar den fortsatta behandlingen.

Så är det inte alls i yrselsjukvården. Det vanligaste förloppet efter en skada i ett balansorgan är att den efter ett tag utvecklas till en annan skada i samma



balansorgan eller att den leder till funktionella yrselsymtom. Det betyder att det första fysiska felet läker ut men ersätts av liknande symtom som inte längre är fysiskt orsakade. Patienten instrueras att göra manövrar mot kristallsjuka flera gånger om dagen i flera månader. Men ofta kan vi konstatera att de bara led av kristallsjuka under den första veckan, sedan har deras dagliga besvär underhållits

av funktionella orsaker som inte alls varit kristallsjuka.

Vad kan friskvården bidra med?

– Då omhändertagandet av dessa patienter oftast är dåligt inom vården, så är bara det att någon lyssnar mycket värt. Men även att läsa på om de fem vanligaste yrselsjukdomarna och hur de skiljer sig, då det är högst sannolikt att en person med yrsel lider av en eller flera av dessa. Massage och avslappningsövningar kan upplevas behagligt och symtomlindrande men var öppen för att det inte är massagen som är den botande behandlingen. ●

TRE MYTER OM YRSEL

Yrsel beror på spänningar i nacken.

Då är det lätt att göra sig en teori om att yrsel rör sig om en sensorisk mismatch för utgående signaler från nackmuskeln. Men det finns inga tester som kan visa att spända nackmuskler ger yrsel. Yra patienter utvecklar däremot mycket ofta spända nackmuskler och nackbesvär. Det beror på att de flesta tillstånd med yrsel förvärras ännu mera av att göra huvudrörelser.

Yrsel av huvudrörelser beror alltid på kristallsjuka.

Det finns en föreställning om att yrsel vid huvudrörelser alltid (generellt) är kristallsjuka, men alla yrselsjukdomar ger yrsel av huvudrörelser, inte bara kristallsjuka. Vissa vårdgivare känner bara till en enda yrselsjukdom, nämligen kristallsjuka. Kristallsjuka är också väldigt underdiagnostiserat, ovanliga former diagnostiseras sällan eftersom utrustning och tolkningsvana för ögonrörelser inte är spridd.

Vid yrsel ska du ut-sätta dig för så mycket yrsel du kan, för att hjärnan ska tränas och vänja sig.

Innan man förstod att kristallsjukan kunde botas med manövrar var detta det enda råd man fick som patient. Både vid kristallsjuka, Ménières sjukdom och vid migrän är det synnerligen oetiskt att instruera patienten att försöka framkalla så mycket yrsel som möjligt och att provocera onödiga kräkningar.

Fysioterapeuten Kerstyn Håkansson:

"Rädsla förstärker många gånger yrsel"

Karusellyrsel, generell ostadighet eller en känsla av att allt gungar. Som fysioterapeut möter Kerstyn Håkansson både patienter som drabbats av akut yrsel och de som haft problem under en längre tid och beroende på hur patienterna beskriver sin yrsel, kan hon många gånger ge behandling och stöd till den som drabbas.

– Det är viktigt att utreda de bakomliggande orsakerna till yrsel. Ibland är patienterna outredda, men anamnesen ger många ledtrådar om orsaken och fysioterapi kan vara aktuellt parallellt med att fortsatt utredning pågår.

Hur länge yrseln pågått, i vilka perioder, är det konstant känsla av ostadighet, hur beskriver patienten symtomen och så vidare är sådana frågor som ger ledtrådar.

– Yrsel beskrivs på många olika sätt och ibland är det tydligt att det är just yrsel. I vissa fall rör det sig mer om dålig balans. Ibland är det biverkningar av mediciner som ger symtomen.

Funktionell yrsel, det som numer kallas persisterande postural perceptionell – PPPY, bör ändå hanteras menar hon:

– Det kan vara information, stöd och beteendeterapi. Många gånger kan det bli bättre och det går ofta att lära sig han-



"Livet krymper, man isolerar sig och undviker sådant som man tidigare gjort."

tera situationen genom att man förstår och minskar sin rädsla. Rädsla förstärker många gånger yrseln.

Som fysioterapeut kan hon hjälpa patienten med manövrar för att minska yrsel vid kristallsjuka, träna balans och ge stöd för egenvård om yrseln leder till spänningar.

– Många som har yrsel har också spänd nacke till följd av sin yrsel och det

behöver man fånga upp, då det kan förstärka yrselkänslan.

Uppmuntran till mikropauser, att medvetandegöra spänningar, avspänningsövningar, ergonomi, stärkande övningar och egenvård i form av massage och stretching kan vara några av de åtgärder som hon som fysioterapeut kan hjälpa till med. Manuell behandling kan ibland vara aktuellt, men då i syfte att ge redskap för egenvård.

– Många som har långvariga besvär har kraftigt nedsatt funktion. De har ofta genomgått olika utredningar, sjukskrivning, kan inte jobba och upplever stor oro. Ibland kan det ha pågått i ett år och även om yrseln inte avtar direkt, så kan jag som fysioterapeut vara ett stöd i processen och att våga röra på sig, för att successivt återgå till ett vanligt liv med jobb, umgänge, träning och hoppfullhet.

Hon tycker att det är en tacksam grupp att jobba med som fysioterapeut, då det ofta är samma mekanismer som vid smärta, där det också kan börja akut och sedan gå över i långvarig smärta.

– Livet krymper, man isolerar sig och undviker sådant som man tidigare gjort. Att då kunna hjälpa en person att återta de delar av livet som man undviker är ofta mycket tacksamt. ●

SEMONTS MANÖVER

Vid kristallsjuka är Semonts manöver vanligaste åtgärden som kan ge lindring ganska snabbt och som patienten kan lära sig att göra själv eller med stöd från en terapeut.

1. Sätt patienten på britsen.

2. Vrid patientens huvud åt motsatt håll mot den sida där hen blir yr. Hjälp patienten att lägga sig hastigt ner på yrselsidan, med huvudet lätt bakåtvinklat så att näsan pekar snett uppåt. Låt patienten stanna kvar i positionen tills yrseln har gått över.

3. Hjälp sedan patienten över snabbt till andra sidan, nu med näsan pekande snett nedåt, i cirka två minuter. Hjälp patienten sakta upp igen. Upprepa rörelsen tre gånger. Vid yrsel på båda sidor, kan du göra manövern tre gånger åt varje sida.

Instruktionsfilmer finns att hitta på Youtube.

FEM AV DE VANLIGASTE YRSELSJUKDOMARNA

■ Godartad lägesyrsel (kristallsjuka)

Små kalkkristaller som lossnar i innerörat och samlar sig i klumpar, "kristaller", i någon av bäggångarna. I de flesta fallen läker tillståndet ut spontant, men ibland behövs aktiv behandling för att bli av med kristallerna.

Behandling: Vanligen repositionsmanövrar hos vårdgivare eller själv hemma.

■ Funktionell yrsel

Är inte ett fysiskt fel utan kan beskrivas mer som en program-störning, en osund övervakning av det totalautomatiska balanssystemet och en tillitsbrist för balanskontrollen. Kallades tidigare även för fobisk yrsel eftersom undvikande hållning mot t ex huvudrörelser är ett vanligt

inslag. I 2/3 av fallen uppkommer funktionell yrsel efter ett insjuknande i en fysisk yrselsjukdom och framförallt om man inte i tidigt skede fått en tydlig diagnos och förklaring. I 1/3 av fallen är tillitsbristen en del av en redan etablerad ångestsjukdom eller depression som man haft redan innan yrselsymtomen började.

Besvär som varar i mer än tre månader kallas PPPY (Persisterande Postural Perceptuell Yrsel).

Behandling: Utesluta allvarliga och fysiska orsaker till yrseln samt kartlägga faktorer som kan ha lett till yrseln. Återskapa kontroll för det automatiska balanssystemet. Funktionell yrsel är den mest tids- och utredningskrävande av alla yrselsjukdomar.

■ Migränrelaterad yrsel (vestibulär migrän)

Migrän som yttrar sig som yrsel och kan uppträda utan samtidig huvudvärk. Beror på störningar i hjärnans tolkning av balansintryck och störningar i balansorgan och hörselorgan som vi idag inte riktigt förstår. Vestibulär migrän kan många gånger ge symptom som liknar kristallsjuka, vestibularisneurit, Ménières sjukdom och stroke.

Behandling: Kartläggning av triggnande faktorer. Livsstilsförändringar och läkemedel kan vara aktuellt.

■ Virus på balansnerven (vestibularisneurit)

Beror sannolikt på herpesvirus som legat latent på balansnerven och vaknat till liv. Vanligen drabbas man

endast en gång under sin livstid. Balansimpulserna från ett balansorgan till hjärnan blockeras. Symptomen är dramatiska och oftast behövs ett vårdtygn på akutsjukhus.

Behandling: Träna hjärnan på att hantera obalansen i signalerna, helst redan på tredje dagen efter symptomen uppträder.

■ Ménières sjukdom

Orsakas av en rubbning i innerörats vätskebalans. Bakomliggande orsak är oklar. Hörselnedsättning förekommer alltid samtidigt.

Behandling: Kartläggning av triggnande faktorer. Livsstilsförändringar, läkemedel och i vissa fall en injektion i trumhinnan som kopplar bort det sjuka balansorganet.



Anna Mattis önskan är att inspirera andra att våga nischa sig och ta bättre betalt för sina tjänster och samtidigt ta hand om sig själva för att orka ett helt yrkesliv. Det gör hon genom att leva som hon lär i sitt eget företag och samtidigt utbilda, rådge och stötta andra inom branschen till att våga bli bättre entreprenörer.

Företagscoachen Anna Matti:

"Vi behöver se värdet av det vi gör – och ha mod att tacka nej!"

År är det 21 år sedan Anna Matti startade eget som massageterapeut och även om hon numera gör så mycket mer i företaget än hon gjorde då så är hon väldigt mån om att också fortsätta praktisera som massageterapeut som en betydande del av sin sysselsättning.

– Jag vill alltid ha en fot i branschen. Dels för det ger mig inkomst, dels för att jag vill finnas för mina kunder men också för att det är det här jag kommer ifrån och för att jag är mån om att vara trovärdig och behålla min koppling till verkligheten, berättar hon.

I samband med en graviditet för drygt 10 år sedan var hon dock tvungen att ta en paus under en tid. Då passade hon på att skaffa underleverantörer för att inte tappa omsättning och när hon kom tillbaka valde hon att utöka och växa verksamheten för att själv kunna jobba med nya kunder och låta terapeuterna vara kvar på de uppdrag de haft under hennes mammaledighet.

Sedan hjälpte hon en städfirma att

göra en liknande resa och så småningom en vän som behövde stöd i att våga steget till eget. Sen kom det sig att hon träffade på en coach för egen affärsutveckling som hon tog hjälp av för att ta nästa kliv i sin karriär.

MODET ATT TACKA NEJ

För vid sidan av sitt masserande har Anna som kall att hjälpa andra företagare att utveckla sig själva, sina verksamheter och se över sina arbetsmiljöer för ett hållbart företagande. Hon menar att det är alltför många som inte ser sig som en-

treprenörer utan snarare nöjer sig med att se sig själva som hjälpare och är nöjda om de nått och jämnt får ihop tillvaron när de säljer sin tid timme för timme. Det vill Anna göra något åt genom att stärka branschkollegornas syn på sig själva, sin tid och sina intäkter.

– Det betyder att vi måste se värdet av det vi praktiskt gör för våra kunder och att vi också tar hand om oss själva för att vi ska kunna hålla fysiskt, mentalt och orka länge. För att göra det måste vi våga ta betalt och ha modet att tacka nej till en del kunder för att göra plats för andra.

Anna Matti vill göra det enkelt för sina branschkollegor att göra jobbet. Därför har hon skapat en e-kurs för småföretagare inom hälsa och skönhet. Den är helt online och man har tillgång till den för livet när man väl har köpt den så man kan ta den i sin egen takt och gå tillbaka och göra om och förbättra sig när helst man har tid. Kursen fokuserar på fyra områden som innefattar att arbeta igenom mål och vision, varumärke ►►►

ANNA MATTI

GÖR: Grundare av Health Pro Academy som är en sidogren av Mattikroppen AB.

AKTUELL: Med e-kurser för småföretagare inom hälsobranschen.



"Jag vill alltid ha en fot i branschen!"

och nisch, marknadsföring och sociala medier och sist men inte minst ett eget avsnitt om sälj. Ämnen som utmanar men som är ack så viktiga att jobba med för att äga, respektera, värdera sig själv och sin tid och bygga ett hållbart företag. Vidare har hon skapat en kurs inom arbetsmiljö i samma syfte.

– Jag tar av mina erfarenheter och det jag själv lärt mig längs vägen och lär vidare till andra, förklarar Anna som en del av hennes affärsidé.

HANDLAR INTE ALLTID OM ATT BREDDA VERKSAMHETEN

Det gör hon också i den coachverksamhet för företagare som hon erbjuder dem som vill ha hjälp att utmanas och göra jobbet tillsammans med någon som vet vad det handlar om.

– En del tror att de behöver skaffa sig mer kompetens och erbjuda fler behandlingar och tjänster, medan de egentligen borde fundera på vad och till vilka de säljer, vem som bestämmer värdet och var och hur de vill bli hittade.

Framåt planerar Anna Matti att allt mer växla sin tid och coacha fler företag, skapa bättre arbetsmiljöer och komma igång mer med livscoachning till kunder som inte mår bra på jobbet.

– Idealiskt skulle vara att coacha tre dagar i veckan och jobba med händerna i massagen två dagar. Då skulle min kropp må bra och hålla länge och jag skulle orka tills det är dags att bli en lycklig pensionär och då också känna att jag gjort avtryck som värdesatt både mig själv och andra i yrkeslivet. Så hoppas jag inspirera fler att våga tänka. ●

5 TIPS TILL DIG SOM ÄR HÄLSOFÖRETAGARE

1. Kom ihåg dig själv och din hälsa! Ska du orka och hålla som terapeut i en hel karriär behöver du vara lika mån om dig själv som om dina kunder. Du måste också dricka vatten, röra på dig, sova ordentligt och tänka på din ergonomi. Lever du som du lär? Bra! Inte helt? Ok, då är det hög tid! Tänk också på att du dessutom är ansvarig för din egen arbetsmiljö enligt lag även som enskild företagare!

2. Se ditt jobb för det värde du ger och ta betalt därefter. Det är lätt hänt att vi inte tänker på den energi, kraft och tid det kostar oss när vi är så fokuserade på att hjälpa våra kunder att vi ger mer än vi tar betalt för. Då orkar/hinner/kan du inte hjälpa så många som du nog skulle önska och även ha tid, ork och energi över och pengar till räkningarna som vi ju vet inte blir lägre för tillfället. Så våga ta betalt för värdet dina kunder får och inte bara för tiden du spenderar med dem!

3. Du kan inte alltid hjälpa alla med allt! Återigen något som är lätt för oss terapeuter att tro när vi ju vill så väl och vet att vi faktiskt kan det. Om du däremot är tydlig med VAD du hjälper VEM med och håller på dina öppettider och pauser så kommer du få en hållbarare kundkrets och arbetsdag!

4. Har du konkurrenter eller kollegor i branschen? Det är skillnaden på att ha ett scarcity mindset eller ett growth mindset. Scarcity = se riskerna och hoten runt omkring dig och fokusera på dem. Du har konkurrenter som du känner kan ta dina kunder om du inte vänder ut och in på dig själv eller sänker dina priser. Growth = se möjligheterna i jobbet och välj att gå de vägar som lyfter och pushar dig framåt och uppåt. Du har kollegor i branschen och vi alla hjälps åt att få våra kunder må bättre.

5. Har du kört fast och känner att det harvar på i samma spår och det börjar bli lite tråkigt? Våga ta hjälp och utveckla dig själv. Att utbilda sig i ytterligare en behandlingsteknik är kanske inte det du behöver egentligen. En coach eller mentor som kan hjälpa dig se ditt företagande ur ett annat perspektiv kanske hjälper mer.

GONG

Djupavslappning till intensiva toner

Nittio minuters djupavslappning som sätter fart på känslolivet och aktiverar signalsubstanser. En modern människas dröm – och ibland en läkeprocess för den med djupare trauman. Vi provade en Gong Journey och gick hem med lätta steg och stor nyfikenhet.

Det är dags att komma tillbaka till rummet och sakta väcka kroppen till liv igen, säger rösten som tidigare guidat oss genom ett mjukt yogapass som avslutades med att röstens ägare förflyttade sig till sina båda gongar i olika klang som hänger längs väggen tillsammans med ett par klubbbor och en rad köksverktyg.

Där någonstans, efter att ett par vibrationer ljudit genom salen, tappade jag tid och rum och kropp och själ gick in i en slags dvala. Inte sovande, tvärtom extremt närvarande men som i en annan dimension. Har det gått tjugo minuter, en timme eller flera? I stunden jag vaknar har jag ingen aning om varken vart jag tog vägen eller vad som egentligen hände när ljudet från gongarna började vibrera i rummet.

Jag rör mig försiktigt på mattan, vill inte riktigt vakna men är samtidigt nyfiken på att känna in det nya tillståndet som sprider sig inom mig. Riktad, upprädd,

balanserad, centrerad, i synk med mig själv – allt på en och samma gång.

Kvinnan på mattan bredvid mig ligger alldeles tyst och jag kan nätt och jämnt urskilja hennes lugna andetag i tystnaden som råder sedan klangen från gongarna ebbat ut. Jag konstaterar att jag hört henne sucka och andas oroligt några gånger under passet. Fick hon samma euforiska och centrerade känsla som jag? ►►



Det är inte ovanligt att flera av besökarna somnar under passet i studion som drivs av Stefan och hans sambo Inger.



GONGMEDITATION EFTER BEHOV

I den lilla studion Lotus Yoga Center i Nynäshamn står yoga med gongmeditation på schemat med jämna mellanrum. Inte varje vecka och inte alltid annonserat, utan när paret som driver centret tycker att det passar in eller om de känner på deltagarna att det är vad de behöver.

– Vi känner de flesta som yogar med oss så pass väl att vi ofta vet vad de behöver och anpassar våra pass efter dem, förklarar Stefan Gottberg som stått för kvällens gongyoga.

Han är av den inkännande sorten och väldigt enträgen med att läsa på och förkovra sig i sådant han lär ut, helt enkelt nog med att förankra sig i forskning och vetenskap. Dessutom är han nog med att framhäva att både studion och den tillhörande massage- och akupunkturkliniken egentligen ägs och drivs av hans sambo Inger Lindell.

– Det är Inger som utför alla behandlingar och ser till att vidareutbilda sig på sådant hon vill komplettera företaget med. Jag hjälper till med det jag kan och är gärna med på yogan i möjligaste mån eftersom det ger så mycket även till mig.

STARKA KRAFTER – SKÖN LÄKNING

Det var när Inger Lindell anmälde dem båda till en helg med gong som Stefan

Gottberg kom i kontakt med upplevelsen för första gången.

– Jag förstod inte vad det var som hände med mig när jag blev helt knockad och somnade, men efteråt började skaka och gråta som ett litet barn. Jag hade kommit i kontakt med något gammalt obearbetat som fanns lagrat djupt inom mig och förmodligen behövde komma upp till ytan. Jag bestämde mig för att åka med och inte ifrågasätta det som händer, utan låta kroppen göra sitt.

Efteråt kände han sig alldeles lugn och mådde väldigt bra. Då bestämde han sig för att han ville förstå mer om vad som hänt i kroppen och gärna uppleva samma befriande känsla igen.

STEFAN GOTTBORG

BAKGRUND: Brevbärare.

GÖR: Allt-i-allo till sambon Inger Lindell som äger Fria Muskler Massage och Lotus Yoga Center i Nynäshamn. MediYogainstruktör och Yinyogalärare meditations- och "självlärd" gonginstruktör.

ANTAL ÅR I YRKET: 13.

– Jag började läsa på för att förstå vad som egentligen händer i kroppen och bestämde mig för att lära mig för att kunna hålla egna pass. Man kan säga att jag är självlärd i hur jag utför dem eftersom jag blev tillsagd av en annan utövare att man aldrig ska lära sig av någon annan för då spelar man som dem. Det gäller att hitta sitt eget sätt för att få det att kännas och låta som man vill.

Han benämner sina pass för Gong Journey, men i många andra sammanhang kallas de för Gongbad. Rakt upp och ner kan det beskrivas som en form av djupavslappning och självläkning som påverkar kropp och själ på djupet när de kraftfulla instrumenten vibrerar med sitt ömsom åskliknande och ömsom vågliknande men samstämmiga ljud.

RÖTTER I BRONSÅLDERN

Gong är ett uråldrigt sätt som använts sedan bronsåldern i olika ceremoniella och rituella sammanhang, men på senare tid för att frigöra fysiska, mentala och emotionella blockeringar. Instrumenten används också alltmer som ett verktyg inom mindfulnessbaserad stressreduktion.

Med hjälp av mjuka klubbor, trumpingar och några väl valda köksredskap skapar Stefan olika ljud som avlöser varandra och återkommer för att ge vibration och

skapa den magiska känsla som sprider sig i rummet när en efter en slappnar av på sin matta och kropparna drunknar i de intensiva tonerna från gongarna.

– Jag har övat i timmar och hittat verktyg som ger de olika ljud och frekvenser som jag upplever att våra besökare mår bra av. Det är inte alls ovanligt att flera av dem somnar under passet, men det gör ingenting. Tvärtom. Vibrationerna gör ändå skillnad ner på cellnivå.

Gongen skapar ljudvågor som blir som vibrationer genom luften och sedan fyller kroppen.

– Våra kroppar består ju till stor del av vatten så det är som om vattnet börjar vibrera och med det frigörs spänningar i kroppen. Vetenskapen visar att vibrationerna även sätter fart på bindväven.

ÅTERHÄMTNING OCH BEARBETNING

Det finns en studie som visar på gongljudens hälsoeffekter ända ner på blodcells nivå efter bara 20 minuter och ju mer Stefan Gottberg läser på och fördjupar sig i vetenskapen desto mer förstår han.

De allra flesta som tar del av kongressen gör det för att de upplever en känsla av återhämtning och inte för att de har något trauma eller en jobbig händelse att bearbeta. Gongen hjälper helt enkelt kropp och själ till ett meditativt tillstånd med en förlösande återhämtning.

Djupavslappning frigör livsviktiga hormoner och signalsubstanser som dopamin, serotonin, oxytocin och endorfiner som i sin tur hjälper kroppen att ta hand om smärta och släppa stress.

Många av yogisarna på Lotus Yoga Center är återkommande besökare på studios varierade pass som framför allt hålls av ägarinnan Inger Lindell. Hon är utbildad i allt från MediYoga till Yin och SensingYoga men har också utvecklat sitt eget välgörande träningskoncept Dibaze där kroppens alla stora leder tas med för att stärka och öka smidig- och rörligheten. Det i kombination med att hon tar emot för en mängd individuella behandlingar på sin klinik Friska Musk-

"Gongen skapar ljudvågor som blir som vibrationer genom luften och sedan fyller kroppen."

ler Massage gör henne till något av en expert på kroppens välmående och återhämtning.

När jag landat tillbaka i kroppen ligger jag kvar på mattan och lyssnar på samtalen runt omkring mig. Stefan Gottberg kommer fram till kvinnan på mattan bredvid och frågar henne hur hon upplevt passet.

– Det var fruktansvärt obehagligt i början, svarar hon och fortsätter med att konstatera att det just därför nog är just precis vad hon behöver. Stefan Gottberg bekräftar. Han verkar känna henne och kanske går hon sedan tidigare i samtal hos honom.

NÄR ORD INTE RÄCKER TILL

Jag sätter mig upp och inser att det pågår några lågmälda samtal runt omkring i rummet. Flera av dem som är där känner varandra och verkar prata om livet och gemenskapen.

– Trots att det var flera nya idag så kom vi snabbt in i samma energi och andetag, hör jag en kvinna säga.

Hon berättar att hon och hennes man kommer hit minst två gånger i veckan. Mannen ansluter till samtalet och berättar att studion är som deras andra vardagsrum och att de "måste" ta del av Inger och Stefans yoga och meditationer för att få ihop det och må bra i livet.

Det visar sig att mannen tidigare i livet varit krigsfånge och provat på allehanda bearbetning och terapier för att kunna släppa sin historia och det hans trauma gjort med honom som människa. Det var först när han mötte Stefan Gottberg och Inger Lindell och fick hjälp att hitta lugnet i meditationen som han kunde börja känna sig lugn och hel.

– Jag kan inte bearbeta det jag varit med om med fler tankar och ord eftersom det sitter djupt lagrat i kroppen. Här i studion får jag bara vara och låta mig guidas till läkning. Jag är liksom sedd och omhändertagen på flera sätt.

Känslan av total harmoni och uppfyllnad följer med hem och sitter kvar i flera dagar. Om nittio minuter kan få mig att känna så här, hur skulle jag då må efter tre timmar eller återkommande besök en eller ett par gånger i veckan? ●





PALLE SVANLUND, MASSAGETERAPEUT

**"Jag frågar mig
ofta varför jag inte
började tidigare!"**

Palle Svanlund trotsar såväl artros i höfter och händer som att pensionsåldern är passerad med råge. Han har inga planer på att lämna yrket som massageterapeut, i stället frågar han sig varför han inte började tidigare.

Palle Svanlund säger själv att han började fuska med att massera vänner och bekanta 1995 efter att han fått prova på massageyrket genom en kollega på Aqvakul i Malmö. Några år senare utbildade han sig i svensk klassisk massage. 2000 startade han eget.

– Till en början såg jag det som en bissyssla till läraryrket och det var framför allt på fredagseftermiddagar och lördagar jag tog emot mina kunder. Dessutom erbjöd jag företagsmassage på fredagar. 2005 började jag träna på gym i Trelleborg och då erbjöd jag mig att massera hos dem. Där hyr jag in mig sedan dess

och jobbar några halvdagar och någon heldag i veckan.

Den bästa belöningen med arbetet är att få uppleva när en kund mår bra, men också känslan av att han hjälper

*"Bästa belöningen
med arbetet är att
få uppleva när en
kund mår bra."*

sin egen kropp och knopp att hålla sig i form tack vare att han fortsätter jobba med massagen.

– Jag måste tänka igenom hur jag står och går för att det inte ska slita för mycket på mig själv och så är jag själv en flitig användare av gymmet och noga med att göra mina rehabövningar. Det är genom att hålla musklerna aktiva som jag håller min egen smärta borta.

ARTROS INGET HINDER

Palle har bytt en höft och ett knä och har artros i händerna, men beskriver ändå att han tycker så mycket om sitt arbete att han inte har några som helst planer på att sluta jobba inom överskådlig framtid.

– Jag ställer mig ofta frågan varför jag inte började jobba med massagen och människors välmående tidigare i livet. I stället började jag min karriär som verktygsfräsare på Kockums och senare

hamnade jag i läraryrket. Men jag ångrar ingenting, utan ser det som att jag lärt mig mycket om människor i alla jobb jag haft.

Han har varit konsekvent med att hålla sig till sin kärnverksamhet och inte bredda sig genom att "blanda in för många kompetenser". Han har i stället satsat på att bli riktigt bra på det han gör och jobba med de metoder han kan.

– Däremot är det bra att omge sig med andra kompetenser såsom fysioterapeuter och rådgöra med dem om man stöter på problem.

SOCIAL KONTAKT VIKTIGT

Vis av erfarenhet och med många år inom yrket kan Palle Svanlund se att

PALLE SVANLUND

GÖR: Massageterapeut på Palle's Svensk Massage och Hälsoterapi (som hyr in sig på Friskbyggarna i Trelleborg).

BAKGRUND: Började yrkeslivet som verktygsfräsare. Lärare vid Verkstadstekniskt program, därefter på Barn och Fritidsprogrammet. 1999 utbildade han sig till massageterapeut och startade sedan enskild firma.

ANTAL ÅR I YRKET: 23.

krämporna som kunderna söker för har förändrats genom åren. I början var det många som sökte för problem i ländryggen, idag är det fler ömmande axlar och nackar som behöver behandling. Det är inte minst bland skolelever i unga åldrar som stillasittandet vid skärmar sätter sina spår i kropparna.

– Jag trivs oerhört fint med både att hjälpa människor och den sociala kontakten och kommer att massera så länge kunderna vill ha mig och fortsätter att komma, säger Palle Svanlund som egentligen passerade åldern för allmän pension för elva år sedan. ●

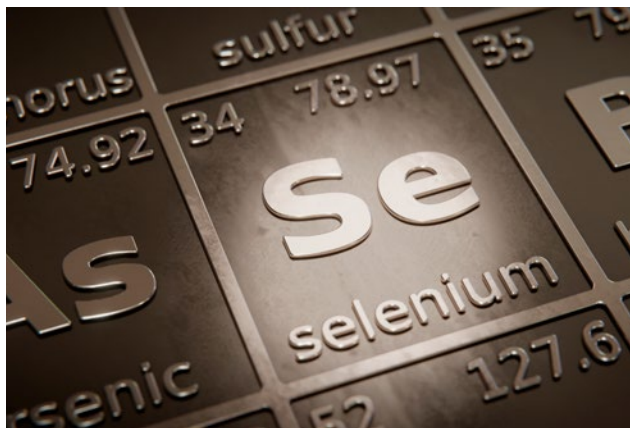
Kroppsterapeuternas samarbetspartners

Ayurvediskt Center Malmö
Axelsons Institute
Bergklint Education
Better You
ByCuram
Belle C
Boka
BokaDirekt
Diplomera
DJO Global
Ekogrossisten
ErgoFinland
Föllinge ekologisk hudvård
Hano
Harmony Shiatsu Center
Hooks Herrgård
Humanova
IKSU Hälsa AB
inbalance Yoga
Infibra
Irradia AB
Intensive Kost

Jakobsbergs Folkhögskola
Kairon Reflexologiskola
Karins Yogaworld
Katrinebergs Folkhögskola
KFI Spa Management AB
Lenas Hatha Yoga Skola
Luning Academy
Maria Åkerberg
Medema Physio AB
Medisera Health AB
MIMASS AB
My Spirit Yoga Livshälsa
Molkoms folkhögskola
Nannic
Nutritech
Naturmedicinska Akademin
Nordiskt näringscenter
Optilaser
O2H Sweden AB
Paleo Institute
Pharma Nord
Pro Athlete

Sabine Rosén Utbildningar
Scandinavian Academy Spa and Beauty
Selma Spa
Seasonal Yoga
Skandinaviska Ayurveda- Akademin
Skola för Beröring
Stensunds Folkhögskola
Sturebadet
Svenska Hälso teamet
Svenska Näringsakademin
Sverigehälsan
The Academy
Timmer
TimeCenter
TUC Yrkeshögskola
Valei
Vedic Akupunkturskola
Vindelns Folkhögskola
YogaDevi
Åsa Folkhögskola
Örnsköldsviks Folkhögskola

Selenbrist ökar risk för hjärtsvikt



ENLIGT EN forskningsstudie vid Lunds universitet finns det ett samband mellan selenbrist och en ökad risk för att utveckla hjärtsvikt. Risken är dubbelt så hög för de personer som har låga nivåer av selen.

Hjärtsvikt är en folksjukdom som drabbar 250 000 svenskar. Vid hjärtsvikt orkar hjärtat inte pumpa tillräckligt med blod ut i kroppen och sjukdomen är förenad med mycket dålig prognos. Sedan 1960-ta-

let är det känt att kronisk selenbrist leder till en aggressiv typ av hjärtsvikt, som framför allt drabbar barn och ungdomar i områden med selenfattig jord.

– Redan 2019 visade vår forskargrupp att brist på selen är kopplat till försämrad prognos hos patienter med redan etablerad hjärtsvikt, säger Martin Magnusson överläkare inom kardiologi på Skånes universitetssjukhus, adjungerad professor vid Lunds universitet,

samt Clinical fellow vid Wallenberg center för molekylär medicinsk forskning.

I den aktuella studien som nu publiceras i tidskriften *Free Radical Biology and Medicine*, såg forskarna att selenbrist också är associerad med ökad risk att utveckla hjärtsvikt hos individer som inte tidigare har någon känd hjärtsjukdom. Forskarna har använt sig av data från den prospektiva epidemiologiska hjärtsviktstudien Malmö Förebyggande Medicin, där 4803 individer ingick (medelålder 70 år, varav 29,1 procent var kvinnor).

– Studien visar att det finns ett samband med låga nivåer av selen och en ökad risk för att utveckla hjärtsvikt under en uppföljningstid på 15 år. Risken var dubbelt så hög hos de 20 procent som hade lägst nivåer av selen, säger Amra Jujic, post doc vid Lunds universitet och förste författare till studien.

Källa: Lunds Universitet, lu.se

10

standardglas per vecka är den nya gränsen för riskbruk av alkohol.

1300

cancerfall per år kopplas till alkoholkonsumtion.

LYCKLIGARE AV FRIHET ÄN PRESTATIONER

Forskare från University of Bath i Storbritannien har undersökt vad som är bäst för sömn och generellt välbefinnande: Hård arbetsprestation eller att prioritera mer nöjesbetonade aktiviteter.

Föga förvånande: Det finns ingen fördel att prioritera prestation framför nöje, visade studien.

Studien har utförts i Indien, Turkiet och Storbritannien och är publicerad i den vetenskapliga tidskriften *Journal of Personality*. Drygt 180 personer i de tre länderna skrev dagbok under nio dagar och forskarna jämförde hur deltagarnas olika värderingar, som att prestera, ha frihet, leva upp till andras förväntningar och så vidare påverkade lyckokänslan.

Baserat på resultat av studien drar forskarna slutsatsen att en balans mellan arbete, nöje och autonomi eller frihet att inte styras av andra är det bästa receptet för välbefinnande.

Källa: forskning.no

Yoga kan stärka hjärnan och hindra demens



MOTION NÄMNS OFTA som en viktig faktor som bidrar till förbättrad kognitiv funktion, men många studier som gjorts har visat varierande och ibland motstridiga resultat.

En ny studie har nu sammanfattat effekterna av fysisk träning på kognitiva funktioner. Hit räknas till exempel minne, uppmärksamhet, beslutsförmåga och hur snabbt

hjärnan bearbetar information.

Enligt forskarna är resultaten av studien tydliga. Styrketräning och motionsaktiviteter, som syftar till att förbättra konditionen och syreupptagningsförmågan, har endast en låg effekt på den kognitiva förmågan.

Yoga har däremot en måttlig positiv effekt på den kognitiva förmågan, och är mer sannolik att leda till en märkbar förändring av kognitiva funktioner.

Regelbunden yoga under en längre period är dock bättre för att främja kognitiv funktion än enstaka utövning. Yoga har också större potential att bromsa åldersrelaterad kognitiv nedgång, som till exempel demens, jämfört med styrke- och konditionsträning.

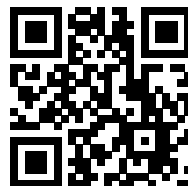


PT-Online – bli PT när du vill, var du vill!

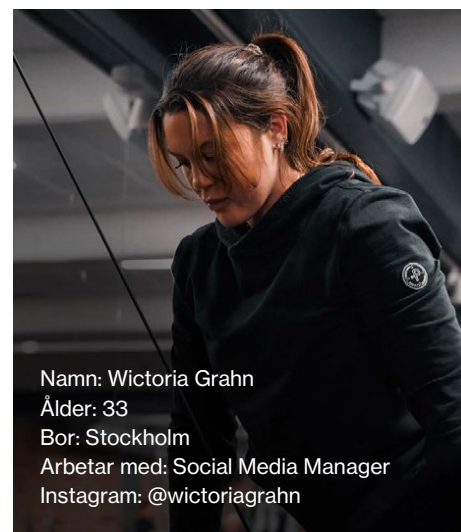
Konståkningstjejen Wictoria Grahnn hittade i tonåren en ny passion i träning på gymmet – och ett antal år senare är intresset på väg att bli hennes jobb. I den här intervjun träffar vi Wictoria och pratar kring hur hon hittade in till PT-yrket, hennes upplevelse av utbildningen hos oss på The Academy samt hennes framtidsplaner.

Vad har du för träningsbakgrund?

Jag tränade konståkning i väldigt många år när jag var yngre, men tyckte till sist att det tog lite för mycket tid och började i stället träna på gym. Sedan 16-årsåldern har jag tränat på egen hand på gym och varit ute och sprungit. På den vägen var det. Träning i olika former har alltid varit en del av mitt liv.



– För att läsa hela intervjun, besök vår web
via adressen nedan eller QR-koden till höger.



Namn: Wictoria Grahnn
Ålder: 33
Bor: Stockholm
Arbetar med: Social Media Manager
Instagram: @wictoriagrahn

www.theacademy.se/kry

På ekonomisidorna skriver vi om nya regler, viktiga datum och annat som kan underlätta för dig som är företagare.



ISTOCKPHOTO

Resan på företaget? Det här gäller!

En ren semesterresa kan aldrig bekostas av företaget. Men om en resa kombinerar semester med studier eller arbete, vad gäller då?

BESKRIV SYFTET

Det finns många typer av tjänsteresor och syftet med resan är den viktigaste punkten att ha klar för sig. Det kan till exempel vara att:

- sälja eller marknadsföra
- göra inköp
- representera företaget
- gå på extern utbildning
- delta i interna kurser och konferenser
- göra studiebesök eller marknadsundersökningar
- träffa potentiella kunder eller leverantörer
- bli inspirerad

Ur skattesynpunkt är det en avgörande skillnad mellan resor som kan klassificeras som tjänsteresor och resor som räknas

som privata. Vid studieresor och liknande resor är det inte ovanligt att en del av resan bedöms vara av privat karaktär. För att kunna bedöma detta måste samtliga omständigheter – som exempelvis syftet med resan, arrangör, program för resan, privata inslag, anknytning till företagets verksamhet och den ekonomiska nyttan av resan – vägas in.

För att studie- och konferensresor samt kurser ska ses som tjänsteresor i sin helhet krävs att resan/kursen inte har för stora inslag av rekreation och att de studiebesök och möten du har kan antas vara till ekonomisk nytta för verksamheten.

Skatteverkets krav är sex timmar per dag för studier eller arbete under resan. Eftersom du kan komma att få frågor om resan lång tid efteråt är det bra att skriva ner en tidplan dag för dag under resan, för att kunna visa Skatteverket vid eventuella frågor.

Källa: drivaaget.se



KRISTIAN POEHL/REGERINGSKANSLIET

Regeringens förenklingspaket

I regeringens nya budget presenterades ett förenklingspaket vars syfte är att ge ett enklare företagande och ökad konkurrenskraft. Paketet omfattar omkring 50 miljoner kronor, som ska investeras i åtgärder som ska förenkla företagandet. Exempelvis ska företag mer obehindrat kunna ägna sig åt sina kärnverksamheter utan för tunga regelverk – eller för omfattande och kostsamma administrativa processer. Regeringen tänker inrätta ett så kallat förenklingsråd vars syfte är att identifiera åtgärder som kan förenklas och ta fram konkreta lösningar. Sammanfattning:

- **Förenklingsråd kompletterar implementeringsrådet. Därmed förstärker man hela förenklingsprocessen.**
- **Regeringen vill minska bördan vid snåriga och tunga regelverk samt minska administrativa kostnader för att företagen ska få mer utrymme för kärnverksamheten. Därmed också ökad konkurrenskraft.**
- **Regeringen vill förstärka Verksamts.se**
- **Man överväger att kunna ge fler uppdrag till statliga myndigheter. Detta för att öka service, minska handläggningstider och förbättra bemötandet för företagen.**
- **Regeringen föreslår mer medel till kommunerna för att erbjuda företagen fler digitala tjänster till företagen.**

Källa: drivaaget.se

THORNE

Rena råvaror - säkra kosttillskott.



Ansök om
Återförsäljarkonto
på
ekogrossisten.se

www.ekobutiken.se

Näringstillskott från Thorne distribueras i Norden av Edura AB

SÖKMOTOROPTIMERA OCH BLI MER SYNIG ONLINE!



ISTOCKPHOTO

Här är några tips för att hjälpa dig på vägen:

- **Skapa en lättförståelig och välstrukturerad webbsida** som uppdateras regelbundet.
- **Välj relevanta sökord:** Att välja rätt sökord är avgörande för din SEO-strategi. Fokusera på relaterade ord som har hög sannolikhet att leda trafik till din webbplats.
- **Skapa länkar:** Länkar mellan olika webbplatser är effektiva när det gäller SEO, eftersom de ger både tillgång till innehåll och visar upp din webbplats i sökresultatsidorna.
- **Använd sociala medier:** Sociala mediekanaler som Facebook, X och Instagram kan hjälpa dig att nå ut till fler potentiella kunder och driva trafik till din webbplats.
- **Använd off-page SEO-tekniker:** Off-page SEO innebär användning av externa strategier som bloggar, gästinlägg och forumdiskussioner för att bygga upp ditt varumärke online.

FÖR ATT MAXIMERA din synlighet online, är sökmotoroptimering ett måste. SEO är processen att förbättra din webbplats ranking i sökmotorer som Google, Yahoo och Bing. För att förbättra din webbplats ranking hos sökmotorer är sökmotoroptimering ett viktigt verktyg. Genom att använda strategier som nyckelordsforskning,

länkbyggande och innehållsmarknadsföring kan du öka synligheten för ditt företag och nå ut till fler potentiella kunder. Det första steget är att identifiera relevanta nyckelord för din webbplats och skapa unikt innehåll som matchar dessa. Länkbyggande är också avgörande för SEO och kan uppnås genom blogginlägg, pressmeddelanden och ar-

tiklar på andra webbplatser. Slutligen är sociala medierplattformar som Facebook, X och Instagram ett viktigt verktyg för att marknadsföra ditt innehåll och nå ut till fler potentiella kunder.

Att lyckas med sökmotoroptimering kräver tid och engagemang, men det är ett viktigt verktyg för att nå ut till dina målgrupper.

Nya ställningstaganden gällande momslagen

Skatteverket har med anledning av den nya momslagen, som trädde i kraft 1 juli kommit med nya ställningstaganden där de förtydligar vad en faktura ska innehålla.

FÖR ATT EN faktura ska anses vara fullständig enligt momslagen krävs bland annat att det finns uppgifter om datum för då leverans av varor eller tillhandahållna tjänster har utförts samt datum då förskotts- eller a conto-betalning sker.

Bestämmelsen om datumuppgift är nödvändig för att kunna bestämma när den momsgrundande händelsen inträffar, vilka momsregler som är tillämpliga samt att det blir möjligt att kontrollera när moms ska betalas eller när moms kan lyftas.

Datum då leverans av varor eller tillhandahållande av tjänster utförts eller slutförts ska anges på fakturan, om det skiljer sig från fakturadatumet. Enligt Skatteverket innebär det att man ska ange den dag då den momsgrundande händelsen inträffade.

Löpande tjänster

Vid leverans av varor vid transaktioner som pågår kontinuerligt, till exempel ett coachingprogram som innebär kontinuerlig chattkontakt eller liknande, under mer än en kalendermånad ska leveransen eller överföringen anses ske vid utgången av varje kalendermånad tills dess den upphör. Det betyder enligt Skatteverket

att det blir sista dagen i varje månad som ska anges på fakturan.

Krav på fakturans löpnummer

Det löpnummer en faktura ska innehålla ska baseras på en eller flera löpnummerserier enligt Skatteverket. För att kunna kontrollera om en eventuell faktura saknas är det väsentligt att löpnummerserien är obruten under hela beskattningsåret.

Kravet på att det med säkerhet ska kunna gå att identifiera varje enskild fakturan med löpnumret innebär enligt Skatteverket att löpnumret ska vara unikt och fakturor som utfärdas under samma beskattningsår får inte ha samma löpnummer.

Källa: accountonus.se

Bänkpapper

Viscosoft®

Bänkpapper utan
plastinblandning



Torkdukar

Multiwipe™

Den hållbara torkduken



Absoft®

Torkduken med bomullskänsla



AbsoftPro®

Torkduken med extrema prestanda



Handla här

ipapper.se

info@ipapper.se

031-534370 (☎10-12)

Producerad i Sverige av

Infibra
Partner i papper



Från tuffa tider till en lysande framtid

Det är ingen hemlighet att vi står inför en rad tuffa utmaningar som testar vår bransch; hög inflation, räntehöjningar, krig i Europa och konsekvenserna av en global pandemi. Det är en tuff verklighet som vi alla måste hantera. Vi har också fått signaler om att bokningsfrekvensen hos våra medlemmar har minskat under hösten och att det finns orosmoln i horisonten.

Men vi får aldrig glömma att vi i friskvårdsbranschen gör skillnad när det gäller Sveriges hälsa. Vi har en viktig roll att spela i att främja välmående i vårt land. Det är vi som har kompetensen och möjligheten att avlasta den överbelastade sjukvården. Våra beslutsfattare har också börjat att lyfta blicken och inse att vi måste tänka om och tänka nytt om vi ska lyckas avlasta sjukvården och få en hälsosammare befolkning. De måste även tänka om och tänka nytt för att Sveriges alla småföretagare ska överleva i dessa tider. Likaväl som vi behöver vårdpersonal så behöver vi friskvårdsleverantörer, och vi måste kunna leva på våra yrken.

Även om allt känns lite dystert just nu så ser vi ändå en tydlig ljusning. Våra beslutsfattare har öppnat dörren till oss och vill höra våra perspektiv. Det är ett arbete som vi driver på framåt och där vi ser många möjliga framsteg längs vägen.

Även tredjepartsaktörer uppvaktar oss för att titta på hur vi gemensamt kan lyfta förbundsanslutna friskvårdsleverantörer. Det börjar bli en allt viktigare fråga för dem nu eftersom deras kunder börjar ställa krav.

"Vi får aldrig glömma att vi i friskvårdsbranschen gör skillnad när det gäller Sveriges hälsa."

De frågor som ligger högt på förbundets agenda är att lyfta vår bransch, moms nivåer, avdragsmöjligheter för friskvård, indexreglering av friskvårdsbidrag och avveckling av taket på 1000 kronor för behandlingar.

Vi är med i många samarbeten och projekt just nu. Jag ser en strålande framtid för vår bransch. Tiden är inne, och i våra dialoger är det tydligt att vi har stöd och möjlighet att påverka för en positiv förändring. Vår utmaning är att knyta ihop säcken och fortsätta driva på framåt. Vi vet ju alla att vår bransch har potentialen att forma en hälsosammare och bättre framtid.

Missa inte vårt webinarium den 9 november då jag kommer att ge statusuppdateringar på det som har hänt under hösten. ●

Desiree Blomberg, generalsekreterare

ENERGI till livet

– på det naturliga sättet



Energi inifrån

Bio-Qinon Active Q10 kombinerar ett vitaminliknande ämne som kallas coenzym Q10, med riboflavin (vitamin B2). Riboflavin bidrar till normal energigivande ämnesomsättning samt minskad trötthet och utmattning.

Prova den originala Q10-formulan som användes i de banbrytande studierna Q-Symbio och KiSel-10 och upplev skillnaden!

- Fler än 150 vetenskapliga studier dokumenterar produktens egenskaper
- Bio-Qinon Active Q10 är utvald som referensprodukt i internationell forskning
- 100% naturidentisk coenzym Q10, högkvalitativ råvara
- Originallet sedan 1991

Kosttillskott bör ej användas som ett alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil.

 **Pharma Nord**
08-36 30 00 • www.pharmanord.se

Avsändare:
Exakta Print
Hornyxegatan 14
231 76 Malmö

Returadress:
Kroppsterapeuternas
Yrkesförbund
Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

Relaxa.

Skaffa bokningssystemet utan bindningstid.



Prova gratis 3 månader. Ring 08-82 44 00

TIMECENTER

Det enklaste sättet att boka

