

Numer 1 2024

Kroppps

terapeuten

CAROLA KÄRRBERG

PROFFS PÅ GODA SAMARBETEN

INSPIRATIONS DAGEN

SÖMN • SAMARBETEN • HORMONER

TAKTIL STIMULERING

MEDVETEN BERÖRING VÄCKER
NYFIKENHET OCH DÄMPAR ÅNGEST

ÅRETS MEDLEM!

CARINA ANDERSSON

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Förväntanseffekten

Det här är ett år fyllt av förväntningar för mig personligen. Jag har fyllt 50. Och det innebär förväntningar av både positiv och mindre positiv karaktär.

Frågor som "Känner du att du återhämtar dig sämre?" "Har du mycket vallningar?" "Har du mer värk?" "Hur är det med slemhinnorna?" Den typen av frågor får jag dagligen av ogenerade kollegor och bekanta. Det hade jag kanske inte förväntat mig, att det tycks helt legitimt att ställa helt raka frågor om rätt personliga saker i samma sekund som jag konstaterar att jag firar att jag blivit 50 år.

Och ju mer frågor jag får om detta, desto mer börjar jag dra egna små slutsatser: Den där ömheten i axeln,

"'Har du mer värk?', 'Hur är det med slemhinnorna?' Den typen av frågor får jag dagligen."

är det åldern? Eller bara en lång dag vid datorn? Den där svidande känslan i ögat, är det åldern? Eller bara handspriten? Det där tunga sinnet, är det åldern? Eller bara vårens tvekan? Nattens många uppvak, är det åldern? Eller bara rimlig oro över tonårssonen som är ute och fester inför studentfirandet?

Ren förväntanseffekt, högst troligen.

Jag gick in i det här året med helt andra tankar, jag tänkte mig ett år av firande (eftersom jag sällan gör något större väsen av mig kring födelsedagar, så nu ska det tas igen med råge!). Ett år av en massa små och

stora äventyr, lite extra semester, lite extra guldkant i form av goda middagar, sköna behandlingar, fina stunder med vänner och familj.

Så här ett par månader som 50 fyllda kan jag konstatera: Jag är fortfarande nyfiken. Jag är fortfarande lättroad. Jag är fortfarande ganska stark. Jag sover fortfarande som en stock för det mesta. Jag är fortfarande mig själv. Men jag har märkt – redan innan själva födelsedagen – att jag tycks tolerera många vilodagar i sträck lite sämre än förr. Jag är också mycket ovillig att utstå den effekt en blöt kväll har på måendet dagen efter (läs mer om alkohol på sidan 14). Och jag – skiter lite mer i småsaker.

Vallningarna då? Jo, härom veckan tyckte jag att jag fick en. Jag var stressad och hoppade in i en taxi. Där kom en våg av hetta över mig. Skrev entusiastiskt ett sms till en mer drabbad väninna: "Jag fick en vallning!". I nästa sekund vänder sig chauffören om och säger: "Ursäkta, men jag har fått något fel på klimatanläggningen här i bilen, den har fastnat på 27 grader..."

Jag väntar vidare med stor förväntan!

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
Annonsbokning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

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

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

OMSLAGSPERSON

Carina Andersson

FOTOGRAF

Fanny Widinghoff

FORMGIVARE

Johan Olsson

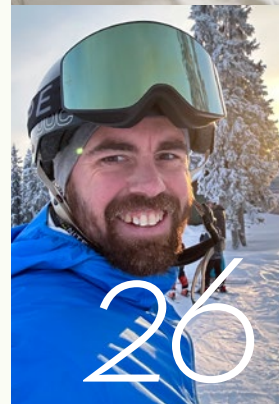
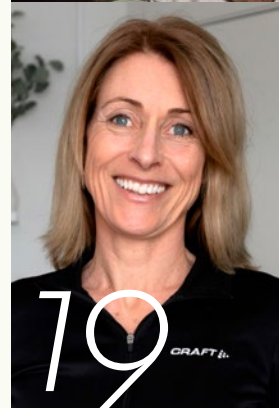
TRYCK

Exakta Print AB



Innehåll

Medlemsinformation	4
Rapport från Inspirationsdagen	7
Årets medlem: Carina Andersson	10
Alkohol - bäst att avstå	14
Carola Kärrberg - proffs på samarbete	19
Arbetsliv: Yvonne Lindqvist	22
Inspiration: Taktil stimulering	24
Arbetsliv: Tobias Ydén	26
Vetenskapsnotiser	28
Ekonomi	30
Krönika	34





Auktorisera dig!

Du som har jobbat några år, vidareutbildat dig, samt har Kroppsterapeuternas sigill Kompetensutvecklad har möjlighet att ansöka om Auktorisation. Det innebär att du får Kroppsterapeuternas sigill nummer tre, Auktoriserad och därmed kan visa på kunskaper på en högre nivå. Auktorisationen och sigillet kan användas vid all form av marknadsföring för att visa på professionell kunskap.

Kriterier för Auktoriserad sigill 3:

- Varit yrkesverksam i minst tre år i sin profession.
- Inneha certifikat Kompetensutvecklad sigill 2.
- Inneha utökade kunskaper inom sin profession eller närligande område, i 60hp eller motsvarande inom till exempel

samtalsterapi, bas-, idrotts-, traditionell kinesisk-, ayurvedisk-, och näringsmedicin.

• Ha gott renommé och hålla god kvalitet i arbetet. Det styrks genom skriftligt rekommendationsbrev av två välrenommerade kollegor eller andra yrkesverksamma samarbetspartners.

• Följer Kroppsterapeuternas etiska regler.

Mer information om hur du går till väga för att ansöka hittar du på länken kroppsterapeuterna.se/medlemskap/certifieringar.

Där hittar du även information om hur du ansöker om sigill 2, Kompetensutvecklad om du inte redan har det.

LÄS KROPPSTERAPEUTEN PÅ WEBBEN!

DIGITALT Kroppsterapeuten finns också som webbtidning. Du hittar webbtidningen på www.kroppss.se. Här kan du läsa alla nya artiklar men också återvända till gamla favoriter och artiklar från papperstidningen. Dela gärna vidare artiklar som du tycker är intressanta i dina sociala medier. På så sätt bidrar du till att sprida kunskap om vår bransch och om Kroppsterapeuten. På tidningssajten finns också äldre nummer av Kroppsterapeuten i pdf-format. Papperstidningen fortsätter komma i brevlådan två gånger per år, en gång på våren och en gång på hösten.



Dags för halvårsfakturering

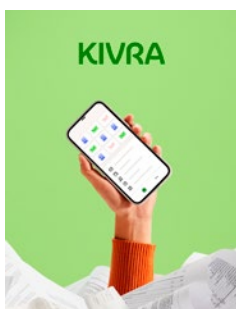
EKONOMI Sedan något år tillbaka har vi ändrade rutiner för halvårsfaktureringen vilket innebär att vi i första hand använder oss av Kivra, därefter mejl och i sista hand post.

Det innebär:

1. att de medlemmar som har Kivra kommer att få sin faktura där.

2. att medlemmar som

inte har Kivra kommer att få fakturan mejlad.



3. att medlemmar som inte har mejladress registrerad kommer få fakturan med post.

Fakturorna kommer att skickas ut under vecka 23 (3-7 juni). Sista betalningsdag för halvårsfakturan är den 30 juni.

Obs! Du som betalar via autogiro berörs givetvis inte av denna information.

Inspirationsföreläsningar online!



INSPIRATION Vi har under det senaste året fortsatt bjuda in till inspirationsföreläsningar online inom en rad olika områden i samarbete med olika företag.

Om du missat föreläsningarna när de sändes live så kan du ta del av dem i efterhand.

Vi har spelat in de flesta av dem och de finns tillgängliga på hemsidans medlemsnät under Mervärde/Föreläsningar.

Passa på att lära dig mer om bland annat laser, koppling, ergonomi, sköldkörteln, nackens anatomi och försäljning. Dessutom information från förbundet och från Skatteverket.

Vi kommer fortsätta att erbjuda inspirerande föreläsningar online till våra medlemmar även framöver så håll utkik i nyhetsbrev för information. Föreläsningarna kommer i de flesta fall att läggas ut på medlemsnätet och kunna ses i efterhand.

VIKTIGA DATUM 2024

Webbinarium Offentliga upphandlingar	11 Juni
Frihamnsdagarna Göteborg	29-31 Aug
Rosenmetodens dag	14 Sep
Nätverket För Hälsa på Zoom	24 Sep
Zonterapiveckan	23-29 Sep
Rosenrörelser Zoom träff med läraren Karen Peters	Oktober
The World Mental Health day	10 Okt
Nätverket För Hälsa liveträff Stockholm	19 Okt
Nätverket För Hälsa på Zoom	5 Dec



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.

Sök Kroppsterapeuternas stipendium

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 underlätta utbildning för medlemmar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera verksamhet som gynnar förbundet. Alla som varit yrkesverksamma medlemmar i minst två år i förbundet kan söka stipendiet. Ansökan och mer information finns på hemsidan, www.kroppsterapeuterna.se.

Tipsa oss! Har du idéer, tankar eller önskemål om vad du skulle vilja läsa mer om i Kroppsterapeuten? Eller kanske har du själv något du vill dela med dig av? Skriv ett mejl till info@kroppsterapeuterna.se och berätta.

HALLÅ DÄR

Fatima Abaas, ny medarbetare på kansliet! Berätta, vem är du?

- Jag har jobbat här sedan slutet av februari och har fått ett väldigt fint mottagande. Jag är 38 år och utbildad folkhälsovetare. Senaste åren har jag själv jobbat inom friskvård, med massage, yoga och aromaterapi bland annat.

Hur blir det att jobba på kontor nu, tror du, när du är van att vara ute och jobba praktiskt med friskvård?

- Det kommer att bli jättebra! Jag brinner verkligen för yoga och massage, men känner mig just nu ganska klar med det efter många år som egenföretagare. Senaste åren har jag jobbat på Better you, med kundtjänst och deras oljesortiment. Och yogan har jag kvar, jag undervisar på två olika ställen fortfarande.

Vad kommer du att göra på Kroppsterapeuternas kansli?

- Jag kommer att ha kontakt med medlemmarna när det gäller frågor som rör medlemskapet. Bland annat kommer jag att granska ansökningar och ha kontakt med de olika skolorna.

Du är utbildad folkhälsovetare, berätta om det!

- Ja, det är jag. Jag har bland annat jobbat med tobaksprevention inom Stockholms stad. Det är ett väldigt viktigt arbete, men det är strategiskt och jag gillar att jobba mer praktiskt.

Vad gör du när du inte jobbar?

- Jag gillar yoga, naturen och personlig utveckling. Under pandemin när många uppdrag försvann gick jag en trädgårdsutbildning. Där fastande jag för örter och eteriska oljor.



TEXT: ULRIKA HOFFER FOTO: FANNY WIDINGHOFF

Inspirationsdagen 2024

– sömn, samarbete och hormoner



Inspirationsdagen 2024 hölls i år på The Park i Stockholm och blev en dag med samtal om strategiskt samarbete, styrelsens arbete och två spännande föreläsningar om sömn och hormonhälsa. Eftermiddagen bjöd på workshops, yoga och en utställning med utrymme för mingel och nätverkande.

Strategiskt samarbete för en mer synlig friskvårdsbransch och mer tydlighet kring kvalitetssäkring – redan när nya klienter gör sina bokningar. Det var ämnet för ett samtal mellan förbundets generalsekreterare Desiree Blomberg, Jonas Björngård

från Bokadirekt och Helena Arnold från Friskvårdsföretagen.

En ambition är att öka medvetenheten hos klienterna om vikten av att välja en terapeut med rätt utbildning och göra det lätt redan vid bokningen:

– Där är samverkan viktig och vår önskan är att det skulle ►



Mattias Lüpbert
ledde workshop om
AMT, Avancerad
manuell terapi.

finnas en märkning likt Svanenmärkningen för allt som gäller hälsa, någonting som är enkelt för konsumenten att förstå så att det är lätt att se vad som är kvalitetssäkrat och vem som har en utbildning som håller god kvalitet, sa Helena Arnold.

TYDLIGHET GER LÖNSAMHET

Jonas Björngård menade att det också skulle göra det lättare att differentiera priserna och göra det mer lönsamt att hålla en högre nivå av kvalitetssäkring.

– Vi ser ju att vissa branscher har lyckats bättre än andra i att ta betalt efter kompetens. Bland friskvården är prisskillnaderna väldigt små.

Förbundets ordförande Mia Josjö informerade om styrelsens arbete, om framtidsvisionen och styrdokumentet som gäller från i år och fram till 2028.

– Vi har satt upp tydliga strukturer och mätbara, realistiska mål och skapat ett årshjul, där alla på kansliet implemente-

**Utställaren
Dynamisk
yoga bjöd
in till yoga-
klasser.**



rar sin mål. Medan kansliet jobbar hands on, reagerar och agerar, så jobbar vi i styrelsen med det långsiktiga perspektivet: Hur kan vi påverka branschen, vilka spelplaner ska vi vara på, vilka ska vi samarbeta med, hur jobbar vi med tillväxt i förbundet?

STRESS RUBBAR HORMONER

Först ut bland föreläsarna var barnmorskan och sjuksköterskan Mia Lundin som föreläste om hur stress påverkar kvinnors hormoner negativt och vad det innebär för sjukskrivningstalen.

– Många går från läkaren med p-piller



Mia Lundin
föreläste om
hormoner.



eller antidepressivt läkemedel. Kanske upptäcks en järnbrist eller en sköldkörtelproblematik. Men primär orsak är kronisk stress.

LIVET MED HORMONVARIATIONER

Under en månadscykel varierar nivåerna av östrogen och progesteron och även testosteron, vilket för vissa ger en variation i humöret. Efter ägglossning upplever en del PMS och har stora utmaningar med sitt humör. Hon pekade bland annat på möjligheten – för den som kan – att planera livet efter sin cykel: att lägga mer krävande uppgifter till cykelns första halva, och undvika stora beslut och liknande under cykelns andra halva.

FÖRUTSÄTTNINGAR ATT SOVA GOTT

Psykologen Björn Hedensjö bjöd på en föreläsning om sömn, där han började med att belysa kopplingen stress och sömnproblem – med hjälp av ett brutalt och pulshöjande experiment ("Slut ögonen



och tänk på en sommarsång. Nu ska jag välja ut en person som ska få stålla sig upp och sjunga för alla här inne...!")

Han ville belysa att den här typen av akut stress är lätt att framkalla och den kan få en stor effekt på våra förutsättningar att somna gott.

– Stress och dålig sömn gör oss mer lättstressade och stress gör det svårt att sova. Så för mig som psykolog är alltid första steget att bedöma vilken behandling som är relevant att börja med: stressbehandling eller sömnbehandling? ●

Årsmötet 2024

Det blev inga förändringar i styrelsen när Kroppsterapeuternas årsmöte ägde rum i samband med Inspirationsdagen den 20 april.

Lennart Håkansson var årsmötesordförande för femte året i rad. Han presenterade verksamhetsberättelsen för deltagarna på mötet och internrevisorn

Madeline Clason Laxmi redogjorde för årsredovisningen.

Styrelsen beviljades ansvarsfrihet för räkenskapsåret 2023.

Tidigare styrelse sitter kvar men **Anna Matti** blir ny internrevisor. Madeline Clason

Laxmi avgick därmed som internrevisor och avtäckades tillsammans med **Andreas Grünewald** som lämnar valberedningen.

Styrelsen för 2024 består av: **Mia Josjö**, ordförande, **Staffan Marmolin**, vice ordförande, **Inger Nilsson**, sekreterare, **Helena Carlsson** och **Sofia Waesterberg**, ledamöter.

Anna Matti blir internrevisor och **Ulf Lindgren** är suppleant för internrevisorn.

Valberedningen består av: **Lena Karlsson**, sammankallande, **Marie Sjökvist** och **Yvonne Lindqvist** (ny i valberedningen).

BJÖRN HEDENSJÖS BÄSTA SÖMNTIPS

1 Låt sovrummet vara ett sovrum. Sömn, sex och läsning - ingen annan aktivitet här!

2 Undvik mejlhantering i sängen, främst för att det kan störa sömnen på ett psykologiskt plan. Mejl kan dra i gång aktiveringssystemet och försvåra insomningen.

3 Varva ner innan du går och lägger dig, pulssänkande aktivitet de två sista vakna timmarna gynnar insomningen, gärna en aktivitet som gör ögonlocken tunga. Ha gärna en tydlig ritual, gör samma sak varje kväll och gå och lägg dig samma tid.

Fler av Björn Hedensjö's sömntips hittar du på kropp.se!



CARINA ANDERSSON

Gör: Driver Harmony Shiatsu Center i Ängelholm samt utbildar shiatsuterapeuter. Hon är även akupunktör, lärare i qi gong, do in samt yinyoga. Därutöver är hon utbildad reiki master.

Verksam i: Ängelholm.

Antal år i yrket: 36.

Aktuell: Med boken *Shiatsu - en japansk kroppsterapi* samt utnämnd till Årets medlem 2024 i Kroppsterapeuternas yrkesförbund.

Den japanska kulturen har varit Carina Anderssons ledstjärna redan från unga år. Först som ivrig jiu jitsuutövare och senare som en ledande utbildare inom shiatsu, med ett stort engagemang för att lyfta behandlingsformen i Sverige, nu senast med en ny bok om shiatsu. För det utses hon till Årets medlem 2024.

"Jag har ett kall och det är att sprida shiatsu så stort och så mycket som möjligt!"

Årets medlem **Carina Andersson**

S om ung var Carina Andersson sin egen största kritiker med höga krav på sig själv, vilket gjorde att hon inte alltid mädde så bra. Shiatsu kom att bli en välkommen kontrast till detta och så här i efter hand ser hon det som att shiatsun räddade henne. Den kom att bidra med en balans mellan yin och yang som är centrala begrepp i den traditionella kinesiska medicinen, där yin står för mer passiv kraft och yang för den mer aktiva kraften. Från jiu jitsu fick hon fysisk rörlighet och från shiatsu fick hon öva sig i att vara mer närvarande, inkännande, lyssnande och helande. Yin och yang i en balans som bidrog till en bättre relation till sig själv och som gav fokuserad kraft att starta och driva en skola för shiatsuterapeuter.

– Jag minns att det var något som grep tag i mig när vi hade japaner på besök när jag tränade jiu jitsu som ung. De utförde shiatsu och det väckte något i mig. Det var något läkande man kan göra och som går i samma anda som jiu jitsu.

Resan till shiatsuterapeut och utbildningsaktör har gått via England till

Japan för att sedan landa i Ängelholm.

– Nu är det 36 år sedan jag gick min första shiatsukurs. Då hittade jag ingen kurs i Sverige så jag fick åka till England, där det fanns flera skolor på den tiden. Jag utbildade mig även till massageterapeut på Axelsons 1988 och fick då kontakt med en svensk kvinna som rekommenderade en av skolorna i England.

UTBILDAD I ENGLAND OCH JAPAN

Resan gick vidare till Japan, där hon fördjupade sig ytterligare i shiatsu, som sedan följts av flera vidareutbildningar i både England och Japan. 1994 startade hon sitt företag och jobbar sedan dess med shiatsu.

Sedan början av 2000-talet har Carina Andersson utbildat shiatsuterapeuter på tvååriga utbildningar där en helg per månad är på plats i Ängelholm. Förutom att undervisa själv har hon haft lärare från England som undervisat på utbildningen.

– Då fanns en utbildning på Axelsons och jag ville ha en skola med mindre grupper och bara en grupp i taget. Jag

har kunnat ha små grupper med undervisning fredag till söndag en gång i månaden. Det är deltagare från hela södra Sverige.

Även om den japanska kulturen och traditionell kinesisk medicin är navet i Carina Anderssons verksamhet, med do in och qi gong som kompletterar shiatsun, så har även yinyoga hittat en naturlig plats i hennes verksamhet.

– Det bygger på samma tankesätt som vi har i shiatsu, att skapa flöde i meridianerna, och det passar bra in i det jag redan har kunskap om.

LIKHETER MELLAN BUDO OCH SHIATSU

Så vad är det som gjort henne så fascinerad av det japanska, det självläkande, inkännande som alla dessa terapiformer erbjuder?

– Jag tror att det gemensamma är att vara i hara. Hara är en plats i nedre delen av magen där du hämtar kraft och energi. Det gör shiatsu till en meditativ behandling som är aktiv och inkännande. Den som tränat budosport kan ha en naturlig fördel när de studerar och ►

"Jag har ett kall och det är att sprida shiatsu så stort och så mycket som möjligt så att fler kan få ta del av behandlingen."

OM SHIATSU

Shiatsu är en japansk behandlingsmetod och har sina rötter i traditionell kinesisk medicin. Behandling med shiatsu syftar till att öka flödet i kroppens energikanaler och bidra till balans i kropp och sinne.

Shiatsu utförs på golvet på en futon, där den som får behandling har mjuka kläder på sig. Terapeuten trycker och masserar längs meridianer på kroppen och använder hela sin kropp vid en behandling: händer, armbågar, knän och fötter. Ett centralt begrepp i shiatsu är hara, som innebär att kraften kommer från området nedanför naveln. Även andningen är central inom shiatsu.

Källa: *Shiatsu – en japansk kroppsterapi* av Carina Andersson och Anna Andresen med förord av Mia Josjö.

utövar shiatsu. Vi kommer från hara och jobbar inte på bänk, utan jobbar på golvet och använder hela kroppen. Det faller sig naturligt om du ägnat dig åt budosport. Jag vet till exempel många aikidolärare och jiu jitsulärare som kombinerar dessa discipliner.

Hon betonar att förståelsen för hur man jobbar med shiatsu är en lång process som måste övas in över tid.

– Du kan lära dig teknikerna, teorierna och punkterna, men det behöver tränas in. I utbildningen ingår till exempel att göra 120 behandlingar för att verkligen processa det här och få det att sätta sig i kroppen. En behandling är inte alltid samma, vi kan olika tekniker och anpassar utifrån vad den vi behandlar behöver. Shiatsu är något du blir bättre och bättre på genom åren och i Japan blir du mästare först när du är gammal.



BEATRICE ENGMAN



Om att bli utsedd till Årets medlem:

– Det är en bekräftelse att bli uppmärksamman och att någon ser det jag har hållit på med så länge och att jag bidrar med en utbildning som är godkänd av förbundet. Jag jobbar alltid för shiatsu i första hand, så det är också en bekräftelse för shiatsu.

AKTUELL MED BOK OM SHIATSU

Hon pekar också på att det är viktigt att förstå att shiatsu inte bara är en fysisk behandling, utan att det även kan vara en spirituellt upplevelse både för den som får en behandling och för den som utför behandlingen.

– Du är så närvarande under hela tiden. Redan när jag utbildade mig märkte jag att det hände saker med mig, man ger och tar emot under en lång tid. De flesta som går en utbildning säger att det är en livsomvälvande upplevelse.

Carina Andersson fortsätter dra sitt strå till stacken för att öka intresset för shiatsu. Nu senast med boken *Shiatsu – en japansk kroppsterapi*, skriven tillsammans med Anna Andresen, som är en tidigare elev samt jobbar på ett grafiskt företag.

– Jag har alltid haft så mycket arbete, men har känt att jag vill sammanfatta allt jag har inom mig och svara på alla frågor jag får om shiatsu. När pandemin kom fick jag en paus som gav mig tid att skriva och nu är boken skriven och utgiven. Jag har ett kall och det är att sprida shiatsu så stort och så mycket som möjligt så att fler kan få ta del av behandlingen. Så jag väljer shiatsu trots att det kan vara ganska tufft med ekonomi och okunnighet. Och shiatsu väljer mig. Min dröm är att någon dag – snart – hitta ett center där jag kan ha allt på samma ställe: utbildningar, behandlingar, do in, qi gong och yoga. ●



LÜNING ACADEMY



Vi utbildar framtidens
Ört- & Näringsterapeuter



www.luningacademy.se



[luningacademy](https://www.instagram.com/luningacademy)



[Luning Academy](https://www.facebook.com/LuningAcademy)



Scanna mig med
mobilkameran för
att komma till vår
hemsida!



Större konsumtion än tio enheter per vecka eller fyra vid samma tillfälle är att betrakta som riskkonsumtion och ökar risken för en rad olika sjukdomar. När Socialstyrelsens nya riktlinjer för alkoholkonsumtion presenterades i höstas blev reaktionerna många. Finns det egentligen någon säker gräns och är inte ett glas vin bra för hälsan? Och hur närmar man sig ämnet i mötet med klienter?

Alkohol – *Alltid bäst att avstå*

Sven Andréasson är alkoholläkare och professor emeritus i socialmedicin vid Karolinska institutet. Han har medverkat i framtagandet av Socialstyrelsens nya riktlinjer och menar att det finns ett värde i att gemene man får tillfälle att reflektera över sin alkoholkonsumtion. Dock poängterar han att riktlinjerna är framtagna för vården – inte allmänheten. Att inkludera ett samtal om alkoholvanor

och erbjuda stöd att minska ett stort intag vore ett bra sätt att minska risken för en rad olika hälsotillstånd som vården annars förr eller senare måste hantera.

– Det har förts en diskussion om det är rätt nivåer i de nya riktlinjerna. Det vi har gjort är att utgå från den litteratur som finns kring skadeeffekter av alkohol och sänkt riktlinjerna något. Vi gjorde egentligen bara sällskap med många andra länder, som redan har skärpt sina

riktlinjer, säger Sven Andréasson.

I de nya riktlinjerna anges mer än tio enheter per vecka eller fyra enheter eller mer per tillfälle en gång i månaden eller oftare som gräns för riskbruk, där det innebär tydligt ökad risk för ohälsa och för akuta skador.

– Egentligen borde männen ha ännu lägre gräns, de råkar mer illa ut vid intensiv konsumtion i form av slagsmål och olyckor. Det gör inte kvinnor.

"Alkohol ökar både risken för demenssjukdomar och triggas psykisk ohälsa."

ALKOHOL TRIGGAR PSYKISK OHÄLSA

Akuta skador är en sak, de långsiktiga hälsoriskerna ökar markant redan vid mindre, men regelbunden, konsumtion. Risken för flertalet cancerformer ökar vid alkoholkonsumtion. Ökad risk för eller förstärkt psykisk ohälsa är en annan aspekt av alkoholkonsumtion att ta hänsyn till. Någon säker gräns finns inte att förlita sig på.

– Oavsett hur kul och socialt trivsamt det kan upplevas med alkohol, så visar det epidemiologiska underlaget att alkohol ökar risk för många olika sjukdomar. Inte minst effekterna på hjärnan, då alkohol har en neurotoxisk effekt. Hjärnan är central för allt vi gör; fysiskt, motoriskt och intellektuellt och alkohol ökar både risken för demenssjukdomar och triggas psykisk ohälsa, säger Sven Andréasson.

I det sammanhanget lyfter han fram medelålders som en riskgrupp, då alkohol påverkar sömnen och ökar stress som kan omvandlas till ångest. När det gäller yngre personer är risken för olyckor, skador och suicid mer överhängande. I de äldre åldersgrupperna kan alkoholkonsumtion kopplas till det mesta vården sysslar med: Hjärt- och kärlsjukdom, cancer och fallskador – som bland äldre kan bli allvarligt, då det ofta leder till sjukhusinläggning och en rad komplikationer som det kan föra med sig.

Även om Socialstyrelsens nya riktlin-

jer blev ett samtalsämne i samband med att de släpptes och medierna uppmärksammade dem, tror Sven Andréasson inte att det kommer att medföra någon större effekt på den generella medvetenheten om riktlinjer för riskbruk av alkohol.

– Det finns en del undersökningar gjorda i andra länder och resultatet är ganska nedslående, med en väldigt liten andel som känner till dem eller vilka nivåer det rör sig om för riskkonsumtion och intensivkonsumtion.

RELEVANT MED SAMTAL OM ALKOHOL

Att lyfta frågan om alkoholverksamhet i kontakt med patienter och klienter kan vara känsligt. Sven Andréasson betonar att

det inte behöver vara en del av varje patientmöte, men där det finns något hälsotillstånd som kan vara kopplat till alkohol, exempelvis högt blodtryck.

– Alla är i teorin överens om att levnadsvanor är väldigt viktiga, även om det finns svårigheter att gå från teori till praktik. Men att ha med alkohol som en punkt på listan att ta upp med patienter borde vara lika självklart som att prata om mediciner och kirurgi. För vården finns det inbyggda vinster att göra det, för det kan minska antalet vårdkontakter en person kommer att behöva på sikt.

Så att ställa frågan borde vara en självklarhet när det är kliniskt relevant utifrån epidemiologisk forskning och samtidigt förklara varför, för att göra det begripligt varför man frågar. Precis som med alla frågor om levnadsvanor. Men att avgöra när det är kliniskt relevant måste bedömas från person till person.

– Det finns ju uppenbara fall, men majoriteten har inga markörer förrän man möjligen tar prover. Men i många sammanhang kan man föra ett allmänt samtal om levnadsvanor. De tycker de flesta är okej.

Alkohol är ett ämne som omgärdas av en rad olika myter. Att ett glas vin om dagen ger hälsoeffekter är en. Att den som vill ha hjälp med sin alkoholkonsumtion behöver sluta dricka helt är en annan. Det behöver de flesta inte. En bra start kan vara att kartlägga nuvarande intag och halvera intaget.

– Det är en ofarlig och bra första ►



SVEN ANDRÉASSON

Sven Andréasson är läkare i socialmedicin och professor emeritus vid Karolinska Institutet. Han driver alkoholtvättning Riddargatan 1 i Stockholm och medverkar i Socialstyrelsens vetenskapliga råd. Han är även aktuell med boken Att dricka mindre, som ger en samlad bild av kunskapsläget rörande alkoholens medicinska effekter och hur alkoholproblem kan förebyggas och behandlas.

åtgärd. Sedan om det inte fungerar är det en fråga om personen blivit beroende av alkohol. Och det har ganska många, även om det är ett måttligt beroende. Det uppdragas när man vill och försöker avstå, men inte kan. Men även då är det långt ifrån alla som behöver träffa beroendespecialister. Det kan jämföras med högt blodtryck, som väldigt många har, även om det ofta bara är lätt förhöjt. Där är vården ofta ganska tidig med att sätta in blodtryckssänkande behandling. På samma sätt bör stöd vid måttligt alkoholberoende också kunna erbjudas.

HÄLSOFRÄMJANDE EFFEKTER EN MYT

Att ett glas vin skulle ha hälsofrämjande effekter är en slutsats som tidigare dragits av stora studier där man sett att de som lever längst också är de som dricker måttligt. Men de studierna säger inget om orsakssamband mellan alkoholkonsumtion och långt liv.

– Det har att göra med klassiska metodproblem. Det går av etiska skäl inte att göra studier på riskerna med alkoholkonsumtion på det sätt man behöver göra inom medicinsk forskning för att fastställa orsakssamband, med så kallade RCT*.

Han poängterar att även om det i studier kan se ut som att de som inte konsumerar alkohol alls lever kortare tid än de som dricker måttligt, så måste man ta hänsyn till varför personer avstår från alkohol.

– När man frågar personer i gruppen som benämns

"Dricker man ett glas vin per dag så är det sällan kopplat till risk för ohälsa, även om det ur ett hälsoperspektiv är allra bäst att avstå helt."

som nollkonsumenter om de tidigare i livet druckit, så har många gjort det. Att de inte längre dricker beror ofta på att de är sjuka och därför måste avstå. Och då är det ju andra faktorer som påverkar livslängd.

BÄST ATT AVSTÅ HELT

Men om hälsoriskerna ökar vid tio glas per vecka, är det då säkert att dricka om man håller sig under den gränsen?

– Riktlinjerna kan ju användas för att ge lugnande besked också. Dricker man ett glas vin per dag så är det sällan kopplat till risk för ohälsa, även om det ur ett hälsoperspektiv är allra bäst att avstå helt.

Det finns en utbredd stigmatisering

kring att dricka för mycket eller inte kunna kontrollera sitt drickande. Många förknippar det med sociala problem och tankarna går till missbruk och misär. Det innebär att det kan vara värdefullt att välja begrepp som inte anspelar på missbruk eller andra laddade ord när man närmar sig ämnet.

– Vissa begrepp är onödigt stigmatiserande och det går att ha invändningar på hur man sätter diagnoser. En uppfattning som är ganska tilltalande, är att det sällan behövs en diagnos. I mötet med patienter pratar vi i stället om konsumtion och att vissa mängder ger skadeeffekter.

Efter att ha bett om tillåtelse att prata om levnadsvanor och alkoholvanor är frågor som ställs: hur många dagar i veckan, hur mycket blir det, hur ofta händer det att det blir mer än fyra glas?

– Det är de tre första frågorna i AUDIT** och de kan vara bra att ha med i bakhuvudet för ett strukturerat samtal om alkoholvanor. ●

***RCT** Randomiserad kontrollerad studie (**randomized controlled trial**) används inom medicinsk forskning och är en studiedesign där deltagarna slumpmässigt delas in i en grupp som får den intervention som ska studeras och övriga utgör en kontrollgrupp. Studiedeltagarna vet själva inte vilken grupp de ingår i. Att ha en kontrollgrupp är viktigt för att kunna visa effekten av en intervention och för att kunna jämföra effekten mot annan medicinsk behandling eller placebo.

** **AUDIT** (Alcohol Use Disorders Identification Test) är ett instrument för identifiering av riskkonsumtion av alkohol, ursprungligen utarbetat av World Health organisation (WHO).

THORNE

Rena råvaror – säkra kosttillskott.

Ansök om
Återförsäljarkonto
på
ekogrossisten.se



www.ekobutiken.se

Näringstillskott från Thorne distribueras i Norden av Edura AB

Vi gör bokföring enkelt!

**Just nu halva priset för dig
som medlem i Kroppsterapeuterna**

Läs mer på vismaspcs.se/kroppsterapeuterna



Ekonomisystem för din passion

ATT VÄXA GENOM SAMARBETEN



På bara några år har **Carola Kärrberg** byggt upp sitt företag Care of you till att bli en aktör att räkna med inom hälsa och friskvård. Tack vare sin förmåga att skapa relationer har hon fått många av sina företagskunder att ge henne relativt fria tyglar att utforma hälso- och friskvårdsplaner för medarbetare.

"Det finns fler som behöver hjälp än det finns konkurrenter."

Även om Carola Kärrberg kan många saker – hon är kostrådgivare, personlig tränare, massageterapeut och hälsoprofilsbedömare – så vet hon att många kunder behöver kompetenser hon själv inte har. Därför har hon byggt upp sitt företag med samarbeten med många andra professioner för att kunna erbjuda omfattande hälso- och friskvårdstjänster till företagen i Karlstad med omnejd.

Fram till nyligen drev hon företaget tillsammans med en kollega, Jenny Lernman, men driver nu företaget vidare på egen hand. Hon har etablerade samarbeten med allt från läkare, sjuksköterska, psykolog, dietist, naprapat, kiropraktor med flera.

– Jag har inte alla de kompetenser som kan behövas. Däremot har jag skapat en bra relation med mina samarbetspartners och kan på så vis utgå från personens utgångsläge och situation. Jag tror att det är en bra erfarenhet att själv ha haft en utmattning som sammanföll med ett diskbräck i nacken, jag vet hur viktigt det kan vara att ta små, men viktiga steg.

LÄNGTAN EFTER NYA ARBETSUPPGIFTER

Under sjukskrivningen växte en längtan efter en annan arbetstillvaro fram. Eftersom hon även var friskvårdsansvarig på sin arbetsplats, var hon van att ta in leverantörer av tjänster som massage och träning. Sådant hon själv var intresserad av – och ju också ville jobba med!

När den insikten föll på plats, tog hon ►►►

CAROLAS BÄSTA TIPS SOM FÖRETAGARE

Börja med att se över vilka kontakter du har i ditt nätverk.

Ta hjälp av andra, du behöver inte göra allt själv.

Var beredd på att det kan vara en period då man inte tjänar så mycket pengar.

Var genuin, lev som du lär, det är inga konstigheter att röra på sig och prata om bra mat.

Dela gärna lokal med andra, gärna i andra branscher.

tjänstledigt och skolade om sig till kost-rådgivare, massageterapeut, personlig tränare och hälsoprofilsbedömare.

– Mina dagar är ganska varierande och det är så jag vill ha det. Jag riktar i första hand in mig på hälsoarbete för att förebygga ohälsa. Då är det bra att börja med en hälsoprofilsbedömning på en arbetsplats och utifrån det resultatet jobba vidare med det som behövs. På så vis har jag fått flera företagskunder som jag jobbar nära, och beroende på hur behoven ser ut så kan det vara allt från lunchträning och hälsosamtal till massage. Och med ganska fria händer att lägga lite extra fokus på personer som behöver mer stöd, de som hamnar i riskgrupp vid hälsoprofiler.

Nu har hon även blivit godkänd som anordnare av företagshälsa genom Försäkringskassan, något som blev möjligt enbart genom alla de samarbetspartners hon har.

– Det är en bra kvalitetsstämpel när man möter företag dessutom!

SATSADE BRETT FRÅN START

När företaget startades 2016 var det inte lika glasklart att det skulle bli en stor friskvårdsleverantör.

– Jag och Jenny träffades när vi läste samma utbildning och startade företaget tillsammans direkt efter utbildningen. I början visste vi inte riktigt vilka tjänster vi skulle erbjuda så vi jobbade mycket gratis och hade träningspass utomhus för att synas. Och vi utförde även mycket massage, som är lätt att sälja, men som både är fysiskt krävande och svårt att leva enbart på. Att rikta in oss på före-

"Företag idag är mer intresserade av att bry sig om hur personalen mår."

tag föll sig ganska naturligt, då kan man jobba dagtid, erbjuda fler tjänster och ha den frihet att styra sin tid som är en stor del av att vara egen företagare.

Att ta klivet ut och bli egen företagare var visserligen nervöst, men då maken också driver företag fick hon bra stöd. Men självklart var det inte:

– Nej, jag trivdes bra på min arbetsplats, men arbetsuppgifterna var inte de jag brann för. Det enda negativa är väl egentligen att det kan bli ganska ensamt, och blir man sjuk en vecka så blir det ett väldigt pusslande. Men jag har som sagt bra samarbetspartners och så sitter jag i en kontorsgemenskap. Så jag

har människor runtom mig där och kan fika, bolla tankar och idéer. Bra sätt att höra hur andra tänker och har det.

HÄLSOPROFILER BRA START

Att erbjuda de tjänster hon gör i sitt företag ser hon ingen begränsning för.

– Det finns fler som behöver hjälp än det finns konkurrenter. Företag idag är mer intresserade av att bry sig om hur personalen mår, de ser värdet av att erbjuda exempelvis träning på arbetstid, de orkar mer och mår bättre då.

Det kan man förstås lätt anta, att mer friskvård ger mer effektiva organisationer. Men Carola Kärrberg antar inte, hon vet resultatet av de insatser hon och hennes kolleger gör.

– Jag har ju förstås tystnadsplikt, så arbetsgivaren vet aldrig vem som behöver lite extra insatser, men de kan ju se på nästa års resultat att det ser bättre ut i hälsoprofilsbedömningarna.

De är därför ett viktigt redskap för att legitimera fortsatt hälsoarbete på en arbetsplats.

– Det är ett bra sätt att kartlägga mående, genom bland annat formulär om levnadsvanor, konditionstest, blodtrycksmätning, vikt och längd. Det är vanligt att se att de som har låg kondition också upplever mer stress, ett samband som är viktigt att kunna visa. Och tvärtom, de som har bra kondition upplever ofta mindre stress, har bättre upplevd hälsa, sover bättre och så vidare. Det gör att jag kan jobba med resultatet hands on, inte bara ge goda råd och rekommendationer utan lägga upp en plan och följa upp direkt. ●

CAROLA KÄRRBERG

Gör: Driver företaget Care of you, jobbar som hälsoprofilsbedömare, personlig tränare, kost-rådgivare och massageterapeut.

Antal år i yrket: 8.

Verksam i: Karlstad.

Kom med på äventyret där du får upptäcka kroppen som en skattletarkarta.

*"Hon känner in och tar
fram allas styrkor."*

"Verklighetsberikande."

*"Så mycket roligare att jobba.
Fått ett annat kundflöde."*

*"Knytit ihop säcken på
många olika kunskaper."*

*"Man får nycklar till
kroppens information."*

*"En fantastisk resa. Fått en
bredare och större fixlåda."*



Exempel på organ-/meridiansystem som låses upp med nycklarna: **Th3:** Lunga och immunförsvar, **Th7:** Diafragma och djupandning, **L2:** Njure och reservkrafter, **L4:** Tjocktarm och eksem

Nästa yrkesutbildning till kinesiolog startar 28 september 2024.



Under yrkesutbildningen till kinesiolog, som är 1,5 år lång, och kvalitets-säkrad av Kroppsterapeuternas yrkesförbund, får du tillgång till sju unika plusvärden: 1, Yrkesverksamma lärare 1, Praktik på vårt eget hälsocenter 3, On-line-föreläsningar- se när du vill 4, Möjlighet till framtida samarbeten 5, Internationellt nätverk 6, Lärare med erfarenhet av 30 000 behandlingar 7, Mentorsamtal varje vecka

Läs mer om utbildningen på www.sabineeducations.se



"Ett framgångsrikt företagande kräver tydlig plan"

Yvonne Lindqvist är uppväxt i en företagarfamilj, så när hon blev uppsagd från sitt jobb såg hon möjligheten att starta eget företag i friskvårdsbranschen. Hon vet att framgångsrikt företagande innebär egna initiativ, ihärdigt kundarbete och god förmåga att anpassa verksamheten utifrån kundernas situation.

Yvonne Lindqvist är uppväxt i en företagarfamilj och van att ta itu med saker och lägga manken till för att något ska hända. Ja, faktiskt så mycket att hon säger att hon sporras av motgångar. Därför blev hon inte alls orolig eller rädd när hon under föräldraledigheten med sitt tredje barn blev uppringd av sitt jobb och fick veta att en omorganisation lett till att hon inte hade något jobb att komma tillbaka till.

– Nej, tvärtom! Jag tänkte: 'Då är det nu det är dags!', säger Yvonne Lindqvist som alltid varit intresserad av hälsa ur olika perspektiv.

ANPASSA TILL NYA FÖRHÅLLANDEN

Efter en utbildning till hälsopedagog på Lillsved startade hon företag med fokus på gruppträning och hälsoprofiler på företag. Efter pandemin har verksamheten ändrats något, och hon jobbar mer med massage på företag samt håller HLR-utbildningar för både företag och privatpersoner.

– Det blev svårt med gruppträning på företag när många jobbar hemma och anställda går lite omlott på arbetsplatser. Dä-



remot fungerar det utmärkt med massage, föreläsningar och HLR-utbildningar.

Hon har inget emot att utveckla och anpassa sig till ändrade förhållanden.

– Jag tycker att det gett mig en nytändning och jag blir positivt mottagen.

Nytändningen fick henne också att ta steget att bilda aktiebolag, från att tidigare haft enskild firma. Något hon tänkt på länge, men inte kommit till skott med.

– När man jobbar själv så krävs det ju att man gör något för att saker ska förändras. Och när jag bytte redovisningsbyrå så fick jag rådet att ombilda

och hjälp att göra det.

Utveckling och framåtrörelse är inte alltid det enklaste för företagare, men Yvonne Lindqvist jämför det med sin make som jobbar i byggbranschen: "Det måste finnas en plan för ett bygge, huset ska bli färdigt!" På samma vis behövs en plan, oavsett bransch.

– Jag tänker alltid att saker och ting ordnar sig, och de gör de. Men jag gör hela tiden olika saker för att det ska ske. Det är till exempel svårt att få nya uppdrag, varje kund som säger upp ett samarbete är väldigt kännbart, men det gäller att hela tiden ligga steget före och ha lite mer uppdrag än vad man egentligen klarar av. Då finns en buffert.

UTHÅLLIGHET GER NYA KUNDER

Samverkan med andra företagare i friskvårdsbranschen, regelbundna utbildningar, att avsätta tid för att ringa nya potentiella kunder är några av de strategier som driver på utvecklingen.

– Det är ju inte som det var tidigare, att man kunde sätta in en annons och få kunder på det sättet. Nu får man höra av sig till företag och leta reda på rätt person att prata med. Det kan vara jobbigt, men

TEXT: ULRIKA HOFFER FOTO: MARIA ANNAS

jag blir alltid trevligt bemött. Och det kan behövas många samtal, om 40 samtal ger en ny kund så är det ju fantastiskt bra.

Men hon ringer inte runt i blindo, utan gör listor över företag i olika branscher, sätter sig in i vilka branscher som går bra för tillfället, var det ser ut att finnas ett intresse och behov.

– Man måste lägga manken till, börja i en liten krets och jobba sig utåt. Att ha en strategi och ett mål är helt nödvändigt, lite på samma sätt som en person som tränar till ett maraton.

ENGAGERAD MEDLEM

Yvonne Lindqvist är en engagerad medlem och aktiv i förbundets valberedning.

– Jag blev tillfrågad om att delta i valberedningen och tyckte att det var värdefullt. Förbundet har utvecklats så mycket de senaste åren till att synas och höras ordentligt.

Även om hon har en liten mottagning hemma i villan där hon tar emot ett begränsat antal privatklienter, så är det ute på företag hon helst jobbar.

– Jag vill inte sitta och vänta på kunder, utan vara ute, aktivt. Och även om jag jobbar en del för andra friskvårdsleverantörer idag, så är mitt mål att öka antalet egna kunder som jag kan fakturera direkt själv.

Helt i linje med att kontinuerligt förkovra sig med nya kurser och en ny utbildning ungefär vart femte år, har hon nyligen utbildat sig inom Friskis & Svet-tis för att hålla gruppträning i deras regi.

– Det är ett sätt att hålla i gång som gruppträningsinstruktör och ett kul sammanhang. ●

YVONNE LINDQVIST

Gör: Hälsoopedagog, massage-terapeut, energimassör, grupp-träningsinstruktör och personlig tränare. Även utbildare i HLR.

Antal år i yrket: 20.

Verksam i: Stockholm.



Hallå där Sofia Waesterberg, ledamot i styrelsen

Hur kom det sig att du engagerade dig i styrelsen?

– Jag fick frågan från valberedningen. Jag hade varit medlem i förbundet ganska lång tid. Om man brinner för de här frågorna så är det lättare att driva dem i ett större sammanhang. När man är många är det lättare än om man gör det själv. En person har svårt att göra något som når ut på politisk nivå.

Vad ser du som den viktiga frågan att driva?

– Hur träning ska få en större plats i människors liv och att det är viktigt att driva frågan om träning som preventionsarbete. Jag tycker att det läggs alldeles för lite fokus på det, att de val man gör idag har betydelse på sikt. De som investerar pengar och tid genom friskvård kommer att konsumera mindre pengar i form av sjukvård längre fram i livet.

"Jag har drivit eget företag, så jag vet vad som är viktigt ur medlemmars perspektiv."

Vad tar du med dig till styrelsemöten i form av egenskaper, erfarenheter och engagemang?

– Jag har varit i branschen lång tid, över 20 år och jag har drivit eget företag, så jag vet vad som är viktigt ur medlemmars perspektiv. Och så är jag utbildad inom många områden, PT, zonterapeut och inom kost och coaching. Så jag lägger ganska mycket tid på att hänga med i vad som händer i branschen.

Taktil stimulering är en behandlingsmetod som tagit fasta på forskningen som finns om hormonet oxytocin och dess positiva effekter på hälsan. Bland effekterna finns allt från minskad stress till bland annat sänkt blodtryck, minskad smärta, bättre anknytning och bättre matsmältning.

TAKTIL STIMULERING

De positiva effekterna av beröring är inga nyheter för kroppsterapeuter. Det kan ändå vara värt att lyfta fram den medvetna beröringen som ett fantastiskt sätt att öka välmående hos alla människor. Kristina Persson är lärare i taktil stimulering och kom själv i kontakt med metoden i sitt arbete med personer med hjärnskador. När hon fick frågan om hon ville utbilda sig till beröringsterapeut sa hon ja direkt och ett par år senare när hon ville vidareutbilda sig till lärare fick hon utbildningen delfinansierad mot att hon i sin tur utbildade personal inom omsorgen i Malmö.

– Jag har nära kontakt med Kerstin Uvnäs Moberg, en av de främsta forskarna på området oxytocin och beröringens verkan. Det fick verkligen igång beröringen hos mig själv som gav kunskap om min egen kropps funktion.

TAKTIL STIMULERING SOM FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Taktil stimulering är en mjuk form av behandling som även kan användas som ett förhållningssätt i arbetet inom vård och omsorg, utan att utgöra en behandling.

Metoden är ursprungligen utvecklad av Gunilla Birkestad. Inom taktil stimulering kan man utbilda sig i tre steg, grundutbildningen är beröringspedagog, därefter finns vidareutbildning till taktilterapeut och slutligen finns en lärarutbildning i metoden taktil stimulering/taktil touch.

Taktil stimulering ges som en behandling, där mottagaren ligger inbäddad i täcken och terapeuten blottar en



Kristina Persson

kroppsdel i taget och behandlar med strykningar enligt en förutbestämd struktur. Det är inte en "lätt massage", utan just strykningar med tryck motsvarande en arms tyngd. Det kan även användas inom vård och omsorg för att öka kroppsmedvetenhet hos bland annat personer med demens och nervskador.

– Beröringen är då en del i vardagen, i det arbete vi redan gör. Till exempel på morgonen när det är dags att stiga upp, så stryker man från axlar ner till händer, från höft till fot. Eller när en person med demens ska äta, så stryker man längs armarna och det kan liksom väcka liv i kroppsdelar som en dement person kan ha nedsatt kontakt med. Kroppsuppfattning är en färskvara och att stimulera den är att bidra till självständighet.

OXYTOCIN

Vid taktil stimulering behandlas receptorer i huden som bidrar till frisättning av peptidhormonet oxytocin som kan bidra till:

- Förbättrad matsmältning
- Smärtlindring
- Minskad stress
- Ökad fertilitet
- Anknytning mellan barn och förälder
- Förbättrad kroppsuppfattning
- Minskad ångest
- Sänkt blodtryck (om det är högt).



**Efter en
behandlings-
serie är det
många som
upplever en
stor skillnad.**

VÄCKER NYFIKENHET

Det kan även vara ett bra redskap för att få oroliga personer med demens att somna lugnare och att bibehålla balans och förmåga till fysisk aktivitet.

- Taktill stimulering är ångestdämpande, skapar nyfikenhet och ökar intresset för omgivningen. Hos personer med ångest eller demens kan det vara ett steg till att våga gå på en promenad.

Kristina Persson påpekar att medveten beröring även har en positiv inverkan på medarbetare inom vård och omsorg:

- De som är utbildade beröringspedagoger blir ofta kvar på sin arbetsplats under längre tid, de får ett redskap för ökad arbetslust. Att använda sina händer medvetet bidrar till en ökad hälsa hos beröringspedagogen själv – man blir sällan förkyld eller infekterad. ●

SÅ GÅR EN BEHANDLING TILL

Behandlingen inleds med ett kort samtal om hälsotillstånd och med information om hur behandlingen går till. Det är viktigt att personen får information och känner sig trygg med vad som ska hända.

Därefter bäddas personen ner med handdukar, kudde och täcke. En kroppsdel i taget frigörs och behandlas med tydliga strykningar enligt en bestämd struktur. En viktig del i behandlingen är att det är samma

varje gång, så att den som får behandling känner igen förloppet. Armar, händer, ben, fötter, ansikte, huvud, nacke och rygg behandlas. Behandlingen kan anpassas för beröringskänsliga och inga intima kroppsdelar berörs. Under en behandling håller man sig vaken även om det kan vara lätt att somna. Strykningarna hjälper till att motverka det.

Efter 40-45 minuter avslutas behandlingen och personen får resa

sig upp i lugn och ro. Att begränsa behandlingstiden är viktigt, då det är den tid som hjärnan kan vara fokuserad. Efter 40-45 minuter är det lätt att bli lite rastlös och vilja börja röra på sig.

Många som väljer taktill stimulering är drabbade av stress, oro eller ångest i olika former, men metoden används även preventivt och många upplever att de blir mer fokuserade och får förnyat intresse för jobb och fritid.

"Jag är entreprenör och gillar att driva saker framåt. Som företagare har man möjlighet att göra det, som anställd finns inte alltid samma frihet."



Med en fot i friskvården och en i sjukvården får Tobias Ydén det bästa av två världar. Det ger både trygghet och möjlighet att göra det han brinner för. Och han tycker att sjukvården har mycket att lära sig av friskvården.

VM i längdskidor arrangerades i Falun 2015. I publiken stod Tobias Ydén, som åkt längdskidor så länge han kan minnas, men med måttlig ambition. Det ändrades dock där och då:

– Jag ska inte säga att jag blev besatt,

men jag blev i alla fall väldigt, väldigt biten av att stå där och se på när världseliten drog förbi.

Den stora passionen för längdskidåkning var ett faktum och han började träna skidåkning mer målmedvetet. Men fler timmar i spåret gjorde också att han

saknade ett gäng att träna med. Tobias, som både läst ett par år på idrottslärrarprogrammet, idrottsmedicin och är utbildad fysioterapeut, löste det genom att skapa ett eget lag att både coacha och träna tillsammans med, Team Richstone. Ett namn som föll sig naturligt då han bor i Riksten utanför Stockholm.

SPECIALIST I SMÄRTA

Nu jobbar han dels som coach för Team Richstone, dels som fysioterapeut inom primärvården. Han är specialist i smärta och snart även i idrottsmedicin, men har jobbat med idrottsskador i 15 år.

– Jag har alltid varit lite tudelad mellan friskvård och sjukvård. När jag var färdig som fysioterapeut fanns det inga jobb att söka, så då startade jag en egen klinik i den judoklubb i Norrköping där jag tränade, och gjorde allt möjligt som jag tyckte var kul: Företagsmassage, fys- och styrketräning med idrottslag, behandling och massage på egen klinik... Och egentligen är det så det har fortsatt sedan jag flyttade till Stockholm!

I Stockholm har han även varit ansvarig för PT-utbildningen på Axelsons, först som lärare och sen som huvudlärare med ansvar för innehåll, kvalitet och kontakten med alla olika lärare.

– Jag vill inte bara jobba som fysioterapeut, jag vill göra olika saker. Nu har jag ett upplägg där jag jobbar som personlig tränare på ett gym en dag i veckan och så har jag gruppträning inom löpning, skidor och rullskidor. Därutöver jobbar jag som fysioterapeut med

idrottsskador, med specialistavtal med Region Stockholm.

LÄRA AV VARANDRA

Att ha både den idrottsliga bakgrunden, studier till idrottslärare, vara personlig tränare och fysioterapeut tycker han ger bra förutsättningar att kunna röra sig över gränserna mellan frisk- och sjukvård. Han säger att inget han gjort har varit i onödan, utan allt har bidragit till bättre kompetens och förståelse.

– Att jobba med idrottsskador gör att jag får jobba med aktiva, tränande personer även som fysioterapeut. Från lärarstudierna fick jag mycket av den pedagogiska

delen. Att vara PT ger otroligt bra förutsättningar att lära ut styrketräning praktiskt, vilket många fysioterapeuter skulle ha nytta av. Att kunna fysiologi är inte

TOBIAS YDÉN

Gör: Fysioterapeut och personlig tränare, driver Team Richstone och jobbar som specialist inom idrottsskador.

Antal år i yrket: 8.

Verksam i: Stockholm.

samma sak som att kunna träna hårdare. Därför tycker jag att alla fysioterapeuter ska utbilda sig till personliga tränare!

Att ha så många olika delar i sin verksamhet ser han alltså bara som en fördel.

– Fördelen med att ha något vid sidan av ett mer traditionellt jobb, är att det vanliga arbetet blir mycket roligare. Jag är entreprenör och gillar att driva saker framåt. Som företagare har man möjlighet att göra det, som anställd finns inte alltid samma frihet. Samtidigt ger det ju en väldigt bra stabilitet att jobba med Region Stockholm som uppdragsgivare och jag får många remisser från idrottsklubbar. ●

Kroppsterapeuternas samarbetspartners

Ayurvediskt Center Malmö

Axelsons Institute

Bergklint Education

Belle C

Bergqvist Utbildningar och Friskvård

Boka

BokaDirekt

Diplomera

DJO Global

Ekogrossisten

ErgoFinland

Hano

Harmony Shiatsu Center

Hooks Herrgård

Humanova

Hälsomixen Scandinavian Academy

IKSU Hälsa AB

inbalance Yoga

Infibra

Irradia AB

Integrativ Zonterapi

Intensive Kost

Jakobsbergs Folkhögskola

Kaddio

Kairon Reflexologiskola

Karins Yogaworld

Katrinebergs Folkhögskola

KFI Spa Management AB

Luning Academy

Maria Åkerberg

Medema Physio AB

Medisera Health AB

merforyou.se

MIMASS AB

myflow

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

Selma Spa

Skandinaviska Ayurveda- Akademin

Skola för Beröring

Stensunds Folkhögskola

Sturebadet

Sundakliniken

Svenska Hälsoteamet

Svenska Näringsakademin

Sverigehälsan

The Academy

Timma

TimeCenter

TruePad

TUC Yrkehögskola

Valei

Vindelns Folkhögskola

YogaDevi

Åsa Folkhögskola

Örnsköldsviks Folkhögskola



Forskarna har samlat inlägg från internetforum med stickning som fokus.

Stickning minskar psykisk ohälsa

Stickning kan stärka personer som lever med psykisk ohälsa, visar en studie från Göteborgs universitet. Handarbetet ger möjlighet att hitta ett lugn och skapa struktur i vardagen.

Studien har undersökt hur personer som lever med psykisk ohälsa själva uttrycker vad stickning betyder för

deras hälsa. Forskarna har samlat in 600 inlägg från ett internetforum där personer som stickar diskuterar sin hobby med andra. Inläggen analyserades med etablerade vetenskapliga metoder för analys av innehåll.

Resultaten visar tre tydliga spår för hur stickningen kan

påverka hälsan. Handarbetet upplevs ge möjlighet att varva ner i vardagen. Hobbyn erbjuder också en identitet som stickare och ett kravlöst socialt sammanhang. Enligt studien kan stickningen även skapa en vardagsstruktur som personerna mår bra av.

Källa: gu.se

IBS

Vid diagnosen IBS, känslig tarm, är kostbehandling mer effektivt än läkemedel. Forskare vid Göteborgs universitet har jämfört tre behandlingsformer i en studie med vuxna patienter.

En grupp deltagare fick traditionella IBS-kostråd, med fokus på ätbeteende i kombination med låg halt av fermenterbara kolhydrater.

Den andra gruppen fick en kost med låg andel kolhydrater och hög andel protein och fett. En tredje grupp fick läkemedelsbehandling.

Av deltagarna som fick traditionella IBS-kostråd hade 76 procent påtagligt lindrade symtom. I gruppen som fått kosten med låg andel kolhydrater och hög andel protein och fett hade 71 procent färre symtom. Bland patienterna i läkemedelsgruppen var andelen 58 procent.

GOD SÖMN FÅR DIG ATT KÄNNA DIG YNGRE

En känsla av att man är yngre än sin faktiska ålder kan kopplas till ett längre och friskare liv. Och känslan av att vara yngre kan i sin tur kopplas till sömnen man får.

Att känna sig sömning kan öka ens upplevda ålder med tio år, enligt forskare i psykologi vid Stockholms universitet.

Att känna sig yngre än siffran visar förknippas i forskning med ett längre och friskare liv. Det finns forskningsstöd för att upplevd ålder kan förutsäga faktisk hjärnålder, där de som känner sig yngre också har yngre hjärnor.

Sömn är avgörande för hjärnans funktion och för det allmänna välbefinnandet. Forskare vid Stockholms universitet un-



dersökte därför om sömn kan påverka hur gammal man känner sig.

I en första studie fick deltagare svara på frågor om hur gamla de kände sig, hur många dagar under den senaste månaden som de inte hade fått tillräckligt med sömn och hur sömniga de var.

För varje natt med otillräcklig sömn

under den senaste månaden kände sig deltagarna i genomsnitt 0,23 år äldre.

I en andra studie fick deltagarna minska sin sömn till endast fyra timmar per natt, under två nätter. Vid ett annat tillfälle fick de sova ut ordentligt under två nätter, med nio timmar i sängen varje natt. Efter sömnbristen kände sig deltagarna i genomsnitt 4,4 år äldre jämfört med när de hade sovit ut. Sömnbristens effekt på den subjektiva, alltså upplevda, åldern var starkt kopplad till hur sömniga deltagarna kände sig.

Att känna sig extremt alert var relaterat till att känna sig fyra år yngre – medan extrem sömnhet var relaterat till att känna sig sex år äldre – än den faktiska åldern.

Källa: su.se

Vägen till trygg hälsorådgivning: Hårmineralanalys

BREDDA DIN VERKSAMHET

Vi erbjuder en tvådagars grundutbildning online via zoom som ger dig allt du behöver för att börja med hårmineralanalyser. Använd koden **"HÄLSA15"** för att få 15% rabatt på din anmälan.

7 & 8 SEPTEMBER

WWW.NUTRITECH.SE





Tre faktorer som hindrar grönsaksintag

Av både hälso- och hållbarhetsskäl bör vi sträva efter att äta mer växtbaserat, det är alla forskare eniga om. Den danska forskaren Bente Halkier har forskat om vilka barriärer som hindrar oss från att ställa om snabbare än vi gör:

- 1 **Smak – och främst smaken av umami, som finns i kött.**
- 2 **Vana – vi har våra favoriträtter – som ofta bygger på kött.**
- 3 **Mat är inte allt – andra saker prioriteras i vardagen och mat ska gärna vara snabbt och enkelt.**

Akupunktur och nervstimulering likvärdiga vid bäckensmärta

Mer än varannan gravid kvinna påverkas i någon grad av bäckensmärta. Var tionde kvinna har också kvarvarande besvär mer än tio år efter en förlossning. Bäckensmärta under graviditeten kan också kallas foglossning. Men begreppet används inte längre lika ofta eftersom smärtan kan bero på flera förändringar i krop-

pen under en graviditet.

En avhandling från Göteborgs universitet har jämfört behandlingsmetoderna akupunktur och transkutan elektrisk nervstimulering, TENS. I studien lottades 113 gravida kvinnor till att antingen få akupunkturbehandling av en fysioterapeut vid tio tillfällen, eller att dagligen behandla sig

själva i hemmet med TENS under fem veckor. Effekten av behandlingarna visade sig vara likvärdiga.

Kvinnorna i båda grupperna upplevde även förbättringar över tid. Omkring hälften av deltagarna nådde de allmänna rekommendationerna för fysisk aktivitet tre år efter förlossning.

Källa: gu.se

MOTIONERA VID POSTCOVID

Personer som lider av postcovid har avrått från att motionera för att inte riskera att symtom förvärras. Nu kan forskare från Karolinska institutet visa att måttlig träning inte behöver vara skadligt.

Personer som drabbats av postcovid upplever ofta symtom som extrem trötthet, andfåddhet, hög vilopuls och muskelsvaghet. Symtomen förvärras ofta av ansträngning. Det här har lett till att postcovid-patienter



avrått från att motionera.

En studie visar nu att det sannolikt är en för strikt rekommendation. Forskare vid Karolinska institutet har låtit personer med postcovid – och en kontrollgrupp utan symtom – genomföra tre olika träningspass.

De fick ägna sig åt högintensiv intervallträning, medelintensiv träning samt styrketräning i en slumpartad ordning med några veckors mellanrum.

I samband med träningspassen kontrollerades deltagarnas symptomnivåer. De fick även lämna blodprov, göra ultraljud av hjärtat samt undersöka lungkapacitet och muskelstyrka. Motionärerna fick också genomgå neurofysiologiska tester och muskelbiopsier.

Resultatet visade att patienterna med postcovid klarade träningspassen lika bra som kontrollgruppen och fick inte förvärrade symtom, även om de hade mer symtom från start.

Studien visade dock att vissa skillnader fanns. Bland annat led 62 procent av deltagarna med postcovid av myopati; en förändring i muskelvävnaden som försämrar musklernas förmåga.

Källa: videnskab.dk

BERGOVIST UTBILDNINGAR

Vår vision är att utveckla människor och ge dem verktyg för att lyckas

Hos oss finns allt från korta nybörjarkurser till 2-åriga YH-utbildningar.

Vi finns i Malmö, Linköping och Stockholm

UTBILDNINGAR FÖR MASSÖRER UNDER 2024

YH-UTBILDNINGAR

CSN-berättigade utan kursavgift

ORTOPEDISK MEDICIN OCH SKADELÄRA

Utbildning värd 65 YH-poäng i specifika behandlingsmetoder och fördjupade kunskaper i diagnostik, skador och sjukdomar i rörelseorganen.

AVANCERAD MANUELL MEDICIN OCH REHABILITERING

Utbildning värd 55 YH-poäng i avancerade behandlingsmetoder och rehabilitering.

KORTARE FORTBILDNINGAR

MANUELL LYMFDRÄNAGE

KINSIOLOGYTEJPNING

KINESISK KOPPNING

HOT STONE MASSAGE

DRY NEEDLING

LOTORPSMETODEN

AMÄLAN OCH INFORMATION

Besök vår hemsida eller ring oss för att anmäla dig till en utbildning eller för att få mer information:

www.bergqvistutbildningar.se
013-137506

SKYDDA DITT FÖRETAG

Kom ihåg: Bedrägeri på internet är brottsligt och ska alltid polisanmälas!



ISTOCKPHOTO

*Bluffmejl
blir allt mer
intrikata,
men det
finns saker
att hålla
koll på för
att avslöja
dem.*

SYNA BLUFFMEJLEN

SÄKERHET Phishing innebär att någon skickar ett mejl och utger sig för att vara en person eller ett företag. Mejlen kan handla om påstått obetalda fakturor, till exempel för webshotell eller telefonabonnemang som enligt avsändaren kan komma att stängas om de inte betalas omedelbart. Ofta finns en länk med möjlighet att betala direkt.

Det kan vara svårt att avgöra utifrån ett mejl om det är äkta eller inte. Vissa är mer skickliga på att efterlikna företags mejl, men det finns ett par saker att vara uppmärksam på.

Språkmissar

Direktöversatta texter, rena stavfel och generiska hälsningsfraser som Bästa kund/ Dear customer eller liknande är en sådan.

Kontrollera avsändaren

Men det står ju vem som är avsändaren, kanske du tänker? Det går utmärkt för bedragare att välja ett namn som är identiskt med ett välkänt företagsnamn, så att det ser ut som att avsändaren är helt korrekt, kanske till och med ett företag du är kund hos redan. Om du klickar på

e-postadressen ser du om det är ett anonymt fejk-konto, ofta en kombination av bokstäver som inte stämmer överens med hur en officiell mejladress ser ut hos det aktuella företaget.

Kontrollera länkarna

I stort sett alla phishingmejl innehåller en länk där du uppmanas att ange uppgifter, exempelvis kortuppgifter eller personuppgifter. Om du testar att hålla muspekaren över länken utan att klicka, så ser du om länken går till en officiell webbplats, eller en påhittad.

Dataintrång och skadlig kod

Vid dataintrång kan bedragare stjäla information eller ändra information på exempelvis din hemsida eller ändra dina lösenord. Mer information om hur du skyddar dig och vad du gör om du trots allt skulle drabbas finns på: nomoreransom.org och sakerhetskollen.se.

Skydda din företags- information

Att skydda ditt företags uppgifter och hålla isär dina privata uppgifter och företags uppgifter är viktigt. Ett par grundläggande åtgärder är att säkerhetskopiera företagets information med jämna mellanrum och spara på en extern hårddisk. Att ha automatiska uppdateringar av program och applikationer är ett bra sätt att alltid ha senaste versionen. Starka lösenord är också rekommenderat, åtminstone för dina viktigaste konton, som mejl och inlogg till bokföringsprogram och hemsida.

På Myndigheten för samhällsskydd och beredskaps hemsida, msb.se, finns en omfattande lathund för de åtgärder du kan vidta för att skydda dina företagsuppgifter. Sök på "informations-säkerhet".



Lär dig en helhetsbehandling som ger mycket goda resultat

Zonterapi Master Program

- Vill du veta hur du exakt kan läsa av var problem kommer ifrån och samtidigt upptäcka klientens dolda resurser?
- Vill du lära dig hur du renar och uppgraderar hjärnan?
- Är du nyfiken på hur integrativ zonterapi balanserar hormonsystemet?

Om JA så kan Zonterapi Master Program hjälpa dig!
Läs mer och anmäl dig på **ingmariehagstrom.se**

Nästa kursstart: 26 september
Anmälan senast: 9 september

Early Bird-erbjudande: 3000 kr rabatt
på kursavgiften vid anmälan före 1 juli

ingmariehagstrom.se

*Jag bjuder på kunskap och
inspiration - Häng med!*





Strategiska allianser lyfter branschen

Under min tid som generalsekreterare på Kroppsterapeuterna har jag haft förmånen att se kraften i strategiska samarbeten för att driva friskvårdsbranschen framåt. Att arbeta tillsammans med kommersiellt starka företag är inte bara en smart strategi, det är en nödvändighet för att öka branschens inflytande och räckvidd. Jag vet att vi har haft en del utmaningar med en del bokningstjänster och portaler men samtidigt så öppnar det upp för bra dialoger och nya tag tillsammans.

Att hitta strategiska partners som delar samma värderingar, trots att de är kommersiella är avgörande. Vi kan byta erfarenheter och kunskaper med varandra för att göra gemensamma insatser som alla parter kan dra fördelar av. Inte bara det, det ger oss möjlighet att nå en

"Vi kan byta erfarenheter och kunskaper med varandra för att göra gemensamma insatser."

bredare publik. Om vi ska få politiker samt andra beslutsfattare att lyssna på oss och lyfta våra frågor behöver vi först nå ut till allmänheten.

Det handlar även om ekonomiska resurser. För att genomföra större projekt behöver vi hjälp av strategiska partners. Att vara närvarande på relevanta platser kräver resurser. Att ha möjlighet att lyfta friskvårdsbranschen, tillsammans med partners som tycker att detta är viktiga frågor är avgörande. Det handlar om allt från mässor, friskvårdseven i samarbete med skolor och andra förbund samt egna inspirationsdagar. Starka strategiska partners har även möjlighet att ta fram relevant statistik när vi möter beslutsfattare och andra intressenter.

Ni som medlemmar är en otroligt viktig resurs i detta sammanhang. Det är ni, välutbildade och kompetenta medlemmar, som gör att vi som förbund blir intressanta att samarbeta med. Det gör oss trovärdiga och det gör oss till en viktig samtalspart.

I en tid där hälsa och välbefinnande är lågt prioriterat för många människor är det viktigare än någonsin att främja friskvårdsbranschen. Genom att bygga starka strategiska partnerskap kan vi tillsammans arbeta för att behålla hög kvalitet på friskvården som erbjuds samt göra den mer tillgänglig och effektiv för alla. ●

Desiree Blomberg, generalsekreterare

Vår populäraste och mest prisvärda medicinska laser MPHI 75



Har en fantastisk mjukvara
med färdiga program per
kroppsdelen
Uppladdningsbar
LLLT 3B Laser

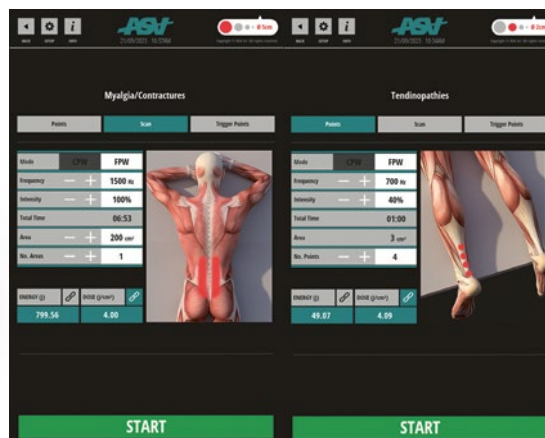
Går att uppgradera till
klinikmodell MPHI 75:5



MLS teknik med dubbla våglängder 808nm & 905nm
3 ggr starkare Akupunkturmunstycke ingår

Utbildning ingår via kurser och online Låna en laser
Ta kontakt med johan@optilaser.se

Nyhet M-Hi kommer i sommar !



OPTILASER.SE

Att ta betalt ska vara enkelt! TruePAD är ett komplett kassasystem i en handterminal som är enkelt att hantera och tar inte upp någon plats på disken. Åker du på hembesök hos dina kunder går det utmärkt att ta med den eftersom den tack vare simkort är 100% mobil.

Vi hjälper dig jobba smartare!

- Kassa, kortterminal & skrivare i en enda enhet
- Simkort & lång batteritid
- Integration till bokföringen
- Digital papperskorg
- Fakturera direkt från kassan
- Enkel presentkortshantering

