

NR 4 2015

# Kroppps

terapeuten

**Tema:**  
**Huvudvärk**

*Anettes ayurveda  
gör underverk*

*Intäkter och kostnader  
- vilken lön kan jag ta ut?*

**Hon ger flyktingar  
MASSAGE FÖR LIVET**

Från oss alla  
till er alla  
**God Jul!**

## Min önskelista

Med bara några dagar kvar på året tänkte jag avslöja min önskelista inför 2016. Vissa önskningar mår bra av att sägas högt. Om inte annat så för att tanke så småningom ska bli handling.

Nästa år ska jag vara mer ledig. Eller, nja mer effektiv, så att jag kan vara ledig på min lediga tid. Är det någon som känner igen sig när jag säger att huvudet aldrig får vila eftersom facebook, mejlen eller sms tar ens uppmärksamhet. Jag, och säkert många med mig, skulle tjäna mycket på att vila hjärnan oftare. Jag har aldrig hört talas om någon som säger på sin dödsbädd: Jag borde jobbat lite mer.

Min andra önskan vänder sig till våra potentiella kunder, som inte tar sig tid att besöka en friskvårdare. Vi i Sverige måste vårda vår hälsa bättre. Så hur kan vi få folk att brinna för friskvård istället för att kyla ner sig med sjukvård?!

Och så önskar jag att alla medlemmar kommer till årsmötet i april och lyssnar på Leif E Andersson som föreläser om beteenden. Och Katarina Gospic som kommer för att prata om stress, och ja många fler än så.

Det blir en fantastisk inspirationshelg i april på Bosön.

Min nästa önskan går till någon eller några som jag idag inte har namnet på. Jag önskar fler oväntade allianser och samarbeten. Jag känner på mig att 2016 har något speciellt på gång. Ett helt galet och inspirerande samarbete med någon som kommer att lyfta min tillvaro och som skänker stolthet till mitt yrke. Hm, jag undrar vem det skulle kunna bli...

Vad har du för önskelista? Om inte, skriv ner den och fundera på vad som behöver göras för att en önskan ska slå in.

Till sist önskar jag er alla en riktigt skön jul och ett gott nytt år!

Mina grymma kollegor på kansliet, den fantastiska styrelsen och sist men inte minst alla medlemmar som sköter markservicen och får folks vardag att skina lite extra när de har besökt er.

Ni som är vardagens riddare som dag ut och dag in möter era kunder med ett brett leende och varma fingrar.

Ni är värda all ledighet i världen!

*God jul och Gott Nytt År!*

PETER

## Hur är det med julformen?

Är du i god julform? Med det menar jag för en gångs skull inte fysisk fin form, utan i form för julen. Är du ute i god tid? Varje år så tänker jag att jag ska vara det. Just i år. Mmmm.

Har du önskat dig något? Själv har jag tre önskningar inför denna jul: 1. Att vara ute i så pass god tid att jag hinner baka med mina barn – i lugn och ro. 2. Att mitt äldsta barn som befinner sig på andra sidan jorden ska hitta mer än en spricka i väggen att bo i. 3. En låååång runda med hunden. En stund då tiden stannar - timme ut och timme in ska vi vandra längs med stranden - med chokladmjölk och bullar i ryggsäcken.

Jag hoppas att du – även fast december kan vara lite stressande – skapar en stund för dig själv och bladdrar

i denna tidning som vi gör för dig. Kan jag locka med ett uppslag om vår medlem Anette Nääs i Kristinehamn vars kunder med hudproblem blivit hjälpta genom ayurvedisk hälsorådgivning och ayurvediska behandlingar? Missa inte de vackra bilderna från hennes stuga i trädgården där underverken sker. Vi skriver också om hur Vismas ekonomiprogram kan hjälpa dig med bokföring, och hur Ninnie Persson fick en enkel och funktionell hemsida med Marknadsför Dig.

Men nu gör vi jul! Känner du inte hur den smyger sig på! Välkomna den! Tänd brasan. Svep om dig en filt. Mumsa i dig lite choklad. Njut av barnens förväntan. Stillhet. Se där. Julen är här.

*Må väl därute!*

KAJSA  
kajsa@zipkommunikation.se





## Kropsterapeuternas Yrkesförbund

Kropsterapeuten är  
Kropsterapeuternas Yrkesförbunds  
medlemstidning och utkommer  
fyra gånger per år.

**Materialstopp för färdiga annonser  
till Kropsterapeuten nummer 1/2016  
är den 16 februari.**

Maila gärna nyheter och tips till  
[info@kropsterapeuterna.se](mailto:info@kropsterapeuterna.se)



PETER FELDT  
Ansvarig utgivare



KAJSA JACOBSSON  
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM  
Annonsbokning

### KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Telefon 08-32 80 00  
[info@kropsterapeuterna.se](mailto:info@kropsterapeuterna.se)  
[www.kropsterapeuterna.se](http://www.kropsterapeuterna.se)

### POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Maria Bangata 4  
118 63 Stockholm

### OMSLAGSBILD

Anette Nääs  
FOTO  
John Persson

### FORMGIVARE

Anna Ahlström  
Exaktamedia

### TRYCK

Exaktaprinting



## Innehåll

Medlemsinformation .....	4
Rättigheter som hyresgäst .....	7
Marknadsför Dig .....	8
Inspirationshelg och årsmöte.....	
Digital marknadsföring.....	12
Höstturnén blev en succé.....	13
Det handlar om Visma .....	14
Gästkrönikör - Johnny Lindqvist .....	16
Behandlingar som också hjälper mot hudproblem.....	
Huvudvärk och huvudvärk .....	
Nätverksgruppsmöte .....	23
Vilken lön kan jag ta ut? .....	24
Eva Kosman håller koll på siffrorna .....	23
Medlemsträff i spanska Sitges .....	31
Massage för flyktingar.....	
Fitnessfestival .....	34
Det handlar om malignt melanom .....	34





## Har du rätt adress?

Kolla att du har rätt adressuppgifter registrerade hos Kroppsterapeuterna. Då kan vi hålla vårt medlemsregister uppdaterat så att post och mail från oss hamnar rätt. Men också för att dina korrekta adressuppgifter ska synas under Boka tid så att kunderna kan hitta dig! Du ändrar dina kontaktuppgifter på medlemsnätet under "Ändra adress". Det går också bra att mejla in dina ändringar till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se).

## Utbildningsdagar för zonerapeuter

Helene Rühling håller i nätverksgruppen Zonerapi. I november arrangerades två intressanta dagar för medlemmarna.

**"Fredagen den 13 november** träffades vi på Kroppsterapeuternas kansli för lite information om vad som händer i förbundet.

Peter Feldt höll en kort presentation om läget på den tekniska fronten angående hälsa och hur vi kan använda oss av den. Han pratade även om hur vi kan informera våra kunder om hälsoappar och dylikt.

Vi fick även en genomgång av hur vi använder medlemsnätet på bästa sätt. Viktigt att vi loggar in ibland och håller oss uppdaterade på evenemang och andra nyheter.

Själv höll jag en presentation om vad som hände under Rien-mötet i våras i München. Där gick vi igenom olika länders förutsättningar att arbeta inom den komplementära medicinen/behandlingar.

**Lördagen den 14 november** blev en utbildningsdag för oss zonerapeuter.

Team Hellberg, Lena och Henrik Hellberg, undervisade i en ny metod som Henrik tagit fram själv, HLT Hellbergs Ligamentteori.

Kursen hölls i Ayurvedaakademiens lokaler i Helenelund, Stockholm. Mycket intressant dag!"

## Ta en titt på medlemsnätet!

Kom ihåg att använda dig av Kroppsterapeuternas medlemsnät. Där hittar du medlemsförmåner som till exempel bokföringsprogram, rabatt på träningskort, prenumerationer, hemsidor och erbjudanden från Kryss affärsnätverk. Du kan också tävla, se aktuella upphandlingar, hämta logotyper och sigill, annonsera på annonstorget, beställa trycksaker och profilprodukter, ändra adress med mera. Logga in med jämna mellanrum och se vad som är på gång!

Om du ännu inte registrerat dig på medlemsnätet, gör så här: Klicka på länken "Registrera dig" uppe till höger på [www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se) och följ instruktionerna. Du behöver ditt medlemsnummer (finns på ditt medlemsbevis eller på din faktura), din mejladress och ditt postnummer för att kunna göra din registrering. Kontakta [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se) om du behöver hjälp.

## Synliggör din kompetens

I december startade ännu en grupp för kompetensutveckling genom validering. Det finns fortfarande platser kvar och det går att anmäla sig fram till den 31 december. Här har du möjlighet att validera dina kunskaper i din profession som kroppsterapeut. Du ska ha jobbat i branschen under några år och skaffat dig ytterligare kunskaper efter din utbildning. Genom valideringen erhåller du kompetensintyg i de olika modulerna som ingår samt sigill. Detta kan sedan användas i marknadsföringen av dig och ditt företag. Nästa grupp börjar i mars. Vill du anmäla dig eller har frågor, mejla du till [validering@kroppsterapeuterna.se](mailto:validering@kroppsterapeuterna.se)



## Kry på Andningens Dag



Kroppsterapeuterna ställer ut på Andningens Dag 3 februari i Stockholm. Det är femte året som Andningens Dag firas. Temat i år är Andas för balans, uttryck och kraft.

### Programmet:

**Rösten - ditt uttryck** Marit Eneström, rytmik- och sångpedagog, musikerapeut.

**Andningspedagogik i ett helhetsperspektiv** Bo Wahlström, andningspedagog

**Andningens kraft och träning**, Ingemar Sköld, leg läkare, jujutsu-tränare och mindfulnessinstruktör

**Hållning för fri andning och balans** Lisa Danåsen Wikström, leg sjukgymnast och lic antigymnastikpraktiker.

Peter Wahlbäck är moderator.

### Tid:

**Den 3 februari kl 17.30-21.00 på Åsö Gymnasium i Stockholm**

Andningens dag arrangeras av Hälsofrämjandet i Stockholm, Mindfulnessgruppen och Studieförbundet Vuxenskolan i Stockholm. Du som är intresserad av att gå på eventet kan läsa mer på [www.andningensdag.nu](http://www.andningensdag.nu).

Nordiska deltagare på konferensen. Betty Hult trea från vänster.



## ICR-konferens i Sheffield

I september höll ICR, International Council of Reflexologists, en tredagars konferens i Sheffield. Syftet med konferensen var att skapa internationell plattform där reflexologer/zonoterapeuter från hela världen kan mötas och utbyta erfarenheter från olika tekniker. Det var 125 deltagare från 20 länder och konferensen innehöll ett stort antal föredrag. Kroppsterapeuternas medlem Betty Hult var på plats.

Konferensen bjöd på flera intressanta föreläsare, bland annat:

Josef Eugster, katolsk präst och bosatt i Taiwan som under 35 år arbetat med reflexologi och skrivit flera böcker i ämnet.

Leila Erikson och professor Nikola Robinson berättade om vikten av att bygga broar mellan de som arbetar med reflexologi och forskare och beslutfattare. De berättade också om NAFKAM, ett nationellt forskningscenter i komplementär medicin som finns i Norge.

Från Sverige deltog Henrik Hellberg som berättade om sin teknik, Hellbergs Ligament Teori, HLT och han höll ett föredrag om Ortho-Bionomi, hur olika nyckelpunkter i foten kan lösa olika problem.

Brittiska Sally Kay presenterade sin metod Reflexology Lymph Drainage (RLD) och berättade om hur svullnad i armar och händer hos kvinnor med lymfödem efter bröstcancer, minskat efter reflexologibehandling.

Peter Lund Frandsen från Danmark föreläste om den nya biologin och cellkommunikation. Hur medvetande, koncentration och fokus påverkar energimönster.

Deltagarna på konferensen hade också möjlighet att vara med på olika workshops. ICR fyllde i samband med konferensen 25 år som organisation.

## Nätverksgrupp Rosenmetoden söker dig!

Är du rosenterapeut? Brinner du för Rosenmetoden? Just nu söker Nätverksgrupp Rosen medlemmar som vill engagera sig. Flera av medlemmarna i gruppen har gått vidare till andra engagemang, och ett utrymme har skapats för nya personer att kliva in. Gruppens uppgift är att planera och genomföra eller stödja aktiviteter för sina Kry-medlemmar. Ett par gånger per år arrangeras till exempel gruppträffar med olika teman och/eller föreläsningar och gruppen har en egen budget.

– Kom med vetja! Gruppen blir vad vi rosenterapeuter och easy movements-instruktörer gör den till. Fantasin och vardagslivet sätter gränsen för hur mycket eller lite du bidrar. Att vara med och nätverka ger en skön känsla av engagemang och gemenskap, säger Johanna Landin i Nätverksgruppen.

Så om du är en idéspruta, skribent, copywriter, festfixare, talhållare, bagare, musiker eller besitter helt andra egenskaper som du tror kan vara ett bra tillskott för Nätverksgruppen Rosen så hör av dig till Johanna Landin på [landinjo-hanna@hotmail.com](mailto:landinjo-hanna@hotmail.com).



## NOMINERA ÅRETS MEDLEM

Vem tycker du ska bli årets medlem 2016? Kanske någon som engagerar sig lite extra, har förmågan att inspirera och motivera andra eller på annat sätt har gjort en insats utöver det vanliga? Skicka in ditt förslag till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se) och skriv "Årets medlem 2016" i ämnesraden. Glöm inte att motivera varför just den person du nominerar ska få utmärkelsen. Deadline för nominering är den 15 mars.

### Viktiga datum 2016

Andningens dag	3 februari
Start av ny valideringsgrupp	mars
Utgivning av Kroppsterapeuten nr 1	7 mars
Inspirationshelg med årsmöte	16-17 april
RiEN Reflexology in Europe Network möte i Bryssel	7-8 maj
Massagens dag	12 maj
Göteborgsvarvet	17 - 22 maj
Utgivning av Kroppsterapeuten nr 2	30 maj
Utgivning av Kroppsterapeuten nr 3	3 oktober
Allt för Hälsan och Fitnessfestivalen	25-27 november (prel datum)
Utgivning av Kroppsterapeuten nr 4	22 december

# Irradia

## Specialisten på lasermedicin

Vi har över 30 års erfarenhet. Tala med oss om laser.

Behöver du ett verktyg för att reducera inflammation, minska smärta och främja läkning?  
I så fall kontakta oss. Nedan är citat från SBU, statens beredning för medicinsk utvärdering.

*"Den sammanvägda effekten i de ingående studierna är ca 20 mm minskad smärtskattning med VAS-skalan. Det är en skillnad som anses vara kliniskt relevant."  
(Med lasertyp 904 nm var effekten 27 mm)*

*"Minskad smärta kan leda till mer jämlika möjligheter att delta i samhället."*

*"Vid långvarig nacksmärta kan laser ge smärtlindring i 2-6 månader efter avslutad behandling."*

*"Behandling med lågeffektlaser är smärtfri, icke-invasiv och verkar inte ge några svåra biverkningar."*

*"Metoden är enkel att utföra, tar kort tid och kostnaden är låg per behandling."*

Citaten i kursiv stil är från SBU-rapport -  
"Laserbehandling vid nacksmärta" - se [www.sbu.se](http://www.sbu.se)  
(Statens Beredning för medicinsk Utvärdering)

**Irradia - Svensktillverkade lasrar och system för de flesta behov och budgetar.**

**Irradia**

Tel: 08-7672700

[www.irradia.se](http://www.irradia.se)

[laser@irradia.se](mailto:laser@irradia.se)





## Här får du hjälp med rättigheter som hyresgäst

Johan Engborg på advokatfirman Nova i Stockholm är speciellt inriktad på allmän affärsjuridik. Han får ofta frågor om hyresavtal från våra medlemmar.

– Det vanliga är att man har ett treårs-avtal med en möjlighet till förlängning på ytterligare tre år på sin lokal, säger han. Men man kan förstås försöka förhandla med sin hyresvärd. Det finns de som har sexmånaders-avtal med tre månaders uppsägningstid.

Det finns även tidsbestämda avtal från en månad till 15 år.

– Man kan ibland få ner priset på hyran för lokalen om man förbinder sig över en viss tid.

### *Vid uppsägning*

Det händer att hyresvärdar säger upp hyresgäster och då är det viktigt att ta reda på om uppsägningen är giltig och vilka rättigheter man har som hyresgäst.

Johan och hans kollegor på Nova svarar gärna på frågor från Kryss medlemmar. 15 minuters rådgivning är kostnadsfri.

– Jag har även varit med vid förhandlingar med hyresvärdar vid några tillfällen. Det kan till exempel handla om olika problem som uppstått med en lokal.

### *Mer information*

På Kryss webbsida finns mallar av olika slag. Det är bara att ladda ner och fylla i eller läsa på för att vara lite förberedd när man ska hyra in sig, alternativt hyra ut sin lokal.

På [www.hyresnamnden.se](http://www.hyresnamnden.se) kan du också läsa mer om avtal och annat som är viktigt att veta när du hyr en lokal. Där kan man till exempel kolla om man har en skälig hyra på sin lokal. Vill man ta reda på vad hyrorna ligger på för andra motsvarande lokaler kan man kontakta privata eller kommunala hyresvärdar som förhandlat fram sina hyror med en lokal hyresgästförening.



*På advokatfirman Nova kan Kryss medlemmar få råd av Johan Engborg och hans kollegor.*



## Enkel och funktionell hemsida med **Marknadsför Dig**

Ninnie Persson är diplomerad massageterapeut och Master of Chiropraktik. Hennes arbetsplats är på Erik Dahlbergskliniken i centrala Göteborg. Hon hade länge irriterat sig på hur svårt det var att uppdatera den egna hemsidan.

– Vi anlade Marknadsför Dig genom Kroppsterapeuterna och är jättenöjda med resultatet, säger hon.

När Ninnie och hennes kollegor bestämde sig för att göra en ny hemsida var de främst ute efter att hitta ett program så att de själva enkelt kunde sköta uppdateringar. Detta för att spara både tid och pengar. Hemsidan skulle också fungera bra i mobiler och iPads.

– Jag ville behålla den look som min hemsida hade tidigare, dels för igenkännings skull, dels för att jag tyckte den var bra. Marknadsför Dig har lyssnat mycket på hur vi ville ha det. Den nya hemsidan är gjord i WordPress som är ett enkelt verktyg att hantera.

*Stod själv för kostnaden*

Ninnie har fyra kollegor på kliniken, men

hon valde att stå för hela kostnaden för hemsidan själv för att lättare och snabbare kunna fatta beslut om ändringar.

– Vi har själva skrivit texterna. Jag tycker inte att det är nödvändigt med

långa berättelser om olika typer av massagebehandlingar eller vad chiropraktik är, de flesta människor idag hittar all information på nätet. Istället ville jag presentera företaget och verksamheten i korta texter. Bilderna är tagna av en fotograf och helt nya.

*Smidigt samarbete*

Ninnie talade initialt om vilket bildspråk hon var ute efter. Hon bestämde också att vänsterspalten skulle vara stående så att kontaktuppgifter och logga syns oavsett vilken sida man är inne på. Rubriceringen överst på startsidan bestämde hon också själv.

– Arbetet har gått smidigt och priset var jättebra.

På frågan om hon kollat om den nya hemsidan bidragit till fler besök svarar hon:

– Vi har inte sökmotoroptimerat den. Jag har haft företaget i 29 år och vi är väldigt bokade. Vi har ett härligt flöde av patienter in och har en månads väntetid, så jag tyckte inte det var nödvändigt.



Ninnie Persson är massageterapeut på Erik Dahlbergskliniken i Göteborg.



# TCM Products Norden AB

*supporting your professional clinic*



## Akupunktur nålar

## Britsunderlägg

Alla priser angivna exklusive mervärdesskatt och frakt

### FRAKTFRITT

vid 15 rullar eller 5 kartonger helkroppssark  
eller 3 kartonger halvkroppssark

**"Supermjukt"**  
för kundens skull



#### RULLAR

Bredd 60 cm, längd 195 m	160 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m	155 kr
Bredd 40 cm, längd 195 m	150 kr

#### RULLAR - FÖRPERFORERADE

Bredd 60 cm, längd 195 m	190 kr
Bredd 50 cm, längd 195 m	185 kr

#### HELKROPPSARK - 300 st

Bredd 60 cm, längd 195 cm	500 kr
Bredd 50 cm, längd 195 cm	470 kr

#### HALVKROPPSARK - 600 st

Bredd 60 cm, längd 98 cm	575 kr
Bredd 50 cm, längd 98 cm	550 kr

#### HUVUDSTÖDSARK

100 st, storlek 40x40 cm	80 kr
--------------------------	-------

[www.tcmproductsnorden.se](http://www.tcmproductsnorden.se)

Tel. +46-8-55086409 [order@tcmproductsnorden.se](mailto:order@tcmproductsnorden.se)

## AGENDA INSPIRATIONSHELG

### Lördag

- 11.00 Incheckning börjar
- 13.00 Föreläsning - Stress och hur vår hjärna fungerar - Katarina Gospic
- 14.15 Utställning och fika
- 17.00 Årsmöte
- 19.00 Fördrink och mingel
- 19.30 Middag med underhållning och dans

### Söndag

- 10.00 Parallella seminarier - välj mellan sex olika (fika i pausen)
- 12.00 Lunch
- 13.00 Utlotning av gåvor från våra sponsorer
- 13.15 Föreläsning - Beteende och kundkommunikation - Leif Andersson
- 14.30 Kry blickar framåt
- 15.00 Avslutning

**PLATS:** Bosön på Lidingö, Stockholm

**PRIS:** Medlem 1 350:-\*, ej medlem 3 600:-\*

Priset inkluderar en lunch, två fika och middag på lördagskvällen

**BOENDE:** Ingår ej i paketpriset. På Bosön finns möjlighet till övernattning i olika prisklasser, beroende på vilken standard man väljer och om man vill dela rum. Det billigaste alternativet är delat fyrbäddsrum, då blir kostnaden 355:-\*/ per person. Enkelrum kostar 795:-\* eller 1 063:-\*, dubbelrum 1 063:-\* eller 1 330:-\* och trippelrum 1 241:-\* eller 1 509:-\* beroende på standard. Ett visst antal rum är förbokade fram till 15 februari. Därefter i mån av plats. Gå in och titta på de olika rumsalternativen på <http://boson.nu/hotell>. Du bokar ditt boende på <http://boson.nu/boka> eller via telefon 08-699 66 02.

**ANMÄLAN:** Gå in och gör din anmälan på medlemsnätet [www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se). Anmälningsformulär finns under **Event/Inspirationshelg 2016**. På medlemsnätet hittar du också utförligare presentation av seminarier och föreläsare.

**Obs! Anmälan är bindande.** Vi reserverar oss för eventuella ändringar i programmet.

\*Samtliga priser är exkl. moms.



# Välkommen till inspiration

Kom och träffa kollegor från hela Sverige på vårens



Det blir anrika Bosön på Lidingö, strax utanför Stockholm, som blir mötesplats för Kroppsterapeuternas medlemmar under Inspirationshelgen 2016. I lantlig miljö och med möjligheter att testa olika motions- och träningsaktiviteter kommer det att bjudas på ett fullspäckat program. Helgen innehåller gemensamma föreläsningar och parallella seminarier med olika yrkeskategorier i fokus.

Katarina Gospic, hjärnforskare och författare, föreläser på lördagen om stress och hur hjärnan fungerar. På söndagen håller Leif Andersson, leg. psykolog och konsult med fokus på beteendeförändring, en föreläsning om beteende och kundkommunikation.

Dessutom blir det sex olika parallellseminarer att välja mellan med utgångspunkt i massage, akupressur, zonerapi, rosenmetoden, kinesologi och shiatsu. En del av dessa seminarier är av lite mer allmän karaktär och kan vara intressant även om du inte själv är verksam inom just någon av dessa yrkeskategorier.

Inspirationshelgen bjuder också på utställning där Krys affärsnätverk och samarbetspartners deltar och givetvis blir det traditionell utlotning av priser från utställarna. Kroppsterapeuterna håller sitt årsmöte och kansliet finns på plats för att svara på medlemsfrågor. På lördagskvällen blir det mingel och middag med underhållning och dans.

Vi ses på Bosön!



# ns helg med årsmöte!

stora medlemsevent den 16-17 april



## Föreläsare



### Katarina Gospic

Katarina Gospic är läkare, hjärnforskare och författare och hon vill sprida kunskap om hjärnan i syfte att främja hälsa, välmående och prestation.

2011 disputerade hon inom kognitiv neurovetenskap med en avhandling om hur vi reglerar våra känslor och vad som händer i hjärnan när vi fattar beslut.

vi fattar beslut.

Hon menar att om vi vet hur hjärnan och kroppen fungerar kan vi styra våra beslut, oss själva och världen i önskad riktning. 2012 publicerade hon den populärvetenskapliga boken "Välj rätt! En guide till bra beslut".

Under Inspirationshelgen kommer Katarina att prata om stress och hur hjärnan fungerar. Den tekniska utvecklingen har gått i rasande fart, men vår hjärna ser exakt likadan ut idag som den gjorde för 40 000 år sedan. Därför behöver vi anpassa vår arbetsmiljö efter hur vi fungerar om vi vill må bra och prestera på topp. Vi behöver inte arbeta mer utan smartare!



### Leif Andersson

Om du gör samma saker som igår så kommer inget att förändras. Egenskaper, värderingar, attityder, personlighet är viktigt - men det är beteendet som avgör om en förändring ska ske. Det menar Leif Andersson, psykolog, konsult inom beteendeförändring och författare som kommer att föreläsa om beteende och kundkommunikation under Inspirationshelgen.

## Parallella seminarier

På söndagen kl 10-12 kommer det att hållas sex parallella seminarier att välja mellan.

**Akupressur** Hur kan feng shui hjälpa dig i din verksamhet - Lisen Bergström (passar alla).

**Kinesiologi** Att ge fritt flöde i ryggraden - oavsett terapiform - och effekten på nerv-, hormon- och immunsystem - Sabine Rosén/Från klassisk svensk massage till dagens kinesiologi - Mac Pompeius Wolontis. (passar alla)

**Massage** Föreläsare meddelas senare

**Rosenmetoden** Rosenmetoden i text och tal - workshop med rosen terapeut Anna Söderlind och skrivpedagog Kersti Björkman (riktar sig till rosen terapeuter).

**Shiatsu** Rythmic Joint Movement (RJM) - rytmisk ledrörelse - Carina Andersson, Harmony Shiatsu Center (riktar sig i första hand till shiatsu terapeuter).

**Zonterapi** Föreläsare meddelas senare



# TÄVLA OM FEM TIMMARS GRATIS FRISKVÅRD

## *Fortsätt sprida tävlingen på webben!*

Den digitala kampanjen med budskapet att tävla om friskvård har hittills nått omkring 750 000 personer genom att den varit synlig på Kroppsterapeuternas hemsida, olika hälsosajter, på YouTube, Facebook, och i andra sociala media.

Kroppsterapeuternas medlemmar har delat filmer och banners på sina hemsidor och i sina nätverk och uppmanat sina kunder att tävla vilket gjort att kampanjen fått stor spridning.

Fyra vinnare som var och en vunnit 3 500 kronor till friskvård har utsetts sedan tävlingen lanserades i augusti. Tävlingen fortsätter till och med februari och ytterligare tre vinnare ska korus så fortsatt att använda kampanjen för att

bearbeta ditt nätverk och för att marknadsföra dig. Peppa alla du känner - kunder, kollegor, samarbetspartners, släkt och vänner - att tävla.

### *Tävlingen*

De som tävlar väljer ut en av Kroppsterapeuternas medlemmar som de skulle vilja gå till för någon form av massage, träning eller friskvårdskonsultation. Sedan motiverar man varför man vill

vinna med högst 25 ord. En vinnare dras varje månadsskifte. Vinsterna i tävlingen sponsras av Bokadirekt.

### *Filmen*

Reklamfilmen finns i fyra varianter och presenterar Kroppsterapeuternas olika yrkeskategorier och tävlingen. Filmerna kan du dela i dina digitala kanaler, hemsida, facebook, twitter med mera. Du länkar dem från YouTube, sök på Kroppsterapeuterna så hittar du vår kanal där filmerna ligger.

### *Banners och flyers*

Det finns banners som länkas till tävlingssidan och som du kan lägga in på din hemsida eller nyhetsbrev och även en flyer som du kan skriva ut och sätta upp på din klinik. Allt material (utom filmerna som finns på YouTube) hittar du på medlemsnätet under medlemsnytta/grafisk profil. Där kan du också läsa mer om kampanjen och tävlingen. Du kan också kontakta [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se) så mejlar vi banners och flyer till dig.

### **Olika sätt att använda sig av kampanjen**

1. Dela filmen från YouTube i dina digitala kanaler, hemsida, nyhetsbrev, twitter, på din facebook-sida och gilla-sida på Facebook med mera.
2. Lägg ut en banner på din hemsida, i nyhetsbrev osv.
3. Sätt upp en flyer på din klinik om tävlingen och uppmana dina kunder att vara med och tävla. En flyer finns på medlemsnätet under Medlemsnytta/Grafisk profil.
4. Tipsa kunder, släkt, vänner och bekanta om tävlingen och be dem tävla och dela vidare i sina nätverk.

# Kroppsterapeuternas höstturné blev en succé

Under hösten har Kroppsterapeuterna varit ute på turné. Kry's ordförande Mia Josjö och generalsekreterare Peter Feldt har besökt Malmö, Göteborg och Stockholm för att träffa medlemmar. Med på turnén var även Glenn Bilby, träningsfysiolog och fysioterapeut.

Mia Josjö presenterade förbundet och Peter Feldt pratade om digitalisering och framtid för friskvårdsbranschen. Glenn Bilby gav medlemmarna en demonstration av Quick Posture, en digital metod för kroppsskanning som kan vara till stor hjälp för bland annat kroppsterapeuter och personliga tränare i deras arbete.

– Jag är tacksam över möjligheten att få ha kommit ut i landet och träffa medlemmarna. Det är mycket värdefullt

för mig att få prata med våra medlemmar och ta del av engagemang, frågor och idéer. Det är något jag tar med mig vidare i mitt styrelsearbete, säger Mia Josjö.

Peter Feldt är också mycket nöjd med turnén och över att få möta medlemmarna och höra deras frågor och synpunkter.

– Det är alltid lika roligt att turnera och träffa medlemmar. Lunchkonceptet blev en succé och räknar man



Mia Josjö är ordförande i Kry.

samma deltagare vid lunchevent och workshops så har vi nästan dubblat antalet personer som vi normalt brukar träffa.

Under nästa år finns det planer på att göra en ny turné i Sverige, på nya orter. Mer information om detta kommer under 2016 i nyhetsbrev, Kroppsterapeuten och på medlemsnätet.

Fotnot: Lunchevent och workshop i Luleå blev inställda pga för få anmälda.





Gunilla Jaltsén på  
Visma Spcs med Visma  
eEkonomi-appen.

## Bättre koll på läget i ditt företag

Tänk på att bokföring är till för din skull, inte Skatteverkets eller revisorns. Din bokföring är som en skattkista som kan berätta mängder med intressanta saker, bara du har rätt nycklar. Men skattkistan måste också underhållas.

– Gör små insatser lite löpande så slipper du sitta i månadsskiftena med högvis av papper. Fördelen är inte bara att det blir lättare och att du sover bättre på nätterna. Med ordning och reda i din bokföring får du full kontroll över ditt företags ekonomiska ställning, tipsar Gunilla Jaltsén på Visma Spcs, Sveriges största leverantör av ekonomiprogram till småföretagare.

I ett modernt bokföringsprogram får du som regel hjälp med att göra de flesta rutinsakerna med automatik, så det är inga stora insatser som krävs. Bättre ekonomiprogram har även inbyggda felkontroller som hjälper dig göra rätt.

*Automatisera och få mer hjälp*  
Har du gjort din bokföring i Visma eEkonomi kan du vara säker på att det blir rätt. Programmet kan till och med påminna dig när du ska betala in skatter och avgifter. När det börjar bli dags att lämna

in kontrolluppgifter för exempelvis löner hjälper programmet dig med dessa uppgifter också.

– Det är det här vi kallar för nya tidens program. Genom att sköta allt från leverantörsfakturer till lönespecifikationer samlas företagets alla administrativa uppgifter på samma ställe och kan samverka på nya sätt. För din del betyder det att du kan automatisera många uppgifter och ändå få maximal hjälp, förklarar Gunilla Jaltsén.

*Var du vill, när du vill, hur du vill*  
Visma eEkonomi är ett webbaserat program, det vill säga en internetjänst som du kan nå från valfri dator, surfplatta eller annan enhet med en webbläsare, oavsett om du är hemma, på resan eller på jobbet.

– En annan fördel med det webbaserade är att du även kan välja att samarbeta

med en redovisningskonsult i ditt program – oberoende av plats, samtidigt. På så sätt kan ni hjälpas åt och du kan välja vad du vill göra själv för att få ner kostnaderna.

*Appen är pricken över i*

Det riktigt smarta är att du även kan använda valda funktioner i en tillhörande app, direkt i din mobiltelefon, och få påminnelser, skriva anteckningar och meddelande eller fotografera kvitton och fakturer med appen.

– Mitt bästa tips är att verkligen ladda hem appen och börja använda den. Det viktigaste av allt är att du kan fakturera i appen och skicka iväg fakturan direkt. Som sagt, små insatser löpande som gör att du får kontroll på ditt företagande, tipsar Gunilla.

Se mer om Visma eEkonomi på [www.vismaspcs.se](http://www.vismaspcs.se)



# Gå på kurs i Portugal 6-13 maj 2016

Vårens resa går till Algarve vid Atlanten i södra Portugal. Många anser att Algarve är det perfekta semester-målet som fortfarande väntar på sitt stora genombrott. Kurserna är schemalagda så att det finns mycket tid kvar för sol, bad och andra äventyr.

**KURSER: Helande massage • Bioenergihealing  
Mindfulness, avspänning och massage  
Naturlig facelift • Rosenmetoden  
Strain & Counterstrain** (endast för massageterapeuter)  
Möjligt att delta i mer än en kurs. Anmälan/info: [www.axelsons.se](http://www.axelsons.se)



## Bli Yogalärare i Göteborg

Under åtta månader går du själv genom en resa där vi successivt fördjupar oss i yogans och mindfulness/meditationens olika verktyg, och samtidigt får du gedigen träning i att vidareförmedla dem.

**Start Gbg 18 mars 2016**



**OBS! 10 % rabatt på de flesta av vårens utbildningar och kurser om du betalar hela avgiften före 28 dec 2015.**  
(Gäller ej kurserna i Portugal.)

[www.axelsons.se](http://www.axelsons.se) Vx 08-54 54 59 00

## Viscosoft® bänkpapper

- Tillverkad av 100% viskos.
- En ren naturråvara.
- Utan plastinblandning.
- Egen tillverkning i Mölndal.
- Mjuk och behaglig mot huden, högabsorberande.
- Massörernas favorit sedan 1985.



# inFibra

papper på nätet

[www.infibra.se](http://www.infibra.se)

031-53 43 70



**Nyhet!**

Basic NW bänkpapper  
i blått och vitt

380:- / 300 ark

# Internet har sköljt över oss

Det finns en årlig undersökning som heter svenskarna och Internet. När den kom senast (2014) så visade det sig att 50 procent av alla 2-åringar i Sverige har varit online. FEMTIO PROCENT! En del människor hamnar i ett chockliknande tillstånd när jag berättar det. Andra blir förskräckta. Men få tänker på varför hälften av alla 2-åringar varit på nätet.

Jag kan försäkra er om att det inte handlar om att 2-åringen vaknar upp en morgon och tänker att: "Nähe, nu får det vara nog! Koppla upp mig på nätet, nu har jag väntat tillräckligt!" Utan det är förmodligen någon annan i barnens närhet som ser till att den lilla människan får sin första kontakt med nätet. Kanske en förälder. Möjligen en stressad förälder som ska veva ihop en korv stroganoff och sätter en läsplatta eller en mobil i händerna på den lilla, knappar igång youtube eller netflix och låter barnet få lite digital underhållning till livs. Sedan kokar korv stroganoffen ihop fint, den stressade föräldern kanske till och med hinner scrolla igenom facebook innan det är dags att duka fram middagen och äta.

Så det är alltså förmodligen så att det är vi vuxna som skyndar på en digital utveckling som vi samtidigt tycker känns skrämmande. Att det är vi, med näsan i mobilen som läser jobbmailen det första vi gör på morgonen och som småler åt tonåringarna som fåfängt laddar upp selfies. För det skulle vi aldrig göra, tänker vi, och fotar våra barn när de tränar fotboll och publicerar sedan bilderna på Instagram. Utan att fråga våra barn om lov först.

Internet har sköljt över oss, oavsett

om vi vill det eller inte så är det en förändring i samhället som sker nu. Kanske den största samhällsförändringen sedan den industriella revolutionen. Vi är inga experter på det digitala livet. Vi har fått lära oss att leva med det. Men en sak är säker, och det är att även om det är ungdomarna som leder den digitala utvecklingen så går vi vuxna ändå först. Som förebilder, föräldrar, släktingar, viktiga vuxna i ungas liv. Barn gör inte som vi säger utan som vi gör, heter det.

En annan klok mening är att man ska behandla andra som man själv vill bli behandlad. Och vet ni, det gäller både på nätet och utanför. Bara för att vi är framför en skärm får vi inte vara elaka. För om det skulle vara så, att skärmen



## Fakta om Johnny Lindqvist

**Titel** Creative Director på MEC samt projektledare på Statens medieråd

**Familj** Bor i Stockholm med sambo, två barn och två katter

**Längtar efter** Att den nya Star Wars-filmen har premiär (vilket var den 18 dec)

gör oss elaka, hur ska då framtiden se ut? Tänk på att hälften av 2-åringarna redan varit på nätet, och jag vill inte att de ska växa upp med ett Internet fullt av hat. Vad vill du?





**GODKÄND  
AV APOTEKET**



**COMPLETUS VÄXER OCH  
TILLVERKAS I SVERIGE - HELT  
ORGANISKT - FÖR ATT GE DIG  
BÄSTA MÖJLIGA CELLSKYDD  
OCH ÅTERHÄMTNING.  
NATURLIGA ANTIOXIDANTER!**



**COMPLETUS®**

TRAIN HARD. RECOVER BETTER. SWEDISH STYLE

**BESTÄLL PÅ [COMPLETUS.SE](http://COMPLETUS.SE) OCH FÅ **50%** RABATT MED KODEN "STARK"!**

Lägger sig tidigare

Tackar nej till  
extraupdrag

Gör en  
hälsokontroll

**GÖR EN  
HÅRMINERALANALYS**

Börjar med D-vitamin

Förändrar kosten

**GRUNKURS I  
HÅRMINERALANALYS**

**UTBILDA DIG TILL HÅRMINERALTERAPEUT!**

**STOCKHOLM**

16 - 17 april  
lör 9 - 16, sön 9 - 15  
Ersta Konferens

**ANMÄLAN\***

[utbildning@alpha-plus.se](mailto:utbildning@alpha-plus.se)  
[alpha-plus.se/utbildningar](http://alpha-plus.se/utbildningar)  
023-792 800



[www.alpha-plus.se](http://www.alpha-plus.se)

\*förkunskafer: se [alpha-plus.se/utbildningar](http://alpha-plus.se/utbildningar)

# Anettes behandlingar hjälper även mot hudproblem

I förra numret av Kroppsterapeuten skrev vi om hudåkommor och vi efterlyste då våra medlemmars erfarenhet av patienter med besvärande hudproblem. Anette Nääs på Anettes Hälsokälla i Kristinehamn var snabb att svara. Hon lyfter fram kosten och nedvarvning som mycket viktiga ingredienser i läkandet.

– Jag har flera kunder som sökt för psoriasis och som blivit hjälpta genom ayurvedisk hälsorådgivning och ayurvediska behandlingar.

Rakt ut i skogen en mil utanför Kristinehamn – med ekorrar och vargar som närmaste grannar – håller Anette till med sin verksamhet. Stugan på 18 kvadratmeter ligger granne med bostaden och är omgiven av vacker värmländsk natur och inredd utifrån feng shuis principer för en miljö i balans och harmoni. Här varvar Anette mellan behandlingar, kurser och yoga.

– Miljön är så skön och avslappnande. Att gröna miljöer bidrar till ett ökat välmående, ja det har man ju vetat om i flera tusen år, säger Anette som bott här med familjen i drygt ett år nu och stortrivs.

När familjen valde att flytta ut på landet var det en självklarhet för henne att även ta med verksamheten ut i den gröna och läkande miljön.

## Hälsorådgivning

I grunden är Anette certifierad klassisk massör och diplomerad massageterapeut, certifierad feng shui konsult, utbildad i healing samt diplomerad ayurvedisk hälsorådgivare.

– En del patienter som kommer till mig har psoriasis och de upplever inte att de fått hjälp i den traditionella vården. Då brukar jag börja med en ayurvedisk hälsorådgivning, berättar hon. Jag tittar på grundorsaken till problematiken.

I hälsoundersökningen tas pulsen och tungan, ögon och naglar studeras. Hon tittar även på livsstil.

– Pulsavläsningen kan visa om det är obalans och vilka organ som är belastade.

## Olika kroppstyper

Anette pratar mycket om ayurvedans olika kroppstyper vata, pitta och kapha. Lite förenklat är en vata-dominerad person ofta spenslig och tänker, arbetar och rör sig kvickt. En person med mer pitta-dominans har medelstor kroppsbyggnad och bra aptit samt är dynamisk och mål-

medveten. Slutligen har en kapha-dominerad person kraftig och stark kroppsbyggnad och är metodisk och tålmodig. Enligt Anette har vi alla tre delarna i oss, men i olika mängd.

– När vi lär oss att identifiera och förstå vår egen kroppstyp får vi en ökad förståelse för både oss själva och för vår omgivning. Det blir lättare att välja kost, fysisk aktivitet och ayurvedisk behandling som är bra för oss och att undvika det som är mindre bra.

– Till exempel kan en patient behöva en reningskur som innebär kost utifrån



Harmoni råder i Anettes behandlingsrum som ligger i en stuga på tomten.

”

## i djupavslappningen sker självläkningen

kroppstyp, fortsätter hon. När det gäller psoriasis så tittar jag på om det är torr, inflammerad eller våtskande psoriasis och behandlar utifrån det. Har en person pittaöverskott så rekommenderar jag kost som balanserar pitta, dvs kost som innehåller smakerna sött, bittert och kärvt, medan smaker som är sura, kryddiga och salta bör användas mer sparsamt.

Hårdost och kött gör kroppen sur och bör undvikas vid pitta-överskott, liksom kaffe och alkohol som stressar kroppen och ökar pitta, enligt Anette.

### *Stress påverkar huden*

– En huskur för hudproblem som är av det inflammerade slaget kan vara att dricka te på koriander eller mynta, eller också ett te som innehåller maskrosrot och blodrot, vilket svalkar ner kroppen och kan då dämpa irriterade utslag, säger hon och tillägger:

– Stress påverkar också huden. Press och prestation skapar inre stress.

På frågan om ärftlighet svarar hon att vi även ärver beteenden och att beteenden går att förändra.

– Jag har goda resultat, speciellt för kvinnor som är 40 plus och som följer kostråd och livsstilsråd. Jag rekommenderar ofta yoga för att lugna sinnet, och ayurveda för att balansera kroppen. Många av mina patienter säger: "Gör vad du vill, bara jag blir bra". Jag känner ofta av vad patienten behöver just för dagen. Ibland rekommenderar jag en guidad meditation för att gå ner i varv. I djupavslappningen sker självläkningen.

Anette har en lång rad utbildningar bakom sig. Men hon läser gärna vidare och just nu utbildar hon sig till holistisk yogalärare.

– Holistisk yoga, enligt Ulrica Gulz, är en helhetsmetod som ökar din medvetenhet kring dina tankemönster, invanda beteenden och kroppens signaler. Du gör övningarna mjukt, närvarande och inkännande, efter bästa förmåga och på dina villkor. Helt utan prestation och kamp.



Anette känner ofta av vad hennes patienter behöver just för dagen.

### **Ayurveda...**

... är ett heltäckande system för mänsklig utveckling och hälsa, baserat på det som är enkelt och naturligt och väl beprövat i tusentals år.

... betyder kunskapen om livet, hela livet.

... passar både för dig som är frisk och vill fortsätta vara frisk och utvecklas, och för dig som vill hitta din balans och vill ha hjälp att återfå ditt välbefinnande.

... ger oss förståelse för samspelet mellan naturen och människan, det fysiska och det andliga. Sambandet mellan kroppen, själen och våra tankar.

... utgår från tre kroppstyper (dosha) Vata, Pitta och Kapha, som var och en har sina specifika egenskaper, kvaliteter och kännetecken. Vi är en blandning av kroppstyperna, där de olika kroppstyperna kan vara mer eller mindre dominerande hos oss.

Källa: [www.anetteshalsokalla.se](http://www.anetteshalsokalla.se)

# HUVUDVÄRK eller huvudvärk



De flesta av oss har huvudvärk någon gång då och då. Ofta vet man varför, men inte alltid. Och i de flesta fall är den hanterbar och går att bota med vila, tabletter eller massage. Det finns även människor som drabbas av kraftig huvudvärk ofta, vilket kan vara ett stort handikapp. Kroppsterapeuten har kikat närmare på fenomenet huvudvärk och försökt bena ut olika typer.

Ibland kan det vara svårt att skilja symtomen från varandra och att veta vilken typ av huvudvärk som du själv eller din kund lider av. Huvudvärk förekommer nämligen i flera olika former. Av den anledningen kan det vara bra att veta skillnad på smärtan.

*Det finns många olika sorters huvudvärk*

- Spänningshuvudvärk
  - Migrän
  - Migrän med "förnimmelser"
  - Bukmigrän
  - Ögonmigrän
  - Kronisk migrän
  - Basilaris migrän
  - Familjär hemiplegisk migrän
  - Hortons huvudvärk
  - Trigeminusneuralgi
  - Ehler-Danlos syndrom
  - Arnold Chiari
- Det finns naturligtvis ett antal differentialsdiagnoser att ha i tankarna. Några

av dessa är: Stress, förkylning eller baksmälla.

Huvudvärk kan finnas som ett bland många andra symtom vid flera sjukdomar. Om man känner oro, ängslan, stress, trötthet eller depression får man också ofta ont i huvudet. Man kan också få huvudvärk på grund av influensa, förkylningar och många andra infektioner som orsakas av virus eller bakterier. Vissa läkemedel kan som biverkan ge ont i huvudet.

*Flera anledningar till huvudvärk*

Man kan också få huvudvärk av:

- Synfel
- Kraftig ansträngning
- Baksmälla efter mycket alkohol
- Vätskebrist
- Om man slutar dricka kaffe, eller minskar sin kaffekonsumtion några dagar
- Att huvudet utsatts för kyla
- En kraftig stegring av blodtrycket
- Abstinens efter att man slutat med nar-

kotika, alkohol, nikotin eller läkemedel.

Ett av de viktigaste råden är att om huvudvärken är mycket besvärande eller uppstår plötsligt, då ska du gå till läkare. Kom ihåg att du inte bör ta smärtstillande tabletter som exempelvis Ipre mer än 14 dagar per månad.

*Fyra typer*

Vi har tittat närmare på fyra vanliga typer av huvudvärk.

## **1. Migrän**

*Symptom:* Bultande och pulserande smärta. Smärtan är begränsad till ena sidan av huvudet och kombineras med illamående och ljuskänslighet.

*Diagnos:* Du lider av migrän, och det ger stor smärta. Fundera på vad som utlöser det – det är faktiskt det viktigaste att undvika det. Utlösande faktorer kan exempelvis vara ökad stress eller din alkoholkonsumtion. Omduändåintelyckasförhindra migränanfallen, kan medicinering förbättra ditt tillstånd.



# Många drabbade av migrän

Över en miljon människor i vårt land är drabbade av migrän.

Två tredjedelar är kvinnor.

– Det är en individuell sjukdom och det är olika från person till person hur den yttrar sig, hur den behandlas och vad som lindrar, säger Helena Elliott, kanslichef på Migrärförbundet.

Men spannet på problemet är brett – från några få anfall under en livstid till kronisk migrän. Ser man till den kroniska migränen så uppskattar man att runt 200 000 människor är drabbade i Sverige. För att det ska kallas för just kroniskt ska man ha huvudvärk mer än 15 dagar i månaden, varav åtta av dem av migränliknande karaktär. De vanligaste symptomen är ljud- och ljuskänslighet.

Spänningshuvudvärk är den vanligaste formen av huvudvärk i Sverige. Därefter kommer migrän.

– Migrän är en neurologisk sjukdom, säger Helena Elliott och fortsätter:

– Det är vanligt att man har flera sorters huvudvärk. Man spänner sig lätt om man har migrän och man kan då få spänningshuvudvärk. Migrän kan i sin tur utlösas av spänningar i nacken. Avslappningsmassage är ett jättebra kom-

plement till medicinering, oavsett vilken huvudvärk det handlar om.

## Olika sorters migrän

Hon berättar engagerat om sjukdomen migrän som hon själv är drabbad av och som hon även arbetar med.

– Det finns olika sorters migrän. Vid migrän mer allmänt så förutom ljud- och ljuskänslighet drabbas man ofta av illamående. Dessutom blir man sämre av fysisk aktivitet, till skillnad mot spänningshuvudvärk där man ibland kan bli bättre av att röra på sig. Sedan finns det migrän med aura, och med det syftas på synbortfall, känselbortfall och ibland även talsvårigheter och spasmer, förklarar Helena.

## Tre faser

Hon berättar om migränens olika faser. Förfasen handlar mycket om humör-

svängningar och trötthet. Mot slutet av den börjar huvudvärken. I nästa fas kan aurasymtom komma in, så som synstörningar, stickningar och domningar. Sedan kommer själva huvudvärksfasen med illamående och ljud- och ljuskänslighet. Slutligen, återhämtningsfasen, präglas bland annat av humörsvägningar, trötthet, muskelsmärta och koncentrationssvårigheter.

– I och med att det finns en förfas som kan börja upp till ett dygn före anfallet, så kan det vara svårt att avgöra om det till exempel utlösts av att man ätit choklad. Stress, hormonella förändringar och blodsockernivå kan också vara triggers. Många gånger lindras till exempel migränen när man går i pension och stresspåslaget ofta minskar.

Själva migränanfallet brukar slå ut personen i fråga. Mörker, kyla och skydd för ögonen brukar uppskattas. Både anfallet i sig och den medicinering som ofta krävs, kan påverka patienten timmar och ibland dagar efter anfallet.

Medicinen mot migrän finns både i tablettform, sprutor och nässpray. Både i förebyggande syfte och attackhävande.

Även barn drabbas av migrän.

– Ofta är det då kopplat till magen på något sätt. De kan behöva kräkas och blir sedan bättre, säger Helena.

## 2. Spänningshuvudvärk

*Symptom:* Milt tryckande eller stramande huvudvärk på båda sidorna av huvudet.

*Diagnos:* Spänningshuvudvärk orsakas av oönskade muskelspänningar. En del av orsaken kan vara en felaktig arbetsställning eller stress. Spänningshuvudvärk kan behandlas med smärtstillande medel och i många fall olika typer av manuell behandling.

## 3. Hormonutlöst migrän

*Symptom:* Bultande huvudvärk som känns som migrän, men som inträffar ungefär var fjärde vecka.

*Diagnos:* Hormonutlöst migrän. Den bästa behandlingen är att du låter bli att pausa om du tar p-piller.

## 4. Huvudvärk vid fysisk aktivitet

*Symptom:* En "svag" huvudvärk som sitter i huvud och nacke och som blir värre av fysisk aktivitet.

*Diagnos:* Detta är också vanligtvis en spänningshuvudvärk som orsakas av muskelspänningar. Det kan också vara typiska migränsymtom, särskilt om du märker av den vid fysisk aktivitet.

Emma Book, optiker och butikschef på KlarSynt, avråder från att låta barn sitta länge framför skärmar.



Optiker uppmanar:

## Minska barnens tid framför skärmar

Det är vida känt att huvudvärk kan komma av dålig syn. Och detta i sin tur kan ha en förklaring i allt för mycket tid bakom skärmar, speciellt allt för flitigt mobiltelefonanvändande anses vara boven i dramat. Inte minst gäller detta barn och unga.

– Mina egna barn får högst sitta 30 minuter per dag framför någon form av skärm. Sitter de bredvid och tittar på när någon annan till exempel surfar så gäller även den tiden, säger Emma Book, optiker och butikschef på KlarSynt i Höllviken söder om Malmö.

Emma är benhård när det gäller detta. Men så ser hon också dagligen hur problemen kan te sig. Fenomenet falsk närsynthet eller ögonkramp har nämligen ökat kraftigt bland unga. Det innebär att de har svårt att fokusera blicken på längre avstånd och flera experter menar just att det framför allt beror på mobiltelefonerna. De små mobiltelefonerna gör att man håller dem alldeles för nära och då tvingas musklerna att jobba väldigt mycket.

I rättvisans namn bör nämnas att fenomenet falsk närsynthet inte har med mobiltelefonerna i sig att göra, utan problemet kan likaväl uppstå av något annat som man under långa perioder fokuserar på och som ligger nära ansiktet. Det skulle till exempel även kunna vara en bok.

– Man kan se hur många liksom kryper efter sin bok vid läsning. Allt du gör inom en armlängd, ställer stora krav på ögonen och kan därmed ge huvudvärksbesvär. Svaga läsglasögon kan räcka som en avlastning. Eftersom problemet kan ha med skärmar att göra så är mitt bestämda råd att även minska den tiden.

Falsk närsynthet går dock att både bota och förebygga. Mindre skärmtid och mer ögonvila är som nämnt grundreceptet. Men det är också viktigt att hålla skärmen på längre avstånd från ögonen.

Det kan vara svårt att göra rättvisande undersökningar på barn, menar Emma.

– Ibland har de svårt för att förklara och anamnes är bland det viktigaste. Många barn vill också ha glasögon och ser därmed ”ingenting alls” när de kommer. Men själva huvudvärken kan ju bero på något helt annat än dålig syn förstås. Om jag inte funnit något fel på synen har det hänt att jag rekommenderat en patient att istället gå till någon som kan hjälpa dem med spänningar i nacken för att få bukt med huvudvärken.

### Barn, ungdomar och mobiltelefoner

78 procent av 9–12-åringarna ...  
95 procent av 13–16-åringarna ...  
94 procent av 17–18-åringarna ...  
... har egen smartphone.

Ytterligare någon procent har mobiltelefon utan pekskärm. De flesta använder telefonerna till surfing, musik, ringa, sms, ta bilder, spel och sociala medier. Flickor fotograferar och filmar betydligt mer än pojkar. Pojkar spelar i sin tur något mer.

Källa: Statens medieråds rapport Unga & Medier 2015

### Bidrag till glasögon

Sedan tidigare har barn under 8 år fått ett bidrag på 500 kronor till glasögon. Det enda som krävs är recept från läkare. Från och med den första januari nästa år utökas detta till att alla barn upp till 19 år med synnedläggning får gratis glasögon. Regeringen bedömer att bidraget som riktas till uppemot 150 000 barn mellan 8 och 19 år, kommer att kosta 120 miljoner kronor per år.

# Akupressörer lärde sig traumabehandling

Akupressörernas nätverksgrupp ordnade en fortbildning i TCM söndagen den 15 november med Chris McAlister som föreläsare. Kursens rubrik var: Union of body and mind enligt TCM.

Kerstin Nordman, som representerar nätverksgruppen akupressur, var en av deltagarna.

”Vi träffades kl. 9.30 på Hälsans Hus i Stockholm där vi bokade en lokal med behandlingsbänkar och yogamattor. Vi var 19 entusiastiska akupressörer som hade avsatt den här söndagen för vidareutbildning.

Vi fick lära oss en så kallad traumabehandling, som fungerar på trauman, utbrändhet och de flesta stressrelaterade symptom.

Vi fick hålla/trycka på åtta olika akupunkturpunkter enligt ett speciellt mönster. Vi fokuserade samtidigt på att ha en lugn och djup andning.

Därefter tog vi itu med att trycka på de fyra punkter som skulle frigöra de "inre

drakarna" och fyra punkter för de "yttre drakarna". Det kändes att dessa två behandlingar hade en stark påverkan och gick in på djupet både hos den som tog emot och den som gav behandlingen.

Sedan tog vi fram yogamattorna, la oss ner och slappnade av medan vi lyssnade på de olika klangerna och vibrationerna som Katja trollade fram på sina olika tibetanska metallskålar.

Alla var mycket nöjda och ville gärna ha en fortsättningskurs nästa år.

Stort tack till Chris som har utvecklat denna metod för att hjälpa personer med stressproblematik och utbrändhet. Tack till Katja som kom och lät oss njuta av de vackra klangerna.

Tack till Kry som lät oss akupressörer hålla den här kursen.”



Chris McAlister föreläste på akupressörernas nätverksmöte i november.

## Arbetar du med massage och friskvård?

– Medema har produkterna

**MEDEMA**® Carefully chosen

[www.medema.se](http://www.medema.se) | 08-404 1200





## Intäkter och kostnader – vilken lön kan jag ta ut?

När det kommer till ekonomi och medlemsfrågor är det ofta liknande frågor som cirkulerar. Vad ska jag ta för en timmes behandling? Vilken lön ska jag ta ut?

Här kommer en enkel modell du kan använda dig av för att få en enkel överblick på din ekonomi inför nästa år. På det här viset får du också klart för dig vad som krävs för att du ska kunna ta ut den lön du önskar.

Det finns alltid några olika variabler att ta hänsyn till, kommunalskatten är ett sådant exempel. Det finns dessutom flera olika sätt att räkna på.

Börja med att göra en lista över vilka kostnader du har per månad. Några av dessa är "fasta" kostnader såsom lokalhyra och telefonräkningen. Andra är rörliga som till exempel utbildning och bokföring. Följ exemplet nedan.

### Dags att räkna på intäkterna

Om man vill göra det enkelt för sig när man räknar på sin lön då ska man dubblera nettolönen. Då kommer man med viss marginal att täcka A-skatten (som i Stockholm är 30%) och egenavgifterna (29%).

Alltså, om du vill ha 20 000 kr i plånboken varje månad, s.k. nettolön, då ska du fakturera 40 000 kr i månaden

+ moms.

Om du har större intäkter än kostnader går företaget med vinst.

### Räkna ut timlönen

Hur beräknar man timlönen? En grov uppskattning av antalet arbetsveckor brukar se ut så här. Det går 52 veckor på ett år, 1 vecka går bort på grund av olika helgdagar och 5 veckors semester = 46 arbetsveckor på ett år.

Som anställd brukar man räkna med 39,5 timmars arbetsvecka, men vi som är egna företagare, måste räkna bort tid för marknadsföring, bokföring och möten då vi inte får betalt. Ett förslag är att räkna på 30 timmar i behandlingsrummet.

$$30 \text{ timmar} \times 4 \text{ veckor} = 120 \text{ timmar per månad.}$$

Nu delar vi summan för de kostnader vi har, 50 000 kr enligt exemplet, med 120 tim och då får vi 416 kr per timme. Detta är de intäkter du behöver tjäna i timmen för att täcka kostnaderna. Då går ditt företag runt och du får lön, men

företaget gör ingen vinst.

Bankerna brukar rekommendera att man ska ha två månadslöner på kontot för oförutsedda händelser. Det gäller både sin privatekonomi och i sitt företag.

### Påverka ditt resultat

Det finns några olika sätt att förändra ditt resultat.

- Se över dina kostnader
- Höj antal "intäktstimmar"
- Höj priset på dina behandlingar

### Några tankeställare

En rabatterad kund idag, är en fullt betalande kund imorgon.

Merförsäljning till din kund kostar inte tid.

I behandlingsrummet är man terapeut – i receptionen företagare.

Ibland kan det löna sig att sätta upp mål för kliniken för att hålla kostnader nere och/eller att sträva efter att träffa ett visst antal kunder per vecka.

Källa: <http://www.driva-eget.se>  
[www.skatteverket.se](http://www.skatteverket.se)



# Kraniosakral terapi



## HÄR KOMMER ETT RÄKNEEXEMPEL.

(Fyll i dina egna uppgifter och vips så har du en budget)

*Fyll i dina uppgifter nedan!*

Kalle har följande kostnader/månad, kronor:

Lokalhyra	5 000
Mobiltelefon	300
Förbrukningsmaterial (snitt/mån)	100
Marknadsföring (snitt/mån)	1 000
Kry medlemsavgift	219
Övriga försäkringar	100
Utbildning (snitt/mån)	200
Bokföring	300
Avsättning pension:	1 000
Kompensation för betald semester	1 000
Övrigt	750

Summa (exkl. moms) 10 000

### Kalle önskar sig 20 000 kr i plånboken

Att fakturera (exkl. moms) 40 000

**Kostnader totalt: 50 000**

Kalles antal timmar/mån:

30 timmar/vecka x 4 veckor = timmar 120

Kalles timmar 50 000

Dela med antalet timmar/mån 120

**Att ta betalt/timme för att gå runt 416**

I exemplet Kalle behövs 416 kr per timme (exkl moms) för att gå jämt upp. Men "Kalle" har inte så höga kostnader. Du har säkert andra/högre eller lägre kostnader och andra önskemål om storlek på lön. Det är mycket rimligare om dina beräkningar innebär att du kanske ligger närmare 600-800 kr (inkl moms) per timme. Obs! Lägg alltid på moms i dina beräkningar.

Kraniosakral terapi utvecklades i USA ur kranial osteopati av Dr. John Upledger under hans medicinska studier 1975-83. Sedan dess har denna metod utvecklats till att omfatta varje aspekt av det mänskliga väsendet; det fysiska, mentala, känslomässiga.

Med kraniosakral terapi arbetar man varsamt med kroppens bindväv, med särskild vikt vid membranerna som omger och delar upp det centrala nervsystemet.

Vårt utbildningsprogram är tillgängligt för personer verksamma inom olika terapiformer eller som har hälsovårdsutbildning. Undervisningsspråket är engelska. Alla workshops leds av auktoriserade instruktörer som har genomgått en gedigen lärarutbildning. Vi har internationella filialer så det finns möjlighet att genomgå varje steg i olika länder runtom i världen.

### Den som genomgår våra kurser:

- lär sig kraniosakral terapi enligt dess ursprungskälla
- har tillgång till en internationell sammanslutning av hälsovårdsutövare som arbetar med traditionella och komplementära medicinska metoder av hög kvalitet
- har möjlighet att vidareutveckla sina färdigheter genom att närvara i studiegrupper, vid workshops med extra kursplaner, vid kliniska symposier och forskningskonferenser runtom i världen
- får regelbunden information och nyhetsbrev innehållande nyheter inom området
- kan fortbilda sig till osteopat.

Steg-1 Stockholm 14.-17. januari 2016

Steg-2 Stockholm 2.-5. juni 2016

Introduktion hålls i Stockholm (Kungsholmen) 8. januari kl. 18.00 på [www.peramore.se](http://www.peramore.se)

Utbildningar i Stockholm, Oslo, Helsingfors och Köpenhamn

**För närmare information eller för kursanmälan besök vår webbsida [www.upledger.dk](http://www.upledger.dk)**  
 post@upledger.dk • +45 5782 2077



## Kryexperten

# Eva Kosman håller koll på siffrorna

Eva Kosman började som ekonomiansvarig på Kry i mars 2015. Innan dess arbetade hon många år på Sergel Kredit-tjänster, men har även drivit egen enskild firma som redovisningskonsult i fyra år.

– Eftersom jag inte jobbar på Kry varje dag så har jag kvar en liten del av min firma. Det kan vara bra att veta att jag oftast inte är på kansliet på fredagar, säger Eva.

– Jag har ett roligt och omväxlande jobb i ett mycket trevligt gäng på kansliet, fortsätter hon. Jag tycker det är roligt med kontakt med våra medlemmar, så tveka inte att höra av dig!

Fritiden spenderar hon mestadels i stallet hos de två tävlingshästarna.

– Både jag själv och två av mina tre döttrar tränar och tävlar. Det blir en hel del resor runt i landet med hästarna i trailern.

### Evas råd kring bokföring:

- Det är viktigt att sköta sin bokföring löpande under året och inte sitta med allt efter bokslutet och försöka få ihop det. Framförallt för att hålla koll på resultatet och hur mycket jag kan ta ut i lön. Det kan vara värt att ha ett enkelt bokföringsprogram för några hundra i månaden. T ex kan du genom Kry för en billig peng få VISMA eEkonomi där du sköter den enklaste bokföringen.
- Viktigt att löpande betala sina fakturor så du har koll på att du inte dubbelbetalt några fakturor (jag får in en hel del dubbelbetalningar).
- Om ni får en påminnelse, kolla först att den inte är betald nyligen då det tar två till tre bankdagar för en betalning att registreras som betald hos mig. Påminnelsen kan ha gått ut efter din betalning blev gjord. Är du osäker kan du alltid kontakta mig!
- Bokför alla kvitton/utlägg så de inte kommit bort. Borttappade kvitton gör att du förlorar pengar och resultatet blir högre än det borde, vilket är lika med att betala mer i skatt.
- Viktigt att du betalar in den beslutade F-skatten, momsens och andra avgifter till Skattemyndigheten i tid. Förseningar innebär ofta dyra förseningsavgifter.
- Har du betalt en faktura till Kry, men tappat bort fakturan kan du kontakta mig. Jag har alla fakturor tillbaka i tiden.
- Jag hjälper gärna till med enkla bokföringstips för den lilla firmen.

Hör gärna av dig med enklare frågor om din bokföring till [ekonomi@kroppsterapeuterna.se](mailto:ekonomi@kroppsterapeuterna.se)

# FINE®

GEL  
ACTIVATOR  
MICRO  
COLD

## Värme- och kyldynor med garantier.

Anatomiskt utformade i samarbete med fysioterapeuter.

**Gel** med sin höga värmekapacitet gör att du kan utnyttja en långverkande effekt. **Activator** ger dig en beredskap med värme på några få sekunder.

Använder du **Micro** i 100 % bomull med rengjorda vetekorn, får du en kudde som ger en behaglig värme men även den rätta tyngden för en avslappnande känsla. Med **Cold** får du de bästa kylegenskaperna.

Även mindre order, alltid snabba leveranser.

[www.nonwoven.se](http://www.nonwoven.se) [www.webshop.nonwoven.se](http://www.webshop.nonwoven.se)

044-203 960 [info@nonwoven.se](mailto:info@nonwoven.se)



scandinaviannonwoven

Vi säljer även sammetslent bänkpapper på rulle eller ark.

## Collagen.plus



Effektiv Collagenprodukt med samverkande näringsämnen. Vårt collagen utvinns ur mjöjlad fisk och inte djurhudar eller klövar. I pulverform för bra upptag. Välsmakande.

### Collagen 3 gram

Äggskalmembran	Gurkmeja
Hyaluronsyra	Vitamin C
Kondroitin	Boswellia
Bromelain	MSM

## Super MAG

Magnesium  
- en av våra  
viktigaste  
mineraler

En snabblöslig och lättabsorberad

magnesiumdryck



## Bättre Hälsa

Tel. 08-664 50 33 • [info@vitaminer.nu](mailto:info@vitaminer.nu)  
[www.vitaminer.nu](http://www.vitaminer.nu)



Beställ katalog  
på över 250  
unika kost-  
tillskott.

# Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet senast den 10 februari.

Vinnare nr 3/2015!

**Me Anima Body Oil** Anita Svensson, ULLARED

**Dermanord kroppsolja** Margaretha Ahl, KUMLA

**Drömkroppen på 8 veckor** Katarina Andersson, HALMSTAD

**E-kurs Mastermind Instruktor** Erika Eilertsen, NJURUNDA

Vi lottar  
ut 3 ex  
av boken



## Våga andas ut

Allt levande är i rörelse. Det har en naturlig rytm, vidgar sig och dras samman. Som ebb och flod, vågorna i havet, dygnsrytmen och årstiderna. I denna rytm andas vi in och andas ut. När vi känner oss pressade eller har fysiskt ont, kan vi uppleva det som att kroppen liksom har hamnat lite ur rytm. Det första vi håller, är andan. Hela vår kropp hänger ihop och påverkas av om diafragma är spänd eller avslappnad.

Madeleine Bolander har sedan 2002 varit verksam som rosen-terapeut och innan dess som mas-sageterapeut. Hennes skrivande utgår från de egna erfarenheterna som kroppsterapeut. 2014 kom debutboken Hela Du – Kropp Huvud Känsla.

## Modernt D-vitamintillskott från Alpha Plus

Stora delar av befolkningen har ett D-vitamin-intag som ligger under Nordisk näringsrekommendation. Labbtester har visat att intag av 3 000–6 000 IE D-vitamin dagligen behövs för att de flesta människor i Norden ska uppnå och behålla optimala D-vitaminvärden i blodet. D-vitamin bidrar till immunsystemets normala funktion samt till att bibehålla normal benstomme, normal muskelfunktion och normala tänder. Nu har du chansen att vinna ett modernt D-vitamintillskott från Alpha Plus med ett koncentrat på 3000 IE av D3-vitamin. Produkten innehåller dessutom vitamin K2 och Astaxantin.

[www.alphaplus.se](http://www.alphaplus.se)



Vi lottar ut  
tre burkar á  
120 kapslar

## Beeswax och Faceoil från Moonsun Organic of Sweden.

Beeswax är en helt ljuvlig aromamassageolja som även kan drygas ut med en valfri basolja. (värde 299 kr/st) Faceoil är en ansiktisolja som ger fukt, näring och skapar balans i huden.

Används självklart i ansiktsbehand-  
lingar vid ansiktsmassage.

(värde 398 kr/st).

[www.moonsun.se](http://www.moonsun.se)



Vi lottar ut  
fem av varje



Vi lottar ut  
tre paket

[www.medevisalvan.se](http://www.medevisalvan.se)

## Komplett ekologiskt handvårdspaket från Medevi ProSalus

Svensk ekologisk hudvård från Nordens äldsta hälsobrunn. Omtänksamma, rena produkter av näringsrika vegetabiliska oljor och välgörande örter. Allt dina händer ber om.

- **Lavendelcreme**, mjukgör och återfuktar. Absorberas snabbt.
- **Ringblomsalva**, förstärker vården av torr hud.
- **Intensivstift**, till nariga fingertoppar etc. Smidigt fickformat.
- **Nagelolja**, stärker både naglar och nagelband.
- **”Sköna händer”**, broschyr med tips om ekologisk handvård.

# Kroppsterapeuternas affärsnätverk

## Företag

Alpha Plus  
Dermandord  
Grövelsjöns Fjällstation  
Helhethälsa  
Hotell Havsbaden  
Hotell Högland AB  
Hälsa och Helhet  
IKSU Hälsa AB  
Infibra  
Irradia AB  
KFI Spa Management AB  
Klockartorpet Spa  
Me Anima  
Medema Physio AB  
MIMASS AB  
Nannic  
Nyvana  
Rehabilitiken  
Scandinavian Nonwoven AB  
Scratch Nails AB  
Selma Spa  
Spa-Kliniken i Östersund AB  
Spinkarps Gård & Spa  
Sportapoteket  
Trosa Stadshotell & Spa  
Weleda

## Utbildare

Axelsons Gymnastiska Institut  
Axelsons SPA School  
The Academy  
Sverigehälsan  
Diplomera  
Hagenhälsan  
Harmony Shiatsu Center  
Integrativ Zonerapi  
Kairon Reflexologiskola  
Komplementär Medicinska Högskolan  
mf Hälsoutbildningar  
Norrlidens Kunskapscenter AB  
Physio Education  
Shiatsuakademien  
Skandinaviska Ayurveda- Akademin  
Skandinaviska hälso- och turismutbildningen Orsa Scott  
Skola för Beröring  
Sundsvalls gymnasium  
Svenska Kinesiologi Skolan  
Svenska Shiatuskolan  
Åre Spa School  
Vuxenutbildning i Skövde  
Tärna Folkhögskola  
Stensunds Folkhögskola  
Väddö Folkhögskola  
Hagabergs Folkhögskola  
Åsa Folkhögskola  
Hjälmareds Folkhögskola  
Munka Folkhögskola  
Lillsveds Folkhögskola  
Jakobsbergs Folkhögskola  
Molkoms Folkhögskola  
Ädelfors Folkhögskola  
Örnsköldsviks Folkhögskola

Gå gärna in och se  
vilka skolor som vi har  
samarbetsavtal med under  
"Utbildningar" på  
[www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se)

## Dags för en ny behandlingsbänk?

– Medema har favoriterna

**MEDEMA**<sup>®</sup> Carefully chosen

[www.medema.se](http://www.medema.se) | 08-404 1200



# MagicPot™

## Radiofrekvens

För ökad cirkulation i muskler

## Vakuum

för att behandla bindväv  
och faschia

## Kombinationen

För att ge dina kunder  
bästa resultat och minska  
belastningen på din egen rygg,  
och dina handleder och fingrar.



## Boka dig på Workshop

Västerås den 11 Januari

Uppsala den 3 Februari

Norrköping den 9 Februari

Göteborg den 2 Mars

Örebro den 16 mars

Boka din plats på  
vår hemsida



## MIMASS

Hörnåkersvägen 6A - 183 65 Täby

08 - 756 77 13 - info@mimass.eu

www.mimass.eu

# Väx som människa Väx som terapeut

Vill du kunna förstå och hjälpa andra?

Vill du själv bli starkare, friare, friskare?

Vill du gå en gedigen yrkesutbildning?

**Yrkesutbildning**  
**i Kairon Reflexologi**  
**Kursstart vår och höst**  
**i Stockholm och Göteborg**



Intresserad? Du kan alltid besöka vår fina websida,  
eller ring Marianne Olsson, 0709-660233. Välkommen!

# www.kairon.se





## ESF-möte i spanska Sitges

I slutet av oktober var det dags igen för ESF-möte. Denna gång i Spanien. Vår medlem (ja årets medlem rent av) Chris McAlister delar här med sig av sina intryck.

"Vi var representanter från totalt sex länder plus vår politiska strateg som möttes på den spanska kusten strax söder om Barcelona. Nyheter från Italien är fortsatt positiva. Majoriteten av medlemmarna i Federshiatsu har redan gått med i COS och det förväntas att COS tar Federshiatus plats som ESF-medlem från och med årsskiftet. Detta kommer att innebära en ökning av inkomst i och med att COS har mångdubbelt fler medlemmar.

Det politiska arbetet pågår för fullt. I takt med val i EU-parlamentet bytte EFCAM (europeisk förening för komplementär och alternativ medicin) strategi.

Strategin är numera fokuserad på avsaknad av grundläggande EU-rättigheter för alla oss som arbetar inom friskvårdsbranschen. I vissa länder är det svårt eller t o m förbjudet att arbeta med t ex akupunktur och homeopati (senast Belgien). Dessutom finns inga gemensamma riktlinjer gällande vad man får och inte får göra inom EU. Vi har därmed inte möjlighet att fritt röra

oss och praktisera vårt yrke inom EU.

### MEP grupp

På ett möte i juni som EFCAM arrangerade, deltog inte mindre än 13 stycken europaparlamentariker (MEPs). Mötet gav upphov till ett pressmeddelande samt en tätare grupp av tre MEPs som aktivt kommer att stödja EFCAMs politik och är beredda att jobba för att föra fram vår talan till nästa instans: Direktoratet för arbetsmarknad och för intern marknad. Syftet är att få till ett möte med högt uppsatta tjänstemän och slutligen med huvudpersoner (director general) i de båda instanserna.

Slutmålet är en så kallad deklaration eller t o m en resolution för reglering (på branschens egna villkor) av KAM i parlamentet. Detta ligger en bit bort, men pusselbitarna börjar falla på plats tack vara gediget arbete av främst vår politiska strateg i ESF.

### EQF-ramarna

I Storbritannien är de nu väldigt nära ett slutdokument för utbildning gent-

emot EQF-ramarna. Sex skolrektorer har samarbetat kring dokumentet som kommer att vara tillgängligt inom kort för alla ESF-medlemmar, inklusive Kry naturligtvis.

Målet för ESF är att verka som ett samlande och delvis styrande instrument så att processen går till på ett enat sätt i samtliga medlemsländer. Hänsyn kommer även tas till det i Schweiz nyligen färdigställda dokumentet om ämnet komplementär terapeutprofil. Intresset är naturligtvis stort för Kryns arbete med validering i samband med EQF-ramarna.

Både ESF och EFCAM lägger störst vikt på utbildningsfrågan. En gemensam profil för en professionell utbildning över europeiska gränser är ett viktigt verktyg för att etablera vårt yrke. EQF erbjuder dessutom det perfekta forumet för att påvisa seriositet och etablera lika värde med andra, redan etablerade yrken.

Ekonomi är stabil och utgifter kommer att ligga inom budgeterade ramar."



Shandnavishya  
Ayurveda-Filjademin

## Ayurvediskt hälso- & utbildningscenter

10 minuter norr om Stockholm

**Välkommen till Skandinaviska  
Ayurveda-Akademien!**

*Ett komplett hälsocenter där du  
i en rofylld miljö kan få välgörande  
behandlingar, anpassade råd och hjälp  
att uppnå bättre hälsa, eller utbilda  
dig inom Ayurveda.*

- Hälsorådgivning
- Massage/behandling
- Panchakarma
- Yoga
- Retreat

Kurser och certifierande  
utbildningar

[www.ayurveda-akademien.se](http://www.ayurveda-akademien.se)

**Ayurveda  
sedan 1985**

Hos oss får du en personlig utbildning i  
**Zonterapi & naturmed**  
**Start Öland/Borgholm 30 mars 2016**

Läs mer på vår hemsida [www.teamhellbergzonterapi.com](http://www.teamhellbergzonterapi.com) eller  
ring oss på 070-942 62 24

Lena & Henrik




ORTOPEDMEDICINSKA  
INSTITUTET

**AVANCERAD MANUELL TERAPI (AMT)**

- Ortopedmedicinsk diagnostik och behandling
- Ledmobilitisering
- Differentialdiagnostik
- Avancerad mjukdelsteknik

ORTOPEDMEDICINSKA.SE

## ENERGIMASSAGE KURSER 2016

Stockholm 19-23 feb  
Malmö 9-13 mars  
Göteborg 16-20 april  
Stockholm 14-18 maj  
Stockholm 2-6 juli

Läs mer på

[energimassage.se](http://energimassage.se)

där du också gör din anmälan  
KRY medlem 10% rabatt

#världensroligastekurs

ENERGI 気  
MASSAGE  
TRADITIONELL JAPANSK MASSAGE



## rehabgruppen

Rum finns att hyra på  
väletablerad klinik på  
Södermalm i Stockholm.  
Helger, kvällar och ev någon  
vardag.

För mer info om oss gå in på  
[www.rehabgruppen.nu](http://www.rehabgruppen.nu)

Är du intresserad?

Kontakta: Christer Engman  
070-6381447



Anna Söderlind, rosenterapeut, behandlar flyktingar ideellt några timmar varje vecka.



## Massage för människor på flykt

Mitt i all denna röra av människor på flykt från krig, terrordåd och annat hemskt som händer i världen, finns det människor som gör riktigt goda gärningar. Anna Söderlind är en av dem.

Anna är rosenterapeut och driver företaget Rosenkommunikation i Stockholm. Sedan några månader tillbaka masserar hon flyktingar – på ideell basis. En gång i veckan, två timmar åt gången, befinner hon sig på flyktingboendet i Farsta Strand.

– Vi är sex-sju stycken, varav flertalet är rosenterapeuter, säger hon. Alla volontärer är medlemmar i Kry. På så vis garanterar vi en bra utbildning.

Patienterna sitter på en stol och Anna koncentrerar sig främst på nacke och skuldror.

### *Avspänning är målet*

– Det handlar inte om behandlande behandlingar, utan om avspänning, säger hon. Vi jobbar med stressen. Beröringen gör att adrenalin och kortisol sjunker och att oxytocin – som är ett slags lugn

och ro- hormon – ökar.

Hon berättar om en man som haft huvudvärk i månader och där den försvann efter en 15-minuters behandling.

– En del säger att de äntligen kan sova.

En annan man hade varit på flykt i två år.

– Efter en dubbelbehandling blev han otroligt trött, det blev helt enkelt för mycket. Och jag kom då fram till att en kvart räcker.

### *Starka möten*

Många av flyktingarna, som kommer från Syrien, Gambia, Mongoliet och Afghanistan, kan varken engelska eller svenska.

– Vi kan ofta inte prata med varandra, men det blir ett starkt möte i avspänningen.

Enbart i Farsta Strand bor 600 flyktingar, förutom en del transitflyktingar.

– Det är en härlig stämning bland personalen och de boende, den är varm och hjärtlig. Man hjälps åt över nationsgränserna.

### *Glädjen finns i eländet*

– Det är härligt att se alla de busiga barnen som far runt i boendet!

Annas eget engagemang började med att hon kände en stor frustration kring det här med tiggare och flyktingar. Hon ville bidra på något sätt, men kände sig inte bekväm med att enbart ge pengar.

– Ellinor Nilsson, som arbetar som terapeut i Malmö, kom med den här idén och då kände jag direkt att här kan jag bidra med något jag kan. Jag ser tacksamheten och hur mycket det behövs. Jag tycker det är viktigt att göra något. Jag känner mig väldigt påfylld när jag går härifrån.

# Högt tempo på Fitnessfestivalen

I år valde Kroppsterapeuterna att ställa ut på Fitnessfestivalen i stället för Allt för hälsan när Fit for Life Weekend ägde rum på Stockholmsmässan i slutet av november. Kryss medlemmar erbjöd klassisk massage, spamassage, shiatsu, yogamassage, zonterapi och personlig träning under mässans tre dagar.

– Det var en chansning att ställa ut på Fitnessfestivalen. Skulle kunderna hitta till vår monter? Hur skulle medlemmarna tycka att det var att ge behandlingar på en mäsas där ljudvolymen och tempot är betydligt högre än på Allt för hälsan? Det var med viss osäkerhet vi bestämde

oss för att erbjuda våra behandlingar till besökarna inne i den intensivt pulserande mässhallen. Men det blev en mycket positiv erfarenhet, säger Peter Feldt, generalsekreterare på Kry.

Både medlemmar och kunder var positiva och berördes inte av varken ljud eller puls. Om det blir Allt för hälsan eller Fitnessfestivalen för Kryss del nästa höst återstår att se.

– Vi får utvärdera det här ordentligt och sedan ta ställning till hur vi gör. Nu vet vi i alla fall att det finns flera goda alternativ att välja mellan, säger Peter Feldt.



TEXT PEARL OHLSSON

## Maligt melanom på programmet

I förra numret av Kroppsterapeuten skrev vi om hudåkommor och så även på mittuppslaget i detta nummer. Flera av våra läsare inspirerades av ämnet och vi fick bland annat denna artikel från Pearl Ohlsson – massageterapeut i Jönköping som anordnat en träff för att få veta mer om maligt melanom.

”Vi var cirka 25 terapeuter som träffades i Brandtornet i centrala Jönköping i slutet av oktober. Efter ett kort mingel fick vi lyssna till hudläkaren Marianne Marotis föreläsning om maligt melanom (MM).

Många intressanta punkter togs upp.

Diagnosen MM ökar i Sverige med 4-5% per år. Eventuellt beror ökningen på ökat antal semestrar till soliga breddgrader. Svenskarnas ljusa hudtyp i kombination med överdrivna solvanor är definitivt en orsak.

### Överlevnaden ökar

Tack vara tidig upptäckt har överlevnaden också ökat. Fler kvinnor än män får diagnosen MM, men fler män dör av sjukdomen. Eventuellt beror detta på senare upptäckt och därmed en mer avancerad sjukdom vid upptäckt. Maroti förklarar att män oftast kommer när de

ras fruar skickar dem och att män som bor ensamma är överrepresenterade i dödsstatistiken.

Tidigt upptäckt är nyckeln till överlevnad och sunda solvanor är nyckeln till förebyggande.

Vi terapeuter kan spela en viktig roll genom att vara uppmärksamma på misstänkta hudförändringar. Ser en hudförändring annorlunda ut i färg eller form, anar du att den har växt sedan sista besök hos dig, blöder den osv. I så fall ska du föreslå att de visar hudförändringen för sin distriktsläkare. Det är bättre att skicka i onödan än att hålla tyst.

### D-vitamin

Maroti upplyste vidare om att när vitamin D-lagret är fyllt, slås ny produktion i huden av tills dess att individen har plats i lagret för mer vitamin D. Alltså får indivi-

den inte mer vitamin D genom att vistas längre i solen. När lagret är fyllt så är det fullt. Ca 30 minuter per dag under en vecka under vår och sommar är tillräckligt.

Det är solbrännan i barndom och ungdom som ökar förutsättningarna för MM senare i livet. Se till att alla har solhatt och bra kläder samt använd solparasoller. Solskyddskrämer kan användas som komplement till de kroppsdelar som är svåra att skydda.

Som pricken över i visade Maroti en bild av en vanlig kvinnorygg, lite lätt brun och med många ofarliga prickar. Det såg ut som de ryggar vi ser dagligen. Men när man drar ner trosorna en bit är huden slät och ljus, helt utan prickar och helt utan solskador. Så skulle kvinnans övriga hud ha sett ut om den inte hade solskadats. Hela 80% av alla solskador kommer från dåliga solvanor.”

**Medlem får 15% rabatt!**

Som medlem i Kry får du 15 % rabatt! Visma eEkonomi, från 89 kr/månad. Ring 0470-70 61 61 eller läs mer på [vismaspcs.se/kroppsterapeuterna](http://vismaspcs.se/kroppsterapeuterna)

**Du kan.** Ha ditt företag  
i innerfickan.

Visma eEkonomi är fakturerings- och bokföringsprogrammet som effektiviserar din vardag som företagare. Du kan arbeta i datorn, surfplattan och smartphonen. Du behöver aldrig tänka på backuper. Och i takt med att ditt företag växer kan du utöka med fler funktioner. Ring 0470-70 61 61 eller läs mer på [vismaspcs.se/kroppsterapeuterna](http://vismaspcs.se/kroppsterapeuterna)

**Vi tar ditt företagande personligt**

# Spara 25% på onlinebokning när du byter till TimeCenter



Vi kan berätta om vår unika mobila app, våra priser eller att vi inte har bindningstider. Men allt du behöver veta är att många terapeuter byter till TimeCenter onlinebokning. Trevligare i datorn och mobilen. Upptäck det som hundratals terapeuter redan vet.

Besök [timecenter.com](http://timecenter.com) eller ring 042 - 21 24 00 för att prova gratis i 30 dagar.

Ange koden HJÄRTAKRY115. För att vi älskar terapeuter.

# TIMECENTER

Det enklaste sättet att boka