

NR 3 2015

Kropp

terapeuten

Missa inte

våra lunchevents
landet runt

Gästkrönikör:

**Sänk ambitionerna
kring träning**

Överläkares
rekommendation

kring hudproblematik

Birgitta Pihl bytte jobb:

FRÅN HÅRDVARA TILL MJUKVARA

Terapeut eller entreprenör?

I kölvattnet av sommarens och höstens intryck från Almedalen och Kroppsterapeuternas nystartade kampanj i sociala medier, ställer jag mig frågan om vilka krav som ställs på dagens "friskvårdare", anno 2015.

För knappt 10 år sedan kunde vi på förbundet träffa medlemmar som stolt deklarerade att "Jag har minsann ingen dator". Även om det är en absolut minoritet av medlemmarna så kan jag inte släppa tanken på hur vi i allmänhet ser på yrkesrollen "Friskvårdsaktör". Måste man ha en dator? Är det viktigt med en hemsida? Är det nödvändigt med nyhetsbrev?

När jag 1983 läste till massör hade jag ingen tanke på redovisning och marknadsföring. Jag ville ju bara massera folk. Men ganska snart fick jag min första fasta kostnad i form av ett rum jag hyrde i simhallen i Lomma. Jag minns att det kändes lite läskigt eftersom det också ställde krav på att jag skulle få ett antal betalande kunder varje månad som kunde täcka lokalkostnaden. Hur det skulle påverka min lön funderade jag inte så mycket på då.

Många medlemmar i Kry arbetar inte heltid. En del vill ha det så, andra vill inget hellre än att kunna försörja sig till 100 % på sin verksamhet.

Så hur många kunder behöver man träffa varje vecka? Ja, det har naturligtvis med timpengen att göra. Men frågan jag ställer mig är, kommer det tillräckligt många kunder till din klinik?

Om svaret är ja, då är det dags att höja priset. Men om svaret är nej, då är det dags att ta på sig entreprenörshatten. För om kunderna inte hittar dig, så kan du aldrig visa dem hur duktig du är.

Marknaden och behovet av friskvård är odiskutabelt. Det finns kunder så det räcker och blir över. Så om du nu är en av dem som vill ha mer att göra på kliniken, vilka aktiviteter gör du under ett år för att kunderna ska få syn på dig eller boka ett återbesök?

Under hösten kommer vi att lansera nya medlemsförmåner och aktiviteter för att ge verktyg att klara din vardag lite bättre. Om bara någon av dessa kan hjälpa dig i din verksamhet så är vi på kansliet jättenöjda.

Så då kvarstår frågan om man måste vara både terapeut och entreprenör. Svaret ligger förstås i nivå med dina ambitioner. Om du vill ha full sysselsättning på kliniken är nog svaret ja, man behöver med all säkerhet omfamna andra delar av att vara egen företagare. Det är nog bara några få idag som har verksamheter som är helt självgående och där man bara ställer sig vid massagebänken och tar emot kund efter kund. Den absoluta majoriteten behöver fundera över hur många som vet att just DIN verksamhet finns till för dem.

2016 lägger Eniro ner telefonkatalogen. En bibel vi alla har bläddrat i, men som våra barn inte ens har sett. Utvecklingen och tekniken går skrämmande snabbt och vi måste anpassa oss efter den, vi måste följa med våra kunder och synas på deras villkor.

Annars är det ingen som hittar oss.

Läs mer i på sid 14 om tävlingen och kampanjen som är skraddarsydd för att driva fler kunder till din klinik.

Lycka till!

PETER



Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

Materialstopp för färdiga annonser till Kroppsterapeuten nummer 4/2015 är den 27 november.

Maila gärna nyheter och tips till info@kroppsterapeuterna.se



PETER FELDT
Ansvarig utgivare



KAJSA JACOBSSON
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbokning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

Telefon 08-32 80 00
Fax 08-32 90 85
info@kroppsterapeuterna.se
www.kroppsterapeuterna.se

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Maria Bangata 4
118 63 Stockholm

OMSLAGSBILD

Birgitta Pihl
FOTO
Eva Britt Flatbacke

FORMGIVARE

Rose-Marie Strandberg
Exaktamedia

TRYCK

Exaktaprinting



Innehåll

Medlemsinformation..... 4

Almedalen.....

Tryggt med försäkring 8

Nationell referensram för kvalifikationer 9

Kroppsterapeuterna på höstturné.....

Birgitta Pihl – Entreprenör och energimassör.....

Digitala kampanjen..... 14

Karin Weman Josefsson – Sänk ambitionerna.. 16

Säkerhetskopiera din hårddisk 17

Åke Svensson – Hudsjukdomar.....

Tuftt läge för zonterapeuter i Europa 21

Chris McAlister – Utblick shiatsu..... 22

Kry utökar samarbetet med Folkhögskolor 23

STARK – Kettlebells – En träningshistoria.....

Kry-expert – Gunilla Tholfson 26

Tävling/Vinnare 28

Medlemsträffar landet runt..... 31

Så var det höst

Som mörkret under luvan på en rumpniss faller höstmörkret snart över mig. Men just nu är jag glad och full av energi efter sommarledigheten. Jag intervjuade en härlig läkare inför detta nummer. En man med ett stort skägg, ett lika stort hjärta och med fötterna på jorden. Emellanåt skrattade han sitt bullriga skratt, för att i nästa stund vara allvarlig och prata om hur tuftt det kan vara för någon som drabbats av hudsjukdomar. Jag ville ha tips på hur en terapeut kan agera inför det faktum att patienten framför hen har svåra utslag. Du kan läsa mer på sidorna 18-19 om vad Åke Svensson, överläkare på hudkliniken på Skånes Universitetssjukhus i Malmö, svarade. Kanske har du själv stått inför detta problem? Jag är ny-

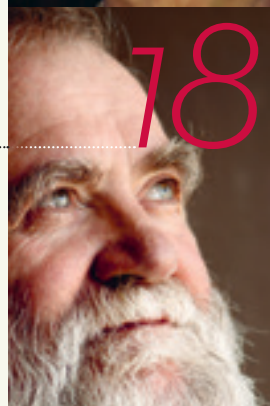
fiken på vad du har att berätta och hur du hanterade situationen. Kontakta mig gärna!

Min kollega Eva Britt har gett sig iväg till Färingsö utanför Stockholm för att intervju en av våra medlemmar, Birgitta Pihl, som bytte från it-branschen till att driva företag inom friskvård och hälsa. Ta del av berättelsen på sidan 12-13 om hur Birgitta bekymras över att det i vårt samhälle premieras betydligt mer att arbeta med hårdvara än med mjukvara.

Hoppas du får en stunds informativ och intressant läsning med detta nummer av Kroppsterapeuten!

Må väl därute!

KAJSA
kajsa@zipkommunikation.se





INBJUDAN TILL NÄTVERKSGRUPPER

Inom Kroppsterapeuterna finns flera ideella nätverksgrupper som arbetar med att lyfta sin profession. Grupperna lägger sin egen verksamhetsplan och budget samt bestämmer mot vilka mål man vill arbeta.

Exempel på aktiviteter kan vara föreläsningar, studiebesök, byta behandlingar, sociala träffar med diskussioner om aktuella ämnen, kortare workshops eller kurser.

Att engagera sig internationellt är också en del av verksamheten. Zonerapeuterna är till exempel aktiva i NRN (Nordic Reflexology Network) samt RiEN (Reflexology in Europe Network). Shiatsuterapeuterna har sitt engagemang i bland annat ESF (European Shiatsu Federation).

I dagsläget finns nätverksgrupper inom zonterapi, shiatsu, akupressur, rosenmetoden och massage.

Vill du vara med? Just nu söker samtliga grupper nya medlemmar.

Kontakta respektive sammankallande i grupperna:

Zonterapi: Gunilla Tholfson, gunilla.tholfson@spray.se

Shiatsu: Mia Josjö, mia.josjo@comhem.se

Akupressur: Iris Karlsson, info@irisakupressur.se

Rosenmetoden: Ulf Lindgren, ulf@salvestockholm.se

Massage: Kansliet, info@kroppsterapeuterna.se

I dagsläget finns också internationellt engagemang från kinesioleger i IASK (International Association of Specialized Kinesiologists).

Gör en aktivitet på din ort

Du som är intresserad av att ordna någon form av medlemsträffar ute i landet har möjlighet att göra det med stöttning av Kroppsterapeuternas kansli. Kansliet kan hjälpa till med inbjudningar och viss administration samt förslag på föreläsare.

Hör av dig med dina idéer till info@kroppsterapeuterna.se!

Viktiga datum 2015

ESF European Shiatsu Federation möte i Spanien	16 – 18 oktober
Höstturné GÖTEBORG	16 – 18 oktober
Medlemsträff i Jönköping om misstänkta hudförändringar	20 oktober
Höstturné STOCKHOLM	23 – 25 oktober
Nordic Reflexology Network möte i Danmark	24 – 25 oktober
Nätverksgruppen Zonterapi ordnar medlemsträff	13 – 14 november
Höstturné LULEÅ	13 – 15 november
Nätverksgruppen Akupressur anordnar medlemsträff	15 november
Kursstart Marknadsföringsutbildning Blifullbokad.nu	november, v. 46
Start av ny valideringsgrupp	december
Utgivning av Kroppsterapeuten nr 4	22 december

Inspirationshelgen 2016

2016 firar Kroppsterapeuterna 15 år som förbund. Det kommer vi att fira i samband med Inspirationshelgen och årsmötet som äger rum den 16-17 april i Stockholm. Boka in helgen i din kalender om du vill träffa kollegor och få inspiration i dagarna två.

Programmet för vårens stora medlemsevent kommer i nästa nummer av Kroppsterapeuten och i nyhetsbrev.



Har vi din rätta mejladress?

Får du information från Kroppsterapeuterna till din e-post?

Varje månad 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 information på mejlen 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 info@kroppsterapeuterna.se.



NORDIC FÖRSÄKRING

Behöver du tilläggsförsäkring?

Vissa behandlingsformer kräver tilläggsförsäkring. Om du använder dig av någon av de vidareutbildningar som anges nedan ska du kontakta Nordic Grupp-försäkring eller kansliet.

Exempel på vidareutbildningar som kräver tilläggsförsäkring:

- Akupunktur
- Öronakupunktur med nålar
- Näringsterapi (ordinerad kost)
- Homeopati
- Fotvård
- Ayurvedisk hälsorådgivning och mobilisering/low velocity exklusive nacken.

Vid tilläggsförsäkring gäller i de flesta fall endast utbildningar godkända av Kroppsterapeuterna.



Föredrag om malignt melanom för Krys medlemmar

I Jönköping blir det ett föredrag om malignt melanom för Krys medlemmar tisdagen den 20 oktober kl 18.30. Hudläkaren Marianne Maroti vid Länssjukhuset Ryhov kommer att hålla ett föredrag om malignt melanom, dess förlopp samt rekommendera hur vi som kroppsterapeuter ska agera när vi ser misstänkta hudförändringar.

Plats: Gamla brandstationen, Oxtorgsgatan 3, Jönköping
Smörgås och kaffe/te till självkostnadspris (ca 20:-)

Anmälan senast: den 12 oktober
Pearl Ohlsson

SMS: 070-530 85 10

E-post: pearl.ohlsson@telia.com

Välkommen!

Rapport från RiEN

Helene Rühling, representant för internationella kontakter, zonterapi, rapporterar från RiEN-konferensen i Tyskland tidigare i år.

Årets RiEN (Reflexology in Europe Network) ägde i år rum den 29-31 maj i Kranzberg, Tyskland.

Totalt 27 zonterapeuter från hela Europa deltog och både utbildare och organisationsrepresentanter fanns på plats.

Mötets innehåll:

- Hur vi tillsammans ska kunna påverka beslut som fattas i Bryssel angående komplementärmedicin, där EFCAM (European Federation of Complementary and Alternative Medicine) har en del inflytande. Vi är genom RiEN medlemmar i EFCAM, så en del av vår avgift till RiEN går till deras arbete. En höjning av avgiften till RiEN kommer att ske med cirka 15 procent för att EFCAM skall kunna fortsätta sitt arbete i Bryssel.
- Information från respektive land om utbildningsnivå och förutsättningar för att arbeta. Information från styrelsen och utbildningsgruppen i nätverket. Omval och nyval av representanter.
- Genomgång av vilka kompetenser som finns i nätverket. Vi ska även undersöka hur vi ska kunna utveckla vår kompetens så att vi kan jobba i andra länder än vårt eget. Först och främst inom EU.
- Information om en ny hemsida. Holland har som uppgift att arbeta med en uppdatering. RiEN finns även på Facebook, Reflexology in Europe Network
- Vi pratade även om vi skulle kunna göra gemensamma projekt genom att uppmärksamma "Europeiska reflexologidagen" som alltid är sista lördagen i april varje år. Eventet kommer att finnas på Facebook som "European Reflexology Day".
- Vi diskuterade mycket om hur vi marknadsför oss i respektive land. Förutsättningar för vårt arbete är lite olika trots att vi alla tillhör EU.

Helene Rühling, representant för internationella kontakter, zonterapi



Kort reflektion från Almedalen

Kroppsterapeuternas Peter Feldt har som vanligt varit på politikerveckan i Almedalen denna sommar. Ta del av hans reflektioner här.

Digitaliseringen har seglat upp som ett hett samtalsämne i Almedalen. Allt fler seminarier ägnas åt hur vi ska möta framtidsutmaningar kopplade till teknikens snabba utveckling. Dagens samhälle skriver att 3 485 seminarier och evenemang berör just digitaliseringen.

Ola Asplund, som är senior advisor på IF Metall och ledamot i Stefan Löfvens Innovationsråd, har noterat digitaliseringstrenden i Almedalen. Ola Asplund kommenterar så här: "Jag tror det har gått upp för många nu hur långt man kommit med tekniken. Många blir medvetna om hur mycket det här påverkar i alla samhällets sektorer."

Tekniken har varit aktuell i flera års tid även om det är först nu den har seglat upp rejält i media.

PwC (Öhrlings PricewaterhouseCoopers AB) var ett av många företag som försökte spegla situationen. Deras föredrag gick under namnet: "e-virtualisering, digitalisering och konsumentteknik inom hälso- och sjukvården. Är Sverige redo?"

Ja, det kan man ju fråga sig och själv ställer jag mig frågan: Är Kroppsterapeuternas medlemmar redo?

I undersökningen (över 1000 svenskar tillfrågade) redovisades att 60 % dör av kroniska sjukdomar och att var tredje av dessa kroniker får sin sjukdom som

en följd av en dålig livsstil. Det visar sig dessutom att 44 % av svenskarna använder sig av minst en hälsoapp.

Jag ställde en kort fråga i Kryns facebookgrupp och det visade sig att det är nästan samma procentsats, drygt 40 %, som använder hälsoappar. Inte statistiskt underbyggt, men likväl en fingervisning som pekar på att vi delar intresset med resten av Sverige och i lika stor utsträckning.

Men det finns alltid två sidor på mynnet, så man kanske skulle ställa sig frågan om det resultatet är bra? Jag menar, borde det inte vara fler så att vi kan möta våra kunders frågor och behov?

Bara en tanke alltså.

Senior aktivitet i Almedalen

Under våren har Kroppsterapeuterna ingått i en grupp organisationer och företag som undersöker äldres aktivitetsvanor. Syftet med samarbetet är att ta reda på hur digitala hjälpmedel kan bidra till ökad aktivitet och leda till att fler får bättre hälsa.

Förutom Telia Healthcare, Kairos Future och Kroppsterapeuterna deltar Region Skåne, Riksidrottsförbundet, Korpen, Post Nord och PRO i samma projekt.

Den digitalisering som pågår är ett medel, inget mål. Ett sätt att se på utvecklingen är det ekosystem som håller på att ta form runt omkring oss. Kunder/patienter registrerar beteenden som i sin tur granskas av vård- och friskgivare. Detta kan i sin tur leda fram till studier och forskning.

Sammanhang ger styrka

Det är inget tvivel om att projektet har raderat bort en del fördomar. En av dessa fördomar handlar om oviljan hos äldre att använda ny teknik. Det visar sig att så är verkligen inte fallet. Tvärtom har intresset för att ta till sig ny information varit på topp. De stödstrukturer som projektet gett har dessutom lett fram till ökad motivation och inspiration. Sammanhang ger styrka.

Niklas Sundler, som är ansvarig för Telias vård- och hälsosatsning, tror att

resultatet kan få stor betydelse – både för hälsan och samhällsekonomin.

–Vi vill undersöka hur vi ska börja röra oss på ett bättre sätt och ta hand om oss för att ge lägre sjukvårds- och omvårdnadskostnader. Det vi är ute efter är att skapa en bra miljö för individen för att kunna jobba med sin hälsa och känna sig motiverad, säger han i en intervju i Aftonbladet under Almedalsveckan.

Stor uppmärksamhet

Kroppsterapeuternas Yrkesförbund har fått mycket uppmärksamhet för sitt deltagande i Senior aktivitet. Dels för att vi är den enda organisationen som arbetar med friskvårdande insatser men också för att friskvård i sig är ett aktuellt ämne. Återigen är det Kry som syns och hörs.

I den avslutande paneldebatten i Almedalen höjdes många positiva röster och kommentarer. Bland annat handlar kommentarerna om den transformation samhället genomgår. Det är ingen tvekan om att digitala verktyg redan används bland våra kunder, däremot handlar

det om vem som ska kunna tolka informationen. Innebörden av detta handlar om vilka nya yrken som skapas i en nära framtid.

Kanske kommer det att behövas en kombination av en it-tekniker och en friskvårdare?

Så fungerar det

Varje deltagare får ett aktivitetsclip som fästs någonstans på kroppen. En inbyggd sensor med en "accelerometer" registrerar all rörelse. Informationen skickas sedan till ett slags personligt hälsokonto via en smartphone.

De cirka 3 000 deltagarna rekryteras genom Riksidrottsförbundet, Korpen, PRO, Region Skåne, Kroppsterapeuterna, PostNord och Corviva. Testet genomförs genom Telias plattform Telia Homecare.

Dags för en ny behandlingsbänk?

– Medema har favoriterna

MEDEMA® Carefully chosen

www.medema.se | 08-404 1200



Tryggt med försäkring

När skadan är framme känns det skönt att vara försäkrad. I det aktiva medlemskapet via Kroppsterapeuternas Yrkesförbund ingår försäkring. Vi pratade med försäkringsförmedlare Inger Björn för att höra lite mer om vad som gäller.

– Om till exempel en brand uppstår kan du behöva boka av kunder och drabbas av inkomstbortfall även om det inte var i din egen lokal det brann. Branden kan ha ägt rum i en intilliggande lokal eller en annan del av den lokal du hyr in dig i – i vilket fall kan det hända att du inte får tillgång till din egen lokal om t ex en brandteknisk undersökning ska göras, säger Inger Björn.

Då kan försäkringen träda in till dess att man är tillbaka i sin lokal igen.

Samma sak gäller om ett inbrott skett i en grannfastighet – din egen lokal kan då tillfälligt vara avspärrad och du kan behöva boka av kunder.

– Tänk på att inte låta mobiltelefon, växelkassa eller nycklar med mera ligga framme i din lokal. Läs gärna in dessa i ett skåp. Om någonting skulle försvinna ur

lokalen och man inte kan finna några brytmärken eller krossade rutor eller liknande, så kan det vara så illa att försäkringen inte gäller. Samma regler gäller även för en privatbostad, säger Inger Björn.

Skulle tjuven vara framme när du är ute på tjänsteresa och till exempel mobilen försvinner så är man försäkrad. Sker det på privatid gäller däremot inte denna försäkring.

– En annan sak som är viktig att tänka på är att vi rekommenderar att kunden själv tar av sig och förvarar sina smycken under en behandling. Tyvärr har vi haft några tråkiga fall där kunden menat att terapeuten hjälpt till att ta av smycket som nu är försvunnet.

Har du frågor kring din försäkring så svarar Inger Björn och hennes kollegor gärna på frågor. **Inger Björn**, email: inger.bjorn@nordic.se, 0470-75 12 00 alt 0470-75 12 98
Kristina Gahnsby, email: kristina.gahnsby@nordic.se, 0470-75 12 00 alt 0470-75 12 95



Nationell referensram för kvalifikationer kan bli verklighet

Kroppsterapeuterna har under de senaste åren haft kontinuerliga kontakter med Myndigheten för yrkeshögskolan för att diskutera hur ett framtida kvalifikationsramverk skulle kunna se ut för vår bransch. Tillsammans med andra organisationer arbetar Kry fortlöpande med kartläggning av kvalitetsnivåer inom friskvård och hälsa. Ett arbete som i förlängningen skulle kunna leda till ett nationellt register över kvalitetssäkrade

yrkesutövare i branschen. Nu finns hopp om att detta kan bli verklighet då regeringen nyligen överlämnat en proposition till riksdagen där man bedömer att en nationell referensram bör införas.

Syftet med referensramen är att underlätta jämförelse av kvalifikationer både nationellt och internationellt för enskilda personer, arbetsgivare och utbildningsanordnare. Den nationella referensramen föreslås inrättas i två steg

– först inom grundskola, gymnasieskola och högskola – och i nästa steg blir det möjligt för andra utbildningsanordnare, inom exempelvis fackförbund, näringsliv och organisationer att ansöka om nivåplacering i referensramen. Myndigheten för yrkeshögskolan blir prövande instans. Förhoppningen är att referensramen, som bedöms kunna träda i kraft vid årsskiftet, ska underlätta validering och rörlighet på arbetsmarknaden.

Collagen.plus



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

Collagen 3 gram

Äggskalshäla	Gurkmeja
Hyaluronsyra	Vitamin C
Kondroitin	Boswellia
Bromelain	MSM

Bättre Hälsa

Tel. 08-664 50 33 • info@vitaminer.nu
www.vitaminer.nu



Beställ katalog på över 250 unika kosttillskott.



Dags för stötvågsapparat?

– Medema vet vad du behöver

MEDEMA Carefully chosen

www.medema.se | 08-404 1200



Kroppsterapeuterna på höstturné

Lunchevent och workshops

Kom och
var med!

Under hösten åker Kroppsterapeuternas nya ordförande Mia Josjö och generalsekreterare Peter Feldt Sverige runt för att träffa medlemmarna. Peter och Mia kommer tillsammans med träningsfysiolog Glenn Bilby att medverka på ett lunchevent dit alla medlemmar är inbjudna. Glenn Bilby kommer dessutom att hålla en tvådagars workshop på varje ort. Missa inte den! Det första stoppet på Kroppsterapeuternas höstturné var i Malmö den 11-13 september. Nu går resan vidare mot Göteborg, Stockholm och slutligen Luleå.



Lunchevent

Du som ännu inte anmält dig till lunchevent i Göteborg, Stockholm eller Luleå har fortfarande möjlighet att vara med. Passa också på att bjuda samarbetspartners, kollegor och kunder till en föreläsning om framtidens friskvård. Se det som en möjlighet att utan kostnad för dig inspirera din omgivning. Ta detta som en förvändning att kontakta ditt nätverk. Det blir också en påminnelse om att det är dags att boka behandlingar hos dig!

Program

Kroppsterapeuternas ordförande Mia Josjö presenterar förbundet, generalsekreterare Peter Feldt pratar om digitalisering och framtiden för friskvårdsbranschen. Träningsfysiolog Glenn Bilby kommer att demonstrera hur digital 3D analys teknik kan användas för kroppsskanning, dokumentation och för att ge rekommendationer för både behandling och förebyggande av problem. Resultatet blir tillförlitligare underlag för bedömning av klienternas problem, mer individuellt utformade åtgärder och möjligheter till förbättrad kontroll av vår viktigaste tillgång – vår hälsa.

Tid och plats

Göteborg

16 oktober
kl 12-13
Clarion Hotel Post

Stockholm

23 oktober
kl 12-13
Radisson Blue Royal Viking

Luleå

13 november
kl 12-13
lokal meddelas senare

Vi bjuder på kaffe och matig smörgås från 11.45.

Anmäl dig och dina gäster till
info@kroppsterapeuterna.se.
Skriv "Lunchevent och ort"

Workshop

Att återställa muskelbalans för optimal funktion

Glenn Bilby som höll en mycket uppskattad workshop under Kroppsterapeuternas Inspirationshelg i våras är nu tillbaka för att hålla utbildning för medlemmarna. Du kan fortfarande anmäla dig till Glenn Bilbys workshops i Göteborg, Stockholm och Luleå.

Glenn Bilby är fysioterapeut och träningsfysiolog och har i 25 år specialiserat sig på motion på recept, rehabilitering, behandlande massage och funktionell träning. Han har varit universitetslärare och arbetat som lärare på massageutbildning men också varit aktiv som terapeut och behandlare.

Glenn om workshopen

"I vårt arbete som kroppsterapeuter observerar vi funktion och testar kroppens strukturer i syfte att identifiera och behandla problemområden. Vårt arbete innebär också att ge råd till våra klienter om vad de kan göra för att undvika

framtida problem. Den här workshopen kommer att fokusera på att testa vanligt förekommande hållnings- och rörelse-relaterade problem, och förslag på hur vi bäst kan kombinera stretch, specifika övningar och massagetekniker för att nå optimal hälsa."

Tid och plats

Göteborg

17-18 oktober
lördag 9-17, söndag 9-15
Plats: Folkets Hus Konferens
Olof Palmes Plats 3

Stockholm

24-25 oktober
lördag 9-17, söndag 9-15
Plats: Jakobsbergs folkhögskola
Folkhögskolevägen 1
Jakobsberg

Luleå

14-15 november
lördag 9-17, söndag 9-15
Plats: Luleå tekniska universitet

Kostnad

1490 kr exkl moms (inkl anmälningsavgift)

Anmälningsavgift

500 kr exkl moms. Anmälan är bindande.

Ordinarie pris

3 200 kr exkl moms. Icke medlemmar kan anmäla sig två veckor före kursstart, i mån av plats.

Anmälan sker till

info@kroppsterapeuterna.se
Ange "Glenn och ort" i ämnesraden. Skriv med ditt medlemsnummer, din bostadsadress och telefonnummer i mailet.

Mer information om Glenn Bilby och hans workshop finns på medlemsnätet under Event.

Peter Feldt och Mia Josjö

Glenn Bilby

Birgitta Pihl: entreprenör och energimassör

Från hårdvara till mjukvara

Birgitta bytte från hårdvara till mjukvara när hon gick från en chefsposition i IT-branschen till framgångsrikt företagande inom friskvård och hälsa.

Birgitta Pihl tar emot hemma i sin villa på Färingsö några mil utanför Stockholm. Utanför fönstret glittrar Mälarens vatten i sensommarsolen. Dagen är idyllisk, men Birgitta är bekymrad.

– Det är jättetråkigt att vår bransch har blivit så tung att verka i, som terapeut måste du jobba jättemycket till låga priser – och låg lön. Det har till och med blivit sämre än inom till exempel hotell- och restaurang, som ju alltid haft låga löner, säger hon.

Birgitta som har en bakgrund inom databranschen ger en liknelse:

– Varför ska det vara så mycket viktigare att arbeta med hårdvara än med mjukvara, brukar jagsäga. Varför är vi beredda att utan att blinka betala en tusenlapp i timmen för att någon ska laga vår trasiga dator, men drar oss för att lägga 600-700 kronor på en timmes massage?

Birgitta tycker att premieringen av rörelse och kraft i vårt samhälle är uppenbar på alla nivåer. Lugn och stillhet är inte högt värderat. Det visar sig inte minst i hur momssatser bestäms, menar hon.

– Momsen på massage är 25 procent. Om jag går på en yogalektion med meditation betalar jag 25 procent i moms. Går jag på yoga utan meditation är momsen 6 procent. Som kund får du alltså betala

mindre för en aktivitet där du är i rörelse än där du är i stillhet.

Var själv skeptisk

Birgitta Pihl arbetade som chef på säkerhetsavdelningen på IBM i Stockholm under 80-talet. Men samtidigt fanns en längtan efter en annan typ av arbete. Hon hade också dragits med en krånglande axel i flera år, som trots diverse behandlingar med cortison och sjukgymnastik inte ville bli bra. Birgittas fick tips om gå på zonterapi men var skeptisk, hur skulle hennes axel kunna bli bra av att någon tryckte under hennes fötter? Men hon provade och efter tio behandlingar hade axeln blivit helt bra.

– Jag gick till företagsläkaren på IBM, berättade om min axel och sa ”ni måste börja samarbeta med zonterapeuter”, men läkaren skrattade mig rätt i ansiktet. Då kände jag att ”det där kommer du få ångra en dag”.

Personalnedskrifningar

I samma veva skulle IBM göra stora personalnedskrifningar. Birgitta sa upp sig, fick ett avgångsvederlag och satsade på en ny yrkesbana. Hon hade alltid varit intresserad av människokroppen och hade en utbildning till läkarsekreterare

i botten. Så steget till att börja utbilda sig till massageterapeut var inte så långt. Hon läste också basmedicin och blev energimassör. 1993 var hon klar med sin utbildning och skulle ta klivet ut i egen verksamhet.

– Då kände jag mig ensam. Efter all gemenskap under kurserna jag gått och alla människor jag lärt känna skulle jag nu helt själv komma igång med mitt företag. Hur gör man? Var börjar man? Vem ska jag ringa? Jag blev rädd för telefonen, hittade hela tiden annat att göra än att försöka hitta kunder.

Spärren släppte

Men en vän hörde av sig och undrade om hon ville vara med och ge energimassage på Järntorget i Gamla Stan tillsammans med andra massörer.

– Det gjorde att spärren släppte, det var jätteroligt och det blev många resor, festivaler och event där jag tillsammans med andra gav energimassage. Och det var i de sammanhangen jag fick mina första företagskunder. Att jobba tillsammans med andra, skapa nätverk och känna gemenskap hjälpte mig att komma igång i mitt företagande.

Sedan 1994 driver Birgitta Pihl Nyvana Företagsmassage, ett företag som har flera kliniker i Stockholm. Hon arrangerar också utbildningar i energimassage på flera orter i Sverige. Energimassagen betyder väldigt mycket för Birgitta, det var ju där allt började.

– Och när det gäller företagskunder så är det mycket lättare att få dem att upphandla energimassage. Det verkar vara något med ordet energi som tilltalar. Men min erfarenhet är att många företag går från energimassage till vanlig massage efter ett tag.

Birgitta har ett 40-tal massörer knutna till sitt företag, men samtliga massörer har också egna kliniker. Med ålderns rätt, Birgitta är 66 år, håller hon dock på att trappa ner och har nyligen sålt ett par av sina kliniker.

– Det är så roligt att se massörer växa och utvecklas. När jag slutar jobba en dag så vill jag kunna lämna mitt företag med stolthet, veta att jag bidragit till att många massörer klarar att leva på sitt yrke.

TEXT OCH FOTO EVA BRITT FLATBACKE

”

Varför ska det vara så mycket viktigare att arbeta med hårdvara än med mjukvara?

Fakta om Birgitta Pihl

Bor Kungs Bryggan, Färingsö utanför Stockholm.

Familj Maken Gunnar, 4 barn och 8 barnbarn.

Yrke VD för Nyvana Företagsmassage, massageterapeut och energimassör.

Fritiden Ledamot i miljönämnden i Ekerö kommun, spelar golf, bokklubbs-träffar. Tidigare ledamot i Kroppsterapeuternas styrelse.

Framtiden Vill komma ut med energimassagen i skolorna. Birgitta har jobbat en del med energimassage och ungdomar på högstadiet och det har varit väldigt uppskattat.

Birgittas tips om företagande:

- Var modig, ärlig och öppen och våga stå för det du jobbar med. Våga ta betalt.
- Engagera dig i olika nätverk, både inom branschen och där olika branscher finns representerade.
- Visa dig ute i ”samhället”, gör dig känd bland invånare och företag på den ort där du bor. Ta kontakt med lokala aktörer (ICA-handlare, köpcentrum med mera) och föreslå samarbeten.

Energimassage:

Modern benämning på den traditionella japanska massagen där man arbetar med kroppens meridianer. En variant av energimassage introducerades i Sverige 1986 av Jasmin Ewanoski. Kunden sitter framåtlutad i en speciell stol och massagen består av snabba tryckningar på akupunkturpunkter. Rygg, axlar, höfter, armar, händer, huvud och nacke går igenom. Massagen är både avslappnande och uppiggande.



Använd kampanjen i din marknadsföring



Kroppsterapeuternas digitala kampanj, med reklamfilm, banners och tävling har nu på funnits på webben och i sociala medier sedan slutet av augusti. Och den har blivit en succé. Tävlingsbidragen strömmar in och det är oerhört roligt att se att så många medlemmar använder kampanjen och materialet för att bearbeta sina nätverk. För den här kampanjen är till för dig som medlem. Använd den för att marknadsföra dig och din verksamhet.

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. Så berätta för alla du känner, kunder, kollegor, samarbetspartners, släkt och vänner att de kan vinna 3 500 kronor extra till friskvård hos dig, genom att tävla. Vinsterna i tävlingen sponsras av Bokadirekt.

Filmen

Reklamfilmen finns i 4 olika varianter, i tre av filmerna får olika personer frågan

”Vet du vad du inte vet att du behöver?” och sedan presenteras Kroppsterapeuternas olika yrkeskategorier och tävlingen. Filmen finns också i en kortare version. Filmen kan du dela i dina digitala kanaler, hemsida, facebook, twitter med mera. Du kan också lägga in den i din mailsignatur om du vill. Filmerna länkar du från YouTube, sök på Kroppsterapeuterna så kommer vår kanal där alla filmerna ligger upp.

Banners och flyers

Det finns också 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. Gå in på medlemsnätet och läs mer om kampanjen under Medlemsnytta/Digital kampanj och tävling. Allt material (utom filmerna som finns på YouTube) hittar du på medlemsnätet under Medlemsnytta/Grafisk profil. Du kan också kontakta info@kroppsterapeuterna.se så mejlar vi banners och flyer till dig.

Ny tävling varje månad!

Det utses en ny vinnare varje månads-skifte till och med februari så kom ihåg att fortsätta peppa din omgivning varje månad att delta i tävlingen.

Lycka till!

Här är några tips på hur du kan använda 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. Lagg 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.

Irradia Specialist på medicinsk laser

Medicinsk laser är ett ekologiskt och biverkningsfritt alternativ till medicin.

Avsedd användning: reducera inflammation, minska smärta och främja läkning.



Kurser och laserutbildningar

Ort	Kvällsseminarium	Datum	Tid	Längre utbildning - Licensiering	
Eskilstuna	Introduktion laser	Ons 7 okt	17.00-21.00	L1 Grund: Laser, ljusteori, säkerhet, mekanismer	lör 24 okt
Jönköping	Introduktion laser	Tors 15 okt	17.00-21.00	L2 Evidens, behandlingsteori, praktik artros	sön 25 okt
Stockholm	Introduktion laser	Tors 29 okt	17.00-21.00	L3 Praktisk behandling av senbesvär och axlar	lör 21 nov
Göteborg	Introduktion laser	Ons 4 nov	17.00-21.00	L4 Praktisk behandling av nack & ryggsmärta	sön 22 nov
Malmö	Introduktion laser	Ons 18 nov	17.00-21.00	L5 Examination & patientfallsredovisning (för de som gått L1-L4)	
Heldagskurser djur & människa					
Landskrona	Hästkurs teori och praktik		fre 16 okt	Dessa heldagskurser ingår i en längre utbildning, (lic. laserterapeut) <i>men det går även att gå enstaka heldagar.</i> Se för mer info och anmälan www.lasermedicin.org / www.irradia.se	
Stockholm	Specialkurs: ymfssystem & laser		jan 2016		
<i>Anmälan: via www.irradia.se, laser@irradia.se eller 08-767 27 00</i>					



Svensktillverkade lasrar och system för de flestas behov och budgetar.



Sänk ambitionerna

Det kan vara svårt att få till en regelbunden träningsrutin, även om man gärna vill. Vi har höga ambitioner och planerar att börja vårt nya liv vid nyår, efter semestrar eller ”på måndag”, men somliga planer rinner ut i sanden innan de ens börjat och andra bleknar gradvis i takt med vardagens måsten och prioriteringar. Varför är det så?

Jo, vi och vår omgivning har ofta väldigt högt ställda förväntningar på vad en träningsrutin innebär. Dessa höga förväntningar påverkas av våra ideal och de budskap som omger oss, men även av gamla sanningar som ”blod, svett och tårar” eller ”no pain no gain” som gör att vi ofta går ut alldeles för hårt och har svårt att leva upp till kraven. När vi misslyckas minskar tilliten till vår egen förmåga, vilket inverkar negativt på motivationen och risken att ge upp ökar.

Motivation handlar inte bara om hur mycket motivation man har, utan om vad motivationen grundas i. Är det piska/morot (jag måste gå ner i vikt), skam/skuld (jag borde träna) så räcker sällan motivationen till i längden. Om du däremot motiveras av att det känns meningsfullt (du upplever positiva effekter) eller tillfredsställande (t ex känslan efteråt) är det större chans att du fortsätter och att det känns naturligt att prioritera in tid för dina aktiviteter. Du har säkert hört klassikern ”Det finns något för alla, du måste hitta något som du tycker är roligt”. Givetvis är glädje den allra bästa träningsmotivationen och det är större chans att det som känns roligt blir av, men det är lite naivt att tro att alla kommer tycka det är roligt att träna – speciellt i början när det mest känns jobbigt, svettigt och tidskrävande. Träning kan innebära en mental ansträngning med

inre dialoger av övertalning även efter flera års vana och de flesta motionärer får kämpa med motivationen ibland, även om de hittat en rolig aktivitet. Det är inget konstigt med det.

Träning kräver prioriteringar och engagemang i form av tid, planering och en viss ansträngning. Alla effekter är dessutom färskvara, de kan inte ackumuleras utan behöver underhållas regelbundet över tid. Det är därmed betydligt större chans att lyckas med en ny träningsrutin om den känns både möjlig och meningsfull att utföra i princip resten av ditt liv. Börja med små förändringar som känns enkla att ta till sig och som går att upprätthålla över tid istället för att kasta dig in i stora ambitiösa projekt med femdagarschema, förbud och måsten. Doseringen (hur mycket, hur ofta och hur länge) är ofta avgörande för motivationen eftersom det påverkar chansen till en positiv upplevelse.

Det är normalt att tappa sugen och hoppa över träningen ibland och det spelar faktiskt ingen roll så länge du plockar upp tråden igen. Att se förändringen i ett större perspektiv och förlåta och förstå sig själv är en viktig nyckel, det här är ju ett livslångt projekt och varje gång du väljer att röra på dig istället för att sitta still är en investering i dig själv och din hälsa. Det är en bra början att bara resa sig upp då och då!



Fakta om Karin Weman-Josefsson
Titel Universitetsadjunkt i Psykologi
Ålder 39
Fritidsintresse ”Tack vare god inre dialog tränar jag 4-5 gånger i veckan, framförallt gym och jogging. Sen rider jag också en gång i veckan, helt utan självövertalning.”



Bloggare sökes!

I takt med våra stadigt stigande besökssiffror på hemsidan söker vi nu medlemmar som bloggar regelbundet.

Vi söker dig som skriver om vår bransch, våra huvudkategorier eller kanske hälsa i allmänhet.

Om du är intresserad så hör av dig till kansliet för mer information.
info@kroppsterapeuterna.se



Kroppsterapeuternas
Yrkesförbund

Säkerhetskopiera din hårddisk

Du har väl säkerhetskopierat din hårddisk? Förekom olyckan och tänk på att säkerhetskopiering ska vara gjord så nyligen som möjligt och därför bör ske automatiskt samt finnas tillgänglig. Tidningen Driva eget bidrar med 7 råd, här i kortversion.

1) Välj mellan egen hårddisk eller molnet

Molntjänsterna har den stora fördelen att de lever upp till de två grundläggande kraven om automation och annan plats. En egen hårddisk ska du komma ihåg att koppla in i datorn och dessutom att flytta den när du är klar. Molntjänster som ofta får bra betyg i tester är Backblaze, Crashplan och Carbonite.

2) Använd dubbla diskar

Om du bestämmer dig för att göra säkerhetskopiering till en egen hårddisk – överväg att köpa två. Då kan du alltid förvara en av dem på annan plats än datorn.

3) Säkerhetskopiera ofta

Du bör se till att det skapas säkerhetskopior av nya och ändrade filer åtminstone en gång om dagen.

4) Skydda dig mot egna misstag

Nya säkerhetskopior en gång i timmen kan vara ett effektivt skydd mot egna misstag, under förutsättning att du använder ett backupprogram som sparar äldre kopior.

5) Använd inbyggda lösningar

Microsoft och Apple levererar sina operativsystem med inbyggda program för säker-

hetskopiering. I Windows finns funktionen Säkerhetskopiering och återställning i alternativet System och underhåll i kontrollpanelen. Använder du OS X heter programmet Time Machine.

6) Testa återställning

När du väl fått i gång din automatiska säkerhetskopiering, glöm inte att testa att du också kan återställa filer så att du vet att det fungerar.

7) Kom ihåg: synkronisering är inte backup

Om du redan använder molntjänster som Dropbox eller Google Drive, tänk på att deras huvudsakliga användningsområde är att göra det enkelt att dela filer mellan dina digitala verktyg eller med kollegor. Det innebär bland annat att filer som raderas från hårddisken också försvinner från molnet.

Hudsjukdomar och terapeutens viktiga uppgift

Vad ska man tänka på om en patient kommer till kliniken för massage och huden är irriterad eller kanske rent av inflammerad? Kroppsterapeuten sökte upp Åke Svensson, överläkare på hudkliniken på Skånes Universitetssjukhus i Malmö för att få veta mer om de vanligaste hudsjukdomarna.

Att en i familjen har lätt eller måttligt eksem är lika jobbigt för en familj som att någon har insulinbehandlad diabetes, enligt Åke Svensson, överläkare på hudkliniken på Skånes Universitetssjukhus.

Vi träffar Åke Svensson en sommardag på en halvtom avdelning. Han är vänlig och skrattar mycket. En passerande överläkare säger i förbifarten: Skriv att han är den bästa av chefer.

– Bland de inflammatoriska hudsjukdomarna ligger eksem i topp. Det vanligaste eksemet är så kallat atopiskt eksem eller böjveckseksem. Denna typ av eksem kan man födas med, säger Åke Svensson.

I likhet med andra atopiska sjukdomar – som astma och hösnuva – finns det en stark ärftlighet för besvären.

Böjveckseksem drabbar i huvudsak yngre individer. Runt 20 procent av barnen i Sverige har eksem under sin uppväxt och 5 till 8 procent av de vuxna. Runt sjuårsåldern har hälften av de drabbade blivit av med eksemet, men det kan komma tillbaka.

– Det handlar om en känslighet i skinnet som sådant. 40 procent har ofta dessutom en allergi, till exempel astma eller hösnuva.

Böjveckseksem är vanligare i västvärlden än någon annanstans. Enligt Åke Svensson har det en stark koppling till västerländskt levnadssätt. Men vad det exakt beror på är inte riktigt bevisat.

Svår klåda

Böjveckseksem innebär svår klåda för den drabbade.

– Folk i allmänhet underskattar ofta problemet, men när man gör livskvalitetsmätningar så visar några studier att lätt till måttligt eksem är nästan lika besvärligt för en familj som att ha insulinbehandlad diabetes. Ett svårt eksem upplevs som ett trauma och besvärligare än insulinbehandlad diabetes.

Behandlingen går ut på att smörja de påverkade områdena ett par gånger om dagen. Dels för att hindra inflammationer, dels mot den torra huden.

Vad ska man då tänka på som terapeut om man möter en patient med eksem?

– Skinnet är torrt och kan vara inflammerat. Eftersom de redan har en sårig hud är risken större att få allergi av det man smörjer på. Viktigt är alltså att fundera över vilka medel man använder.

– Har man då som drabbad lite otur, fortsätter Åke Svensson, och reagerar mot något konserveringsämne, så kan

det visa sig att det ämnet även finns i många andra produkter som man sedan kan reagera på. Har du blivit känslig så stannar det ofta kvar länge, ibland blir besvären livslånga.

Psoriasis drabbar 2-3 procent

En annan vanlig hudsjukdom i vårt land är psoriasis, vilket drabbar 2 till 3 procent av befolkningen. Problemen är oftast koncentrerade till armbågar, knä och hårbotten och det kliar ofta.

– Det kan debutera i alla åldrar, men ungefär hälften får det före 20-25 års ålder, berättar Åke Svensson. Och det är rätt jämnt fördelat mellan könen.

Man behandlar ofta med inflammationshämmande medel såsom kortison och D-vitamin. 70-80 procent klarar sig med utvärtes behandling, medan ca 20 procent kan behöva olika typer av tabletter och sprutor.

Ljusbehandling kan också hjälpa mot både eksem och psoriasis.

– Psoriasis läker med tiden ut hos några, men för de flesta kommer och går det genom livet, säger Åke Svensson.

– Sjukdomen kan vara stressrelaterad, vilket även gäller för eksem, fortsätter han. Men när det gäller psoriasis så ska det vara rejäla saker så som skilsmässa och dödsfall, inte vanlig stress som vi alla har.

Psoriasispatienter är inte riktigt lika känsliga i huden som eksempatienter, vilket kan vara bra att veta som massagerapeut.

– Ungefär en femtedel av psoriasispatienterna kan ha ledbesvär och de kan säkert må bra av massagebehandlingar.

Det finns en viss ärftlighet för sjukdomen, men lite mindre än för eksem.

– Vi har fått väldigt mycket bättre läkemedel på bara ett decennium. De allra flesta med besvärlig psoriasis kan idag få hjälp. Den gamla behandlingen kunde ta flera timmar med insmörjning varje dag, vilket dessutom missfärgade kläder.

Hudtumörer ökar snabbast

En annan vanlig hudsjukdom är olika former av hudtumörer. Det är dessutom den snabbast ökande cancerformen. Malignt melanom är vanligast och allvarligast, men det finns även basalcells cancer och skivepitels cancer.

– Dessa cancerformer ökar totalt med minst 5 procent per år. Det beror mycket på hur vi vistas i solen. Att bränna sig är en styggelse, men det handlar även om mängden sol. Vi nordbor sitter inne under större del av året och går sedan ut och tar av oss alla kläder på stranden. Man borde, precis som söderut, istället hålla sig undan solen mitt på dagen, annars blir det lite för mycket av det goda.

– Om fläckar på kroppen börjar klia eller ändra form eller färg, ja det händer något med dem, då ska man be någon titta på dem. Förändring är lösenordet. Det är viktigt att fånga dem i ett tidigt skede så att de inte sätter några dotter-svulster. Här kan man tänka sig att en terapeut kan göra skillnad och säga att >>>

En vanlig hudsjukdom är hudtumörer av olika slag. Dessa cancerformer ökar med 5 procent varje år, mycket på grund av för mycket solande.



>>> det här ser ju skumt ut, är det inte dags att låta en doktor titta på detta? På så sätt kan man göra nytta.

Både skivepitelscancer och basalcells-cancer kan se ut som malignt melanom. Har man fått en inflammation eller rodnad - eventuellt med en liten sårighet – och det sitter kvar och inte försvinner på några veckor, då ska man gå och kolla det, enligt doktor Svensson.

God prognos

– Det är en god prognos om man kommer in och får behandling i god tid. Även om sjukdomen ökat markant så har inte dödligheten ökat mer än lite grand. Det är det goda i det hela, men det finns fort-

farande mycket att göra och de som är sämst på att komma är karlarna.

Den sista hudsjukdomen vi hinner prata med Åke Svensson om är acne.

– Ser man det ur ett samhällsperspektiv så är det ett väldigt vanligt bekymmer även om dessa patienter inte kommer till oss så ofta.

Acne kan vara en riktigt svår sjukdom med feber och allmänpåverkan och stora utslag på kroppen. Men det är mindre känt och det är heller inte vanligt.

– Får man bölder som är kopplade till acne så ska man söka sig till en specialist – dels för att få in en behandling så fort som möjligt, dels för att minska risken för ärrbildningar.

Åke Svensson berättar att det finns en väldigt effektiv behandling med A-vitamin som bara hudläkare får skriva ut.

– Mot mindre svår acne får man smörja och inta tetracyklinpreparat, men de vill man inte hålla på med för mycket för att undvika bakterieresistens. Man ska undvika att trycka och badda, man ska egentligen inte göra så mycket, utan vara lite försiktig.

Många behandlingar mot acne som går att köpa utan recept är hokuspokus, enligt Åke Svensson. 90 procent blir däremot hjälpta av relevant behandling.

– Väldigt ofta kan oljor ge en försämring, det är bättre med vattenbaserade produkter när det gäller massagebehandlingar, rekommenderar Åke Svensson.

TEXT KAJSA JACOBSSON

Kostens betydelse för hudens välmående

Jonas Bergqvist äger och driver utbildningsverksamheten mf Gruppen. Han är sjukgymnast i grunden, men har under senare år kommit att inrikta sig allt mer på kost- och livsstilsfrågor. Han brinner för att överbrygga klyftan mellan sjukvård och friskvård, liksom mellan manuell terapi och kost- och träningscoachning.



Kroppsterapeuten fick en pratstund med Jonas om vad kost och livsstil kan ha för inverkan på huden.

– Vi arbetar med lösningar för hur man med kost och träning kan forma sin livsstil – som ett komplement till sjukvården. Ser man funktionsmedicinskt på det hela så ser man att kost och näring spelar stor roll, säger han.

– Huden är den yttre kostymen som speglar mage och tarm, fortsätter han. Man måste tänka på att man ska tillföra kroppen de rätta byggstenarna.

Förespråkar antiinflammatorisk kost

Att äta antiinflammatorisk kost – som komplement till annan behandling – är något han förespråkar varmt. Med det menar han att undvika raffinerat socker och andra raffinerade kolhydrater så som exempelvis spannmål. Samt att tillföra kroppen nyttiga fettsyror.

– Det handlar om att äta kött, fisk, ägg, grönsaker, rotfrukter samt frukt och bär. Detta är grunden för stenålderskosten. Sedan kan man krydda den beroende på problematiken. Kokosolja och fiskolja är till exempel otroligt nyttigt för hudens välmående. För att få terapeutiska effekter måste man dock gå upp lite i dos. Fiskolja kan exempelvis de flesta äta minst 2 gram av varje dag för att få i sig tillräckligt med omega 3 fettsyror.

Konsultera läkare först

Han påpekar dock att de som äter blodförtunnande medel som Waran eller har annan akut blödningsrisk, ska konsultera läkare först.

– Många av mina klienter har kunnat läka från såväl allergier, eksem som andra hudåkommor. Resultaten kan komma snabbt, men för total balansering av kroppens hormon- och inflammationssystem krävs tålamod över flera månader.

Eksem: Bland de inflammatoriska hudsjukdomarna är eksem vanligast. Allra vanligast är atopiskt eksem, även kallat böjveckseksem. Det drabbar i huvudsak yngre; vart femte barn i Sverige får eksem. Det kliar mycket, men kan växa bort. Det är starkt ärftligt betingat och behandlas med salvor. Som massageterapeut ska man tänka på att då huden är sårig är det lätt att dessa patienter får allergier av ämnen i olika oljor.

Psoriasis: Drabbar 2-3 procent av befolkningen. Hos 50 procent debuterar det före 20-25 års ålder. Viss ärftlighet föreligger. Flertalet blir hjälpta av utvärtets behandling, så som kortison och D-vitaminpreparat. En del patienter kan ha ledbesvär och därför må bra av massagebehandling.

Hudtumörer: Hudtumörer är den snabbast växande cancerformen – den ökar med 5 procent varje år. Malignt melanom är vanligast och allvarligast, men det finns även basalcells-cancer och skivepitels-cancer. Om fläckar på kroppen förändras – i färg eller form – och/eller börjar klia – så ska man be en hudläkare titta på dem. Om man får behandling i ett tidigt skede är prognosen god. Som massageterapeut kan man göra en viktig insats i att uppmärksamma patienten på fläckar.

Acne: Acne är vanligt. Det kan vara en riktigt svår sjukdom med feber och allmänpåverkan och stora utslag på kroppen, men så svår acne är ovanligt. Får man bölder som är kopplade till acne ska man söka specialist.

Det finns behandling med A-vitamin som är mycket effektiv som hudläkare kan skriva ut. Mot mindre svår acne får man smörja och ta tetracyklinpreparat. 90 procent blir hjälpta av relevant behandling. Som massageterapeut kan man tänka på att oljor kan ge en försämring, bäst är vattenbaserade produkter.

Har du själv stött på patienter med svåra hudutslag? Hur hanterade du det? Maila direkt till info@kroppsterapeuterna.se

TEXT HELENE RÜHLING

Tufft läge för zonterapeuter i Europa

Läget för alla alternativa behandlingar i Europa har förvärrats, rapporterar Helene Rühling, internationellt ansvarig för zonterapi, från RiEN-mötet i maj. Här beskriver hon situationen för zonterapeuter i några europeiska länder.

Slovenien har regler som gör det svårt att få jobba som zonterapeut. År 2008 ändrades lagen och du måste vara sjukvårdsutbildad för att få arbeta med komplementära behandlingar.

Representanten för deras största förbund jobbade hårt i frågan och fick till slut ett möte med hälsoministeriet där hon förklarade att zonterapeuterna hade tillräcklig utbildning i basmedicin.

2014 bestämdes att alla zonterapeuter skulle göra ett prov på hälsoministeriet för att få fortsätta. Vid uppvisande av sina betyg i zonterapi på hälsoministeriet så får de nu jobba.

Schweiz har ett helt annat system. Där har man röstat i frågan om alternativa behandlingar. Folket röstade ”för” kom-

plementära behandlingar och därmed finns helt andra förutsättningar att utöva sitt yrke. Det finns också en organisation som har till uppgift att utfärda certifikat till terapeuter.

Genom att uppvisa sitt betyg, som det ska vara en viss nivå på, så får du ditt certifikat.

I dag finns 17 olika terapiformer i Schweiz som är professionella och yrkes-skyddade, däribland zonterapi.

Kraftiga försämringar i Tyskland Tyskland har fått kraftiga försämringar. Endast läkare eller sjuksköterskor får använda akupunktur. De har ett förbund som har Wellness Zonterapi, lite mer massage av fötterna, och där man ej får ge

rådgivning vid behandlingen. Det finns tre zonterapiförbund som läget är nu.

Belgien har två stora zonterapiförbund. De arbetar just nu med att höja sin nivå i antal timmar för att få vara med i förbunden. De har stora problem med terapeuter som har gått helg- och enveckas kurser och kallar sig zonterapeuter.

Nytt sjukvårdssystem

Holland har många terapeuter. Sex procent av befolkningen använder sig av komplementära behandlingar. De har ett nytt sjukvårdssystem som bygger på försäkringar. Det består av ett basutbud som alla skall kunna ha råd med. Utöver det så måste man betala extra om man vill ha komplementära behandlingar. Staten kräver nu att alla terapeuter skall ha högre utbildning på fysioterapeut- eller sjuksköterskenivå för att få fortsätta som terapeuter.

– Min egen sammanfattning av detta är att vi har det väldigt bra i Sverige.

Vi hoppas att vi ska kunna få fortsätta som vi gör i dagsläget, säger Helene Rühling.

Utblick shiatsu

Årets medlem, Chris McAlister, har varit aktiv i nätverksgruppen Shiatsu ända sedan Shiatsuförbundet gick in i Kry 2010. Hans huvuduppgift i nätverksgruppen är att ansvara för de internationella kontakterna. Ta del av hans utblick i världen.

ESF, en förkortning som står för det europeiska shiatsuförbundet, har existerat i olika former i över 20 år. Dess syfte är att främja shiatsu och dess utövare och etablera shiatsu som ett yrke som alla andra i Europa. Som en del av vår strategi har vi kombinerat våra ansträngningar med andra kompletterande metoder under paraplynamnet KAM. Numera arbetar vi efter principen att KAM-terapeuter saknar grundläggande EU-rättigheter såsom att fritt kunna praktisera sitt yrke över hela Europa samt att medborgare saknar tillgång till våra tjänster främst av ekonomiska, men även av juridiska skäl.

Lyckat möte

Seamus Connolly är politisk sakkunnig för ESF med över 20 års erfarenhet av det politiska arbetet kring KAM och ingående kunskaper om EU-institutionerna samt hur de egentligen fungerar i praktiken. I somras lyckades han få till ett nytt CAM MEP Interest Group-möte i EU-parlamentet: "Creating the Right to Work for CAM Professionals". Mötet var en stor succé med många fler europeiska ledamöter representerade än vid något tidigare tillfälle.

I Italien är Federshiatsu (nuvarande medlem i The European Shiatsu Federation, ESF) och COS (blivande medlem) nära ett samarbete som faktiskt

ser ut att mynna ut i en sammanslagning. Fram emot hösten tror vi att ESF-medlemmen kommer att heta COS och vara mer än dubbelt så många gällande medlemskap.

Utbildnings- och curriculumfrågan står still på grund av brist på tid och resurser, men även på grund av betydande meningsskiljaktigheter. Vissa tror på ett ambitiöst och visionärt projekt där vi börjar från noll och bygger utifrån en skiss av samtliga möjligheter. Andra tror mer på att bygga på det som redan finns på plats, en avsevärt mer konservativ inställning. För närvarande är det tyvärr endast diskussion fram och tillbaka som gäller.

Schweiz går i bräschen

Och sist, men definitivt inte minst, kommer här stora nyheter från Schweiz. Bea Cappellini, SGS ordförande i SGF, det schweiziska shiatsuförbundet, berättade för mig häromveckan att SGS nu lyckats få igenom acceptans för shiatsu som arbetsmetod i enlighet med den schweiziska hälsomyndighetens stadgar. Detta öppnar förstås nya möjligheter att arbeta på sjukhus och andra institutioner såsom rehabiliteringskliniker. Ett gediget arbete på alla plan!

Nästa möte är i oktober i spanska staden Sitges.

Kry utökar samarbetet med folkhögskolor

Kroppsterapeuternas Yrkesförbund har under flera år haft kontakt med ett antal folkhögskolor och samarbetet har nu resulterat i samförstånd i kvalitetssäkringsfrågorna.

– Branschrådet för Hälsa har som syfte att tydliggöra och höja kvalitén inom folkhögskolornas hälsorelaterade utbildningar och stärka kursdeltagarnas konkurrenskraft inom hälsobranschen, förklarar Margareta Wistrand, styrelseledamot i Branschrådet för Hälsa och rektor på Tärna folkhögskola.

– Eftersom Kroppsterapeuterna har arbetat med sitt valideringsverktyg under några år nu känns det väldigt bra att nå samförstånd. Både Branschrådet för Hälsa och Kry fokuserar på resultatet av lärandet, det vill säga vilka kunskaper, färdigheter och kompetenser man för-

värvar under såväl utbildning som yrkesliv, säger Peter Feldt, generalsekreterare för Kry.

Även Åsa Broström, ansvarig för afärnsnätverk och utbildare på Kry, är nöjd med samarbetet.

– Fantastiskt roligt med samarbetet. Det är ett jättehögt tryck på de 13 folkhögskolor i Sverige som har riktat in sig på friskvård. Det är troligtvis en följd av att det är färre Yh-utbildningar och att det finns färre privata utbildningar på marknaden idag än för några år sedan. Då samarbetet har växt fram känns det som ett ömsesidigt och naturligt steg att

ta. Det är också tydligt att Branschrådet för Hälsa söker den gemenskap och de medlemsförmåner som Kroppsterapeuterna kan erbjuda.

Begreppet resultat av lärande är i linje med det europeiska kvalitetsramverket (EQF) som ska fungera som ett översättningsverktyg och göra utbildningssystemen och kvalifikationer från olika länder i Europa lättare att läsa och förstå.

Peter Feldt:

– Det känns viktigt att förbundet och de parter vi väljer att samarbeta med ligger i framkant, både när det gäller synsätt och kvalitet i utbildningarna. Det ska bli mycket spännande att se tiden an.

Branschrådet för Hälsa kvalitetssäkrar, samordnar och utfärdar certifieringar inom kostrådgivning, massage och personlig träning.

Kettlebells



Kettlebells - en träningshistoria

Kettlebells, snart på precis alla gym nära dig. Men var kommer de tunga kulorna från? Och hur används kettlebellen bäst, och varför? Kroppsterapeutens kompisar på STARK Magasin känner att det är dags att skapa ordning och reda – för en kettlebell är ett fantastiskt träningsredskap.

Få träningsredskap omges av så mycket historier som kettlebells. Några vill spåra ursprunget till det gamla Grekland och de runda stenar som atleterna där slängde runt på. Andra påstår att kettlebells föddes i Skottland, som ett tidigt curlingredskap. Ytterligare några vill ge soldater i fält äran, att de skulle ha satt handtag på kanonkulor för att kunna träna. Det mest troliga är dock att kettlebells helt enkelt är gamla marknadsvikter. Spårar man tillbaka i det engelska språket betyder kettlebells just rund vikt, vikter med handtag som användes för att väga upp potatis och

säd på marknaderna. Sägna säger att marknadsknallarna började jonglera med sina vikter för att locka kunder och kanske också imponera på damer. Klassisk kraftmätning alltså – och det funkar än idag.

På ryska heter kettlebells Girya, själva sporten Girevoy Sport och en kettlebell-atlet kallas för girevik. Förr i tiden var gireviken den starkaste mannen i byn. Styrka har alltid varit viktigt för ryssen. I varje by anordnades det styrketävlingar och ofta användes kettlebells. Kettlebells har funnits i den ryska kulturen i hundratals år och oavsett kulans verkliga ur-

sprung så räknas Ryssland som själva moderskeppet för kettlebellsporten.

Det var en kort historiektion, men hur kommer du igång med din kettlebellträning? En nackdel är att kettlebellen kräver sin teknikkunskap. Kulan ska till exempel hållas nära kroppen för att övningarna ska vara så skonsamma och effektiva som möjligt. Många av de filmer som ligger ute på youtube visar felaktig och många gånger rent skadlig teknik. Grunden för all kettlebellträning ligger i svingen och benkraften. Kraften måste komma från benen och den fart kulan får i svingen. Sitter svingen så kommer resten.

Kettlebellsvingens fem varför och fem hur

Fem varför

Power endurance – Genom att svinga bygger du upp en explosiv uthållighet. Du orkar mer och längre.

Muskelsamverkan – Genom att svinga lär du musklerna att jobba tillsammans. Och fem muskler orkar mer än en muskel.

Explosivitet – Genom att svinga tungt laddar du kroppen och för över kraften till kettlebellen.

Genomstark – Genom att svinga bygger du bort svaga punkter i din fysik. Du blir hård och explosiv.

Balans – Genom att svinga (enhandssving) skapar du en styrka i korsstrukturen i kroppen. Du balanserar höger/vänster, fram/bak, upp/ned.

Fem hur

Fötterna – Bra kontakt med golvet kräver bra skor. Kraft nedåt innebär kraft uppåt. Svingen är en benövning där svingrörelsen MÅSTE integreras med golvet.

Höften – I både Hard Style (den explosiva svingen) och Soft Style (sportsvingen) ska kraften genereras uppåt. Rörelsen i höften ska bli densamma som om du ska hoppa högt uppåt, inte framåt. Om höften slås framåt i övre position finns risk för skador i nedre delen av ryggen.

Ryggen – Alltid rak! Ha kontroll på rörelsen, släpp inte svanken (sträva bakåt med axlarna, tryck bröstet utåt).

Armarna – Musklerna i armarna ska alltid vara aktiverade. Det gör att armarna är något böjda, bara lite, men så att det finns en muskelaktivering som skyddar axlar, armbåge och handled.

Nacken – Alltid neutral. Titta dig inte i spegeln när du svingar. Med neutral nacke skyddar du inte bara nacken utan du blir faktiskt även starkare.

Basnivå – förslag på kettlebellpass



1. Tvåhandssvingar – håll kettlebellen med två händer
2. Enhandssvingar – håll kettlebellen med en hand i taget
3. Clean och press – frivändning och sedan press
4. Knäböj med kettlebellen i rackposition (vilande mot bröstet)

Gör varje övning i 30 sekunder och på både sidorna av kroppen. Ingen vila mellan övningarna, men vila 90 sekunder mellan seten. Upprepa 3 till 5 gånger. Kör hårt och med snygg teknik!



T.v.
Elin Bjärkstedt på STARK Magasin visar utgångsläget till svingen. Hon är personlig tränare och lite extra kär i just kettlebells.

T.h.
Rackposition: här "vilar kulan" i väntan på en explosiv stöt till utsträckt arm. Kraften hämtas alltid från ben och höft.

Möt Gunilla Tholfson, höstens kryexpert



När startade du din egen verksamhet?
Min verksamhet med massage startade jag efter utbildning på Kroppsterapiskolan 98/99 och kompletterade därefter med zonterapiutbildning som jag var klar med 2004. Jag är även utbildad instruktör i spädbarnsmassage.
Jag har även ett stort intresse för hälsokost och har under några år haft min praktik i anslutning till en hälsokostbutik där jag också arbetat.

Var hittar du dina kunder som massör?
I arbetet som massör har jag varit ute på företag, skolor och även arbetat som anställd förutom att jag haft egen praktik. I nuläget ligger dock verksamheten lågt. Jag kände jag behöver samla ny energi för att orka.
Vad gör du mer inom ramen för ditt yrke?
Tidigare var jag distriktsombud för näringarna i förbundet, ordnade träffar och dylikt. När distrikten lades ner och

Fakta om Gunilla Tholfson
Bostadsort Hallsberg
Familj Min man, Peter. Tre vuxna barn.
Yrke Jag är certifierad massör/massageterapeut och zonterapeut. Sedan några år arbetar jag natt på USÖ som Undersköterska.

nätverksgrupperna bildades så var inte steget långt till att gå med i Zonterapigruppen. Jag är nog föreningsmänniska ända ut i fingerspetsarna.
Vi ordnar träffar för zonterapeuterna i vårt land. Allt arbete med detta är ideellt och det som är svårt att förstå för en del är att vi gör detta på vår fritid och utan ersättning. Vi gör helt enkelt detta för att det är viktigt och för att det är roligt!
Vill du berätta något mer om dig själv som kanske inte alla känner till?
Jag har varit scout sedan jag var åtta år och är numera scoutledare för 8-10 åringar. Jag tycker det är mycket viktigt att ge barn och ungdomar en meningsfull fritid!

Allt är appar

Nätet blir allt mer appinriktat, som du säkert märkt. Marknaden är enorm och vi har troligen ännu bara sett början. Några appar är bra och användbara eller roliga och stimulerande, andra inte lika intressanta. Vi har här valt – helt random – att presentera några hälsoappar helt kort för er. Även framöver i tidningen kommer vi att lyfta fram intressanta appar inom denna genre – hör gärna av dig om du vill rekommendera någon!



Lifesum
Handlar om att gå ner i vikt och leva ett hälsosamt liv. Skriv ner vad du äter och hur mycket du tränar och följ din utveckling mot viktnedgång genom denna app.



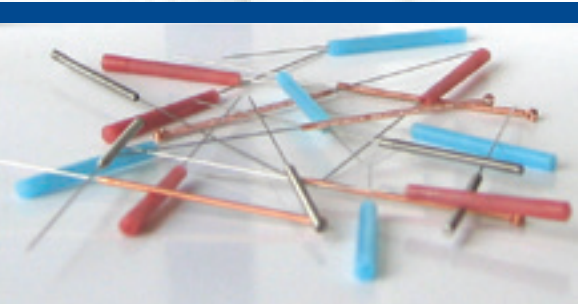
Runkeeper
Det finns många appar som hjälper dig att hålla reda på dina utomhusaktiviteter, såsom löpning och cykling. Appen mäter bland annat hur långt du rör dig, var och i vilken hastighet. På så vis kan du tävla mot dig själv eller bjuda in andra så att ni kan dela utvecklingen. Det är också roligt att kunna se över tid hur din utveckling ser ut. En annan app i denna genre är t ex Endomondo.



MyFitnessPal
”Miljontals människor har gått ner i vikt med den kostnadsfria kaloriräknaren på MyFitnessPal”. Så står det på informationen om denna app. Här handlar det om att på ett enkelt sätt räkna kalorier för att ständigt hålla reda på vad du äter.

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

Tel. +46-8-55086409 order@tcmproductsnorden.se

Tävla och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet senast
den 20 november för att vara med i utlottningen.

**Grattis till er som vunnit i våra
utlottningar på medlemsnätet!**

Stärkevästen Elin Johansson, KOLMÅRDEN

Solkräm Rosenserien Björn Winberg, STENUGNSSUND

Nanniq hand Repair Katarina Berglund, KATRINEHOLM

Sportapotekets britspapper Mikael Zetterberg, STOCKHOLM

Vetekudde Krista Chittem, ULRICEHAMN, Marit Larsson, SILJANSNÄS

Drömkroppen på 8 veckor av Jonas Bergqvist

Detta är en bok för dig som vill få en hälsosam toppfysik genom ett anpassat mat- och träningsschema. Toppfysik handlar inte bara om att se bra ut. Toppfysik handlar också om att må bra både fysiskt och mentalt. Och att orka med en kravfylld vardag. Uppläggget är enkelt och effektivt med vardagsrecept och veckomenyer. Du hittar också ett färdigt träningsprogram som bygger på att du avsätter 45 minuter två gånger i veckan.

Vägen till toppfysik presenteras genom fyra steg: lågkolhydratkost, styrketräning, tillskott av aminosyror och måttlig fasta.

Varje steg beskrivs utförligt i både teori och praktik. Innehållet är vetenskapligt förankrat och du kan läsa om flera fallbeskrivningar.

Vi lottar ut
ett ex

Aroma Organic Energizing Body oil

Energigivande ekologisk kroppsolja/aromaolja som är vårdande och uppbyggande för både välbefinnande och massage.

Passar utmärkt efter sommarens njutbara dagar. Ger glädje och härliga dofter från naturen med en energikick och ökar cirkulationen. Fullmatad med näring som ger både fin lyster och återfuktar din hud. Innehåller endast naturliga råvaror från växtriket. Solrosolja, ingefära, olibanum, bergamott samt E-vitamin. Tillverkade i Sverige och testas inte på djur.

www.meanima.se

Vi lottar ut
en flaska

Vi lottar ut
en 125 ml
sprayflaska
värde 225 kr

Uppstramande kroppsolja med mjukgörande havtorn och förföriska dofter från Dermanord

Royal Body Oil är en lyxig kroppsolja med havtorn och de förföriska eteriska oljorna neroli, patcholi och rosmarin som tillsammans ger en ljuvlig doft. Royal Body Oil understödjer hudens egen skyddsfunktion och gör din kropp sammetslen. Passar både som kroppsolja och intimolja.

Havtornsolja är rik på antioxidanter, fettsyror och c-vitamin och har välgörande egenskaper vid besvär med slemhinnor och skador på huden. Kliniska studier har visat att havtornsolja påskyndar och främjar läkning av huden vid bland annat brännskador och atopiskt eksem. Oljan hjälper även cellerna att repareras och är bra mot torra slemhinnor.

Neroliolja kommer från blommorna på pomeransträdet. Den lindrar och lugnar huden, stimulerar cellförnyelse samt förebygger brustna blodkärl. Oljan används mot graviditetsstrimmor, rynkor och skadad hud. Den är mentalt uppiggande samt lugnande för nervsystemet.



Vi lottar ut
en plats

Delta i e-kursen Mastermind Instruktör!

Denna utbildning ger dig kraftfulla verktyg där du kan skapa effektiva MasterMind grupper runt om i världen både on-line och fysiskt. Där alla kommer att kunna nå sina drömmars mål i olika områden i livet. Du blir en mästare på att leda människor till framgång.

Maila din motivering till varför just du ska vinna denna e-kurs till:
anette@terapeutakademin.se.

Läs mer om e-kursen på:

www.terapeutakademin.se

Kursledare: Annalena Mellblom
och Cathrin Nilsson

Kursstart: 19 oktober 2015.

(Värde: 3 500kr)

Kroppsterapeuternas affärsnätverk

Företag

Dermanord
Grövelsjöns Fjällstation
Helhetskänsla
Hotell Havsbaden
Hotell Högländ 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
Rehabilistiken
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
Diplomera
Hagenhälsan
Harmony Shiatsu Center
Integrativ Zonterapi
Kairon Reflexologiskola
KomplementärMedicinska 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
Hjälmares 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

Magi på 20 min - Beprövad i 1500 år

Du kan välja att gå steg 1 (2 dgr) eller både steg 1 och 2 (5 dgr) och från i höst har vi utbildning, förutom i Stockholm även i Malmö och Göteborg. Läs mer på energimassage.se där du även gör din anmälan.

OBS Är du KRY-medlem har du 20% rabatt.

ENERGI
MASSAGE
TRADITIONELL JAPANSK MASSAGE

Kursadministratör • www.nyvana.se • 070 556 58 97



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

031-53 43 70



Nyhet!

Basic NW bänkpapper
i blått och vitt

380:- / 300 ark

Vakuum + Radiofrekvens = Bättre resultat

Nu vet vi att du som terapeut kan nå bättre resultat i dina behandlingar samtidigt som du sparar på din kropp.

Vill du komma i kontakt med en terapeut som arbetar med Magic Pot redan idag?

Maila eller ring oss så kopplar vi ihop er!



Terapeut på bilden: Victoria Blåhed, Fot & Kropp i Jönköping, www.fotochkropp.se

Vad är en Magic Pot?

Genom en helt unik kombination av radiofrekvensvågor som genererar värme ned i muskulaturen samtidigt som du med hjälp av vakuum lyfter huden likt koppning. Då aktiverar du på mycket kort tid hudens egen skyddsmekanism genom att kroppen forcerar fram röda blodkroppar för att kyla ned de områden du behandlar.

Resultatet blir enastående.

Med vår trygghetsgaranti får du alltid:
Förmånliga finansierings lösningar
Utbildning
Driftrygghetsgaranti
Marknadsföringsstöd
Fortbildning
Utan extra kostnader.

Boka en demodag redan nu!



MIMASS

Hörmåkersvägen 6A
183 65 Täby
08-756 77 13
info@mimass.eu
www.mimass.eu

Svensk distributör av
CLINICARE
CUTTING EDGE COSMECEUTICAL FORMULA

posture.

ESTHETECH

Välkommen på zonterapiträff

Fredagen den 13 november

Kl 15.00

Kroppsterapeuternas kansli,
Maria Bangata 4, Stockholm

Information och presentation
av kansliets personal.

Helene Rühling berättar om vårt
internationella nätverk.

Gemensam middag på kvällen för de
som vill.

|

Lördagen den 14 november

Heldag med Team Hellberg
i Sollentuna kl 9-17.

HLT - Hellbergs Ligament Teori

En behandling som öppnar upp
flödena i hela kroppen och korrigerar
bäckenet på ett mycket enkelt
sätt. I HLT ingår också grunden
för att förstå ortobionomin. Dagen
innehåller både teori och praktik. En
del av dagen innehåller även aktuella
frågor som berör stress/hormoner/
sköldkörtel/binjurar.

Anmäl dig till

gunilla.tholfson@spray.se



Hälsningar
Zonterapigruppen
Helene Rühling,
Gullan Bergdahl,
Gunilla Tholfson



Så kan du hjälpa

Under hösten har vi sett flera mycket goda
initiativ att hjälpa till. Om du är en av dem som
vill, men inte riktigt vet hur, så har vi gjort en
kort lista här.

- Erbjud kunden att betala arvodet till en hjälporganisation i stället för till dig.
- På kliniken – fråga om kunden vill avrunda uppåt för att skänka pengar.
- Hjälptill att sprida information i sociala medier.
- Gå ihop med företagare i ditt nätverk och styr upp ett evenemang där försäljningen går till förmån för flyktingar.
- Sök upp närmaste flyktinganläggning och erbjud dina tjänster.
- Skänk en summa pengar direkt till en hjälporganisation.

Radiohjälpens katastrofhjälp går just nu till människor på flykt. För att skänka 100 kr kan du ringa 0900-25100, sms:a FLYKT till 72 999 eller swisha till 9019506, skriv FLYKT som meddelande.

Läkare utan gränser ger humanitär medicinsk hjälp till flyktingar och människor i väpnade konflikter, kriser och katastrofer. Skänk pengar till Läkare utan gränser genom att sms:a LIV till nummer 72979 för att skänka 100 kr eller LIV 200 för att skänka 200 kr. Läs mer på www.lakareutangranser.se.

Skänk pengar till Röda korsets arbete i Sverige och världen genom att sms:a Röda korset 100 eller Röda Korset 175 till nummer 72 900.

Skandinaviska
Ayurveda-Akademien

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

**Ayurveda
sedan 1985**

Hos oss får du en personlig utbildning i Zonterapi & naturmed

Start Öland 30 mars 2016/Sthlm FULLT hösten -15

Läs mer på vår hemsida www.teamhellbergzonterapi.com eller
ring oss på 070-942 62 24
Lena & Henrik



ORTOPEDMEDICINSKA
INSTITUTET

AVANCERAD MANUELL TERAPI (AMT)

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

ORTOPEDMEDICINSKA.SE

Lägger sig tidigare

Tackar nej till
extrauppdrag

Gör en
hälsokontroll

**GÖR EN
HÅRMINERALANALYS**

Börjar med D-vitamin

Förändrar kosten

**HJÄLP DIN KLIENT ATT HITTA SVAREN
- UTBILDA DIG TILL HÅRMINERALTERAPEUT!**

Det behövs fler välutbildade och kunniga terapeuter inom
hårmineralanalys. En hårmineralanalys ger ett tillförlitligt svar
på vilka tillskott av mineraler, vitaminer och andra spårämnen
som behövs för att balansera upp kroppens näringsstatus.
Bli hårmineralterapeut - boka din utbildning idag!

ForumAcademia
DISTANSUTBILDNING
www.forumacademia.se

Alpha Plus
UTBILDNING
www.alpha-plus.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 kylgenskaperna.

Även mindre order, alltid snabba leveranser.

www.nonwoven.se www.webshop.nonwoven.se
044-203 960 info@nonwoven.se



scandinaviannonwoven

Vi säljer även sammetslent bäddpapper på rulle eller ark.

Bli Friskvårdskonsult

Axelsons utbildning till Friskvårdskonsult har fokus på stresshantering
och massage. Andra ämnen som ingår är bl.a. träningslära, kost-
och näringslära, coaching och andra verktyg för personlig och
professionell utveckling. Utbildningen kan utgöra en fort-
bildning om du redan arbetar som terapeut men kan även
läsas som en helt fristående utbildning. Är du redan utbildad
massör på Axelsons behöver du inte delta på den del av under-
visningen som du redan behärskar, som massage och anatomi.

Start 16 oktober

Höstens nyheter!

Ekologisk hårfärgning Kurs 4x3 dgr
19-21, 26-28 okt, 2-4, 9-11 nov

Mineral make up Kurs 4 dgr 12-15 okt

Rening av kroppen på cellnivå 12-13 dec

Resonansterapi 28-29 nov



A X E L S O N S
GYMNASTISKA
INSTITUT

www.axelsons.se Vx 08-54 54 59 00

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
Startar hösten 2015
i Stockholm och Göteborg**



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

www.kairon.se



NORDENS **LEDANDE** UTBILDNING TILL

Personlig Tränare

Många kan träning. Vi kan mer.

Funktionell träning • Kost • Rehabilitering • Försäljning

Med dessa expertisområden erbjuder vi en PT-utbildning i absolut framkant. Som manuell terapeut erhåller du kompetens och verktyg för att möta framtidens behov inom integrerade tekniker och behandlingsmetoder. En del PT-utbildningar är endast ett par veckor långa och ger i bästa fall en grundförståelse. Många arrangörer erbjuder hög träningskompetens och goda färdigheter. Vi på mf Gruppen erbjuder en av marknadens längsta utbildningar. Vi kan mycket mer än bara träning och det är det vi ger dig under de 400 timmarna. Vi är inte störst, men vi är ledande i ämneskompetens och därför benämner vi vår grundutbildning till PT som just Nordens ledande. Läs mer på www.mfgruppen.se



Ynglingagatan 13 | 113 47 STOCKHOLM | 08 - 411 32 00 | info@mfgruppen.se | www.mfgruppen.se



Utbilda dig till laserterapeut

**GRATIS
KURS!**
Vid köp av laser

Laserkurs kroppsterapeut

Steg 1 - Kurs i laserterapi

Stockholm 10 - 11 okt
Göteborg 21 - 22 nov



På kurserna i medicinsk laser för kroppsterapeuter arbetar vi med den terapeutiska lasern (LLLT) som används för besvär med bl a smärta och inflammation.

Laserkurs fotterapeut

Steg 1 - Kurs i laserterapi

Stockholm 24 - 25 okt



Laserterapi blir allt vanligare och är idag en naturlig del av behandlingen för många olika patientgrupper. Vid laserterapi påskyndas cellernas och kroppens självläkning.

Laserkurs i permanent hårborttagning

Stockholm 26 - 27 sep
Stockholm 7 - 8 nov



Permanent hårborttagning på oönskade områden låter som en dröm för de flesta. Ett utmärkt tillfälle för dig som vill utöka ditt behandlingssortiment.

Laserkurs i borttagning av tatuering

Stockholm 17 - 18 okt
Stockholm 21 - 22 nov



Det är inte alltid den önskade tatueringen passar lika bra senare i livet, många ångrar sig och det är skönt att lasern finns idag. Under kursen varvas teori och praktik.

Gratis introduktionskurs!

Är du nyfiken på medicinsk laser?

Välkommen på vår kostnadsfria introduktionskurs där du får prova på laser samt titta på olika lasermodeller!

(OBS Denna introduktionskurs innefattar inte laser för borttagning av tatuering samt permanent hårborttagning.)

Gratis informationskvällar

Stockholm 22 sep
Stockholm 3 nov



Anmälan:

www.axelsons.se, 08-545 459 00

Info om kurser och lasermodeller:

www.svenskalaseragenturen.se
info@svenskalaseragenturen.se
08-33 86 00

I samarbete med



SVENSKA
LASER
AGENTUREN



Boka tid med en hjälte

Få gratis rådgivning om
marknadsföring, bokningar
och din vardag som terapeut.

Bli en hjälte för dina kunder. Våra 3000 kunder
känner redan till hemligheten. Nu är det din tur.
Prata med våra hjältar på TimeCenter, ring:

042 - 21 24 00

Nyfiken på vårt bokningssystem och marknadsföring?
KRY medlemmar får prova gratis i 3 månader och får
njuta av många andra förmåner. Ring oss eller maila
support@timecenter.com och **ange koden KRY59.**



TIMECENTER

Det enklaste sättet att boka