

Kropp

NR 2 2014

terapeuten

BOT på agendan

Medlemmars berättelser
om minnesvärda patientmöten

Samarbetet med barncancerfonden växer

Inspirationshelg med årsmöte

MARIA ANDERSSON
blev årets medlem 2014



När en dörr stängs öppnas ett fönster

Jag tror mycket kommer att förändras inom en snar framtid. Det är bra! Ett annat ord för förändring är utveckling. Utveckling är alltid positivt! Otryggt – för man vet ju inte vad framtiden har i sitt sköte, men spännande!

Det sämsta en företagare (eller ett ledande förbund) kan göra, är att göra ingenting.

Det är viktigt att våga stänga dörrar. Säg tack och hej och våga lita på att nya möjligheter presenterar sig. Som det kinesiska ordspråket lyder: "När en dörr stängs, öppnas ett fönster".

Själv ifrågasätter, omvärderar och konkurrensutställer jag förbundets verksamhet regelbundet. Det är viktigt för att hålla sig på tå. Som framgångsrikt förbund är det många som vill åt vår verksamhet och våra aktiviteter. Andra organisationer och företagare som saknar fantasi och kunskap plagiarerar gärna framgångsrika koncept istället för att komma med något eget. Det är ett tecken på att vårt va-

rumärke och du som medlem är starkt och tillhör en stark gemenskap, som andra gärna profiterar på.

Ett exempel på förändring är det faktum att du inte håller tidningen Hälsa i din hand. Istället har du fått tidningen Yoga tillsammans med Kroppsterapeuten. Vi har haft ett långt och bra samarbete med Hälsa, men de senaste åren har medlemmars röster höjts för att byta tidning. Vi bestämde oss för att inte välja en tidning, utan flera. Under det kommande året kommer du att få olika tidningar, vilket är ett sätt för oss att ge så många som möjligt vad de vill ha. Håll utkik efter erbjudande från dessa magasin på medlemsnätet och i nyhetsbrev ifall du skulle vilja få fler.

Den BOT-motion vi blev mest glada för i höstas (som handlade om att införa BOT-avdraget på prov i Skåne och Halland) blev avslagen. Trist, men vi är vana och det är inte nu vi ska vara som bäst. Det är efter valet vi ska vara på tå, och då ska alla politiker vi träffat de senaste åren känna igen oss. Det är då resultaten ska gå vår väg.

PETER



Kroppsterapeuten med mer om er

Som gubben i lådan är jag tillbaka igen i rollen som redaktör. För två år sedan hade jag förmånen att få vara redaktör för Kroppsterapeuten under ett års tid och när jag så återigen fick frågan i slutet av förra året så var jag inte sen med svaret: Ja, tack! Att få jobba med hälsa och välbefinnande som många av er gör, måste vara inspirerande. För mig är det i allra högsta grad inspirerande att få skriva om det och att få ta del av allt vad ni gör. På sidan 22-23 kan ni läsa om minnesvärda patientmöten som några av er medlemmar delat med sig av till oss. Jag kommer att fortsätta söka efter fler som vill dela med sig av speciella möten, och även annat som ni tar er för. Så håll koll på KrY:s fb-sida och kontakta mig gärna!

I detta nummer av Kroppsterapeuten skriver vi en hel del om barncancerfonden som KrY valt att gå in i ett aktivt samarbete med. Även vår gästkrönikör denna gång

är inne på samma tema; följ Team Rynkebys spännande cykelsatsningar för att samla in pengar till barncancerfonden på sidan 16.

För mig är det fortfarande lyx att gå på behandlingar så som massage, jag skulle önska att jag kunde göra det oftare och att jag även kunde unna mina barn att då och då gå på massage. Både tid och ekonomi är för mig, liksom för många andra, hinder i vägen. Så låt oss hoppas på BOT, ju förr desto bättre. Läs mer om förbundets satsningar på BOT på sidan 31.

Må nu så gott, lev som ni lär, och njut av sommaren!

KAJSA





Kropsterapeuternas Yrkesförbund

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

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kropsterapeuten nummer 3/2014
är den 26 augusti.**

Maila gärna nyheter och tips till
info@kropsterapeuterna.se



PETER FELDT
Ansvarig utgivare



KAJSA JACOBSSON
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbokning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

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

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Maria Bangata 4
118 63 Stockholm

OMSLAGSBILD

Fotograf: Jenny Puronne

FORMGIVNING

Rose-Marie Strandberg
Exaktamedia

TRYCK

Exaktaprinting



Innehåll

Medlemsinformation.....	4
Årsmöte och inspirationshelg.....	
Internationellt besök på KHM-skolan.....	8
Yh-utbildningar fick avslag.....	10
Stenålderskost	
En dag om andning och hälsa.....	14
KrY stödjer Barncancerfonden.....	14
Gästkrönikör: Nadia Milotti/Team Rynkeby.....	
Panchakarma express	
Medlemsträffar	20
Patienter som påverkat mest.....	
En dag i framtidens tecken.....	24
Reflektioner från en nybliven Rosenterapeut.....	24
Porträtt av en medlem.....	25
Fråga KrY-experten.....	26
Tävling/Vinnare.....	28

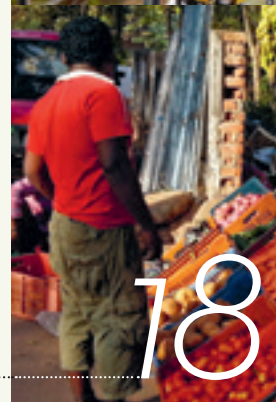
6



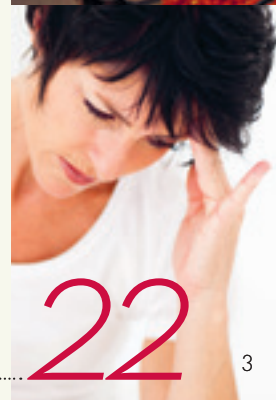
12



16



18



22



Massagens Dag

Våren stora branschdag ”Massagens Dag” gick av stapeln den 12 maj. Precis som tidigare år samarbetade förbundet med Cura apoteket och många terapeuter gjorde prova-på-behandlingar i butikerna. Många medlemmar passade även på att göra en aktivitet helgen precis före Massagens Dag.

– Det märks att aktiviteten börjar få fäste. Samarbetet med Barncancerfonden har också varit uppskattat och befäster Kroppsterapeuternas seriösa framtoning med att föra samman vårt och medlemmarnas varumärke tillsammans med en fond för välgörenhet, säger Peter Feldt.

Insamlingen till Barncancerfonden fortsätter. Alla medlemmar kan gå in på medlemsnätet och hitta mer information och loggor som kan användas på egna hemsidor.

UTBLICK



Komplementärmedicin in i Schweiz sjukvårdsförsäkring

Schweiz regering beslutade nyligen att fem former av komplementärmedicin ska inkluderas i landets sjukvårdsförsäkringssystem. Det gäller antroposofisk medicin, homeopati, neuralterapi, fytoterapi och traditionell kinesisk medicin. Man öppnar också för flera insatser inom utbildning och forskning, enligt Vidarnytt, ett nyhetsbrev från Vidarkliniken i Stockholm. Bakom beslutet ligger bland annat en folkmajoritet på 67 procent i en tidigare folkomröstning, som ledde fram till en grundlagsändring.

Ny lag ger patienter makt

Fritt vårdval i hela landet och samtyckeskrav för vård. Det är några av regeringens förslag till ny patientlag.

Den lagrådsremiss om ny patientlag som regeringen nu har beslutat om bygger i stort på ordförande i patientmaktutredningen, Johan Assarssons, patientmaktsutredning.

– Utredningen fick ett brett stöd av remissinstanserna, säger socialminister Göran Hägglund (KD), till Dagens Medicin.

Enligt Hägglund är det fria vårdvalet, både inom primärvården och i den öppna specialistvården, en av de viktigaste delarna i den nya patientlagen. Med den nya lagen ska det bli möjligt att välja primärvård och öppen specialistvård i hela landet oavsett var du bor.

Den nya patientlagen ska ge patienterna större makt över sin vård. Lagen ska bland annat utöka möjligheterna för patienterna att få inflytande över valet av behandlingsmetoder.

Regeringen ska lägga fram den nya patientlagen i en proposition till riksdagen under våren. Om riksdagen godkänner den ska den nya patientlagen gälla från den första januari 2015.

Viktiga datum 2014

Start av ny kompetensutvecklingsgrupp/validering	Juni
Politikerveckan i Almedalen	Första veckan i juli
Noliamässan i Piteå	2-10 augusti
Start av ny kompetensutvecklingsgrupp/validering	September
Shiatsuveckan	September
Kurstart Marknadsföringsutbildning BliFullbokad	1 september måndagar 09.00 - ca. 10.45
Utgivning av Kroppsterapeuten nr 3	16 september
Mässan Hälsa & Skönhet - Boost Malmö	1-5 oktober
Nästa ESF (European Shiatsu Federation) möte i Spanien	3-5 oktober
Kurstart Marknadsföringsutbildning BliFullbokad	8 oktober onsdagar 19.00 - ca. 20.45
Europakonferensen Shiatsu i Schweiz	9-12 oktober
NRN möte i Norge	24 oktober
Allt för Hälsa-mässan i Stockholm	6-9 november
Workshop i ortopedisk massage, low back pain med dr Ben Benjamin	7-9 november, Stockholm
Workshop i ortopedisk massage, low back pain med dr Ben Benjamin	15-16 november, Oslo, Norge
Workshop i ortopedisk massage, low back pain med dr Ben Benjamin	21-23 november, Malmö
Start av ny kompetensutvecklingsgrupp/validering	December
Utgivning av Kroppsterapeuten nr 4	19 december

Ta grepp om din ekonomi

I nyhetsbrevet driva-eget.se kan man som egenföretagare få många nyttiga tips kring ekonomi. För att ta kontroll över sin ekonomi är det viktigt att hålla koll på intäkter och kostnader. Summera månadsinkomsterna för helåret, tänk efter vilka kostnader som ökar när inkomsterna stiger. Summera vad det blir för hela året. Gör en förteckning över de kostnader du har som är lika stora oavsett hur stora intäkterna är – exempelvis löner och lokalkostnader. Dra sedan kostnaderna från intäkterna och du får en ungefärlig vinst. Det är också viktigt att dra ner på kostnader. Enbart genom att vara medveten om vart företagets och de privata pengarna tar vägen blir du automatiskt mer kostnadsmedveten. Se över så att du har de mest prisvärda elabonnemangen, teleabonnemangen och försäkringslösningarna.

Se över likviditeten och kassaflödet i ditt företag. Fakturera så snabbt som möjligt, direkt vid leveransen om du säljer varor. Se till så att betalningstiden är kortast möjlig och skicka påminnelse direkt om kunden drar över tiden.

KrY har även avtal med SVEA ekonomi om någon behöver hjälp med sina fakturor.

Studier kring medicinsk yoga

På Danderyds sjukhus har mindre studier av medicinsk yoga visat effekter på sk paroxysmalt förmaksflimmer, attacker av oregelbunden puls på upp till 170 slag per minut.

– Nu tredubblar vi antalet patienter till vad som troligen blir den största studien inom området, berättar forsknings- och hjärtsjuksköterskan Maria Nilsson i ett pressmeddelande.

Medicinsk yoga är en terapeutisk form av yoga, där det viktigaste är djupandningen. Paroxysmalt förmaksflimmer är en hjärtsjukdom som även drabbar yngre personer, ofta kvinnor. Flimret kommer i korta attacker, under någon minut eller under flera timmar upp till hela dagar. Den höga och oregelbundna pulsen leder till ångest och oro men kan också leda till fysisk sjukdom som hjärtsvikt och stroke.

– Ett tillfälligt flimmer kan gå över i ett mer kroniskt flimmer, det är därför viktigt att både upptäcka och behandla flimmer så snabbt som det går, berättar Maria Nilsson. Och här är medicinsk yoga både förebyggande och behandlande samtidigt som övningarna kan göras i princip var som helst; i bussen, på jobbet eller hemma.

Den nya studien blir en av världens största studier av den medicinska yogans effekter på patienter med paroxysmalt förmaksflimmer.



Ny mailadress till Kroppsterapeuterna

Kroppsterapeuterna har bytt mailadress till: info@kroppsterapeuterna.se

Till er som har Autogiro, underlag för bokföring finns på medlemsnätet under Medlemsnytta/autogiro.

Marknadsföringsexpert tipsar om bilder

Peter Watz är marknadsföringskonsult och håller kurser i marknadsföring för KrY's medlemmar. Sedan årsskiftet har nästan 50 av våra medlemmar gått utbildningen. Vi träffade honom för att få lite tips om bilder.

– Ett mycket bra sätt att bygga en stämning är att använda sig av bilder. Bilder finns överallt. Men man får inte använda sig av vilka bilder som helst, man får inte "låna" en bild från en annan websajt utan lov från den som äger upphovsrätten, säger Peter Watz.

– Om du använder en bild utan rättigheter så kan du få betala skadestånd på upp emot 25.000 kronor, fortsätter han. Detta har drabbat flera medlemmar i KrY.

Det finns sajter där man kan köpa bilder till sin hemsida. Men det bästa är att anlita en fotograf som tar bilder på dig och din klinik. Se till att du får fri publiceringsrätt till bilderna. Se <http://blifullbokad.nu/foto/> för mer information och länkar.

– Men bilder är bara en liten del i marknadsföringen. Det finns mycket mer man kan göra för att få uppmärksamhet. BliFullbokad.nu-konceptet är en struktur i marknadsföring och verksamhetsutveckling som du kan lära dig på distans, säger Peter Watz. För höstens schema se <http://blifullbokad.nu/kry/>



Ny tidning med Kroppsterapeuten

I samband med detta nummer av Kroppsterapeuten skickar vi ut Tidningen Yoga. Detta gör vi för att alla medlemmar ska få ny inspiration och nya medlemserbjudanden. I september blir det något nytt igen, då får ni ToppHälsa.

Mejla gärna info@kroppsterapeuterna.se och berätta vad du tycker om tidningarna.



Årsmöte och inspirationshelg med Ben Benjamin

I samband med inspirationshelgen den 5 och 6 april flög vi in Ben Benjamin, filosofie doktor i ortopedisk medicin, från USA och berömmet från deltagarna var översvallande. Det här måste vi göra om!

De senaste åren har vårt samarbete med våra nordiska grannar blivit allt bättre, det är tack vara Norges massageförbund som vi har kommit i kontakt med Ben Benjamin. Läs mer på sidan 8 om Ben. Bens helg handlade om axelskador och hans undervisningsteknik med filmade palpationssekvenser kändes ovant i början, men visade sig vara ett utmärkt sätt att få så stora klasser (över 100 personer deltog i workshopen!) att känna sig delaktiga och följa med in i minsta detalj.

Festen på kvällen gick i tävlingarnas, sångens och dansens tecken. Till god mat och dryck blev vi underhållna av Stefan Rapo som varvade musikfrågesport med musik.

En mycket överraskad Maria Andersson från Karlstad fick ta emot utmärkelsen Årets Medlem, vilket ni kan läsa mer om på sidan 7.

Under söndagen fick alla tillfälle att välja mellan tre olika aktiviteter. Riitta Hoff-

sten-Larsson föreläste om Rosenmetodens forskningsresultat från hennes senaste avhandling och Anita Johansson pratade om zonerterapi perspektiv på skuldran.

De flesta valde dock att fortsätta med Ben och den klinik av axelpatienter som strömmade in. Med riktiga axelskador på bänkarna omsattes teori till praktik och som alla vet finns det inget bättre än att prova sina nya kunskaper på verkliga kunder. Med Ben till hands var det många aha-upplevelser, och nöjda kunder lämnade salen fram mot lunch.

Marknadsföringsrådgivare Peter Watz berättade om "Bli Fullbokad konceptet" och uppmanade alla deltagare att höja sina priser med 50 kr nu när alla fått ytterligare en utbildning och diplom att hänga på väggen. Och jag fick tillfälle att berätta om förbundets nya hemsida, vårt nya samarbete med Barncancerfonden och Bokadirekt och om årets kommande event.

Helgen avslutades med årsmöte där vi gästades av Catharina Tarras-Wahlberg som för dagen var mötesordförande. Annika Billström omvaldes enhälligt till ordfarande för andra året i rad och i styrelsen avtackades Arne Hamberg och Kajsa Asp Jonsson för deras insatser.

Mötet beslutade att hålla antalet ledamöter till fem personer och att upprätta en buffert i ekonomin för att förhindra underskott liknande förra året.

Årets resultat var en strålande revansch från året före då många satsningar kostade förbundet mycket pengar.

Läs mer i årsredovisning och verksamhetsberättelse som ligger på medlemsnätet.

Sammantaget blev helgen väldigt lyckad och Ben Benjamin lär vi få se mer av. För egen del tycker jag alltid det är lika inspirerande att träffa så många glada medlemmar på en gång!



”*Marias energi och positiva framtoning är en förebild för alla som befinner sig i hennes närhet.*”

Maria Andersson – årets medlem 2014

Maria Andersson, som driver Arvika Muskelverkstad, blev juryns val av årets medlem. I juryns motivering framgår att Maria Andersson med stor entusiasm och mycket energi engagerat sig i förbundets aktiviteter, både som deltagare och som arrangör. I över 20 år har hon varit verksam i branschen och har idag en anställd.

– Vi är ju 4.500 medlemmar så jag hade inte på känn att jag skulle bli vald, säger hon. Men när Peter Feldt gick runt på årsmötet och läste motiveringen, bland annat att personen tidigare var medlem samtidigt i de båda förbunden SMRF och SKR – som vid sammanslagningen år 2001 blev till nuvarande KrY – så förstod jag att det kunde vara jag, säger hon.

”Marias energi och positiva framtoning är en förebild för alla som befinner sig i hennes närhet”, står det vidare i juryns motivering. Maria är tidigare prisbelönt som årets företag kvinna år 2000 av Arvika kommun samt Företagarna i Värmland, och hon blev även ”Årets FIA 2009” – ett pris genom den kvinnliga företagarföreningen FIA i Arvika.

Som årets medlem i KrY är hon – förutom äran – nu 5.000 kronor rikare och försedd med diplom som redan är uppsatt i väntrummet på hennes mottagning.



Generalsekreterare Peter Feldt,

med årets medlem Maria Andersson samt Mia Josjö, vice ordförande.



Ben Benjamin, fil dr i ortopedisk medicin, gästade Laila Zryd-Carlsson, rektor, och eleverna på KMH-skolan under våren.

TEXT OCH FOTO KAJSA JACOBSSON

Internationellt besök inspirerade eleverna på KMH-skolan

På Nevisborgs gård i Staffanstorp utanför Malmö ligger KomplementärMedicinska Högskolan. Skolan leds av rektor Laila Zryd-Carlsson och firar 40 år i år. Nyligen hade man celebret besök i form av filosofie doktorn i ortopedisk medicin, Ben Benjamin från Boston, USA. Kroppsterapeuten var på plats.

Ben Benjamin är grundare till The Muscular Therapy Institute i Cambridge, Massachusetts, och drev skolan i 23 år. Idag reser han världen runt och föreläser samt arrangerar webbseminarier för massageterapeuter. Han konsulterar även i etiskt komplicerade fall och har skrivit många böcker, t ex "Listen to your pain" och "Conversation Transformation".

Laila Zryd-Carlsson, rektor och hederdoktor i kinesisk medicin, är exalterad inför besöket. Hon bjuder Ben på lunch och några av eleverna deltar.

– Are you hands on or hands off? frågar hon Ben ganska omgående.

Det är viktigt för henne att eleverna får mycket praktisk övning.

– Praktisk övning som bygger på teoretiskt medicinska grunder, förtydligar hon. Vi är ett komplement till skolmedicinen.

Ben Benjamin pratar initialt i sin föreläsning om hur viktigt det är att skapa

en relation med patienterna. Själv lägger han mellan 30 och 40 minuter på att fråga och lyssna under det första mötet. Under föreläsningen använder han eleverna som fiktiva patienter och visar hur han arbetar med olika problemställningar.

– Jag har också alltid lyssnat noga på patienterna, inflikar Laila i pausen. Sedan gäller det att översätta det till den egna yrkeskunskapen. Det handlar om att hitta källan till vad som är fel, säger Laila. "The main reason." Det tar tid, det har tagit mig hela livet.

Ben lägger stor vikt vid kosten.

– Om man inte äter tillräckligt med protein läker inte kroppen lika bra. Jag brukar också ta reda på om patienterna äter mycket socker eller dricker mycket kaffe.

Eleverna är mycket intresserade. Några spelar in föreläsningen med sina mobiler. Samuel Österlund, Sandra

Johansson och Mia Tenper läser alla till medicinska massageterapeuter. De kommer från Blekinge, Umeå respektive Helsingborg och läser på heltid i två år. De har sett Ben Benjamin på Youtube, men aldrig hört honom live. Även Laila beskriver de som en inspirationskälla.

– Hon är fantastiskt kunnig och intresserad, säger Sandra och får medhåll av de andra studenterna. Vi lär oss väldigt mycket här.

Efter föreläsningen frågar Laila eleverna vad de har lärt sig idag.

– Att jag har mer att lära, säger Markus Schröder.

Laila verkar nöjd med svaret.

– Ni får grundläggande kunskaper här, säger hon. Efter denna utbildning ska ni fortsätta att lära er, hela livet. KMH-skolan kommer att erbjuda er vidareutbildningar.

– Jag lär mig fortfarande, inflikar Ben.



Integrativ vård halverade behov av smärtläkemedel

Efter integrativ vård mot smärta på Vidarkliniken halverades förskrivningen av smärtläkemedel för de patienter som vårdats. Patienter i vanlig sjukvård däremot nästan dubblerade sin användning. Det visar en unik studie publicerad i den ansedda tidskriften PLOS One och som Kroppsterapeuten tagit del av via ett nyhetsbrev från IC - The Integrative Care Science Center.

Studien har gjorts av forskare anknutna till I C - The Integrative Care Science Center, Karolinska Institutet, Göteborgs universitet, Samueli Institute i USA samt universiteten i Coburg och Bad Tölz, Tyskland.

Smärta berör på olika sätt över en halv miljon människor i Sverige med ett högt pris i mänskligt lidande och åtskilliga tiotals miljarder kronor i uppskattade totala samhällskostnader som följd.



Det är första gången som forskare jämfört trenderna för läkemedelsförskrivning och kostnader över tid för patienter i konventionell respektive integrativ vård. I det här fallet handlar det om integrativ vård på det antroposofiska sjukhuset Vidarkliniken i Järna, fem mil söder om Stockholm. Patienterna led alla av smärta.

Studien bygger på data från Stockholms Läns Landsting och Socialstyrelsens läkemedelsregister, och den finansieras av ideella stiftelser i fyra länder. Varken finansörerna eller Vidarkliniken har haft något inflytande över studiens genomförande.

I studien ingick 213 kvinnor på Vidarkliniken och 1050 matchade kontrollpatienter inom den vanliga vården inom Stockholms Läns Landsting, totalt 1263 patienter.

Patienternas intag av smärtlindrande receptbelagda läkemedel uppmättes vid 90 dagar och 180 dagar före respektive efter första vårdtillfället. De som fick integrativ antroposofisk vård hade halverat sin förskrivning 90 dagar efter första vårdtillfället, medan patienterna som fått vanlig vård tog nästan dubbelt så mycket smärtläkemedel efter 90 dagar. Vid 180 dagar var skillnaderna mellan grupperna ännu större.



Yh-utbildningar fick avslag

Titelförvirringen inom friskvården är stor, men frågan är om inte vi har större problem än så!

Myndigheten för Yrkehögskolan avslog nästan samtliga ansökningar till Yh-utbildningar i vår bransch. Tre spautbildningar och en utbildning till medicinsk massageterapeut passerade nålsögat, så totalt fyra utbildningar fick klartecken att köra utbildningar till hösten. Resten får lägga ner sina verksamheter eller inte ens starta upp.

Däremot har myndigheten lyckats hitta två unika utbildningar som fått bidrag. Det handlar om att utbilda 20 helikopterpiloter och att subventionera tre utbildningar i landet, för att utbilda lokförare.

Hur blev det så här? På vilka premisser ansåg Yh-myndigheten att friskvårdsbranschen inte behöver fler terapeuter, personliga tränare eller hälsopedagoger?

Då region Dalarna blivit extremt drabbat i år (bland annat ScOTT i Orsa) och förlorar nästan allt i utbildningsväg, blev jag ombedd att representera vår bransch vid ett möte med Yh-myndighetens ledning, generaldirektör Johan Blom och tillförordnad avdelningschef Jill Thénander, avdelningen för utbildningsfrågor, tillsammans med kommunalrådet i Orsa, ombud från region Dalarna och ett par till.

Under vårt två timmar långa samtal står det klart för mig att myndighetens kännedom om vår bransch baseras på gamla myter och föreställningar om hur branschen möjligtvis fungerade förr i tiden. En anledning till avslag för utbildning var att "...det finns redan gymnasieutbildningar som utbildar massörer." När

jag krasst konstaterar att "Ja, det finns det. Men ingen av dessa elever har tillräckligt många utbildningstimmar för att komma in i förbundet", tittar båda bekymrat på varandra. När företrädarna för myndigheten pratar om Arbetsförmedlingen förklarar jag att terapeuterna på den svenska marknaden inte registrerar sig på Arbetsförmedlingen, de blir egna företagare. Då blir det återigen tyst i konferensrummet.

Jag gjorde en kort men mycket innehållsrik omvärldsanalys för deltagarna. Materialet tog jag från de tre största rapporterna som vår bransch berörts av de senaste två åren: Opinion Hälsa (Europas största långtidsstudie) Stockholms läns landstings slutrapport 2011 och 2013 och rapporten om BOT-avdraget. BOT-avdraget var den enda som fick igenkännande nickar.

En stor dos självvrannsakan behövs med jämna mellanrum och inte minst i detta fall. Konsekvenserna för Orsa kommun blir förödande.

Vems är ansvaret att berätta hur marknaden ser ut? Som företrädare för förbundet har jag ett stort ansvar. Frågan är bara vem jag ska besöka härnäst. Vilken myndighet/företag/politiker behöver mitt nästa besök?

Vilket ansvar har då andra på marknaden? Det finns fler förbund, flera branschråd, många skolor. Och fler titlar än marknaden kan hålla ordning på. Certifierad är ingen skyddad titel och används flitigt. Diplomerad – inte

ens lönt. För att det ska bli värdefullt måste kunden hålla reda på vem som har certifierat eller diplomerat. Det kan man naturligtvis inte begära. Medicinsk massageterapeut är den senaste titeln på marknaden. Men det finns stora skillnader mellan utbildningarna. Varför kan inte utbildarna enas om kursinnehållet och nivån på utbildningen?

Kroppsterapeuterna har tvingats ta ställning i frågan om titlar och gör det genom att – inte skapa ytterligare någon ny titel. Vi delar ut sigill till alla våra medlemmar som (när de går in i förbundet) uppfyller kraven som branschen ställer. Så småningom kommer kunderna att leta efter sigillet som kvalitetssäkrar terapeuten.

Är detta tillräckligt? Nej, inte på långa vägar. Den största marknadsföringen står alla terapeuter gemensamt för. Det finns ingen större kraft än så. Det budskap medlemmarna i Kroppsterapeuterna skickar med sina sigill på väggarna och på sina hemsidor är starkare än allt annat. Men det kommer att ta tid. Det måste skickas tusentals signaler i många år framöver för att bryta ner gamla föreställningar, bygga upp nya och cementera dessa för slå igenom tröga myndigheter. Och dessutom måste prestigen läggas på hyllan. Det kräver ödmjukhet. Och en vilja att förbättra en bransch före sitt ego. Men vi klarar det bara om vi gör det tillsammans.

Kanske har vi något att lära av lok- och helikopterförarutbildningarnas förespråkare? De vet uppenbarligen hur man gör för att få Yh-myndighetens öra att lyssna.



TEXT KAJSA JACOBSSON

Sjukgymnasterna byter namn

Vid årsskiftet bytte sjukgymnaster namn till fysioterapeuter.

– Det har varit en lång diskussion inom kåren, säger FoU-chefen på Fysioterapeuterna, Birgit Rösblad. Inte alla tyckte att det var ett självklart val.

Birgit Rösblad menar att det finns många anledningar till det nya namnet.

– Det handlar om patientsäkerhet. Båda titlarna, sjukgymnast och fysioterapeut, är nu skyddade.

Att skydda en titel kräver lagändring, vilket har bidragit till att det hela blev en process.

– Jag tycker även att det är en bättre yrkestitel eftersom fysioterapeut är den internationella beteckningen och även bättre täcker innehållet i yrket, fortsätter Birgit. Hon berättar att det exempelvis i Norden nu enbart är Island som har kvar ett eget begrepp för fysioterapeut.

Men alla i kåren var inte för beslutet om namnändringen.

– Några tyckte att sjukgymnast var en inarbetad titel. Därför tog vi reda på vad sjukgymnasterna i Sverige tyckte innan vår kongress tog ställning för ett namnbyte.

Resultatet ledde till att namnändringen ägde rum vid det gångna årsskiftet.

– Jag är medveten om att några av medlemmarna i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund kan komma i kläm i och med att titeln nu är skyddad, säger hon.

Ny hemsida lanserad

Kroppsterapeuterna släppte en ny hemsida i månadsskiftet maj/juni. Fokus är enkel navigering och nytta för medlemmarna.

Under våren har Eva Britt Flatbacke på kansliet jobbat med att föra över material och skapa nya funktioner till förbundets nya hemsida. Både den publika sidan och medlemsnätet har gjorts om.

– Det har blivit en mer renodlad hemsida, med tydligare navigering och en renare layout. Det viktigaste är att våra medlemmar enkelt hittar information och får den hjälp de behöver, säger Eva Britt Flatbacke.

Den nya hemsidan är gjord i WordPress som är ett enkelt och vanligt publiceringsverktyg för hemsidor.

– Under Boka tid ska kunder numera kunna boka tid direkt på nätet. Precis som tidigare ska de också kunna söka efter ”sin” terapeut i sin egen stad. På detta sätt vill vi skapa möjlighet för våra terapeuter att få fler kunder och bättre lönsamhet, säger Eva Britt Flatbacke.

En målsättning är också att på medlemsnätet ha en flik för offentliga upphandlingar inom friskvårdsområdet.

Super MAG

Magnesium är en av våra viktigaste mineraler

En snabblöslig och lättabsorberad magnesiumdryck

Bättre Hälsa

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

Magnesium är ett av våra viktigaste mineraler och medverkar i närmare 300 enzymprocesser, men kan vara svårt att ta upp som piller/kapslar. Super Mag, med tre sorters magnesium, löses upp i vatten varmed magnesiumet joniseras och tas upp så gott som omedelbart.

KOSTSERIE DEL 4

Detta är den fjärde delen i vår artikelserie om mat. Det vimlar av olika teorier och trosföreställningar och det är svårt att veta vilken kosthållning som passar för vem och varför. Vi intervjuar olika experter inom olika kostområden som LCHF, GI, Rawfood, Stenålderskost, Ayurveda med flera. I detta nummer bekantar vi oss närmare med Stenålderskost.

Stenålderskost

den ursprungliga födan

Stenålderskost, eller Paleo som den också kallas, är den kost som vi antagligen åt under tiden då vi var jägare och samlare fram till för cirka 10 000 år sedan, det vill säga tiden innan vårt jordbrukssamhälle.

Stenålderskost är en kosthållning där man minimerar spannmål- och mejeriprodukter samt är sparsam med salt, socker och processad mat. Kosten består istället av kött, fisk, rotfrukter, grönsaker, nötter, frukt och bär.

Vi intervjuade Peter Torssell, akupunktör och författare till boken Kinesisk kostlära samt rektor för Akupunkturakademien i Stockholm, som rekommenderar paleolitisk kost till många av sina patienter. Oftast över en begränsad period för att reglera obalanser i kroppen, men även som daglig kost för dem som mår bra av det eller har behov av det som till exempel vid vissa kroniska sjukdomar.

– Utifrån traditionell kinesisk medicin (TKM) är matvalet en viktig del för att förebygga ohälsa och behandla sjukdomar. Med rätt val av kost, där varje födoämne har sina specifika effekter på hälsan, strävar man efter att balansera yin och yang. Olika dieter kan man också tolka utifrån yin- och yangperspektivet, som till exempel stenålderskost, säger Peter.

Yin och yang är två kompletterande krafter som också kan beskrivas som himmel och jord. Två metaforer som återfinns i allt som existerar och likaså i våra kroppar.

– Himlen ger oss värme, ljus och energi medan jorden ger oss fukt, kyla och vila, säger Peter.

I TKM försöker man identifiera om någon har under- eller överskott av yin eller yang i syfte att balansera det för att motverka besvär och minska risk för skador samt ge förutsättningar för välmående och hälsa.

– Kina har årtusenden bakom sig av ett stort intresse för mat och hälsa och har samlat på sig en stor visdom. En del av detta kunnande, som inte har uppmärksamats så mycket i väst, är att vissa kombinationer av mat inte är lämplig för alla. Det kan vara svaret på varför vissa människor mår bra av en viss kosthållning eller varför inte en viss diet fungerar som förväntat, berättar Peter.

Inom TKM utgår man från fyra olika kroppstyper, liten yang, stor yang, liten yin och stor yin. Enligt Peter passar stenålderskost dem som har kroppstypen stor yin.

– Kännetecknen för kroppstypen stor yin är en person som är stor, tung, överviktig och ger ett trött, svagt och slapt intryck. Personen kan också vara frusen och blek, säger Peter.

Vid intag av mer animalisk mat som vid stenålderskost, ökar yang, vilket innebär en mer stärkande och värmande effekt i kroppen.

– När man minskar sött som socker, sädeslag och rotfrukter hos en person med stor yin-typ, är syftet enligt TKM att stärka mjälten och minska fukt och slem som är ett samlingsbegrepp för olika vätskestörningar och stagnationer i kroppen, säger Peter.

Olika typer av kött ger olika effekter. Lammkött används ofta för att stärka yang, men proteinet behöver inte bara bestå av muskelkött utan kan även innefatta inälvsmat och andra delar av djuret samt vegetariska alternativ.

– Det går också att välja vegetariska proteinprodukter som tofu, adzuki- eller mungbönor, säger Peter.

Vid ändring av sin kosthållning är det viktigt att hela tiden följa upp hur krop-

pen reagerar och att ha koll på över- och underskott av yin och yang samt reglera därefter tills man hittar en nivå som passar.

– Det går mycket trender i dieter och kroppen får ibland lida av att vi provar oss fram utan att egentligen lyssna på våra behov och signaler. Inom den gamla kinesiska hälsoläran säger man ”Ät av alla de fem smakerna så äter du för de fem viktigaste organen”, vilket betyder vikten av att äta med stor variation. Jag skulle vilja påstå att variation och måttfullhet i kosten samt att lära sig lyssna inåt på sina behov, är en av de viktigaste egenskaperna för att må bra och uppnå hälsa, avslutar Peter.



FAKTA OM PETER

Peter Torssell arbetar med akupunktur och traditionell kinesisk medicin (TKM). Han har studerat akupunktur och örtmedicin både i Sverige och utomlands. För att få tillämpa sina kunskaper i bästa möjliga omgivning har han praktiserat på kinesiska sjukhus i Nanjing och i Beijing.

Peter är lärare vid Akupunkturakademien i Stockholm. Han föreläser även runtom i Sverige i olika ämnen inom TKM. Kost har varit ett specialintresse i över 20 år och han har målmedvetet samlat information och erfarenhet om österlandets syn på kost ur ett hälsoperspektiv.

Stenålderskost är en kost som baseras på magert kött, fisk, skaldjur, inälvsmat, ägg, nötter, bär, rotfrukter, frukt och honung. Kosten används bland annat idag som diet för viktnedgång och rekommenderas både av läkare och av dietister. Den anses även minska risken för dagens välfärdssjukdomar som magproblem, typ 2-diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och högt blodtryck.



En dag om andning och hälsa

Vår medlem Tanja Radulovic, massage-terapeut och certifierad massör av branschrådet Svensk Massage, deltog på Andningens dag på Aula Medica på Karolinska Institutet i Solna i vintras. Tanja jobbar som egen företagare och hyr in sig på Ha Bra Liv och Twitch Health Capital.



Berätta om Andningens dag.

Det var den 3 februari och det hölls även samtidigt olika event runt om i Sverige med fokus på andningen, bland annat i Stockholm, Malmö och Karlstad.

Vilka deltog på Andningens dag?

Det var en blandning av olika yrkesgrupper, terapeuter - alltifrån läkare, sjuksköterskor till massörer.

Vad var syftet med dagen?

Syftet var att sprida kunskap och medvetenhet om och hur andningen påverkar oss och vad den kan göra för skillnad.

Har du nytta av det du lärde dig?

Ja, det tycker jag, t ex pratade engelsmannen doktor John Flutter om andning och hur det påverkar tändernas utveckling, vilket var väldigt, väldigt intressant tycker jag.

Vad tyckte du om dagen?

Jag tyckte det var en väldigt bra och intressant dag, speciellt det som doktor John Flutter pratade om, hade ingen aning om det.

Några andra iakttagelser?

Anders Olsson pratade om Medveten andning. Enligt honom är andningen grunden för en god hälsa. Förbättrad andning ger mer fettförbränning och mindre stress.

Jag har själv gått grundkurs hos Anders och tycker att det blev en stor förändring efter det, i kombination med yoga så känns och märks det väldigt väl. Men det krävs ständig övning. Numera är jag mer medveten om min andning och övar mig på det, kommer också på mig själv i situationer då jag andas mindre bra och djupt.

Jag har märkt att när jag använder Relaxatorn (min andningstränare, en slags napp) innan jag ska somna så vaknar jag mera utvilad och piggare än när jag inte använder den. I mitt arbete försöker jag på olika sätt att få människor mera medvetna om sin andning.

KrY stödjer Barncancerfonden

Barncancerfonden bekämpar barncancer och ser till att drabbade barn, ungdomar och deras familjer får den vård och det stöd de behöver.

– När man utbildar sig till ett yrke inom vår bransch gör man det knappast för att bli rik. Man gör det för att man har ett stort hjärta och vill hjälpa sina medmänniskor. Samarbetet med Barncancerfonden gör oss alla på något vis till vinnare och att bidra till en god sak ger både Kroppsterapeuterna och dess medlemmar ett ännu större hjärta, säger Peter Feldt, generalsekreterare för KrY.

Varje dag insjuknar barn i cancer och KrY ser det som en del av sitt ansvar att bidra till att påverka den värld vi lever i.

– Barncancerfonden har en verksamhet som Kroppsterapeuterna vill stödja och alliera sig med, säger Peter. Ett bra exempel var Massagens Dag den 12 maj då våra medlemmar landet runt marknadsförde sina verksamheter på Cura Apoteken genom gratis prova-på-behandlingar. Årets budskap handlade om: ”Jag berör dig – vill du ge något tillbaka så visa det genom att sätta in valfritt belopp på Barncancerfondens konto.”

Läs mer om hur samarbetet går till på www.kroppsterapeuterna.se och hur insamlingen går på www.barncancerfonden.se

Om Barncancerfonden

Nästan varje dag drabbas ett barn i Sverige av cancer. Tre av fyra överlever. Vår vision är en värld där barncancer inte är något att oroa sig för. En värld där alla barn som insjuknar i cancer blir friska. Med gåvor från privatpersoner och företag finansierar Barncancerfonden cirka 90 % av all barncancerforskning i Sverige. Barncancerfonden är godkänd av Svensk Insamlingskontroll vilket garanterar att pengarna alltid går till rätt ändamål. Juiceproducenten Rynkeby Foods A/S. Deltagarna i det allra första Team Rynkeby-laget fick ett överskott på 38 000 DKK när laget återvände till Danmark en vecka senare. Pengarna skänktes Team Rynkeby till barncanceravdelningen på Odense Universitetshospital – och en ny tradition var därmed född.

SEIRIN Akupunktur nålar

89

kr / ask (100 nålar)
(exkl.moms)

Gäller B typ och J typ



TCM kinesio taping

TCM ekologiska oljor

TCM brittsunderlägg

TCM microneedle

TCM tdp - moxa lampa

Tel. +46-8-55086409

www.tcmproductsnorden.se

FINE™

Bänkpappret med den rätta känslan.

Tycker du bänkpapper är dyrt? Då får du antagligen inte det du betalar för. Din lösning är Fine – det sammetslena, släta och starka bänkpapperet av viskos-nonwoven. Välj ditt format på rulle eller ark, vitt eller blått. Även mindre order, alltid snabba leveranser.

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

1 200 cyklister i sex länder

Idag består Team Rynkeby av 1 200 motionscyklister och 260 funktionsnärer fördelade på 26 lokala lag från Sverige, Danmark, Finland, Färöarna, Norge och Australien. Deltagarna har valts ut bland tusentals sökande.

Utöver att träna för de ca 110 mil till Paris åtar sig även deltagarna att samla in pengar till Barncancerfonden i resp. land. 2013 skänkte Team Rynkeby över 23 milj DKK till kampen mot barncancer i Sverige, Danmark och Finland.

2014 års insamling i de svenska lagen är öronmärkta åt Hjärntumörforskning (CNS) samt ska bidra till Syskonstödjarnas viktiga arbete på de sex olika barncanceravdelningarna runt om i Sverige.

Team Rynkeby Malmö cyklar från Barnsjukhuset i Lund den 4 juli och kommer till Paris den 11 juli.

<http://www.team-rynkeby.se>

Möt Nadia Milotti, medlem i Team Rynkeby och egenföretagare (Milotti &.). Serviceteam och kommunikationsansvarig för Malmölaget 2011, cyklist och facebookmanager 2013 och 2014.

Följ gärna Team Rynkeby på <http://www.facebook.com/TRMalmo>

Om Team Rynkeby

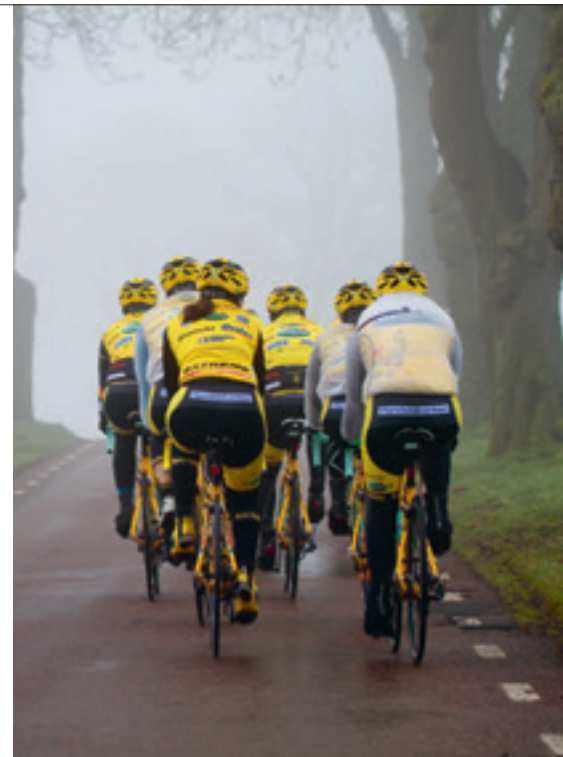
Team Rynkeby är ett internationellt välgörenhetsprojekt som varje sommar cyklar till Paris för att samla in pengar till barn med cancer och deras familjer. Team Rynkeby grundades 2002 av 11 motionscyklister med anknötning till den danska juiceproducenten Rynkeby Foods A/S. Deltagarna i det allra första Team Rynkeby-laget fick ett överskott på 38 000 DKK när laget återvände till Danmark en vecka senare. Pengarna skänkte Team Rynkeby till barncanceravdelningen på Odense Universitetshospital - och en ny tradition var därmed född.

Till Paris på cykel

- en resa för livet

Att vara med om ett lags gemensamma prestation under ett år är fantastiskt på många vis. I Team Rynkeby finns lika många anledningar, historier och livsöden bakom beslutet att söka som det finns människor i laget. Det är fascinerande.





Själv kom jag med i ett av de två första lagen i Sverige 2011, Team Rynkeby Malmö. Frågan kom om jag kunde tänka mig vara med i serviceteamet. Framför mig såg jag en kul resa till Paris och att bre mackor till cyklisterna längs vägen – för ett gott ändamål. Jag hade precis avslutat en lång anställning och längtade efter att göra något som kändes meningsfullt. Det blev mycket mer än att bre mackor. Från starten i november var det full fart med insamling och planering. Serviceteamet stöttade cyklisterna och imponerades av deras fysiska utveckling, speciellt nybörjarnas. Team Rynkeby är inte för elitcyklisterna, utan ska vara för alla, givet att de rutinerade hjälper de ovana. Det blev många mil bakom ratten, i 30 km/h låg vi bakom cykelklungan och någonstans längs ett gult rapsfält i norra Skåne såldes även fröet i mig - kan de, kan jag.

2012 var jag redo – mer mentalt än fysiskt. Jag anmälde mig till 2013 års lag, kom med och lade en månadslön på att köpa en gul cykel och tillhörande ekipering och logipaket. Kläderna täcks av loggor från företaget som bidrar till vår insamling med minst 25000 kr. Så, jag var en nybörjare med racercykel. Skramla med bössa hade jag lärt mig, men att cykla i

klunga med fötter som sitter fast – det var något nytt. Att dessutom göra tecken samtidigt som man cyklar, vara avslappnad, uppmärksam och rätta in sig i ledet – stora utmaningar – liksom att finna all tid för träning. 250 mils cykling gör man inte på en helg. Men, det är något av det absolut bästa jag har gjort. Jag har fått en ännu större ödmjukhet inför livet – framför allt av att komma så nära cancerdrabbade barn och familjer som vi gör, när många som är med i Team Rynkeby har en egen relation till det, genom insamlingar och besök på avd. 64 i Lund. Ödmjukheten får man på landsvägen med. När man fullständigt utpumpad av uppförsbackarna som jag lärt mig bemästra, måste ta sig ner för de samma, i full knyck med 40 andra kompisar. Det är en nära döden-känsla, och jag känner att jag lever. Ingen träning är den andra lik, vi tränar i alla väder och vindar, vi har krockat med rådjur, blivit påkörda av bil, ibland av varandra, men vi kämpar för livet och vi gör det tillsammans.

Resan till Paris blir en belöning efter allt slit, man behöver bara tänka på att cykla, äta, sova. Tack vare serviceteamet är det möjligt att bara fokusera på cykling, tvätt av cykel, cykelkläder och återhämtning i

sju dagar. Vi hade två massörer med oss, och de bidrog med ”dubbelmassage” under lunchpaus och på kvällarna, pappa massör tog nederdelen och dottermassör ovandel. Mitt enda egna fysiska problem jag märkte var att ena knäet trilskades och läste sig efter ca 10 mil, vilket var minst 5 mil för tidigt. En dag cyklade jag sista etappen med bara ena benet och en hand i ryggen när det gick uppför. Sedan gav Lina mig en första massage – i ansiktet. Hon hade haft koll på mig från bilen och sett några dagar att jag ”grimaserat” och ville lossa spänningarna. Jag tror det hjälpte, men framförallt hjälptes mitt knä av att hon stretchade mina rumpmuskler på ett sätt jag aldrig kunnat göra själv. Så av allt viktigt jag lärt mig om cykling, kost, uthållighet och säkerhet, blev en av de viktigaste lärdomarna att stretcha rumpan. Det tillsammans med allt jag lärt mig om barncancer och hur viktigt det är att bidra till forskning och hjälp för drabbade, tar jag med stolthet med mig in i årets lag när jag nu cyklar med några ”veteraner” från 2012 och 2013 och ett helt gäng nya människor till Paris. Detta år sätter vi alla insamlingsrekord, och själv är jag inte längre nybörjare även om den fysiska utmaningen känns större. Bara en gång till...



Maria Öhlen är massageterapeut, zonterapeut och kognitiv samtalsterapeut och driver sedan 10 år tillbaka företaget Lugn & Go kroppsterapier och friskvård. Hon har besökt många av jordens hörn. Indien är hennes absoluta favoritland. Läs här om hennes senaste resa dit.

Panchakarma express

Jag har varit i Indien tre gånger och längtar alltid tillbaka. Jag kan förstå dem som undrar varför. Det är smutsigt, fattigt, kaotiskt, omständigt. Det verkar omöjligt för en indier att passa en tid, eller ens skynda sig. Det luktar avlopp och sopor. Varje förflyttning i trafiken är livsfarlig. Ett toalettbesök kan bli en skräckupplevelse för en någorlunda hygienorienterad svensk. Att kliva ut på gatan i en indisk stad är som att få en spark i magen. För en västerlänning som beger sig en liten bit utanför turiststränderna är Indien kaos. Och lugn.

Indien är också stränder, god mat och spännande miljö. Men det som får mig att vilja återkomma är människorna.

Vänligheten. Jag tror aldrig jag sett en uppstressad indier. Eller ett missnöjt barn. Men jag har fått många varma leenden. Det vilar ett behagligt lugn över detta kaos.

” Det vilar ett behagligt lugn över detta kaos.

Jag frågade en ung terapeut om människorna i Indien någonsin var stressade och möttes att ett oförstående ansikte som snart sprack upp i ett leende. ”Stress?? Oh, you mean tension. Oh no, no maam! We are happy. No tension.” Hon menade

det. På riktigt.. Jag ställde samma fråga till vår ayurvedadoktor, Hans enkla svar var: ”Swedish people want things to happen. You always want a change. Indian people dont 't like change. We accept things.” Han hävdade också att alla i Indien mer eller mindre följer de ayurvediska principerna, yogar och mediterar. Jag vet inte om det stämmer, men ville i alla fall ta reda på vad ayurvedan kunde ha för effekt.

När jag, tillsammans med min kollega Susan Romlin, anlände till Varkala, en backpackerby i södra Kerala, hade vi ingenting bokat och knappt två veckor på oss. Byn vimlar av behandlingsställen. Vi gick in på Namaste Ayurvedic Mission



TEXT OCH FOTO MARIA ÖHLEN

för att boka en behandling och när vi kom ut en stund senare hade vi bokat en 7-dagars detoxkur. Ställets ägare, Dr Kamaraj hade nämligen känt oss på pulsen och levererat en imponerande skarp analys av våra personligheter och kroppsliga egenheter. Vi fick bo på ett pensionat på andra sidan vägen och skaffa mat själva, men följa matråden och ta dagliga behandlingar och yogapass.

”Behandlingar i Indien är inte som hemma. Indien doftar, låter och fungerar så annorlunda.

Behandlingar i Indien är inte som hemma. Det är svårt att beskriva i ord. Indien doftar, låter och fungerar så annorlunda. Och man måste själv höra terapeutens lätt roade, men ytterst professionella, tonfall när han sveper med händerna över sin egen kropp för att visa att jag verkligen ska ta av mig ”everything, everything” och sedan lägga mig på en halvig galonbänk utan minsta skynke över mig. När doktorn morgonen efter kvällen då jag svalde det lilla magiska utrensningsspillret, frågade hur många gånger jag varit på toa under natten kändes det helt okej. Mitt bland alla människor på

mottagningen. Av någon anledning släpper man den svenska prydheten.

Tredje dagen fick jag kliande utslag över hela kroppen, kissade hela tiden och var jättetrött. Utrensningseffekt, sa Dr Kamaraj. Mot slutet av kuren byttes tröttheten mot energi och kliandet upphörde.

En riktig Panchakarma, reningskur enligt ayurvediska principer, är komplicerad och tar många veckor att genomföra. Det här var en lightversion. Hade den någon effekt?

Den första måltiden efteråt var jag inte alls sugen på något nyttigt. Flera veckor efter hemkomsten, håller den känslan i sig. Jag känner mig lite lättare, lite snabbare i fötterna och kroppen känns lugn. Framför allt har jag fått en dos av Indiens kaotiska lugn och tänker ännu mer på

vikten av att tänka positivt och ta vara på dagen. Eller som Dr Kamaraj sa: ”Practice how to stay comfortable in an uncomfortable situation. You will feel good even if you feel bad. A teacher can teach you, but you have to find out yourself.”

” Ayurveda betyder kunskap om livet.

Ayurveda betyder ”kunskap om livet”. Det har använts i Indien i 5000 – 6000 år. Ayurvedan syftar till att skapa balans mellan kropp, själ och sinne och befria oss från sjukdomar och krämpor. Om du vill ha fakta kring ayurveda och detoxkurer finns mängder av information på nätet, kurser och böcker att tillgå.



Nätverksträffar landet runt

Kika även på
medlemsnätet på
hemsidan och berätta
gärna för oss när
du haft en lokal
medlemsträff!

Nätverksgruppen Zonterapi

Den 8 februari höll nätverksgruppen Zonterapi ett medlemsmöte i Stockholm med Ing-Marie Hagström författare till boken "Zonterapi – från mitt hjärta till ditt".

Tanken med boken är att sprida Zonterapin till en större publik. Ing-Marie berättade bland annat om hur hennes bok ska skapa intresse och på så sett ge nya kunder och fler kunder till terapeuter som jobbar med zonterapi.

Lokal medlemsträff

Den 15 februari hölls en lokal medlemsträff av Maria Andersson i Karlstad med KinesioTEJP och Simplus.

"Birgitta från Simplus höll en inspirerande information om deras produkter och delade ut prov och gav rabatt på beställda varor. Kenneth Ericsson från Bodytech pratade om Kinesiotapens goda effekter och hjälpmedel som ett terapeutiskt verktyg.

I april följde vi upp träffen med en endagars kurs i Kinesiotape, då Kenneth Ericsson kom till Karlstad. Ett mycket bra och för oss användbart hjälpmedel i våra behandlingar."

Nätverksgruppen Akupressur

Kerstin Nordman och Nätverksgruppen Akupressur hade ett möte på Hälsans hus i Stockholm den 16 februari med Qigong yoga, specifik ögonbehandling, Tibetanska klangskålar med meditation, puls- tungdiagnostik, andning och avstressningsmetoder.

"13 akupressörer träffades och blev guidade i en mjuk och rogivande yoga innan instruktion om ögonbehandling delades ut. Sedan fick alla både ge och ta emot ögonbehandling för att stärka ögonen och synen. Nätverksgruppen berättade även om KrY och fördelar med validering samt om hur nätverksgruppen träffas."



Nätverksgruppen Shiatsu

Nätverksgruppen Shiatus representant Chris Mc Alister i ESF deltog på ett möte i Prag i slutet av februari.

Lina Jarl och Chris Mc Alister jobbar med de europeiska frågorna vilket vi sköter i samband med ESF, European Shiatsu Federation, där Chris nyligen har blivit vald till ordförande.

Intressegruppen Kinesiologi

Intressegruppen Kinesiologis representant Sabine Rosén i IASK, som också sitter i IASKs styrelse, deltog på möte i Lisabon i slutet av januari. Här kommer hennes reflektioner:

"Kinesiologiyrket tror jag är på väg in i en ny fas. Under de senaste 20-30 åren har nog organisationer och skolor gått igenom en del "barnsjukdomar" eftersom kinesiologi som yrke är en relativt ny företeelse. Om jag jämför med organisationer och skolor för akupunktörer så märks det att akupunktören funnits i århundraden/årtusenden... ingen konkurrens på det sättet att någon skola eller akupunktör försöker "äga" en viss teknik. Med kinesiologin tror jag det är så att nya aktörer nu kommer in på arenan. Det känns allt viktigare att samordna och förenkla kommunikation just i informationsutbytessyfte. IASK tänker att vi behöver bli bättre att samarbeta med nationella organisationer (t ex när vi arrangerar konferenser) som många gånger har långt större resurser både av arbetskraft och ekonomi än vad IASK har - som bygger sin verksamhet helt på ideella insatser från oss i styrelsen.

Jämfört med många länder och organisationer har Sverige ett mycket professionellt förbund."



Kerstin Nordman och Nätverksgruppen Akupressur

Vad är OCN-metoden?

Kroppsterapeuternas validering genomförs i ett webbaserat online verktyg som Kroppsterapeuterna varit med och arbetat fram. OCN-metodens legitimitet vilar på erkännande och förankring från många olika samhällssektorer. Genom nätverket förs lärande, näringsliv och samhälle närmare varandra. Idag drivs OCN-metoden av Nordiskt Valideringsforum vars verksamhet skulle kunna beskrivas som nedan.

En verksamhet som ska OCN-ackrediteras presenteras först för en panel där representanter från aktuella samhällssektorer samlas för att granska och eventuellt utveckla verksamheten. Panelmedlemmarna granskar programmet utifrån dess förutsättningar för kvalitet till både struktur och innehåll – ur ett deltagarperspektiv och ur ett samhällsperspektiv. På så sätt kan verksamhetens innehåll och kvalitet kommuniceras ut i samhället till de aktörer som är viktiga för organisationen och deltagarna.

Kvalitetssäkringen grundas på en tydlig beskrivning av verksamhetens struktur, resurser och förutsättningar för kvalitet – en programplan. Till pro-

gramplanen hör moduler som är en detaljbekrivning av de lärandemål som verksamheten har. Tillsammans är dessa dokument utgångspunkten för kvalitetssäkringen.

Det individuella erkännandet av lärandet erhålls efter fullgörande av modul(er) och bedömning av OCN-utbildad handledare. En viktig komponent är att deltagaren själv är aktiv i att visa att lärande skett. På detta sätt säkras man inte bara lärandet som ges utan även att inläring skett. Lärandet kan erkännas på tre nivåer – nivå 1, 2 och 3. Nivåerna är anpassade och möjliga att jämföra med nivåerna inom European Qualification Network (EQF).

Våra paneldeltagare:

Anne Marie Brodén, Sveriges Riksdag;
Carina Wallberg, Comwell Varbergs Kurort;
Erik Aschan, Arbetsmiljöforum;
Janne Carlstedt, Riksidrottsförbundet;
Johan Starre, Branschrådet Svensk Massage;
Jorge Manco, Arbetsförmedlingen Huvudkontor;
Lars Ericson, Kroppsterapeuternas Yrkesförbund;
Mats Olsson, Kairos Future AB;
Viktoria Andersson, Region Halland Utveckling och Tillväxtpanel

Branschens definition av en Kroppsterapeut sammanfattas i 10 ämnen som kommer upp i valideringen under s k moduler: Anatomi och fysiologi, bemötande, beröring, etik, företagande, hygien, hälsa-olika synsätt, katastrofmedicin ABC, lagar och regler, sjukdomslära.

Varför validera sig?

- Att synliggöra kompetens för både medlemmar och dess omgivning.
- Stärka medlemmarna i deras profession vilket medför ökad kundsäkerhet, ökad stolthet för sitt yrke och ökad lönsamhet.
- Skapa erkännande för en hel yrkesgrupp
- Kvalitetssäkring
- Påvisad och kommunicerbar kompetens
- Ökad kundsäkerhet
- Kunskapsutveckling inom yrket
- En bro till den akademiska världen
- Bättre utbildningar och forskning
- Enstaka platser finns kvar i junigruppen, anmäl dig på validering@kroppsterapeuterna.se.

Valideringens betydelse

Anne-Marie de Jong, massageterapeut från Karlstad, berättar här om valideringens betydelse för henne.

”När vi fick erbjudandet av yrkesförbundet att göra valideringen i pilotgruppen för några år sedan tog jag tillfället utan att tveka. Eftersom jag gick min massageterapeut utbildning 1999 på Axelsons, så har jag många yrkesverksamma år bakom mig och därmed mycket kunskap och det kändes lägligt att få repetera och se hur mycket jag lärt mig på vägen.

Valideringen var både rolig och nyttig att göra, jag ska inte undanhålla att den även var jobbig mellan varven, då vissa moduler krävde en hel del eftertanke och funderingar. Vissa tillfällen hade jag förmodligen att arbeta med valideringen tillsammans med en vän och kollega, Gabriella Broman. Det gav väldigt mycket att ha möjlighet att kunna diskutera och resonera om frågorna med henne.

I och med valideringen har jag fått chansen att synliggöra min kunskap som jag plockat med mig på vägen och fick även en påminnelse om vad som tål att repetera. Jag har höjt priset - de som kommer till mig kommer till en terapeut med erfarenhet och kunskap sedan 1999, vilket jag har intyg på.

Jag använder intyget både på min bokningssida och på min hemsida då jag uppfattar det som att de som letar efter terapeut har blivit mer medvetna om att det finns skillnader mellan terapeuter.

Det är med stolthet jag har mitt intyg om att jag är kompetensutvecklad ståendes på hyllan utanför mitt behandlingsrum!”

Patienter som påverkat mest

Vi frågade via vår facebook grupp efter berättelser om patienter som påverkat er mest. Här möter ni några av våra medlemmar och deras berättelser.



INTERVJU MED HAISHAN MYLLÄRI

”Hon kände sig yr varje dag”

Haishan Mylläri är certifierad massör och medicinsk massageterapeut. Hon är dessutom simtränare och har själv en bakgrund som simmare på elitnivå. Sina utbildningar har hon fått både i Kina och i Sverige. Haishan har bott i Sverige i 13 år och arbetar på Nyvana Söderkliniken i Stockholm där hon har sin egen verksamhet. När vi talas vid sprudlar hon av energi, det är så många hon vill berätta om. En av dem är en drygt 50-årig kvinna som kom till henne för första gången för något år sedan. Här är Haishans berättelse.

”Hon var så trött när hon kom till mig. Hon ville egentligen bara sova. Jag har förmågan att kunna känna av kroppens energier och jag märkte direkt att allt inte stod så bra till. Efter ett tag berättade hon att hon haft en hjärntumör som opererats bort några år tidigare och allt sedan dess hade hon känt sig yr i huvudet. Varje dag i fem år! Hon hade också problem med magen. Jag började försiktigt med akupressur och övergick i djupgående massage för att få igång blodcirkulationen. Egentligen ville hon inte ha så mycket massage, utan mest få en lugn stund. Redan dagen efter den första

behandlingen ringde hon mig och sa att hon för första gången på många år inte kände sig yr. Hon beställde fler behandlingar och efter tre gånger kunde hon arbeta hela dagar och må bra. Så småningom slutade hon med medicinering som hon haft tidigare, bland annat för magen. Hon gick hos mig många gånger och idag besöker jag regelbundet hennes företag och masserar. Det är en stor glädje för mig att kunna hjälpa människor. De ser min utbildning och de ser att jag är medlem i Kroppsterapeuternas Yrkesförbund och de vet att jag gör ett bra jobb.”

Whiplashskadan försvann efter en behandling

Agneta Lindblom, Agenda Muskelterapi, hade 20 år som sjuksköterska bakom sig när hon vidareutbildade sig till kroppsterapeut. 1994 startade hon eget.

– Jag minns speciellt en kvinna med en gammal whiplashskada. Hon blev hjälpt efter en behandling.

Agneta Lindblom har specialiserat sig på nackar. Hon använder både Bowen-terapi och Massageterapi i sitt arbete.

– Kvinnan var i 50-årsåldern när hon kom till mig. Hon hade huvudvärk bakom ögonen och yrsel. Tio år dessförinnan hade hon råkat ut för en svår trafikolycka med en whiplashskada som följd.

Kvinnan hade sökt sjukvård för yrseln efter olyckan, men fått höra att hon fick leva med sina problem.

Agneta fortsätter:

– När hon kom till mig så upptäckte



INTERVJU MED AGNETA LINDBLOM



jag dessutom att hon inte kunde lyfta armarna ordentligt, vilket hon inte kunna på så länge att hon inte längre tänkte på det.

Agneta funderar en stund, så säger hon:

– Jag brukar säga att minns man en olycka så har det satt sig i kroppen.

Agneta behandlade kvinnans nacke och den stora bröstmuskeln Pectoralis Major samt den sneda halsmuskeln Sternocleidomastoideus med triggerpunkter, massage och töj.

– Hon fick ligga på rygg och jag arbetade med triggerpunkter från nacken ända upp i skallen. Jag fokuserar ofta runt själva området. Och det är inget lull-lulljagsysslar med, utan det känns. Jag arbetar bestämt, men inte hårt.

Dagen efter behandlingen ringde kvinnan och berättade att hon inte längre hade någon huvudvärk. Yrseln var också borta och dessutom kunde hon nu lyfta armarna ordentligt.



Akupunkturen hjälpte mot barnlöshet

Micael Nydén var en gång omslagspojke för vår tidning. Hans titlar är många: massör, massageterapeut, akupunktör, personal trainer, fitnessinstruktör – men kallar sig rätt och slätt kroppsterapeut. Han jobbar i egen regi, men även på Skönhetsfabriken i Göteborg.

– Paret som kom till mig kunde inte få barn. De hade försökt i tre år och fått missfall på missfall. Jag föreslog akupunktur.

– Sex gånger gick hon till mig, fortsätter Micael. Jag började varje gång med en avslappnande massage innan jag gick över till akupunkturen.

Han satte nålarna mitt i centrala bröstbenet, ner mot magen och livmodern, och avslutade ner mot pubisbenet.

– Jag satte även nålar på insidan av fotknölna för att stimulera blodflödet.

Han hänvisar ofta till den kinesiska skolan när han talar om akupunktur. Utbildningen är på tre år och går verkligen på djupet.

– Vi lever i ett stressat samhälle och det kan sätta kroppen ur balans på olika sätt.

Micael arbetar enkelt förklarar med olika punkter. Det handlar mycket om att uppnå fysiskt och psykisk avslappning hos patienten.

– Kombinationen av punkter är för att stärka grundenergin i kroppen.

Och stimulera uterus så att ägget fäster, säger han.

Han fortsätter:

– Kvinnan blev gravid nästan med en gång efter behandlingsserien. Un-

der graviditeten kom hon på avslappnade massage. Hon födde sedan en pojke. Jag fick reda på det när ett sms damp ner i mobilen, vilket var kul.

Micael kommer in på en annan patient som berört honom djupt.

– Det var en it-betonad killa i 30-årsåldern. Han hade haft det jättetuft och var självmordsbenägen. Under våra möten kom han själv på att problemen bottnade i ett förhållande som tagit slut tio år tidigare. Han hade blivit väldigt sårad när det tog slut och inte kunnat släppa det. De hade skilts som ovänner.

Micael behandlade mannen med akupunktur.

– Först körde jag akupunktur mot hans obalanser för att behandla honom mer mot djupet av hans problem. Jag märkte skillnad nästan mellan varje gång han kom. Han resonerade runt allt. Varje gång avslutade jag med massage.

Hur som helst så ledde det hela till att mannen tog upp kontakten med den före detta flickvännen, de talade ut och efter det kände han sig som en bättre människa.

– Enligt den kinesiska medicinen är alla känslor bra, så länge man inte fastnar i dem, konstaterar Micael.

En dag i framtidens tecken

I vintras arrangerade Kroppsterapeuterna ett möte kring framtidens terapeut.



Dagen började med en föreläsning av Mats Olsson, framtidsstrateg på Kairos Future. Mats står bland annat bakom Europas största långtidsstudie inom hälso- och sjukvård. Moderator var Ingalill Lindqvist, styrelsemedlem i förbundet.

– Mats berättade vad som händer inom sjukvården och vilken vård som kommer att behövas i framtiden, i takt med att vi blir allt äldre. Vi diskuterade hur vi inom friskvårdsbranschen ska möta framtidens behov, säger Ingalill Lindqvist.

Med hjälp av workshops fick deltagarna chansen att tycka till kring framtidens kompetens.

– Vilka utbildningar, vilken kompetens behöver våra terapeuter i framtiden? Utbildningsarrangörer och anläggningar behöver gemensamt tänka igenom vilken kompetens som kommer att behövas. Det tar tid att utbilda. Ofta ska utbildningar

skapas och ibland sökas för att få tillstånd. Kompetenta lärare ska utbildas, och därefter ska sökande med rätt kompetens informeras om utbildningarna. Det kan ta två till tre år innan någon är certifierad och klar för arbetslivet.

Ett 50-tal personer deltog under dagen varav flertalet kom från olika skolformer. Intresset var så stort att inte alla kunde erbjudas plats denna gång.

– Det var en bra förläggning på Scandic Sjöfartshotellet i Stockholm och vi fick tillfälle till erfarenhetsutbyten med andra utbildningsanordnare. Vi diskuterade vilka ytterligare som kan vara med nästa gång; representanter från anläggningar, politiker och så vidare.

– BOT-avdraget kom naturligtvis upp som en diskussion i grupperna, fortsätter Ingalill Lindqvist. Vi diskuterade hur detta kommer att påverka branschen och utbildningsanordnare när det blir ett beslut.

Fick Kroppsterapeuterna något medskick av deltagarna?

– Skolorna ville att KrY skulle vara den part som fortsätter arbetet. Vi är en oberoende part som har kunnig personal, omvärldsbevakning, ekonomi och som fungerar som ett stöd för branschen.

Reflektioner från en nybliven **Rosenterapeut**

Det kom ett mail från en medlem. Här är Jennie Boije af Gennäs berättelse om sin nyligen avslutade utbildning.



”Nu är två års praktikarbete till sin ända, 350 elevbehandlingar, 16 handledningar, 23 egna behandlingar, 24 timmars handledning i grupp samt assistentarbete på en intensivkurs har genomförts och skapat erfarenheter som är tillräckliga för att jag ska kunna stå på egna ben som rosenterapeut. Rosenmetoden är erfarenhetsbaserad. Vi lär oss utifrån vad vi upplever, ser

och känner när vi behandlar, blir behandlade och när vi lever våra liv. Vi lär oss att öppna våra hjärtan för att ta emot klienten som ligger på bänken. Vi lär oss att se var det är spännigt, ihopdragat, förminskat, förstorat, öppet, stängt, med andra ord hur kroppen har format sig efter livets gång. Vi lär oss också att vara med våra händer på det som vi ser och känner och att sätta ord på det. En återkommande kommentar som jag får då och då från klienter är ”Det är som att du talar med min kropp” och det är precis det vi gör som rosenterapeuter, vi lär oss tala med kroppen genom beröring och ibland ord.

Det som fascinerar mig mest med Rosenmetoden är att mjukhet kan vara så kraft-

Porträtt av en medlem

-Tänk om vi kunde lära nästa generation att ta vara på sig själva. Då skulle de fatta bättre och mer långsiktiga beslut än vad vi gjort. Orden är Jan Nevelius, medlem i KrY.

Jan Nevelius arbetar dels som aikido- och qigonglärare runt om i världen, dels som terapeut med inriktning på Reiki, Akupunktur och Shiatsu. Han föreläser under titeln Kroppsbaserad stresshantering. Jan har tillbringat mycket tid i Japan och är mycket influerad av den asiatiska kulturen. I höstas gav han ut boken "Vaken vila" som är hans första bok. Han kallar den en mindfulnessbok.

- Jag ville samla ihop och förmedla det jag jobbat länge med. Det är en slags syntes av det jag lärt mig och jag skrev för att nå ut till dem jag aldrig träffar annars, och för min egen del. Boken tog tio år att göra klar.

Han pratar mycket om andningens och tankens kraft och hur vi kan använda oss av det för att hantera vardagen.

- Vi måste lära oss att hantera vår stress, annars fattar vi dåliga beslut som drabbar oss själva och vår omgivning.

Stressade människor skapar inte harmoni.

- I den japanska och kinesiska kulturen är man egentligen experter på stresshantering och parasympatisk träning, fortsätter han. En av anledningarna tror jag är att de har levt så länge med överbefolkning. Man har behövt ersättning för bristen på utrymme och natur.

I boken har han försökt tala till tanke, kropp och känsla.

- Jag ville göra det enkelt och förståeligt, som en slags handbok. Jag har försökt att tolka den asiatiska kulturen och förmedla den gamla traditionen på ett för oss västerlänningar begripligt sätt. Jag har verkligen ansträngt mig för att förenkla och korta ner, säger han.

"I wish I would have had more time, then I would have written less", står det ovanför hans dator, med inspiration från Mark Twain.



AKTOMJAN

Namn: Jan Nevelius

Yrke: Lärare (aikido och qigong), terapeut (shiatsu, TCM akupunktur och reiki), föreläsare (Kroppsbaserad stresshantering) samt författare (Vaken vila).

Medlem i KrY sedan: 2010

Hemsida: www.jannevelius.se och www.vakenvila.se

Ålder: 49 år

Familj: Särbo

Bor: Saltsjö Duvnäs

Intresse: Gillar att skjuta pilbåge



När inte Jan Nevelius reser världen runt och föreläser, så hittar du honom på Hälsans Hus i Stockholm där han ger behandlingar. Boken finner du i välsorterade bokaffärer.

fullt. Vi behöver aldrig forcera muskler och fascia till ett nytt läge. Vi behöver bara påminna kroppen om vad den gör och möta den i det. Det är en häftig upplevelse att vara med händerna på en spänd muskel som plötsligt bara släpper sin spänning. Att det kan vara så enkelt. Efter en behandling kan klienten säga "Jag är helt mör, det känns som jag har fått en kraftfull massage".

En del klienter som har kommit till mig har redan provat andra kroppsbehandlingar som massage och osteopati med erfarenheten att det gör alldeles för ont eller skapar stor oreda i kroppen. Rosenbehandling har då passat dem bra och har skapat en bättre situation för deras kroppar. Det verkar som vårt lugna sätt

att beröra kroppen passar dessa klienter. De når ofta en djup avslappning.

Under dessa två år har jag sett människor förändras från att ha sett väldigt uppgivna ut med framskjutna axlar och insjunken bröstorg till att utstråla glädje med ett upplyft bröst och avslappnade axlar. Det är fantastiskt att se detta och kunna säga "Du ser annorlunda ut!". Klienter berättar också att de fått mindre smärta, blivit mindre spända, blivit medvetna om hur de andas, har börjat gå på ett nytt sätt, blivit medvetna om hur de är med andra människor. Det finns också de klienter som ser timmen med behandling som sin lyx i livet, då de släpper taget om sin vardag och kan sjunka ned i djup avslappning. De säger att det är som att

de landar i sig själva och kommer tillbaka till den riktiga verkligheten, den när man känner sin kropp och sina känslor utan behöva anpassa sig. Ibland tänker jag på Rosenmetoden som en katalysator i livet. Det är en metod som förändrar människor.

Under mina två år i praktik har Rosenmetoden blivit en del av Kroppsterapeuterna och jag upplever det som en mycket positiv förändring. Det är kul med alla erbjudanden och utbildningar vi medlemmar får ta del av. Jag ser också fram emot ett BOT-avdrag som kommer ge fler människor ekonomiska möjligheter att ta hand om sina kroppar och ta del av den hjälp vi kan erbjuda med våra olika behandlingsformer."

”

Jag älskar utmaningar och det finns inget bättre än att få sätta tänderna i ett tufft projekt.

Peter Feldt

Peter Feldt är generalsekreterare på Kroppsterapeuterna och vårens Kry-Expert här i Kroppsterapeuten.

Vad gör du en vanlig dag på jobbet?

Det blir mycket möten, både på kansliet för att få arbetet att flyta smidigt och externt med samarbetspartners, medlemmar, nya och gamla projekt m m.

Vilka ser du som dina viktigaste uppgifter?

Att se till att allt flyter på kansliet. Nöjda och glada kollegor gör allting så mycket bättre. Men också att hela tiden jaga nya och förbättra medlemsförmåner. Det är grundbulten i mitt uppdrag, skapa bästa möjliga medlemsnytta för förbundets medlemmar.

Vad är det svåraste med ditt jobb?

Vissa vägval kan vara svåra att göra, men oftast går det bra då vi har en bra styrelse som pekar ut vägen.

Vad är det roligaste?

Alla jag får träffa! Medlemmar i synnerhet, men också alla som arbetar i branschen med omnejd. Då jag själv är massör och leg kiropraktor har jag aldrig några problem med att sätta mig in i medlemmarnas vardag. Jag har själv varit där i många år. Jag vet vad man gläds åt och vad man vändas över.

–Jag älskar utmaningar och det finns inget bättre än att få sätta tänderna i ett tufft projekt.

Vad är på gång just nu?

Kan du nämna något?

I skrivande stund hämtar vi andan efter en makalöst framgångsrik inspirationshelg med årsmöte. Ben Benjamin blev oerhört uppskattad vilket gläder mig mycket. Ben kommer dessutom tillbaka i november månad och håller workshops i Malmö, Stockholm och Oslo. Se medlemsnätet för mer information.

Det finns ingen mall för vad som är rätt eller fel.

Vi har nyss skrivit klart debattartikeln om BOT-avdraget och jagar nu på våra ”dröm medskribenter”. Det är inte lätt då det är valtider och namnkunniga personer vill inte gärna sticka ut hakan.

Hur ofta tar du behandlingar?

På kansliet försöker vi hålla oss uppdaterade om olika behandlingsformer genom att bjuda in en terapeut att berätta om behandlingen och sen får alla prova en behandling. Senaste behandlingsformen vi provade var Rosenmetoden. Sist jag fick en massagebehandling var på Selma Lagerlöf spa och gissa om jag blev förvånad när det var en före detta elev till mig som skulle ge mig behandlingen. Det blev en både trevligt och riktigt bra behandling.



AKTA OMPETER

Generalsekreterare för Kroppsterapeuternas Yrkesförbund: sedan 2011

Tidigare: Massör, från 1983 och leg kiropraktor 1992

Familj: Lyckligt gift med Magdalena, två barn: Sara, 17, och Oscar, 20

Bor: i Solna.

Det här visste du inte om Peter: Åker till Las Vegas i sommar och tävlar i VM i barbershop

Irradia

Specialisten på lasermedicin

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



Medicinsk laser - Ett biverkningsfritt komplement till massage, medicin och träning.

Irradia:s superpulsade lasrar bygger på en unik teknisk lösning som i randomiserade dubbelblinda studier har positivt resultat på:

- * **Knäartros:** Signifikant effekt på smärta, rörlighet, WOMAC (livskvalité) mm ⁴
- * **Meniskrupturer:** Uppföljning 1 år, signifikanta förbättringar i lasergrupp (Lysholm score)⁵
- * **Tendinopatier:** Signifikant effekt på smärta, greppstyrka mm ¹⁻³
- * **Inflammation:** Signifikant reduktion av PGE₂. Mätbar antiinflammatorisk effekt på människa.¹



Idag finns det ett tiotal positiva RCT studier på medicinsk laser och knäartros som visar på positiva effekter på bl a VAS, ökad livskvalité, ökad rörlighet.



Typiskt behandlingsintervall på långvariga besvär (artros, tendinopatier, nackvärk m fl) är 2-3 ggr per vecka i minst 2-3 veckor. Tid per behandlingsomgång ca 5-10 min.

UTBILDNING - Medicinsk laser

Terminsutbildning

Höst 2014 -

Ansök på

www.lasermedicin.org



Medicinsk laser utvecklar inte värme och används flitigt inom elitidrott på t ex akuta skador. Förkortad rehabiliteringstid och ökad kvalitet i läkningen är främsta anledningar till den ökande användningen. Nedan exempel på idrottsklubbar som har **Irradia** lasrar.



Referenser på Irradias superpulsade 904 nm laser

1. Br J Sports Med. 2006 Jan;40(1):76-80; PMID:16371497
2. Laser Therapy. 1997, 9:79-86.
3. Pain Symp. Manag. 1991, 6(4):241-246.
4. Clin Rehabil. 2012 Jun;26(6):523-33. doi: 10.1177/0269215511425962 PMID: 22169831
5. Lasers Med Sci. 2013 Jul;28(4):1183-8. doi: 10.1007/s10103-012-1219-8 PMID: 23093133

Irradia - svensktillverkade lasrar och system för de flestas behov och budgetar.



Irradia

Tel: 08-7672700

www.irradia.se

laser@irradia.se



Tävla

och vinn fina priser!

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

Grattis till er som vunnit i våra utlottningar på medlemsnätet!

Dorcas Gel Flex Ulrika Larsson, VARA

Hållningssele Anders Andersson, HÅGERSTEN

Avslappningskuddar Gullan Bergdahl, FELLINGSBRO,
Susanne Hansson, BROBY, Mona Henåker, SKÖVDE

Starka Fötter Eva Klingström, OLOFSTORP,
Hans Mattsson, KALMAR, Helen Wärnå Gustavsson, BOLLEBYGD



Zonterapi - från mitt hjärta till ditt

av Ing-Marie
Hagström

Ing-Marie Hagström, zontera-
peut, utbildare och medlem i
Kroppsterapeuterna har skrivit
denna bok som ger enkla bilder
av hur kroppen fungerar. Du lär
dig förstå var du sätter stress i
kroppen och hur du kan undvika
det. Läs boken – du blir glad över
att se så många möjligheter!

Vi lottar ut ett ex.

Träna ryggen av Tomas Lihagen

Ryggen och bålen är centrum i vår kropp och påverkar rörelserna i såväl armar som ben. I Träna ryggen från SISU får du en mängd övningar som rätt utförda hjälper dig och dina idrottare till starkare och rörligare muskler i rygg och bål. Övningarna utförs till största delen med kroppen som motstånd och den kompletterande dvd-skivan visar tydligt hur varje övning ska utföras.

Vi lottar ut tre ex.

Body Oil och Hand & Nail Cream från Weleda

Citrus Refreshing Oil är en uppfriskande kropps-
olja med eterisk olja från citrus, härlig att använda
när kroppen och sinnet behöver piggas upp och
få ny energi. Samt Citrus Hand & Nail Cream, en
rik hand- och nagelcreme som hjälper till att göra
huden mjuk och sammetslen, samtidigt som den
skyddar och vårdar naglar och nagelband.

Vi lottar ut ett paket.



Foot Balm och Sea Buckthorn Hand Cream från Weleda

Sea Buckthorn Hand Cream är en lättabsorbe-
rande handcreme som vårdar och skyddar torra
händer utan att kännas fet eller kladdig. Innehål-
ler ekologiskt odlad havtornsolja och sesamolja
som är rika på essentiella fettsyror

Foot Balm är en svalkande fotcreme som ger en
uppfriskande känsla på trötta fötter och hjälper
till att bevara huden mjuk och smidig. Innehål-
ler en fin sammansättning av sammandragande
myrreextrakt, lugnande ringblomma och ekolo-
gisk olivolja som vårdar torra fötter.

Vi lottar ut ett paket.



Kroppsterapeuternas Affärsnätverk

Företag

Affärsnätverket är öppet för alla företag som har tjänster eller produkter som kommer till Kroppsterapeuternas medlemmars nytta. Affärsnätverket är också en möjlighet för företag inom branschen att utveckla sin egen verksamhet, bredda sitt kontaktnät och skapa kontakter och knyta erfaren kompetens till sin verksamhet. Affärsnätverket kommer på så vis att medverka till en seriös utveckling av Spa- och hälsobranschen.

Som medlem i Kroppsterapeuterna är du alltid välkommen att kontakta företagen i affärsnätverket. Läs mer om företagen och affärsnätverket på hemsidan.

Här nedan presenteras vårt affärsnätverk

- Axelsons SPA School
- Dermanord – Svensk Hudvård AB
- Grövelsjöns Fjällstation
- Hotell Havsbaden
- Hotell Högländ AB
- Hälsa och Helhet
- IKSU Hälsa AB
- Infibra
- Irradia AB
- KFI Spa Management AB
- Klockartorpet Spa
- Komplementär Medicinska Högskolan
- Landström Care and Beauty AB
- Medema Physio AB
- MIMASS AB
- Nyvana
- Rehabilistiken
- Scandinavian College of Travel & Turism
- Scandinavian Nonwoven AB
- Scratch Nails AB
- Selma Spa
- Spa-Kliniken i Östersund AB
- Spinkarps Gård & Spa
- Sportapoteket
- Trosa Stadshotell & Spa
- Weleda

Skolor

Kroppsterapeuterna är en oberoende part och har som mål att nå högsta möjliga kvalitet i Sverige. Förbundet har sedan många år tillbaka granskat över 250 utbildningar för att kunna sätta de nivåer av kvalitetssäkring som branschen behöver. Förbundet har också skrivit samarbetsavtal med de skolor som vill erbjuda förmånliga erbjudanden till Kroppsterapeuternas medlemmar.

Gå gärna in och se vilka skolor som vi har samarbetsavtal med under "Utbildning" på www.kroppsterapeuterna.se.



UPPLEV FRAMTIDENS MASSAGE

NBE MASSAGE

FÅ EN MJUKARE OCH MER ELASTISK MUSKULATUR PÅ KORTARE TID OCH MED MINDRE KRAFT

MINSKA BELASTNINGEN FÖR DIG SOM TERAPEUT

FÅ NÖJDARE KUNDER OCH ÖKAD LÖNSAMHET

REVOLUTIONERANDE BEHANDLINGRESULTAT

MUSKELMASSAGE • LYMFDRÄNAGE • ANTI STRESS • CELLULITER • FETTREDCERING

APPARATURENS UNIKA EFFEKTER

✓ ÖKAR GENOMBLÖDNINGEN I MUSKULATUREN

✓ REDUCERAR MJÖLKSRYNAN

✓ MINSKAR KOLDIOXIDEN

✓ FÖRBÄTTRAR IMMUNFÖRSVARET

✓ ÖKAR PH-VÄRDET



BLI EN REPRESENTANT FÖR NBE MASSAGE!

DU SOM VILL BLI EN DEL AV ETT VINNANDE KONCEPT, VÄNLIGEN KONTAKTA OSS SÅ BERÄTTAR VI MER.

INFO@NANNIC.SE | 08 - 732 35 80



URBASE är ett baspulver och kosttillskott som tillför kroppen basiska mineraler. Urbase innehåller bland annat de basiska mineralerna kalcium och magnesium som hjälper till att bibehålla syra-basbalansen – något som kan vara oerhört viktigt vid behandling av Borrelia.

Text: Thomas Tullholm



Behandling av fästingburna sjukdomar

Vid behandling av både diabetiker, tungmetallsförgiftade och på senare tid bärare av fästingburna sjukdomar som t.ex. Borrelia, så har jag infört en typ av standard vid första besöket hos mig. Jag mäter pH-värdet hos patienten. **Jag har upptäckt att genom att både avgifta kroppen (från tungmetaller och kemikalier) samt även tillföra större mängder av Urbase, 2-3 skopor per dag, så har flertalet av mina klienter som bär någon form av fästingburna sjukdom typ Borrelia börjat må mycket bättre.** De har visat sig att alla former av virus, bakterier och framförallt Borrelia inte gillar att värdjuret (människa, hund eller katt) blir basiska. Det gör det nämligen svårare för de att utvecklas. Genom att kroppen kan hålla sig basisk, så hjälper det även immunförsvaret på traven. Kroppens immunförsvaret har som största uppgift att försöka eliminera både tungmetaller, kemikalier och annat som inte hör hemma där. Om en person har stora mängder av till exempel tungmetaller eller kemikalier men även är kontaminerad med både virus, bakterier och exempelvis Borrelia, så gör kroppen en prioriteringsordning om var

den skall lägga sin energi för att bli av med de störande ämnena. Det har visat sig vid studier att cirka 80 % används till att försöka göra sig av med tungmetaller och kemikalier i första hand och cirka 20 % på att försöka attackera virus, bakterier och annat. Det gör att de så kallade Patogenerna (bakterier, virus och annat) lättare kan få fäste i våra kroppar. Så länge vi har någon form av tungmetaller i kroppen får den arbeta hårt för att hålla oss i ett basiskt tillstånd.

Fallbeskrivning

En 45-årig man har vid flera tillfällen fått fästingbett. Han blev behandlad med penicillin (både oralt och intravenöst, dropp i armen). Mannen blev bättre men kände sig ännu inte riktigt bra och kontaktade mig. Jag upptäckte att han var allvarligt försurad av alla mediciner och mycket beroende på den kost han åt. Jag satte in Urbase med 2-3 skopor per dag samt matsmältning enzymerna och ändrade även hans kosthållning. Salivens pH-värde vid första besöket var 5.6 vilket var ganska surt (normalvärde 7.0). Efter cirka en månad visade det sig att pH-värdet stigit till 6.8 vilket var mycket bättre. Han kände sig piggare,

starkare och hade mindre värk i musklerna. Jag behandlade honom mot Borrelia, men med näringspreparat och örter. Personen är idag helt återställd och fri från Borrelia.



THOMAS TULLHOLM är utbildad Ingenjör/Programmerare och Fyto- och näringsterapeut. Han har bland annat arbetat på Stockholms Universitet, Ericsson och forskat på KTH. 2003 startade Thomas Lifesaver, en firma med specialområden som fästingburna sjukdomar, el-överkänslighet, hormonsystemet, mage-tarm, och immunförsvaret.

För mer information och **GRATIS** broschyr, skicka dina adressuppgifter till info@somanordic.se, märk ditt mail med "Urbase" så skickar vi en broschyr till dig.
För mer information: somanordic.se

Enträget arbete med **BOT-avdraget**

Kroppsterapeuterna arbetar vidare enligt den femåriga strategi förbundet tagit fram kring ett införande av BOT-avdraget. I mars lämnades en motion in till Riksdagen av Anne Marie Brodén (M) som handlade om försök med BOT-avdrag i Region Skåne och i Region Halland.

– Det var inte överraskande att vi fick avslag, det viktigaste av allt är att vi är uthålliga och envisa. Det tar lång tid med nya förslag, säger Annika Billström, ordförande i KrY.

– Vi har under ett par år tid uppvakttat riksdagspartierna och försökt påverka dem, fortsätter hon. Vi har även nyligen arbetat fram en debattartikel där vi utmanar samtliga partier till att våga utreda ett BOT-avdrag. Vi kräver att frågan utreds och att man tittar på vilka förutsättningar som finns för genomförandet.

Enligt Annika Billström krävs ingen ny komplicerad modell som måste gås igenom ekonomiskt och juridiskt, tack vare att BOT-avdraget bygger på samma

premissar som RUT- och ROT-avdragen.

– Vi vill däremot att man sätter en ram för vilka inom friskvårdsbranschen som ska omfattas av ett BOT-avdrag, säger hon.

I egenskap av ordförande i KrY kommer Annika Billström att uppvakta både barn- och äldreminister Maria Larsson (KD) och socialminister Göran Hägglund (KD) i frågan. Och snart stundar Almedalsveckan.

– Under Almedalsveckan bokar vi möten med politiker för att informera om BOT-avdraget. Vi kommer även att med all sannolikhet delta på Akupunkturförbundets seminarium och berätta om BOT.

KrY:s 5-årsstrategi kring BOT

2011 Samlade stora grupper inom branschen och förankrade BOT som ett gemensamt förslag och fick mandat att driva processen.

2012 Samlade information och påbörjade BOT-rapporten som en grundpelare i argumentationen.

2013 Färdigställde BOT-rapporten och träffade politiker och beslutsfattare i riksdagen, landstinget, socialutskottet och skatteutskottet. Informerade om BOT, moms och andra frågor som berör KrY och branschen.

2014 Valår. Alla politiker sitter stilla i båten. Ingen tar stora beslut. Många lovord i stora frågor såsom skola, sjukvård och jobb. Skulle BOT komma upp i debatten så är det en bonus.

KrY skriver, förankrar och får så många profiler vi kan att ställa sig bakom en debattartikel om alla BOT-fördelar för att få lite plats i media detta valår.

2015 Nya idéer, verksamheter, reformer m m ska ta form och BOT, som vi nu har lobbat för i flera år, börjar bli bekant och familjärt i kretsar där besluten tas. Det är under de kommande åren de viktiga besluten tas.

Läs mer om BOT på
www.botavdraget.se



FINE®

Det här är Fine för dig:
Sammetslent bänkpapper. Värme- och kyldynor med garanti. Och nu även en funktionell torkduk i airlaidkvalitet som absorberar 13 ggr sin egen vikt, välj format; 40 x 40, 40 x 50 eller 50 x 50 cm.

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

 **scandinaviannonwoven**



**Utbildning i
Hawaiiansk Massage
(lomilomi) via webinar**

Gratis introduktion på nätet

Datum:
Onsdagen den 25 juni, klockan 19.00

Anmälan till:
annika_undeborn@hotmail.com
www.hawaiianskmassage.net

**Unik
Möjlighet!**

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 www.webshop.nonwoven.se

044-203 960 info@nonwoven.se



scandinaviannonwoven

Vi säljer även sammetslent bänkpapper på rulle eller ark.

Delta Bärbar Massagebänk



En lätt, stadig och praktisk massagebänk som är utvecklad för att tillgodose dina behov som massör.

Låg vikt och enkel att fälla ihop och ta med tack vare både bärhandtag och medföljande bärväska.

Kabelsystem som gör den mycket stabil i utfällt läge.

Levereras med reglerbar huvuddyna, armstödsdyna och siddynor.



Bredd: 55 cm
Längd: 180 cm
exkl huvuddynan
Höjjusterbar:
mellan 61-86 cm
Mått ihopfäld:
90x55x15 cm (LxBxH)
**Vikt exklusive
tillbehör:** 10 kg
Max brukarvikt:
200 kg



Oslagbart pris som inkluderar bärväska och alla tillbehör


Medema
CAREFULLY CHOSEN

För aktuella priser och mer information: www.medema.se

Medema Physio AB Box 1169, 171 23 Solna 08-404 12 00 info@medema.se

Mimass bjuder in till löneförhandling!

Som första leverantör på den svenska marknaden bjuder vi in dig till en löneförhandling. Där vi gemensamt med dig sätter din nya lön för 2014.

Vårt erbjudande till dig är en löneökning med 44 % /månad.

Du får dessutom löpande fortbildning under 3 år.

Vi ger dig garantier som tryggar din verksamhet från stillestånd.

Och inte minst så erbjuder vi dig en bättre arbetsmiljö med minskad belastning på din kropp.

Detta är ett riktigt erbjudande som kan bli din verklighet om du väljer att investera i din verksamhet. En verksamhet som vi har 17 års erfarenhet av och förstår mycket väl och vet att vi kan påverka till det bättre.

Nästa steg är ditt deltagande på en workshop där vi fördjupar oss i hur du skall få din löneförhöjning så snart som möjligt.

Ring nu eller besök vår hemsida för mer information om våra kostnadsfria workshops

Del i affärsnätverket sedan 2013 Stödmedlem sedan 2013



Med kombinationen av två fantastiska tekniker får du som terapeut ett verktyg som underlättar hela din vardag.

Radiofrekvens är en teknologi som på ett magiskt sätt genererar värme djupt ned i muskulaturen utan att du själv behöver komprimera upp energi, vilket innebär att smärtsamma tillstånd blir mindre smärtsamma för dina klienter under behandling.

Med **Vakuüm**-funktionen så kan du effektivt behandla bidväv och muskelfascia. Vakuüm ger dig också en djupare behandling i kombination än vad radiofrekvens i sig själv kan erbjuda.

Vi erbjuder dessutom alltid:
Trygghetsavtal under hela hyresperioden
Utbildning
Marknadsstöd
Löpande fortbildning
Förmånliga finansieringslösningar.



Kontor & Showroom
Hörnåkersvägen 6A
183 65 Täby
070-456 68 41
info@mimass.eu
www.mimass.eu

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

TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

Britsunderlägg

Fraktfritt

vid 15 rullar eller 5 kartonger helkroppssark eller 3 kartonger halvkroppssark

NYHET - Förperforerade 195 cm ark på rulle. Vävd av 100% polyetylene. 28g/m², men fortfarande tunnt och mjukt. Bredd 60 cm 170 kr per rulle - Bredd 50 cm 165 kr per rulle.

Alla priser angivna exklusive mervärdesskatt och frakt

RULLAR	SEK	Supermjukt britsunderlägg som inte prasslar. Samtalslent och skönt mot huden, tunnt och har låg vikt (23g/m ²). Tillverkat av 100% polyetylene. Högabsorberande av oljor och fetter.
Bredd 60 cm, längd 195 m	140,00	
Bredd 50 cm, längd 195 m	135,00	
Bredd 40 cm, längd 195 m	130,00	

HELKROPPSARK - 300 st

Bredd 60 cm, längd 195 cm	450,00
Bredd 50 cm, längd 195 cm	420,00

HALVKROPPSARK - 600 st

Bredd 60 cm, längd 98 cm	525,00
Bredd 50 cm, längd 98 cm	500,00

HUVUDSTÖDSARK

100 st, storlek 40x40 cm	70,00
--------------------------	-------



“Supermjukt”
för kundens skull

Tel. +46-8-55086409

order@tcmproductsnorden.se

www.tcmproductsnorden.se

Slankas produkter har unika egenskaper – fria från aspartam, gluten och sojamjöl och erkänt goda smaker. **Nyhet!** Laktos- och glutenfritt sortiment.

Våra produkter produceras i Sverige med högsta kvalitetscertifiering. Vi har utvecklat ett eget, flexibelt Livsstilsprogram till hjälp för våra kunder.

Idag finns ett trettiotal återförsäljare i Sverige och femton i Finland. Slanka har kontakter med sjukvården.

Vi söker dig som har egen aktiv verksamhet inom hälsa- och friskvård, motion eller välmående och som är affärsinriktad, initiativrik, empatisk och drivande. Vill du jobba med Slankas förstklassiga VLCD-produkter (very low calorie diet) för viktkontroll som ger hög bruttovinst och är ett intressant och givande arbete på temat:

Ny vikt • Ny hälsa • Nytt liv



Hör av dig så berättar vi mer.

Telefon 0702-80 08 37

info@slanka.se | www.slanka.se

KURS PÅ KRETA!

3-10 OKTOBER

- **Wellnessmassage**
- **Helande massage med Hans Axelson**
- **Naturlig facelift med ansiktsreflexologi**
- **Sittande massage och ansiktsmassage**
- **Yoga**

”
Jag hade tänkt gå ett par helgkurser på Axelsons men så såg jag den här resan. Och då insåg jag att det är ju precis det jag behöver. Lugn och ro för att kunna koncentrera mig helt på kurserna, samtidigt som jag får semester och har tid att ta hand om mig själv. Det har varit helt perfekt.

Anna Isaksson, deltagare på förra resan, som gick till Turkiet

Höstens yrkesutbildningar:

- ♦ **Coach**
start 7 nov
- ♦ **Ekologisk hudvårdsterapeut**
start 18 sep
- ♦ **Friskvårdskonsult**
start Sthlm 3 okt, Gbg 17 okt
- ♦ **Kost & Näringsrådgivare**
start 3 okt
- ♦ **Massageterapeut**
start Sthlm 1 sep, distans 16 okt, Gbg 6 okt
- ♦ **Personlig Tränare**
start Sthlm 10 okt, Gbg 17 okt
- ♦ **Yogalärare** start 4 dec
- ♦ **Yogamassage** start Sthlm 26 sep
- ♦ **Zonterapeut/Reflexolog** start 18 okt

20 % rabatt på de flesta av höstens utbildningar och kurser om du anmäler dig och betalar hela avgiften före **30 juni 2014**
(Gäller ej kurserna på Kreta)

Vårt kursutbud, tider och priser. För mer info 08-54 54 59 00.
www.axelsons.se



ERBJUDANDE!

Nu ytterligare **10% Rabatt** på ordinarie pris
exklusivt till medlemmar i Kroppsterapeuterna.*

FEM
KARTONGER
=FRAKTFRITT

BRITSPAPPER

Britspapper, non woven, 60 x 195 cm,
ca 300 ark. Vit, Blå, Rosa och Orange.
art 212V (vit 300), 213B (blå 300),
216R (rosa 300),
2170 (orange 300) 400:-/fpk
exkl. moms och frakt.

* Gäller beställningar inkomna senast 31 juli 2014!

SÄTT
FÄRIG
PÅ DIN
KLINIK

Sport  apoteket

www.sportapoteket.se 042-202605