

Gästkrönikör: Per Leander, Barncancerfonden

NR 3 2014

Kroppps

terapeuten

**Så masserar
du cancer-
patienter**

**INGRID
PEHRSON**

**ger tips om
att driva
eget**

**Hälsoprofilen
Yvonne Lin** om
fenomenet
ortorexi

En ny organisation – för en ny tid!

Kroppsterapeuterna utvecklas hela tiden. Vi måste alla våga utmana våra verksamheter för att anpassa oss till våra kunders verklighet. Nu har förbundet en ny hemsida och under våren som gick presenterades nya samarbeten som vi hoppas mycket på och som ska ge ringar på vattnet. Nu har det dessutom varit val och då ska vallöften infrias.

Svensk sjukvård blöder och inga förband tycks hjälpa. Om tio år spås underskottet uppgå till 300 miljarder och redan 2016 behöver Stockholms läns landsting hjälp med 600 000 öppenvårdsbesök. Frågan är inte om den svenska friskvården kan hjälpa till. Alla vet att vi kan. Nej, frågan är när vi ges möjlighet. Friskvårdsbidraget har spelat ut sin rätt då kommuner, landsting och mindre/medelstora företag inte har råd att ge sina anställda bidrag. Ett BOT-avdrag skulle ge individen ekonomiska förutsättningar och rätt att välja själv.

Man behöver också ställa sig frågan om vem som egentligen är frisk? En reumatiker som går till sitt arbete på förmiddagen betraktas inte som sjuk där och då, men klassas som sjuk när man passerar entrédörren till sjukhuset för att få utskrivet nya mediciner.

Med det perspektivet kan man naturligtvis ställa sig frågan, vilka kunder vill jag se på min klinik? Riktar verksamheten mot företag, kroniker eller kanske idrottare? Och framgår det i min marknadsföring, på min hemsida?

Som egen företagare är det viktigt att våga förändra och utveckla sin verksamhet. Att våga utmana sig själv.

Den här sommaren har jag "stängt" en tung dörr. Det kändes skönt att bli av med en tung börda som hela tiden dränerat mig på energi. Och vips så hinner jag inte ens vända mig om förrän nya fräscha, oväntade lösningar presenterar sig själva. Vissa beslut är viktigare än andra. Men inte lättare för det.

Det är lätt att bara gå på i samma spår som tidigare även om hjärtat säger något annat. Det är enklast. Men ofta inte det bästa.

Här kommer min utmaning till alla medlemmar – gör dig av med dina energitjuvar, stäng dörrar som står på glänt eller öppna dem helt och hållet! Se över vilka budskap du skickar. Man vet aldrig vad som väntar runt hörnet.

Håll stilen!

PETER

Med hösten kommer allvaret

Från högsommar till höstrugg på 24 timmar. Åtminstone kändes det så, här i södra Sverige där jag bor. Knappt man hänger med alltså! Men nu är det jobb igen för många av oss och med kraft från en ovanligt varm sommar känns det faktiskt helt okej att vara tillbaka i vardagen. I min vardag får jag tack vare Kroppsterapeuten chansen att lära mig mer om hälsa och välbefinnande, vilket ligger högt på min prioriteringslista.

Även i detta nummer av Kroppsterapeuten har vi valt att fokusera en hel del på cancer. Själv har jag flera nära vänner som drabbats och kanske stämmer även det för dig i din värld. Enbart i Sverige är det 55 000 personer som drabbas av cancer varje år. Från barn till äldre.

Säkert kommer många av er att träffa cancerpatienter i era arbeten. Och kanske ställs man inför

många frågor när det händer. På sidan 22-23 kan du läsa om hur man ska massera på bästa sätt om man har en patient som drabbats av cancer.

Tack och lov överlever allt fler med cancer. Bland barn är det hela 80 procent av dem som drabbats som överlever. Om dessa överlevare och deras vårdbehov berättar vår krönikör Per Leander på sidan 14 i detta nummer av Kroppsterapeuten. Per är verksamhetschef för Barncancerfonden, en organisation med den fina visionen att utrota barncancer.

Ta nu väl vara på dig i höstrusket!

(PS Unna dig minst en liten stund varje dag att mysa på ditt alldeles egna speciella sätt! Det tänker i alla fall jag göra.)

KAJSA



Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 4/2014
är den 1 december.**

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



PETER FELDT
Ansvarig utgivare



KAJSA JACOBSSON
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbokning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

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

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Maria Bangata 4
118 63 Stockholm

OMSLAGSBILD

Charlotte Pehrson

FORMGIVNING

Rose-Marie Strandberg
Exaktamedia

TRYCK

Exaktaprinting



Innehåll

Medlemsinformation.....4

Sjukvården saknar kunskap om ortorexi.....

Intensivkurs till spaterapeut.....8

Rödbetor påverkar uthålligheten.....

GI-metoden.....

Gästkrönikör: Per Leander, Barncancerfonden...14

Försäkringar räddningen när skadan händer.....

Almedalsveckan hetare än någonsin.....17

Konsten att driva eget.....18

Vänd dig till rätt målgrupp.....20

RiEN-konferens gav mersmak.....21

Så masserar du cancerpatienter.....

Mässor i höst.....24

Vår nya hemsida på plats.....26

Tävling/Vinnare.....28

Opinion hälsa.....31

6

10

12

16

22

Noliamässan i Piteå

Inger Öhgren, ambassadör för Kroppsterapeuterna, med företaget Shiatsupunkten, sammanfattar deltagandet på årets Noliamässa som mycket lyckat. Här berättar hon mer om mässan.

”Årets Noliamässa i början av augusti i Piteå har badat i tropisk värme, såväl utom- som inomhus. Det här är en mässa som pågår i nio dagar och som arrangeras av mässarrangören Nolia, vartannat år i Piteå i Norrbotten och vartannat år i Umeå i Västerbotten. Antalet besökare i år har varit mellan 9000 – 12000 per dag, med olika teman varje dag.

Våra behandlingar har varit populära, mycket frågor, vi har fått nya inbokade klienter i våra kalendrar. Besökarna som provade våra behandlingar, har gått med

lugna och lätta steg ut i folkvimlet igen! Jag saknade dock terapeuter från Skellefteåområdet, då vi hade förmånen att ha många besökare från de trakterna också.

Men framförallt har vi terapeuter haft möjlighet att lära känna varandra och stärka banden mellan oss. Det har varit en fin gemenskap och glädje, trots mycket tuffa dagar eftersom vi var ganska få terapeuter.

Så om två år igen, hoppas jag att vi finns på Stora Nolia 2016, med lika stor entusiasm och större styrka både från Norr- och Västerbotten.”



Fakta om Nolia

Nolia är Norrlands största mässarrangör och arrangerar fack- och publikmässor i Piteå, Skellefteå, Umeå och Sundsvall samt har konferensverksamhet i Piteå och Umeå. På Nolia träffas över 200 000 människor årligen för att utbyta erfarenheter och för att utvecklas.

UTBLICK

Forskning kring alternativ smärtlindring

Forskningen inom det komplementärmedicinska området, såsom på träning, TENS, massage, akupunktur och på kognitiv beteendeterapi (KBT) för neuropatisk smärta är begränsad. En del personer får god smärtlindring av dessa metoder, men effekterna på gruppnivå är måttliga, enligt studier. Fördelen med metoderna är att de sällan ger oönskade biverkningar.

I studier där patienter tillfrågats om vad de själva tycker hjälper mot deras smärta kommer ofta just komplementärmedicinska behandlingsmetoder upp. Värme, massage och träning anses vara bland de mest effektiva. Många berättar också om att de får lindring av till exempel akupunktur, yoga och meditation. Patienterna berättar att de sällan får erbjudande om komplementärmedicinska behandlingsmetoder från hälso- och sjukvården, men skulle önska att annat än läkemedel kunde erbjudas som behandling för deras neuropatiska smärta.

Läs mer på
www.neuroforbundet.se



Omregistrera dig på nya hemsidan

Alla medlemmar måste omregistrera sig på den nya hemsidans medlemssida för att kunna logga in. Vilket innebär nya lösenord.

Gå in på vår nya hemsida, www.kroppsterapeuterna.se, och tryck på Registrera dig i högra hörnet.

Där ska du sedan uppge medlemsnummer och hempostnummer. Därefter får du ett mail till din e-post med instruktioner.

Glöm inte informera kansliet om du ändrat din mailadress.

Läs mer om
den nya hemsidan
på sidan 26.



Validering – start september

Nu i september är det start för en ny kompetensutvecklingsgrupp genom validering. Vill du vara med i septembergruppen, anmäl dig på validering@kroppsterapeuterna.se senast den 30 september. Här har du möjlighet att validera dina kunskaper i din profession som kroppsterapeut. Du ska ha jobbat i branschen i minst några år och införskaffat dig mer kunskaper efter din utbildning. Genom valideringen erhåller du Kompetensintyg i de olika modulerna samt sigill. Detta kan med fördel användas i marknadsföringen av dig och ditt företag framöver.

**Vi fick ett mail från en medlem,
vilket alltid är kul!**

Hej KrY validering!

Tack så jättemycket för kompetensintyg och sigill, jag fick det i lådan idag.)

Yippeah! Färdig! Så skönt!

Kram Anette Nysell

Bra att veta om Bokadirekt

Om du som medlem – under din profil på KrYs hemsida – vill visa att du är med i Bokadirekt, så kan du gå in på medlemsnätet under Inställningar. Under Presentation kan du lägga in din URL till Bokadirekt. Du kommer då att få en grön knapp på din profil som gör att en kund kommer direkt till din bokningssida på Bokadirekt. Endast den som är kund hos Bokadirekt har denna möjlighet.



Regioner erbjuder stöd till kvinnliga företagare

För dig som är kvinna, företagare och bor i regionerna Halland, Jämtland, Uppsala, Östergötland, Kronoberg, Södra Småland, Blekinge, Västra Götaland och Västmanland – kontakta Tillväxtverket som för att Främja kvinnors företagande under 2013-2014 valt att erbjuda dessa regioner konsult- och eller utvecklingscheckar.

Läs mer om hur du kan ansöka om detta på:

<http://www.tillvaxtverket.se/kvinnorsforetagande>



Ny adress?

Glöm inte att meddela din nya adress om du har flyttat! Gäller även om du har en ny e-postadress – så att du inte missar våra nyhetsbrev!



Har du rätt medlemsform?

Är du t ex registrerad som elev, men är klar med din utbildning, så är det viktigt att du meddelar oss att du är yrkesverksam. Fel medlemsform kan nämligen innebära att du arbetar oförsäkrad. Kontakta oss på kansliet om du har frågor kring detta.

Viktiga datum 2014

Start av ny kompetensutvecklingsgrupp/validering	September
Shiatsuveckan	September
Mässan Hälsa & Skönhet – Boost Malmö	1-5 oktober
Nästa ESF (European Shiatsu Federation) möte i Spanien	3-5 oktober
Kurstart Marknadsföringsutbildning BliFullbokad	8 okt, ons. 19.00 - ca. 20.45
Europakonferensen Shiatsu i Schweiz	9-12 oktober
NRN möte i Norge	24 oktober
Allt för Hälsan-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
Kurstart Marknadsföringsutbildning BliFullbokad	17 nov, mån. 09.00 - ca. 10.45
Workshop i ortopedisk massage, low back pain med dr Ben Benjamin	21-23 november, Malmö
Mässan Fitnessfestivalen/Nytt Liv Göteborg	29-30 november
Start av ny kompetensutvecklingsgrupp/validering	December
Utgivning av Kroppsterapeuten nr 4	19 december



Sjukvården saknar kunskap om fenomenet **ortorexi**

Hälsoprofilen Yvonne Lin har vikt sitt liv åt träning, idrott och hälsa. Många är gångerna hon suttit som expert i tv-soffor. Så har hon också hunnit med mer än de flesta. Under många år har hon intresserat sig för och arbetat med fenomenet ortorexi.

Ortorexi handlar om ett stort ät- och träningsbeteende.

– Det är en fixering vid nyttiga livsmedel, ofta i kombination med överdriven träning, förklarar Yvonne Lin. Man äter och tränar inte för att må bra, utan för att man mår dåligt av att inte göra det.

– Man använder träningen för att dämpa sin ångest, fortsätter hon. Det hjälper för stunden, men är ett beroende. Och beroendet ökar eftersom man skapar en tolerans. Samma sak med nyttigheten. Det börjar bra genom att man äter nyttigare, mer grönsaker och så. Förr när människor bantade åt de mindre och framför allt mindre fett. Idag äter man både mindre fett och mindre kolhydrater. Man har till och med börjat prata om att frukt inte heller är bra. Många äter saker som lättkvarg, bulgur, kyckling utan skinn, lax, baljväxter och grönsaker.



Boken Ortorexi kommer från SISU
Idrottsböcker, www.sisuidrottsbocker.se

I sin **åttonde och senaste bok** "Ortorexi", som gavs ut på SISU-förlag i våras, beskriver Yvonne Lin beteendeföränd-

ringen och tar upp behandlingsmetoder. I boken får man även ta del av drabbade personers egna berättelser. Främsta målgrupp är tränare och lärare, men även en yrkesgrupp som massörer har stor nytta av att veta mer om fenomenet.

– Boken är skriven för att sprida kunskap. Det finns inte tillräckligt med kunskap inom sjukvården i Sverige idag, de saknar diagnostiska kriterier och en evidensbaserad metod för ortorexi. Man kan helt enkelt inte ta hand om dessa patienter på rätt sätt, menar Yvonne Lin.

I **början av 90-talet** tog Yvonne Lin initiativ till forskning i ämnet. Hon var med och startade en forskningsgrupp i Moskva och resultatet är den erfarenhetsbeprövade metod som hon tillsammans med medförfattaren och tillika forskningsansvarige Anatoli Grigorenko beskriver i boken.



Läs mer på:
www.ortorexi.nu

Symtom på ortorexi

Vanliga symtom är rubbningar i hormon- och elektrolytbalans, såsom exempelvis förhöjda kortisolnivåer, avvikande natrium/kaliumvärden, försämrad sköldkörtelfunktion och sänkning av olika könshormon. I övrigt är stressfrakturer och muskeltrofik vanligt i ett senare skede.

Psykosociala förändringar är exempelvis rigiditet, tvång, depression, sömnbrist, självbesträffning, social isolering, ångest, låg självkänsla och en rad nedsatta kognitiva funktioner.

”

Att banta från måndag till torsdag för att sedan överäta på helgen är ett vanligt beteende idag, något som oftast leder till obalans och en osund relation till mat.

– När man tittar på kost idag ur ett västerländskt perspektiv så är det övervikt det handlar om. Det finns en tro på att man ska lära folk mer om mat, hur man ska äta. Det är inte en enda tanke på psykologin, utan istället handlar det om att fett ska skäras bort eller kosten ändras. Man har inte beaktat hur människor reagerar om man sätter förbud.

Att banta från måndag till torsdag för att sedan överäta på helgen är ett vanligt beteende idag, menar hon, något som oftast leder till obalans och en osund relation till mat.

Vad kan man då som massör göra för skillnad?

– Massörer blir ofta indirekta psykologer. Många lättar på sina problem hos

massören. Om någon är rigid i sin kosthållning – inte att de vill äta nyttigt, utan istället att de är rädda för att äta onyttigt – och samtidigt tränar extremt mycket – så bör man vara observant. Massören blir som ett slags filter som kan slussa vidare om någon behöver hjälp.

Ortorexiker kommer ofta till massörer i ett tidigt skede, enligt Yvonne Lin.

– Många är muskelömma och söker gärna massage. Är man en utvecklad ortorexiker så klarar man inte av att visa upp sin kropp, man är som en anorektiker och tycker att man är jätteful.

Yvonne Lin är från början elitgymnasten som efter en ryggskada satsade på boxning. Därifrån var steget inte långt

till kampsporter. Följden blev en ny elitesatsning på kinesiska kampsporter, som bland annat ledde till otaliga resor till Kina genom åren och två VM-guld. Från elitidrotten gick hon till att själv bli ledare, både på elit- och motionsnivå. 1981 startade hon den första fitnessanläggningen i Sverige efter att ha arbetat på och inspirerats av Jane Fondas anläggning i USA i början av 80-talet.

– Intresset var enormt och jag insåg att jag måste satsa på utbildningar. Det ledde till att mitt företag satsade på att utveckla friskvårdsutbildningar. Parallellt har jag hela tiden själv studerat både fysiologi, medicin, psykologi och pedagogik i många år. Jag har en tvärvetenskaplig utbildning och examen som jag själv skraddarsytt.

Idag arbetar Yvonne Lin bland annat med behandling och utbildning för drabbade; anhöriga och professionella.

” Jag ska bli bäst!
Ingen protest.

AXEL
SPA SCHOOL

Intensivkurs till spaterapeut

Maria Wirén gick en intensivkurs i våras som förändrade hennes liv

”I januari anmäler jag mig och i mars ska kursen starta. De tre månaderna släpar sig långsamt fram och förväntningarna jag har på mig själv och kursen är skyhöga. Jag ska bli bäst! Ingen protest. Jag ska få högst betyg, av alla! Jag ska bli bäst! Ingen protest.

Första skoldagen möts jag av 13 andra, minst lika förväntansfulla kurskamrater, som tänker precis som jag. De ska också bli bäst!

I två veckor lär Ingalill Björling oss om människans anatomi och den klassiska massagen.

Redan efter en vecka drabbas jag av lätt hjärtstillestånd och panik. Det är tufft. Det är mycket att lära sig. Och äntligen förstår jag varför det kallas intensivkurs. Men Ingalill är fantastiskt lugnande och trygghetsingivande och får mig att tro på mig själv igen, även fast jag ställer samma fråga ettusensjuttioelva gånger så svarar hon som om det vore första gången; engagerat och pedagogiskt.

Aromainpackning, klassisk massage, ansiktsakupressur, spamassage, lerinpackning, spirulinainpackning, färga ögonbryn och fransar. Behandlingarna avlöser varandra på löpande band under Kerstin Florian dagarna. En rivig daläning lär oss allt vi behöver veta för att bli fjorton av de bästa spaterapeuterna någonsin. Att vi också får utföra behandlingarna på varandra kan bara klassificeras i ett steg; underbart!

I början är vi alla som yra höns och fast att vi har kunder som glada och nöjda går därifrån kan jag ändå se på några av mina kurskamrater att de tänker precis som mig; vad tusan hände precis? Men sedan så händer något. Plötsligt förvandlas vi från små fjuniga och rädda kycklingar till stolta och kloka hönor. Vi vet vad vi gör. Vi kan. Jag blir själv förvånad över min plötsliga kunskap och stoltserar med den som en ensam tupp i en hönsgård. Min man får tröttsamt lyssna varje dag på allt jag lärt mig.

Lokalerna där vi har praktik och teori är murriga och spartanska och under första halvan av kursen fryser vi. Andra halvan svettas vi. Men det vägs ändå upp av den praktiska erfarenhet vi får och våra kuniga lärare som stöttar oss igenom alla behandlingar. Alltid smygandes bakom draperierna in till behandlingsbåsen för att hålla koll på oss och sedan kunna ge feedback på allt vi gör. De lär oss alla tips och tricks de kan samt ger oss gott om utrymme för utveckling. Smaskiga historier om möten med kunder berättas och jag förstår att inte en enda kund kommer lämna mig oberörd.

Efter tio veckor kanske jag inte får det betyg jag tänkte mig. Men jag känner mig bäst.

Jag har en stor och stark grund att stå på efter detta och när fler och fler av mina kurskollegor får jobb på anläggningar runtom i Sverige inser jag att Axelsons Spa School nog är så bra och välrenommerad som den påstås vara.”



Danskar och svenskar nöjdast med arbetsmiljön

Svensken oroar sig över stressen på jobbet. Men vi är också flexibla, har goda arbetsvillkor och är tillfreds med den egna arbetsmiljön. Det skriver sajten Du & Jobbet.

Så kan man sammanfatta resultatet av en stor undersökning om arbetsförhållandena i EU:s medlemsländer, gjord av Europeiska arbetsmiljöbyrån.

Stress är ett folkhälsoproblem i hela Europa och något som de flesta ser som den största arbetsmiljörisken. Allra mest oroar sig svenskarna. Två av tre tycker att stress är den största faran. I hela EU är det lite drygt hälften som ser stress som en riskfaktor.

Nästan hälften av anställda i Sverige har också det senaste året känt stress, depression och ångest av orsaker i arbetet. Inom EU är det i snitt bara var fjärde.

Besvärerna i arbetet är dock inget som leder till sjukfrånvaro i någon större omfattning. Åtta av tio svenskar säger att de har haft som mest 1-3 sjukdagar till följd av jobbsaker, mot sju av tio i EU.

15 procent i Sverige tycker mobbning och trakasserier är den största arbetsmiljöfaran. Bland samtliga EU-länder är det 11 procent. Fysiska risker, som t ex allvarliga olyckor ser 14 procent av svenskarna som en stor risk, mot 18 procent som EU-snitt.

De nordiska länderna och framför allt Danmark rankar sina arbetsvillkor högst överlag, oavsett vilka kriterier det handlar om. Grekerna ligger sämst till, enligt enkäten.

Inom hela EU är det t ex nära sex av tio (57 procent) tycker att arbetsmiljön i deras land har försämrats de senaste fem åren. I Grekland är det hela 88 procent. I Sverige är det 47 procent som anser att arbetsmiljön blivit sämre.

Drygt hälften, 53 procent, anser ändå att arbetsvillkoren rent allmänt i det egna landet är goda. Men resultaten varierar: från 87 procent i Danmark och 77 procent i Sverige till bara 16 procent i Grekland.

När det gäller den egna arbetsmiljön så är i snitt 77 procent nöjda. Danskarna är mest tillfreds: 94 procent, i Sverige trivs 86 procent i stort sett. Grekland sticker ut igen: bara 38 procent säger att de är nöjda.

Sverige är i topp när det gäller möjligheten att ha flexibla arbetstider och kunna jobba hemifrån. Nästan sex av tio har den möjligheten och har också använt sig av den, mot bara en fjärdedel av genomsnittet.



Pang

Fakta

Nitratrika grönsaker:

Rödbetor, spenat, broccoli, rädisor, mangold och ruccola.

Dagligt intag:

2-3 st rödbetor, 3-4 dl rödbetsjuice eller 200-300 gram spenat.

Kväveoxid deltar i en rad viktiga funktioner som reglering av blodflöde, immunförsvar samt cellandning. Den bildas vanligtvis från aminosyran L-arginin och syre med hjälp av specifika enzym sk. NO-syntaser.

Genom att ladda med nitratrika grönsaker i tre-fyra dagar innan man till exempel ska springa ett lopp kan man minska syreförbrukningen med 3-4 procent.

på rödbetan!



Rödbetsjuice och spenat gör dig både uthållig och stark. Nitrat, som förekommer naturligt i rödbetor och spenat, har en positiv effekt på både muskelstyrka och uthållighet. Under de senaste åren har flera studier gjorts där man har kunnat påvisa att nitrat inverkar på uthålligheten genom minskad syrekonsumtion. Det skriver tidningen Kurera.

Nitrat omvandlas till kväveoxid. Det gör att kroppen behöver mindre syre och kan använda det mer effektivt genom ett ökat blodgenomflöde. Det betyder med andra ord att du kan prestera bättre vid uthållighetssporter på en mindre mängd syre. Musklernas cellulära kraftverk, mitokondrierna, påverkas positivt av ämnet nitrat, som finns i rikliga mängder i grönsaker som sallad, spenat och rödbetor.

Påtaglig förbättring

I en studie av professor Eddie Weitzberg och professor Jon Lundberg vid Karolinska Institutet, fick friska personer äta nitrat som motsvarande innehållet i 200-300 gram spenat under tre dagar. Sedan fick försökspersonerna cykla. Forskarna analyserade prover från lårmusklerna och jämförde med en cykling vid en annan tidpunkt då testpersoner istället fick placebo. Efter intag av nitrat fick testpersonerna en påtaglig förbättring av effektiviteten hos mitokondrierna, cellernas kraftverk, med en minskad syreförbrukning och en större bildning av det energirika ämnet ATP per förbrukad syremolekyl.

– Mitokondrierna har en helt central roll i cellernas ämnesomsättning. Det är sannolikt att en förbättrad mitokondrie-

funktion har många goda effekter i kroppen och förklarar en del av grönsakers nyttighet, säger professor Eddie Weitzberg i ett pressmeddelande.

Skyddande för hjärta och kärl

Resultaten av studien visar att man förbrukar mindre syre under det att man utför fysiskt arbete, men det kan även ha stor betydelse för sjukdomar där mitokondrierna fungerar dåligt, som diabetes och hjärtkärlsjukdomar. Nitrat tros ha en skyddande effekt på hjärtinfarkt och stroke och kunnat sänka blodtrycket hos friska personer.

I en studie från 2012 lyckades forskare vid Karolinska Institutet identifiera två relevanta proteiner som ökar i musklerna efter intag av nitrat. I studien delades mössen in i två grupper – hälften fick nitrat i sitt dricksvatten under sju dagar och de andra ingick i en kontrollgrupp. Den mängd nitrat mössen fick motsvarar ungefär vad en människa skulle få i sig genom att äta 200 till 300 gram färsk spenat eller tre till fyra rödbetor om dagen.

Ökad muskelstyrka

Efter en vecka undersökte forskarna musklerna på mössens ben och fötter.

Det visade sig att de möss som fått nitrat genomgående hade betydligt starkare muskler. De hade en större förekomst av två olika proteiner inuti sina muskler, något som antas förklara den ökade muskelstyrkan.

– Ur ett nutitionsperspektiv är vår studie intressant, eftersom den mängd nitrat som fick betydelse för muskelstyrkan hos möss var relativt låg. Överfört på människor går det att få i sig motsvarande volym genom tillämpa en grön kosthållning. Nitrat förekommer naturligt i flera gröna bladväxter, och rikligt i till exempel rödbetsjuice. Det finns dock inga kosttillskott med nitrat i dag, säger Andrés Hernández, forskare vid institutionen för fysiologi och farmakologi, i ett pressmeddelande.

Andra intressanta studier

I en studie på Mittuniversitetet fick tolv vältränade fridykare testa sin förmåga att hålla andan. Alla genomförde två mätningar olika dagar, dels efter att ha druckit 70 ml koncentrerad rödbetsjuice och dels efter att ha druckit en placebo-juice, rödbetsjuice utan nitrat. Hälften av deltagarna fick börja med rödbetsjuice och andra hälften med placebo, men deltagarna visste inte vilken dag de druckit vilken juice. Efter intag av placebo-juicen kunde dykarna hålla andan i genomsnitt 4 min 10 sek och när de druckit rödbetsjuice 4 min 38 sek – 28 sekunder längre.

Forskare vid University of Exeter utförde år 2008 en studie på åtta män i ålderna mellan 19 och 38. De fick 500 ml av ekologisk rödbetsjuice per dag under sex dagar. Därefter fick de utföra en rad tester, bland annat motionscykling. De ökade sin uthållighet med 16 % och orkade cykla i 11,25 minuter – 92 sekunder längre än när de fick placebo.

GI-metoden

– kosten med långsamma kolhydrater



Läs mer på:
www.paulun.se



KOSTSERIE DEL 5

Detta är den femte 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 GI-metoden.

Om Fredrik Paulún

Fredrik är näringsfysiolog och arbetar idag med att föreläsa, skriva böcker, utbilda kostrådgivare och utveckla egna livsmedel. Inom alla dessa områden kommer GI in i bilden och den första kontakten han hade med begreppet var redan i början av 90-talet då han läste en av de första studierna i ämnet och sen dess har haft det som en uppgift att sprida kunskapen om det.



Fakta om GI

Internationellt sett brukar den australiska forskaren Jennie Brand Miller anses vara en av pionjärerna inom GI-forskningen.

Nivåer för lågt, mellanhögt och högt GI

Lågt -60

Mellanhögt 60-90

Högt GI 90+

Exempel på GI-kost

Typiska livsmedel med lågt GI är baljväxter, pasta och frukt. Detta kompletteras vidare med andra livsmedel för att få en heltäckande näring.



GI-metoden bygger på Glykemiskt Index, som är ett mått på hur snabba kolhydrater i ett visst födoämne bryts ner av kroppen. Ju högre GI desto snabbare bryts de ner och ju lägre desto långsammare.

GI-metoden är en kosthållning som går ut på att äta mat med lågt GI. Det innebär en allmänt hälsosam omställning från raffinerade produkter som vitt mjöl, socker, pulvermos och flingor till fullkornsprodukter, frukt, grönsaker, bär, baljväxter, nötter, müsli och gröt.

Vi intervjuade näringsexperten Fredrik Paulín som var en av de som först lanserade GI i Sverige och därmed ofta förknippas med begreppet GI.

– Först och främst innebär GI-metoden att man äter långsamma kolhydrater, vilket ger en mer utdragen blodsockerkurva efter maten. Det betyder att man håller sig mätt längre och blodsockret kan därför inte göra samma skada som det gör när vi får plötsliga blodsockertoppar, säger Fredrik.

Syftet med GI-metoden är i grunden att få en bättre livskvalitet och förebygga sjukdomar.

– GI-metoden är en livsstil som är svår att lämna då du mår så mycket bättre av den såväl fysiskt som psykiskt. Att gå tillbaka till mat som gör dig tjock, sjuk och trött känns inte så attraktivt när du väl lagt om kosten. Eftersom insulinnivåerna blir lägre minskar också risken för cancer, hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och övervikt, säger han.

Enligt Fredrik är människan gjord för att äta mat med lågt GI så egentligen borde det vara ett ganska naturligt och självklart val för alla.

– Jag lagar mat med lågt GI till hela min familj vilket består av mig, min hustru och mina två små barn. Även de som tränar väldigt hårt har stor nytta av GI då det optimerar fettförbränningen och ger en bättre uthållighet. GI används även inom skolmedicinen, framför allt inom diabetesvården, men även andra patientgrupper har fördel av att följa det, avslutar Fredrik.



Honungsrostad müsli med gojibär och kokos

Gojibär hör till de nyttigaste bär som finns, och i torkad form är antioxidanterna superkoncentrerade.

Även övriga ingredienser i den här müslin är oerhört nyttiga, och pecannöten är faktiskt den mest antioxidantrika nöt man känner till.

- (ca 10 portioner)
- 2 dl havregryn
 - 2 dl rågflingor
 - 2 dl dinkelflingor
 - 1/2 dl vatten
 - 2 msk neutral rapsolja
 - 2 msk flytande honung
 - 1 dl torkade gojibär
 - 1 dl russin
 - 1 dl hackade pekannötter
 - 1 dl pumpafrön
 - 1 dl krossade linfrön
 - 3 msk kokosflingor

Mät upp flingor och gryn på en ugnsplåt. Blanda samman vatten, olja och honung och häll över. Rör om ordentligt. Rosta på 175 grader i 15 minuter. Rör om då och då för att undvika att det bränns. Låt flingorna svalna och blanda sedan i de övriga ingredienserna. Förvara i en lufttät burk. Servera med naturlig yoghurt och en frukt, exempelvis apelsin.

Bättre rehabilitering för barncanceröverlevare

En frisk kropp kan snabbt förändras, försvagas eller helt brytas ner utav sjukdom. Samtidigt är kroppen fantastiskt stark som kan läka svåra skador, lära sig nya saker och uppnå saker som ingen trodde var möjligt.

Cancer är alltid en hemsk sjukdom. När ett barn insjuknar i cancer betyder det att barnets kropp inte bara utsätts för den påfrestning som själva sjukdomen innebär utan även för en väldigt tuff behandling. Vissa barn opereras, många får cytostatika, andra strålbehandlas. En del barn behandlas med alla tre metoderna. Unga kroppar som fortfarande växer och är under utveckling påverkas starkt.

Ett barn som får strålbehandling över ryggraden slutar att växa i just de strålade kotorna. De blir lite kortare än de skulle blivit annars, och proportionerna i kroppen förändras. Ett barn som opererats för hjärntumör kan få problem med inlärning och trötthet. Barn som opererat bort muskler, tvingats amputera en kroppsdel eller ta bort ett öga har en helt annan kropp efter sin behandling än de hade innan de blev sjuka.

Barncancerfonden har funnits i över 30 år och har fram till idag finansierat svensk barncancerforskning med över 2 miljarder kronor. Under samma tid har vi sett en fantastisk utveckling av svensk barncancervård där fler och fler barn överlever. Idag överlever 80 procent av barnen sin sjukdom vilket är en enorm framgång. Det innebär också att det finns

en ganska stor och snabbt växande grupp i samhället – barncanceröverlevare. Dessa ungdomar och unga vuxna har i vissa fall behov av fortsatt vård eller rehabilitering under många år eller till och med resten av livet.

Barncancerfonden har under 2014 drivit opinionsarbete kring cancerrehabilitering. Vi ser att det finns ett stort behov av bättre rehabilitering för barncanceröverlevare. Vetenskap och vård har varit helt och hållet fokuserad på överlevnad. Det har gett fantastiska resultat i antal överlevare. Nu måste vi börja ta hand om de vi räddar – på ett betydligt bättre sätt än vad vi lyckas med idag. Primärvården saknar ofta kunskap om barncancerpatienter som kan tvingas dra hela sin sjukdomshistoria vid varje vårdtillfälle. Föräldrar har berättat för oss att det är svårt att få hjälp med så grundläggande rehabilitering som sjukgymnastik.

Vi på Barncancerfonden kommer att fortsätta bedriva opinionsarbete för att förändra synen på barncanceröverlevare så att eftervård och rehabilitering kan förbättras. De pengar vi delar ut till forskningsprojekt kräver att forskningen har barncancerrelevans, och vi välkomnar projekt inom vårdforsk-



ning likväl som medicinsk forskning. Med hjälp av våra givare och samarbetspartners som Kroppsterapeuternas Yrkesförbund, som exempelvis bidrar med pengar från "Massagens dag", vill vi driva frågan vidare och förbättra livet för de barn vars kroppar klarat sig igenom en cancerbehandling. De ska få de bästa förutsättningarna för att läka och stärka sina kroppar igen och leva ett riktigt gott liv.

Om Barncancerfonden

Barncancerfondens vision är att utrota barncancer. Efter att ha arbetat i drygt 30 år med att fler ska överleva klarar sig idag cirka 80 procent av barnen. Så sent som på 1970-talet var förhållandena de omvända. Barncancerfonden är den enskilt största finansören av barncancerforskning i Sverige – helt utan bidrag från stat, kommun och landsting. Detta kan endast ske tack vare generösa bidrag från privatpersoner, företag och organisationer. Barncancerfondens plusgironummer är 90 20 90-0.

Kunden har inte fel?

En kund berättar!

Jag har en rygg med artros i kotorna och även diskdegeneration. På grund av detta har jag haft ryggsmärtor långt ner i ländryggen av och till under flera år, något som begränsat mig i mitt intresse för att spela golf men även andra aktiviteter som påverkat min rygg.

Under senare år har smärtorna förvärrats ordentligt och jag har regelbundet besökt min massör som hjälpt mig att begränsa smärtorna. Under perioder när smärtan varit mer besvärande har även massagen fått stå åt sidan då trycket vid massage upplevts för smärtsamt.

I våras investerade dock min massör i en ny apparat, Magic Pot som erbjuder radiofrekvens & vakuum kombinerat i behandlingen. Det visade sig att den här behandlingen kunde genomföras även om jag hade mer ont, och jag kunde för första gången på länge få en behandling hos min massör där jag äntligen kunde få slappna av i mina muskler.

Behandlingen upplevs enbart som en härligt vibrerande värme, och jag får ett oerhört bra resultat utan hårt tryck på min rygg, något som tidvis har hindrat mig från att gå på behandling.

Efter 4 behandlingar har det blivit möjligt för mig att återuppta mitt golfande igen, och jag går nu regelbundet på behandlingar med radiofrekvens och vakuum.

/Håkan Iverson

Klient hos Per Olof Svensson - PeOs massage i Halmstad,
<http://www.peosmassageterapi.se/>



Del i affärsnätverket 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 Vakuum-funktionen så kan du effektivt behandla bidväv och muskelfascia. Vakuum 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
Formånliga finansieringslösningar.



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

TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

SEIRIN Akupunktur nålar

89

kr / ask (100 nålar)
(exkl. moms)

Gäller B typ och J typ



Övriga akupunktur nålar finner du på vår hemsida

TCM kinesio taping

TCM ekologiska oljor

TCM britsunderlägg

TCM microneedle

TCM tdp - moxa lampa

Tel. +46-8-55086409

www.tcmproductsnorden.se

” Plötsligt regn eller skyfall kan man få hjälp med via sin försäkring.

Kontakter vid försäkringsfrågor

Kontakta gärna försäkringsförmedlarna Inger Björn eller Kristina Gahnsby/ Nordic Försäkring och Riskhantering AB på 0470-751200 eller maila på ky@nordic.se för ytterligare information om försäkringar.

Försäkringar räddningen när skadan händer

På Nordic Försäkring finns försäkringsförmedlare med uppdrag att hjälpa kansliet samt våra medlemmar. Allt ifrån inbrott på kliniken till om en kund klagar eller om medlemmen själv blir sjukskriven.

I sommar har det varit problem med översvämningar på olika håll i landet. I Stockholm har det till exempel varit en del skyfall och många har drabbats, inte minst medlemmar med klinik i källarplan. Vattnet har trängt upp ur golvbrunnar samt runnit ner i källaren från gatuplan.

– Plötsligt regn eller skyfall kan man få hjälp med via sin försäkring, säger försäkringsförmedlaren Inger Björn. Det räknas inte som force majeure. Fastighetsägaren får ta skadorna på fastigheten via sin försäkring – allt ifrån sanering till åtgärder och reparation. Medlemmen som hyr in sig och har grundförsäkring kan få hjälp med saneringen av egna inventarier med mera.

Om man hyr in sig, vad gäller då?

– Både vi och kansliet på Kroppsterapeuterna får en del frågor om detta. En del medlemmar tycker inte att de behöver ha en egen försäkring för att de bara hyr ett möblerat rum. En del hyr även i andra hand, ibland via kollegor. Grundregeln när det gäller försäkring är att den som driver ett företag rekommenderas att teckna en egen försäkring samt att man även bör försäkra sin egna egendom i företaget, säger Inger Björn och fortsätter:

– När det gäller en vattenskada får den som har förstahandskontraktet via sin försäkring stå för skador på egna in-

ventarier, precis som vi beskrev tidigare. Det viktiga är att man har ett hyreskontrakt, vare sig man hyr i första eller andra hand, menar Inger Björn. Där ska det finnas information om vem som ansvarar för vad.

Vad gäller vid inbrott?

– Hyresvärden har fastigheten försäkrad via sin fastighetsförsäkring. I ett standardhyreskontrakt är det dock möjligt för fastighetsägaren att skriva över ansvaret till hyresgästen om det t ex blir skador på dörrar och fönster i kombination med inbrott. Rådet är således att se över hur hyreskontraktet är skrivet.

Almedalsveckan hetare än någonsin

Gotland är centrum för svensk politik under en vecka varje sommar. Den här sommaren var speciell med ett val in på knutarna. Läs vår generalsekreterares funderingar kring Almedalsveckan.



Almedalen växer och växer. Fler och fler vill träffas på Gotland och man ställer sig frågan hur stor mötesplatsen kan bli. Och framför allt, tjänar politikerveckan på att växa ännu mer? I år var det drygt 30 000 besökare på plats. Det var 170 utställare på plats och under sju dagar kunde man besöka 3 500 evenemang. Kroppsterapeuterna har de senaste åren valt att inte skapa egna evenemang. Vi bokat hellre enskilda möten med dem

vi vill träffa och prata med. Snittet per evenemang är drygt åtta personer.

Det går dock inte att komma ifrån att det arrangeras bra seminarier också. Såklart! Kairos Futures evenemang är några av dessa. Deras framtidskommisioner har blivit oerhört populära och framgångrika.

Med några månader kvar till val, som det var i år, var det många budskap som

trumrades ut. Det gäller ju att skapa uppmärksamhet och rubriker. Media hänger på såklart. Kroppsterapeuterna och BOT-avdraget uppmärksammades på några olika sätt. En paneldebatt med vår egen ordförande Annika Billström i panelen och under en av dagarna satt BOT-avdraget på DN-bilagans löpsedlar.

Nu återstår det att se vad besökarna tog för intryck med sig hem.

LIVSSTIL

FÖR DIG SOM VILL INVESTERA I DIG SJÄLV

LEDARSKAP

För dig som ledare och företagare som vill investera i dig själv, din personal och utveckla din verksamhet.

TERAPEUTISKT

För dig som är terapeut och vill lära dig mer om helhetshälsa.

Våra e-kurser kan du göra precis när och där det passar dig allra bäst.

För mer information kontakta:
Anette Hellström, tel. 0706-71 60 90
www.terapeutakademin.se

TERAPEUT AKADEMIN

vi utbildar den nya tidens terapeuter

Super MAG

En snabblöslig och lättabsorberad
magnesiumdryck

Magnesium är
en av våra
viktigaste
mineraler



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.

”Många småföretagare lever i princip utanför det skyddsnät som finns.



Konsten att driva eget

Det började med några rader på vår facebookside. Många uppmärksammande Ingrid Pehrsons inlägg om svårigheten att driva eget. Hon beskriver den frustration hon burit länge på.

Vi träffas över en lunch i centrala Höör i Skåne. Hennes lite tuffa yttre, med delvis rakat hår, står i bjärt kontrast till hennes mjuka inre. En fascinerande människa. Så ung. Så klok. Hon är medicinsk massageterapeut med eget företag.

– Man utbildar sig till terapeut, men tvingas att bli företagare eftersom möjligheten till anställning är väldigt liten, säger hon. Här skulle skolorna kunna göra mer för att hjälpa blivande terapeuter till en bättre start genom att förbereda bättre, lära ut mer om entreprenörskap, ekonomi och om hur branschen ser ut.

Ingrid Pehrson ser bekymrad ut. Själv lever hon ensam med den lilla sonen, det kan vara rätt tufft att få till en hyfsad inkomst.

– Många terapeuter har varken det ekonomiska tänket eller den säljande personligheten som förr eller senare behövs för att ett företag ska bära sig. Detta i kombination med brist på insikt om vad man verkligen behöver ta betalt för att täcka alla kostnader och all tid man lägger ner, även utöver ”hands-on” tiden. Det gynnar varken terapeuten själv eller branschen om man håller för låga priser. Har man väl etablerat sig med låga priser, rabatter och erbjudande kan det vara svårt att ta sig ur det.

Hon räknar upp utgifter. Det handlar om lokalhyra, försäkringar, bänkpapper, handdukar, kortbetalare, arbetskläder, marknadsföring, mobil, internet, bokföringsprogram, revisor och mycket annat.

– Ett stort problem är att av det priset kunden betalar, efter att utgifter dragits, går 60 till 70 procent bort i moms, egenavgifter och skatt. Och då har jag inte ens räknat bort 12 procent i semesterersättning och inte heller tjänstepensionen.

Hon fortsätter:

– Kunder finns det gott om. Men för att täcka alla kostnader och dessutom få över så att man klarar sig, så tvingas man hålla priser som är nära smärtgränsen för vad många kunder har möjlighet eller är villiga att betala. De som inte har så hög inkomst, till exempel sjukskrivna, äldre, förtidspensionerade, ensamstående eller unga utan fast inkomst, har helt enkelt inte råd att gå. Alla har inte friskvårdsbidrag!

Ingrid inser att hon måste rikta sig mot dem som kan betala. Men det bär emot.

– Där anser jag att staten blundar för sitt ansvar. I takt med växande krav och förväntningar på samhällsmedborgarna vad gäller utbildning, arbete och konsumtion, borde man samtidigt underlätta

ta för människor att ta hand om sig. Det satsas alldeles för lite på att förebygga ohälsa, och den rehabilitering som erbjuds inom den konventionella vården behöver kompletteras och vidgas.

Ingrid tycker att BOT-avdraget är ett jättebra initiativ.

– Men det behövs göras mer. Socialdepartementet borde verkligen öppna upp för möjligheten att massage ska ingå i högkostnadsskyddet. Fler borde också få möjlighet att utnyttja friskvårdsbidraget, till exempel vi som har enskilda firmor och deltids- och timanställda. Att även ta bort momsen för bland annat massage kan vara en viktig insats för att förebygga ohälsa.

Sedan är det ju också det här med skyddsnät.

– Många småföretagare lever i princip utanför det skyddsnät som finns. Du kan inte bli sjuk för då stannar ditt företag helt upp. Du får oftast inte heller någon rimlig ersättning från försäkringskassan om du skulle bli sjukskriven eftersom det ofta tar flera år att bygga upp ett företag och få ut en skälig lön. Och du kan inte söka försörjningsstöd om du inte skulle klara dig på din verksamhet för då måste du först lägga ner ditt företag. Semester är ofta svårt att ta ut.

Ingrids tips till dig som ny terapeut och egenföretagare

Ta hjälp initialt, t ex av kommunens rådgivning för nystartade företag. Det kan vara bra att komplettera massagen med andra verktyg, men se upp så att du inte blir halvbra på för mycket och inte riktigt bra på något.

Arbeta brett med marknadsföring, vänd dig t ex till många företag, men glöm aldrig bort vikten av det personliga mötet.

Tips till kunder kan vara bra – om du är bra på det du ger tips om. Men det kan också bli ytterligare måsten för kunden. Jag menar att den bästa hjälpen många kan få är tid att bara vara.

När du börjar gå med vinst – betala in moms och preliminärskatt till ditt skattekonto, så undviker du att få en större klumpsumma längre fram. Om du startar något med en vän eller kollega, skriv ett avtal sinsemellan, även om ni står varandra nära.

Det låter dystert. Men trots allt går det rätt bra för Ingrid. Hon har lokal både i Höör och i Malmö och delar sin arbetstid mellan städerna. Och hon älskar sitt jobb.

Varför just massör, Ingrid?

– När jag fick barn kände jag att jag ville göra något bra. Jag ville vara en bra förebild och samtidigt bidra till en bättre värld. Man kan säga att massagen valde mig. Självt hade jag ingen erfarenhet av massage, men jag har alltid varit fascinerad över att vi människor går runt ett helt liv utan att känna till vår kropp.

Driva eget expert:

”Ta ett grepp kring din affärsmodell”

Kroppsterapeuten lät Camilla Björkman, chefredaktör på Driva eget, kommentera Ingrids synpunkter om svårigheterna med att driva eget.

– Det är faktiskt en skandal att man inte får lära sig mer om egenföretagande på många utbildningar. Speciellt i de grupper där många sannolikt blir egenföretagare, svarar hon direkt på Ingrids påpekande om avsaknaden av entreprenörsfokus på utbildningar till kroppsterapeut.

– Ingrid har också rätt i det hon säger, att många lätt glömmer den tid man lägger ner utöver själva masserandet, vilket leder till att man sätter för låga priser, fortsätter Camilla Björkman. Det är tid som måste räknas in.

Hon tycker att man ska lägga tid på att ta reda på vad kunden är beredd att betala.

– Man får försöka prata med kunder eller människor i sitt nätverk och testa sig fram. Göra en prisundersökning helt enkelt och utifrån det se vad man kan ta betalt.

Men vad händer om kunden inte är beredd att betala tillräckligt mycket?

– Om man får fram att kunderna är beredda att betala mindre än man behöver för att driva ett lönsamt företag, så måste man kanske vinkla om sin affärsidé lite grann. Man kan till exempel nischas in sig på vissa företag som är beredda att betala mer. Eller så kan man teama ihop sig med



andra företagare för att kunna erbjuda en helhetslösning.

Det handlar om att paketera om sitt erbjudande helt enkelt.

– Man måste fråga sig själv – hur ska jag göra för att kunna ta ut det pris jag behöver för att kunna försörja mig?

Fortsättning nästa sida.



Peter Watz,
marknadsföringskonsult:

”Bättre vara stor fisk i liten damm än tvärt om”

Ju färre du hjälper desto fler kunder kommer du att få. Låter kanske konstigt, men faktum är att ju smalare målgrupp du vänder dig till desto fler kommer att lära känna dig och det du kan hjälpa dem med.

En målgrupp kan vara personer som har en viss ålder, kön, ort eller företag inom en specifik bransch, omsättning, ort eller en yrkesgrupp. Din målgrupp behöver inte vara så stor. Det är bättre att vara en stor fisk i en liten damm än tvärt om. Hur många kunder behöver du på ett år? Du kanske behöver 300 – 400 personer på ett år som beställer cirka 1 000 behandlingar. Din målgrupp behöver inte vara större än 3 000 till 4 000 personer.

Tre anledningar

1 *Färdiga kommunikationsvägar*
Det finns säkert en tidning som vänder sig just till din målgrupp eller en Facebookgrupp där de diskuterar just det du kan hjälpa dem med. Mänsor där besökarna just är de som du vill hjälpa. Tänk dig att bli inbjuden att föreläsa framför 200 personer som alla har det problem som just du kan lösa. Ganska intressant eller hur?

2 *Lär känna dig*
När du arbetar mot en målgrupp så kommer de att lära känna dig och lär sig vilket resultat som du ger dem. Folk kommer att börjar prata om dig och det du kan hjälpa dem med. Se till att finnas där de är.

3 *Deras huvudsakliga problem*
Du vet deras problem och du kan vara expert på att lösa det. Det innebär att du kan kommunicera (via e-post, artiklar, föreläsningar, din hemsida) på ett sådant sätt så att de känner igen sig i problemställningen och ser lösningen du kan ge dem.

Vissa tycker att bara arbeta mot en målgrupp är tråkigt, men det är fel. Varje klient har ju olika personligheter samtidigt som du blir bättre och bättre på att behandla just deras problem. Klienterna blir nöjdare och nöjdare. Det innebär att de pratar om dig med sina vänner och bekanta. Det innebär fler kunder.

Kolla gärna in en gratis video om just detta med målgrupp: <http://www.bli-fullbokad.nu/film/>

Detta är bara en av alla delar som ingår i BliFullbokad.nu-konceptet. För mer information se www.blifullbokad.nu/kurser/kry

Camilla Björkman tycker att BOT-avdraget är ett bra sätt att arbeta för att försöka påverka prissättningen.

– Här måste man tänka långsiktigt och förhoppningsvis få till en förändring på lång sikt.

Hon funderar lite över Ingrid's engagemang för de lite svagare grupperna.

– Jag tror att man måste se verkligheten som den är och försöka hitta en väg för att ta ut högre priser, även om det innebär att man inte varje dag kan jobba för de kundgrupper man brinner mest för. Om man nu vill ta ut mer pengar får man acceptera att det är vissa kundgrupper man ska rikta sig mot. Kanske kan man då en dag i veckan även arbeta med andra kundgrupper, till andra priser.

Camilla Björkman tycker att det vore en god idé att då och då ha en planeringsdag med sig själv eller med andra inom branschen och tillsammans hitta de framgångsrika företagen i branschen och lära av dem.

– Kanske kan man ta kontakt med dem och fråga om man kan ses och prata lite. Ta ett grepp kring sin affärsmodell – fundera över hur man kan nischa om sig och hitta kunder som är beredda att betala mer för att kompensera för dem som inte kan betala så mycket.

Fakta

På Driva Egets sajt finns en interaktiv guide där olika faktorer kring vad man ska tänka på som egenföretagare och prissättning går igenom. Här handlar det även om vilket mervärde man har för kunderna.

www.driva-eget/prissattning



RiEN-konferens gav mersmak

Betty Hult från Hällefors är reflexolog, sjuksköterska, taktilterapeut och massageterapeut. I maj var hon på RiEN-konferensen på Madeira.

”Jag har jobbat sedan 1994 med olika behandlingar. Det började 1994 då personalen i Hällefors Kommun utbildades i taktil stimulering, en mjuk strukturerad massage av huden. Detta öppnade min synvinkel för beröringens betydelse. Att nu få möjlighet att komma till Madeira och kunna kombinera semester med konferens och möta reflexologer från hela världen var stort. Tänk om vi i Sverige, precis som t ex i Storbritannien, skulle kunna ha utbildning till sjuksköterskor och annan vårdpersonal på universitet. I Storbritannien har forskningen inom komplementärmedicin kommit långt. Ja, bara att få knyta kontakter och utbyta erfarenheter har varit mycket intressant.

Syftet med konferensen var att främja potentialen av reflexologi som en icke-

konventionell medicin och en hälso-teknik. Denna konferens kommer att göra det möjligt att utveckla ett bredare samarbete med de lokala konventionella medicinproffsen och kommer att öppna möjligheten för reflexologi för en bättre hälsa för människor.

Föreläsningarna var översatta till portugisiska, vilket var till stor fördel för de många portugisiska studenter som var med på konferensen.

Arve Fahlvik, Norge och Leila Eriksen, Danmark – två av de skandinaviska lärarna – samt Stefan Bokström, Svenska Fotzonerapi-Reflexologi Förbundet, var de skandinaviska personerna som vi knöt kontakter med.

Jag fram emot ett fortsatt samarbete för reflexologi i världen. Inför nästa års

Fakta

Reflexology in Europe Network, RiEN, representerar fler än 20 000 reflexologer i 20 länder över hela Europa. Madeiras Reflexologi Center, med direktör Eduardo Luís, organiserade konferensen tillsammans med RiEN.

RiEN är ett forum för idéutbyte, information och erfarenhetsutbyte mellan medlemsorganisationer i Europa.

Reflexologi är det internationella namnet på zonterapi. Reflexologi / zonterapi grundar sig på principen att det finns zoner eller reflexpunkter som står i förbindelse med varje anatomisk del i kroppen. Om det finns en obalans eller överbelastning i en kroppsdel visar det sig i reflexzonen som smärta. De områden som smärtar stimuleras, masseras upp med händer eller zonstavar för att öka cirkulationen och aktivera människans fantastiska naturliga självläkningsförmåga. Nervretningarna från zon till kroppsdel löser blockeringar, blodcirkulationen ökar vilket gör att gifter och slaggprodukter rensas ut.

konferens önskar jag att vi i Sverige har jobbat mer på internationell basis och fortsatt att samarbeta för reflexologi inom forskning och utbildning.”

**Utbildning i
Hawaiiansk Massage
(lomi)**

Nu kan du läsa teorin som e-utbildning,
och vi träffas tre dagar för den
praktiska delen.

Nästa tillfälle: Stockholm 7-9/11

Anmälan: info@annikaundeborn.se

www.hawaiianskmassage.net

AQUA DETOX

- Fotbad som stimulerar utrensning och cirkulation
- Bra och snabb metod att reducera gifter i kroppen

Caroline: 070-4988478



**Den 1 december är det materialstopp
för tryckfärdiga annonser till
Kroppsterapeuten nummer 4/2014**

Annonserna bokas hos och levereras till
annons@kroppsterapeuterna.se
Tel. 08-32 80 00

Massage vid cancer

I USA har massageterapeuter arbetat med cancerpatienter sedan början av 90-talet, både på onkologiavdelningar på sjukhusen och utanför. I Sverige är Massage vid cancer - i USA kallat Onkologimassage - inte lika välkänt. Den första kursen i ämnet hölls i början av juni i Göteborg av Gayle MacDonald, massageterapeut från USA.

Vi var sju terapeuter från Sverige, Norge och Danmark som gick den tre dagar långa kursen. Det var en intensiv och lärorik kurs som var mycket uppskattad av oss alla. Massage vid cancer kan tyckas vara kontroversiellt då vi under utbildningarna till massageterapeuter får lära oss att vi inte ska massera någon som har cancer.

Vad man kanske inte tänker på om man inte själv har haft cancer eller ens om

man har haft det är att de biverkningar som behandlingarna ger kan påverka kroppen långt efter det att man har blivit friskförklarad och alltså inte bara under själva behandlingsperioden. Vissa behandlingseffekter kvarstår resten av livet och är ofta inget som syns utanpå vilket därför gör att de är lätta att missa. Patienten själv kan vara omedveten om vissa biverkningar och hur de kan påverkas av en massagebehandling, därför bör du som massageterapeut alltid fråga om din

kund har eller har haft cancer och vilken behandling kunden fick.

Förutom ärr kan operationer ge biverkningar såsom trötthet, minskad rörlighet, minskad eller förlorad känsel i delar av kroppen, risk för lymfödem och ångest.

Även strålning ger skador som inte syns. Strålbehandlingen är inriktad på att förstöra cancercellerna, men all vävnad i



Massage vid cancer

- Anpassa behandlingen efter kunden.
- Se till så att kunden ligger bekvämt, bygg upp runt operations- ärr, katettrar och stomipåsar. etc.
- Låt kunden styra behandling genom att ställa öppna frågor så att kunden känner sig trygg och i kontroll.
- Börja med en väldigt lätt behandling och öka försiktigt intensiteten genom behandlingsserien om kunden klarar det.



strålens väg påverkas. Detta kan leda till att huden blir irriterad både på ingångs- och utgångssidan av det behandlade området samt ge ökad risk för lymfödem och minskad rörlighet.

Som massageterapeut behöver du ta hänsyn till dessa biverkningar även om vissa är viktigare än andra. Den första regeln när du masserar någon som har eller har haft cancer är "Do no harm". dvs det är bättre att inte massera alls eller väldigt lätt än att gå på som vanligt och riskera att din kund blir sängliggandes i flera dagar.

Hur du behöver anpassa din behandling beror på vem din kund är, vilken typ av cancer och vilken behandling kunden har fått. Några av de saker du kan behöva göra är att bygga upp runt kunden med extra kuddar och filter på grund av att operationsärr och IV-katetrar gör att det kan vara svårt att ligga på en massagebänk. Minska trycket så att behandlingen inte blir för stark och triggas igång exempelvis trötthet. Det svåra här är att minska på trycket utan att det enbart blir en ytlig behandling som bara påverkar huden. Massera endast i riktning mot friska lymfkörtlar i de delar av kroppen där lymfkörtlar är borttagna eller strålbehandlade. Masserar du i fel riktning kan behandlingen ge lymfödem.

En annan aspekt är att ge kunden kontroll över behandlingen så att den sker på kundens villkor, till skillnad mot cancerbehandlingen som är något de inte kan påverka. Även om kunden själv har valt att komma till dig på massage så kan behandlingen ändå var ångestladdad och kunden kan känna sig utsatt på behandlingsbänken. Vad du som terapeut kan göra är ge kunden kontroll över behandlingen genom att ändra hur du formulerar dina frågor. Vanligtvis frågar vi terapeuter kunden om det de ligger ok, om trycket är lagom, osv. Dessa frågor ger inte kunden möjlighet att påverka behandlingen. Formulera istället frågor som ger kunden ett val. Exempelvis: Vill du att jag ska fortsätta massera ryggen eller kan jag gå vidare och massera benen? Eller känns det här trycket bra eller vill du att jag ska minska trycket?

Man ska inte vara rädd för att massera någon med cancer, däremot ska man vara försiktig. Att ge någon som har cancer en massagebehandling kan vara mycket givande för både terapeut och kund. Vi som är massageterapeuter vet ju hur bra det är med massage och det gäller även om man har cancer. Även om vi inte kan göra något för att bota själva canceren så kan vi ge en massagebehandling till den drabbade som kanske ger lite extra ork och lindring under en svår tid i livet.



Om Jeanette Önnared

Utbildad till massör på Axelsons och vidareutbildad till Sport Rehabiliterator på ett engelskt universitet. Har jobbat både i Sverige och utomlands efter examen.

Organiserade kursen Massage vid cancer som hölls i Göteborg tidigare i år och har redan börjat planera för nästa kurs som preliminärt planeras till våren 2015 i Stockholm.

Läs mer på www.rehabilitiken.se



Mässor i höst

Hälsa & Skönhet 2014

Den 3-5 oktober är det dags för årets Hälsa & Skönhet 2014 på Stadionmässan i Malmö. Vill du vara med och ge prova på-behandlingar samt marknadsföra ditt företag och Kroppsterapeuterna? Kontakta då Ellinor Nilsson, medlem och ambasadör för Malmömässan, på kry@acupunctura.se.

Se www.halsaochskoenhet.se

Allt för hälsan

Allt för Hälsan äger rum **den 6-9 november** i Stockholm. I år gör Kroppsterapeuterna ett lite mindre nedslag på mässan. Dels för att vi får mycket uppskattat besök av Ben Benjamin samma helg, dels för att mässan de senaste åren har gått sämre och sämre. I år ställer vi ut tillsammans med Axelsons och Bokadirekt. Som branschledande aktörer inom våra områden kommer vi att erbjuda prova-på behandlingar för mässans besökare.

Anmälan till prova-på behandlingar gör du på info@kroppsterapeuterna.se

Se www.alltforhalsan.se

The Missing Link in Low Back Pain

The Missing Link in Low Back Pain är en workshop med dr Ben Benjamin som äger rum **den 7-9 november i Stockholm, den 15-16 november i Oslo** samt **den 21-23 november i Malmö**. I dagsläget finns endast enstaka platser kvar. Läs mer i detta nummer av tidningen på sidan 25.

Anmälan görs på info@kroppsterapeuterna.se.

Fitnessfestivalen

Fitnessfestivalen firar 10-års jubileum i år och äger rum **den 29 och 30 november** på Svenska Mässan i Göteborg. Fitnessfestivalen är norra Europas största träningsmessa och runt 25 000 människor brukar besöka festivalen.

Se www.fitnessfestivalen.se

Mer information om mässorna hittar du även på medlemsidorna på www.kroppsterapeuterna.se

Workshop i ortopedisk massage med Ben Benjamin

The Missing Link in Low Back Pain

Lär dig mer av Dr Ben Benjamin, en sann pionjär inom området för muskulär terapi och idrottsmedicin, i en tredagars workshop.

- Upptäck den felande länken för att minska, förebygga och eliminera smärta i ländryggen
- Lär dig identifiera och palpera alla relevanta muskeloskeletala strukturer i ländryggen
- Öva riktade utvärderingar för att testa ligament, muskler och nerver
- Använd klientens anamnes, smärtmönster och resultat av bedömningar för att avgöra vilka strukturer som är skadade.

Denna omfattande workshop hjälper dig att finna saknade pusselbitar till ländryggssmärta. Deltagarna får lära

sig att exakt bedöma de vanligaste skadade strukturerna i ländryggen och att använda effektiva terapeutiska metoder för att eliminera smärta. Deltagarna får verktyg för att framgångsrikt differentiera muskler, ligament, diskskador och som ett resultat av det, finjustera sina kunskaper i palpation och praktiska behandlingsmetoder.

Dr. Ben Benjamin har erfarenheten att ge alla deltagare verktyg att upptäcka den felande länken som kan lösa en lång rad problem kopplade till kronisk och svår ländryggssmärta i denna intensiva workshop.



Om Ben Benjamin, Ph.D.

Ben Benjamin har en doktorsexamen i idrottsmedicin, och är grundare av "The Muscular Therapy Institute." Han studerade med dr James Cyriax, "pappa" i ortopedisk medicin, och har tillämpat sina insikter till läkning av vanliga mjukdelsskador genom avancerad massagebehandling.

Ben har tagit emot många utmärkelser, bland annat AMTA presidents utmärkelse. Dr Benjamin är också författare till många artiklar om att arbeta med skador.

Han har varit verksam i mer än 40 år och undervisar i stor utsträckning över hela världen.



Fakta om kursen

Stockholm den 7-9 november 2014

Fredag 13-17, Lördag 09-17, Söndag 09-13

Oslo den 15-16 november 2014

Kontakta kansliet för mer information

Malmö den 21-23 november 2014

Fredag 13-17, Lördag 09-17, Söndag 09-13

Kostnad: 1 950 kr exkl moms (inkl anmälningsavgift)

Anmälningsavgift: 700 kr exkl moms. Anmälan är bindande.

Anmälan sker till: info@kroppsterapeuterna.se

Märk anmälan med: "Ben och ort"

**Kursintyg
ingår!**



Vår nya hemsida på plats

Kropppsterapeuterna.se har fått ett nytt utseende.

Den nya hemsidan är med andra ord äntligen på plats.

För att kunna logga in måste alla medlemmar omregistrera sig på den nya hemsidans medlemssida. Alla medlemmar får då ett nytt lösenord. Gå till Medlemsnät och Registrera Konto. Du får då uppge medlemsnummer och postnummer, sedan får du ett mail till din e-post med vidare instruktioner.

– Vi har arbetat med hemsidan under vintern och våren och det har tagit tid för att vi parallellt med detta även har bytt

medlemsregister och ekonomisystem. Dessa tre programvaror sitter samman för att kunna ge korrekt information om förbundstillhörighet och berättigande att nyttja diverse medlemsförmåner som idag har ett mycket stort värde i branschen. Därav höjd säkerhet vid inloggningen, säger Peter Feldt.

En ny funktion är att Kropppsterapeuterna nu kan förmedla vilka upphandlingar som är aktuella runt om i landet.

Det finns mer att läsa om detta på medlemsnätet under fliken upphandlingar – det är en spännande möjlighet att kriga på allvar när företag och kommuner bland annat söker massageterapeuter!

Förutom upphandlingar från Visma finner du många andra godbitar på hemsidan, t ex Eventkalendern, Erbjudanden från företag samt Annonstorget. Och så klart mycket mer som du kommer att känna igen.



*Ett studieår fyllt av
glädje utlovas för
dig som älskar att
dansa och vill lära
andra dansa!
Passar både nybörjare
och vana dansare.*

NYHET

Dansinstruktör

Start 16 januari 2015, elva perioder

Latin Jam!

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

www.axelsons.se

AXELSONS
GYMNASTISKA
INSTITUT



**“Sveriges mest eftertraktade kurs i
idrottsmassage”**

Fler än 350 deltagare sedan 1997

Torbjörn Bryde fd Mårtensson
SM guld 100 meter, Idrottsmassör & Osteopat D.O.

www.physioeducation.se

Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet senast den 25 november för att vara med i utlottningen.

Grattis till er som vunnit i våra utlottningar på medlemsnätet!

Zonterapi - Från mitt hjärta till ditt Birgitta Lundberg, SÖDERKÖPING

Träna ryggen Wee Yong Yeung, SOLNA, Maria Öhlén, HÄGERSTEN, Susanne Bruun, FARSTA

Weleda Body Oil, Hand & Nail Cream Lisbeth Trönberg, FARSTA

Weleda Foot Balm, Sea Buckthorn Hand Cream Gunilla Roth, HÄGERSTEN

ME ANIMA

Aroma Organic Eucalyptus Body Oil

Uppiggande ekologisk aromaolja/kroppsolja för både välbefinnande och massage.

Passar utmärkt före och efter träning. När man behöver få energi och fokus i livet.

Fullmatat med näring som ger fin lyster och återfuktar huden.

Innehåller endast naturliga råvaror från växtriket. Solrosolja, eukalyptus, peppar-mynta, bergamott samt E-vitamin.

Testas ej på djur.

Vi lottar ut en olja från Me Anima.

www.meanima.se



Ett vitt bäncpapper som är "grönt" från inFibra

Viscosoft® är tillverkat av 100% viskos, en ren naturråvara utan inblandning av plastfibrer. Viskos är en behandlad träfiber som ger hög absorption. Ett tyglignande material som känns mjuk och behaglig mot huden. Massörernas favorit sedan 1985. Numera kan vi även leverera vita och blåa bäncpapper i 100% viskos. Bäncpappren tillverkas i Mölndal, och levereras till er dörr i en kartong innehållande 300 ark @ 60x195cm.

Vi lottar ut en låda från Infibra.

www.infibra.se



Udo's Choice Super 8 Högkoncentrerade och bredspektrade mjölksyrabakterier från hela 8 olika bakteriestammar. Speciellt hög koncentration av L Acidophilus Mjölksyrabakterier kan bidra till att upprätthålla en normal bakteriefloa i magen och en normal matsmältning.

Urbase Tillför en god balans av de viktigaste basiska mineralerna; magnesium, kalcium, kalium, natrium, som alla är bundna till basiska karbonater. Innehåller varken tillsatssämnen eller fyllnadsmedel, endast 100 % rent baspulver.

www.somanordic.se



Vi lottar ut tre av varje från Soma Nordic.



"LASERTERAPI - en praktisk guide"

Laserterapi är en effektiv och skonsam metod som påskyndar läkning, lindrar smärta och inflammation. Det gör den till ett utmärkt komplement till manuell terapi. "Laserterapi - en praktisk guide", av leg sjukgymnast Cecilia Lind, är den första faktaboken på svenska riktad till manuella terapeuter. Den tar upp allt en terapeut behöver veta kring laserterapi och ger praktiska behandlingsriktlinjer för över 30 besvär. Boken är baserad på senaste forskningen och författarens kliniska erfarenhet.

Vi lottar ut en bok.

www.lasergudie.se

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
- Cosmetiqann
- Dermanord – Svensk Hudvård AB
- Grövelsjöns Fjällstation
- Helhethälsa
- 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 "Utbildningar" på www.kroppsterapeuterna.se



Massageprodukter för proffs!

 **Beställ idag, 5 kartonger britspapper = fraktfritt.**

Hel kartong 400:-/exkl. moms

Britspapper, non wovnen, 60 x 195 cm, ca 300 ark.
Finns i färgerna, vit, orange, blå och rosa.

Sportapoteket
www.sportapoteket.se

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 sidodynor.



Oslagbart pris som inkluderar bärväska och alla tillbehör

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


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

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

Opinion Hälsa lider mot sitt slut

Den sjuåriga långtidsstudien Opinion Hälsa är nu klar och den fjärde och sista stora medborgarundersökningen är avslutad.

Opinion Hälsa initierades 2007 och den första medborgarundersökningen genomfördes kvartal 1 2008. Under de nästan sju år som projektet löpt har vi årligen via allmänhetsundersökningar belyst och tagit temperaturen på frågor av betydelse för den långsiktiga utvecklingen inom hälso- och sjukvårdsområdet. Något som vi har skrivit om vid flera olika tillfällen här i Kroppsterapeuten.

Exempel på frågor och teman som under åren belysts är e-hälsa, data-revolutionen och den gränsöverskridande vården.

Under de år som projektet bedrivits har mycket hunnit hända.

Bland annat har:

- de smarta telefonerna gått från noll till att ha tagit över världen. Enbart Apple har sedan hösten 2007 sålt 240 miljoner smarta telefoner
- sociala medier gått från rand-fenomen till folknöje

- apoteksmonopolet avskaffats
- Carema-skandalen fört upp privatiseringsfrågan högt på dagordningen
- Google Health startats och gått i graven. Google har istället startat det framtidsinriktade vårdbolaget Calico.
- det nationella vård-IT-projektet fått ett omtag och nu finns nya förhoppningar genom NPÖ2
- en ny e-hälsomyndighet instiftats
- Maciej Zaremba upplyst allmänheten om paradoxer i vården med New Public Management
- medborgarsatsningen på hälsokontot HälsaFörMig både hissats och dissats på grund av juridiskt schabbel och oklara principer

Samtidigt finns det mycket som inte förändrats. Då som nu gäller fortfarande att:

- de nationella IT-satsningarna går för långsamt trots regelbundna omtag i en resa utan den stora visionen
- världens långsiktiga finansiering inte är något som någon politiker vill ta tag i
- rörelsen fortsätter mot en kronisk och i vissa stycken permanent brist på vård- och omsorgspersonal

I nästa nummer av Kroppsterapeuten kommer en sista och lite längre rapport från Opinion Hälsa. Håll utkik efter den!



Nyhät! 100% naturliga, rena & välgörande eteriska oljor för den medvetne kroppsterapeuten

dōTERRA®

CP TG Certified Pure Therapeutic Grade

Besök oss på
Allt För Hälsan
6-9 Nov

www.endroppehalsa.se info@endroppehalsa.se

BEMER Fysikalisk Vaskulär Terapi - en terapi som förbättrar dina behandlingar



Vasomotion, viktiga kärlrörelser, aktiveras av BEMERs effektiva stimuli efter bara några minuters behandling. Blodcirkulationen förbättras, kroppens egna resurser och livsviktiga transporter fungerar mer effektivt. Kombinationen med BEMER gör dina behandlingar unika och du får ännu bättre resultat. Det är enkelt, säkert och effektivt och kan användas med stor framgång av massageterapeuter, akupunktörer, naprapater och sjukgymnaster, djurterapeuter m fl.

- En självklar del i en effektiv rehabilitering och förebyggande friskvård.

- Stärk dig och ditt företag med ny teknologi
- Erbjud dina kunder BEMER

"Vi använder BEMER dagligen som del i vår egen friskvård, för att orka med vårt yrke och företagande".

Maria Dagerberg och Fiddeli Kluge,
Dipl. Massör och Massageterapeut



BEMER är en medicinteknisk utrustning, CE-märkt och godkänd enligt EU-norm för medicinteknik, certifierad och designad för både klinik och hemmabruk och klassad enligt kategori II a. BEMER utrustning finns även för hästar och större djur. Alla modeller kan användas utan medicinsk kompetens.

- Kontakta oss så skickar vi dig en folder!



Maria Dagerberg 070-497 71 76
maria.dagerberg@bemersweden.se
www.bemer-partner.com/mariadagerberg

- Vill du ha större intäkter? - Titta på möjligheten att bli återförsäljare!

- Många kunder är privatkunder -

Fiddeli Kluge 070-993 62 37
fiddeli.kluge@bemersweden.se
www.bemer-partner.com/fiddeli

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
Bredd 60 cm, längd 195 m	140,00
Bredd 50 cm, längd 195 m	135,00
Bredd 40 cm, längd 195 m	130,00

HELKROPPSSARK - 300 st	
Bredd 60 cm, längd 195 cm	450,00
Bredd 50 cm, längd 195 cm	420,00

HALVKROPPSSARK - 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 britsunderlägg som inte prasslar. Samtetslent och skönt mot huden, tunnt och har låg vikt (23g/m2). Tillverkat av 100% polyetylene. Högabsorberande av oljor och fetter.



*"Supermjukt"
för kundens skull*

Tel. +46-8-55086409

order@tcmproductsnorden.se

www.tcmproductsnorden.se

Kropp & Sjal i Sundbyberg söker Massör/Massageterapeut

Vi söker dig som har eget företag och vågar satsa!
Manlig eller kvinnlig spelar ingen roll.

Du ska vara självgående men kommer även få patienter via oss, då stort underlag är inarbetat sedan många år.

Du ska minst kunna jobba ett par dagar i veckan. Kan du även jobba kväll och helg finns underlag. Vi hyr ut rummet från 1 oktober 2014. Hyresnivå kan diskuteras beroende på hur många dagar i veckan du vill hyra.

Våra lokaler ligger i centrala Sundbyberg.

Vi har mycket idrottsskador så meriterande om du är utbildad inom Triggerpunkter och gillar att ta i.

Vi ser helst att din ansökan inkommer senast 2014-09-15.
Skicka den till kontakt@kropposjal.se

Mer om oss hittar du på
www.kropposjal.se



Skandinaviska
Ayurveda-Akademien



Ayurvediskt hälso- & utbildningscenter

10 minuter norr om Stockholm

Välkommen till Skandinaviska Ayurveda-Akademien!

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

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

Kurser och certifierande
utbildningar

www.ayurveda-akademien.se
**Ayurveda
sedan 1985**



Nyhet!



WELEDA
Since 1921

Ekologisk hudvård från naturen

- Endast naturliga ingredienser
- Ekologiskt och biodynamiskt odlade växter
- Äkta eteriska oljor
- Baserade på över 90-års kunskap
- Miljömedveten produktion
- Nedbrytbart innehåll
- Dermatologiskt testat
- Aldrig testat på djur

Om hållbarhet är inne, har Weleda varit inne sedan 1921

Äntligen...

har en av Europas mest populära ortopediska inläggssulor kommit till Sverige!

- Utvecklad av fotspecialister i Australien
- Mycket hög kvalitet
- Flera olika modeller för olika slags skor
- Höga användarrecensioner
- Riktigt bra priser
- 30 dagars nöjd-kund-garanti
- 90 dagars nöjd-återförsäljare-garanti



— Vi söker nya återförsäljare. Självklart möjlighet att prova först.
Beställ en valfri produkt till återförsäljarpris. Telefon: **031-3890329**.



Besök oss på www.footactive.se



Vill du bli återförsäljare av
Veda Lilas ayurvediska produkter?

Veda Lila har arbetat med Ayurveda sedan 1988 och intresset för Ayurveda och en balanserad livsstil ökar för varje dag och man vill själv ta hand om sin egen hälsa.

Vi har många efterfrågade produkter som teer, kryddor och kosmetika.

Ring oss på 08-21 53 30
eller e-posta info@vedalila.se

Veda Lila

Barnhusgatan 1, tel 08-21 53 30
info@vedalila.se, www.vedalila.se
öppet vard 11-18, lör 11-14
(Butik korsningen Drottninggatan 71D – Barnhusgatan 1)

Utbilda dig till laserterapeut

GRATIS KURS!

Vid köp av laser

Laserkurs kroppsterapeut

Steg 1 – Kurs i laserterapi

Stockholm 27 - 28 sep

Göteborg 25 - 26 okt

Stockholm 15 - 16 nov

Steg 2 – Kurs i laserterapi

Stockholm 25 - 26 okt



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

Laserkurs fotterapeut

Steg 1 – Kurs i laserterapi

Stockholm 18 - 19 okt

Göteborg 15 - 16 nov

Steg 2 – Kurs i laserterapi

Stockholm 29 - 30 nov



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

Laserkurs i permanent hårborttagning

Stockholm 13 - 14 sep

Stockholm 8 - 9 nov



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

Laserkurs i borttagning av tatuering

Stockholm 20 - 21 sep

Stockholm 22 - 23 nov



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

Gratis introduktionskurs!

Är du nyfiken på medicinsk laser?

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

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

Gratis informationskvällar

Stockholm 4 sep

Stockholm 23 okt

Stockholm 20 nov



Anmälan:

www.axelsons.se, 08-545 459 00

Info om kurser och lasermodeller:

www.svenskalaseragenturen.se

info@svenskalaseragenturen.se

08-33 86 00

I samarbete med

AXELSONS
GYMNASTISKA INSTITUT



SVENSKA
LASER
AGENTUREN

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 reducering av PGE₂. Mätbar antiinflammatorisk effekt på människa.¹



Idag finns det ett tiotal positiva RCT-studier på medicinsk laser och knäsmärta 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 2-3 veckor. Tid per behandlingsomgång ca 5-10 min.

Kvällskurser Medicinsk laser

Kristianstad
Stockholm
Göteborg
Linköping m fl.
Anmälan och info
www.irradia.se



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.



Licensutbildning Medicinsk laser

Terminsutbildning
Inriktning manuella terapeuter
2014 - 2015

Nu: Introduktionserbjudande

Information på
www.lasermedicin.org

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



Irradia

Tel: 08-7672700

www.irradia.se

laser@irradia.se

