

Nummer 3 2019

Kropps

terapeuten

**FRAMTIDENS
KROPPSTERAPEUT**
FÖRSTÅ FRISKVÅRDENS MÖJLIGHETER
I FRAMTIDENS SAMHÄLLE

Storymetoden
hitta och använd dina styrkor

Mat i säsong med
Mia Hagenmalm

BEHANDLA KÄKAR OCH RÖST MED
VOICEMASSAGE

PETER

Kampsportaren som tävlar i massage

LOGOZAR

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



Vilken är din USP?

USP ÄR EN känd term i säljbranschen och betyder unique selling point och syftar på de värden eller tjänster som skiljer just din verksamhets erbjudande från dina konkurrenters.

Kort och gott – vad gör din verksamhet unik?

URBANISERINGEN

I hela världen är urbaniseringen påtaglig, städerna växer sig allt större och lockar med nya möjligheter till företagande, försörjning, utbildning och upplevelser. Samtidigt som städerna växer och förtätas så ökar även konkurrensen. Allt detta leder fram till ett snabbare samhälle och krav på att man prioriterar sin tid bättre. Oavsett var du har din verksamhet så påverkas du av urbaniseringen.

Med andra ord – redan nu skapas en ny kultur av beteende!

ÖKAD ANDEL ÄLDRE

Vi lever allt längre och vi blir allt friskare. Dagens pensionärsgeneration är den mest välbeställda och hälsosamma någonsin, tack vare bättre mat, mindre slitsamma arbeten och alltmer avancerad

medicinsk teknik och läkemedel. Äldreboomen är kanske en av de största framtida utmaningarna för samhället.

Är seniorerna din USP?

DIGITALISERING OCH NYA VERKTYG

Miniräknaren var ännu på 1970-talet ingenjörens viktigaste beräkningshjälpmedel. Trettio år senare lanserades iPhone och allt förändrades i grunden.

Det är lätt att tro att de största förändringarna redan har passerat men mycket tyder på att det vi sett bara är början. För hälso- och sjukvården innebär teknikutvecklingen enorma möjligheter.

Är den ökade tjänsteutvecklingen din USP?

HELA VÅRT SAMHÄLLE rör sig i en riktning och med en hastighet som vi aldrig kan påverka, bara anpassa oss till. Våra kunder kommer att ställa andra och högre krav på oss som arbetar med friskvård, å ena sidan önskas paketslösningar, dvs flera av våra yrkeskategorier i en, å andra sidan en ökad nischad kompetens.

Vilken är din USP?

Vi ses på höstturnén!

PETER



En del var sämre förr

I det här numret gläntar vi lite på dörren till framtiden och tar del av Kry:s arbete Friskvård i framtiden. Digitalisering och en åldrande befolkning är de centrala utgångspunkterna och jag måste medge att jag spontant vill spjärna emot.

Nostalgikern i mig tycker ju att det var bra förr! Kanske inte bättre, men bra.

Som journalist kunde jag för 20 år sedan åka på veckolånga reportageresor – och skriva när jag kom hem. Jag kunde ta mig tid att träffa alla de jag skulle intervju, oavsett vilken landsända de befann sig i.

Det och mycket annat saknar jag. För att inte förgås av nostalgi brukar jag därför tänka på sådant som var sämre förr. Det gick inte att söka information på samma snabba, precisa sätt då som nu. Det kunde vara svårt att hitta personer till en artikel. Nu går det på noll och nix via sociala medier. Det gick åt enorma mängder papper och bläckpatroner. Jag var tvungen att förbruka en hel filmrulle, framkalla och scanna in de foton jag tog – för en enda bild!

Jag tycker att mina förutsättningar har underlättats enormt! Det betyder inte att jag inte spjärnar emot och längtar tillbaka ibland, men det är bara att gilla läget och ta sin plats i en föränderlig värld.

EN SOM GJORDE det, och som har bytt yrkesbana inte bara en, utan två gånger, är Peter Logozar, som du kan läsa om i detta nummer. Från undersköterska till massageterapeut och företagare – via 19 år som svetsare! Allt drivet av omvärldsfaktorer som samhälls-ekonomi, familjesituation och personliga drivkrafter.

ULRIKA





Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

**Materialstopp för färdiga annonser
till Kroppsterapeuten nummer 4/2019
är den 22 november.**

Maila gärna nyheter och tips till
info@kroppsterapeuterna.se



PETER FELDT
Ansvarig utgivare



ULRIKA HOFFER
Redaktör



ÅSA BROSTRÖM
Annonsbörning

KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

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

POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

OMSLAGSPERSON

Peter Logozar

FOTOGRAF

Anna Gummesson

FORMGIVARE

Johan Olsson
Lena Fredriksson

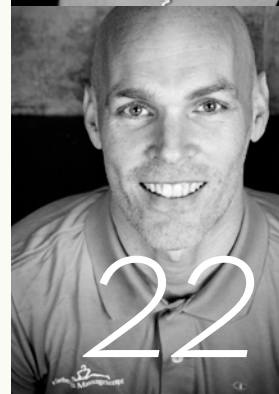
TRYCK

Exakta



Innehåll

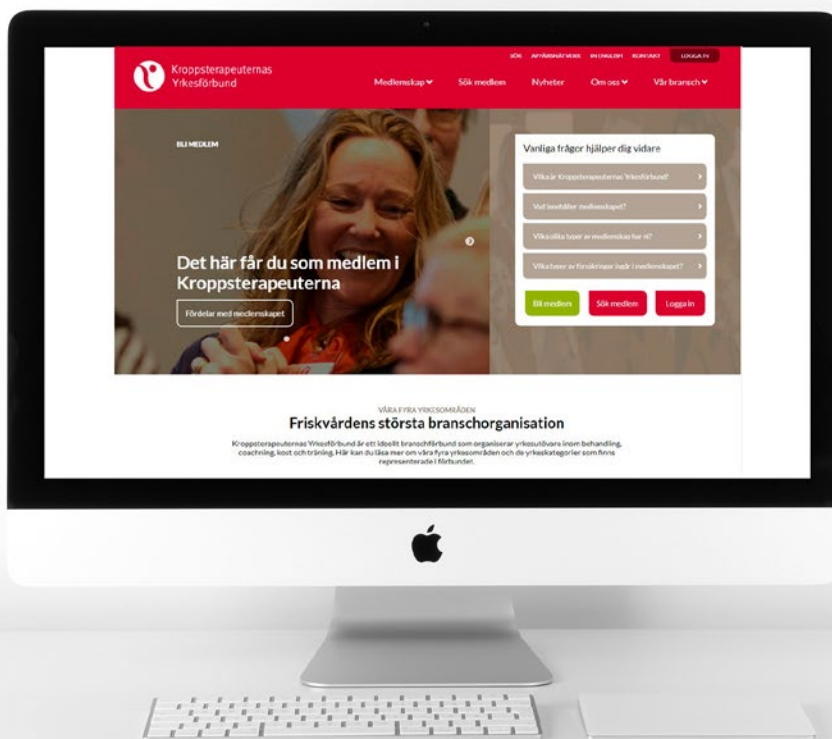
Medlemsinformation	4
Internationella möten	8
Höstturnén 2019	9
Art Riggs kommer till Sverige	10
TEMA Framtidens kroppsterapeut	12
Medlem i Fokus: PETER LOGOZAR	16
Sverigeresan: Gabriella Neüman	20
Arbetsliv: Jan Johansson	22
Inspiration: Käkledsbehandling	24
Ekonomi	26
Vetenskapsnotiser	28
Intervju Katrin Sandberg	30
Säsongens mat med Mia Hagenmalm	32



Ny hemsida är på gång

WEBB Under hösten släpper Kroppsterapeuterna en ny hemsida med en uppdaterad design och en förhoppningsvis tydligare navigation och presentation av innehållet.

Vi är medvetna om att det till en början kan vara en del funktioner som kan behöva korrigeras och hoppas att ni har överseende med denna inkörningsfas. Meddela oss gärna om det är något som verkar konstigt eller inte fungerar på info@kroppsterapeuterna.se.



UNSPASHED



Allt för Hälsan 2019

MÄSSA Kroppsterapeuterna ställer ut på Allt för Hälsan på Stockholmsmässan 8-10 november. I montererna kommer Kryss medlemmar att erbjuda behandlingar och rådgivning till mässans besökare. Ett utmärkt tillfälle att marknadsföra sig och sin verksamhet.

Mer information finns på Medlemsnätet under Event.

**ALLTFÖR
HÄLSAN** 8-10 NOV 2019



Boka in Inspirationsdagen 2020

EVENT Den 28 mars nästa år är det dags för Kroppsterapeuternas årliga medlemsevent Inspirationsdagen. Under dagen hålls också Kroppsterapeuternas årsmöte.

Vi kommer att hålla till på Hotel At Six, på Brunkebergs torg, mitt i Stockholms City, cirka 10 minuters promenad från Centralen. Hotellet har bara funnits ett par år och är flerfaldigt prisbelönt för sin unika design.

Program och inbjudan publiceras i nästa nummer av Kroppsterapeuten, på hemsidan och i nyhetsbrev. Men boka redan nu in lördagen den 28 mars i din kalender. Det kommer att bli en dag full av inspiration och gemenskap, tillsammans med kollegor i Kry.



Missa inte Kroppsterapeuternas årliga medlemsevent Inspirationsdagen. Den 28 mars är det dags för en dag som blandar nya kunskaper, inspiration och mingel med kollegor.

Har vi din rätta mejladress?

Får du information från Kroppsterapeuterna till din e-post? Cirka två gånger i månaden skickar vi ut nyhetsbrev med aktuell information till medlemmarna.

Varje gång kommer ett antal av mejlen i retur eftersom e-postadressen är felaktig. Om du inte får information på mejlen från Kroppsterapeuterna så hör av dig och meddela din e-postadress till info@kroppsterapeuterna.se.

Försäkring

Att tänka på om du lägger ditt medlemskap vilande: Om du till exempel är föräldraledig, sjukskriven eller studieledig och lägger ditt medlemskap vilande är det viktigt att känna till att du då inte har någon som helst försäkring i ditt medlemskap. Det vill säga, har du en lokal, med egendom och inventarier är dessa inte försäkrade.

Har du rätt medlemsform?

Passa på att se över ditt medlemskap så att du har rätt medlemsform och försäkring. Kanske är du färdig med din utbildning och behöver lägga om till yrkesverksam medlem med full försäkring. Eller kanske har du varit "vilande" medlem och ska starta upp igen och behöver ha en försäkring. Mejla info@kroppsterapeuterna.se för att ändra din medlemsform.

Tipsa oss!

Har du idéer, tankar eller önskemål om vad du skulle vilja läsa mer om i Kroppsterapeuten? Har du tips på någon intressant person i friskvårdsbranschen som du skulle vilja veta mer om. Kanske har du en kollega som du tycker att vi ska uppmärksamma. Eller kanske har du själv något du vill dela med dig av. Skriv ett mejl till info@kroppsterapeuterna.se och berätta.

Viktiga datum 2019-2020

Nätverksgruppen Zonterapi medlemsträff Stockholm	11 okt
Nätverksgruppen Akupressur medlemsträff Stockholm	13 okt
Utbildning/workshop Art Riggs i Stockholm	26-30 okt
Allt för Hälsan-mässan Stockholm	8-10 nov
Kroppsterapeuten nr 4	19 dec
NRN-möte i Stockholm	31 jan 2020
Inspirationsdag med årsmöte	28 mars 2020
European Shiatsu Congress i Amsterdam	1-6 sep 2020
Se datum för medlemsturnén på sid 9	



Kansliet har flyttat till nya lokaler

FLYTT Kroppsterapeuternas kansli flyttade i mitten av augusti till nya lokaler på Södermalm, Stockholm. Efter 13 år på lugna Maria Bangata 4 gick flyttlasset några kvarter till en livligare del av Söder.

Den nya besöksadressen är Sankt Paulsgatan 22 C, strax intill Mariatorget.

Sök Kryss stipendium

ANSÖKAN Vill du kompetensutveckla dig? Sök Kryss stipendium och få ett bidrag till dina studier eller till ett projekt inom friskvårdsområdet.

Stipendiet sponsras av försäkringsbolaget Svedea och Kroppsterapeuterna. Totalt under året delas 20 000 kronor ut. Syftet med stipendiet är att stimulera och underlätta utbildning för medlemmar i Kroppsterapeuterna och/eller stimulera och underlätta verksamhet som gagnar förbundet. Mer information och ansökningsblankett hittar du på www.kroppsterapeuterna.se

TEXT OCH FOTO: ULF LINDGREN

Rosenterapeuterna i Rålambshovsparken

EVENT I samverkan med den nya utbildaren för Rosenmetoden, Humanova, och Kroppsterapeuterna så fick vi möjlighet att presentera Rosenmetoden för allmänheten i Rålambshovsparken på nationaldagen den 6 juni. Det blev en lång varm dag. Vi var 13 terapeuter som löste av varandra.

Tältet restes i god tid och det var nödvändigt så vi fick lite skugga. Det började

lite trögt, men efter cirka en halv timme så hade vi fullt med besökare, och så flöt det på hela dagen.

Vi nådde ut med vårt syfte att bredda kunskapen om Rosenmetoden. Många vittnade om att de kände till eller hört talas om metoden men inte provat. Flera kunder bokade in behandlingar. Några besökare var intresserade av utbildningen till rosenterapeut och de fick all den

information vi kunde ge dem.

Under de sex timmarna vi var igång, gavs närmare 130 behandlingar. Vi har tidigare utfört fler liknande punktinsatser, och det har alltid fört med sig ett positivt resultat. Vår placering på fältet var inte helt optimal, men tillräckligt bra för att synas. Evenemanget var väldigt blandat, med barnfamiljer och pensionärer.



På nationaldagen intog ett gäng rosenterapeuter Rålambshovsparken. Det gavs över 100 behandlingar.



LIQUIDERMA
massageprodukter
av högsta kvalitet
för proffs!

Beställ idag! Fri frakt
över 2800 kr.



fysituote.se

 **Fysituote**

+358 44 515 4022

MAGNESIUM I FLERA FORMER

- Effektiva bindningar av magnesium är syror, citrat, malat och bisglycinat.
- Garanterat rena råvaror. Utan tillsatser som stearater, smak- och färgämnen.
- Flera former av vitaminer, mineraler, proteiner och fettsyror i Thornes rika sortiment.

**10%
RABATT**
på magnesium
från Thorne
rabattkod:
*Kroppsterapeut
2019*

Erbjudandet gäller
t.o.m. 31/12-19
och kan ej kombineras
med andra erbjudanden.



THORNE

Edura AB distribuerar Thorne Researchs produkter i Skandinavien.
Välkommen som återförsäljare till ekogrossisten.se och som konsument till ekobutiken.se
www.edura.se, kontakt@edura.se, 0258- 108 80



EDURA
KUNSKAP-HÄLSA-KVALITET



Kinesiologer från hela världen deltog på IASK-mötet i Moskva i juli.

IASK-möte i Moskva: Internationellt samarbete ger styrka när nationella förbund söndras

PÅ ÅRETS IASK-KONFERENS i Moskva för kinesiologiförbund från hela världen, blev det uppenbart hur viktigt det är med samarbete över nationella gränser.

I vissa länder finns stora välorganiserade nationella förbund likt Kroppsterapeuterna i Sverige eller DGKA i Tyskland. En tydlighet gällande krav på kunskapsnivå för yrkesverksamma kinesiolog är en anledning till respekt ur ett politiskt perspektiv. Som exempel så har Kry specificerat sina krav kring att en yrkesverksamma kinesiolog i sin utbildning ska ha visst antal timmar anatomi och fysiologi. Detta har säkert tryggt skatteförvaltningen när de i sin information kan ge förmåner för den som anlitar en kinesiolog genom att definiera kinesiologi som "hållningsanalys...".

I ANDRA LÄNDER, till exempel Italien, Kanada, Spanien och Norge, så har förbunden nu stora problem antingen på politisk nivå, eller genom att medlemsantalen och antalet yrkesverksamma kraftigt minskar. En av orsakerna till

denna utveckling är att förbunden, istället för att definiera kunskapsnivå (som Kry), har definierat vilka utbildare de yrkesverksamma kinesiologerna ska ha diplom från. Det gör att förbunden inte kan främja fritt företagande, nytänkande och utveckling utan verkar på ett icke neutralt och konkurrensbegränsande sätt. Därmed förbrukas deras förtroende.

IASK* HARPÅ årets förbundsstämma röstat fram en ny typ av medlemskap för alla de kinesiologer som nu saknar na-

"IASK har på årets förbundsstämma röstat fram en ny typ av medlemskap för alla de kinesiologer som nu saknar nationellt förbund att ingå i."

tionellt förbund att ingå i. IASK kan här främja kunskapsutbyte, internationella samarbeten och skapa förutsättningar för kinesiologers verksamheter och att kinesiologin kan växa vidare.

För oss i Sverige: Jag är så tacksam för att Kry så seriöst verkar för oss alla kinesiologer!

EN RIKTIG HÖJDARE på årets konferens och möte var att höra hur man på ett universitet i Moskva fått superfina resultat i en större studie. Ett klart ökat psykiskt välmående kunde påvisas för havande kvinnor som under graviditet fick kinesiologibehandling.●

*Kry är medlem i den internationella paraplyorganisationen IASK (International Association of Specialized Kinesiologists), och under första veckan i juli deltog Kry via representant Sabine Rosén på en internationell konferens och ett anslutande möte för nationella förbund i Moskva. Arrangörer för detta stora event var IASK tillsammans med RPK (Russian Professional Kinesiologists).

HÖSTTURNÉN 2019

Även denna höst åker Kroppsterapeuterna på turné i landet för att träffa medlemmar.



Ett stort gäng kroppsterapeuter samlades i Malmö för att prata framtid och axelns anatomi.

MALMÖ, GÖTEBORG OCH Stockholm har redan fått besök, men det återstår fortfarande fem tillfällen att träffa Kryss generalsekreterare Peter Feldt, få information om aktuella branschfrågor och ta

del av en workshop i axelns anatomi och biomekanik. Dagen är kostnadsfri för dig som är medlem i Kroppsterapeuterna. Du hittar mer information på medlemsnätet under Event.

Är du intresserad av någon av orterna som återstår så mejla info@kroppsterapeuterna.se och se om det finns plats kvar. Ange ort och datum i ämnesraden. Välkommen! ●

Medlemsträffar i höst

Nätverksgrupperna för zontterapi och akupressur arrangerar medlemsträffar i oktober.

Den 11 oktober blir det en zontterapi dag med Henrik Hellberg på Nordiskt Näringscenter i Stockholm. Dagen kommer att innehålla teori i naturmedicin och även praktiska övningar för rygg och nacke.

Den 13 oktober har akupres-

surmedlemmar möjlighet att gå en kurs med Chris McAlister på Hälsans hus i Stockholm.

Det blir en kurs med inriktning på att stärka och centrera kroppen för att förebygga psykisk ohälsa.

Mer information finns på medlemsnätet på www.kroppsterapeuterna.se under respektive nätverksgrupp.

HÖSTTURNEN FORTSÄTTER

Östersund - 10 oktober kl 10-16

Örebro - 15 oktober kl 10-16

Norrköping - 22 oktober kl 10-16

Falun - 12 november kl 10-16

Luleå - 21 november kl 10-16

Stockholm - 27 november kl 10-16

Vi reserverar oss för eventuella ändringar.

ART RIGGS KOMMER TILL STOCKHOLM I HÖST

I oktober kommer den amerikanske massageterapeuten och föreläsaren Art Riggs till Stockholm och leder en kurs för Kryss medlemmar och håller sin uppskattade utbildning "Fundamentals of deep tissue massage and myofascial release". Du hittar information om utbildningen på medlemsnätet.

Här beskriver han mer ingående de grundläggande skillnaderna mellan klassisk massage och deep tissue.



Deep tissue och klassisk massage - en jämförelse

Skillnaden mellan deep tissue massage och klassisk massage kräver att vi börjar med att gå igenom några av de vanligaste missuppfattningarna:

"DEEP-TISSUE MASSAGE ÄR SMÄRTSAM"

Denna uppfattning härrör från no pain, no gain-falangen, men det är en väsentlig skillnad mellan att arbeta hårt och att arbeta djupt. Fokus ligger helt enkelt på att arbeta sig ner till djupare lager av stress och spänning, med betoning på terapeutiska resultat och användning av några av de verktyg jag beskriver längre fram.

"AVSLAPPNINGSMASSAGE ÄR BARA SKÖNT, DEEP TISSUE ÄR FÖR SPECIFIKA PROBLEM".

Här föreligger två missuppfattningar; avslappningsmassage ger mycket mer än

njutning. Det är en terapeutisk behandling av fler orsaker, bland annat ökad cirkulation och ackumulerade spänningar släpper. Dessutom finns det många som upplever deep tissue extremt behagligt, inte bara på grund av de långvariga effekterna och ökad prestationsförmåga i träningsssammanhang, men också för att det känns skönt.

"DEEP-TISSUE MASSAGE KAN INNEBÄRA OBEHAG OCH VISSA RISKER"

Korrekt utbildning i deep tissue ger en betydligt mer omfattande bild av kontraindikationer och säker teknik än vad som ingår i många grundutbildningar. Det finns många varianter av utförandet av deep tissue massage, både vad gäller terapeutiska effekter och på vilket sätt det utförs, men med rätt utbildning, är behandlingen säker.

"Deep tissue-massage går mer på djupet, men det innebär inte nödvändigtvis att det kräver hårdare tryck, då kraften går mer vertikalt ner i musklerna."

TERAPEUTISKA EFFEKTER

Både som behandling och förebyggande av en rad olika mjukdelsrelaterade problem, bidrar deep tissue massage med såväl förbättrad muskelfunktion som ökad rörlighet.

ÖKAD PRESTATION

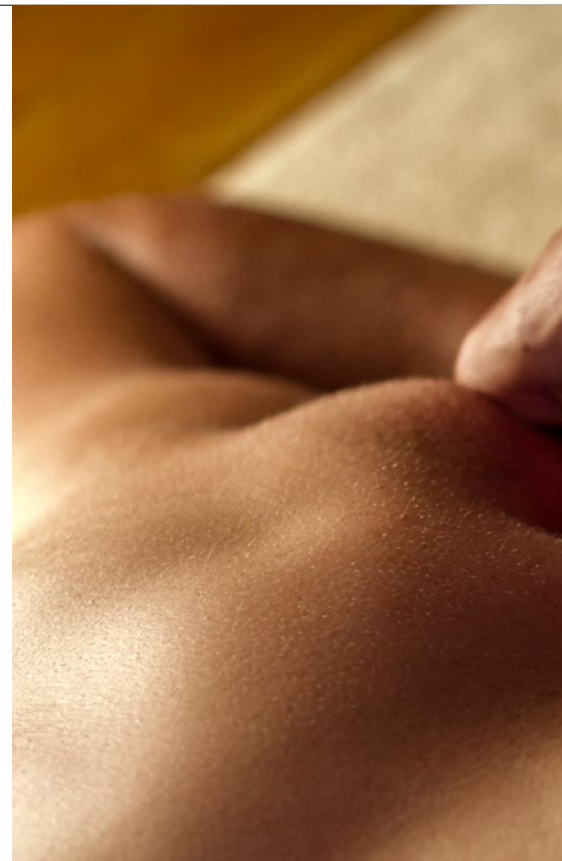
Oavsett om det är idrott, dans, yoga eller vardagsaktiviteter, kan vardagens stress resultera i förkortade muskler och begränsad rörlighet, som kan leda till smärta och obehag. Deep tissue massage lägger tonvikten på att sträcka ut korta muskler och fascia, som begränsar prestationsförmågan, till skillnad från att glida över vävnaden, som vid klassisk massage.

BÄTTRE HÅLLNING

Just denna aspekt av deep tissue massage, fokuserar på en noggrann analys och systematisk, strukturerad plan för att förlänga korta muskler och fascia, som påverkar hållningen negativt, så att klienten obehindrat kan stå och sitta upprätt, samt röra sig fritt.

EMOTIONELL OCH PSYKOLOGISK FRIHET

Många människor spänner sina muskler





En stor skillnad mellan deep tissue och klassisk massage är att ingen massageolja används i deep tissue, eftersom det är svårare att fatta tag i och töja vävnader med oljiga händer.

vanemässigt, som ett skydd i stressade och obehagliga situationer. När dessa spänningar lossar, leder det i många fall till att emotionella spänningar också släpper.

DEEP-TISSUE TEKNIKER

Deep tissue-tekniker ger en bredare palett av verktyg än vad klassisk massage ger. Många människor är av uppfattningen att om armbågen används, så måste det vara effektivt, men armbågen möjliggör för terapeuten att använda sin kropp på korrekt sätt, så att denna inte spänner sig. Om du som terapeut är avslappnad, blir behandlingen mer effektiv.

För att komma igenom de ytliga lagren kan knogar eller armbågar användas. Stora muskler kan kräva större tryck, från exempelvis underarmen.

ATT UTFÖRA DEEP TISSUE

En stor skillnad mellan deep tissue och klassisk massage är att ingen massageolja används, då det försvårar möjligheten att fatta tag i och töja vävnader med oljiga händer.

Kanske är detta den största skillnaden mellan klassisk massage och deep tissue. Minimalt med olja gör att det behövs

mindre kraft för att greppa vävnader, så i slutändan kan arbetet faktiskt kräva mindre hårt arbete, än om du hela tidens ska parera att händerna glider för lätt.

Deep tissue-massage går mer på djupet, men det innebär inte nödvändigtvis att det kräver hårdare tryck, då kraften går mer vertikalt ner i musklerna. Rörelserna blir kortare och långsammare. En behandling täcker inte alltid hela kroppen utan koncentreras till specifika problemområden och ibland måste klienten själv vara delaktig för att få musklerna att slappna av.

Även om det ibland kan innebära intensivt arbete, även för klienten, så ska deep tissue aldrig vara tvingande. Många upplever att en längre behandling på 75-90 minuter ger mest effekt.

INGEN TYDLIG GRÄNS

Gränsen mellan deep tissue och klassisk massage är inte knivskarp. En bra avslappningsmassage ska ge avslappning och fokuseras till specifika områden, och en bra deep tissue-behandling ska också bidra till avslappning och välmående i huvudsak.

Som i alla typer av behandlingar, så är nyckeln till framgång en bra kommunikation mellan terapeut och klient! ●

Kroppsterapeuternas affärsnätverk

Axelsons Gymnastiska Institut
Bergklint education
Diplomera
DJO Global
Everyday Yoga Teacher Training
Grövelsjöns Fjällstation
Hagaberg Folkhögskola
Harmony Shiatsu Center
Helhethälsa
IKSU Hälsa AB
Infibra
Integrativ Zonterapi
Intensivekost
Irradia AB
Jakobsbergs Folkhögskola
Kairon Reflexologiskola
Karins Yoga World
KFI Spa Management AB
Konditionsidrott Educations
Kundaliniyoga Akademin
Lena's Hatha Yoga
Medema Physio AB
Medisera
MIMASS AB
Molkoms Folkhögskola
My Spirit Yoga Livshälsa
Nannic
Naturmedicinska Akademin
Nordiskt Näringscenter
Näringsmedicinska Skolan
Paleo Institute
Physio Education
Pro Athlete
Sabine Rosén Utbildningar
Scandinavian Nonwoven AB
Scandinavian Academy for Spa - Beauty - Wellbeing
Scandinavian Seasonal Yoga
Selma Spa
Shiatsuakademien
Skandinaviska Ayurveda- Akademin
Skola för Beröring
Stensunds Folkhögskola
Sturebadet
Svenska Hälsoteamet
Svenska Näringsakademin
Svenska Shiatsuskolan
Sverigehälsan
The Academy
Trosa Stadshotell & Spa
Valei
Yasuragi
Åsa folkhögskola
Örnsköldsviks folkhögskola

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

FRISKVÅRD I DIGITALISERINGENS TIDSÅLDER

Hur ser förutsättningarna ut för framtidens kroppsterapeut? Det är en fråga som många ställer sig och något Kry jobbat aktivt med under flera år. I takt med att befolkningen blir allt äldre och digitaliseringen breder ut sig, ökar behovet av att göra sig redo för en ny spelplan som kroppsterapeut.

Vi befinner oss i ett paradigmskifte, där det pågår stora förändringar inom svensk hälso- och sjukvård. Samtidigt har det gjorts två nya utredningar, den om komplementär och alternativvård (KAM) samt den om god och nära vård, som bannar väg för Kryns medlemmar att vara en del av den utvecklingen.

Därför bedriver förbundet ett gediget arbete med en omfattande omvärldsbevakning.

– Vi jobbar med att dra upp riktlinjer för hur friskvården ska se ut och verka i framtiden. Detta för att hjälpa medlemmar att anpassa sina verksamheter och stå redo när det blir lagändringar, säger Peter Feldt, generalsekreterare i Kry.

DIGITALISERING OCH EN ÅLDRADE BEFOLKNING

I den referensgrupp som kontinuerligt jobbar med projektet ingår Mats Olsson, som är konsult på Kairos future, där han jobbar med omvärldsbevakning inom hälso- och sjukvård. Han betonar vikten av att kroppsterapeuternas arbete kopplas till de förändringar som präglar vårt samhälle idag:

– Om man ser på samhällsutvecklingen generellt ser vi två stora trender växa fram: Den ena är den allt mer seniora populationen, den andra är digitalise-



ringen. Politikerna vill gärna koppla ihop dessa två och då finns det möjligheter för Kry att hitta sin position. Från politiskt håll finns en önskan om att stor del av den förebyggande vården, rehabiliteringen och friskvården ska kunna skötas i hemmet. Därför gäller det att förstå hemmets möjligheter, vad och hur kan en kroppsterapeut göra i det här sammanhanget, säger Mats Olsson.

VERKLIGHETSANPASSNING

Referensgruppen träffas ett par gånger per år för att ta fram en framtida handlingsplan och resultatet av arbetet så här långt kommer att belysas under den pågående höstturnén runt om i landet.

– I första hand handlar det om information och förankring. Är vi överens om att det sker saker i vår omvärld som vi måste förhålla oss till? På sikt ska detta



”Från politiskt håll finns en önskan om att stor del av den förebyggande vården, rehabiliteringen och friskvården ska kunna skötas i hemmet.”



” Fokus på hur samhället kan stärka hälsa – och inte bara behandla sjukdom – är helt avgörande för att vi ska klara av att möta framtidens hälsoutmaningar och vårdbehov i befolkningen.

Ur regeringens utredning
God och nära vård

bund med begränsade resurser. I många fall är vi för små för att driva utvecklingen och ställa krav. Trots det gör vi ett enormt omfattande arbete med att förbereda oss för ett framtida scenario och vi blir inbjudna till diskussioner och vi blir hörda. I KAM-utredningen har vi satt stort avtryck och gjort bra ifrån oss, och det betänkande som kom tidigare i år är också väldigt positivt för vår del.

GEMENSAMT JOURNALSYSTEM

En av frågorna som hamnade högt på dagordningen vid referensgruppens senaste möte, var den som rör framtagandet av ett gemensamt journalsystem. Det skulle kunna bli en ingång för många kroppsterapeuter i både den digitala världen och i ett närmande till sjuk- och hälsovården.

– Det börjar absolut bli hög tid att ta tag i det på riktigt nu, då det både kan underlätta och professionalisera våra medlemmars yrkesvardag, men också bidra med statistik och kunskap till medier och makthavare, något som är viktigt för att få det genomslag som vi behöver. Men det förutsätter att alla ansluter sig och att vi kanske kan ha ett gemensamt system med kiropraktorer, naprapater och osteopater. Samt att det är ett användarvänligt, säkert, och bra system, som ▶

mynna ut i en handlingsplan; vad ska göras, vad gör vi lokalt, vilka trådar finns att dra i, vilka medlemmar har kontakter som kan leda till samarbeten med kommuner och landsting och så vidare. Sannolikt kommer vi att se ett nätverk med lokala representanter som kan driva arbetet och det kräver förstås att rätt personer, som är entusiastiska i frågan, ansluter sig, säger Mats Olsson.

Det är ingen hemlighet att det finns kritiska röster inför utvecklingen.

– Det är framför allt invändningar mot att vi blir allt mer digitaliserade. Men vi måste förhålla oss till verkligheten, sen kan man önska hur mycket man vill att verkligheten var annorlunda, men nu är det så här. Det måste vara vårt fokus, säger Peter Feldt.

– I den här fasen är det kanske mindre viktigt att bara kasta ur sig en massa idéer. Viktigare är det att formulera frågeställningar. Och det är viktigt med inspel från både de optimistiska som de skeptiska, tillägger Mats Olsson.

MEN HAN BETONAR också att det gäller att lägga energin där utvecklingen möts med öppen nyfikenhet:

– I ett förankringsarbete ska man inte lägga all kraft på att försöka övertyga skeptiker, istället får man fokusera på de som är intresserade och benägna att utveckla sin verksamhet i linje med samhällets utveckling.

Och till den som tycker att kvarnarna maler lite väl långsamt, säger Peter Feldt:

– Vi är ett, i sammanhanget, litet för-

också kan länkas till hälso- och sjukvården.

Om vi på allvar ska se en utveckling där vi inom friskvården kan samverka storskaligt med hälso- och sjukvård, måste vi vara beredda på anpassningar:

– Det kräver att alla aktörer lär sig samverka och dessutom med aktörer som man aldrig har samverkat med tidigare. Kommuner, landsting, vårdpersonal, it-aktörer och så vidare. Det kräver så klart ett gediget arbete att bygga förtroende och tillit, men också att visa upp att man levererar resultat för pengarna, säger Mats Olsson.

HAN DRAR EN parallell till en aktuell företeelse; läkare, fysioterapeuter och psykologer via nätet, något som först var en liten, marginell företeelse, men i takt med att fler testade och upplevde det positivt, desto större växte sig fenomenet – för att fullkomligen explodera till en nivå som gör att politikerna snarare drar öronen åt sig. Om de skenande kostnaderna för nätläkar-konsultationerna har vi kunnat läsa mycket om de senaste åren.

– Politikerna förstod inte människors drivkrafter att hitta enkla, fungerande lösningar förrän det var ett etablerat fenomen. Mitt i det skeendet blir Kry aktuellt, i en utveckling där vi ser vård och omsorg å ena sidan, men där politiker vill fokusera på friskvård och prevention – gärna i anslutning till hemmet, utan att det innebär besök till vårdinrättning.

MEN HUR SER då intresset ut från politiskt håll att understödja den här utvecklingen för involverade parter?

– Det är nog väldigt varierande. Därför gäller det att hitta de engagerade politikererna och aktörerna runt om i landet och visa de goda exemplen. Nästa vår förväntas ett slutbetänkande från regeringens utredare av nära vård, säger Mats Olsson. ●

”Det gäller att hitta de engagerade politikerna och aktörerna runt om i landet och visa de goda exemplen.”



RUSTA DIG INFÖR FRAMTIDEN

- Se till att ha fler strängar på din lyra. Inom framtidens friskvård måste vi vara något av multikonstnärer, som behärskar alla områden; kost, coaching, träning, behandlingar, då våra klienter förväntar sig att få fler svar vid ett och samma samtal.
- Undersök inte de digitala verktygens möjligheter. Sätt dig in i vad som finns och hur de kan vara relevanta för dig.
- Titta på målgruppen i ditt närområde. Hur stor är gruppen äldre, exempelvis?
- Andelen äldre ökar dramatiskt, så knyt kontakter med pensionärsföreningar, kommuner och landsting. Tänk på att den målgruppen är yrkesaktiva i dag och sannolikt vana att jobba med komplexa digitala lösningar i sitt arbete. För dem är det en naturlig del av tillvaron att hantera digitala verktyg och de kommer att förvänta sig att ta del av friskvården på digital väg. Det är viktigt att vi inte hamnar efter där.

Helena Arnold, The Academy

”VI BEHÖVER KOMMA IFRÅN REVIREN!”

Helena Arnold, vd på utbildningsföretaget The Academy, är en som på nära håll ser hur den pågående utvecklingen bland slutkunderna, ställer nya krav på utbildningarna och eleverna.

Det arbete Kry gör, med att analysera framåt är viktigt och något jag saknar i den del av branschen jag verkar. Här är vi väldigt mycket här och nu, och jag är glad att det finns en aktör som lägger tid, fokus och resurser på att ta sig an frågorna i ett längre perspektiv, säger Helena Arnold.

För det är en bransch i förändring, inte bara vad gäller digitalisering. Helena Arnold pekar på den utveckling som skett i branschen de senaste tio åren, från att personliga tränare främst mötte kunder som kom till gymmet för att öka sin prestation; bli starkare eller springa bättre på ett lopp, exempelvis. Nu däremot, ser klienternas önskemål och behov lite annorlunda ut:

”Jag tror på samverkan, bygga nätverk och samarbeta med läkare, sjukgymnaster och så vidare.”



Helena Arnold,
The Academy

– De klienter som våra elever möter när de kommer ut har till stor del någon begränsning, det kan vara en skada eller livsstilsproblematik som stress och högt blodtryck.

OM DET BEROR på att kundgruppen som anlitar personlig tränare har vuxit – fler vill och kan fokusera på sin hälsa och sitt välmående, utan att ha en specifik prestation i åtanke – eller om det helt enkelt beror på att befolkningen generellt sett är skröpligare nu, har hon svårt att säga exakt, men att det är en samhällsfråga menar hon är tydligt:

– Vi ser ett samhälle idag där stillasittandet och dåliga matvanor blir allt vanligare. Men det är egentligen inte

en framtidsspaning, det är något vi ser här och nu. Därför betonar vi vikten av fortsatt vidareutveckling efter sin grundutbildning.

Bland eleverna ser Helena Arnold två tydliga grupper: Dels de som är lite yngre och är eller har varit idrottsaktiva, som ofta har ett stort intresse för den prestationsinriktade träningen. Dels den lite äldre gruppen, som redan har en yrkeskarriär, men som själva upptäckt vad en sund livsstil kan ge. Det väcker lusten hos många att dela med sig av inspiration att göra sunda val, och den gruppen ökar stort.

HON BETONAR VIKTEN av vilja till samarbete mellan yrkesområden i friskvårdssektorn, där friskvård och sjukvård tar hjälp av varandra.

– Jag tror på samverkan, bygga nätverk och samarbeta med läkare, sjukgymnaster och så vidare. Det är väldigt personberoende hur lätt det är att göra det, här och där stöter man på revir, och det behöver vi komma ifrån. Det är inte så att vi ska ta varandras jobb, utan komplettera varandra. Och när det handlar om samverkan med vårdpersonal, så är det ju där vården tar slut som vi kan ta över.

DEN TYPEN AV samarbeten finns redan idag på en del privata mottagningar, så att sjukvårdspersonalen ställer diagnos och bedömer om en skada ska opereras eller ej. En fysioterapeut kan ta hand om den initiala rehabiliteringen. Men sen, för att upprätthålla sin träning och få hjälp och stöd längs vägen, där vården inte alltid har resurser att ge, kan en personlig tränare ta vid, för de patienter som vill ha den hjälpen. ●

Peter Feldt: **Var digital!**

Kry vill naturligtvis ge förutsättningar för våra medlemmar att forma sina verksamheter så att de tjänster vi erbjuder blir attraktiva och angelägna

i ett nytt hälso- och sjukvårdslandskap.

Därför slutar vi aldrig påminna om vikten av att hålla dig uppdaterad och professionell på den digitala scenen, allt från hemsida, sociala medier, GDPR och så vidare. Det är vad våra kunder och samarbetspartners förväntar sig och en

nödvändighet för att vi ska bli en aktör i ett offentligt sammanhang.

Jag vill därför uppmana dig att vara aktiv och engagerad, bidra med återkoppling och åsikter, om du vill vara med och driva fram en framtid där friskvården är en självklar aktör i hälso- och sjukvården!

”Jag har alltid gillat muskler och människor”

Peter Logozar har jobbat med kropp och styrka sedan han var 14 år och började träna taekwondo*. Idag är han internationell domare i sporten och massageterapeut med egen verksamhet i småländska Ljungby. Nyligen tävlade han även i massage-VM i Köpenhamn och hoppas på att snart få utmana sina svenska kollegor i ett svenskt mästerskap.

I somras samlades 200 massageterapeuter från 42 olika länder i en stor tävlingslokal i centrala Köpenhamn för att tävla om titeln Världsmästare i massage. En av dem var Peter Logozar från Ljungby, som ser tillbaka på sitt deltagande som en lärorik workshop och möjlighet att knyta många nya kontakter.

– Under två dagar gav jag behandlingar, fick och bedömde andras behandlingar, tittade på när andra behandlade. Det var en fantastisk upplevelse, med så mycket att ta med sig hem till sin egen arbetsvardag.

Under mästerskapet tävlades det

bland annat i svensk och asiatisk massage, och att se människor ge behandlingar inom olika traditioner var lärorikt, menar han:

– Alltså framför allt deltagarna från USA och Kanada, de hade ett sådant flow och växlade mellan massage, stretch, mobilisering – för att direkt glida över i massage igen! Ibland förde det tankarna till en dans, eller capoeira**, och även om jag definitivt inte tycker att man ska ändra klassisk svensk massage, så fanns det mycket jag kan ta med mig in i mina behandlingar. Det är innovativt både för mig och för mina klienter.

UTBILDNINGEN TILL massageterapeut gick Peter i Malmö och jobbade deltid med det ett par år. Sedan sex år tillbaka driver han egen verksamhet på heltid. På förmiddagarna är han ute på företag och behandlar, eftermiddagarna tillbringar han på Rygg- och idrottskliniken, där han driver sin verksamhet tillsammans med en kiropraktor.

– Han sökte efter en massör och det passade bra för mig, så vi träffades och har ett jättebra samarbete sedan dess, där vi kan slussa klienter till varandra då

våra egna kunskaper behöver kompletteras. Det föll sig ganska naturligt att jobba i ett sådant här sammanhang, där det är fokus på lite djupgående behandlingar, där bindväv och triggerpunkter behandlas. Jag tror att det ligger i min läggning från kampsporten; jag har alltid gillat muskler och människor.

NÅR ARBETSDAGEN PÅ kliniken är över, fortsätter Peter Logozars engagemang för kropp och styrka i egenskap av tränare på taekwondoklubben, som han

”Det är viktigt att hålla igång som massör, det är ett fysiskt krävande jobb.”

varit ansvarig för sedan 17 års ålder och som engagerar omkring 140 aktiva barn och ungdomar.

Engagemanget innebär också att han är domare i internationella sammanhang, exempelvis ska han vara domare i EM under hösten. Engagemanget gör också att han själv håller igång sin träning:

– Jag tränar med mina elever varje dag; styrka, stretch och kondition. Det är viktigt att hålla igång som massör, det är ett fysiskt krävande jobb.

Fysiskt jobb och fysisk fritid, får du det att gå ihop?

– Jag sover gott! Men ja, det tycker jag. ▶

PETER LOGOZAR

GÖR: Massageterapeut och gymägare

BOR: Ljungby

Antal år i yrket: 6

AKTUELL: Har nyligen deltagit i VM i massage

KURIOSA: Har en bakgrund som undersköterska och svetsare





”Vi är en bra resurs när sjukvården inte hinner eller kan hjälpa patienter.”

med företagshälsovård, ergonom och sjuksköterska – utöver kiropraktor och personlig tränare – där den egna kompetensen inte räcker till.

– Vi är en bra resurs när sjukvården inte hinner eller kan hjälpa patienter. Jag får kunder som blivit rekommenderade av både fysioterapeut och läkare att upp-söka massage och träning.

Några konkreta planer på att expandera och kanske anställa finns inte, men tanken har föresvävat.

– I nuläget ger jag 150 behandlingar i månaden och det finns inte tid för mer. Men Ljungby är en liten stad och jag är etablerad, så visst är det trist att jag ibland måste säga nej till företag som vill anlita mig.

SÅ HAR DET förstås inte alltid varit. Peter Logozar sticker inte under stol med att i början krävdes det väldigt många samtal, mejl och flyers – och ibland såg det dystert ut. Men från taekwondon har han med sig ett motto: ”Attityd och ansträngning bygger mästare” och det menar han går att applicera på mycket här i livet:

– Jag vet ju, kanske tack vare min idrottsliga bakgrund, att man måste kämpa för att nå dit man vill. Det förmedlar jag till ungdomar som jag tränar, som har det kämpigt på alla fronter emellanåt, men i alla lägen gäller det att kämpa. Det går inte att göra på något annat vis. Och ibland får man sig en smäll, men då reser man sig och går vidare. ●

*Taekwondo är en koreansk kampsport.

** Capoeira är en brasiliansk kampkonst, med inslag av dans och akrobatik.

Jag började jobba som massageterapeut när barnen blivit större. Dessutom är jag väldigt bra på att ta tillvara på de stunder som ges att vara tillsammans med familjen, cykla eller bara läsa en bok. På semestern vill jag dock gärna ligga på stranden och ta det lugnt.

I anslutning till taekwondo-lokalen driver Peter Logozar ett gym, där både

föräldrar till de aktiva ungdomarna tränar och där han via samarbete med en tränare kan erbjuda personlig träning.

EFTERFRÅGAN PÅ HANS tjänster är stora i Ljungby, en småstad med mycket tillverkningsindustri. Det ger ett stabilt kundunderlag och dessutom har han etablerat bra relationer och samarbete

VM MASSAGE

Tävlingen hölls för tredje året i Köpenhamn och de deltagande tävlade i sex olika klasser; svensk massage, asiatisk massage, wellness-massage, fristilsmassage (västinspire-rad), fristilsmassage (östinspire-rad) samt stolsmassage.

Inom varje klass tävlar man i grupper om tre, som ger varandra massagebehandlingar (nummer 1 masserar nummer 2, nummer 2 masserar nummer 3 och nummer 3 masserar nummer 1) och blir bedömda både av varandra och av ambulerande domare.

Bedömningen kan förstås ifrågasättas, men deltagarna uppmanas att vara rättvisa och skulle en deltagares bedömning skilja sig allt för mycket från domarnas, riskerar denne att diskvalificeras.

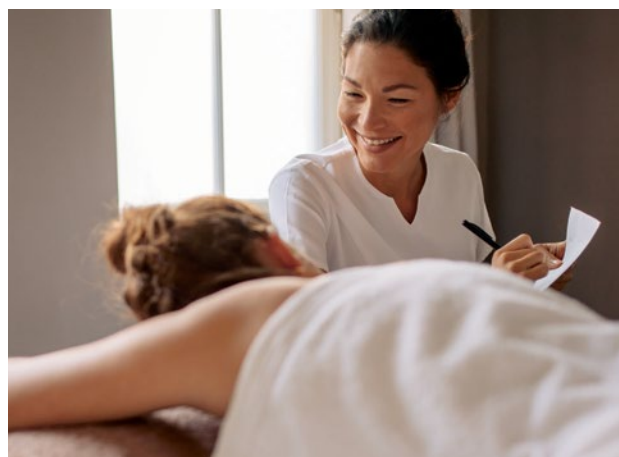
Efter en final med de bästa ur varje grupp koras vinnare i respektive klass.

Läs mer om tävlingen:

www.worldchampionship-massage.com



Peter Logozar tillsammans med Jeppe Tengbjerg, grundare av IMA, The International Massage Association.



Axelsons Business – webbkurs för kroppsterapeuter.

Oavsett om du är nystartad eller har varit igång länge så är det här kursen för dig som vill utvecklas i ditt företagande. Kursen är helt onlinebaserad så du kan läsa den när och vart du vill under sex månader. Kursen finns för Massageterapeuter, Kroppsterapeuter, Personliga tränare, Hälsocoacher och medicinska Foterapeuter.

Några höstkurser på Axelsons i Stockholm

Kvinnors hälsa med ayurveda och yoga / 1-3 oktober

Naturlig facelift / Grundkurs 19-21 oktober

Anatomy Trains in Motion / 25-27 oktober

Bindvävsmassage / Grundkurs, start 2 november

Höstkurser i Göteborg, Stockholm och andra orter

Lymfmassage / Grundkurs, flera datum under hösten

Zonterapi / Introduktionskurs, flera orter och datum

Avspänningsmassage / Stockholm och Göteborg i nov.

Läs mer och anmäl dig på axelsons.se



Axelsons Institute

KUNSKAP SOM BERÖR

Gabriella Neüman:



”Jag tror att de flesta önskar att de kunde göra mer för varje klient!”

Att lämna en etablerad verksamhet i Södertälje, med kunder som Astra Zeneca, Posten och Scania, är ingen självklarhet. Men kärleken gjorde att Gabriella Neüman flyttade till Gotland och då var det bara att bygga upp en ny kundkrets. Nu siktar hon mot nästa mål: Att bli polis!

Att flytten från Södertälje innebär en total nystart avskräckte inte Gabriella Neüman, även om det var en utmaning:

– Jag lämnade ju alla kunder och kontakter och fick anpassa företagets utformning. Det är ganska stor skillnad mellan att jobba i en stad där det finns flera företag som har tusentals anställda och en stad som Visby. Men Gotland är en relativ företagstät region, här finns både små och stora företag.

”Jag har en återkommande krets som jag vet ganska väl vad de har för utmaningar.”

Svenska Spel är en av Gabriellas större kunder, som både köper massage och träning. De har dessutom eget gym, så förutsättningarna är goda. Men bland kunderna finns också mindre företag och klienterna är en blandning av allt från hantverkare till revisorer.

– Jag skulle nog säga att snittåldern är 40–45 år, med en jämn fördelning mellan män och kvinnor. Många av klienterna är högpresteraende individer och stress sätter sig lätt som spänningar i kroppens muskulatur, och många gånger påverkar det andningen negativt som i sin tur skapar fler besvär. Många har också stillasittande arbete som skapar spänningar.

Medan vissa upplever att massagebe-



handlingar på företag kan vara svåra att utforma och anpassa till de enskildas behov, är Gabriella av en annan åsikt:

– Dels har de möjlighet att boka två 30-minutersbehandlingar direkt efter varandra och på så vis få en längre behandling. Sen lär man känna varje individ, jag har en återkommande krets som jag vet ganska väl vad de har för utmaningar och hur jag kan ge dem en skjuts i att ta eget ansvar för sitt välmående. Dessutom tror jag att de flesta önskar att de kunde göra mer för varje klient, oavsett om man jobbar med privatkunder eller på företag. Det lär man sig hantera.

JOBDET PÅ GOTLAND skiljer sig från jobbet i Södertälje på flera sätt.

– Det är lättare att skapa relation med klienter på Gotland och jag blir ofta rekommenderad, något som gör det lätt att

ta kontakt med nya, potentiella kunder. Men jag upplever också att det är lite kärvare att samarbeta med andra friskvårdsaktörer. Jag var van vid att man inom sitt kontaktnät kunde skicka kunder till varandra när det passade. Här upplever jag att fler tänker i termer som ”min kundkrets” och det får man ju respektera.

ATT ÅKA TILL fastlandet för att vidareutbilda sig är en självklarhet för Gabriella:

– Jag har alltid varit flitig med det och går regelbundet utbildningar och ser till att få inspiration på flera sätt. Det är viktigt att inte fastna i gamla banor, man behöver nya infallsvinklar.

Och nya infallsvinklar får hon, för nyligen inledde hon en ny fas i livet: Som polisstudent på Polisutbildningen i Växjö.

– Det har funnits med som en dröm sedan jag började gymnasiet. Jag valde mellan idrott och polisförberedande redan då. Nu är det dags att ta tag i den drömmen, säger hon och tillägger att studierna är på distans, så företaget rullar på, om än i något mindre omfattning. ●

GABRIELLA NEÜMAN

Bor: Visby

Gör: Massageterapeut och friskvårdskonsult

Antal år i yrket: 16



bänkpapper

Bänkpapper utan
plastinblandning

Viscosoft®



torkpapper

Den hållbara torkduken

Multiwipe™

Torkduken med bomullskänsla

Absoft®

Torkduken med extrema prestanda

AbsoftPro®

ipapper.se

info@ipapper.se 031-534370

TCM Products Norden AB

supporting your professional clinic

Britsunderlägg

"Supermjukt" - för kundens skull

Tunna underlägg som inte prasslar. Tillverkade av 100% polyethelene. Tillverkade med Non-Woven teknik. Högabsorberar oljor och fetter. Återvinningsbart material.

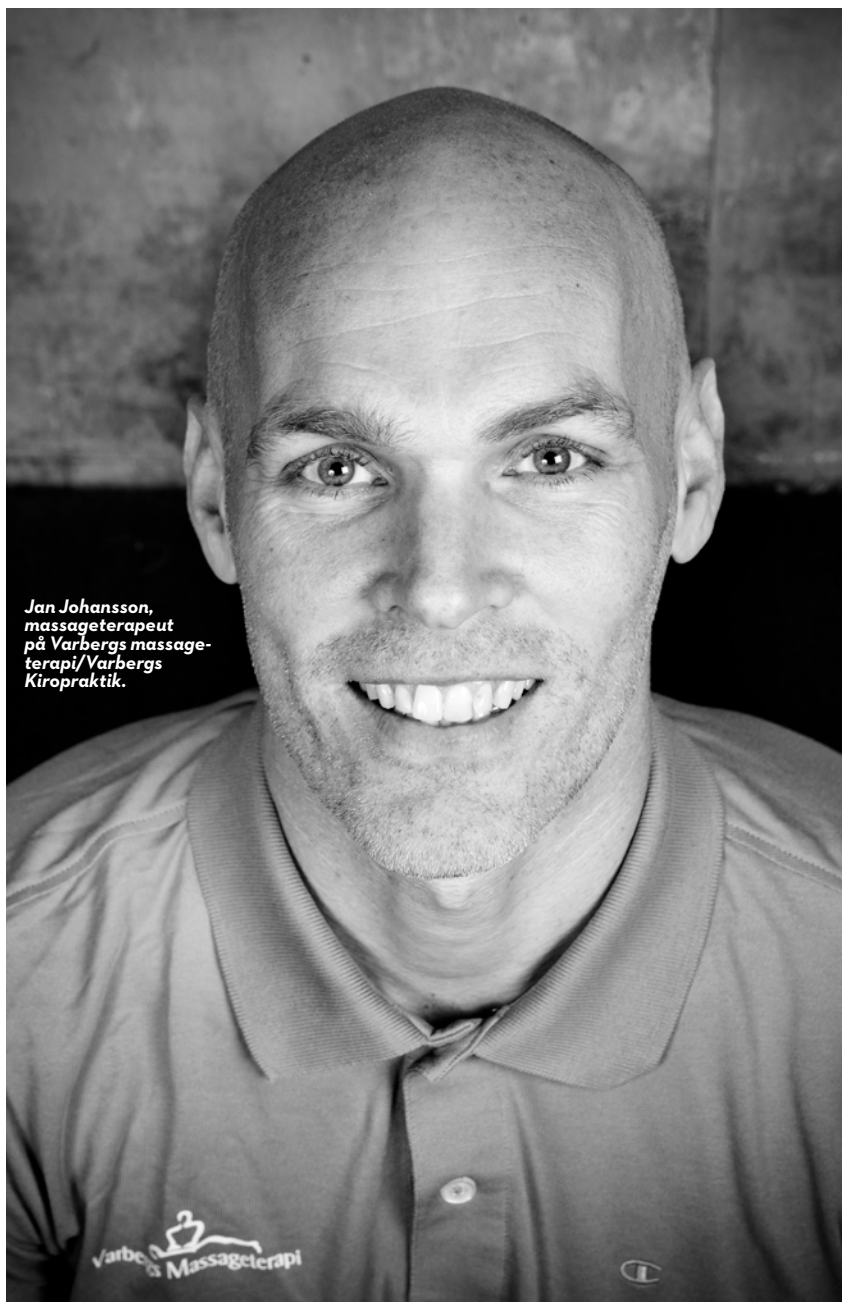
TCM Ekologisk Massageolja



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

Artikelserie! Lär känna dina förbundskollegor bättre genom att följa med i deras arbetsvardag.

Hur har du det på jobbet, **Jan Johansson** i Varberg?



Jan Johansson,
massageterapeut
på Varbergs massage-
terapi/Varbergs
Kiropraktik.

"JAG JOBBADE MED handikappade ungdomar under många år och ville göra något nytt. Eftersom jag alltid ägnat mig mycket åt idrott, låg det nära till hands att söka mig vidare på det spåret – men jag ville inte vara tränare. Jag utbildade mig till massör och började jobba på Varbergs kurort 2005. Det var egentligen inte spa-miljön som lockade, men det var perfekt för mig som var nyutbildad; det svåra som ny är att få kunder och här fick jag ge 50 behandlingar per vecka! Det var en bra erfarenhet.

Allt eftersom började jag jobba mer och mer i egen regi, med företagsmassage och idrottare. Till slut släppte jag min anställning och satsade helt och hållet på min egen verksamhet, i samarbete med en kiropraktor. I början var Varbergs innebandyklubb en stor kund, de låg i högsta serien då. Det gjorde att jag etablerade mig inom idrotten, även om kunderna idag är av varierande ålder och fysisk form.

JAG GER FRÄMST behandlande massage, på människor som har besvär av olika slag. Dessutom jobbar jag med stötvåg och laser. Det ger en enorm tillfredsställelse när man lyckas förändra någons smärttillstånd.

Mina arbetsdagar börjar som regel vid 9, och så behandlar jag fram till lunch. Sen tar jag en lång lunchpaus fram till 15, både för att kunna erbjuda tidiga och sena tider, som jag vet efterfrågas, men också för att hinna träna själv. Jag tränar mycket och tävlar i triathlon och Ironman. Normalt slutar jag arbetsdagen vid 18.

Jag är på kliniken tre dagar i veckan,

Dagens starkaste intryck: "En kvinna som har svår artros i knäleden och varken kunde gå eller räta ut benet, kom tillbaka efter ett par laserbehandlingar, då hade svullnaden hade lagt sig och hon kunde promenera igen."

resten är jag ute på olika företag. Det är betydligt enklare att åka ner till kliniken och jobba, än att åka runt med bänken till företag, så kanske kommer jag att dra ner på företagsmassagen framöver.

IDAG VAR JAG ute på företag på förmiddagen och gav sex behandlingar. Sedan har jag behandlat två plantar fasciit med laser, en ny klient och en som är

underbehandling. Jag har också gett ett par massagebehandlingar. Bland kunderna finns många idrottare, många av dem håller på med uthållighetsidrott, men även kampsportare, handbollsspelare och så hjälper vi även ett par fotbollslag här. De kommer in för punktinsatser för stela baksidor med mera, på kanske 15 minuter. Nu ska jag också hjälpa en body builder som ska tävla i SM och har svårt att komma ut

i positionerna, så jag ska hjälpa till att se vad det är som tar emot.

DET ÖKADE INTRESSET för större, fysiska utmaningar genererar ganska mycket jobb till mig. Inför Kalmar Ironman var jag rätt fullbokad. Sen blir det trångt i kalendern inför de olika loppen som ingår i den svenska klassikern, många börjar springa mer än vad de är vana vid inför lopp och då är det lätt att de skadar sig." ●

Kerstin Florian erbjuder dig som massör ett fördelaktigt och exklusivt massagekoncept.

I startpaketet ingår:

- Utbildningar i olika massagebehandlingar
- Webinarium
- Produkter och marknadsmaterial
- Support och rådgivning

FÖR MER INFO & ANMÄLAN:
kerstinflorian.se/massagekoncept
info@kerstinflorian.se

KERSTIN
FLORIAN

Hos oss får du en personlig utbildning i
Zonterapi & naturmed
1 årig yrkesutb på Öland 7 maj 2020

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

Lena & Henrik

Under vinjetten "Inspiration" skriver vi om behandlingsmetoder och nya influenser, som du kan ha glädje av att ha kunskaper om.

Käk- och röst-behandling med revoiceterapi

En spänd käkmuskulatur kan yttra sig i form av huvudvärk och smärta i nacke, kramp i käken, svårt att öppna munnen, svårt att tugga eller känselbortfall i ansiktet. Revoice är en manuell behandlingsmetod som kan avhjälpa besvären.

Claire Hedberg träffade många klienter i sitt arbete som massageterapeut på Operan som hade problem med muskulaturen kring käkarna: sångare som fick problem med rösten och flöjtister som fick besvär av vibrationer i läpparna, som hela tiden är en del av arbetet. Utbildningen till massageterapeut gav inte tillräckliga kunskaper för att kunna hantera dessa specifika problem, så med utgångspunkt i en behandlingsmetod som utvecklats i Finland, revoice, har hon fått ett nytt redskap för att hjälpa de klienter som har problem med rösten och käkarna.

CLAIRE HEDBERG

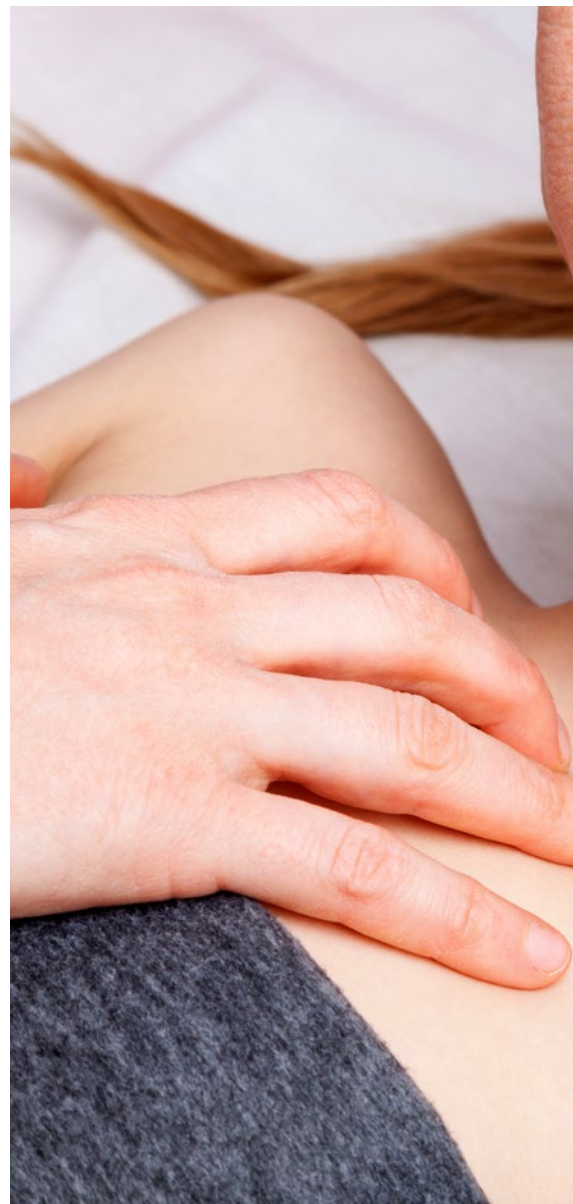
Yrke: Utbildad sjuksköterska och massageterapeut. Specialiserad på revoiceterapi, som behandlar muskulatur kring käken.

Gör: Massageterapeut på Operan samt på Feelgood och i egen verksamhet i Stockholm.

– Nu behandlar jag allt ifrån föreläsare, lärare, sångare, politiker, personer som stammar, ungdomar i målbrottet



Claire Hedberg,
massageterapeut



och personer som har besvär med spänningar i käkarna på grund av allmän stress och kontorsarbete och som kanske



redan har fått bettskena, men där det inte är tillräckligt, säger Claire Hedberg.

BEHANDLINGEN BÖRJAR MED massage runt diafragman, bröstkorgen, strupe, hals, nacke, käkar, hela ansiktet och insidan av munnen; tunga, kinder, läppar, gom och så vidare.

– Det är ju individuellt var spänningarna sitter, men fingrarna känner allt när man lär sig käken mer specifikt. För mig är det här ett verktyg som jag kan använda på problem jag sett länge, men inte haft tillräckliga kunskaper för att behandla. Nu har jag tekniken!

Behandlingen kan upplevas smärtsam, men känslan efteråt brukar vara befrielse.

– För vissa personer är det nödvändigt för arbetets skull, som sångare och talare, men jag skulle säga att alla har

”Alla har glädje av regelbunden käkledsbehandling. Det påverkar hela kroppen.”

KÄKLEDS- BEHANDLING

En käkledsbehandling enligt revoice börjar vid diafragman och går upp över bröstkorgen, för att hitta en rytmisk andning genom lugna, lätta tryck. Därefter behandlas nacke, hals, strupe, huvud och hela ansiktet.

Triggerpunkter avaktiveras och behandlingen kan upplevas smärtsam, men befriande.

Invändigt behandlas hela munnen; läppar, tunga, gom, insidan av kinderna och käken.

Omkring sex behandlingar brukar vara lagom, cirka varannan vecka. Därefter uppföljning två till tre gånger per år, beroende på besvärens grad.

SYMPTOM SOM KAN BERO PÅ SPÄND MUSKULATUR KRING KÄKEN:

- Huvudvärk
- Nervryckningar runt ögat
- Tics
- Smärta i käkarna
- Känselbortfall i ansikte
- Kramp i käken och svårigheter att gapa
- Spänningar och smärta i nacke
- Andningsbesvär
- Yrsel

glädje av regelbunden käkledsbehandling. Det påverkar hela kroppen. Men det är viktigt att vara observant på klientens reaktioner på behandlingen, det är en känslig apparat och man måste vara försiktig så att det inte blir för smärtsamt första behandlingen.

BÅDE MÄN OCH kvinnor kommer till Claire för behandling, men unga tjejer runt 25 år är överrepresenterade.

– De har ofta huvudvärk och är väldigt stressade. Ofta ser man att de använder rösten fel, med en ansträngt ljus, knarig röst. ●

På ekonomisidorna skriver vi om nya regler, viktiga datum och annat som kan underlätta för dig som är företagare.

**Redaktör: Lilian Holm,
Auktoriserad redovisningskonsult,
driver redovisningsbyrå Account on us.**



Vår ekonomiexpert Lilian Holm guidar dig igenom viktiga ekonomifrågor och datum att hålla koll på just nu!

Arkivering av kvitton

Det uppstår många frågor kring utlägg och kvitton, hur dessa ska redovisas och vilka regler som gäller för att spara kvitton. Hur får man till exempel hantera digitala kvitton? Och kan man slänga ett kvitto efter att det är fotat i en app för digital hantering eller inskannat? Här är några vanliga frågor:



FOTO: ISTOCKPHOTO

HUR LÄNGE MÅSTE RÄKENSKAP-SINFORMATION SPARAS?

Räkenskapsinformationen måste sparas i sju år efter det kalenderår då räkenskapsåret avslutades. Det innebär för ett företag med räkenskapsår 1 juli-30 juni att räkenskapsinformationen måste sparas i sju år och sex månader.

MÅSTE JAG SPARA ETT MOTTAGET PAPPERSKVITTO NÄR JAG FOTOGRAFERAT ELLER SKANNAT DET?

Ja, du måste spara papperskvittot i tre år (om företaget har kalenderår som rä-

kenskapsår). Därefter räcker det med att du spar den digitala kopian resterande tid.

MÅSTE JAG SPARA EN MOTTAGEN PAPPERSFAKTURA SOM JAG SKANNAT OCH SPARAT ELEKTRONISKT?

Samma gäller här som med kvitton, man har rätt att föra över räkenskapsinformation från pappersform till digital form. Pappersfakturan måste dock sparas i tre år och därefter räcker det med att spara den digitala kopian resterande år av arkiveringstiden (om företaget har kalenderår som räkenskapsår).

JAG HAR EN PAPPERSBASERAD FAKTURAHANTERING MEN HAR NU FÅTT EN ELEKTRONISK FAKTURA. HUR LÄNGE MÅSTE JAG SPARA DEN ELEKTRONISKA FAKTURAN?

Den elektroniska fakturan får skrivas ut (överföras) och sparas i pappersform men det elektroniska dokumentet får förstöras först från och med det fjärde året efter utgången av det kalenderår då räkenskapsåret avslutades.

Källa: Bokföringsnämnden (BFN) Bfn.se

Slopad särskild löneskatt för pensionärer

Riksdagen har nu beslutat att slopa den särskilda löneskatten på 6,15%, som betalas på förvärvsinkomster för personer fyllda 65 år.

För de som fyllt 65 år vid årets början blir arbetsgivaravgifterna och egenavgifterna 10,21%. Detsamma gäller egenavgifterna för aktiva näringsidkare som vid årets början är 61 år och har tagit ut hel allmän pension (älderspension) hela året. Ändringarna träder i kraft 1 juli 2019 och tillämpas på lön och inkomst av näringsverksamhet som betalas ut efter 30 juni 2019.

Växa-stödet förlängs

Växa-stödet för enmansföretag som anställer för första gången förlängs från 12 till 24 månader. Stödet innebär att enmansföretag som inte har några anställda kan få lägre arbetsgivaravgifter för den först anställde. De nya reglerna gäller anställningar som påbörjats 1 mars 2018 och senare.

MEDLEMSFRÅGAN:



FOTO: PRESSBILD

Hur bokför man Swishbetalningar?

Får man bokföra mottagna Swish-betalningar i en gemensam verifikation? Vad ska vi använda som underlag till verifikationen?

SIMON

SVAR: Swish är ett elektroniskt betalningsmedel och samma regler gäller som vid betalning med kontokort. Om företaget inte använder kassaregister ska en gemensam verifikation bestå av en kassarapport (per kassa) och omfatta en dags försäljning. I den gemensamma verifikationen ska sammanställningar över kontokorts-

försäljning och försäljning mot andra elektroniska betalningsmedel (t ex Swish) ingå. Om det inte går att få en sammanställning över Swishbetalningarna kan kontoutdraget från banken användas som sammanställning över dessa betalningar.

Använder företaget kassaregister ska den gemensamma verifikationen bestå av tömningskvitton (Z-rapport) och kontrollremсор/journalminnen och omfatta en dags försäljning. Sammanställningar över betalningsmedel ska ingå som ovan.

LILIAN

VIKTIGA DATUM

Oktober

14

- Momsdeklaration för augusti samt inbetalning (mindre företag med månadmoms)
- Inbetalning av skatter och socialavgifter

28

- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut 2019-08-31)*

November

1

- Inkomstdeklaration (bokslut januari-april) pappersblankett

12

- Momsdeklaration för juli-september samt inbetalning (mindre företag med tremånadersmoms)

- Momsdeklaration för september samt inbetalning (mindre företag med månadmoms)
- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms utan EU-handel (bokslut januari-april) - pappersblankett
- Inbetalning av skatter och socialavgifter
- Sista dag för betalning av kvarskatt (bokslut juni-aug)

20

- Periodisk sammanställning för oktober - pappersblankett

25

- Periodisk sammanställning för oktober - elektronisk

26

- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut september)

December

2

- Inkomstdeklaration (bokslut januari-april) - elektronisk
- Preliminär inkomstdeklaration för inkomståret 2020

12

- Momsdeklaration för oktober (mindre företag med månadmoms)
- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms utan EU-handel (bokslut januari-april) - elektronisk
- Inbetalning av moms (mindre företag med månadmoms)
- Inbetalning av skatter och socialavgifter
- Slutskattebesked (bokslut september-december)

Under vinjetten vetenskap skriver vi om nya rön och upptäckter som på olika sätt har koppling till hälsa och friskvård.

Bra kondition lindrar inte stressreaktion

Att fysisk aktivitet kan göra oss bättre rustade att stå upprätt när livet hettar till finns det många vetenskapliga fynd som pekar på. Att ha en bra kondition verkar dock inte kunna lindra akuta stressreaktioner på en fysiologisk nivå, visar en ny studie från Göteborgs universitet, där man studerat hur stresshormoner, puls och blodtryck påverkas under stresstest.

Testet utfördes först på 100 friska, men otränade, individer mellan 20 och 50 år gamla. Dessutom utfördes ett konditionstest. Resultatet visade att de individuella skillnaderna i reaktionen på stress var

stora, men det fanns ingen koppling till konditionsnivån.

Därefter fick hälften av deltagarna börja med fysisk träning tre gånger i veckan under ett halvår, där man kunde se att båda grupperna fick ett minskat stresspåslag av testet, oavsett om de hade tränat eller inte (det minskade stresspåslaget tros bero på vanan att utföra testet).

Fysisk träning har tidigare visat sig ha viktiga förebyggande effekter för stressrelaterad psykisk ohälsa, men mekanismen verkar inte vara kopplad till den akuta stressreaktionen, åtminstone inte hos friska individer.

Källa: gu.se



Akupunktur gynnsamt för kvinnor i övergångsåldern

En ny dansk studie har visat gynnsamma effekter av akupunkturbehandling under övergångsåldern. Redan efter två behandlingar upplevde deltagarna i studien minskade besvär av värmevallningar, humörsvingningar, sömnbesvär och torra slemhinnor.

I studien ingick 70 kvinnor, varav hälften fick akupunktur en gång i veckan under fem veckors tid. Behandlingarna utfördes av nio olika läkare med kunskap inom akupunktur. Kontrollgruppen fick inga behandlingar alls.

Forskarna bakom studien konstaterar att effekten är signifikant, men påpekar att det inte går att utesluta att det rör sig om placeboeffekt.

Källa: Videnskab.dk

Mängden gluten betydande för intolerans

Stor mängd gluten tidigt i livet kan öka risken för att utveckla glutenintolerans, celiaki.

Det visar en nyligen publicerad studie från Lunds universitet, där över 400 000 barn i Sverige, Tyskland, Finland och USA har undersökts.

Hos vart femte barn hittade forskarna de riskgenet som gör barnet ärftligt disponerat för celiaki. Dessa barn har sedan ingått i studien och där har man sett att de barn som äter mer än två gram gluten per dag under de fem första levnadsåren, vilket motsvarar ungefär en skiva bröd per dag, löper större risk att utveckla celiaki.

Forskargruppen bakom studien har i tidigare forskning kunnat visa att amning inte innebär något skydd mot att utveckla celiaki, något man tidigare trott. Framöver ska gruppen studera skillnaderna mellan riskfaktorer beroende på källa till gluten.

Källa: lu.se



Insekter lika antioxidantrika som juice

Hör du till dem som gärna dricker grön juice eller lägger grönsaker i olika färger på tallriken för att förse dig med ett brett spektrum av cellskyddande antioxidanter*? Då kanske du också ska välja mat i form av insekter (!) i allt större utsträckning? En ny studie visar nämligen att insekter innehåller nästan lika mycket antioxidanter som - juice!

Forskarna hoppas att kunskapen kan bidra till att skapa acceptens för insekter som livsmedel och att hälsomässiga argument i sig kan skapa ett intresse för insekter, som kan ersätta bland annat nötkött som fullvärdig proteinkälla med lägre klimatpåverkan.

Källa: Videnskab.dk

*antioxidanter är en grupp olika ämnen som motverkar så kallade fria radikaler i kroppen, som i sin tur kan skada celler. Mat rik på antioxidanter anses därför bidra med skydd mot vissa cancerformer.



Ny kunskap om smärta

Forskare vid Karolinska institutet har gjort nya fynd i sökandet efter hur smärta uppstår, som man hoppas ska kunna ge bättre möjligheter att minska lidandet hos personer som drabbas av kronisk smärta, vilket är nästan var femte person.

Upptäckten gäller en hittills okänd sensorisk känselkropp, som består av en samling gliaceller i nervsystemet. Cellerna och nervsystemet bildar tillsammans ett larmsystem som läser av retningar och utlöser reflexer för att undgå skador.

Forskarna hoppas att den här upptäckten om vilka celltyper som är involverade i smärta kan leda till bättre behandlingsmetoder för patienter med kronisk smärta, där smärtsystemet spelar ett spratt. **Källa: ki.se**



Naturens dofter gör oss mindre stressade

Att skogsbada har blivit en trend bland människor som söker avkoppling och många vittnar om naturens läkande krafter.

Nu har forskare på Sveriges lantbruksuniversitet upptäckt att det inte bara är det vi ser och hör i naturen som påverkar oss positivt, även dofterna tycks vara hälsofrämjande.

Deltagarna i studien utsattes för

stress i ett laboratorium, genom milda elektriska stötar. Med hjälp av VR-teknik placerades de antingen i en stad, en park eller en skog, komplett med ljud och lukter. Försökspersonernas stress minskade i parken och skogen, men inte i stadsmiljön.

Störst avstressande effekt hade doften av natur, inte det vi ser eller hör när vi är ute i naturen. **Källa: sl.u.se**

Köttbullar med växtpulver bättre för hälsan?

Pulver från rödbetsblast och havtornsblad som blandats ner i köttbullar och charkprodukter - kan det göra att cancer- och hälsoriskerna med stor köttkonsumtion minskar?

På Lunds universitet har försök i laboratorier visat att växtkryddade köttprodukter minskar den skadliga oxidationen som

misstänks vara en av orsakerna till kopplingen mellan hög köttkonsumtion och ökad risk för cancer i tjock- och ändtarm.

De källor till antioxidantrika pulver som använts i försöken är restprodukter från grönsaksodlingar, som blast, blad och skal, alltså sådant som skulle ha kasserats. **Källa: lu.se**



Mer arbetsglädje, större trovärdighet och personlig hållbarhet som företagare. Det är några av fördelarna med att känna till och förstå din personliga historia. Katrin Sandberg är storycoachen som hjälper människor att hitta sin personliga story och göra den till ett fundament för yrkeslivet.

Förstå din historia och bygg en tydlig verksamhet

Efter att ha arrangerat hundratals event med föreläsare, författare och andra med en stark och tydlig story, förstod Katrin Sandberg betydelsen av att vi är autentiska och grundar oss i vår historia. Hon jobbar sedan 2013 under namnet Storycoachen, med att hjälpa personer som vill hitta mer rätt i sitt företagande – eller anställning – för att locka fram sann arbetsglädje.

Vad är storymetoden?

– Det handlar om att översätta sin historia och det man älskar till yrke och verksamhet. Kan man sin historia, så blir det lättare att veta vilken inriktning man ska välja och vilket budskap man ska sprida.

Hur kommer jag igång?

– Sätt dig och skriv ner din historia, men avgränsa tiden till kanske två timmar, så att du inte hämmas av att gå in för mycket i detaljer i första omgången. Skriv gärna i tioårsintervaller. Vad var utmärkande under dina första tio år? Vad gjorde du, vad blev du glad av? Vilka minnen sticker ut? Och så samma sak för åren mellan 10 och 20. Och så vidare. På så vis får du perspektiv på saker som format dig. Vad gjorde du och vad gillade du INNAN du började göra det du gör nu? Allt sådant har ett värde att förstå; det är det som är DU. Närma dig din story med nyfikenhet, men var snällt värderande.

Men om jag gillade att göra frivolter som barn, men nu är medelålders, trind och stel ...?



VINN BOKEN. Vi lottar ut 1 ex av Katrin Sandbergs bok "Hitta din sanna story: upptäck kraften i din egen livsberättelse". Fyll i formuläret på medlemsnätet. Sista tävlingsdag för nr 3/2019 är 15 november.

– Du måste vara metaforisk. Kanske kastade du dig ut i fysiska äventyr som barn, men nu kastar du dig ut i äventyr i form av spännande projekt, företagande och så vidare. Om du älskade att styra morfars båt som barn, kanske det är en metafor för att du älskar att leda andra, leda utvecklingen?

Men om jag inte har någon direkt spännande historia att berätta då?

– Alla har en story att berätta och dela. Ett liv ÄR en berättelse. Från vad du gillade att göra som barn till vad du har

gjort i ditt liv. Hela vårt varande är att vi förhåller oss till berättande. Så vad är det vi säger till oss själva hela dagarna? Vad påminner du dig själv om? Kommer du i kontakt med din kärna, skapar det en väldigt stark autenticitet, som gör dig tydlig som företagare.

Vad får jag ut av att förstå min historia?

– Det gör dig energisk och karismatisk, och det ger dig en naturlig glöd och wow-faktor som är attraktiv för dina kunder och din omgivning. Den kan du tända både dig själv om din omgivning med. Du undviker risken att bli en kopia av dina kollegor eller konkurrenter. Du slipper fastna i omvärldens villkor, som timpriser och av hur alla andra gör. Gör du ett bra jobb, med en unik twist, så gör du avtryck och det berättas vidare. Och word of mouth är den viktigaste marknadsföringen.

Vad är den största utmaningen för personer du coachar?

– Att gå från insikt till handling. Det tar tid och kraft att leda om nervbanorna. Men om man gör det, kan det hjälpa dig att hitta det som gör dig unik. Du kommer att utgå mer från dig själv och dina styrkor än att titta på hur andra gör, och så göra ungefär likadant. Är du exempelvis yogalärare, så kan du titta på andra yogastudios och göra allt ungefär likadant. Eller så kan du utgå ifrån dig själv: Vem är du? Kanske älskar du resor, vandring och natur? Ja, då kanske det är yoga och vandring i naturen som är din



I sex år har Katrin Sandberg hjälpt människor att skriva sina egna livsberättelser.

nisch, inte en lokal med lotusblommor som dina kollegor har.

Men om det inte finns någon efterfrågan på just yogavandringar...?

– Jag menar inte att man ska isolera sig helt förstås, men om det är just natur, yoga och vandring i kombination som ger dig flow och glöd, så hittar du nog dina kunder som också får energi av den kombinationen. Alla ska inte ha samma kunder. Det är inte konstigare än att vi köper olika bilar.

Vad gör jag om jag tappar kontakten med min story?

– Du kan alltid gå tillbaka och påmin-

na dig själv om vem du är; ”Jag älskar att... jag blir lugn av... jag får flow av... jag drivs av... jag får mest energi av... jag blir kreativ av att...” Vi ljuger oftast inte när vi svarar på de frågorna.

Om jag kan se min story och ändå inte har kraft att förändra mitt liv, företag och kommunikation, leder det inte bara till frustration?

– Det kan ändå finnas ett värde i att skriva sin story. Det gör att du förstår dina val och att du inte är ett offer för omständigheterna. Jag tror att det, i alla fall på sikt, ger en tydligare riktning.

Varför tror du att så många är så

STORYMETODEN

SÅ KOMMER DU IGÅNG MED DIN LIVSBERÄTTELSE:

- Sätt av två timmar.
- Börja med att skriva ner hela din histori, från barndom till nu.
- Skriv i tioårsintervaller.
- Titta igenom och lägg till detaljer och minnesfragment. Vad har gjort dig glad och stark, när har du haft flow genom livets olika faser?
- Ser du en röd tråd, några gemensamma faktorer?
- Ser du något du kan släppa? Jobba med? Skriva om?
- Lärdomar av en tung period?
- I slutändan handlar det om att kunna berätta om dig själv på ett nytt sätt, som ger dig glöd - och glöd säljer.

vilsna och inte vet vad de ska göra med sitt liv?

– Jag möter ju många som tror att de är ”helt lost” och inte vet vad de ska ”bli när de blir stora”, men det är främst en fix idé. Hjärnan vill konkretisera och det är inte alla av oss som har en konkret plan direkt när vi blir vuxna. Så vi famlar efter en riktning, men man kan inte bortse från processen det innebär att hitta den. Det är när det skaver, som det finns ett värde i att titta på vad det är som inte kommer till uttryck i dagsläget. Du behöver veta det för att få en autentisk och genuin känsla i det du gör. ●

Hösten är här och Mia Hagenmalm bjuder i detta nummer på en lättlagad trerättersmeny med sensommarinslag som pumpa, kål, äpple, rödbetor och svamp!

MAT SOM FÖRGYLLER HÖSTKVÄLLARNA



Mia Hagenmalm är hälsorådgivare och bloggare (Riktig mat och hälsa på kurera.se)

Ugnsbakad spetskål med kantareller och parmesanost

4 PORTIONER

Bas:

- 1 spetskålshuvud
- 2 msk olivolja
- 1 msk färskpressad citron
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk färsk timjan
- 1/2 tsk flingsalt
- 1 krm svartpeppar

Örtolja:

- 1 dl kallpressad olivolja
- 2-3 msk färskpressad citron
- 1 msk citronzest
- 1 dl hackad persilja
- 1/2 gul lök, finhackad
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 msk honung
- 1 krm salt
- 1 krm svartpeppar

Topping:

- 3 dl smörstekta kantareller
- 1/2 dl rostade pumpakärnor
- riven parmesan (ett par riv)



GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 225 grader.

Ansa kålen och ta eventuellt bort de yttersta bladen. Skär kålen i fyra delar och placera i en ugnsfast form på bakplåtspapper. Blanda ihop olivolja, citronsaft, vitlök, timjan, salt och

svartpeppar och pensla kålen noggrant runt om. Grädda i mitten av ugnen 25-30 minuter tills kanterna fått lite färg och kålen blivit mjuk rakt igenom.

Hetta upp en stekpanna och rosta pumpakärnorna snabbt

i torr panna. Ansa och borsta bort jord från kantarellerna och skär dem i mindre bitar.

Hetta upp en gjutjärnspanna och lägg i den kalla svampen och låt all vätska som bildas ångas av. Tillsätt smör och stek svampen i fem minuter.

Salta och peppra.

Ta ut spetskålen ur ugnen. Ringla över örtolja, toppa med kantareller och pumpakärnor och riv parmesanost över.

God som förrätt, men kan också serveras som tillbehör till exempelvis vegetariskt eller kyckling.

Rödbetsfräs med ugsbakad pumpa och ostsås



2-3 PORTIONER

1 butternutpumpa
5 rödbetor
400 g förkokta linser
1 tsk olivolja
1/2 tsk torkad timjan
2 msk solroskärnor
salt och peppar
Några blad persilja

Ostsås:

1/2 dl majonnäs
1 dl crème fraiche
1 dl rivnen parmesanost
1 tsk citronsaft
salt och svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200 grader.

Skala och skär pumpan i tjockare bitar. Blanda med olivolja och salta och peppra.

Lägg på en smord plåt och baka pumpan i mitten av ugnen ca 10-15 minuter. Den ska vara mjuk. Låt svalna.

Skala rödbetor och riv fint. Hetta upp smör eller olja i en stekpanna och stek rödbetsrivet tills det mjuknat. Tillsätt linser mot slutet. Låt svalna.

Blanda ihop alla ingredienser till ostsåsen och låt stå en halvtimme i kylan.

Blanda pumpan med rödbetor och timjan. Toppa med solroskärnor och persilja. Servera med ostsåsen.

Glutenfri äppelkladdkaka

10-12 BITAR

Mandelmassa:

3 dl mandelmjöl
1/2 dl sukrin
1 äggvita
3 msk vatten

Kakan:

150 g smält smör
2 1/4 dl mandelmjöl
2 1/4 dl kokossocker
3 ägg + 1 äggula
4 tsk kanel
3-4 äpplen
1 msk citron
2 dl vatten

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 175 grader.

Dela och kärna ut äpplena. Skär i tunna skivor. Låt äppelskivorna ligga i ett bad med iskallt vatten och färskpressad citron för att förhindra att de blir bruna. Låt dra i 5 minuter och håll av vattnet.

Smält smöret och ställ att svalna.

Klä en springform, 26 cm, med bakplåtspapper.

Blanda ihop alla ingredienser till mandelmassan i en mixer och mixa till en fast massa.

Blanda de torra ingredienserna till kakan och lägg med ägg och smör.

Blanda ner mandelmas-



san och vispa runt så allt blandar sig ordentligt. Håll smeten i springformen och tryck ner äp-

pelskivorna i ett snyggt mönster i kaksmeten.

Grädda i mitten av ugnen ca 16-20 minuter.

Ta ut och låt svalna helt.

Sikta suktrin melis över kakan. Servera med vaniljkräm eller glass.

Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.

Sista tävlingsdag för nr 3/2019 15 november

Vinnare nr 2/2019:

Bok - Smartare löpning

Helene Lindberg Andersson, TYRESÖ

Linnea Öhman, SKELLEFTEÅ

Hans Mattsson, KALMAR

Bok - Motivation inom träning, hälsa och idrott

Jeanette Levin, MALMÖ

Massageolja från Gotland

Gabriella Karlsson, GNESTA

Malin Dahlström, IDRE

Kerstin Tapper, LEKSAND

NoAj - KräM mot värk och inflammation

Ulrika Ögren, GRUNDSUND

Gunilla Tolfsson, HALLSBERG

Carina Johnsson, MOTALA

Magnesium Bisalvcinate



Magnesium bundet med glycinat i pulver att blanda i valfri vätska. Rent, effektivt, gott och välgörande för energi och muskler. Thornes Magnesium Bisglycinate är certifierad som dopingfritt kosttillskott av NSF och används av atleter över

hela världen. Normalpris i handeln: 539 kr.

Magnesium bidrar till att minska trötthet och utmattning, elektrolytbalansen, normal energiomsättning, nervsystemets normala funktion, normal muskelfunktion, proteinsyntes och normal psykologisk funktion samt att bibehålla normal benstomme och normala tänder.

ekobutiken.se (privatpersoner)

ekogrossisten.se (återförsäljare)

Vi lottar ut 3 burkar!

Kalla bad

En annorlunda hälsobok skriven av Linda Vagnelind och Linda Ahlgren. Du behöver inte vara naturmänniska, träningsentusiast eller hälsofanatiker för att börja bada kallt. Allt du behöver är en vilja att uppleva något annorlunda och starkt. Läs om alla positiva effekter kalla bad har på både kroppen och humöret. Ett salt bad i havet har en uppiggande inverkan och ett bad i en stilla sjö verkar lugnande, ett dopp i en djup och klar tjärn ger extra närhet till naturen och ett isande vinterbad ger ny energi. Men vad behöver man? Får man doppa huvudet? Och hur blir man snabbast varm igen? Det och mycket annat får du svar på i den här inspirerande boken, full av starka och vackra bilder.



Vi lottar ut 2 böcker!

www.bonnierfakta.se

Ormsalva

Ormsalva Fire Stick är ett extra kraftfullt linimentstick med välgörande arnica montana, het chili, samt energigivande mentol och

eukalyptus. Ormsalva

Fire Stick har en direkt och långtidsverkande effekt, det är mycket enkelt att stryka på och du slipper kladdiga händer.

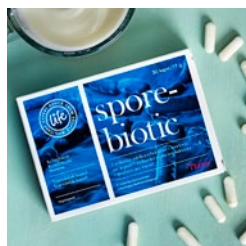
Applicera punktvis efter behov, vid muskel- och ledvärk, i förebyggande syfte eller i samband med fysisk aktivitet.

Vi lottar ut 5 stycken!



www.ormsalva.se

Stötta din tarmflora



Mjölksyrabakterier är levande bakteriekultur vars mål är att gynna tarmfloran. Men det är inte alltid lätt att få de goda bakterierna att överleva ner till tarmen. Mjölksyrabakterier baserade på sporer har bättre förutsättningar att nå dit där den gör nytta.

Life Sporebiotic består av bakterier i sporform och har i forskningstester visat på en 100 procentig överlevnad i resan ner till tarmsystemet, där de förändrar den mikrobiotiska miljön och stöttar de goda bakteriernas förmåga att växa till sig. Det gör Life Sporebiotic unik bland mjölksyrabakterier på marknaden. Life Sporebiotic 30 kap, rek pris 429 kr. Kosttillskott ersätter inte en varierad kost. Det är viktigt med en varierad och mångsidig kost samt hälsosam livsstil.

Vi lottar ut 3 stycken!

www.lifebutiken.se

Passa på!
Vi lånar ut en laser
i samband med
kurserna.



KURSER OCH UTBILDNING I MEDICINSK LASER

Kurs/Tema

Medicinsk laser, sårhäkning, diabetessår
Introduktion laserakupunktur
Medicinsk laser, lymfsystemet
Grundkurs medicinsk laser
Grundkurs medicinsk laser
Tvådagars Grundkurs i medicinsk laser
Introduktion laserakupunktur
Laserljus för friskvård
Medicinsk laser, lymfsystemet

Tid/Plats

Kvällsseminarium 16 okt Göteborg
Kvällsseminarium 25 okt Göteborg
Heldagskurs 26 okt Göteborg
Kvällsseminarium 5 nov Stockholm
Kvällsseminarium 19 nov Göteborg
Heldagskurser 23-24 nov Göteborg
Heldagskurs 30 nov Stockholm
Kvällsseminarium 4 dec Göteborg
Heldagskurs 14 dec Stockholm

För mer information om kurs och innehåll gå till www.irradia.se/kurser

För kommande kurser i Göteborg och Stockholm gå till www.irradia.se/kurser

Se filmer om laserbehandling www.irradia.se/filmer och Youtube

www.irradia.se

Avsändare:
Exakta Print
Hornyxegatan 14
23176 Malmö

Returadress:
Kroppsterapeuternas
Yrkesförbund
Sankt Paulsgatan 22 C
118 48 Stockholm

3 i 1 professionellt behandlingssystem med

Radiofrekvens – Vakuum – LED

Cavital är en behandlingsapparat med ett brett behandlingsområde för kroppsterapeuter. Cavital bygger på tre vetenskapligt säkerställda teknologier för effektiva behandlingar.

CAVITAL ger dig långt mer än bara ett verktyg att leverera djupa muskelbehandlingar.

CAVITAL avlastar dina axlar, din rygg och händer varje dag.

CAVITAL ger tillsammans med dig, dina kunder fullt fokus vid varje tillfälle.

CAVITAL kan ge dig mer fritid, fler tillgängliga timmar att behandla.

CAVITAL är dessutom specialiserad på följande:

- √ Förbättra syresättning
- √ Öka elasticitet i muskulatur
- √ Ökad cirkulation
- √ Djupgående muskelbehandlingar
- √ Bindvävsmassage
- √ Koppning
- √ Ljusterapi (Röd & Blå LED)



MIMASS
BODY CONCEPTS

Hörnåkersvägen 6a - 183 65 Täby

08 - 756 77 13 - info@mimass.eu

www.mimass.se