

Nummer 2 2020

# Kroppps

terapeuten

**SÅ KOMMER  
DU IGÅNG MED  
ONLINEKURSER**

**SÅ FUNGERAR  
FRISKVÅRDS-  
PORTALERNA**

Kroppsterapeuten har  
gått igenom villkoren

**ÅRETS MEDLEM!**

# MICHAEL NYDÉN

TIDNING FÖR MEDLEMMAR I KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND



# Ljuset i tunneln

**JAG HADE EN** redaktör för ett par år sedan, som var en mycket pessimistisk man. Om jag sa: ”Nu börjar vi se ljuset i tunneln!” så svarade han: ”Det är säkert ett tåg!” Sedan början av mars har känts som om tunneln har varit proppfull av skenande tåg – på väg rakt emot oss.

Förutom att det är en helt svindlande tanke att ett virus kan få hela världsekonomin att kollapsa, så är det också fascinerande att se vad vi människor är kapabla till, när vi utsätts för press långt utöver det vanliga. Vår egen bransch har fått sin tillvaro ställd på ända, vissa har fått stänga ner hela sin verksamhet, andra har fått minska eller justera inriktningen. En del har kunnat anpassa sin verksamhet, bland annat genom att flytta den till online eller utomhus, andra har valt att jobba med annat under krisen. Ytterligare några har passat på att använda tiden till att jobba ordentligt med marknadsföring, utveckla sin närvaro i sociala medier, utveckla nya tjänster, utbilda sig och på andra sätt ladda inför den dag då hjulen åter rullar.

Rapporteringen från andra europeiska länder har präglats av negativa händelser, med då och då får vi läsa om imponerande uppfinningsrikedom. Någon springer ett maraton på sin balkong i Spanien. Någon promenerar en mil om dagen i sin lägenhet i Frankrike. Någon klurar ut ett sätt att utveckla tjänster som är extra efterfrågade just nu. Den brittiske PT:n Joe Wicks gick till exempel från 800 000 prenumeranter på sin Youtubekanal till 2,2 miljoner på tre veckor, då han varje dag kör en livesänd idrottslektion från sitt hem, ”PE with Joe”. Smart och tacksamt i tider då många skolbarn sitter hemma. Och ja, hans försäljning av onlinekurser och kostplaner har förstås också ökat dramatiskt.

Andra har främst slitit extra hårt för att behålla kontakten med sina kunder: Träningsstudio Powerhouse i Köpenhamn har till exempel varje dag under nedstängningen livestreamat mellan två och fyra träningspass om dagen. På så vis kan var och en vara med och träna effektivt, tillsammans – men i eget hem. De hade kunnat nöja sig med att spela in ett par pass och säga: ”Här, varsågod! Vi ses när vi ses!”, men direktsändningen ger en värdefull form av variation, närvaro och gemenskap.

Hudvårdsentreprenören Mette Skjærbæk med egen produktlinje har valt att regelbundet sända små live sessions på Instagram, med olika teman: solskydd, hudvård för händerna, mattips som kan ha gynnsam effekt på huden, ansiktsyoga, hur man själv kan massera ansikte och hårbotten. Och så vidare och så vidare. Nej, Mette Skjærbæk säljer inte en enda lyxig tvål till hotell och restauranger (de fick nämligen också stänga i vårt grannland) på sina inlägg, men hon har sålt det som går att sälja till ”folk i stugorna” – som har haft mer tid än någonsin att göra ansiktsmasker och fotvård själva där hemma.

Och Powerhouse säljer inte en enda PT-timme eller medlemskap, men de håller sig synliga och är generösa i tider som är svåra för alla. Det tror jag är en styrka för alla och envar som vill ha en sund business när hjulen börjar rulla så smått igen. Vem kan inte älska den som har hållit huvudet högt, gjort det bästa av situationen och inte snålat med sin kunskap och kompetens när vi alla behöver se över våra utgifter?

Kanske det där ljuset i tunneln inte är ett tåg, utan kanske finns det en strimma möjlighet i det faktum att vi alla behöver anstränga oss till vårt yttersta i dessa smärtsamma tider?

Ta hand om dig och njut av din sommar!

ULRIKA





## Kroppsterapeuternas Yrkesförbund

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

**Materialstopp för färdiga annonser  
till Kroppsterapeuten nummer 3/2020  
är den 2 september.**

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



ULRIKA HOFFER  
Redaktör och t.f.  
ansvarig utgivare



ÅSA BROSTRÖM  
Annonsbokning

### KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND

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

### POSTADRESS/BESÖKSADRESS

Sankt Paulsgatan 22 C  
118 48 Stockholm

### OMSLAGSPERSON

Micael Nydén

### FOTOGRAF

Jenny Blad

### FORMGIVARE

Johan Olsson

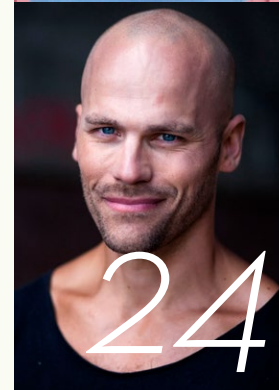
### TRYCK

Exakta Print AB



# Innehåll

Medlemsinformation .....	4
Ordföranden har ordet .....	9
Ekonomi .....	10
Medlem i Fokus: <b>MICAEL NYDÉN</b> .....	12
TEMA: Allt om friskvårdsportalerna .....	15
Så skapar du onlinetjänster .....	20
Hur har du det på jobbet .....	22
Inspiration: Soma moves .....	24
Tio frågor: Stark hela livet .....	26
Vetenskapsnotiser .....	28
Sommarmat med Mia Hagemalm .....	31



## Årsmötet 2020

Kroppsterapeuternas årsmöte för 2020 har nu fått ett nytt datum. Lördagen den 19 september är årsmötet bokad och det kommer att sändas digitalt. Mer information kommer på hemsida och i nyhetsbrev.

Nytt datum!

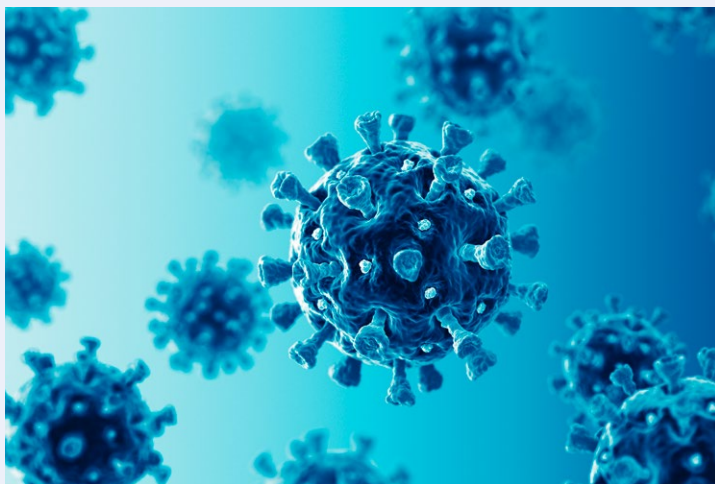
## MEDICINSK MASSAGETERAPEUT NY YRKESKATEGORI I KRY

**YRKESKATEGORIER** Nu kan du som är utbildad till medicinsk massageterapeut (MMT) lägga till det som en egen yrkeskategori i ditt medlemskap. Du kan antingen skicka in ditt diplom till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se) alternativt om du vet att du redan skickat in det till

oss, ber vi dig mejla och göra oss uppmärksamma på det.

För att komma ifråga för denna yrkeskategori ska du ha utbildat dig till massageterapeut och sedan läst vidare till medicinsk massageterapeut.

## Corona-krisen – berätta om dina erfarenheter



ISTOCKPHOTO

**KRISHANTERING** Vi vet att många medlemmar drabbats hårt av situationen som varit under våren. Men också att många har ställt om sin verksamhet och anpassat den efter det rådande läget.

Hur har du som kroppsterapeut hanterat Corona-krisen? Har du hittat nya vägar och idéer i ditt företagande?

Vi vill gärna veta mer om dina erfarenheter. Om du vill dela dem med oss så mejla till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se) och berätta.

## Betala medlemsavgiften med autogiro – smart i tuffa tider

Betalar du din medlemsavgift med faktura, två gånger per år? Vill du hellre fördela kostnaden över hela året? Då vill vi tipsa dig om att lägga om till autogiro. Det innebär att medlemsavgiften delas upp på 12 månader och automatiskt dras från ditt konto varje månad. Månadskostnaden för yrkesverksam medlem med eget företag blir 219 kronor och dragningen sker från ditt angivna bankkonto/personkonto den 26:e i varje månad (1 december månads dragninng görs även uttag för nästkommande kalenderårs medlemsavgift i förskott, 250 kronor. Det innebär att i december kommer 469 kronor att dras från kontot.)

Blankett för autogiromedgivande hittar du på hemsidan [www.kroppsterapeuterna.se](http://www.kroppsterapeuterna.se) eller mejla till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se).

## Halvårsfakturan på gång

I dagarna kommer din faktura för kommande halvår med posten. Om du inte får någon faktura kan det bero på att du till exempel flyttat eller ändrat adress. Hör i sådana fall av dig till oss, antingen via "Ändra adress" på medlemsnätet eller på mejl [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se). Sista betalningsdag för halvårsfakturan är den 30 juni. Du som har autogiro berörs givetvis inte av halvårsfaktureringen.

## Peter Feldt har slutat på förbundet



Peter Feldt som i nio år varit generalsekretare på Kroppsterapeuterna har nu slutat och gått vidare till annan verksamhet. Vi tackar Peter för hans insats under de gångna åren och önskar lycka till!

# Sök Kryss stipendium

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

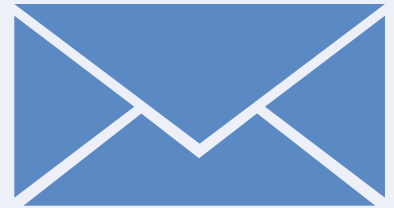
Stipendiet sponsras av försäkringsbolaget Svedea och Kroppsterapeuterna. Totalt under året delas 40 000 kronor ut. Syftet med stipen-

diet 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](http://www.kroppsterapeuterna.se).

## Kroppsterapeuterna skänkte Inspirationsdagens mat

**VÄLGÖRANDE** Årets Inspirationsdag fick ställas in på grund av Corona-krisen. Tyvärr var det för sent att avboka eventet hos konferenshotellet. Men lunch, fika, och middag för 100 personer lagades upp och Kroppsterapeuternas personal körde ut allt till en av Stadsmissionens verksamheter och till vårdpersonal på Karolinska sjukhuset.

Trots att det naturligtvis var en besvikelse att vi inte kunde genomföra Inspirationsdagen detta år, så är vi glada att vi ändå kunde göra något bra av den uppkomna situationen och bidra i det lilla till ett par så viktiga funktioner i vårt samhälle.



## 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 till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se) för att ändra din medlemsform.

## Lägg om ditt elevmedlemskap

Du har väl inte glömt att du som har elevmedlemskap och är klar med din utbildning behöver lägga om ditt elevmedlemskap till yrkesverksam för att vara fullt försäkrad när du arbetar. Mejla dina diplom och intyg till oss på [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se).

## 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 har du själv något du vill dela med dig av? Skriv ett mejl och berätta till [info@kroppsterapeuterna.se](mailto:info@kroppsterapeuterna.se).

## Arbeta inte oförsäkrad

Vi vill uppmärksamma dig på att om du inte betalt fakturan senast på förfallodagen 30 juni så gäller inte din försäkring efter det datumet. Du kommer då alltså att arbeta oförsäkrad tills dess att fakturan betalats.

### Viktiga datum 2020

European Shiatsu Congress i Amsterdam

4-6 september

Kroppsterapeuternas årsmöte 2020

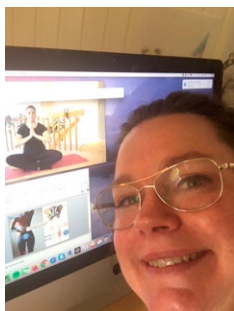
19 september

ESF-möte Aten

23-25 oktober

# Succé för global digital kinesiologikonferens

"Tänk vad ett enat engagemang kan göra. För en dryg månad sedan blev jag i egenskap av IASK-president kontaktad av Marco Rado, del av International Association of Specialized Kinesiologists (IASK) styrelse, som satt i total "lock-down" i Bergamo/Italien. Han beskrev en situation av total avsaknad av folkliv på gatorna, och ljudet endast av ambulanser och kyrkklockor. Han hade en idé att bolla; att knyta ihop kompetens både inom kinesiologi och tekniska möjligheter, med IASK:s stora nätverk av kinesiologer. På 4 veckor skapades då "K-Conversations", och denna



globala digitala kinesiologikonferens har nu genomförts med fantastiska resultat.

Vi samlade 500 kinesiologer från 32 länder att SAMTIDIGT enas både kring intressanta föreläsningar och runt ett flertal tillfällen för "connect & bond".

Konferensen gick över 4 dagar, 1-4 maj, och tog hänsyn till ett flertal tidzoner världen över. Den simultantolkades från engelska till ryska, italienska och tyska. 16 föreläsare förgyllde tillvaron för människor som inte kan gå utanför sina egna hem, men mina favorit-

stunder var de tillfällen då vi gjorde lite kul saker under dagen, mellan föreläsningarna. Min egen favorit var stunden då samtliga talare samlades en timma (morgon, dag, kväll, natt beroende på var talaren bodde), och där var och en skålade för något tillsammans med alla deltagare som var med oss runt om i världen. Vi bad samtliga deltagare ta en "selfie" på sig själv skålandes framför datorn, och det var helt ljuvligt att ta del av dessa bilder senare.

Sammanfattningsvis så var konferensen en total succé. Tack Kry för att ni sedan länge varit del av IASK och möjliggjort internationella samarbeten!"

SABINE ROSÉN

## ESF-möte i Madrid i februari

**En kort tid innan Corona-pandemin slog till med full kraft och stängde Europas gränser höll ESF (European Shiatsu Federation) styrelsemöte i Madrid 21-23 februari. Chris McAlister, Kroppsterapeuternas internationellt ansvarige för shiatsu, var på plats och sammanfattar nedan vad som avhandlades på mötet.**

"Det var ett jättestor möte. Alla medlemsländer var representerade och från Italien kom två deltagare. Dessutom deltog två gäster från Spanien. En av de spanska gästerna var inbjuden med tanke på hennes oerhörda kunskap och erfarenhet. Det var bra för det visade sig att hon satt med en hel del funderingar och frågor som hon fick chansen att ventilera och vi att dels ta emot och dels bemöta. Det hela var mycket positivt.

Vi hade även två gäster från Ungern och under årsmötet godkände vi deras ansökan om medlemskap. ESF har nu medlemsförbund från nio länder.

Ekonomiskt sitter ESF så pass bra till att vi kunnat justera medlemsavgifterna

en aning.

Det blir ett tak på 8000 euro oavsett hur många medlemmar ett förbund har.

Första året betalar en ny medlem endast upp till 1500 euro - summan som täcker utgifterna. Man får naturligtvis betala mer om det finns kapacitet och önskan. (Detta för att locka in förbund från "stora" länder såsom Tyskland, Storbritannien och Frankrike).

Utöver detta fick Grekland en 33 procents rabatt i år för att bemöta de extremt svåra ekonomiska förhållanden som råder just nu - medlemmar har inte ens råd att ta sig till årsmötet. Annars blev medlemsavgiften oförändrad.



Den andra nyheten är att Österrike är i det närmaste klar med sin EQF-ansökan. Den kommer att lämnas in senare under året - när nästa fönster öppnar upp sig. Det har pågått en del finjustering inte minst för att definiera shiatusspråket på ett allmänt begripligt sätt.

Vi tackade av två representanter: Mary McHugh från Irland efter sex års tjänst och Eugenio Airaghi från Italien efter hela elva års trogen tjänst (tio av dem som sekreterare). Eugenio har redan fixat fram sin ersättare Susanna Castellani och hon har nu suttit med oss under två möten (sist i Bergamo och nu i Madrid) - en närmast prickfri överföring av ansvar och kunskap. Eugenio kommer att vara kvar som IT-ansvarig.

Det fanns en hel del att prata om kring den stora europeiska kongressen som kommer äga rum i Amsterdam i september. Bland annat när det gäller att förhandla fram ett forum för ESF att visa upp sig och sitt arbete (redan på gång tack vara Eduard Tripp, Österrikes representant som jobbar mest med EQF-frågan/ansökan).

Nästa möte blir i Aten och om ett år besöker vi Belgien."

CHRIS MCALISTER

# Hej stipendiat **Veronica Holm**, som fick Kry-stipendium för en utbildning i somatic stress release med Dr Scott Lyons!

## Vad jobbar du med?

- Jag är yogalärare och har mellan åtta och tio klasser per vecka plus workshops och utbildningar. Jag utbildar i restorative yoga och yoga nidra och håller klasser i hatha yoga, hatha flow, yinoga, restorative yoga och yoga nidra. En dag kan jag ha klasser på ett och samma ställe, en annan dag har jag klasser på tre olika ställen. Jag har klasser på tre olika studios som inhyrd lärare, dessutom har jag en studio där jag hyr in mig som egen. Jag har dessutom klasser på SATS och gillar verkligen variationen det innebär.

## Berätta om utbildningen du fick stipendiet för, som ett tillskott till kursavgiften!

- Somatic stress release heter utbildningen jag gick och fick stipendium för och det är en fantastisk utbildning i olika somatiska verktyg för att mobilisera



stress. Rörelse och meditation, men också klientbaserat med just mobilisering.

## Har du någon praktisk användning för kunskaperna i nuläget?

- Ja jag väver in delar av det i mina klasser och planen är att använda mig av det i mina privatsessioner med elever.

## Vad var det bästa med utbildningen?

- Svårt att säga vad som var bäst med utbildningen, men att få nya ögon på fenomenet stress och varför ordet i sig har fått så negativ klang. Stress är ju något vi behöver, eller som läraren, Dr Scott Lyons uttrycker det; aktivering. Men vi behöver hålla nivån av aktivering inom våra fönster av tolerans och annars om det blir för lång period utanför "fönstret" behöver vi återhämtning.

## Brukar du vidareutbilda dig?

- Ja, mycket. Jag går minst en utbildning varje år. Bland annat ska jag gå modul 2 i somatic stress release till hösten och över jul och nyår var jag på Bali och förkovrade mig i embodied flow, som även det bygger på olika somatiska verktyg.

ULRIKA HOFFER

## I början av mars arrangerade Marie Sturesson ett frukostmöte för Kry-medlemmar i Västra Sverige/Göteborg. Föreläsare var Martina Johansson och ämnet biohacking.

# Frukostmöte om biohacking

"Vi träffades på Forscaféet i Mölndal/ Göteborg. Där hade vi bokat frukost och bett



Frukostträffen om biohacking i Göteborg lockade medlemmar.

dem öppna tidigare enbart för vår träff. Det blev snabbt hög stämning i lokalen och många intressanta samtal inleddes.

Efter en halvtimmas frukoststund hälsade vi dagens föreläsare Martina Johansson välkommen. Hon är doktorand inom inflammation och metabol hälsa, dessutom expert inom bioteknik. Ämnet var biohacking och innebär att se sin kropp som ett manipulerbart biologiskt system, och redskapen för detta är vanligtvis kost och kosttillskott, fysisk och mental träning. Martina berättade också om sin egen personliga resa från vegan till ganska strikt ketogen kost. Till hjälp med frågestunden hade Martina med sig

Gunnar Oesterreich som driver podden "Spännande möten".

Vi medlemmar hade många frågor om både socker, dieter, hormoner och levnadsvanor och Martina bjöd på tydliga förklaringar.

Sista halvtimmen av mötet ägnade vi oss åt snabbpresentation av oss själva och inom vilket område vi söker eventuella samarbeten med andra medlemmar.

Många av oss dröjde sig kvar efter mötet och samtalen fortsatte.

Det var en värdefull morgon med ny inspiration, ny kunskap och fina möten.

Tack alla som var med!"

MARIE STURESSON

# Hallå där Mia Josjö, ordförande och tillförordnad generalsekreterare!

**Du håller i rodret tills en ny generalsekreterare är på plats. Nu sammanföll det med en period som är den svåraste vårt samhälle upplevt på över hundra år. Hur går det?**

– Ja det är verkligen en omvälvande och oviss tid som vi lever i nu och vi alla blir drabbade på något sätt, samtidigt behöver vi jobba vidare och lita på att det kommer en tid när vi kan jobba fritt igen och behandla klienter så som vi är vana att göra. Jag är övertygad om att våra tjänster kommer behövas mer än någonsin framöver. Jag ser det som min viktigaste roll att möta medlemmarna där de befinner sig, vare sig det är i deras oro och rädsla eller om det är att få ta del av och inspireras av deras kreativitet i att lösa utmanande situationer. Samtidigt som jag självklart också tittat på vad vi behöver göra utifrån kansliet, hur vi kan spara och planera för framtiden. Nu handlar det främst om att våga leda med lugn och ro fast det stormar runt oss, ta en dag i taget och lägga fokus och energi på det som vi kan kontrollera.

**Hur kom det sig att du engagerade dig i styrelsearbetet och hur får du det att hänga ihop med att behandla klienter?**

– När jag är på min praktik och ger behandling eller coachande samtal är det full närvaro som gäller där, det är min oas. Jag kan nästan uppleva det som en slags meditation att ge shiatsubehandling. Samtidigt har jag ett behov av att ge uttryck för min organisationsförmåga, att leda, vara en del av en grupp. Jag gillar att engagera mig och tycker att det är stimulerande att ha de här uppdragen för förbundet. Jag gillar att samverka och verka för att stärka vår identitet som förbund som spiller ned på allas våra medlemmars verksamheter och deras varumärken.

**Berätta lite om din bakgrund!**

– Jag kommer från en karriär som volleybollspelare, där jag spelat såväl i landslaget som i elitserien. På gymnasiet gick jag vårdlinjen och trodde att jag skulle läsa vidare till sjukgymnast som det hette då. Men under min idrottskarriär fick jag själv hjälp av naprapat vilket jag valde att utbilda mig till och började jobba som i slutet av åttiotalet.

**Idag jobbar du även med shiatsu, coaching och akupunktur. Hur kom det sig?**

– Shiatsun kom jag i kontakt med i

**"När isoleringen lättar kommer det att bli tydligt att vårt arbete inte tar slut i och med den här krisen."**



mitten av nittiotalet, då jag själv mottog en behandling och det var en stark upplevelse, jag kände att det verkligen var något större. Så jag utbildade mig till shiatsuterapeut och senare även akupunktör och coach.

**Vad är det som driver dig?**

– Jag är en sökare och drivs av att förstå både mig själv och andra människor. Jag ger behandlingar och jobbar med coaching av allt från individer till ledningsgrupper och möter så många olika personer. Det är spännande, men också utmanande för mig, som har väldigt lätt att påverkas mycket av andra människors stämning och hälsa. Där har jag stor nytta av shiatsun och alla de lärare jag har mött där. Utifrån den filosofin är det en ständig påminnelse och träning att som terapeut verka utifrån en medveten närvaro, att lyssna in, att vara kvar i sitt eget centrum, att följa det som är, att ha ödmjukheten och att förstå att jag inte vet vad som är bäst för någon annan, släppa sitt eget ego. Detta, den ökade medvetenheten kring det egna svaret med sunda gränser är så viktig för min egen hållbarhet och viktigt att alltid ha med sig när man som vi jobbar med att hjälpa människor.

**Om du får sja lite om framtiden, hur tror du att vi påverkas av den här tiden på lite längre sikt?**

– Jag tror att vi verkligen kommer att ifrågasätta våra värderingar och vad som är viktigt för oss. Det kommer att bli allt tydligare att alla är en del av en helhet, att vi behöver varandra, att vi behöver samarbeta. Vi som förbund behöver fortsätta vårt viktiga arbete med svensk friskvård och när isoleringen lättar kommer det att bli tydligt att vårt arbete inte tar slut i och med den här krisen. ●



# "Vi behövs mer än någonsin"

**VI REAGERAR** ALLA olika på ovisshet och osäkerhet. Vissa blir rädda och paralyserade. Andra växlar över till problemlösning och utvecklar nya produkter och tjänster, eller hittar nya sätt att nå ut till sina kunder. En del sitter lugnt i båten och hittar sysslor inom andra yrken tills stormen bedarrat.



Vi som är egna företagare vet att vi inte har samma skyddsnät som en anställd. Att vara företagare är ett val vi gör och det är ett val som vi gjort helt medvetet och med full insikt om att det innebär stort eget ansvar för planering av tid, ekonomi, pension, försäkringar och så vidare. Att vardagen som egen företagare innebär en enorm frihet i form av att själv kunna påverka när, var, hur, med vilka och i vilken omfattning man vill jobba, gör att vi är beredda att kompromissa med det säkerhetsnät många anställda har. Men är det en sak vi sett de senaste månaderna, så är det att en anställning inte alltid innebär en absolut trygghet heller; många har hunnit bli både varslade och uppsagda, och än fler är permitterade från sina jobb – som de inte vet om de kommer att kunna gå tillbaka till. Många som haft anställningar kommer att behöva ge sig ut på en arbetsmarknad med både större konkurrens och färre potentiella arbetsgivare än tidigare.

Som egen företagare har man möjlighet att snabbt växla över till andra typer av tjänster, utan långa beslutsvägar. Ibland – inte alltid – handlar det bara om att acceptera nya villkor och våga möta den förändring som krävs. Det vet jag att många medlemmar gjorde redan i mars.

Förbundet har under krisen haft mycket kontakt med oroliga medlemmar och bistått med hjälp kring

hur riktlinjerna från Folkhälsomyndigheten kan efterlevas av oss kroppsterapeuter och annat praktiskt som ryms inom ramen för förbundets verksamhetsområde. I samarbete med Småföretagarnas Riksförbund har vi skrivit ett öppet brev till regeringen med förslag på åtgärder som kan hjälpa vår bransch – som omsätter närmare sju miljarder – genom krisen.

Istället för att träffa er på Inspirationsdagen och årsmötet, fick vi leverera 100 luncher till Stadsmissionen samt 100 stycken tvårätters middagar och 100 fika till sjukvårdspersonal på Karolinska sjukhuset, då det inte gick att avboka konferensanläggningen så tätt inpå som vi tvingades göra.

Vi har också tackat av vår generalsekreterare Peter Feldt, något vi förstår helst hade gjort tillsammans med er medlemmar i samband med årsmötet, men som nu fick ske i betydligt mindre format. Det har varit både utvecklande och spännande att få arbeta tillsammans med honom.

Våren har också inneburit ett intensivt arbete med att rekrytera en ny person som kan leda och utveckla förbundets arbete framåt. I skrivande stund är det ännu ett par pusselbitar som ska falla på plats, men vi ser fram emot att snart få presentera vår nya generalsekreterare, som ska leda Kry in i en ny fas, i ett samhälle som sannolikt kommer att se ganska annorlunda ut än vi är vana vid. En sak är dock säker; efter den här omvälvande tiden, kommer vi att behövas mer än någonsin, som ett stöd för människor att ta hand om sin kropp och själ, något som för många har fått stå tillbaka under tider av social distansering.

Nu närmar sig en förhoppningsvis skön sommar. Kanske blir det en tid med avkoppling efter en hård vår och försommar, eller en sommar då du arbetar ikapp för att ta igen förlorad inkomst genom att jobba, kanske i helt nya sammanhang. Ta hand om dig och dina nära och kära!

Jag önskar dig en riktigt fin sommar!

Mia Josjö, ordförande samt t.f. generalsekreterare

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!

På grund av rådande situation med nya beslut om ekonomiska åtgärder, kan den information som lämnas här, ha kommit att uppdateras. Vi reserverar oss därför för att reglerna kan ha ändrats, då tidningen når dig. För att hålla dig uppdaterad, se [skatteverket.se](http://skatteverket.se) samt [regeringen.se](http://regeringen.se), där uppdaterad information till företagare lämnas.

## Anstånd med inbetalning av helårsmoms

**RIKSDAGEN HAR TIDIGARE** beslutat om ett tillfälligt anstånd med preliminärskatteavdrag, sociala avgifter och moms som betalas månads- eller kvartalsvis. Enligt ett nytt beslut omfattas nu även moms

som betalas årsvis.

Enligt beslutet kan anstånd med betalning beviljas för moms som avser ett beskattningsår och som deklarerats under perioden 27 december 2019 till 17 januari 2021.

Om inbetalning av momsen som redovisas 27 december 2019 till mars 2020 redan har skett när anståndet beviljas kommer motsvarande belopp att krediteras som en inbetalning på skattekontot.

## Nedsättning av egenavgifter

**RIKSDAGEN HAR BESLUTAT** att arbetsgivaravgifterna för anställda ska sänkas till 10,21 procent under perioden mars till juni. Nedsättningen beräknas på lön upp till 25 000 kr per anställd och månad.

Egenavgifterna för enskilda näringsidkare och delägare i handelsbolag ska enligt riksdagens beslut sättas ned till 10,21 procent (ålderspensionsavgiften) på den del av avgiftsunderlaget som uppgår till högst 100 000 kr. Nedsättningen gäller för inkomst av näringsverksamhet under hela 2020. Om en del av beskattningsåret omfattar tid före 1 januari 2020 eller efter 31 december 2020 ska inkomsten proportioneras.

Nedsättningen kan inte kombineras med regionalt stöd.

## Hela vinsten i periodiseringsfond

**RIKSDAGEN HAR BESLUTAT** att reglerna om periodiseringsfonder ändras tillfälligt så att näringsidkare som har drabbats hårt till följd av coronaviruset får sänkt skatt. De nya reglerna innebär att 100 procent av den skattepliktiga vinsten för 2019 får sättas av till

periodiseringsfond, upp till ett tak på 1 miljon kr.

Enligt dagens regler kan en enskild näringsidkare eller en fysisk person som är delägare i ett handelsbolag sätta av högst 30 procent av vinsten till periodiseringsfond. För att kunna skjuta på beskattning av en vinst har riksdagen beslutat att 100 procent av den skattepliktiga vinsten för 2019 kan sättas av till periodiseringsfond, dock max 1 miljon kr. Möjlighet finns då att kvitta beloppet mot framtida förluster (dock senast 2025).

De nya reglerna gäller beskattningsår som avslutas under 2019.

Observera att periodiseringsfonder inte påverkar den sjukpenningsgrundade inkomsten, däremot påverkas den pensionsgrundande inkomsten.



ISTOCKPHOTO

## VIKTIGA DATUM

Juni

12

- Arbetsgivardeklaration för skatteavdrag och socialavgifter för maj (mindre företag)
- Momsdeklaration och inbetalning av moms (mindre företag med månads-moms)
- Inbetalning av skatter och socialavgifter

17

Slutskattebesked (bokslut maj och juni)

26

- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut april)

Juli

1

- Inkomstdeklaration (bokslut sept-dec pappersblankett)

13

- Momsdeklaration för maj och inbetalning av moms (mindre företag med månads-moms)
- Inbetalning av skatter och socialavgifter
- Sista dag för betalning av kvarskatt (bokslut jan-april)
- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut maj)

Augusti

3

- Inkomstdeklaration (bokslut sept-dec elektronisk)

17

- Arbetsgivardeklaration för skatteavdrag och socialavgifter för juli (mindre företag)
- Momsdeklaration och inbetalning av moms (mindre företag)

med månads-moms och tremånaders-moms)

- Slutskattebesked (bokslut juli-aug)

26

- Momsdeklaration och inbetalning - helårsmoms (bokslut 2020-06-30)\*

September

14

- Arbetsgivardeklaration för skatteavdrag och socialavgifter för augusti (mindre företag)
- Momsdeklaration och inbetalning av moms (mindre företag med månads-moms)
- Inbetalning av skatter och socialavgifter
- Sista dag för betalning av kvarskatt (bokslut maj-juni)

## Kroppsterapeuternas affärsnätverk

DJO Global  
 Helhetshälsa  
 IKSU Hälsa AB  
 Infibra  
 Irradia AB  
 KFI Spa Management AB  
 Medema Physio AB  
 MIMASS AB  
 Nannic  
 Royal Rest AB  
 Selma Spa  
 Sturebadet  
 Trosa Stadshotell & Spa  
 Valei  
 Yasuragi  
 Axelsons Institute  
 Axelsons PT Education  
 Bergklint Education  
 Diplomera

Everyday Yoga Teacher Training  
 Hagaberg Folkhögskola  
 Harmony Shiatsu Center  
 Hooks Herrgård  
 Integrativ Zonterapi  
 Intensive Kost  
 Jakobsbergs Folkhögskola  
 Kairon Reflexologiskola  
 Karins Yogaworld  
 Konditionsidrott  
 Kundaliniakademin  
 Lenas Hatha Yoga  
 My Spirit Yoga Livshälsa  
 Molkoms Folkhögskola  
 Naturmedicinska Akademin  
 Nordiskt näringscenter  
 Näringsmedicinska skola  
 Paleo Institute  
 Pharma Nord

Physio Education  
 Pro Athlete  
 Sabine Rosén Utbildningar  
 Scandinavian Academy Spa and Beauty  
 Seasonal Yoga  
 Shiatsuakademien  
 Skandinaviska Ayurveda- Akademin  
 Skola för Beröring  
 Stensunds Folkhögskola  
 Sundakliniken  
 Svenska Hälsoteamet  
 Svenska Näringsakademin  
 Sverigehälsan  
 The Academy  
 Vedic Akupunkturskola  
 Åsa Folkhögskola  
 Örnsköldsviks Folkhögskola

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

Han är på ständig jakt efter ny kunskap, nya infallsvinklar och nya erfarenheter. I nästan 30 år har han behandlat allt från slitna thaiboxare till musiker som behöver mjukas upp mellan spelningarna. Micael Nydén är Årets medlem 2020, en utmärkelse han tar emot med både ödmjukhet och stolthet.

# Årets medlem

## Micael Nydén

**D**et var väldigt oväntat, men det är klart att jag är jätteglad att det jag gör uppmärksammas. Ibland undrar man om det man gör har något värde, men jo: Mitt arbete bidrar till utveckling. Det känns oerhört bra att ha medlemmarnas stöd i det, säger Micael Nydén när han får veta att han utsetts till Årets medlem 2020.

Idag driver han egen mottagning i Göteborg och har under sina nästan 30 år i branschen gått från att främst behandla thaiboxare på ett kampportscenter till det han kallar "vanliga människor":

– Jag tröttnade efter ett tag på all hets kring deff och hur de slet på sina kroppar. Men framför allt tröttnade jag på att jobba heltid som svetsare och halvtid som massör, utöver det.

Förvissad om att det måste finnas

människor även utanför kampsportsvärlden som också hade problem med sina kroppar, släppte han sina anställningar och startade eget. Han valde också att förnya kunskaperna genom att gå en sju månaders heltidsutbildning på Axelsons och fortsatte direkt med kinesisk medicin för att bli akupunktör enligt TCM. Idag är han auktoriserad kroppsterapeut, och har en utbildningsnivå som motsvarar omkring 60 högskolepoäng.

– Det är en bra lägsta nivå för att få jobba mer gentemot sjukvården. Har man den här typen av lite längre utbildningar i ryggen, borde vi också kunna få komma in och jobba med sjukvården. Det är otroligt mycket vi skulle kunna hjälpa till med där, som de legitimerade inte kan göra. Och bäst blir det ju när vi kan samarbeta under ömsesidig respekt för varandras kunskaper och yrkesroller.

### VILL INTE BEGRÄNSAS

För egen del vill han dock inte utbilda sig vidare till ett yrke som ger legitimation, då han tror att det skulle begränsa honom rent yrkesmässigt, men han uppskattar samarbetet med exempelvis fysioterapeuter och idrottsläkare, och tycker att hans långa erfarenhet gör att han får gehör för sina tankar och åsikter av le-

gitimerad hälso- och sjukvårdspersonal.

– Jag diskuterar exempelvis gärna med fysioterapeuter som ger råd om övningar till mina kunder, och som jag tycker är helt fel. Om man exempelvis har en viss typ av ärrvävnad i axeln, så är det bättre att behandla den först, innan man ger övningar som i värsta fall kan förvärra problematiken. Jag har flera gånger upplevt att det uppskattas att jag lägger mig i, pratar med en kunds fysioterapeut och föreslår ett annat förlopp i behandlingen.

En fjäder i hatten är att en tidigare



### MICAEL NYDÉN

**GÖR:** Massage terapeut, akupunktör, personlig tränare med mera.

**VERKSAM I:** Göteborg.

**ANTAL ÅR I YRKET:** 30.



*"Framrutan  
är större än  
bakrutan!"*

kund som nu själv utbildar sig till fysioterapeut, tar hjälp av Micael i sina studier.

– Jag hjälper honom med olika infallsvinklar. Det känns som att man är på rätt väg när man kan hjälpa de som ska bli legitimerade, med deras utbildningar.

På Skönhetsfabriken, där han tar emot sina klienter har han många kollegor med angränsande specialiteter: Idrottsläkare, dietist och osteopat bland annat.

– Vi hänvisar till varandra och visar varandra ömsesidig respekt. Jag känner mig väldigt tryggt när jag har dem.

#### **KUNDERNA SOM STÅR PÅ SCENEN**

Samtidigt som han värnar om kroppsterapeuters yrkes stolthet, är han också noggrann med att betona att vissa saker ska hanteras eller åtminstone undersökas av vårdpersonal innan han går igång med en behandling.

– Ibland säger jag att jag vill att en kund går till en vårdcentral för en undersökning, och visar det sig vara något som är okej att behandla, så gör jag det. Det kan exempelvis vara så att om man gör reflextester och det ger antingen noll

utslag eller extrema utslag, så måste de göra en undersökning så att det inte rör sig om någon ryggmärgsproblematik. Ofta är det bara ligament som trasslar, men ändå; det ska undersökas.

Bland Micael Nydén's kunder märks mestadels "vanliga människor, med vanliga problem". En och annan idrottare hänger kvar, bland annat ett par maratonlöpare och thaiboxare. Han har dessutom en lite speciell kundkategori, som började i och med att en ny kund hörde av sig och behövde hjälp. Kunden ►

visade sig vara Leif Käck, som då producerade Orups show på Rondo i Göteborg. Dagen efter ringde Orup själv och ville ha behandling.

– Jag trodde att det var ett skämt, men det var ju verkligen Orup som dök upp och den hösten och hela våren behandlade jag honom en gång i veckan.

Ryktet spred sig i musikerketsarna och nu finns både musiker, tv-personligheter och skådespelare på kundlistan.

### ALLTID PÅ JAKT EFTER NY KUNSKAP

Det är främst ländrygg, bäcken, skuldror, nacke och axlar som är Micaels specialitet, men nyfikenheten driver honom att hela tiden söka nya kunskaper. En milstolpe var till exempel när Ben Benjamin var i Sverige härom året och höll utbildning:

– Strax efter utbildningen så hade jag en kund med whiplash, efter en bilolycka femton år tidigare, och som inte kunnat vrida huvudet åt höger sedan dess. Jag behandlade exakt så som Ben Benjamin sagt, och det gav effekt direkt. Verkligen en wow-effekt! Och jag som ett tag trodde att han var en amerikansk skrävare, säger Micael och skrattar.

Efter den upplevelsen la han ut en sökning om att han vill ha tio personer med liknande problematik, som han kunde få behandla, för att se om det gick att få samma fina resultat i större skala. Och det gjorde det. Nu hoppas han att Ben Benjamin kommer tillbaka till Sverige och delar med sig av kunskaper inom fler områden.

– Knän är till exempel något jag skulle vilja lära mig mer om av honom.

### BALANS MELLAN LAT OCH HUNGRIG

Å ena sidan beskriver sig Micael som "lat" och försöker hålla arbetsveckan till mellan tre och fyra dagar per vecka, något som både ger en okej inkomst och mycket tid över för att bland annat vara tillsammans med sin tioårige son. Å andra sidan beskriver han sig som kunskapsörstärkt och att han alltid strävar efter nya insikter och kunskaper:

– Jag är hungrig. När man slutar vara hungrig, så ska man lägga av sig hatten. Man ska alltid sträva efter att vara sitt bästa jag. Då behöver man hålla motivationen uppe och får aldrig låta arbetet

blir slentrian. Alla vi möter är unika. Två personer kan söka för samma problem, men de kan ha helt olika förutsättningar vad gäller hälsotillstånd, aktivitetsnivå, ålder och så vidare. Då är vi också skyldiga att behandla var och en utifrån rätt förutsättningar. Klarar man inte det, så tycker jag att man ska välja att trappa ner.

Själv stod han inför ett sådant val 2007. Han var helt enkelt trött på att ge behandling efter behandling, trött på människor. Med en bakgrund som plåt- och svetsmekaniker var det inte mycket att fundera på:

– Jag ringde mina gamla kolleger i

plåtbranschen och det ledde till att jag fick jobba med Volvo XC60 i sex månader. På så vis kunde jag arbeta upp lite ny hunger och komma tillbaka med full kraft och motivation efter det.

Någon större dipp har han inte upplevt efter det, men han är nog med att omge sig med inspirerande, kunniga personer för att hålla igång sin glöd. En sådan är Art Riggs, som han assisterade på en utbildning i Stockholm förra året.

– Det var verkligen en milstolpe. Att träffa Art Riggs är för mig lite som att träffa Bruce Springsteen. Han gav mig dessutom tillgång till allt hans material, att dela med mig vidare i Sverige. ●

*"Jag är på sätt och vis lat, vilket gör att jag inte jobbar så många timmar, men jag har också slitit som ett djur."*



TEXT: ULRIKA HOFFER



# ALLT DU BEHÖVER VETA OM DE OLIKA FRISKVÅRDSPORTALERNA!

**H**ur de olika portalerna för friskvårdstjänster fungerar och vad som skiljer dem åt är en fråga som ofta kommer upp bland Kry:s medlemmar och vi har därför gjort en sammanställning som förhoppningsvis kan underlätta för dig som kroppsterapeut som vill vara ansluten till någon av dessa.

En generell trend som kan skönjas är att portaler slås ihop. Bland annat

har Epassi nyligen gått ihop med Activway och Benefit med Wellnet. Vissa tar en avgift för förmedling av tjänster, andra inte. Ingen motsätter sig att kunderna kommer direkt till dig som leverantör av friskvårdstjänster och ingen kräver exklusiv rätt till samarbete.

Vi hoppas att denna översikt kan hjälpa dig att ta ställning till vilken eller vilka portaler som kan vara intressanta för dig att samarbeta med!

Observera att enkäten har besvarats av representanter för företagen, under april 2020. Företagen är ansvariga för den information de lämnar om respektive tjänst. Kroppsterapeuten har kortat ned vissa svar något. Förbundet gör heller ingen värdering eller bedömning av de olika företagen eller tjänsterna, då det är helt och hållet upp till var och en att avgöra vad som är viktigast i ett samarbete.

KROPPSTERAPEUTEN FRÅGAR	Benefit	WellNet
<p><b>Hur fungerar det att ansluta sig till er?</b></p>	<p>Vi ingår ett samarbetsavtal och kommer överens om vilka tjänster som ska läggas upp. Ni tillhandahåller information om era tjänster och en administratör på Benefits lägger upp och tillgängliggör dem.</p>	<p>När du anslutit dig till Wellnet får du inloggningsuppgifter till din företagssida. Där lägger du enkelt upp valfria tjänster med tillhörande priserbjudanden – sedan är du direkt synlig för våra kunders alla medarbetare. Du har full kontroll över dina erbjudanden och tjänster och kan själv enkelt ändra och uppdatera dem samt lägga till erbjudanden.</p>
<p><b>Vad förbinder jag mig till?</b></p>	<p>Att tillhandahålla de tjänster som beställs i Benefits. Att informera Benefits om förändringar gällande tjänsterna, ex. prisjusteringar.</p>	<p>Att tillåta exponering av samtliga friskvårdstjänster, ordinarie och/eller tillfälliga erbjudanden. Att följa villkoren i avtalet. Leverantören ger Wellnet en icke exklusiv rätt att marknadsföra och exploatera Leverantörens friskvårdstjänster via Marknadsplatsen.</p>
<p><b>Vad förbinder ni er till?</b></p>	<p>Att exponera tjänsterna i förmånsportalen. Att hålla era tjänster uppdaterade enligt den information ni tillhandahåller.</p>	<p>Wellnet marknadsför friskvårdstjänsterna, förmedlar kontakten mellan kunden och leverantören samt mottar betalning för avgifter från kunden. Därefter sker utbetalning till leverantören.</p>
<p><b>På vilket sätt blir jag mer synlig genom att ansluta mig till er?</b></p>	<p>Genom Benefits blir era tjänster synliga för medarbetare från arbetsgivare över hela Sverige.</p>	<p>Genom Wellnet blir du synlig för medarbetare på arbetsplatser runt om i Sverige som handlar genom Wellnet med sitt friskvårdsbidrag. Som friskvårdsleverantör hos Wellnet finns möjlighet att delta i evenemang och liknande tillsammans med våra kunder. Det kan handla om hälsoveckor där vi lyfter utvalda leverantörer, inspirationsdagar och kick-offs med mera. Du kan också få möjlighet att vara med i våra nyhetsbrev till kundernas medarbetare.</p>
<p><b>Kan jag vara ansluten till till andra friskvårdsportaler samtidigt?</b></p>	<p>Ja</p>	<p>Ja</p>



Benify	ePassi	ActiWay
<p>Leverantören skickar in sin intresseanmälan via ett online-formulär på hemsidan. Benify går igenom registreringar och prioriterar utifrån rådande behov och efterfrågan. Avslutningsvis kontrollerar vi att leverantören håller en överlag god kvalitet som samarbetspartner till Benify och våra kunder (ex. stabil ekonomi, certifieringar som krävs, hållbara tjänster etc.) samt att erbjudandet känns attraktivt.</p>	<p>Du skapar ett konto i vår portal. Du fyller i standarduppgifter och får ett mejl med inloggningsuppgifter. När du godkänt partneravtalet skapar du själv en presentation av dina tjänster. En handläggare kontrollerar uppgifterna och att tjänsterna är godkända, varpå kontot aktiveras och du får ett välkomstmejl med information.</p>	<p>Konto skapas på vår hemsida. Där lämnas leverantörens standarduppgifter, varpå man får ett mail med inloggningsuppgifter. Därefter skapar man sin egen annons/presentation som visas för användarna där man beskriver vilken eller vilka tjänster som erbjuds.</p> <p>När en handläggare har kontrollerat uppgifterna aktiveras kontot och leverantören får ett välkomstmail med information, vanligen inom 24 timmar.</p>
<p>Att under avtalets giltighetstid erbjuda överenskomna varor och tjänster via Benifys medarbetarportal. Leverantör och Benify, har rätt att säga upp samarbetsavtal med en uppsägningstid om 6 månader. Leverantören ansvarar för att Benify har rätt information om pris och liknande.</p>	<p>ePassi har ingen bindningstid. Uppsägningstiden är tre månader.</p>	<p>Erbjuda service och tjänster av högsta kvalitet där tjänsterna utförs av utbildad personal som har dokumenterad erfarenhet av den tjänsten hen utför.</p> <p>Erbjuda tjänster som är godkända av Skatteverket.</p>
<p>Att tillgängliggöra samarbetspartners tjänster som förmån för Benifys kunder. Benify förbinder sig att hjälpa till med uppdatering av information i förmåns-erbjudandet samt uppdatering av priser.</p>	<p>Vi är bundna till våra kunder (arbetsgivare) och tidsperioden kan variera beroende på signerat avtal.</p>	<p>Att marknadsföra leverantörens tjänster via en egen annons som man har fri tillgång till att förändra och utveckla med bilder etc. Annonsen är sökbar i ActiWays portal på namn, geografi och typ av tjänst och exponeras för alla användare som är anslutna till ActiWay.</p>
<p>Genom Benify får du en exponering mot ca 1 miljon medarbetare över hela Sverige. Alla branscher och industrier, stora som små bolag, offentlig som privat sektor. En helt unik exponering.</p> <p>Utöver er egen leverantörssida så erbjuder Benify ytterligare marknadsföring genom annons och kampanjtor i såväl portalen/appen som i löpande utskick via mail, push notiser, internmail eller på intranätet hos våra gemensamma kunder. All exponering är dessutom kostnadsfri.</p>	<p>Ni blir synlig genom vår sökfunktion/kartfunktion där ni själva styr er leverantörprofil.</p>	<p>Som ansluten leverantör är man sökbar och tillgänglig för över 300 000 användare som nyttjar sitt friskvårdsbidrag hos leverantörerna i ActiWays portal. Vår sökfunktion gör det enkelt för användarna att navigera och hitta önskad tjänst och leverantör.</p> <p>Varje månad gör vi riktade inspirationsutskick med olika hälsoteman till våra användare. Alla anslutna leverantörer har samma möjlighet att synas i dessa och det medför ingen extra kostnad.</p>
<p>Ja</p>	<p>Ja</p>	<p>Ja</p>



KROPPSTERAPEUTEN FRÅGAR	Benefit	WellNet
<p><b>Finns det några skillnader mellan er och andra portaler, som är till fördel för mig som leverantör?</b></p>	<p>Det är kostnadsfritt av vara ansluten till Benefits som samarbetspartner. Benefits tar inte heller någon kickback eller provision på köp som görs genom Benefits.</p>	<p>Du behöver aldrig fakturera oss för tjänsterna som beställs, du godkänner bara beställningarna efter att kunderna varit hos dig, så sker automatisk utbetalning två gånger i månaden.</p>
<p><b>Hur stort kundunderlag har ni och vilka är era kunder (små, medelstora, stora företag, organisationer, myndigheter eller annat)?</b></p>	<p>Drygt 70 000 användare fördelat på cirka 60 kundföretag. Vi har små, medelstora samt stora kunder inom offentlig och privat sektor.</p>	<p>Cirka 75 000 användare fördelat på dryga 80 kundföretag. Vi har små, medelstora samt stora kunder inom offentlig och privat sektor.</p>
<p><b>Hur ser era regler ut om kunden skulle vilja köpa friskvårdstjänster direkt av mig istället för via er?</b></p>	<p>Vårt samarbete hindrar inte en kund att göra köpet direkt hos er.</p>	<p>Det är upp till kundföretaget vilka regler som gäller. Det finns möjlighet att efterregistrera privata utlägg för godkänd friskvårdsaktivitet. Att göra köpet online via Wellnet är att rekommendera då medarbetaren ifråga slipper privata utlägg, kunden behöver inte ansvara för om tjänsten är avdragsgill för friskvårdsbidraget.</p>
<p><b>Hur stor andel av kundens kostnad behåller ni?</b></p>	<p>Ingen andel då vi inte tar någon provision eller kickback.</p>	<p>Vid försäljning via portalen erhåller Wellnet en provision upp till 10 procent.</p>
<p><b>Kan jag själv bestämma mitt pris, eller regleras det av er?</b></p>	<p>Ni bestämmer själva vilket pris era tjänster ska säljas för i Benefits. Vi ser helst att ni lämnar en rabatt för att ert erbjudande ska bli så attraktivt som möjligt.</p>	<p>Du bestämmer själv vilket pris du vill sätta på dina tjänster i Wellnet, så länge som de inte överstiger priserna som erbjuds utanför Wellnet.</p>
<p><b>Övrigt som kan vara bra för mig som leverantör att känna till?</b></p>	<p>Från 1 april 2020 ingår WellNet i Söderberg &amp; Partners Förmåner AB som driver förmånsportalen Benefits.</p>	<p>Du som leverantör kan annonsera både tjänster som är avdragsgilla för friskvårdsbidraget och andra hälsotjänster.</p>

<b>Benify</b>	<b>ePassi</b>	<b>ActiWay</b>
<p>Vi har alltid och är än idag helt oberoende i vårt samarbete med våra förmånsleverantörer. Vi jobbar inte med sk. kickbacks, tvärtom formar vi vårt erbjudande tillsammans med våra leverantörer; den tjänsten en användare beställer och betalar för går oavkortat (100%) till leverantören.</p>	<p>Genom oss slipper ni administrera köp. Det innebär att ni endast behöver se kundens kvitto då kunden gör köpet till er (ungefär som Swish). Ni får automatiskt en insättning av oss månadsvis för de betalningar som har skett månaden innan.</p>	<p>Vi är stolt partner till både Generation Pep och Almega Friskvårdsföretagen. Detta genomsyrar ActiWay och i vårt arbete med att uppmuntra och förenkla nyttjandet av friskvårdsbidraget lyckas vi aktivera fler människor.</p>
<p>Knappt 2000 organisationer i Sverige är kunder till Benify. Dessa befinner sig inom alla olika industrier, över hela Sverige och inom alla storlekssegment. Benify har kunder från 1 medarbetare till 55 000 medarbetare. I snitt kommer det in en (1) ny kund per arbetsdag till Benify.</p>	<p>Vi har kunder i så väl privat som offentlig sektor, alltifrån enmansföretag till lands-ting.</p>	<p>ActiWay har cirka 400 kunder med över 300 000 användare som har tillgång till portalen. Blad våra kunder finns statliga verksamheter, över 50 kommuner samt bolag inom privat sektor.</p>
<p>Det går alldeles utmärkt. Är man användare och ansluten till Benify, men väljer att göra sitt köp direkt mot leverantören, så erbjuder Benify registrering av kvitto, behandling av detta köp och automatisk utbetalning till användaren via löneutbetalning.</p>	<p>Vi har inga regler när det gäller privata utlägg. Det är användarens val om man vill betala med friskvårdsbidraget eller inte. Däremot får en ansluten leverantör inte neka en användare som kommer med ePassi.</p>	<p>Våra användare köper i första hand friskvård från våra anslutna leverantörer, och då sker alla köpen genom ActiWay. Några av de arbetsgivare som använder ActiWay har ett tilläggsavtal som gör att kunden (den anställde/vår användare) kan betala med privata medel och sedan skicka in kvitto till ActiWay för ersättning, om man vill köpa friskvård hos aktör som inte är ansluten till ActiWay.</p>
<p>Det medarbetaren betalar för går oavkortat till leverantören. Benify behåller ingenting.</p>	<p>10 procent på nettobeloppet i serviceavgift, som täcker administration, marknadsföring samt förmedling av tjänsten.</p>	<p>10 procent av nyttjat friskvårdsköp.</p>
<p>Du bestämmer givetvis vad du vill erbjuda våra användare, utefter vad du anser är skäligt för vad vi erbjuder dig.</p>	<p>Priset får leverantören själva bestämma. Däremot får priset inte vara högre än - om man skulle betala med annat betalmedel (diskriminering accepteras ej).</p>	<p>Priset bestäms av leverantören. Däremot får priset aldrig vara högre för en kund som vill nyttja sitt friskvårdsbidrag genom ActiWay, än vad som tas av andra kunder.</p>
<p>Exponeringen som vi ger våra leverantörer ger även ett stort inflöde av intresseanmälningar. Vi hör därför av oss om ett samarbete är intressant och sparar samtliga intresseanmälningar.</p>	<p>Vi har nyligen gått ihop med ActiWay som också är en aktör inom friskvårdsbidraget och onlinebetalningar.</p>	<p>Leverantören har på sitt ActiWay-konto möjlighet att enkelt följa upp försäljningen och ta ut statistik på valfria tidsintervaller, sortera på specifika tjänster, anläggningar osv.</p>

Drömmer du om att utveckla kurser och andra tjänster online? Efter vårens coronakris är det hög tid att göra slag i saken och bredda din verksamhet till digitala plattformar. Här får du tipsen som hjälper dig igång – direkt och utan stora investeringar i teknik och utrustning!

# Sprid din kunskap digitalt

## – utveckla kurser och tjänster för en mer flexibel arbetsvardag!

**C**oronakrisen innebär ett smärtsamt inkomstbortfall för många i friskvårdsbranschen, i synnerhet för den som arbetar med massage och träning på företag. När arbetsplatser stängde ner, stängdes även friskvården ner. Många som inte redan flyttat delar av sin verksamhet till nätet, fick nu både tid och akut anledning att utforska den digitala världen. Och innan du börjar svettas av tanken på teknik, system, dyra kameror och så vidare – lugn. Den här artikeln handlar om hur du kommer igång, med de resurser du sannolikt redan har.

– Att förpacka sina tjänster i digitalt format är ett sätt att frigöra tid och jobba smartare, framför allt om större delen av ens arbete handlar om att jobba med kunden framför sig. Det finns ju alltid en begränsning i hur många klienter man kan ta emot och att göra onlinekurser kan vara ett sätt att effektivisera och samtidigt komplettera behandlingen, liksom förlänga upplevelsen av en massage eller träning genom en fortsättning online, säger Ella Hellgren, som driver utbildningsföretaget Course it matters och har lång erfarenhet av att utveckla onlinekurser för såväl stora företag och

organisationer som för mindre entreprenörer.

**HONGERSOM** exempel att alla de viktiga tips och råd om övningar, stretch och annat, som kunden verkligen behöver men kanske inte är mottaglig för i själva behandlingsögonblicket, med fördel kan erbjudas i onlineversion, som förberedelse inför behandlingen eller som fortsättning efter behandlingen.

– Jag vet själv hur svårt det kan vara att ta till sig information om hur exempelvis ryggraden fungerar och varför jag har den smärta jag har, medan jag är på en behandling – jag vill ju bara få problemet löst! Om jag däremot kunde få en förklaring till det och filmade övningar som jag kan göra hemma i lugn och ro, så skulle det ju både förlänga min upplevelse av behandlingen och även kunna påverka slutresultatet.

Hon betonar att en ökad digital närvaro inte utesluter personliga möten eller behandlingar, utan att det mer handlar om ett sätt att komplettera och sprida ut äggen i olika korgar. Och att även om det instinktivt kan kännas som att det är svårt att paketera just dina tjänster digitalt, så finns det många flera områden

än man kanske skulle kunna tro som kan förmedlas online:

– Grundregeln är att välja ut ett tydligt avgränsat problem för en tydligt avgränsad grupp. Tänk dig att du exempelvis jobbar mycket med mammor. Då kan du välja ett problem du ofta ser hos dem (till exempel värk i rygg och nacke) och ett kundsegment där detta problemet är allra vanligast (till exempel nyblivna mammor). Börja då med en kort kurs eller film som riktar sig till nyblivna mam-

### FAKTA ONLINEKURSER

En onlinekurs kan innehålla kunskap förmedlad på olika sätt. Exempelvis text-avsnitt, grafer, illustrationer, ljudfiler, filmer där du antingen pratar direkt in i kameran, visar övningar eller en powerpoint med en inspelad voiceover, som om du höll en föreläsning. En del spelar in en fysisk föreläsning och delar. Du kan hålla kursen i realtid genom ett webinarium, ett digitalt seminarium eller en livesändning via sociala medier. Eller du kan göra inspelade föreläsningar eller pass, som kunden köper och kan titta på när det passar.

## TÄNK PÅ!

En onlinekurs är en kurs. Den ska kunna bidra till en förändring, fylla en kunskapslucka eller lösa ett problem. Det är en avvägning att packa in rätt mängd information och ofta kan det vara smärtsamt att göra ett urval, när man är väldigt kunnig. Men håll fast vid att bara välja ut det deltagaren behöver ha för att lösa sitt problem.

Mer info och fler tips hittar du på:  
[www.courseitmatters.se](http://www.courseitmatters.se)



**"Din kund är inte intresserad av allt du kan, utan av att få hjälp att lösa ett specifikt problem."**

mor, som har problem med värk i rygg och nacke. Börja inte med att försöka lösa alla smärtproblem, hos alla.

**NÄR DU ETABLERAT** dig som den som löser nack- och ryggproblem för nyblivna mammor, kan du bredda dig. Antingen kan du gå vidare med filmer eller kurser som löser andra problem som är vanliga i målgruppen, eller samma problem i andra målgrupper, exempelvis rygg- och nacksmärta hos mammor i karriären. Sen kan du lösa rygg- och nacksmärtor för fler specifika grupper.

Hon påminner om att det är stor skill-

nad på en utbildning där man lär sig allt om kroppen och alla problem som kan uppstå, och att hjälpa människor med specifika, avgränsade problem genom en kort kurs. Då kan man göra väldigt snäva urval utan problem, även om du i dina behandlingar jobbar utifrån ett helhetsperspektiv.

– Och kom ihåg att du gör din kurs för dina kunder, inte för dina kollegor! Jag möter många som hämmas av att de tror att andra yrkeskollegor skulle opponera sig mot att man isolerar vissa problemställningar. Men din kund är inte intresserad av allt du kan, utan av att få hjälp att lösa ett specifikt problem.

Kanske ett första steg mot en mer digital närvaro inte alls handlar om att göra kurser, utan snarare att kommunicera och marknadsföra, genom att dela med dig av tips och olika utmaningar. Här är rådet att hålla sig till kanaler du själv är bekväm med – OCH där dina kunder, och potentiella kunder, finns.

Hon påminner också om att det är en fördel om man kan "webbifiera" sitt innehåll, och inte bara göra en inspelad version av en föreläsning man normalt håller i klassrum.

– Det kan fungera, speciellt om det är utbildning där motivationen att lära är hög hos mottagaren och det inte är så viktigt med vem som är avsändare. Men när det handlar om friskvårdstjänster, så tänk verkligen igenom hur du bäst förmedlar din kompetens online, så att det blir bäst för dina kunder och ditt sätt att jobba. Jag har hjälpt många personer som har jobbat i 10 000 timmar, utbildat, skrivit böcker inom sitt ämne och som tänker att det kan väl inte vara så svårt att paketera om till webblösning. Men det är viktigt att förstå att en onlinekurs innebär ett annat pedagogiskt utgångsläge.

**ENAVDE** stora knäckfrågorna är hur man ska kunna avsätta tid för att utveckla onlinekurser och tjänster.

– Corona är väl världens bästa motivationsfaktor för att inse att det behövs fler korgar att fördela sina ägg i? Börja på den nivån du upplever att du klarar av. Det kan var allt ifrån att be en vän eller kollega att hålla i telefonen medan du pratar eller visar övningar, som du sen laddar upp på Youtube och delar med dina kunder. Fördelen med det är att de dels upplever att de får mer än en behandling, och att de kan dela filmerna vidare till sina vänner. ●

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

# Hur har du det på jobbet, **Monica Gustafsson?**

"**JAG DELAR MIN** arbetstid mellan att dels vara på min egen praktik, där jag ger massage och fotvårdsbehandlingar, dels att ge fotvård på äldreboenden och i kundernas hem. Normalt sett är jag ett par förmiddagar i veckan på olika äldreboenden, men nu i dessa tider har de besöksförbud och många av de äldre jag behandlar vid hembesök eller på min praktik, har satt sig själva i karantän. Då är det tur att jag har massage som ett andra ben att stå på, för de kunderna finns kvar i än större utsträckning nu. Många har friskvårdspeng, så de har ännu inte svikit. Det har gjort att jag har fått justera mina arbetstider så att de passar dem bättre, då de ofta jobbar dagtid. Mina arbetsdagar som normalt sträcker sig från åtta på morgonen till sex på kvällen, kan nu dra ut till klockan åtta på kvällen, med luckor under dagen.

När jag ger fotvårdsbehandlingar i hemmet och på äldreboenden har jag med mig det jag behöver: Fotbalja till fotbad, slipmaskin för att slipa och fila naglar och vissa förhårdnader samt en pall som kunden kan lägga upp fötterna på. Dessutom har jag med mig alla verktyg, som nageltång, fotfil och skalpell.

Jag brukar sträva efter att kunden ska sitta så bekvämt som möjligt, vilket ofta gör att min egen arbetsställning blir lite tokig. Ibland måste jag till och med sitta på golvet! Det innebär att behandlingarna som utförs på äldreboenden och i hemmet inte riktigt kan bli så omfattande som de på praktiken, där jag har behandlingsstol, bättre belysning och



förstoringsglas, men det fungerar bra som underhåll.

Bland de vanligaste problemen jag möter är svamp, både nagelsvamp och fotsvamp, något som också kan vara ganska svårbehandlat. Liktorner är också ganska vanligt, medan vårtor är mer sällan.

**MIN PRAKTIK LIGGER** centralt i Kumla, så att de pensionärer som brukar komma till mig, lätt kan gå hit. De flesta är mellan 80 och 90 år, och det är just det som gör mitt jobb så fantastiskt; att få träffa dessa livserfarna människor med spännande

berättelser från sina liv. De jag möter på äldreboenden kan vara svårare att ha kontakt med, då de ofta är dementa, så det blir inte alltid samma kontakt.

Jag känner absolut av tiderna med Coronaviruset, och jag har nästan halverat min omsättning som fotvårdsterapeut, eftersom de äldre inte kan få behandling på samma sätt i nuläget. Jag har å andra sidan kunnat halvera kostnaderna, men visst är det tråkigt att det som blir över i stort sett helt och hållet går till utgifter i nuläget. Samtidigt hade jag faktiskt förväntat mig en ännu värre situation.

## Dagens starkaste intryck

*Jag kom hem till en kund som hade rökt inomhus. Då var jag ju tvungen att be henne vädra ut och det kan vara lite obekvämt att gå in i någon annans hem och styra och ställa. Det är ju deras hemmaplan. Men det brukar alltid lösa sig.*

Jag började jobba med massage 2007, då jag också startade mitt företag. I början var det en bisyssla, jag jobbade heltid på Ericsson då. Men sedan 2017 har jag kompletterat med fotvård och jobbar heltid i mitt företag. Det är stor brist på fotvårdsterapeuter, här i Kumla är vi bara två, tre stycken, så det finns gott om jobb. Dessutom har vi ju en allt äldre befolkning.

Det är tyngre för mig att jobba med massage än med fotvård, och jag har bland annat slutat erbjuda 75 minuters helkroppsmassage. Det blir för monotont att jobba med en kund så länge,

så nu har jag bara 30 och 50 minuter, vilket ger möjlighet till pauser i arbetet. Jag jobbar både med taktill massage och klassisk massage, och brukar vara bra på att känna efter vad kunden behöver mest av, just för stunden.

En dag brukar innebära mellan sex och sju behandlingar. Det kan vara svårt att hinna mer när man jobbar med äldre, saker och ting kan ta lite mer tid, det går inte att skynda sig med dem.

**ATT JAG BÖRJADE** jobba som massage- och fotvårdsterapeut beror till mycket

på att jag själv har gått en del på både massage och fotvård – och uppskattar det. Jag försöker gå på behandlingar själv regelbundet, både för min egen skull, men också för att få inspiration. Men njutningen kanske var större innan jag själv utbildade mig, nu är jag ju hela tiden medveten om vad terapeuten gör och så ligger jag och tänker på det! Vi är fem, sex massageterapeuter här i Kumla, som alla har lite olika inriktning, vilket gör att vi kompletterar varandra fint. Jag upplever inte att vi konkurrerar, även om vi egentligen kanske gör det. Men vi hjälper varandra när vi ställs inför utmaningar och problemställningar som vi är ovana vid och det är värt jättemycket.

När jag kommer hem efter en arbetsdag känner jag mig alltid nöjd, jag vet att jag har hjälpt människor och jag har fått så mycket tillbaka. Det hade förstås varit ännu bättre om jag hade tjänat lite mer på mitt arbete, men jag känner verkligen att mina arbetsdagar är givande." ●

# ENERGI till livet

– på det naturliga sättet



### Energi inifrån

Bio-Qinon Active Q10 kombinerar ett vitaminliknande ämne som kallas coenzym Q10, med riboflavin (vitamin B2). Riboflavin bidrar till normal energigivande ämnesomsättning samt minskad trötthet och utmattning.

**Prova den originala Q10-formulan som användes i de banbrytande studierna Q-Symbio och KiSel-10 och upplev skillnaden!**

*Kosttillskott bör ej användas som ett alternativ till en varierad kost. Det är viktigt med en mångsidig och balanserad kost och en hälsosam livsstil.*

- Fler än 150 vetenskapliga studier dokumenterar produktens egenskaper
- Bio-Qinon Active Q10 är utvald som referensprodukt i internationell forskning
- 100% naturidentisk coenzym Q10, högkvalitativ råvara
- Originalet sedan 1991

En kvalitetsprodukt från  
**Pharma Nord**  
08-36 30 00 • [www.pharmanord.se](http://www.pharmanord.se)

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



## Soma move – lustfylld rörelse för en funktionell kropp

Med en blandning av rörelser med inspiration från yoga, dans och funktionell träning, i ett konstant flow till suggestiv musik, som alla kan följa med i, oavsett takt och tempo. Ungefär så kan träningsformen Soma move beskrivas, och filosofin bakom är mer sofistikerad än så.

**D**et var när fysioterapeuten Linus Johansson skrev sin första bok om den funktionella kroppen, där han med inspiration från Tom Myers tecknade ner sina tankar om kroppen som en enhet, som han blev uppmanad att även utveckla en metod som omsatte dessa tankar i en rörelseform.

– Min förläggare sa att folk inte kommer att nöja sig med teorin, de kommer att vilja veta hur de ska göra också.

En träningsform tog form, som både till namnet (kroppsbasead atletisk trä-

ning) och utförandet kunde uppfattas som lite fyrkantig och – med Linus Johanssons egna ord – ”typiskt utvecklad av en karl”.

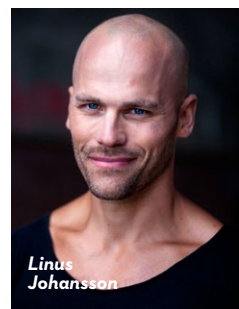
När han stötte på Cecilia Gustafsson på en träningsresa i Turkiet, gick de på varandras klasser och upptäckte att de hade ett väldigt samstämmigt synsätt på kroppen och rörelse och med mer inslag av hennes bakgrund från dans och yoga, utvecklades träningsformen till en serie mjukare och flowigare rörelser.

Träningsformen döpte de till Soma

move, som nu, åtta år senare, finns tillgänglig på 260 anläggningar i Norden och över 400 personer håller klasser.

– Jag tror att det stora genomslaget beror dels på att vi hade våra egna, stora nätverk, där det fanns ett behov av något som kunde vara en kontrast till både mjukare träningsformer som yoga och dans, men samtidigt som ett mjukare alternativ till exempelvis crossfit. Soma move hamnade lite mitt emellan, och kunde locka utövare från båda håll.

**EFTER ETT PASS** är det svårt att svara exakt vad det är man nyss har varit med om: Ett styrkepass, ett konditionspass eller ett rörlighetspass? Hela passet genomförs stående eller på alla fyra. Man ligger







komponent i Soma move är att hitta en nivå som på samma gång både utmanar och känns behaglig:

– Det bästa är om man är utmattad, men känner sig lyckosam. Det är inte meningen att man ska känna sig tillplattad eller hopplös, utan att du ska hitta rörlighet, rotation, balans, i exakt den grad där du både bemästrar det och känner att du blir utmanad. Då blir du belönad av kroppen och på sikt kommer du att kunna gå djupare, röra dig snabbare och kraftfullare.

Även om vissa rörelser kan kännas igen från exempelvis yoga, så skiljer sig mycket annat: Här finns inget bestämt tempo, eller takt som ska hållas och alla byter rörelse samtidigt. På så vis slipper den vane att bli uttråkad och den ovane slipper känna sig stressad och långsam. Alla kan alltså hålla sitt eget tempo och hålla sig i rörelse hela tiden.

#### Vad är det som händer i kroppen när man tränar Soma move?

– Det som är utmärkande, förutom styrka, rörelseträning och så vidare, är att vi fokuserar på det som på engelska kallas fascia recoil, eller ”återstudsbarhet”. Det handlar om hur väl bindväven drar ihop sig, och liksom studsar tillbaka, ungefär som att lungorna drar ihop sig helt automatiskt efter ett andetag. Den här elastiska effekten i strukturen, är grunden i kroppens energieffektivitet, som är viktig när man till exempel springer; en effektiv löpstil är energisnål, där benen liksom går av sig själv. Ett annat sätt att beskriva effekten är skillnaden mellan att göra tåhävningar, som ganska snart ger mjölksyra och stumma muskler. Om du däremot studsar på tårna, så kan du utnyttja vadmuskulaturens ”gummibands-effekt”, och du kan göra betydligt flera studs än tåhävningar i ett svep.

– Det pågår ju mycket forskning om bindväv just nu, men en sak man sett

är att det måste finnas vissa kvaliteter i träningen för att stimulera den här ”återstudsbarheten”. Bland annat ett visst tempo och dynamik. Det gör att yoga och långsam stretching inte fungerar särskilt bra för att stärka just den här effekten.

När elasticiteten kommer på plats, koordinerar sig kroppen mer som en enhet. På sikt menar Linus Johansson att det kan bidra till en känsla av att kunna röra sig lättare:

– När man springer, styrketränar och stretchar var för sig, sker det ingen integrering. De har var för sig jättebra effekter, men just det där att det ena förstärker det andra, så kallad spill over-effekten, den uteblir. ●

aldrig på mage eller rygg, sitter aldrig ner. Det ger ett konstant flöde och kan vara utmanande för såväl konditionen, musklerna och rörligheten.

– Jag brukar säga att Soma move gör den mjuke stark och den starke mjuk, säger Linus Johansson och fortsätter:

– Det är egentligen inget nytt, utan det är mer en fråga om hur man sätter ihop rörelser. I Soma move får man verkligen möta sig själv i rörelse, det är som en hel bredsida med rörelse; upp och ner, hit och dit. Alla kommer att kunna hitta någon utmaning, oavsett vad man har för styrkor innan.

Linus Johansson betonar att en viktig

**"Soma move gör den mjuke stark och den starke mjuk."**

## OM SOMA MOVE

### Soma move – för alla?

Den starke kan träna smidighet och den uthållige kan träna styrka. Träningsformen kräver att man är någorlunda frisk och stark i kroppen. Har man skador kan exempelvis varianterna Soma slow och Soma mind vara alternativ för att komma igång.

### Den typiska utövaren?

Soma move kan användas både som grundträning för motionärer och som komplettering för såväl uthållighetsidrottare som styrkeidrottare.

### Musiken

Musiken på ett Soma movepass är suggestiv och lite medryckande. Helt medvetet är den helt fri från de klassiska ”åttorna”, som är den vanliga takten till gruppträning.

Läs mer på [www.somamove.com](http://www.somamove.com)

Lättare humör, bättre flås, mindre ledvärk, skönare sömn, starkare skydd mot diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdom och demens. Det är några av de effekter mirakelmedicinen fysisk aktivitet bidrar med och som Jessica Norrbom och Carl Johan Sundberg bestämde sig för att skriva om i boken *Stark hela livet*.

# Stark hela livet



*Jessica Norrbom, medicine doktor i fysiologi har skrivit boken *Stark hela livet tillsammans med Carl Johan Sundberg, professor i fysiologi.**

## Hur kom det sig att ni skrev boken?

– Vi jobbar ju med forskning inom muskelfysiologi, och tyckte att trots att det släpps så många böcker om träning, så riktar sig de flesta till en yngre målgrupp. Och vi tycker att det är viktigt att trycka på det faktum att det inte är för sent att komma igång, även om man är äldre och ovan att träna. Det är annars en vanlig invändning, att ”det är ingen idé, det är inte för mig, jag har aldrig tränat förut...”. Men träning kan bidra med bättre hälsa för alla, oavsett ålder.

## Vad är de främsta fördelarna med att hålla sig stark hela livet?

– Det handlar både om fysiska och psykiska aspekter, både vad man kan uppleva och vad som faktiskt händer i kroppen. De psykiska fördelarna är att man känner sig gladare och vitalare. Sönnen förbättras och man klarar stress bättre, något som är en utmaning för många äldre. Fysiskt blir man bättre rustad för vardagen, som blir mindre belastande. Risken för hjärt- och kärlsjukdom kan minska med 15 procent för den som motionerar 150 minuter i veckan. Skulle alla röra sig lite mer, skulle det ju få en betydande effekt.

## Ibland hör man att stillasittandet är den stora boven och att lite träning inte kan kompensera för det. Hur ser forskningsläget ut egentligen?

– Det är lite svårt att vara på. Generellt är rådet att vardagsmotion har betydelse även om du tränar ett par gånger i

# "Man kommer långt med att göra övningar hemma, man behöver inte gå till ett gym och lyfta tungt."

veckan. Men om du tränar riktigt mycket, fem timmars hårdare träning eller mer per vecka, verkar det som att träningen till viss del kan kompensera för stillasittandet.

## Hur håller man sig stark hela livet?

– Det finns stora fördelar med att fokusera på styrketräning när man blir äldre. Problemet för den här gruppen är att muskelmassan minskar snabbare om man inte motverkar det med träning. Fördelen med att behålla muskelstyrka är direkt relaterad till funktioner i vardagen, som att minska risken för fall och benbrott, men det är också en förutsättning för att kunna utöva konditionsträning. Muskler ger också ett skydd mot diabetes typ 2. Där har många tidigare studier fokuserat på framförallt konditionsträningens betydelse, men på senare tid har det kommit allt fler studier som undersökt styrketräningens effekter. Och det ser ut som att kombinationen styrke- och konditionsträning har störst effekt; ju mer muskler du har, desto mer aktiv vävnad kan ta in socker från blodet.

## Är det inte svårt att bygga muskler när man är äldre?

– Jo, det kan vara svårare än när man är yngre, men även om inte musklerna blir märkbart mycket större av styrketräningen, så kan de bli starkare.

## Har du några tips till den som är ovan att träna och känner oro för smärta och skador?

– Bygg upp trygghet och självförtroende. Man kommer långt med att göra övningar hemma, man behöver inte gå till ett gym och lyfta tungt. Börja med att fokusera på övningar som stärker underkroppen. Promenader ger en del, men det kan vara bra att jobba lite extra med styrka i benen. Att gå i trappor kan vara en bra början, det aktiverar lår och säte bra. Säg att du bor på fjärde våningen, så kanske du inte börjar med att gå upp för alla trappor direkt om du är ovan, men du kan ta hissen två våningar och gå resten. Sen kan du göra enkla övningar hemma, som knäböj, där du kan hålla i dig i början

Vinn boken!  
Utlottning på sid 34.



för att hålla balansen. Eller sätt en stol bakom, så att du inte behöver vara rädd att trilla bakåt. Att ha artros är ganska vanligt och det kan ge smärta. Här är det viktigt att känna till att det är vanligt att det gör ont när man tränar, men det är ok. Det är inte farligt. Inte heller att det känns lite i musklerna ett par dagar efter ett träningspass. Gör man samma sak om och om igen, så blir man starkare, och smärtan bör klinga av.

## Är det lika viktigt för kvinnor som män att träna styrka?

– Både kvinnor och män tappar procentuellt sätt lika mycket muskelmassa, men eftersom kvinnor generellt har en mindre muskelmassa som utgångspunkt, så hamnar de snabbare på en

lägre nivå. Så särskilt kvinnor borde satsa extra på tyngre belastning. Vattengymna och simning kan också vara bra, men det ger inte riktigt den belastning som är viktig för att skydda mot benskorhet, något många kvinnor drabbas av. Det kan dock vara smärtlindrande vid exempelvis artros.

## Var kan jag få hjälp att komma igång?

– Börja med trappträning och knäböj, kanske köp ett gummiband för att få lite extra motstånd i övningar för överkroppen. Sen finns det många aktörer som erbjuder träning anpassad för en lite äldre målgrupp, Friskis & Svettis har till exempel olika pass som kan vara ganska tuffa, men där man kan vara med utifrån sina förutsättningar. Att träna i ett sammanhang med likasinnade kan vara väldigt motiverande, gemenskapen och samhörigheten är också en viktig aspekt. Att anlita en personlig tränare kan också vara en bra motivation, för att få hjälp med utförandet av olika övningar.

## Vad ska jag tänka på för balansen?

– Förutom muskelstyrka och rörelsevana, kan det vara bra att tänka på att träna i olika positioner som man är ovan vid, som exempelvis rotationer. Det gör att kroppen är mer beredd och hittar rätt, om man hamnar i en ovan rörelse som när man halkar eller liknande.

## Hur skiljer sig vanan att röra på sig om man jämför hur de som är äldre idag, rörelse när de var unga, jämfört med de som är unga idag?

– När vi gjorde intervjuerna till boken visade det sig att många har haft en väldigt aktiv uppväxt. Idag nås vi av larmrapporter om hur lite våra barn och unga rör sig och ofta krävs det ett aktivt beslut att vara fysiskt aktiv, samhället är byggt på ett sätt som lätt inbjuder till inaktivitet. När det gäller våra unga, så ligger risken för sjukdom långt fram i tiden, men rekommendationen om att barn och unga ska vara fysiska aktiva minst 60 minuter varje dag, handlar främst att bygga vanor som ska hålla i sig. ●

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

## Träning lindrar mensvärk

Det kan finnas all anledning att dra på sig gympaskorna och ge sig ut på en motionsrunda om man lider av menssmärta. Det är inte bara något idrottslärare och tonårsföräldrar har hittat på, en granskning av nio studier som SBU, Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, har gjort, bekräftar att träning, såväl lugn yoga som mer högintensiv träning, har en smärtdämpande effekt på mensvärk.

Symtomen vid menssmärta, eller primär dysmenorré som det heter med medicinska termer, består huvudsakligen av smärtsamma kramper före eller i början av menstruationen, ibland i kombination med huvudvärk, ryggsmärta, sömnlöshet, trötthet, yrsel och kräkningar. Besvären uppstår bland annat på grund av att hormonet prostaglandin påverkar livmoderslemhinnan och stimulerar kramper. Omkring tre av fyra unga kvinnor uppger i olika enkäter att de upplever regelbunden menssmärta, något som i många fall



påverkar livskvalitet och prestationsförmåga.

Granskningen som SBU har gjort visar att 45 till 60 minuters fysisk aktivitet två till tre gånger i veckan, oavsett träningsform eller om träningsintensiteten är hög eller låg, kan lindra menssmärta hos unga kvinnor med ungefär 25 pro-

cent jämfört med ingen träning.

Vad som bidrar till den smärtlindrande effekten är fortfarande oklart och granskningens författare påpekar att det behövs fler studier för att bekräfta effekten.

**Källa: Statens beredning för medicinsk och social utvärdering, sbu.se**

## Varma bad bra för hjärtat



Att ta varma bad regelbundet kan minska risken att drabbas av hjärt- och kärlsjukdom, pekar en ny japansk studie på.

Tidigare studier har visat att varma bad kan kopplas till bättre sömnkvalitet och självrapporterad hälsa. Nu har forskare vid Osaka Universitet undersökt om det finns ett samband mellan regelbundna varma bad och hjärthälsa.

Forskarna har följt 43 000 friska deltagare mellan 45 och 59 år sedan 1990. 72 procent uppgav att de tog varma karbad flera gånger i veckan. Forskarna tog även uppgifter om andra livsstilsfaktorer, för att kunna justera för bland annat alkohol, rökning, matvanor och så vidare. 2009 avslutades studien och efter det har en viss andel drabbats av hjärt- och kärlsjukdom. Av dessa siffror kan forskarna dra slutsatsen att den som tar varma bad i stort sett dagligen, hade 28 procents lägre risk att drabbas.

De kunde också se att temperaturen i sig hade betydelse, de som föredrog riktigt varmt vatten, över 43 grader, hade 35 procents lägre risk att drabbas.

De som badade fem gånger eller mer i veckan hade också lägre blodtryck, som i sin tur är en viktig faktor för att minska risken för hjärt- och kärlsjukdom, framkom av studien.

Tidigare studier har pekat på att utsätta kroppen för värme genom bland annat bastubad, kan ha liknande effekter på kroppen som träning, något forskarna misstänker kan vara en av orsakerna att deltagarna i studien som badar varmt ser ut att ha ett bättre skydd mot hjärt- och kärlsjukdom.

Om det är baden i sig som ger lägre blodtryck eller om de som badar ofta redan från början har lägre blodtryck och bättre hälsa, går dock inte att fastställa av studien, då det är en ren associationsstudie, som bara tittar på sammanhang, inte orsak.

**Källa: British Medical Journal, bmj.com**

# Kreativitet och flexibilitet

Har du som många andra i friskvårdsbranschen

drabbats hårt av rådande samhällssituation?

Vi vill hjälpa dig att hitta nya kreativa, flexibla och lönsamma lösningar. Bredda och fördjupa din kompetens med hjälp av våra prisvärda onlinekurser.

Utbilda dig till:

Diplomerad kostrådgivare

Grundkurs i motiverade samtal (MI)

Axelsons business hälsocoach

Axelsons business för massörer

Axelsons business för Medicinska foterapeuter

[axelsons.se](http://axelsons.se) 08-545 45 909



Axelsons Institute

KUNSKAP SOM BERÖR

## STÄRK DITT IMMUNFÖRSVAR!

Vitaminerna C- och D samt mineralet zink bidrar till immunsystemets normala funktion.

# THORNE

Rena effektiva kosttillskott



Edura AB distribuerar Thornes produkter i Norden.

Ansök om återförsäljarkonto på [www.ekogrossisten.se](http://www.ekogrossisten.se), [kontakt@edura.se](mailto:kontakt@edura.se)

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



## 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

RECEPT OCH FOTO: MIA HAGENMALM

# SOMMARENS FAVORITER

Högsäsongen för grillkvällar och uteliv har redan börjat. Mia Hagenmalm delar med sig av smarriga tillbehör till det grillade och ett par söta avslutningar som blir sommarens favoriter! Dessutom ett läckert vegoalternativ till köttet, kryddig tofukorv! Bon appétit!



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

## Primörsallad med ärtpesto



### PRIMÖRSALLAD

1 romansallad  
150 g skärbönor  
150 g sockerärter  
4 vårlök  
groddar eller skott

### ÄRTPESTO:

2 dl gröna ärtor  
50 g parmesan  
1 dl mandel  
2-3 msk olivolja  
Örtsalt

### GÖR SÅ HÄR:

Koka skärbönor och sockerärter snabbt i några minuter i lite saltat vatten. Häll av vattnet och låt svalna. Strimla salladen och halvera tomaterna samt hacka löken. Blanda alla grönsaker på ett fat. Mixa ingredienserna grovt till ärtpeston och smaka av med salt.

## Rostad färskpotatissallad med gurkdressing och rökt mandel

1 kg färsk potatis  
1 knippe rädisor  
1/2 gurka  
150 g machésallad  
olivolja  
salt

### DRESSING:

1/2 dl olivolja  
2 msk citronsaft  
gurkkärnor  
1/2 tsk dijonsenap  
50 g parmesanost  
50 g rökt mandel  
salt  
svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR:

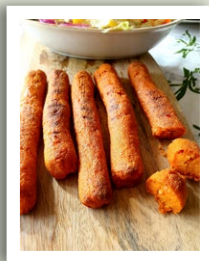
Sätt ugnen på 200 grader. Skrubba potatisen och lägg i en ugnsfast form med bakplåtspapper. Ringla över olivolja och strö över salt. Baka i mitten av ugnen tills de är mjuka, ca 30 minuter. De sista 5-10 minuterna, sätt ugnen på grill.

Skölj grönsakerna. Skär rädisor i bitar. Halvera gurkan och gröp ut kärnorna och spara dem till dressingen.

Skiva gurkan i mindre bitar. Hacka mandeln. Blanda allt på ett stort fat. Hyvla över parmesanost. Mixa ingredienserna till dressingen och smaka av med salt och svartpeppar. Ringla dressingen över salladen.



## Kryddig tofukorv



### 4 STYCKEN

300 g fast tofu, naturell  
1 dl kokt råris  
2 1/2 msk potatismjöl  
2 1/2 msk ströbröd (finns glutenfritt)  
1 liten paprika, väldigt finhackad  
1/2 riven gul lök  
2 msk olivolja  
1 msk tomatpuré  
1/2 tsk sambal olek  
1/2 tsk salt  
1 krm svartpeppar

### GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200 grader.

Mixa alla ingredienser till en fin färs. Är smeten lös kan du tillsätta någon matsked potatismjöl. Låt stå och svälla ca 20 minuter. Dela färsen i fyra bitar och rulla ut till fyra korvar. Det går lättast om du har lite vatten på händerna. Lägg korvarna på ett ugnssäkert fat. Pensla med olivolja och baka i ugnen ca 30 minuter. De är jättegoda att sedan grilla en stund på grillen så att de tar smak. Servera i bröd eller tillsammans med en sallad.

## Mias potatissallad



12 medelstora färskpotatisar, kokta, kalla  
1 knippe rädisor, skivade  
1 röd lök, finhackad  
1/2 gurka, i mindre bitar  
2 msk gräslök, hackad  
Örtsalt

### DRESSING:

1 dl crème fraiche  
1 dl gräddfil  
1 tsk dragon  
1 msk vitvinsvinäger  
1 msk gul lök, riven  
1/2 dl persilja, finhackad  
örtsalt och vitpeppar

### GÖR SÅ HÄR:

Blanda samman ingredienserna till såsen och ställ kallt för att mogna en stund.

Blanda potatis med övriga ingredienser. Krydda med örtsalt och vitpeppar. Slå över såsen och rör om. Låt gärna stå och dra en stund innan servering. Gott till grillat!



## Jordgubbar med vaniljkokosgrädde

500 g jordgubbar  
1 lime, skal och saft  
1 msk honung  
3 dl kokosgrädde  
1/2 tsk vaniljpulver  
1 dl mandlar  
1 dl vatten  
1 msk honung  
4 st passionfrukter

### GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 200 grader. Skölj och skär jordgubbarna i mindre bitar. Skölj och riv skalet- det gröna från limen och pressa ut saften. Blanda skal och saft med honung. Lägg med jordgubbarna och låt marinera i minst 30 minuter. Mixa mandel med vatten och honung.

Platta ut till en tunn kaka.

Lägg på bakplåtspapper. Sätt in i mitten av ugnen så att mandelmassan får färg, ca 5-10 minuter. Bryt i mindre bitar. Vispa kokosgrädden med vaniljpulvret.

Fördela de marinerade jordgubbarna i 4 glas. Toppa med kokosgrädde och skeda över passionsfrukt och smulad, bakad mandelmassa.



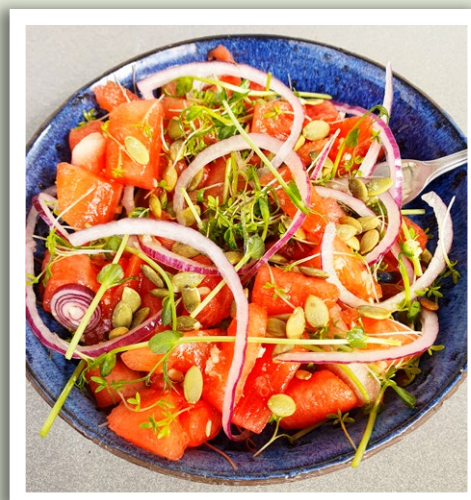
## Melonsallad med miso

1/2 dl liten vattenmelon, tärnad  
1 liten rödlök, tunna skivor  
1/2 ask ärtskott  
3 msk krasse  
1 msk pumpakärnor

**DRESSING:**  
2 msk olivolja  
1/2 msk ljus misopasta  
1/2 msk honung  
1 tsk citronsaft  
1 liten vitlöksklyfta, pressad  
salt

### GÖR SÅ HÄR:

Blanda ingredienserna till salladen på ett fat. Rör ihop dressingen. Ringla dressingen över salladen och blanda om.



## Vinbärspaj med kolasås



**PAJDEG:**  
100 gram smör  
1 dl mandelmjöl  
1 1/2 dl havregryn  
1/2 dl sukrin  
50 g solrosfrön  
1/2 tsk bakpulver  
1 krm vaniljpulver

**FYLLNING:**  
5 dl röda vinbär  
**Kolasås:**  
2 dl grädde (jag tog kokosgrädde)  
1 dl agavesirap  
1 1/2 dl kokossocker  
1/2 krm salt

### GÖR SÅ HÄR:

Börja med pajskallet. Sätt ugnen på 175 grader. Smält smöret, låt svalna lite och rör ner övriga ingredienser. Tryck ut smeten i en pajform. Förgrädda i tio minuter. Ta ut och ställ åt sidan.

Rör ihop ingredienserna till kolasåsen i en kastrull.

Koka upp och sänk sedan värmen lite. Rör med en träslev hela tiden. Nu ska såsen sjuda i 35-45 minuter tills den tjocknar ordentligt.

Fördela vinbär över pajskalet och håll över kolasåsen. Grädda ytterligare 20 minuter. Låt svalna. Servera med vaniljglass.

# Tävla

och vinn fina priser!

Fyll i formuläret på medlemsnätet.  
Sista tävlingsdag för nr 2/2020 är 30 augusti.

## Vinnare nr 1/2020:

**Bi-Qinon Active Q10 Gold**  
Ulla Hörnvist HÄRNÖSAND

**Vetekudde**  
Jeanette Levin MALMÖ

**Bok - Att vinna över ensamhet**  
Emelie Bröms MORA  
Niklas Sandberg KUNGSBACKA

**Massagelotion Neutral**  
Madeleine Gustafsson RONNEBY  
Lisa Eriksmyr NORRKÖPING  
Lisa Smed BORLÄNGE  
Lena Svanlindh SOLLENTUNA  
Lena Carlmark DANDERYD  
Carina Johnsson MOTALA  
Ing-Marie Eklund NACKA  
Birgitta Andersson URSVIKEN  
Emilia Eriksson ANKARSRUM

## Kraftpaket från Sportapoteket!



Vi lottar ut ett hett paket från Sportapoteket som innehåller 1 Chiliolja 500ml, 1 Drakbalsam, 1 Djävulsbalsam & 50 Orange Bänkpapper.

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

Vi lottar ut ett paket!

## Boken Stark hela livet



Vi lottar ut 3 exemplar av Stark hela livet, skriven av Jessica Norrbom och Carl Johan Sundberg. Läs intervjun med Jessica Norrbom på sidan 26, om vikten av styrketräning långt upp i åldern!

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

Vi lottar ut 3 böcker!

## Oljor för styrka och värme

Styrk di & Värm di är massageoljor baserade på naturliga, gotländska råvaror med raps som basolja. Styrk di är uppiggande och cirkulationshöjande och kan användas även på inflammerade muskler då den inte är värmande.

Värm di är lugnande och värmande.

Båda oljorna passar bra till trötta och spända muskler, eller när du bara vill ha en avslappnande massage.



Vi lottar ut en av varje olja!

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

## Togu blackroll massageset

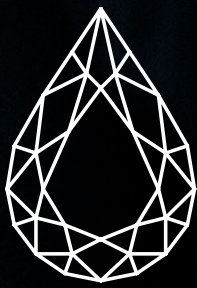


Ett set som består av hårda rullar och bollar för självmassage av både muskler och myofascian, så kallad SMR-massage (Self-Myofascial Release massage). De kan användas både i förebyggande och behandlande massage för att öka musklernas flexibilitet, minska muskelspänningar och ge en snabbare återhämtning efter träning. Massagen mjukar upp musklerna

och minskar risken för skador. Setet består av en massagerulle Foamroller, en massagerulle Mini, en massageboll 8 cm och en massageboll 12 cm.

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

Vi lottar ut ett set!



# MIMASS



Lösningen ligger aldrig i tekniken.

Det är när dina kunskaper arbetar i synergi med tekniken som du lämnar dina kunder med resultat som får dem att sälja dina tjänster



**JUST NU**

Leasing från  
1 295 kr / månad

+

De 3 första månaderna  
utan kostnad.

För mer information:

Mimass AB

Hägernäsvägen 25

183 60 Täby

08-7567713 eller: [info@mimass.eu](mailto:info@mimass.eu)

[www.mimass.se/produkt/mimass-cavital/](http://www.mimass.se/produkt/mimass-cavital/)

**Avsändare:**  
Exakta Print  
Hornyxegatan 14  
23176 Malmö

**Returadress:**  
Kroppsterapeuternas  
Yrkesförbund  
Sankt Paulsgatan 22 C  
118 48 Stockholm

Distansutbildning till

# Cert. **PI** Kost- & Hälsocoach



Läs 100 %  
online på digital  
lärlplattform



Digitala  
frågestunder  
med lärare



Digitala  
kunskapsprov



Kursintyg  
& Diplom



Metod, process,  
företagande och  
arbetsmaterial



**Kampanjrabatt 10 %** vid anmälan senast 30 juni 2020.