

REHABILITERING PÅ ACTIVE LANDVETTER

Sedan Vårdval Rehab infördes i Västra Götalandsregionen (VGR) 1 september 2014 har fler och fler privata mottagningar ansökt om att få ingå avtal med VGR. För att bli godkänd krävs att man uppfyller alla krav i en krav- och kvalitetsbok som är framtagna från beställaren till leverantören. En av de som blivit godkända är Active i Landvetter som nu erbjuder rehabilitering i form av sjukgymnastik, arbetsterapi och hjälpmedel.

Arbetsterapi som blev ett krav för mottagningar i och med Vårdvalet 2014, är för många en okänd del. Man vet kanske vad en sjukgymnast arbetar med, men vad gör egentligen en arbetsterapeut? Vi frågade Charlotte Nordgren, arbetsterapeut på Active Landvetter om vad det egentligen handlar om.

– I stort så arbetar en arbetsterapeut för att patienten ska klara av sina vardagliga aktiviteter. Tillsammans med patienten utgår vi från vad individen vill och behöver klara av för att uppleva me-

vardagen, och de yttre faktorerna som kan påverka. Det Charlotte vill lyfta är att arbetsterapi inte enbart handlar om handrehabilitering, utan att den innehåller så många fler delar som till exempel stresshantering och att hitta vardagsbalansen, där MediYoga (medicinsk yoga) spelar en stor och viktig roll.

ACTIVE LANDVETTER ERBJUDER även en hel del olika rehabkurser, däribland artroskola, fysiogrupp i varmvattenbassäng, individuell gravidträning i bassäng,

» Tillsammans med patienten utgår vi från vad individen vill och behöver klara av för att uppleva meningsfullhet i vardagen «

ningsfullhet i vardagen. Det kan handla om att ta tillvara och utveckla fysiska, kognitiva och sociala färdigheter eller att anpassa miljön i hemmet. Det kan vara olika handskador, men det kan också handla om kronisk sjukdom, stress, utmattningsdepression, eller ett behov av hjälpmedel inför en operation till exempel, menar Charlotte.

Så en sjukgymnast arbetar mer med funktionen i kroppen och en arbetsterapeut tittar mer på hur man klarar av

cykel, styrka och Mediyoga som även Charlotte håller i.

– Yogan är väldigt bra för en ganska stor grupp av patienter men speciellt för dem med långvariga smärtor, stress- och utmattningsdepressioner. Den är även bra för många med högt blodtryck och ryggproblem. Vi fokuserar mycket på andning, avslappning och rörelser som gör att man får igång cirkulation i musklerna i ryggen till exempel, berättar Charlotte.



FOTO: ANNA NELSON

Från vänster: Jack Liedström, Martin Bolmér, Helene Kronberg, Jessica Johansson och Anneli Virenhem. Sittande: Charlotte Gustafsson och John Sallergård.



Charlotte Gustafsson, arbetsterapeut på Active Landvetter.

» Alla vi som jobbar här delar det stora intresset av träning. Vi utövar mycket träning själva och vissa av oss jobbar som instruktörer och leder pass «

Kursen ger patienterna nio tillfällen i Active Landvetters ljusa och stillsamma yogasal och Charlotte träffar alltid patienterna individuellt innan de går vidare till en Mediyogakurs eller kanske provar ett pass i Cykelstyrka.

– Alla vi som jobbar här delar det stora

intresset av träning och är otroligt friskvårdsinriktade. Vi utövar mycket träning själva och vissa av oss jobbar som instruktörer och leder pass. Några har läst vidare med inriktning på just träning. De har kompletterat med Personlig träning/löparcoachutbildning och några har specialiserat sig på idrottskador.

ÖVRIGA SPECIALISTKOMPETENSER SOM en av sjukgymnasterna besitter är bland annat graviditetsrelaterade besvär och inkontinesproblematik. De erbjuder en komplett mottagning då de har en stor träningsverksamhet med bra salar och varmvattenbassäng som ger utrymme för deras kursverksamhet och behandlingar.

– Så det är en bred grupp av patienter som kan komma till oss. Vi finns här för junior till senior i olika skeenden i livet, avslutar Anneli Virenhem, ägare på Active i Landvetter.

KROPP & HÄLSA

Svenskarna rör på sig för lite

Forskningen säger att svenskarna rör på sig för lite. I Sverige är 1,8 miljoner personer drabbade av hjärt- och kärlsjukdom. Man vet att regelbunden fysisk aktivitet minskar risken att drabbas.

Maria Hagströmer är sjukgymnast och forskare vid Karolinska Institutet. För några år sedan undersökte hon svenskarnas motionsnivå med hjälp av rörelsemätare. Resultaten visade att vi svenskar inte alls rör på oss så mycket som vi själva tror.

» Jag gissar att 99% av Sveriges befolkning skulle hinna med en kvällspromenad «

Denna studie visade att det bara var en procent av befolkningen som var aktiv i minst 30 sammanhängande minuter per dag, det vill säga det man rekommenderar.

Vi läser och hör på nyheterna alla de positiva effekterna med träning. Och förutom att man känner sig piggare och mer fokuserad så får man förbättrad balans och starkare hållningsmuskulatur.

Är man lite nyfiken och läser forskningsartiklar om träning sammanfattar man snabbt alla de positiva effekterna och förstår vinsterna med träning hela livet. Forskningsrubriker som man kan läsa kan handla om att:

- Fysisk träning och avslappning bäst mot spänningshuvudvärk
- Träning i tjuugoårsåldern kan minska risken för framtida benskörhet
- Fysisk träning förebygger migrän lika bra som läkemedel
- Träning kan förbättra minnet hos 60-åringar
- Öka lungvolymen genom träning
- Kombinerad träning främjar god läsutveckling

Listan kan göras lång. Vinsterna är för bra för att våga avvara träning på grund av att man är lat. Det handlar ju ofta inte om hård träning utan det viktiga är att man tränar kontinuerligt året om och det faktiskt kan räcka med 30 min per dag. Att det är så lite som omkring en procent av Sveriges befolkning som tränar enligt den principen tycker jag är oroväckande och anser att det är dags att trycka på varningsklockan.

FRÅGA ANNELI OM HÄLSA OCH TRÄNING

Anneli Virenhem är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar som gäller träning eller kost? Maila Anneli på anneli@active-landvetter.se.

Sjukhuskostnaderna bara ökar i samma takt som sjukskrivningarna. Det egna ansvaret måste belysas. Visst vi betalar skatt och har rätt till vård när vi blir sjuka men hur mycket kan vi själva vara med och påverka för att hålla nere sjukvårdkostnaderna för samhället. Genom att sluta röka, äta sundare och röra på oss kommer vi långt. Att förlita sig på att sjukvården skall finnas där när man blivit sjuk på grund av att man levt ohälsosamt och tro att det alltid finns medicin som kan göra en frisk är blåögt och egocentriskt. Det egna ansvaret pratar man för sällan om. Ingen annan än en själv kan träna och se till att man äter rätt eller slutar röka.

ANSVARET ÄGER MAN själv och man kan aldrig skylla på någon annan för att man har dålig kondition, är överviktig eller otränad. Visst är det svårt att komma i gång och motivationen lyser med sin frånvaro men hur det än är så skall det göras.

Eftersom man kan komma långt med promenader dagligen så kan man börja där. Att till exempel använda 30 minuter av den tiden som man lägger framför teven (sporten?) varje kväll till en kvällspromenad. Jag gissar att 99% av Sveriges befolkning skulle hinna med det. Eller att gå av några hållplatser för tidigt från bussen eller ta cykeln till jobbet några gånger per vecka. Och framför att ta hissen (den enkla vägen) utmana sig dagligen med trapporna upp från parkeringshuset till kontoret. Enkla knep för att få in motionen i vardagen.

Så väck lastmasken nu om du känner att jag träffat på en öm punkt och ut och rör på dig. När man sedan kommit i gång med promenaderna skall man börja med styrketräningen som är lika viktig för att hålla värk och smärta borta. Det finns inga genvägar till god hälsa.

Lycka till med din kickstart och tack för att du tar ditt hälsoansvar!

ANNELI VIRENHEN

Personlig tränare och beteendevetare,
Active Landvetter



optikkällaren

Kvalitet & service till rätt pris!

NU:

Gratis synundersökning eller 500 kr rabatt

Se kupong nedan



Stort utbud med små priser

Enkelslipade

Pris från:

700:-



Dubbslipade

Pris från:

1600:-



Progressiva

Pris från:

1900:-



500:- RABATT VID KÖP AV GLASÖGON

ELLER

EN GRATIS

SYNUNDERSÖKNING

Välj mellan att få 500:- rabatt vid köp av kompletta glasögon eller en gratis synundersökning* för glasögon!

Utförs av optiker legitimerade av Socialstyrelsen. (VÄRDE 395:-)

Boka en tid redan idag!

*Ej för linskontroll. Intyg, recept, remiss etc. debiteras. Inget köptvång. Gäller t.o.m. 2016-03-12

optikkällaren

Kvalitet & service till rätt pris!

GÖTEBORG-Backaplan Backavägen 2 (Coopuset), Tel: 031-23 98 88

GÖTEBORG-Majorna Stigbergsliden 22, Tel: 031-780 60 18

GÖTEBORG-Olskroken Redbergsvägen 17, Tel: 031-19 84 70

ASKIM-Sisjön Stora Ävägen 18, Tel: 031-68 25 88

KUNGSBACKA Borgmästaregatan 8 Tel: 0300-56 32 80

KÅLLERED K-Gallerian Ekenleden 6, Tel: 031-795 22 30

MÖLNLYCKE Allén 4, Tel: 031-50 88 95

LERUM Brobacken 3, Tel: 0302-138 83

Välkommen!

För öppettider se: www.optikkallaren.se