

DEBATT Mer påverkansarbete behövs för förlängd utbildning

Fysioterapi

Den ledande tidningen för landets fysioterapeuter Nr 5 2025

NYHET

Primärvård blir bolag
i region Gävleborg

AVHANDLING

FaR kan nå fler barn

REPORTAGE

Fysioterapi i
glesbygdens tjänst

8.30

MIN ARBETSDAG

Felicia Langryd
jobbar med ungas
psykiska hälsa

**”Jag vill verkligen
göra världen bättre”**

Årets fysioterapeut Anna-Karin Lindqvist bangar inte svåra utmaningar

Tre skäl att bli medlem

1

Rätt lön.

Vi ger dig råd och stöd när du ska förhandla din lön. Dessutom får du tillgång till senaste lönestatistiken.

2

Vi företräder dig.

Vi finns lokalt och nationellt och förhandlar avtal och villkor som påverkar ditt arbetsliv.

3

Vi ger dig verktyg att utvecklas i din profession.

Du får tillgång till samlad kunskap, kurser, nätverk och medlemspris på specialistutbildningen.

Läs mer om alla medlemsförmåner
på fysioterapeuterna.se



Fysioterapeuterna



Foto: Agneta Persson

18 Vård norr om polcirkeln

Vi hängde med fysioterapeuten Madelene Jonsson en dag i den utmanande glesbygdsvårdens tjänst.

Foto: Privat



38 Felicia Langryd arbetar med ungas psykiska ohälsa.



Foto: Anneli Skäreby

"Vården önskar mer fysioterapi men det innebär ökade krav på god kunskap."

Erik Holmner, leg. sjukgymnast,
Rehab Kusten Ytterby s 16

Innehåll

Nr 5 2025

Ledare

5 Eldsjälar och tack för mig!

Nyheter

- 6 Många fysioterapeuter berörs av bolagisering i Gävleborg
- 7 AD-dom ger rätt till full betalning när gravida förbjuds arbeta

Mötet

- 8 Anna-Karin Lindqvist:
"Jag har en jåkla förmåga att säga jajamänsan, kanon, det här gör vi"

Debatt

- 16 "Vi behöver en förlängd grundutbildning"

Reportage

- 18 Här blir långa avstånd ett hinder för hälsan

Forskning

- 24 Självskattning av kvinnors handkraft bör undvikas
- 26 Kontexten för en aktivitet viktig för barnets delaktighet
- 28 "FaR når barn som ofta står utanför kollektiva insatser"

Min arbetsdag

- 38 Felicia Langryd:
"Yogaformen är speciellt framtagen för unga"

Experten

- 39 Öppet sinne är viktigt som volontär

Böcker & blandat

- 40 Sju batterier för återhämtning

Krönika

- 42 Vad är grejen med morgonkontraktet?

ETT BÄTTRE LIV

My Andersson är Norrbottens rehabinstruktör som möter människor med ryggmärgsskada, stroke och traumatisk hjärnskada. För bålstabilitet använder hon ett Elastiskt band från Bodypoint både till vardags och när hon tränar. www.heamedical.se

Gå vår kurs som hjälper dig att skapa förändring!

KBT för fysioterapeuter – konkreta verktyg för beteendeförändring

När oro, stress och undvikande hindrar behandlingen. Lär dig använda KBT och ACT för att förstå beteenden, stärka motivation och skapa verklig förändring i din kliniska vardag.

Två kursdagar - digitalt eller i Stockholm.

→ Anmäl dig idag på
psykologiakademin.com



Eldsjälar och tack för mig!

det här numret kan du läsa om flera eldsjälar. Att arbeta på en landets nordligaste hälso- och sjukvårdsmottagning har både sina utmaningar och sin tjusning. Upp- tagningsområdet är gigantiskt och möjlig- heterna att hjälpa oändliga. Här gör fysioterapeuter verkligen skillnad i sitt dagliga värv. Till fysioterapeuten Madelene Jonsson kommer ofta patienter som har väntat länge innan de har sökt hjälp. Hon är van vid att remittera vidare till andra sjukhus i regionen, men ibland, som när Fysioterapis reporter Agneta Persson är på besök, vill patienten inte följa rekommenda- tionen. För fysioterapeuten finns då inte mycket mer att göra än att hoppas att patienten funde- rar över det som sagts och ändrar sig. Missa inte reportaget på sidorna 18–23.

I det här numret kan du också läsa om fors- karen Anna-Karin Lindqvist som utnämndes till Årets fysioterapeut. Hon berättar om sitt engagemang för att skolbarn ska gå eller cykla i stället för att bli skjutsade till skolan. Det är inspirerande läsning om hur mycket en eldsjäl kan göra för folkhälsan i ett bredare perspektiv,

genom att ge allt i en fråga hon brinner för! Vi har följt med Anna-Karin Lindqvist till univer- sitetet där hon jobbar, till skolan där hon möter några av skolbarnen hon förändrat vardagen och framtiden för samt till simhallen där hon tränar sin son. Och ja – hon är gammal elitsim- mare själv också, van att pressa sig hårt för att uppnå resultat.

Funderar du över hur det skulle vara att arbeta som volontär? En som har gjort det och som regelbundet förbereder kollegor för uppdrag i Etiopien är Josefin von Zeipel som berättar om det här på sidan 39. Läs, inspireras och få svar på några av dina frågor!

Detta blir också mitt sista nummer som vikarierande chefredaktör. Det har varit en ära att – tillsammans med övriga kollegor på Fysiotera- pis redaktion – få vara med och göra tidningen. Jag har verkligen uppskattat att ni är en så engagerad läsargrupp och jag kommer att sakna kontakten med er.

Susanna Lundell, vik chefredaktör




När höstmörkret smyger sig på...

...passa på att ta en promenad om du kan när det är ljust och samla dagsljus. Njut av en varm kopp te eller ett bad på kvällen. Ta hand om dig!

Fysioterapi

Tidningen Fysioterapi ägs och ges ut av Fysioterapeuterna. Redaktionen har en journalistiskt självständig roll.

Vikarierande chefredaktör & Ställföreträdande ansvarig utgivare
Susanna Lundell
Tel: 0703-402 983
susanna.lundell@fysioterapeuterna.se

Redaktör deltid
Lois Steen
Tel: 08-567 06 104, 0709-286 104
lois.steen@fysioterapeuterna.se

Reporter Agneta Persson
Tel: 08-567 06 103, 0709-286 103
agneta.persson@fysioterapeuterna.se

Postadress Box 3196,
103 63 Stockholm
Besöksadress Vasagatan 48
Tel (vx): 08-567 06 100
fysioterapi@fysioterapeuterna.se

Grafisk form Spektra design

Omslag Karin Lindqvist
Foto: Simon Eliasson

Tryck Lenanders Grafiska AB, Skarpnäck

ISSN 1653-5804
TS-kontrollerad upplaga: 11 900 (2025)

Prenumeration
Prenumerationsärenden, adressändring, utebliven tidning med mera:
Tel: 08-567 06 150
medlemsservice@fysioterapeuterna.se

Annonser Gabrielle Hagman, Mediakraft
Tel: 0736-27 79 84
gabrielle.hagman@mediakraft.se

Kommande nyhetsbrev
27 november, 11 december

Fysioterapi på webben
Tidningen publiceras även som pdf på www.fysioterapi.se Där finns mer nyheter, debatt, aktuell forskning och platsannonser.

Facebook och Instagram:
Tidningen Fysioterapi

Extern utredare gör organisationsöversyn

UTREDNING Förbundet bildades 1943 och under åren har organisationen förändrats många gånger i takt med att medlemmarnas behov har skiftat och i takt med samhällsutvecklingen. Nu är det dags igen. Fysioterapeuternas förbundsstyrelse har beslutat att ta in en extern utredare för att göra en översyn av organisationen. Två viktiga syften är att skapa en organisation som stämmer överens med behoven för framtiden och skapa ett jämlikt medlemskap, säger förbundsdirektör Helena Pepa. Det blir Anders Printz, jurist och utredare, som kommer att leda utredningen och han ska ge förbundet en halvtidsrapport våren 2026 och en slutrapport våren 2027.

Lois Steen

+ Längre artikel på fysioterapi.se



Foto: Colourbox

Ny hybridutbildning för fysioterapeuter

STUDIER Mälardalens universitet, MDU, blir först i landet med en hybridutbildning för Fysioterapeuter. Från och med hösten 2026 kommer det att bli möjligt att läsa fysioterapeutprogrammet på Campus Karlshamn. Satsningen har kommit till för att möta bristen på fysioterapeuter i Region Blekinge och också erbjuda fler en möjlighet att kunna studera på hemmaplan. Behovet av fysioterapeuter är stort i hela Sverige. Genom att starta utbildningen i Karlshamn stärker Blekinge sitt arbete med kompetensförsörjning inom vård och rehabilitering.

Susanna Lundell



Foto: Agneta Ekström

Många fysioterapeuter berörs av bolagisering i Gävleborg

Region Gävleborg ska bolagisera all offentligt driven primärvård. Beslutet berör 25 hälsocentraler i Gästrikland och Hälsingland och över 800 anställda. 50 av dem är medlemmar i Fysioterapeuterna.

PRIMÄRVÅRD Bolaget ska etableras redan 1 februari 2026, och Fysioterapeuterna är ett av flera förbund som kritiserat att bolagiseringen går för fort.

Omkring 50 medlemmar berörs av beslutet och de kommer att erbjudas att byta arbetsgivare, förklarar Carina Forsling, regionalt förhandlingsansvarig i distrikt Gävleborg.

Ännu har förbundet inte, varken lokalt eller centralt, kontaktats av oroliga medlemmar.

– Det verkar som de flesta sitter ned i båten just nu, eftersom inga erbjudanden om nya anställningar ännu skickats ut. När erbjudandet går ut, då kan det hända att fler hör av sig. Till exempel vet våra medlemmar ännu inte om de kommer att få andra produktionskrav på sig och vem som

kommer att vara deras närmsta chef. Det är lite som att köpa grisen i säcken, berättar Therese Barrington, ombudsman på Fysioterapeuterna.

Det finns ingen skyldighet att tacka ja till erbjudandet, säger Carina Forsling. Hon är själv berörd av beslutet och jobbar på Ockelbo hälsocentral.

– Men om man säger nej till att följa med över till bolaget, då ska man vara medveten om att man kan bli uppsagd på grund av arbetsbrist, säger hon.

I en sådan situation kommer medlemmen få stöd av förbundet, som kommer att förhandla om villkoren för den uppsägningen, förklarar Therese Barrington.

– Vi kommer att hålla ett vakande öga på hela situationen så att ingen medlem faller mellan stolarna.

Lois Steen



Foto: Colourbox

AD-dom ger rätt till full betalning när gravida förbjuds arbeta

Gravida som förbjuds att jobba på grund av osäker arbetsmiljö ska behålla hela lönen. Därmed gäller inte längre graviditetspenningens ersättning på 80 procent. Det framgår av ett domstolsbeslut.

ARBETSRÄTT Det är Arbetsdomstolen, AD, som har prövat ett ärende som rör två lärare. Under coronapandemin förbjöds de på grund av graviditet att arbeta under en period eftersom arbetsmiljön var för osäker. Försäkringskassan betalade ut graviditetspenning, vilket motsvarar 80 procent av lönen (med ett tak som i år ligger på 938 kronor per dag). Men den som beläggs med jobbförbud ska inte förlora ekonomiskt på det, anser Sveriges Lärare som begärde prövning i AD. Och där fick de EU-rätten på sin sida. Enligt mödraskyddsdirektivet ska den som förbjuds att arbeta på grund av risk för sin egen eller barnets säkerhet eller hälsa behålla sina rättigheter. Lärarna hade rätt till 100 procent av lönen.

Domen innebär troligen att det även

finns fysioterapeuter som kan ha rätt till mer pengar, säger Fysioterapeuternas chefsjurist Dominika Borg Jansson.

– Ser man att det här kan gälla en själv bör man i första hand ta kontakt med sin arbetsgivare och påtala att domen har kommit. Behöver man hjälp från facket vänder man sig till sin lokala representant. Finns det inte någon sådan hör man av sig till Fysioterapeuternas kansli i Stockholm.

Hur EU-direktivet ska tillämpas i praktiken i Sverige är ännu inte klart, och domen gäller i dagsläget endast offentliganställda. Arbetsgivarverket uppmanar dock redan nu statliga arbetsgivare att betala mellanskillnaden mellan graviditetspenningen och full lön, samt ersättning retroaktivt. I en hemställan till regeringen kräver bland annat SKR och Akademikeralliansen att staten – tills lagstiftningen är på plats – bör kompensera arbetsgivare för de kostnader som uppstår.

Agneta Persson

+ Domen (57/25) finns på arbetsdomstolen.se

30

Kvinnor och personer med gymnasieutbildning ägnar 30 minuter mer per dag åt fysisk aktivitet med låg intensitet än vad män och personer med universitetsutbildning gör. Det visar en studie vid Karolinska institutet. Kronisk sjukdom påverkar inte rörelsemönstret.



Foto: Alice Östergren

Charlotte Linderöth, fysioterapeut på Aleris ASIH. Du har skrivit en magisteruppsats om sittande dans för palliativa patienter.

Berätta!

– Jag ville göra något som kändes både roligt för mig och meningsfullt för mina patienter. Så jag tog kontakt med en danspedagog inom danshälsa som kom en gång i veckan i tio veckor.

Hur gick dansen till?

– Den utgick från metoden Dans för Parkinson. Den är framför allt i sittande men kan också göras i stående och gående. Vi bjöd in alla patienter som inte var helt sängliggande både från ASIH och den palliativa avdelningen. Så det var mycket cancer, men även multisjuka, personer med hjärtproblem och KOL.

Vilka slutsatser kan du dra av din studie?

– Att dans var en uppskattad och genomförbar form av fysisk aktivitet för patienter i palliativ vård. Kan man inte själv leda så kan man hänvisa patienter vidare till någon som gör det. Här i Stockholm finns det till exempel liknande på Sabbatsbergs sjukhus, Balettakademien och Kraftens hus. Jag har också skickat min studie till PKC, Palliativt kunskapscentrum, och önskat att de arrangerar en kurs för fysioterapeuter som är intresserade av det här.

Agneta Persson

+ Läs längre version på fysioterapi.se

Mötet



NORRØNA

Årets fysioterapeut bangar inte svåra utmaningar. Tvärtom, hon kastar sig rakt in i dem. Möt Anna-Karin Lindqvist, forskaren som lyckats få föräldrar att sluta skjutsa sina barn och i stället låta dem gå eller cykla till skolan. Även när det är smällkallt.

TEXT Agneta Persson FOTO Simon Eliasson

”Jag har en jökla förmåga att säga jajamänsan, kanon, det här gör vi”

En morgon för tio år sedan på en skolgård i Luleå grabbar en pappa tag i Anna-Karin Lindqvist. Han pekar på alla bilar som kommer i strid ström för att lasta av barn, säger att de ju skulle kunna cykla i stället, kan inte du göra något åt det? Och Anna-Karin säger som vanligt ja. Trots att hon befinner sig i den intensiva slutfasen av sitt avhandlingsarbete skissar hon på ett pilotprojekt och får folkhälso-medel från Luleå kommun. Därmed är embryot till det uppmärksammade projektet Aktiva skoltransporter fött. Tre år senare, en vinterdag när termometern visar minus 31 grader, är samma skolgård proppfull med barn. Och cyklar. Skolan bjuder på varm choklad. Anna-Karin tror knappt sina ögon. Hon hade visserligen frågat barnen själva inför detta: Cykla på vintern, vad säger ni, vad skulle få er att göra det? Men ärligt talat hade hon räknat med fiasko för piloten, ingen kommer väl att cykla en sån här dag? Utom möjligen hennes egna ungar som hon mer eller mindre har tvingat.

– Men så kommer jag dit och möts av rena karnevalsstämningen!

Vi kommer tillbaka till projektet som det mer eller mindre har haglat forskningspengar över från både statliga och privata finansiärer, och som fått rejält med uppmärksamhet i media. Men först en snabbtitt på vem Årets fysioterapeut är. Född och uppvuxen i Töre utanför Luleå. Vann sin första simtävling som femåring och simmade sig därifrån vidare till elitnivå. Sökte sig, om hon ska vara ärlig, till fysioterapeututbildningen av egoistiska skäl eftersom hon ville förstå fysiologi, anatomi och träning för att själv kunna bli bättre. Väl i skolbänken insåg hon snabbt att det inte handlade om henne utan om vad hon kan göra för andra. En resa som hon som vid det här laget sett många studenter göra.

– Särskilt är det de som kommer direkt från gymnasiet och inte hunnit få helikopterperspektivet som efter ett tag inser att just det, det var ju det här det skulle handla om.

Som nybakad fysioterapeut började Anna-



”Jag tror att jag har formats av min idrottsbakgrund.”

Karin jobba med strokerehab, gav sig efter några år på OMT och tog en steg 3-examen. Började så småningom undervisa på Vårdhögskolan och blev till sist den ofrivilliga forskaren.

– Forskarlivet verkade så ensamt, förklarar hon. Sitta själv och väga ord på guldväg var inget för mig som är så social. Jag älskar ju att undervisa och att jobba tillsammans med andra.

Men, skulle hon vara kvar i akademien måste hon väl ta det där körkortet som att skriva en avhandling innebär, säger hon. Och det visade sig vara allt annat än ensamt.

– Jag blev helt frälst av att få den här möjligheten! Och det här kanske låter naivt, men jag vill verkligen göra världen bättre.

Så har hon också gett sig på ett forskningsämne som ligger nära implementeringen, säger hon. Alltså att hålla sig till faktiska vardagsproblem som lyfts från en kommun eller region. Eller som i det här fallet, en frustrerad pappa på skolgården.

Vilket tar oss tillbaka till de aktiva skoltransporterna. Problemet: Barn rör sig allt mindre i vardagen och det är dåligt för deras hälsa. Förut cyklade och gick barnen till skolan, i dag blir de ofta skjutsade. Lösningen: Att motivera de barn som kan och vill cykla eller gå till skolan att också göra det. Vilket är ett busenkelt sätt att skapa mer vardagsrörelse. Så hur i hela världen har hon fått föräldrar att parkera bilen och i stället släppa ut barnen på egen hand i trafiken?

– Vi har inte lagt jättemycket möda på att övertyga dem som är tveksamma, säger hon. Vi kan ju rent statistiskt visa att om de ska oroa sig för något så är det inte trafiken utan konsekvenserna av inaktivitet. Men vi har aldrig jobbat på det sättet utan i stället valt att fokusera på fördelarna.

Anna-Karin Lindqvist besöker Sunderby-skolan utanför Luleå som är en del av projektet Aktiva skoltransporter.

Och nyckeln till framgång är barnen själva, säger hon. Det är de som övertygar tveksamma föräldrar. Anna-Karin minns ett föräldramöte där hon skulle prata om vikten av att låta barnen ta sig för egen maskin till skolan. En mamma sa: ”Jag vet inte vad det här handlar om, men jag säger ja eftersom min dotter har sagt åt mig att göra det.”

– Barn är ju fantastiska på det här, säger hon. Jag hade som forskare lätt kunnat skriva ihop





ett material om varför det är bra och hur det ska gå till. Men vi låter i stället barnen själva skapa en liten skrift. Har man själv skrivit något visar man det gärna hemma, och föräldrar är mer angelägna om att läsa något som deras barn är författare till.

För att göra transporten lite roligare använder de sig bland annat av gamification, alltså bygger upp den som ett spel. Man löser helt enkelt uppdrag, som är koppade till läroplanen,

Aktiva skoltransporter

- ➔ Aktiva skoltransporter är ett skolbaserat forskningsprojekt som främjar hälsosamma och aktiva skoltransporter. Syftet är att få fler barn att gå eller cykla till och från skolan för att röra sig mer i vardagen.
- ➔ Projektet har sedan 2016 drivits och utformats av forskare vid Luleå Tekniska Universitet. Det har gjorts i nära samarbete med skolor och pedagoger i Norrbotten.
- ➔ Läs mer på aktivaskoltransporter.se





samtidigt som man går eller cyklar. Uppdrag Ronja Rövardotter är ett exempel. De läser om hur Ronja ska ge sig i väg på eget äventyr utanför Mattisborgen, och om hur orolig Mattis är eftersom det finns både vildvittor, grådvärgar och helvetesgap.

– Men i Luleå finns det ju inga vildvittor, så vad kan föräldrarna vara oroliga över här? Steg för steg jobbar man med texten i relation till den aktiva transporten och vad man kan arbeta med.

Problemet är alltså inte barnen, säger Anna-Karin. Det är föräldrarna. Och problemet med dem är att de älskar sina barn.

– De tänker så här: Jag älskar dig, därför skjutar jag dig så du kommer tryggt och säkert fram. Men vi vill att man i stället kommer till den här insikten: Jag älskar dig, så nu får du gå.

Men så klart. Föräldrar är föräldrar. Anna-Karin har själv barn och det finns ingenting hon är mer mån om. Hon vill det absolut bästa för dem, men vad är en god förälder? Det är så mycket att ta ställning till och ha koll på, säger hon. Alltså måste de få hjälp att känna att de gör rätt i sitt föräldraskap när de låter sina barn

Båda Anna-Karins barn har valt att satsa på simning och är nu uppe på elitnivå. Här tränar hon sonen Per som går simgymnasiet i Umeå. Han är tillfälligt hemma i Luleå för en tävling.

gå och cykla. Och här kommer vi in på spännande saker, säger hon. För nu pratar vi sociala normer.

– Vi vet att det till stor del handlar om hur andra gör. Om de personer som är viktiga för mig, till exempel grannar, syskon och arbetskamrater, låter sina barn gå och cykla så ökar chansen att jag också gör det. På samma sätt som att risken för att skjutsa sina barn ökar om andra gör det.

Det är också avgörande vilken reaktion man får på det hela, säger hon. Får jag tummen upp eller tummen ner på att jag släpper i väg mitt barn?

– Vi har tyvärr sett i våra studier att föräldrar som låter sina barn gå och cykla kan få höra att de är oansvariga.

Men nu handlar inte Aktiva skoltransporter om att låta barnen ge sig ut under vilka omständigheter som helst, säger Anna-Karin. Man behöver titta på det enskilda barnet och den aktuella trafikmiljön. Det finns miljöer där det





Foto: Privat

Anna-Karin Lindqvist

1974

Är sju år och simtävlar. Vann sin första simtävling som femåring.



1984

Tävlrar som 17-åring i 100 meter ryggsim i OS.



1990

Tar fysioterapeutexamen i Boden efter att ha gått de två första åren i Uppsala.



2015

Disputerar med avhandlingen *Promoting adolescents' physical activity @ school.*

2025

Får utmärkelsen Årets fysioterapeut.



kan gå utmärkt redan från förskoleklass. Och så finns det trafikmiljöer där man inte ska cykla ens om man är 30.

Något som ställde till det under flera år för Anna-Karin och hennes forskarlag var den så kallade tolvårsregeln som gick ut på att barn inte ska gå och cykla självständigt i trafiken förrän de fyllt tolv. Men den där kom från 1960-talet när trafikmiljön var horribel, säger hon.

Nu när Anna-Karin tar en större vetenskaplig ledarroll behöver någon av hennes kollegor ta över ledarskapet för Aktiva skoltransporter.

– Det var många dödsolyckor. Nu är det tack och lov nästan aldrig det. Plus att vi har ny kunskap om hur barns perception fungerar. Hur kan de fatta avstånd och hastighet? Vilket ansvar kan man lägga på dem?

Det blev minst sagt tokigt att klamra sig fast vid det där, säger hon. För i de fall där det fungerar alldeles utmärkt blir ju regeln ett hinder.

– Vi kände faktiskt inte till tolvårsregeln när vi började det här projektet, säger hon. Men nu har vi med våra framgångar i ryggen fått bort den, så med lite naiv fräckhet kan man komma långt!

Juryns motivering till Årets fysioterapeut

”Anna-Karin Lindqvist har tilldelats utmärkelsen Årets fysioterapeut för att hon förenar vetenskaplig excellens med ett brinnande engagemang för att främja barns och ungas

fysiska aktivitet, hälsa och självständighet. Genom sin unika kombination av klinisk erfarenhet och forskningsledarskap har hon påverkat både vetenskap och samhälle.

Hennes arbete präglas av ett starkt fokus på delaktighet, jämlik hälsa och tvärprofessionell samverkan, vilket gör henne till en förebild och ledare inom professionen.”

”Jag försöker alltid jobba med det promotiva, att verkligen stärka det goda. Vi är så snabba på att se problem och risker.”

Jo, regeln är alltså skrotad och det är tack vare Anna-Karin och hennes kollegor.

– Vi tog oss helt enkelt för att skapa en ny rekommendation som heter ”Från oskyddad till aktiv”. När man pratar om barn i trafiken så pratar man gärna om dem som oskyddade, vilket är en del av problemet. För man kan också se dem som aktiva. Här får ord verkligen betydelse. Vill vi se det som ett problem, eller vill vi se det som en möjlighet?

Sedan i höstas har Trafikverket beslutat att det är den här rekommendationen och inget annat som ska kommuniceras. En skräll faktiskt.

– Med Trafikverket som avsändare blir det lättare för en rektor att våga säga att vi i första hand vill se att barnen går och cyklar. Redan från förskoleklass. Det hör nog till det jag är mest stolt över, att vi fick igenom det här!

Att bli utsedd till Årets fysioterapeut har fått Anna-Karin Lindqvist att stanna upp lite och reflektera över hur hennes arbetsliv har förändrats. Hon som älskar att undervisa gör det i allt mindre utsträckning och glider mer och mer över till att vara den som öppnar upp möjligheter för andra. Som handledare och som projektledare för flera bollar i luften. Och där ingår även flera forskningsnätverk, både nationella och internationella. Nyligen utsågs hon dessutom till vetenskaplig ledare för Luleå Tekniska Universitets framtidsområde Precise – innovativ precisionshälsa.

Ändå vill hon inte säga att hon tagit sig hit för att hon är så excellent kunskapsmässigt.

– Jag tror snarare det beror på att jag har en jåkla förmåga att säga jajamänsan, toppen, kanon, det här gör vi! Att mitt grundsvaret nästan alltid är ja. Och att jag hittar bryggorna mellan



Anna-Karin Lindqvist

Ålder: 58

Bor: Luleå

Arbete: Lärare och forskare på Luleå Tekniska Universitet där hon undervisar på Hälsovägledarprogrammet. Är bland annat vetenskaplig ledare för framtidsområdet Precise – innovativ precisionshälsa.

Motto: ”Jag försöker alltid jobba med det promotiva, att verkligen stärka det goda. Vi är så snabba på att se problem och risker. Men man kan också jobba från andra hållet. Vad är friskt? Vad är starkt? Vad är gott? Hur kan jag stärka det? Sådana röster behövs, inte minst i den tid vi lever när det är så krisartat överallt.”

olika forskningsämnen. Jag är ju varken expert på trafiksäkerhet, miljöfrågor eller samhällsbyggnad men ser till att få med mig andra som är det. Och det kanske är min största talang, att få andra att brinna och dra åt samma håll.

Jo, hon kan behöva bromsas. Anna-Karins grundtempo skulle kunna beskrivas som rasande fort. Alla har vi ju våra styrkor och svagheter, konstaterar hon. Alltså gäller det att jobba i team som kompletterar varandra. Eller se till att ha en grindvakt vid sin sida. I Anna-Karins fall heter den Stina Rutberg, biträdande professor i fysioterapi.

– Om jag hade fått önska någonting så är det att vi fick det här priset tillsammans. Jag hade inte varit här om det inte var för henne. Hon är den som säger vänta lite, nu tar vi och vänder på det här ett varv till, det här ska vi inte göra eftersom det inte leder framåt.

Hon är också den som har tålmodet med de långsamma processerna, säger Anna-Karin. Och hon är den som ser till att referenslistorna är korrekta, som sätter gränserna, säger nu är det helg, nu är vi lediga. Och det är hon som ser till att ansökningarna kommer in i tid.

Anna-Karin Lindqvist övar på att säga nej, men medger att hon inte är jättebra på det. Och har hon en gång sagt ja till något ändrar hon sig inte på den punkten. Hon är inte den som backar bara för att något verkar krångligt. Å andra sidan, hade hon kunnat bromsa skulle hon inte heller vara där hon är nu.

– När jag ser tillbaka på mitt liv ser jag att oj vad jag har valt många svåra saker. Ibland tänker jag att ja, jag skulle kanske ha valt en lite enklare väg. Jag behöver inte vinna, det är inte det. Det är mer av att ta sig an utmaningar för att se, går det här? Är det möjligt? ●

Vi behöver en förlängd grundutbildning

Påverkansarbetet för en förlängd fysioterapeututbildning måste bli mer kraftfullt. Särskilt efter att behörighetsutredningen inte går vidare med statligt reglerad specialistutbildning för vår profession. Det skriver Erik Holmner i sin debattartikel.

TEXT Erik Holmner



Erik Holmner

Leg. sjukgymnast, Rehab
Kusten, Ytterby

För två år sedan skrev jag en debattartikel i Fysioterapi där jag argumenterade för att förbundet skulle vara mer drivande i frågan om en förlängd grundutbildning. Det ledde fram till att jag deltog i en paneldebatt om det på Fysioterapi 2023 i Göteborg. Min förhoppning var då att förbundets påverkansarbete i frågan skulle ta fart, men än har det inte skett, så vitt jag vet.

Under de här två åren, sedan 2023, har dock en behörighetsutredning pågått som bland annat haft till uppgift att se över regleringen av yrken inom hälso- och sjukvård och tandvård, samt analysera behovet av nya eller förändrade regler om behörighet och specialistkompetens. Förbundet har haft förhoppningar om att denna utred-

ning skulle leda till att vår specialistutbildning skulle bli statligt reglerad. Tidigare i höstas kom remissvaret. Där kan vi läsa att Fysioterapeuternas specialistutbildning inte kommer att bli statligt reglerad med de fördelar det skulle medföra för vår profession, den enskilde samt patienterna.

En av de främsta orsakerna är att grundutbildningen inte är på avancerad nivå utan fortsatt är på enbart tre år. I utredningen står följande: "En utgångspunkt för yrkesgrupper med en specialiseringstjänstgöring reglerad av Socialstyrelsen är att de har en yrkesexamen på avancerad nivå."

Jag jobbar sedan många år inom

primärvården. När jag och mina kollegor möter studenter från termin 5 i vår klinik ser vi årligen samma svagheter, och det är kunskapsbrister som inte har ett dugg med studenternas individuella kapacitet att göra. Det handlar om att för lite tid är avsatt till adekvata förberedelser inför deras primärvårdspraktik. Om studenterna hade haft ett år till på sig i skolbänken för att få genomföra en gedigen utbildning i undersökning, statustagning, manuell terapi och träningsmetodik hade det blivit väldigt mycket mer stimulerande för eleverna att komma på praktik.

Ska fysioterapeuter kunna axla det önskvärda utökade ansvaret i vården – med tanke på de proaktiva insatser som Sveriges Kommuner och Regioner vill ha för att kunna erbjuda "god och nära vård" – så vore det verkligen på sin plats att förlänga grundutbildningen! Fysioterapeuters kunskaper efterfrågas allt mer. Jag ser till exempel på min egen vårdcentral att läkarna högaktar vår kunskap och våra bedömningar så till den grad att den ofta är en grund för deras egna beslut. Det är förmodligen likadant runt om i landet. Vården önskar mer fysioterapi men det innebär ökade krav på god kunskap. Med den kravprofilen räcker det inte med en treårig grundutbildning.

"Vården önskar mer fysioterapi men det innebär ökade krav på god kunskap. Med den kravprofilen räcker det inte med en treårig grundutbildning."

Visionen vore att skapa en grundutbildning på uppåt fem år med samma upplägg som i dag men att man efter det tredje året ägnar ett helt läsår åt studier i anamnes, statustagande (med alla de olika specifika test som finns) samt gedigen genomgång i träningsmetodik och manuell terapi med inslag från de olika "skolorna" som främst finns som privatkurser i dag.

REPLIK Vi står redo att samverka och driva frågan vidare

Givetvis behövs även ett stort forskningsförberedande avsnitt. Skulle detta genomföras kommer framtidens fysioterapeuter stå mycket starka och konkurrenskraftiga inom samtliga delar av framför allt primärvården. Först därefter anser jag att vi kan börja prata om specialisttjänstgöring och högre lön. Hade ovanstående redan varit på plats hade beslutet om statlig reglering förmodligen redan varit godkänd.

Men jag tror inte förbundet ska stå ensamt i frågan. Hur vore det om samtliga programansvariga för fysioterapeutprogrammen runt om i landet går ihop och samverkar med förbundet i denna fråga? Ni har kompetensen att genomföra detta. Jag har svårt att se att Utbildningsdepartementet inte kommer att lyssna om ni gör gemensam sak av detta.

Framför allt lär det bli väsentligen mer kraftfullt än vad en enskild kliniker i Ytterby mäktar med. Blir det verklighet är jag säker på att studenterna kommer att tacka er. Vi handledare kommer att tacka er. Men framför allt, samhällets samtliga invånare kommer att tacka er.

Vill du debattera?

Vill du skapa debatt i något ämne? Eller har du läst något i tidningen du vill replikera på? Hör av dig!

Maila debattredaktör Lois Steen
lois.steen@fysioterapeuterna.se

Tack Erik Holmner för ditt engagerade inlägg. Fysioterapeuternas utbildningspolitiska råd delar din analys – grundutbildningen för fysioterapeuter behöver förlängas.

Sedan utbildningen förlängdes från fem till sex terminer för över 30 år sedan har professionen och vår autonomi utvecklats. Kunskapsbasen och forskningsfältet har breddats och fördjupats och vår roll i vården stärkts. I dag möter många patienter fysioterapeuter som första bedömare – vår kompetens är tydlig och uppskattad.

Även vi ser en risk att nyexaminerade känner sig otillräckliga inför arbetslivet. Utbildningarna brottas med stoffträngsel och behöver stabila ekonomiska förutsättningar. Utbildningarna behöver också stabila ekonomiska förutsättningar. Det är dags för en längre grundutbildning som rustar oss bättre – en grundutbildning på avancerad nivå för kommande kollegor. Vi behöver en stabilare plattform att stå på – med både bredd och djup.

Vi ser också en demografisk utveckling i Sverige som innebär en ökad andel äldre i befolkningen och fler personer med långvariga sjukdomar. De ökade behoven av förebyggande och rehabiliterande insatser kräver fler fysioterapeuter och en ytterligare fördjupad fysioterapeutisk kompetens i samhället och i hälso- och sjukvården.

Vi delar artikelförfattarens frustration – att processen för att få en förlängd grundutbildning går framåt för långsamt. Samtidigt vet vi att Fysioterapeuterna under lång tid har drivit frågan om en förlängd grundutbildning, och kommer att fortsätta göra det. Men vi

möter motstånd, många politiker vill hellre prata kompetensförsörjning och hur vi kan få ut fler fysioterapeuter i arbetslivet, än hur vi kan förlänga och förbättra utbildningen. För oss är det frågor som går helt hand i hand.

Nyligen har vår förbundsordförande Cecilia Winberg kontaktat utbildningsministern Lotta Edholm för ett möte om detta. Frågan handlar inte bara om oss som yrkesutövare. Det handlar om patienterna, om vårdens kvalitet och om att skapa en hållbar framtid.

Men som Erik Holmner så klokt påpekar – vi måste vara fler. Vi ser ett stort värde i att landets fysioterapeutprogram tillsammans med oss engagerar sig i frågan. Tillsammans har vi både den akademiska kompetensen och den professionsförankring som krävs för att påverka utbildningspolitiken.

Vi står redo att samverka och driva frågan vidare, med målet att framtidens fysioterapeuter ska få en utbildning som motsvarar de krav och förväntningar som samhället ställer. Tillsammans kan vi skapa förändring.

Maria Westin

+ Längre replik på fysioterapi.se/debatt



Maria Westin

Ledamot i förbundsstyrelsen,
ordförande i Fysioterapeuternas
utbildningspolitiska råd

Här blir långa avstånd ett hinder för hälsan



Vittangi

Hälsocentralen i
Vittangi är Sveriges
nordligaste hälso- och
sjukvårdsmottagning.

Med tio mil till närmsta hälsocentral söker man inte hjälp i första taget. Den typiska patienten norr om polcirkeln kommer först när det har gått riktigt långt. Vi hängde med fysioterapeuten Madelene Jonsson en dag i den utmanande glesbygdsvårdens tjänst.

TEXT & FOTO Agneta Persson

Klockan är strax över sju på morgonen när bussen med Madelene Jonsson ombord börjar karva sig genom tjockdimman längs E10 mot Vittangi. Där har Norrskens hälsocentral en av sina tre filialer. Två dagar i veckan bemannas den av fysioterapeut. I dag är det Madelenes tur att åka från huvudmottagningen i Kiruna. Arbetsplatsen har bilar för den som vill, men det är inte för inte som det här kallas Dödens väg. Den är smal och full med lastbilar som kör till och från gruvan i Svappavaara. Tänk in mörker och snörök i den bilden. Kanske 45 minusgrader som det var för några vintrar sedan. Eller svärmen genomträngligt dis, som nu.

– Risken att råka ut för en olycka känns ganska stor, säger Madelene. Bussen är mycket säkrare.

Vi befinner oss i ett rejält stycke glesbygd. Med sina drygt 20 000 kvadratkilometer utspillda mellan norska gränsen i väst och den finska i öst är Kiruna Sveriges till ytan största kommun. Här finns drygt 22 000 invånare, varav 18 000 i centralorten. Resten är fördelade på ett 50-tal byar. En delikat utmaning för hälso- och sjukvården. Hur når man alla? För så här ser det ut: Den som till exempel bor i Karesuando har tio mil till hälsocentralen i Vittangi där närmsta fysioterapeut finns. Från Vittangi vidare till Kiruna, där akutmottagningen är, är det ytterligare sju mil. Där bedrivs dock inget avancerat och många skickas därför vidare till sjukhuset i Gällivare. Tolv mil till. Behövs ännu mer specialiserad vård är det Sunderbyn i Luleå, 35 mil bort.

– Motståndet kommer så fort jag börjar prata om att remittera vidare,





Tack och lov slipper vi räkna pinnar här, säger Madelene Jonsson, vilket gör det möjligt att lägga en timme på nybesök.

”Motståndet kommer så fort jag börjar prata om att remittera vidare. Alla vet vad det innebär. Det blir ett jäkla åkande.”

säger Madelene. Alla vet vad det innebär. Det blir ett jäkla åkande.

Att ge sig i kast med vården som patient kan alltså innebära ett logistiskt tusenbitarspussel med semesterdagar, djurskötsel och barnpassning. Nej, man söker verkligen inte hjälp för minsta lilla. Den typiska patienten kommer därför in först när det har gått väldigt långt.

– Många här uppe har tunga arbeten och är vana vid att kroppen gör lite ont mest hela tiden, säger Madelene. Så man söker vård när det inte går längre. Alltså på riktigt inte går längre. Särskilt den äldre generationen, eller renskötare.

Och då? Ja, då är det gärna minsta möjliga insats som efterfrågas. Hon berättar om en kvinna som kom in med grav låsning i axlarna.

– Hon fick några lätta övningar och när hon kunde få armen strax över 90 grader var hon nöjd. ”Nu funkar det ganska bra så vi behöver inte göra mer”, sa hon.

Madelene var däremot inte nöjd och ville skicka remiss för bedömning på om axeln behövde bytas. Men nej, det gick bra som det var. Eller mannen som kom till hälsocentralen och sa att det gjorde ”lite ont”.

– Han kunde knappt lyfta armen över axelhöjd. Jag försökte ta ut passiv rörlighet och kände att något var jättekonstigt. Så jag skickade akutremiss på röntgen och du vet, det fanns ingen axelkula längre.

Den här dagen är det lugnt på Sveriges nordligaste hälso- och sjukvårdsmot-

tagning. Patienter kommer och går och så är det inte så mycket mer med det. I väntrummet sitter en man och dricker kaffe från öppning till stängning. Det har han gjort varje dag så länge Madeleine kan minnas. Som om det vore hans eget vardagsrum. Hade han fått göra det i en storstad? Troligen inte, men nu är vi i Vittangi och på den lilla hälsocentralen är personalen van vid allt möjligt. Till exempel skador och sjukdomar som egentligen hör hemma på andra ställen men som strandar här eftersom det är första vårdinstans på många mils avstånd. Hjärtinfarkter, blodförgiftningar, astmaanfall och fiskekrokar i diverse kroppsdelar. En trasig aorta, ett sprucket öga och en yxa i benet finns också på mottagningens meritlista.

Men i dag är det alltså ingen dramatik. I Madelenes tidbok finns bland annat en som har trillat av cykeln och en som har ramlat när hunden drog för hårt. Båda kommer in långt efter att olyckorna inträffat. Business as usual, konstaterar hon, men det är klart att det komplicerar fysioterapeutens arbete när folk kommer in sent.

– När det går över i en generaliserad



Madelene Jonsson har en bred utbildning för att matcha behovet i glesbygd. Till exempel inom OMT, OMI, Mulligan, idrottsmedicin, långvarig smärta, röntgen, injektionsteknik, kvinnohälsa, yrsel och medicinsk yoga.

smärtbild blir det mycket svårare att bena ut vad som är grundproblemet, säger Madelene. Det ställer större krav på teamarbete, som i sin tur kräver mer resurser.

Hon brukar lägga en timme på nybesök. Det måste vara så när folk

har rest långt, säger hon. Det ger tid till anamnes och rehabupplägg. Och kanske, som i dag, även tid för en laserbehandling och en tejpling. Och så lite småsnack, om älgjakten till exempel. Den involverar de flesta här på det ena eller andra viset. I år var det dessut-

om ovanligt varmt för säsongen, man behövde hänga köttet i ett svalt garage för att det inte skulle bli dåligt.

– Och hundarna orkade ju inte springa. Jag såg en som var rakad på hela kroppen för att inte få värme-slag. Det var kallt fram till halsen,





och därifrån var det alldeles fluffigt.

– Ha, det måste ha sett konstigt ut!

Primärvården är alltid en slasktratt, säger Madelene. Men extra mycket så blir den i glesbygd. Fysioterapeutisk bredd är därför en framgångsfaktor. Själv har hon gått en rad olika utbildningar för att kunna hantera så mycket som möjligt.

– Här uppe hamnar allt på oss fysioterapeuter. Precis allt.

Det är postoperativa ryggar, diskbräck, spinal stenosis, knäplastik, äldre multisjukar som behöver få hjälp att bibehålla eller förbättra den allmänna hälsan. Det är kontorsnackar och

padel-axlar. Det är idrottsskador hos ungdomar som satsar och det är kotkompressioner hos skoterförare som kört fast och sedan slitit loss den flera hundra kilo tunga maskinen för hand. Det är kvinnohälsa. Förut fanns det ingen kompetens inom kvinnohälsa här, så de patienterna fick skickas 35 mil till Luleå. Vilket förstås innebär att många lät bli.

– Då går man kanske år ut och år in med läckage i stället och så normaliserar hela grejen tills man tror att det är så här det ska vara.

Men så gick Madelene en utbildning inom området. Det finns numera också

en kollega med ännu mer fördjupad kompetens på en annan hälsocentral i Kiruna. Därmed kan de själva hjälpa flera av dem som dragits länge med gamla förlossningsskador, eller tydligare veta när de behöver remitteras vidare för operation. Ett riktigt lyft. För alla.

Men det gäller att se upp så att man inte får fler och fler uppgifter på sitt bord, säger Madelene. Det kan ju vara lätt att tycka att när glesbygdsfysioterapeuterna nu gör allt möjligt så kan de lika gärna göra lite till. Tidigare, när hon jobbade på en annan hälsocentral, sa hon till exempel nej till att börja avgripa radiusfrakturer. Syftet var att befria patienterna från den långa resan till sjukhuset i Gällivare. Men Madelene hänvisade både till fysioterapeuternas arbetsmiljö och patienternas säkerhet.

– Man kan inte bara ta på sig mer och mer. Dessutom, så som det var tänkt att fungera när det här var aktuellt, hade det inte alls varit för patienternas bästa

”Här uppe hamnar allt på oss fysioterapeuter. Precis allt.”



I Vittangi bor drygt 700 personer. Här finns bland annat mataffär, F-9-skola, sporthall, simhall, bibliotek och biograf.

om vi gipsade av. Man måste kunna avgöra om det ser bra ut eller inte, och om det inte hade sett bra ut så är det tolv mil till ortopeden.

Annars försöker de korta ner avstånden till hälso- och sjukvården så gott det går med teknikens hjälp. Mediyoga kan man ju köra via länk. En del uppföljningsbesök likaså. Till och med nybesök när det inte finns något alternativ. Som när folk inte kan ta sig över älven för att det varken finns bro eller väg.

– På somrarna tar de båten och på vintrarna skotern. Men när isen håller på att lägga sig, eller vid islossningen, så kommer de ju ingenstans.

I somras fick hon faktiskt själv smaka på hur det känns att vara patient i glesbygden. Hon ramlade och bröt lillfingret när hon tränade apport med sin hund. Nu hände det här när hon var hos sina föräldrar i Östergötland och hade nära till akuten i Linköping. Men det hela skulle ju följas här uppe.

– Ja det var bara att köra tolv mil enkel väg för ett besök som tog två minuter. Och så en ny koll ett par veckor senare. Det blev 24 mil igen. Så nu vet jag verkligen vad patienterna menar.

Men ändå. Att folk drar sig för att söka vård sätter såklart sina spår i folkhälsan. Blir man begränsad i sin fysiska förmåga tappar man också tilltron till den och rör sig mindre. På kuppen riskerar man att få högt blodtryck och typ 2-diabetes. Folksjukdomar är vanliga här uppe, säger hon.

– Därför jobbar vi mycket med hälsovanor. Är det en patient i riskgrupp så ställer vi frågor. Ibland kan det vara de där snabba, enkla råden som faktiskt gör skillnad. Ett besök för ryggsmärta kanske landar i strategier kring kost, motion, sömnvanor och stress.

Så kliver också mycket riktigt en av dagens patienter, som kommit in för problem med sitt ben men samtidigt uppfyller flera riskfaktorer, ut ur Madelenes mottagningsrum med målinriktade steg.

– Nu ska här tränas!

Men till fysioterapeuten i dag kommer också en kvinna som inte har lika stadiga steg. Symtomen gör Madelene bekymrad, det är röd flagg på det mesta. En kort överläggning med läkaren och beskedet blir att hon bör ta sig till akuten. Kvinnan skakar på huvudet.

Norrskenetets hälsocentral

➔ **Norrskenet** är en del av Praktiker-tjänst och jobbar på uppdrag av Region Norrbotten.

➔ **Huvudmottagningen** finns i Kiruna och har fyra anställda fysioterapeuter.

➔ **Hälsocentralen** har tre filialer: Karesuando, Svappavaara och Vittangi. Av dessa turas fysioterapeuterna om att bemanna Vittangi två dagar i veckan.

➔ **Omkring 7 000 personer** är listade på Norrskenetets hälsocentral.

– Du behöver åka, säger Madelene. Doktorn tycker det. Och jag tycker det.

Men hon har redan kört 15 mil för att komma hit och tänker inte åka ytterligare sju. Vem ska ta hand om djuren? Hon kan inte bara dra så där.

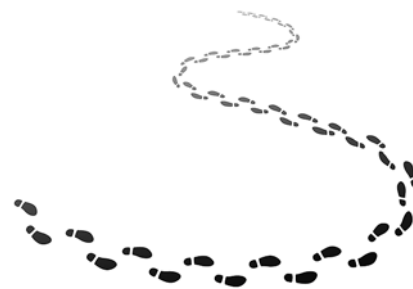
– Jag åker hem i stället, säger hon. Jag överlever nog.

Udda? Inte alls, säger Madelene när kvinnan har lämnat mottagningen. Hon är snarare ett praktexempel på hur stort motståndet kan vara.

– Förstår du nu har jag har det? ●



Foton: Colourbox



7 000 steg räcker för ökad hälsa

ÖVERSIKT En systematisk översikt och metaanalys visar att – med utgångspunkt i ett basvärde på 2 000 steg per dag – är varje ökning med 1 000 steg associerad med förbättrad hälsa. Dock avtog storleken på dessa förbättringar efter 7 000 steg. När 2 000 steg per dag jämfördes med 7 000 steg per dag var det bland annat associerat med 38 procents lägre risk för demens, 25 procents lägre risk för kardiovaskulär händelse, 22 procents lägre risk för depressiva symtom samt 14 procents lägre risk för typ 2-diabetes. Man såg också en minskad total dödlighet med 47 procent. Tolkningen är att 7 000 steg per dag ger kliniskt meningsfulla förbättringar av hälsan och att det för vissa kan vara ett mer realistiskt mål än 10 000 steg.

Lois Steen

Ding et al. Daily steps and health outcomes in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis, The Lancet Public Health, Volume 10, Issue 8, e668 - e681.

Självskattning av kvinnors handkraft bör undvikas

Kvinnor använder mer muskelkraft än män för identiska arbetsuppgifter, men när arbetstagarna själva skattar hur mycket de tar i finns det ingen skillnad mellan könen. Det ska man tänka på vid riskbedömningar av handintensiva moment.

AVHANDLING Specialistfysioterapeuten och ergonomen Gunilla Dahlgren har studerat mätningar av hur snabbt manliga och kvinnliga arbetstagares händer rörde sig och hur mycket underarmsmuskulerna ansträngdes när de utförde sitt ordinarie arbete. De fick sedan själva skatta hur mycket handkraft de använde. Även utbildade ergonomer gjorde videoskattningar av deltagarnas ansträngning.

Resultatet visar att kvinnor använde mer muskelkraft än män för samma uppgift, men att de inte själva skattade att de gjorde det. Ergonomer gjorde däremot mer korrekta skattningar.

Att använda en större andel av sin kraft vid samma typ av arbete är något som kan öka kvinnors risk för belastningsskador, säger Gunilla Dahlgren i ett pressmeddelande från Umeå universitet.

– För att förbättra arbetsmiljön måste vi ta hänsyn till att kvinnor och män har olika fysiska förutsättningar. Om handkraft riskbedöms med skattning, så bör en ergonom skatta arbetstagarens handkraft. Självskattad handkraft bör undvikas, då kvinnornas ansträngning annars riskerar att underskattas och inte upptäckas, säger Gunilla Dahlgren.

Hon föreslår vidare att man använder teknik, som rörelsesensorer och mätning av muskelaktivitet, då det ger objektiva och mer tillförlitliga riskbedömningar än skattningar.

Lois Steen

Risk Assessment of Hand-Intensive Work Using Ratings and Technical Measures Sex and Gender Considerations, Dahlgren, Gunilla, Umeå universitet

Forskning pågår utgår även i detta nummer

INFORMATION På grund av mycket olyckliga omständigheter, som redaktionen på Fysioterapi inte råar över, har artikelserien Forskning pågår utgått både i förra utgåvan och i det här numret. Vi beklagar det inträffade, och återkommer med en färsk Forskning pågår-artikel i nr 1, 2026. Vi vill också berätta att vårt webbarkiv alltid ligger öppet. Där kan du läsa och ladda ner alla artiklar i serien, ända sedan starten 2016.

Fysisk funktion påverkade postoperativ återhämtning

En svensk studie visar på ett signifikant positivt samband mellan patienternas fysiska funktion preoperativt och deras återhämtning efter urinblåsekirurgi.

UROLOGI I studien inkluderades 105 patienter som genomgick robotassisterad radikal cystektomi (borttagning av urinblåsan). Dagen före operation bedömdes deras fysiska funktion med ett sexminuters gångtest och deras benstyrka med ett 30 sekunders uppresningstest från sittande till stående. Under veckan efter utskrivning utvärderades återhämtningen med accelerometer. Den mätte deltagarnas dagliga fysiska aktivitet: antal steg per dag,

rask gång, stillasittandetid samt antal övergångar från sittande till stående. 73 deltagare hade giltiga mätningar både före och efter kirurgin. Analysen visar bland annat ett signifikant positivt samband mellan fysisk funktion och antal steg per dag postoperativt, där en ökning med 100 meter i gångsträcka var associerad med cirka 600 extra steg per dag. Inga signifikanta samband sågs mellan fysisk funktion och rask gång eller stillasittandetid, och inte heller mellan benstyrka och återhämtning.

Lois Steen

Torikka S et al, Association between physical function before radical cystectomy for urinary bladder cancer and recovery after discharge from hospital. Scand J Urol. 2025 Jul 27;60:135-140

Äldre vill ha utevistelse invävd i vardagen

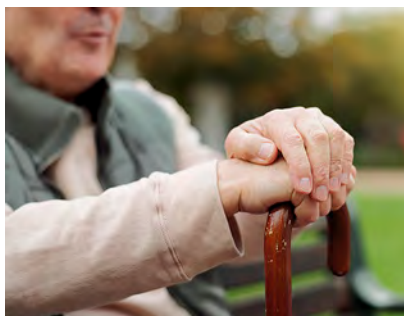
80 procent av Sveriges särskilda boenden, SÄBO, saknar förutsättningar för att erbjuda de äldre rörelse på väg till och inom utemiljöer. Vidare saknar 92 procent av boendena rutiner för utevistelse.

ÄLDRES HÄLSA En ny avhandling erbjuder insikter om både de boendes och personalens behov och önskemål kring utemiljöer. Bland annat uttryckte de äldre, som intervjuades under en promenad, att utemiljöerna vid SÄBO ska utgöra en del av vardagslivet. Vårdpersonalen såg att det fanns en potential i dessa miljöer som arenor för personcentrerad vård och rehabilitering. En annan del av avhandlingsarbetet var att utveckla en matris med 26 variabler samt en manual för att kartlägga tillgången till utemiljöer. Den nationel-

la kartläggningen visade begränsad tillgång till utemiljöer såsom balkonger, uteplatser, egna trädgårdar och gårdsmiljöer. Den visade också skillnader mellan offentliga och privata utförare.

Lois Steen

Outdoor environments at residential care facilities: Needs, wishes, and access for older adults and care workers, Liljegren, Madeleine, Göteborgs universitet



Handleddd hjärtrehab minskade dödlighet

En italiensk multicenterstudie med 80-åriga patienter visar att personcentrerad rehabilitering efter hjärtinfarkt minskade dödlighet och sjukhusinläggningar.

RANDOMISERAT I studien inkluderades 512 äldre patienter med en medianålder på 80 år vars fysiska funktionsförmåga var nedsatt en månad efter hjärtinfarkten. Interventionsgruppen fick ett rehabiliteringsprogram där bedömning av riskfaktorer, kostrådgivning och handleddd fysisk träning ingick. Kontrollgruppen erbjöds sedvanlig vård vilket var råd och information om levnadsvanor och riskfaktorer. Efter ett år hade 12,6 procent i interventionsgruppen och 20,6 procent i kontrollgruppen antingen dött eller varit oplanerat inlagda på grund av kardiovaskulära orsaker. Tittar man enbart på oplanerade sjukhusinläggningar var andelen inlagda 9,1 procent i interventionsgruppen och 17,6 procent i kontrollgruppen. Slutsatsen är att centerbaserad hjärtrehab ger bättre effekter än sedvanlig vård för äldre med nedsatt fysisk funktion efter en hjärtinfarkt.

Lois Steen

Tonet E et al, Multidomain Rehabilitation for Older Patients with Myocardial Infarction, Published online August 29, 2025, New England Journal of Medicine, doi: 10.1056/NEJMoa2502799

Kontexten för en aktivitet viktig för barnets delaktighet

Olika kontexter för samma aktivitet kan påverka delaktigheten för barn och ungdomar med funktionsnedsättning. Det är alltid något mer än aktiviteten som gör att man upplever delaktighet. Det säger Jennifer Gothilander som i juni doktoretrade vid Mälardalens universitet.

TEXT: Lois Steen



Jennifer Gothilander

forskar om tonåringar och unga vuxna med funktionsnedsättning.

AVHANDLING Jennifer Gothilander fastnade för en forskarbana redan under grundutbildningen i Umeå. Där fanns ett forskaraspirantprogram som också gav henne möjlighet att delta i forskningsprojekt under somrarna. Efter examen satsade hon direkt på att ta sin master medan hon jobbade deltid med barn med torticollis och obesitas. I juni lade hon fram en avhandling vid Mälardalens universitet inriktad på delaktighet i dagliga och fysiska aktiviteter.

– Vanligtvis brukar bedömning av delaktighet fokusera på själva aktiviteten men jag ville studera och förstå kontexterna för att främja delaktighet, säger Jennifer Gothilander.

Med sin forskning ville hon bland annat klargöra vilka kontexter för dagliga aktiviteter som bedöms av det svenska delaktighetsinstrumentet

FUNDES-Child-SE, och hur delaktighet i kontexter för måttlig till intensiv fysisk aktivitet är fördelad och formad bland ungdomar.

Två studier genomfördes och presenterades i fyra artiklar. I den första studien analyserades data från 163 vårdnadshavare till 6–18-åringar med funktionsnedsättningar.

– Vi skickade ut enkäter till vårdnadshavarna för att testa FUNDES-Child-SE och hur väl det här instrumentet mäter delaktighet och självständighet. Resultatet visade att det fungerade för att bedöma delaktighet i både informella kontexter som aktiviteter inom och utanför hemmet och formella kontexter som aktiviteter

i skolan och i samhället, säger Jennifer Gothilander.

Hon poängterar dock att det behövs mer forskning som testar om det går att mäta effekter med FUNDES-Child-SE.

– I dag kan instrumentet vara användbart som ett diskussionsunderlag när ett barn och en familj kommer in till habiliteringen. Det kan vara till hjälp för att ta reda på var hindren ligger när det gäller aktiviteter. Men det har även potential som mätinstrument, men det behöver först uppdateras, bland annat med tydligare instruktioner.

Hon understryker också vikten av att bedöma barnets närvaro och engagemang i aktiviteten och hur dessa faktorer påverkas av om aktiviteten sker i en formell eller informell kontext.

– En slutsats man kan dra av min forskning är att kontexterna har en betydelse. För om samma aktivitet utförs i olika kontexter så kan delaktigheten förändras. Det är alltid något mer än aktiviteterna som gör att man upplever delaktighet.

I den andra studien analyserades flera års data från Statistiska centralbyrån om levnadsvanor hos 3 494 ungdomar (12–18 år gamla) för att utforska mönster och förutsättningar för delaktighet i idrott och fysisk träning. I materialet finns bland annat data om ungdomars

Foto: Forskarbrandprix 2021

Syfte

➔ Att utforska kontexter för delaktighet i dagliga aktiviteter, samt mönster och förutsättningar för ungdomars delaktighet i kontexter för måttlig till intensiv fysisk aktivitet.

Resultat i urval

➔ FUNDES-Child-SE bedömer delaktighet i både informella (aktiviteter inom och utanför hemmet) och formella kontexter (aktiviteter i skolan och i samhället).

➔ För att underlätta delaktighet i formella kontexter, som idrott, kan ungdomar med funktionsnedsättningar behöva anpassningar som inkluderar hjälpmedel,

organisatoriska anpassningar och stöd från jämnåriga.

➔ Förutsättningarna för icke-delaktighetsklustret i fysisk träning skilde sig åt för tjejer och killar. Medan socioekonomisk status var en viktig förutsättning för tjejer hade killar flera sammanvävda förutsättningar för att tillhöra detta kluster.

skärmtid, fysisk aktivitet och träning samt om de har någon funktionsnedsättning. Resultatet visade att de flesta deltar i idrott eller träning minst en gång i veckan.

– Det som var förvånande var att i gruppen som hade en funktionsnedsättning var det inte fler som stod utanför idrotten. Fysisk inaktivitet var heller inte relaterat till funktionsnedsättningar utan till andra saker. Till exempel var det bland tjejer i stället socioekonomiska markörer som påverkade delaktighet i idrott. Den faktor som var tydligast kopplad till om tjejer deltog eller inte var om de hade tillgång till egna fickpengar. De tjejer i landet som hade fickpengar var inkluderade i idrottsföreningar i högre grad än de tjejer som inte hade det.

När det gällde killarna fanns det flera olika mönster som ledde fram till att man inte deltog i träning, oavsett om man hade en funktionsnedsättning el-

ler inte, förklarar Jennifer Gothilander.

– Det kunde handla om att man känner sig trygg att röra sig i området man bor i och att man träffar kompisar och då gör något annat, men inte tränar.

I tolkningen av resultatet vill Jennifer Gothilander att man beaktar att i SCB:s data är alla olika sorters funktionsnedsättningar lagda i en och samma grupp och att många ungdomar hade problem som allergi, adhd och dyslexi, vilket inte hindrar dem att röra på sig fysiskt.

– Eftersom SCB:s data tas in via telefonintervjuer kanske det finns en selection bias då ungdomar som har svår adhd eller intellektuell funktionsnedsättning inte finns med.

Hur kan kollegor ute i landet använda din forskning?

– Att ha med sig en medvetenhet om att aktiviteter inte är samma sak i olika kontexter, till exempel är det skillnad

på att spela fotboll med kompisar och att spela i en förening. Vi behöver ta reda på vad det är som barnet/ungdomen lockas av och hitta fler olika alternativ. Vilka fördelar finns att vara med i olika kontexter? Gör det skillnad att göra aktiviteten utanför hemmet eller i hemmet? Det finns ju de barn som inte vill göra något överhuvudtaget, och då måste vi ställa frågan: Vad kan du tänka dig att börja med? En del barn vill kanske inte träna i grupp eller spela fotboll, då måste vi ta reda på mer om vad de vill. Det gäller att utveckla motivation och ett intresse att röra på sig först. När de har kommit så långt kan vi se om det finns ett intresse hos dem att bygga vidare på att vilja träna på att stärka förmågor och funktioner också.

Exploring contexts for participation in daily and physical activities among adolescents with and without disabilities, Mälardalens universitet, 2025

+ Längre artikel på fysioterapi.se/avhandlingar



Masterprogram med tre inriktningar

- Fysisk aktivitet, livsstil och hälsa
- Idrottsprestation och träning
- Hållbar idrotts- och hälsoutveckling

Lär mer på gih.se/master



Ansökan öppnar i mitten av mars 2026

Gymnastik- och idrottshögskolan vid Stockholms Stadion **gih.se**

Fysioterapi

Nyheter direkt i inkorgen
fysioterapi.se/prenumerera

Våra nyhetsbrev uppdaterar dig på det som sker inom branschen!



”FaR når barn som ofta står utanför kollektiva insatser”

I september la Emelie Wiklund fram en avhandling om fysisk aktivitet på recept i skolan. Det viktigaste resultatet, och den största kliniska nyttan, är att avhandlingen tydligt visat på att barn och vårdnadshavare är positiva till FaR, säger hon.

TEXT: Anki Wenster



Emelie Wiklund

Fysioterapeut och universitetsadjunkt på Malmö universitet.

AVHANDLING På fakulteten för lärande och samhälle vid Malmö universitet möts tvärvetenskapen. Emelie Wiklund tycker att det är spännande att befinna sig i den samhällsvetenskapliga kontexten. När hon inledde sin forskning 2018 ville hon bidra med kunskap om fysisk aktivitet utifrån sitt perspektiv som fysioterapeut och med sin bakgrund inom hälso- och sjukvården.

– Jag är intresserad av preventivt arbete och hälsofrämjande faktorer, och då pågick också en diskussion om FaR i skolan och att barn rör sig för lite.

Det ledde till att hon fortsatte på FaR-spåret. I fyra studier med kvalitativ design och semistrukturerade intervjuer har hon undersökt vilka erfarenheter och upplevelser skolpersonal, barn och föräldrar har av FaR i grund- och gymnasieskolan.

Hon har också studerat vad som

formar skolans hälsofrämjande arbete, där FaR är en förhållandevis ny metod. Studierna genomfördes med stor spridning från Skåne till Norrland och pågick mellan 2019 och 2025.

I den första och andra studien intervjuades 24 skolsköterskor i elevhälsan. De har en central roll i arbetet med FaR och deras tankar om barns fysiska aktivitet är viktiga, säger hon.

I den första studien undersöktes deras syn på fysisk aktivitet och vilken bild de såg framför sig när de förskrev FaR.

– Det framkom att deras resonemang till stor del utgår från en medicinsk syn på fysisk aktivitet och riskerna med exempelvis stillasittande och övervikt,

och inte från ett salutogent perspektiv och hur rörelse kan hjälpa och stödja ett barn som är fysiskt inaktivt.

Samma grupp intervjuades om sina erfarenheter av att använda FaR i delstudie 2, It's not at quick fix. FaR beskrevs som ett värdefullt verktyg. Men att det var ett idogt arbete att nå familjerna och barnen och att det var viktigt att interventionerna individanpassades.

Studie 3 hade fokus på hur skolpersonal samarbetade kring FaR. Intervjuer genomfördes med 21 personer inom elevhälsan, skolläring, lärare och idrottslärare.

– Det var tydligt att professionerna inom elevhälsan såg FaR som ett konkret och hjälpsamt verktyg. Men det fanns också ett spänningsfält i förhållande till övrig skolpersonal som bland annat saknade strukturella och organisatoriska förutsättningar för att hantera FaR, och som såg det som ytterligare en arbetsuppgift.

Det fanns också exempel på samarbeten som fungerade bra, där idrottslärare fångade upp elever med låg fysisk aktivitet och signalerade det till elevhälsan. I de fallen hade personalen fått utbildning och skolläringen hade gett förutsättningar för att implementera FaR.

Den fjärde studien ser hon som den viktigaste men den var också den största utmaningen i avhandlingsarbetet, att

Foto: Elias Göteborg

Syfte

➔ Att fördjupa förståelsen för hur fysisk aktivitet på recept (FaR) upplevs och förstås i en skolkontext genom att utforska olika målgruppers erfarenheter av fysisk aktivitet och FaR-metoden.

Resultat i urval

➔ FaR upplevs som positivt, av barn och föräldrar samt elevhälsan. Det ses som ett verktyg för att stärka både den fysiska förmågan och känslan av social tillhörighet på barnens egna villkor.

➔ FaR fungerar också som en dörröppnare för barn som annars står långt från fysisk aktivitet.

➔ Resurs- och kunskapsbrist och organisatoriska hinder påverkar samarbetet kring FaR i skolan.

nå barnen och få möjlighet att genomföra intervjuer.

I studien ingick sju barn och sju föräldrar som berättade om sina upplevelser av FaR. Analysen gjordes utifrån KASAM: meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet. Hennes farhågor att barnen skulle känna sig stigmatiserade stämde inte.

– Barnen var väldigt positiva. De beskrev att de kände sig sedda och upplevde glädje och stolthet över att de klarade av sina fysiska aktiviteter. Det kunde handla om att gå till simhallen eller en lekplats, men också att introduceras till en föreningsidrott som fotboll.

Barnen uppskattade framför allt att interventionerna anpassades individuellt och på deras villkor. Och att de var delaktiga genom hela processen. En

viktig aspekt var också det sociala sammanhanget och att föräldrar, syskon eller kompisar var engagerade i aktiviteterna.

Även föräldrarna var i hög grad positiva till FaR. Det framkom även i intervjuerna att det redan på BVC varit fokus på barnens övervikt, men att föräldrarna då saknat konkret individuell stöd och interventioner.

– Det viktigaste resultatet, och den största kliniska nyttan, är att avhandlingen tydligt visat på att barn och vårdnadshavare är positiva till FaR. Resultaten visar också att FaR når barn som ofta står utanför kollektiva insatser, exempelvis barn med NPF-diagnoser.

De senaste två åren har intresset ökat och flera kommuner har hört av sig och står i startgroparna för att införa FaR i skolan, berättar Emelie Wiklund. Men

hon ser att det finns kunskapsluckor när det gäller fysisk aktivitet och tror att fysioterapeuter skulle kunna bidra till att fylla de luckorna. I hennes material ingår en fysioterapeut med den funktionen.

Sammanfattningsvis är det en komplex process att förskriva FaR. Det finns mycket att arbeta vidare med, och det behövs även mer forskning inom området, säger Emelie Wiklund.

– Jag tog fram ett instrument för att mäta fysisk självkänsla som jag inte fick möjlighet att använda i de här studierna. Det hade varit intressant att testa och även undersöka följsamheten hos barnen efter att interventionerna genomförts.

Fysisk aktivitet på recept i en svensk skolkontext – medikalisering eller dörröppnare för rörelse. Malmö universitet, fakulteten för lärande och samhälle 2025.

Kroppskomplex och tilltro påverkar idrottsbetyg

Flickor som är missnöjda med sina kroppar får lägre betyg i idrott och hälsa i årskurs sex, medan elever med stark tilltro till sin fysiska förmåga presterar bättre. Det visar en svensk studie.

BARNES HÄLSA I studien deltog 450 svenska skolbarn i årskurs sex genom att svara på enkäter. Syftet med den var bland annat att undersöka hur det första betyget i idrott och hälsa samspelar med barns kroppsuppfattning.

Enligt resultaten får de barn som har en positiv tilltro till sin kropp fysiska förmåga högre betyg.

– Detta gäller både flickor och pojkar och tyder på att de som tror på sig själva vågar delta mer aktivt och visa sina kunskaper på idrottslektionerna, säger Carolina Lunde, professor i psykologi

vid Göteborgs universitet, i ett pressmeddelande.

Det kom också fram att flickor som är missnöjda med, eller känner oro för, sina kroppars utseende eller fysiska förmåga får sämre betyg i idrott och hälsa. Det gällde inte för pojkar.

Carolina Lunde menar att den här skillnaden kan spegla att det ställs större krav på flickors utseende, vilket i sin tur kan leda till att de undviker situationer då kroppen exponeras, till exempel under idrottslektioner.

En slutsats hon drar är att idrottsbetygen tycks kunna äventyra läroplanens mål om att främja en positiv kroppsuppfattning och ett livslångt intresse för fysisk aktivitet

– Det är viktigt för skolan att känna till. Även om det inte går att slopa be-



Foto: Colourbox

tygen så behöver vi hjälpa alla barn att känna att deras kropp duger precis som den är, betonar Carolina Lunde.

Lois Steen

Lunde, C. et al (2025). Grading the physical self: Exploring the links between physical education grades, body image, and functional investment over one academic school year. European Physical Education Review, 0(0). doi.org/10.1177/1356336X251372940

FÖRBUNDSLEDARE

Trygghet och hållbarhet med kollektivavtal

Fysioterapeuter är en viktig del av vården. Vi möter patienter i svåra och ibland sårbara stunder, vi hjälper dem att återfå rörelse, livskvalitet och självständighet. Vi arbetar för andra och därför är det viktigt att det finns någon som arbetar för oss. Det gör vi inom Fysioterapeuterna. Vi jobbar för en hållbar arbetsmiljö, schysst lön, rättvisa villkor och trygghet i arbetslivet för dig som fysioterapeut. Det gör vi bland annat genom våra kollektivavtal.

I en tid där hälso- och sjukvården pressas av personalbrist, ökad administration och ekonomiska åtstramningar är det viktigare än någonsin att vi fysioterapeuter står starka tillsammans. Kollektivavtalet är inte bara ett skyddsnät – det är ett verktyg för att skapa balans mellan arbetsgivare och arbetstagare. Det ger oss inflytande, förutsägbarhet och trygghet.

Tack vare kollektivavtalet vet vi vad som gäller. Vi har rätt till föräldralön, sjuklön, tjänstepension och försäkringar som täcker om något händer – både på och utanför jobbet. Vi har reglerade arbetstider, rätt till vila och återhämtning, och möjlighet att påverka vår arbetsmiljö. Det är inte självklart – det är förhandlat.

För den enskilda fysioterapeuten innebär det att man slipper stå ensam i förhandlingar om lön eller villkor. Det finns redan en struktur som säkerställer att vi behandlas rättvist. Och om något ändå går fel, finns det stöd att få – juridiskt, fackligt och mänskligt.

Men kollektivavtalet är inte bara till för oss som redan är inne i yrket. Det är också en garant för framtidens fysioterapeuter. Det signalerar att vår kompetens är värdefull, att vårt arbete förtjänar respekt och att vi har rätt till ett hållbart yrkesliv.

”Kollektivavtalet är inte bara ett skyddsnät – det är ett verktyg för att skapa balans mellan arbetsgivare och arbetstagare. Det ger oss inflytande, förutsägbarhet och trygghet.”

I vården talar vi ofta om vikten av teamarbete. Kollektivavtalet är ett uttryck för just det – att vi är starkare tillsammans. Det är inte en kvarleva från en annan tid, utan en levande del av ett modernt arbetsliv. Ett arbetsliv där Fysioterapeuterna i avtalsförhandlingar hela tiden strävar mot att alla fysioterapeuter ska ha de villkor som vi har rätt till och som ger oss de bästa förutsättningarna i vårt arbete.

Cecilia Winberg, förbundsordförande



Foto: Ulf Huett



Fysioterapeuterna

KONTAKTA STYRELSEN

Cecilia Winberg, ordförande
070-928 61 13
cecilia.winberg@fysioterapeuterna.se

Sofia Stridsman, vice ordförande
070-495 51 53
sofia.stridsman@fysioterapeuterna.se

Therese Ekblad, ledamot
070-403 99 97
therese.ekblad@fysioterapeuterna.se

Helene Henriksson, ledamot
070-719 24 38
helene.henriksson@fysioterapeuterna.se

Erwin Lindén, ledamot
073-619 42 31
erwin.linden@fysioterapeuterna.se

Philip Ohlsson, ledamot
073-730 77 04
philip.ohlsson@fysioterapeuterna.se

Annie Palstam, ledamot
070-142 13 61
annie.palstam@fysioterapeuterna.se

Maria Westin, ledamot
070-486 10 09
maria.westin@fysioterapeuterna.se

Benjamin Zairi, ledamot
076-109 17 65
benjamin.zairi@fysioterapeuterna.se



Bild: Colourbox

Kollektivavtalet skyddar dig

Många av de anställningsvillkor som lätt tas för givna regleras i själva verket i de kollektivavtal som vi som fackförbund förhandlar fram med arbetsgivarna. Det gäller inte minst de försäkringar och pensionsavsättningar som kompletterar den lagstiftning som finns.

Bland annat omfattas du som har kollektivavtal på din arbetsplats av kompletterande ersättningar för sjuklön/sjukpenningtillägg, semesterlön och föräldralön med mera – ersättningar där ditt kollektivavtal ger dig mer än vad du har rätt till enligt lag. Du har också rätt till ersättning exempelvis om du skadar dig på jobbet, och om du skulle avlida så kan dina anhöriga ha rätt till ersättning.

En annan viktig del i kollektivavtalet reglerar din tjänstepension.

– Tjänstepensionen är väldigt mycket värd för din ekonomiska trygghet i framtiden, då den utgör en stor del av din totala pension. Det är den förmån

som vid sidan av din lön är mest värd ekonomiskt sett, säger Åsa Forsberg, förhandlingschef på Fysioterapeuterna.

Om du skulle bli uppsagd på grund av arbetsbrist har du också ett bättre skydd med ett kollektivavtal i ryggen. Det kallas för omställningsstöd och kan omfatta både ekonomisk ersättning och stöd och coachning att hitta nytt jobb och kompetensutveckla sig. Alla sektorer: privat, statlig, kommun och region har någon form av stöd vid omställning och arbetsbrist.

Men vad behöver man själv göra för att få del av de olika försäkringarna som kollektivavtalet innebär?

– När du blir sjuk, ska vara föräldraledig eller är i en annan situation där du har rätt till det kollektivavtalade skyddet, så börja med att kontakta din arbetsgivare och fråga vart du ska vända dig. Flera förmåner hanteras av arbetsgivaren när du anmält sjukdom eller föräldraledighet, men när det gäller andra behöver man kontakta en försäkringsad-

ministratör. Lösningarna skiljer sig åt beroende på vilket avtal man arbetar inom, men arbetsgivaren kan alltid ge vägledning, säger Åsa Forsberg.

Kollektivavtalet gäller alla på arbetsplatsen – oavsett om man är med i facket eller ej. Men som medlem i Fysioterapeuterna har du fler fördelar än dina kollegor som inte är med.

– Om det exempelvis skulle ske

uppsägningar eller neddragningar på din arbetsplats så är det bara medlemmarna som får hjälp av facket. I medlemskapet

hos Fysioterapeu-

Foto: Ulf Huett



Åsa Forsberg,
förhandlingschef

terna ingår exempelvis också en bra inkomstförsäkring som ger dig en bra komplettering till ersättningen från a-kassan om du skulle bli arbetslös, säger Åsa Forsberg.

Hallå där

Pernilla
Järnvall Hint



Foto: Fysioterapeuterna

Hallå där **Pernilla Järnvall Hint**, som tillträder som förbunds- direktör för Fysioterapeuterna vid årsskiftet.

Berätta om din bakgrund

– Jag tog examen som sjukgymnast 1995 i Lund. Min kliniska bakgrund är framförallt inom ortopedisk öppenvård. Sedan 2007 har jag haft olika chefs- och ledarroller. Mitt nuvarande uppdrag som verksamhetschef för Rörelse och hälsa i Region Östergötland har jag haft sedan 2017. Jag har också uppdrag inom kunskapsstyrningen, där jag är ordförande för det regionala programområdet rehabilitering, habilitering och försäkringsmedicin i sydöstra sjukvårdsregionen.

Hur ser du på ditt nya uppdrag som förbundsdirektör?

– Jag ser fram emot att få arbeta för den organisation där jag själv varit medlem sedan jag var student. Vi är på många sätt i en omställningstid i samhället. Utvecklingen går fort och det gäller att fortsätta vara relevant för medlemmarna. Det känns som ett viktigt uppdrag att leda kansliets arbete för att på bästa sätt göra nytta för medlemmarna.

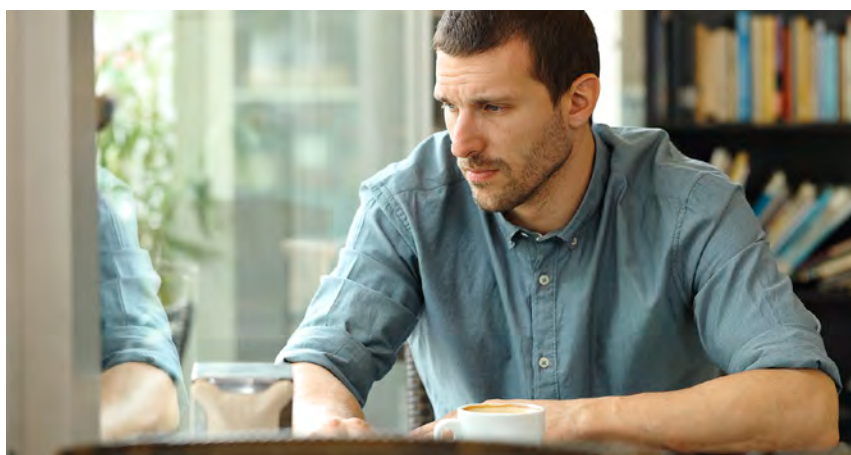


Foto: Colourbox

Viktigt att veta hur arbetslöshetsförsäkringen funkar

Trots hög arbetslöshet i Sverige är det få fysioterapeuter som i dagsläget är utan arbete. Men de finns. För att kunna få full ersättning är det viktigt att ha koll på arbetslöshetsförsäkringen, vara med i a-kassan och i Fysioterapeuterna.

Det råder liten konkurrens om jobben, både för nyutexaminerade och erfarna fysioterapeuter. Och prognosen från både Socialstyrelsen och SCB pekar på en fortsatt brist på fysioterapeuter. Samtidigt har många arbetsgivare både inom privat och offentlig sektor dålig ekonomi, och neddragningar och omorganisationer kan innebära att fysioterapeuter blir utan arbete under en period.

För att få ersättning från a-kassan och inkomstförsäkring vid arbetslöshet behöver du vara medlem både i Akademikernas a-kassa och i Fysioterapeuterna. Inkomstförsäkringen ingår i din medlemsavgift. Till a-kassan betalar du en separat avgift.

Från och med den 1 oktober gäller en ny lag om arbetslöshetsförsäkring, som även påverkar Fysioterapeuternas inkomstförsäkring. De största förändringarna handlar om hur man kvalificerar sig för a-kassa och hur man räknar ut ersättningsnivån. Från

1 oktober kvalificerar man sig utifrån inkomst i stället för arbetad tid, och längden på medlemskapet påverkar ersättningsnivån. Antalet månader med inkomst styr också hur lång ersättningsperioden kan bli. Sammanfattningsvis så blir tiden för att kvalificera sig för ersättning kortare, samtidigt som ersättningen trappas ned över tid.

Med anledning av förändringar i lagen ändras även Fysioterapeuternas inkomstförsäkring. Precis som tidigare krävs att du har beviljats ersättning från a-kassan. Du ska också ha varit medlem i minst tolv månader i Fysioterapeuterna. Den nya lagstiftningen leder till att även inkomstförsäkringens ersättning kommer att trappas ned i linje med a-kassans nya regler.

🟢 Dag 0–100 ger 80 procent av lönen upp till 50 000 kronor.

🟢 Dag 101–120 ger 70 procent av lönen upp till 50 000 kronor.

Vill du veta mer om a-kassan?

Kontakta Akademikernas a-kassa: akademikernasakassa.se.

Vill du veta mer om inkomstförsäkringen? Kontakta vår partner Folksam: folksam.se/forbund/fysioterapeuterna/inkomstforsakring.

REFLEKTERAT

Förmånerna vi ofta tar för givna

Som fackligt förtroendevald de senaste 15 åren har jag många gånger fått möjligheten att prata avtal och villkorsfrågor med mina kollegor. För mig personligen är det en rolig del av arbetet, som berikat och vidgat mitt perspektiv och mina kunskaper kring varför det är så viktigt med fackligt arbete. En fråga som jag stött på vid några tillfällen är: Vilka förmåner har vi som arbetstagare i Sverige i dag och varför har vi dem?

När vi frågar våra medlemmar vilken som är den viktigaste frågan så svarar många lön. Den kan vi själva vara med och påverka årligen då löneprocessen är villkorad i våra kollektivavtal. Men det många kanske inte tänker lika mycket på är alla de andra kollektivavtalade förmåner som vi har bland annat vad gäller pension och försäkringar. Kollektivavtalen kompletterar de lagstadgade försäkringarna (som till exempel sjukpenning och arbetsskadeersättning från Försäkringskassan) och ger dig extra ekonomisk trygghet i olika situationer. Några exempel är tjänstepensionen, sjukförsäkring som ger ersättning vid längre sjukskrivning utöver Försäkringskassans sjukpenning, Trygghetsförsäkring vid arbetsskada samt föräldralön, som är en utfyllnad av föräldrapenningen en viss tid.

För en tid sedan fick jag möjligheten att delta på omställningsfondens information om den försäkring som kan ge dig hjälp och ekonomiskt stöd om du blir uppsagd på grund av arbetsbrist. En försäkring som ger möjlighet till karriärrådgivning, vägledning och utbildning med delar av din tidigare lön bibehållen under ett år. Vilken fantastisk möjlighet för den som behöver stöd i karriärväxling eller vidareutbildning!

Kanske tar vi många av våra villkor och förmåner i arbetslivet för givna? I dag behöver många inte ens skicka in blanketter eller liknande för att ansöka om flera av våra tilläggsförsäkringar, utan det sker automatiskt i våra HR-system. I många andra delar av Europa ser det helt annorlunda ut.

”Utan medlemmar i fackliga organisationer så skulle vi inte ha de försäkringar och pensionsavsättningar vi har.”

Jag är stolt över den svenska modellen som vi i Sverige har, där arbetsgivare och parter samarbetar kring våra kollektivavtal och där vi nästan dagligen är i dialog för att vårda dem tillsammans. Utan medlemmar i fackliga organisationer så skulle vi inte ha de försäkringar och pensionsavsättningar vi har i dag. Det finns en tydlig skillnad mellan de som har kollektivavtal och de som inte har det. Att vara medlem i en facklig organisation är en solidarisk handling som gör att vi tillsammans kan påverka allas våra avtal och villkor på arbetsmarknaden. Tack för att just du är medlem!



Sofia Stridsman,
vice ordförande

Foto: Ulf Huett

Håll utkik efter medlemsundersökningen

➤ Efter årsskiftet kommer Fysioterapeuterna genomföra en medlemsundersökning. Vi vill veta vad du tycker och hur du har det på jobbet, för att på bästa sätt kunna planera vår verksamhet och fördela våra resurser. Enkäten skickas med e-post till den adress du registrerat i vårt medlemsregister. Har du rätt e-post registrerad? Gå gärna in på Min sida och kontrollera/ändra dina uppgifter. Tack för att du tar dig tid och bidrar till att vi blir bättre!

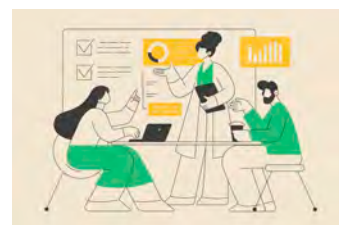


Bild: Colourbox

Fackliga utbildningar erbjuds digitalt

➤ Du vet väl att förbundet erbjuder ett antal digitala utbildningar för dig som är fackligt förtroendevald? I det digitala utbudet finns facklig grundkurs och grundkurs i arbetsrätt och fortsättningsutbildningar om diskrimineringsrätt, arbetsmiljörätt och föräldraledighetslagen. Du kan genomföra de digitala utbildningarna när det passar dig.

Fysioterapeuterna har även utbildningar om arbetsmiljö, samverkan och löneprocessen via Teams. Dessa kurser ges i realtid och du behöver anmäla dig för att få en länk till Teams-mötet.

fysioterapeuterna.se/fvaldutbildning

Nytt avtal för anställda inom staten

➤ Nu har Saco-S och Arbetsgivarverket kommit överens om nya avtal som gäller dig som arbetar inom staten. De gäller redan från och med den 1 oktober 2025 och omfattar flera viktiga förändringar, bland annat att den diskriminerade mertidsersättningen försvinner och fortsatt utbyggnad av avsättningen till tjänstepensionen.

fysioterapeuterna.se/avtalstat



Foto: Unsplash

Ny medlemsförmån – AI-verktyg för jobbsökning

Fysioterapeuternas nya medlemsförmån ger dig kostnadsfri tillgång till AI-verktyget Cowrite, som hjälper dig ta fram professionella jobbansökningar och cv, samt ger dig tips inför intervjuer.

Har du inget cv eller personligt brev? Inga problem! Cowrite kan skapa högkvalitativa dokument åt dig på bara några minuter. Du får tillgång till flera professionella designmallar, och texten anpassas för att matcha din personlighet och den specifika tjänst du söker.

Har du redan skrivit dina ansökningshandlingar? Då kan du få cv-granskning och feedback på ditt personliga brev,

allt baserat på den jobbannons du är intresserad av.

Cowrites tjänst kan även ta fram de mest sannolika intervjufrågorna utifrån jobbannonsen och ditt cv, så att du kommer väl förberedd till intervjun. Dessutom får du tips inför intervjun och förslag på frågor du själv kan ställa till din framtida arbetsgivare. Utöver detta erbjuder Cowrite karriärrådgivning för att hjälpa dig utforska nya karriärvägar.

Så här enkelt är det att komma i gång:

1. Skapa ett konto och en profil via länken på vår webb (se nedan).
2. Svara på några enkla frågor om dig själv och din erfarenhet.
3. Ladda upp länken till jobbet du vill söka.
4. Se hur Cowrites AI tar fram dina ansökningshandlingar, ger feedback på ditt cv eller genererar intervjufrågor.
5. Exportera dina texter till pdf.
6. Sök ditt drömjobb!

Cowrites AI-tjänst är kostnadsfri för våra medlemmar och GDPR-säkrad. Alla personuppgifter lagras på Microsofts servrar inom EU/EES och används inte för att träna AI-motorn. Du har tillgång till Cowrite i sex månader från att du skapar ditt konto, vilket ger dig gott om tid att anpassa dina ansökningshandlingar för varje jobb du söker.

👉 Läs mer på webben!
fysioterapeuterna.se/cowrite

SEKTIONSNYTT



Foto: Getty Images/Unsplash

HaboPed-dagar 2026

👉 Temat på 2026 års HaboPed-dagar är fysisk aktivitet. Dagarna erbjuds både digitalt och på plats i Stockholm (Södersjukhuset) den 15–16 januari och riktar sig till dig som möter barn och ungdomar i din roll som fysioterapeut. Vi är stolta över att ha Årets fysioterapeut Anna-Karin Lindqvist som en av våra föreläsare för att prata om "Aktiva skoltransporter". Håll utkik i våra kanaler för hela programmet och anmälan.

fysioterapeuterna.se/habilitering



Foto: Colourbox

Veterinärmedicinska sektionens årsmöte 2026

👉 Den 7 februari har veterinärmedicinska sektionen årsmöte online. Motioner ska vara inskickade senast den 17 januari till veterinärmedicin@fysioterapeuterna.se.

fysioterapeuterna.se/veterinarmedicin

Utbildningsdagar för MDT-sektionen

👉 Den 20–21 mars 2026 arrangerar sektionen för mekanisk diagnostik och terapi (MDT) utbildningsdagar för medlemmarna. Utbildningsdagarna äger rum i Linköping.

fysioterapeuterna.se/mdt

Glöm inte löneenkäten

👉 Just nu samlar vi in uppgifter om medlemmarnas lön via vår årliga löneenkät. En personlig länk till enkäten har skickats ut med e-post till samtliga yrkesverksamma. Ditt svar är viktigt för att lönestatistiken i Saco lönesök ska vara uppdaterad och rättvisande. Enkäten är öppen till den 7 december.

FRÅGA OM JOBBET

Vad innebär ett omställningsavtal?



Jag är drygt 50 år och arbetar i en region sedan 20 år tillbaka. Det ryktas om besparingskrav, något som skapar oro samtidigt som jag funderar lite på vilka eventuella möjligheter som kan tänkas öppnas för mig. Jag har läst mig till att kollektivavtalet vi har som regionanställda även omfattar ett omställningsavtal. Vad innebär det och hur skulle det kunna hjälpa mig framåt?

SVAR Hej, så tråkigt med oro på arbetsplatsen, men klokt av dig att samtidigt se möjligheter för framtiden. Som anställd inom en region omfattas du av kollektivavtalet HÖK-T. Avtalet innehåller allt från bestämmelser om semester till uppsägningstider. Och som du skriver finns det en del som handlar om omställning: kompetens- och omställningsavtal, KOM-KR.

Innehållet i avtalet är delat. En del som kan ge stöd för den som drabbas av att behöva ställa om till annat arbete med anledning av en omorganisation som kanske leder till uppsägning på grund av arbetsbrist. Och en annan del som handlar om kompetenshöjning inom ramen för den anställning som du har. Det betyder inte att du behöver skola om dig till ett annat yrke. Tvärtom, det är brist på fysioterapeuter nationellt. Fokuset kanske

då ska vara att öka attraktionen av dig och din anställningsbarhet.

I din situation, där det är oroligt och arbetsgivaren kanske har förvarnat om ekonomiska åtstramningar, då är det alltid klokt att försöka äga det egna arbetslivsödet så gott du kan.

Kanske är det bra för dig att öka din formella kompetens inom något särskilt område genom utbildning? För även om det finns många års erfarenhet i det du gjort varje dag som är värd sin vikt i guld, så kan det bli än mer värt om det finns formellt nedtecknat att du har den kunskapen. Och det är här Omställningsfonden kan vara till hjälp. De erbjuder bland annat karriär- och studierådgivning genom exempelvis kartläggningssamtal, rådgivning, vägledning och validering.

Om du vill veta mer rekommenderar jag att du kontaktar dem direkt eller söker mer information på omställningsfonden.se.

Foto: Ulf Huett



Tess Barrington, ombudsman

👉 Har du en fråga du vill få publicerad tillsammans med svari tidningen? Kontakta kansli@fysioterapeuterna.se

FÖRBUNDET TIPSAR

50 procents rabatt på framtidskonferens

👉 Framtidens Hälso- & Sjukvård äger rum på Kistamässan i Stockholm 21–22 januari. Konferensen lyfter högaktuella ämnen som vårdens digitalisering, AI och innovativa behandlingar, resurseffektiv vårdutveckling samt hur vi skapar en mer patientcentrerad och jämlik vård. Genom spännande föreläsningar och interaktiva inslag får du verktyg och insikter för att möta vårdens utmaningar och möjligheter.

Fysioterapeuterna är medarrangörer till konferensen och kan därför erbjuda våra medlemmar 50 procents rabatt på deltagarbiljetterna. Länk för anmälan hittar du på vår webb.

[Fysioterapeuterna.se/FramtidensHS26](https://fysioterapeuterna.se/FramtidensHS26)



Foto: Nicholas Chance

KONTAKTA MIG!

Anna Nybom Chance är kommunikationsansvarig på Fysioterapeuterna och redaktör för Medlemsnytt.

Telefon: 08–567 06 117

E-post: anna.nybom.chance@fysioterapeuterna.se



Postadress Box 3196,
103 63 Stockholm
Besöksadress Vasagatan 48

Telefon (växel): 08–567 06 100
Telefontid mån–fre 8.30–17.00
(lunchstängt 12.00–13.00)

E-post kansli@fysioterapeuterna.se
Webbplats www.fysioterapeuterna.se
Medlems och chefsrådgivning
Telefon 08–567 06 100

Företagarrådgivning
Telefon 08–567 061 00
foretagare@fysioterapeuterna.se

Medlemsregistret, prenumeration och ekonomi
Telefon 08–567 06 150
medlemsregistret@fysioterapeuterna.se
Lokala fackliga ombud
www.fysioterapeuterna.se/ombud

www.fysioterapeuterna.se/kontakt

McKenzie-kurser

Lär dig genom praktisk erfarenhet
med verkliga patienter!

Att gå en McKenzie-kurs ger dig praktisk erfarenhet med verkliga patienter och en djupare förståelse för MDT.

A-kursen ger en stabil grund att bygga vidare på. Med ett brett kursutbud kan du utveckla dina färdigheter och direkt tillämpa dem i din kliniska vardag.

Kurser 2026

A-kurs Grundkurs ländrygg

Göteborg 7-9/5
Västerås 24-26/9
Malmö 15-17/10
Göteborg 12-14/11

B-kurs Grundkurs hals- och bröstrygg

Malmö 16-18 april
Göteborg 28-30/5
Västerås 26-28/11

C-kurs Fördjupad kurs ländrygg samt nedre extremitet

Göteborg 8-10/10

D-kurs Fördjupad kurs hals- och bröstrygg samt övre extremitet

Västerås 21-23/5

E-kurs Grundkurs ländrygg

Göteborg 27-28/11

Examen Stockholm 13/6 Fördjupning manuella tekniker

Göteborg 6-7/11

RABATT på 4-dagarskurser

Nyligen examinerad fysioterapeut?

Få **2 000 kr** avdrag på din första kurs.

Samma rabatt vid repetitionskurser.

Gå tillsammans från samma klinik?

500 kr avdrag/person.

SAVE THE DATE

Utbildningsdagar

Linköping

20-21 mars 2026

Anmäl dig här!



www.mckenzie.se



Fysioterapeuterna
Mekanisk diagnostik och terapi (MDT)



Svenska
McKenzieinstitutet



Fysioterapeuterna
Ortopedisk manuell terapi (OMT)

Utbildning och Kurser



OMT-Kurser

OMT steg 1 övre*..... 18-20 feb, 19-20 mars, 16-17 april, 2026 Umeå

OMT steg 1 övre*.....21-23 jan, 5-6 feb, 5-6 mars, 2026 Västerås

OMT steg 1 nedre*.....18-20 mars, 23-24 april, 14-15 maj, 2026 Ängelholm

OMT steg 1 övre+nedre*.....28-29/3, 18-19/4, 9- 10/5, 30-31/5, 29-30/8, 19-20/9, 10-11/10, 2026 Stockholm

*OMT steg 1 kurser för leg. Fysioterapeuter och fysioterapistuderter termin 6

OMT steg 2..... Jan 2026- maj 2027, Stockholm

OMT steg 2..... Aug 2026- dec 2027, Ängelholm

OMT steg 2.....Aug 2026- dec 2027, Göteborg

OMT steg 3..... Jan 2026- maj 2027, Stockholm

OMT steg 3.....Aug 2026- dec 2027, Göteborg

Hands-on Ultraljudskurser (www.hands-onsweden.se)

Se hemsidan för information och anmälan <http://hands-onsweden.se/>

Ultraljudskurs

Lärare Björn Cratz, för mer information maila: bjorn@dinfysio.se

För mer information,
gå in på hemsidan



<https://www.fysioterapeuterna.se/om-oss/organisation/sektioner/ortopedisk-manuell-terapi-omt/kalendarium/>

Kurser

Fysioterapi vid yrsel och balansrubbningar

Yrselkurser sedan 1996

Fördjupningsdag i Linköping 29 jan.

Du kan även anordna kurs på valfri ort

Läs mer på vår hemsida

www.teamvertigo.se

Team Vertigo

Akupunktur vid Kvinnohälsa

Göteborg 5-7 februari

www.akabutbildning.com

AKAB
UTBILDNING

Fotsmärta – Fotkirurgi – Fotrehabilitering

Kurs för sjukgymnaster, fysioterapeuter, ortopedingenjörer, naprapater m.f.
16-17 april 2026 i Göteborg. Anmälan senast 15 mars på fotkurs.se

Föreläsare:

Fysioterapeut, MSc, Med Dr **Annelie Brorsson**

Överläkare, fotkirurg **Liliane Helger**

Överläkare, docent **Katarina Nilsson Helander**

Överläkare, Med Dr **Ann-Charlott Söderpalm**



Fysioterapi

Våra platsannonser når 11900 fysioterapeuter.
fysioterapi.se/annonsera

Plats och etablering

S Ä L J E S Tre etableringar till salu i Gävle

Möjlighet finns att ta över inarbetad mottagning med stort patientflöde. Ändamålsenliga lokaler med tillgång till träningsanläggning med välutrustat gym.

Kontakta gärna oss på **Gävle Rehab** för mer information. info@gavlerehab.se

Anbud till www.regiongavleborg.se
(sök på "upphandling") Senast 2026-01-20

S Ä L J E S Kollega sökes

Fysioterapeut med tillstånd att bedriva vård enligt LOF sökes till väletablerad klinik i Göteborg. För intresseanmälan och information kontakta Åsa Hultén.

Kontakuppgifter: asabjornsdotter@icloud.com

S Ä L J E S Två ersättningsetableringar i Region Skåne

Anbud senast 2025-12-15 hos tendsign.com via Region Skåne.

Möjlighet att fortsätta verksamheten med överlåten utrustning i samarbete med Actic gym & Simhallsbad, Helsingborg som finns i samma hus.

Mer info: Carina Stenman 0703-29 49 50, Elisabet Stenman 0703-29 39 24

S Ä L J E S Etablering till salu i Västerås

Sista anbud 2026-01-18. Möjlighet finns att hyra in sig på välutrustad centralt belägen mottagning med gott rykte och stort patientunderlag. Kontakta mig gärna för mer information och länk till upphandlingen!

Kontakt: Ingela Lundholm Tengvall, ingela@fysiomedics.se, mobil 0703-175620

90 SVENSK
KONTO INSAMLINGS
KONTROLL

HJÄLP MÄNNISKOR I NÖD

Bli månadsgivare på lakareutangranser.se



MEDECINS SANS FRONTIERES
LÄKARE UTAN GRÄNSER

Min arbetsdag



”Yogaformen är speciellt framtagen för unga”

Felicia Langryd, fysioterapeut på UPH (Ungas psykiska hälsa) Sjöstadens, ett tilläggsuppdrag hos Sjöstadens vårdcentral i Mariestad.

08:30

En gång i veckan har vi rond med teamet där vi går igenom nya ärenden som kommit in, till exempel patient som har hög skolfrånvaro, utåtagerande beteende eller upplever oro/ångest i vardagen. I vårt team ingår psykologer, KBT-terapeut, arbetsterapeut, fysioterapeut och vi har tillgång till kurator vid behov.

10.00

Ett sambokat besök ihop med arbetsterapeut för första kartläggning av sömn, mat, aktivitet, familj och skola. Vi kartlägger hur patientens dagar ser ut och ger tips på små förändringar som kan bidra till ökat välbefinnande, till exempel öka mängden pulshöjande aktiviteter/vecka med aktivitetsdagbok och FaR.



Min drivkraft

Att hjälpa patienter att hitta strategier de själva kan ta till för att må bättre, få en ökad känsla av kontroll över sitt eget mående.

Aktuell utmaning

Att vara ensam fysioterapeut på min arbetsplats.

Min bästa återhämtning

Att göra saker jag mår bra av, som att vara i naturen, få till ett träningspass eller umgås med mina nära.

11.00

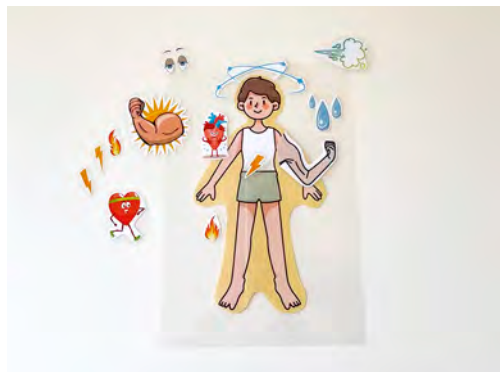
Telefontid där jag ringer upp nya ärenden som kommit in till UPH under dagen. Vanligaste sättet patienter kommer till oss på är genom att vårdnadshavare ringer. Vi kan även ta emot ärenden genom samverkansgrupper mellan skola, socialtjänst och vårdcentral som vi medverkar i eller genom remiss till oss från annan enhet.



Förberedelse för Traumaanpassad yoga, TAY.

13.00

Möter en patient som besvärar sig av stress, oro och jobbiga tankar som kommer under dagen. Går igenom avslappningsövningar, övningar som kan underlätta att släppa jobbiga tankar och ger psykoedukation om positiva effekter av ökad fysisk aktivitet.



En pappersdocka lär barn om kroppens reaktioner.

14.30

Vi på UPH deltar i en forskningsstudie om vilken effekt Traumaanpassad yoga, TAY, kan ha för ungdomar med diagnostiserad adhd. En kollega och jag håller i studien och gruppen tillsammans. Även ungdomar utan diagnostiserad adhd kan delta i yogagruppen, men inte i studien. Just denna yogaform är speciellt framtagen för att utövas av ungdomar. Varje tillfälle innehåller en kombination av mindfulness, rörelse, andning och avslappning.

Text & foto: Felicia Langryd

Öppet sinne är viktigt som volontär

Sugen på att åka ut i världen som volontär? Då finns det en del att tänka på. Fysioterapeuten **Josefin von Zeipel** förbereder regelbundet kollegor för uppdrag i Etiopien.

Vad krävs av en volontär?

– Att du är flexibel och nyfiken på andra kulturer! Du måste också vara öppen för att man kanske jobbar annorlunda i olika länder. Du behöver vara beredd på att kommunikation med folk som har en annan bakgrund inte alltid är så enkelt. Man kanske tycker att man är glasklar, ändå har man uppfattat saker olika. Fråga hellre en extra gång än tro dig veta. Räkna också med att det inte alltid blir som man har tänkt sig. Du måste vara beredd på att möta en kultur där det inte finns samma resurser som här och därför tänka i nya banor. Saker och ting kan också ändras, och det gäller att ha förståelse för det. Det kan till exempel dyka upp andra förfrågningar än överenskommet på plats. Det har vi varit med om. Säg då inte nej, utan lyssna och se vad det är för behov de uttrycker. Diskutera sedan med din organisation och se till att få ett bra samtal mellan er och den lokala verksamheten.

Några fallgropar att se upp med?

– Kolla upp organisationen du vill åka med så att du verkligen får jobba med det du tänker dig. Det finns till exempel inte så många där man kan åka som just fysioterapeut och då får man jobba med något annat. Kontrollera också så att organisationen stämmer överens med dina egna värderingar och att den känns trygg och seriös. Hur mycket betalar man ur egen ficka till exempel? Sen behöver du också ta reda på säkerhetsläget i det land du vill åka till. Avråder Utrikesdepartementet från resor dit?

Foto: Privat



Har de som åker något att lära av sina kollegor i andra länder?

– Det där pratar vi jättemycket om. Det här är ett kunskapsutbyte där vi lär oss av varandra. Vi ska inte komma med pekpinar, vi vill ju att det vi gör ska fungera för dem som jobbar på plats. Sen har vi ofta olika syn på rehab. Det är till exempel vanligt med passiva behandlingar i vissa länder. Du måste vara lyhörd och gå in i det hela med en förståelse för att man har lärt sig olika och att det ser olika ut.

Vilka erfarenheter kommer era volontärer hem med?

– Minnen för livet! Man förändras som människa när man får vara så nära en annan kultur. Och man får perspektiv på vårt eget samhälle: Vi har det bra här. Man lär sig också att man kan göra saker med ganska små medel. Dessutom kommer man hem med en breddad kulturell kompetens som man har nytta av när man möter människor från andra länder i Sverige.

Agneta Persson

Josefin von Zeipel

Sysselsättning: Är fysioterapeut på Dalbo vårdcentral i Växjö. Hon är också ordförande i den ideella föreningen Parachute Local som samarbetar med en rehabklinik i Etiopien. Hon var en av de första volontärerna som åkte dit 2018 för att undersöka vad fysioterapi kunde bidra med.



Foto: Ylva Sundgren



Skörstark – om narcissism

BOK Författarna ger fördjupad kunskap kring vad narcissistiskt personlighetssyndrom är. Du får också kunskap att ha med när du möter personer med narcissism på arbetsplatser eller privat. Ett plus är att boken innehåller många exempel. Författarna har en rik kunskap i ämnet då de själva arbetar med patienter i egenskap av psykiater och psykolog.

Susanna Lundell

Störst, bäst och skörast, Peter Björling och Niki Sundström, Natur & Kultur



Bild: Colourbox

Möten som ger nya perspektiv

PODD Om du ska lyssna på något i höst så missa inte Funk i P1. Det finns flera fantastiska avsnitt om hur livet fungerar och inte fungerar i ett samhälle som borde funka för alla. Det går att lyssna på äldre avsnitt, och podden tar upp ämnen som hur det är att förlora benen i en bilolycka, få en stroke som tioåring eller hur reumatismen fick en person att bli författare och hur det är att förlora synen.

Susanna Lundell

➔ *Funk* i Sveriges Radio P1 finns där poddar finns.

Sju batterier för återhämtning

Lina Ejlerthsson, doktor i folkhälsovetenskap, forskare och föreläsare har skrivit boken *Energireceptet*.



BOK Det är ofta stressigt och svårt att hinna ta paus mellan patienterna. Ändå är det viktigt att se till att få in mikropaus. Det här visar forskning

som nämns i en ny bok.

– För många av oss finns det inga möjligheter att variera arbetsuppgifter, men jag vill slå ett slag för att ändå ta ett djupt andetag innan nästa patient, kanske medan man byter papper på britsen inför nästa besök, säger Lina Ejlerthsson som är författare till boken *Energireceptet*.

Det är när vi är stressade och behöver det som bäst som vi struntar i de där sekundernas pauser som betyder så mycket. Återhämtningen behöver finnas där varje dag. Hon skrev boken efter att ha forskat och jobbat med detta i snart 15 år och efter att ha reflek-

terat över att hon saknade den korrekta bilden av återhämtning.

I boken tar Lina Ejlerthsson upp sju sorters återhämtning som hon delar in i mental, emotionell, fysisk, sensorisk, social, kreativ och själslig. Att se det som sju olika batterier kan öka förståelsen för att det finns olika slags trötthet – och att vi därför också behöver olika stunder. Batterierna ser också olika ut under dagen. Det är en dynamisk process och det viktiga är att bli uppmärksam på vad just du behöver för att känna energi och vad du behöver i olika situationer för att ladda energi.

– När du känner att du inte hinner ta en paus är det precis då du ska göra det. Små förändringar kan göra stor skillnad.

Susanna Lundell

Energireceptet – Din dagliga dos återhämtning för ett gladare, piggare och friskare liv av Lina Ejlerthsson, Bonnier Fakta, 2025



Foto: Hallery



Användbar bok om personcentrering

BOK Äntligen en bok som vänder sig till alla som är intresserade av personcentrering. Bokens kapitel riktar sig till olika målgrupper, men kan läsas av alla och varje kapitel kan läsas fristående. Boken kan med fördel användas som underlag för diskussion och reflektion i olika arbetsgrupper och inom undervisning, av exempelvis vårdpersonal, ledare, utbildare, forskare, handledare och doktorander.

Madelene Törnblom är legitimerad sjukgymnast och doktorand i vårdvetenskap inom området personcentrering för hälsa och välbefinnande. Hon har tillsammans med flera andra författare varit med och skrivit två kapitel i boken *Handbok i personcentrering* – att göra abstrakta begrepp och komplexa situationer konkreta.

När det gäller hur personcentrering ser ut praktiskt i det kliniska arbetet för fysioterapeuter säger Madelene Törnblom:

– Personcentrering yttrar sig genom att man ser varje människa man möter i det kliniska arbetet som en person med egna behov, värderingar, tankar och mål. Genom att ha ett personcentrerat förhållningssätt sätter man hela personen i centrum och utgår från dess förutsättningar.

Susanna Lundell

➔ Materialet är fritt tillgängligt och finns på: www.hkr.se/fphis

Handbok i personcentrering – att göra abstrakta begrepp och komplexa situationer konkreta, Anna-Karin Edberg, Pernilla Garmy, Sofia Nilsson, Andriette Näslund & Malin Sundström (red.), Högskolan Kristianstad

1957 **UR ARKIVET**
Detta år hölls en kongress i Paris där representanter från dåtidens fysioterapeuter deltog. Som synes på bilden var alla uppklädda i aftonklänningar, förmodligen till en tjugsigare middag. Vi på redaktionen i dag vet inte så mycket om bilden och människorna bakom, men några anteckningar

på bildens baksida gör gällande att det skulle kunna vara Runa Britta Ohlson, Viveka Ränge och Kristina af Lejenstam som figurerar. Fotot är taget av Hallery, som troligen var en fotograf i Paris. Vet du mer om hur det var när bilden togs? Var du där själv? Eller känner du någon av kvinnorna på bilden? Hör av dig till redaktionen.

Susanna Lundell

”Läsningen blev bland det viktigaste för att undvika att bli en bruten människa.”

EU-tjänstemannen Johan Floderus greps på Teherans flygplats och satt fängslad i 790 dagar i Iran innan han släpptes. Han berättade i en intervju i programtidningen för Göteborgs bokmässan att läsningen blev bland det viktigaste för honom under fångenskapen.

Vad är grejen med morgonkontraktet?

Jag har börjat ge mig ut i joggingspåret tidiga mornar och måste medge att jag är överraskad av de oskrivna reglerna oss gryningsmänniskor emellan. Vi förväntas alltså känna någon slags gemenskap och därför heja.

Där tar vi oss fram, i olika tempon och av olika skäl, men när vi passerar varandra ska vi nicka i samförstånd. Lågmält. En snabb blick, kanske en antydning till leende, möjligen ett vagt hej. Förutom mannen från ett annat land då som struntar i den svenska regeln och ropar hejaaaaaaa det ser jaaaättebraaaaauuut! Samtidigt som han viftar med två tummar upp. Ja heja heja på dig med, mumlar man tillbaka.

Men nog är det något märkligt med den där arla morgontimmen och vi som rör oss igenom den. Jag begriper mig inte på vad kontraktet handlar om. På skoj frågade jag Chat GPT om det finns en morgonklubb? Fick till svar att hälsandet morgonpigga emellan kan ha en koppling till vår "proaktiva personlighet och den tidiga morgonens lugnare stämning som kan uppmuntra till vänligare interaktion". Dessutom, svarade chattbotten, är samhället i stort mer anpassat för morgonmänniskor "vilket kan förstärka deras känsla av samhörighet och uppmuntran till att hälsa". Haha. Well, se där.

Men jag vet inte jag. Hittar en undersökning med klart tveksam evidens, men eftersom krönikans form har stort svängrum struntar jag i att granska slutsatserna särskilt noga. Nämligen att vi som hör till morgonfolket anser oss vara i bättre fysisk form, och att vi äter mer hälsosamt än de koffeinhinkande nattugglorna – som vi dessutom tydligen stämplar som lata och dåliga på att planera. Ugglorna, å sin sida, tycker att vi som går upp tidigt är alldeles för glada på morgonen. Enligt undersökningen råder ömsesidig irritation. Tro fan det.

Nå, kanske skulle en randomiserad kontrollerad studie inte komma fram till samma sak. Men möjligen är det ändå något åt det här hållet som morgonklubben handlar om? Att vi formar en sorts sammanhållning, ett inbillat vi mot ett inbillat dom.

Tills en stund senare när magin är bruten och vi varken hälsar eller tummen-uppar längre. Inte ens mannen från annat land tar ögonkontakt. Nej, nu passerar vi bara varandra som vanligt folk igen. Fram till i morgon bitti.

Agneta Persson, reporter



Foto: Gustav Gråll

Ryggortoser med dokumenterad effekt på rehabilitering

Aspens semirigida ryggortoser förstärker effekten av fysioterapi och förbättrar rehabiliteringen.¹

¹ Bai, J., Hua, A., Weng, D. (2023)

042-25 27 00 | info@camp.se | camp.se



Läs mer om våra ryggortoser från Aspen!



Fysioterapi

Den ledande tidningen för landets fysioterapeuter



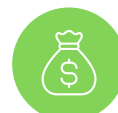
ANNONSERA
på webben, i tidning
& i nyhetsbrev.

Här kan du nå fysioterapeuter!

Många tusen fysioterapeuter vill veta mer om dig och dina produkter, tjänster och kurser. Du når dem direkt via våra kanaler – webb, nyhetsbrev och papperstidningen.



85% procent av Sveriges fysioterapeuter och fysioterapeutstuderenter nås av tidningen.



52–60% av läsarna har inflytande över inköp av utrustning för träning, diagnos och behandling.



10 000 besöker fysioterapi.se varje månad.



Nyhetsbrevet når 11 000 prenumeranter med branschnyheter.



”Genom tidningen får jag goda exempel från andra verksamheter, andra specialistområden och andra vårdnivåer i landet. Då tänker man till och får uppslag till verksamhetsutveckling inom sitt eget område.”

Anna Danarp, Specialistfysioterapeut inom reumatologi

fysioterapi.se/annonsera

A female physiotherapist with blonde hair tied back, wearing a black long-sleeved top and leggings, is sitting on a wooden box. A male physiotherapist with a beard and glasses, wearing a black polo shirt, is kneeling next to her, smiling and looking towards the camera. He has his hands on her legs, possibly demonstrating an exercise or assessment. The background shows a gym with large windows and exercise equipment. A green curved line is drawn across the top of the image.

Vi stöttar dig
som fysioterapeut



Fysioterapeuterna