



Hälsobyråån

Livets krydda är nyfikenhet och upptäckarlusta...

"Herregud så många järn du har i elden", "pyslar du med alla typer av verksamhet?" "Från det ena till det andra". Ja, uttrycken är många, när jag möter människor som undrar vad jag gör, och så kan det vara, men för mig finns det en röd tråd i mitt företagare liv. Flexibilitet och bred kompetens har faktiskt varit Hälsobyråns överlevnad.

När jag startade Hälsobyråån för drygt 15 år sedan var det med utgångspunkt att arbeta salutogent, med friskfaktorer i stället för att vårda någon av de ca: 45 000 olika diagnoser som finns beskrivna, och som traditionell skolmedicin oftast behandlar symtomatiskt. Skolmedicinen är oerhört kompetent och enastående, men missar ibland helheten eftersom den har blivit så oerhört specialiserat

Läkemedelsindustrin är rik och är en maktfaktor inom vården idag, och (de) vill inte komma till roten med det onda utan ge en livslång behandling och sälja medicin. Det är ju deras affärsidé. Hälsobyråns förhållningssätt är att arbeta proaktivt, och vår verkstad skiljer som i hög grad från att arbeta med inriktning mot diagnosbehandlingar. Därför ser vi oss om efter verktyg som underlättar för individen. Skaffa verktyg för att stärka friskfaktorer i kroppen, så att våra kunder ska öka sin friskhet och sitt välbefinnande. Vi menar att man kan må bra, även med en kronisk diagnos, och genom förändringar, ofta ganska små förändringar – kan öka hälsokapitalet, så kunden, kan bli den friskaste och piggaste versionen av sig själv.

Ibland brukar jag påstå, att - DU är summan av dina trillioner celler, och hur dina celler mår.

Sällan är vår kropp ett hundra procent frisk och att varje cell är på tårna! Men det är också så att det aldrig är så att kroppen är hundra procent sjuk, eller icke fungerande. Så i Hälsobyråns förhållnings sätt ingår att se kropp & själ som en helhet och att ge vård, råd och coachning utifrån att helheten.

Vi arbetar med näring, cirkulation och syresättning. Kroppen rätta hjärna sitter i buken. Kroppen fungerar utifrån det bränsle du skickar in. Kost har alltid funnits med som en relativt stor bit i Hälsobyråns arbetsvardag. Dels genom ett viktminskningskoncept – där komplexa svårigheter kommer in, vi äter inte bara för att inta näring. Hälsobyråån arbetar med en produkt inom VLCD- familjen som heter Slanka. Varje måltid innehåller en tredjedel av dygnets hela näringsbehov. Detta inkluderar även vitaminer och mineraler. Vår nyaste kundgrupp är icke överviktiga som känner kraften efter en Slanka måltid, eftersom den ger både mättnads känsla och ger en tredjedel av dagsbehovet.

VLCD – är väl medicinskt utforskade och beprövade, och används också inom skolmedicinen idag! Hälsobyråån arbetar med företag, grupper och individen.

Ge kroppen rätt förutsättningar och den kan till och med göra reparationsarbete helt av sig självt – utan att du ens vetat om att ett antal av celler inte fungerar optimalt. Om det blir många celler som inte får rätt förutsättningar därinne, kommer så småningom energibrister, och störningar i ämnesomsättningen att visa sig på ett eller annat sätt. Ofta kommer symtomen smygande och i form av smärtor och värk och ofta tillsammans med sömnproblem. Våra kroppar arbetar aktivt med återhämtning under en god natts sömn.

Hälsobyråån samverkar med ett nätverk av duktiga företag. Bland annat en terapeut som erbjuder österländska behandlingsmodeller, såsom akupunktur, akupressur etc. Vi ser ofta att vi kan komma längre genom att

kombinera behandlings metoderna, mellan öst och väst. Just nu snickras ett koncept med brobygge, efter som jag är utbildad sjuksköterska, kommer min grundfilosofi ifrån skolmedicinen – även mitt utbud i dag, ser till helhet och systemverknningar i kropp och själ. Jag menar att ett diskbråck kan vara orsakat av smärta i själen. Och bedömningen utgår ifrån ett holistisk förhållnings sätt, för att kunna läka ut diagnosen från grunden.

Det var under åren som sjuksköterska i försvaret, som min bild förändrades i takt med att jag vidareutbildad mig inom flera olika områden. Med vidareutbildning genom pedagogik för vuxna, beteende medicin, hälso-profilbedömning och idrottsmedicinsk utbildning vaknade mitt intresse för att arbeta med livsstilsfaktorer. Några år senare kom också en resolution om att forskningen bekräftade att fysisk aktivitet – minst 30 minuter/dag är viktigt för att hålla insida av våra kroppar friska. Många hade nog förstått långt tidigare att det är hälsosamt att röra på kroppen.

Deltog i ett spännande seminarium som Föreningen Integrativ Medicin för legitimerad personal anordnade i Stockholm. Inbjudna var bland annat, Anders Pettersson Distriktsläkare, och Jurist Anders Alexandersson, Socialstyrelsen och debatten om att Sverige är det enda landet i Europa som bestraffar legitimerad personal som ger vård som idag definieras som integrativ medicin. Integrativ medicin innebär att skolmedicinen kombineras med de komplementära metoder som är säkra och effektiva. Patientens egen aktivitet för hälsa och tillfrisknande uppmuntras. Alla vill ha en säker sjukvård och många vill att vården och lagstiftningen ska förändras och bli modernare i Sverige, för att flera ska få hjälp med sin ohälsa.

Personligen tror jag att det ligger i tiden nu att förändra även i Svensk lagstiftning.

Under tiden fortsätter Hälsobyrån att hitta sina varor och tjänster som möjliggör människors utsikter att förbättra sin hälsa.

Arbetar bland annat med ortomolekylär medicin och ett Tyskt laboratorium i Bayern, som under ca 70 år har forskat på vitaminer och mineralers betydelse.

Medicinsk Yoga. På hjärtintensiven på Danderyds sjukhus arbetar de väldigt aktivt med medicinsk yoga på bl a patienter med förmaksflimmer. Många behöver läras sig det yogiska andetaget och hjärtat arbetar rytmiskt utan elkonvertering. Vi arbetar med Bemer, en fysiologisk vaskulär friskvårds utrustning som ger goda resultat med åtta minuters program, den kommer snart att finnas i varje säng och på alla arbetsplatser.

NU kan vi gå från teori till praktik - Pricken över i:et heter Lustgården och innefattar ett bageri, ett cateringkök och en konferens/aktivitetsloge och här kan Hälsobyråns kunder laga raw food, teambilda i tunnbrödsbageriet eller bara hålla ett möte nära Östersund och utnyttja att naturen finns runt knuten med friskvårdsaktiviteter en halv eller heldag. Jag upprepar en mammas ord till sin son – Lova mig en sak - dö inte nyfiken!

// Lena Svedevall

Sjuksköterska, Hälsostrateg och Hälsocoach