

2008-10-17

Hej,

I FN:s Förklaring om de Mänskliga Rättigheterna står det att "högsta möjliga tillstånd av hälsa är en mänsklig rättighet." Så det är inte för inte vi har ordet "HÄLSA" med i vårt namn; RSMH.

Från att från förra månaden smått kommit igång med förstudien kring friskvård och livsstilsfrågor, så är vi nu på G!

Föreningarnas intresse står kvar och sprider sig bland länen. Förutom Jönköping har även Västerbottens län kommit igång med en mängd aktiviteter såsom bad, stavgång, bowling och massage, som har blivit mer eller mindre permanenta. Även friskvårdsdag i naturskön miljö (som länsaktivitet) samt utbildning och föreläsningar kopplat till Medlefors folkhögskola har genomförts. Vidare har även Dalarna lämnat intresse för att delta. Verkligen spännande att få följa föreningarnas olika "hälsovägar"!

Friskvårdens idé är "**att stödja individen till att ta ett eget initiativ till aktivitet som gagnar välbefinnande, hälsa och personlig utveckling**", dvs. att främja hälsa och stärka individen inom olika områden. Även om fysisk aktivitet många gånger är en av de viktigaste friskfaktorerna för hälsan, så handlar friskvård och hälsa om så mycket, mycket mer. Det som är friskvård för mig, kan se helt annorlunda ut för dig, precis som det ska vara då vi alla är unika! Andra viktiga områden är allmänna levnadsvanor och livsstilsfrågor, så som stresshantering, matvanor, socialt umgänge, delaktighet, yttre och inre miljö, tobak och alkoholvanor med mera. Det handlar om att få energi, tycka det man gör är rätt så roligt samtidigt som man ser sig själv i ett sammanhang!



Ämne

Friskvård- och
livsstilsfrågor

Viktigt att vi tar hand om både kropp och själ

Vår livsstil gör att vi ofta inte ger oss tid att lyssna på de signaler som kroppen ger i form av symptom och sjukdomar. Vi ser till att bilen får regelbunden service men glömmer lätt att vår kropp också behöver service i form av näring, vila och motion för att kunna "ladda batterierna". Det är därför viktigt att vi tar hand om både kropp och själ, för precis som dieselbilen ska vi orka nöta på under en längre tid.

Har genom möten, föreläsningar, intervjuer och diskussioner med friskvårdskonsulenter, terapeuter (med olika inriktningar), personliga tränare, kinesiologer, coacher, läkare mm sammanfattat och påbörjat bearbetningen av det informationsmaterial som ska ta upp sambandet mellan medicin – läkemedel – hälsa utifrån den psykiska ohälsan. En metodik som fortsättningsvis kommer att följas kontinuerligt för att på bästa sätt samla ett helhetsperspektiv inom området.

Länge har friskvård kopplats till t.ex. motion, men trenden är på väg att vända. Idag växer intresset för bredare program, där syftet är att få kropp OCH själ att må bra. Det kan t.ex. göras genom Qi gong, mindfulness, yoga, sång, teater etc.

Så utmana er själva och vara inte rädda för att prova på. Är det kanske något du/ni vill återuppta, något ni alltid har velat göra sedan barnsben men aldrig vågat? En önskan som har funnits hos er länge? Vad ger dig/er energi? Den enda sanningen/kunskapen är din, dvs. den upplevda sanningen.

Vi vill avsluta med att fråga: "-VAD ÄR FRISKVÅRD FÖR DIG?"

Vid pennan,
Majvor Hansson & Siw Marell