



Andas - det är höst!

Visst är det underbart när man känner att man kan andas igen? Frisk luft men ändå inte för kall. Ljuvliga dofter av skog och natur. Vackra färger på träd och mark. Oktober är här! Passa på att springa och cykla utomhus eller ta långa skogspromenader! Att fysisk aktivitet främjar hälsan och välbefinnandet vet vi sedan länge, inte minst känner vi det i hela kroppen när endorfinerna sprudlar. Ännu ett bevis på detta är det omfattande så kallade "Bunkefloprojektet" där man studerat effekterna av daglig fysisk aktivitet hos barn och ungdomar i skolan. Under 2000-talet blev detta ett av Sveriges mest uppmärksammade och efterfrågade hälsoprojekt med stor nationell spridning. Läs mer om de positiva effekterna man sett i månadens nyhetsbrev! Trevlig läsning!

Bunkeflomodellen

- en hälsöfrämjande och samhällsekonomisk självklarhet?

I dagens välfärdssamhälle blir negativa effekter såsom övervikt, sömn- och koncentrationssvårigheter och minskad bentäthet allt vanligare. Fysisk aktivitet är en åtgärd med många hälsofrämjande effekter och med få bieffekter. Dessutom är det en kostnadseffektiv åtgärd då investeringskostnaderna är låga i förhållande till kommande vinster.

Bunkefloprojektet startades hösten 1999 som ett samverkansprojekt mellan Ängslättskolan/Sundskolan i Bunkeflostrand, Univerisitetssjukhuset MAS, Malmö högskola och LB07 (tidigare Bunkeflo IF). Projektet startades för att man ville studera effekten av daglig schemalagd fysisk aktivitet hos barn från årskurs ett till nio. I projektet har man främst tittat på effekterna på barnens benmassa, koncentrationsförmåga, motorisk utveckling, skolprestationer och självförtroende.

I projektet följdes 220 barn med samma bakgrund (samma skola, föräldrar med jämförbar utbildning, inkomst och intresse för fysisk aktivitet) från tre årskullar under nio års tid.

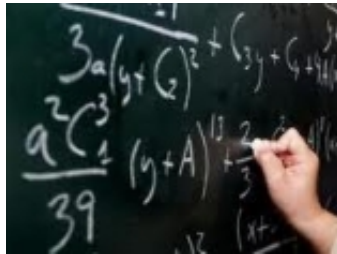
Barnen delades upp i två grupper där örsöksgruppen fick daglig idrottsundervisning och motorisk träning i skolan (45 min per skoldag) medan

kontrollgruppen fick sedvanlig idrottsundervisning två gånger i veckan.



Per Gärdsell är ortoped och en av initiativtagarna till Bunkefloprojektet. Han menar att barn som idrottar mer orkar mer. De kan sitta still längre och koncentrationsförmågan ökar. Detta i sig kan till och med leda till en bättre självkänsla.

Ur projektet har det hittills kommit sju doktorsavhandlingar som bland annat visar att de barn som varit mer fysiskt aktiva fick förbättrad motorisk förmåga (93% i försöksgruppen jmf med 53% i kontrollgruppen), positiva effekter på skelettets och musklernas utveckling och hade minst tendens att utveckla fetma och riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar.



Malmö kommun har tittat närmare på de ekonomiska effekterna av daglig motion för kommunens alla skolbarn och funnit vinster för både skolan och sjukvården på mångmiljonbelopp. Till en investeringskostnad på motsvarande 511 kr per barn och år minskar man sjukvårdskostnaderna i kommunen under de kommande tio åren efter avslutad grundskola med 56 miljoner kronor. Dessutom har man uppskattat ett ökat produktionsvärde på 59 miljoner.

Bunkefloprojektet har varit stort och ur detta har en modell skapats, Bunkeflomodellen, som bygger på kunskaperna och erfarenheterna från projektet. Om du är intresserad av att läsa mer om Bunkeflomodellen och om forskningen kring projektet, gå in på www.bunkeflomodellen.com.



Nyheter på kliniken

HYRESFÖRHANDLINGARNA ÄNTLIGEN KLARA!

Efter en lång och plågsam väntan och mycket oro är så hyresförhandlingarna med vår hyresvärd äntligen klara. Vi är inte nöjda med hyreshöjningen men kommer trots allt bli kvar i 3 år till. Så allt förblir precis som vanligt!

MÅNADENS BIDRAG TILL ROSA BANDET

Eftersom det är lite sådana tider så har vi bestämt att månadens bidrag går till Rosa Bandet istället. September var en bra månad och resulterade i ett bidrag på 900 kr. Tack för att du bidrar!

LINDA TAR SEMESTER

Semester var en bristvara för somliga under sommaren. Men den som väntar på något gott... Linda kommer vara borta mellan den 14 oktober och 6 november och under tiden håller Helena ställningarna på kliniken. Linda kommer svara på mail under tiden men annars går det bra att boka tid via hemsidan; www.halsostyrkan.se eller [här](#)

GILLA OSS PÅ FACEBOOK

Sociala medier är en bra informationskälla! Följ oss på [Facebook](#) så får du tätare information från oss, lite bra tips och länkar samt någon gång då och då trevliga hälsningar! Och du, vi lovar att inte bombardera dig med reklam och onödigt dravel!



Naprapatbussen

NYTT PROJEKT

Gustav kör igång ett nytt projekt på Skanska i Järvastaden med start denna vecka. Behandlingarna kommer äga rum varannan onsdag mellan kl 08 och 11.

NYA BOKNINGSREGLER FÖR NORRA STATIONSGATAN PÅ NKS

Från och med v. 42 dras de reserverade tiderna för Norra stationsgatans personal in. Ni kommer istället få boka in er på de listor som finns på site. Listorna hänger utanför vaktmästeriet och det är fortfarande tisdagar och fredagar som är tillgängliga för Skanska Healthcare.

VIK NÄR LINDA ÄR BORTREST

Linda åker på träningsläger och semester och under tiden kommer Gustav vikariera med

bussen på Skanska i Kallhäll och Järfälla. Helena kommer vikariera på Skanska NKS på tisdagar.

DET ÄR GÅNGAVSTÅND ÖVERALLT OM DU HAR GOTT OM TID!

- Lao Tzu, kinesisk filosof

Ta hand om Dig! Andas.

Britt-Marie, Helena, Inger, Linda och Santiago



Odengatan 8 | 114 24 Stockholm | Tfn: 08-201615 | www.halsostyrkan.se

2015 © **Naprapatbussen Sverige AB** | Odengatan 8, 114 24 Stockholm

Detta nyhetsbrev skickades till **{Email}** | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)