

# CAT Capiro Activ Training

Capio Aktiv Träning inom Capio Närsjukvård, ett arbetssätt för hållbarhet för verksamhet och mera ansvar till patienten!

2



*"De som tror att de inte har tid med fysisk aktivitet måste förr eller senare avsätta tid för sjukdom" (Edward Stanley, 1826-1893)*

## MÅL för CAT på enheten

- Mer ansvar överförs från oss till patient, att aktivera och stötta.
- Använda fysisk aktivitet med ett salutogent förhållningssätt ( tar tillvara det som fungerar och stärker individen) för en patientgrupp med kronisk sjukdom.
- Vi har valt två olika grupper: en stress och en smärta
- Ökad möjlighet att ge hela människan vård för både fysisk och psykisk ohälsa.
- Bättre hälsa för många människor till lägre pris för samhället.
- Ökad tillgänglighet hos oss eftersom en stor mängd ”söka-ofta-patienter” känner trygghet i sin schemalagda gruppträning. 1 timme i veckan i 8 veckor.
- Första uppföljningen visade att under denna tid med CAT för patienten, sökte de ingen annan vård hos övriga professioner på HC

# CAT

**Främst handlar CAT om;** en ökad kunskap kring hur kropp och sinne fungerar och vad som får oss att må bra. Denna kunskap hjälper vi sedan patienten att omsätta i praktiken för att må bättre, för att på sikt delvis överföra ansvaret på det egna måendet till patienten själv. Utmärkande för CAT är standardiserade träningsflöden för olika grupper av patienter, en stor dos egenvårdsutbildning, ett fokus på ökad självtillit hos patienten och avslappningsövningar. CAT är inspirerat av yoga och olika kroppskännedomstekniker.

## **Viktiga komponenter i CAT;**

- Rehyoga: balans, rörlighet, styrka, koordination och kroppskännedom
- Medveten närvaro och andningsövningar
- Patientutbildning: egenvård, hemläxor, enklare stresshanteringstekniker mm

# Utbildningen för Cat instruktörer

- Utbildningen har ett digi-fysiskt upplägg med en fysisk workshop på 2.5 dagar under en 8 veckors period. Efter fullgången, godkänd utbildning, med utförda inlämningsuppgifter, erhålles en intern certifiering, godkänd av Capiro kvalitetsavdelning.
- Tidsåtgång per vecka är ytterst individuell men ca 3 timmar per vecka för bokläsning, olika videos eller artiklar kan vara rimligt, därtill tillkommer den praktiska delen av utbildningen, ca 30 min om dagen, där man redan från start ska komma in i regelbunden praktisk övning av aktiv närvaroövningar och olika rehabyoga sekvenser.