

WORKSHOP MEDI-YOGA

Sanna Jonsson Leg. Fysioterapeut, Stockholmssjukhem, Palliativt centrum, Avd2+ASIH
2018-03-22



VAD ÄR MEDIYOGA?

- Yoga- kort historik: holistisk disciplin 5000år
- Svenskutvecklad Terapeutisk yogaform
- Förenar holistiska redskap ← → modern skolmedicin
- Hundratals olika övningar, medicinsk+yogisk aspekt
- Tillämpbar oavsett funktionsnivå



FORSKNING

- Fysiska såväl som psykiska effekter
- Forskning på Mediyoga sedan 1998
- Hittills två av världens största studier- KS+ Danderyds sjukhus.



PROVA PÅ....

- Patient: 'Stina' 60-år, Pancreascancer med spridning
 - ASIH: stöd under palliativ beh + symptomlindring
 - Smärta, trötthet, neurologiska symptom
 - Icke farmakologisk beh: Taktil beröring, träningsprogram, Mediyoga

- Utprovning Mediyoga
 - Sittande på stol
 - Helt program 45min/ Dagsform styr längd+ övningar



TACK!



sanna.jonsson@stockholmssjukhem.se

<http://mediyogainstitutet.se/>
<http://sv.medyoga.com/>

