



## Vad gör en sjukgymnast?

Sjukgymnastens viktigaste uppgift är att visa sambandet mellan rörelse och hälsa och hur rörelse kan användas som medel för att leva ett aktivt liv med god livskvalitet.

Sjukgymnaster har en vetenskapligt underbyggd kompetens att hjälpa människor att stärka sin hälsa, förebygga sjukdomar och skador samt rehabilitera dessa för att bättre kunna möta livets krav. Sjukgymnaster vänder sig till människor oavsett ålder och/eller funktionshinder. Sjukgymnaster finns i hela hälso- och sjukvården.

## Så här arbetar sjukgymnaster

- Vårt arbete är baserat på vetenskaplig grund.
- Vi sätter mål tillsammans med patienten/klienten utifrån behov och önskemål.
- Vi arbetar hälsofrämjande och förebyggande med fysisk aktivitet och hjälper människor att hitta sina egna resurser.
- Vi utformar individuellt anpassad träning för personer med funktionshinder till följd av långvariga sjukdomar, skador och/eller hög ålder med målet att kunna leva ett aktivt, självständigt liv med bästa möjliga livskvalitet.
- Vi ser till hela människan oavsett diagnos och samverkar med andra yrken inom hälso- och sjukvård.
- Sjukgymnaster är aktivt engagerade i arbetet med nationella riktlinjer inom hälso- och sjukvård och hälso- och sjukvårdens kvalitetsarbete.

## Utbildning

Sjukgymnastens grundutbildning är en treårig universitetsutbildning. Det finns idag runt 15 000 yrkesverksamma sjukgymnaster. De flesta sjukgymnaster vidareutbildar sig efter sin grundutbildning därtill finns det över 500 som har specialistkompetens och 300 som har medicine doktorsgrad. Det finns flera olika specialtområden inom sjukgymnastik, exempelvis inom rörelsesystemet, nervsystemet, andning, cirkulation, psykiatri och psykisk ohälsa, barn och ungdomar samt äldre.

## Din första instans

Du behöver ingen remiss för att komma till sjukgymnast. Du kan fritt välja den sjukgymnast du vill! Du hittar sjukgymnaster via eniro.se, bokadirekt.se, 1177 eller din vårdcentral!