



BERGOVIST
UTBILDNINGAR

Massage- och friskvårdsterapeut

YH-utbildning, 400 poäng

Hösten 2022 i Linköping



Yh

Yrkeshögskolan

Bergqvist Utbildningar

- Ett familjeföretag som utbildat inom massage och friskvård sedan 1990.
- Grundades av Lasse Bergqvist som arbetat som idrottsmassör på elitnivå i över 30 år.
- Finns i Linköping, Malmö och Stockholm.
- Har medlemskap i följande branschorganisationer som kvalitetssäkrar utbildningar:
 - Branschrådet Svensk Massage
 - Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi
 - EuropeActive
 - International Coach Federation
- Har 2-åriga utbildningar under Yrkeshögskolan till Medicinsk massageterapeut respektive Massage- och friskvårdsterapeut.
- Har yrkesutbildningar till följande yrkesroller: Massageterapeut, Personlig tränare, Diplomerad coach, Kost- och näringsrådgivare och Späterapeut
- Anordnar ett flertal vidareutbildningar inom massage och friskvård.
- Medverkar i forskning runt behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage.

Yrkeshögskolan

Yrkeshögskolan är en eftergymnasial utbildningsform som ligger mellan gymnasienivå och högskolenivå. Huvudkriteriet för att en utbildning ska få anordnas under Yrkeshögskolan är att den ska ha en mycket stark förankring i arbetslivet och att den ska leda till jobb.

Du kan läsa mer om Yrkeshögskolan på myndighetens hemsida www.myh.se.

Kompetens efter utbildningen

Som Massage- och friskvårdsterapeut har du en bred och djup kompetens inom flera olika friskvårdsområden.

De senaste 15 åren har massagebranschen vuxit kraftigt och idag är massageterapi en utbredd behandlingsform. Du blir en välutbildad massageterapeut och kan erbjuda olika terapeutiska behandlingar som är baserade på olika manuella tekniker och test- och undersökningar. Efter avslutad utbildning är du också personlig tränare och har kompetens för att lägga upp, genomföra och utvärdera individuella träningsprogram. Inriktningen utgår från ett funktionellt synsätt och du kan även leda gruppträning.

Ytterligare en aspekt på hälsa och välmående är kostens betydelse. Du kommer lära dig att arbeta som kostrådgivare inom ramen för friskvård, vilket är ett utmärkt komplement till både träning och behandling.

För att kunna nå sina kunder på ett bra sätt ges verktyg inom coaching för individuell vägledning samt även retorik och presentationsteknik för att kunna vända sig till grupper.

Sammantaget har du efter den här utbildningen en unik kombinerad kompetens som gör dig eftertraktad i hälso- och friskvårdsbranschen. Du kan givetvis arbeta utifrån ett eget företag också.



Bergqvists kvalitet

Det finns många anledningar att välja Bergqvist när du ska utbilda dig inom massage och friskvård. Vi vill framhäva följande punkter som visar att vi håller en hög kvalitet och att du blir en eftertraktad terapeut efter vår utbildning:

- utbildningen ingår i Yrkehögskolan, vilket ställer mycket stora krav på både kvalitet och arbetsmagnadsrelevans.
- utbildningen ger möjlighet att bli av Branschrådet Svensk Massage Certifierad Massör.
- utbildningen ger möjlighet att bli certifierad Medicinsk massageterapeut av Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi.
- utbildningen ger möjlighet att få en PT-licens som är ackrediterad av EuropeActive och FRISK.
- vi följer alltid upp hur våra studerande lyckas på arbetsmarknaden.

Branschrådet Svensk Massage

Branschrådet Svensk Massage (BSM) är ett samverkansorgan för utbildare, yrkesförbund och arbetsgivare inom massagebranschen. BSM verkar för att värna massörers yrkeskicklighet och seriositet. Branschrådets certifiering är den mest kvalitetssäkrade titeln inom massagebranschen i Sverige och den titel som i dag ofta efterfrågas vid upphandlingar av massagetjänster. BSM är en del av Svensk Massage.

Bergqvist är medlem i BSM. Läs mer om BSM på www.svenskmessage.se



Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi

Branschorganisationen Medicinsk Massageterapi (BMM) är en organisation som drivs av medicinska massageterapeuter.

BMM har som syfte att värna om Medicinska Massageterapeuters yrkeskicklighet. BMM är opinionsledande och språkrör för MMT till massmedia och allmänhet i Sverige. Vår YH-utbildning till Medicinsk massageterapeut är godkänd av BMM och BMM är en del av Svensk Massage.

Bergqvist är medlem i BMM. Läs mer om BMM på www.bmms.se.



EuropeActive

EuropeActive (tidigare EHFA) är en organisation i EU som verkar för att höja kvaliteten inom friskvårdssektorn i Europa, både vad gäller utövare och utbildare. Bergqvist är medlem i EuropeActive och vår yrkesutbildning till Personlig tränare är ackrediterad av EuropeActive. Detta innebär att vår licens är kvalitetssäkrad och uppfyller de krav EuropeActive ställer för utbildningsnivån Personlig tränare EQF nivå 4, vilket är en eftergymnasial nivå. EQF är en europeisk standard för utbildningsnivåer.

Läs mer på www.europeactive.eu.



FRISK

För att undvika oseriösa aktörer, höja branschens status, och garantera alla tränande svenskar hög kvalitet när de möter sin personliga tränare har Almega Friskvårdsföretagen tagit fram en licens för personliga tränare. Licensen, som benämnes FRISK, lanserades under 2019 och är framtagen av en arbetsgrupp bestående av representanter och experter från svenska träningsföretag. Vägledande har varit att kraven som ställs för licensen ska möta arbetsgivarnas kompetenskrav vid anställning av personliga tränare.

Friskvårdsföretagens krav på en FRISK-licensierad PT är följande:

- ska kunna träna personer individuellt utifrån dennes förutsättningar och målsättningar
- ska kunna underbygga och motivera sin praktiska träningskompetens teoretiskt och evidensbaserat
- ska förstå och ha insikt i det bredare "folkhälso-perspektivet" och en PT:s viktiga roll i detta
- ska vara väl förberedd för branschens behov/krav och yrkesrollen som PT

Bergqvists PT-utbildning är godkänd av Almega Friskvårdsföretagen vilket innebär att vår licens innefattar även FRISK-licensen.

Du kan läsa mer om FRISK-licensen på www.friskvardsforetagen.se/auktorisat/



Kurser, Massage- och friskvårdsterapeut

Utbildningen bedrivs på heltid under 2 år och ger 400 YH-poäng. 5 YH-poäng motsvarar en veckas heltidsstudier. Utbildningen består av nedanstående kurser.

Humanbiologi I, 35p

Humanbiologi II, 15p

Manuell medicin I, 35p

Manuell medicin II, 20p

Folkhälsovetenskap, 10p

Testmetodik, 25p

Programdesign och avancerad personlig träning, 35p

Rehabilitering, 20p

Näringslära och kostrådgivning, 25p

Marknadsföring och företagande, 10p

Hälsovägledning, 35p

Examensarbete, 25p

Lärande i arbete (LIA), 110p

Humanbiologi I, 35 p

Kursen ger djupgående anatomiska och fysiologiska teoretiska kunskaper om framför allt rörelseapparaten. God förståelse ges för orsak och verkan i fråga om belastning och besvär i rörelseapparaten. Kunskap ges också om människokroppens generella uppbyggnad och funktion samt tillhörande medicinsk terminologi. Insikt ges om vanliga sjukdomstillstånd, vanligt förekommande mikroorganismer och deras spridningsvägar samt god insikt avseende hygien kring detta. Kursen ger också den studerande fysiologiska kunskaper avseende cellbiologi, organ och organsystemet.

Humanbiologi II, 15 p

Här ges fördjupade medicinska kunskaper om de besvär, skador och sjukdomstillstånd som kan uppkomma i rörelseapparaten samt en tydlig förståelse för orsakerna till dessa. Kursen ger också den studerande en god inblick i olika aspekter av smärta - såväl fysiologiska som psykologiska. En del i kursen är att tillgodogöra sig till exempel forskningsrapporter på engelska.

Manuell medicin I, 35 p

Här ges de kunskaper, färdigheter och kompetenser som krävs för att på ett säkert sätt ska kunna använda manuella behandlingsmetoder baserade på klassisk svensk massage. I detta ingår som ett viktigt moment att lära sig förstå kontraindikationer för massage.

Kursen ger goda kunskaper om massagens terapeutiska verkan och insatser som är lämpliga i förebyggande och rehabiliterande syfte. Den studerande ska förstå vikten av gott patientbemötande och på ett säkert, etiskt och självständigt sätt utföra massagebehandlingar.

Hjärt- lungräddning samt ABC-vård ingår också i denna kurs.

Manuell medicin II, 20 p

Kursen ger en specialiserad och fördjupad kunskap i undersökning och diagnostik av problem från rörelseorganen som skelett, leder och muskler. Genom dessa ska en individuell behandlings- och rehabiliteringsplan skapas, genomföras och utvärderas. Den studerande får även kompetens för att använda ytterligare specifika och avancerade manuella behandlingsmetoder som till exempel triggerpunktsbehandlingar.

Folkhälsovetenskap, 10 p

Här ges grundläggande kunskaper om de förhållanden i samhället och samhällsutvecklingen som påverkar människors hälsa. Kursen ger kännedom om hur hälsa bibehålls, ohälsa förebyggs och hur hälsofrämjande arbete planeras och genomförs på ett systematiskt sätt och genom organiserade insatser.

Testmetodik, 25p

Kursen ger djupgående kunskaper i testmetodik för att utvärdera en kunds fysiska status vad gäller träningsbara egenskaper. Stor vikt läggs vid att utföra screening av kunder med fokus på att hitta de för kunden viktigaste delarna att träna på och utveckla.

Denna kurs knyter samman de omfattande kunskaper i anatomi och fysiologi som den studerande fått i övriga kurser.

Kursen har en praktisk inriktning med mycket färdighetsträning då det gäller att utföra tester av till exempel styrka, rörlighet, kondition, stabilitet och koordination.

Programdesign och avancerad personlig träning, 35 p

Denna kurs ger teoretisk och praktisk kunskap gällande avancerad och individuellt anpassad programdesign och personlig träning. Stor vikt läggs vid att med ett funktionellt synsätt kunna anpassa övningar individuellt och att kunna lägga upp en lämplig progression i övningar.

Konceptet funktionell träning och det funktionella synsättet växer mer och mer och går hand i hand med hur vi på Bergqvist ser på kroppen och träning. Grundfilosofin inom funktionell träning är att man bör träna på sådant som gör att kroppen klarar av det den utsätts för i det vardagliga livet. För att uppnå detta måste man se på kroppen som en helhet och se till att alla träningsbara egenskaper (som till exempel styrka, balans, rörlighet, koordination, stabilitet och kondition) uppfyller de krav som ställs.

Kursen blandar teori och praktik, med mycket färdighetsträning då det gäller att instruera individer. Man ska kunna utforma individuella träningsprogram och instruera utifrån dessa och göra uppföljningar. Den studerande ska också kunna motivera och vägleda kunden till uppsatta mål inom träning och hälsa.

Rehabilitering, 20 p

Kursen ger fördjupade teoretiska och praktiska kunskaper om rörelseapparaters belastningsskador, både vad det gäller uppkomstmekanismer, symtom, behandling och rehabilitering. Man ska utforma program för riskfri rehabilitering samt förstå behovet av samarbete med andra professioner som läkare, sjukgymnast, kiropraktor, naprapat, arbetsterapeut, med flera.

Näringslära och kostrådgivning, 25 p

Kursen ger kunskaper om och förståelse för den betydelse kost och kostvanor har för hälsa och fysisk aktivitet. Vi går igenom de näringsämnen som bygger upp kroppen och deras funktion. Den studerande får både praktiska och teoretiska kunskaper om den kost som leder till bättre hälsa samt insikt i kostens betydelse för våra välfärdssjukdomar. Vidare syftar kursen till att den studerande ska kunna göra kostanalyser samt planera och genomföra kostrådgivning inom ramen för friskvård för att coacha kunden till en hälsosammare livsstil via kosten.

Marknadsföring och företagande, 10 p

Kursen ger kunskap för att kunna driva ett fåmansbolag. Förståelse ges för affärsidens betydelse för eget företagande och dess förutsättningar för framtida utveckling. Kursen ger kunskaper om olika företagsformer och lagar och regler som styr förutsättningar för företagande. I kursen ingår att göra en affärsplan, där ett valfritt fiktivt företag i friskvårdsbranschen ska behandlas.

Hälsovägledning, 35 p

Kursen ger kompetens att på ett systematiskt och professionellt sätt arbeta med hälsovägledning. Detta ska kunna ske på såväl individ-, grupp- som organisationsnivå. Kursen ger också djupgående kunskaper i utvecklande och motiverande samtalsmetoder. Vidare ges förståelse för hur stress uppkommer och kunskaper om hur man arbetar med att förebygga och hantera stress hos kund. Vi går också igenom verktyg och metoder för att kunna sälja in sina tjänster till kunder samt att kunna informera om hälsa och hälsoarbete på ett tydligt och inspirerande sätt. Under kursen får den studerande också kunskap om sitt eget ledarskap och hur man kan utnyttja situationsanpassat ledarskap.

Examensarbete, 25 p

Examensarbetet syftar till att självständigt träna problemanalys, kunskapsökande och kritiskt tänkande på vetenskaplig basis. Examensarbetet skall vara kopplat till aktiviteter, svårigheter och utvecklingsmöjligheter som den studerande kommer i kontakt med under praktikperioderna för att nå fördjupad kunskap inom ett specifikt område. En viktig del i kursen är att sammanställa och redovisa undersökningsresultat på ett strukturerat sätt i en skriftlig rapport, samt presentera resultaten kortfattat och visa på rimliga slutsatser.



Lärande i arbete (LIA), 110p

Denna kurs är uppdelad i tre delar, LIA I (25 p), LIA II (30 p) och LIA III (55 p). Här följer en beskrivning av de tre delarna:

LIA I

I denna första etapp är utförandet av massage enligt de ergonomiska riktlinjer som gäller för att massören skall klara sin egen hälsa viktigt. Olika grepp tekniker praktiseras liksom rörelsefrämjande åtgärder såsom muskeltöjningar. Kontraindikationer ska tas hänsyn till. Detta dokumenteras och följs upp i och med journalhantering. Genom kommunikation och bemötande gentemot kund/patient skall det förhållningssätt, på vilket en trygg och säker behandling vilar, säkerställas och etableras.

LIA II

Här ska test- och undersökningsmetodik ligga till grund och vara av stor vikt för relevant behandling och planer när det gäller massage, tränings- och kostråd. Kursens mål är att den studerande skall fördjupa förmågan att förstå att olika behandlingsmetoder kan gälla vid ett och samma besvär hos kund samt också se till ergonomins roll för individens hälsa.

De studerande kommer träna sig i att utifrån tester lägga upp individanpassade träningsprogram med ett specialiserat funktionellt synsätt.

LIA III

Detta är sista praktikperioden, där de studerande utifrån olika friskvårdande perspektiv ska kartlägga kunders behov av behandlande och friskvårdande inslag och därmed hjälpa individ och/eller grupp på lång eller kort sikt.

Den studerande skall etablera sin förmåga att självständigt se samband av typiska besvär och behov inom en yrkesgrupp samt kunna specialanpassa handlingsplaner för friskvård för dessa olika grupper. Det ingår också att inför en grupp kunna genomföra informationssamtal, föreläsning och/eller aktivitet.

Jobbet under LIA III kan också med fördel kopplas till examensarbetet.

Allmän information om utbildningen

Kursupplägg, start hösten 2022

Utbildningen bedrivs på heltid under 4 terminer och pågår alltså i två år. Av utbildningens 80 veckor är 27 veckor förlagda på skolan i Linköping, 31 veckor förlagda till den studerandes hemort och 22 veckor är praktikveckor. Undervisningsfria veckor är avsedda för distansstudier på hemorten.

Denna utbildning har redan startat, men det finns platser kvar så vi tar emot ansökningar fram till 30:e september 2022. Utbildningen har följande terminstider.

Utbildningen har följande terminstider:

Termin 1: 220905 - 230120

Termin 2: 230123 - 230609

Termin 3: 230814 - 231229

Termin 4: 240101 - 240517

Kostnad

Att studera på en YH-utbildning är kostnadsfritt. Det är endast obligatoriskt kursmaterial som de studerande får bekosta själva. Till massagepraktiken som ska göras på hemorten behövs också en massagebänk. Kostnaden för obligatoriskt litteratur och annat kursmaterial är preliminärt beräknat till cirka 9000 kronor och en massagebänk kostar cirka 5000 kronor via Bergqvist.

Examination

Efter fullgjord utbildning får du en Yrkehögskoleexamen. För att få ut examen krävs godkänt på alla kurser.

I utbildningen ingår också delmoment som ger separata certifikat och licenser. Du får bland annat möjlighet att bli av Branschrådet Svensk Massage Certifierad Massör och licensierad PT.

Resa och boende

Vad gäller boendet under utbildningstiden så bistår vi gärna med en lista på inackorderingsrum där kostnaden ligger på cirka 250 kronor per natt.

Vi har fri parkering vid skolan.

Bergqvist ligger en kort bussresa från Linköpings station så det är också lätt att komma till oss med fjärrbuss eller tåg.

CSN

Utbildningen är CSN-berättigad under hela utbildningstiden, inklusive praktikveckorna.

Antagning

Alla anmälningar som inkommit innan sista anmälningsdag tas med i vårt antagningsförfarande. Alla behöriga sökande kommer kallas till ett särskilt prov/intervju. Efter att alla intervjuer genomförts tar utbildningens ledningsgrupp beslut om vilka som erbjuds platser på utbildningen.

De särskilda proven/intervjuerna kommer genomföras under veckorna efter att sista anmälningsdag passerats, och besked om antagning kommer efter att de särskilda proven slutförts.

Antagningskrav

För att söka till denna YH-utbildning måste du uppfylla både kraven för grundläggande behörighet till studier under Yrkehögskolan och denna utbildnings särskilda behörighetskrav.

Grundläggande behörighet

Grundläggande behörighet är till exempel slutbetyg från ett fullständigt nationellt eller specialutformat program i gymnasieskolan med lägst betyget Godkänt i minst 2250 gymnasiepoäng. Om du gått ut gymnasiet sommaren 2014, eller senare, är det gymnasieexamen som gäller. Läs mer om regler för behörighet på <https://www.yrkehogskolan.se/Omansokan/Behorighet-urval-och-antagning>.

Särskild behörighet

Särskilda behörighetskraven till denna utbildning är lägst betyget E i Svenska 1, 2 och 3 och Engelska 5 från gymnasieskolan.

I äldre gymnasiebetyg heter kurserna Svenska A, Svenska B och Engelska A.

Ansökan till Massage- och friskvårdsterapeut

Utbildningen startade 5:e september i Linköping , men det finns platser kvar så vi tar emot ansökningar fram till 30:e september 2022.

Personnummer		
Efternamn	Förnamn	Telefon bostad
Utdelningsadress	Postnummer och ort	Telefon arbete
Mobiltelefon	E-mail	

Bifoga följande med din ansökan:

- Gymnasiebetyg eller motsvarande som styrker att du uppfyller behörighetskraven.
- Personligt brev där du kortfattat beskriver dig själv och varför du skulle vilja gå denna utbildning.

Datum

Underskrift

Ansökan mailas till info@bergqvistutbildningar.se, alternativt skickas per post till vår adress i Linköping som du ser i sidfoten nedan: