

Unikt hälsoprojekt drar igång i Eskilstuna: "Vi ska rädda liv"

På initiativ av gurun Lars Österlund inleds en unik satsning på hälsotester i Eskilstuna. "Grejen är att vi ska rädda liv", säger Österlund.



Här är teamet som står bakom den unika satsningen på Achima Care Eskilstuna vårdcentral. Från vänster syns Linus Ageborg (fysioterapeut), Josef Asamrisson (läkare), Lina Hatangimana (läkare), Emelie Hasselkvist (sjuksköterska), Lars Österlund (expert, mentor och initiativtagare) samt Magdalena Sjöholm (verksamhetschef).

Foto: Joakim Serrander

Motion & hälsa 2024-10-23 18:35



Johan Petersson | ✉



Joakim Serrander | ✉

Eskilstuna vårdcentral är arena för det nya projektet som, med stor säkerhet, inte finns någon annanstans i Sverige. Kort och gott ska människor kunna kolla sin hälsa genom noggranna så kallade VO₂-tester som mäter varje enskild individs maximala prestation. Något som kan vara en livsviktig nyckel för exempelvis en motionär som ska springa ett lopp.

– Det är så att kondition och syreupptagning i träning är så otroligt viktigt för att folk ska må bra. Och folk dör ju, säger Lars Österlund.

– Här kan de få göra EKG och ultraljud på hjärtat så man hittar felet. Vi gör det för att hitta de som är sjuka och inte vet om det, vi vill undvika tragiska olyckor.

Österlund fortsätter:

Österlund fortsätter:

– Om folk börjar träna mera skulle de må mycket mycket bättre. Det finns studier som visar att om man bara får ner vilopulsen till 60 skulle tio procent av blodtrycksmediciner och hjärtmediciner inte behövas. Det är inte många som gör fystester idag, man gör styrketester och kollar sig i speglarna på gymmen men har inte koll på hjärtat, säger Lars.

Magdalena Sjöholm, verksamhetschef på vårdcentralen som drivs av Achima Care, fyller i:

– Vi pratar extremt mycket fysisk aktivitet, nästan oavsett vilken sjukdom du får pratar läkarna om det. Dessutom vill Socialstyrelsen att vi ska jobba förebyggande. Det är så viktigt för vår hälsa att vi faktiskt rör oss så därför är detta projektet något vi brinner för.

– En viktig komponent är motionsloppen som blivit fler och fler och större och större under covidtiden. Nu behöver vi, för folkhälsans skull, hålla kvar det.



Lars Österlund och Magdalena Sjöholm vill hjälpa människor att må bättre.
Foto: Joakim Serrander

Lars Österlund från Eskilstuna har ett gediget cv där bland annat jobb åt amerikanska flygvapnet, Riksidrottsförbundet/Bosön, GIH och Monark – där han var verksam i 30 år – står med. Han har tränat och utbildat Kinas olympiska atleter under flera år, testat domarna i NHL och tagit fram olika tester ihop med bland andra "gudfadern" P-O Åstrand.

Lars Österlund från Eskilstuna har ett gediget cv där bland annat jobb åt amerikanska flygvapnet, Riksidrottsförbundet/Bosön, GIH och Monark – där han var verksam i 30 år – står med. Han har tränat och utbildat Kinas olympiska atleter under flera år, testat domarna i NHL och tagit fram olika tester ihop med bland andra "gudfadern" P-O Åstrand.

– Jag har brunnit för det här i 40 år då jag jobbat aktivt med de här utbildningarna över hela världen men man blir inte profet i sin egen stad eller sitt eget land, säger Lars som oroas över hälsan i Sverige.

– Vi vet att ungefär 30 procent av alla 40-åringar bara klarar att jobba på 30-50 procent av sin kapacitet och den studien kom 2007, idag är det ännu värre.

Det är så illa alltså?

– Det är så illa och vi ser ju att folk inte orkar sköta sina jobb. De blir sjukskrivna, de får ont ... och det är för att de inte har kapaciteten. Tyvärr. Det behövs ju inte att man ska gå på gymmet sju dagar i veckan utan man måste bara röra på sig. Det vi ska göra här är att mäta syreupptaget och beräkna det för att få fram vad folk klarar och inte klarar, säger Lars Österlund.

– Om jag frågar någon på gatan, Josef (läkare Asamrisson som också sitter med i rummet) och dig: "hur mår ni?" Alla mår bra. Och vad är bra? Det kan vara att "det är att jag kan bo i tornhuset, ta hissen ner till garaget och åka iväg med bilen". Frågar jag grannen samma sak blir kanske svaret: "Ja, jag kan springa ett maraton". Det är problemet idag att folk har så olika uppfattningar och tror att de mår bättre än vad de egentligen gör.

Sjöholm igen:

– Många orkar bara halva sin arbetsdag egentligen om man ska vara krass. Sen är konditionen slut.

Testerna riktar sig till alla som vill och att göra ett bastest, som tar ungefär en halvtimme, kostar runt 2 000 kronor. Noterbart är att Region Sörmland inte sponsrar projektet.

Varför ska folk lägga pengar på det här?

– Innan de får läggas in på sjukhuset är det bättre att lägga pengar på det här, säger Lars Österlund.

– Det är ju så. Hälsan kostar, säger Magdalena Sjöholm.

Var det självklart för er att hoppa på när Lars tog kontakt?

– Bakgrunden ligger egentligen i att Josef jobbar tillsammans med AFC och att det på det sättet kom in till vårdcentralen.

– Sen har vi själva börjat testa och då ser man att de är kul sätt att testa sin kondition. Jag brinner väldigt mycket för fysisk aktivitet och de här långloppen och har sett att det här nog är något som många vill ha. Många lägger väldigt mycket pengar på långlopp och det är faktiskt folk som dör under loppet därför man inte vet vad man egentligen har för hälsa. Man är glad i hågen, hoppar på och så kör man bara, säger Sjöholm.

Österlund igen:

- Starten var egentligen när jag sökte min husläkare (Josef Asamrisson) i augusti i förra året. Han pratade om röda blodkroppar och skulle undervisa mig i kondition.
- Det var fel patient, säger Josef och skrattar.



Lars Österlund tar pulsen på Josef Asamrisson, i AFC-tröja, som är läkare på Eskilstuna vårdcentral.
Foto: Joakim Serrander

De båda männen började diskutera saken.

- Jag såg min chans att lära mig något och insåg att här har vi ju kompetensen i Eskilstuna, säger Josef och pekar mot Lars.

Idén slog rot när de båda ville hjälpa AFC och på den vägen är det.

- Och det fina med att gå till en vårdcentral är att de har uppbackning där om det skulle hända något. De kan ta blodprover, göra ett EKG, ta lungfunktionsprov – det görs inte idag, det är enkla cykeltester och ingenting mera. Här kan vi göra ett helt paket som är jätteviktigt som jag ser det, säger Lars.

- Nu sätter vi ihop det till ett samlat grepp där vi faktiskt kan hjälpa människor, som är intresserade, att se hur deras kondition ser ut. Vi jobbar med motivation och vill motivera människor att lösa det själva vilket de inte gör. Det är därför vi har hälsosamtalen i Sörmland vid 40, 50 och 60 år. 40 och 60 tas bort nästa år så nu blir detta ännu viktigare, säger Magdalena.



Läkarna Lina Hatangimana och Josef Asamrisson ser fram emot att dra igång projektet på allvar.
Foto: Joakim Serrander

Med i projektet finns förutom Österlund och Sjöholm även läkarna Lina Hatangimana och Josef Asamrisson, sjuksköterskan Emelie Hasselkvist och fysioterapeuten Linus Ageborg som är heltaggad.

– Och jag får lära mig av den bästa, säger Ageborg och tittar på Österlund.

Inspirationsföreläsningar väntar också. Den första hålls 11 november då Leif "Leffe" Larsson (som bland annat varit medarbetare på labbet på Bosön i 20 år, funnits med på flera OS som tränare och resurs för exempelvis längdskidåkarna och simmarna samt jobbat i Djurgården hockey som under den perioden tog två SM-guld) ska prata ihop med Lars Österlund.

Och tidigare än så är förhoppningen att de första testerna ska genomföras.

– Det är ett spännande projekt, vi börjar i sin linda och kommer vidareutveckla det utifrån vad intresset är, säger Magdalena Sjöholm.

– Och alla har nytta av det på olika nivåer. Någon kanske säger: "Jag ska inte åka Vasaloppet men vill kunna gå ut och promenera med hunden", då kollar vi vad som krävs för det, säger Lars Österlund.

– Framförallt vill vi hjälpa folk.



Magdalena Sjöholm, som är verksamhetschef på Eskilstuna vårdcentral, är mycket positiv till det nya projektet.

Foto: Joakim Serrander