

Embracing Tai Chi in Healthcare: A Guide for Health Professionals

(Översättning till svenska mha Google översättning)

Omsluta Tai Chi inom hälso- och sjukvården: En guide för hälso- och sjukvårdspersonal



Introduktion: Tai Chi för hälso- och sjukvårdspersonal

Tai Chi, en gammal kinesisk metod som kännetecknas av långsamma, graciösa rörelser och djup andning, erkänns alltmer för sina hälsofördelar inom modern sjukvård. Tai Chi är känd som "meditation i rörelse" och integrerar fysisk aktivitet med mindfulness, vilket främjar det allmänna välbefinnandet. Det finns över 500 studier som visar att tai chi kan förbättra praktiskt taget alla aspekter av hälsan.

Dr Paul Lam, en pensionerad familjeläkare och tai chi-expert, har banat väg för integrationen av tai chi i vården. [Mer än 30 publicerade peer-reviewed medicinska studier](#) har visat de många hälsofördelarna med hans [Tai Chi for Health-program](#). Dessa program är skräddarsydda för att stödja vårdpersonal i att förbättra sitt eget välbefinnande och förbättra patientresultaten.

Idag stöds Dr Lams program av [Centers for Disease Control and Prevention](#) (CDC.gov) och hälsoavdelningar och artritstiftelser runt om i världen.

Vad är Tai Chi?

Ursprung och praktik

Tai chi, som ursprungligen var en form av kampsport, har utvecklats till en populär övning för att främja hälsa och välbefinnande. Det handlar om att utföra en serie rörelser på ett långsamt, medvetet sätt, i kombination med djup andning och mentalt fokus. Övningen betonar balans, koordination och integration av sinne och kropp, vilket gör den tillgänglig för individer i alla åldrar och konditionsnivåer.

Hälsofördelar med Tai Chi

Tai chi erbjuder ett brett utbud av hälsofördelar som gör den värdefull i vårdmiljöer. Dessa inkluderar:

- **Förbättrad balans och koordination:** Tai chi förbättrar balans och stabilitet, vilket är avgörande för att förebygga fall, särskilt hos äldre vuxna.
- **Ökad flexibilitet och styrka:** De mjuka, kontinuerliga rörelserna hjälper till att förbättra flexibiliteten och bygga muskelstyrka utan den belastning som är förknippad med mer intensiva träningsformer.
- **Stressreducering och mental klarhet:** Genom att kombinera rörelse med djup andning och mindfulness minskar Tai chi stress avsevärt och främjar mental avslappning och klarhet.
- **Kardiovaskulär hälsa:** Regelbunden träning kan förbättra den kardiovaskulära funktionen, sänka blodtrycket och bidra till den allmänna hjärthälsan.
- **Hantering av kroniska sjukdomar:** Tai Chi är effektivt för att hantera kroniska tillstånd som artrit, hjärtsjukdomar och diabetes genom att uppmuntra mild fysisk aktivitet och förbättra den allmänna hälsan.

För en detaljerad översikt över Tai Chi och dess principer, besök [*Tai Chi for Health Institutes sida om tai chi.*](#)

Tai Chi för vårdpersonal

Breda fördelar och integration

Tai Chis holistiska tillvägagångssätt tar upp både de fysiska och mentala aspekterna av hälsa, vilket gör det till ett idealiskt verktyg för vårdpersonal. Dr Paul Lams *Tai Chi for Health*-program tillhandahåller strukturerade metoder för att införliva tai chi i klinisk praxis, vilket stöder både stresshantering och förbättrad patientvård.

"Att ta hand om dina patienter eller klienter kan vara stressande och kan dränera dig på energi. Folk klagar på dig hela tiden. Efter att ha arbetat som allmänläkare i fyrtio år kände jag tillfredsställelse av att hjälpa människor, men det kunde också kännas ganska dränerande ibland," säger Dr Lam.

"Tai chi är mer än bara en övning; Det är ett omfattande system för att hantera hälsa. Den kombinerar de fysiska, mentala och känslomässiga aspekterna av välbefinnande i en och samma metod, vilket är anledningen till att den är så effektiv i vårdmiljöer."

Tai Chi för hälsoprogram

"Jag har tränat tai chi i över 40 år för att hjälpa mig att hantera min egen artrit", fortsätter Dr Lam. "Men när jag började undervisa i tai chi upptäckte jag vikten av effektiva undervisningsmetoder baserade på den senaste forskningen och vikten av moderniserad tai chi, särskilt för terapeutiska ändamål. Det är därför jag arbetade med team av hälso- och sjukvårdspersonal för att skapa en serie [*Tai Chi for Health-program*](#)."

Dessa program utrustar vårdpersonal med färdigheter att integrera tai chi i både sina dagliga rutiner och patientvårdsstrategier på ett effektivt sätt.



Aastasia Yianni, Legitimerad sjuksköterska och certifierad Tai Chi för hälsa *Master Trainer* (center)

Tai Chi och omvårdnad

Hantera stress och bibehålla hälsan

Sjuksköterskor, som ofta möter höga nivåer av stress och fysiska krav, kan ha stor nytta av att träna tai chi. Dess lugnande effekter och milda övningar underlättar stresshantering och upprätthålla fysisk hälsa. Anastasia Yianni, en pensionerad legitimerad sjuksköterska och *Master Trainer* för *Tai Chi for Health Institute (TCHI)*, beskriver hur tai chi förändrade hennes rutin:

– Vårdmiljön kan ofta vara stressig. Det är av största vikt att ta hand om vår egen hälsa för att kunna ta hand om andra mer effektivt. Lugna och avslappnade sjuksköterskor har en positiv effekt på sina patienter och på de människor de arbetar med. Att införliva tai chi i min dagliga rutin var en *gamechanger* (spelförändrare). Det hjälpte mig att börja dagen centrerad och lugn, och gav mig en paus som förnyade mig under långa skift."

"Sjuksköterskor kan dra nytta av att införliva tai chi-principerna i sin vardag för fysiskt och psykiskt välbefinnande. Till exempel görs rörelser långsamt, smidigt och kontinuerligt vilket omedelbart saktar ner andningen och skapar en känsla av lugn. Det är fokus på kroppshållning och viktöverföring och musklerna arbetar effektivt för att bygga upp styrka och balans – viktigt för att förebygga fall. Sinnet är fokuserat på vad kroppen gör, vilket ger lindring från stressiga tankar. Det finns en känsla av inre stillhet och stillhet som ökar tankens klarhet.

"I sin tur kan de också använda det de har lärt sig i tai chi för att förbättra livet för de människor som de tar hand om. Jag minns att jag ofta hjälpte patienter att ändra ställning i sängen eller sittande för att minska trycket mot huden och minska risken för nedbrytning av huden i form av trycksår.

"På samma sätt är det viktigt att lindra stressen i våra sinnen för att minska risken för sammanbrott av ångest och överdriven oro. Tai chi gör det, när den utövas regelbundet."

Praktiska tillämpningar för omvårdnadspraxis

Tai Chi for Health Institute har utvecklat specifika program för sjuksköterskor, med fokus på övningar som enkelt kan integreras i deras krävande scheman. Dessa program betonar vikten av att upprätthålla både fysisk hälsa och mental klarhet, vilket är avgörande för att tillhandahålla patientvård av hög kvalitet.

"Sjuksköterskor kan öva tai chi i några minuter under raster eller före sina skift. Detta ökar inte bara deras eget välbefinnande utan är också ett positivt exempel för deras patienter", säger Dr Lam. "Det handlar om att hitta balans i deras krävande roller och främja holistisk hälsa."

Påverkan i verkliga livet: Anastasias förvandling

Anastasias engagemang i *Tai Chi for Health*-programmen påverkade avsevärt hennes inställning till patientvård. Hon säger att möjligheten att kombinera tai chi med omvårdnad bara fick henne att älska sitt yrke ännu mer. *Tai Chi for Health*-programmen förändrade hur jag närmade mig patientvård. Jag såg signifikanta förbättringar i patienternas fysiska och mentala hälsa. Tai chi är ett säkert och effektivt sätt att öka människors välbefinnande, förklarar hon. Som *Master Trainer* lär Anastasia nu ut dessa program till andra sjuksköterskor och vårdpersonal och hjälper dem att integrera Tai Chi i sin praktik och i sitt dagliga liv.



Hillary Simon, Sjukgymnast och Tai Chi för hälsoinstruktör (mitten) bredvid Dr Paul Lam

Tai Chi för sjukgymnaster

Fysioterapeuter har funnit att tai chi är ett värdefullt verktyg för att hantera kronisk smärta och hjälpa till med rehabilitering. I sin önskan att uppnå långsiktiga resultat för sina patienter visste Hillary Simon, en hängiven (och nyligen pensionerad) fysioterapeut, att det skulle krävas mer än de fysioterapisessioner hon hade erbjudit. Hon upptäckte så småningom de djupa fördelarna med tai chi när hon letade efter nya sätt att hjälpa sina patienter.

Efter att ha deltagit i en av Dr Lams Tai Chi för hälsa-workshops började hon införliva tai chi i sina terapisesioner, särskilt för patienter med kronisk smärta och rörlighetsproblem. Med forskning som visar att 1 av 5 australier lider av kronisk smärta, är Simon fast besluten att hjälpa så många människor som möjligt.

"Tai chi är en effektiv övning som bygger på naturlagarna", säger Simon. "Den kan utföras av människor i alla åldrar och med alla förmågor. För mina patienter med kronisk smärta var det otroligt fördelaktigt för att hjälpa dem att hålla sig aktiva utan att orsaka ytterligare smärta eller skada."

Hillary Simons framgång med Tai Chi

Hillary Simons resa med tai chi började när hon utforskade effektiva metoder för att hjälpa sina patienter att upprätthålla aktivitet trots kronisk smärta. Hon fann att tai chis mjuka, kontrollerade rörelser och fokus på andningen var idealiska för hennes patienter.

"Att hålla sig aktiv är en av huvudprinciperna för att hantera smärta", förklarar Simon. "Tai chis långsamma, kontrollerade rörelser och fokus på andningen gjorde den perfekt för mina patienter. De upplevde inte bara mindre smärta utan fick också bättre rörlighet och en känsla av lugn. Fördelarna med Tai Chi som utvecklats av de gamla kineserna bevisas nu genom moderna medicinska studier.

"Jag har lärt mig att deltagare i alla åldrar och med alla fysiska förmågor är på sin egen resa med sina egna personliga mål. De fysiska och mentala fördelarna upplevs av alla som jag har haft kontakt med, på deras egen personliga nivå. Min erfarenhet är att ju mer ansträngning och övning som läggs ner, desto större blir fördelarna."

En av hennes tidigare patienter, som led av svår artrit, tränar nu tai chi dagligen och har sett betydande förbättringar av smärta och rörlighet. "Det är verkligen givande att se sådana förvandlingar", säger hon.

Men det är inte bara hennes patienter som har haft nytta av tai chi.

"På ett personligt plan har jag dragit nytta av förbättrad hållning och balans, samt att lära mig konceptet mellan kropp och själ som mental tystnad eller avslappning. Ju längre jag tränar min tai chi, desto mer förstår jag fördelen med alla dess principer. Det är mycket mer än en form av träning. Det är ett sätt att leva livet."