



PHYSIO PUNK

VOL 1

EN DAGBOK FRA FREMTIDEN

Stine Eikrem

EN DAGBOK FRA FREMTIDEN

Stine Eikrem, Bachelorprogrammet i fysioterapi, Institutt for helse- og omsorgsfag, UiT Norges arktiske universitet.

‘En dagbok fra fremtiden’ tar opp de sosiale, miljømessige og helsemessige effektene av en overgang til plantebasert kosthold. Blant disse er positive endringer for matproduksjon, -forbruk og -sikkerhet, og med det også sosial rettferdighet, utdanning, fattigdom og sameksistens med andre arter. Det har ikke vært vanlig å innlemme disse forholdene i fysioterapifaget. Fortellingen beskriver også hvordan frykt og mørke kan bli til håp, nysgjerrighet og optimisme for fremtiden. I fortellingen reflekterer forfatteren over mulighetene for å utvide vår forståelse av fysioterapi, behovet for, men også motstand mot endring, samt det kreative potensialet som frigjøres når denne motstanden overvinnes.



16.3.2071

Kjære dagbok,

I dag har vi hatt studenter i praksis på jobb. De kom inn på laben én etter én, litt usikre i starten, men de ble raskt mindre nervøse. Det var så fint å se unge fjes fulle av kreativitet og lidenskap lyse opp hvert eneste rom de gikk inn i. Som en av de eldste fysioterapeutene på arbeidsplassen, var flere av dem veldig interesserte i å snakke med meg om hvordan det var med fysioterapi før i tiden, og hva jeg lærte på skolen da jeg var ung. Det var

så forfriskende å se at alt vi har kjempet for har hatt en betydning, og det fikk meg til å reflektere over hvor mye som egentlig har blitt forandret.

Tenk at verden har endret seg så mye på kort tid. Da jeg begynte på studiet handlet fysioterapi stort sett om å jobbe kurativt og helsefremmende, men begrepet «helse» var smalt og handlet stort sett om hvert enkelt individ. Nå er det bare en av grenene

innen fysioterapi. Den fysioterapeutiske revolusjonen startet sakte, og økte gradvis. En av de første store konseptene som de første aktivistene kjempet for var kosthold, og de argumenterte for en plantebasert livsstil. Først ble de møtt av latterliggjøring og kritikk. Hvordan i all verden skulle et plantebasert kosthold løse problemene våre og hjelpe oss ut av klimakrisen vi stod i møte? De første aktivistene ble kalt fanatikere og ekstreme løgnere. Hvordan kunne de finne på å hevde at den beste måten å redde fisken på, var å la den leve i fred og ikke spise den? Hvem i all verden hadde sett for seg at å ikke spise animalske produkter skulle gi oss et større grunnlag for å endre urettferdigheten i verden? Mange var skeptiske til at det var fysioterapeuter, og ikke ernæringsfysiologer eller klima-

forskere og leger, som kom med oppfordringer om å endre spisevaner for klimaet.

Tydeligvis var helse mer enn bare å fikse problemer og skader etter at de hadde oppstått. Aktivistene hadde et mål om å forebygge så mange helseproblemer de kunne, før folk i det hele tatt stod i fare for å få dem. Ifølge fysioterapeutene ville en endring av miljøet ha positive konsekvenser for alle som levde i det, ikke bare mennesker som var tydeligere rammet av klimaendringene enn andre. En av de største tingene de kjempet for var at helse var komplisert og sammensatt, og kunne direkte påvirkes av ting vi hadde kontroll over. Sann som spisevaner, og miljøet rundt oss. Dette virket umulig for en verden som var bundet til gamle tradisjoner. Likevel spredte budskapet seg, og enkeltpersoner med åpne sinn tok del idet som vi nå omtaler som «det grønne skiftet». Etter hvert som folk følte seg mindre truet av nye ideer og tanken om endring, bestemte flere og flere seg for at de ville ta del i fremtiden.

Aktivistene fremmet et budskap om at et plantebasert kosthold ville føre til en sunnere og grønnere klode. Tidligere hadde man dyrket store mengder soya for å mate dyrene på en gård, og deretter spist dyrene. Soyabønner er fulle av protein, og i mange år mente vi at vi kunne få mer protein ut av å spise dyret til slutt. Nå har vi kuttet ut «mellommannen» og bruker både soyabønner, og alle andre bønner og grønnsaker vi dyrker, til å gi mat til alle mennesker. Det har resultert i at vi

**“DEN FYSIOTERAPEUTISKE
REVOLUSJONEN STARTET
SAKTE, OG ØKTE
GRADVIS ... FØRST
BLE DE MØTT AV
LATTERLIGGJØRING OG
KRITIKK ... ETTER HVERT
SOM FOLK FØLTE SEG
MINDRE TRUET AV NYE
IDEER OG TANKEN OM
ENDRING, BESTEMTE
FLERE OG FLERE SEG FOR
AT DE VILLE TA DEL I
FREMTIDEN.**

trenger mindre plass til å dyrke mer mat, fordi vi ikke lenger bruker plass på å ha dyr, eller dyrke mat til dyr. Denne typen matproduksjon krever ikke like mye vann som dyrehold heller! På mange måter har vi sett at det plante-baserte kostholdet har gitt oss et mye mer ansvarlig forbruk og produksjon. Nå er til og med gassutslipp i sammenheng med dyrehold en del av fortiden.

Aldri før hadde vi sett en endring som førte med seg så mye positivt som den fysioterapeutiske revolusjonen og det grønne skiftet. Endringene som aktivistene hadde forutsett var soleklare, og mange mennesker, spesielt de med matrelaterte plager, kunne nyte en bedre hverdag på grunn av bedre helse. Det aktivistene ikke hadde sett for seg hvor store ringvirkninger et endret kosthold kunne ha! Når vi trengte mindre plass for å dyrke mer mat, viste det seg at vi kunne sørge for en større matproduksjon og mate større deler av befolkningen. Når dyrehold og kjøttindustri ikke lenger var en nødvendig produksjon, krevde den heller ikke å bli subsidiert. Det førte til at frukt, grønnsaker, bønner og belgfrukter fikk en pris som gjenspeilet den faktiske produksjonskostnaden. Mat ble rett og slett billigere og mer tilgjengelig for flere folk. Dette var et stort steg i riktig retning for å utrydde sult.

Ikke nok med det, men et økt behov for dyrking av frukt og grønt førte til at flere arbeidsplasser åpnet opp. Det høres kanskje ut som at det ble mange flere bønder her i verden, men ikke kun det. Når flere folk kunne spise et kosthold som førte til bedre helse, og flere folk kunne ha tilgang på mat og

skaffe seg arbeid, så kunne også flere folk og deres barn sette av tid og penger til bedre utdanning. Det skapte en økonomisk vekst, mye på grunn av at kjøttindustrien ikke lenger ble subsidiert, og at matproduksjonen ble mye billigere når man spiste plantene direkte, i stedet for å spise et dyr som hadde spist plantene først. Hvem hadde trodd det? Sammen med økonomisk vekst og god utdanning kom også likestilling mellom kjønn, og mindre ulikhet. Vi vet enda ikke om disse endringene var direkte effekter av det grønne skiftet, men det er ofte trukket store paralleller mellom dem. Når vi lærte oss å leve sammen med andre arter uten å utnytte dem på uøkonomiske og ødeleggende måter, ble tanker om likestilling en naturlig del av samtalen. Hvorfor i all verden skulle man behandle noen (eller noe) ulikt, eller utføre handlinger som påvirker andre direkte uten deres samtykke? Det gikk opp for oss som mennesker, at for å noensinne kunne leve i fred med hverandre, må vi også leve i fred med andre arter. Først da ble tankene om at ulike folk, eller dyr, fortjente ulik behandling borte.

Når større deler av verdensbefolkningen hadde bedre økonomi, mer tilgang på mat, muligheten til utdanning, mindre ulikhet og mer likestilling, ble nytenkning og bærekraftig planlegging en mer naturlig del av hverdagen. Store byer tok i bruk mer bærekraftig energi, som førte til mindre utslipp av klimagasser. Både kvaliteten på vannet og luften forbedret seg voldsomt på grunn av dette. Renere vann ga bedre grunnlag for livet under vann, men også livet over vann.

Dyrelivet blomstret opp, og det førte til at naturen rundt oss ble grønnere. I tillegg gjorde renere vann og renere luft at de aller svakeste og fattige ikke lenger stod i fare for å dø av infeksjoner på grunn av dårlige sanitærforhold. Folk med lunge-sykdommer kunne puste lettere og leve bedre, fordi luften ikke var like forurenset.

Sakte, men sikkert har redusert forurensning ført til at vi også har begynt å se endringer i ekstremvær. Det er rett og slett mindre av det, som gir bedre leveforhold for oss, og andre dyr. Kanskje kan vi unngå for mye tap av biologisk mangfold? I tillegg har vi sett positive endringer i arktiske områder. Mindre forurensning har rett og slett ført til at oppvarmingen av arktiske områder har bremsset opp. Det har ført til at menneskene som bor der, infrastrukturen, og dyreartene ikke lenger er i umiddelbar krise. Isen smelter ikke med like stor hastighet som før, og kan i større grad knyttes til normale endringer i sammenheng med de forskjellige årstidene.

Det grønne skiftet har for mange vært et symbol for håp, og det har ført til at flere har bedre psykisk helse. Spesielt unge folk. I flere år før den fysioterapeutiske revolusjonen hadde yngre mennesker engstelige følelser knyttet til fremtiden, fordi den virket mørk og usikker. Sammen med de nye endringene kom fremtidspositivisme og nysgjerrighet. Det var et lys i mørket for mange, og det ga rom for kreativitet og nytenkning, fordi det var behov for å bryte utdaterte mønstre. Enkelte som tidligere hadde vanskeligheter med å finne sin plass, eller føle seg hjemme i

samfunnet, fant sin nytte i det nye samfunnet. Noen startet miljøgrupper som hadde et mål om å plante trær og blomster, mens andre satte sammen juridiske bevegelser for å rette opp i misvisende reklame og litteratur som utga seg for å være til det beste for miljøet og helsa, men samtidig oppfordret til forbruk og ødelegging av natur.

Fysioterapi ble et bredt begrep, fordi synet på helse ble mer sammensatt. Før tenkte vi at fysioterapi i hovedsak

“

**FØR TENKTE VI AT
FYSIOTERAPI I
HOVEDSAK BESTOD AV Å
HJELPE NOEN SOM HAR
PÅDRATT SEG EN SKADE,
OG SELV OM DET ER
INKLUDERT I DAGENS
FYSIOTERAPI, BESTÅR
DET AV MYE MER.
FYSIOTERAPI ER NESTEN
ALT SOM KAN
MANIPULERE OG
PÅVIRKE HELSA.**

bestod av å hjelpe noen som har pådratt seg en skade, og selv om det er inkludert i dagens fysioterapi, består det av mye mer. Fysioterapi er nesten alt som kan manipulere og påvirke helsa. Det kan være matlagingskurs, rydde opp søppel fra naturen, planlegge infrastruktur og veier som legger opp til fysisk aktivitet, juridisk

aksjon mot helseskadelig propaganda og mye mer. Vi holder fremdeles på med klinisk arbeid, men det er ikke like dominerende som det en gang var, rett og slett fordi fysiske skader ikke lengre tar like mye plass i livene til folk.

Jeg tror ikke de første fysioterapeutene som startet bevegelsen helt forstod omfanget av hva de holdt på med. Vi har sett mange positive endringer så langt, men det hele er langt fra over. Forskere og fysioterapeuter jobber stadig med å finne alternativer til plast, bruk-og-kast-samfunnet og transport.

Enkelte i befolkningen er fremdeles kritiske til ytterlige endringer, men heldigvis kan det virke som at folk er mer åpne for nyteknikning. Vi har på en måte innsett at det er nå eller aldri.