



**Friskvården
i Värmland**

VERKSAMHETSPLAN

2017–2018



Verksamhetsplan för Friskvården i Värmland 2017–2018

Kroniska konsekvenser till följd av ohälsosamma levnadsvanor går ner i åldrarna. Störst är denna utveckling i regioner med svag socioekonomisk samhällsstruktur vilket leder till stor ojämlikhet i hälsa. I takt med att Sveriges befolkning blir äldre, stiger kostnaderna för hälso- och sjukvården. I linje med EU:s Horizon 2020 och WHO:s visioner (2013) driver svenska myndigheter aktiva strategier för att bromsa den stigande trenden av levnadsrelaterade kroniska sjukdomar. Vi vet 90 procent av diabetes typ II, 80 procent av hjärt- och kärlsjukdomar samt 30 procent av cancerfall skulle kunna förebyggas med hälsofrämjande levnadsvanor. Friskvården i Värmland är en verksamhet med decenniers erfarenhet av att arbeta hälsofrämjande i samverkan med offentliga och privata aktörer. Ledorden är mat, motion och motivation.

Enligt studien Liv och Hälsa 2012 var 40 procent av värmlänningarna mellan 18–80 år inte tillräckligt fysiskt aktiva för att bevara sin hälsa och förebygga sjukdom. Många behöver alltså stöd för att förändra sina levnadsvanor och det är en uppgift som hälso- och sjukvården inte ensamt klarar av. Här behövs samverkan med andra aktörer för att klara denna utmaning. Fysisk aktivitet på recept (FaR) har dokumenterat god effekt på aktivitetsnivån och har god följsamhet över tid och samarbetet mellan Friskvården i Värmland och hälso- och sjukvården har utvecklats alltsedan 2005 då arbetsmetoden infördes.

Friskvården i Värmland, som har som sin viktigaste uppgift att stödja motivationen till förändring av levnadsvanorna fysisk aktivitet och goda matvanor. Hälsokonsulenterna möter här personer som behöver extra stöd för att förändra sina levnadsvanor och här uppstår ett gott möte där individen alltid är i fokus. Vår vision är Vi möter dig där du är.

Friskvården i Värmlands verksamhet bedrivs utifrån en långsiktig strategi. Friskvården i Värmland har tecknat överenskommelser om samverkan med Landstinget i Värmland och med 15 av 16 länets kommuner.

Gert Ohlsson
Ordförande i Friskvården i Värmland

Birgitta Sjökvist
Chef för Friskvården i Värmland

Vår verksamhet

Verksamhetsidé

Friskvården i Värmland arbetar på uppdrag av och i samverkan med Landstinget i Värmland och länets kommuner.

Friskvården i Värmland ska främja värmlänningarnas hälsa genom att stödja motivationen till ökad fysisk aktivitet och goda matvanor.

Friskvården i Värmland vänder sig framför allt till de personer som behöver extra stöd för att förändra sina levnadsvanor

Värdegrund

Friskvården i Värmlands verksamhet grundas på:

- En människosyn baserad på allas lika värde
- Ett förhållningssätt med respekt för den enskildes integritet
- Ett evidensbaserat arbete
- Samverkan och goda relationer internt och externt

Basverksamheten

Landstinget i Värmland är den största bidragsgivaren till Friskvården i Värmland. Landstinget i Värmlands uppdrag till Friskvården i Värmland är att:

- delta i samverkansgrupp FaR
- vara mottagare, utförare och delta i utvecklingen av FaR
- delta i arbetet kring strategiprogrammet för att förebygga övervikt bland barn och unga
- vara en resurs i länet i arbetet med levnadsvanor inom områdena mat, motion och motivation
- samverka i det regionala folkhälsoarbetet

Värmlands kommuner bidrar var och en med del av lön till sin kommuns hälsokonsulent. I uppdraget från kommunerna ingår att:

- bedriva motionsaktiviteter till kommuninvånare
- erbjuda hälsokurser för kommuninvånare
- delta i folkhälsoråd eller motsvarande
- delta i av kommunen anordnade folkhälsoprojekt

- vara kunskapsförmedlare inom kompetensområdena goda matvanor och ökad fysisk aktivitet via exempelvis föreläsningar och utställningar
- delta i arbetet med Ett friskare Värmland

Våra mål

Mål 1

2018 deltar fler i Friskvården i Värmlands verksamhet jämfört med 2016

Delmål

Under 2017

- kommer 5 procent fler personer på ett första hälsosamtal jämfört med 2016
- deltar 20 procent fler i hälsokurser jämfört med 2016
- deltar 2 procent fler nya deltagare i våra motionsgrupper jämfört med 2016
- ska antalet personer som är kallade till ett hälsosamtal men som uteblir, minska

Mål 2

2018 har de personer som kommer till Friskvården i Värmlands verksamhet förbättrat sina levnadsvanor när det gäller mat och motion.

Delmål

Efter 6-12 månader ska minst 50 procent av de som kommit på hälsosamtal

- ha ökat sin tid av vardagsmotion
- ha minskat sin stillasittande tid
- uppleva sin hälsa bättre
- förbättrat sitt testvärde vid konditionstest

Under 2017 ska genomförda konditionstest i samband med hälsosamtal öka jämfört med 2016

Mål 3

Friskvården i Värmland arbetar med kunskapsspridning för att främja goda matvanor och ökad fysisk aktivitet.

Delmål

Utifrån samverkansavtalen med kommunerna samarbetar hälsokonsulent tillsammans med olika aktörer i kommunernas folkhälsoarbete.

Våra aktiviteter

Se Aktivitetsplan Friskvården i Värmland 2017.

Vår ekonomi

Verksamhetsåret 2017 beräknas omsluta 11 124 000 kr. Verksamheten lägger fram en balanserad budget.

Intäkter

Verksamheten finansieras till stor del av anslag. Landstinget i Värmland finansierar 51 procent och länets kommuner finansierar 25 procent. Styrelsen beslutade att inför verksamhetsåret 2017 ansöka om en uppräknings av de tidigare anslagen med 2,8 procent. Hagfors kommun har valt att inte ge bidrag till Friskvården i Värmland och Karlstad kommun gjorde en uppräknings på 1 procent. Övriga kommuner har beviljat anslag enligt ansökan.

Landstinget i Värmland har beviljat 5 700 000 kr, vilket är en uppräknings på 1 procent.

Deltagarintäkter beräknas uppgå till 1 921 000 kr och sålda tjänster beräknas uppgå till 337 000 kr.

Kostnader

Den största kostnaden är personalkostnader.