

A close-up photograph of several ripe, dark blackberries hanging from a branch. The berries are glossy and have a small stem at the top. The background is filled with green leaves and branches, creating a natural, outdoor setting.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE
FRISKVÅRDSCENTRALEN ÅRJÄNG
FRISKVÅRDEN I VÄRMLAND
2017

Utgiven av Friskvården i Värmland
Layout: Anna Lind Hedin, Friskvården i Värmland

Kontakta Friskvården i Värmland
Box 10, 651 02 KARLSTAD
Besöksadress: Industrigatan 1, Karlstad
Telefon: 010-476 47 60

E-post: info@friskvarden.org
Hemsida: www.friskvarden.org

ÅRJÄNG FRISKVÅRDSCENTRAL

Vi möter dig där du är!

Friskvården i Värmlands verksamhet vänder sig till de värmlänningar som behöver extra stöd för att ändra sina levnadsvanor. Friskvården i Värmland har jobbat med friskvård sedan 70-talet och har lång erfarenhet av att stödja personer som vill förändra sina mat- och motionsvanor.

Visionen är: Vi möter dig där du är. Det innebär geografisk närhet, med friskvårdscentraler i varje kommun. Visionen betyder också att vi möter varje person utifrån dennes motivation och förutsättningar.

Organisation

I Årjängs kommun är friskvårdscentralen placerad på vårdcentralen i Årjäng, men viss verksamhet sker även på Töcksforspraktiken. Verksamheten drivs av en hälsokonsulent med 50 procent tjänstgöringsgrad. Hälsokonsulenten ansvarar för planering, organisation, genomförande och administration av verksamheten vid friskvårdscentralen. Hälsokonsulenten håller också kontakter och samverkar med kommunen, landstingets primärvård samt privata vårdgivare.

Friskvårdscentralerna är indelade i team. Årjängs kommun tillhör västra teamet tillsammans med Arvika, Eda och Säffle kommuner.

För att garantera att arbetet utförs på vetenskaplig grund, har organisationen en medicinsk expertgrupp som fortlöpande arbetar med att hålla alla medarbetare uppdaterade på kunskapsläget. Gruppen består av verksamhetschef, sjukgymnast, psykolog och dietist. Alla medarbetare som håller hälsosamtal och hälsokurser har regelbunden handledning och fortbildning inom motiverande samtalsteknik.

Samverkansavtal

Friskvården i Värmland deltar i kommunernas folkhälsoarbete. I dialog med varje kommun träffas en överenskommelse om hur samverkan ska ske på bästa sätt. Genom det samverkansavtal som tecknats mellan Årjängs kommun och Friskvården i Värmland har Friskvården i Värmland åtagit sig att:

- Delta i Folkhälsorådet och dess arbete
- Ingå i arbetsgruppen som arbetar medförebyggande ANDT- frågor
- Vara samverkanspart i förberedelse och genomförande av Ett Friskare Värmland
- I samverkan med andra aktörer vara verksam i det förebyggande arbetet gentemot barn och unga
- Sprida information om folkhälsofrågor till kommunens invånare.
- Vara lätt att komma i kontakt med för kommunens invånare
- Erbjuder motionsgrupper med lämplig inriktning till kommuninvånare mot terminsavgift
- Kunna erbjuda föreläsningar till kommuninvånare
- I samverkan med vårdcentralerna vara mottagare av FaR (Fysisk aktivitet på recept)
- Kunna erbjuda Hälsokursen

Aktiviteter

Friskvården i Värmlands hälsokonsulenter erbjuder hälsosamtal, konditionstest, hälsokurser och motionsverksamhet i grupp på friskvårdscentralerna. Till friskvårdscentralen kommer kommuninvånaren dels via ordination av FaR och dels genom att ta egen kontakt.

Hälsosamtal

Ett hälsosamtal är ett samtal kring goda matvanor, ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande. Samtalet utgår från individens aktuella situation, vad man vill och kan göra för att förändra och skapa en god hälsa. I hälsosamtalet ingår ett konditionstest. Hälsokonsulenter kan ge stöd och informera om olika aktiviteter som finns i kommunen. Under året har 324 hälsosamtal genomförts.

Hälsokursen

Hälsokursen är en gruppverksamhet för den som behöver stöd, kunskap och inspiration att göra en förändring som gäller matvanor och motionsvanor. Kursen inleds med ett individuellt hälsosamtal och senare en uppföljning. Den omfattar sex kurstillfällen och sträcker sig över två månader. Hälsokursen erbjuds åtta till tio personer i varje kursomgång. Under året har två hälsokurser genomförts i Årjängs kommun. Den ena kursen har skett i projektet Värmlands framtid som är ett projekt som erbjuder stöd och aktiviteter till ungdomar i åldrarna 15–29 år som inte arbetar eller studerar. Den andra kursen har skett i samarbete med distriktsköterska och fysioterapeut på Årjängs vårdcentral och har riktat sig till personer med KOL.

Motionsgrupper

Motionsverksamhet håller en hög kvalitet genom att alla program är utarbetade av legitimerad sjukgymnast, som även utbildar och fortbildar alla motionsledare. I bilagan finns en presentation av alla de motionsformer i grupp som vi kan erbjuda. Beroende på efterfrågan och tillgång till ledare och lokal kan utbudet variera på olika orter. Sammanlagt har 38 personer deltagit i ryggmotionsgruppen, och 31 har deltagit i träning på gym i Årjängs kommun.

Övriga aktiviteter

I början av året var hälsokonsulenter, tillsammans med två sköterskor från vårdcentralen, på ett studiebesök på Skåre vårdcentral för att se hur de jobbar med förebyggande och hälsofrämjande arbete, för att få inspiration till att göra något liknande i Årjäng. Strax därefter besökte vi Örebro tillsammans med kommunens näringsutvecklare, för att träffa en forskarassistent på institutionen för medicinska vetenskaper. Detta för att se om man skulle kunna starta ett projekt, tillsammans med Örebro universitet för att jobba mot ett mera hälsofrämjande åldrande. Vad som kommer att ske med detta är ännu inte bestämt.

Samarbetet med skolhälsovården fortsätter som vanligt genom att ta emot hänvisningar från skolsköterskan på föräldrar till barn som behöver förändra sina vanor. Deltagandet på högstadiets hälsovecka skedde även i år med föreläsningar om hälsa i de olika klasserna. Utöver detta så har hälsokonsulenter deltagit på familjecentralens spädbarnsgrupper både i Årjäng och Töcksfors samt på någon av föräldrautbildningarna i Töcksfors. Föreläsningar om hälsa har skett även till PRO, gymnasieskolan, föräldramöten inom barnomsorgen och till ett företag i kommunen. En halvdag med både teoretisk och praktisk utbildning gällande hälsa har skett till omsorgens personal. Information om Friskvården i Värmlands verksamhet för kommunstyrelsen har skett.

Samverkansorganet för folkhälsofrågor i Årjäng, kallat Folkhälsosamverkan, har startats upp under året. Förutom möten med kommunchef, verksamhetscheferna för barn och utbildning, kultur och fritid samt stöd och omsorg, har tre ordinarie möten skett under 2017. Vi har bland annat tittat på uppdragsbeskrivningen för Folkhälsosamverkan, hur rådet ska utformas och hur dess arbete ska fortgå.

Vi har även lagt grunden för den kommande Hälsoplanen och valt ut de tre målområdena, Barn och ungas uppväxtvillkor, Fysisk aktivitet och ANDT (alkohol, narkotika, dopning och tobak). Dessa målområden är därefter kopplade till kommunens mål inom området Hög livskvalité och Barn och utbildningsnämndens, Kultur och fritidsnämndens samt Stöd och omsorgsnämndens mål och indikatorer.

Nu fortsätter arbetet med att ta fram en Hälsoplan och dess aktiviteter kring målen. Hälsokonsulenterna har även, i samarbete med personal från stöd och omsorg, jobbat förebyggande med ANDT-frågor på bl. a. Nordmarkens skola och har deltagit på en konferens om Småkommuners förebyggande arbete mot alkoholskador och narkotika på Loka Brunn.

Sålda tjänster

Utöver Friskvården i Värmlands basverksamhet, som vänder sig till kommuninnevånare finns också en näringsverksamhet som riktats till andra grupper. Friskvården i Värmland har sålt tjänster i form av en kurs i rökavvänjning till Flexit i Sverige AB. Två föreläsningar med fokus på Hälsa, mat och motion har sålts till företaget Hanza Mechanics.

Slutord

I Årjäng kommun har vi under året arbetat utifrån det samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra åtaganden. Vi tycker att samverkan i det lokala folkhälsoarbetet i kommunen fungerat väl under året.

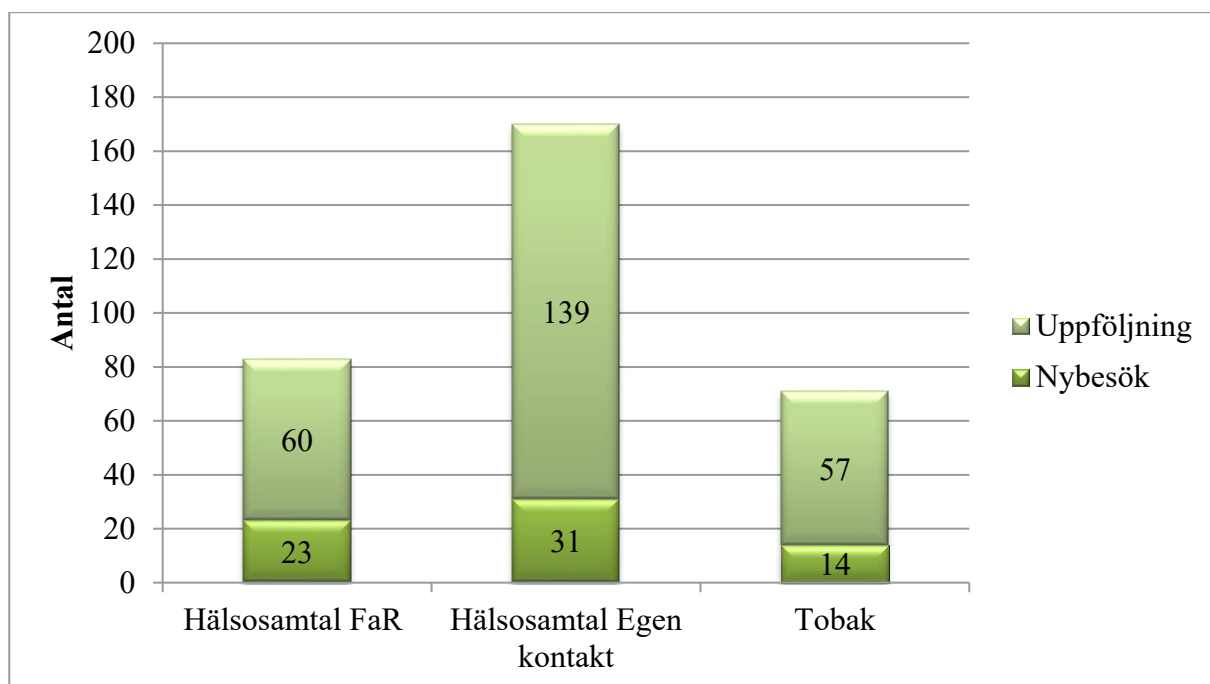
Catrine Oscarson

Årjäng friskvårdscentral 2017

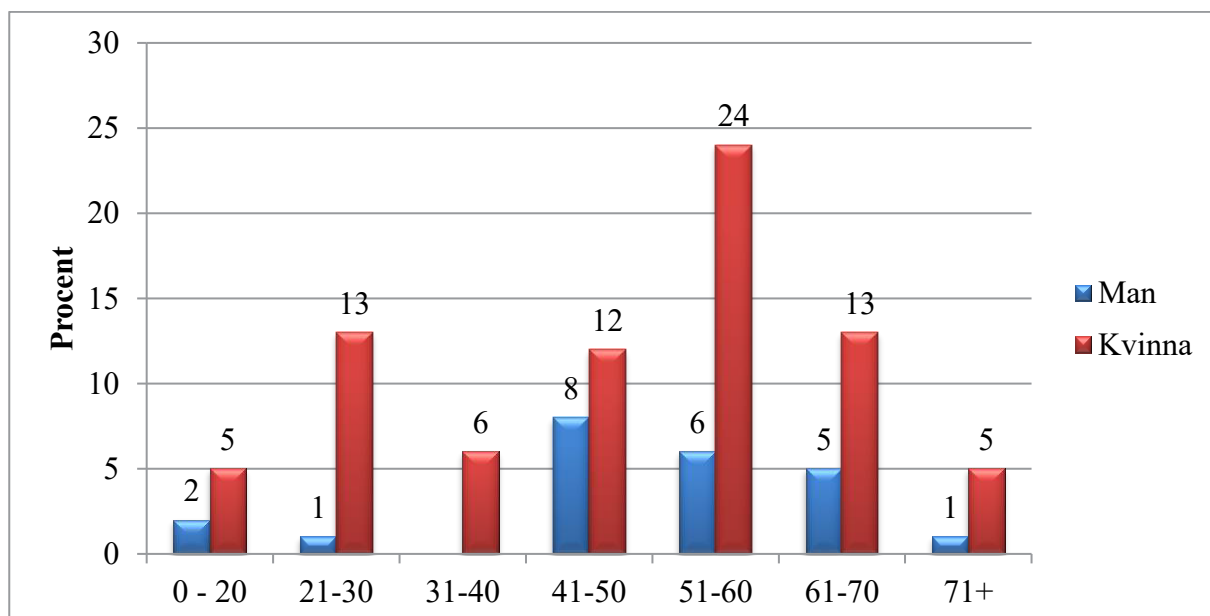
Under 2017 har 324 (256 under 2016) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen.

Könsfördelningen 77 procent kvinnor och 23 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2017



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Ryggmotion	38	14
Träning på gym	31	15
Totalt	53	24

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 41 FaR® som varit fördelade på 23 hälsosamtal samt 18 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten.



**Friskvården
i Värmland**