

A close-up photograph of several dark, round black currants 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
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: birgitta.sjokvist@varmland.rf.se

Hemsida: www.friskvarden.org

Facebook: www.facebook.com/friskvardenivarmland

Innehåll	sid
STYRELSE 2017	5
VERKSAMHETSBERÄTTELSE	
VERKSAMHETSIDÉ	6
UPPDRAGET	6
ORGANISATION OCH PERSONAL	6
VERKSAMHETSMÅL 2016	7
MÅL 1	7
DELMÅL, MÅLUPPFYLLELSE, AKTIVITET	7
MÅL 2	8
DELMÅL, MÅLUPPFYLLELSE, AKTIVITET	8
MÅL 3	9
DELMÅL, MÅLUPPFYLLELSE, AKTIVITET	9
ÖVRIGT	10
PROJEKT	10
NÄRINGSLIVSVERKSAMHET	10
BILAGA 1 VERKSAMHETEN I SIFFROR	

FRISKVÅRDEN I VÄRMLAND MÖTER DIG DÄR DU ÄR!

Denna sammanfattande vision för Friskvården i Värmland är flertydig. Vi möter dig där du finns, i din närmiljö. Vi har hälsokonsulenter i varje kommun. Vi möter dig även där du är i din livscykel och med de behov du har just nu. Det kan vara att du behöver hjälp med en bättre matvanor, hjälp med att börja aktivera kroppen eller att över huvud taget bli motiverad att göra något åt din livssituation. Friskvården i Värmland finns där du bor och möter dig utifrån dina egna behov idag!

Jag vill tacka all personal för det hängivna arbete som utförts under 2017. Det har i hög grad bidragit till att många värmlänningar fått sundare levnadsvanor och således en bättre livskvalité.

Karlstad 30 mars 2018

Gert Ohlsson, ordförande i styrelsen för Friskvården i Värmland

STYRELSE

Ordförande

Gert Ohlsson, Landstinget i Värmland

Ordinarie ledamöter

Ulric Andersson, Landstinget i Värmland

Birgitta Wessmark, Region Värmland

Monica Gundahl, Region Värmland

Per Dalebjer, Värmlands Idrottsförbund

Elisabeth Annersand, Värmlands Idrottsförbund

Johanna Larsson, extern ledamot

Ersättare

Anders Gustavsson, Landstinget i Värmland

Mats Sandström, Landstinget i Värmland

Mikael Johansson, Region Värmland

Ismael Ibrahim, Region Värmland

Malin Olin, Värmlands Idrottsförbund

Christina Lundquist Viklund, Värmlands Idrottsförbund

Jannette Grahn Vera, extern ledamot

Personalrepresentanter

Barbro Karlsson, hälsokonsulent

Valberedning

Inge Larsson, Kicki Velander, Per Gruvberger

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2017

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.

Uppdraget

Friskvården i Värmland ska på Landstinget i Värmlands uppdrag erbjuda konditionstest och hälsosamtal med inriktning på fysisk aktivitet och goda matvanor, vara mottagare av fysisk aktivitet på recept (FaR) och tillsammans med landstingets FaR-grupp utveckla FaR-arbetet. Friskvården i Värmland för statistik över FaR som kommer till verksamheten. Friskvården i Värmland ska även erbjuda Hälsokursen i samverkan med Hälso- och sjukvården och använda MI (motiverande samtal) som metod i arbetet. Friskvården i Värmland erbjuder motionsverksamhet till de personer som ordinerats fysisk aktivitet och till personer som själva har kontaktat oss.

Samverkansavtal har tecknats med 15 kommuner. Av avtalen framgår att hälsokonsulenterna ska vara en samverkanspart i kommunernas folkhälsoarbete och kunna delta i planering av aktiviteter inom Ett friskare Värmland, kunna erbjuda föreläsningar, motionsgrupper och ta emot personer som fått FaR. I de kommuner som har folkhälsoråd eller liknande, finns hälsokonsulenterna representerade. I arbetet under råden sker en naturlig samverkan runt de frågor som respektive kommun väljer att arbeta med.

Ett samverkansavtal har också upprättats mellan Friskvården i Värmland och tio av länets vårdcentraler. Där tydliggörs uppdraget på lokal nivå som samverkan kring Hälsokursen, samverka i den värmländska FaR-modellen och samverka i levnadsvanemottagning eller motsvarande.

Organisation och personal

Styrelsen är Friskvården i Värmlands verkställande organ. Under året har fyra styrelsesammanträden hållits. Ordföranden har nominerats av Landstinget i Värmland. Verksamhetschefen ansvarar för organisationens verksamhet och tillsammans med en utvecklingsgrupp och den medicinska expertgruppen, med dietist, sjukgymnast, psykolog, planeras och utvecklas verksamhetsområdena. Friskvården i Värmland har även en resurs för information och marknadsföring och resurser för administration, utvärdering, statistik och uppföljning av verksamheten. Genom avtal med Värmlands Idrottsförbund finns tillgång till personal- och ekonomiadministratör.

I 15 kommuner finns en friskvårdscentral med en hälsokonsulent. På friskvårdscentralerna i Karlstad, Arvika och Säffle finns också hälsovägledare. Alla hälsokonsulenter och hälsovägledare är utbildade i MI (motiverande samtal). Friskvårdscentralerna är organiserade i tre geografiska team. I varje team finns en hälsokonsulent med utbildning i tobaksavvänjning.

I organisationen finns 16 helårstjänster fördelade på 20 personer. Inom organisationen finns 78 timanställda motionsledare. Alla motionsledare erbjuds varje år utbildning och genomgång av nya program och två gånger om året får alla motionsledare ett nyhetsbrev.

Verksamhetsmål

Mål 1

2018 deltar fler i Friskvården i Värmlands verksamhet jämfört med 2016

Delmål 2017

- 2017 kommer 5 procent fler på ett första hälsosamtal jämfört med 2016.
- 2017 deltar 20 procent fler i hälsokurser jämfört med 2016.
- 2017 deltar 2 procent fler nya deltagare i motionsgrupper jämfört med 2016.
- Under 2017 ska antalet personer som är kallade till ett hälsosamtal men som uteblir minska.

Måluppfyllelse

År 2016 deltog 7 204 personer i verksamheten och 2017 har 7 601 personer deltagit.

- Under 2017 kom 9 procent fler på ett första hälsosamtal jämfört med 2016.
- Under 2017 deltog 5 procent fler i hälsokurser jämfört med 2016.
- Under 2017 deltog 2 procent färre nya deltagare i motionsgrupper jämfört med 2016.
- Under 2017 minskade antalet uteblivna besök till hälsosamtal med 12 procent, jämfört med 2017.

Aktivitet 2017 mål 1

Mål för 2017 har varit att öka antalet besökare och deltagare i Friskvården i Värmlands verksamhet. Därför har flera olika kontakter tagits under året. Inom Landstinget i Värmland är det framför allt inom Område öppenvård som samverkan har utvecklats. I samband med utvärdering och utformande av nya samverkansavtal med kommunerna har möten med kommunernas företrädare förekommit.

Hälsosamtal

Ett hälsosamtal är ett motiverande samtal där man utifrån individens motivationsnivå och behov av förändring samtalar kring mat, motion och motivation. I samtalet ingår ett konditionstest. Antalet hälsosamtal har ökat från 2 437 år 2015 till 2 799 år 2016 och ökade ytterligare till 2 829 år 2017.

Hälsokursen

Hälsokursen innehåller sex kurstillfällen och omfattar teori, samtal och eventuellt inslag av fysisk aktivitet. Kursen leds av hälsokonsulent och i de flesta fall i samverkan med personal på den lokala vårdcentralen. Sedan 2016 har Hälsokursen erbjudits avgiftsfritt efter beslut i Landstingsstyrelsen och styrelsen i Friskvården i Värmland. Under året har 20 Hälsokurser hållits.

FaR

2016 tog friskvårdscentralerna emot 1 345 FaR och under 2017 1 539 FaR.

Motionsverksamhet

Friskvården i Värmland erbjuder speciellt inriktad gruppverksamhet i form av hjärt-, rygg-, stav-, kom igång-, cirkel- och vattenmotion samt styrketräning på gym. Alla motionsledare erhåller programgenomgångar och två dagars grundutbildning med föreläsningar av medicinska expertgruppen. 15 nya motionsledare deltog i grundutbildningen, som blev mycket uppskattad. Under året har Friskvården i Värmlands motionsverksamhet lockat 4 633 deltagare, varav 926 är nytillkomna under året.

Mål 2

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

Delmål 2017

- Efter 6–12 månader ska minst 50 procent av de som kommit på hälsosamtal ha ökat sin tid av vardagsmotion
- Efter 6–12 månader ska minst 50 procent av de som kommit på hälsosamtal ha minskat sin stillasittande tid
- Efter 6–12 månader ska minst 50 procent av de som kommit på hälsosamtal uppleva sin hälsa bättre.
- Efter 6–12 månader ska minst 50 procent av de som kommit på hälsosamtal ha förbättrat sitt testvärde vid konditionstest
- Under 2017 ska genomförda konditionstest i samband med hälsosamtal öka jämfört med 2016.

Måluppfyllelse

- Efter 6–12 månader har 30 procent av de som kommit på hälsosamtal ökat sin tid av vardagsmotion
- Efter 6–12 månader har 30 procent av de som kommit på hälsosamtal minskat sin stillasittande tid
- Efter 6–12 månader upplever 50 procent av de som kommit på hälsosamtal sin hälsa bättre
- Efter 6–12 månader har 40 procent av de som kommit på hälsosamtal ha förbättrat sitt testvärde vid konditionstest
- Under 2017 har genomförda konditionstest i samband med hälsosamtal ökat från 545 år 2016 till 567 år 2017.

Aktivitet 2017 mål 2

Friskvården i Värmland vill visa att de personer som vi möter förbättrar sina matvanor och motionsvanor. Under hälsosamtalet diskuteras vilka mål som personen vill uppnå när det gäller mat- och motionsvanor och vad man kan göra själv för att stärka sin hälsa genom mat- och motionsvanor. Ett konditionstest ingår i hälsosamtalet som kan motivera en person till en hälsoförändring då man med återkommande tester kan följa en persons hälsoläge och utvärdera insatserna. Under året har en arbetsgrupp tillsatts för att höja kompetensen att genomföra konditionstest inom organisationen.

Mål 3

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

Delmål 2017

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

Måluppfyllelse

- Ett friskare Värmland eller kampanjen Balansera Mera har genomförts i nästan alla kommuner under året.
- Hälsokonsulenterna har under året genomfört 125 föreläsningar och informationstillfällen för sammanlagt cirka 5 000 personer i hela länet.
- Friskvården i Värmlands dietist, sjukgymnast och psykolog har hållit flera föreläsningar till allmänheten under året.
- I april arrangerade Friskvården i Värmland en öppen föreläsning på Karlstads universitet med Anders Hansen. Arrangemanget gjordes i samverkan med Karlstads kommun, Karlstads universitet, Landstinget i Värmland och lockade cirka 600 åhörare.
- Under året deltog Friskvården i Värmland i Forum Värmland med en posterutställning och visade konditionstest på cykel.
- Socialstyrelsens kampanj Balansera Mera under hösten var ett uppskattat arrangemang som genomfördes tillsammans med kommunrehab, landstinget och apoteken.

Aktivitet 2016 under mål 3

Det tredje målet tar sikte på samverkan med kommunerna och att sprida kunskap inom kompetensområdena.

I samverkansavtalen med kommunerna finns uppdraget preciserat. Samverkansavtalen utvärderas tillsammans med kommunens representanter varje år och där bestäms uppdragets fortsatta utformning.

När det nationella regeringsuppdraget Ett friskare Sverige upphörde har Värmland fortsatt att arrangera Ett friskare Värmland med fokus på matvanor och fysisk aktivitet. Under oktober månad har olika arrangemang genomförts i länets kommuner. Friskvården i Värmlands hälsokonsulenter har haft uppdraget att ta kontakt med lämpliga personer i respektive kommun för att bilda en arbetsgrupp som planerat och genomfört aktiviteter under Ett friskare Värmland. När kampanjen Balansera Mera har blivit mer och mer etablerad, har aktiviteterna i Ett friskare Värmland slagits samman med Balansera Mera. I respektive friskvårdscentrals lokala verksamhetsberättelse finns beskrivet vad som genomförts i varje kommun.

Aktiviteter till kommuninnevånare

Varje friskvårdscentral har en egen lokal verksamhetsberättelse med detaljerad information om vad som gjorts under året i respektive kommun. På hemsidan www.friskvarden.org finns de lokala verksamhetsberättelserna.

Övrigt

Projekt

Länsstyrelsen i Värmlands län beviljade under 2017 Friskvården i Värmlands ansökan om projektbidrag för att anordna hälsokurser för asylsökande. Statsbidragens syfte är att motverka passivisering under asyltiden, underlätta kontakter med den svenska arbetsmarknaden och främja en framtida etablering för dem som beviljas uppehållstillstånd. Friskvården i Värmland planerade att starta hälsokurser i fem kommuner i samverkan med landstingets asylsköterskemottagningar. Under året har en hälsokurs för asylsökande genomförts i Säffle kommun. I de övriga kommunerna pågår planering för att starta under 2018.

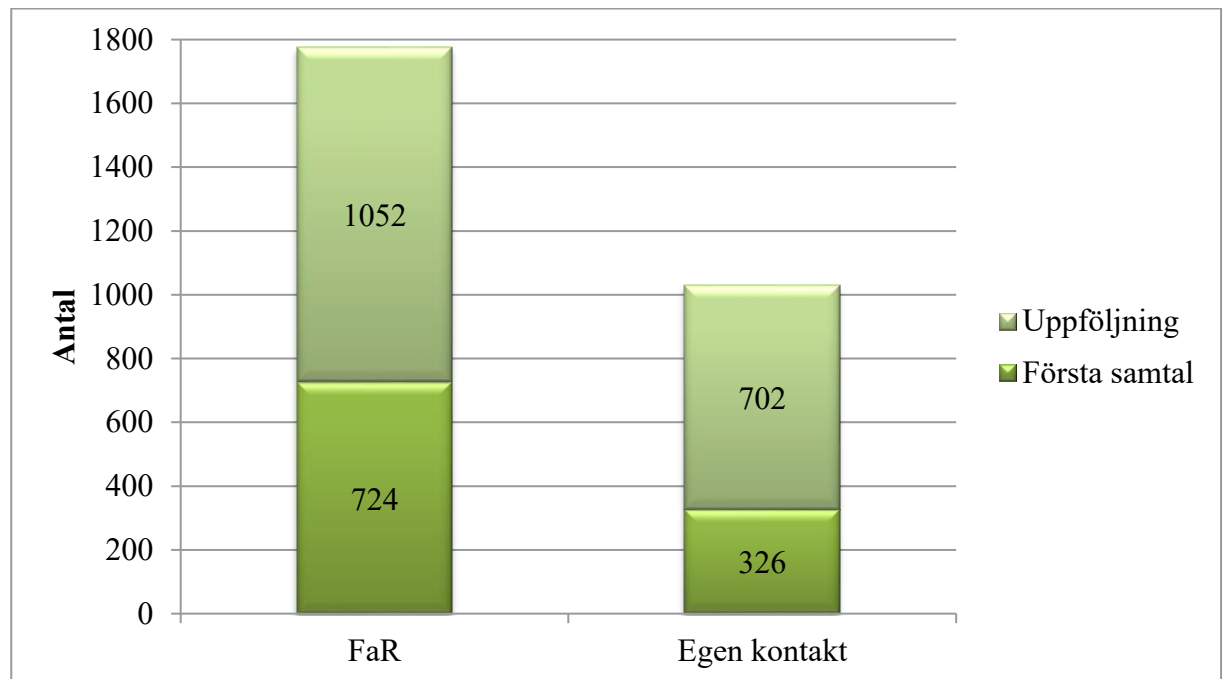
Näringsverksamhet

Flera kommuner har köpt tjänster i varierad omfattning för den egna personalen. Det har bland annat handlat om kurser i tobaksavvänjning, föreläsningar för medarbetare, tjänst som hälsokonsulent, hälsokurser och motionsledare. Finsamförbundet Samspelet, Stora Enso, företaget Radix samt Arbetslivsresurs har köpt tjänster i form av hälsosamtal, kursledare till hälsokurser och motionsgrupper under året. Friskvården i Värmlands näringsverksamhet utförs och finansieras utöver den offentligt finansierade basverksamheten.

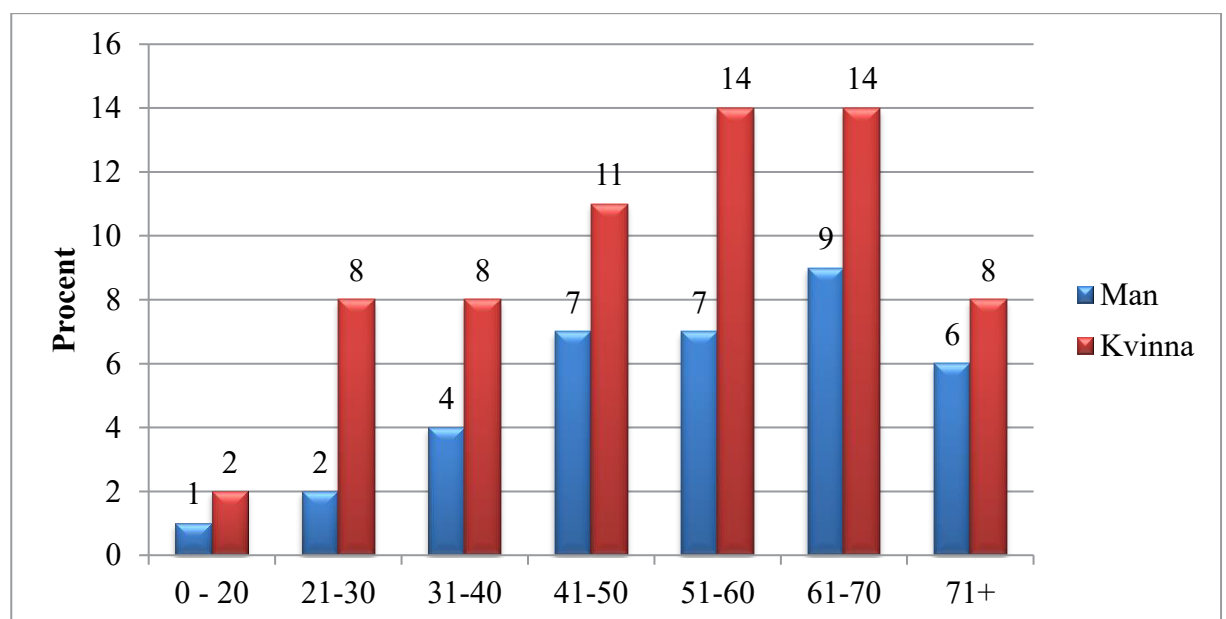
Friskvården i Värmland 2017

Under 2017 har 2829 (2799 under 2016) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralerna. Könsfördelningen 64 procent kvinnor och 36 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2017



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1: a terminen)
Cirkelmotion	372	83
Hjärtmotion	719	61
Kom igångmotion	147	39
Ryggmotion	871	106
Stavmotion	133	49
Vattenmotion	1935	403
Träning på gym	456	185
Totalt	4633	926

Kurser

	Antal deltagare
Hälsokursen	139
Totalt	139

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvården i Värmland har under 2017 tagit emot 1539 FaR® som varit fördelade på 817 hälsosamtal samt 722 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 138 st.



**Friskvården
i Värmland**