

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**

**FRISKVÅRDCENTRALEN EDA**

**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](mailto:info@friskvarden.org)  
Hemsida: [www.friskvarden.org](http://www.friskvarden.org)

## **EDA 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 Eda kommun är friskvårdscentralen placerad på vårdcentralen i Charlottenberg Petersborgvägen 1. Verksamheten drivs av en hälsokonsulent med 50 procent tjänstgöringsgrad. Hälsokonsumenten ansvarar för planering, organisation, genomförande och administration av verksamheten vid friskvårdscentralen. Hälsokonsumenten håller också kontakter och samverkar med kommunen, landstingets primärvård samt privata vårdgivare. Friskvårdscentralerna är indelade i team. Eda kommun tillhör västra teamet tillsammans med Arvika, Säffle och Årjäng kommuner.

I Eda sitter hälsokonsumenten med i folkhälsorådet och samverkar med bland annat familjecentralen och AME (Arbetsmarknadsenhet).

För att garantera att arbetet utförs med en 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.

Friskvården i Värmland deltar i kommunernas folkhälsoarbete. I dialog med varje kommun träffas en överenskommelse om hur samverkan ska ske på bästa sätt.

### **Samverkansavtal**

Genom det samverkansavtal som tecknats mellan Eda kommun och Friskvården i Värmland har Friskvården i Värmland åtagit sig att:

- Tillhandahålla tjänst som friskvårdskonsulent med 50 procent tjänstgöringsgrad.
- Delta i arbete i Eda kommuns folkhälsoråd
- Delta i arbete kring familjecentralen i Eda
- Samverka och bidra med evidensbaserad kunskap till friskvårds- och folkhälsofrågor, ingå i kommuns arbetsgrupper inom bland annat föreningsutveckling, tobaksavvänjningar, hälsoinspiratörer, Smartis, uppmärksamhetsveckan "Ett friskare Sverige"
- Öka kunskapen om levnadsvanor och erbjuda föreläsning till kommunens invånare
- Vara lätt att komma i kontakt med för kommunens invånare
- Tillhandahålla välutbildade motionsledare
- Vara mottagare av personer som ordinerar fysisk aktivitet
- Erbjuder anpassade motionsaktiviteter, hälsosamtal och konditionstest för kommuninvånaren mot avgift.

## **Aktiviteter**

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

## **Hälsosamtal**

Ett hälsosamtal innebär 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. Hälsokonsulenterna kan ge stöd och informera om olika aktiviteter som finns i kommunen. Under året har 229 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 fyra hälsokurser genomförts i Eda kommun, varav en av dessa var i samarbete med AME.

## **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 140 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Eda kommun.

## **Övriga aktiviteter**

Under 2017 har hälsokonsulenterna i Eda kommun:

- Varit med och presenterat verksamheten på hälsomässan, Charlottadagen som firade 50 år
- Deltagit på temadagar på familjecentralen
- Föreläst om mammaträning på familjecentralen under tre tillfällen
- Haft sockerutställning för AME
- Haft genomgång av enklare styrkeövningar i Åmotfors atletklubb för AME
- Varit med på seniordagen och presenterat verksamheten samt haft ”prova på sittdans” för 130 personer
- Föreläst och presenterat verksamheten i olika arbetsgrupper på kommunen som folkhälsorådet och hälsoinspiratörer
- Föreläst om Mat, Motion och Sömn för högstadielärover i Eda kommun
- Haft genomgång av utegymmet i Tallmon vid flertal tillfällen
- Deltagit vid lilla Tallmoloppet och invigning av utegymmet
- Deltagit i möte med fysioterapimottagningen

### **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 föreläsningar till föreningar.

### **Ett friskare Värmland och Balansera Mera**

Friskvården i Värmland arrangerar Ett friskare Värmland i samverkan med Eda kommun. Under hösten har även Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera genomförts. I Eda kommun deltog hälsokonsulenterna på seniordagen. En dag som bestod av mässa, föreläsning, sittdans och musik.

### **Slutord**

I Eda 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.

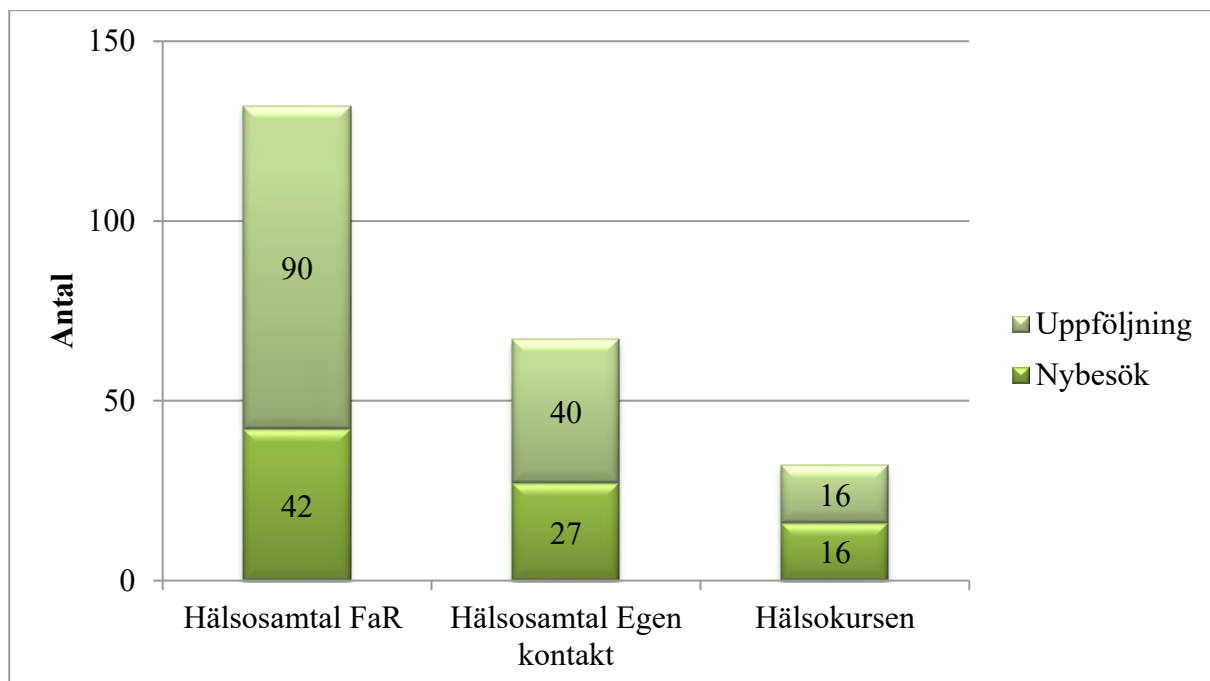
Maja Olsson  
Hälsokonsulent

## Eda friskvårdscentral 2017

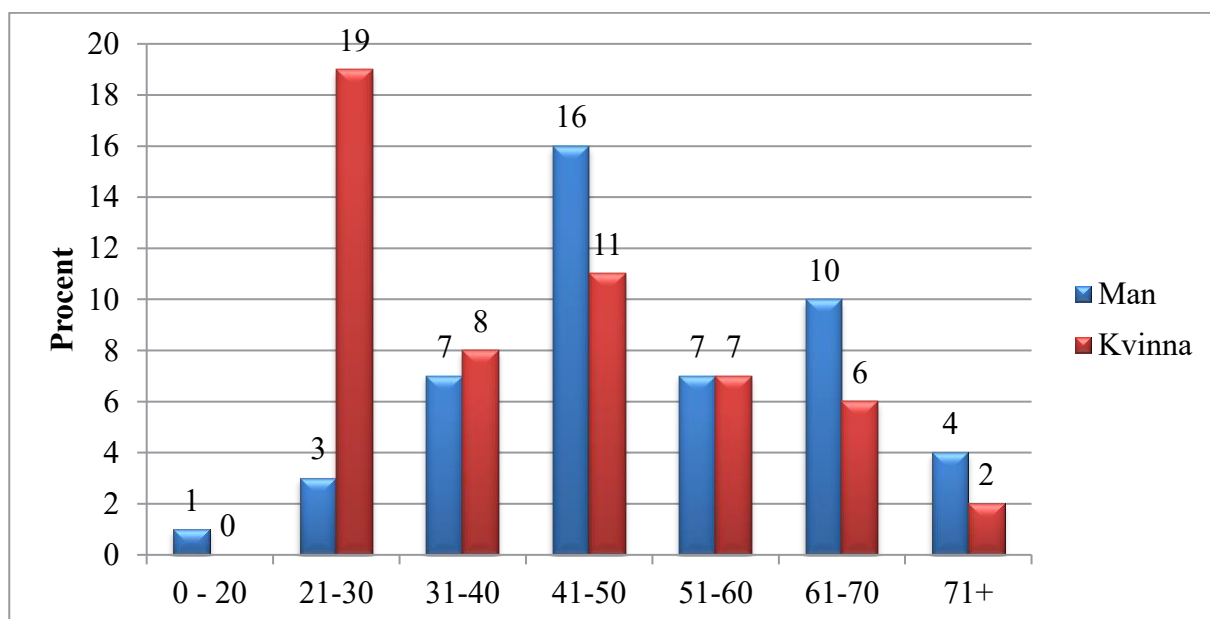
Under 2017 har 229 (135 under 2016) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen.

Könsfördelning 52 procent kvinnor och 48 procent män.

### Hälsosamtal



### Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2017



## Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1: a terminen)
Cirkelmotion	10	4
Ryggmotion	45	2
Stavmotion	40	26
Träning på gym	45	18
<b>Totalt</b>	<b>140</b>	<b>50</b>

## Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	24
<b>Totalt</b>	<b>24</b>

## FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 69 FaR® som varit fördelade på 49 hälsosamtal samt 20 hänvisningar direkt in i motionsverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 7 st.



**Friskvården  
i Värmland**