

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. They are surrounded by vibrant green leaves with prominent veins. The background is softly blurred, showing more of the plant and foliage.

**VERKSAMHETSBERÄTTELSE**

**FRISKVÅRDSCENTRALEN FILIPSTAD**

**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)

## **FILIPSTADS FRISKVÅRDSCENTRAL**

### **Vi möter dig där du är!**

Friskvården i Värmlands verksamhet vänder sig till de värlänningar 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 Filipstads kommun är friskvårdscentralen placerad på Vårdcentralen Filipstad. Verksamheten drivs av en hälsokonsulent med 100 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. Filipstads kommun tillhör nordöstra teamet tillsammans med Kristinehamn, Storfors, Torsby, Munkfors och Sunnes kommuner.

I Filipstad finns ett lokalt folkhälsoråd där hälsokonsulenten är sekreterare och sammankallande. 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 Filipstads kommun och Friskvården i Värmland har Friskvården i Värmland åtagit sig att:

- Vara sammankallande och sekreterare i Lokala folkhälsorådet
- Initiera hälsofrämjande åtgärder utifrån Lokal folkhälsorådet
- Kunna arrangera föreläsningar till kommuninvånare
- Vara lätt att komma i kontakt med för kommunens invånare
- Erbjuder motionsgrupper med lämplig inriktning till kommuninvånare mot terminsavgift
- Tillhandahåller välutbildade motionsledare
- Vara friskvårdscentralens och kommunens representant i Kalhyttans föreningsallians.

Friskvården i Värmland har också ett samverkansavtal med Vårdcentralen Filipstad och har åtagit sig att:

- Vara mottagare av FaR-ordinationer och erbjuda hälsosamtal och konditionstest
- Erbjuder motionsaktiviteter för personer som ordinerats FaR
- Vara samarbetspartner i Hälsokursen
- Informera om kommunens motionsaktiviteter
- Tillhandahåller aktuell information från Friskvården i Värmland och friskvårdscentralen
- Vara lätt att komma i kontakt med och ta fram information med kontaktuppgifter
- Presentera Friskvården i Värmland för olika yrkesgrupper på vårdcentralen

## **Aktiviteter**

Friskvården i Värmlands hälsokonsulenter erbjuder hälsosamtal, konditionstest, hälsokurser och motionsverksamhet i grupp på friskvårdscentralerna. Till friskvårdscentralen kommer kommuninvånaren dels via 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 400 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 tre hälsokurser genomförts i Filipstads kommun.

### **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 164 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Filipstads kommun.

### **Övriga aktiviteter**

Hälsokonsulenterna har haft information om FaR och hälsosamtal för nyanställda på Vårdcentralen Filipstad samt tillsammans med vårdcentralens enhetschef informerat Friskvården i Värmlands styrelse om samarbetet runt FaR, hälsosamtal och Hälsokurs.

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

Friskvården i Värmland arrangerar Ett friskare Värmland i samverkan med Lokala folkhälsorådet. Under hösten har även Socialstyrelsens kampanj Balansera Mera genomförts. I Filipstads kommun har dessa aktiviteter slagits samman med den Hälsoveckan som alltid äger rum första veckan i oktober.

Veckan startade med två föreläsningar om säkerhet ”72 timmar - är du beredd när krisen kommer” med Börje Bergman. Under veckan genomfördes också tipspromenader runt om i kommunen, en gruvvandring i Normark med Jan Kruse, allsång i Filipstad och Lesjöfors med John-Elis Hollstens trio, stadsvandring med Lena och Birger Johansson, bio med filmen om Björn Borg, cykeltur med tipsfrågor och rollatorcafé, Kalhyttedagen med rörelselekar av och med Öppna förskolan och föreläsning ”Stärk din hjärna med motion” med Ulrika Sälgeback från Friskvården i Värmland samt två föreläsningar med Måns Möller ”Jävla pajas det här skojar du inte bort”.

Språkstödjare har funnits tillhands under veckan och de har även översatt tipspromenadernas frågor till tre olika språk. Alla skolor och förskolor hade aktiviteter på något sätt under veckan. Alla aktiviteter var kostnadsfria. Totalt deltog 3 214 personer i de olika aktiviteterna under veckan.

## **Slutord**

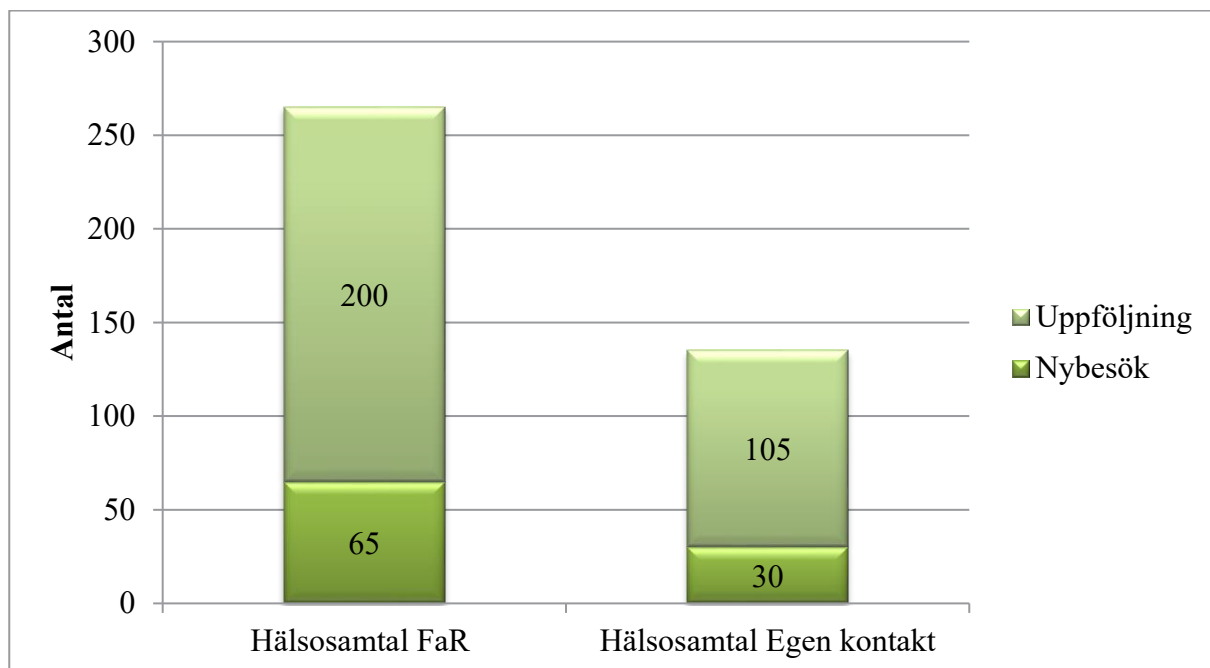
I Filipstads kommun har vi under året arbetat utifrån det samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra åtaganden. Vi tycker att samverkan i det lokala folkhälsoarbetet i kommunen och Vårdcentralen Filipstad fungerat väl under året. Vi är särskilt nöjda med det goda och breda samarbetet med kommunen och olika organisationer och föreningar som vi har för genomförandet av hälsoveckan. Vi är också nöjda med att FaR ökar och att vi har genomfört fler Hälsokurser tillsammans med Vårdcentralen Filipstad.

Britta Ericsson  
Hälsokonsulent

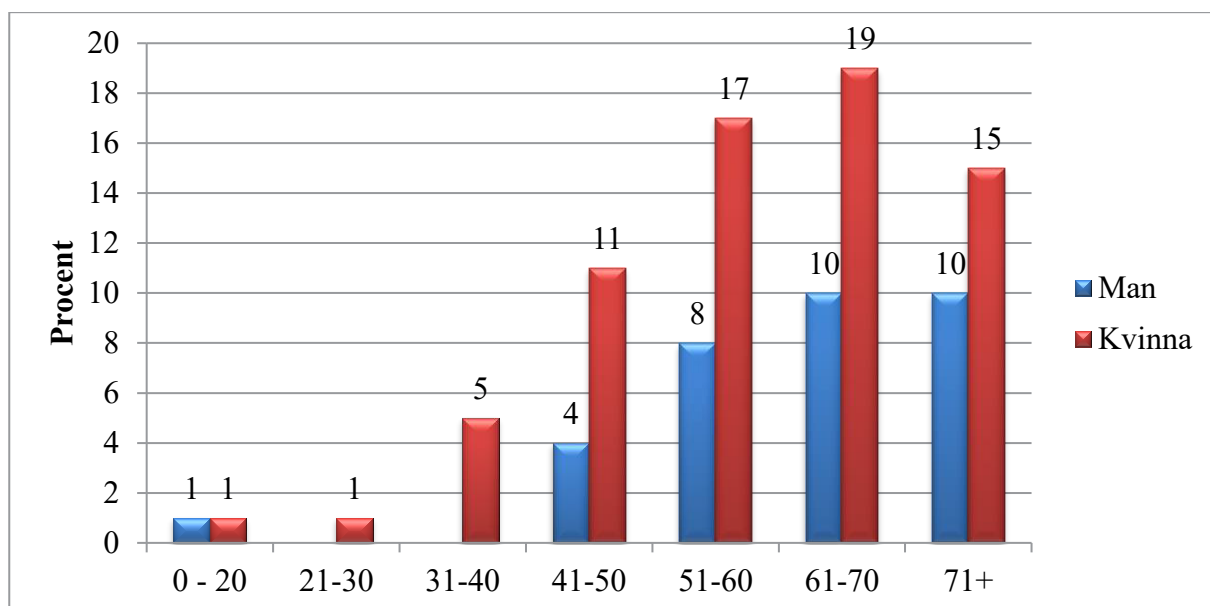
## Filipstad friskvårdscentral 2017

Under 2017 har 400 (500 under 2016) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 33 procent män och 67 procent kvinnor.

### Hälsosamtal



### Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2017



### Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Cirkelmotion	29	4
Stavmotion	49	11
Ryggmotion	58	12
Vattenmotion	28	9
<b>Totalt</b>	<b>164</b>	<b>36</b>

### Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	18
<b>Totalt</b>	<b>18</b>

### FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 86 FaR® som varit fördelade på 75 hälsosamtal samt 11 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 10 st.



**Friskvården  
i Värmland**