

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 FORSHAGA
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

FORSHAGA 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 Forshaga kommun är friskvårdscentralen placerad i fysioterapimottagningens lokaler på Forshaga vårdcentral. Verksamheten drivs av en hälsokonsulent med 60 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. Forshaga kommun tillhör centrala teamet tillsammans med Grums, Hammarö, Karlstad och Kil kommuner.

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 Forshaga kommun och Friskvården i Värmland har Friskvården i Värmland åtagit sig att:

- Samverka i arbetet med Forshaga kommuns folkhälsofrågor
- Sprida information om folkhälsofrågor till kommunens invånare
- Presentera Friskvården i Värmlands verksamhet i Kontakten
- Erbjuder motionsverksamhet med lämplig inriktning med terminsavgift
- Erbjuder föreläsningar till kommuninvånare
- Informera om Friskvården i Värmland vid möte med Rådet för pensionärer och funktionshindrade

Samverkansavtal finns även mellan Friskvården i Värmland och Landstinget i Värmland.

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. Hälsokonsulenten kan ge stöd och informera om olika aktiviteter som finns i kommunen. Under året har 50 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.

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 130 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Forshaga kommun.

Övriga aktiviteter

Informationsbord och utställningar har funnits på vårdcentralen i samband med Balansera Mera kampanjen samt influensavaccinationen. Hälsokonsulenten har varit delaktig i möten gällande elevers hälsa i kommunen. I samarbete med vårdcentralens samtalsmottagning har hälsokonsulenten arrangerat promenadgrupp på olika vandringsstråk i kommunen. Hälsokonsulenten har vid några tillfällen introducerat pensionärer i den träningslokal som finns tillgänglig för dem på Ullerudsgården i Deje.

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 tjänst i form av motionsverksamhet till Reumatikerföreningen i Forshaga.

Ett friskare Värmland och Balansera Mera

Friskvården i Värmland arrangerar Ett friskare Värmland och Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera i samverkan med Forshaga kommuns rehab-enhet. I Forshaga kommun har åtta olika informationstillfällen samt en mässa anordnats.

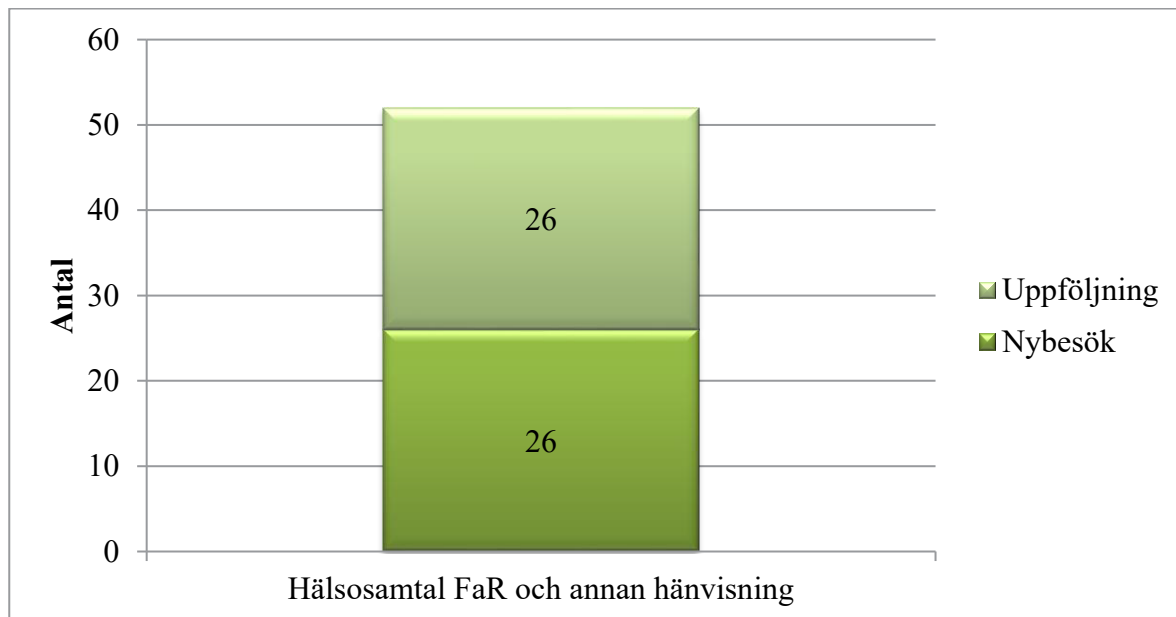
Slutord

I Forshaga 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.

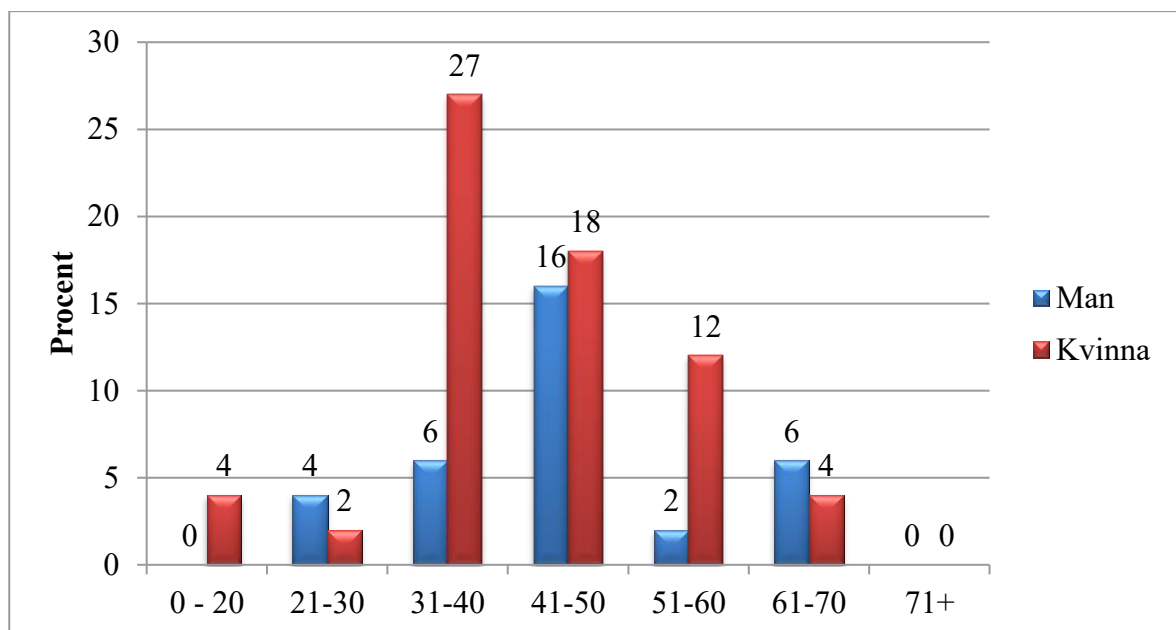
Forshaga friskvårdscentral 2017

Under 2017 har 52 (46 under 2016) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 66 procent kvinnor och 34 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2017



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Cirkelmotion	20	1
Hjärtmotion	56	8
Ryggmotion	53	5
Vattenmotion	147	34
Träning på gym	246	66
Totalt	522	114

Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	23
Totalt	23

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 165 FaR® som varit fördelade på 40 hälsosamtal samt 125 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 5 st.



**Friskvården
i Värmland**