

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

FRISKVÅRDSCENTRALEN GRUMS

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

GRUMS 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 Grums kommun är friskvårdscentralen placerad på Grums Vårdcentral, Gamla vägen 89. Verksamheten drivs i dagsläget av två hälsokonsulenter med vardera 25 procent tjänstgöringsgrad. Hälsokonsulenterna ansvarar för planering, organisation, genomförande och administration av verksamheten vid friskvårdscentralen. Hälsokonsulenterna håller också kontakter och samverkar med kommunen, landstingets primärvård samt privata vårdgivare.

Friskvårdscentralerna är indelade i team. Grums kommun tillhör centrala teamet tillsammans med Karlstad, Hammarö, Kil och Forshaga 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 Grums kommun och Friskvården i Värmland har Friskvården i Värmland åtagit sig att:

- Tillhandahålla hälsokonsulent med totalt 50 procent tjänstgöringsgrad
- Erbjudna kompetens inom kompetensområdena mat, motion och motivation från hälsokonsulent och Friskvården i Värmlands medicinska expertgrupp

Hälsokonsulenterna ska:

- samverka med kommunen för att utveckla kommunens folkhälsoarbete
- samverka med föreningar och andra aktörer inom folkhälsoområdet
- initiera hälsofrämjande åtgärder och kunna erbjuda Hälsokursen till kommuninvånare
- sprida information om folkhälsofrågor till kommunens invånare
- vara lätt att komma i kontakt med för kommunens invånare
- erbjuda motionsgrupper med lämplig inriktning till kommuninvånare mot terminsavgift
- inspirera till ökad fysisk aktivitet och goda matvanor genom att möta kommuninvånaren där den är, genom utställningar och föreläsningar
- vara mottagare och utförande av FaR (fysisk aktivitet på recept)
- redovisa Friskvården i Värmlands verksamhet för kommunstyrelsen under våren
- presentera Verksamhetsberättelse för friskvårdscentralen i Grums en gång per år
- delta i arbetsgrupp som planerar och genomför uppmärksamhetsveckan Ett Friskare Värmland.

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 69 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 cirka två månader. Hälsokursen erbjuds åtta till tio personer i varje kursomgång. I Grums kommun har två hälsokurser startats upp under hösten 2017 och båda avslutas i januari 2018.

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. I Grums har ryggmotion, hjärtmotion, stavmotion och cirkelmotion erbjudits under 2017. Sammanlagt har 80 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Grums kommun under året.

Övriga aktiviteter

Våren 2017 bidrog Friskvården i Värmland i Grums med en sockerutställning och information om goda matvanor i entrén på Grums badhus. En lokal som besöks av många kommuninvånare genom bad, föreningsaktiviteter, träning och skolklasser. Prova-på-stavmotion erbjöds också under ett tillfälle i Grums badhuset våren 2017. Friskvården i Värmland i Grums bjöd på linsoppa samt deltog med information och inspiration om bra mat och goda recept vid höstmässan i Sveaparken.

Friskvården i Värmland i Grums deltog med information och inspiration i den aktivitet som anordnades gemensamt med Grums kommunreab i samband med den nationella kampanjen Balansera mera i oktober. Friskvården i Värmland i Grums anordnade en utställning om goda matvanor och vikten av fysisk aktivitet, i entrén på Grums vårdcentral under tre vaccinationsveckor i november. Hälsokonsulenterna deltog även på plats vid två av tillfällena för att sprida information om organisationens arbetsområden, mat, motion och motivation.

Friskvården i Värmland i Grums informerade om sin verksamhet och sjukgymnast Ulrika Sälgeback föreläste om fysisk aktivitet när kommunens hälsoinspiratörer hade möte i november.

En rad strategiska möten med samverkansaktörer har genomförts under året, så som med Grums kommun, Företagshälsovården på Gruvön, Fysioterapimottagningen med flera.

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 föreläsning av sjukgymnast Ulrika Sälgeback till Grums kommuns hälsoinspiratörer.

Ett friskare Värmland och Balansera Mera

Friskvården i Värmland arrangerar Ett friskare Värmland och i Grums kommun uppmärksammades detta genom gratis få prova på våra motionsgrupper, samt utställningen om goda matvanor och vikten av fysisk aktivitet i entrén på Grums vårdcentral under vaccinationsveckorna.

Under hösten har även Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera genomförts. I Grums kommun har hälsokonsulent tillsammans med Grums kommunrehab anordnat aktiviteter under en dag i oktober. Tipspromenad, tester, information och inspiration om mat och motion med mera erbjöds.

Slutord

I Grums 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.

Vi är särskilt nöjda med det goda samarbete som skett och utvecklats med andra aktörer. Till exempel fysioterapimottagningen i Grums som ökat sina FaR-föreskrivningar och som ser Friskvården i Värmlands aktiviteter som en naturlig fortsättning för en del av deras avslutade patienter. Vi lyfter även gärna vårt fina samarbete med distriktsköterskorna på Grums vårdcentral, som bland annat aktivt deltagit och berikat Hälsokurserna och vårt samarbete med Grums kommunrehab i den nationella kampanjen Balansera mera. Denna aktivitet har vi som ambition att utveckla tillsammans ännu mer under 2018.

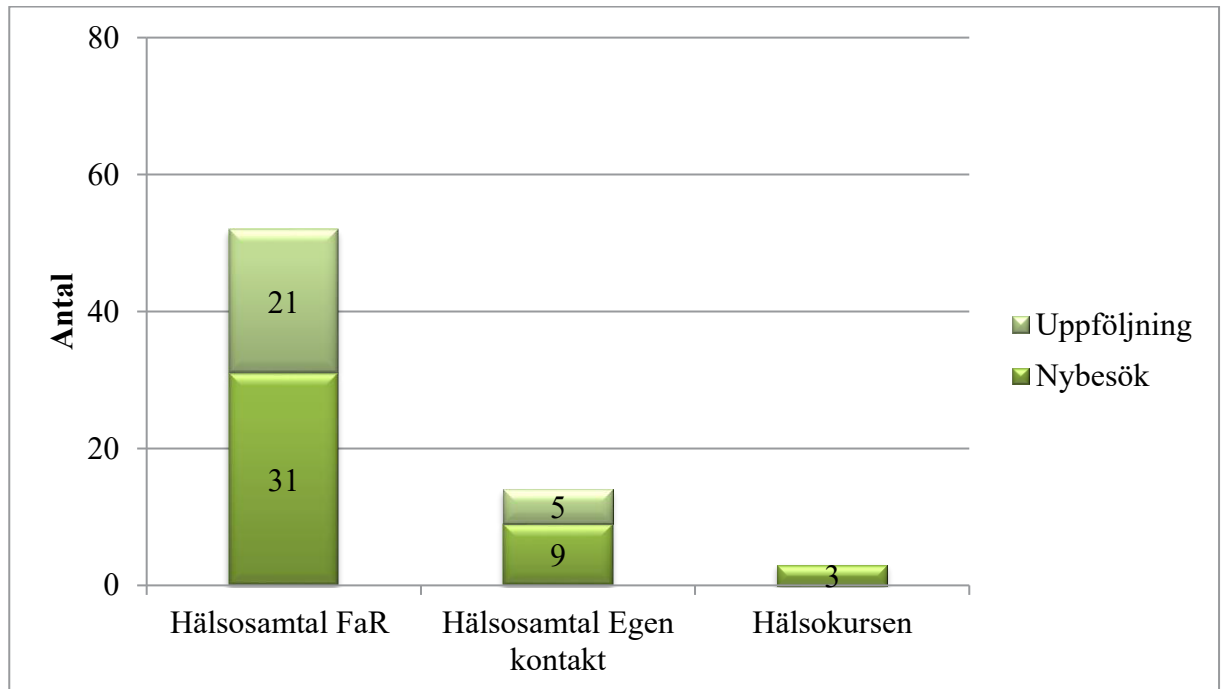
Under året har verksamheten i Grums dessutom bytt lokaler och vi finns nu mer centralt och strategiskt bra placerad på vårdcentralen. Detta känns väldigt motiverande och positivt både ur ett samverkans- och arbetsmiljöperspektiv.

Hälsokonsulent
Sofia Sätter och Agnes Vigander

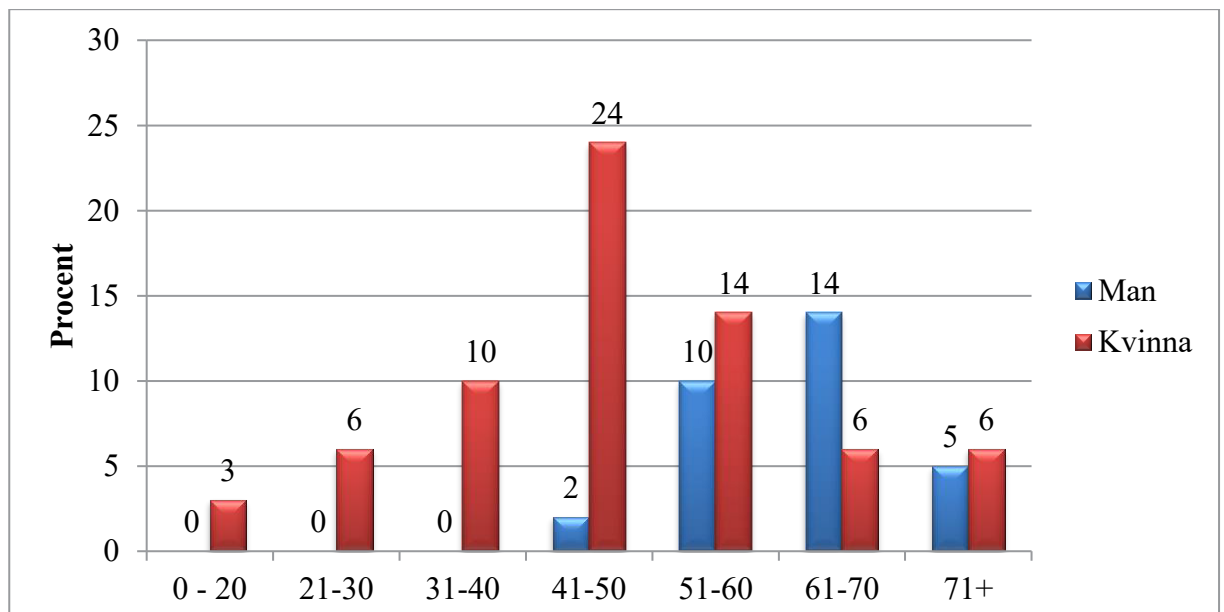
Grums friskvårdscentral 2017

Under 2017 har 69 (95 under 2016) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelning 69 procent kvinnor och 31 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2017



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Hjärtmotion	14	1
Ryggmotion	30	2
Cirkelmotion	36	13
Totalt	80	16

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 42 FaR® som varit fördelade på 35 hälsosamtal samt 7 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 4 st.



**Friskvården
i Värmland**