

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 HAMMARÖ
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

HAMMARÖ 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 Hammarö kommun är friskvårdscentralen placerad på vårdcentralen Skoghall. Verksamheten drivs av en hälsokonsulent med 75 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. Hammarö kommun tillhör centrala teamet tillsammans med Forshaga, Grums, Karlstad och Kils 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 Hammarö kommun och Friskvården i Värmland har Friskvården i Värmland åtagit sig att:

- initiera hälsofrämjande åtgärder
- erbjuda föreläsningar till kommuninvånare
- vara lätt att komma i kontakt med för kommunens invånare
- erbjuda motionsaktiviteter i grupp med lämplig inriktning till kommuninnevånare mot terminsavgift
- tillhandahålla välutbildade motionsledare
- vara samverkanspart i arbetet med att planera och genomföra aktiviteter under uppmärksamhetsveckan "Ett friskare Värmland" och Hjul och Kul
- samverka i kommunens nätverk för folkhälsoarbete
- vara en samverkanspart i verksamheten inom kommunens familjecentral

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 147 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 en hälsokurs genomförts i Hammarö kommun.

Motionsgrupper

Motionsverksamheten 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. Under året har 12 motionsgrupper per termin bedrivits i Hammarö kommun och motionsutbudet bestod av hjärtmotion, ryggmotion, cirkelmotion och vattenmotion. Eftersom Hammarö friskvårdscentral inte förfogar över egna lokaler att bedriva motionsaktiviteter i så hyrs lämpliga lokaler i kommunen. Motionsverksamheten har under året bedrivits i Kilenegårdens motionslokal, Lillängsskolans gymnastiksal och Sätterstrands badhus.

Sammanlagt har 486 personer deltagit i någon av motionsgrupperna på Hammarö under 2017. Andelen kvinnor var 358 (74 %) och andelen män 128 (26 %). Medelåldern för kvinnorna var 70 år och för männen 72 år. Yngsta motionären var 34 år och äldsta 87 år.

Övriga aktiviteter

Hälsokonsulenterna har informerat om Friskvården i Värmland och Hammarö friskvårdscentralers verksamhet till studenter, anställda inom Landstinget i Värmland och Hammarö kommun och allmänhet i olika sammanhang. Exempel på andra aktiviteter under året är deltagande i Äldredagen på Folkets Hus Skoghall, Hjul och Kul på Hammarö Arena, Kileneveckan på Kilenegården, Hammarö kommuns instagramvecka, föreläsning för Värmlands artrosinformatörer på Residenset i Karlstad, samarbete med PRO Hammarö, matutställning på familjecentralen Mörmo Gård och vårdcentralen Skoghall samt genomförande av konditionstester med intresserade deltagare på Forum Värmland, Karlstad CCC.

Sålda tjänster

Utöver Friskvården i Värmlands basverksamhet, som vänder sig till kommuninvånare finns också en näringsverksamhet som riktats till andra grupper. Friskvården i Värmland har sålt tjänster i form av motionsledare som genomfört cirkelmotion till medlemmar inom PRO, Hammarö.

Hjul och Kul

Hammarö kommun, Hammarö friskvårdscentral och SISU Idrottsutbildarna arrangerade aktivitetsdagen Hjul och Kul för fjärde året i rad på Hammarö Arena. Bakgrunden till denna aktivitetsdag ligger i det tidigare regeringsuppdraget och uppmärksamhetsveckan Ett friskare Sverige som sedan drivits vidare i Värmland som Ett friskare Värmland med syfte att sätta fokus på bra mat- och motionsvanor i befolkningen. Hjul och Kul gick av stapeln 17 september och fick mer besökare än något år tidigare. Ett stort antal aktiviteter pågick under hela dagen och besökare kunde bland annat prova på olika idrotter, friluftaktiviteter och få information av deltagande föreningar om deras verksamheter. Därutöver fanns klätterväggar, hoppmattor, shower, cyklar och mycket annat som besökarna kunde prova på och inspireras av.

Under hösten har även Socialstyrelsens kampanj Balansera Mera genomförts. I Hammarö kommun delade hälsokonsulent ut informationsmaterial om träning och balans för att förhindra fallolyckor på Äldredagen på Folkets Hus Skoghall. Materialet fanns även att tillgå under Kileneveckan på Kilnegården och på vårdcentralen Skoghall.

Slutord

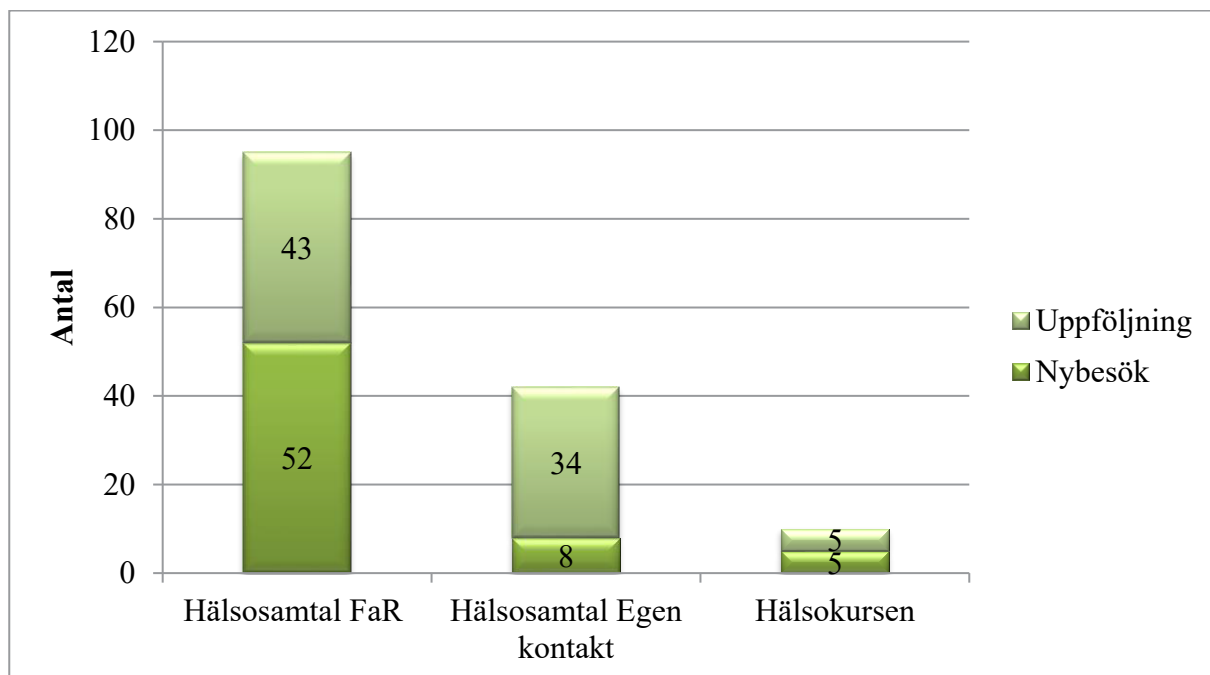
I Hammarö kommun har vi under året arbetat utifrån det samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra åtaganden. Vi tycker att samverkan i det lokala folkhälsoarbetet i kommunen fungerat väl under året.

Pontus Folkesson
Hälsokonsulent

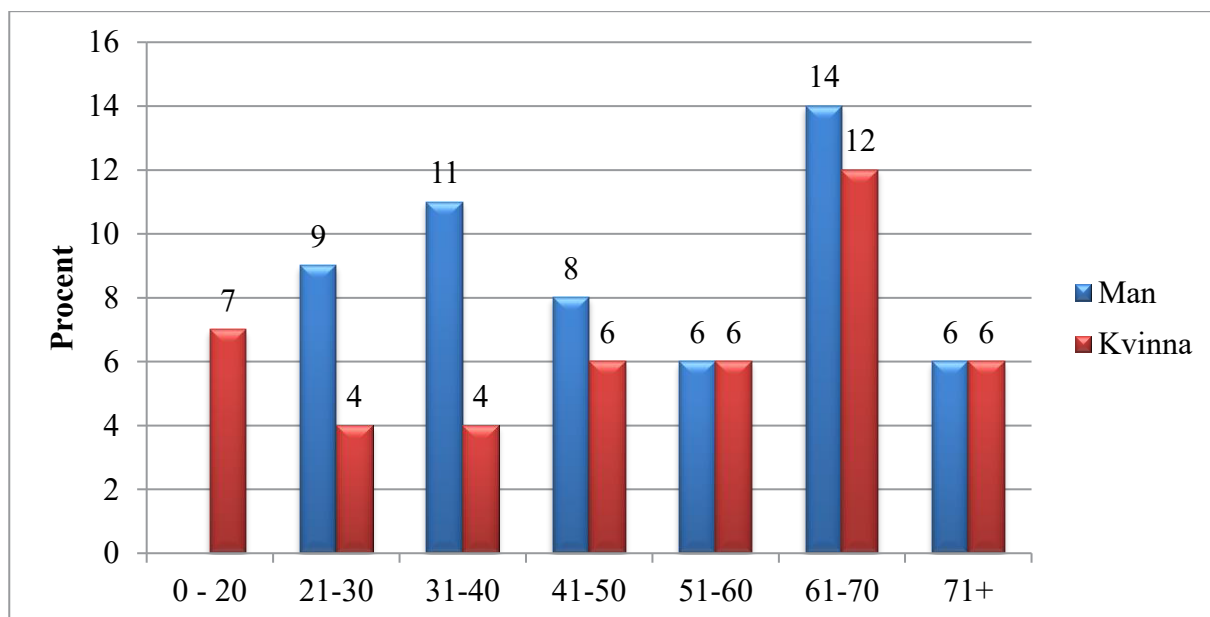
Hammarö friskvårdscentral 2017

Under 2017 har 147 (150 under 2016) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 46 procent kvinnor och 54 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2017



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Cirkelmotion	40	13
Hjärtmotion	200	25
Ryggmotion	172	13
Vattenmotion	74	12
Totalt	486	63

Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	5
Totalt	5

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 63 FaR® som varit fördelade på 53 hälsosamtal samt 10 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 1 st.



**Friskvården
i Värmland**