

A close-up photograph of several ripe, dark purple-black berries hanging from a branch. The berries are glossy and have a small stem at the top. The background is a soft-focus green, showing leaves and other branches.

**VERKSAMHETSBERÄTTELSE**  
**FRISKVÅRDSCENTRALEN KARLSTAD**  
**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)

## **KARLSTAD 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 Karlstads kommun är friskvårdscentralen placerad på Tormestad, i entréplanet till Idrottens Hus. 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. På friskvårdscentralen i Karlstad arbetar även Åsa Österberg och Eva Sahlqvist på deltid. Under året har friskvårdscentralen haft 11 timanställda motionsledare. Friskvårdscentralerna är indelade i team. Karlstad kommun tillhör centrala teamet tillsammans med Hammarö, Kil, Forshaga och Grums 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 Karlstad kommun och Friskvården i Värmland har Friskvården i Värmland åtagit sig att:

- Erbjuder 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 en samarbetspart i planering och genomförande av aktiviteter under uppmärksamhetsveckan Ett friskare Värmland.

Under året tecknades även ett samarbetsavtal mellan Vårdcentralen Skåre och Friskvården i Värmland, friskvårdscentralen i Karlstad, där några av punkterna gällande hälsokonsulentens åtaganden var att:

- Vara samverkanspart i Hälsokursen
- Vara mottagare av FaR (fysisk aktivitet på recept)
- Informera personal om Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter.

## **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 392 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 två hälsokurser genomförts i Karlstads 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 1055 personer (879 under 2016) deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Karlstads kommun.

### **Övriga aktiviteter**

Under året har hälsokonsulenterna informerat om vår verksamhet vid olika möten med personal inom Landstinget i Värmland. Vi har också informerat och föreläst vid kommunens Resurscentrum, anhörigforum. Friskvårdscentralen i Karlstad deltog i Forum Värmland som detta år hade temat stora folksjukdomar. Vi har även varit och informerat om vår verksamhet för Friskvården i Värmlands styrelse, Reumatikerförbundets artrosinformatörer och vid en KOL-grupp vid Skåre vårdcentral.

I mars månad arrangerade Friskvården i Värmland tillsammans med Karlstads kommun, Landstinget i Värmland och Diabetesförbundet en föreläsning ”Hjärnstark – om hur motion och träning stärker din hjärna”, föreläsare var Anders Hansen, överläkare i psykiatri.

Vi fanns också med en monter och utställning vid Riksidrottsmötet som gick av stapeln i Karlstad, maj 2017.

Friskvårdscentralen i Karlstad har tillsammans med Hammarö friskvårdscentral deltagit i aktiviteten Hjul och Kul, Hammarö kommun. Vi har även ordnat en frukostfika i Idrottens Hus där alla förbund och organisationer fick god frukost och information om vår verksamhet.

### **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 kursledare till Radix kompetens samt föreläsningar och hälsosamtal till samordningsförbundet Porten och Arbetslivsresurs.

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

I Karlstads kommun samarrangerades inga aktiviteter under uppmärksamhetsveckan Ett friskare Värmland. Däremot erbjöd friskvårdscentralen i Karlstad gratis prova på i vår motionsverksamhet under denna uppmärksamhetsvecka. Under hösten, den 2-6 oktober medverkade Friskvården i Värmland i Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera. I Karlstads kommun genomfördes en rad aktiviteter och föreläsningar denna vecka och i samverkan mellan Landstinget i Värmland, Region Värmland, Karlstads kommun och Friskvården i Värmland. Friskvårdscentralen i Karlstad medverkade med material och utställning i Mitt i City samt vid ett föreläsningstillfälle vid Region Värmland.

### **Slutord**

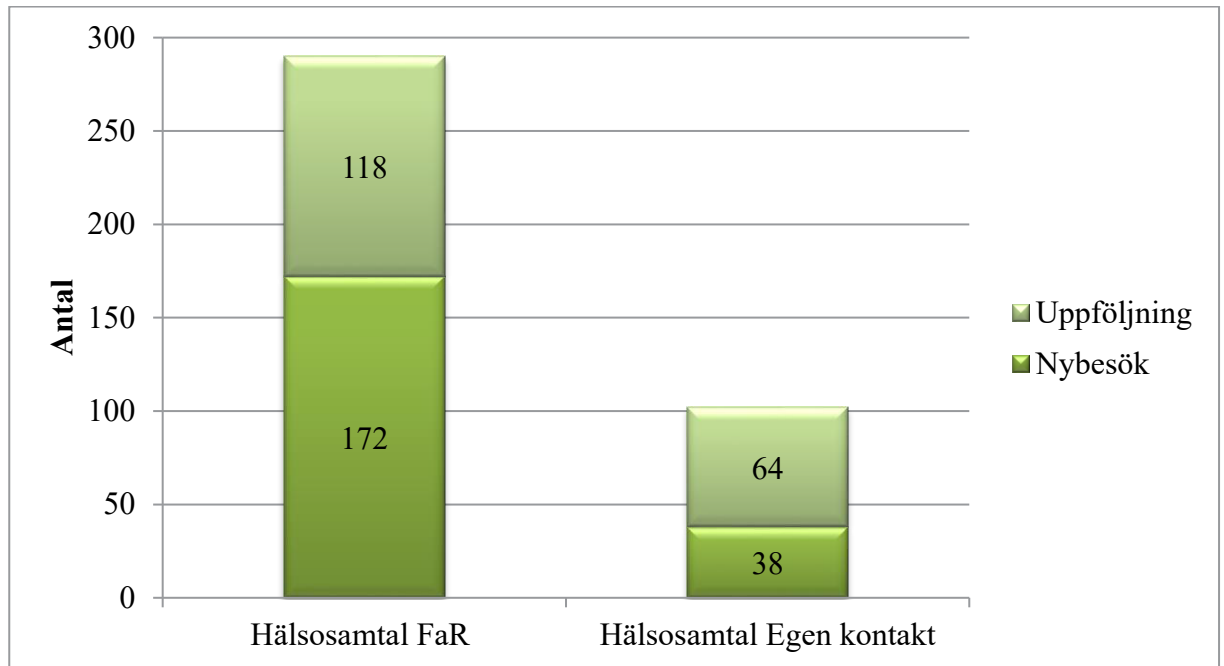
I Karlstads kommun har vi under året arbetat utifrån det samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra åtaganden.

Carine Frykäng  
Hälsokonsulent

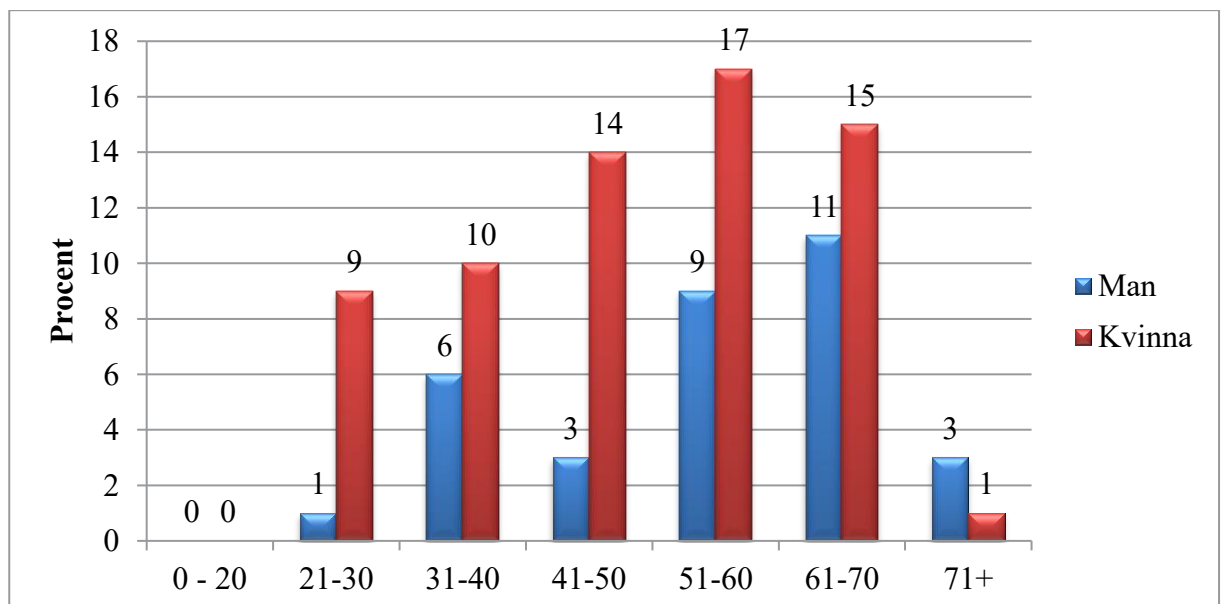
## Karlstad friskvårdscentral 2017

Under 2017 har 392 (340 under 2016) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 67 procent kvinnor och 33 procent män.

### Hälsosamtal



### Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2017



**Motionsverksamhet**

	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Motionsgrupp		
Cirkelmotion	133	23
Hjärtmotion	219	14
Kom igångmotion	24	13
Ryggmotion	80	20
Stavmotion	13	7
Vattenmotion	574	170
Träning på gym	12	6
<b>Totalt</b>	<b>1055</b>	<b>253</b>

**Kurser**

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	19
<b>Totalt</b>	<b>19</b>

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

Friskvårdscentralen har tagit emot 530 FaR® som varit fördelade på 230 hälsosamtal samt 300 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 58 st.



**Friskvården  
i Värmland**