

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 vibrant green leaves, some in sharp focus and others blurred, creating a sense of depth. The lighting is bright, highlighting the texture of the berries and the veins on the leaves.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

FRISKVÅRDSCENTRALEN KIL

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

KIL 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 Kils kommun är friskvårdscentralen placerad på vårdcentralen. Verksamheten drivs av en hälso-konsulent med 75 procent tjänstgöringsgrad. Hälsokonsumenten ansvarar för planering, organisation, genomförande och administration av verksamheten vid friskvårdscentralen. Hälsokonsumenten håller också kontakter och samverkar med kommunen, landstingets primärvård samt privata vårdgivare. Friskvårdscentralerna är indelade i team. Kils kommun tillhör centrala teamet tillsammans med Forshaga, Karlstad, Grums och Hammarös 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 mellan Kils kommun och Friskvården i Värmland

Genom det samverkansavtal som tecknats mellan Kils kommun och Friskvården i Värmland har Friskvården i Värmland åtagit sig att:

- Samverka med andra aktörer i folkhälsoarbetet i kommunen, i exempelvis Ett friskare Värmland, Senormässan och Kil hela veckan
- sprida information om friskvårds- och folkhälsofrågor till kommunens invånare
- vara lätt att komma i kontakt med för kommunens invånare
- erbjuda motionsgrupper med lämplig inriktning till kommuninvånare mot terminsavgift
- erbjuda föreläsningar till kommuninvånare
- vara mottagare av FaR (fysisk aktivitet på recept)
- i samverkan med kommunens fysioterapeuter samverka i projekt angående fallprevention

Samverkansavtal mellan Vårdcentralen i Kil och Friskvården i Värmland

- vara mottagare av FaR-ordinationer och erbjuda hälsosamtal med konditionstest
- erbjuda motionsaktiviteter för personer som ordinerats FaR
- vara samverkanspartner i Hälsokursen på vårdcentralen
- informera om kommunens motionsaktiviteter
- visa aktuellt utställningsmaterial
- vara lätt att komma i kontakt med
- presentera Friskvården i Värmland på APT vid lämpligt tillfälle

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 35 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. I Kils kommun har två Hälsokurser med inriktning på mat, motion samt fallprevention genomförts. Detta är ett pilotprojekt i Kils kommunen och benämns Hälsokursen- Balans.

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 182 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Kils kommun.

Övriga aktiviteter

En monter med sockerutställning gällande bra mellanmål har iordningställts av hälsokonsulenterna på barnvårdscentralen på vårdcentralen. Det finns också en utställning som visar sockernehåll i olika produkter i vårdcentralens entré.

På Kil hela veckan fanns vi med och informerade besökarna om den verksamhet som finns i Friskvården i Värmlands utbud.

Hälsokonsulenterna tillsammans med kommunens kontaktperson informerade besökarna på årets Seniormässa vecka 40 om hur viktigt det är att träna balans och styrka upp i åren. Detta i samband med socialstyrelsens nationella kampanj Balansera mera som också genomförs denna vecka varje år. Vi hade också ett utställningbord med information om verksamheten under den mycket välbesökta mässan.

Att ha möjlighet att kunna åka buss till "Höjda" höst och vår är ett uppskattat inslag från kommunens sida för de som har svårt att ta sig dit upp på egen hand. Friskvården i Värmland har varit på plats vid dessa tillfällen och visat stavmotion, styrketräningsövningar i anslutning till utegymmet samt visat olika övningar gällande balansträning inför kampanjen Balansera Mera.

Slutord

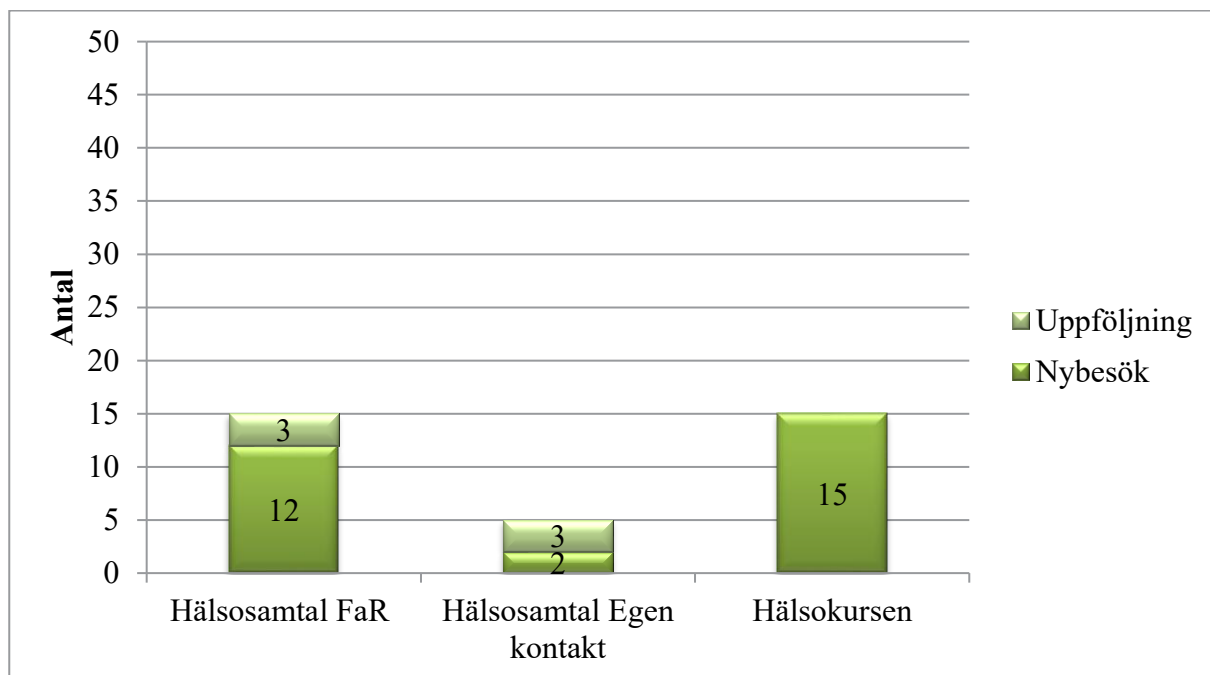
I Kils kommun har vi under året arbetat utifrån de samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra åtaganden. Vi tycker att samverkan i det lokala folkhälsoarbetet i kommunen fungerat väl under året.

Hälsokonsulent
Gunilla Hermansson

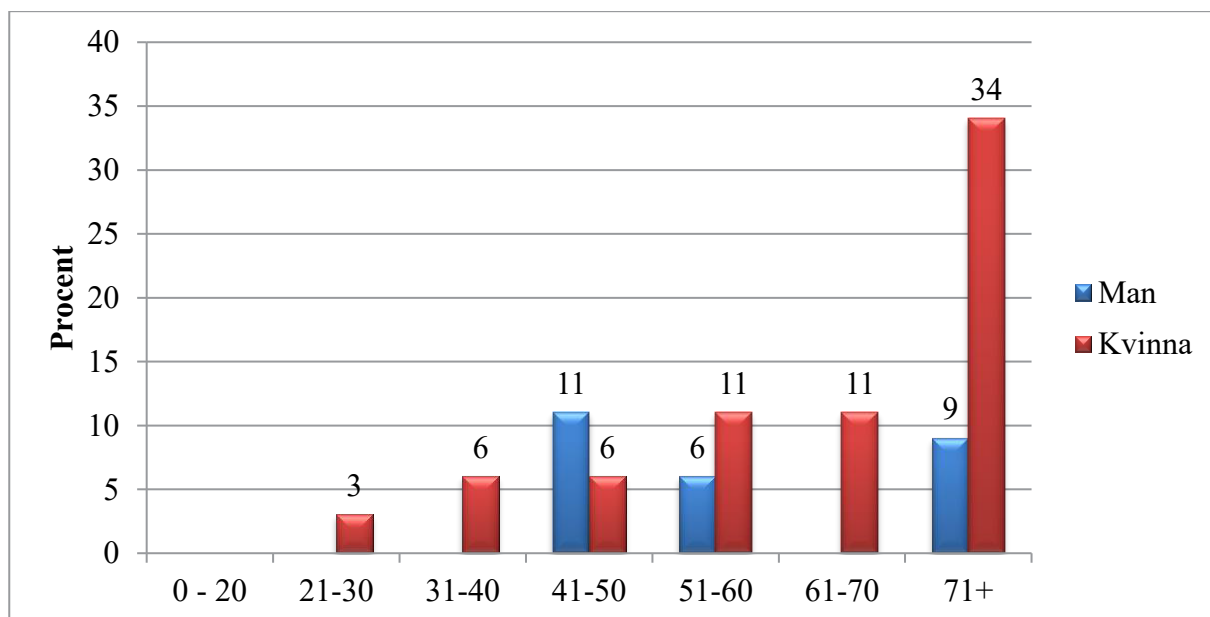
Kil friskvårdscentral 2017

Under 2017 har 35 (35 under 2016) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 74 procent kvinnor och 26 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2017



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal deltagare (1:a terminen)
Hjärtmotion	41	3
Ryggmotion	44	2
Vattenmotion	97	5
Totalt	182	10

Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	15
Totalt	15

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 34 FaR® som varit fördelade på 14 hälsosamtal samt 20 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 2 st.



**Friskvården
i Värmland**