

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. They are surrounded by vibrant green leaves with visible veins. The background is softly blurred, showing more of the plant and foliage.

**VERKSAMHETSBERÄTTELSE**  
**FRISKVÅRDSCENTRALEN KRISTINEHAMN**  
**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)

## **KRISTINEHAMNS FRISKVÅRDCENTRAL**

### **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 Kristinehamns kommun är friskvårdscentralen placerad i Kristinehamns vårdcentral på plan fem och ett kontor för administration på plan tre. Verksamheten drivs av en hälsokonsulent som arbetar heltid. 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. Kristinehamns kommun tillhör nordöstra teamet tillsammans med Storfors, Filipstad, Munkfors, Sunne och Torsby 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 med Kristinehamns kommun**

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

- Erbjudna hälsosamtal inklusive konditionstest och uppföljning för personer som ordinerats fysisk aktivitet (FaR) och till personer som själva söker kontakt.
- Erbjudna motionsverksamhet med särskilt syfte att nå personer som behöver komma igång med fysisk aktivitet.
- Erbjudna hälsokurser i samverkan med olika professioner inom hälso- och sjukvården, kommunens rehab-avdelning m.fl. till personer som riskerar att utveckla ohälsa på grund av sina levnadsvanor.
- Erbjudna blivande och nyblivna föräldrar hälsosamtal och deltagande i Hälsokursen.
- Erbjudna information till föräldrar på familjecentralen.
- Erbjudna information om Friskvården i Värmland till personer inom barnomsorg, skola, fritidsverksamhet, vid föräldramöten m.m.
- Erbjudna träning på gym i samverkan med fysioterapiavdelningen.
- I samverkan med kommunens rehab kunna erbjuda hälsokurs med fokus på balansträning.
- Samverka med pensionärsföreningar och patientföreningar.
- Samordna, leda och driva arbetet med Ett Friskare Kristinehamn i samverkan med kommun, föreningar m.fl.

Kristinehamns kommun ska lämna bidrag för Friskvården i Värmlands verksamhet för 2017, utse person att hålla kontakt med hälsokonsumenten samt vara behjälplig i arbetet med Ett Friskare Kristinehamn.

#### Kristinehamns vårdcentral

Friskvården i Värmland har också ett samverkansavtal med Vårdcentralen Kristinehamn med ett gemensamt åtagande att starta hälsokurser. Hälsokonsulenterna ska vara mottagare av FaR och erbjuda hälsosamtal med konditionstest, erbjuda motionsgruppsaktiviteter för personer som ordinerats fysisk aktivitet, vara samverkanspart i Hälsokursen på vårdcentralen, informera om kommunens motionsaktiviteter och visa aktuellt utställningsmaterial. En gång per år ska hälsokonsulenterna presentera Friskvården i Värmlands verksamhet på APT. Vårdcentralen i Kristinehamn ska samverka i Hälsokursen, delge personal relevant information från Friskvården i Värmland. Diabetesteamet och samtalsmottagningen ska som en rutin informera om FaR till patienten och ordinera när det är motiverat.

### **Aktiviteter**

Friskvården i Värmlands hälsokonsulenter erbjuder hälsosamtal, konditionstest, hälsokurser och motionsverksamhet i grupp på friskvårdscentralerna. Till friskvårdscentralerna kommer kommuninvånarna 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 191 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 tolv personer i varje kursomgång. Under året har två hälsokurser genomförts i Kristinehamns kommun i samverkan med vårdcentralen Kristinehamn, fysioterapimottagningen Kristinehamn samt Vintergatans vårdcentral.

### **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. Sammanlagt har 522 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Kristinehamns kommun under året.

### **Övriga aktiviteter**

Hälsokonsulenterna har under året genomfört föreläsningar inom våra kompetensområden mat, motion och motivation för elever på komvux och KPS. Hälsokonsulenterna har informerat om Friskvården i Värmlands verksamhet samt erbjudit samverkan till personal på vårdcentralerna, fysioterapimottagningen och familjecentralen samt skickat ut information om Friskvården i Värmlands verksamhet till olika aktörer och samlingsplatser i kommunen. Friskvårdscentralerna i Kristinehamn har fortsatt samverka med fysioterapimottagningen under 2017. Verksamheten har bestått i att hålla träningslokalerna tillgängliga och stödja personer som förskrivits FaR av sin behandlande fysioterapeut. Den behandlande fysioterapeuten har instruerat och gett patienter ett individuellt anpassat träningsprogram. Fysioterapeuten har sedan ansvar för uppföljning inom 6–12 månader. 246 träningskort har sålts under året och verksamheten har varit helt självfinansierad.

### **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 hälsosamtal med konditionstest till samordningsförbundet Samspelet i Kristinehamn.

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

Under hösten har Socialstyrelsens kampanj Balansera Mera genomförts för att förebygga fallolyckor hos personer som är 55 år och äldre. I Kristinehamns kommun genomfördes Balansera mera som ett inslag under ett Friskare Värmland, en dag i oktober månad. Hälsokonsulenterna tillsammans med fysioterapeuter från kommunen och fysioterapimottagningen, dietist från vårdcentralen samt receptarie från apoteket stod på COOP Forum i Kristinehamn och genomförde balanstester, matutställning, informationsmaterial om bra mat och motion, balansträning samt hur vissa läkemedel kan påverka balansen. Cirka 200 kunder passerade under dagen som fick med sig informationsmaterial hem.

### **Slutord**

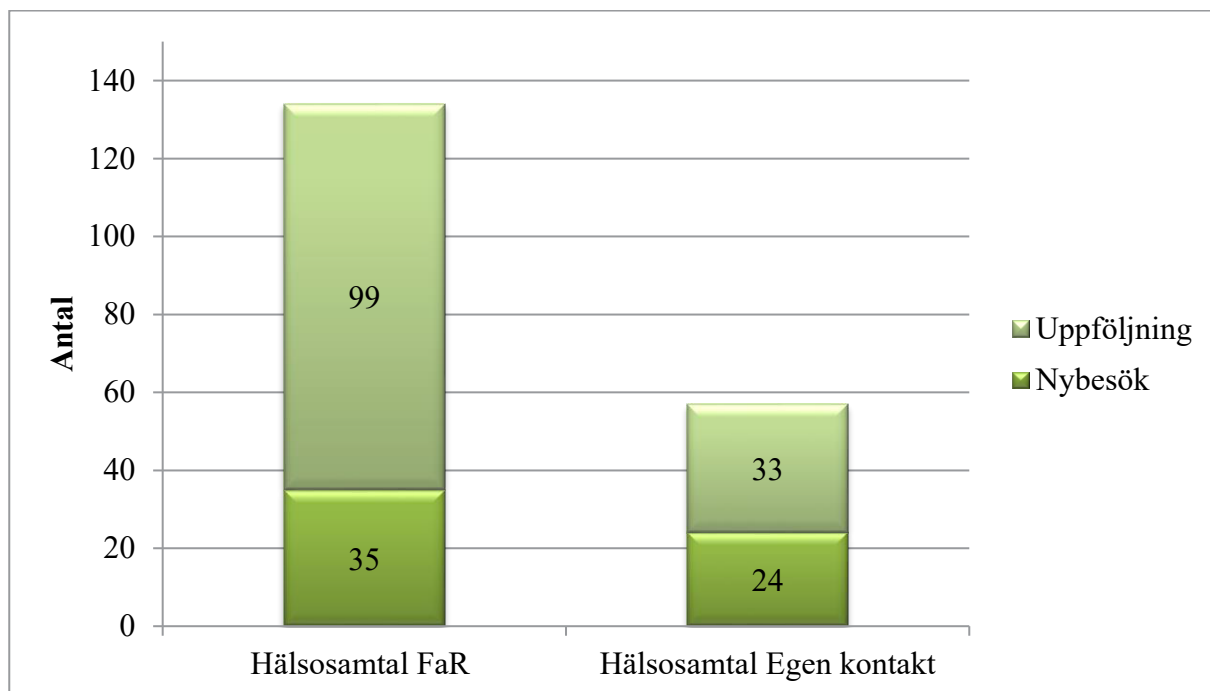
I Kristinehamns kommun blev samverkansavtalet undertecknat under senare delen av hösten 2017 och vi har därför inte kunnat uppnå alla våra åtaganden under året utan fortsätter arbeta vidare med dessa under 2018.

Nina Rindfors  
Hälsokonsulent

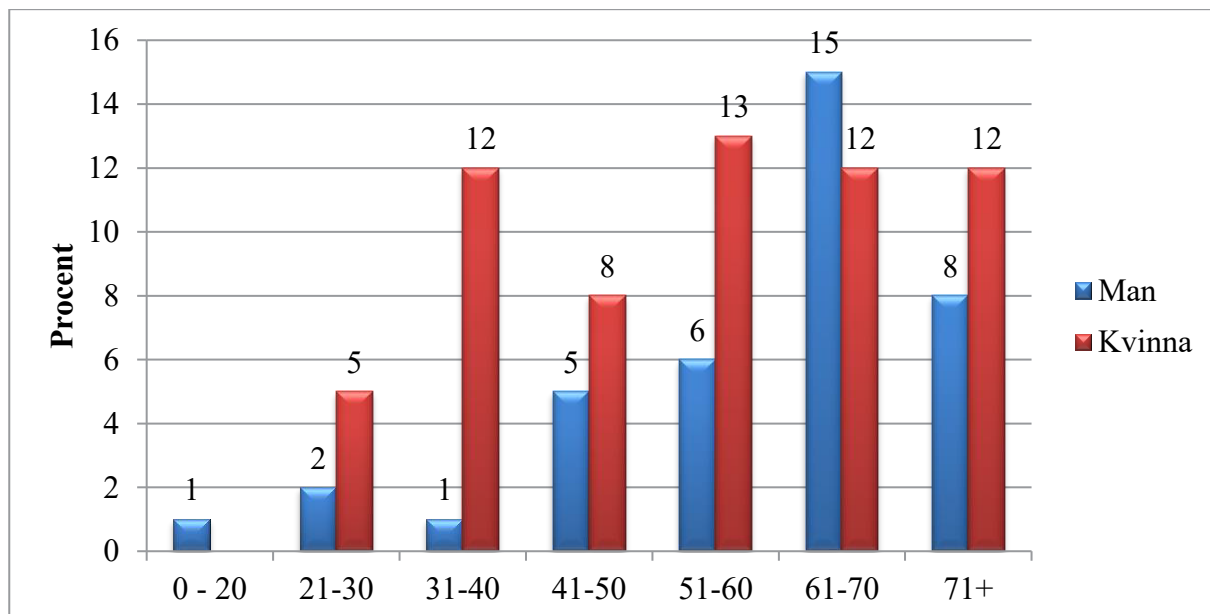
## Kristinehamn friskvårdscentral 2017

Under 2017 har 191 (193 under 2017) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 62 procent kvinnor och 38 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
<b>Totalt</b>	<b>522</b>	<b>114</b>

## Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	23
<b>Totalt</b>	<b>23</b>

## 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**