

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 MUNKFORS
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

MUNKFORS 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 Munkfors kommun är friskvårdscentralen placerad på Fysioterapimottagnen på Munkfors vårdcentral. Verksamheten drivs av en hälsokonsulent med 40 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. Munkfors kommun tillhör nordöstra teamet tillsammans med Sunne, Torsby, Storfors, Filipstad och Kristinehamns 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. Hälsokonsumenten deltar i kommunens nybildade folkhälsoråd och bidrar med kunskap och synvinklar på hur ett folkhälsoråd kan arbeta hälsofrämjande och förebyggande insatser.

Samverkansavtal

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

- Tillhandahålla tjänst som hälsokonsulent med 40 procent tjänstgöringsgrad
- Samverka och bidra med evidensbaserade kunskaper i friskvårds- och folkhälsofrågor
- Öka kunskapen om levnadsvanor och erbjuda föreläsningar till kommunens invånare
- Tillhandahålla välutbildade motionsledare
- Vara mottagare för personer som ordinerats fysisk aktivitet (FaR).

Hälsokonsumenten ska:

- Vara lätt att komma i kontakt med för kommunens invånare
- Erbjuder anpassade motionsaktiviteter för kommuninvånare mot terminsavgift
- Presentera verksamheten för kommunens ledningsgrupp
- Utveckla insatser för blivande och nyblivna föräldrar
- Utveckla samarbetet med Arbetsmarknadsenheten
- Prioritera det förebyggande arbetet med barn och unga samt äldre, gällande bra levnadsvanor
- Delta i arbetet med att planera och genomföra en uppmärksamhetsvecka kring goda matvanor och ökad fysisk aktivitet – 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. Hälsokonsulenten kan ge stöd och informera om olika aktiviteter som finns i kommunen. Under året har 89 hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen i Munkfors.

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 Munkfors 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. Sammanlagt har 53 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Munkfors kommun.

Övriga aktiviteter

Under oktober månad höll hälsokonsulenterna en föreläsning under en föräldrautbildning i samverkan med barnmorska på MVC på vårdcentralen. Samma månad föreläste hälsokonsulenterna kring mat, motion och sömn på Forsnässkolan i samarbete med skolsköterskan.

I slutet av oktober deltog hälsokonsulenterna på kommunfullmäktige och informerade kring Friskvården i Värmlands verksamhet och hur arbetet sett ut hittills under året som gått.

En förfrågan och önskan från seniorer om en föreläsning kring mat blev av i samband med sittgympan som hälsokonsulenterna erbjudit seniorer under 2017.

Hälsokonsulenterna blev inbjudna till kommunala pensionärsrådet i november för att informera om Friskvården i Värmlands verksamhet och hur vi tillsammans fortsatt kan samverka.

I december blev hälsokonsulenterna inbjudna till anhörigcafé för att prata om fysisk aktivitet och Friskvården i Värmlands 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 inte sålt några tjänster under 2017 i Munkfors kommun.

Ett friskare Värmland och Balansera Mera

Friskvården i Värmland arrangerar Ett friskare Värmland i samverkan med kommunerna och Landstinget i Värmland. Under hösten har även Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera genomförts. I Munkfors kommun har hälsofrämjande aktiviteter uppmärksammats under oktober månad. Friskvården i Värmland erbjöd prova-på i motionsgrupperna under hela oktober månad. Hälsokonsulenterna anordnade två utställningar om socker och om hälsosammare val både på Forsnässkolan och i kontaktcenter, kommunhuset.

Kalvbergsåsens Islandshästar erbjöd friskvårdsritter under två eftermiddagar och Munkfors-Ransäter turistbyrå anordnade höstvandring runt Vågsjön.

Bli frisk på MK gym! Munkfors Kampsport och Gym erbjöd prova-på två gånger.

Förskolorna var engagerade genom att ha en hälsopromenad en gång i veckan bland både barn och personal. Det serverades smoothie på bär och frukt till mellanmål under oktober månad och barnen fick komponera ihop ” Skäggiga mackan ” till mellanmål på fredagar.

Munkerudsskolan uppmärksammade ökad fysisk aktivitet genom att ha styrda rastaktiviteter, en gemensam lekeftermiddag och gjorde olika aktiviteter i olika klasser, såsom yoga, dans, promenader och bildorientering.

På Forsnässkolan var hälsokonsulenterna inne hos årskurs 7 vid två tillfällen under oktober och pratade om mat, motion och sömn tillsammans med skolsköterska.

Kampanjen Balansera Mera uppmärksammades genom att hälsokonsulent och sjukgymnaster delade ut Socialstyrelsens material både vid Fysioterapimottagningen på vårdcentralen och i möten med seniorer i olika forum, som sittgymna och kommunala pensionärsrådet.

Slutord

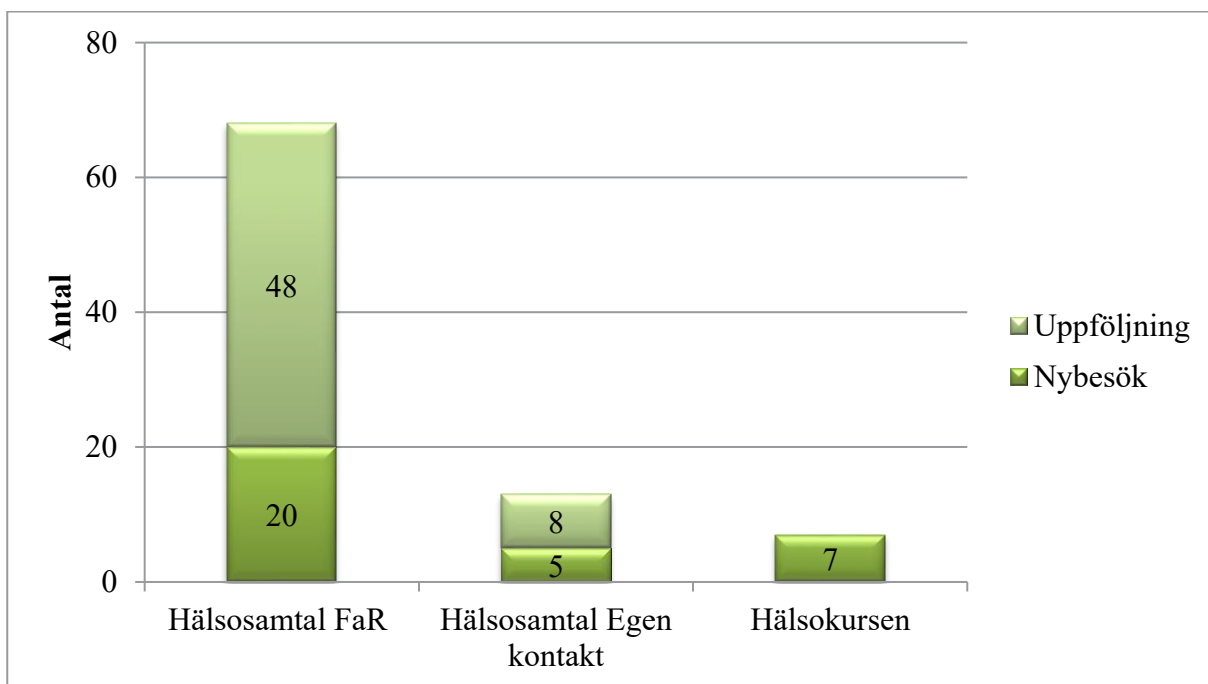
I Munkfors kommun har vi under året arbetat utifrån det samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra åtaganden. Vi tycker att samverkan i det lokala folkhälsoarbetet i kommunen fungerat väl under året. Vi vill särskilt framhålla den goda samverkan med kommunen. Dels i att sprida information om och visat intresse och engagemang för vår verksamhet men också bemötandet från medarbetare, allt ifrån chefer till anställda inom de olika verksamheterna.

Agnes Vigander
Hälsokonsulent
Friskvården i Värmland

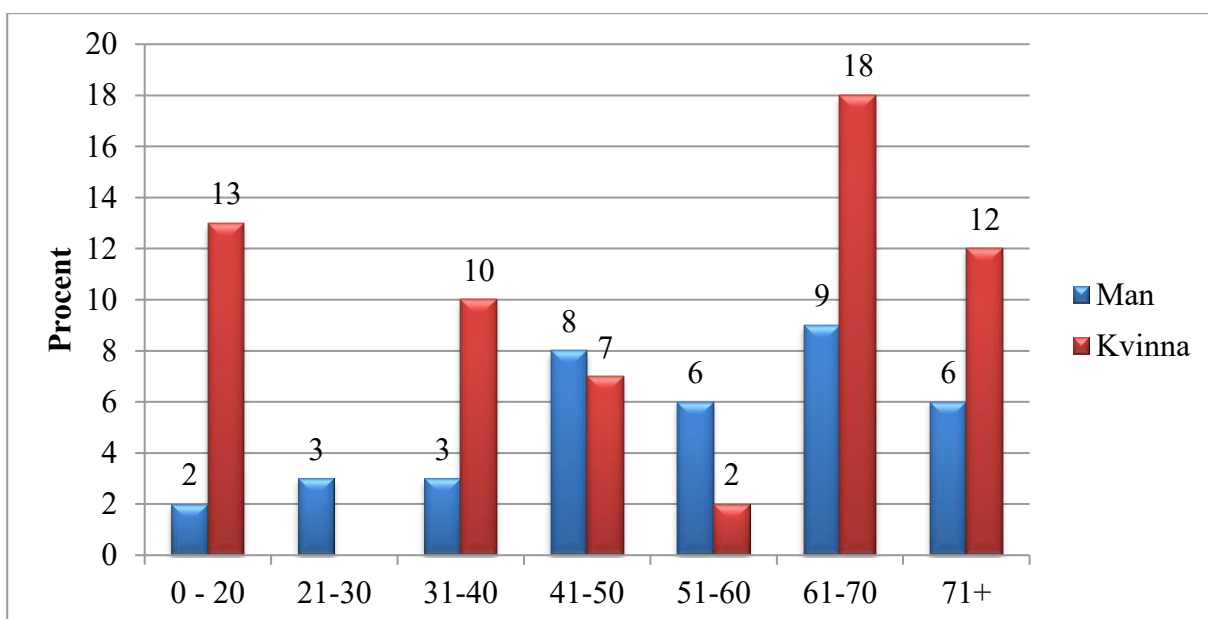
Munkfors friskvårdscentral 2017

Under 2017 har 89 (114 under 2015) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 63 procent kvinnor och 37 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2017



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Ryggmotion	24	8
Vattenmotion	30	6
Totalt	53	14

Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	7
Totalt	7

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 20 FaR® som varit fördelade på 20 hälsosamtal



**Friskvården
i Värmland**