

A close-up photograph of several ripe, dark blackberries 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 SÄFFLE**

**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)

## **SÄFFLE 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 Säffle kommun är friskvårdscentralen placerad i Säffle hälsocenter på plan 5. Verksamheten drivs av en hälsokonsulent med 100 procent tjänstgöringsgrad och en hälsovägledare på 75 procent. 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.

Hälsovägledaren är ledare för motionsgrupper mest på dagtid men även på kvällstid. Hon leder hälsokurser och hälsosamtal med konditionstester. Hälsovägledaren leder också träning på gym på Etage5 för personer som ordinerats fysisk aktivitet från fysioterapimottagningen och som deltagit i deras artrosskola. I artrosskolan har deltagarna tränat under vägledning av fysioterapeut i mottagningens gym och där fått ett träningsprogram. Målet är att kunna fortsätta på Etage5 därefter på egen hand.

Sex motionsledare är anställda med timersättning vid friskvårdscentralen i Säffle och leder ryggmotion, kom igångmotion, hjärtmotion, stavmotion, cirkelmotion och vattenmotion. Friskvårdscentralerna är indelade i team. Säffle kommun tillhör västra teamet tillsammans med Arvika, Eda och Årjängs kommuner. Teamet träffas regelbundet. I år har vi haft studiebesök av frisklivscentralen, Nes kommun i Norge. Teamet har också varit hos dem under hösten för att utbyta erfarenheter med varandra.

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.

Säffle Kommun har i dagsläget inget folkhälsoråd. Däremot finns en arbetsgrupp som under 2017 planerat och utfört en föreläsning om hälsa. Föreläsningen hölls under januari 2018 och riktade sig till kommuninvånarna i Säffle.

Hälsokonsulenten deltar i en arbetsgrupp från Säffle kommun, som ingår i ett länsnätverk, som arbetar med en länstrategi för att främja goda matvanor samt ökad fysisk aktivitet bland barn och unga i Värmland.

### **Samverkansavtal med Säffle kommun**

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

- Tillhandahålla heltidstjänst som hälsokonsulent samt deltid hälsovägledare
- samverka med andra aktörer
- bidra med kunskaper i folkhälsofrågor i samverkan med kommunen
- initiera hälsofrämjande åtgärder till kommuninvånare
- erbjuda föreläsningar till kommuninvånare
- vara lätt att komma i kontakt med för kommunens invånare
- erbjuda motionsaktiviteter och hälsokurser med lämplig inriktning till kommuninvånare
- tillhandahålla välutbildade motionsledare
- bistå med kunskaper inom områdena mat, motion och motivation genom den medicinska expertgruppen
- vara samverkanspart i arbetet med att planera och genomföra aktiviteter under Ett Friskare Säffle

### **Samverkansavtal - Landstinget i Värmland**

Friskvården i Värmland har tillsammans med verksamhetsområde öppenvård sydvästra området, deltagit i arbetsgruppen för att utveckla en handlingsplan, för att göra tidiga insatser och att förhindra utvecklingen av sjukdomstillstånd orsakade av ohälsosamma levnadsvanor.

Handlingsplanen har mynnat ut i en livsstilmottagning på allmänmedicinska mottagningen i Säffle. Livsstilmottagningen startade upp i november 2017, med en arbetsgrupp och ett team bestående av läkare, fysioterapeut och hälsokonsulent från Friskvårdcentralen i Säffle. Genom det samverkansavtal som tecknats mellan verksamhetsområde öppenvård sydvästra området och Friskvården i Värmland har Friskvården i Värmland åtagit sig att:

- samverka enligt handlingsplan för hälsosamma levnadsvanor
- vara mottagare av FaR och erbjuda hälsosamtal med konditionstest samt uppföljning och ordinationssvar till remittent
- erbjuda motionsaktiviteter för personer som fått FaR.
- vara samverkanspart i Hälsokursen och annan kursverksamhet på vårdcentralerna
- informera om kommunernas motionsaktiviteter
- vara lätt att komma i kontakt med
- finnas i vårdcentralernas lokaler och samarbeta i det dagliga arbetet

## **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 250 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 sju hälsokurser genomförts på friskvårdscentralen i Säffle.

## **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 509 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Säffle kommun.

## **Övriga aktiviteter**

Hälsokonsulenterna har under året gett information och föreläsningar till olika personal och patientgrupper inom kommun och landsting. Hälsokonsulenterna har vid flera tillfällen också föreläst till föreningar och har varit ute och informerat olika verksamheter om vår verksamhet och vårt utbud. Vi har deltagit med utställningar på socialförvaltningens tre medarbetardagar. Detta för att visa på samverkan, men också visa på vilket utbud som finns och som kan hänvisas till. Vi har också deltagit i anhörigkvällar som leds av en anhörigkonsulent från Säffle kommun.

## **Projekt**

### **Projekt, ”Danslust - dans, bild och ord”**

Säffle kommun har tillsammans med Landstinget i Värmland, Samordningsförbundet BÅD-ESÅ och Friskvården i Värmland - Friskvårdscentralen Säffle drivit ett projekt för att utveckla en metod för att erbjuda personer med långvarig smärta en gruppaktivitet med dans som fysisk aktivitet.

Personer har genom levande musik, dans, bild och ord fått uppleva potentialen i dans, konst och kultur som en viktig framgångsfaktor för att finna nya vägar. Att trots smärtan kunna uppleva glädje, nyfikenhet och att hitta en aktivitet utanför hälso- och sjukvården. Projektet har finansierats med pengar från Region Värmland (hälsa kultur och rehabilitering) och Samordningsförbundet BÅD-ESÅ. Projektet har dokumenterats i text, men också med en film, gjord av Make my day.

Danslust har letts av en fysioterapeut som tillsammans med en musikerterapeut, mött gruppen vid tio tillfällen under hösten 2017. Varje tillfälle omfattar 1,5 timmar. Förutom de tio danstillfällena har projektet jobbat med två längre workshops, där bildskapande och skrivande har lagts till dansen. Workshopparna leddes av, förutom fysioterapeut och musiker, en utbildad bildlärare/konstnär och en skrivpedagog.

Rekryteringen av deltagare till Danslust har gått via fysioterapimottagningen och friskvårdscentralen i Säffle. Det redan nu befintliga samarbetet genom ordination av fysisk aktivitet har varit en god grund. Varje deltagare i projektet har erbjudits ett inledande och ett avslutande hälsosamtal hos hälsokonsulenterna på friskvårdscentralen i Säffle.

Antal anmälda till danslust blev 20 personer, 19 kvinnor och en man. Medelålder var 53 år. Projektet avslutades i december och efter har gruppen bestämt att de fortsätter att dansa på egen hand i Svenska kyrkans lokal. Musik har de fått och det varvas med att en av deltagarna spelar på en flygel i lokalen. Gruppen är nu helt självgående utan ledare.

### **Hälsokurs för asyl**

Hälsokonsulenterna har tillsammans med asylsjuksköterska samverkat omkring en hälsokurs för asylsökande personer under hösten 2017. Till vår hjälp bjöds Folktandvården in, som gav kunskap om hur munhälsan kan skötas på bästa sätt. Hälsokursen utfördes på Vision Bylunda för endast kvinnor. Vi gjorde fem tillfällen där vi blandade information om hälsa, egenvård, fysisk aktivitet, mat och munhälsa. Kursen uppskattades av både deltagare och av personal på Vision Bylunda. Inbjudan till hälsokursen gjordes på turkiska, dari och på arabiska. Två tolkar fanns med under hela hälsokursen. Deltagarantalet var mellan sex till 14 personer varje gång.

### **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:

Cirkelmotion under både vår och hösttermin till personal som arbetar i Säffle kommun.

Hälsokurs till deltagare från föreningen RSMH.

Föreläsningar till vård och omsorgsprogrammet i Åmåls kommun.

Föreläsningar till vård och omsorg i Säffle kommun

Fem hälsokurser och 96 stycken hälsosamtal har gjorts under året till Arbetslivsresurs, som hänvisat till livsstilsorientering från arbetsförmedlingen, introduktion till arbete (ITA). Vi har också föreläst för deltagare på Arbetslivsresurs, ITA och stöd och matchning (STOM)

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

Friskvården i Värmland arrangerar Ett friskare Värmland i samverkan med Säffle kommun. Under vår och höst har en arbetsgrupp jobbat med att planera en föreläsning som skulle skett under oktober månad. På grund av att föreläsaren var upptagen valde vi att vänta. Föreläsningen genomfördes 25 januari 2018 och rubriken och temat var "Besvärliga människor" med föreläsare Morgan Alling. Föreläsningen startades med ett mingelmys timman innan föreläsningen och då bjöds det på mingelmat, frukt och dryck. Tipspromenad och utställare fanns på plats. En lyckad kväll med över 400 besökare.

Under hösten har även Socialstyrelsen kampanj "Balansera mera" genomförts tillsammans med Landstinget i Värmland, Friskvården i Värmland och Säffle kommun. I Säffle har vi under en dag deltagit med utställning på ICA Kvantum för att informera och dela ut material omkring detta tema. Friskvården i Värmland, Säffle friskvårdscentral bjöd även i år in på temat "Balansera mera". En tipspromenad med olika stationer där man tränade balans och styrka med träning och motion i utomhusmiljö. Material som delades ut heter just Balansera mera och kommer från Socialstyrelsen. Den ger tips och råd för att förhindra fallolyckor i vardagen.

Friskvårdscentralen bjuder alltid in allmänheten för att gratis prova på våra motionsgrupper. De befintliga deltagarna erbjuds att ta med en vän.

## **Slutord**

I Säffle 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 är särskilt nöjda med projektet Danslust- dans ord och bild, där vi, Friskvården i Värmland samverkat med många aktörer och kompetenser, som Kulturförvaltningen i Säffle kommun, Landstinget i Värmland och Samordningsförbundet BÅD-ESÅ. Ett projekt som blivit så uppskattat av alla de deltagare som har problematiken långvarig smärta. Det var en aktivitet som passade målgruppen väldigt bra.

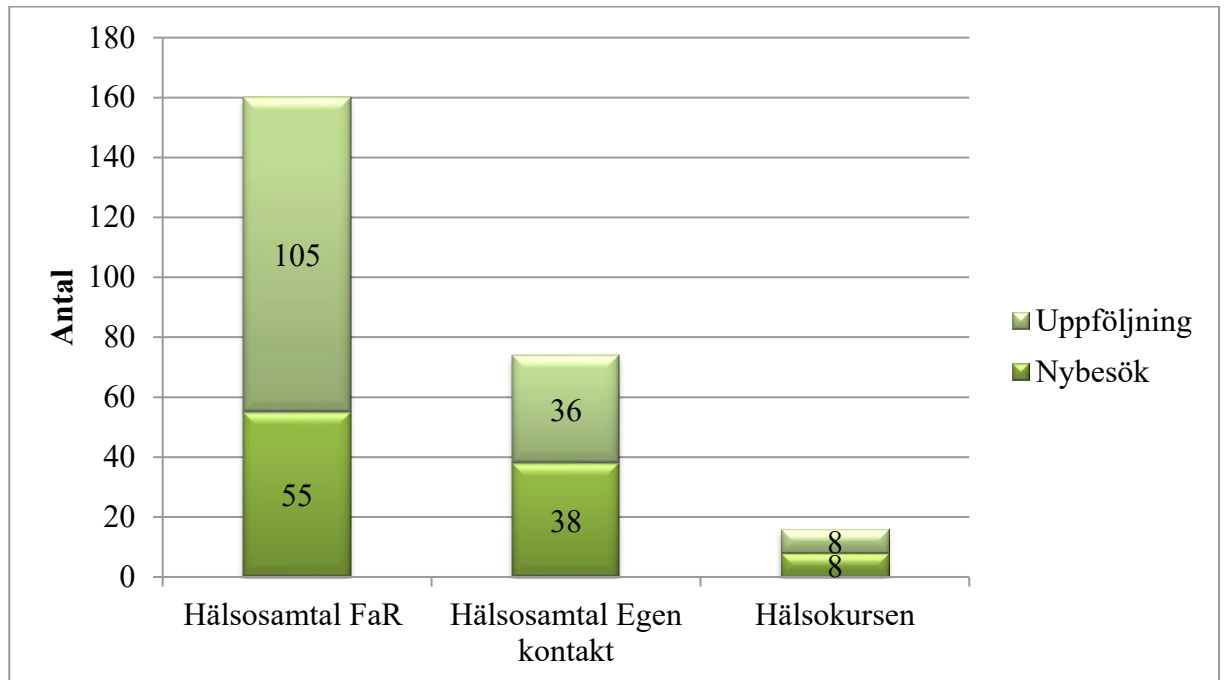
Vi vill också särskilt framhålla Hälsokurs för asylsökande. Samverkan mellan Friskvården i Värmland, asylmottagningen och Folktandvården inom Lanstinget i Värmland. Målgruppen känns väldigt viktig, då oro och ohälsa är stor bland målgruppen. Det leder oftast till täta besök inom hälso- och sjukvården. Fokus på egenvård kändes viktigt och värdefullt. Det blev också väldigt uppskattat bland målgruppen.

Hälsokonsulent  
Barbro Karlsson  
Friskvården i Värmland, Säffle friskvårdscentral

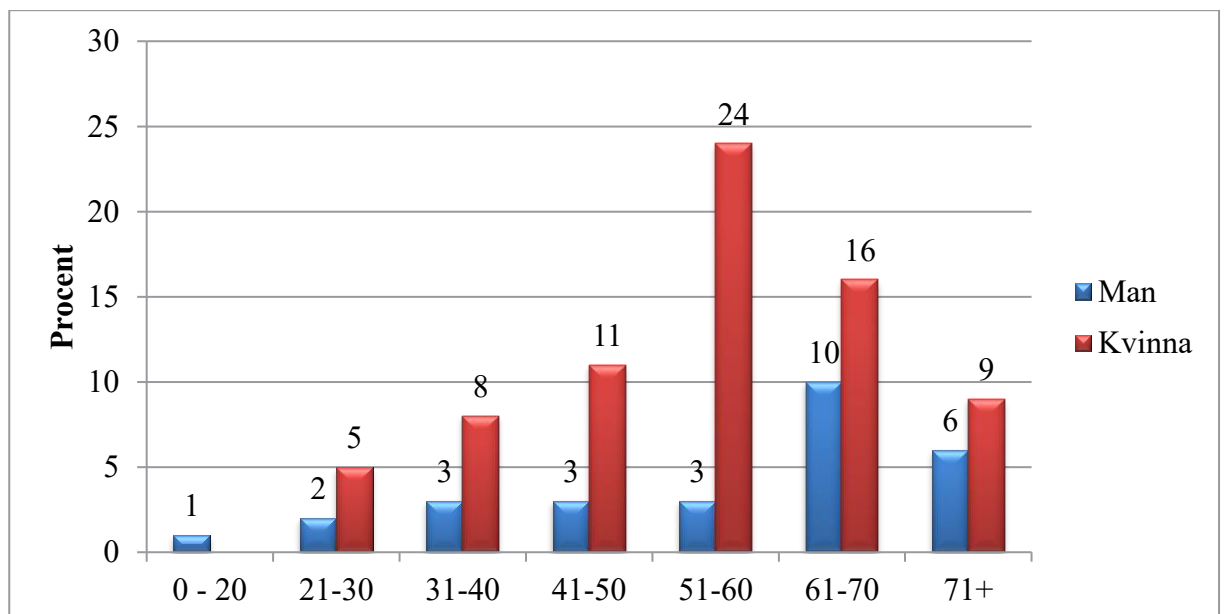
## Säffle friskvårdscentral 2017

Under 2017 har 250 (258 under 2016) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 62 procent kvinnor och 28 procent män.

### Hälsosamtal



### Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2017





## Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Cirkelmotion	37	8
Hjärtmotion	30	1
Kom igångmotion	89	20
Ryggmotion	70	3
Stavmotion	26	5
Vattenmotion	211	10
Träning på gym	46	36
<b>Totalt</b>	<b>509</b>	<b>83</b>

## Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	8
<b>Totalt</b>	<b>8</b>

## FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 156 FaR® som varit fördelade på 70 hälsosamtal samt 86 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 15 st.

## Övrig verksamhet

I Säffle bedrivs även annan verksamhet i enlighet med det lokala samverkansavtalet med kommunen eller Landstinget i Värmland.

	Antal deltagare
Cirkelmotion	36
<b>Totalt</b>	<b>36</b>



**Friskvården  
i Värmland**