



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
FRISKVÅRDSCENTRALEN STORFORS
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

STORFORS 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 Storforskommun är friskvårdscentralen placerad på Hälsans hus i anslutning till vårdcentralen. Verksamheten drivs av en hälsokonsulent 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. Storfors kommun tillhör nordöstra teamet tillsammans med Kristinehamn, Filipstad, Munkfors, Sunne och Torsby kommuner. Teamet träffas kontinuerligt under året för att få handledning, träna motiverande samtalsteknik och uppdatera varandra om friskvårdscentralernas olika aktiviteter.

Folkhälsorådet i Storfors kommun sammanträder utifrån ett givet antal träffar under året. Under träffarna avhandlas frågor som direkt eller indirekt handlar om folkhälsan i Storfors kommun. Rådets representanter är Storfors kommuns verksamhetschef, folkhälsosamordnaren, ordförande välfärdsutskottet, en representant från oppositionsparti samt Friskvården i Värmlands hälsokonsulent.

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 Storfors kommun och Friskvården i Värmland har Friskvården i Värmland åtagit sig att mellan 2016-2018 arbeta för:

- Att i samverkan med andra aktörer planera och genomföra en årlig hälsovecka för Ett friskare Värmland.
- Bidra med sina kunskaper inom området mat och motion.
- Initiera hälsofrämjande åtgärder för kommunens invånare.
- Sprida information om friskvårdsfrågor till kommunens invånare.
- Vara lätt att komma i kontakt med för kommunens invånare.
- Hålla informationen på kommunens hemsida aktuell om friskvårdscentralens verksamhet inom området "folkhälsa".
- Arrangera motionsgruppsaktiviteter för kommuninvånarna.
- Kunna erbjuda föreläsningar till kommunens invånare.
- Samverka med kommunens verksamheter.
- Samverka med kommunens folkhälsosamordnare.
- Leda styrketräning för seniorer
- Ingå som representant i folkhälsorådet

Aktiviteter

Friskvården i Värmlands hälsokonsulenter erbjuder hälsosamtal, konditionstest, hälsokurser och motionsverksamhet i grupp på friskvårdscentralerna. Till friskvårdscentralen kommer kommuninvånaren dels via ordination av fysisk aktivitet (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 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.

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 140 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Storfors kommun.

Övriga aktiviteter

Under året som gått har hälsokonsulenter haft några uppdrag åt arbetsmarknadsenheten där man efterfrågat föreläsningar för sina deltagare. Man har då haft önskemål om att ge deltagarna mer kunskap kring bra mat. Konsulenter tog upp vikten av att äta bra mat, nyttigt, gott, enkelt att laga, billigt och miljövänligt. Detta gjordes under teoritillfällen, därefter lagade man en måltid tillsammans och räknade ut kostnaden för vad en portion av den mat man lagade skulle kosta. Vid några tillfällen under hösten har hälsokonsulenter varit på öppna förskolan och pratat om verksamheten samt diskuterat med föräldrarna hur man ska tänka kring vårt prioriterade folkhälsomål Att minska barnfetma i kommunen. En aktivitet som kom till efter dessa besök är att Friskvården i Värmland startar en cirkelmotionsgrupp för nyblivna föräldrar under 2018. Där kan man ha med sig sina barn under tiden som själv tränar. Den 14 november uppmärksammades Internationella diabetes dagen i samverkan med Storfors kommun då man hade aktiviteter på Hälsans hus.

Ett friskare Värmland

Under vecka 40 arrangerade Friskvården i Värmland i samverkan med Storfors kommun Storfors hälsovecka. Temat för veckan var "Rörelse är livet". Vi ville uppmåna till rörelse i utemiljö och att vara mer fysiskt aktiv. Under veckan erbjöds kommuninvånarna diverse olika aktiviteter. Måndagen började med att uppmärksamma internationella barndagen med ett program på Kulturhuset, där bland annat dans stod på schemat.

På tisdagen arrangerades sittgympa på Seniorernas hus och på onsdagen var det dags för "Cykelns dag". NTF besökte Vargbroskolan under dagen och eleverna fick öva på en teknikbana för cykel samt lära sig mer om trafikregler när det gäller just cykel. Under kvällen kunde kommunens invånare få prova samma bana utanför Kulturhuset. Där fanns också Team Sportia som hade enklare service på cyklar och en cykelförening från Kristinehamn som pratade om sin verksamhet.

Under torsdagen uppmanades kommuninvånarna att promenera mera, vi arrangerade en stavpromenad och en lunchpromenad. På kvällen var det våga prova i Bjurtjärns församlingshem, då deltagarna bjöds på latinamerikansk afton med latinamerikanska danser och mat från dessa länder.

Under lördagen uppmärksammades psykisk ohälsa genom arrangemanget "Mental Health Run" och veckan avslutades med nyinviplingar av Lårhöjdsleden och Åsjöleden. Hälsoveckan har blivit ett återkommande arrangemang som efterfrågas inför varje år. När skolorna i kommunen lägger sina scheman är hälsovecka alltid inplanerad vecka 40. Ett återkommande arrangemang för skolan är en utedag med olika aktiviteter då man tillagar mat åt eleverna utomhus. I år bjöds Vargbroskolans elever på vegetarisk nudelwok.

Slutord

I Storforskommun 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 att man i Storfors kommun fortsätter att jobba aktivt med seniorer då man i samverkan med Friskvården i Värmland tillhandahåller ledare för seniorstyrketräning. Det är ett av de åtaganden som finns i samverkansavtalet. Motionsformen började under ett projekt med statliga finansmedel 2010 där man skulle främja fysisk aktivitet och sociala träffpunkter. Denna kostnadsfria gruppaktivitet är numera permanent och har ett stort antal deltagare.

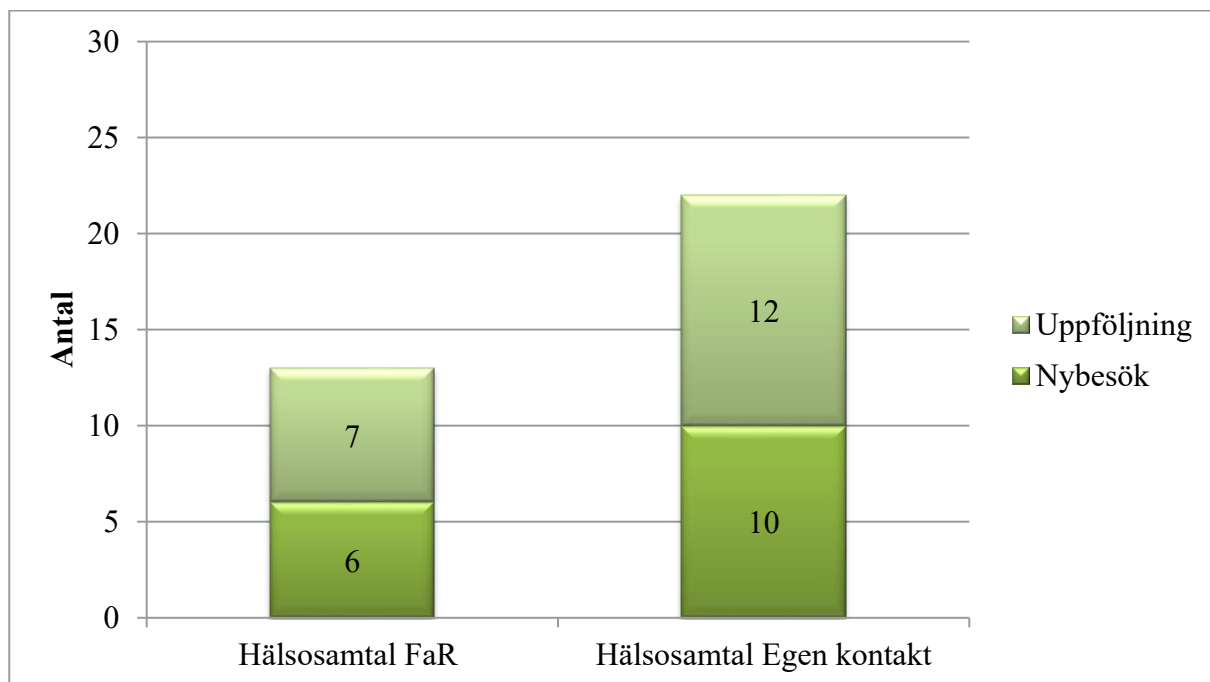
Man har i kommunen sett en minskning av vårdbehovet bland äldre men man kan inte med säkerhet säga att det beror just på projektet eller om det är annat som påverkar. Det vi vet är att det gör skillnad för de som deltar. Det handlar om livskvalité och flera av deltagarna pratar om vikten av att vara fysiskt aktiva och att ha en social samvaro. Under 2017 deltog 48 personer, den yngsta deltagaren var 65 år och den äldsta 88 år.

Pia Aspvik
Hälsokonsulent

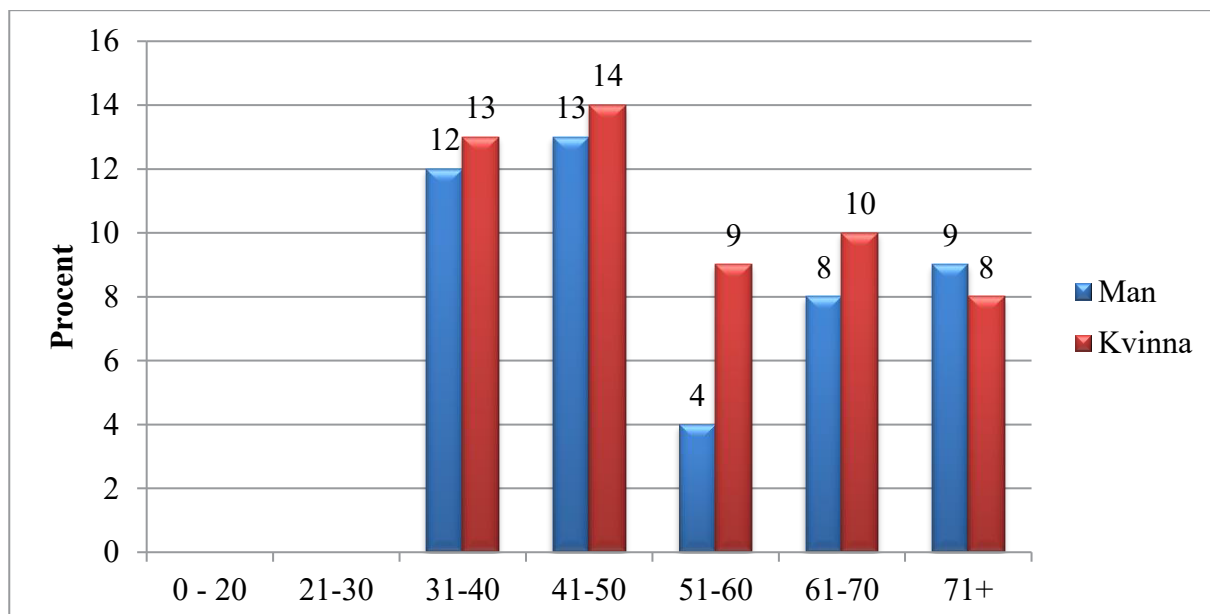
Storfors friskvårdscentral 2017

Under 2017 har 35 (35 under 2016) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 54 procent kvinnor och 46 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2017



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Cirkelmotion	29	8
Hjärtmotion	26	1
Ryggmotion	11	0
Vattenmotion	74	15
Totalt	140	24

Övrig verksamhet

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

	Antal deltagare
Träning på gym	48
Spinning	16
Totalt	64

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 7 FaR® som varit fördelade på 6 hälsosamtal samt 1 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten



**Friskvården
i Värmland**