

A close-up photograph of several ripe, dark purple-black berries 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 SUNNE

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

SUNNE 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 Sunne kommun är friskvårdscentralen organisatoriskt placerad på personalenheten och ligger rent fysiskt i Vårdcentralens lokaler. Verksamheten drivs av en hälsokonsulent med 50 procent tjänstgöringsgrad. 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.

Friskvårdscentralerna är indelade i team. Sunne kommun tillhör nordöstra teamet tillsammans med Torsby, Hagfors, Kristinehamn, Storfors och Munkfors 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. Hälsokonsulenten i Sunne är koordinator i kommunens Trygghetsråd.

Samverkansavtal

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

- Tillhandahålla tjänst som hälsokonsulent 25 procent.
- Erbjuder hälsokonsulenterna att delta på planeringsdagar, handledning, metodstöd MI samt övriga personalaktiviteter.
- Ge arbetsledning och stöd i hälsokonsulentens arbetsutövande.
- Erbjuder stöd i Friskvårdens i Värmlands kompetensområden av organisationens medicinska expertgrupp.

Sunne kommuns åtagande

Tillhandahålla tjänst som hälsokonsulent 25 procent tjänstgöringsgrad och hälsokonsulenterna ska:

- vara mottagare för personer som erhåller FaR (fysisk aktivitet på recept)
- kunna erbjuda föreläsningar till kommuninvånare
- vara lätt att komma i kontakt med för kommunens invånare
- erbjuda motionsaktiviteter för kommuninvånare mot terminsavgift
- tillhandahålla välutbildade motionsledare
- se till att det finns lokaler för motionsverksamheten

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 52 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 en hälsokurs genomförts i Sunne kommun.

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 88 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Sunne kommun.

Övriga aktiviteter

Skoljoggen med 1200 deltagare och föreläsningar för kommunens tjänstemän. Hälsokonsulenterna har även under hösten informerat om Friskvården i Värmlands verksamhet i de artrosskolor som sjukgymnasterna bedriver på vårdcentralen.

Ett friskare Värmland och Balansera Mera

Friskvården i Värmland arrangerar Ett friskare Värmland och Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera har genomförts i samverkan med kommun-rehab, distriktssköterska och fysioterapin. I Sunne kommun har det genomförts fem gemensamma föreläsningar runt om i kommunen.

Slutord

I Sunne 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.

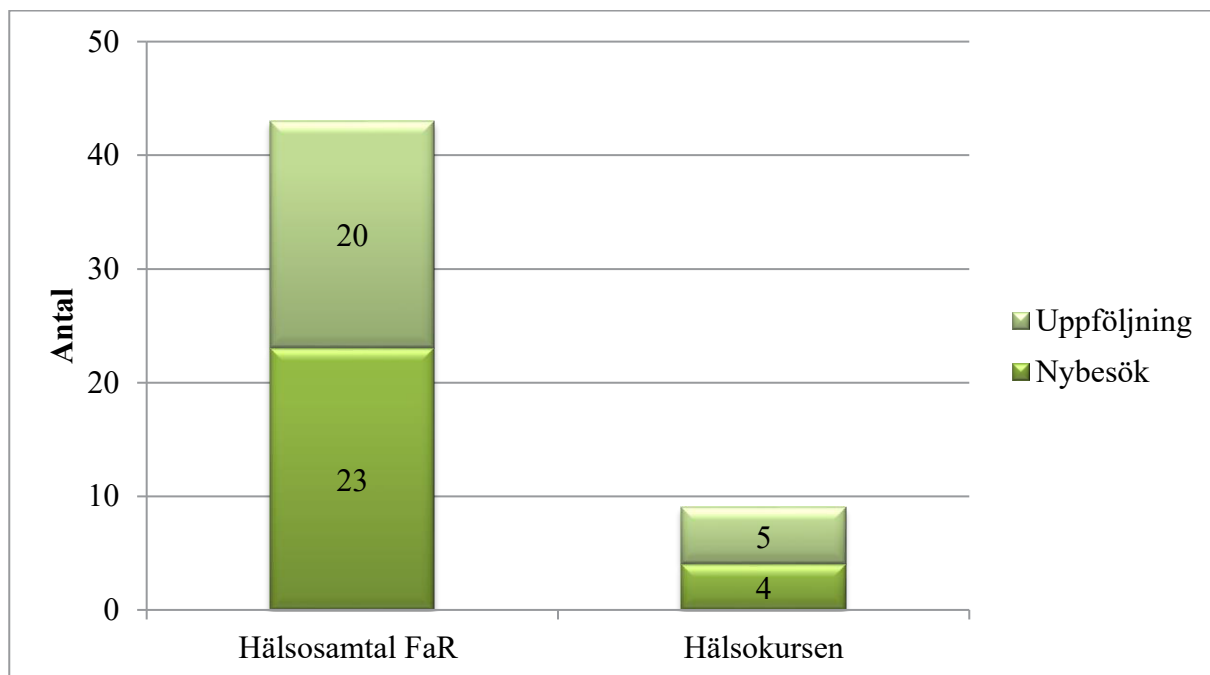
Mats Svärdsén

Hälsokonsulent

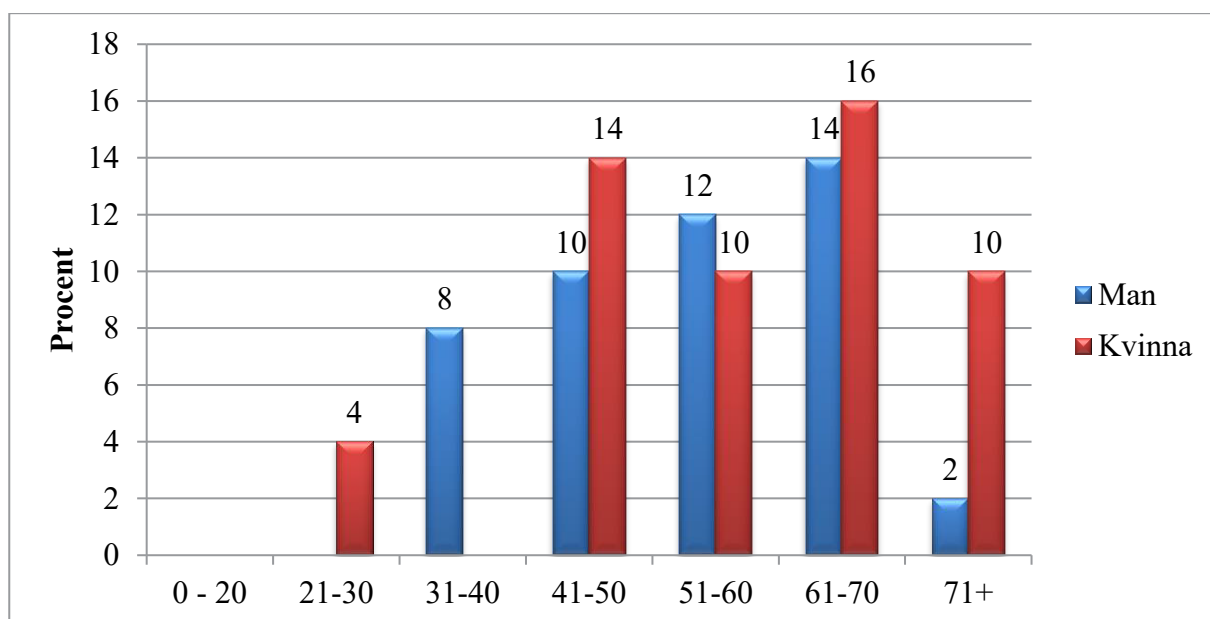
Sunne friskvårdscentral 2017

Under 2017 har 52 (100 under 2016) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelning 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 | 14 | 0 |
| Ryggmotion | 74 | 4 |
| Totalt | 88 | 2 |

Kurser

| Kurser | Antal deltagare |
|-------------|-----------------|
| Hälsokursen | 8 |
| Totalt | 8 |

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 30 FaR® som varit fördelade på 27 hälsosamtal samt 3 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 4 st.



**Friskvården
i Värmland**