

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 TORSBY
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

TORSBY 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

Friskvårdcentralen i Torsby kommun är placerad på TorsbyBadet samt på vårdcentralen i Torsby. Hälsokonsulenten finns även på Likenäs vårdcentral vid behov. Verksamheten drivs av en hälsokonsulent med 75 procent tjänstgöringsgrad. Under hösten 2017 har hälsokonsulenten även vikarierat 25 procent på Sunne friskvårdcentral. 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. Torsby kommun tillhör nord-östra teamet tillsammans med Sunne, Munkfors, Storfors, Filipstad och Kristinehamns kommuner.

Friskvården i Värmland deltar i kommunernas folkhälsoarbete. I dialog med varje kommun finns en överenskommelse om hur samverkan ska ske på bästa sätt. Hälsokonsulenten har tillsammans med fritidschefen och HR-chefen fått i uppdrag av Torsby kommuns kommunstyrelse att revidera folkhälsoplanen för kommunen. Detta arbete har pågått under 2017. Folkhälsoplanens information och sammanställning bygger på kommunens Vision 2020, Nya Perspektiv och de 11 Nationella folkhälsomålen. Torsby kommun har som mål och vision att bli "Bästa folkhälsokommunen i Värmland år 2020".

För att garantera att arbetet utförs på 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.

Samverkansavtal

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

- tillhandahålla tjänst som hälsokonsulent 75 procent tjänstgöringsgrad
- bidra med kunskaper inom Friskvården i Värmlands kompetensområden mat, motion och motivation i TOSAM
- vara en samverkanspart i arbetet att revidera kommunens folkhälsoplan
- vara samverkanspart i Ett Friskare Värmland
- erbjuda föreläsningar till kommuninvånare
- vara lätt att komma i kontakt med för kommunens invånare
- erbjuda motionsgrupper med lämplig inriktning till kommuninvånare mot terminsavgift
- tillhandahålla välutbildade motionsledare
- vara mottagare av personer som ordinerats FaR (fysisk aktivitet på recept)

Aktiviteter

Friskvården i Värmlands hälsokonsulenter erbjuder hälsosamtal, konditionstest, hälsokurser och motionsverksamhet i grupp på friskvårdscentralerna. Till friskvårdscentralen kommer kommuninvånaren via FaR och genom 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 74 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 304 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Torsby kommun.

Övriga aktiviteter

Under hela 2017 har hälsokonsulenterna varit med i en arbetsgrupp för att utveckla konditionstester inom verksamheten. Arbetsgruppen medverkade bl. a. vid Forum Värmland 2017 med ett informationsbord och besökare erbjöds att göra ett konditionstest. Forum Värmland är en mötesplats för forskare forskningsintresserade inom hälso- och sjukvårdsområdet. Hälsokonsulenterna höll även några korta rörelsepauser för deltagarna under konferensen.

Tillsammans med Torsbybadet, Sysselebadet och Sportlife arrangerade Friskvården i Värmland en Badhusklassiker, där deltagarna skulle genomföra fyra delmoment under 12 veckor. Delmomenten kunde delas upp vid flera tillfällen. Aktiviteterna var gå-lunka-löp 30 km, rodd/ski-erg (stakmaskin) 3 km, cykel 30 km samt simning 3 km. När aktiviteterna var gjorda, deltog man i en lottdragning, där en cykel var första pris. Badhusklassikern blev mycket uppskattad. Tanken med Badhusklassiker är att få fler kommuninvånare i rörelse. Planering för nästa klassiker pågår.

Hälsokonsulenterna har ett nära samarbete med Arbetsmarknadsenheten, Torsbybadet, fritidsavdelningen, ABF, SISU Idrottsutbildarna, Hjärt- och lungsjukas förening, Torsby kommun, pensionärsorganisationer, Torsby och Likenäs vårdcentraler, Torsby sjukhus och fysioterapimottagningen.

Information om Friskvården i Värmlands verksamhet och föreläsningar om mat och motion har genomförts för rehabiliteringsenhetens artroskolor på Sunne vårdcentral, hjärtskolor på Torsby sjukhus, rehabiliteringsenheten i Torsby och Sunne kommuner, fysioterapimottagningen på Torsby Sjukhus, Sunne Vårdcentral, Klarälvens folkhögskola, Stjerneskolans undersköterskeutbildning på Komvux, Stjerneskolans omsorgsprogram samt på SFI (Svenska för invandrare) i Hagfors kommun. Hälsokonsulenterna har vid flera tillfällen varit på Torsby vårdcentral för att informera om verksamheten för besökare. Tanken är att få en ännu bättre samverkan och starta upp hälsokurs tillsammans med vårdcentralen.

Värmlands idrottsförbund och SISU Idrottsutbildarna heter numera Värmlandsidrotten med uppdraget att stödja, företräda, utbilda och leda distriktets idrott. Hälsokonsulenterna blev invalda som ambassadörer i Värmlandsidrottens strategiarbete för 2025 som representanter för Friskvården i Värmland. Sveriges Riksidrottsmöte som äger rum vart annat år och hölls 2017 i Karlstad på Karlstad CCC. Friskvården i Värmland deltog med en utställningsmonter. Hälsokonsulenterna var en av de konsulenter som bemannade montern under dagen och deltog på middagen under kvällen.

I november deltog hälsokonsulenterna på Sysseleträffen på Sysseleträffans Bad & Fritid. Den arrangerades för första gången av Torsby kommun i samverkan med föreningar och nya företagarnätverket i norra Klarälven och näringslivsbolaget Tuab. Hälsokonsulenterna hade ett informationsbord med material om Friskvården i Värmland. Många nya kontakter knöts. Dagen innehöll underhållning och aktiviteter för både stora och små. På kvällen serverades buffé och avslutades med dans till Mikael Rickfors och Cotton-Eyed Joe. Dagen besöktes av ca 1000 personer.

Friskvårdscentralen i Torsby marknadsför sin verksamhet genom informationsblad, e-post, TV-monitor samt besök på arbetsplatser för att nå så många som möjligt.

Hälsokonsulenterna har deltagit i nätverksgrupp för tobaksavvänjare i Värmland. Nätverksgruppen träffas två gånger per år för fortbildning.

Motionsledarna har fått interna utbildningar i mat och motion. Under året har flera ledarträffar arrangerats.

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 tobaksavvänjningskurser till Eda kommuns anställda.

Ett friskare Värmland och Balansera Mera

Friskvården i Värmland arrangerar Ett friskare Värmland i samverkan med Torsby kommuns fritidsavdelning. Under hösten har även Socialstyrelsens kampanj Balansera Mera genomförts. I Torsby kommun arrangerade hälsokonsulenterna tillsammans med personal från Torsby kommuns rehabiliteringsenhet samt dietist, fysioterapeut och farmaceut från Landstinget i Värmland en heldag utanför ICA Toria. Varje organisation presenterade sin verksamhet. Tipspromenad och balanstest var några av aktiviteterna som erbjöds och Friskvården i Värmland bjöd på smoothie.

Slutord

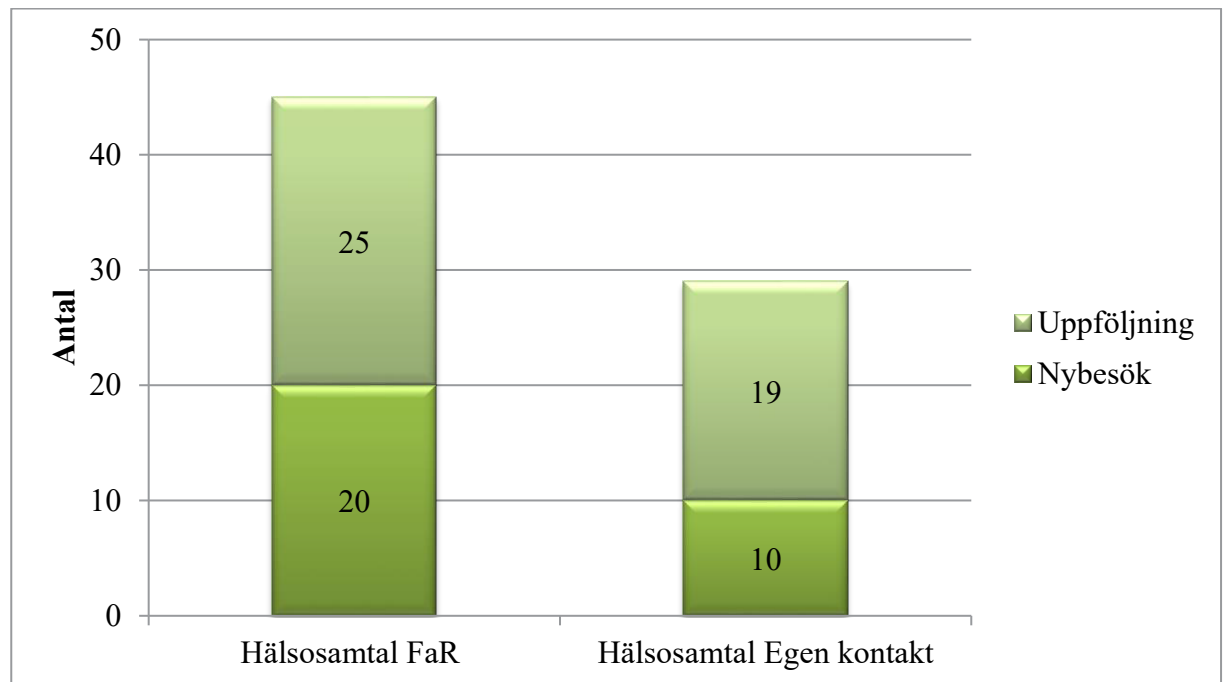
I Torsby kommun har vi under året arbetat utifrån det samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra åtaganden. Vi tycker att samverkan i det lokala folkhälsoarbetet i kommunen har fungerat väl under året.

Anna Larsson
Hälsokonsulent

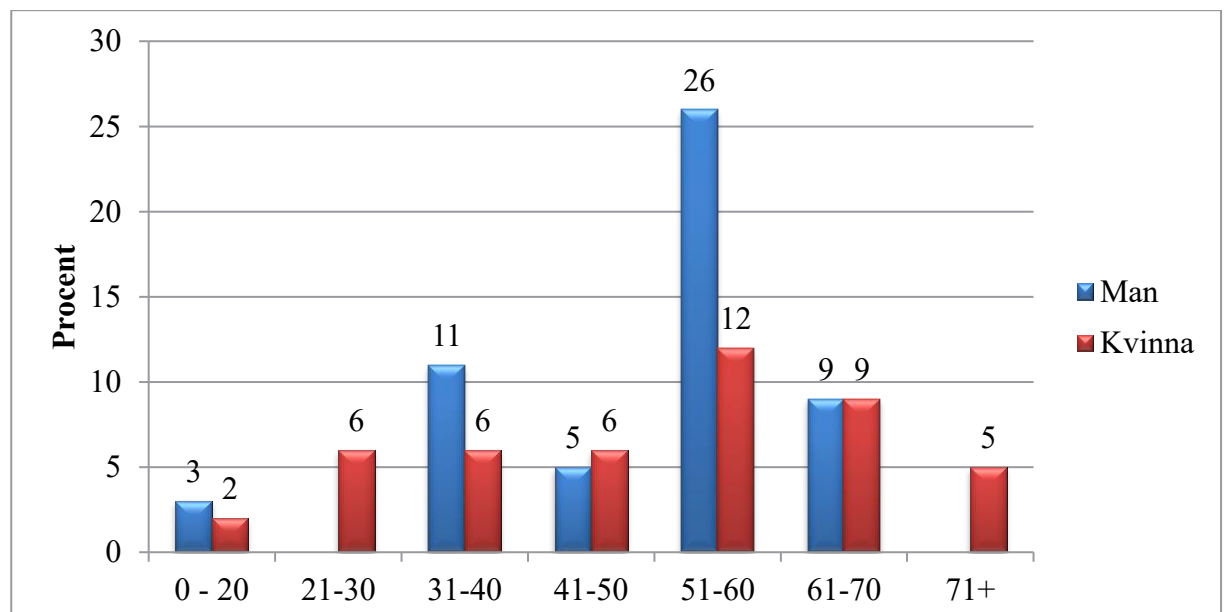
Torsby friskvårdscentral 2017

Under 2017 har 74 (122 under 2016) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 46 procent kvinnor och 54 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2017



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Hjärtmotion	46	5
Ryggmotion	102	8
Vattenmotion	156	8
Totalt	304	21

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 31 FaR® som varit fördelade på 23 hälsosamtal samt 8 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 3 st.



**Friskvården
i Värmland**