



**Friskvården  
i Värmland**

# **VERKSAMHETSPLAN**

**2019–2020**



## Verksamhetsplan för Friskvården i Värmland 2019–2020

Friskvården i Värmland är en verksamhet med lång erfarenhet av att arbeta hälsofrämjande i samverkan med offentliga och privata aktörer. Ledorden är mat, motion och motivation.

Enligt studien Liv och Hälsa 2017 når endast 17 procent av värmlänningarna upp till en fysisk aktivitetsnivå på 120 minuter eller mer per vecka, där man blir andfådd eller får ökad puls. Bland åldersgruppen 18-29 år uppger 31 procent att de är aktiva i minst 120 min/per vecka på lägst denna nivå, och i åldersgruppen 30-69 år sjunker siffran till 20 procent, för att sjunka ytterligare för personer över 70 år ner till 9 procent. Dessutom är dessa data inhämtade från självskattningsverktyg (enkät), där det är lätt att överskatta sin egen förmåga.

Många behöver alltså stöd för att förändra sina levnadsvanor och det är en uppgift som hälso- och sjukvården inte ensamt klarar av. Här behövs samverkan med andra aktörer för att klara denna utmaning. Fysisk aktivitet på recept (FaR) har dokumenterat god effekt på aktivitetsnivån och har god följsamhet över tid och samarbetet mellan Friskvården i Värmland och hälso- och sjukvården har utvecklats alltsedan 2005 då arbetsmetoden infördes.

Friskvården i Värmland, som har som sin viktigaste uppgift att stödja motivationen till förändring av levnadsvanorna fysisk aktivitet och goda matvanor. Hälsokonsulenter och hälsovägledarna möter här personer som behöver extra stöd för att förändra sina levnadsvanor och här uppstår ett gott möte där individen alltid är i fokus. Vår vision är Vi möter dig där du är.

Under 2018 tecknade Friskvården i Värmland överenskommelser om samverkan inom det sociala området mellan Landstinget i Värmland och den idéburna sektorn i Värmland, Friskvården i Värmland har också avtal om samverkan med alla 16 kommuner.

Gert Ohlsson  
ordförande i Friskvården i Värmland

Birgitta Sjökvist  
chef för Friskvården i Värmland

## **Vår verksamhet**

### **Verksamhetsidé**

Friskvården i Värmland arbetar på uppdrag av och i samverkan med Region Värmland och länets kommuner.

Friskvården i Värmland ska främja värmlänningarnas hälsa genom att stödja motivationen till ökad fysisk aktivitet och goda matvanor.

Friskvården i Värmland vänder sig framför allt till de personer som behöver extra stöd för att förändra sina levnadsvanor

### **Värdegrund**

Friskvården i Värmlands verksamhet grundas på:

- En människosyn baserad på allas lika värde
- Ett förhållningssätt med respekt för den enskildes integritet
- Ett evidensbaserat arbete
- Samverkan och goda relationer internt och externt

### **Basverksamheten**

- vara mottagare, utförare och delta i utvecklingen av FaR
- erbjuda hälsosamtal, konditionstest och Hälsokursen
- erbjuda motionsverksamhet
- vara en resurs i länet i arbetet med levnadsvanor inom områdena mat, motion och motivation
- samverka i det regionala folkhälsoarbetet
- delta i folkhälsoråd eller motsvarande
- delta i av kommunen anordnade folkhälsoprojekt
- vara kunskapsförmedlare inom kompetensområdena goda matvanor och ökad fysisk aktivitet via exempelvis föreläsningar och utställningar
- delta i arbetet med Balansera Mera

## Våra mål

### Mål 1

2020 deltar fler i Friskvården i Värmlands verksamhet jämfört med 2018

#### Delmål

Under 2019

- kommer 5 procent fler personer på ett första hälsosamtal jämfört med 2018 (948)
- deltar 5 procent fler i hälsokurser jämfört med 2018 (271)
- deltar 2 procent fler nya deltagare i våra motionsgrupper jämfört med 2018 (773)
- ska antalet uteblivna besök till ett hälsosamtal minska (87)

### Mål 2

2020 har de personer som kommer till Friskvården i Värmlands verksamhet förbättrat sina levnadsvanor när det gäller mat och motion.

#### Delmål

Efter 6-12 månader ska minst 50 procent av de som kommit på hälsosamtal

- ha ökat sin tid av vardagsmotion (32)
- ha minskat sin stillasittande tid (31)
- uppleva sin hälsa bättre (48)
- förbättrat sitt testvärde vid konditionstest

Under 2019 ska genomförda konditionstest i samband med hälsosamtal öka jämfört med 2018 (599)

### Mål 3

Friskvården i Värmland arbetar med kunskapsspridning för att främja goda matvanor och ökad fysisk aktivitet.

#### Delmål

Utifrån samverkansavtalen med kommunerna samarbetar hälsokonsulent tillsammans med olika aktörer i kommunernas folkhälsoarbete.

## **Våra aktiviteter**

Se Aktivitetsplan Friskvården i Värmland 2019.

## **Vår ekonomi**

Verksamhetsåret 2019 beräknas omsluta 11 917 600 kr. Verksamheten lägger fram en balanserad budget.

### **Intäkter**

Verksamheten finansieras till stor del av anslag. Styrelsen beslutade inför verksamhetsåret 2019 att ansöka om en uppräknning av de tidigare anslagen med 2,3 procent. Region Värmland har beviljat 6 050 000 kr, vilket är en ökning jämfört med 2018. Hammarö, Forshaga och Eda kommuner har ökat anslagen utöver de ansökta bidragen medan Karlstad kommun endast gjorde en uppräknning på 1 procent. Hagfors kommun har beviljat anslag så att en heltidsanställd hälsokonsulent har kunnat rekryterats. Övriga kommuner har beviljat anslag enligt ansökan.

Deltagarintäkter beräknas uppgå till 1 700 000 kr och sålda tjänster beräknas uppgå till 150 000 kr.

### **Kostnader**

Den största kostnaden är personalkostnader.