



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

FRISKVÅRDSCENTRALEN ÅRJÄNG

FRISKVÅRDEN I VÄRMLAND

2019

Utgiven av 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

ÅRJÄNG FRISKVÅRDSCENTRAL

Friskvården i Värmland arbetar på uppdrag av Region Värmland och länets kommuner. 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 att stödja personer som vill förändra sina mat- och motionsvanor. Visionen är: Vi möter dig där du är. Det innebär geografisk närhet, med en hälsokonsulent på friskvårdscentralen i varje kommun. Visionen betyder också att vi möter varje person utifrån dennes motivation och förutsättningar.

Organisation

Friskvården i Värmland arbetar på uppdrag av Region Värmland och länets kommuner. I dialog med varje kommun och vårdcentral träffas en överenskommelse om hur samverkan ska ske på bästa sätt. I Årjängs kommun är friskvårdscentralen placerad på vårdcentralen i Årjäng. Viss verksamhet sker även på vårdcentralen i Töcksfors/Töcksforspraktiken. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 50 procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. Hälsokonsumenten samverkar med kommun, Region Värmlands öppenvård samt privata vårdgivare. Friskvården i Värmland deltar även i kommunernas folkhälsoarbete.

I Årjängs kommun har man gjort en förändring av hur man valt att jobba med folkhälsofrågorna, från folkhälsosamverkan till samverkans forum. Detta innebär att man slagit samman olika råd till ett gemensamt där folkhälsoarbetet numera ingår. Första mötet hade man i april, och tanken är att man ska ha tre möten under året.

För att garantera att arbetet utförs på en vetenskaplig grund med hög kvalitet, har organisationen en medicinsk expertgrupp som fortlöpande håller alla medarbetare uppdaterade på kunskapsläget inom kompetensområdena. Gruppen består av verksamhetschef, sjukgymnast, psykolog och dietist. Alla hälsokonsulenter och hälsovägledare har regelbunden handledning och fortbildning inom motiverande samtal (MI). Våra motionsprogram är utarbetade av sjukgymnast/fysioterapeut så att de är skonsamma och kvalitetssäkrade.

Samverkansavtal

Friskvården i Värmland har tecknat samverkansavtal med Årjängs kommun och vårdcentralen i Årjäng.

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 är ett motiverande 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 nå en god hälsa. I hälsosamtalet ingår ett konditionstest på cykel. Hälsokonsulenten kan ge stöd och informera om olika aktiviteter som finns i kommunen. Ett hälsosamtal följs av ett eller flera uppföljningssamtal och vår statistik visar att de allra flesta förbättrat sina konditionsvärden och upplever sin hälsa bättre vid de uppföljande samtalen. Under året har 366 hälsosamtal genomförts i Årjängs kommun. Därav har 71 personer kommit via FaR.

Hälsokursen

Hälsokursen består av sex kurstillfällen 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 avslutande uppföljning. Hälsokursen erbjuds åtta till tio personer i varje kursomgång.

Motionsgrupper

Motionsverksamhet håller en hög kvalitet och alla program är utarbetade av legitimerad sjukgymnast/fysioterapeut, som även utbildar och fortbildar alla motionsledare. Beroende på efterfrågan och tillgång till ledare och lokal, kan utbudet variera på olika orter. I Årjängs kommun har ryggmotion och träning på gym erbjudits. Sammanlagt har 91 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Årjängs kommun.

Övriga aktiviteter

Samarbetet med familjecentralen fortgår och hälsokonsulenterna har deltagit i öppna förskolans verksamhet vid några tillfällen under året för att prata om matvanor och familjens mat. Samma information och deltagande sker på den verksamhet som bedrivs via barnvårdscentralen, Svenska kyrkan och socialförvaltningen i Töcksfors.

Hälsokonsulenterna deltog även i år på Hälsoveckan som anordnas på Nordmarkens skola, och temat för vad hälsokonsulenterna skulle prata om för samtliga sjundeklassare var hälsa, motion, mat och energidrycker. Årjängs gymnasieskola hade under våren en hälsodag och hälsokonsulenterna inledde dagen med en föreläsning om hälsa. Information och föreläsning om hälsa, mat och motion har även skett till elever på SFI.

Under hösten har Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera genomförts. I Årjängs kommun har en föreläsning i samverkan med PRO skett under kampanjveckan. Tillsammans med personal från socialförvaltningen har hälsokonsulenterna varit på Nordmarkens skola under året för att prata om ANDT frågor med eleverna.

Ett samarbete med ungdomsmottagningen har inletts. En monter med bra och sämre matval finns nu uppställd på ungdomsmottagningen, samt information om var man kan vända sig om man vill få hjälp med sin hälsa. I samarbete med vårdcentralens kol-sköterska och sjukgymnast har en KOL-skola genomförts. Här har personer med kol fått information om sin sjukdom och vad de själva kan påverka, samt att de fått möjlighet till anpassad träning.

Näringsverksamhet

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 Hälsokurs till projektet Värmland tillsammans.

Slutord

I Årjängs kommun har vi under året arbetat utifrån det samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra gemensamma åtaganden.

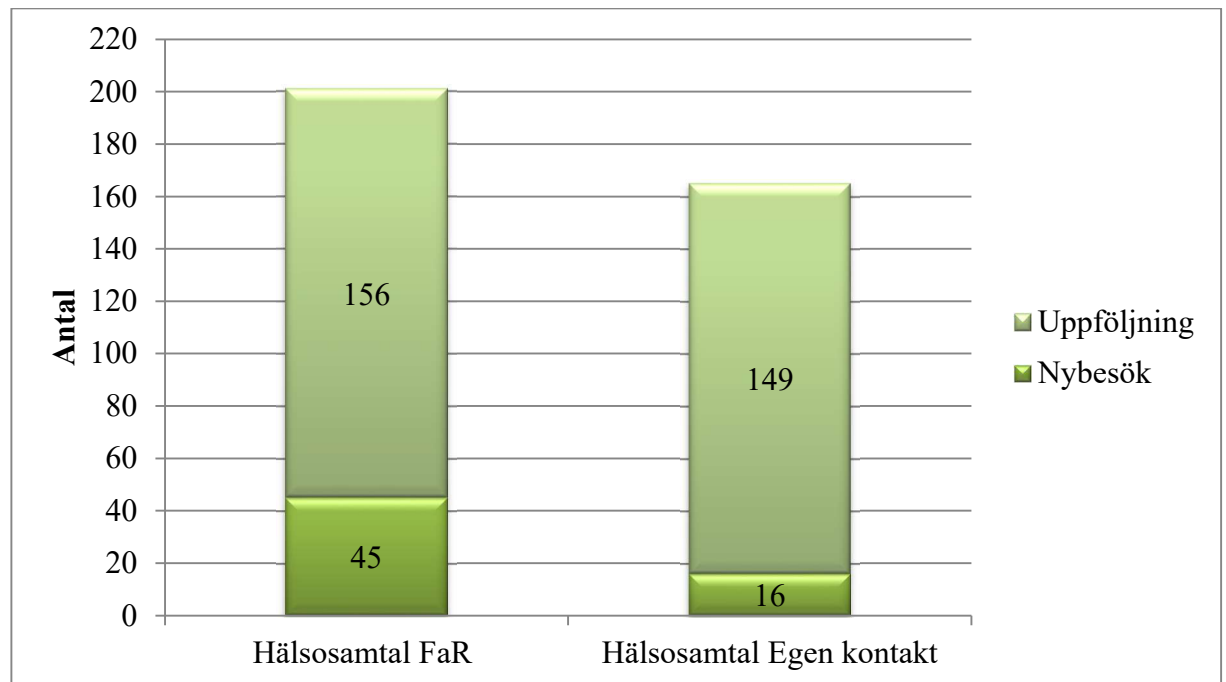
Catrine Axelsson
Hälsokonsulent

Årjäng friskvårdscentral 2019

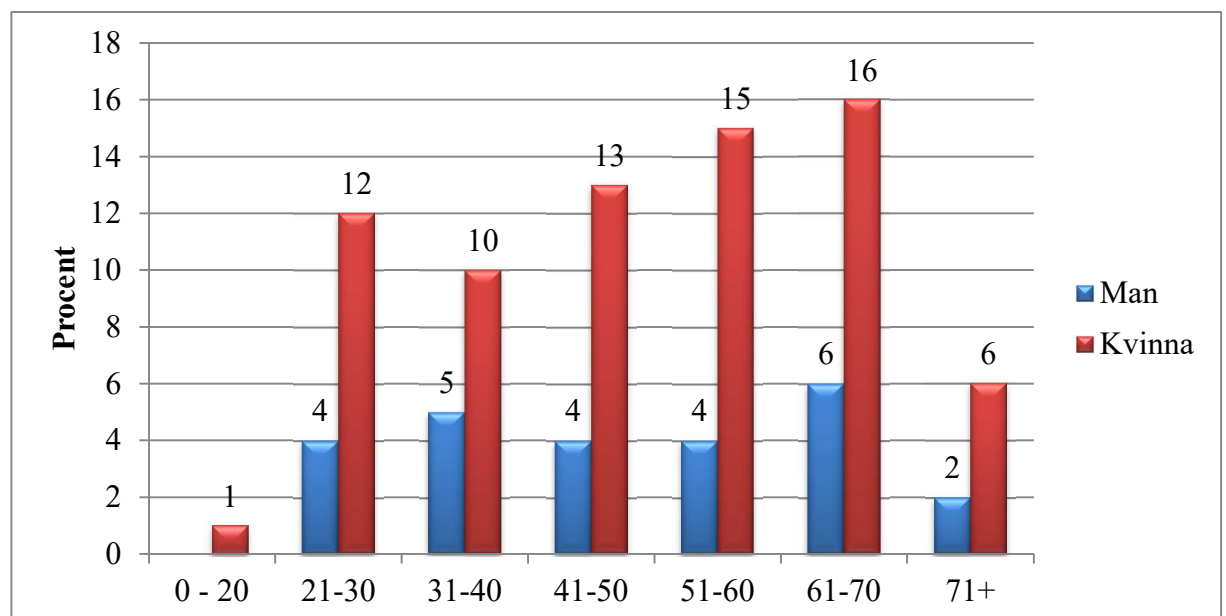
Under 2019 har 366 (335 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen.

Könsfördelningen 76procent kvinnor och 24procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Ryggmotion	55	15
Träning på gym	36	25
Totalt	91	40

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 71 FaR® som varit fördelade på 46 hälsosamtal samt 25 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten 1 bortfall på hälsosamtal.



**Friskvården
i Värmland**