



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
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: birgitta.sjokvist@varmland.rf.se

Hemsida: www.friskvarden.org

Facebook: www.facebook.com/friskvardenivarmland

Innehåll	sid
STYRELSE 2019	5
VERKSAMHETSBERÄTTELSE	
VERKSAMHETSIDÉ	6
UPPDRAGET	6
ORGANISATION OCH PERSONAL	6
VERKSAMHETSMÅL 2019	7
MÅL 1	7
DELMÅL, MÅLUPPFYLLELSE, AKTIVITET	7
MÅL 2	8
DELMÅL, MÅLUPPFYLLELSE, AKTIVITET	8
MÅL 3	9
DELMÅL, MÅLUPPFYLLELSE, AKTIVITET	9
ÖVRIGT	10

BILAGA 1 VERKSAMHETEN I SIFFROR

FRISKVÅRDEN I VÄRMLAND MÖTER DIG DÄR DU ÄR!

Vi bedriver en unik verksamhet i Sverige, i organisationsformen ideell förening, kring hälsofrämjande arbete på uppdrag av Region Värmland och våra värmländska kommuner. Vi vill nå så många som möjligt av våra innevånare som har behov av att förbättra sin hälsa och sin livssituation med början där man befinner sig idag.

Detta åstadkommer vi med ett 20-tal medarbetare i ett medicinskt expertteam och med hälsokonsulenter i våra kommuner. Vi har redan nått en bit på väg men kommer nu att gå vidare med stöd av en omarbetad vision och ett nytt strategiarbete i styrelsen och med alla medarbetare. Tillsammans ska vi lyfta Friskvården i Värmland verksamheten till nya höjder.

Med utgång från vår vision är ”Vi möter dig där du är” vill vi möta många fler som idag ännu inte har fått vårt stöd. Där är det särskilt männen i Värmland i åldersgruppen 40-60 år som inte hittat oss i tillräcklig utsträckning.

I en förlängning av att fler kan ges en grundläggande hjälp av Friskvården i Värmland ser vi ett minskat behov av hälso- och sjukvård till de individer som kan klara sig på egen hand! Här finns både en stor ekonomisk vinst att göra men framförallt stora vinster för den enskilde individen som kan få ett hälsosammare och lyckligare liv!

Ett stort tack till Dig som jobbar i vår organisation och som gör ert bästa varje dag för att vi ska lyckas uppnå vår vision med vägledning av vår värdegrund och verksamhetsidé.

Karlstad 2 april 2020

Kenth Carlsson, Ordförande i styrelsen för Friskvården i Värmland

STYRELSE

Ordförande

Kenth Carlsson, Region Värmland

Ordinarie ledamöter

Mats Sandström, Region Värmland

Ann Mlakar, Region Värmland

Christian Holm Barenfeld, Region Värmland

Maria Busk Madland, Värmlands Idrottsförbund

Lars Andersson, Värmlands Idrottsförbund

Per Sjöquist, extern ledamot

Ersättare

Jan Carling, Region Värmland

Malin Hagström, Region Värmland

Sofia Skönnbrink, Region Värmland

Putte Grötting, Region Värmland

Sofie Lindén, Värmlandsidrotten

Eriqa Lindsten, extern ledamot

Personalrepresentant

Barbro Karlsson, hälsokonsulent

Valberedning

Inge Larsson, Kicki Velander, Per Gruvberger

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019

Verksamhetsidé

Friskvården i Värmland arbetar på uppdrag av 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.

Uppdraget

Friskvården i Värmland ska erbjuda konditionstest och hälsosamtal med inriktning på fysisk aktivitet och goda matvanor, vara mottagare av fysisk aktivitet på recept (FaR) utveckla FaR-arbetet. Friskvården i Värmland ska även erbjuda Hälsokursen i samverkan med hälso- och sjukvården samt använda MI (motiverande samtal) som metod i arbetet. Friskvården i Värmland ska erbjuda motionsverksamhet till både de personer som ordinerats fysisk aktivitet och till övriga.

Samverkansavtal har tecknats med alla kommuner. Av avtalen framgår att hälsokonsulenterna ska vara en samverkanspart i kommunernas folkhälsoarbete och kunna delta i planering av aktiviteter inom Balansera Mera, kunna erbjuda föreläsningar, motionsgrupper och att vara mottagare av personer som ordinerats fysisk aktivitet. I de kommuner som har folkhälsoråd eller motsvarande, finns hälsokonsulenterna representerade. I råden sker en naturlig samverkan runt de frågor som respektive kommun väljer att arbeta med.

Samverkansavtal har också upprättats mellan Friskvården i Värmland och några av länets vårdcentraler. Där tydliggörs uppdraget på lokal nivå hur samverkan ska utföras i Hälsokursen och i FaR-processen. När en ny överenskommelse tecknats med Region Värmlands hälso- och sjukvård, kommer nya samverkansavtal att tecknas med fler vårdcentraler.

Organisation och personal

Styrelsen är Friskvården i Värmlands verkställande organ. Under året har fyra styrelsesammanträden hållits. Ordföranden har nominerats av Region Värmland. Verksamhetschefen ansvarar för organisationens verksamhet och tillsammans med en utvecklingsgrupp och den medicinska expertgruppen, med dietist, sjukgymnast, psykolog, planeras och utvecklas verksamhetsområdena. Friskvården i Värmland har även en resurs för information och marknadsföring samt resurser för administration, utvärdering, statistik och uppföljning av verksamheten. Genom avtal med Värmlandsidrotten finns tillgång till personal- och ekonomiadministratör.

Under året har den nytillträdde styrelsen arbetat med framtidsarbete och att tydliggöra verksamhetsmål. Detta arbete har sedan kopplats samman med ett visionsarbete som gjorts bland samtliga medarbetare under året.

Den 1 januari 2019 öppnade en friskvårdscentral i Hagfors kommun. Därmed har alla kommuner en friskvårdscentral med en hälsokonsulent. På friskvårdscentralerna i Karlstad, Arvika och Säffle finns också hälsovägledare. Alla hälsokonsulenter och hälsovägledare är utbildade i MI (motiverande samtal). Friskvårdscentralerna är organiserade i tre geografiska team. I varje team finns en hälsokonsulent som är utbildade i tobaksavvänjning. På friskvårdscentralerna i Eda, Kil, Munkfors och Hagfors har nya konsulenter anställts under året.

I organisationen finns 16 helårstjänster fördelade på 21 personer. Inom organisationen finns 80 timanställda motionsledare. Alla motionsledare erbjuds varje år utbildning och genomgång av nya program och två gånger om året får alla motionsledare ett nyhetsbrev med aktuell information om organisationen och kännedom om den senaste forskningen inom kompetensområdena.

Vissa förändringar på personalsidan har gjorts under året. I Eda, Kil, Munkfors och Hagfors har nya konsulenter börjat.

Verksamhetsmål

Mål 1

2020 deltar fler i Friskvården i Värmlands verksamhet jämfört med 2018

Delmål 2019

- Under 2019 kommer 5 procent fler på ett första hälsosamtal än under 2018.
- Under 2019 deltar 5 procent fler i hälsokurser jämfört med 2018.
- Under 2019 deltar 2 procent fler nya deltagare i motionsgrupper i jämförelse med 2018.
- Under 2019 ska antalet personer som är kallade till ett hälsosamtal men som uteblir, minska.

Aktivitet 2018 mål 1

Mål för 2019 har varit att öka antalet besökare och deltagare i Friskvården i Värmlands verksamhet. Därför har flera olika kontakter tagits under året. Av olika skäl har dialogen med Region Värmlands ledning inte resulterat i ett nytt avtal men en utredning inleddes av tjänsteman under slutet av året för att tydliggöra uppdrag och uppföljning. I samband med utvärdering och utformande av nya samverkansavtal med kommunerna har möten med kommunernas företrädare förekommit.

Hälsosamtal

Ett hälsosamtal är ett motiverande samtal där man utifrån individens motivationsnivå och behov av förändring samtalar kring mat, motion och motivation. I samtalet ingår ett konditionstest. Antalet hälsosamtal har ökat från 2 437 år 2015 till 2 795 år 2016 och ökat ytterligare till 2 832 år 2017, 2 853 år 2018 och 2019 till 3513.

Hälsokursen

Hälsokursen bedrivs under sex tillfällen och omfattar teori, samtal och eventuellt inslag av fysisk aktivitet. Kursen leds av hälsokonsulent och i de flesta fall i samverkan med personal på den lokala vårdcentralen. Sedan 2016 har Hälsokursen erbjudits avgiftsfritt efter beslut i landstingsstyrelsen och styrelsen i Friskvården i Värmland. Under året har 27 Hälsokurser hållits med 271 deltagare.

FaR

Friskvårdscentralerna har under 2019 tagit emot 1 563 FaR, vilket är något fler än året innan (1 491). Av årets ordinationer var 892 ordinationer på hälsosamtal och 671 hänvisningar till Friskvården i Värmlands gruppverksamhet.

Motionsverksamhet

Friskvården i Värmland bedriver speciellt inriktad gruppverksamhet i form av hjärt-, rygg-, stav-, kom igång-, cirkel- och vattenmotion samt träning på gym. Alla motionsledare har erbjudits programgenomgångar och två dagars grundutbildning med föreläsningar av medicinska expertgruppen. Flera nya motionsledare deltog i grundutbildningen, som blev mycket uppskattad. Under året har Friskvården i Värmlands motionsverksamhet lockat 4 432 deltagare, varav 843 är nytillkomna under året. Det är cirka 70 fler deltagare totalt jämfört med året innan.

Måluppfyllelse

2018 har 7861 personer deltagit och 2019 har 8165 personer deltagit.

- Under 2019 kom 12 procent fler på ett första hälsosamtal jämfört med 2018.
- Under 2019 deltog 19 procent färre i hälsokurser jämfört med 2018.
- Under 2019 deltog 1 procent färre nya deltagare i motionsgrupper jämfört med 2018.
- Under 2019 var antalet personer som var kallade till ett hälsosamtal men som uteblev på samma nivå (10 procent) jämfört med 2018.

Mål 2

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

Delmål 2019

- Efter 6-12 månader ska minst 50 procent av de som kommit på hälsosamtal ha ökat sin tid av vardagsmotion,
- Efter 6-12 månader ska minst 50 procent av de som kommit på hälsosamtal ha minskat sin stillasittande tid
- Efter 6-12 månader ska minst 50 procent av de som kommit på hälsosamtal uppleva sin hälsa bättre.
- Efter 6-12 månader ska minst 50 procent av de som kommit på hälsosamtal ha förbättrat sitt testvärde vid konditionstest
- Under 2019 ska genomförda konditionstest i samband med hälsosamtal öka jämfört med 2018.

Aktivitet 2019 mål 2

Friskvården i Värmland vill visa att de personer som vi möter förbättrar sina matvanor och motionsvanor. Under hälsosamtalet diskuteras vilka mål som personen vill uppnå när det gäller mat- och motionsvanor och vad man kan göra själv för att stärka sin hälsa genom mat- och motionsvanor. Ett konditionstest ingår i hälsosamtalet som kan motivera en person till en hälsoförändring då man med återkommande tester kan följa en persons hälsoläge och utvärdera insatserna.

En viktig komponent i organisationens samtal är Motiverande samtal (MI). Friskvården i Värmland har genomfört kvalitetssäkring av samtal med personer som kommit på hälsosamtal. Kvalitetssäkring av MI är ett led i att vi ska erbjuda evidensbaserad MI. Konsulenterna har handledning och arbetar med metodstöd.

Under året har Friskvården i Värmlands utvecklingsgrupp deltagit i en 2-dagars prova-på-utbildning i Tjänstedesign. Utbildningen har hållits av Experio Lab och följt SKR:s utbildningsmaterial Innovationsguiden.

Måluppfyllelse

- Efter 6-12 månader har 33 procent av de som kommit på hälsosamtal ökat sin tid av vardagsmotion,
- Efter 6-12 månader har 33 procent av de som kommit på hälsosamtal minskat sin stillasittande tid
- Efter 6-12 månader upplever 47 procent av de som kommit på hälsosamtal sin hälsa bättre
- Efter 6-12 månader har 48 procent av de som kommit på hälsosamtal ha förbättrat sitt testvärde vid konditionstest
- Under 2019 har genomförda konditionstest i samband med hälsosamtal ökat från 599 år 2018 till 784 år 2019.

Mål 3

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

Delmål 2019

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

Det tredje målet tar sikte på samverkan med kommunerna och att sprida kunskap inom kompetensområdena.

I samverkansavtalen med kommunerna finns uppdraget preciserat. Samverkansavtalen utvärderas tillsammans med kommunens representanter varje år och där bestäms uppdragets fortsatta utformning.

Varje friskvårdscentral har en egen lokal verksamhetsberättelse med detaljerad information om vad som gjorts under året i respektive kommun. Även på hemsidan www.friskvarden.org finns de lokala verksamhetsberättelserna.

Aktivitet 2019 under mål 3 och måluppfyllelse

- Hälsokonsulenterna har under året genomfört 115 föreläsningar och informationstillfällen.
- Friskvården i Värmlands dietist, sjukgymnast och psykolog har hållit flera föreläsningar till allmänheten under året.
- Under året deltog Friskvården i Värmland med en utställning under arrangemanget Forum Värmland på Karlstad CCC
- Socialstyrelsens kampanj Balansera Mera under hösten var ett uppskattat arrangemang som genomfördes tillsammans med kommunernas rehab enheter, Region Värmland och apoteken.
- Verksamhetschef och ordförande presenterade Friskvården i Värmland vid ett möte i Regionfullmäktige
- Verksamhetschef har presenterat verksamheten vid möte i Kultur- och bildningsnämndens arbetsutskott
- Verksamhetschef har varit medförfattare i ett kapitel i Om Värmlänningen
- Flera studenter från Idrottsvetenskaplig programmet och Samhällsanalytiska programmet har gjort sina VFU inom vår organisation
- Vi har deltagit i möten i Länsnätverket för att Främja goda matvanor och fysisk aktivitet hos barn och unga.

Övrigt

Överenskommelsen Värmland

Friskvården i Värmland har undertecknat Överenskommelsen Värmland, Samverkan inom det sociala området mellan Region Värmland och den idéburna sektorn i Värmland. Överenskommelsen är en avsiktsförklaring med syfte att möjliggöra långsiktig samverkan som stärker Värmland. Genom Överenskommelsen ska goda förutsättningar skapas för ett hållbart samhälle, där samverkan och dialog skapar livskraftiga och innovativa samarbeten. Överenskommelsen Värmlands värdegrund och principer som grund för samverkan är Dialog, Kvalitet, Mångfald, Självständighet och Öppenhet.

Projekt

Länsstyrelsen i Värmlands län beviljade under 2017 Friskvården i Värmlands ansökan om projektbidrag för att anordna hälsokurser för asylsökande. Statsbidragens syfte är att motverka passivisering under asyltiden, underlätta kontakter med den svenska arbetsmarknaden och främja en framtida etablering för dem som beviljas uppehållstillstånd. Friskvården i Värmland har genomfört sju hälsokurser för asylsökande i samverkan med hälso- och sjukvårdens asylsköterskemottagningar. Under året har en kurs genomförts i Karlstad.

Digital Well

Utgångspunkten i Digital Well är att designa nya tjänster utifrån faktiska användarbehov, med ökad egenförmåga för individen i centrum. I projektets start handlar det om ett samarbete mellan Compare, Karlstads kommun, Karlstads universitet, Region Värmland, Landstinget i Dalarna, Region Dalarna, Friskvården i Värmland, Almi samt Tieto. Fler företag och organisationer kommer att involveras i konkreta innovationsprojekt.

Friskvården i Värmland deltar i projektet Digital Well med ett designprojekt. Personer som är i behov av att ändra sina levnadsvanor kan inte alltid klara detta själva och behöver därför stöd i denna förändring. För att hitta den egna motivationen till förändring kan det behövas olika former av stöd. Det handlar om att stötta en beteendeförändring där forskningen idag styrker att täta kontakter ökar framgången. Idag har man endast fysiska möten som man vill hitta ett komplement till. Designprojektet ska se om en digital lösning hjälpa processen framåt.

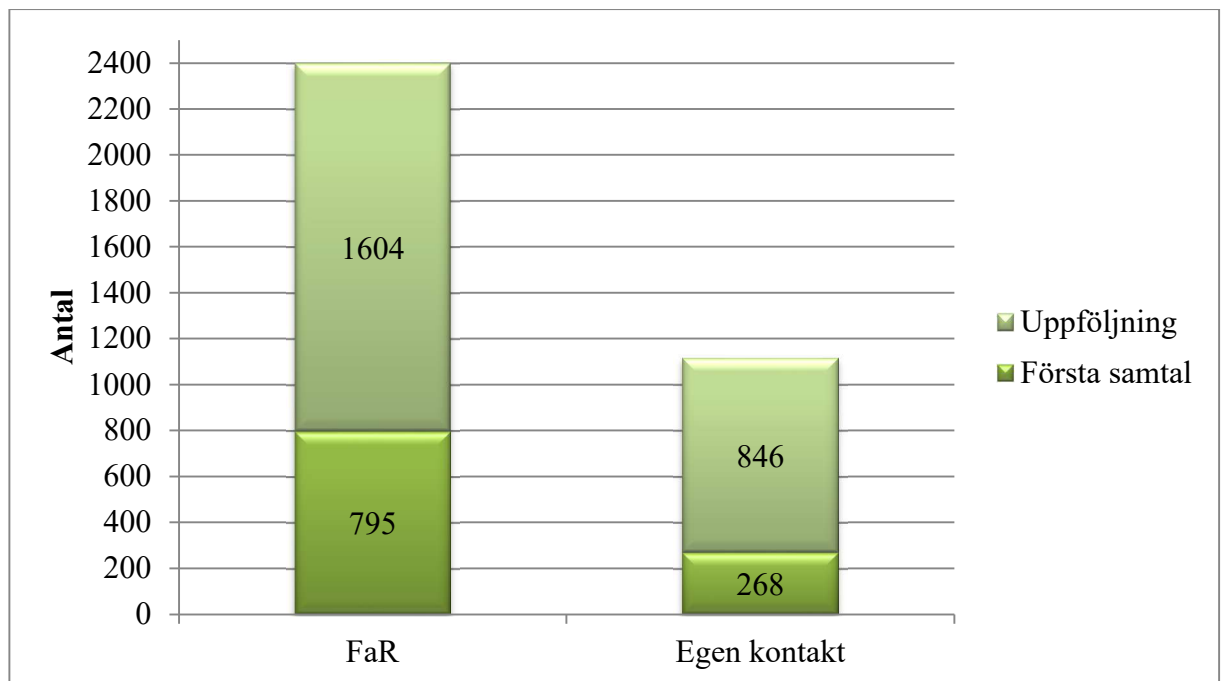
Medverkan i studie

Friskvården i Värmland och forskare från Centrum för tjänsteforskning (CTF) vid Karlstads universitet vill se hur hälsokonsulenter kan använda sig av SMS för att stötta personer att uppnå de beteendemål som satts upp. Syftet med studien är att förstå hur och om både hälsokonsulenter och personer har nytta av SMS-coachning som ett komplement till den befintliga kontakten.

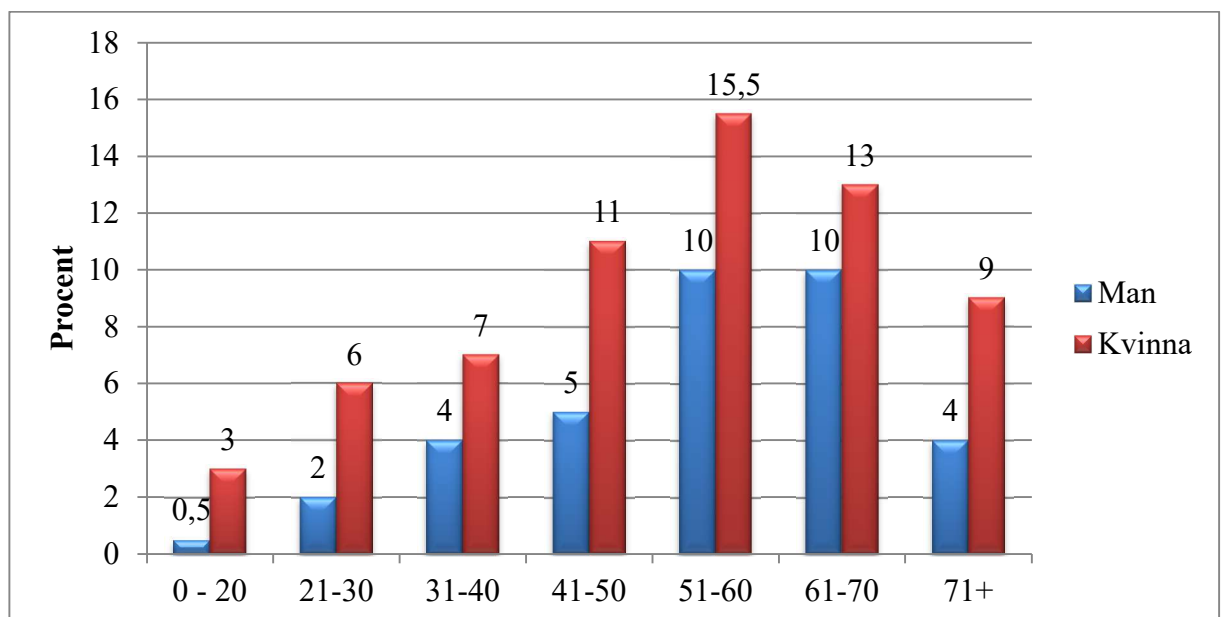
Friskvården i Värmland 2019

Under 2019 har 3513 (2853 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralerna. Könsfördelningen 65 procent kvinnor och 35 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1: a terminen)
Cirkelmotion	411	101
Hjärtmotion	649	76
Komigångmotion	257	51
Ryggmotion	825	97
Stavmotion	99	12
Vattenmotion	1593	283
Träning på gym	598	223
Totalt	4432	843

Kurser

	Antal deltagare
Hälsokursen	220
Totalt	220

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvården i Värmland har under 2019 tagit emot 1563 FaR® som varit fördelade på 892 hälsosamtal samt 671 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 97 st.



**Friskvården
i Värmland**