



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

FRISKVÅRDSCENTRALEN ARVIKA

FRISKVÅRDEN I VÄRMLAND

2019

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

ARVIKA 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 Arvika kommun är friskvårdscentralen placerad på vårdcentralen Verkstaden. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 100 procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. Förutom hälsokonsulenten är en hälsovägledare anställd på 28 procent. Hälsokonsulenten samverkar med Arvika kommun, Region Värmlands öppenvård samt privata vårdgivare. Friskvården i Värmland deltar även i kommunernas folkhälsoarbete.

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 Arvika kommun för perioden 2019–2021 samt vårdcentralen Verkstaden.

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 del allra flesta förbättrat sina konditionsvärden och upplever sin hälsa bättre vid de uppföljande samtalen. Hälsokonsulenten i Arvika jobbar även med tobaksavvänjning. Under året har 498 hälsosamtal varav 98 hälsosamtal med konditionstest genomförts i Arvika kommun. Därav 395 hälsosamtal 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. Under året har tre hälsokurser genomförts i Arvika kommun. Arvika friskvårdscentral har det även genomförts två grupper med tobaksavvänjning. Hälsokonsulenten har samverkat med distriktsköterska samt kurator vid vårdcentralen i Hälsokursen.

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 Arvika kommun har vattenmotion, kom igångmotion, ryggmotion, cirkelmotion, hjärtmotion, stavmotion, samt träning på gym erbjudits. Sammanlagt har 702 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Arvika kommun.

Övriga aktiviteter

Under hösten har Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera genomförts. I Arvika kommun har Friskvården i Värmland tillsammans med Rehabenheten i Arvika kommun samt Region Värmland anordnat en aktivitetsdag kring Balansera Mera på Kulturcenter Ritz. Under dagen hölls föreläsningar om fysisk aktivitet, goda matvanor och mediciner, det fanns aktiviteter att prova på samt utställningar av olika aktörer som informerade om sin verksamhet. På vårdcentralen Verkstaden har informationsmaterial kring Balansera Mera delats ut i samband med influensavaccination samt funnits tillgängligt att ta del av under hela hösten. Hälsokonsulenterna har även föreläst kring Balansera Mera för äldre på Sälboda bygdegård, kyrkans förening Grå Pantrarna, Bostadsrättsföreningen Bindaren samt vid kyrkans äldreträff i Jössefors. Föreläsning och information gjordes även vid temadag ”äldre” under invigningen av Kulturcenter Ritz i mars.

Under året har hälsokonsulenterna varit delaktiga och ansvariga för projektet ”Hälsokul”. Ett samverkansprojekt med Arvika kommuns kulturutvecklare och med projektmedel för kultur, hälsa och rehabilitering från Region Värmland. Syfte med projektet har varit att möjliggöra nya kultur- och hälsoaktiviteter/fritidsaktiviteter för personer över 18 år med funktionsvariation samt öka samverkan kring kultur- och fritidsaktiviteter mellan kommunala verksamheter, Friskvården i Värmland och ideella verksamheter i Arvika, Eda och Årjängs kommuner med inriktning på målgruppen. Under våren genomfördes fjorton träffar och under hösten sex träffar. Under dessa träffar har det varit olika former av aktiviteter i form av dans och rörelse, musik och rytm samt skapande. Deltagarna har även fått göra studiebesök och fått information om olika fritids- och kulturverksamheter som finns i kommunen. Under vårens fjorton träffar kom 483 besökare och under höstens sex träffar kom 172 besökare till Hälsokul. Hälsokul fortsätter under 2020 som en permanent verksamhet i samverkan med Arvika kommun, Friskvården i Värmland och föreningen Falken.

Från och med hösten 2019 drivs Fritidsbanken, Arvika i kommunal regi. Hälsokonsulenterna i Arvika deltar i den styrgrupp som bildades i samband med detta.

Under våren har hälsokonsulenterna haft Hälsokurs med matlagning för unga vuxna inom kommunens enhet Arbetsmarknad och integration (AMI). I samverkan med AMI, och vårdcentralen Verkstaden har Hälsokurs genomförts inom ramen för integrationsprojektet ”Värmland tillsammans”.

Hälsokonsulenterna har medverkat och arrangerat föreläsningar och informationstillfällen för kommunens invånare. Bland annat har hälsokonsulenterna föreläst för Diabetesföreningen i Västra Värmland, vid SFI i Arvika, kommunens ”Daglig verksamhet” Cisternen kring fysisk aktivitet och goda matvanor. Vid kommunens ledarforum i september föreläste hälsokonsulenterna om folkhälsa kopplat till fysisk aktivitet och kondition. Vid invigningen av Kulturcenter Ritz föreläste Friskvården i Värmlands sjukgymnast, Ulrika Sälgeback.

På vårdcentralen Verkstaden har samverkan skett genom kursen ”Stress- och ångesthjälpen” där hälsokonsulenterna medverkat med föreläsning kring fysisk aktivitet vid två tillfällen per kurs. Läkarstudenter och sjuksköterskestudenter har fått informationsföreläsning där temat varit Ordination av fysisk aktivitet (FaR) samt verksamheten inom Friskvården i Värmland.

Hälsokonsulenterna har under året även deltagit i Friskvården i Värmlands utvecklingsgrupp, medverkat i utvecklingsarbetet kring ”Digital Well” digitalt förändringsstöd, SMS-coaching samt är metodstödare inom MI-Motiverande samtal.

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 föreläsningar vid två tillfällen kring goda matvanor till personal i Arvika kommun, Aktivt rehabiliteringsstöd genom Personalsupport. Tillsammans med Friskvården i Värmlands sjukgymnast genomförde hälsokonsulenterna en utbildningsdag för Arvika kommuns hälsoinspiratörer. Reumatikerföreningen i Arvika köper tjänst i form av motionsledare till vattenmotion och omfattar ca 60 timmar per år.

Slutord

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

Vi är särskilt nöjda med den ökning av hälsosamtal som gjorts på friskvårdscentralen under året. Fler personer kommer för att få stöd kring förändring av levnadsvanor med målet att förbättra sin hälsa. Vår motionsverksamhet i Arvika är fortsatt omfattande och når vår prioriterade målgrupp och där våra engagerade motionsledare bidrar till att inspirera och motivera våra deltagare till rörelseglädje.

Vi vill särskilt framhålla arbetet med och samverkan kring ”Hälsokul” där vi nu möter en ny målgrupp och som bidrar till att främja hälsan, skapar gemenskap och ökar delaktigheten för personer med olika former av funktionsvariation.

Under året har vi fortsatt att samverka med enheter inom Region Värmland, kommunens olika verksamheter samt med organisationer, föreningar och företag i Arvika och där vi på olika sätt bidrar till en ökad hälsa hos kommunens invånare.

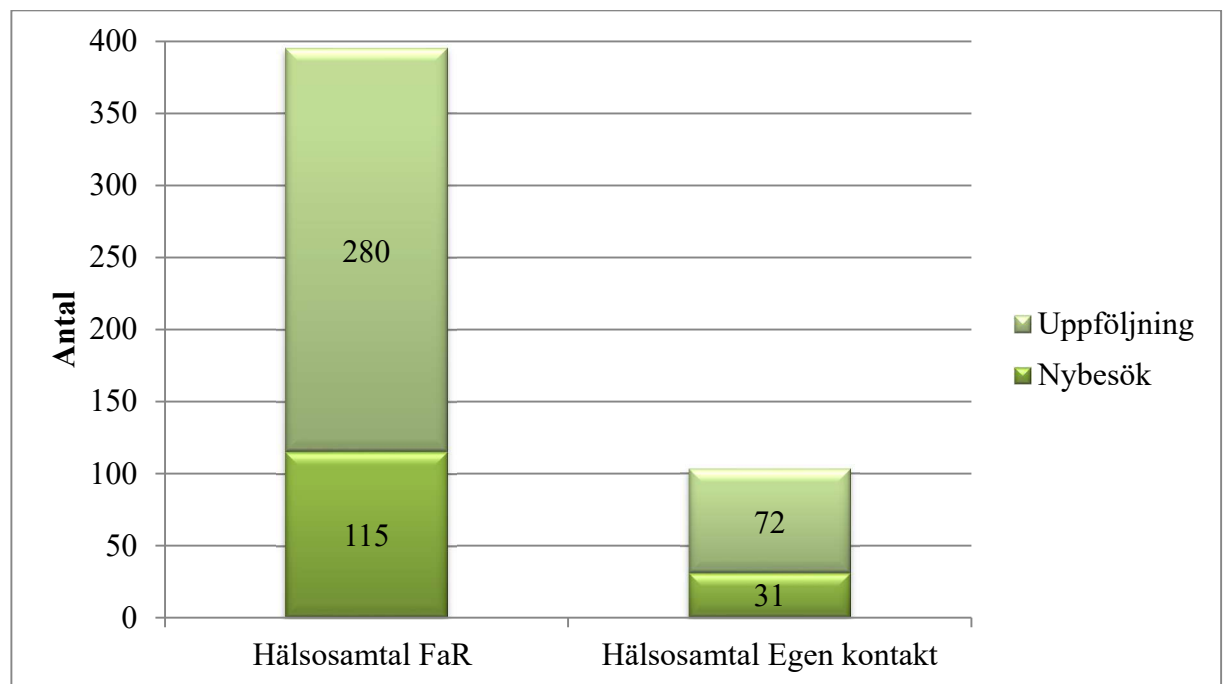
Monika Henner
Hälsokonsulent

Arvika friskvårdscentral 2019

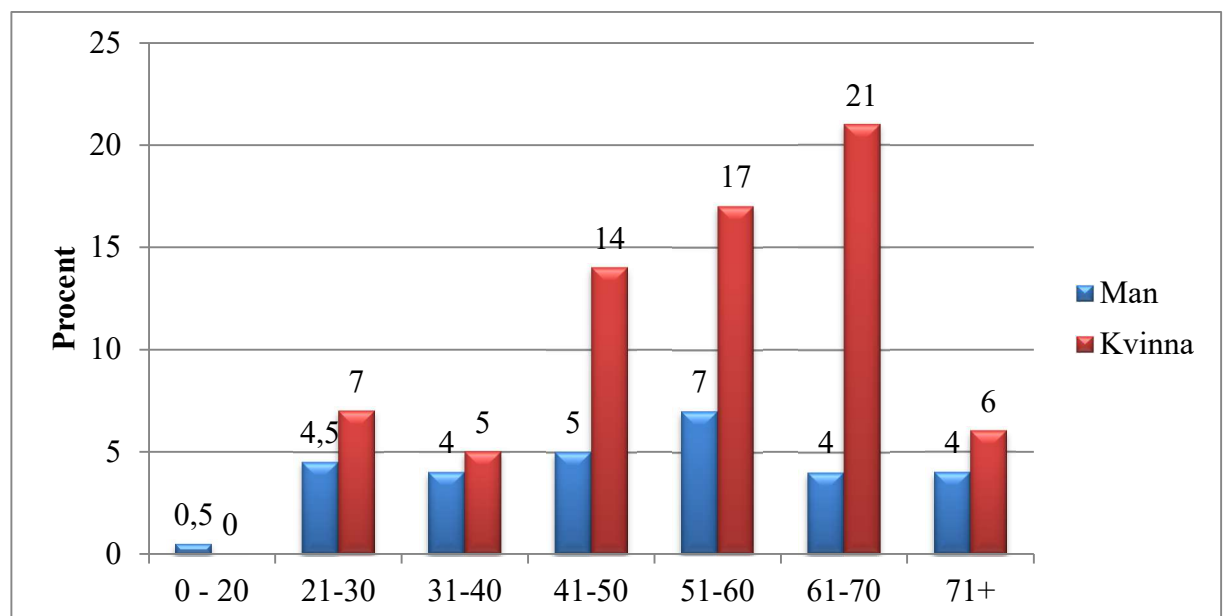
Under 2019 har 498 (389 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen.

Könsfördelning 71procent kvinnor och 29procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1: a terminen)
Cirkelmotion	28	7
Hjärtmotion	82	17
Kom igångmotion	22	2
Ryggmotion	53	7
Stavmotion	12	2
Vattenmotion	438	92
Träning på gym	67	30
Totalt	702	157

Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	37
Tobaksavvänjning	11
Totalt	48

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 312 FaR® som varit fördelade på 137 hälsosamtal samt 175 hänvisningar in i gruppverksamhet. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 22 st.



**Friskvården
i Värmland**