



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

FRISKVÅRDSCENTRALEN EDA

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

EDA 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 Eda kommun är friskvårdscentralen placerad på vårdcentralen Eda i Charlottenberg. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 50 procents tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. I augusti fick Eda en ny hälsokonsulent. Hälsokonsumenten samverkar med Eda kommun, Region Värmlands öppenvård samt privata vårdgivare. Friskvården i Värmland deltar även i kommunernas folkhälsoarbete och medverkar i arbetsgrupp i folkhälsogruppen och sedan Folkhälsorådet.

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 Eda kommun.

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 skapa en god hälsa. I hälsosamtalet ingår ett konditionstest på cykel. Hälsokonsulenter 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. Under året har 237 hälsosamtal genomförts i Eda kommun. Därav har 49 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. Under året har 1 hälsokurs genomförts i Eda kommun.

Motionsgrupper

Motionsverksamheten 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 Eda kommun har Cirkelmotion, Ryggmotion och Träning på gym erbjudits. Sammanlagt har 175 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Eda kommun.

Övriga aktiviteter

- Deltagit på temadagar på Familjecentralen.
- Föreläst om mammaträning vid tre tillfällen på Familjecentralen.
- Föreläst om rörelseförståelse på Familjecentralen.
- Föreläst om rörelseförståelse tillsammans med personal på Familjecentralen på åtta föräldramöten, två skolklasser och sex förskoleklasser.
- Genomgång av utegymmet för Eda kommuninnevånare.
- Föreläsningar för personalen på AME om mat, motion, rörlighet, yoga och träning.
- Cirkelträning med personalen på AME.
- Deltagit på seniordagen på Folkets Hus med utställning och pausgympa i form av sittdans för 140 deltagare.
- Deltagit med sockerutställning på Världsdabetesdagen på Gunnarsbyskolan.

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 föreläsning till privata företag, Svenska kyrkan och Integrationscentrum.

Slutord

I Eda kommun har vi under året arbetat utifrån de samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra gemensamma åtaganden. Vi vill särskilt framhålla samarbete med olika parter för att förbättra hälsan för Edas kommuninnevånare.

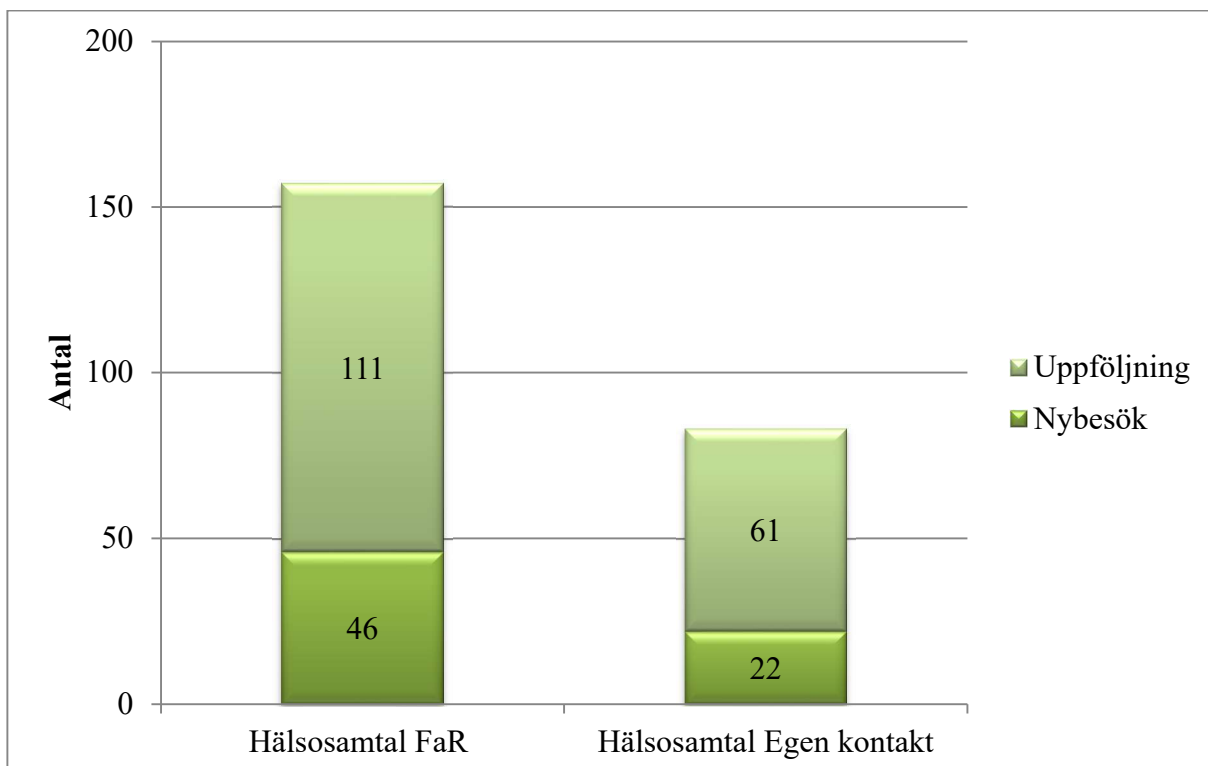
Jenny Nilsson
Hälsokonsulent

Eda friskvårdscentral 2019

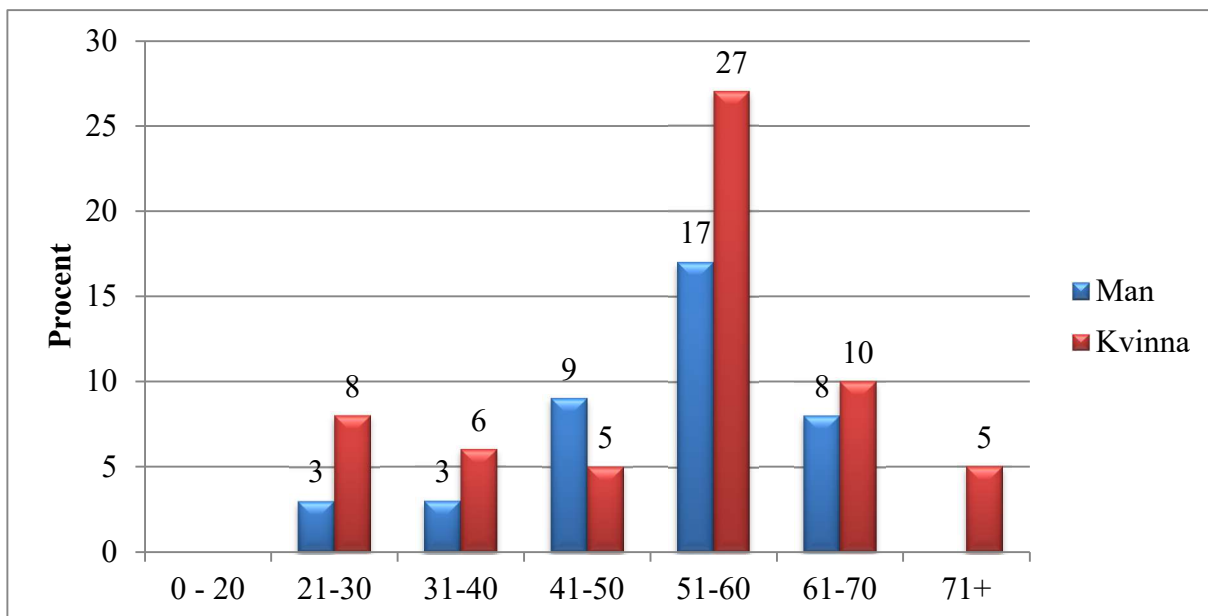
Under 2019 har 240 (305 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen.

Könsfördelning 60procent kvinnor och 40procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1: a terminen)
Cirkelmotion	46	11
Ryggmotion	60	3
Träning på gym	69	21
Totalt	175	35

Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	10
Totalt	10

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 61 FaR® som varit fördelade på 49 hälsosamtal samt 12 hänvisningar direkt in i gruppverksamhet. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 3 st.



**Friskvården
i Värmland**