



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
FRISKVÅRDSCENTRALEN FILIPSTAD
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

FILIPSTADS 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 Filipstads kommun är friskvårdscentralen placerad på Vårdcentralen Filipstad. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 100 procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. Hälsokonsumenten samverkar med Filipstads kommun, Region Värmlands öppenvård samt privata vårdgivare. Friskvården i Värmland deltar även i kommunernas folkhälsoarbete. Folkhälsoråd finns i Filipstads kommun och där är hälsokonsumenten sammankallande och sekreterare.

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 Filipstads kommun och med vårdcentralen Filipstad.

Aktiviteter

Friskvården i Värmlands hälsokonsulenter erbjuder hälsosamtal, konditionstest, hälsokurser och motionsverksamhet i grupp på friskvårdscentralerna. Till friskvårdscentralen kommer personen aningen via ordination av fysisk aktivitet (FaR) eller 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. 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 376 hälsosamtal genomförts i Filipstads kommun. Därav har 89 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 tre hälsokurser genomförts i Filipstads kommun. Hälsokonsulenter har samverkat med distriktssköterska, dietist, fysioterapeut och 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 Filipstads kommun har cirkelmotion, ryggmotion (även i Lesjöfors), stavmotion, träning på gym erbjudits. Vattenmotion erbjuds också men fick avbrytas efter ett antal veckor då simhallen stängdes. Sammanlagt har 173 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Filipstads kommun.

Övriga aktiviteter

Under hösten har Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera genomförts. I Filipstads kommun har Balansera mera ingått i Hälsoveckan med föreläsningar av läkare och sjukgymnaster om bakgrunden till varför vi faller. Handfasta råd och praktisk handledning om hur var och en kan minimera risken att falla. I Hälsoveckan ingick även tipspromenader runt om i kommunen, guidade vandringar, ponnyridning, rollatorcafé, information om tandhälsans betydelse för den allmänna hälsan, allsång på flera platser i kommunen, föreläsning om teknikhjärnan med Mattias Ribbing för gymnasieelever och allmänhet, sömn och stress med Birgitta Dahlman för allmänheten på Kalhyttedagen, rörelselekar med Familjecentralen. Filipstads båda gym har också ställt upp extra under veckan. Alla skolor har deltagit på olika sätt och totalt har ca 3 200 personer varit aktiva på något sätt under veckan.

Slutord

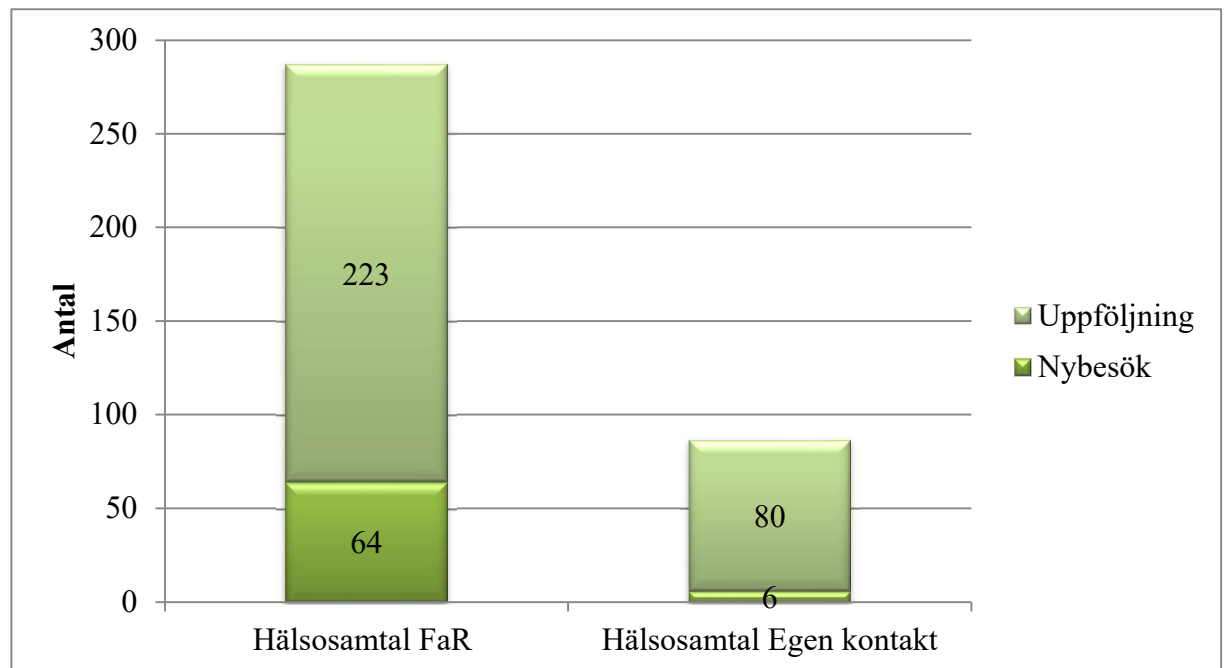
I Filipstads kommun har vi under året arbetat utifrån de samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra gemensamma åtaganden. Vi vill särskilt framhålla det goda samarbetet med kommunen, olika organisationer, föreningar, butiker vid genomförandet av Hälsoveckan samt samarbetet med Vårdcentralen Filipstad vid genomförandet av Hälsokurserna, förskrivandet av FaR samt under Hälsoveckan.

Britta Ericsson
Hälsokonsulent

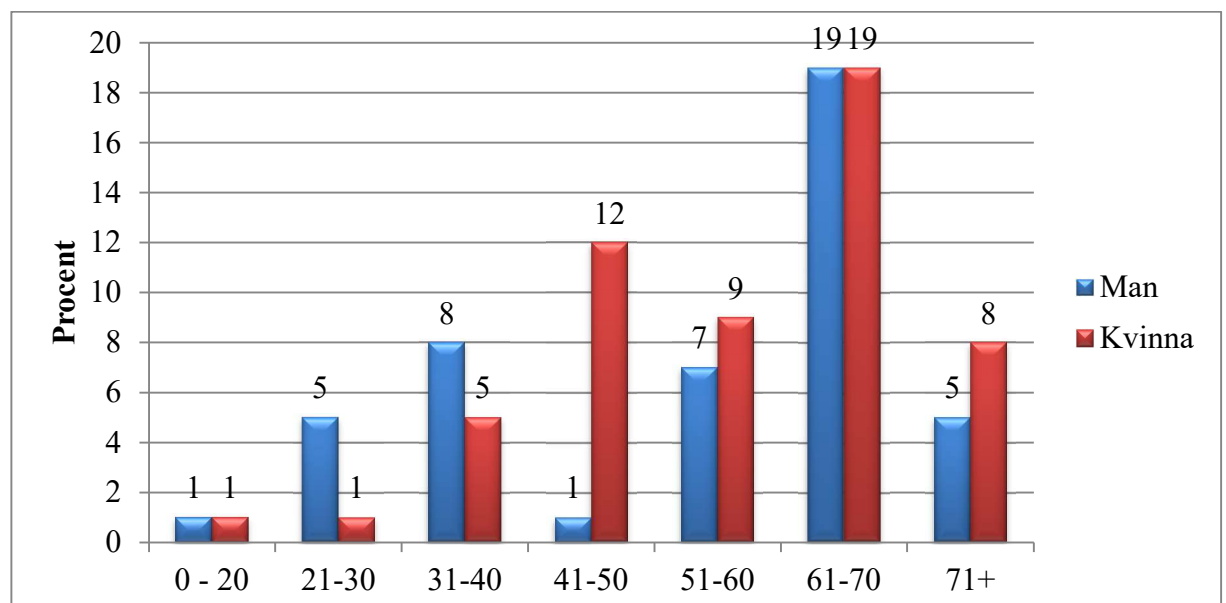
Filipstad friskvårdscentral 2019

Under 2019 har 376 (379 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 46procent män och 54procent kvinnor.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Cirkelmotion	34	9
Stavmotion	49	2
Ryggmotion	61	4
Träning i gym	7	7
Totalt	151	22

Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	26
Totalt	26

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 89 FaR® som varit fördelade på 78 hälsosamtal samt 11 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 14 st.



**Friskvården
i Värmland**