



**VERKSAMHETSBERÄTTELSE**  
**FRISKVÅRDSCENTRALEN FORSHAGA**  
**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](mailto:info@friskvarden.org)

Hemsida: [www.friskvarden.org](http://www.friskvarden.org)

## **FORSHAGA 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 Forshaga kommun är friskvårdscentralen placerad i fysioterapimottagningens konferensrum på Forshaga vårdcentral.

Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 60 procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. Hälsokonsulenten samverkar med Forshaga 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 Forshaga kommun**

Friskvården i Värmland har tecknat samverkansavtal med Forshaga kommun och Forshaga vårdcentral.

## **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. Hälsokonsulenterna 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 107 hälsosamtal genomförts i Forshaga kommun. Därav har 29 personer kommit via ordination på 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 Forshaga kommun har vatten-, stavmotion samt, i samarbete med Fysioterapimottagningen, träning i gym erbjudits. Sammanlagt har 145 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Forshaga kommun.

## **Övriga aktiviteter**

Under hösten har Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera genomförts. I Forshaga kommun har hälsokonsulenterna samarbetat med kommunrehab och genomfört informationsträffar på Ica i Deje och Forshaga samt Coop i Forshaga. Kampanjen avslutades med en mässdag i Folkets hus Forshaga. Informationen har också funnits på olika samlingsplatser i kommun samt i Forshaga vårdcentral i samband med årets influensavaccination.

## **Näringsverksamhet**

Utöver Friskvården i Värmlands basverksamhet, som vänder sig till kommuninvånare finns också en näringsverksamhet som riktats till andra grupper. Friskvården i Värmland har sålt tjänster i form av vattenmotion till Forshaga-Deje reumatikerförening.

## **Slutord**

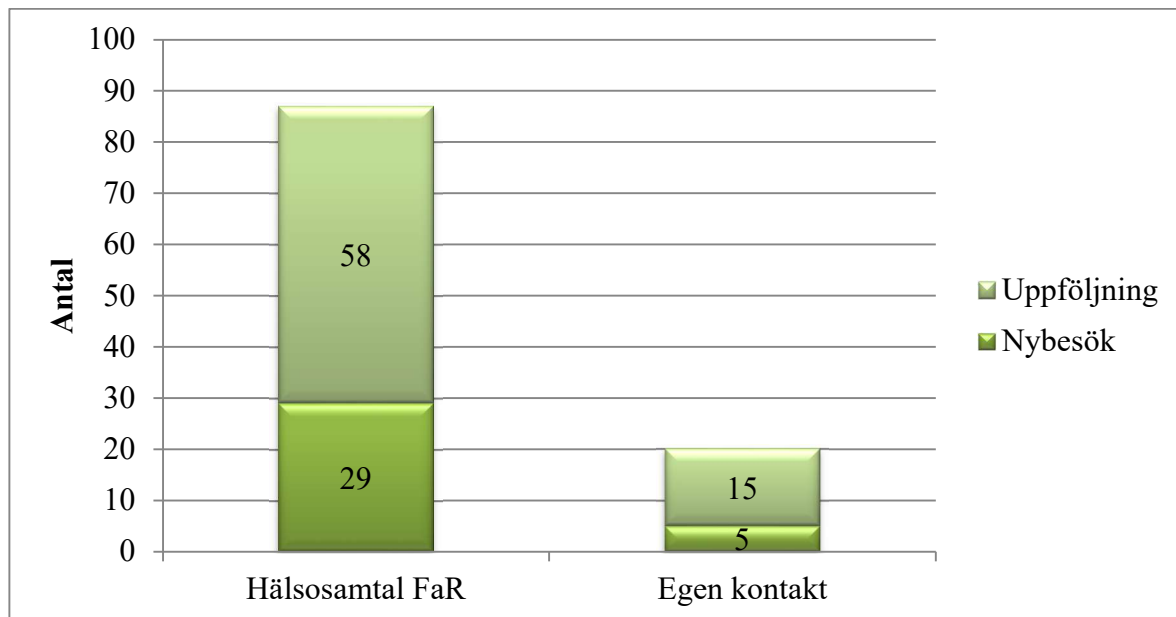
I Forshaga kommun har vi under året arbetat utifrån de samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största delen uppnått våra gemensamma åtaganden.

Annika Svensson  
Hälsokonsulent

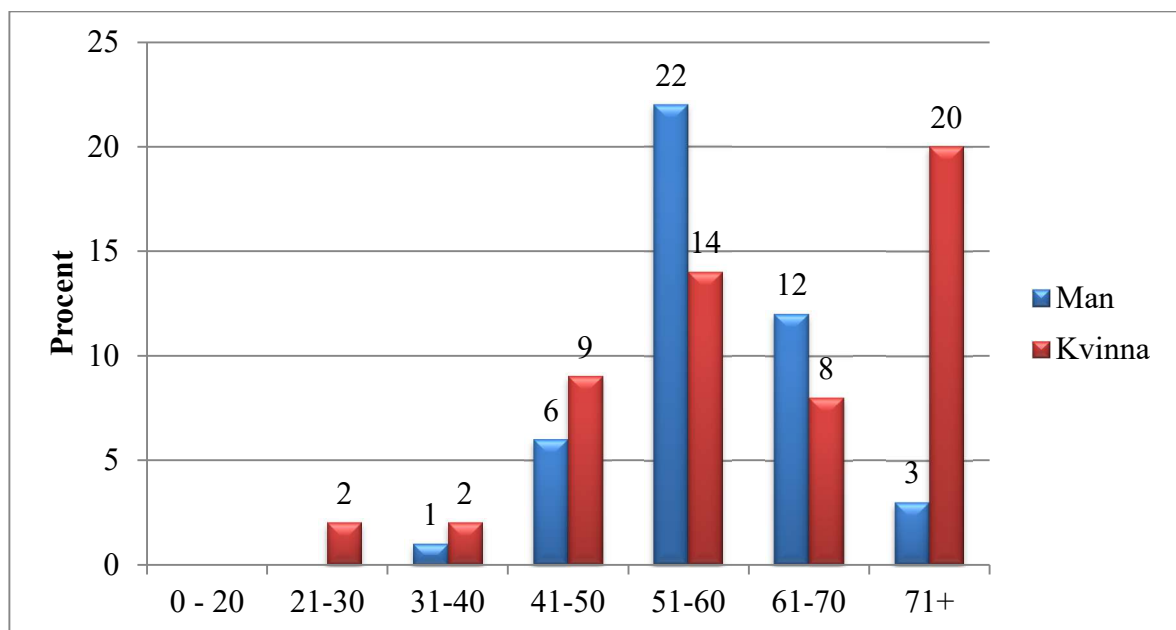
## Forshaga friskvårdscentral 2019

Under 2019 har 107 (71 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 55procent kvinnor och 45procent män.

### Hälsosamtal



### Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



**Motionsverksamhet**

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Vattenmotion	114	10
Träning på gym	20	6
Totalt	134	16

**FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet**

Friskvårdscentralen har tagit emot 55 FaR® som varit fördelade på 38 hälsosamtal samt 17 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 9 st.







**Friskvården  
i Värmland**