



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

FRISKVÅRDSCENTRALEN GRUMS

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

GRUMS 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 Grums kommun är friskvårdscentralen placerad på Grums Vårdcentral, Gamla vägen 89. Under året har friskvårdscentralen bytt lokal och finns nu på andra våningen. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 50 procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. Hälsokonsumenten samverkar med Grums kommun, Region Värmlands öppenvård samt privata vårdgivare. Friskvården i Värmland deltar även i kommunernas folkhälsoarbete. I Grums kommun startades det under hösten upp en arbetsgrupp kring dokumentet ”Länsstrategi för att främja goda matvanor samt ökad fysisk aktivitet hos barn och unga i Värmland”, hälsokonsumenten deltar i arbete i denna grupp.

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 Grums kommun och vårdcentralen Grums.

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 av alla flesta förbättrat sina konditionsvärden och upplever sin hälsa bättre vid de uppföljande samtalen. Under året har 72 hälsosamtal genomförts i Grums kommun. Därav har 27 nya personer kommit via FaR och fyra på egen kontakt.

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 en hälsokurs genomförts i Grums kommun. Denna gång var det en riktad kurs till gravida och hälsokonsulenterna har samverkat med Grums familjecentral och MVC vid genomförandet av Hälsokursen.

Hälsokursen asyl

Friskvården i Värmland har beviljats projektstöd från Länsstyrelsen att bedriva Hälsokurs för asylsökande. I Grums kommun genomfördes en hälsokurs för denna målgrupp under våren 2019.

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 Grums kommun har Cirkelmotion och Ryggmotion erbjudits. Sammanlagt har 60 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Grums kommun.

Övriga aktiviteter

Under hösten har Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera genomförts. I Grums kommun har Hälsokonsulenten i samarbete med kommunens rehabenhet uppmärksammat detta genom att genomföra en aktivitetsförmiddag där besökarna kunde gå tipspromenad, prova benstyrka, få matråd och prova enkla balans- och styrkeövningar.

Under året har hälsokonsulenten även deltagit i rad andra aktiviteter/arrangemang, bla:

- Under två eftermiddagar med seniorutbildningen Mer Digital deltog hälsokonsulenten med information om mat och motion och ledde dessutom en rörelsepaus för alla deltagare, både seniorer och högstadieelever.
- Vid invigningen av Grums familjecentral deltog Friskvården i Värmland med inspiration och information om mat och motion
- Under året har Hälsokonsulenten vid sex tillfällen deltagit på öppna förskolan på familjecentralen och där både informerat och inspirerat, genom praktiska inslag, till goda mat- och motionsvanor för hela familjen
- Friskvården i Värmland medverkade traditionsenligt vid Lilla skördefesten med inspiration till goda matvanor och bjöd på linssoppa och fröknäcke.
- I ett samarbete med Grums bibliotek har hälsokonsulenten varit med och anordnat en av träffarna, med tema ”rörelseglädje”, i det projektet som syftar till att skapa gemensamma aktiviteter/mötestillfällen för förskolebarn och seniorer på äldreboenden.
- I samband med vaccinationsveckorna V47-49 på vårdcentralen i Grums, anordnade hälsokonsulenten en utställning med information och inspiration om goda matvanor och fysisk aktivitet som alla besökare kunde ta del av. Hälsokonsulenten deltog också fysiskt vid två av eftermiddagarna och bjöd på smoothies.
- Hälsokonsulenten har varit ute och informerar om Friskvården i Värmland verksamhet vid ett flertal tillfällen ex till kommunens verksamheter Växtriket och AME, till Värmland tillsammans och till personalen på Capio vårdcentral.

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 en utökad hälsokurs till verksamheten Värmland tillsammans i Grums.

Slutord

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

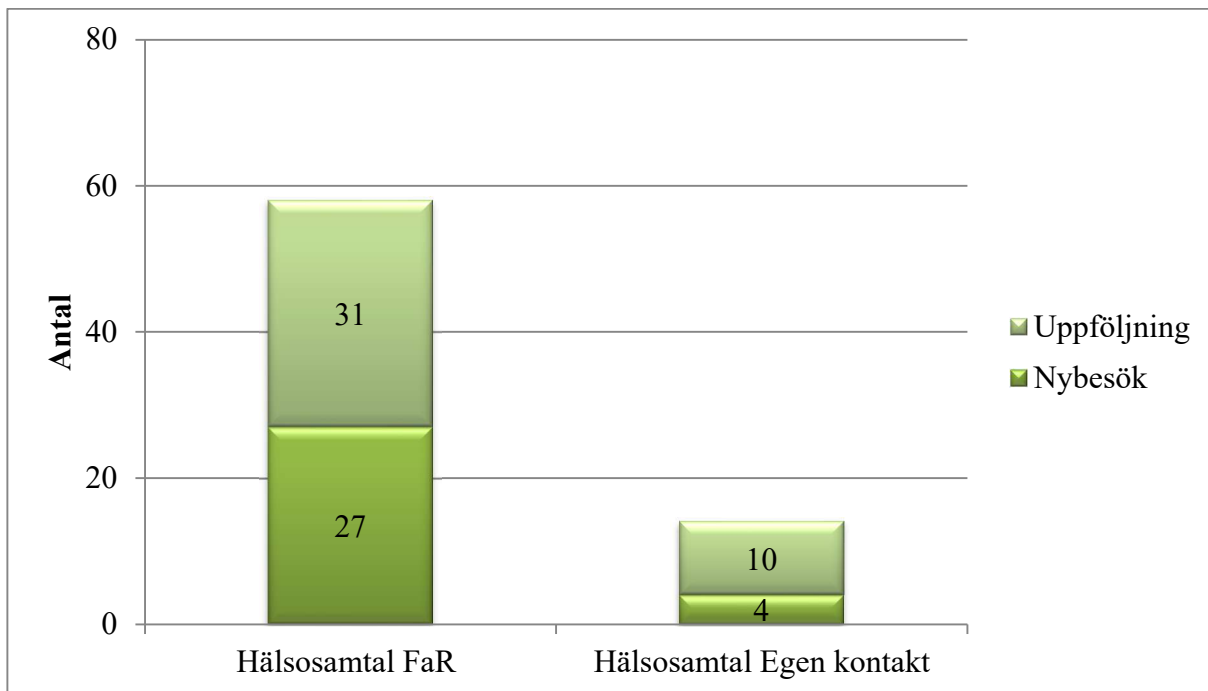
Vi är särskilt nöjda med nya spännande samarbeten med flera nya samarbetspartners, som också bidragit till att möjligheten att nå fler individer med behov av stöd till förändring av levnadsvanor ökat. Samarbetet med den nyöppnade familjecentralen har bidragit till möjligheter att nå många fler föräldrar, samarbetena med Värmland tillsammans och TIA-projektet har skapat många intressanta och mycket berikande möten med våra nyanlända och på vårdcentralen har antalet FaR från remitterter som arbetar med psykisk ohälsa ökat, vilket bidragit till att vi till nått fler inom denna målgrupp än tidigare. Sammantaget ett mycket inspirerande och händelserikt år.

Sofia Sätter
Hälsokonsulent

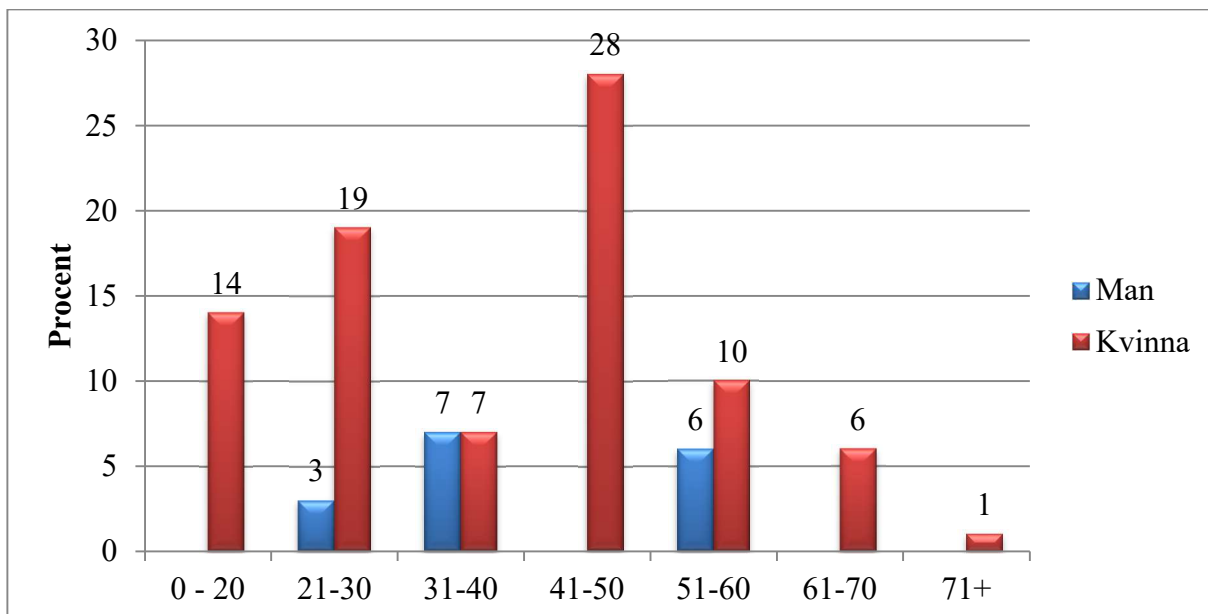
Grums friskvårdscentral 2019

Under 2019 har 72 (84 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelning 85procent kvinnor och 15procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Ryggmotion	33	4
Cirkelmotion	31	6
Totalt	60	9

Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	5
Totalt	5

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 36 FaR® som varit fördelade på 34 hälsosamtal samt 2 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 7 st.



**Friskvården
i Värmland**