



**VERKSAMHETSBERÄTTELSE**  
**FRISKVÅRDSCENTRALEN HAGFORS**  
**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)

## **HAGFORS 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 Hagfors kommun är friskvårdscentralen placerad på vårdcentralen. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med hundra procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. Friskvårdscentralerna är indelade i geografiska team. Hagfors friskvårdscentral tillhör nordöstra teamet tillsammans med Storfors, Filipstad, Kristinehamn, Sunne, Torsby och Munkfors. Hälsokonsulenten samverkar med Hagfors 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 Hagfors kommun och vårdcentralen i Hagfors.

## **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. Under året har 185 hälsosamtal genomförts i Hagfors kommun. Därav har 37 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 två hälsokurser genomförts i Hagfors kommun med totalt 12 deltagare. Hälsokonsulenten har samverkat med diabetessköterskorna vid vårdcentralen i Hälsokursen.

## **Hälsokursen asyl**

Friskvården i Värmland har beviljats projektstöd från Länsstyrelsen att bedriva Hälsokurs för asylsökande. I Hagfors kommun har en sådan kurs genomförts under 2019 där åtta asylsökande kvinnor deltog.

## **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 Hagfors kommun har cirkelmotion, träning i gym, ryggmotion och hjärtmotion erbjudits under året. Sammanlagt har 76 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Hagfors kommun.

## **Näringsverksamhet**

Utöver Friskvården i Värmlands basverksamhet, som vänder sig till kommuninnevånare finns också en näringsverksamhet som riktats till andra grupper. Friskvården i Hagfors har under 2019 sålt tjänster i form av genomgång/utbildning av motionsprogram till två friskvårdsinspiratörer inom PRO Sunnemo. Utöver detta har hälsokonsulenten sålt motionsverksamhet vid fem tillfällen till de asylsökande kvinnor som efter avslutad hälsokurs ville fortsätta att träna tillsammans med motionsledare. Hälsokonsulenten har även föreläst om hälsa under en friskvårds-APT för undersköterskor och vårdbiträden inom Hagfors kommun.



## Övriga aktiviteter

Under hösten har Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera genomförts. I Hagfors kommun har hälsokonsulenterna samverkat med kommunrehab och marknadsfört kampanjen under två halvdagar med informationsbroschyrer, kostråd och tipspromenad. Vid det ena tillfället vid coop i Hagfors och vid det andra tillfället vid Ica Indianen i Ekshärad. Utöver detta har hälsokonsulenterna delat ut informationsbroschyrer med balansövningar till deltagare i motionsgrupperna.

Eftersom Friskvården i Hagfors startades upp igen under 2019 så har hälsokonsulenterna deltagit på arbetsplatsträffar på vårdcentralen, familjecentralen, fysioterapimottagningen, samtalsenheten, ungdomsmottagningen samt kommunrehab under året för att presentera verksamheten och diskutera hur vi kan samverka.

Hälsokonsulenterna har även deltagit på möten med reumatikerförbundet i Hagfors/Ekshärad och Munkfors, artrosskolor på vårdcentralen i Hagfors samt på medlemsmöten för PRO Ekshärad och PRO Sunnemo för att informera om Friskvården i Värmland och delat ut prova-på-biljetter till våra motionsgrupper.

Hälsokonsulenterna medverkade dessutom på Forum Värmland i februari 2019 där Friskvården i Värmland hade en monter med information om verksamheten och delade ut diverse broschyrer om verksamheten.

Utöver detta har hälsokonsulenterna deltagit på flertalet andra uppdrag i kommunen under året:

- Under våren deltog hälsokonsulenterna i samverkansprojektet Diamanter & Järnviljor som bedrevs av Innovation Park i Hagfors. Under projektets gång väcktes en idé om att anordna kulturgympa i Hagfors. Hälsokonsulenterna anordnade detta vid två tillfällen tillsammans med spelmän från bygden. En gång vid Uddeholmslidan och en gång vid Höökborgen i Ekshärad med totalt över 100 deltagare.

- Tillsammans med personal från kommunrehab ledde hälsokonsulenterna uppvärmningen inför Sjögrändsloppet som är en lokal löpar/promenad-tävling för personal anställda i Hagfors kommun.

- Hälsokonsulenterna har deltagit på en tjejkväll i Hagfors bowlinghall för att marknadsföra verksamheten.

- Hälsokonsulenterna hade en viktig roll som samordnare i arbetsgruppen Ett friskare Hagfors som anordnade den årliga Må bra-mässan på hotell Monica i Hagfors en lördag i oktober. Mässan blev lyckad med uppskattningsvis 200-300 besökare och cirka 80 deltagare på den hälsoföreläsning som hälsokonsulenterna genomförde i samband med mässan.

- Hälsokonsulenterna har vid två tillfällen föreläst om hälsa (mat, motion och motivation) för en grupp kvinnor inom PRO som tränar qi-gong- tillsammans.

- Under våren föreläste hälsokonsulenterna vid ett tillfälle om träning under och efter graviditet för gravida och nyblivna mammor på familjecentralen.

- Vid två tillfällen deltog hälsokonsulenterna på de inspirationsdagar inom digitalisering som Hagfors kommun arrangerat tillsammans med Region Värmland för att informera om Friskvården i Värmland och leda pausgymna med deltagarna.

## Slutord

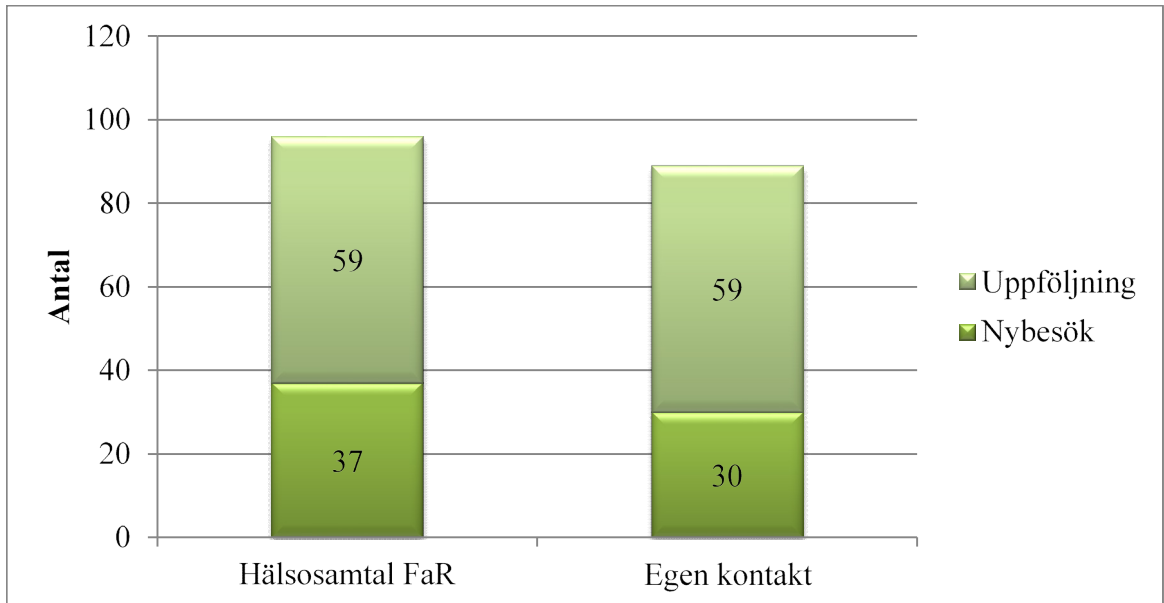
I Hagfors kommun har vi under året arbetat utifrån de samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra gemensamma åtaganden. Vi är mycket nöjda med uppstarten av friskvårdscentralen och ser fram emot nästkommande år.

Frida Karlsson  
Hälsokonsulent

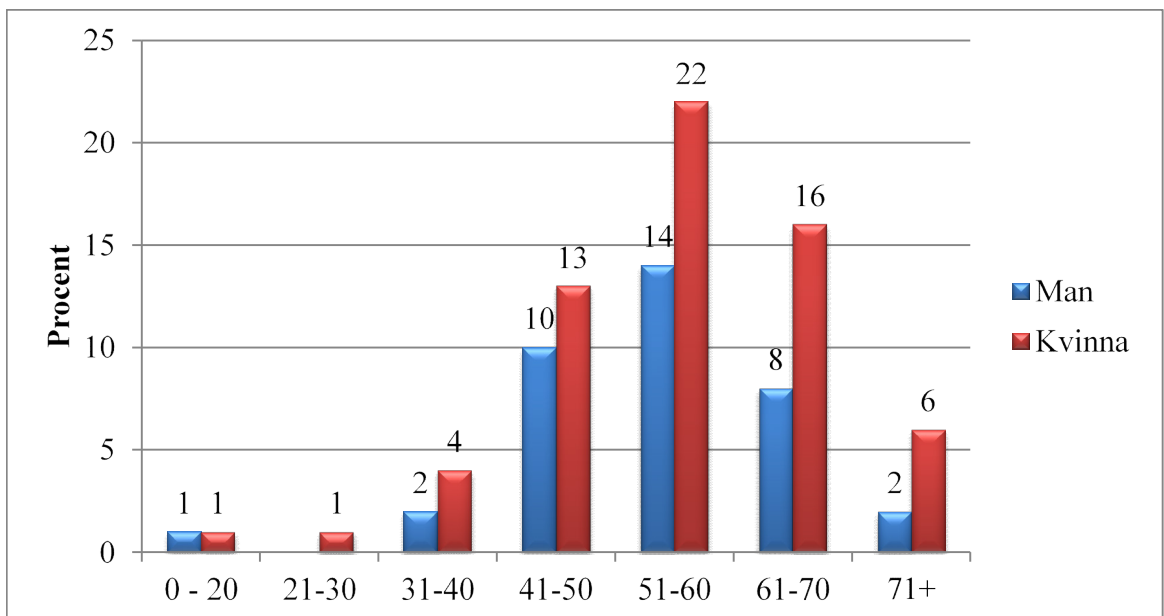
## Hagfors friskvårdscentral 2019

Under 2019 har 185 hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 63 procent kvinnor och 37 procent män.

### Hälsosamtal



### Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



**Motionsverksamhet**

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Cirkelmotion	17	17
Hjärtmotion	24	24
Ryggmotion	24	24
Träning i gym	11	11
Totalt	76	76

**Kurser**

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	12
Totalt	12

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

Friskvårdscentralen har tagit emot 58 FaR® som varit fördelade på 37 hälsosamtal samt 21 hänvisning direkt in i gruppverksamheten.



**Friskvården  
i Värmland**