



**VERKSAMHETSBERÄTTELSE**  
**FRISKVÅRDSCENTRALEN HAMMARÖ**  
**FRISKVÅRDEN I VÄRMLAND**  
**2019**

**Utgiven av Friskvården i Värmland**  
Layout: Anna Lind Hedin, 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)

## **HAMMARÖ FRISKVÅRDSCENTRAL**

Friskvården i Värmland har jobbat med friskvård sedan 70-talet och har lång erfarenhet att stödja personer som vill förändra sina mat- och motionsvanor. Friskvården i Värmlands verksamhet vänder sig till de personer som behöver extra stöd för att ändra sina levnadsvanor. 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 Hammarö kommun är friskvårdscentralen placerad på vårdcentralen Skoghall. Friskvårdscentralen har under hösten flyttat från plan 2 till plan 1 på grund av omfattande renovering av vårdcentralen. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 100 procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. Hälsokonsumenten samverkar med Hammarö 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**

Ett samverkansavtal har tecknats mellan Hammarö kommun och Friskvården i Värmland.

## **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 de allra flesta förbättrat sina konditionsvärden och upplever sin hälsa bättre vid de uppföljande samtalen. Under 2019 har 340 hälsosamtal (174 under 2018) genomförts vid Hammarö friskvårdscentral. Därav har 192 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 Hammarö kommun. Hälsokonsulenterna har samverkat med sjukgymnast och distriktssköterska vid vårdcentralen Skoghäll i Hälsokursen.

## **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 Hammarö kommun har hjärt-, rygg-, cirkel- och vattenmotion erbjudits. Sammanlagt har 503 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Hammarö kommun.

## **Övriga aktiviteter**

Under hösten har Socialstyrelsens kampanj Balansera Mera genomförts. Kampanjen uppmärksammar hur man själv kan minska risken för att falla. Kampanjen har tre teman: mat, motion och medicin. I Hammarö kommun har hälsokonsumenten tillsammans med kommunens sjukgymnaster, arbetsterapeuter och aktivitetssamordnare genomfört olika aktiviteter under kampanjen som pågick under vecka 40. Balanstester, boktips, gymnastik, dans och hjälpmedel har provats och visats. Material kring fallprevention delades ut till allmänheten i Skoghalls centrum, biblioteket och träffpunkterna på Hamnvägen och Björkebo. Föreläsningar med Räddningstjänsten om brandsäkerhet och service av hjälpmedel som rullatorer och rullstolar är ännu ett par exempel på aktiviteter som genomfördes under veckan.

Under 2019 har hälsokonsumenten tagit emot studiebesök av studenter från Karlstad universitet, Yrekehögskolan Karlstad och Yrkeshögskolan Kristinehamn. Som ytterligare exempel på aktiviteter under året har hälsokonsumenten informerat vårdgivare och Hammarö kommuns familjecentral om Friskvården i Värmlands verksamhet, uppdaterat sjukgymnaster på Åstrands konditionstest, anordnat motionsgrupp för PRO och genomfört matutställning på familjecentralen.

I början av året gjorde SVT ett inslag om hälsokurserna som bedrivs inom Friskvården i Värmland och på Hammarö. Hälsokonsumenten intervjuades om vad kursen går ut på och hur den bedrivs. Inslaget gav fin reklam för verksamheten och fler hälsokurser än tidigare kunde startas. Hälsokonsumenten på Hammarö har ett uppdrag att arbeta som metodstödjare inom motiverande samtal (MI) i det centrala teamet. I uppdraget ingår att hålla MI på agendan och träna praktiskt på samtalsmetoden tillsammans med övriga teammedlemmar. Dessutom deltar hälsokonsumenten i olika forum som fördjupningsdagar och nätverksträffar inom MI. Under året har hälsokonsumenten även deltagit i en baskurs i suicidprevention.

## **Slutord**

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

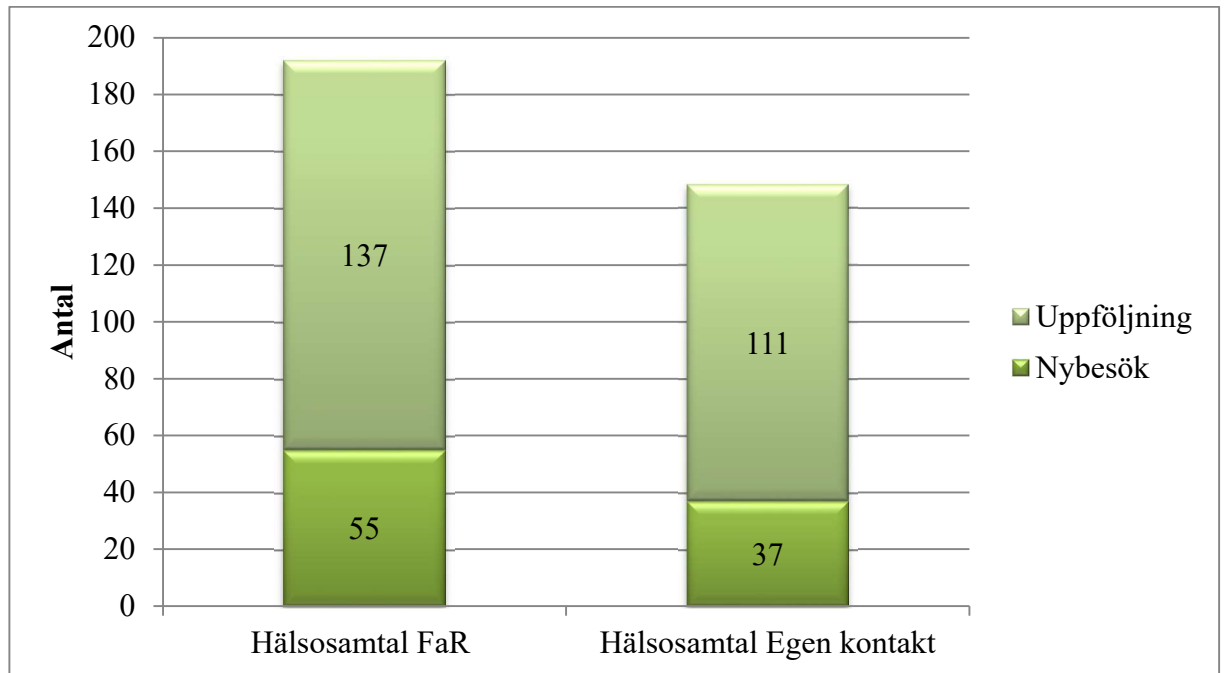
Pontus Folkesson  
Hälsokonsulent



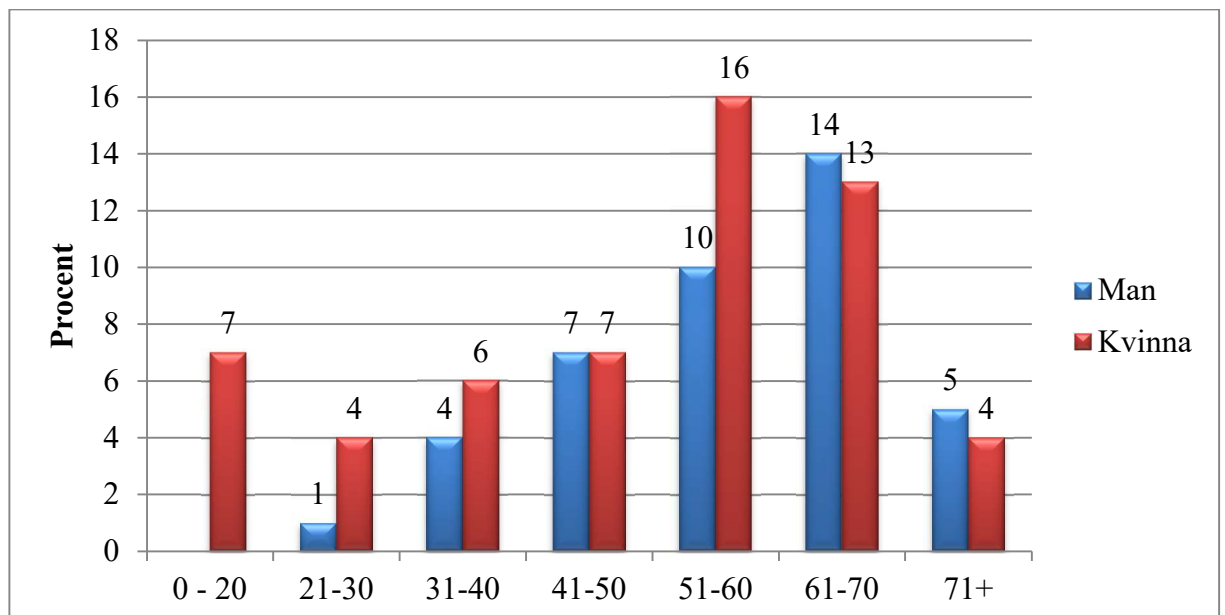
## Hammarö friskvårdscentral 2019

Under 2019 har 340 (174 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 56 procent kvinnor och 44 procent män.

### Hälsosamtal



### Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



### Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Cirkelmotion	102	31
Hjärtmotion	171	9
Ryggmotion	163	3
Vattenmotion	67	8
<b>Totalt</b>	<b>503</b>	<b>51</b>

### Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	29
<b>Totalt</b>	<b>29</b>

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

Friskvårdscentralen har tagit emot 67 FaR® som varit fördelade på 61 hälsosamtal samt 6 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 6 st.



**Friskvården  
i Värmland**