



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
FRISKVÅRDSCENTRALEN KARLSTAD
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
Hemsida: www.friskvarden.org

KARLSTAD 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 Karlstads kommun är friskvårdscentralen placerad på Tormestad, i entréplanet i Idrottens Hus. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 100 procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. På friskvårdscentralen arbetar också två hälsovägledare på deltid. Hälsokonsumenten samverkar med Karlstads 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 Karlstads kommun.

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 465 hälsosamtal (375 under 2018) genomförts i Karlstads kommun. Därav har 184 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 en Hälsokurs genomförts i Karlstads kommun tillsammans med personal vid Vårdcentralen Skåre.

Hälsokurs för asylsökande

Friskvården i Värmland har beviljats projektstöd från Länsstyrelsen att bedriva Hälsokurs för asylsökande. I Karlstads kommun har två kurser genomförts, varav en kurs påbörjades i slutet av 2018 och avslutades 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 Karlstads kommun har vattenmotion, cirkelmotion, ryggmotion, kom igångmotion, stavmotion och hjärtmotion erbjudits. Däremot har antalet motionsgrupper varierat under året pga ledarbrist och svårigheter med tillgång till bra lokaler. Sammanlagt har 757 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Karlstads kommun vilket är en minskning jämfört mot 925 deltagare tidigare år.

Övriga aktiviteter

Under hösten har Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera genomförts. I Karlstads kommun har Friskvården i Värmland tillsammans med fysioterapeuter ifrån kommunen och Region Värmland samt representanter ifrån SPF, PRO och Osteoporosföreningen deltagit vid en kampanjdag vid Seniorernas Hus med fokus på tips och råd för att förhindra fallolyckor. Det genomfördes även föreläsningar kring mat, motion och medicin med dietist, fysioterapeut och farmaceut samt prova på aktiviteter och möjlighet att testa sin balans.

Friskvården i Värmland deltog i konferensen Allt det goda – en inspirationsdag med fokus på äldres hälsa. Vid detta tillfälle fanns vi även med som utställare med information om vår verksamhet. Vi deltog även på Forum Värmland samt vid idékonferensen Hur mår värmlänningen? Vi fanns också på plats vid en av kommunens anordnade föreningsfrukostar kring arenutveckling och framtidens arenor. Vidare så har vi även deltagit i seminarium kring Liv och Hälsa 2017. Under året har Friskvården i Värmland och friskvårdscentralen i Karlstad informerat personal inom kommunens hemrehab samt personal vid olika Vårdcentraler om vår verksamhet. Vi har även handlett studenter ifrån Karlstads universitet under deras praktikperiod och en person har arbetsprovat hos oss under året.

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 tjänst i form av motionsverksamhet, kom igångmotion, samt en inspirationsföreläsning kring fysisk aktivitet till personal vid Konsumentverket i Karlstad.

Slutord

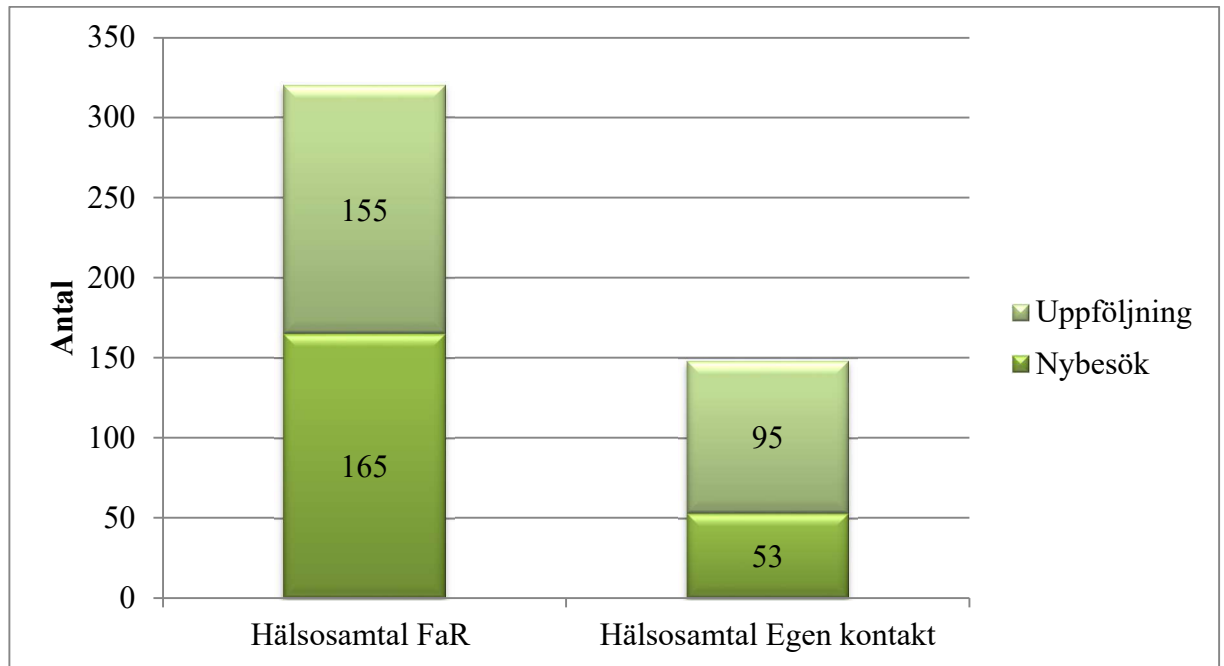
I Karlstads kommun har vi under året arbetat utifrån det samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra gemensamma åtaganden.

Carine Frykäng
Hälsokonsulent

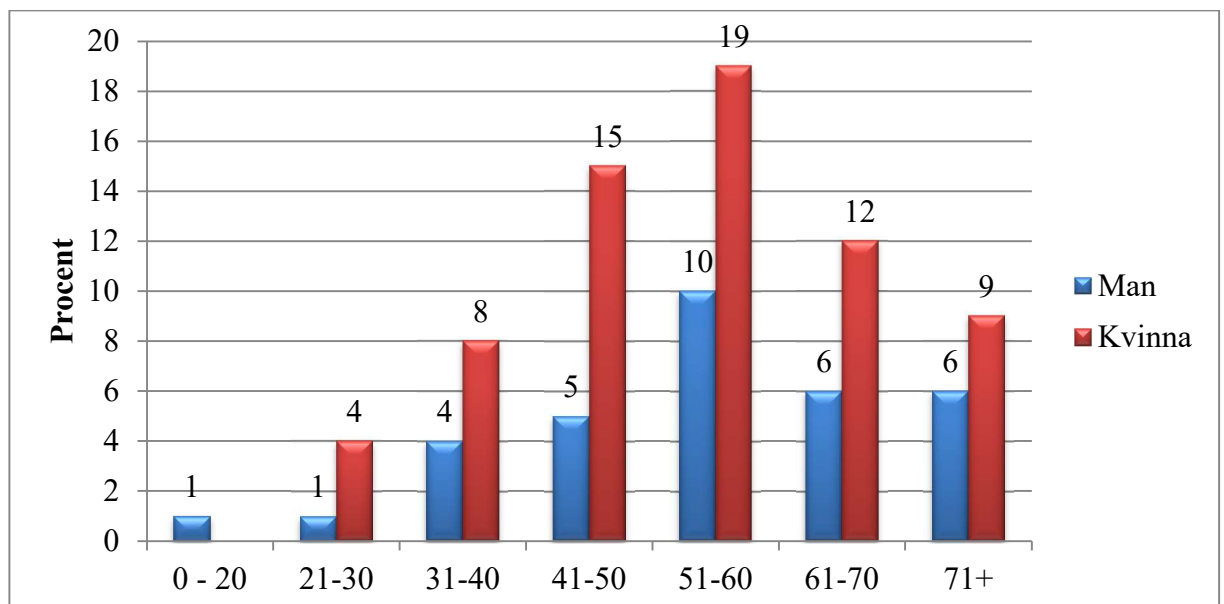
Karlstad friskvårdscentral 2019

Under 2019 har 465 (375 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 67procent kvinnor och 33procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



Motionsverksamhet

	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Motionsgrupp		
Cirkelmotion	69	8
Hjärtmotion	134	8
Kom igångmotion	55	21
Ryggmotion	57	10
Stavmotion	20	8
Vattenmotion	400	106
Träning på gym	22	22
Totalt	757	183

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 432 FaR® som varit fördelade på 184 hälsosamtal samt 248 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 19 st.



**Friskvården
i Värmland**