



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

FRISKVÅRDSCENTRALEN KIL

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

KIL 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 Kils kommun är friskvårdscentralen placerad på Kils vårdcentral. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 75 procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. Hälsokonsulenten samverkar med Kils 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 Kils kommun och vårdcentralen i Kil. Samverkansavtalet med Kils kommun har granskats och diskuterats med ansvarige kontaktperson vid Kils kommun tillsammans med hälsokonsulent och tillsammans verkar vi för att hålla det levande och aktuellt utifrån behovet i Kils kommun.

Aktiviteter

Friskvården i Värmlands hälsokonsulenter erbjuder hälsosamtal, konditionstest, hälsokurser och motionsverksamhet i grupp på friskvårdscentralerna. Till friskvårdscentralen kommer personen aningen via ordination av fysisk aktivitet (FaR) eller 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 115 hälsosamtal genomförts i Kils kommun. Därav har 31 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 inte några hälsokurser genomförts i Kils kommun.

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 Kils kommun har Ryggmotion, Hjärtmotion, Vattenmotion och Komigång-motion erbjudits. Sammanlagt har 187 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Kils kommun.

Övriga aktiviteter

Under hösten har Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera genomförts. I Kils kommun har friskvårdscentralen deltagit vid Senormässan med utställnings- och informationsbord och även hållit i en presentation kring fysisk aktivitet och balans där åhörarna även fick prova några träningsövningar utifrån kampanjmaterialet Balansera Mera från Socialstyrelsen.

Kampanjen Balansera Mera fick även besökare, som deltog under seniornas dag under Kil hela veckan, ta del av. Besökarna fick testa enkla balansövningar och även enkla styrkeövningar med gummiband. Friskvårdscentralen informerade om höstens verksamhet och spred vårt mat- och motionsbudskap till de besökande.

Hälsokonsulenterna har under året besökt Familjecentralen vid några tillfällen för att finnas tillgänglig för diskussion och frågor kring mat och motion.

Kils kommun erbjöd under hösten Digital utbildning till alla seniorer i kommunen och hälsokonsulenterna var på plats vid två tillfällen för att hålla i pausgymna. Under hösten har även hälsokonsulenterna efter inbjudan medverkat till ny kunskap och information gällande utvecklingsarbete inom Äldreberedningen i Kils kommun.

Slutord

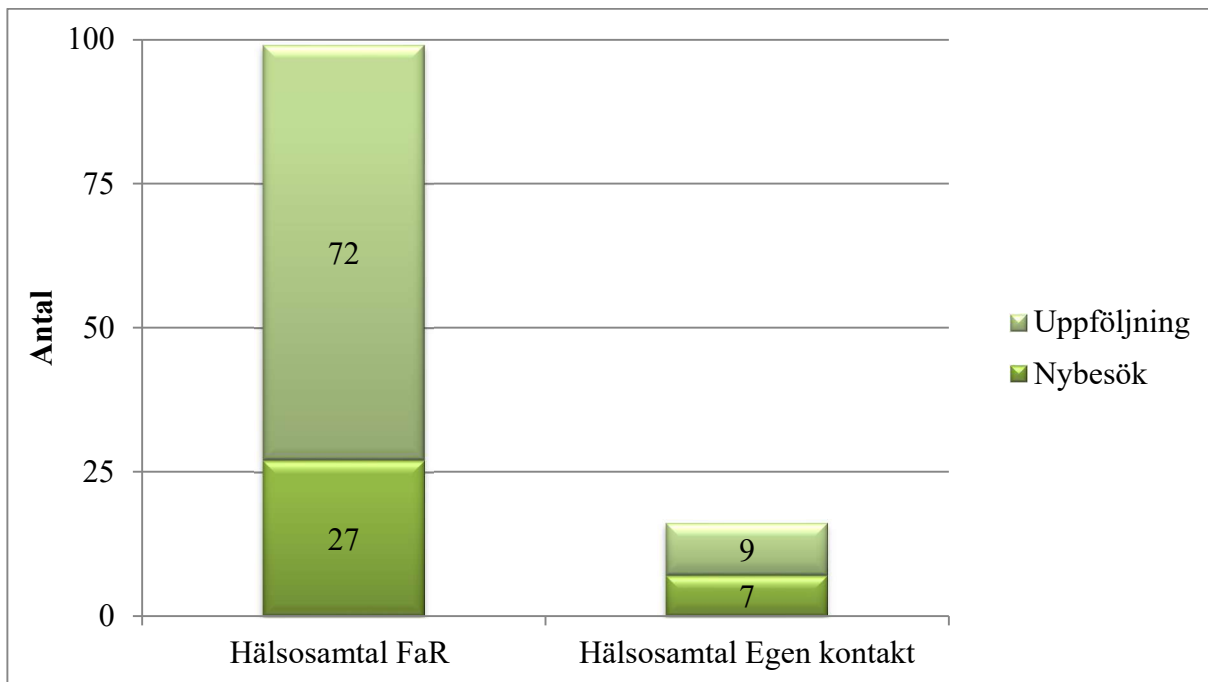
I Kils kommun har vi under året arbetat utifrån de samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra gemensamma åtaganden.

Agnes Vigander
Hälsokonsulent

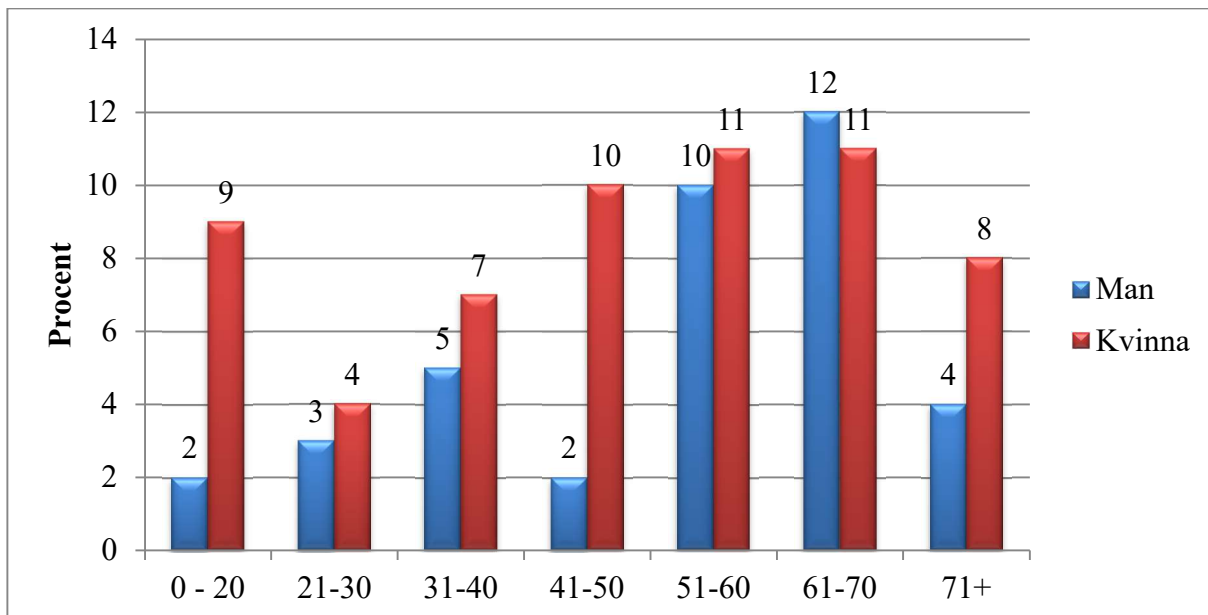
Kil friskvårdscentral 2019

Under 2019 har 115 (101 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 62procent kvinnor och 38procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal deltagare (1:a terminen)
Hjärtmotion	45	2
Komigång motion	12	5
Ryggmotion	47	3
Vattenmotion	83	8
Totalt	187	18

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 47 FaR® som varit fördelade på 31 hälsosamtal samt 16 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 4 st.



**Friskvården
i Värmland**