



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
FRISKVÅRDSCENTRALEN KRISTINEHAMN
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

KRISTINEHAMNS 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 Kristinehamns kommun är friskvårdscentralen placerad i Kristinehamns vårdcentral på plan 5 och ett kontor för administration på plan 3. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 100 procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. Hälsokonsumenten samverkar med Kristinehamns 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 Kristinehamns kommun

Friskvården i Värmland har tecknat samverkansavtal med Kristinehamns kommun och vårdcentralen i Kristinehamn.

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 året har 240 hälsosamtal genomförts i Kristinehamns kommun varav 112 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 sex till tolv personer i varje kursomgång. Under året har en hälsokurs genomförts i Kristinehamns kommun. Hälsokonsulenterna har samverkat med personal från fysioterapimottagningen, vårdcentralen Kristinehamn och Capio vårdcentral i Hälsokursen.

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 Kristinehamns kommun har två ryggmotionsgrupper, två hjärtmotionsgrupper, tre vattenmotionsgrupper, en cirkelmotionsgrupp samt träning på gym i samverkan med fysioterapimottagningen erbjudits. Sammanlagt har 498 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Kristinehamns kommun.

Övriga aktiviteter

Under våren har hälsokonsulenterna varit medarrangörer till föreläsningen "Livet värt att leva" i samverkan med Kristinehamns kyrka med flera och där haft ett info bord om Friskvården i Värmlands verksamhet.

Hälsokonsulenterna har tillsammans med verksamhetschefen informerat om Friskvården i Värmlands verksamhet för kommunstyrelsen.

Under hösten har Socialstyrelsens kampanj Balansera Mera genomförts. I Kristinehamns kommun har hälsokonsulenterna tillsammans med fysioterapeuter från region Värmland och kommunen, farmaceut, dietist samt musikterapeuter haft ett program på Uranus möteslokal med föreläsningar och information om mediciner, mat, motion, prova på Ronnie Gardiner metoden samt balanstester. Tillsammans med folkhälsoenhetens personal på kommunen med flera har hälsokonsulenterna arrangerat en hälsovecka i Kristinehamns kommun under v. 42. Där det erbjöds prova på aktiviteter, föreläsningar med mera.

Hälsokonsulenterna har föreläst om friskvård och hälsa, mat och motion för elever på komvux. Information om Friskvården i Värmlands verksamhet samt erbjudande om samverkan har hälsokonsulenterna gett till Folkhälsoenhetens personal på Kristinehamns kommun, läkare och sjuksköterskor på Kristinehamns vårdcentral samt fysioterapeuter på fysioterapimottagningen i Kristinehamn.

Friskvårdscentralen i Kristinehamn har fortsatt samverkan med fysioterapimottagningen under 2019. Verksamheten har bestått i att hålla träningslokalen tillgänglig och stödja personer som förskrivits FaR av sin behandlande fysioterapeut. Den behandlande fysioterapeuten har instruerat och gett patienter ett individuellt anpassat träningsprogram. Fysioterapeuten har sedan ansvar för uppföljning inom 6–12 månader. 225 träningskort har sålts under året. Verksamheten har varit helt självfinansierad.

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 Hälsokurs på infocenter för afghanska kvinnor på uppdrag av Värmland tillsammans, matföreläsning för patientgrupp på uppdrag av Värmlandshälsans företagshälsovård samt en föreläsning "Friskvård för äldre" på uppdrag av SPF Kristinehamn.

Slutord

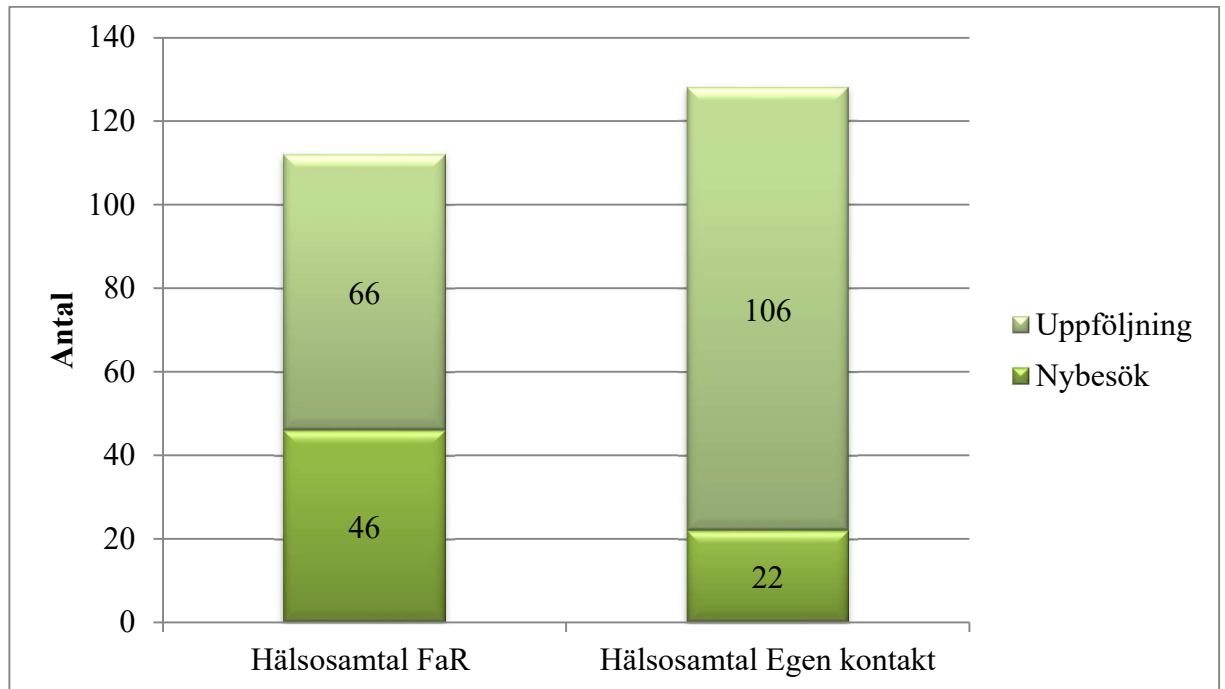
I Kristinehamns kommun har vi under året arbetat utifrån de samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra gemensamma åtaganden. Vi är särskilt nöjda med samverkansmodellen vi har i Hälsokursen samt samverkan med folkhälsoenheten under hälsoveckan för allmänheten som resulterade i fler deltagare till våra motionsgrupper med mera.

Nina Rindfors
Hälsokonsulent

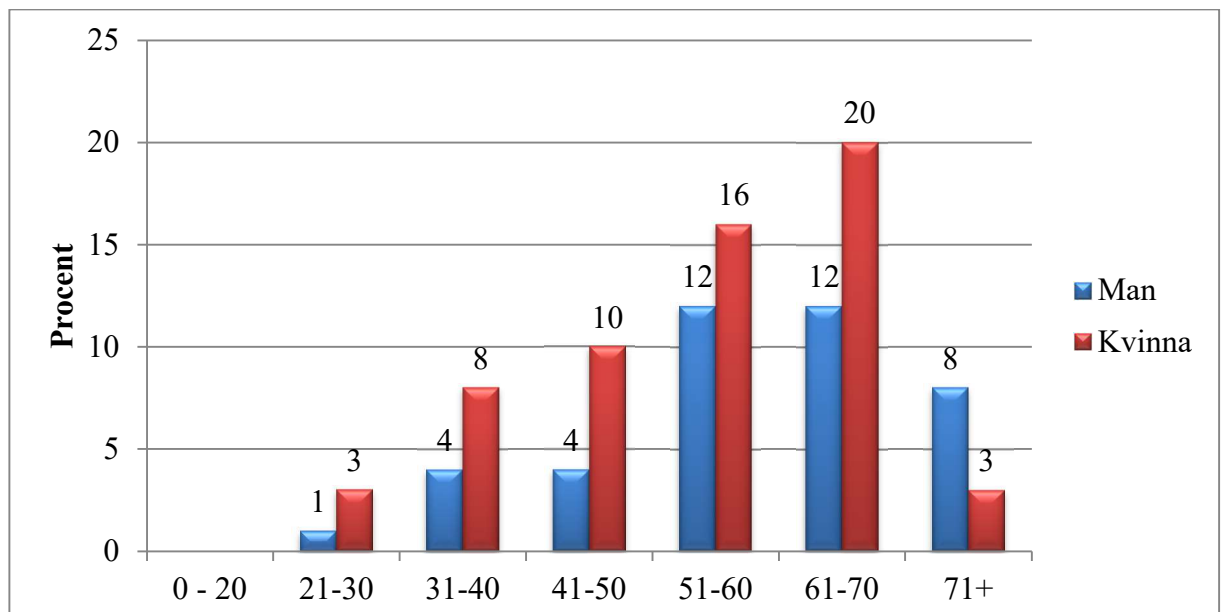
Kristinehamn friskvårdscentral 2019

Under 2019 har 240 (155 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 59 procent kvinnor och 41 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Cirkelmotion	16	0
Hjärtmotion	68	3
Ryggmotion	59	6
Vattenmotion	130	14
Träning på gym	225	58
Totalt	498	81

Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	8
Totalt	8

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 139 FaR® som varit fördelade på 48 hälsosamtal samt 91 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 2 st.



**Friskvården
i Värmland**