



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
FRISKVÅRDSCENTRALEN MUNKFORS
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

MUNKFORS 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 Munkfors kommun är friskvårdscentralen placerad på vårdcentralen, vid fysioterapeuterna. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 40 procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. Hälsokonsulente samverkar med Munkfors kommun, Region Värmlands öppenvård samt privata vårdgivare.

Friskvården i Värmland deltar även i kommunernas folkhälsoarbete. Munkfors kommun har ett folkhälsoråd där representanter från kommunens enheter möts och diskuterar aktuella frågor i kommunen. Sedan hösten 2019 jobbar en anställd folkhälsostrateg aktivt med folkhälsan i Munkfors, bland annat genom att ta fram en folkhälsostrategi för Munkfors kommun. Friskvården i Munkfors bidrar med statistik från organisationen och sitter med i arbetsgruppen för utvecklandet av folkhälsostrategin.

Sedan augusti 2019 arbetar Johanna Grendler som nyanställd hälsokonsulent och ersätter Agnes Vigander som numera jobbar i Kils kommun.

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 Munkfors 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 113 hälsosamtal genomförts i Munkfors kommun. Därav har 40 personer kommit via FaR. Se bifogad bilaga för ytterligare detaljer.

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 Munkfors kommun. Denna hälsokurs har varit en riktad insats för AME (arbetsmarknadsenheten) i Munkfors kommun. Samarbetet startades under hösten 2019 med 13 individuella samtal och kursen startades efter årsskiftet.

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 Munkfors kommun har vattenmotion, ryggmotion, cirkelmotion och gymträning erbjudits. Se bifogad bilaga för mer information. Sammanlagt har 70 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Munkfors kommun.

Övriga aktiviteter

Under hösten har Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera genomförts. I Munkfors kommun har Friskvården i Värmland i samverkan med Kommunrehab anordnat aktiviteter under en förmiddag; bland annat bjöds det in till tipspromenad, föreläsning om fallolyckor och förebyggande träning. Sammantaget var det ett 20-tal seniorer som samlades och fick viktig information om fallolyckor.

Presentation av verksamheten och hälsokonsulenterna har genomförts på Munkfors vårdcentralens arbetsplatsträff i syfte att främja förskrivandet av FaR.

Näringsverksamhet

Utöver Friskvården i Värmlands basverksamhet, som vänder sig till kommuninnevånare finns också en näringsverksamhet som riktats till andra grupper.

Slutord

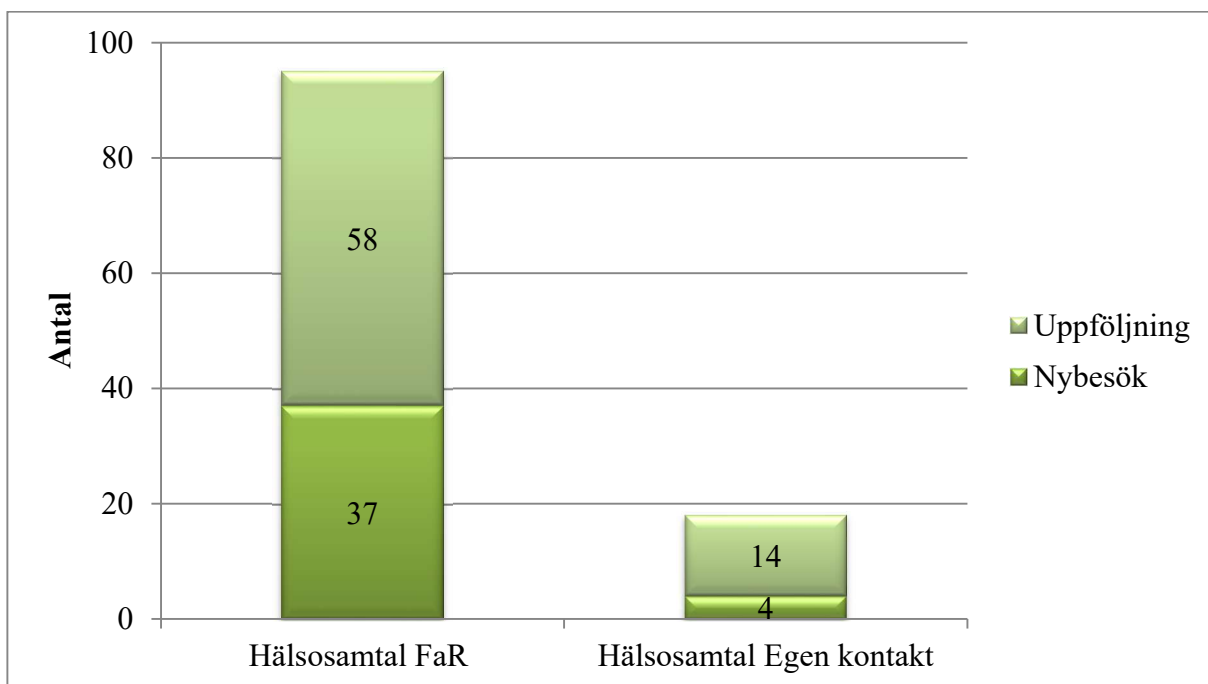
I Munkfors kommun har vi under året arbetat utifrån det samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra gemensamma åtaganden. Vi är särskilt nöjda med Hälsokursen till AME samt fortsatta aktiviteten sittgympan som är mycket uppskattad av seniorerna.

Johanna Grendler
Hälsokonsulent

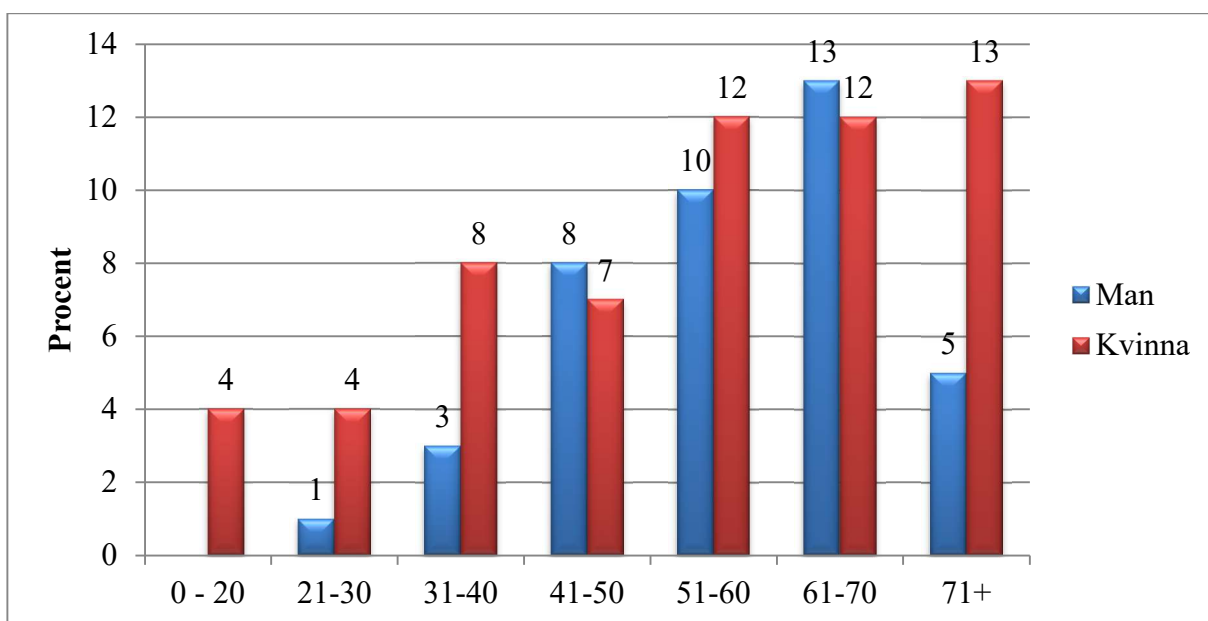
Munkfors friskvårdscentral 2019

Under 2019 har 113 (101 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 60 procent kvinnor och 40 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Cirkelmotion	13	6
Ryggmotion	14	8
Vattenmotion	29	9
Träning i gym	14	7
Totalt	70	30

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 40 FaR® som varit fördelade på 39 hälsosamtal samt 1 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 2 st.



**Friskvården
i Värmland**