



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

FRISKVÅRDSCENTRALEN SÄFFLE

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

SÄFFLE 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 Säffle kommun är friskvårdscentralen placerad i Säffle hälsocenter på plan 5. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 100 procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. Hälsokonsumenten samverkar med Säffle kommun, Region Värmlands öppenvård samt privata vårdgivare. Friskvården i Värmland deltar även i kommunernas folkhälsoarbete.

I Säffle finns också en hälsovägledare anställd på 75 procent. Hälsovägledaren är ledare för motionsgrupper mest på dagtid men även på kvällstid. Hon håller också hälsokurser, hälsosamtal med konditionstester och deltar i övriga arbetet på friskvårdscentralen.

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 Säffle kommun och vårdcentralen Säffle.

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 231 hälsosamtal genomförts i Säffle kommun. Därav har 79 personer kommit via FaR.

Hälsokursen

Hälsokursen består av sex kurstillfällen för den som behöver stöd, kunskap och inspiration att göra en förändring som gäller mat 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 Säffle 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 Säffle kommun har stav, kom igång, rygg, cirkel samt hjärtmotion erbjudits. Vattenmotion erbjuds under vårterminen, men inte under hösten, då det gamla badhuset var stängd. Vi erbjuder också att träna på gym för dem som behöver extra stöd och för vidare träning efter artrosskolor som fysioterapeuterna har i Säffle. Vi hyr in oss i ett av de privat gym som finns och träningen där är ledarledd av ledare från friskvårdscentralen. Sammanlagt har 405 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Säffle kommun.

Övriga aktiviteter

Friskvårdscentralen har också deltagit i "Livet värt att leva" en temavecka på initiativ av Svenska kyrkan. En annan föreläsning har gjorts för Svenska kyrkan och södra Värmlandsnäs församling om mat motion och motivation.

"En dag i parken" var en familjedag anordnad av funktionshinderrörelsen i Säffle, där friskvårdscentralen deltog med utställning om Friskvården i Värmlands verksamhet. Samt svarade på frågor omkring mat och motion.

Information om vår verksamhet har gjorts till olika verksamheter inom Region Värmland, som rehabsamordnare, fysioterapeuter och vårdcentral. Samt till den privata vårdcentralen i Säffle.

Information om vår verksamhet har också getts till olika verksamheter inom Säffle kommun under året.

Projekt FoNa-lust januari-juni 2019

Säffle kommun tillsammans med Friskvården i Värmland/ friskvårdscentralen Säffle och Vision Bylunda har med pengar från Region Värmland haft ett projekt som handlar om foto och natur. Målgruppen är män med utländsk bakgrund som finns i verksamheten på Vision Bylunda. Projektet jobbade i nära samarbete med Vision Bylunda, som är en mötesplats och ett integrationsprojekt som välkomnar alla, men särskilt asylsökande och nyanlända.

Friskvården i Värmland, Säffle friskvårdscentral har tidigare haft riktade hälsokurser till kvinnor. Det har också getts information omkring hälsa även till män, men upplever det svårare att nå männen och att information om hälsa bör utvecklas på ett annat sätt. Därför vill vårt projekt rikta sig till målgruppen och ge dem redskap för att öka hälsa och därmed stärka välmående och självförtroendet. Projektets innehåll har varit kulturskapande i form av fotografering i närmiljön, samtidigt som man tar del av skogen och vår svenska tradition av att gör skogsupplevelser till en grund för välmående. Genom att vistas i skogsmiljö, i samverkan med personal med naturkompetens, under olika årstider och dokumentera naturen i form av fotografier under ledning av fotopedagog växer den enskilda individen och får en ökad hälsa.

Projektet samverkade med Friskvården i Värmland/Säffle som fanns med vid skogspromenader för att förmedla ett budskap omkring fysisk aktivitet och goda matvanor. Vi arbetade med en naturguide som ansvarade för de lokala skogspromenaderna och som tagit del av teorierna kring metoden "Skogsbad".

Gruppen bestod av 15-20 deltagare och vi hade sammanlagt 12 möten, fördelat på tre olika teman, med fyra tillfällen för varje tema, vinter, vår och försommar. Varje temaomgång omfattade besök i skogen, genomgång av fototeknik, fotografering och samtal kring bilder.

Projektet avslutades med en fotoutställning för allmänheten på Silvenska Villan mellan 10 till 20 juni. Var och en fick då välja tre bilder var som man ville visa på utställningen.

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 föreläsning till Åmåls kommun i samband med ”Balansera kampanjen”. Föreläsningar har också gjorts till vård- och omsorgsutbildningen i Åmål för blivande undersköterskor.

Slutord

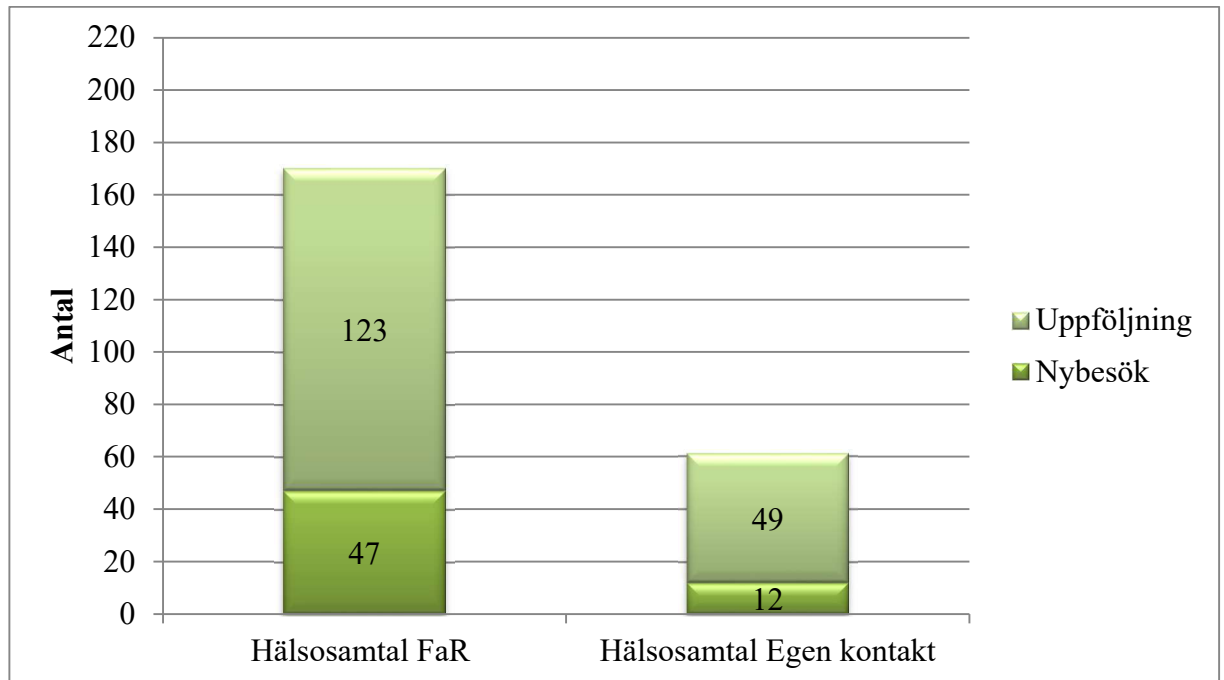
I Säffle kommun har vi under året arbetat utifrån de samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra gemensamma åtaganden.

Hälsokonsulent
Barbro Karlsson

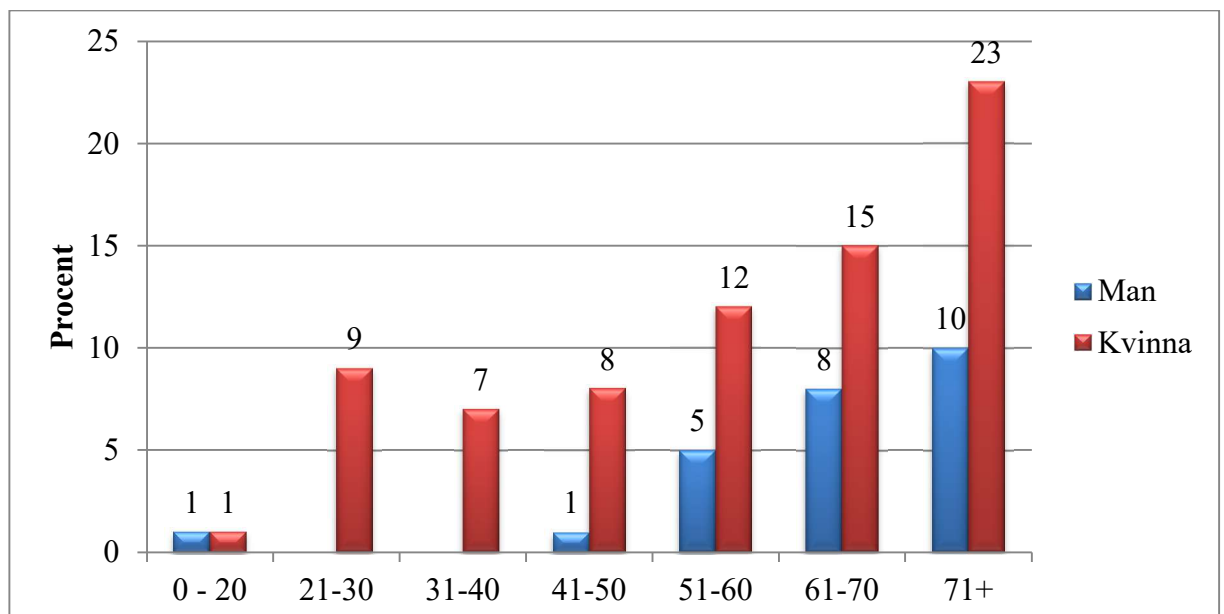
Säffle friskvårdscentral 2019

Under 2019 har 231 (249 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 75 procent kvinnor och 25 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Cirkelmotion	27	6
Hjärtmotion	34	5
Kom igångmotion	109	17
Ryggmotion	60	5
Stavmotion	18	0
Vattenmotion	120	10
Träning på gym	37	28
Totalt	405	71

Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	7
Totalt	7

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 79 FaR® som varit fördelade på 50 hälsosamtal samt 29 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 3 st.



**Friskvården
i Värmland**