



**VERKSAMHETSBERÄTTELSE**  
**FRISKVÅRDSCENTRALEN STORFORS**  
**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](mailto:info@friskvarden.org)

Hemsida: [www.friskvarden.org](http://www.friskvarden.org)

## **STORFORS 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 Storfors kommun är friskvårdscentralen placerad i Hälsans hus. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 75 procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. Hälsokonsumenten samverkar med Storfors kommun, Region Värmlands öppenvård samt privata vårdgivare. Friskvården i Värmland deltar även i kommunernas folkhälsoarbete. Hälsokonsumenten sitter med som representant i Storfors kommuns folkhälsoråd där även folkhälsosamordnaren, ordförande för välfärdsutskottet, verksamhetschef och oppositionspolitiker finns med.

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 Storfors kommun**

Friskvården i Värmland har tecknat samverkansavtal med Storfors kommun som gäller 2019-2021 det sker en årlig uppföljning.

## **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 42 hälsosamtal genomförts i Storfors kommun. Därav har 11 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 Storfors kommun. Hälsokonsulenterna har samverkat med dietist, fysioterapeut samt kurator.

## **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 Storfors kommun har man under året kunna erbjuda vattenmotion, ryggmotion, cirkelmotion, hjärtmotion samt styrketräning för seniorer. Sammanlagt har 244 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i kommun.

## **Övriga aktiviteter**

Under 2019 har samverkan med AME fortsatt, på så vis att hälsokonsulent blivit inbjuden vid några tillfällen för att föreläsa om mat och fysisk aktivitet. En annan verksamhet som kontinuerligt pågår är styrketräning för seniorer, där Friskvården i Värmland leder grupperna. Under hösten har vi utökat från två grupper till tre på grund av hög efterfrågan. Detta är en kostnadsfri aktivitet som Storfors kommun erbjuder seniorer.

I maj månad arrangeras "Cykelns dag". Där finns hälsokonsulent tillika hälsoutvecklare på Storfors kommun med i planering och genomförandet av dagen. Under vecka 40 arrangeras hälsoveckan årets tema är Jämlig hälsa. Friskvården i Värmland deltog i planering och genomförande i samverkan med Storfors kommun och andra aktörer. Veckan bjöd på föreläsningarna "Alla är olika-olika är bra" Charlott Ovefelt jämställdhetsstrategi IF Brommapojkarna och grundaren av Normbollen samt "Att leva med ADHD" Maria Andersson. En löparskola med Malin Lindh, före detta friidrottstränare på elitnivå, erbjöds. Andra arrangemang under veckan var frukostpromenad samt lunchpromenad och även i år korades en Storfors mästare i boule. Ett annat event under veckan var "Mer digitalt" ett samverkansprojekt tillsammans med Telia, för att ge seniorer möjlighet att bli mer digitala.

Friskvården i Värmland deltog med under eventet och ledde en rörelsepaus. Detta var några av de aktiviteter som Storfors invånare kunde ta del av under Hälsoveckan.

## **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 hälsokurs till projektet Värmlands nya. Vid sex tillfällen föreläste, hälsokonsulent, barnmorska samt beteendevetare från Region Värmlands asyl- och flyktinghälsa. Man föreläste om, matvanor, sömn och stress, sex och samlevnad, tobak, fysisk aktivitet samt motivation.

Andra som köpt tjänst under året är Samhall, hälsokonsulenten föreläste vi två tillfällen. Vi har också avslutat den tjänst som enheten Hemtjänst i Storfors kommun köpt under 2018. Friskvården i Värmland presenterar resultaten från hälsosamtal med uppföljning för berörd personal under 2019.

## **Slutord**

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

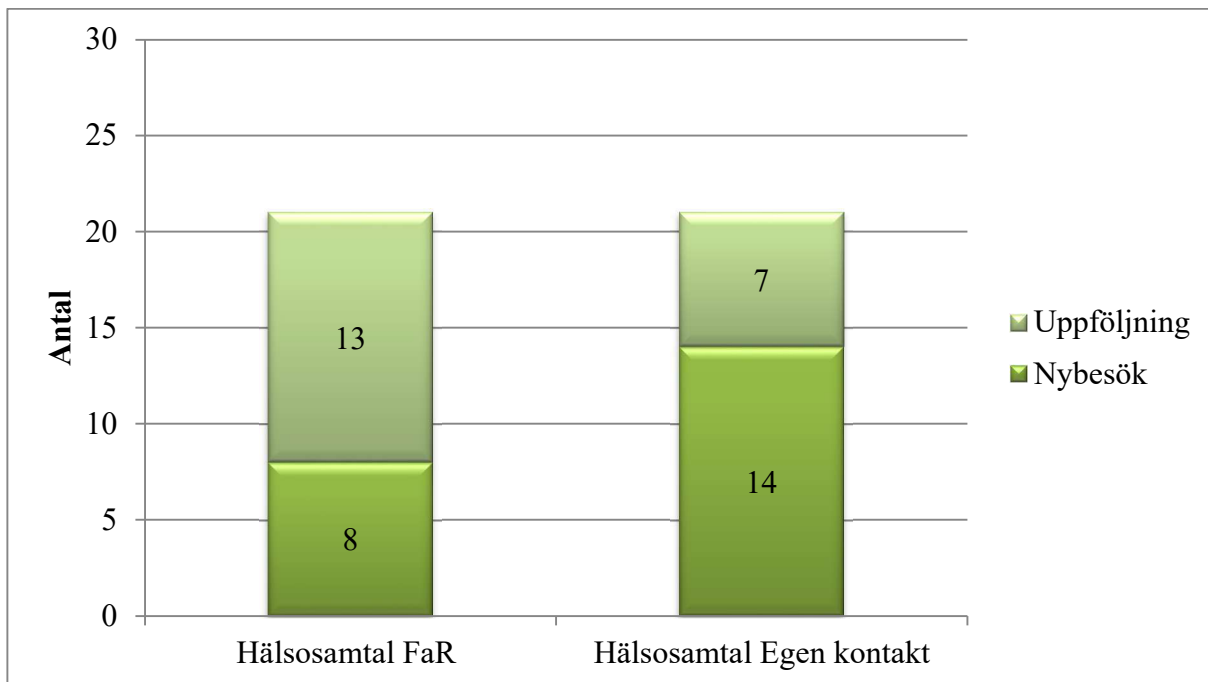
Pia Aspvik  
Hälsokonsulent



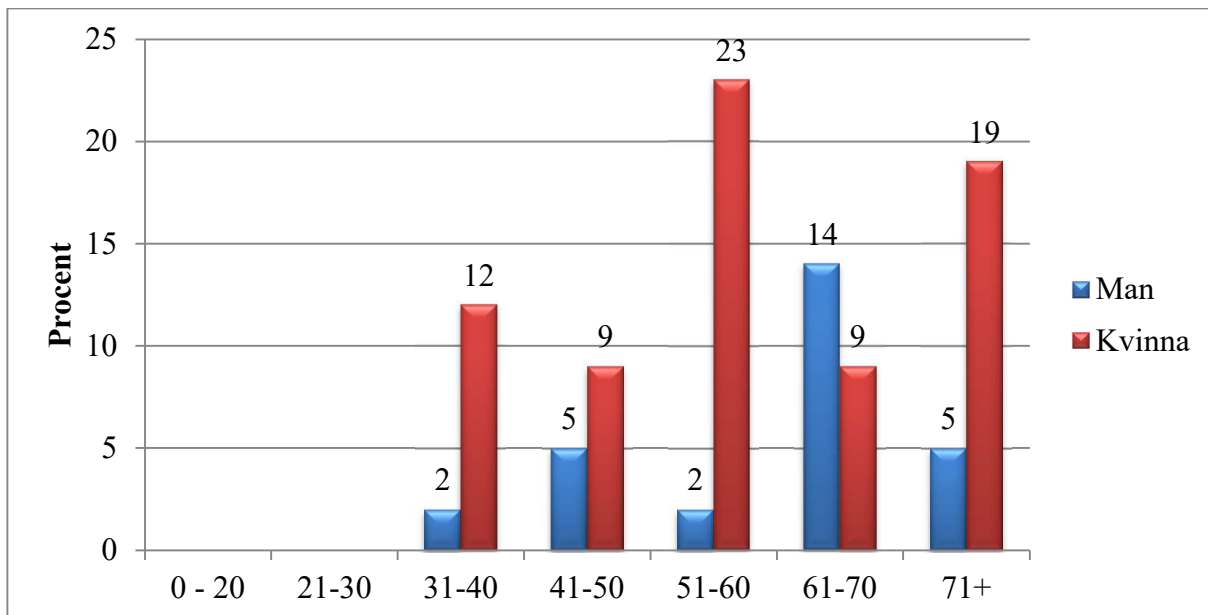
## Storfors friskvårdscentral 2019

Under 2019 har 42 (15 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 72procent kvinnor och 28procent män.

### Hälsosamtal



### Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



### Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Cirkelmotion	28	
Hjärtmotion	31	1
Ryggmotion	27	2
Vattenmotion	52	3
Träning i gym	90	8
<b>Totalt</b>	<b>228</b>	<b>14</b>

### Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	15
<b>Totalt</b>	<b>15</b>

### Övrig verksamhet

I Storfors bedrivs även annan verksamhet i enlighet med det lokala samverkansavtalet med kommunen.

	Antal deltagare
Spinning	16
<b>Totalt</b>	<b>16</b>

### FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet



**Friskvården  
i Värmland**