



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

FRISKVÅRDSCENTRALEN SUNNE

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

SUNNE 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 Sunne kommun är friskvårdscentralen placerad vid vårdcentralens fysioterapiavdelning. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 50 procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. Hälsokonsumenten samverkar med Sunne kommun, Region Värmlands öppenvård samt privata vårdgivare. Friskvården i Värmland deltar även i kommunernas folkhälsoarbete. Hälsokonsumenten är koordinator i Sunne kommuns trygghetsråd, tillika folkhälsoråd. 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

Ett samverkansavtal är tecknat mellan Sunne kommun och Friskvården i Värmland som innebär att Friskvården i Värmland och Sunne kommun delar på kostnaden för tjänsten som hälsokonsulent.

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 36 hälsosamtal genomförts i Sunne kommun. Därav har 23 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.

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 Sunne kommun har ryggmotion, hjärtmotion och stavmotion erbjudits. Sammanlagt har 78 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Sunne kommun.

Övriga aktiviteter

Under hösten har Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera genomförts. I Sunne kommun har vi haft en öppen föreläsning samt samverkan och deltagande av fysioterapin, kommun-rehab, kommunens distriktssköterskor, Apoteket med flera, med fokus på ”Balansera Mera”.

Näringsverksamhet

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

Slutord

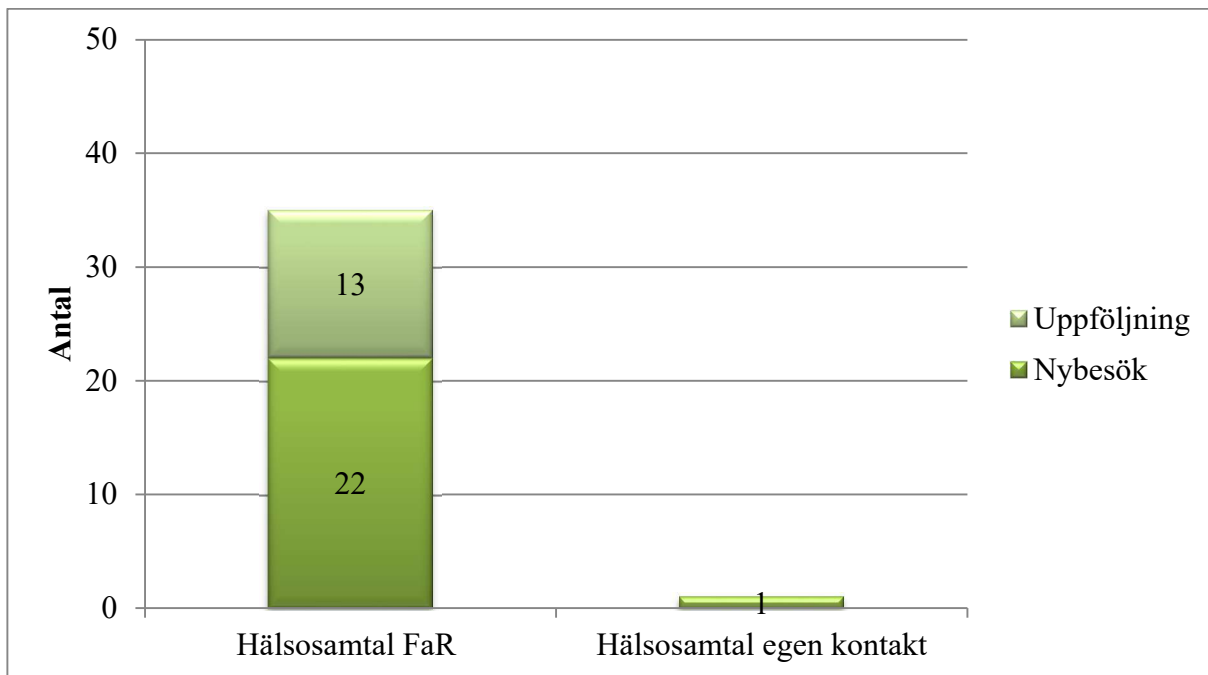
I Sunne kommun har vi under året arbetat utifrån det samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi uppnått våra åtaganden. Vi tycker att samverkan i det lokala folkhälsoarbetet i kommunen fungerat väl under året.

Mats Svärdsén
Hälsokonsulent

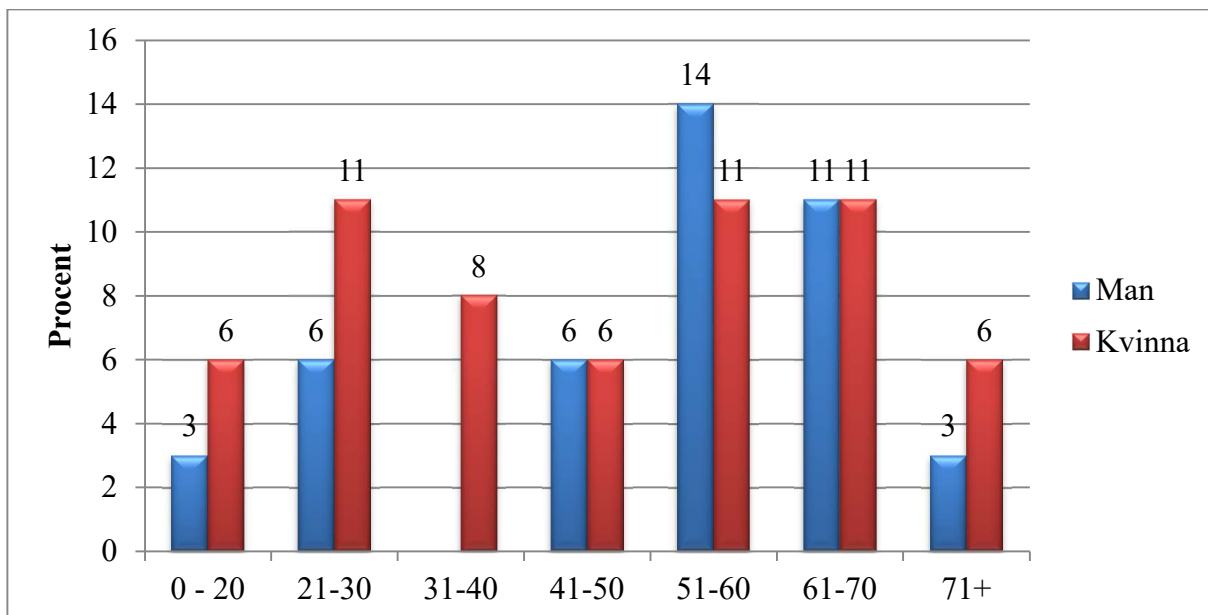
Sunne friskvårdscentral 2019

Under 2019 har 36 (30 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelning 57procent kvinnor och 43procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Ryggmotion	74	3
Totalt	74	3

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 23 FaR® som varit fördelade på 22 hälsosamtal och 1 direkt in i gruppverksamheten.



**Friskvården
i Värmland**