



VERKSAMHETSBERÄTTELSE

FRISKVÅRDSCENTRALEN TORSBY

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

TORSBY 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 Torsby kommun är friskvårdscentralen placerad i Torsbybadets lokaler och på Likenäs vårdcentral vid behov. Verksamheten drivs lokalt av en hälsokonsulent med 75 procent tjänstgöringsgrad som ansvarar för arbetet som bedrivs vid friskvårdscentralen. Hälsokonsulenten samverkar med Torsby kommun, Region Värmlands öppenvård samt privata vårdgivare.

Friskvården i Värmland deltar även i kommunernas folkhälsoarbete. Hälsokonsulenten har tillsammans med fritidschefen och HR-chefen fått i uppdrag av Torsby kommuns kommunstyrelse att revidera folkhälsoplanen för kommunen. Detta arbete har pågått under 2019. Torsby kommuns folkhälsoplans information och sammanställning har tagits från kommunens Vision 2020, Nya Perspektiv och de 11 Nationella folkhälsomålen.

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 Torsby 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 82 hälsosamtal genomförts i Torsby kommun. Därav har 37 personer kommit via ordination på 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 Torsby kommun där hälsokonsulenterna samverkat med diabetessköterska vid vårdcentralen i Torsby.

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 Torsby kommun har vattenmotion, ryggmotion och hjärtmotion erbjudits. Sammanlagt har 317 personer deltagit i någon av Friskvården i Värmlands motionsaktiviteter i Torsby kommun.

Övriga aktiviteter

Under hösten har Socialstyrelsen kampanj Balansera Mera genomförts. I Torsby kommun arrangerade hälsokonsulenterna tillsammans med personal från Torsby kommuns rehabiliteringsenhet samt dietist, fysioterapeut och farmaceut från Region Värmland en heldag på Missionsförsamlingen i Torsby. Programmet bestod av föreläsningar och prova-på pass, bl. a sittgympa, linedance, bollgympa och balanstest. Varje organisation marknadsförde och presenterade sin verksamhet. Under oktober erbjöd även Friskvården i Värmland gratis prova på, i verksamhetens befintliga motionsgrupper.

Hälsokonsulenterna är utbildade tobaksavvänjare och har deltagit i olika sammankomster i nätverksgrupp för tobaksavvänjare i Värmland. Nätverksgruppen träffas två gånger per år för att fortbilda sig i ämnet.

Hälsokonsulenterna har sett till att motionsledarna har fått interna utbildningar i mat och motion. Det har även arrangerats ledarträffar samt hjärt- och lungutbildning.

Hälsokonsulenterna har ett nära samarbete med Arbetsmarknadsenheten, Torsbybadet, fritidsavdelningen, Värmlandsidrotten, Hjärt-lungsjukas förening, Torsbykommun, Pensionärsorganisationer, Torsby-Likenäs vårdcentraler, fysioterapimottagningen Torsby sjukhus, asylsköterskemottagningen och familjecentralen i Torsby.

Information om Friskvården i Värmlands verksamhet och föreläsningar om mat och motion har genomförts för kommunstyrelsen i Torsby kommun, pensionärsorganisationer, hjärt- och MS-grupper på Torsby sjukhus, Torsby och Likenäs Vårdcentraler, fysioterapimottagningen på Torsby Sjukhus, Stjerneskolans undersköterskeutbildning på Komvux, Stjerneskolans omsorgsprogram samt på babycafé på familjecentralen.

Hälsokonsulenterna deltog på Forum Värmland med uppgift att hålla i några korta rörelsepåsar mellan föreläsningar. Forum Värmland är en mötesplats för forskare och forskningsintresserade inom hälso- och sjukvårdsområdet.

I november 2019 anordnade Torsby kommun en hälsodag för sin anställda. Flera gym och hälsoaktörer var med och visade upp sina verksamheter. Hälsokonsulenterna deltog och höll i ett hjärtmotionspass.

Europeiska trafikantveckan arrangerades mellan 16-22 september 2019. Just för att uppmärksamma denna vecka gjordes det en insats under en eftermiddag och kväll med en tipsrunda på ca 5 km. Slingan var gjord så att man kunde ta cykeln eller promenera runt. Samma upplägg gjordes även i Sysseleback. Fina priser sponsrades av olika affärer i Torsby. Detta arrangerade hälsokonsulenterna tillsammans med kommunens miljöstrateg, fritidsavdelningen, Torsby- och Sysselebacksbadet.

Friskvårdscentralen i Torsby har marknadsfört sin verksamhet flygblad, e-post, TV-monitor samt besök på arbetsplatser för att nå så många som möjligt.

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 motionsaktiviteter till projektet Värmland Tillsammans i Torsby kommun. Deltagarna är kvinnor som har fått uppehållstillstånd. Motionsaktiviteterna är även köpt för året 2020.

Arbetsmarknadsenheten vid Torsby kommun köpte under våren 2019 en hälsokurs där hälsokonsulenterna samverkade med asylsköterska och folktandvården i Torsby. Kursens innehåll var om mat, motion, sömn, stress och egenvård. Vid ett tillfälle var det praktiska aktiviteter utomhus. Cirka 20 män och kvinnor deltog under kursen.

Slutord

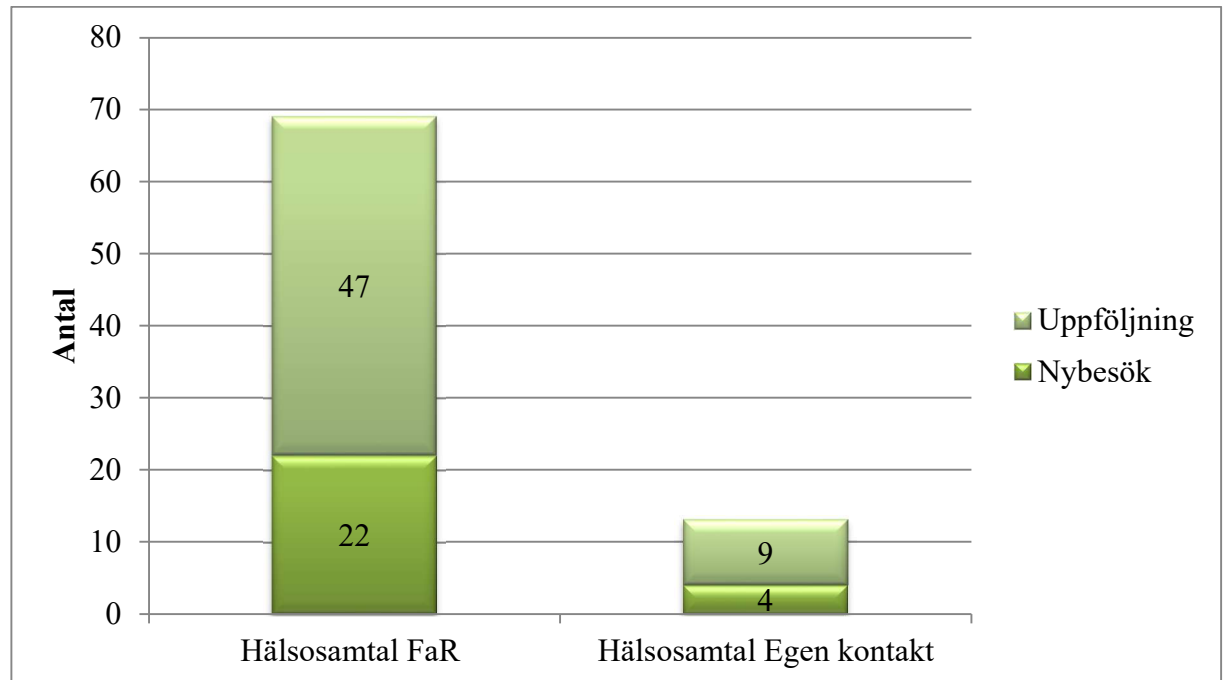
I Torsby kommun har vi under året arbetat utifrån de samverkansavtal som tecknats och vi ser att vi till största del uppnått våra gemensamma åtaganden.

Anna Larsson
Hälsokonsulent

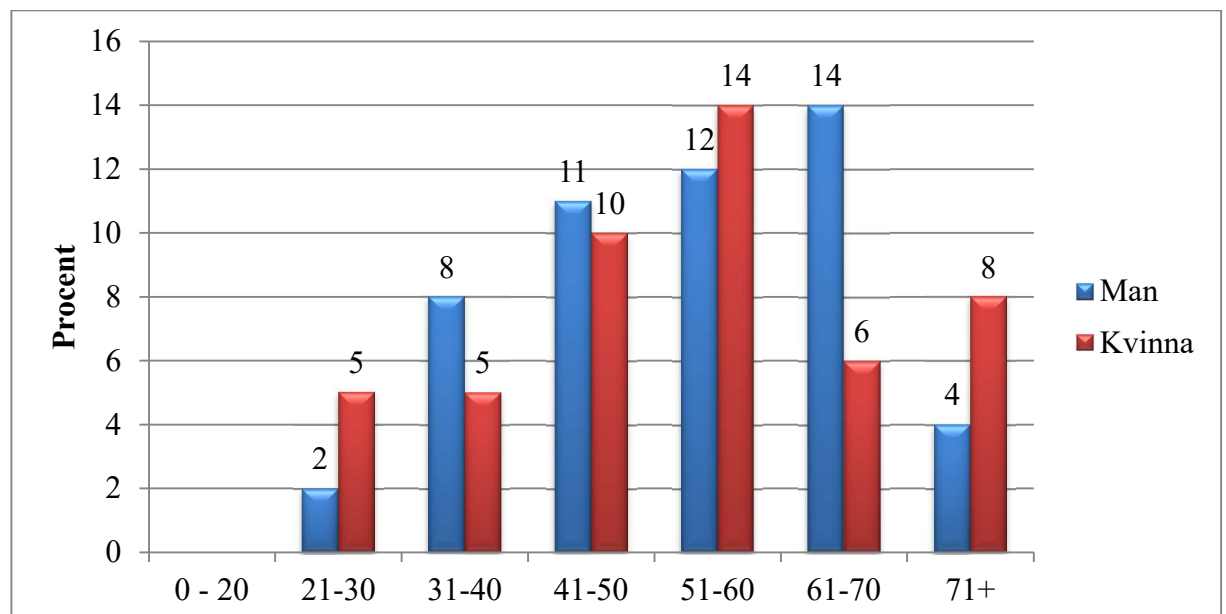
Torsby friskvårdscentral 2019

Under 2019 har 82 (90 under 2018) hälsosamtal genomförts på friskvårdscentralen. Könsfördelningen 47 procent kvinnor och 53 procent män.

Hälsosamtal



Ålder- och könsfördelning hälsosamtal under 2019



Motionsverksamhet

Motionsgrupp	Antal deltagare	Antal nya deltagare (1:a terminen)
Hjärtmotion	60	7
Ryggmotion	97	6
Vattenmotion	160	23
Totalt	317	36

Kurser

Kurser	Antal deltagare
Hälsokursen	5
Totalt	5

FaR®- individanpassad skriftlig ordination på fysisk aktivitet

Friskvårdscentralen har tagit emot 37 FaR® som varit fördelade på 23 hälsosamtal samt 14 hänvisningar direkt in i gruppverksamheten. Bortfallet på ordinationerna till hälsosamtal har varit 1 st.



**Friskvården
i Värmland**