

## Kvalitetsmätning Friskvården i Värmlands motionsverksamhet!

Under 2022 genomfördes en kvalitetsmätning av Friskvården i Värmland motionsverksamhet i form av en enkät. Enkäten besvarades av 404 personer. 138 av dessa har kommit till våra motionsgrupper via ett FaR (fysisk aktivitet på recept) från hälso- och sjukvården eller via ett hälsosamtal på någon av våra 15 Friskvårdscentraler. 171 personer hittade till vår verksamhet via vänner och bekanta.

Gemenskap och den egna hälsan anges som betydande anledningar för deltagande i grupperna.

Hela **90,6 procent** upplever att hälsan förbättrats sedan de började i Friskvården i Värmlands verksamhet. Såväl den fysiska, psykiska och sociala hälsan benämns i svaren.

Vår vision **Ett friskare Värmland** och våra kärnvärden **bemötande, tillsammans, kompetens** finner vi i många av de fina citat som finns bland i svaren från våra deltagare.

”Min kropp mår bättre efter alla år med Friskvårdens motionspass. Det betyder väldigt mycket att Friskvården i Värmland finns”.

”Ger motivation till regelbunden rörelse för hela kroppen, för att behålla hjärtfunktionen och motverka försämring av hjärt-kärlfunktion samt typ 2 diabetes”.

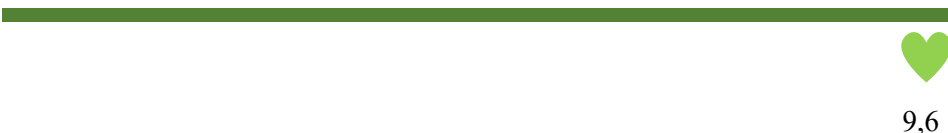
”Jag har blivit starkare till både kropp och själ. Socialt där jag träffar duktiga ledare som är jättebra och glad jämt samt många trevliga människor”.

”Jag känner att jag mår bra av det, både fysiskt och psykiskt. Det är viktigt för mig att ”hålla i gång” kroppen. Jag är frisk och vill så förbli och gympan är ett bra redskap för detta. Det blir även en social gemenskap i gruppen som är bra”.

**Hur tycker du att den motionsgrupp du deltagit i har varit?** 0 - 10



**Hur blir du bemött när du kommer till verksamheten?** 0 - 10



**Stort tack till alla som deltog i enkäten och för alla synpunkter gällande utveckling som vi kan ta med oss i vårt fortsatta arbete!**