

Verksamhetsberättelse 2025



Friskvården
i Värmland

Innehåll

sidan

Om Friskvården i Värmland

Verksamhetsidé, vision, kärnvården	3
Verksamheten på våra friskvårdscentraler	4
Vi bidrar till Ett friskare Värmland	5
Friskvården i Värmland som FaR-mottagare	6

Verksamhetsberättelse 2025

Inledning av styrelseordförande	7
Styrelse	8
Personal	9
Samverkansavtal	9
Det här har vi gjort under året	10–14
Fortbildning och kompetenshöjning	15
Årliga inriktningen i samverkan med Region Värmland 2025	16
Statistik verksamhetsutbudet 2025	17–20

Om Friskvården i Värmland

Verksamhetsidé och uppdrag

Friskvården i Värmland arbetar på uppdrag av Region Värmland och länets kommuner.

Friskvården i Värmland ska främja värmlänningarnas hälsa genom att stödja motivationen till ökad fysisk aktivitet och goda matvanor.

Friskvården i Värmland vänder sig till personer som behöver extra stöd för att förändra sina levnadsvanor.

Vår vision - Ett friskare Värmland

Friskvården i Värmland är en ideell organisation som är anslagsfinansierad av Region Värmland och länets kommuner utifrån gällande samverkansavtal. Det bygger på en samfinansiering med ett gemensamt åtagande som möjliggör att vi har friskvårdscentraler med hälsokonsulenter som erbjuder hälsosamtal, hälsokurser och motionsverksamhet nära kommunernas invånare.

Vi arbetar också med strategiska folkhälsofrågor genom att vara en samverkanspart i regionens och kommunernas folkhälsoarbete.

För att garantera att vi jobbar på allra bästa sätt, utifrån en vetenskaplig grund håller vår sjukgymnast, dietist och psykolog alla medarbetare uppdaterade på aktuellt kunskapsläge kring våra kompetensområden.

Ovanstående förutsättningar möjliggör vårt arbete för Ett friskare Värmland.

Våra kärnvärden

Bemötande

Vi möter dig där du är. Med ett empatiskt bemötande och delaktighet skapar vi tillitsfulla möten och samtal, en viktig grund för att starta en förändring.

Kompetens

Vår verksamhet och utbud vilar på evidens, kunskap och erfarenhet – en styrka och kvalitet som skapar trovärdighet.

Vi är nyfikna och ser möjligheter till utveckling och innovativa idéer som driver vår verksamhet framåt.

Tillsammans

Som en öppen och positiv organisation har vi en stor vilja att arbeta i samverkan.

Tillsammans gör vi skillnad och bidrar till ökad folkhälsa i Värmland.

Verksamheten på våra friskvårdscentraler

Friskvårdscentralerna bemannas av hälsokonsulenter med kompetens inom friskvård och hälsa. De arbetar både praktiskt på individ - och gruppnivå, samt strategiskt med friskvård- och hälsofrågor i samverkan med andra föreningar, aktörer, Region Värmland och kommunerna för att tillsammans verka för en god och jämlik hälsa och ett friskare Värmland.

Genom att ta egen kontakt eller via ordination av fysisk aktivitet (FaR) kan personer ta del av utbudet på friskvårdscentralen. FaR är en evidensbaserad metod som används inom hälso- och sjukvården för att stödja patienter till ökad fysisk aktivitet för att förebygga och behandla sjukdom.

Hälsosamtal med konditionstest – motiverande samtal kring goda matvanor, ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande som utgår från individens aktuella situation vad man vill och kan göra för att förändra och skapa en god hälsa. I hälsosamtalet kan ett konditionstest på cykel ingå. Hälsokonsulenten har god lokal kännedom och kan informera om olika aktiviteter som finns i kommunen. Hälsosamtalet följs upp av ett eller flera samtal.

Hälsokursen – gruppverksamhet för den som behöver inspiration och stöd att göra en förändring som gäller mat- och motionsvanor. Kursen omfattar sex gruppträffar och varje träff pågår under 1,5–2 timmar. Åtta till tio personer erbjuds deltagande i varje kursomgång. Kursen inleds med ett individuellt hälsosamtal med uppföljning. Hälsokonsulent från Friskvården i Värmland håller i kursen och när det finns möjlighet deltar och föreläser även personal från hälso- och sjukvården. Hälsokursen är en samverkan mellan Friskvården i Värmland och Region Värmland.

Motionsgrupper – motionsverksamhet som håller en hög kvalitet och riktar sig till dem som vill komma i gång på ett tryggt och säkert sätt. Alla program är utarbetade av legitimerad sjukgymnast/fysioterapeut. De motionsgrupper som vi erbjuder är ryggmotion, cirkelmotion, kom i gångmotion, hjärtmotion, vattenmotion och utemotion. Vår motionsverksamheten ska komplettera övrigt utbud i kommunen.

Träning på gym – merparten av våra friskvårdscentraler samverkar med fysioterapeuter inom Regions Värmland, primärvårdsrehabilitering eller rehabilitering specialistvård.

Digitalt utbud – vår verksamhet erbjuder även digitala hälsosamtal, SMS-coachning, digitala inspirationsföreläsningar, inspelade digitala motionspass och Rörelseglädje.

Stöd att komma i gång!





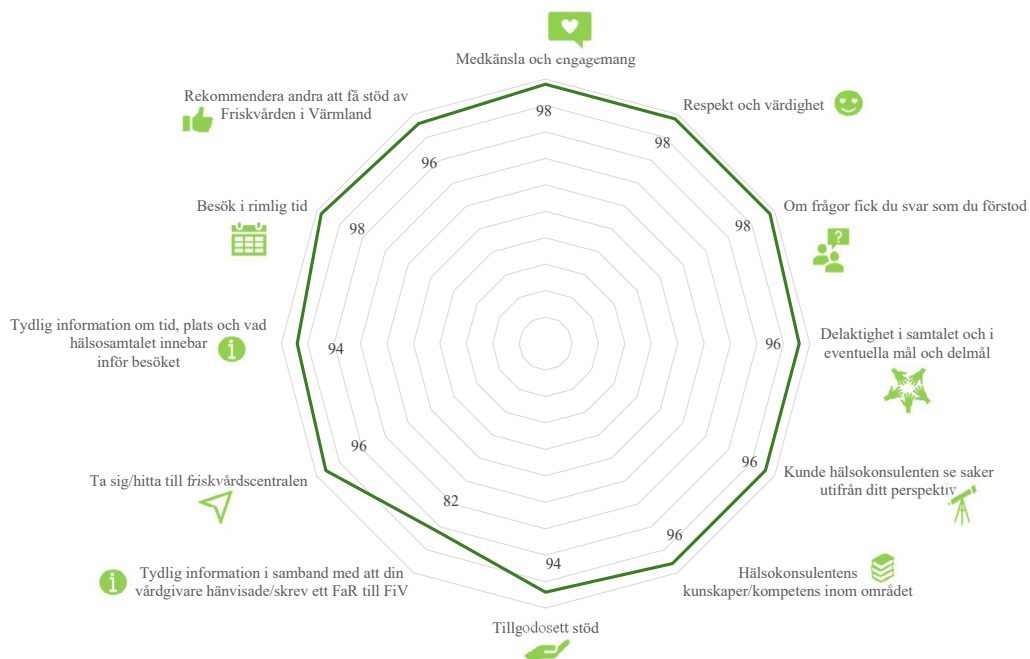
Vi bidrar till ett friskare Värmland

Utvärdering och återkoppling från våra deltagare är en central del i att utveckla och förbättra vår verksamhet och för att visa vilken effekt vårt stöd har i personers förändringsarbete. 86 procent av de som kommer till oss har en låg till mycket låg kondition. Vid hälsosamtalen finner vi tillsammans sätt att komma i gång och förbättra konditionen. Våra uppföljningar visar att en stor andel av personerna har förbättrat sin kondition, 70 procent har ökat sitt testvärde, vilket forskningen visar kan ge stora hälsoeffekter eftersom kondition är en av de enskilt starkaste faktorerna för minskad sjukdomsrisk och god hälsa.

Via enkät för kvalitetsmätning efter första hälsosamtalen kan personerna dela sina upplevelser och synpunkter utifrån flera parametrar. Dessa sammanställs och visualiseras i ett så kallat spindeldiagram, som bland annat ger samtalen, hälsokonsulenterna och andra viktiga faktorer fina omdömen, se nedan. Efter uppföljande hälsosamtal sammanställs personernas upplevda hälsa och fysiska aktivitetsnivå på gruppnivå, samt förändring över tid. Utvärderingarna visar att personerna graderar sin upplevda hälsa och aktivitetsnivå högre vid uppföljningen.

Personerna som har deltagit i vår hälsokurs uppger stor nöjdhet; de har fått stärkt motivation, verktyg och inspiration för att kunna påverka sina levnadsvanor. Vi inhämtar också deltagarnas upplevelse av att vara med i våra motionsgrupper och hur motionen påverkar deras hälsa. 91 procent anger att deras hälsa har blivit bättre och de ger mycket höga betyg för motionspassen och bemötandet: 9,2 och 9,6 (betygsskala 0–10).

I alla våra olika utvärderingar och sammanställningar ser vi att vårt stöd har stor betydelse och effekt på personernas hälsa - vi bidrar till ett friskare Värmland!

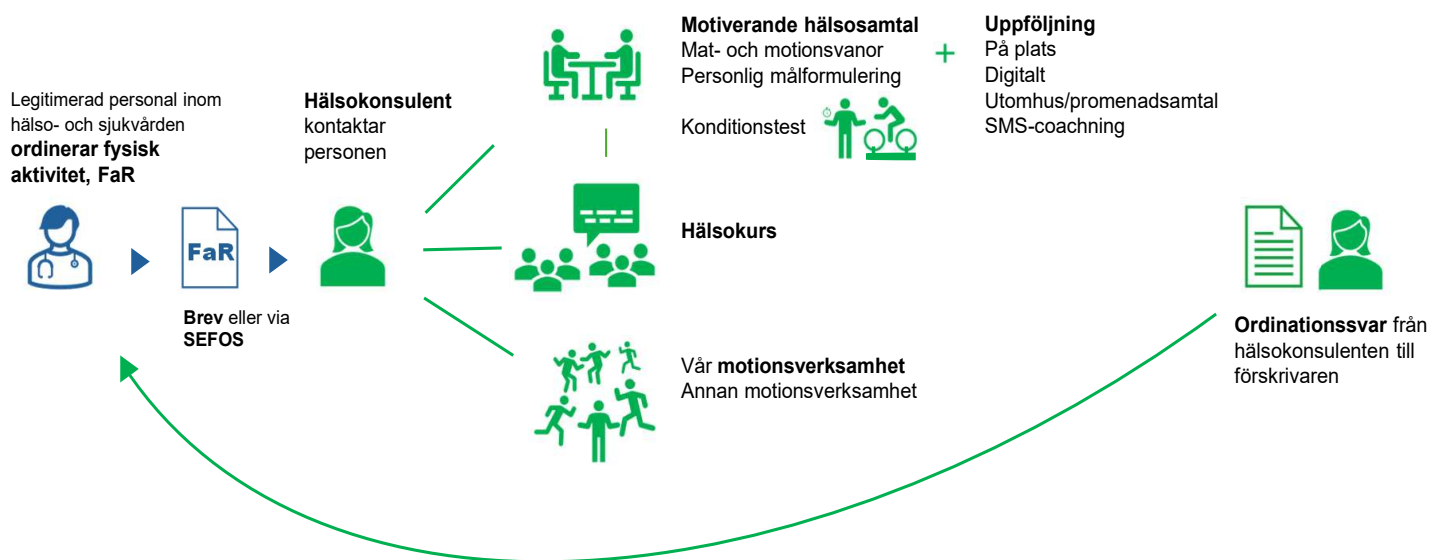


Friskvården i Värmland som FaR-mottagare

Den svenska modellen för fysisk aktivitet på recept (FaR) är en individanpassad, strukturerad och evidensbaserad behandlingsmetod som används av hälso- och sjukvårdspersonal för att stödja patienter i att öka sin fysiska aktivitet. Metoden används både i förebyggande syfte och som behandling vid sjukdom, och kan fungera som ett komplement till eller i vissa fall ersätta läkemedelsbehandling.

En viktig del i FaR-modellen är samverkan med aktivitetsarrangörer utanför hälso- och sjukvården, särskilt för patienter som behöver extra stöd för att uppnå och bibehålla en varaktig beteendeförändring. Sedan 2005 är Friskvården i Värmland mottagare av FaR enligt den så kallade Värmlandsmodellen, som riktar sig till personer från 18 år och uppåt.

När ett FaR inkommer till Friskvården i Värmland blir personen kontaktad av våra hälsokonsulenter och beroende på innehållet i ordinationen erbjuds personen hälsosamtal med konditionstest, hälsokurs eller motionsverksamhet. Vårt grundutbud med flertalet aktiviteter och kompetens inom motiverande samtal möjliggör att vi kan vara ett viktigt och bra stöd för personer i sin beteendeförändring, vilket bekräftas i våra kvalitetsmätningar och resultat.



Verksamhetsberättelse 2025

2025 - ett dynamiskt år för Friskvården i Värmland!

Vår nya verksamhetschef Erica Lind började sin anställning i februari och kastades direkt in i årsmötesförberedelser med allt vad det innebär. Friskvården i Värmland är en unik ideell förening där Region Värmland och länets kommuner är medlemmar. Dessa har möjlighet att skicka ombud till årsmötet, som är föreningens högsta beslutande organ, och har därmed möjlighet att få både inblick i och påverka verksamheten.

Under våren fick vi möjlighet till att presentera vårt arbete för Värmlandsrådets direktörsnätverk där länets högsta tjänstepersoner ingår. Detta forum är en viktig kanal för Friskvården i Värmland till kommunerna i länet. Under året har vi i samarbete med Folkhälsoavdelningen på Region Värmland reviderat och tydliggjort vårt samverkansavtal med regionen; det tidigare avtalet hade ett antal år på nacken. En viktig del av samverkansavtalet är den årliga inriktningen, som konkretiserar vilka utvecklingsområden som ska prioriteras under året.

2025 var det tjugo år sedan Värmland införde arbetssättet Fysisk aktivitet på recept. (FaR) Detta firades på olika sätt, bland annat erbjöd vi gratis utemotion under åtta veckor under augusti och september. Det blev succé där vi nådde 125 nya motionärer och sammanlagt fick vi drygt 800 personer i rörelse!

En annan ny satsning är Hälsokurs 65+ som har testats i Arvika och Torsby. Det har varit mycket uppskattat och kommer att utvidgas under 2026. Vi har också inlett ett samarbete med Visit Värmland och Länsstyrelsen för att använda länets vandrings- och cykelleder som verktyg för ökad fysisk aktivitet bland länets invånare.

2025 har varit ett spännande och roligt verksamhetsår och styrelsen vill tacka alla medarbetare! Tillsammans med många andra organisationer är vi en viktig aktör för ett friskare Värmland.

Anne Hölmebakk
Ordförande Friskvården i Värmland

Styrelsen

Friskvården i Värmlands styrelse består av representanter från Region Värmland, kommunerna, RF SISU Värmland och en extern valbar plats. Ordförande och vice ordförande är valda av regionfullmäktige och kommunrepresentanterna utsedda av Värmlandsrådet. Den externt valbara platsen väljs in av styrelsen.

Ordförande

Anne Hölmebakk
Region Värmland

Ersättare

Sofia Magnusson
Region Värmland

Vice ordförande

Fereshteh Hess Jalayer
Region Värmland

Beatrice Nyman
Region Värmland

Ledamöter

Ann Mlakar
Kommunrepresentant

Malin Hagström
Kommunrepresentant

Robin Olsson
Kommunrepresentant

Hanna Albertsson
Kommunrepresentant

Lars Andersson
RF-SISU Värmland

Susanne Grip Åsman
RF-SISU Värmland

Annika Dahlman
RF-SISU Värmland

Emma Gustafsson
RF-SISU Värmland

Eriqa Lindsten
Extern ledamot

Martin Karlsson
Extern ledamot

Personalrepresentant

Annika Svensson, hälsokonsulent

Åsa Österberg, hälsokonsulent

Valberedning

Inge Larsson
Charlotta Magnusson
Vakant

Personal

Friskvården i Värmland finns nära värlänningarna med verksamhet i länets kommuner. Våra hälsokonsulenter ansvarar för att driva verksamheten vid respektive friskvårdscentral. Vår sjukgymnast, dietist och psykologkonsult ansvarar för att vårt verksamhetsutbud är baserat på en vetenskaplig grund inom mat-, motion- och motivationsområdet. Verksamhetschefen är ytterst ansvarig för verksamhetens alla delar.

Friskvården i Värmland har resurs för marknadsföring och kommunikation, personal- och ekonomi, utvärdering, statistik och uppföljning av verksamheten. I verksamheten finns cirka 60 timanställda motionsledare.



Samverkansavtal

Samverkan mellan Region Värmland och Friskvården i Värmland regleras i ett samverkansavtal bestående av två delar: samverkansavtal och årlig inriktning. Samverkansavtalet består av ett övergripande avtal som beskriver och reglerar samverkan mellan Region Värmland och Friskvården i Värmlands uppdrag och åtaganden.

Den andra delen i samverkansavtalet utgörs av fokusområden med särskilda satsningar och utvecklingsarbeten som beskrivs och fastställs i en årlig inriktning. Underlaget till den årliga inriktningen tas fram av styrgrupp bestående av representanter från Friskvården i Värmland och Region Värmland. Den årliga inriktningen tar hänsyn till aktuella politiska inriktningar, folkhälsoarbetet i länet samt uppföljning av Friskvården i Värmlands verksamhet. Den årliga inriktningen beslutas av kultur- och bildningsnämndens arbetsutskott.

Friskvården i Värmland har samverkansavtal med 14 av länets kommuner i Värmland och avtalslängden varierar från ett till tre år där 12 av 14 avtal är treåriga. Under 2025 förnyades fem av dessa avtal och av dem upprättades ett nytt treårigt samverkansavtal med Sunne kommun, där Friskvården i Värmland tidigare köpt personalresurs av kommunen. Av de fyra återstående avtalen tecknades två avtal på tre år och två avtal på ett år. På grund av att Filipstad inte längre har samverkansavtal med Friskvården i Värmland har resurs av hälsokonsulent i kommunen reducerats till 25 procent. Under året har dialog med Filipstad och Storfors kommun påbörjats med avseende på framtida samverkan.

Det här har vi gjort under 2025

Under året har fokus varit att arbeta med vårt grundutbud - hälsosamtal, hälsokurs och våra motionsgrupper. Utöver det har vi haft en mängd föreläsningssupdrag, genomfört och deltagit aktivt på konferenser, webinarier, workshops och möten i flertalet olika nätverk. Vi har informerat om vår verksamhet till både våra samverkanspartners inom länet och till aktörer utanför vårt län såsom Norrtälje kommun. Detta är viktiga aktiviteter både för att delge och utbyta erfarenheter, få inspiration och kunskap, skapa och underhålla nätverk och marknadsföra Friskvården i Värmland. Här nedan beskrivs några av dessa aktiviteter.

Information om Friskvården i Värmland

Våra hälsokonsulenter informerar regelbundet om vår lokala verksamhet i kommunen. Vi har också informerat om Friskvården i Värmland i olika nätverk och grupper som för chefer inom allmänmedicin och primärvårdsrehabilitering, Direktörsberedningen inom Region Värmland, kommunstyrelsen på Hammarö samt i samband med uppföljningar och nytteknande av samverkansavtal i kommunerna.

Samverkan

Vi ingår och deltar aktivt i ett antal regionala nätverk som Nya Perspektiv's Strategiska utvecklingsgrupp för Äldre, nätverk i levnadsvanor utifrån Regionens arbete med kunskapsstyrning samt Värmlands idéburnas medlemsträffar. I vår samverkan med RF-SISU har vi under året haft en gemensam konsulentträff för att ytterligare stärka vårt samarbete och dessutom har det skett flera lokala samarbeten ute i länet, framför allt kring målgruppen 65+. Vi har haft dialog med Fritidsbanken regionalt och lokalt i kommunerna har våra hälsokonsulter samarbetat i olika former.

Karlstads universitet, KaU

KaU har tidigare genomfört ett utvecklingsarbete inklusive forskning på SMS-coachning för våra deltagare. Under hösten påbörjades dialog för att uppdatera och vidareutveckla verktyget.

KaU gav oss möjlighet att delta på en undervisningsdag för studenter där folkhälsovetare Matti Leijon från Generation Pep föreläste om den stora utmaningen i folkhälsoarbetet; att gå från ord till handling.

Under året har vi handlett fyra studenter från Idrott- och hälsocoachprogrammet och kandidatprogrammet i Folkhälsovetenskap. Lovisa Söderman skrev sin kandidatuppsats "Så arbetar Friskvården i Värmland för att främja hållbara levnadsvaneförändringar i befolkningen". Uppsatsen bygger på en kvalitativ studie där nio hälsokonsulenter intervjuades om sina upplevelser och erfarenheter av sitt arbete. Resultatdelen visar att gemenskap, social samvaro och hälsokonsulentens stöd är viktiga delar för våra deltagare i förändringsprocessen.



FaR och FaR 20 år

Kommunal hälso- och sjukvård är i några av länets kommuner i startgroparna för att införa arbetssätt med FaR och vi har stöttat dem med information om vår verksamhet, rollen som FaR-mottagare och erfarenheter av FaR-arbetet. Vi har informerat och haft dialog med socialpsykiatrin i Karlstad och hälso- och sjukvården i Hagfors kommun.

2005 införde Region Värmland FaR med Friskvården i Värmland som FaR-mottagare. Under året har vi haft flera aktiviteter för att uppmärksamma FaR 20 år och flera gjordes i samverkan med Region Värmland. Vecka 40 hade Folkhälsoenheten ansvar för Region Värmlands Instagramvecka och tillsammans hade vi inlägg med fokus på FaR, det hälsofrämjande arbetet och vårt utbud.



Region Värmlands personaltidning Intryck publicerade en artikel för att uppmärksamma FaR 20 år. Inslaget innehöll bland annat en intervju med en distriktsköterska som ofta ordinerar fysisk aktivitet till sina patienter samt en intervju med en patient utifrån hennes upplevelse att få ett FaR och vad stödet från hälsokonsulent har betytt.

Vi har under året erbjudit primärvården kostnadsfria inspirationsföreläsningar om mat och motion av vår dietist och sjukgymnast. Syftet med föreläsningarna var att ge kunskap och inspirera personalen både för egen del och som kan ta med kunskapen till sina patienter. Samtidigt informerade vi om vår verksamhet och utbud. Detta nyttjades av några vårdcentraler i samband med deras arbetsplatsträff/verksamhetsdag.

Som en del i att uppmärksamma FaR 20 år bjöd vi värmlänningarna på gratis utemotion åtta veckor under tidig höst. Ingen föranmälan krävdes och vi nådde 125 nya motionärer. Sammanlagt fick vi drygt 800 personer i rörelse under denna period och flera av deltagarna fortsatte att träna i våra ordinarie motionsgrupper.



Pilotprojektet Hälsokursen 65+

Med stöd av projektmedel från Nära vård har vi tillsammans med Region Värmland och Arvika och Torsby kommun utarbetat och genomfört fyra hälsokurser riktade till personer 65 år eller äldre. Syftet med Hälsokursen 65+ är att ge kunskap, stöd och inspiration att komma i gång med förändring av levnadsvanorna mat och fysisk aktivitet. Tonvikt lades också på den sociala gemenskapen i syfte att förebygga eller minska ensamhet och isolering. Utvärderingar visar på hög grad av nöjdhet hos deltagarna och att det både gav ökad kunskap om hälsa och egenvård. Deltagarnas självskattning visade också på ökad fysisk aktivitet, förbättrade matvanor och upplevd hälsa samt minskad upplevelse av ensamhet.

I samband med konferensen om god och nära vård, hälsa och omsorg presenterades pilotprojektet för deltagarna. Utifrån de positiva resultaten kommer vi under 2026 genomföra Hälsokursen 65+ i flertalet av länets kommuner och gärna i samverkan med kommunal och regional hälso- och sjukvård, RF-SISU Värmland och Fritidsbanken.



Rörelsepauser och rörelseglädje

Vi har bidraget med rörelseglädje i form av rörelsepaus i olika sammanhang som Forum Värmland, olika mötesplatser runt om i länet, seniordagar och mässor, Folkhälsoveckan, fallpreventionsvecka,



Aktivitetspromenad i Hagfors kommun

I sin samverkan har Friskvården i Värmland och Hagfors kommun färdigställt en aktivitetspromenad centralt vid Uvån i Hagfors som invigdes i oktober. Slingan har tio stationer med övningar, framtagna av Friskvården i Värmlands sjukgymnast, för barn och vuxna, gående med eller utan gånghjälpmedel samt övningar för personer att kunna utföra sittande. Aktivitetspromenaden har sedan invigningen använts flitigt av kommunens innevånare och grupper från barnomsorg, skola och äldreboenden. Vi hoppas att fler kommuner tar del av detta utvecklingsarbete och i samverkan med oss skapar sin egen aktivitetspromenad som en del i kommunens folkhälsoarbete.



Friskvårdscentralernas lokalisering

För att förstärka och underlätta samverkan med primärvården har vi under året flyttat in i lokaler på vårdcentralerna i Grums och Torsby. Under året påbörjades dialog med primärvården i Sunne, Hammarö och Munkfors, där inflytt kommer att ske under 2026. Det betyder att vi i nästan samtliga kommuner kommer att finnas i nära anslutning till regionens primärvård.

Träning på gym

Vi har i flertalet kommuner en verksamhet i samverkan med primärvårdens fysioterapeuter som benämns Träning på gym. Det innebär att fysioterapeuten efter genomförd träningsperiod skriver ett FaR med hänvisning till Friskvården i Värmland. Alla deltagare har ett individuellt träningsprogram utformat av ansvarig fysioterapeut som också ansvarar för uppföljning av deltagaren. Träning sker i fysioterapins lokaler och med ledare från Friskvården i Värmland på plats som stöd. Vi har under året förtydligade förutsättningar för Träning på gym för oss internt, för våra samverkanspartners och för deltagarna.

Lokala aktiviteter

Under året har vi haft en mängd olika aktiviteter och uppdrag utöver vårt grundutbud, i egen regi och i samverkan. I de lokala verksamhetsberättelserna 2025 för varje friskvårdscentral beskrivs dessa mer i detalj. Nedan, lokala aktiviteter kring våra kompetensområden mat, motion, motivation.

Föräldrautbildningar på familjecentraler	Föreläsningar AME och AMI	Handledning studenter, Karlstads universitet
Tematräffar öppna förskolan och bibliotek	Föreläsningar mötesplatser, trygghetsboende och resurscentrum	Må-bra-dagar
Föreläsningar familjecentraler för vårdnadshavare	Rörelseglädje på dagligverksamhet och gruppboenden	Framtidsforum
Familjecentralens dag	Föreläsningar SFI	Hälsomässor
Utställningar om goda matvanor	Samverkan suicidpreventionsdag	Föreningsdagar och Föreningsmässor
Rullatorcafé	Samverkan diabetesdag	Hälsokul – aktiviteter och delaktighet för personer med funktionsvariation
Föreläsningar seniorcafé Svenska kyrkan	Samverkan världshälsodagen	Hälsomånad
Folkhälsoråd	Hälsoveckor, hälsomånad	Hjul och Kul
Föreningsforum	Friskvårdsdag för seniorer	Hälsospåret
Lokal samverkansgrupp äldres hälsa	Föreläsning för pensionärsråd och funktionshindersråd	Prova på och pop up-motion
Samverkan i projektet Idrott 65+, RF-SISU	Barnvagnspromenader	Frukostföreläsningar
Seniordagar och seniormässor ”Ha ett bra liv”	Balansera mera och fallförebyggande	Funkisfullmäktige
Inspirationsföreläsningar 65+	Information till öppenpsykiatri	Föreläsning allas café - socialpsykiatri
Föreläsningar seniororganisationer	Hållbarhetsvecka	Livskraft 65+
Föreläsning pensionärsråd och funktions- och hinderåd		”Vän för livet-café”

Fortbildning och kompetenshöjning

För att upprätthålla och fördjupa vår kompetens har vi under året haft fortbildning inom flera av våra arbetsområden.

Under 2025 har vi fortsatt med vårt strukturerade arbete i metodstöd och handledning inom Motiverande samtal (MI). Vår interna arbetsgrupp har kopplat metodstödet till ett fördjupningsarbete i utvalda delar av nytugåvan av boken "Motiverande samtal – att hjälpa människor till förändring och utveckling". Hälsokonsulenterna har också fortsatt med sina individuella metodutvecklingsplaner för att stärka sina personliga MI-färdigheter

Ett av våra fokusområden under 2025 har varit social hälsa och alla medarbetare har fått två tillfällen med intern fortbildning av psykologkonsult.

Medarbetarna har tagit del av temaföreläsningar inom utvalda områden:

- Lars Block, allmänläkare vårdcentralen Gripen gav information om medicinering med GLP 1-analoger för patienter med diabetes och obesitas. Det gav oss viktiga kunskaper i det praktiska arbetet för att stötta den kombinerade levnadsvanebehandlingen.

- Vanja Asplund inspirerade arbetsgruppen med sin föreläsning "Att bli sedd kan göra storverk", där hon delade med sig av sin stora erfarenhet och sina kunskaper om att möta och bemöta personer med funktionsnedsättning.

- Martina Jordan, sakkunnig inom motiverande samtal, idrottsvetenskapliga institutionen vid Örebro universitet, presenterade sin doktorsavhandling Motiverande samtal som relationellt verktyg för lärare i grundskolan.



Vi har varit med på en rad olika regionala och nationella webinarier och seminarier, där delar av arbetsgruppen närvarat och spridit kunskapen internt. Exempelvis har representanter deltagit vid Socialstyrelsens konferens "Tillsammans för vi FaR-arbetet framåt", föreläsningar under Folkhälsoveckan i Värmland, vid inspirationsdagen för God och Nära vård, vid Pep Forum 2025, på Socialstyrelsens "Digital arena för lärande och erfarenhetsutbyte om Fysiska aktivitet på recept", vid FUB Värmlands digitala föreläsning om "Hälsa vid intellektuell funktionsnedsättning" och vid Region Värmlands workshop om Jämlik barnhälsa 2.0.

Våra motionsledare erhåller kontinuerligt fortbildning av sjukgymnast/fysioterapeut. Under året genomfördes fem fortbildningar med programgenomgång där områden som praktiskt ledarskap, motivation och aktuella rekommendationer och forskning lyftes. Alla motionsledare erbjöds ett webinarium med Friskvården i Värmlands dietist på temat vårt matbudskap utifrån de nya nordiska näringsrekommendationerna.

Årliga inriktningen i samverkan med Region Värmland

Förbättrade förutsättningar för effektiv och ändamålsenlig samverkan i praktiken

Samverkansavtalet behövde ses över, uppdateras och revideras vilket har skett under 2025. Vi har utvärderat våra arbetsformer och mötesstruktur och för att underlätta samverkan ser vi värdet av att tydligare precisera arbetsgruppernas uppdrag och vilka funktioner som bör ingå i respektive arbetsgrupp. Som ett led i att förbättra och stärka samverkan mellan kommunerna och Friskvården i Värmland har information och dialog skett i Direktörsberedning maj 2025. Friskvården i Värmland har dialog med de två kommuner som idag inte har samverkansavtal med oss.

Inom fokusområdet initieras också ett arbete med att stärka samverkan mellan CKFU, Folkhälsoavdelningen och Friskvården i Värmland. Målet är att konkretisera samarbetet med regionanknutna forskare och titta närmare på aktiviteter som genomförs samt utvärdering av dessa.

Fysisk aktivitet på Recept

Under 2025 har arbetet fokuserat på att skapa bra stöd i förutsättningarna att hantera Friskvården i Värmlands uppdrag som mottagare av FaR. Utvecklingsgruppen har efter dialog och processarbete förenklat FaR-blanketten samt möjliggjort säker digital överföring av ordinationsblanketten via SEFOS till Friskvården i Värmland. Vi har i samverkan uppmärksammat FaR 20 år exempelvis genom en fokusvecka på Region Värmlands Instagram. För att stärka samarbetet med CKFU för forskning och utveckling inom FaR har en dialog påbörjats mellan ansvariga chefer.

En del av utvecklingsarbetet för FaR har varit att stötta arbetet med statliga utvecklingsmedel för FaR-samordning inom Region Värmland. Utvecklingsarbetet har delvis försvårats av att av Region Värmland har haft få representanter i denna arbetsgrupp.

Synliggöra och kommunicera Friskvården i Värmlands utvärderingar

Tillsammans med kommunikatör på Region Värmland har vi diskuterat frågan hur vi kan synliggöra våra resultat och effekter. Vi kan konstatera att Friskvården i Värmland numera är synligare på flera av Region Värmlands hemsidor som 1177 och vårdgivarwebben. På samtliga platser finns länk till Friskvården i Värmlands hemsida där information finns om våra utvärderingar och effekter, bland annat i den årliga verksamhetsberättelsen.

Samverkan hälsoleder/instegsleder

Region Värmland, Visit Värmland, Länsstyrelsen har fortsatt samverkan kring vandrings- och cykellederna i Värmland. Arbetet syftar till att använda lederna som en strategisk resurs i folkhälsoarbetet och som ett verktyg för ökad fysisk aktivitet bland länet invånare. Projektgruppen har haft sex möten under året. Dessutom har tre kommunbesök till Munkfors, Grums och Karlstad genomförts för att genom dialog inventera behov och befintliga leder och utbyta erfarenheter.

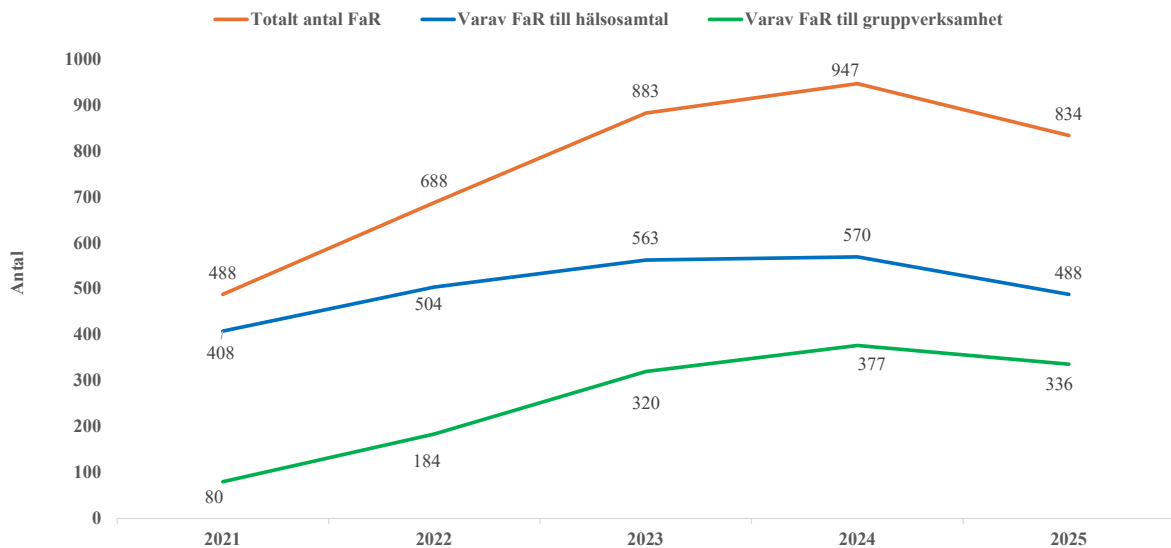
25 september presenterades en sammanfattning av projektet som ett gott exemplet på samverkan vid Regionala Tankesmedjan för Friluftsliv i Karlstad. Projektgruppen har sammanfattat insikterna från besöken i kommunerna till prioriterade områden som kommer ligga till grund för det fortsatta arbetet 2026.

Statistik verksamhetsutbudet 2025

Under 2025 har vi haft en sammantagen ökning av personer som deltagit i vår verksamhet jämfört mot året innan. Det gäller både personer som deltagit i våra motionsgrupper och personer som deltagit i hälsokurser.

FaR

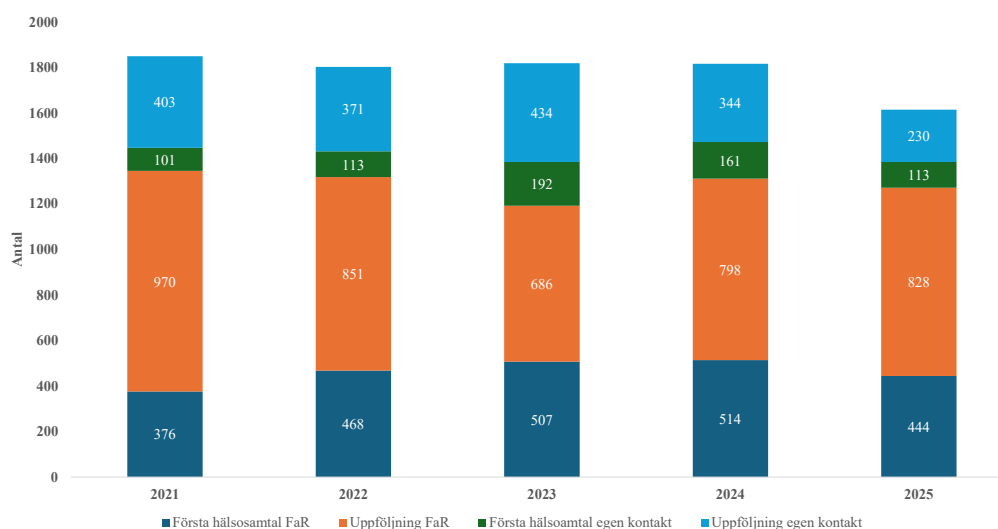
FaR, enligt Värmlandsmodellen, vänder sig till personer från 18 år. De som får ett FaR från hälso- och sjukvården kan antingen bli erbjuden ett hälsosamtal med konditionstest eller direkt ordinerar någon av våra gruppverksamheter som Hälsokursen eller motionsverksamhet. Mottagna FaR från hälso- och sjukvården har minskat från totalt 946 (2024) till 834 under 2025. Fördelningen visas i bilden nedan.



Hälsosamtal

Ett hälsosamtal är ett motiverande samtal kring goda matvanor, ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande som utgår från individens aktuella situation vad man vill och kan göra för att förändra och skapa en god hälsa. 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 totalt 1615 hälsosamtal genomförts vilket är lite lägre än tidigare år. Detta kan till del förklaras av den resursminskning av hälsokonsulent som skett i Filipstad.



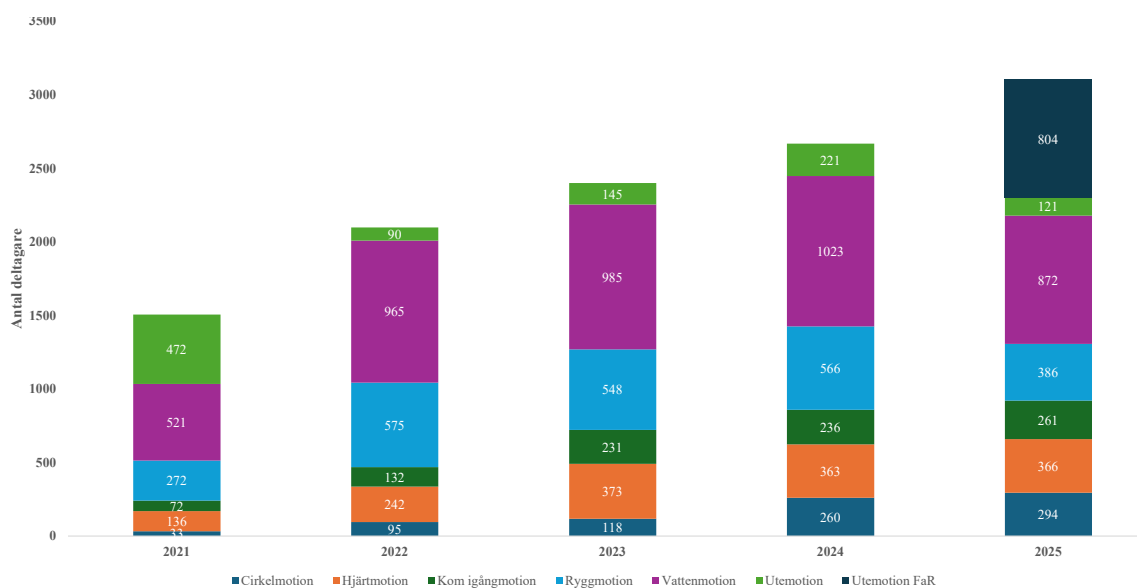
Konditionstest

Att göra ett konditionstest i samband med ett hälsosamtal kan vara en bra start till en förändring, både för att skapa och höja motivationen. När cykeltestet följs upp efter några månader kan personen se hur konditionen utvecklats. Under 2025 har 251 tester genomförts i samband med hälsosamtal.

Motionsverksamhet

Vår motionsverksamhet har en hög kvalitet genom att alla program är utarbetade av legitimerad sjukgymnast/fysioterapeut som även utbildar och fortbildar våra motionsledare.

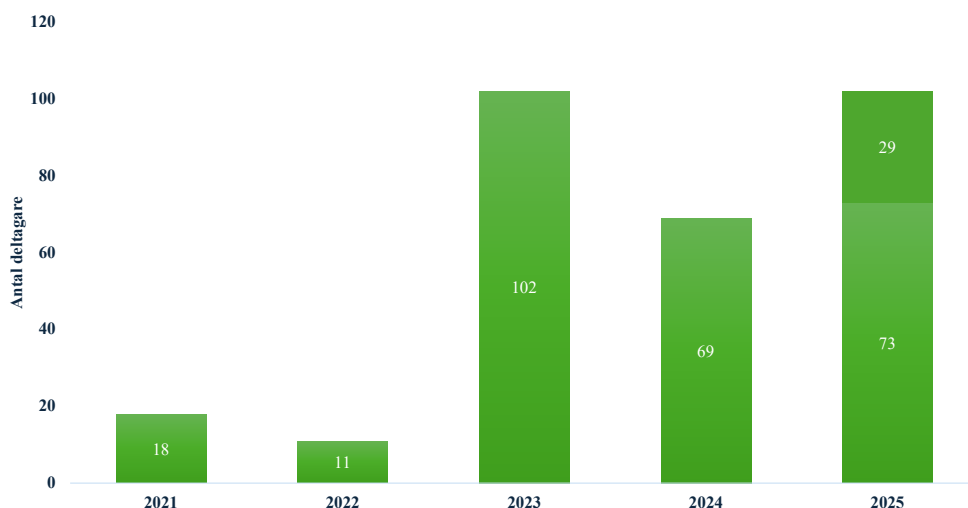
Vi har haft en bra tillströmning till motionsverksamheten under året där vi erbjudit ett varierande utbud av motionsformer och inriktningar. Framför allt ser vi att gratis utemotion i samband med att vi uppmärksammade FaR 20 år lockade många deltagare, som sedan gick i ordinarie motionsgrupper. Sammanlagt har 3 104 personer deltagit i någon av våra motionsaktiviteter.



Hälsokursen

Hälsokursen är kurs för den som vill ha stöd, kunskap och inspiration att komma i gång med en förändring när det gäller matvanor och fysisk aktivitet. Kursen startar med ett individuellt hälsosamtal som senare följs upp. Kursen omfattas av sex kurstillfällen.

Antal deltagare under 2025 i Hälsokursen var 102 personer, en ökning från föregående år. Vårt pilotprojekt Hälsokursen 65+ har bland annat bidragit till ökningen.



Träning på gym

Träning på gym sker i samverkan med fysioterapeuter inom primärvårdsrehabiliteringen, Region Värmland. Efter avslutad behandling hos fysioterapeut kan personen, via ett FaR, delta i Friskvården i Värmlands verksamhet träning på gym som bedrivs i primärvårdsrehabiliteringens lokaler. Personen har ett individuellt utformat program av ansvarig fysioterapeut och under träningen finns alltid personal från Friskvården i Värmland på plats som stöd.

11 friskvårdscentraler har Träning på gym och totalt deltog 435 personer under året.

