

# 2023

## Verksamhetsberättelse samt Verksamhetsplan 2024

**Hälsocenter Vaggeryds kommun**

## Inledning

Detta är en verksamhetsberättelse och verksamhetsplan för Hälsocenter inom Region Jönköpings län. Den inleds med en kort beskrivning av Hälsocenter som organisation, dess syfte och målgrupp samt beskrivning av hälsocoachens roll. Verksamhetsberättelsen redogör för hälsocentrets måluppfyllelse kopplat till samverkansavtalet samt ger en beskrivning och reflektion av hälsocentrets verksamhet. Verksamhetsplanen beskriver de aktiviteter som gjorts och dess uppföljning samt vilka aktiviteter som planeras för kommande år, utifrån temaområdena fysisk aktivitet, matvanor, stress och återhämtning samt gemenskap/psykiskt välbefinnande/existentiell hälsa.

Dokumentet har två syften:

- att följa upp de övergripande regionala målen som är beskrivna i samverkansavtalet för Hälsocenter
- att vara ett verktyg för den lokala verksamheten i att planera och utvärdera sina aktiviteter

## Beskrivning av verksamheten Hälsocenter

Kommunerna i Jönköpings län och Region Jönköpings län satsar gemensamt på att utveckla Hälsocenter tillsammans med civilsamhälle och föreningsliv. Hälsocenter är en lokal samverkansmodell för kommuner, vårdcentraler och ideell sektor.

Hälsocenter ska vara ett väl känt preventivt hälsonav där kommunens invånare kan få stöd att förändra sina levnadsvanor för en bättre, eller bibehållen hälsa. Hälsocenter ska stödja och skapa goda förutsättningar för en långsiktig och hållbar hälsosam och aktiv livsstil för invånare i kommunen.

## Syfte och målgrupp

Syftet med Hälsocenter är att genom ett hälsofrämjande och förebyggande arbetssätt ge stöd till att förbättra invånarens fysiska, psykiska, sociala och existentiella hälsa.

Målgruppen för Hälsocenter är invånare som på grund av sin livsstil eller en eller flera levnadsvanor har risk för framtida ohälsa. Den vuxna befolkningen utgör huvudmålgruppen för Hälsocenter, men andra åldersgrupper kan inkluderas utifrån lokala behov.

## Hälsocoachens roll på hälsocenter

Hälsocoachen tar emot och stöttar invånare som kommit till Hälsocenter. Hälsocoachen ansvarar för inledande- och uppföljande samtal på individnivå. Tillsammans med invånaren förs vid behov coachande samtal om mål, stegen framåt och uppföljning. Hälsocoachen håller i grupper inom olika ämnesområden samt anpassad aktivitet på både individ- och gruppnivå. En viktig uppgift är också att fungera som brygga till befintligt förenings- eller näringsliv för fortsatt aktivitet och socialt sammanhang.

För mer information: [Konceptet Hälsocenter i Jönköpings län-Folkhälsa och sjukvård \(rjl.se\)](https://www.rjl.se/konceptet-halsocenter-i-jonkopings-lan-folkhalsa-och-sjukvard)

## Verksamhetsberättelse

### Hälsocenter i Jönköping läns gemensamma mål:

Parterna ska i Hälsocenter samverka för att nå invånare som på grund av sin livsstil eller en eller flera levnadsvanor har risk för framtida ohälsa och genom ett hälsofrämjande och förebyggande arbetssätt ge stöd till att förbättra invånarens fysiska, psykiska, sociala och existentiella hälsa.

### Målet uppnås genom Hälsocenters och hälsocoachernas arbete:

- Huvuduppgiften för en hälsocoach på ett Hälsocenter i Jönköpings län är att motivera invånare till en beteendeförändring för att skapa bästa möjliga förutsättningar för hälsa och livskvalitet och utifrån samtal guida individen mot nästa steg till en bättre hälsa.  
*På Hälsocenter Vaggeryds kommun jobbar vi bland annat med Motiverande samtal som syftar till att lyfta fram invånarens egen vilja till förändring. Vi jobbar steg för steg med små förändringar som på sikt ska leda till en livsstilsförbättring. Vi jobbar evidensbaserat och utifrån beprövad erfarenhet med exempelvis Regionens material och med Livsmedelsverkets rekommendationer.*
- Hälsocoachen har också en koordinerande roll mellan olika parter i närsamhället. Hälsocoachen är en nära samverkanspart med vårdcentraler och kommun såväl som det lokala föreningslivet och civilsamhället.  
*Hälsocenter Vaggeryds kommun samverkar bland annat genom att slussa invånare till föreningar och företag inom hälsobranschen med syfte att de ska bli en del i gemenskapen. Vi jobbar också med föreläsningar inom olika ämnen. Biblioteken erbjuder också olika aktiviteter som Hälsocenter slussar till. Kommunens aktivitetssamordnare som jobbar mot den äldre befolkningen är också en viktig part.*
- Invånaren kommer till ett Hälsocenter framförallt via rekommendation från vårdcentralen, men det lokala föreningslivet och civilsamhället har också en viktig roll att rekommendera invånare med behov till ett Hälsocenter. Invånare kan även kontakta ett Hälsocenter på eget initiativ för att få stöd till att förändra sina vanor för en bättre eller bibehållen hälsa.  
*Den stora merparten av besöken till Hälsocenter kommer via FaR (Fysisk aktivitet på Recept). Vårdcentralerna står för i princip alla FaR, men andra instanser har bidragit med enstaka recept. Någon enstaka har tagit egen kontakt med Hälsocoachen.*
- Målgruppen för Hälsocenter är invånare som på grund av sin livsstil eller en eller flera levnadsvanor har risk för framtida ohälsa.
- Hälsocentrets verksamhet leds genom en lokal styrgrupp med representation från kommun, vårdcentral(er), Folkhälsa (RJL) och invånarrepresentation.  
*Styrgruppen för Hälsocenter Vaggeryds kommun har under 2023 haft 4 möten. Styrgruppen är aktiv och framåtdrivande. Styrgruppens medlemmar finns också tillgängliga mellan mötena för stöd och råd. Under 2023 har invånarrepresentationen stärkts. Tillgänglighetsrådet fick i uppdrag att utse en ordinarie och en ersättare till styrgruppen, bägge bereds möjlighet att delta på alla möten. Medlemmarna i styrgruppen skickar en ersättare vid förhinder.*

## Beskrivning av lokalt Hälsocenter

*Hälsocenter Vaggeryds kommun startade hösten 2021. Inledningsvis handlade mycket om att skapa kontakter och nätverk och att utforma rutiner. Det togs tidigt kontakter med föreningar och näringsliv för att ha en katalog av möjligheter att slussa kunder till. Vi samverkade med näringslivsrådet i detta. Den 25 oktober togs den första kunden emot, via ett FaR från vårdcentral.*

*Sedan dess har det kommit 167 recept och det har genomförts 152 första samtal.*

*Under 2023 har det kommit 81 recept och det har genomförts 89 första samtal. Några har valt att helt utebli eller tacka nej, vi har några bokade första samtal i närtid. Om kunde uteblir skickas receptet i retur med ett följbrev.*

*Under 2022 startades en FaR-träningsgrupp som vänder sig till de kunder som står längst ifrån att börja på gym eller i en förening. Denna grupp har fortsatt under 2023 och det har varit 12 unika deltagare och tillsammans har det genomförts 227 träningstimmar, som kanske inte hade blivit av alls utan denna grupp. Härifrån har kunder tagit steg till att bli medlem i en förening eller gym för att kunna hitta fler tillfällen till fysisk aktivitet. Gruppen har också en viktig social funktion och deltagarna har utbytt erfarenheter och berättelser och framför allt stöttat och peppat varandra.*

*Under året har det genomförts ett antal föreläsningar/presentationer för föreningar, organisationer och mot enheter inom kommunen.*

*Det finns en klar önskan om fortsatta utbildningsinsatser för hälsocoachen, länsgemensamma och övriga, för att stärka kompetensen på Hälsocenter Vaggeryds kommun.*

*Hälsosamma matvanor har genomförts 2 gånger, 1 gång mot allmänhet med 5 deltagare och 1 gång med ett arbetslag på AME (Arbetsmarknadsenheten) med 6 deltagare.*

*Under hösten genomfördes ett antal träningstillfällen med en grupp kvinnor med utrikes bakgrund inom AME:s verksamhet. Även från denna grupp har några gått vidare och skaffat medlemskap på gym.*

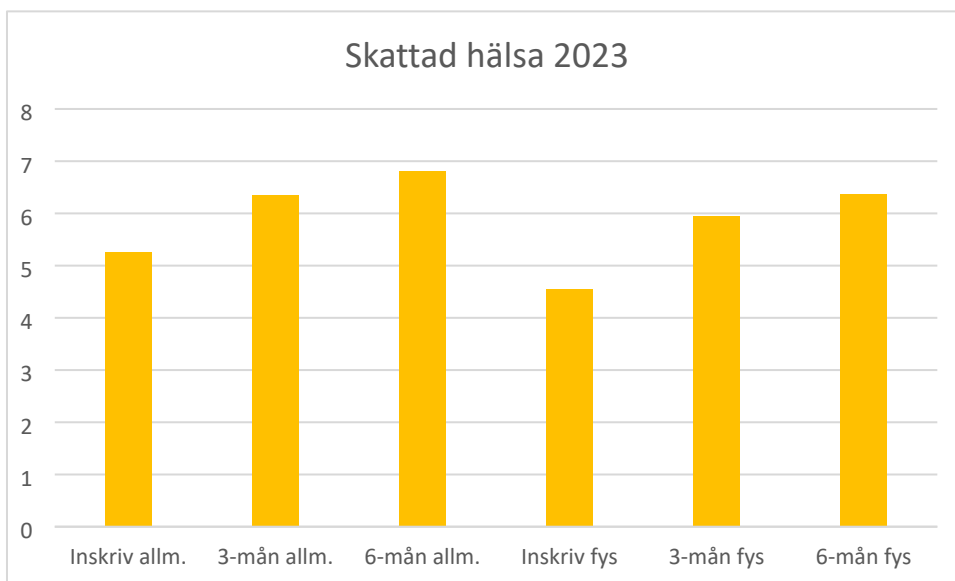
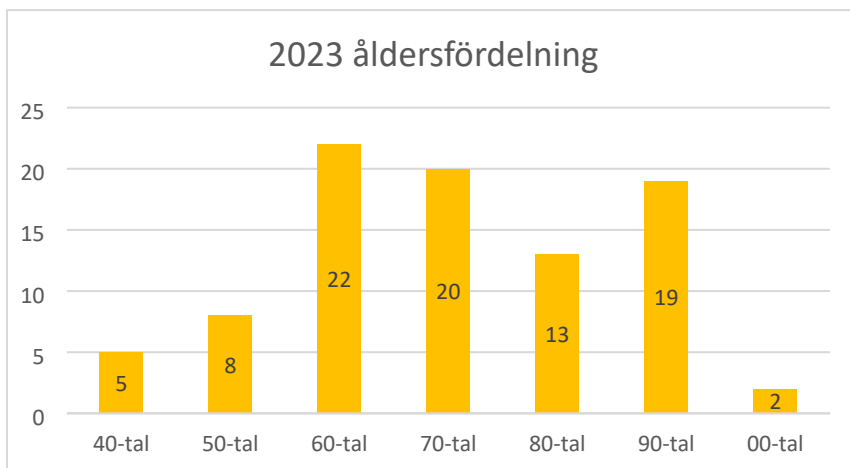
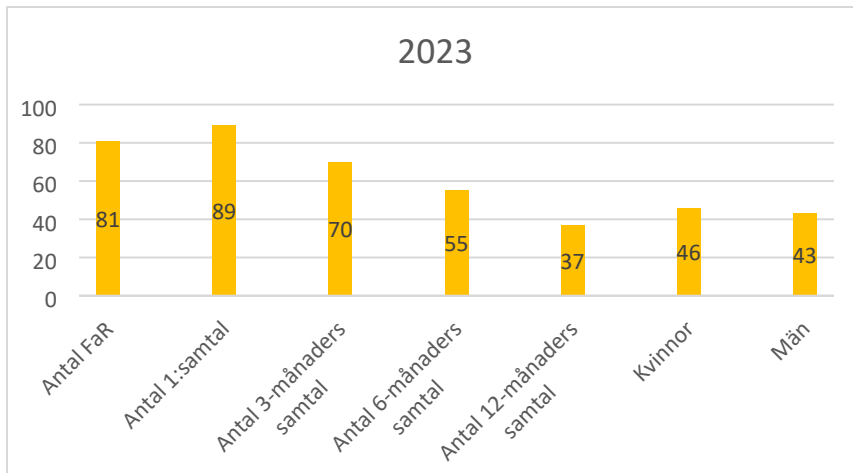
*En träningsgrupp som riktar sig till människor inom LSS/daglig verksamhet startades upp, denna fortsätter under våren 2024. Här har 14 unika deltagare varit med under höstterminen. Till denna träningsgrupp beviljades vi bidrag från Ulla von Seths stiftelse för att täcka lokalhyra.*

*Hälsocenter har också varit en del av Seniorveckan, i Bok och Hopp i samarbete med biblioteket, en aktivitet med sagoläsning i kombination med fysisk aktivitet, bland mycket annat. Hälsocenter är också en del av demokratiprojektet Biblioteket som tankesmedja där vi undersöker sambandet mellan ökad fysisk aktivitet och möjlighet att nyttja sina demokratiska rättigheter.*

*Den digitala tipspromenaden, XRundan, etablerades i Klevshult, på initiativ av samhällsföreningen. Hok står på tur för 2024.*

*I arbetet med suicidprevention färdigställdes handlingsplanen för att i december antas av Kultur och fritidsförvaltningen. Under våren 2024 ska den antas av Kommunfullmäktige. Under hösten hölls kursen Suicidprevention – Att välja livet, en kurs som Recovery College arrangerar.*

## Statistik 2023



## Verksamhetsplan – Hälsocenter Jönköpings län

En plan som beskriver vilka aktiviteter som ska genomföras kommande år, uppdelat i ett fokusområde per målsättning. Ytterligare fokusområden kan finnas.

### Fokusområde Fysisk aktivitet

Aktivitet – vad ska göras? (planering för aktuellt år)	Uppföljning - hur blev det? (fylls i samband med verksamhetsberättelse)	Framtidsplan – hur jobbar vi vidare?
FaR träningsgrupp	Fungerar bra.	Fortsätter 2024
LSS träningsgrupp	Fungerar bra. Ska utvärderas.	Fortsätter VT2024, söka nytt stöd för 2 terminer
Promenadgrupper	Har ej startat, men gemensamma X-rundor testat. Ska söka volontärer.	Bör öka 2024

### Fokusområde Matvanor

Aktivitet – vad ska göras? (planering för aktuellt år)	Uppföljning - hur blev det? (fylls i samband med verksamhetsberättelse)	Framtidsplan – hur jobbar vi vidare?
Hälsosamma matvanor	1 mot allmänheten och 1 med AME	Nya kurser VT 2024, både AME och allmänheten
H M i samverkan med Familjec.	FC har inte återkopplat med lämplig målgrupp	Nytt försök början 2024

### Fokusområde Stress och återhämtning

Aktivitet – vad ska göras? (planering för aktuellt år)	Uppföljning - hur blev det? (fylls i samband med verksamhetsberättelse)	Framtidsplan – hur jobbar vi vidare?
Samverkan med Värnamo	Ej genomfört	Startar under 2024
Utbildning Mindfulness	Ej genomfört	Nödvändigt 2024

### Fokusområde Gemenskap/psykiskt välbefinnande/existentiell hälsa

Aktivitet – vad ska göras? (planering för aktuellt år)	Uppföljning - hur blev det? (fylls i samband med verksamhetsberättelse)	Framtidsplan – hur jobbar vi vidare?
More to life - samtalscafé	Ej genomfört	Start 2024
Gemensam XRunda	4 försök gjorda, blandat resultat	Fortsätter 2024
Recovery college, Suicidprevention – Att välja livet	Gott resultat	Ny kurs VT2024

### Fokusområde Spontana besök

Aktivitet – vad ska göras? (planering för aktuellt år)	Uppföljning - hur blev det? (fylls i samband med verksamhetsberättelse)	Framtidsplan – hur jobbar vi vidare?
Spontana besök	4 styck	Fortsätter 2024

### Fokusområde Föreläsningar

Aktivitet – vad ska göras? (planering för aktuellt år)	Uppföljning - hur blev det? (fylls i samband med verksamhetsberättelse)	Framtidsplan – hur jobbar vi vidare?
Jacob Gudiol september	Drygt 70 deltagare kvällstid, cirka 400 elever dagtid	Ny föreläsare 2024
Henrik Widegren		HT2024
Seniorveckan	2023 lyckat	Deltar 2024