

Hälsokursen 65+!



ARVIKA
KOMMUN



Region
Värmland



Friskvården
i Värmland



Hälsokursen 65+

Monika Henner

Hälsokonsulent, Friskvården i Värmland

Anna Larsson

Hälsokonsulent, Friskvården i Värmland

Kristina Grubb

Utvecklingsledare, Region Värmland





Region Värmland och Friskvården i Värmland

- Samverkansavtal
- Årlig inriktning, fokusområden med särskilda satsningar och utvecklingsarbeten



**Friskvården
i Värmland**



Region Värmland och Friskvården i Värmland

- Samverkansavtal
- Årlig inriktning, fokusområden med särskilda satsningar och utvecklingsarbeten

**Friskvården i Värmland
har samverkansavtal med
14 kommuner i Värmland**



**Friskvården
i Värmland**



Region Värmland och Friskvården i Värmland

- Samverkansavtal
- Årlig inriktning, fokusområden med särskilda satsningar och utvecklingsarbeten

**Friskvården i Värmland
vänder sig främst till
de personer som
behöver extra stöd för
att förbättra sina
levnadsvanor.
Fysisk aktivitet och
goda matvanor**

**Friskvården i Värmland
har samverkansavtal med
14 kommuner i Värmland**



**Friskvården
i Värmland**



Region Värmland och Friskvården i Värmland

- Samverkansavtal
- Årlig inriktning, fokusområden med särskilda satsningar och utvecklingsarbeten

**Friskvården i Värmland
vänder sig främst till
de personer som
behöver extra stöd för
att förbättra sina
levnadsvanor.
Fysisk aktivitet och
goda matvanor**

**Hälsosamtal
Hälsokurs
Motionsgrupper**

**Friskvården i Värmland
har samverkansavtal med
14 kommuner i Värmland**



**Friskvården
i Värmland**



Bakgrund projekt

- God och nära vård
- Kursen är ett pilotprojekt och en samverkan mellan Friskvården i Värmland, Region Värmland, kommunerna Arvika och Torsby





Hälsokursen 65+

Hälsofrämjande fokus - fysisk aktivitet och goda matvanor
Personen får stöd, kunskap och inspiration för en bättre hälsa.

- Orka mer i vardagen, förbättrad kondition, styrka, balans och rörlighet
- Ökad självständigheten och livskvaliteten längre tid i livet.
- Ökad social samvaro och gemenskap för att minska ensamheten

Kursen anordnas av hälsokonsulent på friskvårdscentralen i respektive kommun

Sex kurstillfällen (1,5–2 timmar per tillfälle), som sträcker sig över två månader, kursen är begränsad till 8–10 deltagare

Kursen är kostnadsfri för deltagaren

Hänvisning till kursen via ordination av fysisk aktivitet (FaR) till Friskvården i Värmland och sker i samband med besök hos/kontakt med legitimerad personal inom Region Värmland och kommunen

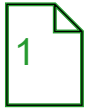
Kursupplägg!



Friskvården
i Värmland



Friskvården
i Värmland



**Individuellt
hälsosamtal**

**Introduktion
Hälsa och
motivation**

**Fysisk
aktivitet**

Mat

Mat

**Fysisk
aktivitet**

**Avslutning
Fortsättningsfas**

**Individuellt
hälsosamtal**



Individuellt hälsosamtal

Enkät + fråga
om upplevd
ensamhet
Ev. vikt och
BMI

EQ 5D 5L
enkät

Timed stands
test



Friskvården
i Värmland



Personligt mål

Mat

Det här är jag nöjd med:

Det här vill jag förändra:

Motion

Det här är jag nöjd med:

Det här vill jag förändra:



Friskvården
i Värmland



Individuellt hälsosamtal

Introduktion Hälsa och motivation

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet

Mat

Mat

Avslutning Fortsättningsfas

Individuellt hälsosamtal

Enkät + fråga
om upplevd
ensamhet

EQ 5D 5L
enkät

Timed stands
test

Introduktion
Presentation

Motivation
Beteende-
förändring

Vad är ett
hälsosamt
åldrande

Personligt mål

Fysisk aktivitet -
kroppen är
gjord för
rörelse!

Rek. och
effekter av
fysisk aktivitet
för äldre

Specifika råd
vid fysisk
aktivitet för
äldre
Vad blir
annorlunda,
vad är
utmaningarna?

Fall-prevention

God och
hälsosamt
mat för alla

NNR

Svenska
kostråd

Verktyg och
strategier

Specifikt för
årsrika

Vad är bästa
maten för dig?

Matdagbok,
reflektioner

Sammanfattning av
kursinnehåll

Reflektioner

Motivation

Vidmakthållandeplan

Kursutvärdering





Prova på-aktiviteter

Friskvården i Värmlands smörgåsbord med olika aktiviteter exempelvis:

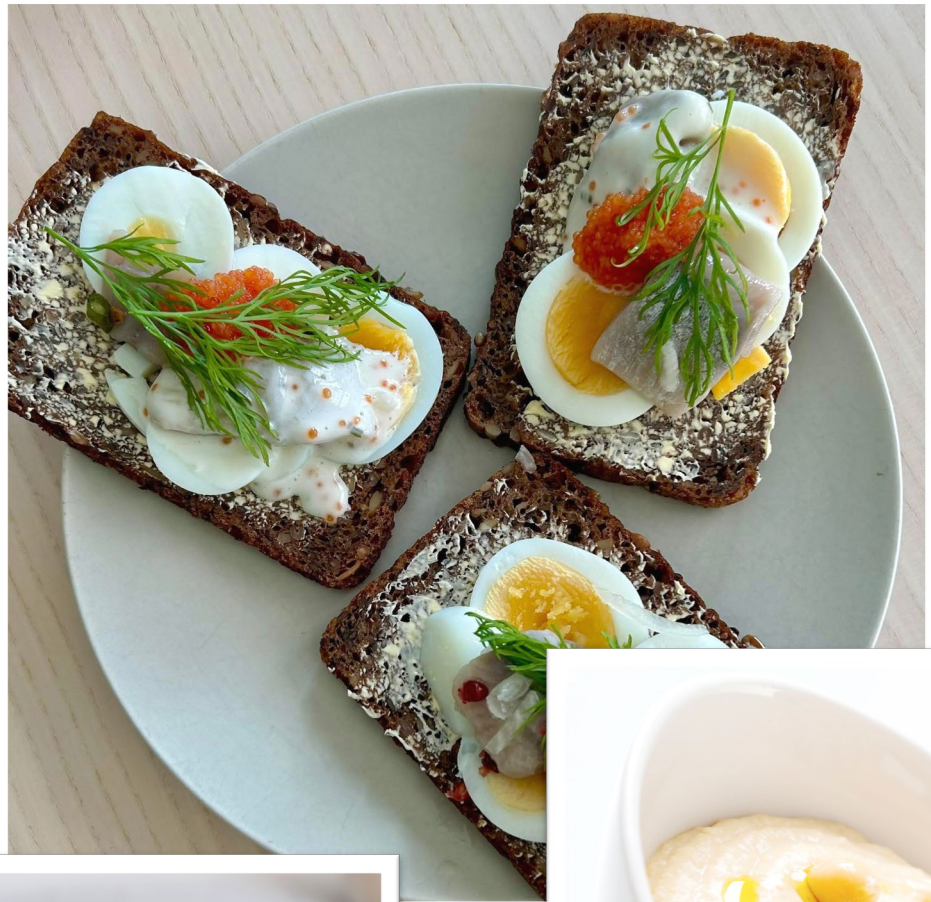
- Träning med gummiband
- Rörlighetsträning med stång
- Balans och styrkeövningar
- Självträningsprogram ex. för rygg
- Kom igång motion
- Enklare cirkelmotion
- Stavgång mm



Nyttiga mellanmål

Fokus på näringstäta och proteinrika mellanmål/fika. Exempelvis: hummus, fröknäcke, fruktsallad + kvarg, sill och äggröra







Individuellt hälsosamtal

Introduktion Hälsa och motivation

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet

Mat

Mat

Avslutning Fortsättningsfas

Individuellt hälsosamtal

Enkät + fråga
om upplevd
ensamhet

EQ 5D 5L
enkät

Timed stands
test

Introduktion
Presentation

Motivation
Beteende-
förändring

Vad är ett
hälsosamt
åldrande

Personligt mål

Fysisk aktivitet -
kroppen är
gjord för
rörelse!

Rek. och
effekter av
fysisk aktivitet
för äldre

Specifika råd
vid fysisk
aktivitet för
äldre
Vad blir
annorlunda,
vad är
utmaningarna?

Fall-prevention

God och
hälsosamt
mat för alla

NNR

Svenska
kostråd

Verktyg och
strategier

Specifikt för
årsrika

Vad är bästa
maten för dig?

Matdagbok,
reflektioner

Sammanfattning av
kursinnehåll

Reflektioner

Motivation

Vidmakthållandeplan

Kursutvärdering

**Sex månader
efter första
hälsosamtalet**

Enkät + fråga
om upplevd
ensamhet

EQ 5D 5L
enkät

Timed stands
test





Utvärdering

Personernas kursutvärdering

Enkät hälsosamtal + fråga om upplevd ensamhet

EQ 5D 5L enkät

Timed stands test



**Hur upplevde du att delta
i Hälsokursen +65?**

9,24

**Kursen har gett mig
kunskap om hur mina
levnadsvanor påverkar
min hälsa.**

8,65

**Kursen har gett mig verktyg
att jag kan påverka min hälsa.**

7,94



**Friskvården
i Värmland**

Vad har varit bra med Hälsokursen



Få värdefull information om motion, kost med mera

Trevlig samvaro, var repetition av både mat och träning

Träffa olika människor med sina erfarenheter

Umgås i grupp att få träffas och få tips råd om hälsa

Trevliga samtal inom gruppen

Roligt med lite pausgymnastik

Att få tips till träning, motion mat samt samvaro med övriga deltagare

Viktiga rörelser man kan göra utan redskap på gym

Gemenskap med likasinnade, någon som saknar en

Info om mat, allt var bra, gymnastiken, bra tips om mat



**Friskvården
i Värmland**

Vad har varit mindre bra och saknade du något?



Tiden gick så fort! 2 timmar kändes som 45 minuter

Var väl som jag förväntat mig

Kursen har varit bra saknar inget, allt bra med kursen

Svårt med parkering

Inget, allt ha varit bra, nej det tycker jag inte

Nej (2) För mig resan 3 mil



**Friskvården
i Värmland**

Personliga reflektioner!



Helnöjd och lycklig att jag kom med i gruppen!

Hade behövt flera gånger

Bra inspirerande lärare

Bra grupp

Bra att både få info och pausgymnastik alltid god och nyttig fika

En uppiggande kurs roligt att få delta i

Väldigt bra!

Egen tid!

Ångrar inte att jag fick vara med

Trevligt upplägg på kursen

Trevligt gäng mycket bra ledning

Rekommenderas varmt

Bra att få göra mål som inte kostar en massa pengar



**Friskvården
i Värmland**

Något du vill delge oss?



Jag har fått glöd och glädje ska nu se framåt och vara tacksam för det jag klarar och inte bara tänka på det jag inte klarar!

Att fler skulle gå på en sådan kurs!



**Friskvården
i Värmland**



Fortsättning

Nya kurser hösten 2025 i Arvika och Torsby med 12 deltagare

Ytterligare sammanställning av resultat, enkäter och tester efter höstens kurser

Under 2026 är målet att genomföra Hälsokurs 65+ i flera av länets kommuner



Tack!



Friskvården
i Värmland