

# Hälsocenter – för en friskare befolkning

Vilka hälsoproblem upplever befolkningen i Värnamo kommun?

På vilket sätt och var ska vi möta deras behov? Hur blir insatserna lättillgängliga för alla?

Detta var frågor vi ställde oss när vi började jobba med förbättringsarbete kring ett folkhälsoperspektiv.

## Syfte/Mål

Friskare befolkning genom ett öppnande av Hälsocenter Värnamo dit personer som vill ha hjälp med att ändra sina levnadsvanor kring sömn, fysisk aktivitet och mat kan vända sig.

En lättillgänglig verksamhet skild från sjukvården.

## Metod

Bygga Hälsocenter på den redan fungerande FaR-verksamheten som är ett samarbete mellan Värnamo kommun och tre av kommunens vårdcentraler. Genom FaR-arbetet har vi fått kunskap om att samarbete är en stor framgångsfaktor.

Vid genomgång av hälsokurvor gjorda 2012-2013 får vi fram att efter otillräcklig fysisk aktivitet är sömnbesvär det vanligaste levnadsvaneproblemet i kommunen.



## Sömnföreläsning

Vårt första test är en inbjudan till en sömnföreläsning i Gummifabriken i Värnamo för att se hur stort intresset för ämnet är hos våra invånare. 73 personer kom till föreläsningen och 23 av dessa anmälde sig direkt för att gå i sömnskola.

## Sömnskola

FaR-samordnare Malin Gustafsson har hittills genomfört två omgångar sömnskola i kommunens lokal i simhallen. Deltagarna har varit mycket positiva.

## Resultat

Genom att utöka det redan välfungerande FaR-arbetet med aktiviteter för sömnbesvär skapar vi ett större patientunderlag, en hög och mer jämlik kvalitet, samt får ett bättre resursutnyttjande.

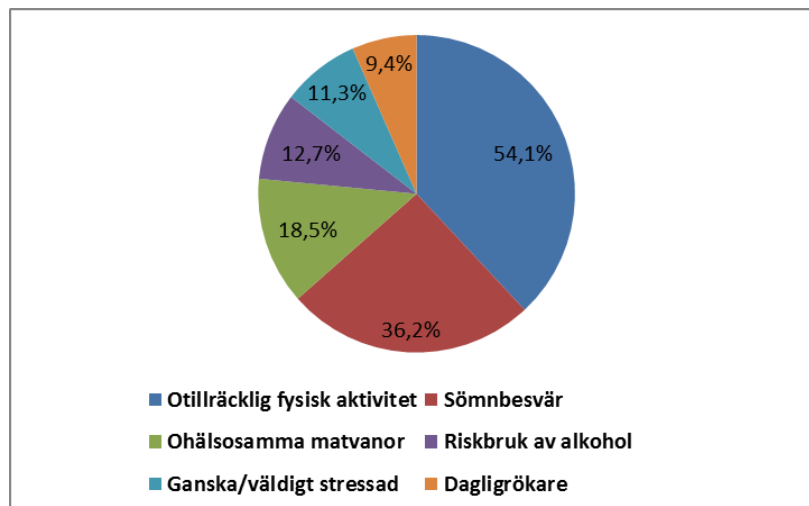
Genom att vårdcentralerna och kommunen samarbetar tar vi ett gemensamt ansvar för att erbjuda våra invånare hjälp med att ändra sin livsstil, oavsett på vilken vårdcentral de är listade.

## Slutsatser

Samarbetet kring Hälsocenter har fallit väl ut. Kommunen vill se en fortsättning under 2016 och bidrar därför ekonomiskt.

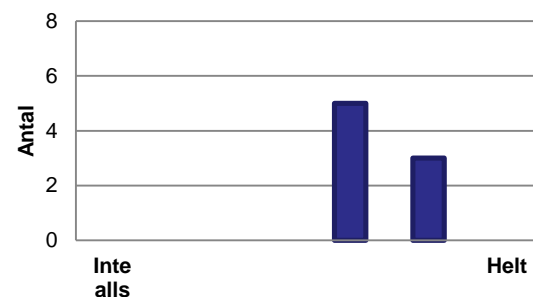
Nästa steg blir en utökning av verksamheten med stöd kring stress. Vi planerar en föreläsning om stress i februari 2016. Därefter start av stresshanteringsgrupper. Vi kommer jobba mer med marknadsföring av verksamheten.

**Sammanställning från hälsosamtalen bland 40-, 50- och 60-åringar i Värnamo kommun 2012-2013.**

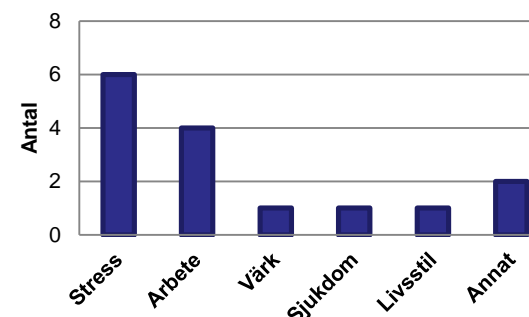


## Utvärdering efter sömnskola 1 våren 2015

I hur hög grad uppfyllde sömnskolan dina förväntningar?



Vad tror du själv att dina sömnproblem beror på? (mer än ett alternativ kan anges)



## Sammanfattning

- Samarbete gagnar invånaren.
- Lättillgänglig och jämlik vård.
- Bra resursutnyttjande.

**Avonova/Apladalen**

Anders Bergström, Margareta Nyberg,

**Vråens vårdcentral, Rydaholms vårdcentral**

Therese Råberg, Maria Uhlmann, Eva Johansson