



# Verksamhetsberättelse 2009

## Karlsborgs Folkhälsoråd

# Innehållsförteckning

<b>Karlsborgs Folkhälsoråd</b>	<b>1</b>
Organisation	1
Uppdrag	1
<b>Årets verksamhet</b>	<b>2</b>
Årets resultat	2
<b>Barns och ungdomars uppväxtvillkor</b>	<b>3</b>
Samverka för att utveckla familjecentralens verksamhet	3
Samverka skola och primärvård/tandvård	3
Verksamhet utförd med hjälp av folkhälsobidrag	4
<b>Fysisk aktivitet</b>	<b>5</b>
Fysisk aktivitet på träffpunkten Björken	5
Barns och ungas möjlighet till fysisk aktivitet	5
Cykla/gå –kampanj	5
Promenadslingor i Karlsborg	6
Verksamhet utförd med hjälp av folkhälsobidrag	6
<b>Matvanor och livsmedel</b>	<b>7</b>
Bra matvanor för barn och unga	7
Bra matvanor för äldre	7
<b>Psykisk hälsa</b>	<b>8</b>
God psykisk hälsa för unga	8
Skaraborgsgemensamt fokusområde	8
God psykisk hälsa för äldre	8
Hälsoseminarier med fokus på äldre	9
Verksamhet utförd med hjälp av folkhälsobidrag	9
<b>Utvecklingsarbete</b>	<b>10</b>
Ökad delaktighet inom folkhälsoarbetet	10
Utvecklingsarbete – hälsa i glesbygd	10
Utvecklingsdag för folkhälsorådet	11
<b>Övrigt</b>	<b>11</b>
Informationsinsatser	11
Premiera tobaksfria elever	11

# Karlsborgs Folkhälsoråd

## Organisation

### Förtroendevalda

Agneta Artman (M), ordförande, ledamot i kommunstyrelsen  
Anna Bruzell (S), ledamot i kommunstyrelsen  
Stig Carlsson (S), v ordförande, ledamot i Hälso- och sjukvårdsnämnd Östra Skaraborg  
Lars Åke Carlsson (M), ledamot i Hälso- och sjukvårdsnämnd Östra Skaraborg

### Tjänstemän

Thomas Johansson, kommunchef, Karlsborgs kommun  
Ylva Ringhede, vårdcentralschef, Primärvården  
Lena Johansson, sekreterare, folkhälsoplanerare Folkhälsoenheten Skaraborg

## Uppdrag

Samverkan mellan Karlsborgs kommun och Västra Götalandsregionen, Hälso- och sjukvårdsnämnd Östra Skaraborg regleras i ett avtal vars syfte är att förstärka och utveckla folkhälsoarbetet i Karlsborgs kommun. Det övergripande målet är att förbättra det tvärsektoriella samarbetet för att få ett bättre resursnyttjande och större genomslagskraft. Folkhälsorådets arbete ska vara långsiktigt samt bedrivas så att ett folkhälsoinriktat synsätt blir en del av de ingående parternas ordinarie verksamhet.

Under året har folkhälsorådet haft sju protokollförda sammanträden och en halvdag för utveckling.

# Årets verksamhet

Verksamhetsberättelsen är en uppföljning av folkhälsorådets verksamhetsplan för 2009. Glädjande kan man se att den verksamhet som planerats också har kunnat genomföras.

Under året har arbete relaterat till folkhälsorådets verksamhet synliggjorts genom reportage, mm i lokalpressen, intervjuer i lokalradion, via FolkhälsoNYTT och information på kommunens och Folkhälsoenheten Skaraborgs hemsida.

För att öka samverkan med ideella föreningar i arbetet för en bättre folkhälsa infördes på försök ett folkhälsobidrag som ideella föreningar kunde söka. Tack vare de tretton bidrag som beviljades har flera spännande verksamheter kommit igång.

Familjecentralens personal har nu genomgått den första nivån i en utbildning för att kunna ge ytterligare stöd till familjer som så behöver. Under hösten gick Karlsborg med i Skolmatsakademien, ett regionalt kunskapsnätverk som har startats för att främja skolmåltiden och goda matvanor i skolan. Nätverket vänder sig till pedagoger, skolmåltidspersonal och elevhälsa. Personal har varit på utbildning och flera förbättringar har redan genomförts.

Arrangemang som alltid lockar ett stort antal åhörare och besökare är Senioreernas Dag, med bland annat föreläsning och utställningar. Även hälsoseminarierna i Röda Korsets regi hade många åhörare. Det nationella projektet ”Hälsa i glesbygd”, som Karlsborg har deltagit i, är nu avslutat och finns dokumenterat i rapporten *Hälsan bör vara som en nedläggningsbotad mack! Om folkhälsoarbete i små kommuner*. Projektet har varit lärorikt och inspirerande.

## Årets resultat (kr)

Folkhälsorådets budget har samfinansierats av Karlsborgs kommun och Västra Götalandsregionen, Hälso- och sjukvårdsnämnd Östra Skaraborg. Parterna avsätter årligen 70 000 kronor vardera till folkhälsorådets verksamhet.

	Bokslut 2009	Budget 2009	Avvikelser
<b>Verksamhetens kostnader</b>			
Barns och ungdomars uppväxtvillkor	17 847	17 000	- 847
Fysisk aktivitet	14 326	16 000	1 674
Matvanor och livsmedel	5 000	5 000	0
Psykisk hälsa	14 144	14 000	- 144
Utvecklingsarbete	74 830	75 000	170
Övrigt	12 549	13 000	451
<b>Årets resultat</b>	<b>138 696</b>	<b>140 000</b>	<b>1 304</b>



SLA 2009-10-15

# Barns och ungdomars uppväxtvillkor

## Samverka för att utveckla Familjecentralens verksamhet

**Verksamhetsmål:** Samverka så att Vägledande samspel, ICDP kan komma att användas som program på familjecentralen

**Uppföljning:** Har Vägledande samspel använts och hur i så fall?

Det positiva samspelet är en avgörande faktor för barns utveckling. Vägledande samspel, ICDP (International Child Development Programme) är ett hälsofrämjande och empatibaserat program som bygger på Barnkonventionen och modern forskning. Familjecentralens personal har nu genomgått basprogrammet, nivå 1 i ICDP och har börjat tillämpa programmet inom verksamheten. Personalen har hjälpt den som behövt ta kontakt med familjerådgivning, kurator, barn- och ungdomspsykiatri etc. men även själva kunnat ge enskilt stöd till några familjer. Under 2010 kommer personalen att genomgå nivå 2 för att bli diplomerade handledare inom ICDP. Förhoppningsvis kommer programmet att kunna användas inom andra verksamheter och för andra åldersgrupper.

## Samverkan skola och primärvård/tandvård

**Verksamhetsmål:** Fortsatt utveckling av återkommande temadagar för åk 8 i Livsstil och samlevnad

**Uppföljning:** Hur har temadagarna utvecklats i innehåll och kompetens?

För att utveckla programmet för en återkommande temadagen för årskurs åtta tog Carl Johanskolan hjälp av primärvården, tandvården och RFSL. Programmet utvecklades och innehöll en HIV-övning, information om smittskydd och smittspridning, en värderingsövning och samtal om relationer och självkänsla, information om kost och rörelse kontra bantning samt på eftermiddagen information av RFSL samt tipsfrågor från dagens olika ”stationer”. Elever och personal har efteråt fått lämna synpunkter som medför att programmet delvis kommer att utvecklas vidare.



**Barnvagnsrace.** Varje måndagseftermiddag träffas ett gäng småbarnsmammor och ger sig ut på gemensam promenad med startpunkt familjecentralen. Det blir en rask promenad på cirka fem kilometer, runt Vanäs udde och tillbaka igen. Vid Paviljongen passar man på att fika. Sandra Törnqvist, som jobbar på familjecentralen, säger att det är en både social och fysisk hälsofrämjande aktivitet.

FOTO: INGER ANDERSSON-HULTIN

SLA 2009-05-07



# Fysisk aktivitet

## Fysiska aktiviteter på Träffpunkten Björken

**Verksamhetsmål:** I samverkan initiera verksamhet som främjar den fysiska hälsan för äldre

**Uppföljning:** Vilken verksamhet har kommit igång?

Sedan våren samlas pensionärer en dag i veckan på Träffpunkten Björken för att gå stavgång i gymnastikföreningens regi. Vid varje tillfälle ser ledaren till att få med uppvärmningsrörelser, stretching, olika rörelser för att förbättra rörligheten samt frågor om kost. Idag pågår promenader i tre olika grupper med pensionärer i åldrarna 68 – 85 år.

Till träffpunkterna i Mölltorp och Udenäs har gångstavar köpts in för att öka på intresset att delta i promenadgrupper.

## Barns och ungas möjlighet till fysiska aktivitet

**Verksamhetsmål:** Medverka till att Karlsborgs elever får ökad möjlighet att upptäcka en idrott som de vill fortsätta med

**Uppföljning:** Hur har elevernas möjlighet ökat?

Förhoppningen var att idrottsföreningarna även 2009 skulle ha beviljats bidrag från SISU för att genomföra Idrottslyftet. Tyvärr blev det avslag och den planerade aktiviteten kunde inte genomföras. Karlsborgs ungdomar hade istället möjlighet att prova på flera olika fridrottsgrenar under invigningen av ”Nya Moliden”.

## Cykla/gå -kampanj

**Verksamhetsmål:** Arrangera en cykla- eller gåkampanj

**Uppföljning:** Har cykla/gå -kampanjen genomförts?  
Antal deltagare?

Trots bred marknadsföring om kampanjen via annonser och reportage, information på hemsidan och via intervjuinslag i Radio Skaraborg deltog endast 34 personer. Förstapriset, en cykel, delades ut i samband med kommunfullmäktiges sammanträdes öppnande i oktober. Samverkan skedde med Nammo Vanäsverken AB, Cykelaffären i Karlsborg, Rödesundstandläkarna och KUB.

**KARLSBORG 13**  
75 27 Fsk: 0905-124 53 E-post: karlsborg@sla.se

### Nu är det dags igen – gå eller cykla till jobbet

Förra året motionerade 4-tio-talet anställda på företagen i Karlsborg på vägen till jobbet. Det blev sammanlagt 3 639 mil på cykel eller med apostlahästarna. Nu startar snart årets kampanj och frågan är om inte fler mil kan avverkas i år.

Förutom de uppenbara fördelarna med motion och frisk luft på väg till jobbet vann också en glad Lennart Pettersson från Karlsborgs utvecklingsbolaget sprillandes ny cykel.

Möjligheten att komma över fina priser kommer att finnas även i år påpekar Folkhälsoplanerare Lena Johansson, och tillägger att det blir fler vinster, också i form av bättre hjärt- och karlhälsa, högre fettförbränning med mera.

Kampanjen pågår från 1 April till 15 oktober och minst en halvtimme tre dagar i veckan måste man cykla eller gå till eller från jobbet.

EWVA RENVERTH

SLA 2009-04-06

## **Promenadslingor i Karlsborg**

**Verksamhetsmål:** Sprida information om olika promenadslingor i Karlsborgs kommun

**Uppföljning:** Hur har informationen spridits?

På ett stort antal platser runt om i kommunen finns nu uppdaterade foldrar och kartor över Karlsborgs Slingan. Information och karta över Slingan finns även på kommunens hemsida under Fritid och under Folkhälsa samt på [www.skaraborgsleder.se](http://www.skaraborgsleder.se). Den senare, som har alla Karlsborgs spår och leder utritade, finns även som en direktlänk på [www.karlsborg.se/folkhalsa](http://www.karlsborg.se/folkhalsa).

## **Verksamhet utförd med hjälp av folkhälsobidrag**

### **Träningsläger för tonårstjejer**

Som ett alternativ till att ”hänga nere på byn” och som en ”morot” arrangerade BK Trix F 15 ett träningsläger för tjejer födda -93 – -97. Lägret pågick under två heldagar och på programmet fanns föreläsningar om inspiration, att ha mål och om kost och näringslära. Även olika fyspass ingick i programmet.

### **Engagera fler ledare och utbilda dessa i utepedagogik**

Det har funnits en efterfrågan på fler Knytte- och Mullegrupper. Friluftsförbundet har, i syfte att utveckla och utöka verksamheten för barn, låtit utbilda en ny ledare, fortbildat andra ledare och genomfört en inspirationsdag. En ny grupp med ”Knyttebarn” har startats och det har annonserats efter fler ledare.

### **Instruktörsutbildning i funktionell träning**

Under en helg genomförde Karlsborgs Gymnastikförening en instruktörsutbildning. Instruktörerna har sedan tränat in program som nu används i instruktörernas klasser. Vid tre tillfällen har ordinarie pass bytts ut mot funktionell träning och för alla intresserade erbjöds träning under juluppehållet. Programmet kommer att finnas med i 2010 års gruppträningutbud.

### **Skapa högkvalitativ fysisk träning främst för barn och ungdomar 8-18 år**

Ledare från SOK Träff/Skidsektionen har deltagit vid ett skidkonvent och fått ny kunskap och inspiration. Ytterligare en tränare kommer att genomgå barnledar- samt ungdomstränarutbildning.

# Matvanor och livsmedel

## Bra matvanor för barn och unga

**Verksamhetsmål:** Främja insatser som stimulerar till bra matvanor

**Uppföljning:** Vilka insatser har genomförts?

Karlsborg finns sedan hösten med i Västergötlands kunskapsnätverk, Skolmatsakademien, ett regionalt kunskapsnätverk som har startats för att främja skolmåltiden och goda matvanor i skolan. Nätverket vänder sig till pedagoger, skolmåltidspersonal och elevhälsa. Ett flertal förändringar har redan skett, däribland ett utökat salladsbord och vissa dagar finns möjlighet att välja en alternativ rätt. Skolmåltidspersonal har deltagit i en seminariedag och Skolmatsakademien har gjort ett reportage från Carl Johanskolan. I ett första skede berör skolmatsakademien endast Carl Johanskolan. Kontaktperson är kostchef Liz Borgwardt.

## Bra matvanor för äldre

**Verksamhetsmål:** Erbjud information som motiverar äldre att laga mat och äta ordentliga måltider

**Uppföljning:** Hur har informationen skett?

Under Senioreernas Dag lyssnade cirka 100 personer på föreläsningen om Bra mat för äldre av kostchef Liz Borgwardt. Flera utställare hade information på dagens tema däribland äldreomsorgen med Kost och nutrition, primärvården om bland annat socker i olika drycker och biblioteket som visade flera böcker om kost.



SLA 2009-11-20

# Psykisk hälsa

## God psykisk hälsa för unga

**Verksamhetsmål:** Tillsammans med Tibro kommun bjuda in till en uppföljningsträff

**Uppföljning:** Dokumentation från uppföljningsträffen

Ett dialogmöte har hållits med politiker och tjänstemän från folkhälsoråden i Karlsborg och Tibro samt från Samordningsförbundet Hjo-Ti-Borg. Syftet var att ta reda på vad som skett sedan Samordningsförbundet i oktober 2007 tog över projektet ”Ökad hälsa för unga kvinnor 18-34 år i Tibro och Karlsborg”. Under mötet gavs en kort sammanfattning av projektet och informerades bland annat om Ungdomscenters verksamhet och om förhoppningen att få hjälp från Göteborgs Universitet med att utvärdera projektet. Under diskussionen kom önskemål fram att utvärderingen även skall innefatta det som skett sedan Samordningsförbundet tagit över projektet.

## Skarborgsgemensamt fokusområde

**Verksamhetsmål:** Samverka kring temat Psykisk hälsa för gemensam kunskapsuppbyggnad och fördjupning

**Uppföljning:** I vad har samverkan skett?

En konferens och en kvällsföreläsning har arrangerats på temat ”Hur främjas psykisk hälsa hos barn och ungdomar?”. Under dagen föreläste Rinkebyskolans rektor Börje Ehrstrand, Rosengårds fritidsledare ”Dallas” Diabaté Dyal Mory, undervisningsråd Kjell Ahlgren, psykiatriker Håkan Andersson samt friidrottstränare/coach Yannic Tregaro. Den senare föreläste även på kvällen då också utdelningen av folkhälsopriset för bästa ungdomsledare delades ut. Priset gick till Monica Staudinger, Karlsborgs simklubb. Konferensen och kvällsföreläsningen har fått mycket goda recensioner och sammanlagt deltog cirka 850 personer.



SLA 2009-10-28

## God psykisk hälsa för äldre

**Verksamhetsmål:** I samverkan utveckla och genomföra verksamhet som främjar hälsan för äldre

**Uppföljning:** Vilken hälsofrämjande verksamhet har utvecklats?

### Seniorernas Dag

Social gemenskap är en viktig faktor för hälsa och välbefinnande. Med den vetskapen arrangerade arbetsgruppen Äldres hälsa ännu en gång Seniorernas Dag. Under en eftermiddag bjöds på föreläsningar och underhållning. God tid fanns även för att ta del av ett tiotal utställningar och för att dricka kaffe och samtala. Ett drygt 100-tal lyssnade på föreläsningen.

## Hälsoseminarier med fokus på äldre

Fem hälsoseminarier med fokus på äldre har genomförts i samverkan mellan Röda Korset, pensionsorganisationerna, Anhörigföreningen Ankaret, kommunens anhörigstöd och folkhälsorådet. Seminarierna var mycket uppskattade och besöktes totalt av runt 320 personer.

### Kroppens åldrande, vad händer såväl fysiskt som psykiskt

Det första av Röda Korsets hälsoseminarier tog bland annat upp om att hälsan är viktig hela livet men blir viktigare ju äldre man blir. Cirka 120 personer deltog i seminariet där doktor Edzia Koch var föreläsare.

### Mat och motion i förebyggande syfte

Det andra seminariet tog upp att minst 30 minuters fysisk aktivitet om dagen stärker hjärtat och ger flera andra hälsovinster. Att planera måltiden efter kostcirkeln, att inte hoppa över frukosten och att dricka ordentligt var annat som kom upp. Ett sextiotial intresserade tog del av föreläsningen som hölls av Ann Kari Lindqvist, ABF.

### Vår vanligaste sjukdom, demens

Vid seminarium nummer tre föreläste kommunens demenssköterska Ingegerd Jörgensen bland annat om förändringar som sker vid olika demenssjukdomar och om det normala åldrandet. Drygt sextio personer deltog.

### Hur hantera sorgen då man blir ensam kvar

Till seminarium nummer fyra hade ett drygt fyrtiotal personer kommit för att lyssna till diakon Berit Johanssons föreläsning om sorg och hur man kan hantera sorgen.

### Hur kan vi samverka i äldrefrågan för att kunna påverka och bli delaktiga

Vid det sista seminariet inledde en konsulent från Region Väst med att berätta om att Röda Korset tagit fram en plattform, för att arbeta med äldrefrågor, med syfte att vara ett verktyg för att bedriva samhällspåverkan kring äldrefrågor. Därefter presenterade samtliga, som medverkat under seminarierna, sina verksamheter som vänder sig till äldre. Runt fyrtio personer deltog under seminariet.

## Verksamhet utförd med hjälp av folkhälsobidrag

### Hjärt-lungräddning

För att på ett lugnt och säkert sätt kunna hjälpa till vid en krissituation har medlemmar i PRO Karlsborg utbildats i hjärt-lungräddning.



### Dagsutflykt för medlemmar och deras sjuka anhöriga

I FPS Skaraborgs regi åkte 25 deltagare med buss till Göteborg. Där besöktes Fountain House som är en rörelse som vänder sig till den som drabbats av psykisk ohälsa och som varit i kontakt med psykiatri.

## Må Bra-dagar på Piperska i Lundsbrunn för anhörig-/närståendevårdare

Ett tjugotal personer, som vårdar en anhörig eller närstående, har deltagit på två må-bra-dagar i Lundsbrunn. Flera trevliga arrangemang hade anordnats av Röda Korsets samverkansråd.

## Nybörjarkurs i bridge

Carlsborgs Bridgeklubb har anordnat en nybörjarkurs i bridge. Förhoppningen var att fler ungdomar skulle anmäla sig, men de flesta deltagarna har varit pensionärer. Bridge är en lämplig sysselsättning på ålderns höst, huvudet hålls igång och spelet är allmänt vitaliserande.

# Utvecklingsarbete

## Ökad delaktighet inom folkhälsoarbetet

**Verksamhetsmål:** Ökad delaktighet inom folkhälsoarbetet

**Uppföljning:** Hur har delaktigheten ökats?

Att låta ideella föreningar få möjligheten att söka folkhälsobidrag blev en lyckad satsning. Insatserna skulle röra någon eller några av de målgrupper och målområden som folkhälsorådet prioriterade under 2009. Femton ansökningar kom in och tretton beviljades. För vidare information se under de olika huvudrubrikerna.

## Utvecklingsarbete – Hälsa i glesbygd

**Verksamhetsmål:** Slutföra projekt Hälsa i glesbygd

**Uppföljning:** Vad har projektet lett till?

Under två år har Karlsborg deltagit i projekt ”Hälsa i glesbygd” som drevs av Statens Folkhälsoinstitut i samarbete med tio små kommuner. Av dessa var fyra från Skaraborg; Hjo, Gullspång, Töreboda och Karlsborg.

Syftet har varit att utveckla metoder för att underlätta och förbättra folkhälsoarbetet i glesbygdskommuner och kommuner med färre än 12 500 invånare.



Projektet har lett fram till slutrapporten *Hälsan bör vara som en nedläggningsbotad mack! Om folkhälsoarbete i små kommuner*. Rapporten innehåller framgångs- och stoppfaktorer för att utveckla folkhälsoarbete i små kommuner. Kommunens deltagande har finansierats av Statens folkhälsoinstitut och Folkhälsokommittén i Västra Götalandsregionen. Projektet har varit lärorikt och inspirerande för såväl förtroendevalda som tjänstemän.

## Utvecklingsdag för folkhälsorådet

**Verksamhetsmål:** Genomföra en utvecklingsdag

**Uppföljning:** Vad innehöll utvecklingsdagen?

Hur ska vi möta framtiden ... och hitta former för samverkan? var temat på en utvecklingsdag för folkhälsorådet och representanter för nämnder och förvaltningar. Chefen för Folkhälsoenheten Skaraborg höll i punkten Hur kan man tillsammans utveckla det lokala systematiska folkhälsoarbetet? Information gavs även om Behovsunderlag 2009 och områden som nationellt anses viktiga att prioritera. Under efterföljande diskussion togs förslag fram på områden att prioritera under 2010.

## Övrigt

### Informationsinsatser

**Verksamhetsmål:** Politiker och allmänhet ska delges information om folkhälsa och folkhälsorådets verksamhet

**Uppföljning:** Vad har informationen bestått av?

På folkhälsorådets hemsida läggs kontinuerligt ut aktuell information om folkhälsorådets verksamhet och om folkhälsa. På hemsidan finns dessutom bland annat; folkhälsorådets protokoll, årets verksamhetsplan samt verksamhetsberättelsen för föregående år, dokumentation från en utvecklingsdag, FolkhälsoNYTT, en uppdaterad folder samt Behovsunderlag 2009 Skaraborg. FolkhälsoNYTT finns även på biblioteket och har delats ut till kommunfullmäktige. Vid utvecklingsdagen deltog nämndpolitiker och tjänstemän och till kommunfullmäktige och kommunstyrelsen har rapporterats om folkhälsorådets verksamhet. I Skaraborgs Allehanda har folkhälsorådet varit omnämnt i olika reportage och Radio Skaraborg har vid ett par tillfällen intervjuat folkhälsoplaneraren om folkhälsorådets verksamhet.

### Premiera tobaksfria elever

**Verksamhetsmål:** Premiera tobaksfria elever i åk 7-9

**Uppföljning:** Andel tobaksfria elever åk 7-9

Hjo, Tibro och Karlsborg samarbetar i syfte att stimulera ett hälsofrämjande beteende och förhindra tobaksbruk. Varje höst får alla elever i årskurs 7-9 ett antirök- och snuskort. Elever som uppfyller kravet att vara tobaksfria premieras på olika sätt. I december 2009 var 91 procent av eleverna i årskurs 7-9 tobaksfria. Det är samma andel som året innan.

## Kontakt vid frågor

### Adress

Karlsborgs kommun  
Folkhälsorådet  
Storgatan 16  
546 82 Karlsborg

### Tfn

0505-172 33

### Fax

0505-171 60

### E-post

[lena.johansson@karlsborg.se](mailto:lena.johansson@karlsborg.se)

### Webbplats

[www.karlsborg.se/folkhalsa](http://www.karlsborg.se/folkhalsa)