

## Friskvård inom daglig verksamhet

### Anledningen till skrivelsen:

Daglig verksamhet ska i flera avseenden spegla arbetslivet i form av meningsfulla arbetsuppgifter, arbetstider, ledigheter mm. Friskvård är idag en mycket vanligt förekommande möjlighet hos arbetsgivare och en förebyggande hälsoinvestering vilket behöver utvecklas inom den dagliga verksamheten i Arvika kommun. I flera fall i Arvika så ser man en onödig fetma och orörlighet samt en dålig allmän hälsa bland vissa brukare vilket spontant uppfattas från min sida som både onödigt och som en lätt åtgärd att förbättra.

Dessutom skall dessa individer inte glömmas bort i friskvårdsprojektet "Friskare Arvika":

*"Övergripande mål är att ge förutsättningar för ökad fysisk aktivitet för samtliga arvikabor"*

### Enligt lag:

Vill man stödja den dagliga verksamhetens friskvårdsaktiviteter enligt lag kan man åberopa "hälso och sjukvårdslagen". Den enskilde brukaren på daglig verksamhet har rätt till god vård enligt hälso- och sjukvårdslagen. Vård och omsorg omfattar såväl **FÖREBYGGANDE** som direkt sjukvårdande insatser. Den enskilde kan då ges möjlighet till friskvård inom daglig verksamhet för att förebygga sjukdom och för att hålla en god allmän hälsa. Friskvårdsaktiviteter kan även inspirera brukarna till liknande aktiviteter på fritiden vilket är hälsofrämjande.

**Syftet med friskvård är främst att främja hälsan, men kan även vara att stärka gruppsamhörigheten och gemenskapen på arbetsplatsen för brukarna och dess personal.**

### Hur ser det ut på andra ställen:

Friskvårdsarbete inom daglig verksamhet är inget nytt och det har funnits i många år inom andra kommuners dagliga verksamhet och är vanligt förekommande. Det finns också kommuner vilka man har daglig verksamhet med friskvårdsprofil där man varvar arbetsträning med friskvård. I friskvårdsdelen så ingår då områdena kost, motion samt balans mellan arbete och vila. De har då möjligheter till fysisk träning såsom simning, styrketräning och promenader. Andra friskvårdsaktiviteter är att de ett par dagar i veckan lagar och äter nyttig mat tillsammans. Samt att de tillsammans gör gemensamma utflykter och ibland aktiviteter såsom bowling och boule.

Ser fram emot att få mer information från er hur ni tänker kring detta och hur utformningen av friskvården inom daglig verksamhet i Arvika kommun kommer att se ut.

Med vänliga hälsningar Lars-Olof Gävert