



OPETUS- JA KULTTUURIMINISTERIÖ

Motionsrådgivning i kontaktytorna – anvisningar för beredning och genomförande av social- och hälsovårdsreformen

Arbetsgruppen Servicekedjor för motion som en del av livsstilshandledningen i
de nya social- och hälsovårdsstrukturerna (2021–2022)

Motionsrådgivning i kontaktytorna – anvisningar

Innehåll

▪ Inledning	3
▪ Definition på motionsrådgivning	4
▪ Motionsrådgivningens nuläge	5
▪ Bakgrunden till främjande av motionsrådgivning	6
▪ Rekommendationer som styr motionsrådgivningen	7
Motionsrådgivningen som en del av rådgivningen om levnadsvanor i de nya social- och hälsovårdsstrukturerna	8
▪ Motionsrådgivningen som en del av rådgivningen om levnadsvanor 2023	9
▪ Motionsrådgivningen som en del av rådgivningen om levnadsvanor i kontaktytorna*	10
▪ Vägarna till motionsrådgivning	11
▪ Motionsrådgivningens servicekedja i kontaktytan*	12
▪ Viktiga egenskaper hos motionsrådgivare	13
▪ Motionsrådgivarens verksamhet i kontaktytan*	14
▪ Anteckning av motionsrådgivningen i system	15–16
▪ Anteckning och statistikföring av motionsrådgivningen i kontaktytan*	17
▪ Bedömning av motionsrådgivningen	18

▪ Mätare för motionsrådgivningen	19
▪ Verifiering av motionsrådgivningen och dess inverkan	20
▪ Motionsrådgivningens inverkan och genomslag i kontaktytan*	21
▪ Vilka förändringar medför social- och hälsovårdsreformen för verksamhetsfältet?	22
▪ Motionsrådgivningens kontaktytor*	23
▪ Organisationernas roll i motionsrådgivningens servicekedja	24
▪ Företagens roll i motionens servicekedja	25
▪ Ledning av verksamhet i kontaktytan	26
▪ Anpassad motion i kontaktytan	27–28
▪ Verksamhetsfältet för anpassad motion	29
▪ Move! – från mätningar till motionsrådgivning	30
▪ Vilka Move!-frågor hör till olika aktörer	31
▪ Material om motionsrådgivningen	33
▪ Länkar till bakgrundsmaterial	34
▪ Arbetsgruppens sammansättning	35

* Sammandrag av varje tema, kan användas som sådan

Inledning

- Anvisningarna är avsedda att användas av kommunerna vid genomförandet av social- och hälsovårdsreformen.
- Social- och hälsovårdsreformen ändrar förvaltningsstrukturerna och påverkar även idrotts- och motionstjänsterna.
- Servicekedjorna inom motionsrådgivningen har under de senaste decennierna byggts upp mellan organisationer och motions- och idrotts-, fritids- samt social- och hälsovårdssektorerna i kommuner. En förvaltningsövergripande servicekedja för motionsrådgivning finns i närmare 170 kommuner.
- I samband med social- och hälsovårdsreformen ska kommunerna och välfärdsområdena **skapa en välfungerande kontaktyta** för motionsrådgivningen som en del av rådgivningen om levnadsvanor, dvs. komma överens om en **tydlig fördelning av uppgifter och ansvar** samt säkerställa nya samarbetsstrukturer.
- **Kontaktytan** uppstår när aktörer/yrkespersoner från olika organisationer arbetar tillsammans för att främja slutklientens välbefinnande.
- Dessa anvisningar ger bakgrundsinformation till och beskriver nuläget i motionsrådgivningens servicekedja, specificerar delfaktorer i kontaktytan och visar motionsrådgivningens roll som en del av rådgivningen om levnadsvanor. Anvisningar om anpassad motion och Move!-mätningarna ingår också.

Definitioner på motionsrådgivning

Motionsrådgivning

Med motionsrådgivning avses vägledning om en motions- och idrottsinriktad livsstil som ges av en yrkesutbildad* person som främjar hälsa och välbefinnande. Motionsrådgivningen är en målinriktad process, som framskrider stegvis och som vid behov omfattar flera personliga möten eller distansmöten mellan den yrkesutbildade personen och klienten.

Syftet med motionsrådgivningen är att klienter som med tanke på hälsa och välbefinnande motionerar för lite blir motiverade att röra på sig på ett sätt som de tycker om och som främjar klienternas hälsa och välbefinnande.

*Den yrkesutbildade personen kan vara verksam i kommunen eller inom välfärdsområdet.

Motionsrådgivningens servicekedja

Med motionsrådgivningens servicekedja avses gränsöverskridande samarbete mellan olika *aktörer i kommunen eller inom välfärdsområdet.

Det avses också internt samarbete hos varje **aktör. För klienten betyder det flera servicetillfällen som utgör en sömlös helhet.

*t.ex. social- och hälsovårdsväsende, idrottsväsende, lokala föreningar, företagshälsovård, apotek
sysselsättningsservice, medborgarinstitut.

**t.ex. mellan olika yrkesgrupper



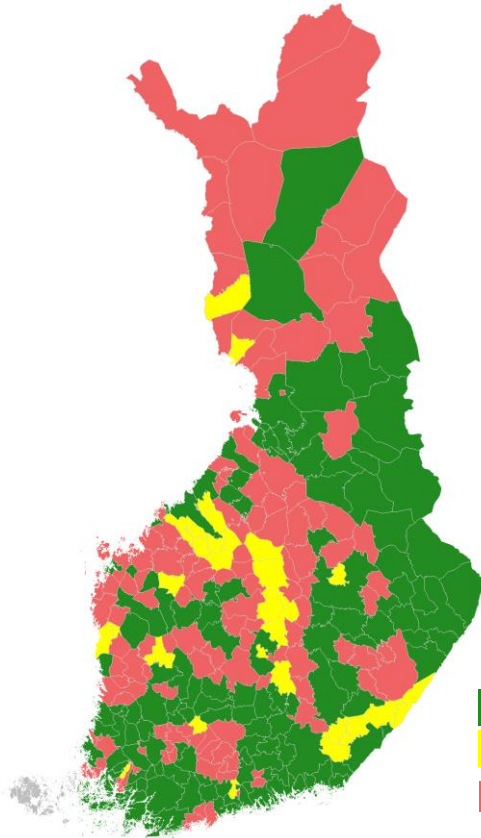
Motionsrådgivningens nuläge

Koordineringen av motionsrådgivningen

1. Idrotts- och motionstjänster ca 75 %
2. Hälsovården ca 25 %

Som motionsrådgivare fungerar

- motionsrådgivare inom kommunens idrotts- och motionstjänster
- motionsrådgivare som är gemensamma för flera kommuner
- rådgivare för motion eller levnadsvanor inom hälsovården
- rådgivare för motion eller levnadsvanor inom hälsovården som är gemensamma för flera kommuner



■ =Ordinarie förvaltningsövergripande motionsrådgivning (135 st.=46 %)

■ =Förvaltningsövergripande projekt för motionsrådgivning (33 st.=11 %)

■ =Ingen förvaltningsövergripande motionsrådgivning (125 st.=43 %) Källa: Vuxna i rörelse, Motionsrådgivningens nuläge 2021

Bakgrunden till främjande av motionsrådgivning

- **Statsminister Sanna Marins regeringsprogram 2019–2023**
 - Den totala fysiska aktiviteten ökar i alla grupper
 - Effekterna av förebyggande och behandling av folksjukdomar ska förbättras och rådgivning om levnadsvanor och förebyggande åtgärder med låg tröskel kommer att utökas. Ett multiprofessionellt arbetssätt.
 - Alla ska ha möjlighet att göra val som stöder välbefinnandet.
- **Statsrådets redogörelse om idrottspolitiken (2018)**
 - Varje kommun bör se till att kommuninvånarna erbjuds motionsrådgivning.
 - Kommunerna ska säkerställa samarbete med social- och hälsovårdstjänster.
- **Det för förvaltningsområdena gemensamma samordningsorganet för idrottspolitiken (LIPOKO), handlingsplan 2021–2023**
 - Öka åtgärderna för att stödja en motionsinriktad livsstil och minska ojämlikheten inom välfärd, hälsa och idrott.
- **Välfärd för alla 2030**
 - Riktlinjer för de åtgärder för att minska ojämlikheten när det gäller finländarnas välfärd och hälsa före 2030.
- **Social- och hälsovårdsreformen**
 - Välfärdsområdena ska samordna sina tjänster och främja samordningen av dem med kommunernas tjänster. Tjänsterna ska ges i rätt tid och vara likställda.

Rekommendationer som styr motionsrådgivningen

- **God medicinsk praxis-rekommendation** – Användningen av motion för främjande av vuxna personers hälsa och välbefinnande, i förebyggande och behandling av sjukdomar och i rehabilitering.

Mer information:

<https://www.kaypahoito.fi/sv/>

- **Palko-rekommendation** – Faktorer i rådgivningen om levnadsvanor och stödet för egenvården som stöder den förändring av levnadsvanor som minskar den sjukdomsrisk. Rekommendationen riktar sig till arrangörer av social- och hälsovård, tjänsteproducenter och yrkesutbildade inom hälso- och sjukvården.

Mer information:

[Elintapaohjaus ravitsemus ja liikunta – Palveluvalikoima](#)

Nationella rekommendationer för motionsrådgivning

Rekommendationerna ger handledning för att bygga upp motionsrådgivningens servicekedja och förenhetliga innehållets kvalitet i rådgivningsprocessen. Rekommendationerna riktar sig till aktörer som utvecklar motionsrådgivningen och motionsrådgivare/rådgivare om levnadsvanor.

Mer information:

[Nationella rekommendationer för motionsrådgivning \(liikkuvaakuinen.fi på finska\)](#)

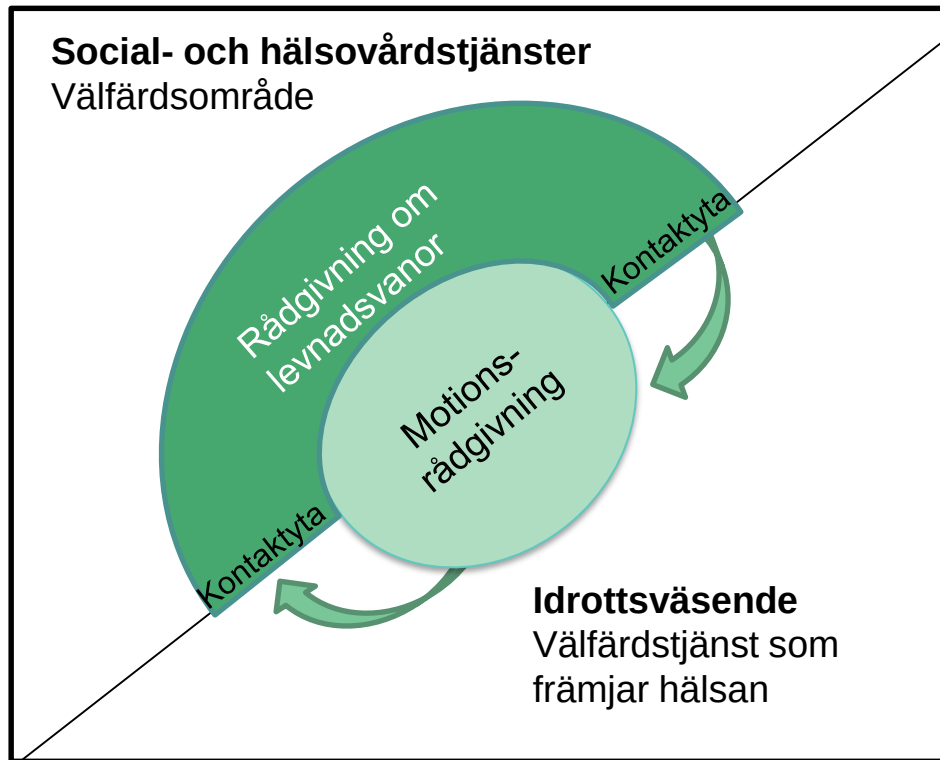
Motionsrekommendationer

Motionsrekommendationerna berättar bland annat hur mycket man behöver motionera. Bekanta dig med motionsrekommendationer för olika målgrupper genom länkarna nedan.

[Motionsrekommendationer i Finland - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

Motionsrådgivningen som en del av rådgivningen om levnadsvanor i de nya social- och hälsovårdsstrukturerna

Motionsrådgivningen som en del av rådgivningen om levnadsvanor 2023



- ✓ Motionsrådgivningen är en välfärdstjänst som främjar kommuninvånarnas hälsa samt en del av den förebyggande, vårdande och rehabiliterande rådgivningen om levnadsvanor som tillhandahålls av välfärdsområdet.
- ✓ Motionsrådgivningen är ett sätt att förebygga folksjukdomar som typ 2-diabetes och ge besparingar.
- ✓ Tjänsten innehåller vägledning för att tillägna sig en motionsinriktad livsstil och röra på sig mer samt lära sig andra sunda levnadsvanor.
- ✓ Målet är en motionsinriktad livsstil.
- ✓ Det långsiktiga målet är bättre hälsa och livskvalitet.

Motionsrådgivningen som en del av rådgivningen om levnadsvanor i kontaktytan

Så här säkerställs en fungerande tjänst:

- Motionsrådgivningen är en del av en övergripande handledning kring levnadsvanor, som innehåller handledning och stöd för en motionsinriktad livsstil och andra sunda levnadsvanor.
- Tjänsterna inom kontaktytan genomförs i samarbete mellan kommunen, välfärdsområdet och olika organisationer samt vid behov även andra aktörer.
- Motionsrådgivningen genomförs i kontaktytan oavsett om den ansvariga parten är kommunens idrotts- och motionstjänster eller välfärdsområdet.
- Kommunen och välfärdsområdet kommer överens om vem som ansvarar för genomförandet av motionsrådgivningen.
- Aktörerna inom motionsrådgivningen skapar ett förtroligt nätverk och kommer överens om att regelbundet hålla kontakt.
- Motionsrådgivningen är en del av kommunikationen om annan hälsofrämjande verksamhet och andra välfärdstjänster. – Kommunen och välfärdsområdet sköter kommunikationen tillsammans.
- Motionsrådgivningen finns på kommunens och välfärdsområdets webbplats och tjänstepalett. Uppgifterna uppdateras regelbundet.
- Kommunikationen om motionsrådgivningen planeras i samarbete med aktörerna i kontaktytan.

Vägarna till motionsrådgivning

Motionsrådgivning under hela livsrykelen

För motion på tal och styr klienten till motionsrådgivning

Nya steg i vardagen med handledning av en yrkesperson

Bygg upp en motionsinriktad livsstil

Barn och unga

Studerande

Personer i arbetsför ålder

Äldre personer

Social- och hälsovården

- Skolhälsovård och Move! -mätningar
- Rådgivningsbyrå
- Socialservice
- Familjecenter

- Studerandehälsovård
- Socialservice

- Hälsokontroller och andra mottagningsbesök
- Socialservice
- Företagshälsovård

- Hälsokontroller för vissa åldersgrupper
- Seniorinfo
- Förebyggande hembesök och servicerådgivning
- Hemvård

Övriga

Tjänster för unga
Organisationer

Elevhälsa
Organisationer

Sysselsättningservice
Organisationer

Organisationer
Motionärens apotek

Motionärens apotek

Kommunens motionsrådgivning
eller välfärdsområdets motionsrådgivning som del av rådgivningen om levnadsvanor

Motion på egen hand

Handledld motion

Kommunen, lokalföreningar, medborgarinstitut, företag

Motionsrådgivningens servicekedja i kontaktytan

En fungerande servicekedja säkerställs på följande sätt:

- Kommunen och välfärdsområdet ansvarar för motionsrådgivningens stad och ingår ett partnerskapsavtal.
- Till motionsrådgivningens servicekedja hör sakkunniga bland annat från kommunen, välfärdsområdet och från organisationer.
- Aktörerna inom servicekedjan kommer överens om servicekedjans struktur och processinnehåll.
- Rollerna för aktörerna i servicekedjan beskriv och ges alla aktörer för kännedom.
- Alla aktörer i servicekedjan är medvetna om de gemensamt överenskomna målen för motionsrådgivningen.
- Aktörerna i servicekedjan deltar i nätverk för rådgivning om levnadsvanor och motionsrådgivning.

Viktiga egenskaper hos motionsrådgivare

- God kommunikationsfärdigheter: förmåga att lyssna, visa stöd och ge respons.
- Baskunskap om hur sunda levnadsvanor, som kost, psykisk välmåga och sömn stödjer motion.
- Goda insikter i motion främjar klientens hälsa och välbefinnande både som förebyggande och helande åtgärd.
- Kunskap om sjukdomars inverkan på motion och om motionens inverkan på sjukdomar.
- Kunskap om faktorer som påverkar förändring av beteendet och om människan som en psykofysisk helhet.
- Förmåga att utnyttja och tolka mätare på hälsokondition och deras resultat.

Källa: Nationella rekommendationer för motionsrådgivning

Yrkespersonen som fungerar som motionsrådgivare ska ha gedigna kunskaper om motionens hälsofrämjande verkan och de negativa inverkningarna av för lite motion samt vara förtrogen med förändringsprocessen i beteendet.

Tilläggs- och fortbildning:

<https://liikuntaneuvonta.fi/ammattilaisille/koulutuskalenteri/> (på finska)

[Koulutus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](https://www.ukkinstituutti.fi/)

Motionsrådgivarens verksamhet i kontaktytan

Motionsrådgivarens roll

- Kommunens idrotts- och motionstjänster och välfärdsområdet identifierar och definierar motionsrådgivningens motparter.
- Motionsrådgivningen har tillgång till de nationella rekommendationerna för motionsrådgivning, Palko-Rekommendationerna för rådgivning om levnadsvanor och rekommendationerna om fysisk aktivitet.
- Motionsrådgivaren ska ha tillräckliga kunskaper (dia 13).
- I sitt arbete utnyttjar motionsrådgivaren effektiva metoder, som motiverande intervjuer och ett betraktelsesätt som grundar sig på värden och godkännande.
- Vanliga och lämpliga grundutbildningar för motionsrådgivare är till exempel idrottsinstruktör, fysioterapeut eller hälsovårdare.
- Motionsrådgivaren deltar i det regionala nätverket för motionsrådgivning och rådgivning om levnadsvanor.
- Motionsrådgivaren har tillräckliga arbetstidsresurser i förhållande till antalet klienter.
- Motionsrådgivaren har möjligheten att utveckla sitt kunnande genom regelbunden utbildning.
- Motionsrådgivaren känner till vart klienten kan hänvisas vid behov.

Anteckning av motionsrådgivningen i system 1/2

Kommunala motionsrådgivares begränsade rätt till anteckning

- Varken lag eller datasekretess är något hinder för att en motionsrådgivaren inom kommunens idrotts- och motionstjänster ska få begränsade användarrättigheter till patientdatasystemen. Förutsättningen är att personer som inte är yrkespersoner inom hälso- och sjukvården ges behövliga anvisningar för att göra avgränsade anteckningar. I sista hand är det den personuppgiftsansvarige, dvs. tjänsteleverantören inom hälsovården, som i sista hand har rätt och skyldighet att besluta vem som beviljas användarrättigheter.
- Enligt 6 § i förordningen om journalhandlingar får anteckningar i journalhandlingarna göras av yrkesutbildade personer inom hälso- och sjukvården som deltar i vården av patienten samt i enlighet med deras anvisningar också andra personer i den del som de deltar i vården av patienten.
- Nu antecknas motionsrådgivningen i patientdatasystemen i omkring hälften av kommunerna. Patientdatasystem som används är Lifecare/Effica, Pegasos, Mediatri och Apotti (Utredningen Motionsrådgivningens nuläge 2022, programmet Vuxna i rörelse).
- **Kommunerna och välfärdsområdena ska komma överens om rätten att göra anteckningar.** Det lönar sig att använda den egna organisationens färdiga frasmodeller i anteckningarna. Med fraser avses tomma journalmodeller som skapats i patientdatasystemet och som ger vägledning när anteckningar görs till exempel om en klientkontakt, som till exempel ett första besök på motionsrådgivningen. Rubriker som behövs kan finnas färdigt i fraserna, ge vägledning och underlätta anteckningen.

Anteckning av motionsrådgivningen i system 2/2

Nyttan av anteckningar i patientdatasystemet

INFORMATION Tjänsten blir synlig

- Informationsförmedling mellan aktörer effektiviseras
- Bättre tillgång till aktuell information
- Bättre användbarhet och fortsatt nytta
- Bättre uppföljning och jämförbarhet av information

KVALITET

- Elektronisk remiss och anteckning i patientdatasystemet gör motionsrådgivningen "officiellare" status
- Tjänstens och patientuppgifternas kvalitet förbättras
- Enklare att följa med hur motionsrådgivningsprocessen framskrider
- Tydligare dokumentation av målsättningar och resultat från mätningar
- Anteckningarna förenhetligas och gemensamma begrepp förstärks

INVERKNINGAR

- Uppföljningen dokumenteras och stärks > information som kan användas för att reda ut inverkningarna samlas
- Med denna nya information kan resurser riktas in på sådan verksamhet som är effektiv och till nytta för klienterna.

Patientdatasystemet underlättar informationsförmedlingen mellan aktörerna inom motions- och idrottstjänster och hälsovården, men gemensamma spelregler är A och O för en fungerande kommunikation.

Patientdatasystemet sporrar att använda remiss, vilket stärker sömlösa service mot klienten.

Det går att använda patientdatasystemet för anteckning av motionsrådgivningsärenden i kommuner av olika storlek. Användningen lyckas oberoende av om det är motions- och idrottstjänsten eller välfärdsområdet som ansvarar för motionsrådgivningen.

När tjänster i kontaktytan planeras ska uppmärksamhet fästas vid att lyfta fram användningen av patientdatasystem, vid att minska tekniska problem och vid utbildning och regelbunden introduktion.

Praxis för anteckning och statistikföring i kommunernas motionsrådgivning, mer information (på finska):

[Kirjaaminen ja tilastointi liikuntaneuvonnassa raportti.pdf \(liikkuvaakuinen.fi\)](#)

Anteckning och statistikföring av motionsrådgivningen i kontaktytan

Anteckning och statistikföring är en del av bedömningen av motionsrådgivningen

- Motionsrådgivningen ska ha begränsade **rättigheter att göra anteckningar** i patientdatasystemet oberoende av om motionsrådgivningen ges av kommunen eller av välfärdsområdet,
 - Motionsrådgivaren har rätt att se basuppgifter om klienten och den vy som motionsrådgivningen använder för anteckningar samt remissen. Det viktigaste innehållet i anteckningar som motionsrådgivningen gör är förhandsuppgifter (anamnes),
Nuläge, målsättning och plan, rådgivningsprocessens innehåll, mättningsresultat och uppföljning.
 - Kommunen och välfärdsområdet kommer överens om hur de begränsade rättigheterna genomförs och vilken respektive anställds roll är vid anteckning.
 - De centrala aktörerna gör skriftliga avtal om anteckningspraxisen och alla centrala aktörer är införstådda med den.
 - En plan görs upp för hur antecknade uppgifter används.
 - Motionsrådgivararna vid kommunens idrotts- och motionstjänster för en introduktion i hur man gör anteckningar i patientdatasystemet.
-
- Vid statistikföringen av motionsrådgivningen antecknar man antalet klienter i motionsrådgivning, kundprofil, räckvidd, aktör som gett remissen, rådgivningssätt och förändringar i valda mätare.
 - Inom välfärdsområdena statistikförs motionsrådgivningen enligt THL:s åtgärds-koder.
 - * OAB77 Samtal om motionsvanorna och handledning till konditionstjänster
 - * OAB78 Motions- och livsstilsrådgivning som process

Bedömning av motionsrådgivningen

Uppföljningen och bedömningen av motionsrådgivningens servicekedja styr verksamheten, säkrar dess kvalitet och bidrar till att utveckla verksamheten.

- **Klienten** får respons om sina framsteg.
 - **Yrkespersonen** ser om rådgivningen leder till önskade förändringar och om den stödjer klientens väg mot valda mål.
 - **Beslutsfattarna och ledningen** får genom bedömningen se att motionsrådgivningen ger resultat.
- Verifieringen av inverkningarna bidrar till att verksamheten stabiliseras och resurserna säkras.

Rekommendationer för mätare:

Bedömning av motionsrådgivningsprocessen Bedömning av motionsrådgivningens inverknings

- | | |
|--|---|
| 1. Klienten hör till den överenskomna målgruppen | 1. Klientens upplevelse av sin förmåga/motivation till förändring |
| 2. Förverkligade möten | 2. Antal steg per dag |
| 3. Besökens teman | 3. Mängden stillasittande |
| 4. Nyttan av motionsrådgivningen | |

[Mer information: Nationella rekommendationer för motionsrådgivning \(liikkuvaakuinen.fi på finska\)](#)

Mätare för motionsrådgivningen

Mätarna ska verifiera önskade målsättningar och vara tillräckligt känsliga att konstatera förändringar. Mätarna ska väljas noggrant och sådana mätare vars resultat inte kan utnyttjas ska lämnas bort. Mätarna ska vara pålitliga!

Som tillägg till mätarna för bedömning på föregående dia rekommenderas kompletterande mätare som stödjer den lokalt eller regionalt fastställda processen, dess målsättningar och klientens målsättningar.

De mätare som används mest inom motionsrådgivning är mängden motion, midjemått, kroppssammansättning, socker- och fettvärden i blodet, blodtryck, bedömning av arbetsförmågan, uthållighet, muskelkraft, grad av motivation.

(Utredningen Motionsrådgivningens nuläge 2022, programmet Vuxna i rörelse).

Motionsrådgivningens självutvärderingsverktyg är ett verktyg för utveckling av motionsrådgivningen och motionsrådgivningens servicekedja. Det lyfter fram motionsrådgivningens situation och utvecklingsbehov.

https://liikkuvaakuinen.fi/wp-content/uploads/2021/12/Liikuntaneuvonnan_itsearviointi_2021.pdf (på finska)

Verifiering av motionsrådgivningen och uppgifter om dess inverkan

Panos

- Resurssit kuten raha, henkilöstö, osaaminen, verkostot

1. En motionsrådgivare anställs
2. Motionstjänsterna omorganiserar så att motionsrådgivning kan genomföras.

Tuotos

- Mitattava tehty työ: tunnit, kontaktien lukumäärä, kirjoitetut raportit, jne.

Motionsrådgivning ges till en vald målgrupp.

Vaikutus

- Konkreettinen muutos ihmisissä tai rakenteissa: oppiminen, uudet asenteet, uudet käytännöt, lakimuutokset jne.

Målgruppen motionerna **mera**.

- Tillägnar sig en motionsinriktad livsstil.
- Förändrar sina levnadsvanor så att de är bättre för hälsan.

Vaikuttavuus

- Ihmisten hyvinvointi ja yhteiskunnallinen hyöty: työllistyminen, terveet elinvuodet, kustannusten aleneminen, yhteisöllisyys jne.

Målgruppen undgår att insjukna i långtidssjukdomar.

- Hälsan förbättras
- Funktionsförmågan förbättras
- Livskvaliteten förbättras

Motionsrådgivningens inverkan och verkningsfullhet i kontaktytan

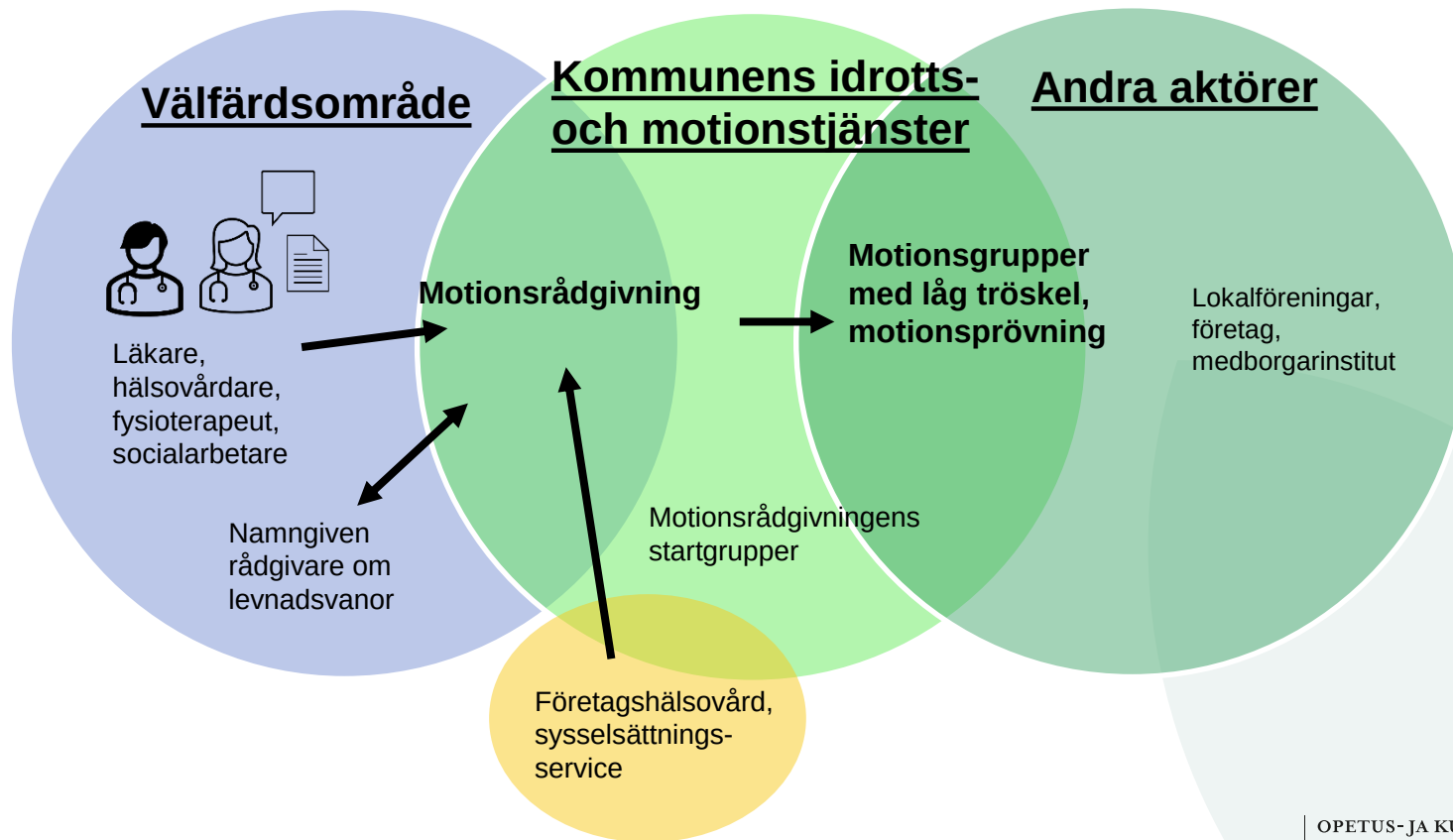
Verksamheten strävar efter verkningsfullhet

- Motionsrådgivningen tillämpar mätare för bedömning av processen och dess inverkan
(dia18) samt kunskapsledning.
- Aktörerna i motionsrådgivningens servicekedja har kommit överens om hur inverkningarna mäts och vilka mätare som används.
- Aktörerna i servicekedjan har en plan också för verifiering av inverkningarna och i mån av möjlighet och verkningsfullheten.
- Aktörerna i servicekedjan har en plan för hur resultaten kan synliggöras.
- Motionsrådgivningen ingår i bedömningen av rådgivningen om levnadsvanor.
- Vid bedömningen används respons från klienter.

Förändringar medför social- och hälsovårdsreformen för verksamhetsfältet

- I och med social- och hälsovårdsreformen överförs ansvaret för att ordna social- och hälsovårdstjänster till välfärdsområdena.
- Kommunerna ansvarar fortfarande för att främja välfärd och hälsa, men nu gör även välfärdsområdena det. Enligt lagen om ordnande av social- och hälsovård (6 § och 7 §) ska välfärdsområdena för främjande av hälsa och välfärd samarbeta med kommunerna i området och stödja dem med sin sakkunskap. Kommunerna ska på motsvarande sätt stödjer välfärdsområdet med sin sakkunskap.
- Kommunerna och välfärdsområdena ska namnge s.k. motparter för motionsrådgivningen, dvs. personer som tillsammans ansvarar för sömlösa servicekedjor inom motionsrådgivningen.
- Eventuell personalomsättning i samband med reformen får inte påverka motionsrådgivningens kvalitet eller tillgången till den.

Motionsrådgivningen kontaktytor



Organisationernas roll i servicekedjan

- Lokalföreningar (bl.a. idrotts- och motionsföreningar och folkhälsoorganisationer) är en viktig del av servicekedjan.
- Föreningarnas centrala roll i servicekedjan är att vara en del av kontaktytan genom att ordna motionsverksamhet med låg tröskel för motionsrådgivningens klienter.
- I praktiken innebär det intresse för att få en kommuninvånare som knappast alls motionerar att börja röra på sig.
- Planeringen av ett motionsutbud med tillräckligt låg tröskel sker i samarbete mellan servicekedjans aktörer.
- Det ska vara betydelsefullt för lokalföreningarna att ordna motionsgrupper i servicekedjan: främjar hälsan, mera medlemmar, mera synlighet...

Företagens roll i servicekedjan

- Företagen inom motion och idrott kan vara en del av servicekedjan som partner, möjliggörare av omständigheter och serviceproducent. Lokala gymföretagare och företagare inom hälsomotion är bland annat sådana experter som de kommunala idrotts- och motionstjänsterna kan bilda partnerskap med.
- Exempel på samarbete med företagare inom motion och idrott: rådgivningstjänster, inriktade motionstjänster (individuell motion i grupp), rehabiliterande motionstjänster, virtuella tjänster, stödtjänster för äldre, tjänster för professionella, lokalservice, partnerskap, gemensamma kampanjer.
- Konceptet Motionärens apotek är en verksamhetsmodell, där apoteken främjar befolkningens hälsa och välfärd genom att uppmuntra till en motionsinriktad livsstil. Motionärens apotek är lokala aktörer i motionsrådgivningens servicekedja. Motionärens apotek för motion på tal, ger information om betydelsen av motion vid behandling av sjukdomar och styr klienter till kommunens motionsrådgivning och övriga motionsverksamhet.

Ledning av verksamhet i kontaktytan

- Kommunen svarar för invånarnas hälsa och välfärd. Ansvaret för idrott och motion kvarstår hos kommunen, och kommunerna producerar därmed idrotts- och motionstjänster och gör det möjligt för kommuninvånarna att röra på sig.
- De kommunala idrotts- och motionstjänsterna samordnar och leder även i fortsättningen motionsrådgivningen och servicekedjan för motionsrådgivning. Vad gäller verksamheten i kontaktytan är det viktigt att komma överens om en tydlig fördelning av ansvar och roller mellan kommunen och välfärdsområdet.
- Kommunen ska veta med vem man avtalar om frågan. Organiseringen inom välfärdsområdena och ledningen av dem varierar i olika regioner. Därför måste varje kommun ta reda på kontaktpersonen/aktören inom sitt välfärdsområde.
- Kommunen ingår ett partnerskapsavtal med välfärdsområdet. Motionsrådgivaren ska ha en motpart inom välfärdsområdet.
- Kommunen ska omorganisera sitt arbete för främjande av välfärd och hälsa. I kommunen ska ha en tväradministrativ arbetsgrupp som behandlar främjandet av motion och idrott. (Koefficient för främjande av välfärd och hälsa).
- I kontaktytan för motionsrådgivning finns också tjänster för anpassad motion och delar som hör till Move!-mätningen.

Anpassad motion i kontaktytan 1/2

- Lika möjligheter att röra på sig och idka motion och idrott förutsätter smidiga samarbetsstrukturer och praktiska arrangemang. Klientens tjänst/servicekedja ska vara fungerande, eftersom vardagen för en klient i anpassad motionsverksamhet är utmanande i sig. Klienterna ska få övergripande service.
- Målgrupper i anpassad motionsverksamhet är personer med funktionsnedsättning, långtidssjuka och äldre med försämrad funktionsförmåga.
- Kommunen ska erbjuda motionsrådgivning för klienter inom anpassad motionsverksamhet som rör sig för lite.
- 70 % av alla personer med funktionsnedsättning rör sig mindre än de 3 timmar i veckan som rekommenderas. Hälften av alla kommuner (50 %) har särskilda sim-/gymkort eller motsvarande rabatter för långtidssjuka och handikappade.
- För att dessa grupper ska delta i motionsverksamheten (kommunen) förutsätts fungerande samarbete mellan social-, hälso- och sjukvårds- samt rehabiliteringstjänsterna (välfärdsområdet).
- Arbets- och uppgiftsfördelningen och rollerna ska vara tydliga: vilka svarar kommunen och vilka välfärdsområdet för.
- Frågor som ska avtalas om gemensamt är till exempel assistenter, färdtjänst samt det praktiska samarbetet inom rehabiliterings- och motionstjänster.

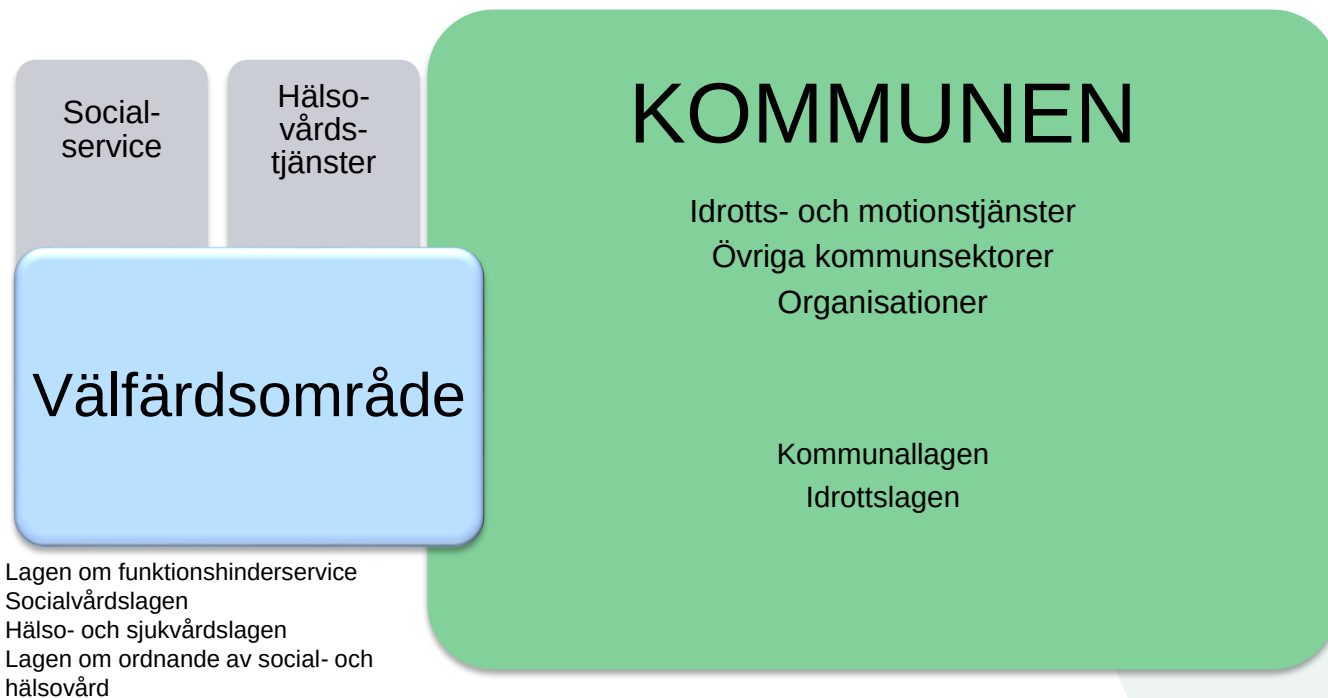
Anpassad motion i kontaktytan 2/2

Frågor som kommunen och välfärdsområdet ska avtala om:

- Stödtjänster, som färdtjänst, motions- och idrottsutrustning, hjälpmedel, kostnaderna för assistenter
 - Tillgänglighet och säkrande av tillgänglighetsfrågor (kommun&välfärdsområde)
 - Motionsgrupper inom rehabilitering och andra samarbetsgrupper.
 - (Gemensam) användning av lokaler
 - Beviljande av motionsförmåner & kostnadsfördelning
 - Samarbete med organisationer och hur klienter styrs till tjänster inom den tredje sektorn
- Kundkommunikation, säkrande av information mellan myndigheter och de ansvariga för tjänsterna
 - Tillräckliga personalresurser och kompetenser (utbildning)

En tydlig arbetsfördelning mellan idrotts- och motionstjänsterna och välfärdsområdet är viktig.

Verksamhetsfältet för anpassad motion



Från Move!-mätningar till motionsrådgivning

- Move!-mätningarna av funktionsförmåga som görs i grundskolans årskurs 5 och 8 innehåller många frågor i kontaktytan som ska avtalas om i samband med social- och hälsovårdsreformen.
- Samarbete mellan undervisnings- och hälsovårdsaktörer men också med idrottsväsendet behövs för att kunna utnyttja mättningsresultaten och stödja elevernas fysiska funktionsförmåga. Detta hör till skolornas gymnastiktimmar (idrottslärarna), skolhälsovårdarna och kommunernas idrotts- och motionstjänster.
- Idealet är att individuella Move!-mättningsresultat skulle styra de elever till motionsrådgivningen som har mest nytta av motion och idrott som hobby för att förbättra sin funktionsförmåga.
- Fokus är på eleven grundläggande utbildning. Multiprofessionellt samarbete mellan olika aktörer (skola, motion, hälsa) gör främjandet av den fysiska funktionsförmågan mer verkningsfullt.

Vilka Move!-frågor hör till olika aktörer

Kommunen

- Anordnaren av utbildning svarar enligt grunderna för läroplanen för genomförandet av Move!-mätningarna som en del av fysisk fostran i skolan.
- Lärarna och skolan får information om vilka delområden inom den fysiska funktionsförmågan de ska fokusera på när de planerar undervisningen. Elever som behöver stöd kan erbjudas stödåtgärder (t.ex. en klubb) för att höja sin fysiska funktionsförmåga.
- Move!-mätningarna ger information till beslutsfattare angående utvecklingen och uppföljningen av den nationella idrotts- och hälsopolitiken och kommunernas hälsofrämjande åtgärder.

Välfärdsområdet

- Move!-mätningar görs som en del av de omfattande hälsoundersökningar som genomförs i årskurs 5 och 8 (resultaten överförs från skolan till hälsovården med vårdnadshavarens samtycke). Skolhälsovårdaren och/eller skolläkaren använder Move!-resultaten i samtal om elevens fysiska funktionsförmåga och välbefinnande som helhet.
- Skolhälsovården samarbetar med idrottslärarna för användning av Move!-resultaten i främjande av elevernas fysiska funktionsförmåga och välbefinnande.
- Skolhälsovården kan utifrån Move!-resultaten styra elever till motionsrådgivning som ordnas av kommunen eller hälsovården (Se de nationella rekommendationerna för motionsrådgivning, sid 9).

Bakgrundsmaterial

Material om motionsrådgivningen

Utredningar om motionsrådgivning

- Motionsrådgivningens årliga lägesrapporter
- Motionsrådgivningens nuläge 2022
- Föresattningsarna för lyckad motionsrådgivning

[Liikuntaneuvonnan-onnistumisen-edellytykset-kunnissa-raportti.pdf \(liikkuvaakuinen.fi\) \(på finska\)](#)

- Praxis för anteckning och statistikföring i kommunernas motionsrådgivning

[Kirjaaminen ja tilastointi liikuntaneuvonnassa raportti.pdf \(liikkuvaakuinen.fi\) \(på finska\)](#)

Principer för och praxis i motionsrådgivningen för personer i arbetsför ålder

[http://www.tyofysioterapeutit.fi/wordpr/wpcontent/uploads/2016/06/Aittasalo- Minna-Periaatteita-jakäytäntöjä-työikäisten-liikuntaneuvontaan.pdf](#)

Kostnaderna för orörlighet stiger: Lipake - servicekedja för motionsrådgivning

[https://tietokayttoon.fi/julkaisu?pubid=25902](#) s.42

Effektiv tvärsektoriell rådgivning om levnadsvanor inom social- och hälsovården (Slutrapport i sammandrag, VESOTE).

[Liikkumisen edistäminen ja elintapaohjaus - UKK-instituutti \(ukkinstituutti.fi\)](#)

Länkar till bakgrundsmaterial

- Sanna Marins regeringsprogram 2019–2023
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161931/VN_2019_31.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Statsrådets redogörelse om idrottspolitiken (2018)
<https://okm.fi/-/valtioneuvosto-antoi-selonteon-liikuntapolitiikasta>
- Det för förvaltningsområdena gemensamma samordningsorganet för idrottspolitiken (LIPOKO)
https://api.hankeikkuna.fi/asiakirjat/18457c06-8c2f-47b2-98d8-08bc5eea256f/e8b13db7-5036-4467-9eca-c0ac68507832/SUUNNITELMA_20211104111956.pdf
- Handlingsplanen Välfärd för alla 2030 <https://stm.fi/hyvinvointia-kaikille-2030>
- Move!-mätningarna Move! | Utbildningsstyrelsen (oph.fi)

Arbetsgruppen Servicekedjor för motion som en del av livsstilshandledningen i de nya social- och hälsovårdsstrukturerna (2021–2022)

- Ordförande: Sari Virta, överinspektör, undervisnings- och kulturministeriet
- Sekreterare: Mari Miettinen, specialsakkunnig, social- och hälsovårdsministeriet (suppleant Sirpa Sarlio, konsultativ tjänsteman, social- och hälsovårdsministeriet och Sari Kivimäki, utvecklingschef, Programmet Vuxna i rörelse.
- Medlemmar:
 - Finlands Kommunförbund, Tarja Tenkula, specialsakkunnig (suppleant Sami Niemi)
 - Institutet för hälsa och välfärd, Nella Savolainen, specialsakkunnig
 - UKK-institutet, Tommi Vasankari, direktör
 - Soveli ry, Mari Saukkoriipi projektkoordinator (Psoriasisförbundet) till 2/2022i, Heidi Huttunen planerare (CP-förbundet) från 3/2022
 - Finlands Olympiska kommitté, Tino-Taneli Tantt, utvecklare av hälsofrämjande motion (Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry)
 - Finlands Paralympiska Kommitté, Tiina Siivonen, nätverkssamordnare
 - Päijänne-Tavastlands välfärdssamkommun, Risto Kuronen, sakkunnigläkare
 - Projektet Framtidens social- och hälsocentral i Birkaland, Maarit Varjonen-Toivonen, överläkare, projektchef för främjande av välfärd och hälsa
 - Södra Karelens social- och hälsovårdsdistrikt EKSOTE. Minna Piirainen, sakkunnig inom främjande av hälsa och välfärd (suppleant Aija Rautio)
 - Syd-Österbottens sjukvårdsdistrikt, Juha Vuorijärvi, kompetensutvecklare
 - Nurmijärvi, Kaisa Laine, samordnare för främjande av hälsa och välfärd

MOVE! PROCESSEN I KORTHET

