

A photograph of two men standing on a rocky outcrop, looking out over a vast forest landscape. The man on the left has a beard and is wearing a black hoodie and a black cap. The man on the right is wearing a camouflage jacket and a grey cap. The forest below is dense with trees in various shades of green and yellow, suggesting an autumn setting. The sky is overcast.

NATIONELLA REKOMMENDATIONER FÖR MOTIONSRÅDGIVNING

*– genomförande, samarbete
och bedömning*

MOTIONSRÅDGIVNINGENS EXPERTFORUM

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389

ISBN 978-951-790-535-0 (hft.)

ISBN 978-951-790-536-7 (pdf)

ISSN 0357-2498 (hft.)

ISSN 2342-4788 (pdf)

Redaktion: Katariina Tuunanen och Sari Kivimäki

Layout: Kotisaari Graphic Management Oy

Översättning: Granon käännöspalvelut

Bilderna: Jussi Judin

Tryck: Kirjapaino Kari 2021

Copyright programmet Vuxna i rörelse/Forskningscentralen LIKES

INNEHÅLL

Rekommendationerna i ett nötskal 4

1 Grunderna för utarbetningen av rekommendationerna 7

2 Rekommendationer för yrkesfolk 8

3 Motionsrådgivningsprocessen 11

3.1 Motionsrådgivningen ska vara av hög kvalitet 11

3.2 Rådgivaren ska vara tillräckligt kompetent 11

3.3 Motionsrådgivningen ska vara målinriktad 12

3.4 Motionsrådgivningen ska vara individuell och framskrida stegvis 12

3.5 Beprövade metoder för motionsrådgivning 15

4 Servicekedjan för motionsrådgivning kan endast byggas genom samarbete 16

5 Bedömning av motionsrådgivning 18

5.1 Motionsrådgivning ska bedömas 18

5.2 Rekommendationer för mätare 19

5.2.1 Mätare för bedömning av förverkligande av processen 19

5.2.2 Mätare för bedömning av processens inverknings 21

5.2.3 Kompletterande mätare medför mervärde 22

5.3 Anteckning och statistikföring ska utgöra en del av bedömningen av motionsrådgivning 23

5.3.1 Anteckning 24

5.3.2 Statistikföring 24

Rekommendationerna utarbetats av 25

Källor 26

REKOMMENDATIONERNA I ETT NÖTSKAL

Dessa nationella rekommendationer för motionsrådgivning stöder utvecklingen av högkvalitativ motionsrådgivning i kommuner och landskap. Rekommendationerna styr i att bygga upp en servicekedja för motionsrådgivning samt att förenhetliga kvaliteten av rådgivningsprocessens innehåll. Rekommendationerna har utarbetats av Motionsrådgivningens expertforum som koordineras av programmet Vuxna i rörelse (se sida 25).



För att förverkliga högkvalitativ motionsrådgivning rekommenderas att motionsrådgivningen utgår från klientens behov och är interaktiv och målinriktad. Målet med rådgivningen är att inverka på faktorer som förklarar motionsbeteende och därigenom öka klientens fysiska aktivitet. Därtill är det viktigt att ta hänsyn till att motionsrådgivningen är en del av en övergripande handledning kring levnadsvanor där även andra levnadsvanor som näring och sömn beaktas. Rådgivaren ska ha en lämplig utbildning inom hälsovården eller idrottsområdet.

Därtill ska det ses till att motionsrådgivningsprocessen har fastställts. Processen framskrider stegvis och omfattar flera möten inklusive ett start- och slutmöte samt kontakt mellan dem. Det har konstaterats att de effektiva skeden under motionsrådgivningen är kartläggning av utgångsläget, informationsutbyte, målsättning, planering samt uppföljning och respons.

Rådgivningsprocessen är en del av en bredare servicekedja där de som rör sig för lite för sin hälsa nås och identifieras, motion förs på tal och klienten styrs till motionsrådgivningen samt till självständig/handledd motion.

I rekommendationerna indelas bedömningen av motionsrådgivning i bedömning av förverkligande av motions-

rådgivningsprocessen och bedömning av rådgivningens inverknings. Bedömningen av förverkligande av processen består av följande delområden: 1) att nå målgruppen, 2) klientens engagemang, 3) genomförande av motionsrådgivningens olika skeden samt 4) motionsrådgivningens nytta. Delområdena för rådgivningens inverknings är 1) motionsrådgivningens inverkan på förmågan att förändra motionsvanor, 2) inverkan på motion samt 3) inverkan på stillavarande. Rekommendationen innehåller mätare för delområdena som ska bedömas.

Aktörerna ska komma överens om samarbetspax inom servicekedjan för motionsrådgivning. Aktörerna inom servicekedjan har sina egna roller och överenskomna praxis för att kunna genomföra en högkvalitativ och friktionsfri servicekedja.

Utgående från rekommendationerna kommer man att i framtiden utveckla praktiska verktyg och utbildningar för att stöda det praktiska motionsrådgivningsarbetet. Webbplatsen Liikuntaneuvonta.fi innehåller bakgrundsinformation till rekommendationerna samt en materialbank som stöd för motionsrådgivare.



1 GRUNDERNA FÖR UTARBETNINGEN AV REKOMMENDATIONERNA

Dessa nationella rekommendationer för motionsrådgivning har utarbetats av Motionsrådgivningens expertforum (se sida 25). Forumet koordineras av programmet Vuxna i rörelse. Syftet med rekommendationerna är att förbättra kvaliteten av motionsrådgivning som erbjuds i kommuner och landskap samt öka rådgivningens inverknings och enhetlighet nationellt. De hjälper i att bygga en servicekedja för motionsrådgivning samt drar upplinjer för vad som sker under motionsrådgivningsprocessen. Rekommendationerna grundar sig på undersökningar samt goda praxis och erfarenheter som fått från fältarbete.

Sanna Marins regeringsprogram samt nationella riktlinjer, Redogörelsen om idrottspolitik och Statsrådets principbeslut om främjande av välfärd, hälsa och säkerhet stöder främjandet av handledning kring levnadsvanor. Tjänsteutbudsrådet för hälso- och sjukvården PALKO (SHM) publicerade år 2020 rekommendationen *"Elintapamuutosta tukevat tekijät elintapaohjauksen ja omahoidon tuen menetelmässä epäterveellisen ravitsemuksen ja vähäisen liikkumisen aiheuttaman sairastumisriskin pienentämiseksi"* (Faktorer i rådgivningen om levnadsvanor och stödet för egenvård som stöder den förändring av levnadsvanor som minskar den sjukdomsrisk som orsakas av ohälsosam kost och fysisk inaktivitet). De nationella rekommendationerna för motionsrådgivning stöder de ovan nämnda rekommendationerna för rådgivning om levnadsvanor.



Det nationella målet är att varje kommun har motionsrådgivning enligt rekommendationerna och att var och en får stöd i att hitta en motionsinriktad livsstil.

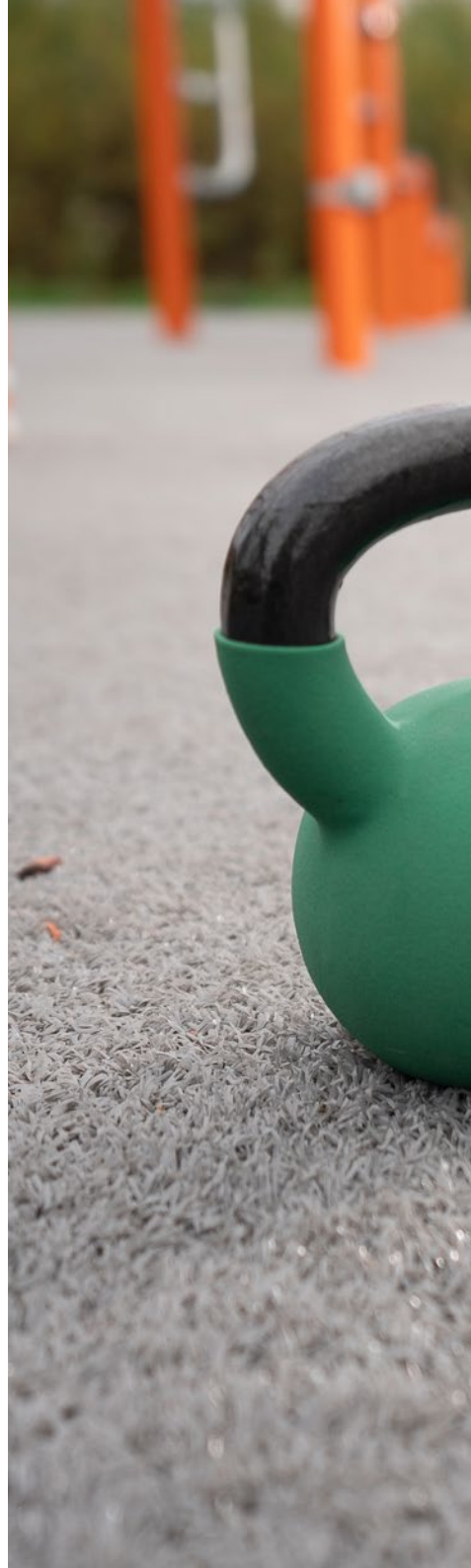
Finlänarna rör sig för lite. Att röra sig för lite ökar risken för kroniska sjukdomar och att vårda dessa belastar hälsovårdstjänster avsevärt. För låg fysisk aktivitetsnivå och dålig fysisk kondition försämrar livskvalitet och ökar risken för förtida död. Även för mycket stillasittande och annan stillavarande är hälsovådliga (Käypä hoito -suositus 2016). I hälsosynvinkel för låg fysisk aktivitetsnivå orsakar årligen kostnader på minst 3,2 miljarder euro i Finland (Vasankari och Kolu 2018). På kommunnivå innebär detta kostnader på tiotals och rentav hundratals miljoner euro årligen (Tampereen kaupunkiseutu 2019).

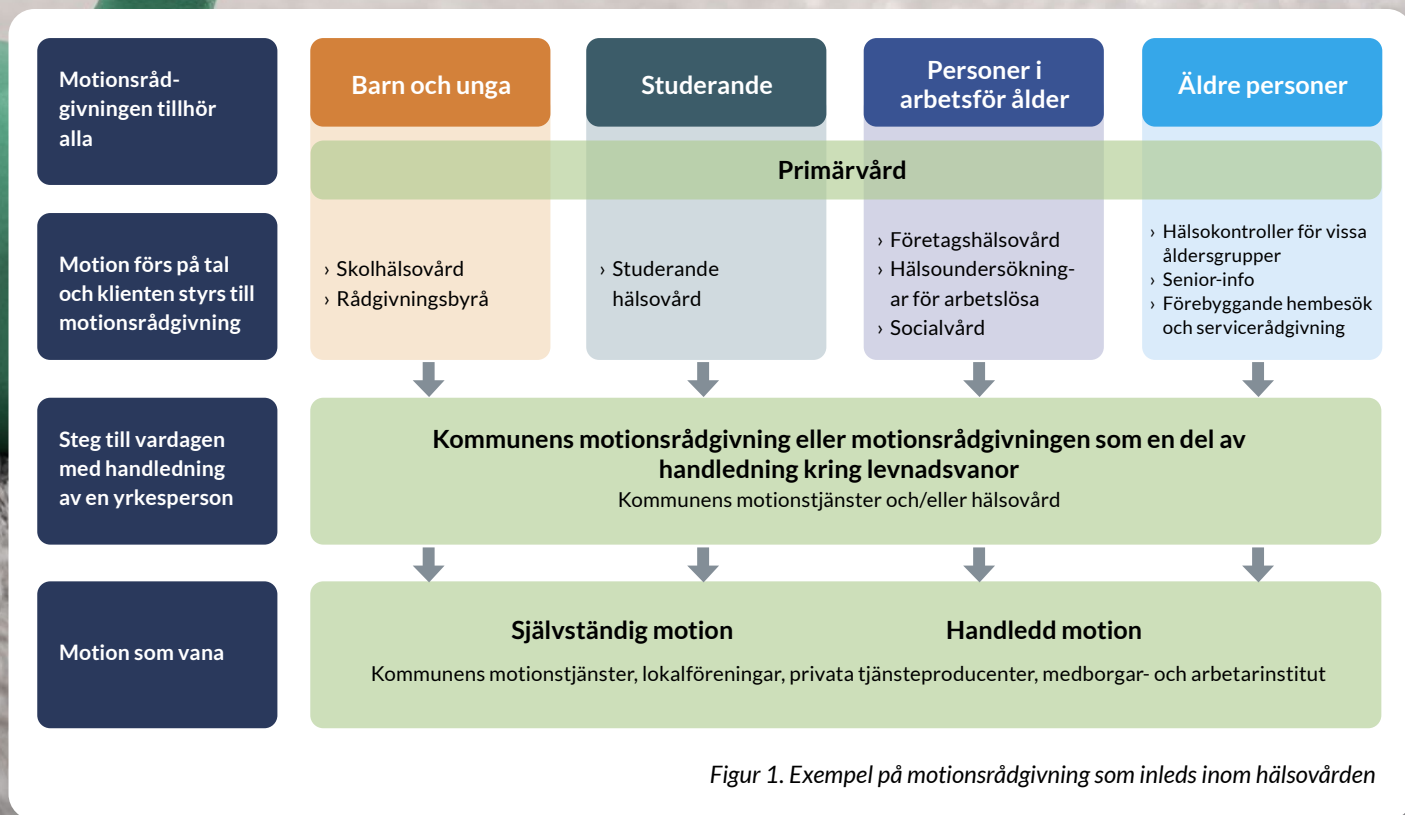
Med anledning av att konsekvenserna av för låg fysisk aktivitetsnivå är beaktansvärda, ska stöd för motion vara en del av förebyggande, vård och rehabilitering av livsstilssjukdomar och kroniska sjukdomar (Käypä hoito -suositus 2016). Motionsrådgivningen är ett sätt att öka befolkningens fysiska aktivitet. Förändring av levnadsvanor är av nytta i synnerhet för personer med ökad risk för kroniska sjukdomar (STM 2020). Tillräcklig fysisk aktivitetsnivå förbättrar hälsan, välbefinnandet samt arbets- och funktionsförmågan och minskar därigenom användningen av hälsovårdstjänster. Motionsrådgivningens nyttor begränsas således inte på det individuella planet utan de utsträcker sig också på samhällsnivå.

2 REKOMMENDATIONER FÖR YRKESFOLK

Rekommendationerna är avsedda för de som genomför och utvecklar motionsrådgivning. Till följd av att högkvalitativ motionsrådgivning förutsätter multiprofessionellt samarbete, gäller rekommendationerna vitt olika yrkesgrupper. Rekommendationerna styr i att utveckla motionsrådgivningsprocessen samt bygga en servicekedja där de som rör sig för lite för sin hälsa nås och identifieras, motion förs på tal och klienten vid behov styrs till motionsrådgivning (figur 1).

Motionsrådgivning genomförs oftast av kommunens motionstjänster eller inom hälsovården som en del av handledning kring levnadsvanor (se kapitel 4). Hälsovårdens roll att nå målgruppen är betydande. Lokalföreningar samt medborgar- och arbetarinstitut har en viktig roll i att producera motionstjänster med låg tröskel tillsammans med kommunens motionstjänster och privata tjänsteproducenter. Motionsrådgivningens verksamhetsfält kan även omfatta exempelvis sysselsättningstjänster, Motionärens Apotek, folkhälsoorganisationer och församlingar.







3 MOTIONSRÅDGIVNINGSPROCESSEN

3.1 MOTIONSRÅDGIVNINGEN SKA VARA AV HÖG KVALITET

Motionsrådgivning är individuell handledning kring en motionsinriktad livsstil och ges av en yrkesperson inom idrottsområdet eller hälsovården. Vid rådgivningstillfällen beaktas klienten som en helhet och utöver motion fästs uppmärksamhet också vid andra levnadsvanor. Klientens behov, önskemål och målsättningar bestämmer hur länge rådgivningsprocessen fortsätts och vad den omfattar. Under rådgivningen pratar man om vad motion betyder för klienten. Rådgivaren stöder klienten i att identifiera sina styrkor och möjligheter samt hitta de sätt att röra sig som klienten tycker om. Med hjälp av rådgivaren sätter klienten realistiska mål för sig själv för att öka sin fysiska aktivitet. Under processen stöder och iakttar rådgivaren klienten samt hur denna uppnår sina mål.

Viktiga utgångspunkter för motionsrådgivningen är:

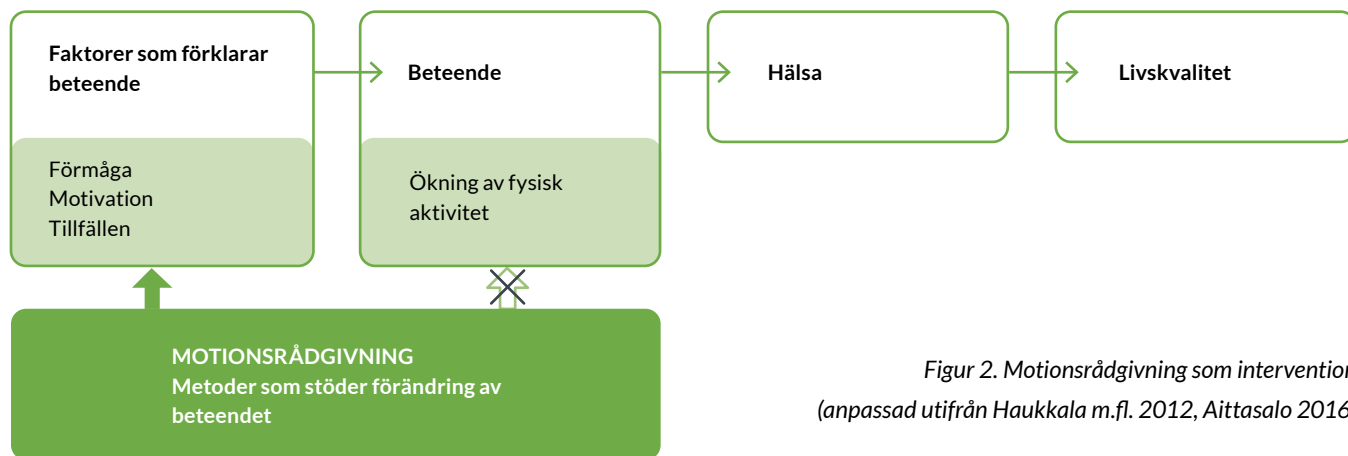
- › kundorientering
- › interaktivitet
- › målinriktning

3.2 RÅDGIVAREN SKA VARA TILLRÄCKLIGT KOMPETENT

En yrkesperson som genomför motionsrådgivning ska ha omfattande kunskaper om motionens hälsoeffekter och hälsopåverkningarna av låg fysisk aktivitet samt förståelse om processen att förändra beteende. Allmänna och beprövade grundutbildningar för motionsrådgivare är till exempel idrottsinstruktör eller fysioterapeut (Kivimäki m.fl. 2018).

Viktiga egenskaper och kunskaper hos en rådgivare är:

- › goda kommunikationsfärdigheter: förmågan att lyssna, visa stöd och ge respons
- › baskunskap om hur hälsosamma levnadsvanor såsom näring, mental välbefinnande och sömn stöder motion
- › stark förståelse om hur motion stöder klientens hälsa och välbefinnande som en förebyggande och helande åtgärd
- › kunskap om sjukdomars inverkan på motion och motionens inverkan på sjukdomar
- › förståelse om faktorer som påverkar förändring av beteende samt om människan som en psykofysisk helhet
- › förmågan att utnyttja och tolka mätare på hälsokondition och deras resultat



Figur 2. Motionsrådgivning som intervention
(anpassad utifrån Haukkala m.fl. 2012, Aittasalo 2016)

3.3 MOTIONSRÅDGIVNINGEN SKA VARA MÅLINRIKTAD

Syftet med motionsrådgivningen är att stöda klienten i att nå en mer motionsinriktad livsstil. Under rådgivningen försöker man att öka klientens förmåga, motivation och möjligheter att röra sig mer. Syftet är således inte att påverka direkt klientens fysiska aktivitet utan stödja en mer permanent förändring genom att inverka på faktorer som förklarar beteende. Under rådgivningen utnyttjas olika metoder med hjälp av vilka man förstärker klientens förutsättningar för att tillägna sig en aktivare vardag. Genom att öka den fysiska aktiviteten strävar man efter positiva hälsoeffekter och förbättring av livskvalitet (figur 2).

3.4 MOTIONSRÅDGIVNINGEN SKA VARA INDIVIDUELL OCH FRAMSKRIDA STEGVIS

Motionsrådgivningens innehåll byggs enligt klientens behov och färdigheter. Till följd av att motionsrådgivningen alltid är en individuell helhet som har skraddarsyfts enligt klientens

behov, är det inte möjligt att definiera hur många möten som behövs eller hur långa de ska vara. I alla fall ska det ordnas flera möten eftersom det tar tid att ändra levnadsvanor och förändringen omfattar flera skeden (STM 2020). Vanligtvis varar en rådgivningsprocess i 6–12 månader (Kivimäki m.fl. 2018). Processen omfattar ett start- och slutmöte samt kontakt mellan dem. Kontakterna kan ske ansikte mot ansikte eller på distans per telefon, e-post eller andra kommunikationsmedel.

Motionsrådgivningen följer principen av fem A:n, som har bevisats med undersökningar att vara en god praxis inom rådgivningsarbete som stöder ökning av fysisk aktivitet (Estabrooks m.fl. 2003). Motionsrådgivningsprocessen omfattar följande skeden: kartläggning av utgångsläget (Assess), informationsutbyte (Advice), målsättning (Agree), planering (Assist) samt uppföljning och respons (Arrange) (tabell 1). Genom att genomgå alla skeden strävar man efter att påverka klientens motivation, förmåga och tillfällen att öka sin fysiska aktivitet. Skedena efter kartläggningen av utgångsläget behöver inte genomgå i ordning, utan de behandlas utgående från klientens önskemål och vid behov under varje möte.

Tabell 1. Motionsrådgivningsprocessens skeden (anpassad utifrån Estabrooks m.fl. 2003, Aittasalo 2019 och STM 2020)

Skede	Kartläggning av utgångsläget (Assess)
Innehåll	Utgångsläget kartläggas i samråd med klienten. Det är viktigt att klienten finner sin inre styrka under samtalet. Det är bra att prata om följande teman med klienten: › livssituation › klientens egen bedömning av sina nuvarande motionsvanor (med betoning i positiva saker) › behov av förändring som klienten upplever samt faktorer som hindrar eller underlättar förändringen › förmåga, färdighet, motivation, tillfällen, resurser, sjukdomar, andra levnadsvanor, motionskunskaper, tidigare erfarenheter, attityder och kunskaper, egna värden och motiv som stöder ökning av fysisk aktivitet
Skede	Informationsutbyte (Advice)
Innehåll	Information ska ges utgående från klientens situation, behov och värden. Under samtalet ska det betonas att rådgivningen fokuserar på att öka fysisk aktivitet, inte bara mängden idrott. Genom samtalet kan information ges om bland annat följande teman: › Vad är motion som främjar hälsa och hurdana konsekvenser har låg fysisk aktivitet. › Hur mycket är tillräcklig fysisk aktivitet. › På vilket sätt kan andra levnadsvanor (t.ex. sömn och näring) stöda klienten i att uppnå sina mål.
Skede	Målsättning (Agree)
Innehåll	Yrkespersonen stöder klienten genom interaktion i att sätta mål och erbjuder medel för det. Ett bra mål: › har satts av klienten själv och utgår från hens behov, är individuell och beaktar utgångsläget. › är tillräckligt litet i början och satts på kort sikt, målen kan förändras när de tidigare målen har uppnåtts. › är tydligt, mätbart, nåbart, betydelsefullt och rättidigt (SMART).

Skede

Innehåll

Planering (Assist)

För att uppnå målet utarbetas en plan under ledning av klienten. Vid planeringen ska man beakta följande saker:

- › Planen är realistisk och realiserbar samt innehåller en tidtabell.
- › Planen kan innehålla information om bl.a. motionsformer, belastning, varaktighet samt var, när och med vem klienten rör sig.
- › Planen är flexibel och ska uppdateras regelbundet.
- › Planen innehåller sätten att uppfölja förverkligandet. Klienten erbjuds sätt att följa upp egen fysisk aktivitet samt identifiera känslor som motion medför (motionsdagbok, aktivitetsmätare såsom en stegräknare, smartmobil eller -klocka).

Rådgivaren uppmuntrar och stöder klienten i att genomföra förändringen. En klient som förändrar sina motionsvanor drabbas vanligtvis också av motgångar. Bra sätt att stödja är:

- › Klienten hjälps i att identifiera hinder för motion och hitta lösningar på dessa.
- › Klienten ges verktyg och medel för att öka sin fysiska aktivitet och motionsformer och -tjänster söks.
- › Positiv respons ges regelbundet i proportion till målsättningarna.

Skede

Innehåll

Uppföljning och respons (Arrange)

Uppföljning är en del av motionsrådgivningsprocessen och av varje rådgivningsmöte. Rådgivaren och klienten kommer tillsammans överens om hur rådgivningsprocessen ska framskrida. Följande saker ska beaktas när man planerar uppföljningen:

- › Det ska finnas flera möten, tätare i början och mera sällan mot slutet.
- › Mötena kan genomföras ansikte mot ansikte, per telefon eller exempelvis via digitala plattformar.
- › Uppföljningsuppgifter antecknas systematiskt och tydligt. Det lönar sig att utnyttja ett patientdatasystem för anteckningarna, varvid alla yrkespersoner som deltar i processen har möjlighet att följa upp hur processen framskrider och vilka förändringar som klienten genomfört.
- › Genom uppföljning och respons förstärks klientens känsla om självförmåga.
- › Syftet med regelbunden positiv respons är att förstärka klientens känsla om att hen kan göra en förändring.



3.5 BEPRÖVADE METODER FÖR MOTIONSRÅDGIVNING

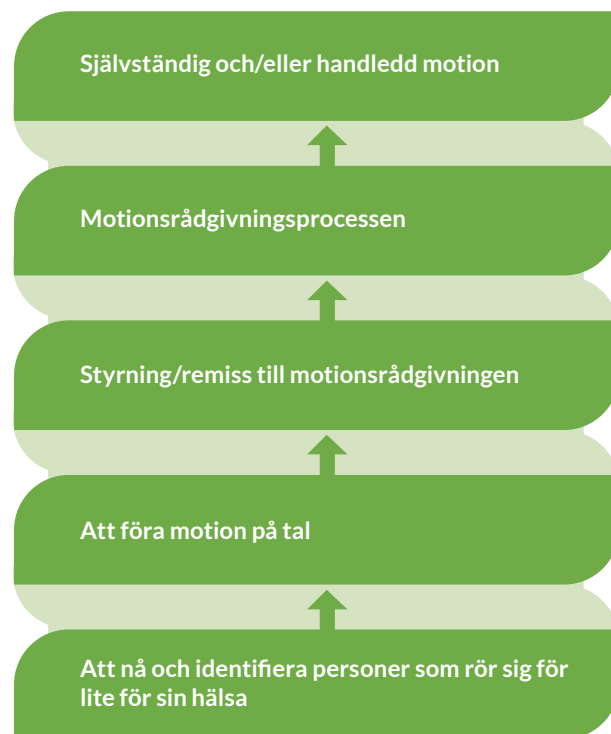
Metoderna som används i motionsrådgivningen varierar beroende på klientens behov. Klientens förmåga att öka sin fysiska aktivitet varierar vilket ska beaktas i rådgivningsarbetet. Under motionsrådgivningen kan man utnyttja antingen enstaka metoder eller kombinera flera metoder som har bevisats öka fysisk aktivitet. Med hjälp av metoderna försöker man att påverka sådana faktorer som förklarar beteende

såsom förmågan, motivationen och möjligheterna. (Linnansaari och Hankonen 2019.) Någon av metoderna är inte bättre än någon annan (Michie m.fl. 2009), och genom att kombinera flera metoder kan man nå bästa resultat (STM 2020). Sådana metoder som ofta utnyttjas vid motionsrådgivning är bland annat motiverande intervju, betraktelsesätt som grundar sig på värden och godkännande samt verksam kommunikation i möten med patienter.

4 SERVICEKEDJAN FÖR MOTIONS- RÅDGIVNING KAN ENDAST BYGGAS GENOM SAMARBETE

Servicekedjan som byggs omkring motionsrådgivningen är en av de viktigaste faktorerna som skiljer motionsrådgivningen från andra tjänster som syftar på att öka fysisk aktivitet. Servicekedjan består av att nå och identifiera de som rör sig för lite för sin hälsa, föra motion på tal och styra klienten till motionsrådgivningen. Med hjälp av motionsrådgivningsprocessen blir klienten motiverad av en motionsinriktad livsstil och ökar sin fysiska aktivitet genom handledd motion och/eller självständigt (figur 3).

Servicekedjan är effektiv endast om dess olika delar fungerar friktionsfritt. Det ska skapas en kontakt mellan de olika aktörerna inom servicekedjan för att klienten får tillräckligt med stöd och möjligheter att förändra sina levnadsvanor. Helheten fungerar inte om motion förs på tal men handledningspraxis inte är klara. Därför är det viktigt att samordna servicekedjans olika delar och roller.

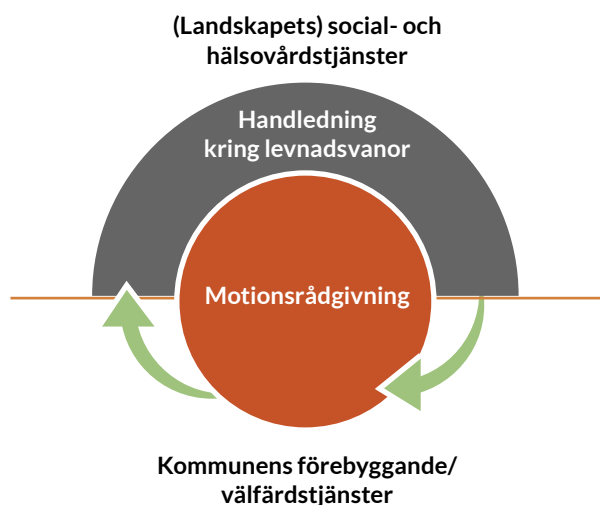


Figur 3. Servicekedjan för motionsrådgivning

Motionsrådgivningen är en del av en övergripande handledning kring levnadsvanor

Motionsrådgivningen är kommunens förebyggande välfärds-tjänst och utgör en del av handledningen kring levnadsvanor som landskapet genomför. Tjänsten innehåller handledning till en motionsinriktad livsstil och ökning av fysisk aktivitet samt till andra hälsosamma levnadsvanor (figur 4).

Kommunen ansvarar för att säkerställa att servicekedjan är friktionsfri och motionsrådgivningen tillgänglig. Motionsrådgivningsprocessen kan genomföras av antingen kommunens motionstjänster eller social- och hälsovården. Motionsexperiment och startgrupper för motionsrådgivningen kan erbjudas av såväl motionstjänster, lokalföreningar som privata tjänsteproducenter. Även andra aktörer som når kommuninvånare kan hjälpa i att nå klienterna. Ju flera aktörer är medvetna om motionsrådgivningstjänsten och delar information om den desto bättre.



Figur 4. Motionsrådgivningen är en del av handledningen kring levnadsvanor

En friktionsfri och högkvalitativ servicekedja kännetecknas av:

1. Servicekedjan för motionsrådgivning har beskrivits.
2. Målgruppen för motionsrådgivningen har kommits överens tillsammans och aktörerna inom servicekedjan är medvetna om den.
3. Rollerna och samarbetspraxis för aktörerna inom servicekedjan har kommits överens.
4. Att föra motion på tal stöds genom att förstärka kompetens och göra det en del av verksamhetskulturen.
5. En klar praxis har bildats för styrning till motionsrådgivning och den har antecknats.
6. Motionsrådgivning genomförs individuellt och professionellt genom att följa rekommendationer.
7. Informationsutbyte mellan olika aktörer inom servicekedjan är smidigt och man har kommit överens om det.
8. Man har kommit överens om praxis för registrering av klientuppgifter mellan social- och hälsovården och motionstjänster och sättet för detta har definierats. Syftet är att utnyttja ett patientdatasystem vilket stöder multiprofessionellt samarbete och informationsutbyte.
9. Motionsrådgivningen har information om motionsgrupper med låg tröskel och det är lätt att styra klienter dit.
10. Lokalföreningar som erbjuder motion har förankrats med för att erbjuda motion med låg tröskel.

5 BEDÖMNING AV MOTIONSRÅDGIVNING

5.1 MOTIONSRÅDGIVNING SKA BEDÖMAS

Uppföljning och bedömning av motionsrådgivningsprocessen styr verksamheten, försäkrar dess kvalitet och hjälper att utveckla den. Vid planering av bedömningen ska man iaktta intressentgruppernas behov (figur 5):

- › Genom bedömningen får **klienten** respons om sina framsteg. Genom att följa upp förändringar görs resultaten som uppnåtts synliga för klienten och stöds hans motivation.
- › Genom att bedöma rådgivningens inverkningar kan **yrkespersonen** observera om rådgivningen framkallar önskade förändringar och om den stöder klienten i att gå framåt mot de mål som satts.
- › Bedömningen gör rådgivningens viktighet och inverkningar, dvs. fruktbarhet, synliga även för **beslutsfattare och ledningen**. Att bevisa motionsrådgivningens inverkningar stöder etablering av tjänster och resurser kan tryggas.



Ledning och beslutsfattare

Motiveringar för verksamheten, styrning av resurser, strategiska val

Yrkespersoner

Arbetets resultat, utveckling av verksamheten

Klienter

Respons på egen aktivitet

Figur 5. Bedömning av motionsrådgivningens betydelse för olika målgrupper (anpassad utifrån Aittasalo 2020)



5.2 REKOMMENDATIONER FÖR MÄTARE

Bedömningen av motionsrådgivningen delas in i

- 1) bedömningen av förverkligande av motionsrådgivningsprocessen samt
- 2) bedömningen av rådgivningens inverknings.

Syftet med bedömning av förverkligandet är att bevisa att rådgivningen har gått enligt planerna. Den styr till att granska rådgivningens kvalitet och utveckla verksamheten. Genom att bedöma inverkningarna bevisas förändringarna som motionsrådgivningsprocessen medför i målgruppen samt granskas om man genom rådgivningen når de mål som satts för den.

5.2.1 Mätare för bedömning av förverkligande av processen

Vid bedömningen av förverkligande av motionsrådgivningen är det viktigt att beakta både organisationens och klientens synvinkel. Med följande bedömningsfrågor och mätare undersöks om rådgivningsprocessen har genomförts enligt planerna ur klientens och arrangörens synvinkel (tabell 2).

Tabell 2. Rekommenderade delområden för bedömningen av förverkligandet och bedömningssätt

BEDÖMNING AV FÖRVERKLIGANDE AV PROCESSEN		
Delområdet som bedöms	Bedömningssätt/mätare	Observationer
Att nå målgruppen	Statistikför om klienten hör till målgruppen eller inte.	Målgruppen för rådgivningen fastställs lokalt. Ju noggrannare målgruppen har fastställts desto lättare det är att bedöma om motionsrådgivningen når klienter som tillhör målgruppen. Att nå målgruppen kräver också stark och riktad marknadsföring för klienter. Aktörerna som identifierar klienter och styr dem till rådgivningen ska vara medvetna om de kriterier som fastställts.
Klientens engagemang	Statistikför förverkligande av överenskomna möten och orsakerna till möten som inte förverkligas. Statistikför om klienten genomgick rådgivningsprocessen till slut.	Genom att statistikföra förverkligandet av överenskomna möten kan man granska hur många gånger en klient i genomsnitt besöker motionsrådgivningen och hur många klienter som genomgår processen till slut. Genom att granska orsakerna till avbrotten kan man vid behov utveckla processen så att den motsvarar målgruppens behov bättre.
Förverkligande av motionsrådgivningsprocessens skeden (5A)	Anteckna teman som behandlats under mötena. Statistikför om mötet innehöll något av processens skeden (kartläggning av utgångsläget, informationsutbyte, målsättning, planering, uppföljning och respons).	Genom att statistikföra förverkligandet av de olika skeden kan man bedöma motionsrådgivningsprocessens kvalitet. Det är också viktigt att anteckna orsakerna till varför något skede inte blev förverkligat. Detta ökar förståelsen och möjligheterna att förbättra rådgivningens kvalitet.
Motionsrådgivningens nytthet	Hur nyttig var motionsrådgivningen för dig? 1 = inte alls nyttig 2 = ganska nyttig 3 = nyttig	Upplevelsen av nytthet uttrycker klientens tillfredsställelse över rådgivningen samt upplevelsen om hur hens individuella behov har beaktats. Frågan som ställs i slutet av rådgivningsprocessen ger viktig information till rådgivaren och den genomsnittliga värderingen från alla klienter kan utnyttjas exempelvis i marknadsföring av tjänsten.

5.2.2 Mätare för bedömning av processens inverknings

Vid bedömningen av motionsrådgivningens inverknings är det viktigt att beakta att rådgivningen utgår från målsättningar. Syftet med rådgivningen är att stödja klienten i att nå en mer motionsinriktad livsstil. Därför ska förändringarna i beteendet göras synliga. Med följande bedömningsfrågor och mätare undersöks om rådgivningen har påverkat målgruppens beteende och de faktorer som förklarar det på det önskade sättet (tabell 3).



Tabell 3. Rekommenderade delområden och bedömningssätt för bedömning av inverknings

BEDÖMNING AV INVERKNINGAR		
Delområdet som bedöms	Mätare	Observationer
Motionsrådgivningens inverkan på klientens förmåga att förändra sina motionsvanor	Hur mycket stödde motionsrådgivningen dig i att tillägna dig en motionsinriktad livsstil? 1 = inte alls 2 = lite 3 = mycket	Med hjälp av motionsrådgivningen försöker man att påverka faktorer som förklarar beteende såsom förmågan, motivationen och möjligheterna. Det är viktigt att mäta om rådgivningen ökar klientens upplevelse om förmågan/motivationen att göra en förändring.
Inverkan på fysisk aktivitet	Objektiv mätning av det dagliga antalet steg: I början av rådgivningsprocessen mäter klienten sitt dagliga antal steg i en vecka till exempel med en stegräknare eller en mobilapp. Mätningen görs på nytt i slutet av processen. Det genomsnittliga antalet steg för veckan statistikförs. ELLER Hur mycket rör du dig sammanlagt under en vanlig vecka? Räkna med både lätt motion och tung motion hemma, på arbete, på hobbyer osv. _____ timmar _____ minuter	Ökning av fysisk aktivitet utreds i första hand genom mätningar. Ifall det är möjligt att integrera en granskning av antalet steg i början och slutet av processen, får man noggrannare information om ökning av fysisk aktivitet än genom en subjektiv bedömning. Det är viktigt att använda samma mätare för start- och slutmätningen. Ifall det inte är möjligt att göra en objektiv mätning för klienten, utnyttjas en subjektiv bedömning.

BEDÖMNING AV INVERKNINGAR

Delområdet som bedöms	Mätare	Observationer
Inverkan på stillavarande	Objektiv mätning av den dagliga mängden stillavarande: I början av rådgivningsprocessen mäter klienten sin daglig stillavarande i en vecka till exempel med en mobilapp eller aktivitetsmätare. Mätningen görs på nytt i slutet av processen. Den genomsnittliga mängden stillavarande för veckan statistikförs. ELLER Hur mycket sitter eller ligger du under en vanlig vardag? _____ timmar _____ minuter	Mängden stillavarande utreds i första hand genom mätningar. Ifall det är möjligt att integrera en mätning av mängden stillavarande i början och slutet av processen, får man noggrannare information om den än genom en subjektiv bedömning. Granskningen av minskning av stillavarande gör det möjligt att beakta även små förändringar i aktiviteten på vardagar. Ifall det inte är möjligt att göra en objektiv mätning för klienten, utnyttjas en subjektiv bedömning.

5.2.3 Kompletterande mätare medför mervärde

Mätare som rekommenderas nationellt (tabellerna 2 och 3) ger svar på hur motionsrådgivningen förverkligas och hurdana inverkningsförhållanden den har. Det kan ändå finnas skillnader mellan de olika aktörerna som genomför rådgivning i fråga om förverkligande av rådgivningen och dess målgrupper. Lokala behov ska således beaktas när mätaruppsättningen skapas. Vid sidan av de rekommenderade mätarna kan man utnyttja även andra valda mätare, som stöder den lokalt fastställda processen och dess målsättningar samt klientens målsättningar.

Målet med motionsrådgivningen är att stödja klientens permanenta förändring för att nå en motionsinriktad livsstil (figur 2). Ökningen av fysisk aktivitet som nås genom motionsrådgivningen kan påverka klientens hälsa och livskvalitet på ett positivt sätt. Det är emellertid nästan omöjligt att bevisa om förändringen har uppstått just tack vare motionsrådgivningen.

Det går ändå att lokalt bedöma förändringar i målgruppens hälsa och välbefinnande (tabell 4).

För att kunna skapa en lyckad tilläggs-mätaruppsättning är det viktigt att beakta följande faktorer:

- Mätarna väljs för att bevisa de önskade målsättningarna.
- Mätaruppsättningen täcker intressentgruppernas behov (klienter, aktörer som genomför/utvecklar motionsrådgivningen, beslutsfattare).
- Mätningen får inte ta oskäligt mycket tid från klientarbete eller belasta klienten för mycket.
- De mätare som väljs ska vara tillräckligt sensibla för att upptäcka förändringar.
- Mätarna ska väljas noggrant och man ska avstå från sådana mätare vars resultat inte kan utnyttjas.

Tabell 4. Exempel för bedömning av hälsa och förändringar i välbefinnande

EXEMPEL PÅ MÄTARE KRING HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE	
Delområdet som bedöms	Mätare
Upplevd hälsa	Hurdan anser du att ditt nuvarande hälsotillstånd är? 1 = dåligt 2 = ganska dåligt 3 = medelmåttigt 4 = ganska gott 5 = gott
Upplevd fysisk kondition	Hurdan anser du att din nuvarande fysisk kondition är? 1 = dålig 2 = ganska dålig 3 = medelmåttig 4 = ganska god 5 = god
Upplevd arbetsförmåga	Låt oss anta att din arbetsförmåga som bäst har fått tio poäng. Hur många poäng skulle du ge din nuvarande arbetsförmåga i skala 1-10? O innebär att du inte alls kan arbeta för tillfället. _____ poäng
Självbedömning av livskvalitet	Exempel: 15D, EuroHIS-8, EQ-5D, RAND-36, WHOQOL-BREF
Självbedömning av psykisk välfärd	WHO-5

5.3 ANTECKNING OCH STATISTIKFÖRING SKA UTGÖRA EN DEL AV BEDÖMNINGEN AV MOTIONSRÅDGIVNING

Vid planering av anteckning och statistikföring är det viktigt att beakta behov och praxis hos aktörerna inom servicekedjan samt informationsutbyte mellan dem, uppgifternas tillgänglighet och dataskydd. En systematisk gemensam praxis för anteckning och statistikföring ska komma överens. Det är viktigt att komma överens om aktörernas roller, det vill säga vem som ansvarar för anteckningar och statistikföringen samt vad som antecknas och statistikförs inom hälsovården och motionstjänster och på vilket sätt. Aktörerna inom servicekedjan ska instrueras och förankras till anteckning och statistikföring.

För att motionsrådgivningen ska kunna förverkligas högkvalitativt, rekommenderas att ett patientdatasystem

utnyttjas. Att utnyttja ett patientdatasystem stöder informationsutbyte mellan hälsovården, motionstjänster och klienten. Ifall det inte finns något patientdatasystem tillgängligt, ska det tänkas på hur anteckningen och statistikföringen genomförs så att uppgifterna finns tillgängliga på det bästa möjliga sättet.



5.3.1 Anteckning

Bra och noggrann anteckning förbättrar rådgivningens kvalitet. Rådgivaren antecknar efter varje kontakt med klient teman som behandlats och klientens dåvarande situation. Utgående från anteckningarna drar hen till minnes ärenden som hen kommit överens och behandlat med klienten. Rådgivaren kan också bli utbytt i mitten av processen varvid betydelsen av anteckningarna betonas.

Det är bra att anteckna följande saker under motionsrådgivningsprocessen:

1. Kartläggning av utgångsläget

- › klientens livssituation
- › faktorer som påverkar hälsan och fysisk aktivitet
- › klientens beskrivning av sina nuvarande motionsvanor
- › ankomstorsak (behov av förändring som klienten upplever)
- › faktorer som hindrar eller underlättar förändringen

2. Informationsutbyte

- › vilka saker har behandlats/handlemts/råtts
 - o hälsofrämjande motion
 - o konsekvenser av för låg fysisk aktivitetsnivå
 - o tillräcklig fysisk aktivitetsnivå
 - o andra levnadsvanor som stöd i att uppnå målet

3. Målsättning

- › målet för fysisk aktivitet som klienten sätter

4. Planering

- › plan för motion (t.ex. motionsformer, belastning, varaktighet samt var, när och med vem klienten rör sig) samt uppdateringar till den

5. Uppföljning och respons

Anteckning

Kvalitativa och deskriptiva innehållsanteckningar för klientbesök och -kontakter. Syftet med dessa är att dokumentera information om motionsrådgivningens innehåll och framåtskridande med beaktande av klientens synvinkel.

- › kommande möten och kontaktsätt (t.ex. ansikte mot ansikte, per telefon)
- › förändringar som klienten gjort
- › en sammanfattning som görs när rådgivningen slutar (en sammanfattande beskrivning av hela rådgivningsprocessen) och skickas till klienten eller sparas på Kanta-arkivet

5.3.2 Statistikföring

Med statistikföring avses kvantitativa anteckningar som kan utnyttjas bland annat för att följa upp hur klienten framskrider i att uppnå sina mål samt för att bedöma rådgivningens inverknings. Regelbundna sammanfattningar/rapporter som utarbetas på basis av statistikföringen stöder granskningen av rådgivningens kvalitet och behov hos intressentgrupper (se figur 5).

Statistikföring inkluderar alla de rekommenderade delområdena för bedömningen av förverkligandet av motionsrådgivning och dess inverknings (tabellerna 2 och 3).

Ytterligare kan exempelvis följande saker behandlas i statistikrapporter:

- › antalet klienter: hur många som inlett rådgivningen
- › klientprofil: ålder, kön, ställning på arbetsmarknaden
- › räckvidd: antalet personer som styrts till rådgivningen jämfört med antalet personer som inlett rådgivningen
- › aktör som gett remissen: vilka aktörer som styr klienter till rådgivningen eller söker klienterna sig till rådgivningen på eget initiativ
- › rådgivningssätt: på vilket sätt genomfördes mötet (per telefon, ansikte mot ansikte osv.)
- › förändringar i valda mätare (= inverknings)
- › andelen personer som avbrutit rådgivningen

Statistikföring

Kvantitativa anteckningar om exempelvis antalet klientbesök och -kontakter samt resultat av de valda mätare.

REKOMMENDATIONERNA UTARBETATS AV

Rekommendationerna har utarbetats av Motionsrådgivningens expertforum som koordineras av programmet Vuxna i rörelse. Vi vill tacka forumets alla medlemmar för sina arbetsinsatser och värdefulla expertis under utarbetning av rekommendationerna.

Ahonen-Walker Mari, *specialsakkunnig, Kommunförbundet*

Aittasalo Minna, *specialforskare, UKK-institutet*

Alapappila Annukka, *motionsexpert, Finlands Hjärtförbund*

Harmokivi-Saloranta Paula, *överlärare, Haaga-Helia yrkeshögskola*

Kettunen Oili, *expert på arbetshälsa, Vierumäki idrottsinstitut*

Kivimäki Sari, *utvecklingschef, programmet Vuxna i rörelse*

Komulainen Jyrki, *programledare, programmet Vuxna i rörelse*

Kuronen Risto, *resultatenhetschef, Päijänne-Tavastlands välfärdssamkommun (PHHYKY)*

Laine Kaisa, *välfärdskoordinator, Nurmijärvi kommun*

Lainio-Peltola Minna, *specialsakkunnig, Åbo stads idrottstjänster*

Miettinen Mari, *sakkunnig, social- och hälsovårdsministeriet*

Pekkala Tiina, *idrottskoordinator, Uleåborg stad*

Rautio Aija, *chef för främjande av välfärd och hälsa, Södra Karelens social- och hälsovårdsdistrikt (Eksote)*

Salo Mai-Brit, *distriktschef, Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry*

Säpyskä-Nordberg Minna, *planerare, Äldreinstitutet*

Tuunanen Katariina, *programkoordinator, programmet Vuxna i rörelse*

Därtill vill vi tacka praktiska experter inom motionsrådgivning för era viktiga kommentarer.

Pöllänen Sirpa, *idrottsinstruktör, Villmanstrands idrottsväsände*

Saarinen Sanna, *utvecklare av hälsofrämjande fysisk aktivitet, Kymenlaakson Liikunta ry*

Tanttu Tino-Taneli, *utvecklare av hälsofrämjande fysisk aktivitet, Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry*

KÄLLOR

Aittasalo, M. 2016. Periaatteita ja käytäntöjä työikäisen liikuntaneuvontaan. Työfysioterapeutit ry:n kevätöpintopäivä 12.5.2016. <http://www.tyofysioterapeutit.fi/wordpress/wp-content/uploads/2016/06/Aittasalo-Minna-Periaatteita-ja-käytäntöjä-työikäisten-liikuntaneuvontaan.pdf>

Aittasalo, M. 2019. Miten tuen potilasta muuttamaan liikkumistottumuksiaan? Lääkärilehti 2019; 74:2660–2662a.

Aittasalo, M. 2020. Liikuntaneuvonnan arviointi käytännön toimintaympäristössä. <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/12/Liikuntaneuvonnan-arviointi-kaytannon-toimintaymparistossa.pdf>

Estabrooks, P.A., Glasgow, R.E. & Dzewaltowski, D.A. 2003. Physical activity promotion through primary care. JAMA 2003;298:2913–16

Haukkala, A., Hankonen, N. & Konttinen, H. 2012. Sosiaalipsykologia terveyskäyttäytymisen tutkimuksessa. Psykologia, 47, 396–409.

Kivimäki, S., Turunen, M. & Ansaharju, A. 2018. Liikuntaneuvonnan onnistumisen edellytykset kunnissa. Kunnossa kaiken ikää -ohjelma 2018. <https://liikuntaneuvonta.fi/paattajille/onnistumisen-edellytykset/> (läst 2.10.2020).

Käypä hoito -suositus. Liikunta. 2016. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän

asettama työryhmä. Helsingfors: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2016 (läst 12.11.2020). Tillgänglig på www.kaypahoito.fi

Linnansaari, A. & Hankonen, N. 2019. Miten terveyskäyttäytymiseen voidaan vaikuttaa? Interventioiden suunnittelun ja arvioinnin pääpiirteitä. I: Terveiden psykologia (red. Sinikallio S.)

Michie, S., Abraham, C., Whittington, C., McAteer, J. & Gupta, S. 2009. Effective techniques in healthy eating and physical activity interventions: A meta-regression. Health Psychology 2009; 28:690–701.

STM 2020. Palko, systemaattinen kirjallisuuskatsaus elintapainterventioiden osatekijöistä ja vaikuttavuudesta korkean riskin henkilöillä. THL:n asiantuntijat 21.10.2019. <https://docplayer.fi/188621111-Systemaattinen-kirjallisuuskatsaus-elintapainterventioiden-osatekijoista-ja-vaikuttavuudesta-korkean-riskin-henkiloilla.html>

Tampereen kaupunkiseutu 2019. Tampereen kaupunkiseudun SeutuLiike -ohjelmatyö. https://tampereenseutu.fi/wp-content/uploads/2020/09/7_seutuliike_ohjelmatyo.pdf

Vasankari, T. & Kolu, P. (red.) 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 31/2018.

Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 389

ISBN 978-951-790-535-0 (hft.)

ISBN 978-951-790-536-7 (pdf)

ISSN 0357-2498 (hft.)

ISSN 2342-4788 (pdf)

Redaktion: Katariina Tuunanen och Sari Kivimäki

Layout: Kotisaari Graphic Management Oy

Bilderna: Jussi Judin

Tryck: Kirjapaino Kari 2021

Copyright programmet Vuxna i rörelse/Forskningscentralen LIKES