

SJÄLVUTVÄRDERING AV MOTIONSÅDGIIVNINGENS TILLSTÅND

Som stöd för utveckling av motionsrådgivningen på lokal nivå

Motionsrådgivningens självvärderingsblankett är **ett kvalitativt verktyg avsett för lokal utveckling och reform av motionsrådgivningen** med hjälp av vilket man kan identifiera motionsrådgivningstjänsternas styrkor och utvecklingsobjekt. Självvärderingsblanketten innehåller sex delområden som utvärderas:

1. servicekedjan för motionsrådgivning
2. motionsrådgivningsprocessen
3. utvärdering
4. kommunikation och marknadsföring
5. stöd för kompetensen
6. regionalt samarbete

Motionsrådgivning är en individuell handledning för en motionsinriktad livsstil som ges av en yrkesutbildad person inom främjande av hälsa och välfärd. Motionsrådgivning är en process som framskrider målinriktat och stegvis och som vid behov innehåller flera möten och/eller kontakt mellan yrkespersonen och kunden.

Målet med motionsrådgivningen är att en kund som rör på sig för lite motiveras till att motionera på ett sätt som hen tycker om och som främjar hens hälsa och välbefinnande.

I VILKET SKEDE ÄR MOTIONSÅRÅDGIVNINGEN?

Välj det svarsalternativ som bäst beskriver nuläget.

1 = i planeringsskedet, har inte ännu startats

2 = har startats, i det inledande skedet

3 = har framskridit/finslipats

4 = har genomförts så långt som möjligt/färdig

0 = anses inte vara viktigt, övervägs inte

1 Servicekedjan för motionsrådgivning	0	1	2	3	4
1.1 I kommunen/välårsområdet finns en servicekedja för motionsrådgivning som genomförs gemensamt av idrottstjänsterna och social- och hälsovårdstjänsterna.					
1.2 Man har kommit överens om kommunens/välårsområdets aktörers roller och samarbetspraxis inom motionsrådgivningen.					
1.3 Servicekedjan för motionsrådgivning har beskrivits.					
1.4 Informationen om hur man hänvisas till motionsrådgivningen är bekant och tillgänglig för centrala yrkesutbildade personer (läkare, hälsovårdare/sjukskötare, fysioterapeuter, idrottsväsendets personal, apotekens experter o.s.v.).					
1.5 Lokala föreningar och idrottsföreningar, medborgar- och arbetarinstitut samt privata serviceproducenter som erbjuder motionsgrupper deltar i motionsrådgivningens servicekedja.					
1.6 Målet med motionsrådgivningen har beskrivits och det kan hittas av kommuninvånarna och yrkesutbildade personer t.ex. på kommunens webbplats.					
1.7 Motionsrådgivningens målgrupp har fastställts och alla som deltar i servicekedjan känner till den.					
1.8 En tydlig praxis har byggts upp mellan aktörerna i servicekedjan för att hänvisa kunder till motionsrådgivning. T.ex. social- och hälsovården, motionsväsendet, lokalföreningar.					
1.9 Man har kommit överens om praxis för kontakt mellan aktörerna i motionsrådgivningens servicekedja. T.ex. social- och hälsovården och idrottsväsendet har en s.k. motpart och man har kommit överens om kommunikationssätt och möten.					

2 Motionsrådgivningsprocessen	0	1	2	3	4
2.1 Processen för motionsrådgivning har definierats, t.ex. motionsrådgivningens innehåll, antal besök, längd, framskridande, indikatorer.					
2.2 I motionsrådgivningen används lokalt/regionalt överenskommet handledningsmaterial, t.ex. blankett för förhandsuppgifter, motionsdagbok, motivationsblankett.					
2.3 I motionsrådgivningen tar man upp andra levnadsvanor, särskilt näring och sömn.					
2.4 I motionsrådgivningsprocessen utnyttjas effektiva metoder, bl.a. motiverande intervju, acceptans- och engagemangsterapi.					
2.5 Motionsrådgivningen är individuell.					

2.6	Motionsrådgivaren har tillgång till en servicebricka med information om anordnare av idrottsverksamhet och motionsmöjligheter, t.ex. gruppmotion, gym, simhallar, naturleder.					
-----	---	--	--	--	--	--

3 Registrering och utvärdering	0	1	2	3	4	
3.1	Social- och hälsovårdstjänsterna och motionstjänsterna har gemensam praxis för registrering av klientuppgifter.					
3.2	Motionsrådgivarna har tillgång till patientdatasystemet.					
3.3	Utvärderingen av motionsrådgivningen omfattar en utvärdering av <u>hur processen har genomförts</u> . Med hjälp av utvärderingsmetoderna följer man upp om motionsrådgivningen genomförs som planerat. (Rekommendationer för motionsrådgivningen)					
3.4	Utvärderingen av motionsrådgivningen innehåller en <u>konsekvensbedömning</u> . Med hjälp av utvärderingsmetoderna följer man upp om de uppställda målen för motionsrådgivningen uppnås. (Rekommendationer för motionsrådgivningen)					
3.5	Kundrespons samlas in om motionsrådgivningen när processen avslutas.					

4 Kommunikation och marknadsföring	0	1	2	3	4	
4.1	Informationen om motionsrådgivningen på kommunens webbplats är tydlig och aktuell, t.ex. vad motionsrådgivningen är, vad den innehåller.					
4.2	På kommunens webbplats finns information om hur man hänvisas till motionsrådgivningen samt motionsrådgivningens kontaktuppgifter.					
4.3	Kommuninvånarna informeras regelbundet om motionsrådgivningen, t.ex. via sociala medier och lokaltidningar.					
4.4	Det finns överenskommen praxis för marknadsföring av motionsrådgivning till <u>kommuninvånarna</u> .					
4.5	Man informerar om motionsrådgivningens resultat och framgångar.					

5 Stöd till motionsrådgivare	0	1	2	3	4	
5.1	Stärkandet av motionsrådgivarnas kompetens stöds, t.ex. utbildningar, nätverksarbete.					
5.2	Det finns introduktionsmaterial om motionsrådgivningen.					
5.3	Personal- och arbetstidsresurserna som används för motionsrådgivning har skrivits ner.					
5.4	Motionsrådgivarna har möjlighet att få samtals- och sparringshjälp eller arbetshandledning.					

6 Regionalt samarbete inom motionsrådgivningen	0	1	2	3	4	
6.1	Motionsrådgivaren deltar i ett regionalt nätverk för motionsrådgivning och/eller livsstilshandledning.					
6.2	Motionsrådgivningen tas upp i den regionala och/eller kommunala välfärdsrapporteringen.					

SJÄLVUTVÄRDERING AV MOTIONSÅRÅDNINGEN

På den här sidan kan du anteckna åtgärder och tidtabell för att utveckla motionsrådgivningen.

Valda utvecklingsobjekt	Tidtabell	Ansvar

Följande utvärderingstidpunkt: _____

Mer information om motionsrådgivning: liikuntaneuvonta.fi