

Vuxna i rörelse

Syftet med understödet är att stödja skapandet av en motionsinriktad verksamhetskultur som stärker arbetsförmågan i arbetslivet (Arbetsliv i rörelse), utveckla servicekedjan för motionsrådgivning samt öka motionen och den fysiska aktiviteten hos personer som står utanför arbetslivet eller övergår till beväringstjänst. I Vuxna i rörelse-projekten kan olika innehållsområden kombineras.

År 2023 ligger fortfarande särskilt fokus på personalen inom småbarnspedagogiken, vid skolor och läroanstalter. Cirka en femtedel av personalen inom småbarnspedagogiken och cirka en fjärdedel av personalen vid grundskolor och läroanstalter på andra stadiet bedömde att deras arbetsförmåga blivit sämre. Personalens fysiska aktivitet och arbetsförmåga stöder utvecklingen av en motionsinriktad verksamhetskultur i fostrings-, skol- och studiegemenskaper. Genom att satsa på dessa kan man alltså stöda genomförandet av de riksomfattande programmen Småbarnspedagogiken i rörelse, Skolan i rörelse och Studier i rörelse, vilket främjar målet om att öka den totala aktiviteten i alla åldersgrupper i det nuvarande regeringsprogrammet.

ARBETSLIV I RÖRELSE

Målet med projekten inom Arbetsliv i rörelse är att systematiskt främja arbetsförmågan i arbetslivet med hjälp av motion. Ett mål är att en tillräckligt god fysisk kondition ska ses som en nyckelfaktor för arbetsförmågan och att motion är ett mångsidigt sätt att öka arbetsförmågan. I åtgärderna fästs särskild uppmärksamhet vid att öka den fysiska aktiviteten hos anställda som rör på sig för lite med tanke på hälsan samt anställda som har en funktions- och arbetsförmåga som är nedsatt eller som riskerar att försämrans. På arbetsplatser som deltar i I rörelse-programmet kan personalen få stöd för att öka den fysiska aktiviteten både under arbetsresorna, under arbetsdagen och på fritiden.

Framgångsfaktorer

På en arbetsplats i rörelse integreras den fysiska aktiviteten och främjandet av den i organisationens verksamhetskultur. Målet är att hela arbetsgemenskapen ska genomgå en process där man på ett övergripande sätt förstår nyttan med motion på alla verksamhetsnivåer. Ett centralt verksamhetssätt är att utnyttja redan befintlig god praxis. Ledarskapet spelar en viktig roll då man utvecklar en motionsinriktad verksamhetskultur. En verksamhetskultur som stöder fysisk aktivitet utgår från ledningens och chefernas exempel och deltagande i en förändring som i sin tur påverkar personalens attityder, samt förhållandena, strukturerna och verksamhetssätten på arbetsplatsen. Personalen hörs och deltar ända från början i utvecklingsprocessen.

Beprövade metoder för att förändra verksamhetskulturen i arbetslivet (med tanke på motion) är till exempel att främja fysiskt aktiva färdssätt under arbetsresorna, inklusive hela familjens resor i vardagen, samt verksamhetssätt och förhållanden som syftar till att minska överdrivet stillasittande under arbetsdagen. I fysiskt arbete lönar det sig att använda motion i förberedelserna inför en arbetsprestation och som stöd för återhämtningen från arbetet. Fungerande metoder är också övriga gemensamma motionsstunder och grupper och att man bekantar sig med olika motionsformer på arbetsplatsen samt gemensam verksamhet med barn och unga inom småbarnspedagogiken, i skolor och läroanstalter. Ett centralt verksamhetssätt är att utnyttja redan befintlig god praxis. Motion kan syfta till att upprätthålla

arbetsförmågan, återhämta sig från arbetsbelastningen och förbättra den fysiska konditionen, så att man orkar med arbetet och har kvar resurser även för fritiden.

Det informeras effektivt om fysisk aktivitet och möjligheterna till sådan i arbetsgemenskapen. Utvecklingen är systematisk och organiserad och utgör en del av ledningen av arbetsförmågan och arbetshälsan. Resultaten av utvecklingen följs upp och utvärderas regelbundet. Utvecklingen av en motionsinriktad verksamhetskultur kan stödas med hjälp av utbildning.

SERVICEKEDJA FÖR MOTIONSÅRÅDGIVNING

Målet är att varje kommun ska ordna motionsrådgivning enligt rekommendationerna. Dessutom är ett mål att alla som behöver stöd får hjälp med att hitta en motionsinriktad livsstil. Med projektunderstödet kan man antingen starta motionsrådgivning i kommunerna eller utveckla en befintlig tjänst.

Med motionsrådgivning avses individuell handledning för en motionsinriktad livsstil som ges av en yrkesutbildad person inom främjande av hälsa och välfärd. Motionsrådgivningen är en process vars mål är att sporra människor som rör på sig för lite med tanke på hälsan och välbefinnandet till en aktiv vardag och motion. Inom motionsrådgivningen stöds människan att identifiera sina egna styrkor och möjligheter, vilken typ av motion hen gillar bäst och vilken betydelse motionen har samt att ställa upp realistiska mål för att öka motionen.

Framgångsfaktorer

Motionsrådgivningen är en del av den övergripande livsstilshandledningen och det lokala serviceutbudet för hälsa och välfärd. I utvecklingen skapas praxis mellan social- och hälsovårdsväsendet och motions- och idrottsväsendet samt görs de möjligheter till motion med låg tröskel som olika aktörer erbjuder synliga och tillgängliga för kommuninvånarna. När det gäller personer som står utanför arbetslivet skapas i utvecklingen praxis mellan sysselsättningstjänsterna, social- och hälsovårdsväsendet och motions- och idrottsväsendet.

I utvecklingen beaktas att rådgivningsprocessen är en del av en mer omfattande servicekedja där man når och identifierar personer som rör på sig för lite med tanke på hälsan, tar upp fysisk aktivitet till diskussion och hänvisar kunden till motionsrådgivning samt till motion på egen hand och/eller ledd motion. Inom motionsrådgivningen är ett sätt att öka motionen att beakta familjernas möjligheter att motionerna tillsammans. Processen framskrider stegvis och inbegriper flera möten inklusive ett inledande och avslutande möte samt kontakt mellan mötena. I en högklassig process beskrivs rådgivningens innehåll och faser, den totala längden, uppföljningen och utvärderingen, sättet att dokumentera motionsrådgivningen samt kontakten med dem som hör till servicekedjan.

Kompetensen hos dem som arbetar som motionsrådgivare utvecklas med hjälp av utbildningar, seminarier, samarbete och nätverksträffar. Kompetensen och samarbetet hos aktörerna inom servicekedjan för motion och idrott utvecklas med hjälp av regelbunden dialog och regelbundet samarbete.

Vuxna i rörelse-projekten utgår från samarbete

I projekten Arbetsliv i rörelse är samarbetet med personalförvaltningen, företagshälsovården och/eller arbetarskyddet viktigt. Andra samarbetspartner kan vara till exempel regionala idrottsorganisationer och yrkesutbildade personer inom idrott och motion samt aktörer som ordnar idrott och motion, till exempel kommunens motions- och idrottsväsende, idrottsföreningar och andra lokala aktörer. När det gäller att främja fysiskt aktiva arbetsresor är det också till nytta att samarbeta med olika aktörer som främjar gång och cykling.

Vid utvecklingen av motionsrådgivningens servicekedjor betonas betydelsen av tväradministrativt samarbete mellan olika sektorer. Centrala samarbetspartner är till exempel kommunens motions- och idrottsväsende, social- och hälsovården, företagshälsovården, regionala idrottsorganisationer, idrottsföreningar och andra föreningar, apotek och privata serviceproducenter. När man utvecklar motionsrådgivningens servicekedjor för personer utanför arbetslivet är sysselsättningstjänsterna och AN-centralerna bra samarbetspartner. Vad gäller motionsrådgivningens servicekedja för dem som övergår till beväringstjänst är det viktigt att Försvarmakten och garnisonerna deltar.

Programmet Vuxna i rörelse som stöd för projekten

Programmet Vuxna i rörelse erbjuder stöd och verktyg för att öka motionen bland vuxna i arbetsför ålder och utveckla det arbete som utförs av personer och organisationer som arbetar med att främja fysisk aktivitet bland personer i arbetsför ålder. Information och verktyg för att utveckla verksamheten finns (på finska) på adresserna www.liikkuvaakuinen.fi www.liikuntaneuvonta.fi och www.liikkuvatyoelama.fi

Kom ihåg att beakta motionsrådgivningens (Liikuntaneuvonta) nationella rekommendationer <https://liikuntaneuvonta.fi/ajankohtaista/liikuntaneuvonnan-suositukset-julkaistu/> (på finska) och nivå två i rekommendationen inom Arbetsliv i rörelse <https://liikkuvatyoelama.fi/liikkuvan-tyoelaman-suositukset/> (på finska).

Programmet Familjen i rörelse som stöd för projekten

Programmet Familjen i rörelse erbjuder information och stöd för samarbetet med vårdnadshavarna samt idéer för det praktiska genomförandet av familjemotion. Utnyttja programmets innehåll i projektplaneringen och utvecklingen av verksamheten, <https://www.liikkuvaperhe.fi> (på finska).