

## **Vuxna i rörelse**

Syftet med understödet är att stödja skapandet av en motionsinriktad verksamhetskultur i arbetslivet (Rörligt arbetsliv), utvecklande av servicekedjan för motionsrådgivning samt en ökning av motion och fysisk aktivitet bland personer som står utanför arbetslivet eller övergår till beväringstjänst. Projekten Vuxna i rörelse kan innehålla kombinationer med innehåll från olika områden.

År 2022 är personalen i småbarnspedagogiken, skolorna och läroanstalterna ett särskilt prioriterat område. Cirka en femtedel av de anställda i småbarnspedagogiken och cirka en fjärdedel av de anställda i grundskolorna och läroanstalterna på andra stadiet bedömer att deras arbetsförmåga blivit sämre. Personalens fysiska aktivitet och arbetsförmåga stöder utvecklingen av en motionsinriktad verksamhetskultur i fostrings-, skol- och studiegemenskapen. Genom att satsa på dessa kan man således stödja genomförandet av programmen Småbarnspedagogik i rörelse, Vuxna i rörelse och Skolan i rörelse, vilket främjar målet i det nuvarande regeringsprogrammet om att den totala fysiska aktiviteten ska öka i alla åldersgrupper.

## **ARBETSLIV I RÖRELSE**

Syftet med projekten Arbetslivet i rörelse är att systematiskt främja funktions- och arbetsförmågan i arbetslivet med hjälp av motion. Målet är att ett tillräckligt gott fysiskt tillstånd ses som en nyckelfaktor när det gäller arbetsförmågan och att rörelse är en mångsidig metod för att öka arbetsförmågan. I åtgärderna fästs särskild uppmärksamhet vid att öka den fysiska aktiviteten med tanke på hälsan hos anställda som rör lite på sig samt hos anställda med nedsatt funktionsförmåga eller vars arbetsförmåga riskerar att försämrats. På arbetsplatser som är i rörelse kan personalen stödjas att röra på sig mer både under arbetsresorna och arbetsdagen samt på fritiden.

### **Framgångsfaktorer**

På en arbetsplats som är i rörelse integreras fysisk aktivitet och marknadsföringen av den i den organisatoriska verksamhetskulturen. Målet är en process i arbetsgemenskapen där man på alla verksamhetsnivåer på ett övergripande sätt förstår fördelarna med motion. En rutin som redan finns är utnyttjandet av goda exempel. Ledarskapet spelar en betydande roll i samband med utvecklingen av en verksamhetskultur i rörelse. En verksamhetskultur som stöder fysisk aktivitet utgår från ledningens och chefernas exempel och delaktighet i förändringarna som igen påverkar personalens attityder samt förhållandena, strukturerna och handlingsrutinerna på arbetsplatsen. Man lyssnar på personalen som deltar från början i utvecklingsprocessen.

Goda metoder för att förändra (den motionsfrämjande) verksamhetskulturen i arbetslivet är till exempel att främja färdssätt som förutsätter fysisk aktivitet på vägen till och från jobbet, arbetssätt och förhållanden som syftar till att minska allt för mycket stillasittande under arbetsdagen. I fysiskt arbete lönar det sig att utnyttja motion i förberedelserna inför arbetsprestationer och som stöd för återhämtning. Goda metoder är också andra gemensamma motionspauser på arbetsplatsen, motionsgrupper eller besök för att bekanta sig med olika motionsformer samt gemensamma aktiviteter med barn och unga i småbarnspedagogiken, skolor och läroanstalter. Det är viktigt att använda de goda metoder som redan finns. Motion och idrott kan upprätthålla arbetsförmågan, bidra till att en anställd återhämtar sig efter ett tungt arbetspass och

förbereder sig inför ett nytt eller så kan den fysiska konditionen höjas så att arbetstagaren klarar av arbetet och fortfarande har kvar resurser för fritiden.

Information om motion och idrott samt möjligheterna till en rörlig livsstil förmedlas effektivt inom arbetsgemenskapen. Utvecklingen är systematisk och organiserad och är en del av ledningen av arbetsförmåga och välbefinnande i arbetet. Resultaten av utvecklingen ska följas upp och utvärderas regelbundet. Utvecklingen av en motionsinriktad verksamhetskultur kan stödjas genom utbildning.

## **SERVICEKEDJAN FÖR MOTIONSRÅDGIVNING**

Målet är att det i alla kommuner ges motionsrådgivning i enlighet med rekommendationerna. Målet med projektunderstödet är också att alla som behöver stöd får hjälp för att hitta ett motionsfrämjande levnadssätt. Ett möjligt att antingen starta upp en motionsrådgivning i kommunen eller utveckla en redan befintlig tjänst.

Med motionsrådgivning avses individuell handledning för främjande av hälsa och välbefinnande som en yrkesperson ger för ett motionsfrämjande levnadssätt. Motionsrådgivningen är en process vars syfte är att få människor som rör på sig för lite med tanke på hälsan och välbefinnandet börjar motionera aktivt i vardagen. Inom motionsrådgivningen får en person stöd för att identifiera sina egna styrkor och möjligheter, utreda vilka motionsformer som han eller hon tycker om och vilken betydelse motionen spelar för oss samt att ställa upp realistiska mål för att utöka motionsvolymen.

### **Framgångsfaktorer**

Motionsrådgivning är en del av den övergripande styrningen av levnadssätt och det lokala serviceutbudet för hälsa och välbefinnande. I utvecklingsarbetet skapas rutiner mellan social- och hälsovårdsväsendet och idrottsväsendet. Dessutom informeras kommuninvånarna om de lågröskelmöjligheter som tillhandahålls av olika aktörer och dessa möjligheter görs tillgängliga för dem. För personer som befinner sig utanför arbetslivet skapas rutiner mellan sysselsättningstjänsterna, social- och hälsovårdsväsendet och idrottsväsendet.

I utvecklingsarbetet beaktas att rådgivningsprocessen är en del av en mer omfattande servicekedja där man når och identifierar de som rör sig för lite med tanke på hälsan, där man tar upp fysiska aktiviteter och där man hänvisar kunden till motionsrådgivning samt motion på egen hand och/eller ledd motion. En metod som kan användas inom motionsrådgivningen för att öka motionerandet är att beakta familjernas möjligheter att motionera tillsammans. Processen framskrider steg för steg och innehåller flera träffar med inledande och avslutande träffar och kontakter mellan dem. I en kvalitativ process beskrivs rådgivningens innehåll och steg, totala längd, uppföljning och utvärdering, sättet att registrera motionsrådgivningen och kontakterna med dem som ingår i servicekedjan.

Kompetensen hos dem som arbetar som motionsrådgivare utvecklas med hjälp av utbildningar, seminarier, samarbete och nätverksmöten. Samarbetet och kompetensen hos aktörerna i servicekedjan för motion utvecklas genom regelbundna dialoger och genom samarbete.

### **Samarbetet är utgångspunkten för projekten Vuxna i rörelse**

Inom projekten Arbetslivet i rörelse är samarbetet med personalförvaltningen, företagshälsovården och/eller arbetarskyddet viktigt. Andra samarbetsparter kan vara till exempel regionala organisationer för motion och yrkespersoner för motion samt aktörer som ordnar motion, till exempel kommunens idrottsväsen, idrottsföreningar och andra lokala aktörer. När det gäller att främja fysisk aktivitet på vägen till och från jobbet är det också nyttigt att samarbeta med olika aktörer som främjar gång och cykling.

I utvecklingen av motionsrådgivningens servicekedjor framhävs betydelsen av det tväradministrativa samarbetet med olika branscher. Centrala partner och samarbetspartner i kommunen är till exempel idrottsväsendet, social - och hälsovården, företagshälsovården, regionala motionsorganisationer, idrottsföreningar och andra föreningar, apotek och privata serviceproducenter. I utvecklingen av motionsrådgivningens servicekedjor är sysselsättningstjänsterna och TE-centralerna god samarbetspartner för dem som står utanför arbetslivet. I servicekedjan för motionsrådgivning gällande dem som övergår till militärtjänst är det viktigt att Försvarsmakten och garnisonerna medverkar.

### **Stöd för projekten med programmet Vuxna i rörelse**

Programmet Vuxna i rörelse erbjuder stöd och redskap för att öka motion och idrott bland den arbetsföra vuxna befolkningen och för att utveckla arbetet som personer och organisationer utför som arbetar för att främja motion och idrott bland arbetsföra. För utveckling av verksamheten finns det information och arbetsredskap på webbplatsen [www.liikkuvaakuinen.fi](http://www.liikkuvaakuinen.fi) [www.liikuntaneuvonta.fi](http://www.liikuntaneuvonta.fi) ja [www.liikkuvatyöelämä.fi](http://www.liikkuvatyöelämä.fi)

### **Stöd för projekten med programmet Familjen i rörelse**

Programmet Familjen i rörelse erbjuder information, stöd och idéer för det praktiska familjearbetet.