

## **Hälsomotion**

Lokala rekommendationer. Sammandrag  
Social- och hälsovårdsministeriets publikationer 2000:20  
ISSN 1236-2050  
ISBN 952-00-0901-9

## **Sammandrag**

Expertarbetsgrupper som sammankallats av Finlands Hjärtförbund r.f. och UKK-institutet samt deltagarna i Hälsomotionsdagarna i september 1999. Hälsomotion. Lokala rekommendationer. Sammandrag. Helsingfors 2000. 16 s. (Social- och hälsovårdsministeriets publikationer, ISSN 1236-2050; 2000:20)  
ISBN 952-00-0901-9

Expertarbetsgrupperna sammanställde rekommendationer, som behandlades som en del av programmet på de Riksomfattande Hälsomotionsdagarna samt det seminarium för inbjudna som arrangerades i samband med dem i september 1999. Rekommendationerna innehåller förslag till centrala utgångspunkter, målsättningar och målgrupper för hälsomotionsverksamheten på lokal nivå. Rekommendationerna är indelade i tre delar, rekommendation för kommunerna, rekommendation för primärvården och rekommendation om hälsomotionstjänster.

Nyckelord: motion, välbefinnande, hälsa, hälsovård, kommun, organisationer.

## Förord

Forskningsresultaten visar, att regelbunden motion i hög grad främjar människans hälsa, funktions- och arbetsförmåga och välbefinnande. Motion förebygger många sjukdomar och förlänger livet. Det viktigaste är, att så många kommuninvånare som möjligt kan garanteras möjligheter till daglig motion i en trygg miljö som är lätt att nå. Enligt den nya idrottslagen skall kommunen ”skapa förutsättningar för kommuninvånarnas idrottsutövning genom att utveckla det lokala och regionala samarbetet samt en hälsofrämjande idrott, genom att stödja medborgarverksamhet, tillhandahålla idrottsanläggningar samt ordna idrottsverksamhet med beaktande även av grupper med särskilda behov”. I den nya lagen framhålls betydelsen av en idrotts- och välfärdspolitik som främjar hälsan. Lagens syfte är uttryckligen att med hjälp av motion främja befolkningens välbefinnande samt barnens och ungdomarnas uppväxt och utveckling.

Syftet med dessa rekommendationer är att inspirera till och ge riktlinjer för hur man på lokal nivå kan främja hälsomotionen. Bakgrunden till rekommendationerna är bl.a. den nya idrottslagen samt erfarenheterna av undervisningsministeriets och social- och hälsovårdsministeriets gemensamma program ”I form för livet”.

I arbetet med att utarbeta rekommendationerna deltog över 40 sakkunniga som inbjudits av Hjärtförbundet och UKK-institutet. Rekommendationerna behandlades på de riksomfattande hälsomotionsdagarna i september 1999. I broschyren ”Hälsomotion - lokala rekommendationer” sammanställdes de färskaste kunskaperna om hälsomotion. I detta sammandrag ingår rekommendationer som är avsedda för kommunerna och speciellt för primärhälsovården och för dem som producerar hälsomotionstjänster.

Markku Lehto  
kanslichef  
Social- och hälsovårdsministeriet

## **Rekommendation för kommunen**

Målsättningen är att garantera möjligheter för kommuninvånarna att dagligen röra på sig och motionera i en trygg miljö som är lätt att nå. En allmänt godtagen princip är att de kommunala hälsomotionstjänsterna bör erbjudas åt alla invånare i kommunen och speciellt åt dem som inte har tillgång till andra motionstjänster eller för vilka motionstjänster inte alls ordnas. En viktig målsättning är att informera kommunmedlemmarna om hälsomotionens betydelse, om vilka möjligheter det finns att idka hälsomotion och om utbudet av hälsomotionstjänster.

Möjligheterna att i praktiken erbjuda och utveckla hälsomotionstjänster är beroende av de ekonomiska resurser som kommunerna har till sitt förfogande. Kommunen kan få ekonomiskt stöd för inledande av motionsverksamhet t.ex. via programmet ”I form för livet”. Detta stöd är speciellt avsett för hälsomotion för personer över 40 år. Stödprogrammet fortsätter till år 2004. Ung i Finland r.f. erbjuder ekonomiskt stöd åt kommunerna för inledande av hälsomotion för barn och ungdomar.

## **Rekommendationer för olika målgrupper**

### *Barn och ungdomar*

För barn och ungdomar som bor så nära skolan att de kan promenera eller cykla ordnar kommunen trygga promenad- och cykelvägar till skolan.

Kommunen planerar både miljön och skolornas arbetsscheman så att det är lätt för barnen och ungdomarna att få naturlig daglig motion, både där de bor och i skolan.

För barn och ungdomar arrangeras möjligheter till motionslek och motionsverksamhet i dagvården samt inom klubb- och fritidsverksamheten.

### *Personer i arbetsför ålder*

Kommunen bör stöda invånarnas möjligheter att promenera eller cykla till jobbet eller på uppköp och andra ärenden, t.ex. genom att förbättra trafikförhållandena i städer och tätorter och genom att bygga och upprätthålla leder för lätt trafik. Cykel- och gångvägarna borde byggas som sammanhängande vägnät som är trygga att använda för alla och som lockar till motion. De borde underhållas året om.

Som förebild för andra arbetsgivare borde kommunen erbjuda sina egna anställda möjligheter till motion som upprätthåller hälsan och arbetsförmågan. Arbetsplatserna och företagshälsovården är av central betydelse när det gäller hälsomotion för personer i arbetsför ålder. Kommunen kan på olika sätt göra det lättare för personalen att kombinera sina arbetsresor med motion, t.ex. genom att ordna en trygg förvaringsplats för cyklar, omklädningsrum och dusch, förvaringsskåp för extra kläder m.m. samt möjlighet att torka kläder.

### *Äldre personer och specialgrupper*

För alla äldre personer och för olika specialgrupper borde kommunen garantera möjlighet att dagligen året om använda trafikleder och motionsplatser som är lätt tillgängliga och trygga och som lockar till motion. Speciellt när det gäller äldre personer och specialgrupper, såsom personer med begränsad rörelseförmåga, nedsatt syn eller hörsel eller andra handikapp, är den dagliga motionen i högsta grad beroende av att det i närmiljön finns vägar och platser där de kan röra sig tryggt och obehindrat.

För så många som möjligt arrangeras motionsformer där det också finns möjlighet till social samvaro.

Genom att göra hemmiljön tryggare och genom att erbjuda olika hjälpmedel kan kommunen förbättra de äldres och handikappades möjligheter att röra på sig. För personer med nedsatt funktionsförmåga är hemmet den viktigaste miljön för daglig motion.

För äldre som har nedsatt funktionsförmåga arrangeras möjligheter till motion som förbättrar deras förmåga att klara av de dagliga sysslorna.

## **Rekommendationer för olika hälsomotionsarrangörer**

### *Kommunernas och samkommunernas förtroendevalda och ledande tjänstemän*

Vid planeringen och beslutsfattandet i kommunen beaktas synpunkter som gäller kommuninvånarnas hälsa och välbefinnande. Invånarnas möjligheter att idka hälsomotion beaktas alltid då det är möjligt. Det är viktigt att olika beslut baserar sig på tillförlitlig information och att beslutsfattarna engagerar sig för att befrämja hälsan och hälsomotionen.

Utvärdering av hälsomotionens betydelse för kommuninvånarnas välbefinnande borde ingå i kommunens planering och beslutsfattande och de kommunala beslutsfattarna borde informeras om resultaten av denna utvärdering.

Kommunen bygger ut samarbetet mellan sina olika förvaltningar och samarbetet med andra myndigheter och organisationer.

Kommunen förbättrar informationen om hälsomotion och ordnar vid behov nödvändig fortbildning.

### *Idrotts- och fritidssektorn*

Kommunen anlägger och upprätthåller idrottsplaner och gymnastiksalor som lämpar sig för alla kommuninvånare, nära bostadsområdena, både inomhus och utomhus.

Kommunen utvecklar i samarbete med andra motionsarrangörer ett mångsidigt utbud av hälsomotion. Organisationerna och de privata serviceproducenterna är ett viktigt komplement till den service som kommunen själv anordnar. Genom ömsesidigt informationsutbyte och koordinering av verksamheten får man fram bästa möjliga utbud av motion.

I samarbete med de andra aktörerna upprätthåller kommunen ett heltäckande register över den hälsomotion som anordnas i kommunen och informerar om de olika motionsformerna.

### *Social- och hälsovårdssektorn*

För dem som arbetar inom primärvården och äldreomsorgen arrangeras kurser som hjälper dem att bättre kunna ge råd om hälsomotion.

Motion som främjar hälsan borde ingå i förebyggandet och behandlingen av sjukdomar och i rehabiliteringen och också inom socialarbetet. Detta gäller för klienter i alla åldrar.

Kommunen erbjuder sakkunskap i hälsofrågor till andra aktörer inom hälsomotionen.

Miljön i social- och hälsovårdens verksamhetsenheter, såsom daghem och servicehus, bör vara trygg och underlätta klienternas och invånarnas möjligheter att röra sig på egen hand.

Kommunen satsar på barnens och ungdomarnas motion. Skolhälsovården stöder i tillämpliga delar gymnastikundervisningen och den allmänna fysiska aktiviteten i skolan. Detta samarbete är till nytta speciellt för de elever, som inte nås av idrottsorganisationernas utbud eller som behöver hälsovårdssektorns sakkunskap i specialfrågor som gäller hälsa och motion.

### *Utbildningssektorn*

Skolan ger eleverna möjlighet att lära sig grundfärdigheter inom motion och idrott och stöder samtliga elever i att gå in för en livsstil där motionen är en naturlig del.

Skolans lokaliteter, omgivning och praxis förbättras för att göra det lättare för eleverna att motionera och röra på sig.

I undervisningen medtas tillräckligt med information om hälsomotion.

I samarbete med eleverna, föräldrarna och de kommunala idrottsmyndigheterna kartläggs och utvecklas trafiksäkerheten på elevernas skolvägar så att så många elever som möjligt tryggt kan promenera eller cykla till skolan.

Möjligheterna att använda skolornas gymnastiksal och sportplaner för annan motionsverksamhet, t.ex. av eftermiddagsklubbar och invånarföreningar, förbättras.

Markanvändning, trafikplanering och byggande

Samhällsplaneringen utgår från kommuninvånarnas olika behov och möjligheter. Människor i olika åldrar och med olika grad av funktionsförmåga borde kunna röra sig självständigt på egen hand. Vid planläggningen reserveras tillräckligt stora friluftsområden, lekplatser och områden för närmotion och för leder för lätt trafik.

Kommunen går in för att öka den lätta trafikens relativa andel av de korta resorna. Det kan ske bl.a. genom att en större andel av gatanslagen reserveras för cykel- och gångvägar och för andra arrangemang som stöder den lätta trafiken samt för underhåll och renhållning av cykel- och promenadvägarna.

Möjligheterna att kombinera lätt trafik med kollektivtrafik förbättras genom cykelställ och förvaringsplatser för cyklar vid hållplatser och tåg- och metrostationer samt ordentliga cykel- och promenadvägar till stationerna.

Vid allt byggande beaktas invånarnas möjligheter att röra sig obehindrat. Man försöker skapa möjligheter som lockar till naturlig motion. Även ålderstigna och rörelsehindrade personer och personer som rör sig med barnvagn bör ha jämlika möjligheter att röra på sig.

Trafikljusens rytm justeras och vid behov reserveras längre tid för fotgängarna att gå över gatan, så att också de som är gamla och rör sig långsamt tryggt kan ta sig över gatan.

### *Kommunens samarbetsnätverk*

Kommunerna utvecklar olika former av samarbete och söker också nya aktörer som kan medverka till att utveckla hälsomotionen. I sitt arbete med att främja hälsomotionen kan kommunerna ha stor nytta av idrotts-, folkhälso-, miljö- och trafikorganisationer och andra frivilligorganisationer. Organisationernas intresse och möjligheter att ordna hälsomotion och deras specialkunskande är en viktig resurs. För att uppmuntra människor att välja en aktiv livsstil är också det arbete som görs inom den privata sektorn viktigt. Det kan gälla t.ex. utrustning och redskap som lämpar sig för hälsomotion och olika former av service.

## **Rekommendation för primärvården**

En av primärvårdens uppgifter är att stöda hälsomotionen. Det ingår i det hälsofrämjande arbetet, som går ut på att främja befolkningens hälsa och funktionsförmåga och förebygga sjukdomar. Stöd för hälsomotionen ingår också i behandlingen av sjukdomar och i rehabiliteringen. Med primärvård avses i detta sammanhang hälsocentralerna och företagshälsovården.

Inom hälsovården består stödet för hälsomotionen både av hälsoinformation till befolkningen och rådgivning och handledning individuellt och i grupp. Primärvården kan gynna hälsomotionen på olika sätt genom att påverka förutsättningarna för hälsomotionen, genom att samarbeta med olika sektorer för att t.ex. se till att servicekedjorna fungerar och genom att delta i hälsofrämjande projekt.

### *Planering och utbildning*

Kommunerna beaktar vilka behov av och möjligheter till hälsomotion det finns och beaktar också rekommendationerna om hälsomotion. Man avtalar inom kommunen om vem som svarar för olika delområden och om hur genomförandet av planerna skall följas upp.

Man kommer överens om hur klienternas motionsaktivitet skall utredas och registreras. Om man tar reda på hur aktivt klienterna motionerar kan man bedöma behovet av rådgivning. Denna utredning är en del av rådgivningsprocessen. Genom att komma överens om hur uppgifterna om aktiviteten skall registreras underlättar man informationsutbytet mellan tjänstemännen och verksamhetsenheterna. Vården och uppföljningen av patienterna blir också effektivare.

Kommunens datasystem kan användas för att sköta dessa uppgifter. Om uppgifterna registreras i ett datasystem kan man bättre utvärdera olika målgruppers motionsbeteende. Med tanke på sin planering har enheterna inom primärvården nytta av bl.a. uppgifter om hur olika åldersgrupper motionerar, om grupper med olika diagnoser samt av regionala uppgifter.

För att göra hälsorådgivningen mera enhetlig och konsekvent avtalar man inom kommunen om hur de riksomfattande expertrekommendationerna om hälsomotion och konditionsidrott skall tillämpas lokalt.

Genom regelbunden arbetsplatsutbildning får personalen sätta sig in i rekommendationerna.

Då arbetsplatserna gör upp planer för att upprätthålla personalens arbetsförmåga borde företagshälsovården också ta upp behovet av och möjligheterna till hälsofrämjande motion.

### *Motion för personalen*

Motionsverksamheten för de anställda byggs ut som en del av verksamheten för upprätthållande av arbetsförmågan. Om yrkespersonalen inom hälsovården själv motionerar kan det skapa en positiv social miljö för hälsomotion och utvecklar dessutom arbetstagarnas professionella beredskap att främja hälsomotion.

## *Samarbete*

Kommunen går in för att främja motionsintresset i skolorna, också bland dem som har svårt att delta eller inte är intresserade av skolans eller idrottsföreningarnas nuvarande idrottsmöjligheter. Skolhälsovården stöder i tillämpliga delar gymnastikundervisningen samt elevernas och familjernas motionsintresse.

Den kommunala och regionala planeringen och beslutsfattandet följs upp. Avsikten är att aktivt påverka planeringen så att den på ett positivt sätt skall stöda möjligheterna till hälsomotion.

I utlåtanden som gäller stads- och byggnadsplaner samt byggnadslov och miljötillstånd beaktas möjligheterna till en trygg lätt trafik, möjligheterna för rörelsehämmade att röra sig obehindrat och tillräckliga möjligheter till motion i närmiljön.

I samarbete mellan lokala idrotts-, patient- och folkhälsoorganisationer, kommunens idrottssektor och andra arrangörer av motion utreds vilka hälsomotionstjänster som erbjuds på orten. Ifall det finns brister i utbudet försöker man tillsammans hitta lösningar. Ömsesidigt informationsutbyte och koordinering hjälper kommunen att utveckla en ändamålsenlig service och utnyttja den effektivt.

Kommunen avtalar om samarbete också med andra sektorer inom hälsovården.

## *Rådgivning och handledning*

Kommunen ställer upp mål för rådgivningen och handledningen om hälsomotion. Dessutom kommer man överens om vilka metoder som skall användas vid sjukdomar där motion är av stor betydelse för förebyggande, behandling och rehabilitering. Kommunen följer med jämna mellanrum upp hur dessa metoder använts i praktiken och hur ändamålsenliga de är.

Kommunen utarbetar metoderna själv och i samråd med andra producenter av hälsovård och motionstjänster. Målet är fungerande servicekedjor. I detta arbete borde olika yrkesgrupper vara med och samarbetspartnerna borde gemensamt komma överens om riktlinjerna.

Vid behov skickas patienterna till grupper där också motions- och kostrådgivning ges.

De som på grund av sin sjukdom behöver ett motionsprogram, eller som är intresserade av ett sådant, skickas till hälsogranskning för att man skall få veta att motionsformen tryggt kan rekommenderas för patienten.



## Rekommendation om hälsomotionstjänster

Hälsomotionstjänster är bl.a. handledda motionsgrupper med hälsosyfte, motionsrådgivning, testnings- och redskapsservice samt information om hälsomotion. Hälsomotionstjänster produceras av kommunens idrottssektor och hälsovårdssektor samt av organisationer och kommersiella företagare. Målsättningen är att genom samarbete mellan olika aktörer planera ett täckande utbud av hälsomotion för kommunens invånare. Genom att bilda nätverk kan man utveckla olika serviceformer i anslutning till hälsomotionen samt bygga ut informationen om hälsomotionstjänsterna på orten och göra det lättare för nya aktörer, som ännu inte känner till hälsomotionens metoder och möjligheter, att inleda verksamhet.

### *Hälsomotionstjänsternas kvalitet*

De lokala hälsomotionsproducenterna planerar tillsammans ett serviceutbud för alla målgrupper. Kommunens idrottssektor och hälsovård kan vid behov tillsammans sätta igång med den gemensamma planeringen. Motionsbehoven och -önskemålen är olika för människor i olika livsskedet. Detta borde synas också i serviceutbudet.

För de olika produkterna, t.ex. de ledda motionsgrupperna, uppgörs produktdeklarationer. Avsikten är att garantera servicens kvalitet och utveckla servicen. Med hjälp av produktdeklarationerna är det lätt för både yrkesmänniskor och andra aktörer att ta reda på vilken servicens målgrupp och målsättning är, att fastställa tjänsternas lämplighet för klienterna och hänvisa klienterna till denna service.

För bedömning av kvaliteten medtas i produktdeklarationerna åtminstone de uppgifter som finns i tabellen nedan.

Hälsovårdspersonalen och andra aktörer beaktar kvalitetsfaktorerna i servicen då de skickar sina klienter till hälsomotion eller arrangerar hälsomotion.

---

## I produktdeklarationerna bör ingå följande uppgifter för bedömning av tjänsternas kvalitet

Beskrivning av servicen	Uppgifter om hur servicen ges	Utvecklande av produkten/servicen
För vilken målgrupp är servicen avsedd?	Hur lämpar sig servicen för olika klienter? (t.ex. trygghetssynpunkter och direktiv för val av klienter)	Vem har utarbetat produkten/servicen och vem äger rättigheterna till produkten/servicen?
Vad innehåller servicen?		Producentens kontaktinformation
Vilken är servicens centrala målsättning med tanke på funktionsförmågan/hälsan	Finns det några användarkriterier för produkten? (t.ex. ledarens yrkeskunskap eller utbildning)	Har det planerats något feedbacksystem för produkten/servicen?
Finns det material eller ledarutbildning i anslutning till servicen?	Vilka är kvalitetskriterierna för genomförandet? Hur bedöms genomförandet? (t.ex. av arrangören eller av klienterna)	Hur genomförs ett planmässig utvecklande av produkten?

---

## Hur servicen arrangeras

### *Information*

Serviceproducenterna ger information om sina produkter till den som upprätthåller det lokala serviceregistret, t.ex. den kommunala idrottssektorn. Avsikten med serviceregistret är att göra informationsverksamheten effektivare, så att alla som behöver får information om vilka tjänster det finns. Informationen kan t.ex. kopieras upp i en broschyr eller ges via Internet.

Kommunen avtalar med sina samarbetspartners om att regelbundet informera om och marknadsföra hälsotionen på lokal nivå. I informationen och marknadsföringen ingår både allmän information om motionens betydelse för hälsan och mera specifik information och

marknadsföring som riktar sig till olika målgrupper eller behandlar olika serviceformer. Speciellt uppmärksamhet fästs vid marknadsföring av sådana tjänster som är avsedda för nybörjare.

### *Servicepraxis*

Organiserad motionsrådgivning är speciellt viktig med tanke på sådana klienter som rör sig litet och för vilka motionen är av speciell betydelse för att förebygga sjukdom eller främja vård eller rehabilitering.

Motionsrådgivningen är en process, som innehåller följande skeden

- bedöm behovet av motionsrådgivning med beaktande av patientens individuella situation
- utred klientens beredskap att ändra på sitt motionsbeteende
- gör upp en plan för motion som upprätthåller funktionsförmågan
- se till att innehållet i rådgivningen är lätt att förstå och ge klara motiveringar till råden
- konkretisera målsättningarna utgående från de individuella behoven genom att bedöma klientens hälsokondition, visa hurdan motionen är i praktiken genom att låta klienten pröva eller ge klienten informationsmaterial om motion
- diskutera motionsråden med patienten, fråga om han tycker det är svårt att följa råden
- kom överens om hur klienten skall göra i framtiden för att få råd och handledning
- följ upp rådgivningen

För kommunens invånare arrangeras möjligheter att testa hälsokonditionen. Testning av hälsokonditionen ger klienten feedback om hur väl hans motionsvanor och kondition räcker till för att trygga hans hälsa. Testningen är ett hjälpmedel för att fastställa lämpliga motionsdoser och följa upp motionen och kan också stöda klienten i att börja motionera och fortsätta med det. Då man mäter hälsokonditionen borde man prioritera sådana test och mått, som konstaterats vara väl beprövade, tillförlitliga, trygga och lämpliga.

Man kan effektivisera motionsrådgivningen genom att utnyttja olika organisationers aktuella hälsoupplivningsmaterial. Genom att använda färdigt och finslipat material sparar man arbetstid och kan dra nytta av det arbete som redan gjorts.

