

## ENKÄTEN OM MOTIONSRÅDGIVNINGENS TILLSTÅND 2025

Enkäten om Motionsrådgivningens tillstånd utreder genomförandet av motionsrådgivningstjänsten och dess verksamhet i olika ålders- och målgrupper. Med enkäten samlar man in information om motionsrådgivningens tillstånd för både lokalt, regionalt och nationellt utvecklingsarbete. Den erbjuder också material för fortsatta utredningar av motionsrådgivningen och tillför tillförlitlig information om motionsrådgivningens situation till den allmänna diskussionen. Av uppgifterna som samlas in genom enkäten utarbetas statistik och utredningar som kommer att utnyttjas i arbetet med att utveckla motionsrådgivningen och i det samhälleliga beslutsfattandet.

Vuxna i rörelse, som administreras av Jyväskylä yrkeshögskola, ansvarar för genomförandet av enkäten på uppdrag av undervisnings- och kulturministeriet. Enkäten om Motionsrådgivningens tillstånd är den enda riksomfattande datainsamlingen i Finland som beskriver motionsrådgivningens tillstånd. Vuxna i rörelse har i samarbete med regionala idrottsorganisationer sedan 2017 systematiskt samlat in information om tillståndet för kommunernas motionsrådgivning.

**Svarstiden för enkäten är 10.12.2025–31.1.2026.** Enkäten har skickats per e-post till de yrkesutbildade personer som ansvarar för motionsrådgivningen. Svar begärs från varje kommun. Era svar har stor betydelse för det nationella arbetet med att främja motionsrådgivningen. Genom att besvara enkäten sammanställer ni samtidigt kommunens motionsrådgivningsuppgifter för ert eget bruk.

Chefer som ansvarar för motionsrådgivningen samt yrkesutbildade personer som arbetar med rådgivningen blir inbjudna att besvara enkäten.

### Anvisningar för att besvara enkäten

I denna enkät avser motionsrådgivning målinriktad handledning som främjar motion och välbefinnande och som består av flera möten. Vi uppmuntrar starkt att kommunernas experter svarar på enkäten tillsammans, så att kommunens svar beskriver motionsrådgivningens helhet så bra som möjligt för olika ålders- och målgrupper. Till enkäten lämnas ett gemensamt sammanställt svar från varje kommun. I svaren ber vi er beakta alla motionsrådgivningstjänster som erbjuds i kommunen för olika åldersgrupper. Välj en kontaktperson vars uppgifter fylls i på frågeformuläret.

- **Motionsrådgivningen genomförs av flera aktörer i kommunen:** Fyll i uppgifterna tillsammans. I svaren ombeds ni beakta de motionsrådgivningstjänster som erbjuds olika åldersgrupper. När ni svarar ska ni tänka på motionsrådgivningen som en av kommunens servicehelheter.
- **Samma aktör ansvarar för motionsrådgivningen i flera kommuner:** Fyll i uppgifterna separat för varje kommun. När ni har skickat in en kommuns svar kan ni fylla i blanketten med den andra kommunens uppgifter.

Enkäten kan besvaras på både finska och svenska.

Mer information om enkäten:

Katariina Tuunanen, utvecklingschef, Vuxna i rörelse

[katariina.tuunanen@jamk.fi](mailto:katariina.tuunanen@jamk.fi)

tfn 040 635 1026

Jag har tagit del av dataskyddsbeskrivningen [länk] och godkänner den.

o ja

### Bakgrundsuppgifter

- kommun
- kontaktpersonens för- och efternamn:
- kontaktpersonens e-post
- organisation
- yrkesbeteckning/befattningsbeskrivning

### Tillgång

- Har kommuninvånarna i er kommun möjlighet att få motionsrådgivning?  
Beakta motionsrådgivningstjänster för olika åldersgrupper.
  - Ja, målinriktad motionsrådgivning finns tillgänglig som stöd för en livsstilsförändring med ökad motion som mål, och omfattar flera möten
  - Nej, motionsrådgivning erbjuds inte [Enkäten avslutas: Tack för era svar. Förhoppningsvis kan man snart få i gång motionsrådgivning i er kommun. Stöd för att få i gång motionsrådgivning får ni via I Rörelse -helheten samt av de regionala idrottsorganisationerna.]

### Hur etablerad rådgivningen är

- Är motionsrådgivningen en etablerad tjänst i er kommun?  
Med en etablerad tjänst menas verksamhet som är en del av kommunens permanenta serviceutbud och inte är beroende av extern finansiering. Om verksamheten utvecklas eller utvidgas med projektfinansiering, men basverksamheten är permanent, svara "ja".
  - ja
  - nej

### Resursfördelning

- Vilken/vilka aktörer ansvarar i huvudsak för finansieringen och resursfördelningen av motionsrådgivningstjänsten i er kommun?  
Med denna fråga kartläggs i vilken organisations budget kostnaderna för motionsrådgivningstjänsten (rådgivarnas lön) har bokförts.
  - a. kommun
  - d. välfärdsområde
  - e. organisation
  - f. utbildningsanordnare på andra stadiet (läroanstalt)

g. någon annan instans, vilken och till vilka delar

- Hur genomförs motionsrådgivningstjänsten?
  - a. som egen serviceproduktion
  - b. med stöd av projektfinansiering (organisationen fick projektunderstöd för 2025)
  - c. som köpt tjänst
  - d. på något annat sätt, vilket?
  
- Är tjänsten avgiftsfri för kunden?
  - ja
  - nej
  
- Hur många yrkesutbildade personer genomför motionsrådgivningen?  
Beakta alla yrkesutbildade personer som genomför motionsrådgivning för de aktörer ni valt ovan.
  - \_\_\_ yrkesutbildade
  
- Hur många årsverken användes för motionsrådgivning 2025?  
Obs. 1 årsverke (årsv.) motsvarar 100 % av arbetstiden under ett år.  
T.ex. Om två yrkesutbildade personer under året i fråga gjorde motionsrådgivning på heltid, svara 2 årsverken. Om däremot två yrkesutbildade personer utförde motionsrådgivning under 50 procent av sin arbetstid, svara 1 årsverke. Beakta alla yrkesutbildade personer som genomför motionsrådgivning för de aktörer ni valt ovan.
  - \_\_\_ årsverken

## Målgrupper

- För vilka åldersgrupper erbjuds motionsrådgivning
  - barn och familjer (barn i rådgivningsålder, barn inom småbarnspedagogiken, i förskolan och de första åren i skolan)
  - unga (barn i läropliktsåldern: barn i grundskoleåldern och andra stadiet)
  - unga vuxna (studerande)
  - personer i arbetsför ålder
  - äldre personer
  
- Bedöm andelen (%) kunder som besökt motionsrådgivningen i varje åldersgrupp.  
obs. svaret tvingat sammanlagt 100 %
  - barn och familjer \_\_\_ %
  - unga \_\_\_ %
  - unga vuxna \_\_\_ %
  - personer i arbetsför ålder \_\_\_ %
  - äldre personer \_\_\_ %

- Bedöm kundernas könsfördelning.
  - män %
  - kvinnor %
  - annan %
  
- På vilka grunder erbjuds motionsrådgivning för olika åldersgrupper i er kommun?
  - Självpupplevt behov eller vilja att delta (väljs inte enligt kriterierna, utan tjänsten är öppen för alla)
  - för lite fysisk aktivitet har observerats
  - Hälsoskäl eller riskfaktorer (t.ex. övervikt/högt kroppsmasseindex)
  - utmaningar med den fysiska funktionsförmågan som observerats i Move!-mätningarna
  - Utmaningar med anknytning till motion på grund av funktionsnedsättningar
  - Något annat, vad?

### **Kundprocesser och kundantal inom motionsrådgivningen**

- Vilken är motionsrådgivningens genomsnittliga längd för olika målgrupper?  
Om längden varierar enligt kundens behov anges den genomsnittliga längden.
  
- Vilka är motionsrådgivningens utförandesätt för olika åldersgrupper?  
Ni kan välja flera svarsalternativ.
  - individuell rådgivning
  - grupprådgivning
  - distansrådgivning
  - kombination av olika genomförandeformer
  
- Hur många kunder har besökt motionsrådgivningen totalt under innevarande år fram till tidpunkten för svaret?  
Beakta alla målgrupper i antalet. Familjer statistikförs som en kund.
  - \_\_\_ kunder
  - \_\_\_ vi statistikför inte antalet kunder
  
- Hur många kundbesök har motionsrådgivningen haft under innevarande år fram till tidpunkten för svaret?  
Beakta alla målgrupper i antalet. Familjer statistikförs som en kund.
  - \_\_\_ besök

### **Motionsrådgivningens kvalitet**

- Bedöm hur följande påståenden om motionsrådgivningstjänsten förverkligas.  
*Om det finns skillnader i kvaliteten mellan olika målgrupper i tjänsten, bedöm rådgivningstjänsten som en helhet.*
  - Motionsrådgivningstjänsten har definierats för olika målgrupper (allmän beskrivning där innehållet, antalet besök, den totala längden, framskridandet och indikatorerna fastställs).

- Rådgivningen genomförs enligt lokalt enhetlig praxis.
- I rådgivningen används en kartläggning av utgångsläget (t.ex. en blankett för förhandsuppgifter) som stöder genomförandet av rådgivningen.
- Rådgivningen grundar sig på de förändringsbehov och mål som kunden upplever.
- I rådgivningen utnyttjas evidensbaserade effektiva metoder (t.ex. motiverande intervju eller värde- och godkännandebaserat angreppssätt, ACT).
- Under rådgivningen får kunden information om fördelarna med motion och en motionsinriktad livsstil.
- Under rådgivningen går man också igenom andra levnadsvanor (t.ex. kost och sömnhälsa).
- I rådgivningen bygger man under kundens ledning upp en plan där man antecknar metoder för att uppnå målen.
- Den plan som byggts upp under rådgivningen innehåller metoder för kunden att följa upp sin motion.
- Under rådgivningen får kunden respons som stöd för motivationen.
- I början och slutet av rådgivningen används enhetliga indikatorer med vilka effekterna kan granskas.
- Kunderna slutför rådgivningsprocessen.
- Motionsrådgivningen når kunder som hör till de valda målgrupperna.

### **Servicevägarnas kvalitet**

- Bedöm hur följande påståenden om motionsrådgivningens servicevägar förverkligas.  
*Om det finns skillnader i kvaliteten mellan olika målgrupper i servicevägarna, bedöm rådgivningstjänsten som en helhet.*
  - Motionsrådgivningens servicevägar har definierats för olika målgrupper.
  - De instanser som hänvisar till motionsrådgivningstjänsten känner till den målgrupp som motionsrådgivningen eftersträvar.
  - Yrkesutbildade personer som når målgrupperna för motion på tal.
  - Det finns stödmaterial för att föra fysisk aktivitet på tal (t.ex. mini-intervention för motion och en broschyr från motionsrådgivningen).
  - Handledningspraxisen är tydlig.
  - För kunden ser servicevägen (samarbete mellan olika yrkesutbildade personer) enhetlig ut.
  - Kundmålgrupperna informeras regelbundet om motionsrådgivningen.
  - Det finns aktuell information om motionsrådgivningen på webbsidor som är väsentliga ur målgruppernas synvinkel.
  - De yrkesgrupper som deltar informeras regelbundet om motionsrådgivningens mål och verksamhet.
  - Information om motionsrådgivningens resultat ges till de yrkesgrupper som deltar.
  - Samarbetet mellan kommunen och välfärdsområdet stöder genomförandet av tjänsten.

- Kompetensen hos de yrkesutbildade personer som genomför motionsrådgivning utvecklas (t.ex. utbildningar, arbetshandledning).
- Kunderna får snabbt tillgång till motionsrådgivning (under 2 månader) utan långa köer.
- Rådgivaren känner till lokala idrotts- och motionstjänster med låg tröskel (föreningar, idrottssällskap, medborgar- och arbetarinstitut samt privata serviceproducenter o.s.v.).
- Man har kommit överens med lokala aktörer som erbjuder idrotts- och motionstjänster om hur rådgivningskunderna kan hänvisas till deras verksamhet.
- Motionsrådgivningens kunder erbjuds egna idrotts- och motionsgrupper med låg tröskel.
- I utvecklingsarbetet tillämpas de riksomfattande rekommendationerna för motionsrådgivning.
- Det finns ett lokalt/regionalt nätverk för att utveckla motionsrådgivningen.
- I utvecklingen av motionsrådgivningen utnyttjas motionsrådgivningens självvärderingsverktyg eller motsvarande.
- Rådgivningens resultat och kundrespons utnyttjas i utvecklingsarbetet.
- Kunderna är delaktiga i utvecklingen av tjänsten (t.ex. en kundresponsblankett används).
- De yrkespersoner som deltar i tillfrågas regelbundet om respons.
- Utvecklingsarbetet utförs multiprofessionellt tillsammans med olika aktörer.

### **Samarbete vid genomförandet av motionsrådgivningstjänsten**

- Vilka av följande instanser hänvisar kunder till motionsrådgivningstjänsten?
  - man kan söka sig till motionsrådgivningen självständigt genom att kontakta rådgivaren eller boka tid
  - bildningstjänsterna/småbarnspedagogiken
  - bildningstjänsterna/grundskolan, annan än skolhälsovården
  - bildningstjänsterna/yrkesutbildningen och gymnasium, annan än studerandehälsovården (inkl. motionsrådgivning som tillgodoräknas i målexamen)
  - ungdomstjänsterna
  - välfärdsområdet/primärvården
  - välfärdsområdet/familjecentraltjänsterna
  - välfärdsområdet/socialservicen för barnfamiljer
  - välfärdsområdet/tjänsterna inom vuxensocialarbetet
  - välfärdsområdet/rehabiliterings- och terapitjänsterna
  - välfärdsområdet/skolhälsovården
  - välfärdsområdet/studerandehälsovården
  - välfärdsområdet/äldreservicen
  - välfärdsområdet/servicen för personer med funktionsnedsättning

- välfärdsområdet/seniorinformationen
  - företagshälsovården
  - Studenternas hälsovårdsstiftelse (SHVS)
  - sysselsättningstjänsterna
  - uppbådet
  - församlingarna
  - lokala föreningar
  - privata tillhandahållare av idrotts- och motionstjänster
  - apotek
  - någon annan aktör, vilken?
- Bedöm samarbetet mellan kommunen och välfärdsområdet i motionsrådgivningen.
    - mycket bra
    - ganska bra
    - ganska dåligt
    - dåligt
    - kommunen och välfärdsområdet samarbetar inte för att genomföra motionsrådgivningen
  - Dela med er av en pärla i samarbetet där olika aktörer med sin insats har fått motionsrådgivningen att fungera ännu bättre.
    - Öppen
  - Vilka utmaningar har ni stött på i samarbetet mellan olika aktörer?
    - Öppen

### **Registrering, statistikföring och utvärdering**

- Används registrerings- och statistikföringsmetoder inom motionsrådgivningen?  
Ni kan välja flera.
  - patientdatasystemet
  - verktyget Hyviö
  - annat elektroniskt datasystem (t.ex. Webropol, Forms, Excel)
  - pappersblanketter (t.ex. blanketter för förhandsuppgifter och uppföljning)
  - inga registrerings- och statistikmetoder används
- Hurdan god praxis har ni för registrering och statistikföring som stöder motionsrådgivningen?
  - Öppen
- Vilka utmaningar har ni stött på i anslutning till registrering och statistikföring?
  - Öppen

## Främjande av motionsrådgivning i program och planer

- I vilka dokument har motionsrådgivningen antecknats?
  - kommunstrategin eller borgmästarprogrammet
  - kommunens välfärdsplan
  - den regionala välfärdsplanen
  - motionsprogrammet eller planen för hälsotion
  - kommunens årliga verksamhetsplan
  - plan på stadsregion- eller landskapsnivå
  - läroanstaltens eller utbildningsanordnarens studerandevårdsplan
  - läroanstaltens eller utbildningsanordnarens läroplan
  - annat, vad?
  - ingen anteckning har gjorts

## Varierande teman

- Har ni samarbetat med rådgivningarna för att familjerna ska få motionsrådgivning?
  - ja
  - nej
- Beskriv samarbetet med rådgivningarna samt rollerna och ansvaren.
  - Öppen
- Har ni samarbetat med sysselsättningstjänsterna för att arbetslösa ska få motionsrådgivning?
  - ja
  - nej
- Besöker kunder med nedsatt funktionsförmåga er motionsrådgivning?

Med funktionsnedsättning avses bestående eller tillfälliga fysiska, kognitiva, psykiska eller sociala funktionsnedsättningar. En funktionsnedsättning kan gälla till exempel syn, hörsel, rörelse, minne, koncentrationsförmåga, inlärning, arbete och kontroll av det egna beteendet eller till exempel upplevelse av ångest eller ensamhet.

  - ja
  - nej
- Hur beaktas olika funktionsnedsättningar i motionsrådgivningen?

Beakta olika funktionsnedsättningar och olika kundmålgrupper.

- Öppet svar
- Vilka av följande digitala metoder eller välfärdsteknologiska lösningar används i motionsrådgivningen i er kommun?  
Ni kan välja flera alternativ. Kom ihåg att granska hur tjänsten genomförs för alla målgrupper.
  - inga digitala metoder eller välfärdsteknologi används
  - elektronisk remiss i patientdatasystemet
  - annat elektroniskt tidsbokningssystem
  - remiss/kontaktbegäran via välfärdsbrickan
  - verktyg för distansförbindelse för videoförmedlad motionsrådgivning på distans
  - applikationer för uppföljning av motion
  - aktivitetsarmband eller aktivitetsmätare
  - övriga hälsomätningar
  - digitala hälsoenkäter eller utvärderingsverktyg
  - webbaserade motionsprogram eller -kurser
  - virtuell verklighet eller förstärkt verklighet
  - chattbot eller AI-baserad rådgivning
  - annat, vad? \_\_\_\_\_

### **Nationellt främjande arbete**

- De olika programmen inom I Rörelse -helheten stöder arbetet med att utveckla motionsrådgivningen (Småbarnspedagogiken i rörelse, Familjen i rörelse, Skolan i rörelse, Studier i rörelse, Vuxna i rörelse, Äldre i rörelse)
  - Jag känner inte till verksamheten inom I Rörelse -helheten.
- Regionala idrottsorganisationer stöder arbetet med att utveckla motionsrådgivningen  
De regionala idrottsorganisationerna är:  
Etelä-Karjalan Liikunta ja Urheilu ry (EKLJ), Etelä-Savon Liikunta ry (ESLJ), Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (ESLU), Hämeen Liikunta ja Urheilu ry (HLU), Kainuun Liikunta ry, Keski-Pohjanmaan Liikunta ry (Kepli), Keski-Suomen Liikunta ry (KesLi), Kymenlaakson Liikunta ry (KymLi), Lapin Liikunta ry (LapLi), Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry (LiikU), Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry (PLU), Pohjois-Karjalan Liikunta ry (Pokali), Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry (PoPLi), Pohjois-Savon Liikunta ry (PSL), Päijät-Häme)
  - Jag känner inte till de regionala idrottsorganisationernas verksamhet.
- Önskemål och respons för I Rörelse -helheten för att främja motionsrådgivningsarbetet.
  - Öppet svar
- Vilka tycker ni är de två viktigaste faktorerna i motionsrådgivningsarbetet som borde utvecklas på riksnivå?

- 1. Öppet svar
- 2. Öppet svar