

Motionsrådgivningen tänder gnistan till rörelse – genom hela livet

DEN RIKSOMFATTANDE STRATEGIN
FÖR MOTIONSRÅDGIVNING 2030

LIIKUNTA-
NEUVONTA



Stöd, uppmuntran och insikter mot
en aktivare vardag.



Möten och växelverkan utgör kärnan i verksamheten
– stödet anpassas efter det individuella behovet.



En gemensam uppgift – ett nätverk vars mål är
att erbjuda stöd i olika livsskeden.

MOTIONSRÅDGIVNINGEN TÄNDER GNISTAN TILL RÖRELSE – GENOM HELA LIVET

EN MÅNGSIDIG SERVICESTIG

Mötet – det som
tänder gnistan

Gemenskapsstöd –
ett steg framåt

Långsiktigt partnerskap
– som stöd för hälsan

GEMENSAMMA STYRANDE PRINCIPER

Tillgänglighet

Samarbete

Verksamhetens
effekter

Delaktighet i alla
livsskeden



> **Motionsrådgivningen hjälper till att göra fysisk aktivitet till en meningsfull del av vardagen.**

Den erbjuder stöd, uppmuntran och insikter – genom att genuint lyssna på människor. Motionsrådgivningen är en gemensam resa som bygger på yrkeskompetens och vilja att hjälpa var och en att hitta sitt eget sätt att röra på sig och må bättre.

> **Motionsrådgivningen är ett grundläggande arbete för att främja välbefinnandet.**

Den genomförs i olika verksamhetsmiljöer och samlar kommuner, utbildningsanordnare, välfärdsområden, organisationer och privata aktörer. De bildar ett nätverk kring ett gemensamt mål: att stöda människor mot en aktivare vardag i olika livsskeden.

> **Rådgivningen bygger på klientens behov.**

Dess mångsidighet säkerställer att alla hittar en lämplig väg till fysisk aktivitet. Mötet och växelverkan utgör kärnan i verksamheten. Var och en får tillgängligt stöd i rätt tid oberoende av bostadsort, bakgrund eller livssituation.

> **Framtidens motionsrådgivning är en flexibel stig som anpassas till människans livssituation.**

Stödet anpassas efter det individuella behovet – från att föra motion på tal till att långsiktigt gå vid personens sida.

MOT EN MÅNGSIDIG SERVICESTIG FÖR MOTIONSRÅDGIVNING



Mötet – det som tänder gnistan

Fysisk aktivitet förs på tal vid möten med människor. Yrkesutbildade personer inom olika branscher kan väcka intresse och uppmuntra till fysisk aktivitet genom att föra saken på tal: en kort diskussion som lämpar sig för vardagen och som skapar möjligheter till förändring. Fungerar som lätt handledning som kan räcka som sådan eller leda till fortsatt stöd.



Gemenskapsstöd – ett steg framåt

Den motionsrådgivning som kommunerna och de lokala aktörerna ordnar tillsammans erbjuder mer målinriktat stöd för personer i alla åldrar. Rådgivningen är mångsidig och kan genomföras som individuell rådgivning, grupprådgivning, distansrådgivning eller digital rådgivning. Klienten hittar resurser och konkreta sätt att öka sin fysiska aktivitet och göra andra hälsosamma val i vardagen genom att delta i rådgivningen flera gånger och med hjälp av uppföljningen.



Långsiktigt partnerskap – som stöd för hälsan

Den processbaserade och långvariga rådgivningen är avsedd för personer som på grund av hälso- eller riskfaktorer behöver starkare stöd. Kan genomföras i välfärdsområdena som en del av livsstilshandledningen eller i samarbete med kommunerna. På så sätt blir fysisk aktivitet en del av det förebyggande arbetet, vården och upprätthållandet av hälsan.

Antal klienter



Klientspecifik resursfördelning

GEMENSAMMA STYRANDE PRINCIPER FÖR MOTIONSRÅDGIVNING

Tillgänglighet

Var och en har möjlighet att få stöd för att öka sin fysiska aktivitet.

Delaktighet i alla livsskeden

Verksamheten stöder den fysiska aktiviteten på ett klientorienterat sätt i olika skeden av livet när man tappar gnistan eller behöver tända den på nytt.

Samarbete

Kommunerna, välfärdsområdena och samarbetspartnerna fungerar som nätverk.

Verksamhetens effekter

Verksamheten grundar sig på kunskap och kompetens, vilket resulterar i en aktivare livsstil.

PRIORITERADE UTVECKLINGS- OMRÅDEN



En systemisk modell för utveckling av motionsrådgivningen



Utformning av begreppen inom motionsrådgivning



En enhetlig uppföljning och utvärdering av motionsrådgivningen

EN SYSTEMISK MODELL FÖR UTVECKLING AV MOTIONSRÅDGIVNINGEN

Man skapar en modell med hjälp av vilken man kan bygga upp motionsrådgivningen och utveckla den nationellt, regionalt och lokalt.

Motionsrådgivningen är systematisk och skalbar, men kan ändå tillämpas flexibelt på lokala behov. Dess mål och definition kan inte fastställas av en enskild aktör, utan de byggs upp tillsammans med ett omfattande ekosystem. Klienterna kan genom sina egna val påverka hur motionsrådgivningen ser ut i framtiden.



UTFORMNING AV BEGREPPEN INOM MOTIONSRÅDGIVNING

Man utvecklar en tydlig, aktuell och enhetlig beskrivning för motionsrådgivningen som lyfter fram dess centrala särdrag i olika genomförandesätt och målgrupper. Samtidigt preciseras och förenhetligas terminologin så att alla aktörer kan använda begreppen på ett konsekvent och lättförståeligt sätt.

EN ENHETLIG UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING AV MOTIONSRÅDGIVNINGEN

Det riksomfattande uppföljnings- och utvärderingsarbetet inom motionsrådgivningen stärks genom att skapa enhetliga praxis, indikatorer och strukturer för datainsamlingen. Med hjälp av detta kan man granska verksamhetens omfattning, kvalitet och effekter på ett enhetligt sätt i hela landet.

Målet är att motionsrådgivningen ska ge tillförlitlig, enhetlig och användbar information som stöder utvecklingen av verksamheten, motiveringen till resurserna och påvisandet av effekterna på regional och lokal nivå. I utvecklingsarbetet beaktas motionsrådgivningen för olika ålders- och målgrupper.





STRATEGIPROCESSEN FÖR MOTIONSRÅDGIVNING

2023

Ministerarbetsgruppen för
en fysiskt aktiv livsstil och
funktionsförmåga:

Motionsrådgivningen ska
utvidgas till olika ålders- och
målgrupper

2024

Finansiering från programmet
Finland i rörelse för att utöka
motionsrådgivningen

Framtidsarbetet inom
motionsrådgivningen inleds

2025

Motionsrådgivningens
framtidsrapport färdigställs

Utarbetandet av visionen och
strategin inleds

2026

Visionen och de
strategiska prioriterade
utvecklingsområdena
färdigställs

Publiceras på seminariet
Liikkuen läpi elämän