

HANGÖ STADS MOTIONSTJÄNSTERS MOTIONSPLAN 2022 - 2025

15.6.2022

FÖRFATTARE: KRISTA GRUNDSTRÖM, CHARLOTTA ANDSTRÖM, HEIDI
JOHANSSON



HANGON KAUPUNKI
HANGÖ STAD

Innehåll

1	Introduktion.....	2
2	Stödjande av kommuninvånarnas motionerande	3
3	Utgångspunkterna för motionsplanen	4
3.1	Lagar och rekommendationer som styr organiserandet av motionstjänster	4
4	Hangö stads motionstjänster.....	6
4.1	Aktiverande till motion.....	6
4.2	Förvaltning av idrottsplatser	7
5	Verksamhetens mål	8
5.1	Barn och unga.....	9
5.2	Personer i arbetsför ålder.....	10
5.2.1	Motions- och livsstilsrådgivning	10
5.3	Pensionärer/äldre.....	11
6	Samarbetsparter	12
7	Utvärdering.....	13

Hangö stads motionstjänsters motionsplan 2022- 2025

1 Introduktion

Avsikten med Hangö stads motionstjänsters motionsplan är att synliggöra målsättningarna för ökandet och möjliggörandet av kommuninvånarnas motionerande, samt vilka åtgärder som görs för de olika ålders- och befolkningsgrupperna. I motionsplanen har man strävat till att lyfta fram och klargöra samarbetet för främjandet av invånarnas motionerande mellan kommunens olika sektorer.

Motion utvecklar kommuninvånarnas fysiska, psykiska och sociala välmående, och genom att öka motionsmöjligheterna uppnås märkbar samhällelig nytta och ges möjlighet för allt fler kommuninvånare att dra nytta av motion. Invånarna erbjuds stöd för ett helomfattande välmående. Likvärdighet och jämställdhet är viktiga faktorer som tas i beaktande i planeringskedet av alla funktioner.

I det finska samhället syns befolkningens orörliga livsstil som ökade kostnader och sämre livskvalitet för kommuninvånarna. Förutom stadens motionstjänster, påverkar ett flertal föreningar och klubbar, företag i motionsbranschen samt frivilligarbete kommuninvånarnas självständiga motionerande. Ett starkt samarbete mellan alla aktörer är viktigt för det förebyggande arbetet och det bör fortsättas och utvecklas.

2 Stödjande av kommuninvånarnas motionerande

Motion och idrott erbjuder kommuninvånarna förutom fysisk nytta, även social samvaro och gemenskapskänsla samt framgångskänslor. En motionsinriktad livsstil har långvarig inverkan på hälsa och välfärd och sänker kostnaderna för social- och hälsovårdstjänster. Fysisk aktivitet för med sig fördelar oberoende av åldersgrupp.

Införandet av motionsinriktade levnadsvanor redan som barn är viktigt då motionen generellt stöder barnets tillväxt och utveckling, förstärker en positiv självuppfattning och har en central roll i förebyggandet av ungas marginalisering, för att inte prata om övriga hälsoeffekter. I det långa loppet skyddar en som barn inledd motionshobby mot många hälsoriskfaktorer.

En låg fysisk aktivitetsnivå förhöjer många hälsorisker och ökar därmed sannolikheten att insjukna i olika folksjukdomar. Endast en femtedel av den arbetsföra befolkningen motionerar tillräckligt mycket för sin hälsa. För kommunen skulle det innebära märkbara inbesparingar om man redan kunde få fem procent av dem som motionerar för litet att röra på sig enligt rekommendationerna. Motionstjänsternas mål är att göra kommuninvånarna mer uppmärksamma på hälsoeffekterna av motion, näring och sömn ur en förebyggande synvinkel.

Hos äldre förbättrar motion möjligheterna till att upprätthålla den fysiska funktionsförmågan och hantera de fysiska förändringar som hör till åldrandet, samt påverkar de olika kognitiva delområdena. Detta framgår speciellt i förbättrandet och upprätthållandet av balansen och muskelstyrkan. Målet är att upprätthålla en bra livskvalitet i de olika stadierna av åldrandet; stöda hanterandet av de vardagliga funktionerna, upprätthålla social samvaro och öka gemenskaps känslan, samt stöda den äldres trygga hemmaboende och förebygga en sjukdomsspiral förorsakad av fallolyckor.

En märkbar andel av finländarna rör på sig för lite med tanke på sin hälsa. Endast en bråkdel av den vuxna befolkningen motionerar enligt rekommendationerna varje vecka. Det finns ett samband mellan regelbundet motionerande och minskat behov av hälsovårdstjänster och minskad sjukfrånvaro. (Bild 1)

De nationella motionsrekommendationerna för olika åldersgrupper samt specialgrupper fastställda av UKK-institutet kan användas i informationssyfte för att klargöra motionsmängd för individer.

Rekommendationerna sammanfattar mängden veckovis motion nödvändig för upprätthållandet av hälsan och ger exempel på motionsformer. De är också ett bra hjälpmedel för uppföljning av befolkningens hälso- och motionsbeteende.

<https://ukkinstituutti.fi/sv/motionsrekommendationer/>

Paikallaanolon kustannukset vuosittain Suomessa



 UKK-instituutti

Kolu P, Kari J, Raitanen J, et al. J Epidemiol Community Health 2022

Bild 1 Enligt beräkningar gjorda av UKK-institutet orsakar dagligt, över åtta timmars stillasittande under dagtid samhället ca 1,5 miljarder euros kostnader årligen.

3 Utgångspunkterna för motionsplanen

Främjandet av hälsa och välfärd är nämnt som en del av Hangö stads allmänna strategi och de förebyggande åtgärderna är i huvudroll i servicen motionstjänsterna producerar.

Främjandet av välfärd och hälsa är en betydande faktor då man strävar till att uppnå social- och hälsovårdsreformens centrala mål: att flytta tyngdpunkten inom social- och hälsovården från tung service till förebyggande och förutseende. Av denna orsak ligger det förebyggande arbetet som grund för motionstjänsternas service då det stöder kommuninvånarnas hälsa och välfärd. Det ligger i allas intresse att invånarna är friska och arbets- och funktionsdugliga och behovet av social- och hälsovård minskar.

3.2 Lagar och rekommendationer som styr organiserandet av motionstjänster

Olika lagar och rekommendationer styr kommunerna vid skapandet av förutsättningar för motion.

Kommunallagen samt hälso- och sjukvårdslagen

Enligt § 1 i kommunallagen (10.4.2015/410) bör kommunen främja sina invånares välfärd och sitt områdes livskraft samt organisera servicen för sina invånare på ett ekonomiskt, socialt och miljömässigt hållbart sätt. Kommunen bör skapa förutsättningar för att förverkliga kommuninvånarnas självstyrelse och möjligheter att delta i och påverka kommunens verksamhet. Kommunen bör följa upp invånarnas hälsa och välfärd samt faktorer som påverkar dessa befolkningsgruppvis, som en del av det i hälso- och sjukvårdslagens (1326/2010) § 12 avsedda främjandet av hälsa och välfärd. Främjandet av invånarnas välfärd bör också tas i beaktande i kommunstrategin (§ 37)

Kommunen bör höra sina invånare i centrala beslut gällande motion och idrott som en del av kommunens i § 27 i kommunallagen (365/1995) fastställda skyldighet att sörja för invånarnas möjligheter att delta och påverka. Kommunen bör utvärdera invånarnas motionsaktivitet som en del av det i hälsovårdslagens (1326/1995) 12 § avsedda främjandet av hälsa och välfärd.

Idrottslagen

(390/2015) § 2 Lagen innehåller bestämmelser om främjande av idrott och kommunernas ansvar och samarbete.

Denna lag syftar till att främja

1. olika befolkningsgruppers möjlighet att röra på sig och utöva motion och idrott,
2. befolkningens välbefinnande och hälsa,
3. upprätthållande och förbättrande av den fysiska funktionsförmågan,
4. barns och ungas uppväxt och utveckling,
5. medborgarverksamhet inom idrotten, medräknat föreningsverksamhet,
6. elitidrott,
7. ärlighet och etiska principer inom idrott och elitidrott, samt

8. minskande av ojämlikhet inom motion och idrott.

Dessa syften ska uppnås med utgångspunkt i jämlikhet, likvärdighet, gemenskap, kulturell mångfald, sunda levnadsvanor och respekt för miljön samt en hållbar utveckling.

Lagen om ordnande av social- och hälsovård

6 § Främjande av hälsa och välfärd i kommunerna:

I främjandet av hälsa och välfärd ska kommunen samarbeta med välfärdsområdet och bistå det med sin sakkunskap. Dessutom ska kommunen i främjandet av hälsa och välfärd samarbeta med andra offentliga aktörer, privata företag och allmännyttiga samfund som i kommunen utför hälso- och välfärdsfrämjande arbete. Den ska också främja goda verksamhetsförutsättningar och påverkningsmöjligheter för de organisationer som utför hälso- och välfärdsfrämjande arbete.

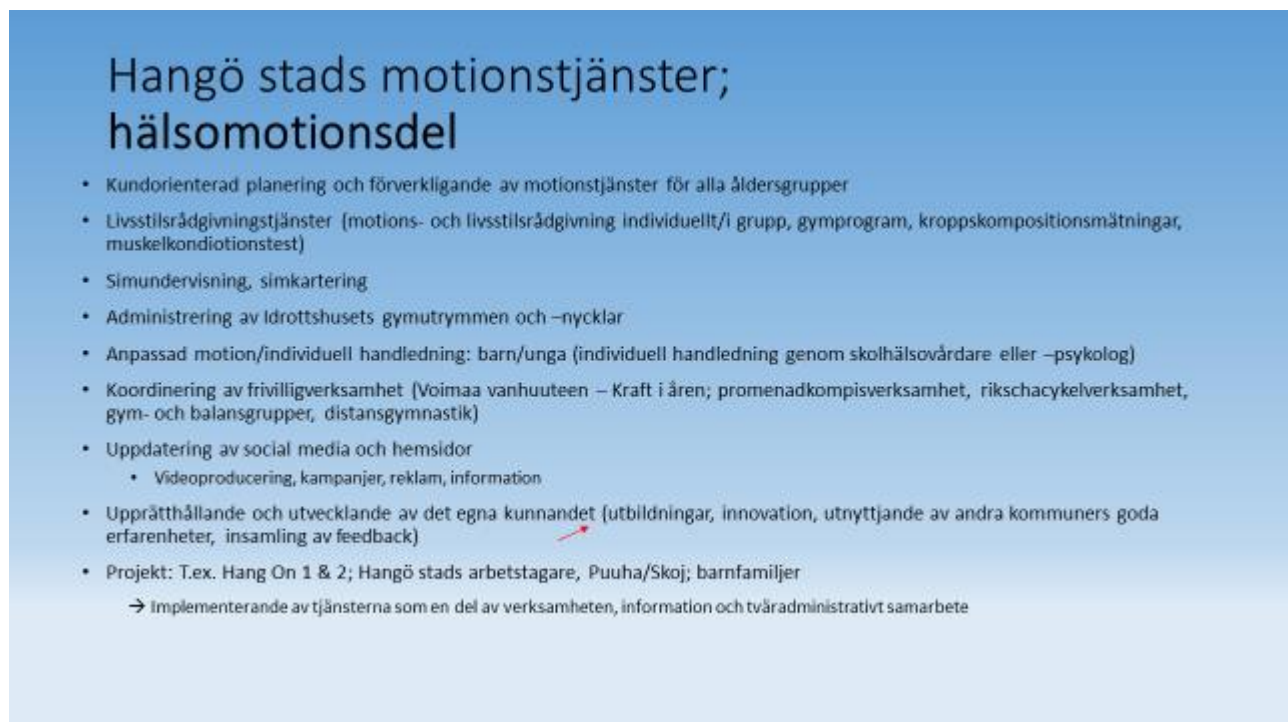
4 Hangö stads motionstjänster

Administrativt tillhör Hangö stads motionstjänster bildningsväsendet och innefattar underhåll och utvecklande av motions- och idrottsplatser samt övergripande stödjande av kommuninvånarnas motionerande. Arbetet och utvecklandet utförs förutom av personalen, även genom samarbete med bildningsväsendets andra sektorer, (ungdomsarbete, kultur, skolor och småbarnspedagogik), den tredje sektorn (föreningar, klubbar) samt genom tväradministrativt samarbete med aktörer inom social- och hälsovård.

4.1 Aktiverande till motion

Hangö stads motionstjänster erbjuder många olika sorters verksamhet och service för personer i alla åldrar innefattande bl.a. motions- och livsstilsrådgivning, instruerade grupper, simundervisning, frivilligverksamhet, evenemang och kampanjer samt projektarbeten av olika slag. (Bild 2)

Marknadsföring, informationsgivning och producering av videoinnehåll genom olika sociala medier (Facebook, Instagram, YouTube, TikTok) är i dagens läge en stor del av stödjandet till självständig motion. Information till kommuninvånarna om klubbars och förenings verksamhet samt invånarnas involvering i utvecklandet av motionstjänsterna är också en viktig del av arbetsbilden och informationsstrategin.



**Hangö stads motionstjänster;
hälsomotionsdel**

- Kundorienterad planering och förverkligande av motionstjänster för alla åldersgrupper
- Livsstilsrådgivningstjänster (motions- och livsstilsrådgivning individuellt/i grupp, gymprogram, kroppskompositionsmätningar, muskelkonditionstest)
- Simundervisning, simkartering
- Administrering av Idrottshusets gymutrymmen och –nycklar
- Anpassad motion/individuell handledning: barn/unga (individuell handledning genom skolhälsovårdare eller –psykolog)
- Koordinering av frivilligverksamhet (Voimaa vanhuuteen – Kraft i åren; promenadkompisverksamhet, riksčacykelverksamhet, gym- och balansgrupper, distansgymnastik)
- Uppdatering av social media och hemsidor
 - Videoproducering, kampanjer, reklam, information
- Upprätthållande och utvecklande av det egna kunnandet (utbildningar, innovation, utnyttjande av andra kommuners goda erfarenheter, insamling av feedback)
- Projekt: T.ex. Hang On 1 & 2; Hangö stads arbetstagare, Puuha/Skoj; barnfamiljer
 - implementering av tjänsterna som en del av verksamheten, information och tväradministrativt samarbete

Bild 2 Hangö stads motionstjänsters sätt att aktivera kommuninvånare.

4.2 Förvaltning av idrottsplatser

Idrottsplatsskötarna ansvarar för bokningar samt underhåll och skötsel av de idrottsplatser kommunen förvaltar. Idrottsplatsskötarna har tillräcklig grenkännedom för att bygga och underhålla idrottsplatserna och betjänar dessutom klienterna på ett kundorienterat sätt samt gör ett omfattande samarbete med andra aktörer.

Ett pilotprojekt för ett nytt elektroniskt bokningssystem är under utveckling, och avsikten är att göra utrymmesbokningarna smidigare för både kund och serviceleverantör. Meningen är att kunden i realtid själv kan kontrollera bokningssituationen och göra bokningar. Ett elektroniskt bokningssystem eliminerar en märkbar mängd onödiga arbetskedan och frigör mycket arbetstid som kan användas till annan relevant verksamhet. Avbrotten i arbetet minskar, arbetets produktivitet ökar och tiden som går åt till kontrollerande av bristfällig information minskar.

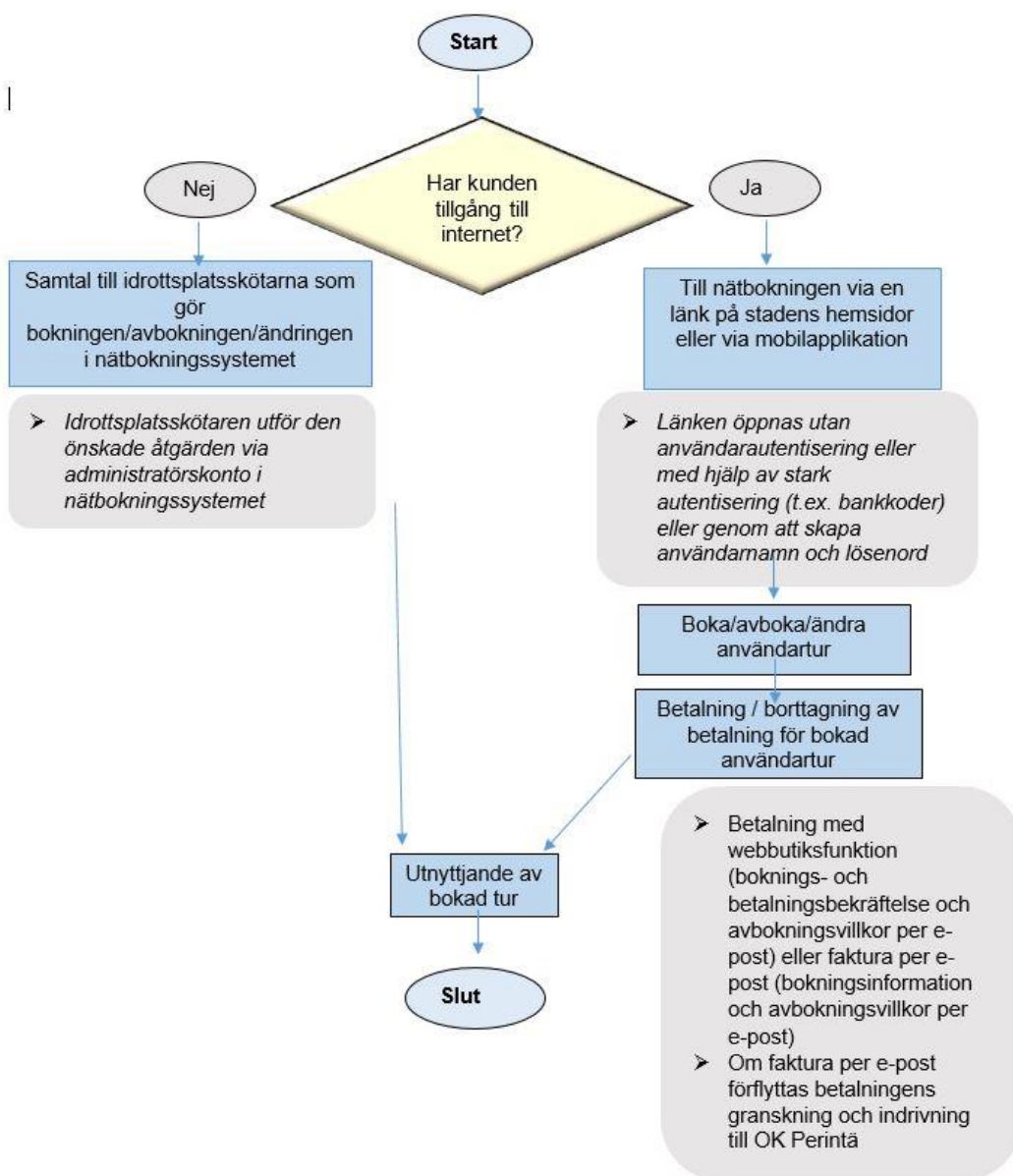


Bild 3 Det elektroniska bokningssystemet

5 Verksamhetens mål

De allmänna målen för Hangö stads motionsplan 2022 - 2025



Bild 4 Motionstjänsternas mål.

De för stadens motionstjänster fastställda allmänna målen för åren 2022 – 2025 är främjande av hälsosamma levnadsvanor och välmående, ökande av kommuninvånarnas motionerande och förstärkande av delaktigheten, funktionellt utvecklande av idrottsplatsnätverket och motionstjänsterna samt främjande av likvärdighet och jämställdhet inom alla målgrupper.

Delmål:

- kundorienterad utveckling av motionstjänsterna i form av olika projekt
- byggande/reparation av idrottsplatser och -områden
- utvecklande av det idrottsliga ramverket med beaktande av tillgänglighet
 - utbildande av en tillgänglighetsexpert
- förbättrande av möjligheterna att påverka för kommuninvånarna med hjälp av regelbundna enkäter
- förstärkande av det mångprofessionella tväradministrativa samarbetet
- förbättrande av kommunikation/information (tjänsternas tillgänglighet)
 - Kommunikationens mål är att förbättra tillgängligheten, nå så många kommuninvånare som möjligt, öka effektiviteten och främja kommuninvånarnas hälsa och välmående, skapa förutsättningar för en öppen växelverkan, producera kundorienterad service, påverka miljön och samhället samt skapa ett positivt anseende.

- Kommunikationen bör vara öppen, ärlig, pålitlig och respektfull. Enligt 29§ i komunalagen bör kommunikationen beakta alla befolkningsgruppers behov och servicen bör utvecklas enligt kommuninvånarnas önskemål och behov.
- utvecklande av de digitala tjänsterna och det elektroniska bokningssystemet
- koordinering av frivilligarbetet

5.1 Barn och unga

I framtiden förflyttas tjänsternas tyngdpunkt till förebyggande service samt tjänster som kan implementeras i hemmen. Att göra hälsosamma levnadsväl strävas till att göras så enkelt som möjligt. (Hangös strategi 2021-2025) Barn och unga uppmuntras till att följa de nationella rekommendationerna för att öka den fysiska aktiviteten och motionerandet. (Bild 5)

Ett genomgripande förebyggande arbetssätt i planering och beslutsfattande: Som en följd av landskapsreformen är kommunen i allt större grad leverantör av bildnings- och fritidstjänster för speciellt barn och barnfamiljer. (Hangös strategi 2021-2025)



Bild 5 Motionsrekommendationerna för barn och unga / <https://ukkinstituutti.fi/sv/motionsrekommendationer/motionsrekommendation-for-barn-och-unga/>

Konkreta åtgärder:

- implementerande av familjemotionsrådgivningen som en del av motionstjänsterna; individuella och –gruppbesök, bekantning med olika grenar, ”hobbypass”, avgiftsfria motionsinriktade familjeaktiviteter/bekantning med hobbyer
- uppmuntrande till deltagande i motionstjänsternas verksamhet speciellt för barn och unga som rör på sig lite -> evenemang, avgiftsfria grupper, motionssedlar, utomhusaktiviteter för familjer
- främjande av barns simkunnighet; simskolor, simkarteringar, simundervisning i skolor
- utökande av kommunikationen mellan olika aktörer
- ett tätare samarbete med idrottsföreningar

5.2 Personer i arbetsför ålder

Avsikten med motionstjänster riktade till personer i arbetsför ålder är att uppmuntra till omhändertagande av den egna fysiska konditionen och funktionsförmågan samt att ge stöd till att införa motionsinriktade levnadsvanor. Det relevanta är att sträva till att aktivera kommuninvånare som rör på sig för lite på ett meningsfullt sätt t.ex. genom att ordna grupper med låg tröskel, säkra tillgängligheten samt skapa så bra och likvärdiga förutsättningar som möjligt för alla att röra på sig. De olika målgrupperna tas i beaktande vid planering av tjänster.

Konkreta åtgärder:

- arrangerande av ett möjligast brett grupp- och grenutbud
- motions- och livsstilsrådgivning
- anordnande av evenemang
- lånbara motionsredskap
- utökandet av samarbetet mellan idrottsföreningar, den privata sektorn och andra organisationer
- utvecklande av en miljö som främjar motion
- aktiverande av långtidsarbetslösa; t.ex. infotillfällen, avgiftsfria grupper, motionsrådgivning, samarbete med den sociala sektorn

5.2.1. Motions- och livsstilsrådgivning

Motions- och livsstilsrådgivning är en förebyggande kommunal välfärdstjänst som motionstjänsterna erbjuder. Det är kostnadsfri rådgivning individuellt eller i grupp för att hitta lämplig motion och anta hälsosamma levnadsvanor. Tjänsten riktar sig till kommuninvånare i alla åldrar som har en klart förhöjd hälsorisk såsom högt blodtryck, blodsocker, kolesterol eller övervikt och som med tanke på sin hälsa rör på sig för lite eller ensidigt. Kommunens ansvar är att tillgodose en obruten servicekedja och motionsrådgivningens tillgänglighet. Vårdpersonal eller läkare kan rekommendera och remittera kommuninvånare till motions- och livsstilsrådgivningen. Kommuninvånare kan också ta kontakt själv.



Bild 5 Servicekedjan vid motions- och livsstilsrådgivning.

En för kunden väl sammansatt servicekedja bildar en enhetlig servicehelhet som stöder hen att uppnå en rörligare vardag (Bild 6). Detta kräver ett obrutet samarbete och engagemang mellan olika parter.

5.3. Pensionärer/äldre

Att klargöra servicevägen är viktigt för både aktörer inom olika sektorer och för de äldre: målen är att kunden på egen hand enkelt kan hitta tjänsten hen behöver, och även att det finns kunskap att hänvisa kunden till tjänsten så enkelt som möjligt. Gränsöverskridande samarbete kommer att ha en viktig roll efter landskapsreformen.

Sedan 2012 har motionstjänsterna, servicecentralen för de äldre och den tredje sektorn samarbetat och stött de äldres funktionsförmåga genom Kraft i åren-verksamheten. Ca 50 frivilliga deltar i promenadgrupps-, gym-, balansgrupps-, riksacykel- och distansgymnastikverksamheten samt deltar i arrangerandet av olika inomhus- och utomhusevenemang. Det mångåriga samarbete mellan de olika sektorerna har varit givande och verksamheten har etablerats. Den förebyggande verksamheten upprätthåller de äldres funktionsförmåga och psykiska hälsa, ökar känslan av tillhörighet i samhället samt förebygger fallolyckor.

Konkreta åtgärder:

- aktiverande av de äldre till att röra på sig; lågtröskel-gruppverksamhet, Kraft i åren-verksamhet
- information till de äldre angående motionsmöjligheter och nyttan av motion samt beaktande av tillgänglighet
- förverkligande av tillgänglighetskartering vid idrottsplatserna

6 Samarbetsparter

Motionstjänsternas verksamhet stöds av ett mångprofessionellt samarbetsnätverk, vars mål är att påverka motionsvanorna hos alla kommuninvånare. Genom att nätverka strävar man till att hitta lösningar till gemensamma problem då man kan kombinera olika experters kunskande och styrkor. Avsikten är att utöka det gränsöverskridande kundorienterade samarbetet genom att dra nytta av expertisen och kunderfarenheterna inom de olika yrkesgrupperna.

De viktigaste samarbetsparterna:

- de olika sektorerna inom staden
 - * medborgarinstitutet, kulturtjänsterna, ungdomstjänsterna, ungdomsverkstaden Via, servicecentralen för de äldre, social- och hälsovården, tekniska sektorn, skolor och småbarnspedagogik -> tväradministrativt samarbete; förebyggande arbete
- Kraft i åren-arbetsgruppen samt frivilliga aktörer
- ungdomstjänsterna/ungdomsverkstaden Via
- idrottsföreningar/pensionärsorganisationer
- lokala företag
- nationella aktörer

7 Utvärdering (enkäter)

Utvärdering görs för att kunna utvärdera arbets kvaliteten i den egna arbetsgemenskapen samt för att få en grund för verksamheten och de utvalda arbetsmetoderna. Genom feedbacken från kommuninvånarna kan tjänsternas kvalitet och tillgänglighet förbättras och responsen bidrar till att utveckla det egna arbetet. För att utveckla den egna verksamheten är det relevant att ta i beaktande dess effekt och inverkan.

Vid utvärdering av verksamhetens effektivitet är det viktigt att specificera tjänstens mål, åtgärder och resultat. Målet med utvärdering av effektiviteten är att samla noggrann information om tjänsten och på så vis förbättra kvaliteten. Kommuninvånarnas delaktighet är en viktig del av utvärderingen, därför är olika datainsamlingsmetoder såsom kundrespons och enkäter en effektiv metod att möjliggöra deras delaktighet i service- och verksamhetsutbudet.

Beslutsfattarna i kommunen vill se klara siffror och beslut som grundar sig på fakta för att verksamheten ska uppfattas som nödvändig och resurser kan reserveras för den. Utvärdering görs på kommunnivå och resultaten nyttjas av de statliga hälso- och välfärdsfrämjande expertorganen (nationella datainsamlingsmetoder, t.ex. TEA-viisari), som jämför de olika kommunernas resultat och utarbetar allmänna rekommendationer och lagar samt delger goda tillämpningsmetoder utgående från dessa.