



Folkhälsomyndigheten

Implementering av webbaserad träning

Så här fyller du i checklistan – ett exempel

Checklista för implementering med kvalitet

FAS 1. Initial bedömning

- **Steg 1** Beskriv behovet – varför gör vi detta?
- **Steg 2** Bedöm beredskap för förändring
- **Steg 3** Bedöm behovet av att anpassa verksamheten
- **Steg 4** Bedöm det organisatoriska stödet

FAS 2. Struktur för implementering

- **Steg 5** Utse ansvariga för implementeringsprocessen
- **Steg 6** Ta fram en tidsplan och mål
- **Steg 7** Bestäm aktivitet och var den ska utföras
- **Steg 8** Kommunikation

FAS 3. Genomförande

- **Steg 9** Sätt igång – prova, utvärdera, anpassa!

Fyra inledande frågor

Flera olika faktorer spelar roll för att implementeringen av en ny insats ska lyckas på lång sikt. Men ibland uppfyller en planerad implementering inte ens de mest basala kraven – att det finns ett uttalat behov och att den insats som föreslås är rätt i sammanhanget. Att besvara de fyra frågorna nedan är därför en bra början – och en förutsättning för att bedöma om en implementeringsprocess överhuvudtaget ska inledas.

Vilket behov har identifierats?

Beskriv vilket **behov** som ska mötas, t.ex. att öka andelen som är fysiskt aktiva i befolkningen.

Behovet är att öka tillgången till regelbunden fysisk aktivitet genom flexibla, tillgängliga och individuellt anpassade lösningar som främjar hälsa och livskvalitet. Detta behövs eftersom många i målgruppen har en stillasittande vardag, med begränsad rörelse på grund av fysiska hinder, brist på anpassade aktiviteter och behov av trygga träningsmiljöer.

Vilken insats ska (eventuellt) implementeras?

Ange vilken **insats** som ska möta behovet. Begreppet insats innefattar här t.ex. nya arbetssätt, förhållningssätt, metoder eller produkter – kort sagt, det man vill förändra. Även nya delar i ett befintligt arbete kan ingå här.

Insatsen är att införa webbaserad träning på LSS boenden som komplement till befintliga aktiviteter. Insatsen är en ny metod för att nå målgruppen och överkomma de utmaningar som finns med många andra aktiviteter.

I vilken mån finns det stöd för att insatsen kan möta behovet?

Beskriv vilket **kunskapsstöd** som underbygger valet av insats, exempelvis med referens till en relevant rapport, riktlinje, utvärdering eller vetenskaplig artikel.

Erfarenheter från LSS-verksamheter bekräftar att digitala träningsformer minskar praktiska hinder som transport och tidsbrist, samtidigt som de ökar tillgängligheten och engagemanget och kan förbättra hälsoparametrar.

Var ska implementeringen ske?

Etablera **platsen** för var implementeringen ska ske, geografiskt eller organisatoriskt. En implementeringsprocess kan genomföras helt eller delvis i den egna organisationen eller i samverkan med andra organisationer.

Implementeringen sker inom LSS-boenden, daglig verksamhet och brukares hem i Skogsby kommun, i nära samarbete med boendepersonal, fysioterapeuter och personlig assistans. Insatsen kan därefter spridas till andra verksamheter, både internt och i samverkan med externa aktörer.

Steg 1. Beskriv behovet

– varför gör vi detta?

I steg 1 görs en grundlig bedömning av behoven. Vem eller vilka skulle vinna på en implementering av den nya insatsen? Kanske kan en översikt över verksamheten och andra involverade aktörer vara till hjälp (se exempel via länken nedan). Om de som ska genomföra en implementering inte anser att insatsen behövs finns det sannolikt bara två alternativ: att höja motivationen för den föreslagna förändringen, och förståelsen för värdet av den, eller att avbryta implementeringsprocessen. Att tidigt involvera de som ska genomföra implementeringen, dvs. de vi här kallar implementerarna, kan bidra till att höja motivationen.

1. Har vi bedömt verksamhetens behov?

Ja ☒ Nej ☐ Delvis ☐ Oklart ☐

Kommentar/analys:

Flera brukare har svårt att delta i traditionell gruppträning på grund av transportsvårigheter och behov av anpassad miljö. Webbaserad träning kan öka tillgängligheten och ge möjlighet till individuell anpassning.

Steg 2. Bedöm beredskap för förändring

– är vår verksamhet redo för den här insatsen och är vi redo för förändring?

I steg 2 bedöms hur väl den nya insatsen eller det nya arbetssättet passar in i verksamheten. Det handlar t.ex. om att det nya bör stämma med verksamhetens kultur, värderingar och visioner, dvs. kontexten. Eftersom politiska värderingar och prioriteringar varierar kan en specifik insats ”passa” i en tid och en kontext men inte i en annan. Det nya måste också stämma med användarnas och de slutliga mottagarnas behov och värderingar.

2a. Finns resurser, kunskap och motivation?

Ja ☐ Nej ☐ Delvis ☒ Oklart ☐

Kommentar/analys:

Behov av resurser för utbildning och anpassat stöd identifieras, personal är generellt positiv, men vissa brukare behöver extra stöd och motivation för att delta aktivt.

2b. Har vi bedömt verksamhetens beredskap för förändring?

Ja ☐ Nej ☐ Delvis ☒ Oklart ☐

Kommentar/analys:

Verksamheten har budget för licenser till digitala plattformar och personalen är positiv. Tekniska resurser finns, men kunskapsnivån varierar. Personal behöver utbildning i hur plattformarna fungerar och några brukare behöver anpassade instruktioner.

Steg 3. Bedöm behovet av att anpassa verksamheten

- behöver verksamheten anpassas avseende organisation, resurser motivation och kunskapsnivå?

I steg 3 bedöms om verksamheten är ”redo” för den nya insatsen. Finns viljan och medlen, i form av exempelvis tillräckligt med resurser, kunskap och motivation? I en organisation finns ofta flera nivåer, olika roller och verksamheter. Ibland är den verksamhet som ska genomföra implementeringen inte ens en del av den egna organisationen. Notera gärna under ”Kommentar/analys” om olika delar i verksamheten eller externa aktörer har olika förutsättningar och beredskap för förändring. Du kan läsa mer om beredskap för förändring i rapporten [Från nyhet till vardagsnytta – om implementeringens mödosamma konst](#).

3a. Behöver vi förändra något i vår verksamhets organisation för att kunna implementera mer fysisk aktivitet?

Ja ☒ Nej ☐ Delvis ☐ Oklart ☐

Kommentar/analys:

Tydligare roller och ansvarsfördelning för att stödja implementeringen samt bättre samordning mellan personal.

3b. Behöver vi öka kunskapsnivån i verksamheten för att implementera mer fysisk aktivitet/ökad rörelse?

Ja ☒ Nej ☐ Delvis ☐ Oklart ☐

Kommentar/analys:

Genom att öka kunskapen och förståelsen hos personal om vikten av fysisk aktivitet och dess effekter som kan ge bättre hälsa även för dem så kan det vara motivationshöjande för hela gruppen. Utbildning för personalen är planerad.

3c. Behöver vi stärka motivationen i verksamheten för att kunna implementera mer fysisk aktivitet/ökad rörelse?

Ja ☒ Nej ☐ Delvis ☐ Oklart ☐

Kommentar/analys:

Genom ökad kunskap kan egen reflektion kring vikten av rörelse också stärka motivationen.

Steg 4. Bedöm det organisatoriska stödet

– har den nya insatsen stöd från centrala personer i verksamheten?

I steg 4 bedöms om den nya insatsen kan och bör anpassas innan en eventuell implementeringsprocess inleds. Anpassning kan exempelvis handla om att förenkla eller avgränsa en omfattande eller komplex insats så att den blir mer hanterbar för de som ska genomföra implementeringen i praktiken. Det är då viktigt att inte ”anpassa bort” de delar i en insats som antas ge effekt. Eventuella anpassningar bör följas och dokumenteras.

4a. Är relevanta chefer positiva till den nya insatsen?

Ja ☒ Nej ☐ Delvis ☐ Oklart ☐

Kommentar/analys:

Cheferna stödjer projektet och har avsatt tid för implementering.

4b. Har eventuellt motstånd mot den nya insatsen identifierats och hanterats?

Ja ☐ Nej ☐ Delvis ☒ Oklart ☐

Kommentar/analys:

Några i personalen är skeptiska till digitalisering, men dialog pågår.

Steg 5. Utse ansvariga för implementeringsprocessen

– har organisatoriskt ansvariga med specificerade roller och ansvar utsetts?

I steg 5 skapas en arbetsgrupp med tydligt ansvar och mandat att planera, genomföra och följa upp implementeringsprocessen. Inom teamet utses ansvariga för olika delar i arbetet. Deltagarna i implementerings-teamet bör vara väl insatta i behovet och förstå varför den nya insatsen behövs. Det är också en fördel om implementeringsteamet har ett starkt förtroende inom verksamheten.

5a. Har vi tillsatt ett implementeringsteam och huvudansvarig för teamet?

Ja ☒ Nej ☐ Delvis ☐ Oklart ☐

Kommentar/analys:

En fysioterapeut är huvudansvarig, med stöd av en IT-ansvarig och två boendepersonal.

5b. Har vi definierat roller och utsett ansvariga för olika delar?

Ja ☒ Nej ☐ Delvis ☐ Oklart ☐

Kommentar/analys:

- Fysioterapeut: Väljer träningsprogram och anpassar övningar.
- IT-ansvarig: Stödjer med tekniska frågor och installation.
- Boendepersonal: Schemalägger träningspass och ger stöd på plats.
- Kontaktperson för plattform: Ansvarar för kommunikation med leverantören.

Steg 6. Ta fram en tidsplan och mål

Studier visar att fysisk aktivitet lättare blir hållbar om man bestämmer en tidsplan. När ska aktiviteten starta, när ska den följas upp, utvärderas och göras om, eller fortsätta. En tidsplan på 10–12 veckor kan vara bra som start. Att mäta resultat kan ge motivation.

6a. Har vi tagit fram en tidsplan?

Ja ☒ Nej ☐ Delvis ☐ Oklart ☐

Kommentar/analys:

- Vecka 1-2: Utbildning av personal.
- Vecka 3-4: Introduktion för brukare.
- Vecka 5: Start av regelbunden träning.
- Vecka 10: Utvärdering
- Vecka 15: Utvärdering och uppföljning

6b. Har vi bestämt hur vi ska mäta och följa upp insatsen?

Ja ☒ Nej ☐ Delvis ☐ Oklart ☐

Kommentar/analys:

- Genom enkäter till brukare och personal
- Genom träningsfrekvens
- Genom blodtrycksmätning
- Genom funktionellt styrketest – uppresning från stol 30 sek så många gånger du kan

Steg 7. Bestäm aktivitet och var den ska utföras

Det finns en mängd olika aktiviteter och resurser som kan inspirera till rörelse, både digitalt och i den fysiska omgivningen. Här är några exempel på aktörer och platser som kan vara till hjälp:

- **Föreningar och organisationer** – t.ex. lokala idrottsföreningar, friluftsgupper eller hälsoorganisationer.
- **Digitala plattformar** – t.ex. träningsappar, instruktionsfilmer eller webbplatser med anpassade aktiviteter.
- **Natur- och utemiljöer** – parker, skogar, motionsspår eller lekplatser som inbjuder till rörelse.

Vissa föredrar att vara aktiva på egen hand, medan andra trivs bäst i grupp eller tillsammans med andra. Fundera över var aktiviteten passar bäst.

7a. Har vi valt vilka aktiviteter och resurser som ska användas?

Ja ☒ Nej ☐ Delvis ☐ Oklart

Kommentar/analys:

Plattformen XX valdes för dess anpassningsbara övningar och tydliga instruktioner.

7b. Har vi bestämt vilka hjälpmedel eller material som behövs (t.ex. bollar, hopprep, musik, kartor, instruktionsfilmer, eller anpassade redskap)?

Ja ☒ Nej ☐ Delvis ☐ Oklart ☐

Kommentar/analys:

Surfplattor, hörlurar, och tryckta instruktioner för brukare som behöver extra stöd.

7c. Har vi valt plats(er) där aktiviteterna ska genomföras (t.ex. inomhus, utomhus, i naturen, på arbetsplatsen, i skolan, eller i gemensamma lokaler)?

Ja ☒ Nej ☐ Delvis ☐ Oklart ☐

Kommentar/analys:

Träningen sker främst på brukarens rum eller i gemensamma utrymmen på boendet.

Steg 8. Kommunikation

– hur ska upplägget kommuniceras till boenden, chefer, hab-team med flera?

8a. Är det klart vilka som behöver ta del av informationen?

Ja ☒ Nej ☐ Delvis ☐ Oklart ☐

Kommentar/analys:

Boendepersonal, brukare, chefer och hab-team.

8b. Har vi utsett en kommunikationsansvarig?

Ja ☒ Nej ☐ Delvis ☐ Oklart ☐

Kommentar/analys:

En av boendepersonalen är utsedd som kommunikationsansvarig och fungerar som länk mellan implementeringsteamet, brukare och övrig personal.

8c. Har vi tagit fram material som vi kan skicka ut?

Ja ☐ Nej ☐ Delvis ☒ Oklart ☐

Kommentar/analys:

Klar:

- Material med bildstöd (utformat med specialpedagog).
- Träningsscheman för brukare och personal

Pågår/behöver utvecklas:

- Informationsbrev till brukare och anhöriga
- Digital presentation för personalutbildning
- Affischer med tider och kontaktuppgifter

Steg 9. Sätt igång – prova, utvärdera, anpassa!

Steg 9 innefattar konkret stöd under själva implementeringen. Det kan handla om att ge handledning och tekniskt stöd eller att ta fram material och lägga om scheman. Det kan också handla om nyupptäckta behov av utbildning och träning eller fortsatt anpassning av den nya insatsen.

9a. Nu är det dags att börja! Finns det några frågor eller hinder som behöver lösas innan vi kommer igång?

Ja ☐ Nej ☐ Delvis ☒ Oklart ☐

Kommentar/analys:

De flesta är redo, men några brukare behöver extra introduktion. En workshop, digitalt, planeras för att svara på frågor. Tips på olika plattformar för web-baserad träning:

- myMOWO (info@mymowo.se) (rabatterat abonnemang för personer med IF)
- ParaPepp (<https://www.youtube.com/user/ParaPepp>) (gratis träningsvideos)
- Friskis & Svettis (<https://www.friskissvettis.se>) (anpassade pass)
- FUB:s träningsvideos (<https://www.fub.se>)



Folkhälsomyndigheten