



Datum
2019-11-20

Diarienummer
KFN-2019/195.119

Handläggare
Cecilia Mobach
cecilia.mobach@huddinge.se

Mottagare

Åtgärder för att främja äldres och funktionsnedsattas hälsa i syfte att öka livskvaliteten för de enskilda och samtidigt fördröja de vårdinsatser som kostar kommunen mest -motion väckt av Barbro Lind (MP), Anders Lönroth (MP) och Carina Sundström (MP), svar på remiss

Förslag till beslut

Kultur och fritidsnämnden godkänner förvaltningens svar enligt tjänsteutlåtande daterat den 20 november 2019 och överlämnar det till kommunstyrelsen.

Sammanfattning

I en motion väckt av Barbro Lind (MP), Anders Lönroth (MP) och Carina Sundström (MP) föreslår Miljöpartiet ett antal åtgärder för att främja äldres och funktionsnedsattas hälsa i syfte att öka livskvaliteten för de enskilda och samtidigt fördröja de vårdinsatser som kostar kommunen mest.

Förvaltningen gör bedömningen att det redan idag finns möjligheter för äldre och funktionsnedsatta att kunna träna styrketräning i gymlokaler. Dessa grupper har ett större behov av att träna funktionellt och bl.a. Huddingehallen erbjuder funktionell träning både individuellt och i grupp. En kommun har inte rollen att gå in och påverka privata näringsidkare som har privata gym, utan vi kan påverka våra egna lokaler och verksamheter. Vad gäller nybyggnation av särskilda boenden så ligger ansvaret för planeringen av sådana inte på kultur- och fritidsförvaltningen. Förvaltningen ställer sig positiv till, om det finns möjlighet att i samband med en byggnation av ett särskilt boende ta hänsyn till träningsmöjligheter för att främja folkhälsan.

Förvaltningen vill slutligen poängtera att den välkomnar initiativ som främjar fysisk aktivitet då det främjar en god folkhälsa och är ett förebyggande arbete både för den fysiska som psykiska hälsan.

Beskrivning av ärendet

Kommunstyrelsens förvaltning har översänt motionen till kultur- och fritidsnämnden för yttrande senast den 20 december 2019.

HUDDINGE KOMMUN

Postadress
Huddinge kommun
Kultur- och fritidsnämnden
141 85 Huddinge

Besök
Sjödalsstorget 7

Tfn 08-535 300 00
Tfn vxl 08-535 300 00

www.huddinge.se



Datum
2019-08-21

Diarienummer
KFN-2019/195.119

Miljöpartiet poängterar att fysisk aktivitet fungerar som förebyggande insats, både för den fysiska som den psykiska hälsan, och skjuter därmed upp kostsammare vårdinsatser. Vidare menar partiet att ett genomförande av ett antal insatser för att främja äldres och funktionsnedsattas motions- och träningsmöjligheter skulle på sikt betyda vinster för alla parter.

Miljöpartiet lyfter fram ett antal åtgärder som de vill att kommunfullmäktige beslutar om:

1. att kommunen skyndsamt upprättar en plan med syftet att se över och anpassa de egna gymmen och idrottshallarna efter äldres och funktionsnedsattas behov när det gäller maskiner/redskap, dessas placering samt lokalanvändning.
2. att kommunen öppnar en dialog med privata gymägare om samarbete kring anpassning (vid behov) av träningsmaskiner och lokaler efter äldres och funktionsnedsattas behov.
3. att kommunen i nästa centralt belägna kommunala särskilda boende som ska byggas, planerar in och bygger ett rejält gym inklusive uppvärmd träningspool, helt anpassat för äldres och funktionsnedsattas behov.
4. att kommunen även på andra sätt, t ex genom olika samarbeten, främjar samtliga kommunens äldres och funktionsnedsattas möjligheter till styrketräning.
5. att kommunen ger kommunens alla äldre och funktionsnedsatta som har önskan eller behov av individuella träningsprogram samt personlig instruktion möjlighet att få det via kommunens anställda fysioterapeuter.

Förvaltningens synpunkter

Förvaltningen gör olika insatser redan idag för att möta olika gruppers behov av att kunna utöva fysisk aktivitet. Äldre och funktionsnedsatta är inte uttalat prioriterade grupper men det finns ändå träning som är tillgänglig för dem och som är väl lämpade för dem. Vad gäller funktionsnedsatta så finns det olika grupper med olika typer av funktionsnedsättningar vilket ger varierande möjligheter till träning. Vissa har fysiska hinder, medan andra har mer intellektuella hinder. De med intellektuella hinder kan i större grad tillägna sig det ordinarie utbudet av träningsmöjligheter än de med fysiska hinder.

1. Vad gäller frågan om en plan med syftet att se över och anpassa de egna gymmen och idrottshallarna efter äldres och funktionsnedsattas behov när det gäller maskiner/redskap, dessas placering samt lokalanvändning anser förvaltningen att vi redan idag har redskap och maskiner som är anpassade efter äldres och funktionsnedsattas behov. I gymmet i Huddingehallen finns det fria vikter från 1 kilo och i de flesta maskinerna 2,5 kg eller 5 kg för de mindre muskelgrupperna. Det är tydligt uppmärkt med kiloantalet på anvisningar. Det bör även poängteras att för att få en träningseffekt så behövs en viss belastning på muskeln. I annat fall uteblir effekten att muskeln ska bli starkare. Beträffande placeringen av redskap och vikter så brukar de finnas tillgängliga i de mer öppna delarna av gymlokalen där det

Datum
2019-08-21Diarienummer
KFN-2019/195.119

är lättare att ta sig fram. För ovana användare så finns även alternativen styrketräning i grupp eller att få hjälp av personlig instruktör (på egen bekostnad), se vidare under punkt 5.

2. Angående frågan om att öppna en dialog med privata gymägare så ska inte kommunen, och kommunen har inte heller möjlighet att påverka enskilda näringsidkare.
3. Miljöpartiet föreslår att kommunen i nästa centralt belägna kommunala särskilda boende som ska byggas, bygger ett gym inklusive uppvärmd träningspool. Kultur- och fritidsnämnden förespråkar och välkomnar preventivt arbete för att förbättra hälsan. Vad gäller just byggande av kommunala särskilda boenden är det en fråga som miljö- och bygglovsförvaltningen ansvarar för. Det ligger inte under vårt ansvarsområde. Vid en eventuell byggnation av ett särskilt boende, ställer sig kultur- och fritidsförvaltningen positiv till att det där kommer att finnas träningsmöjligheter för alla som främjar folkhälsan.
4. Det finns inte idag några samarbeten med föreningar vad gäller just styrketräning. Kultur- och fritidsförvaltningen har inte tagit emot några förfrågningar från varken de specifika grupperna eller föreningslivet om samarbete kring anpassning av träningsmaskiner och lokaler. På LSS-boenden (Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade) i kommunen finns det en fysioterapeut anställd för att träna med de som går under LSS-lagen. När det gäller just styrketräning så är nästan alla aktörerna i kommunen privata aktörer och deras verksamhet kan kommunen inte styra över. Aktören Friskis och Svettis erbjuder både gym och speciella träningsgrupper för funktionsnedsatta. Friskis och Svettis får bidrag från kommunen. Angående gruppen äldre så kan äldreboenden erbjuda träning men det är en fråga som ligger utanför kultur- och fritidsnämndens ansvarsområde.

Nätverket "Fritidsnätet" är ett samarbete mellan 17 av länets kommuner samt Stockholms läns landsting. De erbjuder information om de fritidsaktiviteter som finns i länet för personer med funktionsnedsättning. Andra insatser som också påverkar hälsan är olika föreningars verksamheter, bl.a. pensionärsföreningar. Den gemenskap som föreningar ger människor motverkar ensamhet och utanförskap i samhället, som inte sällan leder till psykisk ohälsa.

5. Beträffande frågan om individuella träningsprogram och personliga instruktioner så går det redan idag att få detta på Huddingehallen (på egen bekostnad). Vid framtagande av ett individuellt träningsprogram och/eller hjälp av personlig instruktör kan man gå igenom de mer funktionella övningarna som äldre och funktionsnedsatta har stor användning utav. Då framför allt äldre (och funktionsnedsatta) behöver jobba mer funktionellt,

Datum
2019-08-21Diarienummer
KFN-2019/195.119

ger det större effekt att jobba med olika funktionella redskap än att använda låsta rörelser som maskiner ger. Funktionell träning har ett preventivt syfte, bl.a. för att undvika fallskador som blir vanligare vid en högre ålder. De redskap som används vid funktionell träning finns på de mer öppna ytor i gymlokalen, där det även är lättare att ta sig fram.

Det finns även gruppträning som inriktar sig på äldre. En grupp riktar sig till +85-åringar och en annan till +60-åringar. Gruppen +85 är helt gratis träning, (en gång i veckan). Gruppen +60 har träning 2 gånger i veckan. Det finns tre instruktörer att tillgå vid dessa pass. Till största del är det kvinnor som tränar i dessa grupper (ca 50%-75%). Studier visar att gruppträning attraherar kvinnor mer än män, vilket också är en stor anledning till varför dessa grupper har startats. Förvaltningen vill också rekommendera vattengymnastiken som Huddingehallen erbjuder på onsdagar och fredagar (förmiddagen). Vattengymnastik är skonsam träning för leder där vatten ger bra belastning. Vattengymnastiken är en populär träningsform som många pensionärer söker sig till.

Ekonomiska och juridiska konsekvenser

Ovanstående svar ligger inom befintlig verksamhet.

Anneli Fällman
Kultur- och fritidsdirektör

Linda Örneblad
Verksamhetschef Idrott och Anläggning

Cecilia Mobach
Nämnd- och utredningssekreterare

Bilagor

- Bilaga 1. Motion
- Bilaga 2. Remissmissiv

Beslutet delges

Kommunstyrelsen