

Huddinge kommun  
Kommunfullmäktige  
2019-08-19

## **Motion**

### **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.**

Gruppen kommuninvånare 65 år och äldre ökar. Äldre mår mycket bra av goda motionsvanor. Såväl psykiskt som fysiskt välbefinnande ökar när man motionerar regelbundet. Det gäller alla människor. Fysisk aktivitet och styrketräning håller äldre friskare och skjuter för många upp behovet av de tyngre och kostsammare vårdinsatserna. Preventiva insatser som ökad fysisk aktivitet, styrketräning och vattengympa, individuellt eller i grupp, minskar smärtor vid t ex artros, förbättrar balansen (det vill säga förebygger fallskador), ökar rörligheten samt inverkar positivt på det psykiska måendet. De som tränar regelbundet högt upp i åren har avsevärt mindre konsumtion av mediciner än de som är mer stillasittande. Allt detta är känt sedan länge.

Pressen på kommunen att tillhandahålla platser på särskilda boenden för personer med stora omvårdnadsbehov ökar snabbt när gruppen äldre blir allt större. Även kostnaderna för hemtjänstverksamhet kommer att öka. Att på olika sätt underlätta för äldre att skaffa sig eller bibehålla goda motionsvanor, leder troligen till ren vinst för kommunen då kostsamma vårdinsatser kommer att fördröjas och förkortas.

**Att genomföra en arsenal av insatser för att främja äldres och funktionsnedsattas motions- och träningsmöjligheter betyder på sikt vinster för alla parter.** Insatserna behöver riktas såväl till kunder/brukare som till de äldre och funktionsnedsatta som ännu inte är i behov av kommunens stödinsatser.

Kommunen har, och bygger då och då nya idrottsanläggningar, stora anläggningar som främst används av barn och ungdomar under skoltid, och även av vuxna aktiva inom olika idrottsföreningar kvällstid. Kommunen har också ett stort och viktigt gym inrymt i Huddingehallen. Många äldre går dit, främst män men även enstaka kvinnor över 65. Därutöver finns ett stort antal privata gym på olika ställen i kommunen där flera har rabatterat pris för äldre. En del kanske också har bra maskiner för äldre och funktionsnedsatta.

En anpassning av kommunens egna idrottsanläggningar och gym måste handla om att vikter och motstånd i träningsmaskiner/-redskap måste anpassas efter äldre kvinnors avsevärt mindre muskelstyrka än äldre mäns eller yngre människors. I nuläget stängs de flesta äldre kvinnor ute från Huddingehallen då de lägsta vikterna på de flesta maskiner/redskap är alldeles för höga att börja med eller att trappa ner till då åldern ökar och man successivt måste minska belastningen. Anpassningen bör också inkludera mellanrum mellan maskinerna, så att man kan komma emellan med rollator, rullstol eller andra gånghjälpmedel; att man kan ta sig upp på maskinerna utan stor risk för fall eller klämning (liten risk för skador finns alltid och kan hända även yngre), samt att man åtminstone vid en del redskap kan sitta kvar i rullstol och komma intill och använda dem. Det är också viktigt att instruktionerna för maskinerna är mycket tydliga.

Vissa tider i veckan bör kommunens gym ev vara reserverade för äldre och funktionsnedsatta och då lämpligen bemannade med fysioterapeut eller anställda med god kunskap om styrketräning för äldre.

Miljöpartiet de gröna vill göra fullmäktiges ledamöter uppmärksamma på att ingen av de i denna motion föreslagna åtgärderna försvårar eller utestänger för någon grupp av människor att motionera, att t ex använda kommunens gym. Låter fullmäktige status quo gälla utestängs däremot äldre (avsevärt fler äldre kvinnor än män) och många med funktionsvariationer.

**Med hänsyn till ovanstående yrkar Miljöpartiet de gröna att kommunfullmäktige beslutar:**

- 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.**

Miljöpartiet de gröna

Barbro Lind

Anders Lönroth

Carina Sundström