

Motion till riksdagen 2013/14:So445

av **Anne Marie Brodén (M)**

Ett långt och hälsosamt liv

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anføres i motionen om ett hälsosamt liv för alla.

Motivering

Många människor i Sverige upplever ohälsa vilket begränsar deras möjlighet att arbeta och att leva ett aktivt liv. Många tvingas även till socialt och ekonomiskt utanförskap på grund av sin ohälsa. Forskningen visar att det finns ett tätt samband mellan att vara i utanförskap och en ökad risk för ohälsa. Men det finns även belägg för att inaktivitet och felaktiga matvanor ökar ohälsan hos människor i alla åldrar.

Därför har vi ett ansvar att utforma arbetsmarknaden, förskolan, skolan och äldreomsorgen med stort fokus på hälsa. För att människor ska få en god hälsa måste satsningar ske på matens område, på arbetsmiljön och inte minst på kultur, idrott och rörelser för alla människor oavsett ålder.

Livsstil och hälsa grundas tidigt i livet, därför är förebyggande och tidiga insatser avgörande. Fysisk hälsa är naturligtvis en viktig del av ohälsan men lika viktigt är att ha balans mellan arbete och vila, sömn och vakenhet, mat och rörelse. Även stress och ångest samt ofrivillig ensamhet hos såväl unga som äldre är ett hot mot vår hälsa.

En viktig del i att få ett långt och hälsosamt liv är att lära sig göra medvetna val genom hela livet. Här hjälper naturligtvis utbildning och information men även stödjande insatser såsom BVC och MVC. Jag har även mött äldreboende och pensionärsorganisationer som driver hälsofrågor på ett mycket bra sätt. Ett gott exempel värt att lyfta fram är hur körsång förbättrar hälsa och välbefinnande eller hur chi gong för äldre stärker rörlighet och välmående långt upp i åren.

Fel! Okänt namn på

Men mycket mer behöver göras och för att Sverige ska nå upp till WHO:s definition av hälsa som fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Alla människor har en inneboende kraft och förmåga men ibland ges de inte chansen att utvecklas på det sätt som är möjligt. Här har både familjen, förskolan och skolan ett viktigt arbete som ger grunden för hela livet. Men det är aldrig försent att vårda hälsan och därför har även sjukvården KH omsorgen och äldreomsorgen ett ansvar för att ge människor möjlighet till bästa tänkbara hälsa.

Stockholm den 24 september 2013

Anne Marie Brodén (M)