

## Motion till riksdagen 2012/13:So389

av **Carina Herrstedt (SD)**

# Telekommunikationsbaserad gruppträning för äldre

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om att stimulera landsting, regioner och kommuner att använda telekommunikationsbaserad gruppträning för äldre.

## Motivering

Samhället har stora ekonomiska vinster att hämta om andelen fallolyckor minskar men störst är trots allt vinsten för den som slipper falla. Enligt statistik så är fallolyckor den vanligaste orsaken till skador och sjukhusvistelser, den sjätte vanligaste dödsorsaken och den vanligaste orsaken till dödsfall på grund av skada bland äldre i åldern 65 år och över. Fallolyckor hos äldre beror delvis på lägre nivå av fysisk aktivitet hos äldre vilket ökar risken för fall. Äldre människor undviker för det mesta fysisk aktivitet i syfte att minska risken för att falla, vilket ger direkt motsatt resultat: risken för fallolyckor ökar. Regelbunden motion med styrketräning, uthållighetsträning eller balansträning bidrar till att minska fallolyckorna.

Kunskapen om att motion är bra för hälsan och välbefinnandet är stort. Utmaningen består i att få äldre att hålla sig till ett träningsprogram. Väder och vind, otrygghet, brist på transport eller kanske bara dålig motivation är alla vanliga hinder för att fullfölja träningen. Den bästa träningen och bästa tillgängligheten är den som finns i vardagen och hemmet. Hembaserade övningar är bra men mindre effektiva än övervakade, gemensamma träningsprogram eller gruppträning. Det är dessvärre kostsamt med övervakad hemträning.

En lösning är att kombinera hemmaträningens bekvämlighet med den gemensamma träningens gruppinteraktion och övervakning. Detta är möjligt genom telekommunikationsbaserad träning. Det finns tekniska lösningar som

**Fel! Okänt namn på**

gör det möjligt att träna i grupp via sin tv-skärm hemifrån. Det ger en social interaktion, motion och är ett bra val av motion för äldre. Möjligheterna är enorma för vidare utveckling. Det här ska ses som en alternativ form av träning och inte något som ersätter vanlig gruppträning. De som redan är aktiva och rör sig tillhör inte målgruppen för denna träningsform.

Stockholm den 3 oktober 2012

*Carina Herrstedt (SD)*