

## Motion till riksdagen 2008/09:So229

av **Barbro Westerholm (fp)**

# Fysisk aktivitet för äldre

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för regeringen som sin mening vad som anförs i motionen om fysisk aktivitet för äldre.

## Motivering

Medelåldern fortsätter att öka vilket är positivt. Antalet personer över 85 år har fördubblats de senaste 30 åren. Nära 1 500 personer är 100 år eller äldre. År 2050 beräknas antalet 100-åringar vara minst 6 000.

Många av de vunna levnadsåren är friska år men de sista levnadsåren kommer för de flesta att präglas av ohälsa. Det leder till oro för hur samhället ska klara personalförsörjningen i vården och omsorgen samt för de kostnader det för med sig. Att förebygga ohälsa bland äldre blir därför än viktigare i framtiden. Där spelar fysisk aktivitet en viktig roll.

Sverige har en framskjuten position när det gäller forskning om åldrandet och därtill hörande sjukdomar och skador. Forskningen visar tydligt att äldre personer – oavsett ålder och grad av funktionsförmåga – får god effekt av träning på exempelvis muskelstyrka, balans och förflyttningsförmåga. Vi vet också att sådan träning kan förebygga fallolyckor och kan ha positiv effekt på humörläget hos äldre.

Tyvärr omsätts denna kunskap inte i praktisk verksamhet. Ett uttryck för den bristande insikten om konsekvenserna av fysisk inaktivitet är att endast 37 av landets 290 kommuner har inrättat så kallade MAR-tjänster (tjänster för medicinskt ansvariga för rehabilitering) för sjukgymnaster eller arbetsterapeuter. Bakom detta ligger sannolikt en okunskap hos ansvariga för vården och omsorgen om konsekvenserna av fysisk inaktivitet bland äldre. I stället för att erbjuda träning av balans, styrka och kondition så att den äldre personen kan bevara eller återfå sin självständighet erbjuds mer och mer hemtjänststimmar allteftersom biståndsbehoven ökar. Situationen är inte bara samhällseko-

**Fel! Okänt namn på**

nomiskt kortsiktig och kostsam – den är inhuman på grund av det onödiga berövandet av livskvalitet som drabbar många äldre personer i dag.

Den kunskap vi har om värdet av fysisk aktivitet för äldre måste spridas. Äldre bör erbjudas fysisk aktivitet och varaktig träning som är skräddarsydd efter den enskildes behov. Detta bör ges regeringen tillkänna.

Stockholm den 26 september 2008

*Barbro Westerholm (fp)*