

Motion till riksdagen 2020/21:2952

av Peter Helander m.fl. (C)

En stärkt folkhälsa från barndom till ålderdom

Förslag till riksdagsbeslut

1. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att se över möjligheten att införa elevhälsa som ämne i rektorsprogrammet och tillkännager detta för regeringen.
2. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att elevhälsan bör värderas upp genom att se över möjligheten att bygga ut den med fler kompetenser samt främja detta genom att förtydliga rektorernas ansvar för elevhälsan i lagstiftningen och tillkännager detta för regeringen.
3. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att införa livskunskap inom ramen för ämnet idrott och hälsa och tillkännager detta för regeringen.
4. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att införa idrott och hälsa med pulshöjande aktivitet på skolschemat varje dag i syfte att uppnå rekommendationen om minst en timmes fysisk aktivitet om dagen och tillkännager detta för regeringen.
5. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att se över studenthälsornas roll och uppdrag samt vilka stödinsatser studenthälsorna erbjuder studenter med funktionsnedsättning och tillkännager detta för regeringen.
6. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om en kartläggning av mobila ungdomsmottagningar och om att sprida välfungerande modeller till fler regioner och tillkännager detta för regeringen.
7. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att se över hur primärvården kan förstärkas genom att fler får kompetens att erbjuda samtalsstöd som också kan ges digitalt och tillkännager detta för regeringen.
8. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om utredning och utvärdering av grön rehabilitering samt en vidareutveckling av gröna rehabiliteringstjänster i hela landet och tillkännager detta för regeringen.
9. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att se över insatserna för att förebygga, fånga upp och behandla äldres psykiska ohälsa och tillkännager detta för regeringen.

10. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om en sammanhållen egen- och friskvårdsreform som innebär att egenvård och friskvård får ta större plats i den enskildes hälsovård och tillkännager detta för regeringen.
11. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om en kartläggning av hur patientbaserad information används i patientstöd och kvalitetsutveckling inom sjukvården och tillkännager detta för regeringen.
12. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att även fortsättningsvis tillåta samägande av vårdgivare och apotek och tillkännager detta för regeringen.
13. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att modernisera nyckelhålmärkningen i syfte att underlätta konsumenternas val av hälsofrämjande livsmedel och tillkännager detta för regeringen.
14. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att stärka kopplingen mellan cancerprevention och livsstilsvanor i ANDT-strategin och tillkännager detta för regeringen.
15. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att se över och stärka kommunernas och regionernas förutsättningar för implementering av ANDT-strategin inför en ny strategiperiod och tillkännager detta för regeringen.
16. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att utveckla en nationell handlingsplan för hepatit B och hepatit C och tillkännager detta för regeringen.
17. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att utreda möjligheten att införa ett evidensbaserat och hälsofrämjande äldrehälsovårdsprogram som erbjuds alla äldre efter avslutat arbetsliv och tillkännager detta för regeringen.
18. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att utreda vad ett allmänt vaccinationsprogram för äldre bör innehålla och hur det bör organiseras och genomföras och tillkännager detta för regeringen.
19. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att underlätta för alla kommuner att få kunskap om och implementera systematisk mat- och måltidsuppföljning inom äldreomsorgen och tillkännager detta för regeringen.
20. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att främja möjligheten för fler seniorer med låg aktivitetsnivå att få ordinerat fysisk aktivitet på recept och tillkännager detta för regeringen.
21. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om idrottsaktiviteter för äldre och tillkännager detta för regeringen.
22. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att kartlägga och främja kultur i folkhälsoarbetet och tillkännager detta för regeringen.

En stärkt folkhälsa från barndom till ålderdom

Ur ett globalt perspektiv är folkhälsan i Sverige god och i många avseenden har hälsan i befolkningen en positiv utveckling: medellivslängden ökar, fler skattar sin allmänna hälsa som god, barna- samt mödradödligheten minskar och daglig tobaksrökning minskar i alla grupper. Den höga medicinska kvaliteten i svensk sjukvård gör att de allra flesta får en högkvalitativ behandling.

Mycket pekar på att det fortsatt finns en stor ojämlikhet i folkhälsan. Inom ett antal områden är skillnaderna mellan olika grupper i samhället fortfarande stora och ibland även ökande. Samtidigt som den fysiska hälsan förbättras i befolkningen återstår fortsatt

stora utmaningar för den psykiska ohälsan. Så kallade lättare psykiska åkommor, depression, nedstämdhet och utmattning ökar inte minst hos unga, vilket är särskilt allvarligt. Allt för många äldre upplever ensamhet eller otrygghet.

Utbrottet av covid-19 medför därutöver stora påfrestningar på befolkningens hälsa. Förutom allt för många dödsfall, kommer med stor sannolikhet även isolering, ekonomiska förluster och personliga kriser alla påverka befolkningens psykiska välmående. En mängd studier har även visat på en försämrad psykisk hälsa i befolkningen i efterdyningarna av finanskrisen 2007–2009.

För att motverka att hälsorisker utvecklas till sjukdomar, måste sjukvården arbeta med förebyggande och hälsofrämjande insatser. Vården ska inte bara finnas till hands när vi väl har blivit dåliga. Den ska också ge oss hjälp och råd för att vi inte ska bli sjuka. För Centerpartiet är det viktigt att samhället blir ännu bättre på att ge människor stöd i att ändra osunda levnadsvanor och förebygga sjukdom, hela livet och i hela landet.

En stark grund för livslång hälsa

Folkhälsomyndigheten pekar på att stress inom skolans värld och en arbetsmarknad som är svår för unga att komma in på troligen bidrar till ohälsan. En stor del av barns generella välmående grundas i föräldraansvar och barnuppfostran som det offentliga aldrig kan eller bör ersätta. Däremot kan en stor del av barns sociala nätverk och möjlighet att hantera psykisk ohälsa förbättras av ett starkt civilsamhälle, med ett stort utbud av föreningsliv med idrott, scouting, kulturföreningar, liksom en aktiv folkbildning. Dessa delar bidrar till sammanhang och sociala nätverk som båda är viktiga för unga och utgör en nyckel i att skapa en god psykisk hälsa. I det yttersta, när det kommer till diagnostiserbara åkommor och sjukdom har det offentliga ett givet uppdrag men brister allt för ofta, en grundorsak till detta är att de som mår psykiskt dåligt fångas upp alldeles för sent.

I dag är ansvaret för barn och ungas välmående utspritt på flera olika verksamheter. Det gäller framför allt förskola, skola inklusive elevhälsa, socialtjänst, mödra- och barnhälsovård och ungdomsmottagningarna. De olika verksamheterna som möter barnet i olika stadier i livet gör sitt allra bästa, men de samarbetar inte med varandra i närheten så mycket som krävs för att kunna vända trenden av allt sämre psykisk hälsa. Därför behöver verksamheterna arbeta mer gemensamt i en samlad barn- och ungdomshälsa. För att kunna skapa en samlad barn- och ungdomshälsa måste alla former av hinder, som idag stoppar verksamheter som riktar sig till barn från att utbyta och samordna information, rivas. Detta sätt att ta bort vattentäta skott mellan de som arbetar med ungas hälsa används ibland annat Skottland med goda resultat – insatserna utgår från barnet istället för byråkratin. Beslut går snabbare och information når rätt och i tid. För att göra det möjligt i Sverige måste sekretesslagstiftningen ändras i syfte att göra det möjligt att utbyta information om ett barn mellan sjukvård, elevhälsa och socialtjänst.

Centerpartiet har drivit på att utreda möjligheten att skapa en gemensam finansiering av barn- och ungdomshälsan. En utredning har tillsatts för att se över möjligheten att skapa en mer samordnad och följsam barn- och ungdomshälsa.

Kunskap om elevhälsa i rektorsprogrammet

Den psykiska hälsan är på många sätt intimt kopplad till skolan. För många unga är roten till ohälsan saker som har skett eller sker dagligen i skolan. Det finns också starka samband mellan en god psykisk hälsa och möjligheten att ta till sig kunskap och nå utbildningsmål. Men framför allt är skolan den plats där man når i stort sett alla barn. Vården för barn och unga måste därför finnas betydligt mer inom skolans väggar och fungera som den första naturliga kontakten för unga vid fysiska eller psykiska problem. Elevhälsan spelar inte minst roll för allt förebyggande hälsoarbete. Därför kan skolan genom elevhälsan också bli en del av lösningen på barns och ungas psykiska ohälsa. Hur hälsan påverkar elevers möjligheter att lära sig måste också reflekteras i rektorsprogrammet, den befattningsutbildning som är obligatorisk att gå för alla som ska bli rektorer.

Centerpartiet anser därför att det bör utredas om elevhälsan ska införas som ett ämne i rektorsprogrammet, för att säkerställa att samtliga utbildade rektorer ser kopplingen mellan skolmiljön och elevernas psykiska och fysiska hälsa.

Stärkt ledarskap för elevhälsan

Barns och ungas psykiska välmående är också delvis en ledarskapsfråga. Rektorer är i sista ledet ansvariga för att det finns en lärandemiljö på skolan som gör att eleverna kan tillgodogöra sig kunskaper och nå mål. Det finns flera exempel på skolor där framsynta rektorer har lyckats skapa en bättre lärandemiljö genom att prioritera upp elevhälsan och inte minst det förebyggande hälsoarbetet. Dessa rektorer uppvärderar ofta elevhälsan genom att bygga ut den med fler kompetenser och kan därmed tidigt upptäcka och hantera roten till den psykiska ohälsan i skolmiljö. Men det är inte uttalat i skollagen att rektorerna har detta ansvar trots att hälsan är så tätt kopplad till elevers möjligheter att nå kunskapsmålen. Detta behöver ändras.

Centerpartiet anser att det ska framgå klart och tydligt i skollagen att rektorer ansvarar för och samordnar elevhälsan, ett ansvar som inte ska gå att delegera bort. Det handlar till stor del om det faktum att rektorn är den som har budgetansvar och därför ytterst kan fatta beslut om mer resurser och rekryteringar. Genom att lyfta ansvaret till högsta nivå på skolorna kommer det finnas ett lagkrav på att ta elevhälsan på allvar – på alla skolor.

Livskunskap för stärkt elevhälsa

Trots att arbetet med att förebygga och upptäcka psykisk ohälsa är tätt förknippat med skolan kan inte detta arbete läggas på lärare som redan idag många gånger tvingas ta hand om barn med stora behov utan att ha utbildning för att hantera psykisk ohälsa. Istället måste elevhälsan värderas upp och byggas ut med mer personal och fler kompetenser. För att förbättra elevhälsan behöver kuratorer få en större möjlighet att arbeta förebyggande. Enligt riktlinjerna ska det finnas en kurator på 300 elever – något som ofta inte följs på skolorna. Därför behöver en större satsning på elevhälsan sikta in sig på hur fler kuratorer kan knytas till skolor i hela landet.

Sedan 2015 kan regioner och kommuner ansöka om statsbidrag, via Socialstyrelsen, för att öka kunskapen om hbtq-personers situation. Det är viktigt att säkerställa att uppdaterad kunskap om hbtq-personers utsatthet finns inom elevhälsan i alla kommuner.

I skolor i Florida har man arbetat aktivt med självmordsprevention och att förebygga psykisk ohälsa. I det arbetet har kuratorer en nyckelroll och undervisar i ämnet livskunskap, där barn och ungdomar får verktyg i att hantera motgångar i livet. Man har genom detta arbete lyckats få ner självmorden betydligt.

Centerpartiet anser att motsvarande undervisning bör införas i Sverige inom ramen för ämnet idrott och hälsa.

Daglig fysisk aktivitet för bättre psykiskt välmående

Elevhälsan och elevers psykiska välmående är tätt förknippat med fysisk aktivitet. Under 2018 fick Skolverket i uppdrag att lämna förslag på hur mer rörelse i skolan kan åstadkommas i grundskolan men även inom förskoleklasserna och fritidshemmen vid behov. Bakgrunden till detta har bland annat varit att det i läroplanerna för grundskolan, sameskolan och specialskolan eftersträvas att elever ska erbjudas fysisk aktivitet under hela skoldagen. Mycket tyder även på att fysisk aktivitet bidrar på ett positivt sätt till elevers lärande och prestationer i skolan, men framförallt bidrar det till en bättre hälsa, minskad risk för fetma och livsstilssjukdomar senare i livet, stärkt stresshantering och goda livsrutiner. Fyra av fem flickor och nästan varannan kille klarar inte målet att röra sig en timme om dagen.

Debatten om fysisk aktivitet i skolan och uppdraget till Skolverket har föregåtts av publicering av intressant forskning. Pernilla Hedström försvarade sin doktorsavhandling Hälsocoach i skolan – En utvärderande fallstudie av en hälsofrämjande intervention 2016, vid Göteborgs universitet. Hedström visar bland annat att skolbarn idag är betydligt mindre fysiskt aktiva, också i förhållande till internationella rekommendationer. För att stärka elevers kondition och hälsa krävs det en större del skolidrott som gör hälsa och fysisk aktivitet lustfyllt. Pulshöjande aktivitet är i detta en av de viktigaste delarna för att lägga förutsättningarna för en god och livslång hälsa och stärka inläringen.

Centerpartiet vill därför se idrott och hälsa med pulshöjande aktivitet varje dag på skolschemat, för att möjliggöra att fler barn når målet om minst en timmes fysisk aktivitet om dagen.

Bättre studenthälsa i hela landet

Forskning visar att ohälsan bland studenter är högre än bland yrkesarbetande i samma ålder. Saco har undersökt studenthälsornas förebyggande arbete och förutsättningarna för detta. Undersökningen visar att studenthälsornas uppdrag i högskoleförordningen är svårtolkat. Det ger ingen tydlig inriktning för verksamheten och öppnar i stället för lokala tolkningar. De olika tolkningarna leder i sin tur till ojämlikhet, med stora skillnader mellan lärosäten i den förebyggande vård som erbjuds.

Det blir också svårt för en studenthälsa att följa upp och utvärdera sin verksamhet, och ännu svårare att få en bild av den nationella situationen. Därmed går det inte att på ett enkelt sätt avgöra effekten av de resurser som satsas via studenthälsorna. Staten kan inte dra några slutsatser eller förbättra metoderna för att mer effektivt förebygga psykisk ohälsa.

Det otydliga uppdraget innebär även att studenthälsorna har problem att prioritera i sin verksamhet. De har också svårt att avgöra när studenter ska hänvisas vidare till primär- eller specialistvården.

Aktuella åtgärder förutom ett förtydligt uppdrag och ansvar, bör vara att ta fram en gemensam utvärderingsmodell, systematisera informationen till studenterna eller nät-baserad och anonym hälsoscreening för nya studenter i syfte att tidigt fånga upp studenter med psykisk ohälsa.

Centerpartiet vill därför att regeringen ser över studenthälsornas roll och uppdrag.

En rapport från Universitets- och högskolerådet (2018) visar att studenter med funktionsnedsättning är mindre nöjda med sin utbildning, har en mer negativ upplevelse av studierna och framför allt känner sig mindre hemma på högskolan. En universellt utformad studiemiljö är ett viktigt bidrag till en bättre fysisk och psykisk hälsa för alla studenter, men särskilt för studenter med funktionsnedsättning. Allt fler studenter med funktionsnedsättning får stödinsatser för att klara studier på universitet och högskola. Det är viktigt att även studenthälsan på alla lärosäten har den kompetens som behövs för att ge adekvat stöd till studenter med funktionsnedsättning eller kronisk sjukdom, och bidra till att fler blir kvar som studenter och genomför sin utbildning.

Centerpartiet vill därför att en översyn av studenthälsornas roll och uppdrag även bör inkludera en översyn av kompetens och stödinsatser för studenter med funktionsnedsättning och kronisk sjukdom.

Tillgängliga insatser mot psykisk ohälsa, hela livet och i hela landet

Den psykiska ohälsan i Sverige ökar, framför allt bland kvinnor och unga personer. Orsakerna är komplexa och bottnar i en rad faktorer. För unga personer är brister i den svenska skolan, mobbning, dålig självkänsla och problem inom familjen några tänkbara orsaker. Kvinnors psykiska ohälsa tros ha viss koppling till effekterna av dagens familjebildningsmönster. Samtidigt som kvinnor i genomsnitt utför fem timmar mer obetalt arbete under en vecka jämfört med män, arbetar långt fler mammor heltid idag jämfört med för 30 år sedan. En mer jämställd arbetsmarknad och en skola som ser varje barns individuella behov och bidrar till att bryta orättvisa strukturer, är viktigt även för folkhälsan.

När människor upplever att de mår dåligt är det viktigt att de snabbt får hjälp. Trots den ökande psykiska ohälsan är tillgängligheten till stöd för den som drabbats idag alldeles för dålig. Kompetensbrist är en starkt bidragande orsak till varför inte tillräckligt många människor får den hjälp de behöver.

Covid-19-pandemin och de påföljande smittskyddsåtgärderna innebär en ökad risk för ångest och depression i befolkningen, framför allt bland personer med minskad inkomst och arbetslöshet. Denna risk gäller sannolikt främst för redan utsatta grupper i samhället med mer osäkra arbetsförhållanden, såsom personer med invandrarbakgrund, kort utbildning eller tidigare psykisk ohälsa. Även för barn finns en risk för ökade ångest- och depressionssymtom, framför allt i de grupper där de ekonomiska och arbetsrelaterade konsekvenserna slår hårdast.

En rapport från CES (Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin) visar att personer som fått intensivvård för covid-19 löper stor risk för nedsatt psykisk hälsa. Många behöver även långvariga fysiska rehabiliteringsinsatser. Vårdpersonal riskerar långsiktiga psykiska besvär efter den enorma stress och påfrestning som pandemin innebär. Rapporten pekar även på att våld mot barn, depression och oro i befolkningen sannolikt kommer öka till följd av den ekonomiska krisen. Även WHO varnar för en lång våg av psykisk ohälsa efter det att pandemin är över. I vår motion En utvecklad

sjukvård och omsorg i hela landet beskriver vi hur Centerpartiet vill utveckla det psykosociala stödet till medarbetare i vården.

Tidiga insatser till unga innan psykisk ohälsa uppstår

Enligt forskning har tidiga insatser och stöd till föräldrar positiv effekt på barns och ungdomars psykiska hälsa. Det måste därför bli enklare för elever och vårdnadshavare att få hjälp genom elevhälsan vid psykisk ohälsa. Centerpartiet driver på för handlingsplaner i förebyggande arbete mot psykisk ohälsa och suicidprevention, så att ett gemensamt arbete sker för att stärka den psykiska hälsan bland unga oavsett kön.

Stora delar av landet består av glest befolkade områden, där människor inte alltid har nära tillgång till vård. Den växande psykiska ohälsan bland unga gör att det behövs fler lättillgängliga insatser för att ge hjälp i tid. Då det inte alltid är möjligt att ha fysiska mottagningar på plats, vill Centerpartiet satsa på att öka tillgången till mobila ungdomsmottagningar i de delar av landet där det behövs. Med mobila ungdomsmottagningar i form av exempelvis bussar kan unga människor på landsbygden få den hjälp de har rätt till. Det kan till exempel handla om bussar eller lastbilar som reser runt på olika orter i likhet med Blodbussen och TBE-bussarna. Det kan också ske i form av pop-up-lokaler eller genom att personal från ungdomsmottagningarna besöker grund- och gymnasieskolorna via elevhälsan, något som bland annat har testats på Gotland.

Centerpartiet vill se en kartläggning av mobila ungdomsmottagningar och liknande lösningar och att regeringen ser över hur lyckade exempel och välfungerande modeller kan spridas till fler regioner.

En digital förstärkning av första linjens samtalsstöd

Även vuxna som lider av psykisk ohälsa måste få bättre tillgång till snabb samtalshjälp. Detta förutsätter ökad tillgänglighet i primärvården. I både England och Norge har man arbetat framgångsrikt genom att öka tillgången till stöd vid vanliga psykiska tillstånd såsom ångest och depression. Människor med lättare psykiska besvär behöver inte alltid träffa en specialist, utan kan bli hjälpta av enklare samtalsstöd och hjälp till självhjälp. Den som är i behov av hjälp ska snabbt få ett första samtal och bedömning av vilken typ av stöd man behöver få. För personer med lindriga symptom kan online-sessioner vara tillräckliga, medan människor med större behov slussas vidare till rätt vårdnivå. Förebyggande arbete med tidiga insatser som är samordnade och koordinerade behöver prioriteras.

Centerpartiet vill därför satsa på att utbilda fler som kan få kompetens att erbjuda samtalsstöd som också kan ges digitalt. Det kan exempelvis handla om vårdpersonal som genom en kompletterande utbildning kan få rätt kompetens. På så sätt kan människor som lider av lättare psykisk ohälsa snabbare få hjälp, och stöd till egenvård och friskvård i fortsättningen.

Grön rehab i hela landet

Sjukskrivningar på grund av stress- och utmattningssymptom har ökat stadigt sedan 2010. Enligt Försäkringskassans statistik från april 2019 hade över 36 000 sjukskrivna diagnosen. Huvuddelen av dem, nära 80 procent, är kvinnor.

Att vara ute i naturen ger positiva effekter för personer med stress, ångest, depression och utmattning. Forskning visar att personer med stressrelaterad psykisk

ohälsa kan ha stor nytta av att genomgå grön rehabilitering och uppleva att den stödjande miljön bidrar till minskade stressnivåer, återgång i arbete och att få struktur på vardagslivet. Innebörden av grön rehabilitering kan i korthet sammanfattas med att göra olika aktiviteter i en grön miljö, delta i aktiviteter med djur eller att bara få vara på en rogivande plats i natur- eller kulturlandskap. Det handlar dock om att arbeta systematiskt, med evidensbaserade metoder och att hjälpa deltagare att se sina framsteg.

Många engagerar sig idag för grön rehab. Utvärderingar pekar på positiva effekter av bland annat den metod för grön rehabilitering som används vid Sveriges Lantbruksuniversitets rehabiliteringsträdgård i Alnarp. Flera regioner erbjuder så kallad Grön rehab på remiss, till exempel Halland där patienter erbjuds aktiviteter och ett socialt sammanhang kopplat till djur och natur, på fem olika gårdar under åtta till tolv veckor. I Norge, som sedan 2010 har en officiell certifiering av gröna välfärdstjänster inom jordbruket och rennäringen, pågår ett forskningsprojekt om grön rehabilitering för personer med demens i tidig fas. Preliminära resultat visar att mycket tid utomhus gör en skillnad för livskvaliteten.

Centerpartiet menar att grön rehabilitering är intressant och bör följas upp med vidare utredning och utvärdering. Vi vill se en evidensbaserad vidareutveckling av grön rehabilitering i hela landet.

Aktivt förebygga och fånga upp psykisk ohälsa hos äldre

Många pensionärer har en aktiv livsstil och efter ett långt arbetsliv en pension som sätter guldkant på tillvaron. Och med en frisk respektive vid sin sida, vänner och familj kan livet bjuda på mycket efter man har slutat arbeta. Men det finns också äldre som mår sämre, många i kroppen, andra i sinnet och vissa i båda delarna. Över hälften av äldre som har hemtjänst besvärar av ensamhet. Ensamhet ökar risken för psykisk ohälsa och depression. En känsla av att inte vara behövd i kombination med brist på vänner och sociala sammanhang skapar lidande. Änklingar är i dag den största riskgruppen för självmord i Sverige och en av fem över pensionsåldern bedöms lida av någon form av psykisk ohälsa. Många gånger kan depression, ångest och nedstämdhet handla om åldrandet i sig – med förändrad identitet, en kropp som fungerar sämre och en ändrad livssituation. Även mediciner och olika fysiska sjukdomar kan orsaka psykisk ohälsa.

För dessa äldre behöver vården bli bättre på att fånga upp psykisk ohälsa, inte bara de rent fysiska åkommorna som ofta kommer med åldrande. Det behövs tillgängliga sociala mötesplatser och att daglig verksamhet för äldre fortsätter att utvecklas, i hela landet. Det kan handla om att arbeta uppsökande för att involvera äldre i sociala aktiviteter och att öka samarbetet och stödet till föreningar och civilsamhället. Grön rehabilitering är aktuellt även för äldre.

De kommunala insatserna för äldre med psykisk ohälsa är till stor del biståndsbedömda, men kommunerna kan också ordna mötesplatser och tillfällen för aktiviteter. Enligt en analys av stöd för personer över 65 år som riskerar psykisk ohälsa i Stockholms län, genomförd av Stockholms läns Äldrecentrum 2018, är det framför allt personer som haft en psykiatrisk diagnos sedan tidigare i livet som berörs av de kommunala insatserna. I rapporten framkommer att målgruppen behöver definieras i undergrupper, då förutsättningar och behov skiljer sig mellan personer som drabbas i samband med åldrandet och de äldre som levt länge med sin psykiska sjukdom. Det konstateras också att kunskapen om åldrandet och vad det kan innebära fysiskt och

psykiskt behöver öka, både hos professionen men också hos de äldre personerna själva.

Centerpartiet vill mot denna bakgrund att regeringen ser över hur kommunernas och regionernas insatser för att förebygga, fånga upp och behandla äldres psykiska ohälsa ses över, vilka forskningsbehov som finns samt hur evidensbaserad kunskap om välfungerande insatser kan spridas.

En egen- och friskvårdsreform

För Centerpartiet har det stor betydelse att människor ska få frihet och förutsättningar att fatta egna, välgrundade beslut och bidra till sin egen hälsa genom bra levnadsvanor och en hälsosam livsstil. Då är egenvård och friskvård centralt. Egenvård är när en patient får utföra hälso- och sjukvårdsåtgärder i hemmet, antingen själv eller med hjälp av en närstående eller en personlig assistent. Det kan exempelvis handla om medicinering eller omläggning av ett sår. Friskvård är ett samlingsbegrepp på åtgärder som stimulerar till egna aktiva hälsobefrämjande insatser, det vill säga att hålla sig frisk genom sunda levnadsvanor. Sunda levnadsvanor som ofta framhålls är lämplig kost, fysisk aktivitet, goda sömnvanor och att undvika rökning, droger, alkohol och stress.

Brist på en nära och tillgänglig vård, geografiskt eller socialt, skapar få möjligheter för preventiva och hälsofrämjande åtgärder, vilket koncentrerar vårdsökande till sjukhusvården och förlänger vårddköerna. Centerpartiet ser ett stort behov av nya, sammanhållna lösningar som kan innebära att egenvård och friskvård får ta större plats i den enskildas hälsovård och vi vill därför att det tillsätts en bred utredning av en sådan egen- och friskvårdsreform.

Vi anser att den digitala vården måste vara en del av det grundläggande vårdutbudet. Myndigheten för vårdanalys inventerade 2019 behoven av digital information i cancer vården i en omfattande kvalitativ studie. Myndigheten rapporterar om en samstämmig uppfattning bland de patienter som intervjuats att vårdens kommunikationsmöjligheter i stora delar är förlegade. Som exempel menar patienterna att det inte borde vara särskilt svårt att få fram ett system där informationssäkerheten är tillräckligt hög för att informationen i kommunikationen via e-post eller sms ska vara skyddad. Både ur ett effektivitetsperspektiv och ur ett tillgänglighetsperspektiv måste vården följa med i samhällsutvecklingen, menar patienterna.

Det finns anledning att tro att cancerpatienternas synpunkter är representativa även för patienter med andra och enklare diagnoser. Idag saknas en nationell lösning för hur digitala vårdtjänster ska erbjudas patienter i hela landet. Den digitala vården är här för att stanna och de många nya vårdtjänster som skapas av innovativa vårdföretag måste kunna nyttjas bättre av andra vårdgivare och patienter.

Centerpartiet vill därför att en nationell lösning som garanterar samtliga patienters tillgång till den digitala vården kommer på plats. Centerpartiet anser vidare att en sådan lösning bör ta utgångspunkt i den nationella plattformen 1177 och dess möjlighet att bli en nationell portal för marknadens alla vårdtjänster. Det skulle skapa långt bättre förutsättningar för mer, bättre och mer effektiv egen- och friskvård.

De intervjuade cancerpatienterna i Myndigheten för vårdanalys studie menar också att de, förutom bättre digital kommunikation med vårdgivare, behöver information om andra patienters erfarenheter och upplevelser av vårdprocesser. Enligt dem bidrar patientbaserad information med erfarenhet, kunskap och gemenskap ur ett perspektiv som vården själv har svårt att erbjuda patienten. De menar att patientbaserat stöd kan

ses som en resurs för vården, och att bättre utvecklade samarbeten mellan vården och patientforum kan hjälpa fler patienter att få ett bättre liv och välmående i samband med sin sjukdom, samtidigt som information som ges av andra patienter inte får ses eller framställas som en källa för kvalificerad vårdinformation.

Centerpartiet vill mot denna bakgrund se en kartläggning av hur patientbaserad information används i patientstöd och kvalitetsutveckling inom olika delar av sjukvården, och vilka evidensbaserade metoder som finns att tillgå.

Ett stärkt samarbete mellan apotek och vårdgivare

På apoteksmarknaden finns idag ett antal aktörer som genom samverkan med vårdgivare kan erbjuda vårdtjänster i anslutning till öppenvårdsapotek. Apoteken ser genom dessa nya samarbeten möjlighet att utveckla tekniska tjänster och integrerade vårdkoncept som kan främja folkhälsans och hälso- och sjukvårdens utveckling. I dessa samarbetsformer stärks även kunskapsutbytet mellan farmaceuter och sjuksköterskor vilket ger en ökad kvalitet, följsamhet och patientsäkerhet vid läkemedelsordination och uppföljning. Dessa initiativ har därutöver en unik möjlighet att avlasta den offentliga vården och öka personcentreringen kring den enskilde patienten.

Läkemedelsverket presenterade i september 2019, på uppdrag av regeringen, en översyn av kriterierna för att få tillstånd att bedriva öppenvårdsapotek. Som ett resultat av översynen föreslår Läkemedelsverket att vårdgivare inte ska kunna beviljas tillstånd att driva öppenvårdsapotek. Anledningen till förslaget uppger Läkemedelsverket framförallt vara möjliga risker kopplat till överföreskrivning av läkemedel samt risk för onödigt vårdutnyttjande. I Sveriges apoteksförnings branschrapport 2019 framgår det dock att den marginal som öppenvårdsapoteken får vid hanteringen av förskrivna läkemedel inte täcker apotekens kostnader för receptaffären, vilket talar emot att öppenvårdsapotek skulle ha incitament att genom ett ägande i en vårdgivare påverka förskrivningen av läkemedel. Tvärtom tyder detta på att apoteken har tydliga incitament att hänvisa patienten till lägsta möjliga vårdnivå för patientens vårdbehov. När branschen studeras finner man inte heller fog för att ett onödigt vårdutnyttjande skulle ha växt fram som följd av utvecklingen på apoteksmarknaden.

Inget av det underlag som Läkemedelsverket samlat in har pekat på brister, missförhållanden eller erfarenheter där professionens integritet försakats som följd av äganderelationen. Den stora integritet och yrkesetik som finns bland professionen talar starkt emot att ekonomiska incitament skulle påverka förskrivningsgraden. Därutöver finns redan idag regelverk som förhindrar läkare att direkt äga och driva egna öppenvårdsapotek, med beaktande av de eventuella incitamentskonflikter som skulle kunna uppstå.

Vi ser därför inte behovet av att ålägga apoteksmarknaden fler regleringar och begränsningar. Tvärtom ser Centerpartiet fördelar med de samverkanslösningar som uppstår vid samägande i vårdgivare och öppenvårdsapotek. En sådan utveckling har all möjlighet att uppvärdera den kunskap som finns hos farmaceuterna rörande både egenvård och följsamhet till ordination. Detta är en utveckling som Centerpartiet anser behöver ta större plats i vården och ett steg i den egenvårdsreform vi vill ska bidra till hälso- och sjukvårdens omställning.

Centerpartiet vill därför även fortsättningsvis tillåta samägande av vårdgivare och apotek.

En moderniserad nyckelhålmärkning för bättre livsmedelsval

Nästan all hjärt-kärlsjukdom och ca 30 procent av all cancer går att förebygga med bättre matvanor, mer fysisk aktivitet och genom att inte använda tobak. Ohälsosamma matvanor orsakar idag allra flest sjukdomar i Sverige. Den svenska hälsovården måste bygga på att människor ska kunna fatta välinformerade beslut om sina levnadsvanor. För att detta ska vara möjligt måste fler konsumenter bli informerade om skillnaden mellan hälsosam och ohälsosam kost.

Ett sätt att göra detta är genom nyckelhålmärkningen som ska göra det enkelt för konsumenter att i butiken välja nyttig mat. Nyckelhålmärkningen är ett svenskt initiativ som firade 30 år under 2019. Sedan flera år finns nyckelhålmärkningen i även Danmark, Norge och Island. I Sverige är det Livsmedelsverket som står bakom märkningen. Livsmedelsbranschen ser Nyckelhålet som ett viktigt verktyg i sitt arbete för att verka för bättre matvanor, både nu och i framtiden. För att Nyckelhålet ska få en verklig effekt och kunna bidra till en synlig, transparent och hållbar märkning som kan vägleda konsumenten till bättre val måste märkningen moderniseras. Detta kräver även att staten åtar sig att göra en långsiktig satsning på Nyckelhålet. Under denna förutsättning pekar många aktörer i livsmedelsbranschen på att de är beredda att sätta upp mål för att öka antalet nyckelhålmärkta varor på hyllorna.

Centerpartiet ser att det är fördelaktigt att använda en redan känd märkning för konsumenten för att ytterligare stärka informationen om hur individen kan främja sin egen hälsa genom bättre kostvanor. Därutöver kommer satsningen som krävs för att stärka varumärket Nyckelhålet och främja en nationell målsättning kring märkningen vara betydligt mindre än den kostnad som krävs för att lansera en helt ny märkning.

Centerpartiet anser därför att regeringen bör ta initiativ till en långsiktig satsning och modernisering av Nyckelhålet, i samarbete med livsmedelsbranschen.

Stärkt fokus på cancerprevention i ANDT-strategin

Det finns stora mänskliga och samhällsekonomiska vinster att göra på ett preventivt hälsoarbete. Att rökning är skadligt och att man ska sola med förstånd har de flesta numera god kunskap om. Färre är medvetna om kopplingen mellan alkohol, stillasittande och fel kost med riskerna att få cancer. De livsstilsförändringar som krävs för att hindra en negativ utveckling för antalet cancerfall sammanfaller med de ändringar som även andra sjukdomar kräver. Det handlar om en bättre kost och om fysisk aktivitet under hela livet. I Folkhälsomyndighetens årliga rapport kan vi se ökning av övervikt och fetma, att det psykiska välbefinnandet och psykiska hälsan är nedsatt hos allt fler och att stillasittandet inte minskar – då är det klokt att förstärka det preventiva arbetet.

Få områden inom svensk politik har utretts i sådan omfattning som folkhälsan och vissa sammanlänkade sjukvårdsfrågor. Sedan 1980-talet har utredningar, kommittéer, propositioner och omorganisationer som berör folkhälsopolitiken avlöst varandra. Kostnader relaterade till cancer beräknas till närmare 70 miljarder kronor per år om bara ett par decennier. Sjukdomar och död till följd av övervikt och fetma kostar minst lika mycket. Minst en tredjedel av alla cancerfall går att förebygga med hälsosamma levnadsvanor.

Centerpartiet vill se stärkta informationsinsatser för att öka kunskapen hos allmänheten om sambandet mellan en ohälsosam kost och cancer. Arbetet med Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor behöver intensifieras.

Ansvaret för genomförandet av ANDT-strategin delas av många aktörer på alla nivåer i samhället. Merparten av det ANDT-förebyggande arbetet genomförs dock av kommuner och regioner samt av idéburna organisationer och privata aktörer på lokal nivå. Kommunala resurser avsatta för samordning och planering av ANDT-förebyggande arbete har minskat de senaste två strategiperioderna.

Centerpartiet anser därför att kommunernas och regionernas förutsättningar för implementering av ANDT-strategin bör ses över och stärkas inför en ny strategiperiod.

En nationell handlingsplan för hepatit B och C

I Sverige beräknas ca 30 000 personer ha hepatit B och 45 000 hepatit C. Idag orsakar virusorsakad hepatit mer sjuklighet och död i Sverige än hiv. Efter många års infektion riskerar en kronisk bärare av hepatit B eller C att utveckla komplikationer i form av skrumplever, leversvikt och levercancer. Eftersom en kronisk infektion med hepatit B eller C ofta förlöper utan symtom kan personen vara ovetande om sin diagnos. Hen riskerar därmed att smitta andra och att själv få sin diagnos i ett sent skede, när komplikationer redan tillstött och infektionen är svårare att behandla. Hepatit B och C orsakar höga vårdkostnader för uppföljning och behandling av komplikationerna som följer med nedsatt leverfunktion och levercancer. Särskilt tydligt blir detta när avancerad behandling i form av en levertransplantation behövs. Hepatit C infektion är en av de vanligaste orsakerna till levertransplantation i Sverige idag. Eftersom en stor andel av svenska personer med hepatit C infekterades på 1970-talet har de nu haft sin infektion länge och förekomsten av leversvikt och levercancer beräknas därför öka de närmaste åren.

De senaste åren har behandlingsmöjligheterna för hepatit B och särskilt hepatit C utvecklats mycket framgångsrikt. Genom läkemedelsbehandling av hepatit C kan virusinfektionen ofta botas, och risken för sjukdom och död orsakad av leversjukdom minskar då dramatiskt. De nya läkemedel som har kommit kan uppnå detta med färre biverkningar och under kortare behandlingstid än tidigare behandling. Kostnaden för dessa läkemedel är dock hög. När det gäller hepatit B kan läkemedelsbehandling inte bota, men väl kontrollera infektionen och förhindra komplikationer. Alla med hepatit B behöver inte behandlas, men fler och fler rekommenderas behandling. Behandling minskar också smittsamheten, något som kan vara av värde för t.ex. gravida kvinnor och vårdpersonal med kronisk hepatit B.

Den nationella strategin mot hiv/aids och vissa andra smittsamma sjukdomar från 2005 (prop. 2005/06:60) är inte skriven för att möta de problem och de möjligheter som vi ser kring virusorsakad hepatit i Sverige idag. Världshälsoorganisationen (WHO) uppmärksammade år 2010 hepatitens betydelse för folkhälsan genom en första resolution riktad mot virusorsakade hepatitsjukdomar. Enligt WHO har 37 % av 126 undersökta länder (däribland Frankrike, USA och Skottland) nationella handlingsplaner mot hepatit. I ett pressmeddelande på världshepatitdagen 2013 uppmanades världens regeringar att agera mot hepatitsjukdomar. WHO förtydligade sitt ställningstagande i mars 2014 i dokumentet Improving the health of patients with viral hepatitis (A67/13). Det är av största angelägenhet att även Sverige som ett välståndsland tar fram en nationell handlingsplan för att kunna möta dessa utmaningar.

Centerpartiet vill därför att Folkhälsomyndigheten ges i uppdrag att utforma en nationell plan mot hepatit B och C.

Trygghet och egenmakt på äldre dagar

I Sverige finns idag över två miljoner människor som är 65 år eller äldre, samtidigt som vi lever allt längre. Sverige är ett av världens bästa länder att åldras i. På många sätt är dagens seniorer lyckligt lottade jämfört med tidigare generationer. Äldre är mer sällan fysiskt utslitna, de känner sig friskare och är mer aktiva än förr. Seniorers livserfarenhet och kompetens gör att man i många fall arbetar lite längre. Då är man också en stor tillgång för samhället. Centerpartiet ser de stora positiva och kreativa möjligheterna med att vara senior.

Samtidigt lever många äldre – inte minst ensamstående kvinnor – i ekonomisk utsatthet till följd av låga pensioner. Äldre som vill fortsätta att arbeta längre upp i åren kan ofta inte göra det på grund av stelbenta regler och åldersdiskriminering. De här utmaningarna kräver en offensiv politik för att skapa en tryggare vardag, en mer tillgänglig och nära vård, möjligheter att arbeta även efter 65 år och fler bostäder för äldre.

Åldersgruppen över 85 år växer särskilt kraftigt. År 2050 beräknas antalet 85-åringar och äldre fördubblas jämfört med idag. Det är en fantastisk utveckling, men innebär samtidigt stora utmaningar. Det gäller bostäder och transporter, stadsplanering, hälso- och sjukvård och omsorg. Vi behöver skapa samhällen som är goda att åldras i, där vi kan uppleva livskvalitet långt upp i åren. Forskning visar att fysisk aktivitet, bra matvanor, social gemenskap och meningsfullhet har särskild betydelse för ett gott åldrande. Kommuner, regioner och statliga myndigheter behöver förstå äldres behov för trygghet, rörlighet och delaktighet. Här finns det mycket att lära av civilsamhället, av näringslivet – och av kommuner som redan idag jobbar målinriktad med åldersvänlig utveckling och äldres medverkan.

En bättre förebyggande vård för äldre

I Sverige finns unika system för hälsovård i form av exempelvis barnhälsovård, skolhälsovård och företagshälsovård. Genom detta förebyggande arbete har vi en av världens lägsta mödra- och spädbarnsdödligheter. Det finns gott om kunskap om hur hälsan kan främjas hos äldre, men inom detta område saknas samordning och liknande välutvecklade hälsoprogram. Trots att många äldre mår dåligt, är det få som fångas upp av vården och får hjälp.

Centerpartiet vill att Socialstyrelsen och Folkhälsomyndigheten utvecklar ett äldrehälsovårdsprogram med inriktning på att förebygga psykisk och fysisk hälsa. Uppdraget ska innebära att riktlinjer för hur programmet ska utformas och vad som ska ingå tas fram.

Äldrehälsovårdsprogrammet ska finnas i hela landet. Det innebär att alla personer efter avslutat arbetsliv ska erbjudas ett hembesök inom ett visst tidsintervall och efter behov. Genom förebyggande hembesök kommer vården att bli bättre på att tidigt fånga upp äldre med fysiska eller psykiska åkommor. Programmet bör innehålla samtal om bland annat kost, motion, fallskadeprevention, vaccinationer och andra lämpliga delar inriktat mot att förebygga sjukdom hos de äldre som har hälsan i behåll. Det kan till exempel handla om att den äldre får hjälp att delta i gruppträning – något som både främjar den fysiska och den psykiska hälsan, inte minst genom möjligheten till sociala sammanhang och nya vänner. Det skulle inte bara bespara många onödigt lidande utan också göra vården betydligt mer kostnadseffektiv när åkommor kan hittas, botas eller lindras innan de utvecklas till svårare sjukdomar.

Centerpartiet vill även se en höjd kompetens i primärvård och socialtjänst kring äldres psykiska ohälsa. Det innebär att den personal som kommer att arbeta inom äldrehälsovårdsprogrammet ska ha tillräckliga kunskaper för att upptäcka och ge stöd åt äldre med psykisk ohälsa.

Vaccinationsprogram för äldre

Vacciner erbjuds äldre i olika utsträckning i Sverige, trots att det finns brett vetenskapligt stöd för att ett strukturerat vaccinationsprogram som exempelvis innehåller säsongsbunden influensa och pneumokocker ger minskad dödlighet bland äldre och riskgrupper. Förra säsongen hade influensavaccinerade personer 65 år eller äldre mellan 60 och 70 procent lägre risk för att behöva vårdas på sjukhus för säsongsinfluensa, jämfört med ovaccinerade. För Centerpartiet är det viktigt att äldre i hela landet har samma förutsättningar för skydd mot infektioner som kan få allvarliga konsekvenser om man är årsrik.

I ett kunskapsunderlag till regeringen som Folkhälsomyndigheten tog fram 2016, bedömer myndigheten att de hälsoekonomiska effekterna motiverar ett införande av influensavaccination som särskilt vaccinationsprogram för riskgrupper, bland annat äldre över 65 år. Folkhälsomyndigheten rekommenderar även att personer som är 65 år eller äldre vaccinerar sig mot pneumokocker, som kan orsaka lunginflammation. Ett covid-19-vaccin är en självklar beståndsdel av ett allmänt vaccinationsprogram för äldre när en eller fler sådana vacciner godkänns. Även vaccin mot bältros, som idag kan ges till personer över 50 år som haft vattkoppor, kan vara aktuell i ett allmänt vaccinationsprogram för äldre.

För att nå ut till så många som möjligt är det viktigt att fler än bara vårdcentraler ska kunna vaccinera. Redan idag erbjuder vissa apotek vacciner. Apoteken är en underutnyttjad resurs, som skulle kunna vara en viktig faktor i ett vaccinprogram för äldre och bidra till fler vaccineringsmöjligheter i hela landet.

Centerpartiet vill mot denna bakgrund se ett allmänt vaccinprogram för äldre i Sverige, och vill att regeringen uppdrar åt Folkhälsomyndigheten i samarbete med Socialstyrelsen att utreda hur ett sådant program bör se ut, genomföras och finansieras.

Matglädje för alla äldre

Mat, dryck och måltider tillhör livets glädjämnen och har stor betydelse för hälsa och livskvalitet. Att få uppleva matglädje genom att känna gemenskap, dofter, utseende, variation och olika nya eller kända smaker kan bidra till en bättre hälsa och ökat välbefinnande. Måltiden har stor betydelse för den enskilde och är ofta en höjdpunkt under dagen. Måltiden på ett vård- och omsorgsboende ger möjlighet till en social gemenskap och samtal med andra. Vikten av god kost för äldre påtalades i Socialstyrelsens lägesrapport om vård och omsorg av äldre år 2019 men tyvärr har inte de problem som lyftes i rapporten följts upp av regeringen.

För äldre är det även viktigt att måltiderna är jämnt fördelade över dygnet för att kunna tillgodogöra sig det dagliga energi- och näringsbehovet. Hälften av energi och näringsintaget för en dag ska täckas av lunch och middag. Resterande del ska komma från frukost och mellanmål. Nattfastan är den tiden som går mellan sista målet på kvällen till det första målet som äts kommande dag. För att förebygga undernäring och få en bra livskvalité ska nattfastan inte överstiga 11 timmar. Mat kan även behövs konsistensanpassas. Hänsyn ska tas utifrån medicinska, etiska, kulturella och religiösa

skäl. En systematisk mat- och måltidsuppföljning är därför en viktig del av den personcentrerade vården och omsorgen för personer som bor på vård- och omsorgsboende eller får hemtjänst.

Många kommuner har redan ett bra och systematiskt arbete med mat och kost för äldre, men det är fortfarande stora skillnader beroende på var i landet man bor. Det finns kunskapsstöd att tillgå för kommunerna, till exempel Nollvision Undernäring som är en e-tjänst med tips och energiberäknande recept för att förebygga och minska undernäring för äldre. Den dåvarande alliansregeringen inrättade 2011 ett nationellt kunskapscentrum för måltider i vård, skola och omsorg på Livsmedelsverket. Dock behöver det kunskapsstöd som finns spridas i större utsträckning och många kommuner kan behöva implementeringsstöd eller på ett systematiskt sätt kunna ta del av andra kommuners erfarenheter och exempel.

Centerpartiet vill därför att regeringen ser över hur Socialstyrelsen och andra myndigheter kan underlätta för alla kommuner att få kunskap om och implementera systematisk mat- och måltidsuppföljning, och på så sätt säkerställa att äldre i hela landet har samma möjlighet att uppleva måltidsglädje, valfrihet och adekvat stöd för att motverka undernäring.

Fysisk aktivitet på recept till seniorer

Fysisk aktivitet är en viktig del av behandlingen vid ett 30-tal olika sjukdomar. I vissa fall kan den fysiska aktiviteten till och med vara den enda eller huvudsakliga delen av en behandlingsbar sjukdom. Forskning har under decennier kunnat påvisa de stora fördelarna av en kontinuerlig fysisk aktivitet. En fysiskt aktiv kropp minskar risken för depression, sömnsvårigheter, psykisk ohälsa och livsstilssjukdomar associerade med övervikt och fetma. Fysisk aktivitet kan minska risken för eller förbättra flera olika sjukdomar. Det är mycket viktigt, särskilt för äldre, att ha en reservkapacitet som gör det möjligt att komma tillbaka till sin tidigare funktionsnivå efter en sjukdomsperiod. Personer som förlorar en funktion måste använda en större andel av sin totala kapacitet för att utföra samma funktion, vilket leder till minskad reservkapacitet. För personer med liten reservkapacitet kan även en kort sjukdomsperiod med sänkläge leda till att funktioner förloras eller att man måste använda det mesta av sina krafter för att klara funktionen.

Fysisk träning med fokus på förbättrad balans är i dag dessutom den enda åtgärden som har vetenskapligt stöd för minskad fallrisk och färre frakturer. Det visar en rapport från Statens beredning för medicinsk utvärdering, SBU. Rapporten visar att risken för fall kan minskas genom individuellt anpassad vård med flera olika åtgärder som anpassning av hemmet, genomgång av läkemedel och fysisk träning. I Sverige drabbas cirka 17 000 äldre per år av höftfrakturer och minst 1 500 dör till följd av fallolyckor. Det är därmed den i särklass vanligaste typen av olycksfall. Fysisk aktivitet måste således bli en större del av den förebyggande vård som riktas till seniorer.

Centerpartiet vill därför, som ett led i att utveckla ett förebyggande hälsovårdsprogram för äldre, se tydliga främjande åtgärder för att möjliggöra riktade insatser där fler seniorer får fysisk aktivitet utskrivet på recept.

Fler möjligheter till idrottsaktiviteter för äldre i hela landet

Fler äldre behöver få chansen att delta i idrottsaktiviteter. Det ger ett socialt sammanhang och kan bidra till bättre hälsa såväl fysiskt som psykiskt. Alla har inte en bakgrund

inom idrottsrörelsen eller har ägnat sig åt idrott i någon annan form tidigare i livet. Då blir det extra viktigt att äldre ges bättre möjligheter att testa olika idrottsaktiviteter och kunna hitta något som passar. Detta kommer att vara ännu viktigare när samhället i ett bättre läge för coronapandemin kan öppna upp mer även för äldre. En väg att nå fler äldre med erbjudanden att testa olika idrottsaktiviteter är att ge idrottsrörelsen möjlighet att besöka kommunala seniorträffar och likande sammanhang för att ge ett smakprov på vad de kan erbjuda för aktiviteter.

Centerpartiet anser att sådana initiativ bör främjas. Det kan ge bättre livskvalitet för de som deltar och det gynnar även idrottsföreningarna som kan få nya medlemmar som också kan engagera sig i föreningsverksamheten.

Systematisk satsning på natur och kultur inom vård och omsorg

Kulturen och folkbildningen är nycklar till en bättre folkhälsa. När en människa tar steget från passivitet till aktivitet, från stillasittande till rörelse, från ensamhet till social gemenskap då händer något positivt. Det egna skapandet kan ge identitet och mening och därmed medverka till bättre hälsa. Forskning har visat att folk som ofta går på bio, teater, konserter, konstgallerier, museer, fotbollsmatcher, eller idrottstävlingar har ökade chanser att leva ett längre och förmodligen lyckligare liv. Det har funnits många exempel på hur kulturen på flera håll har varit ett stärkande inslag under coronapandemin med bland annat dans och sång som framförts utanför äldreboenden.

Mycket bra verksamhet finns men en förstärkning av kunskaper för de som arbetar inom områdena, ett kulturlyft för vård- och omsorgspersonal, skulle ge än mer utbyte över tid. Med kunnig personal kan de kulturaktiviteter som ordnas bli tillgängliga för fler och bättre anpassade efter de deltagandes behov. Med möjlighet till kontinuerlig kompetensutveckling kan kunskap förstärkas och engagemang och verksamhet upprätthållas.

Kultur kan ge ett värdefullt bidrag till både läkningsprocessen och livskvaliteten hos vårdtagarna. Även rehabilitering med naturupplevelser är värdefullt. Kultur behöver vara en del i folkhälsoarbetet. Det gynnar främst den enskilda människan men också samhället. Satsningar på kultur inom vård och omsorg bör uppmuntras och stödjas och metoder inom rehabilitering med natur- och kulturupplevelser främjas.

Centerpartiet vill att regeringen uppdrar åt Socialstyrelsen att kartlägga systematiska satsningar på kultur- och naturupplevelser inom offentligt finansierad vård och omsorg i kommuner och regioner, vilka evidensbaserade metoder som finns och kan rekommenderas och hur kommuner och regioner kan få tillgång till adekvat kunskapsstöd.

En handlingsplan för att förhindra våld och övergrepp mot äldre

Enligt en rapport från Brå undviker var femte kvinna över 74 år att gå ut sena kvällar på grund av en känsla av otrygghet. Samtidigt ökar så kallade åldringsbrott, däribland stölder i hemmet. Äldre är också särskilt utsatta för bedrägerier via telefon eller internet. WHO påpekar att våld mot äldre i nära relation är ett folkhälsoproblem. 2017 sökte 2 384 äldre stöd hos Brottsofferjouren. Men sannolikt är mörkertalet mycket större. En tvärssektoriell handlingsplan för att förhindra våld och övergrepp på äldre kan vara en aktuell åtgärd.

Centerpartiet anser att samhället behöver se dessa problem och därmed ompröva gamla föreställningar om att äldre inte utsätts för brott och våld. Detta framgår av vår motion Våld i nära relation – Ett samhällsproblem.

Peter Helander (C)

Jonny Cato (C)

Anders W Jonsson (C)

Stina Larsson (C)

Sofia Nilsson (C)

Martina Johansson (C)

Johanna Jönsson (C)

Per Lodenius (C)

Solveig Zander (C)