

Motion till riksdagen 2020/21:333

av **Solveig Zander (C)**

Träning för äldre

Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att förstärka kommunernas ansvar för och skyldighet att ge personer på äldreboenden träning och fysisk aktivitet och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

Det är viktigt med motion och träning, det vet alla. Att dagligen röra på sig, oavsett i vilken form, är den bästa förebyggande medicinen. Det gynnar ett gott hälsotillstånd. Allt som är viktigt för att må bra kan underlättas genom fysisk aktivitet.

Regelbunden träning är inte minst viktigt för äldre som behöver allt som gynnar god hälsa. Individuellt anpassad träning med hjälp av fysioterapeut genomförs efter olika sjukdomstillstånd. Det är bra. Men rörelseträning, styrketräning eller lättare anpassad träning i grupp eller individuellt sker inte på våra äldreboenden. Det är dags att se till att så sker.

Många pilotprojekt har under årens lopp visat på alla fördelar med träning för äldre. Kommuner runt om i landet har på boenden aktivitetsträning. Nu måste det bli obligatoriskt. Det innebär att aktivitetspersonal, rehabpersonal och undersköterskor kan få den uppgiften. Man måste inte vara fysioterapeut för att utföra uppgiften. Forskningen visar gång på gång vilka fördelar och vilken nytta träningen ger.

När rörelse ger uteslutande positiva resultat som minskade behov av lugnande läkemedel, mindre stress, motverkar psykisk oro, ger bättre aptit och god sömn finns ingen tvekan om att träning måste bli en av kommunernas viktigaste uppgift inom äldres vård och omsorg.

Med hänvisning till ovanstående är det angeläget att genomföra detta obligatoriskt inom kommunernas äldreboenden.

Solveig Zander (C)