



## MOTION

2015-09-10

### Motion av Tara Twana (s) om äldres hälsa

Svensk idrott är fantastisk. Vår modell med ideella föreningar är så gott som världsunik och har rönt stora framgångar genom åren. Med hjälp av det statliga stödet har idrottsliga framgångar inte bara i form av medaljer utan också fysisk och psykisk hälsa samt tillfällen till social samvaro vunnits. Men idrotten glömmer ofta bort seniorerna.

I vårt landsting bor ungefär 400 000 personer som är 65 år och äldre och ungefär 90 procent av dem klarar sig helt själva. För alla i denna stora grupp av äldre vore det klokt att investera i stöd och hjälp för ett aktivt åldrande som motvikt mot en passiv livsstil. Inom en femårsperiod kommer antalet personer över 70 år växa med nästan 20 procent i Stockholms län. Det är en fantastisk utveckling att våra äldre blir friskare och lever längre. Samtidigt ställer den allt större gruppen krav på hälsofrämjande och skadeförebyggande åtgärder för att öka förutsättningarna för ett fortsatt självständigt liv. Fysisk träning bidrar starkt till att uppkomsten av vissa vanliga sjukdomar bland äldre minskar. Dessutom erbjuder idrotten ett socialt umgänge, något som många av de äldre människorna av naturliga skäl tyvärr ibland har svårt att bibehålla. Våra äldre slussas successivt bort från idrottslivet fast det är på äldre dagar man verkligen skulle behöva idrotten. Många studier visar att äldre som fortfarande idrottar också mår bättre. Flera av dessa studier kan också härleda äldres idrottande till minskade kostnader för vården i landet.

Med idrottslig aktivitet stärks kroppens muskler och skaderisken minskar drastiskt. Att muskelförtvining (sarkopeni) kan motarbetas bland äldre genom tung belastning vid få lyft (så kallad explosiv träning) beskrivs i en artikel om styrketräning bland äldre (Ennart Henrik, 2011, *Intensiv-styrketräning-kan-bromsa-åldrandet*, 9 aug, [www.svd.se](http://www.svd.se), hämtad 2015-08-03). Enligt forskarna Alexander Cristea och Tommy Cederholm är vinsterna stora för äldre som styrketränar regelbundet.

I två senare artiklar anges hur balans- och styrketräning - förutom att förbygga fallolyckor - även kan förebygga demens och konsekvenser av flera andra allvarliga sjukdomar. I den första (*Tunga vikter gör livet lättare för äldre*, Carling, Maria. 2014, 15 april, [www.svd.se](http://www.svd.se), hämtad 2015-08-03) redogör idrottsfysiologen, professor Michail Tonkonogi, Högskolan Dalarna, för varför muskelträning är så viktig för äldres hälsa och livskvalitet. I den senare beskrivs hur rönen omsatts i praktiken genom läkaren Göran Murvalls initiativ att sätta i gång gratis träning för personer listade på hans läkarmottagning i Nacka. Våren 2011 startade han en träningsgrupp ”*Aldrig för sent – gymmagrupp 90+*” för personer i kommunen som nått den hedervärda åldern 90 år. Enligt Murvall är det minskningen av lårmusklerna som blir mest påtaglig när man blir äldre. Risken för fallolyckor och flera folksjukdomar ökar i takt med detta. Projektet har inte bara gett fysisk ökad effekt utan även ökat livsglädjen hos flera av deltagarna (Carling, Maria. 2014. *Hundraåringen som tränar för livet*, 16 oktober,



www.svd.se, hämtad 2014-11-10). Projektet startade 2011 och hösten 2013 hade Nacka fyra vårdcentraler som erbjöd gratis gymträning till 90-plussare. Detta har möjliggjorts genom projektstöd från landstinget.

Var tredje person över 60 år drabbas av minst en fallolycka årligen och efter 80 år drabbas varannan. (*Läkartidningen nr 40, 2006*). Enligt Socialstyrelsen uppgick i Sverige år 2000 de direkta kostnaderna för fallolyckor hos personer från 65 år och äldre till 4,8 miljarder och de beräknas år 2035 ha ökat till 7,9 miljarder (räknat i 2002 års prisnivå). Varje höftfraktur beräknas kosta landsting och kommun cirka 155 000 kronor. Det går således även att se äldres träning ur ett samhällsekonomiskt perspektiv.

Med anledning av ovan föreslår Socialdemokraterna

*att* landstingsfullmäktige ger Äldrecentrum i uppdrag att göra en kartläggning av äldres motionsvanor- och aktiviteter, samt analyserar om det finns behov att stärka detta samt i förekommande fall komma med förslag om hur detta bäst görs.

Stockholm den 10 september 2015

Tara Twana (s)