

Sonja Gladh

Dalkarlså 325

915 98 Bygdeå

070 299 08 08

sonja.gladh@hotmail.com

Medborgarförslag

Till Robertsfors kommun

2019-03-13

Förslag.

Utveckling av Badhuset i Robertsfors med olika aktiviteter och träningsmöjligheter för alla.. Badhuset har många möjligheter att starta olika träningsprogram för unga och äldre i kommunen. En mötesplats för medborgarna i kommunen.

Vi kan skapa ännu bättre förutsättningar för både yngre och äldre att träna och ha ett aktiv livsstil kommer vinsterna att bli mycket stora för individen och samhället.

Träning ger hög livskvalitet genom hela livet för unga och seniorer. Sverige har störst andel ålderspensionärer i världen i relation till befolkningsstorleken. Samhället bör nu på allvar uppmuntra till träning genom hela livet. En aktiv livsstil ger ett friskare och rikare liv för människorna och stora ekonomiska vinster för samhället.

Forskning visar att träning har mycket positiva effekter på hälsan. Tränade 70- och 80 Åringar har cirka 50 procent bättre prestationsförmåga än jämnåriga som inte motionerar. Äldres olyckor och sjukdomar kostar samhället stora pengar men kan motverkas med träning. Särskilt fallolyckor, den vanligaste skadetyper, skulle kunna minska radikalt. Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) har beräknat att samhällets kostnader för fallolyckor uppgår till 22 miljarder kronor per år, kostnader som förväntas öka kraftigt om inget görs. Enligt internationella Cochrane-institutet kan fysisk träning minska fallolyckor hos äldre med hela 40 procent.

Vikten av fysisk träning genom livet. Att träna naturligt och något som alla mår bra av, men En daglig aktiv livsstil genom livet blir verklighet bara om människor känner sig inspirerade. Fysisk aktivitet bidrar också till att den enskilda individen själv kan klara av sina vardagliga bestyr, vilket betyder mycket för livskvaliteten. Att själv handla och laga mat man uppskattar, att kunna röra sig obehindrat och helt enkelt ta hand om sig själv är viktiga må-bra-faktorer.

Träning för äldre vinst för alla

Med stigande ålder ökar balansproblem, rädslan för och risken att falla. Fallolyckor som hos äldre ofta leder till frakturer av olika slag. Men nu visar aktuell forskning att bättre rehabilitering och träning både ökar livskvaliteten och minskar risken för fall och frakturer.

Plats för socialt umgänge är minst lika viktigt som den fysiska träningen.

Muskelträning

Men det handlar inte bara om att hålla de vanliga ålderskrämporna på avstånd.

– Att spela, träna och att göra saker i grupp ger så mycket mer än bara en förbättrad fysik. Många äldre är ensamma, men om man kan göra saker tillsammans kan det vara ett sätt att bryta isoleringen. Man kanske inte blir nära vänner, men man träffar andra och får någon att prata med. Det är en jätteviktig aspekt.

Tränar för att orka bli äldre

– Det är aldrig för sent att börja träna! En grupp som är extra viktig att nå är sköra äldre som ännu inte har behov av hemtjänst, men som är inaktiva och till exempel riskerar att falla och bryta sig. Där kan anpassad aktivitet och träning leda till både förbättrad funktion och ökad livskvalitet.

– Ju äldre människor blir desto mer olika blir de. I samhället ska det finnas aktiviteter för alla, från de friska till de multisjuka. Alla äldre kan vara fysiskt aktiva på sin egen nivå.

– Bland annat kan all personal tänka på att stimulera de äldre att använda sina resurser så mycket som möjligt. Personalen ska aldrig hjälpa folk med sådant som de kan klara själva, bara för att det går fortare att till exempel klä på någon en skjorta. Alla förlorar på det, på lång sikt, för då blir personen snart helt passiv och kräver ännu mer vård,

Vi bör tänka mer långsiktigt och inse att mer aktiva äldre faktiskt är en såväl hälsomässig som ekonomisk vinst – som i det långa loppet leder till besparingar.

– Forskningen har visat detta länge, men implementeringen tar alltför lång tid. Det finns till exempel personer på äldreboenden som tas upp ur sängen med tak lift fast de kan gå med rollator! Det är viktigt att skona personalens ryggar, men man tycks glömma att fråga den boende om han klarar att stå på benen och kan resa sig upp själv. Det blir slentrian.

– En äldre människa som inte får chans att använda sina förmågor förlorar dem mycket snabbt, något som inte bara leder till onödigt lidande utan också ökad vårdtyngd.

Att börja träna är aldrig försent.