

Till

Kommunstyrelsen

För kännedom Socialnämnden

Fysisk aktivitet för äldre i Tyresö kommun

Kommunala pensionärsrådet har ombetts inkomma med synpunkter med anledning av att ett medborgarförslag om instruktörsledd fysisk aktivitet för personer över 65 år har inkommit till kommunen. Rådet har också fått ta del av hur förvaltningen resonerar kring denna fråga.

Socialförvaltningen har gjort en översyn och konstaterat att det i kommunen finns goda möjligheter till träning för äldre och Tyresö kommun har också utvecklat en tillgänglighetsguide för handikappade så äldre kan ge sig ut på promenader. Kommunen vill inte konkurrera med näringslivet men föreslår att instruktörer från Friskis och Svettis bjuds in för att instruera äldre vid utegymmen. Vidare säger man det inte finns någon specifik bestämmelse som anger att nämnden ansvarar för att erbjuda gratis fysisk aktivitet för äldre.

Någon specifik bestämmelse om fysisk aktivitet för äldre finns ännu inte men av socialtjänstlagen framgår att socialnämnden ska verka för att äldre människor får möjlighet till en aktiv tillvaro i gemenskap med andra. Nämnden ska också i sin uppsökande verksamhet informera om verksamheter för äldre. Vidare ska socialnämnden också samverka med landstinget och andra organisationer i sin planering av insatserna för äldre. Av den Nationella kvalitetsplanen för äldreomsorgen (SOU 2017:21) som just lagts fram framgår att kommunerna har ett tydligt ansvar att underlätta för äldre personer att vara fysiskt och socialt aktiva och vara delaktiga i samhället. Samverkan bör ske med civilsamhället.

Alla möjligheter till fysisk aktivitet som finns för äldre ska alltså socialnämnden informera om. I dag finns inget samlat på kommunens hemsida om verksamheter för äldre. Många äldre saknar fortfarande data-kunskap och därför behövs all den informationen också skriftligt. Hur ges den här informationen idag? Genom hemtjänsten? Hur kommer den andra till del? Kommunen ska också samverka med landstinget och andra organisationer. Kommunen måste vara den som tar initiativ till samverkan. Landstinget har också ansvar för förebyggande hälsovård. I Nacka projektet t ex delar landstinget och kommunen på kostnaderna för 90+ gympan.

Det finns mycket forskning som visar på de goda effekterna av fysisk aktivitet i hög ålder. Jämfört med yngre personer betyder träningen mycket mer för de äldsta personerna. I det

tidigare nämnda Nackaprojektet har man fått goda resultat som innebär minska fall- och skaderisk. Indirekta vinster har varit minskad ensamhetsproblematik och möjlighet till social gemenskap. Fallolyckor är kostsamma både för kommun och landsting – cirka 155000 för varje skadad höft. I den Nationella kvalitetsplanen för äldreomsorgen som tidigare nämnts framhåller man vikten av fysisk aktivitet för de äldre och att behov av omsorg och vård skjuts då upp i tiden. Man anser det vara en nationalekonomisk vinst att arbeta förebyggande inom äldreomsorgen och den största vinsten får man genom att stimulera till och möjliggöra fysisk aktivitet. Vidare anser man att kommunerna ska främja fysisk aktivitet genom att stödja föreningar och organisationer och underlätta för äldre att bibehålla eller börja vara fysiskt aktiva. Särskild uppmärksamhet behöver riktas till äldre personer som är fysiskt inaktiva.

Vi blir fler äldre och vi bor hemma längre och därför måste insatserna inriktas på att hålla äldre friska och aktiva så att vårdbehoven skjuts upp. Hemtjänstens personal måste involveras i arbetet med att stimulera och möjliggöra fysisk aktivitet och i uppsökande verksamhet måste kommunen informera om hur de äldre ska kunna få del av fysisk aktivitet. Det är också en möjlighet att bryta ensamheten som kan leda till depression och andra sjukdomar om den inte bryts. Enligt den Nationella Brukarundersökningen 2016 i Tyresö kommun besväras 54 % av de som är i hemtjänsten av sin ensamhet. Då är inte de utan hemtjänst medräknade.

Beträffande utegymmen anser vi att de är mycket bra för yngre personer men kan vara direkt skadliga för personer över 80 år.

Kommunala pensionärsrådet förslår att kommunstyrelsen ger i uppdrag åt socialnämnden

att utreda möjligheterna för de äldsta invånarna att få tillgång till fysisk aktivitet

att klargöra hur samarbetet ska ske mellan kommunen, hemtjänsten och landsting och aktörer

att utarbeta information om möjligheterna till fysisk aktivitet och hur informationen ska ske

att kommunala pensionärsrådet blir representerat vid utredningen alternativt blir remissinstans

Tyresö 20170519

PRO Bo ~~Torresson~~

Furugård

SPF Kerstin Hallgren

Finska föreningen Taimi Björklund