

Tyresö kommun
Socialförvaltningen
Helena Wiberg
Utredare

TJÄNSTESKRIVELSE

2017-06-02

1 (6)

Diarienummer

2017/0119 009

Socialnämnden

Förslag från Tyresöinitiativet om fysisk aktivitet för äldre

Förslag till beslut

- Socialnämnden överlämnar sitt svar till förslagsställaren.

Socialförvaltningen



Magnus Lublin
Förvaltningschef



Gunny Bäckström
Stabschef

Sammanfattning

Via Tyresöinitiativet har ett medborgarförslag om instruktörsledd fysisk aktivitet för personer över 65 år lämnats till kommunen.



I dagsläget har socialförvaltningen inte ekonomiska resurser att införa anordnad fysisk aktivitet för äldre. Kommunen satsar istället på goda samarbeten med de verksamheter som finns i kommunen.

Beskrivning av ärendet

Tyresö kommuns invånare kan genom Tyresöinitiativet lämna förslag till kommunens politiker via kommunens hemsida. Förslag som får stöd från minst 50 privatpersoner skickas vidare som ett beslutsärende till den nämnd som ansvarar för frågan.

Via Tyresöinitiativet har ett medborgarförslag om instruktörsledd fysisk aktivitet för personer över 65 år lämnats till kommunen. Förslaget har den 21 april 2017 fått 99 röster. Enligt förslaget fördröjer fysisk aktivitet demens för äldre personer, samtidigt som sådan aktivitet skulle motverka ensamhet. Kommentarer till förslaget förordar att sådan aktivitet dessutom bör samordnas med träffpunkt för äldre.

Fysisk träning för äldre i Tyresö kommun

Träningscenter och kommunal verksamhet

I Tyresö kommun finns fyra ute-gym som är gratis och tillgängliga året runt. Ute-gymmen finns i Alby friluftsgård, Fornuddsparken, Tyresö Strand och vid Wättinge gårdsväg. Ute-gymmen vid Alby friluftsgård och vid Wättinge gårdsväg är delvis tillgänglighetsanpassade. Vidare kan egna gummiband medtas för utökade träningsmöjligheter. Friskis & Svettis ska i samarbete med Tyresö kommun ge seniorer instruktioner på plats kring hur ute-gymmen kan användas för målgruppen.

Kommunen anordnar löpande gratis naturguidningar för alla.

Guidehandledningar finns alltid tillgängliga för personer som har svårt att ta sig fram, till exempel med rullator. Tyresö friluftskarta är en friluftskarta för webb och mobil som kan användas av alla för att hitta vandringsleder, ute-gym eller andra platser i naturen.

På Friskis & Svettis i Tyresö finns goda träningsmöjligheter. Föreningen erbjuder såväl olika typer av träning i grupp som gym-träning med eller utan

instruktion från ledare. Friskis & Svettis har även en seniorklubb. Klubben vänder sig till äldre seniorer som upplever att den tillgängliga gruppträningen är för tuff. Träningsaktiviteterna sker under ledning av ett team seniorledare. De är utformade på ett sätt som gör att de är lätta att delta i och anpassa efter egen förmåga. Aktiviteterna har vidare ett socialt fokus, då den sociala samvaron är en central del av träningen.

Simhallen Tyresö Aquarena finns tillgänglig centralt i kommunen. Aquarena har förutom simbassänger även aktiviteter, och seniorer uppmuntras att träna till ett rabatterat pris. Tyresö gym & hälsocenter har instruktörsledd gruppträning som aerobics och cirkelträning för seniorer.

Föreningslivet

Socialförvaltningen beviljar varje år föreningsbidrag till föreningar som bedöms utgöra komplement till kommunens egen verksamhet. Inför 2017 har förvaltningen beviljat föreningsbidrag till Frivilligcentralen som anordnar qigong för seniorer i Björkbackens lokaler en dag i veckan. Dessutom anordnar frivilligcentralen promenadgrupp på Björkbacken.

Sveriges pensionärsförening (SPF) anordnar promenader med promenadledare för sina medlemmar en gång i veckan. Pensionärernas riksorganisation (PRO) organiserar många fysiska aktiviteter för sina medlemmar, till exempel qigong, promenader, cykelturer och bordtennis.

Fysisk aktivitet på recept via landstinget

I Hälso- och sjukvårdslagen står att landstinget ska erbjuda rehabilitering och rehabilitering. Landstinget ska även verka för en god hälsa hos hela befolkningen.

I Stockholms län har legitimerad vårdpersonal (till exempel distriktssköterskor och läkare på vårdcentraler) möjlighet att ordinera och skriva ut recept på fysisk aktivitet (FaR). Receptet ska vara individuellt anpassat, och syftar till att öka fysisk aktivitet och förebygga eller behandla sjukdomar. Eftersom FaR ordineras inom hälso- och sjukvården medan själva aktiviteten utförs utanför vården, har lokala aktivitetsarrangörer en central roll. Kostnaden för aktiviteten ingår inte i högkostnadsskyddet för sjukvård. Aktivitetsarrangören bestämmer själv



kostnaden för sina aktiviteter, men en del arrangörer erbjuder extra stöd eller ett lägre pris till deltagare som ordinerats FaR.

I Tyresö kommun finns flera verksamheter att vända sig till vid ordinerings av fysisk aktivitet på recept. Friskis & Svettis erbjuder ett skräddarsytt träningskort för personer som ordinerats fysisk aktivitet på recept. Med FaR-kortet kan både individuell träning i gymmet och gruppträning genomföras. På Tyresö gym & hälsocenter kan den som ordinerats FaR boka in ett möte där en coach hjälper till att göra en plan utifrån de egna förutsättningarna.

Förutsättningar för vardaglig fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet för äldre innebär inte bara fysisk träning såsom styrketräning eller instruktörsledda aktiviteter. Fysisk aktivitet för äldre kan även handla om mer vardagliga sysslor som inköpstillfällen, att använda trappor eller promenader. Enligt Folkhälsoinstitutet¹ påverkar ett antal faktorer äldres möjlighet till sådan vardaglig fysisk aktivitet, inte minst upplevelse av tillgänglighet, trygghet och säkerhet.

Tillgänglighet till kollektivtrafik och service i Tyresö kommun

Tyresö kommun har tagit fram en tillgänglighetshandbok som ger förvaltningar, entreprenörer och byggherrar anvisningar hur vi kan skapa ett Tyresö tillgängligt för alla oavsett funktionsförmåga. Anvisningarna omfattar även offentliga lokaler och utomhusmiljö. Tillgänglighetshandboken omfattar till exempel praktiska frågor som behovet av bänkar att vila på, utomhusbelysning med mera. Tyresö kommun arbetar också för att öka kännedomen om de olika transportalternativen som finns i Tyresö. Tyresö kommun har även utformat en tillgänglighetsguide. Där finns det information om tillgång till exempel förekomst av trappor och tillgång till handikapptalett i offentliga miljöer, butiker och restauranger.

Från den 15 oktober till 15 april råder vinterberedskap, då fordon för snöröjning och halkbekämpning står redo. Vägar med busstrafik, branta backar samt gång- och cykelvägar prioriteras vid snöröjning för att tillgängligheten ska

¹ STATENS FOLKHÄLSOINSTITUT, 2009:18, *Det är aldrig försent! Förbättra äldres hälsa med möten, mat och aktivitet*

vara så bra möjligt. Åtgärder för att ytterligare förbättra framkomlighet och trygghet på gång- och cykelbanor är ett prioriterat område i kommunens arbete under 2017.

Trygghet och säkerhet Tyresö kommun

Tyresö kommun har en tydlig handlingsplan för trygghet och säkerhet i kommunen. Kommunens säkerhetsarbete inriktar sig på att skapa trygghet och säkerhet för kommunens medborgare, medarbetare och de som vistas i kommunen samt för vår miljö och vår egendom. Tyresö kommun har även satsat på brotts- och drogförebyggande arbete i många år. Det lokala brottsförebyggande rådet leder det lokala brotts- och drogförebyggande arbetet och består av representanter från bland andra kommunen och polisen.

Det är inte vanligt att äldre i kommunen utsätts för brott. En broschyr med enkla tips för äldre som är oroliga att bli utsatta för brott kan hämtas på kommunens servicecenter. Tips och råd riktade till äldre finns också på kommunens hemsida. För att öka den dagliga tryggheten håller Tyresö kommun gatlyktor vid exempelvis gångvägar fria från växtlighet för maximal belysning.

Synpunkter från kommunala pensionärsrådet (KPR)

Det kommunala pensionärsrådet har ombetts komma in med synpunkter inför utredning av kommunal instruktörsledd fysisk aktivitet för äldre. Rådet anser att socialnämnden har skyldighet att informera om verksamheter för äldre, även i uppsökande verksamhet. Dessutom bör samverka med landstinget och ideella organisationer ske i planering av insatserna för äldre. Rådet anser att utegymmen kan vara bra för yngre personer, men inte för personer över 80 år. Det kommunala pensionärsrådet förordar att en utredning kring möjligheterna för de äldsta invånarna att få tillgång till fysisk aktivitet görs, och att en information kring fysisk aktivitet för äldre i kommunen utarbetas. Vidare menar rådet att samarbete mellan hemtjänst, kommun, landsting och andra aktörer bör klarläggas när det gäller tillgång till fysisk aktivitet för äldre.



Förvaltningens synpunkter

I dagsläget har socialförvaltningen inte ekonomiska resurser att införa anordnad fysisk aktivitet för äldre. Ekonomiska resurser att ställa ett gym till förfogande för äldre och underhålla eventuell lokal saknas.

Av 5 kap. 4 § andra stycket i socialtjänstlagen (2001:453) framgår det att socialnämnden ska verka för att äldre personer får möjlighet att ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra. Enligt Socialstyrelsens allmänna råd om värdegrunden i socialtjänstens omsorg om äldre (SOSF 2012:3) bör den nämnd som har ansvar för verksamhet inom socialtjänsten beakta att personalen skapar förutsättningar för den äldre personen att uppleva en meningsfull tillvaro. Det kan innebära allt ifrån att den äldre har möjlighet att utöva någon fysisk aktivitet till att den äldre personen kan leva enligt sin kultur och livsåskådning. Det finns ingen specifik bestämmelse som anger att nämnden ansvarar för att erbjuda gratis fysisk aktivitet för äldre.

Tyresö kommun arbetar för ett gott företagsklimat och konkurrerar aldrig med näringslivet. Kommunen satsar istället på goda samarbeten med de verksamheter som finns i kommunen, till exempel genom att instruktörer från Friskis & Svettis bjuds in för att instruera äldre vid utegymmen.

