

KD-seniorer: Mer friskvård för äldre ger minskade hälsorisker och lägre vårdkostnader

Stillasittandet hos vår befolkning har blivit ett illavarslande signum. Det gäller i alla åldrar och får stora konsekvenser både hälsomässigt och samhällsekonomiskt! Problemet är stort inte minst bland äldre personer där hjärt- och kärlsjukdomar, frakturer, minskad rörlighet och balansproblem lurar runt hörnet.

Det skriver Kristdemokratiska Seniorförbundets Elisabet Fridén, tidigare kommunalråd i Västerås, och Leif Hallberg i ett debattinlägg i Vestmanlands Läns Tidning (19 oktober).

-Vi behöver inte vara så oroliga för de seniorer som tidigare i livet såg till att hålla igång. De finns nu i våra gym, simhallar, utomhus i motionsslingor, på cykelbanor eller på skogspromenadens gångstråk. Värre är det för de seniorer som inte kom igång redan under sin yrkesverksamma tid och som inte heller kommer sig för med att ge sig ut när de nu själva disponerar all sin tid.

Individen har ett eget ansvar att se till att röra på sig och motionera, kan det tyckas. Men eftersom det finns en stor samhällsekonomisk vinst att göra - vissa talar om ända upp till 80 miljarder kronor per år i minskade kostnader - om man stöttar människor för ökad fysisk aktivitet, och därmed också för ökad livskvalité, föreslår Kristdemokratiska Seniorförbundet flera samhällsåtgärder för en förbättring:

- Kommunerna bör få statligt stöd för att åstadkomma bättre utemiljöer i anslutning till äldreboenden, så att fler där kan behålla sin rörlighet och sitt psykiska mående. Det kan bestå av anpassade trädgårdar och träningsredskap. Aktiviteter inomhus kräver mindre investeringar och handlar mest om det som redan sker, t ex sittgympa, motionscykling och dans.
- Idrottsrörelsen bör dra till sig fler seniorer i sina verksamheter. Många idrottslokaler står mer eller mindre tomma delar av dagen då yrkesverksamma jobbar. Med stöd av stat, regioner och kommuner kan fler aktiviteter av olika slag ordnas för seniorer genom idrottsrörelsen.
- En översyn bör göras av villkoren för friskvårdsbidraget så att fler idrotter inkluderas och fler äldre aktiveras.
- Kommunerna bör öka sin uppsökande verksamhet bland 75-åringar och äldre för att uppmuntra och vägleda seniorer till att delta i fysiska aktiviteter.

-Kropp och själ hör ihop. När seniorer deltar i aktiviteter tillsammans med andra, uppstår ett socialt umgänge som kan bli själva drivkraften för att hålla igång och för att öka förutsättningarna för en bevarad hälsa, påpekar Elisabet Fridén och Leif Hallberg i KD Senior.

Vid Kristdemokraternas riksting den 20 --22 oktober i Uppsala motionerar Seniorförbundet för mer friskvård och därmed ett hälsosammare liv för Sveriges seniorer.

Kontakt

Epost: info@kdsenior.se

Tfn: 076-527 25 66