

Motion till Varbergs kommunfullmäktige angående bättre hälsa för seniorer på kommunens äldreboenden genom regelbunden träning/motion

Motivering

Även i hög ålder kan kondition och uthållighet likväl som balans, styrka och rörlighet förbättras. Det är aldrig för sent att börja motionera och träna. Regelbunden och mångsidig fysisk aktivitet är viktigt hela livet, men dess betydelse för att klara vardagen ökar med åldern.

Rekommendationerna för äldre är ungefär desamma som de allmänna rekommendationerna för vuxna, men det finns en del skillnader. Rekommendationen betonar den ökade vikten av muskelstyrka för äldre. Balansträning är extra viktigt för över 80-åringar och för dem som har nedsatt rörelseförmåga eller som fallit många gånger. Rekommendationen för uthållighetskondition är densamma som för arbetsföra vuxna. Träning kan ske på många olika sätt, på egen hand eller i grupp.

Äldre återhämtar sig långsammare än yngre och därför rekommenderas det att man inte tränar samma muskelgrupp två dagar i följd utan har en vilodag i mellan. Varje dag kan ändå innehålla en lämplig dos av varierad fysisk aktivitet och rörelseglädje. Det kan ge livet nytt innehåll, inge mening och känsla av kontroll, gruppträning kan dessutom skapa nya sociala kontakter samt öka livsglädjen.

En god kondition och muskelstyrka både förebygger och lindrar många sjukdomar samt upprätthåller och förbättrar funktionsförmåga och livskvalitet. En god balans och smidighet ökar rörelseförmågan och rörelsesäkerheten och minskar på det sättet risken för fallolyckor och skador orsakade av fallolyckor.

Regelbunden och varierad fysisk aktivitet ger också positiva effekter på rörelseförmågan, balansen, konditionen, minnet, koncentrationen, uppmärksamheten och reaktionstiden.

Motion och rörelse motverkar dessutom depression, ger minskad stress, oro och ångest, ger bättre humör och ökar aptiten, självkänslan, självförtroendet samt förbättrar sömnen. Träning ger också ökad kommunikation och bättre kognitiv förmåga. Motion är också ett bra sätt att motverka bensörhet. Regelbunden träning ökar alltså hälsa, välbefinnande och livskvalité.

Förslag till beslut

Mot bakgrund av ovanstående föreslås kommunfullmäktige besluta att

- utreda och ta fram förslag på hur regelbunden träning och motion för seniorer på äldreboenden i Varbergs kommun kan ökas.

Andreas Feymark (SD)
Johanna Palmelid (SD)

Varbergs kommun
Kommunstyrelsen

2016 -10- 25



KS 2016/0505-1
Dat.....

Kf § 175

Dnr KS 2016/0505

Svar på motion om bättre hälsa för seniorer på kommunens äldreboenden genom regelbunden träning/motion

Beslut

Kommunfullmäktige beslutar

1. avslå motion om bättre hälsa för seniorer på kommunens äldreboenden genom regelbunden träning/motion.

Reservation

Olle Hällnäs (SD), Erik Hellsborn (SD), Tore Johansson (SD), Andreas Feymark (SD), Jörgen Pejle (SD) och Björn Lindström (SD) reserverar sig mot beslutet.

Förslag till beslut på sammanträdet

Erland Linjer (M) föreslår bifall till kommunstyrelsens förslag.

Andreas Feymark (SD), Turid Ravlo-Svensson (S) och Ingmari Carlsson (V) föreslår bifall till motionen.

Beslutsordning

Ordföranden ställer förslagen mot varandra och konstaterar att kommunfullmäktige beslutar enligt kommunstyrelsens förslag.

Omröstning begärs.

Kommunfullmäktige godkänner följande ordning:

Ja-röst för bifall till kommunstyrelsens förslag.

Nej-röst för bifall till Andreas Feymark (SD) med fleras förslag.

Med 31 ja-röster för kommunstyrelsens förslag och 30 nej-röster för Andreas Feymark (SD) med fleras förslag beslutar kommunfullmäktige bifalla kommunstyrelsens förslag.

Ja röstar Ulrika Eriksson (M), Hanna Netterberg (M), Nevrie B Suleyman (M), Anne Tano (M), Lennart Andrén (M), Martin Svensson (M), Annsofi Aurell (M), Ann-Charlotte Stenkil (M), Erland Linjer (M), Sven Andersson (M), Micael Åkesson (M), Anette Lofjård (M), Reine

Justerandes signatur	Utdragsbestyrkande	Datum
----------------------	--------------------	-------

Antonér (M), Gösta Bergenheim (M), Harald Lagerstedt (C), Eva Pehrsson-Karlsson (C), Christofer Bergenblock (C), Lena Språng (C), Stefan Stenberg (C), Anna-Karin Gustafsson (C), ViviAnne Johansson (C), Mikael Bonde (L), Mattias Ahlström (L), Tobias Carlsson (L), Marianne Nord-Lyngdorf (L), Johan Rosander (MP), Linnea Sandahl (MP), Stefan Edlund (MP), Martin Bagge (MP), Kerstin Hurtig (KD) och Björn Jonasson (KD).

Nej röstar Jana Nilsson (S), Ing-Marie Berggren (S), Morgan Fagerström (S), Turid Ravlo-Svensson (S), Tomas Johansson (S), Linda Berggren (S), Anders Friebe (S), Jenny Serey (S), Roland Ryberg (S), Ewa Klang (S), Lennart Johansson (S), Jeanette Qvist (S), Lennart Isaksson (S), Ulla Svenson (S), Gösta Johansson (S), Julia Nord Axelsson (S), Peter Stoltz (S), Vivi-Anne Karlsson (S), Lukas Nord Axelsson (S), Birgitta Sagdahl Wildtberg (S), Lars-Åke Erlandsson (V), Ingmari Carlsson (V), Olle Hällnäs (SD), Erik Hellsborn (SD), Tore Johansson (SD), Andreas Feymark (SD), Jörgen Pejle (SD), Björn Lindström (SD), Lennart Liljegren (SPI) och Anita Svensson (SPI).

Beskrivning av ärendet

Andreas Feymark (SD) har lämnat motion om bättre hälsa för seniorer på kommunens äldreboenden genom regelbunden träning/motion.

Motionen beskriver behovet av motion och rörelse för äldre för att ge positiva effekter på rörelseförmåga, balans, kondition, minne med mera. Träning påverkar även kommunikation, kognitiv förmåga och motverkar benskörhet. Regelbunden träning ökar hälsa, välbefinnande och livskvalitet.

Motionären förslår kommunfullmäktige besluta att utreda och ta fram förslag på hur regelbunden träning och motion för seniorer på äldreboenden i Varbergs kommun kan öka.

Motionen har skickats till socialnämnden för yttrande. Kommunstyrelsen behandlade ärendet 27 juni 2017 och beslutade att återremittera det. Eftersom ingen ny information framkommit i ärendet tas beslutsförslaget upp för beslut i oförändrat skick.

Beslutsunderlag

Kommunstyrelsen 26 september 2017, § 242.

Arbetsutskottet 19 september 2017, § 462.

Beslutsförslag 31 augusti 2017.

Kommunstyrelsen 27 juni 2017; *Kommunstyrelsen beslutar återremittera ärendet.*

Arbetsutskottet 20 juni 2017, § 375; *Arbetsutskottet beslutar överlämna ärendet till kommunstyrelsen utan eget ställningstagande.*

Justerandes signatur	Utdragsbestyrkande	Datum

Beslutsförslag 1 juni 2017.
Socialnämnden 18 maj 2017, § 81.
Motion inkommen 25 oktober 2017.

Övervägande

Socialnämndens målarbete utgår bland annat från att de som flyttar in på särskilt boende ska stöttas i att bibehålla och om möjligt förbättra sin hälsa. Det ingår alltså i verksamhetens uppdrag att förbättra hälsan för dessa personer. Socialnämnden har också särskilda kvalitetsdeklarationer där det bland annat framgår att arbetssättet på boendena ska vara hälsofrämjande, där de boende ska få stöd och uppmuntran att bevara förmågor och hälsa. De ska också få ta del av dagliga aktiviteter, utevistelse och tid med kontaktperson. Vidare anordnas temaveckor med hälsoperspektiv och tillgång till hälsopedagoger finns, allt för att uppmuntra och inspirera.

Det är viktigt att stötta, inspirera och hjälpa de boende att främja, och gärna förbättra, sin hälsa, men utifrån att det ingår i uppdraget och verksamheterna redan arbetar aktivt med flera insatser för att möjliggöra detta, bör motionen avslås.

Protokollsutdrag: Socialnämnden

Justerandes signatur	Utdragsbestyrkande	Datum
----------------------	--------------------	-------