

Annicka Pantzar  
Medicinskt ansvarig sjuksköterska MAS  
08-560 39 223  
[annicka.pantzar@ekero.se](mailto:annicka.pantzar@ekero.se)

## Kostnadsfri fysisk träning för äldre

Dnr SN13/126-735

### Bakgrund – Allmänt

Enligt befolkningsprognos från *Statistics & Research*<sup>1</sup> är cirka 150 invånare i kommunen 90 år eller äldre. Idag bor 63 personer av dem på ett särskilt boende. Ytterligare 66 personer bor kvar hemmet med beviljade hemtjänstinstaser varav 6 personer endast har trygghetslarm. Således finns 21 invånare som är 90 år och äldre som bor kvar hemma utan någon beviljad insats från kommunen.

Epidemiologiska studier visar att ett fysiskt aktivt liv kan öka andelen aktiva levnadsår och därmed minska graden av hjälpbehov. Det finns stark evidens för att träning har positiv effekt på muskelstyrka och förflyttningsförmåga, oavsett grad av funktionsnedsättning och boendeform. Personliga faktorer som till exempel motivation och omgivningsfaktorer bör också beaktas för att förhindra framtida funktionsnedsättningar<sup>2</sup>.

Sammanfattningsvis kan sägas att det aldrig är för sent att börja träna och även personer som kommer igång med fysisk aktivitet sent i livet kan återgå till normalkurvan vad gäller funktionsnedsättning, oberoende av svårighetsgrad<sup>3</sup>.

### Uppdraget

Nämndkontoret har fått Socialnämndens uppdrag att utreda vilka förutsättningar som finns att erbjuda kostnadsfri fysisk träning av styrka och aktivitet i dagligt liv (ADL), i ett första steg för personer över 90 år.

Samt i det uppdrag kontoret fått önskas ”*få belyst vad en satsning på fysisk träning av styrka och ADL skulle få för betydelse för äldres hälsa i vår kommun samt att få*

---

<sup>1</sup> Befolkningsstatistik från företaget *Statistics & Research* som gäller invånare i Ekerö kommun mellan 2013-2022 (2012).

<sup>2</sup> *Äldres hälsa – ett sjukgymnastiskt perspektiv*, Rydwick, 2012

<sup>3</sup> Ibid.

*undersökt konsekvenser avseende ekonomi för behovet av hemtjänst och således för kommunens ekonomi”.*

Som grund har kontoret bedömt det vara viktigt att i detta ärende klarlägga ansvarsfördelningen mellan kommun och landsting vad gäller uppdraget att erbjuda fysisk träning. Vidare redovisas en sammanfattning av de utbud som idag finns av aktiviteter gällande fysisk träning för äldre i Ekerö, sett utifrån kommunens, landstingets samt privata friskvårdsaktörers olika erbjudanden. I övrigt redovisas Sickla hälsocenters arbete med invånare 90+.

### **Nationella folkhälsomål samt Ekerö kommuns mål**

Både utifrån nationella mål samt lokala mål i Ekerö kommun finns tydligt beskrivet att ökad fysisk aktivitet och därmed förbättrat hälsa ingår i prioriterade områden.

Folkhälsomyndigheten<sup>4</sup> som tagit över Folkhälsoinstitutets arbete beskriver att kommuner, landsting och frivillighetsorganisationer och andra aktörer kan använda de elva folkhälsomålen i den egna verksamhetens för att nå det övergripande målet ”En god hälsa för hela befolkningen”. Ett av folkhälsomålen passar väl in i detta arbete nämligen;

#### **Folkhälsomål nr 9**

##### **Ökad fysisk aktivitet**

Fysisk aktivitet är en förutsättning för en god hälsoutveckling. Ökad fysisk aktivitet ska därför utgöra ett särskilt målområde. Målet för de samlade insatserna inom detta område ska vara att samhället utformas så att det ger förutsättningar för en ökad fysisk aktivitet för hela befolkningen. Detta ska främst ske genom insatser som stimulerar till:

- att äldre, långtidssjukskrivna och funktionshindrade aktivt erbjuds möjligheter till motion eller träning på sina egna villkor.

I Ekerö kommuns mål står att idrott och fysisk aktivitet förutom riktlinjer om prioriterade anläggningar är att *alla* invånare i kommunen ska ha möjlighet till en fysisk aktiv fritid men särskilt prioriteras barn och unga upp till 20 år.

---

<sup>4</sup> Folkhälsomyndigheten, Enheten för folkhälsorapportering

## Ansvarsfördelning - landsting och kommun

Det är svårt att på ett entydigt sätt klargöra huvudmännens, d v s kommunernas respektive landstingets, ansvar för att svara för att tillhandahålla fysisk träning för äldre. Detta är vad som framkommit i fråga om ansvarsförhållande;

### Landstingets ansvar

I hälso- och sjukvårdslagen (1982:763) står; **3 §** *Varje landsting skall erbjuda en god hälso- och sjukvård åt dem som är bosatta inom landstinget. Även i övrigt skall landstinget verka för en god hälsa hos hela befolkningen.*

I Hälso- och sjukvårdslagen står även att landstinget bland annat skall erbjuda invånarna habilitering och rehabilitering.

I kommunen finns idag Ekerö rehab Västra som fått i uppdrag av Stockholms läns landsting (SLL) att bedriva primärvårdsrehabilitering till personer som bor i ordinärt boende. Enligt Verksamhetschef Pia Hallgren är deras uppdrag *rehabilitering* där ”syftet med insatserna är att förbättra patientens aktivitets- och funktionsförmåga med målsättningen att återvinna eller bibehålla bästa möjliga funktion och tidigt åtgärda försämring av funktionstillstånd, samt skapa goda villkor för ett självständigt liv med aktivt deltagande i samhällslivet”. Rehabiliteringsinsatserna avslutas när patienten kan klara sin fortsatta träning på egen hand.

Ekerö rehab Västra hjälper till med att förskriva fysisk aktivitet på recept (FAR) om det är aktuellt. Det kan innebära att utöva fysisk aktivitet i sin vardag, exempelvis promenader eller annan vardagsmotion som inte kostar något. Det kan också innebära att gå på någon mer organiserad träning. Det förskrivna FAR-receptet ska följas upp av den som skrivit det (ofta sjukgymnasten) men själva träningen är något som patienten får stå för själv. Egenvård finansieras därmed inte av landstinget.

Riktlinjer för arbete med Fysik Aktivitet på Recept (FAR) i Stockholms läns landsting finns sedan 2007. Enligt riktlinjerna, som är styrande och gäller i hela länet, ska FAR användas av vårdgivare som behandlingsalternativ för att förebygga och behandla sjukdom. Vårdgivare omfattar samtliga legitimerade personal både inom slutenvården (sjukhus) såsom öppenvården (vårdcentraler/ rehab enheter).

Enligt Landstingsstyrelsens beslut ska vårdgivare kunna hänvisa till friskvårdsaktörer men vårdgivaren väljer själv hur samverkan ska utvecklas utifrån lokala förutsättningar. Stockholms FAR-ledarnätverk samarbetar med landstinget och utbildar ledare i föreningslivet för att kunna ta emot deltagare som ordinerats fysisk aktivitet. De har även utarbetat en hemsida för de friskvårdsaktörer i Stockholms län som har lämpliga FAR-aktiviteter med utbildade FAR-ledare.

Aktiviteter som ordineras på recept bedrivs utanför sjukvården och eventuella kostnader ingår inte i högkostnadsskyddet för sjukvård. Däremot erbjuder många friskvårdsaktörer ett lägre pris och extra stöd till patienter som har fått recept på fysisk aktivitet. Ordination kan självklart även göras till egen aktivitet utan medverkan av olika friskvårdsaktörer, såsom promenader, stavgång, jogging etc.

#### Kommunens ansvar

I Socialtjänstlagen (2001:453) står; **4 § Socialnämnden ska verka för att äldre människor får möjlighet att leva och bo självständigt under trygga förhållanden och ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.**

Enligt hälso- och sjukvårdslagen ska kommunen erbjuda rehab samt hälso- och sjukvårdsinsatser inom ramen för särskilt boendet.

Som ett led i stödet till kvarboende och till äldre har intern produktion Socialnämndens uppdrag att svara för vissa förebyggande aktiviteter i form av gruppträning för 65 år och äldre som bor i ordinärt boende. Dessa gruppträningar är förlagda till Stockbygården och är mycket uppskattade. Personalens bedömning är att de sociala vinsterna haft stor betydelse för deltagarna som fått chans att knyta nya kontakter och träna tillsammans.

Gruppträningen på Stockbygården arrangeras 2 gånger i veckan där sammanlagt 20 personer deltar som har behov av upprätthållande träning och/ eller social samvaro. Träningen innehåller sittande och stående QiGong, sittande gymnastik, stående balansträning samt social samvaro vid kaffebordet. Gruppen leds av sjukgymnast tillsammans med personal på Stockbygården.

Det finns även en öppen verksamhet på Stockbygården där fysisk träning kan utövas en dag i veckan samt möjlighet att spela boule två gånger i veckan då vädret tillåter.

De flesta som deltar i gruppträningen på Stockbygården är runt 80 år. Ingen av deltagarna som deltog i träningen på Stockbygården under november månad 2013 var 90 år eller äldre.

Personerna som deltar har fått vetskap angående denna aktivitet via information/ tips från distriktssköterskor, biståndshandläggare, Ekerö rehab Västra, hemtjänsten samt från personer som genomfört uppsökande 80 års samtal i hemmet. Information om aktiviteter som bedrivs på Stockbygården finns även att läsa på Ekerö kommuns hemsida.

## **Privata gym och träningsanläggningar i Ekerö kommun**

I Ekerö kommun finns även flera träningsanläggningar som tar emot seniorer som vill utöva fysisk aktivitet. En del anläggningar har även förmånligare priser då kunden fått ett FAR-recept. Rabatterade priser finns hos de flesta träningsanläggningarna för pensionärer.

Privata gym och träningsanläggningar som finns i kommunen är bland annat Rosells gym, Mälarö Träningsverk, Träkvista Puls och träning, Stenhamra puls och träning samt Always Fitness 24 samt Stenhamra gym och rehab AB.

## **Projekt 90+ på Sickla hälsocenter**

Sickla hälsocenter är en verksamhet i Nacka som både omfattar husläkarverksamhet i form av en Vårdcentral samt en gymlokal. Gymmet ligger i direkt anslutning till Vårdcentralen. Vårdcentralen är en traditionell husläkarverksamhet som har vårdavtal med Stockholms läns landsting (SLL).

Från starten 2011 fanns inget uppdrag från vare sig kommunen eller landstinget som låg till grund för att Sickla hälsocenter införde projektet ”Aldrig för sent 90+”. Initiativet till att starta projektet kom från verksamhetschefen Göran Murvall som var övertygad om att risken att drabbas av sjukdom och behöva hjälp och stöd av hälso- och sjukvården kunde minskas om förebyggande friskvård kunde erbjudas. Detta ledde till att patienter 90 år och äldre som bedömdes vara lämpliga och som var listade på Sickla Vårdcentral erbjöds gratis styrketräning/ cirkelträning med instruktör 1 gång per vecka.

Vid starten bjöd Göran Murvall, allmänläkare och verksamhetschef för Sickla hälsocenter in 18 stycken 90-åringar i Nacka. Av dessa kom 16 stycken. Träningen innehöll framförallt balansövningar och träning av muskelstyrka i lår. Stort fokus lades även på den sociala gemenskapen. Enligt den personliga tränaren och gymansvarige Kristoffer Sjöberg på Sickla hälsocenter måste fysisk träning vara lättillgänglig, rolig, social och det måste bli en vana.

De omedelbara effekterna är enligt upphovsmannen distriktsläkaren Göran Murvall att de äldre känner mindre ensamhet, har ett mindre behov av läkemedel samt mindre fallrisk. Patienterna upplevs som mer nöjda med den traditionella vård de får, det friska förstärks och det blir billigare både för individen och för samhället.

Under sommaren 2013 har ytterligare tre Vårdcentraler i samarbete med privata gym i Nacka kommun startat upp ”Projektet 90 +” där ett projektstöd från Hälso- och sjukvårdsförvaltningen (HSF), Stockholms läns landsting utgår i form av ekonomisk ersättning till de verksamheter som deltar. Projektet stöds enligt Cecilia Lindvall,

enheten för hälsoutveckling på HSF av landstingets uppdrag ”att verka för en god hälsa” samt att vårdgivaren ska arbeta utifrån ett hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande perspektiv.

Gruppen äldre 90 + som tränar regelbundet ingår i en forskningsstudie där effekterna gällande muskelstyrka samt livskvalitet kommer kontrolleras vid 5 tillfällen under 2014. På sikt vill de även undersöka den eventuella samhällsekonomiska vinsten.

### **Sammanfattning**

Landstinget har ett uppdrag att verka för en god hälsa hos hela befolkningen. Kommunens ansvar är att verka för att ge äldre möjlighet att ha en aktiv och meningsfull tillvaro i gemenskap med andra.

Enligt hälso- och sjukvårdsförvaltningen har landstingets vårdgivare att arbeta utifrån ett hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande perspektiv. Idag bedrivs flera förebyggande insatser för målgruppen äldre bl a fysisk aktivitet på recept, motiverande samtal mm. Ett relativt nytt satsningsområde är det projekt som nu pågår i Sickla ”Aldrig för sent 90+”.

Utifrån det kommunala ansvaret erbjuds idag äldre i ordinärt boende kostnadsfri fysisk aktivitet i form av gruppträning på Stockbygården. Ingen av de äldre som deltog under november månad hade dock uppnått en ålder av 90 år.

Att fysisk träning förbättrar livskvalitet och förlänger livet råder inga tvivel om. Däremot saknas i dagsläget underlag för att utifrån ett samhällsekonomiskt perspektiv beräkna vinster av en satsning på ökad fysisk aktivitet hos äldre. Den utvärdering av effekterna hos de äldre som deltagit i landstingsprojektet ”Aldrig för sent 90+” kommer för övrigt koncentreras på de äldres enskilda hälsovinster.