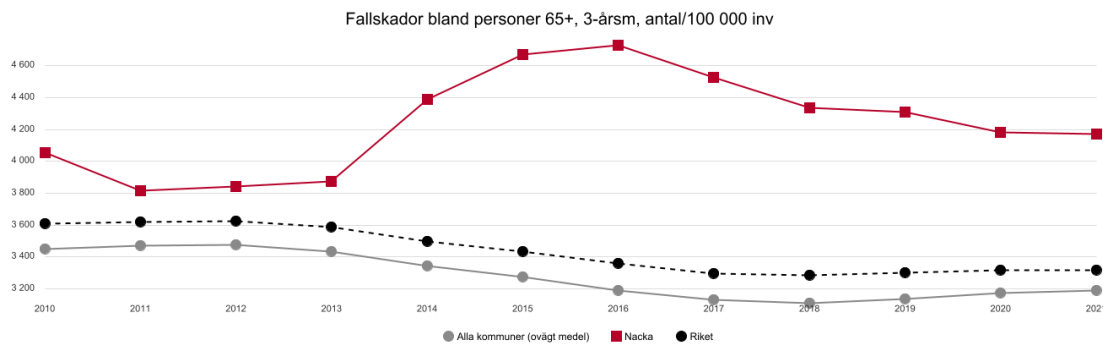


Utegymp med fokus på balansträning för äldre

Motion från Socialdemokraterna

Fallskador är ett allvarligt problem bland äldre och kan leda till betydande konsekvenser för deras hälsa och livskvalitet. Nacka kommun har en växande äldre befolkning och det är av yttersta vikt att vidta åtgärder för att minska risken för fallskador. Ett sätt att göra det är genom att erbjuda möjligheter till balansträning i form av tillgängliga utegym.

Nacka ligger högt i statistiken över antalet fallolyckor. Trots att vi i dag vet att en stor del av dessa skador går att förebygga görs det långt ifrån tillräckligt. Det finns mycket kvar att göra och vi måste tydliggöra problemets dignitet samt visa att det går att påverka.



År 2020 uppskattades samhällets kostnader för fallskador till ungefär 16,8 miljarder kronor per år. Kostnaderna för äldres fallolyckor för kommuner och regionen beräknas årligen uppgå till drygt 11,3 miljarder kronor och dessa kostnader förväntas öka markant fram till 2030. Det betyder att om vi inte ökar i omfattning på effektiva förebyggande åtgärder så att trenden bryts kommer efterfrågan på vårdresurser för fallolyckor att nästan fördubblas för regionerna och kommuner inom några decennier.

Genom att investera i utegym med fokus på balansträning visar Nacka kommun sitt engagemang för att förbättra hälsan och säkerheten för äldre invånare. Detta kommer inte bara att minska risken för fallskador, utan också främja en aktiv livsstil och social gemenskap bland de äldre i Nacka.

Syftet med dessa utegym är att erbjuda äldre invånare i Nacka möjligheten att träna sin balans och därigenom minska risken för fallskador. Balansträning är en effektiv metod för att förbättra kroppsstabilitet och koordination, vilket kan bidra till att förebygga fallolyckor.

Det ger dessutom Nacka kommun en möjlighet att involvera och samarbeta med lokala föreningar och organisationer för att främja användningen av utegymmen och erbjuda instruktörsledda träningspass.

För att säkerställa ett ändamålsmässigt utegymmen som är tillgängliga och användarvänliga för äldre personer bör utegymmen vara utrustade med balansplattformer, gångbryggor, balansstänger och andra träningsredskap som främjar balansträning. Utformningen av utegymmen bör också vara tillgänglig för personer med nedsatt rörlighet.

Med bakgrund av detta föreslår Socialdemokraterna

att Nacka kommun säkerställer att det finns utegym med fokus på balansträning för äldre i alla kommundelar

att se över om det är möjligt att komplettera befintliga utegym med fokus på balansträning för äldre

Espen Bjordal (S)

Henrik Frank (S)

Majvie Swärd (S)

Anders Dorby (S)