

Motion

Individuell balansträning i hemmiljö för seniorer

Att vara fysiskt aktiv och träna regelbundet är viktigt för hälsan genom hela livet. För äldre personer kan fysisk aktivitet bidra till bättre balans, ökad trygghet och minskad risk för fallolyckor och skador. Promenader, vardagsmotion och balansträning stärker både den fysiska och psykiska hälsan och gör det lättare att leva ett aktivt och självständigt liv.

Många seniorer upplever dock en oro för att falla, vilket i sig kan leda till att man rör sig mindre och isolerar sig socialt. Forskning visar att balansträning och fysisk aktivitet är ett effektivt sätt att förebygga fallskador och samtidigt stärka självförtroendet i vardagen.

Tyresö kommun erbjuder idag balansskola för seniorer, vilket är mycket uppskattat. Intresset är dock stort och verksamheten blir ofta fulltecknad. För att fler ska kunna ta del av balansträning behöver kommunen därför undersöka kompletterande lösningar.

I flera kommuner erbjuds idag digital balansträning i hemmiljö genom olika typer av träningsprogram och digitala hjälpmedel. Detta ger seniorer möjlighet att träna i sin egen takt, utifrån sina egna förutsättningar och när det passar dem bäst. Det kan också vara ett värdefullt komplement för personer som av olika skäl har svårt att delta i fysisk gruppverksamhet.

Det finns idag flera aktörer på marknaden som erbjuder denna typ av lösningar. Genom att införa ett digitalt komplement till den befintliga balansskolan kan fler seniorer få möjlighet att stärka sin balans, öka sin trygghet och fortsätta leva ett aktivt liv.

Ökad trygghet och bättre balans kan också bidra till att fler äldre vågar ta promenader, delta i sociala aktiviteter och bibehålla sin självständighet längre upp i åren.

Liberalerna föreslår därför att kommunfullmäktige beslutar att:

1. Ge kommundirektören i uppdrag att tillsammans med äldre- och omsorgsförvaltningen undersöka behovet av digital och individanpassad balansträning i hemmiljö för seniorer i Tyresö kommun
2. Om behov finns, ge ansvarig förvaltning i uppdrag att utreda möjliga lösningar, lämpliga leverantörer och kostnader för införande
3. Återkomma med förslag på genomförande och tidsplan för när ett sådant stöd kan erbjudas kommunens seniorer.

För Liberalerna i Kommunfullmäktige
Tony Thorén