

Motion

Träning i hemmet med personlig tränare för seniorer

Ensamhet och isolering påverkar människors hälsa negativt, särskilt bland äldre. Många äldre som upplever ensamhet blir allt mer stillasittande i sina hem. Händelser som att en livspartner går bort kan leda till att livsgnistan försvagas, vilket i sin tur kan bidra till minskad fysisk aktivitet och ökad isolering. För många blir hemtjänstens personal de enda människor man regelbundet träffar i vardagen.

Flera kommuner arbetar idag aktivt för att bryta denna utveckling. I Östersunds kommun erbjuds äldre personer att under en tolvveckorsperiod få regelbundna hembesök av en tränare, i detta fall en undersköterska från kommunen. Två gånger i veckan genomförs individuellt anpassad styrke- och balansträning i hemmiljö.

Resultaten har varit mycket positiva. Deltagarna har fått bättre balans och rörlighet, ökad självständighet i vardagen och större möjlighet att exempelvis laga mat, duscha själva och ta promenader. Många upplever också att livsglädjen och motivationen successivt återvänder när de känner sig mindre isolerade och vågar bli mer aktiva.

Insatsen har dessutom visat sig kunna minska behovet av hemtjänststimmar, vilket på sikt kan innebära både bättre livskvalitet för den enskilde och effektivare användning av kommunens resurser.

Tyresö kommun gör redan idag mycket bra för äldreomsorgen. Att pröva ett arbetssätt med individanpassad träning i hemmet skulle kunna vara ytterligare ett steg mot en mer förebyggande och hälsofrämjande äldreomsorg med fokus på självständighet, trygghet och livskvalitet.

Liberalerna föreslår därför att kommunfullmäktige beslutar att:

1. Ge kommundirektören i uppdrag att låta äldre- och omsorgsförvaltningen undersöka behovet av individanpassad träning i hemmet för seniorer
2. Utredda möjligheten att genomföra ett pilotprojekt med personliga träningsinsatser för äldre i hemmiljö
3. Återrapportera resultatet till kommunstyrelsen.

För Liberalerna i Kommunfullmäktige

Tony Thorén