Motion 2017:29 av Robert Johansson m.fl. (S) om projekt för att se effekter av motion och träning för äldre

21

LS 2017-0913

Landstingsrådsberedningen

SKRIVELSE
2018-01-10

LS 2017-0913

Landstingsstyrelsen

Motion 2017:29 av Robert Johansson m.fl. (S) om projekt för att se effekter av motion och träning för äldre

Föredragande landstingsråd: Ella Bohlin

Ärendebeskrivning

Robert Johansson m.fl. (S) har lämnat en motion om att starta ett forskningsprojekt för att se effekter av motion och träning för äldre.

Förslag till beslut

Landstingsrådsberedningen föreslår landstingsstyrelsen föreslå landstingsfullmäktige besluta

att anse motionen besvarad.

Landstingsrådsberedningens motivering

Visionen för landstingets folkhälsoarbete i Policyn för folkhälsa 2017-2021 för Stockholms läns landsting, (LS 2016-0138) är att skapa förutsättningar för en god, jämställd och jämlik hälsa för alla. Detta genom ett aktivt hälsofrämjande arbete, obeaktat patienters socioekonomiska status, språk, ålder, kön, etnisk tillhörighet, sexuell läggning, funktionsnedsättning eller andra individuella egenskaper.

En viktig utgångspunkt för arbetet är att tillvarata de resurser, förmågor och det ansvar som individen har för att stärka sin egen hälsa. I förslaget till nationell kvalitetsplan för äldreomsorgen (SOU 2017:21) ges förslag på hälsofrämjande insatser för äldre när det gäller mat, måltider och fysisk aktivitet.

Ett antal studier och vetenskapliga rön påvisar på ett övertygande sätt hur fysisk aktivitet bland äldre kan påverka liv och överlevnad

positivt. Exempelvis visar en stor systematisk genomgång av publicerad forskning, som redovisats i British Journal of Sports Medicine den 24 april 2017, att en kombination av konditions- och styrketräning kan förbättra hjärnkapaciteten signifikant efter 50 års ålder – oavsett i vilket skick hjärnan är.

Genomgången visade bland annat att konditionsträning förbättrar kognitiva förmågor, medan styrketräning har tydligast effekt på exekutiva funktioner som minne och arbetsminne. Därför finns det stark evidens för att rekommendera en kombination av dessa träningstyper för personer som är 50 år och äldre. Alla frekvenser av aktivitet tycks ha effekt, men effekten ökar med ökad träning åtminstone upp till motionspass på 45-60 minuter per dag. Vid mer intensiv motion eller träning, ökar risken för skador och förslitningar. Evidensen för att breddsatsa på hälsofrämjande levnadsvanor bland äldre är alltså god.

Det hälsofrämjande arbetet ska integreras i hälso- och sjukvården och personalens kompetens och kunskap gällande förebyggande hälsofrämjande åtgärder ska hållas uppdaterad. Tid för samtal med äldre om deras motionsvanor ska säkerställas. För närvarande undersöker hälso- och sjukvårdsnämnden därför möjligheterna att använda utbildningsfunktioner i landstinget för sådan kompetenshöjning.

Särskilt angeläget är att nå målgruppen äldre genom primärvården, då de som söker primärvården överlag är tillräckligt vitala för att kunna ändra sin livsstil med avseende på fysisk rörlighet. Möjligheten för äldre och kroniskt sjuka att kunna lista sig hos en patientansvarig läkare är också en viktig del för att koordinera den sammantagna vården för äldre, också ur ett uppföljningsperspektiv. Satsningar på att öka förskrivningen av fysisk aktivitet på recept (FAR) är planerad. I första hand ska det drivas som ett pilotprojekt för att därefter kunna utvärdera dess effekter och undersöka möjlighet för ett bredare införande till hela målgruppen.

Fysisk aktivitet kan användas preventivt och är dessutom evidensbaserad behandling vid många sjukdomstillstånd, såsom exempelvis typ-2-diabetes, hypertoni och fetma. Fysisk aktivitet ökar äldres minneskapacitet och bibehåller funktioner längre. Det regionala vårdprogrammet Hälsofrämjande Levnadsvanor togs fram 2016 och landstinget arbetar idag aktivt med att öka befolkningens hälsa, där motion är en viktig del.

Beslutsunderlag

Landstingsdirektörens tjänsteutlåtande den 11 december 2017
Motion 2017:29
Hälso- och sjukvårdsnämndens protokollsutdrag den 21 november 2017 med S-ledamöternas särskilda uttalande och V- och MP-ledamöternas muntliga reservationer
Hälso- och sjukvårdsförvaltningens tjänsteutlåtande den 11 oktober 2017

Irene Svenonius

Ella Bohlin

Gustaf Drougge

2017-12-11
LS 2017-0913

Landstingsstyrelsen
Landstingsstyrelsens förvaltning
Landstingsdirektörens stab
Ingela Erneholm

Landstingsstyrelsen

Motion 2017:29 av Robert Johansson m.fl. (S) om projekt för att se effekter av motion och träning för äldre

Ärendebeskrivning

Robert Johansson m.fl. (S) har lämnat en motion om att starta ett forskningsprojekt för att se effekter av motion och träning för äldre.

Beslutsunderlag

Landstingsdirektörens tjänsteutlåtande den 11 december 2017
Motion 2017:29
Hälso- och sjukvårdsnämndens protokollsutdrag den 21 november 2017 med S-ledamöternas särskilda uttalande och V- och MP-ledamöternas muntliga reservationer
Hälso- och sjukvårdsförvaltningens tjänsteutlåtande den 11 oktober 2017

Förslag till beslut

Landstingsstyrelsen föreslår landstingsfullmäktige besluta

att anse motionen besvarad.

Förvaltningens förslag och motivering

Sammanfattning
Motionärerna vill att hälso- och sjukvårdsnämnden genomför ett forskningsprojekt för att mäta ifall motion och kostrådgivning påverkar de äldres hälsa positivt.

Förvaltningen föreslår att motionen ska anses besvarad då det redan idag finns många studier som visar på ett positivt samband mellan motion och äldres hälsa.

Bakgrund
Robert Johansson m.fl. (S) yrkar i sin motion på att hälso- och sjukvårdsnämnden ska få i uppdrag att genomföra ett forskningsprojekt där äldre i ett avgränsat geografiskt område blir erbjudna träning och kostrådgivning. Detta för att kunna mäta ifall det förbättrar de äldres hälsa samt minskar landstingets kostnader för hälso- och sjukvård.

Hälso- och sjukvårdsnämnden har berett ärendet.

Överväganden
Visionen för landstingets folkhälsoarbete i Policy för folkhälsa 2017-2021 för Stockholms läns landsting, LS 2016-0138, betonar vikten av att arbeta förebyggande: *Stockholms läns landsting skapar förutsättningar för en god, jämställd och jämlik hälsa för alla genom aktivt hälsofrämjande arbete.* Landstingets verksamheter ska arbeta för att alla invånare ska ha möjlighet att uppnå en god hälsa till kropp och själ utifrån sina förutsättningar. Detta gäller oavsett socioekonomisk status, språk, ålder, kön, etnisk tillhörighet, sexuell läggning, funktionsnedsättning eller andra individuella egenskaper. En viktig utgångspunkt för arbetet är att tillvarata de resurser, förmågor och det ansvar som individen har för att stärka sin egen hälsa.

Hälso- och sjukvårdsnämnden skriver i sitt yttrande över motionen att det finns ett antal studier och vetenskapliga rön som på ett övertygande sätt påvisar hur fysisk aktivitet bland äldre kan påverka liv och överlevnad positivt. I förslaget till nationell kvalitetsplan för äldreomsorgen (SOU 2017:21) ges förslag på hälsofrämjande insatser för äldre när det gäller mat, måltider och fysisk aktivitet.

En stor systematisk genomgång av publicerad forskning som redovisats i British Journal of Sports Medicine den 24 april 2017, visar att en kombination av kondition- och styrketräning kan förbättra hjärnkapaciteten signifikant efter 50 års ålder – oavsett i vilket skick hjärnan är. Genomgången visade bland annat att konditionsträning förbättrar kognitiva förmågor, medan styrketräning har tydligast effekt på

exekutiva funktioner som minne och arbetsminne. Därför finns det stark evidens för att rekommendera en kombination av dessa träningstyper för personer som är 50 år och äldre. Alla frekvenser av aktivitet tycks ha effekt, men effekten ökar med ökad träning, åtminstone upp till motionspass om 45-60 minuter per dag. Vid mer intensiv motion eller träning än så, ökar risken för skador och förslitningar. Det föreligger således god evidens som underlag för att breddsatsa på hälsofrämjande bland äldre.

Landstingets fokus borde enligt hälso- och sjukvårdsnämnden vara att skapa förutsättningar för att integrera det hälsofrämjande arbetet i hälso- och sjukvården. Det är angeläget att kompetensen hos personalen för att arbeta på detta sätt höjs och att utrymme i arbetet ges för att avsätta den tid som behövs för att samtala med äldre om deras motionsvanor. För närvarande undersöker hälso- och sjukvårdsnämnden möjligheterna att använda utbildningsfunktioner i landstinget för sådan kompetenshöjning. Särskilt angeläget är att nå målgruppen äldre genom primärvården då de som söker primärvården överlag är tillräckligt vitala för att kunna ändra sin livsstil med avseende på fysisk rörlighet.

Mot bakgrund av det föreslår förvaltningen att motionen ska anses besvarad.

Ekonomiska konsekvenser
Beslutet har inte några ekonomiska konsekvenser.

Malin Frenning
Landstingsdirektör

Carl Rydingstam
Chef ledningsstab

Beslutsexpediering:
Akt
Hälso- och sjukvårdsnämnden
Landstingsdirektörens stab

Godkänd av Malin Frenning, 2017-12-08

Socialdemokraterna
FRAMTIDSPARTIET

Ankom
Stockholms läns landsting
2017 -06- 14
Dnr. LS 2017-0913

MOTION

2017-06-13

2017:29

Motion om projekt för att se effekter av motion och träning för äldre

Den medicintekniska utvecklingen har varit en revolution för att vi människor blir allt fler och lever allt längre. Förhoppningsvis kommer den utvecklingen att fortsätta. Men det finns också andra faktorer som påverkar livslängd och livskvalité. Kost och motion är ett tydligt exempel på sådana faktorer.

Från 2011 till 2060 antas andelen som är över 65 år öka från 19 procent av befolkningen till 25 procent (Källa: SCB, *Sveriges framtida befolkning 2012-2060*).

Även om vi människor genom att bli äldre också skjuter fram vårt behov av mer vårdresurser så finns ändå en påtaglig risk att kostnaderna för den äldre befolkningens vård att öka, detta eftersom de äldres andel av den totala befolkningen blir större.

Skulle vi få de äldre att motionera mera så skulle antagligen deras behov av vård minska och de skulle må bättre. Friska människor mår bättre och kostnaderna för hälso- och sjukvården minskar, en tydliga så kallad win-win situation.

Men hur stora besparingar av lidande och kostnader kan man uppnå? Det är en mer komplicerad fråga. Så varför inte ta reda på det? Ett bra sätt skulle vara ett projekt i en kommundel eller stadsdel i vårt stora län. Genom ett sådant projekt, i liten skala, får vi data att kunna komparera med områden där inga insatser gjort.

Med denna motion vill Socialdemokraterna därför att landstinget initierar ett projekt där äldre blir erbjudna träning och kostrådgivning. Detta för att se mäta om det kommer förbättra deras hälsa och minska kostnaderna för hälso- och sjukvården och framförallt hur stor den effekten är.

Svårare än så är det inte. Att pröva sig fram i liten skala för att hitta bra åtgärder som, i det fall de fungerar, kan överföras på flera medborgare i större skala.

Med anledning av ovanstående yrkar Socialdemokraterna:

Att uppdra åt hälso- och sjukvårdsnämnden att genomföra ett forskningsprojekt på äldres hälsa och landstingets ekonomi när äldre får tillgång till motion och kostrådgivning

Stockholm den 13 juni 2017

Robert Johansson (S)

Rolf Lindell (S)

Swapna Sharma (S)

Johnny Nadérus (S)

Hälso- och sjukvårdsnämnden
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

PROTOKOLLSUTDRAG 10/2017
§ 296

SAMMANTRÄDESDAG
2017-11-21

Justerat Anna Starbrink (L)
Dag Larsson (S)

Anslagsdatum 2017-11-22

§ 296 Yttrande över motion 2017:29 om projekt för att se effekter av motion och träning för äldre av Robert Johansson (S) HSN 2017-1300

Ärendebeskrivning
Landstingsstyrelsen har begärt att hälso- och sjukvårdsnämnden ska yttra sig över Motion 2017:29 om projekt för att se effekter av motion och träning för äldre. I motionen yrkar Robert Johansson m fl (S) på att uppdra åt hälso- och sjukvårdsnämnden att genomföra ett forskningsprojekt av effekterna på äldres hälsa och landstingets ekonomi när äldre får tillgång till motion och kostrådgivning.

Beslutsunderlag
Hälso- och sjukvårdsdirektörens tjänsteutlåtande, 2017-10-11
Motion 2017:29 av Robert Johansson m. fl. (S)

Yrkanden
1) Ordföranden Anna Starbrink (L) yrkar bifall till förvaltningens förslag.
2) Susanne Nordling (MP) och Håkan Jörnehed (V) yrkar bifall motionen.

Proposition
Ordföranden Anna Starbrink (L) ställer proposition på förslagen och finner att hälso- och sjukvårdsnämnden beslutar enligt ordförandes yrkande.

Reservationer
Susanne Nordling (MP) anmäler att MP-ledamöterna reserverar sig mot beslutet.
Håkan Jörnehed (V) anmäler att V-ledamöterna reserverar sig mot beslutet.

Beslut
Hälso- och sjukvårdsnämnden beslutar

att till landstingsstyrelsen överlämna hälso- och sjukvårdsdirektörens tjänsteutlåtande som nämndens yttrande

att omedelbart justera beslutet.

Särskilda uttalanden
Dag Larsson (S) anmäler för S-ledamöterna ett särskilt uttalande (bilaga).

Vid protokollet/rätt avskrivet intygas
Henrik Haij

Expedieras
LS-Kansli
Akten

SÄRSKILLT UTTALNDE
2017-11-13 HSN 2017-1300

Socialdemokraterna
FRAMTIDSPARTIET

Yttrande över motion 2017:29 om projekt för att se effekter av motion och träning för äldre av Robert Johansson m.fl (S)

Vi konstaterar i svaret att ”det på ett övertygande sätt” finns ett antal studier och vetenskapliga rön som visar att fysisk aktivitet bland äldre kan påverka liv och överlevnad positivt. Landstinget ska ju som bekant bedriva hälso- och sjukvård utifrån evidens och beprövad erfarenhet. Evidensen finns och nu ska landstinget driva arbetet framåt för att alla äldre i länet skall kunna ges stöd att stärka sina motionsvanor.

I svaret på motionen framgår att fysisk aktivitet ”bör vara en integrerad och naturlig del av all vardagssjukvård.” Det framgår att kunskapen hos personalen bör höjas genom at använda utbildningsfunktioner i landstinget för sådan kompetenshöjning.

Vi socialdemokrater ville gå ett steg längre genom att undersöka effekterna för patienterna, de äldre i detta fall, än bara utbilda personalen men det är ett positivt steg i rätt riktning med detta första steg.

Hälso- och sjukvårdsnämnden
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Hälso- och sjukvårdsförvaltningen

Handläggare:
Birger Forsberg

TJÄNSTEUTLÅTANDE
2017-10-11

HSN 2017-1300

Hälso- och sjukvårdsnämnden
2017-11-21

Yttrande över motion 2017:29 om projekt för att se effekter av motion och träning för äldre av Robert Johansson m. fl. (S)

Ärendebeskrivning

Landstingsstyrelsen har begärt att hälso- och sjukvårdsnämnden ska yttra sig över Motion 2017:29 om projekt för att se effekter av motion och träning för äldre. I motionen yrkar Robert Johansson m fl (S) på att uppdra åt hälso- och sjukvårdsnämnden att genomföra ett forskningsprojekt av effekterna på äldres hälsa och landstingets ekonomi när äldre får tillgång till motion och kostrådgivning.

Beslutsunderlag

Hälso- och sjukvårdsdirektörens tjänsteutlåtande, 2017-10-11
Motion 2017:29 av Robert Johansson m. fl. (S)

Ärendets beredning

Ärendet har beretts i programberedning för folkhälsa och psykiatri.

Förslag till beslut

Hälso- och sjukvårdsnämnden beslutar

att till landstingsstyrelsen överlämna hälso- och sjukvårdsdirektörens tjänsteutlåtande som nämndens yttrande

att omedelbart justera beslutet.

Förvaltningens motivering till förslaget

I sin motion lyfter Johansson m fl fram att om de äldre skulle kunna fås att motionera mera så skulle antagligen deras behov av vård minska och de skulle därigenom må bättre. Motionärerna önskar att landstinget skaffar sig bättre beslutsunderlag i arbetet för att främja motion bland äldre genom att ett projekt i vilket äldre erbjuds träning och kostrådgivning startas i en kommun- eller stadsdel. Detta för att mäta om det kommer att förbättra deras hälsa och minska kostnaderna för hälso- och sjukvården. I motionen yrkar Socialdemokraterna följaktligen på att uppdra åt hälso- och sjukvårdsnämnden att genomföra ett forskningsprojekt av effekterna på äldres hälsa och landstingets ekonomi när äldre får tillgång till motion och kostrådgivning.

Motionen lägger fokus på fysisk aktivitet som viktig för äldres hälsa. Det föreligger ett antal studier och vetenskapliga rön som på ett övertygande sätt påvisar hur fysisk aktivitet bland äldre kan påverka liv och överlevnad positivt. Flera internationella styrdokument lyfter fram behovet av hälsofrämjande insatser som riktas till äldre. Förslag på hälsofrämjande insatser för äldre när det gäller mat, måltider och fysisk aktivitet ges i utredningen om nationell kvalitetsplan för äldreomsorgen. Dokumenterat effektiva interventioner för äldre inom området mat och fysisk aktivitet omfattar bland annat rådgivning enskilt, i grupp och via internet, tekniker för beteendeförändring såsom gruppaktiviteter, stegräknare och målsättningsarbete samt utveckling av måltiderna inom hemtjänsten och på särskilda boenden. I en stor systematisk genomgång av publicerad forskning som redovisats *British Journal of Sports Medicine 2017 Apr 24* i år av JM Northey och medarbetare, visas att en kombination av konditions- och styrketräning kan förbättra hjärnkapaciteten signifikant efter 50 års ålder – oavsett i vilket skick hjärnan är. Genomgången visade bl.a. att konditionsträning förbättrar kognitiva förmågor, medan styrketräning har tydligast effekt på exekutiva funktioner, minne och arbetsminne. Därför finns det stark evidens för att rekommendera en kombination av dessa träningstyper för personer som är 50 år och äldre. Alla frekvenser av aktivitet tycks ha effekt, men effekten ökar med ökad träning, åtminstone upp till motionspass om 45-60 minuter per dag. Vid mer intensiv motion eller träning än så, ökar risken för skador och förslitningar.

Det föreligger således god evidens som underlag för att breddsatsa på hälsofrämjande bland äldre. Hälsofrämjande, inklusive befrämjande av fysisk aktivitet, bör vara en integrerad och naturlig del av all vardagssjukvård. Landstingets fokus och begränsade resurser för att göra hälso- och sjukvården mer hälsofrämjande för alla, inklusive de äldre, bör därför läggas på att skapa förutsättningar för detta integrerade arbete i hälso- och sjukvården. Det är angeläget att kompetensen hos personalen för att arbeta på detta sätt höjs och att utrymme i arbetet ges för att avsätta den tid som behövs för att samtala med äldre om deras motionsvanor. För närvarande undersöker hälso- och sjukvårdsförvaltningen möjligheterna att använda utbildningsfunktioner i landstinget för sådan kompetenshöjning. Särskilt angeläget är att nå målgruppen de äldre genom primärvården då de som söker primärvården överlag är tillräckligt vitala för att kunna ändra sin livsstil med avseende på fysisk rörlighet.

Hälso- och sjukvårdsförvaltningen anser av dessa skäl inte att det är motiverat att idag lägga resurser på ytterligare forskningsprojekt för att

belägga samband mellan fysisk aktivitet och äldres hälsoförbättringar. Evidensen finns och nu bör landstinget driva arbetet framåt för att alla äldre i länet skall kunna ges stöd att stärka sina motionsvanor.

Barbro Naroskyin
Hälso- och sjukvårdsdirektör

Anna Ingmanson
Avdelningschef