Stockholms läns landsting

Landstingsrådsberedningen

SKRIVELSE
2016-02-10

LS 2015-1109

Landstingsstyrelsen

Motion 2015:18 av Tara Twana (S) om äldres hälsa

Föredragande landstingsråd: Ella Bohlin

Ärendebeskrivning

Tara Twana (S) har den 15 september 2015 till landstingsfullmäktige lämnat en motion 2015:18 om äldres hälsa.

Förslag till beslut

Landstingsrådsberedningen föreslår landstingsstyrelsen föreslå landstingsfullmäktige besluta

att anse motionen besvarad.

Landstingsrådsberedningens motivering

Stockholms läns landsting delar intentionerna i motionen och Äldrecentrum med sin forskningskompetens har goda möjligheter att utföra dessa uppgifter i samarbete med andra relevanta aktörer. Stockholms läns landsting har att stärka forskningsnärvaron inom exempelvis nutrition, fysisk och psykisk hälsa för att på bred front arbeta för att förbättra folkhälsan för äldre i regionen. En ökad integration mellan forskning och utbildning är strategiskt viktig för hälso- och sjukvården.

Beslutsunderlag

Landstingsdirektörens tjänsteutlåtande den 8 december 2015
Motion 2015:18
Hälso- och sjukvårdsnämndens protokollsutdrag från den 1 december 2015 med S- och V-ledamöternas muntliga reservationer och MP-ledamöternas särskilda uttalande
Hälso- och sjukvårdsförvaltningens tjänsteutlåtande den 29 oktober 2015

Torbjörn Rosdahl

Ella Bohlin

Carl Rydingstam

Landstingsstyrelsens förvaltning
Landstingsdirektörens stab

TJÄNSTEUTLÅTANDE
2015-12-08

LS 2015-1109

Handläggare:
Clara Wahren

Landstingsstyrelsen

Ankom
Stockholms läns landsting
2015 -12- 16
Dnr LS 2015-1109
Rokel VLLL

Motion 2015:18 av Tara Twana (S) om äldres hälsa

Ärendebeskrivning

Tara Twana (S) har den 15 september 2015 till landstingsfullmäktige lämnat en motion 2015:18 om äldres hälsa.

Beslutsunderlag

Landstingsdirektörens tjänsteutlåtande den 8 december 2015
Motion 2015:18
Hälso- och sjukvårdsnämndens protokollsutdrag från den 1 december 2015 med S- och V-ledamöternas muntliga reservationer och MP-ledamöternas särskilda uttalande
Hälso- och sjukvårdsförvaltningens tjänsteutlåtande den 29 oktober 2015

Förslag till beslut

Landstingsstyrelsen föreslår landstingsfullmäktige besluta

att anse motionen besvarad.

Förvaltningens förslag och motivering

Sammanfattning
Tara Twana (S) har lämnat en motion om äldres hälsa. Motionären föreslår att Äldrecentrum får i uppdrag att göra en kartläggning av äldres motionsvanor och aktiviteter, samt analysera om det finns behov att stärka detta samt i förekommande fall komma med förslag på hur detta bäst görs.

Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum är ett kunskapscentrum för forskning, utveckling och utbildning inom äldreområdet. Äldrecentrum har goda möjligheter att utföra dessa uppgifter i samarbete med andra relevanta aktörer.

Bakgrund
Tara Twana (S) har den 15 september 2015 till landstingsfullmäktige lämnat en motion 2015:18 om äldres hälsa. Motionären föreslår att Äldrecentrum får i uppdrag att göra en kartläggning av äldres motionsvanor och aktiviteter, samt analysera om det finns behov att stärka detta samt i förekommande fall komma med förslag på hur det bäst görs.

Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum är ett kunskapscentrum för forskning, utveckling och utbildning inom äldreområdet. Huvudmän är Stockholms stad och Stockholms läns landsting. Äldrecentrum har ett samordnande uppdrag för regional forsknings- och utvecklingsverksamhet som berör äldre.

Hälso- och sjukvårdsnämnden har yttrat sig över motionen.

Överväganden
Hälso- och sjukvårdsförvaltningen finner ett vetenskapligt säkerställt gott samband mellan fysisk aktivitet och gott hälsotillstånd för äldre. Hos äldre över 65 år i länet är förekomsten av träning eller vardaglig rörelseaktivitet inte närmare känd, än mindre specificerat för undergrupper. Sannolikt finns en potential till förbättring, till nytta för en bättre fysisk och psykisk hälsa högre upp i åldrarna. Då behövs sannolikt en mycket bred ansats som förutom insatser från hälso- och sjukvården, även inkluderar långsiktiga insatser från samhället i vid mening. Här kan nämnas samhälls- och stadsbyggnadsplanering rörande stimulering till fysisk aktivitet i vardagen, stimulans till sund kosthållning, bestämmelser rörande tobak och tillgång till sport- och träningsanläggningar.

Sammantaget finns det goda skäl att kartlägga motions- och aktivitetsvanor hos äldre i länet, analysera om behov finns för att stärka dessa och i förekommande fall ge förslag på lämpliga åtgärder, med överslagsberäkning för kostnader. Äldrecentrum har goda möjligheter att utföra dessa uppgifter i samarbete med andra relevanta aktörer.

Förvaltningen föreslår att motionen ska anses besvarad.

Ekonomiska konsekvenser av beslutet

Beslutet har inga ekonomiska konsekvenser.

Miljökonsekvenser av beslutet

I enlighet med landstingets Miljöpolitiska program 2012-2016 har hänsyn till miljön beaktats och slutsatsen är att det inte är relevant med en miljökonsekvensbedömning i detta ärende.

Toivo Heinsoo
Landstingsdirektör

Anna Nergårdh
Chefläkare

Socialdemokraterna
FRAMTIDSPARTIET

MOTION
2015-09-10

Ankom
Stockholms läns landsting
2015 -09- 15
Dnr LS 2015-1109

2015:18
Rotel VIII

Motion av Tara Twana (s) om äldres hälsa

Svensk idrott är fantastisk. Vår modell med ideella föreningar är så gott som världsunik och har rönt stora framgångar genom åren. Med hjälp av det statliga stödet har idrottsliga framgångar inte bara i form av medaljer utan också fysisk och psykisk hälsa samt tillfällen till social samvaro vunnits. Men idrotten glömmer ofta bort seniorerna.

I vårt landsting bor ungefär 400 000 personer som är 65 år och äldre och ungefär 90 procent av dem klarar sig helt själva. För alla i denna stora grupp av äldre vore det klokt att investera i stöd och hjälp för ett aktivt åldrande som motvikt mot en passiv livsstil. Inom en femårsperiod kommer antalet personer över 70 år växa med nästan 20 procent i Stockholms län. Det är en fantastisk utveckling att våra äldre blir friskare och lever längre. Samtidigt ställer den allt större gruppen krav på hälsofrämjande och skadeförebyggande åtgärder för att öka förutsättningarna för ett fortsatt självständigt liv. Fysisk träning bidrar starkt till att uppkomsten av vissa vanliga sjukdomar bland äldre minskar. Dessutom erbjuder idrotten ett socialt umgänge, något som många av de äldre människorna av naturliga skäl tyvärr ibland har svårt att bibehålla. Våra äldre slussas successivt bort från idrottslivet fast det är på äldre dagar man verkligen skulle behöva idrotten. Många studier visar att äldre som fortfarande idrottar också mår bättre. Flera av dessa studier kan också härleda äldres idrottande till minskade kostnader för vården i landet.

Med idrottslig aktivitet stärks kroppens muskler och skaderisken minskar drastiskt. Att muskelförtvining (sarkopeni) kan motarbetas bland äldre genom tung belastning vid få lyft (så kallad explosiv träning) beskrivs i en artikel om styrketräning bland äldre (Ennart Henrik, 2011, *Intensiv-styrketraning-kan-bromsa-åldrandet,* 9 aug, www.svd.se, hämtad 2015-08-03). Enligt forskarna Alexander Cristea och Tommy Cederholm är vinsterna stora för äldre som styrketränar regelbundet.

I två senare artiklar anges hur balans- och styrketräning - förutom att förbygga fallolyckor - även kan förebygga demens och konsekvenser av flera andra allvarliga sjukdomar. I den första (*Tunga vikter gör livet lättare för äldre,* Carling, Maria. 2014, 15 april, www.svd.se. hämtad 2015-08-03) redogör idrottsfysiologen, professor Michail Tonkonogi, Högskolan Dalarna, för varför muskelträning är så viktig för äldres hälsa och livskvalitet. I den senare beskrivs hur rönen omsatts i praktiken genom läkaren Göran Murvalls initiativ att sätta i gång gratis träning för personer listade på hans läkarmottagning i Nacka. Våren 2011 startade han en träningsgrupp "*Aldrig för sent – gympagrupp 90+*" för personer i kommunen som nått den hedervärda åldern 90 år. Enligt Murvall är det minskningen av lårmusklerna som blir mest påtaglig när man blir äldre. Risken för fallolyckor och flera folksjukdomar ökar i takt med detta. Projektet har inte bara gett fysisk ökad effekt utan även ökat livsglädjen hos flera av deltagarna (Carling, Maria. 2014. *Hundraåringen som tränar för livet,* 16 oktober, www.svd.se, hämtad 2014-11-10). Projektet startade 2011 och hösten 2013 hade

Nacka fyra vårdcentraler som erbjöd gratis gymträning till 90-plussare. Detta har möjliggjorts genom projektstöd från landstinget.

Var tredje person över 60 år drabbas av minst en fallolycka årligen och efter 80 år drabbas varannan. *(Läkartidningen nr 40, 2006).* Enligt Socialstyrelsen uppgick i Sverige år 2000 de direkta kostnaderna för fallolyckor hos personer från 65 år och äldre till 4,8 miljarder och de beräknas år 2035 ha ökat till 7,9 miljarder (räknat i 2002 års prisnivå). Varje höftfraktur beräknas kosta landsting och kommun cirka 155 000 kronor. Det går således, förutom det personliga lidandet en fallolycka kan innebära, även att se äldres träning ur ett samhällsekonomiskt perspektiv.

Med anledning av ovan föreslår Socialdemokraterna

att landstingsfullmäktige ger Äldrecentrum i uppdrag att göra en kartläggning av äldres motionsvanor- och aktiviteter, samt analyserar om det finns behov att stärka detta samt i förekommande fall komma med förslag om hur detta bäst görs.

Stockholm den 10 september 2015

Tara Twana (s)

PROTOKOLLSUTDRAG 11/2015
§ 188

SAMMANTRÄDESDAG
2015-12-01

Justerat Anna Starbrink (L)
Dag Larsson (S)

Anslagsdatum 2015-12-02

Ankom
Stockholms läns landsting
2015 -12- 02
Dnr LS 2015-1109

§ 188 Yttrande över motion 2015:18 av Tara Twana (S) om äldres hälsa

HSN 1509-1095

Ärendebeskrivning

Landstingsstyrelsen har begärt att hälso- och sjukvårdsnämnden ska yttra sig över motion om äldres hälsa. I motionen föreslår Tara Twana (S) att uppdrag ges att kartlägga äldres motionsvanor och aktiviteter, att analysera om det finns behov av att stärka dessa samt att i förekommande fall komma med förslag om hur detta bäst görs.

Beslutsunderlag

Hälso- och sjukvårdsdirektörens tjänsteutlåtande, 2015-10-29
Motion 2015:17 av Tara Twana (S)

Yrkanden

1) Ordförande (L) yrkar bifall till förvaltningens förslag.
2) Dag Larsson (S) yrkar för S-ledamöterna bifall till motionen. Håkan Jörnehed (V) anmäler för V-ledamöterna att de ställer sig bakom motionen.

Propositionsordning

Ordförande (L) ställer proposition på de två förslagen och finner att hälso- och sjukvårdsnämnden beslutar enligt ordförandes yrkande.

Yrkanden

Ordförande (L) yrkar bifall till förvaltningens förslag.

Beslut

Hälso- och sjukvårdsnämnden beslutar

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

att omedelbart justera beslutet.

Reservation

Dag Larsson (S) anmäler att S-ledamöterna reserverar sig mot beslutet.
Håkan Jörnehed (V) anmäler att V-ledamöterna reserverar sig mot beslutet.

Särskilt uttalande

Susanne Nordling (MP) lämnar för MP-ledamöterna ett särskilt uttalande (bilaga 18).

Vid protokollet/rätt avskrivet intygas
Lykke Ask-Harborg

Expedieras:
Landstingsstyrelsen
Akten

BILAGA 18

Miljöpartiet de gröna

Särskilt uttalande
Ärende nr 15
HSN 1509-1095

Yttrande över motion 2015:17 av Tara Twana m.fl. (S) om äldres hälsa

Vi vill förtydliga att det är viktigt att det är viktigt att vi arbetar med äldres hälsa i hela länet.

I förvaltningens yttrande påpekas korrekt att Äldrecentrum drivs i samverkan mellan Stockholms stad och SLL, och att det därutöver finns ytterligare liknande samverkansorgan. I yttrandet nämns FoU Nu (nordvästra kommunerna + SLL) samt Nestor (södra kommunerna + SLL).
För att fullt ut täcka SLL:s hela geografiska ansvarsområde så vill vi i sammanhanget påminna om Seniorum/FoU Nordost.

Hälso- och sjukvårdsförvaltningen

TJÄNSTEUTLÅTANDE
2015-10-29

HSN 1509-1095

Handläggare:
Mats Ek

Hälso- och sjukvårdsnämnden
2015-12-01, P 15

Ankom
Stockholms läns landsting
2015 -12- 02
Dnr LS 2015-1109

Yttrande över motion 2015:18 av Tara Twana (S) om äldres hälsa

Ärendebeskrivning

Landstingsstyrelsen har begärt att hälso- och sjukvårdsnämnden ska yttra sig över motion om äldres hälsa. I motionen föreslår Tara Twana (S) att uppdrag ges att kartlägga äldres motionsvanor och aktiviteter, att analysera om det finns behov av att stärka dessa samt att i förekommande fall komma med förslag om hur detta bäst görs.

Beslutsunderlag

Hälso- och sjukvårdsdirektörens tjänsteutlåtande, 2015-10-29
Motion 2015:18 av Tara Twana (S) om äldres hälsa, bilaga 1

Ärendets beredning

Ärendet har beretts i programberedningen för äldre och multisjuka.

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

Tara Twana (S) har genom en motion daterad 24 september 2015 föreslagit att Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum ges i uppdrag att kartlägga äldres motions- och aktivitetsvanor, att analysera om det finns behov av att stärka dessa samt att i förekommande fall komma med förslag om hur detta bäst görs.

I motionen konstateras att det i Stockholms läns bor ungefär 400 000 invånare som är 65 år eller äldre och att antalet kommer att öka. Vidare noteras att utvecklingen med ökande livslängd också medfört mer liv till åren och inte bara fler år till livet. Idrotts-/träningsaktivitet tros här kunna spela en större roll än idag.

Som stöd för detta hänvisas till tre fristående tidningsartiklar och en tidningsartikel om ett projekt enligt följande.

SvD 2011-08-09; Henrik Ennart; "Intensiv styrketräning kan bromsa åldrandet". Här redovisas att forskaren Alexander Christea från Umeå universitet visat att explosiv styrketräning kan bromsa muskulaturens åldrande, sarkopeni, och till och med markant öka muskelstyrka och muskelmassa. Vidare framhåller professor Tommy Cederholm, Uppsala universitet, kostens betydelse.

SvD 2014-04-15; Maria Carling; "Tunga vikter gör livet lättare för äldre". Här beskriver professor Michail Tonkonogi från Högskolan Dalarna, att korta träningspass men med tunga vikter är av stor vikt. Muskelstyrka och muskelmassa kan därmed behållas och till och med öka markant.

Läkartidningen 2006, nr 40, s 2997-2999; bland annat professor Yngve Gustafson, Umeå universitet; "Fall och höftfraktur hos äldre går att förebygga". Här konstateras att år 2000 dog drygt 1000 äldre personer i fallolyckor. Fall är den vanligaste orsaken till skada hos personer över 60 år. Kostnaderna beräknades då uppgå till 4,7 miljarder kronor årligen för kommuner och landsting, och man beräknar en ökning till närmare 8 miljarder kronor år 2035.

SvD 2014-04-14; Maria Carling; "Hundraåringen som tränar för livet". Här beskrivs det projekt som husläkaren och tillika gymnastikdirektören Göran Murvall, Sickla Hälsocenter startade. Där inbjuds hos hälsocentret listade invånare, minst fyllda 90 år, till regelbunden av Murvall ledarledd träning. Balans, koordination och styrka rapporteras bli tydligt bättre. Projektet har fått visst stöd av landstinget och viss spridning. Professor Jan Lexell, Lunds universitet, berättar om den egna forskningen som visat på goda rehabiliterande effekter, och spektakulära ökningar av styrka hos äldre av tung styrketräning.

Hälso- och sjukvårdsförvaltningen finner vid sökning i ämnet bland annat därutöver följande.

Myndigheten för samhällsskydd och beredskap/Karolinska Institutet, 2014; "Motionsvanor och erfarenheter av motion hos äldre vuxna". På grundval av huvudsakligen enkätstudier, bland annat från Statistiska Centralbyrån och Statens Folkhälsinstitut anger hälften av tillfrågade invånare, 65 år och äldre, att de promenerar dagligen. Deltagande i aktiviteter på träningsanläggningar som styrketräning, gruppgymnastik, gäller för under 10 procent av de tillfrågade.

Läkartidningen 2009, nr 20, s 1351, under "Nya rön"; professor Yngve Gustafson, Umeå universitet, "Fallolyckor-vanligaste hotet mot

patientsäkerheten på sjukhus", världens största retrospektiva studie av fallolyckor på sjukhus inkluderade över 206 000 rapporter av fallolyckor från 472 sjukhus i England och Wales under ett år. Läkartidningen 2006, nr 47, s 3710-3713, lektor Magnus Lindwall, Högskolan i Halmstad och professor Peter Hassmén, Stockholms universitet, "Motion och tilltro till egen förmåga-nycklar till äldres psykiska hälsa". Sammantaget finner man evidens för samband mellan konditions- och styrketräning och god psykisk hälsa hos äldre. Man finner dock en stor utmaning i att få en tillräckligt bestående positiv beteendeförändring. Här är det angeläget med ett social-kognitivt perspektiv för att förstå motivationsmönster. Möjligen kan fysisk aktivitet på recept spela en roll här.

Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, Stockholm, har i LIV-projekten, (föreligger resultat från LIV 90 och LIV 2000) studerat befolkningen rörande fysisk aktivitet och hälsa, via såväl enkät som direkt testning. Man har begränsat sig till 20-65 års ålder, men det finns intresse rörande resultaten från den äldre gruppen. Motionsaktivitet motsvarande snabb veckovis promenad sjönk med stigande ålder till under 30 procent hos de äldre. Om kravet höjdes till en timme dagligen av samma intensitet sjönk andelen till 20 procent hos de äldre. Det framkommer anmärkningsvärt många riskfaktorer för låg fysisk prestationsförmåga hos hälften till en tredjedel hos de som är 50 år och äldre. Mellan år 1990 och år 2000 ses inga nämnvärda beteendeförändringar men en markant ökning noterades för män i alla åldrar av övervikt mätt som BMI, och än tydligare för bukfetma (bukomfång). Högt blodtryck har markant minskat, tillika rörande högt kolesterol detta troligen på grund av bättre pågående medicinska behandlingar.

Hälso- och sjukvårdsförvaltningen finner vetenskapligt säkerställt gott samband mellan fysisk aktivitet och gott hälsotillstånd även för äldre. Mer specificerat rör det bland annat såväl tyngre styrketräning som konditionsträning och gott utfall gäller styrka, muskelmassa, koordination och kondition, men även mindre fallrisk och bättre psykisk hälsa.
Hos äldre över 65 år i länet är förekomsten av träning, eller vardaglig rörelseaktivitet inte närmare känd, än mindre specificerat för undergrupper. Sannolikt finns en potential till förbättring, till nytta för en bättre fysisk och psykisk hälsa högre upp i åldrar, förutom fler år även än mer liv till åren.

Det är dock en utmaning att nå tillräckligt bestående beteendeförändringar av tillräcklig nivå för en rimlig insats. Sannolikt behövs en mycket bred ansats som inkluderar förutom insatser från hälso- och sjukvården, även långsiktiga insatser från samhället i vid mening. Här kan nämnas samhälls-

och stadsbyggnadsplanering rörande stimulering till fysisk aktivitet i vardagen, stimulans till sunt kosthåll, bestämmelser rörande tobak och tillgång till sport- och träningsanläggningar för att nämna några.

Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum som bildades 1986 av ägarna Stockholms stad och Stockholms läns landsting torde ha goda möjligheter att med god hjälp av sitt eget longitudinella projekt SNAC-K kunna utföra uppgiften. Andra regionala FoU Äldre som kan bidra finns i norra länet i form av FOU nu och i södra länet i form av Nestor FoU-center. Äldrecentrum har ett samordnande uppdrag för regional FoU-verksamhet som berör äldre.

Sammantaget finns goda skäl att kartlägga motions- och aktivitetsvanor hos äldre i länet, analysera om behov finns för att stärka dessa och i förekommande fall ge förslag på lämpliga åtgärder, med överslagsberäkning för kostnader. Äldrecentrum har goda möjligheter att i eventuellt samarbete med FOU nu och Nestor utföra dessa uppgifter.

Barbro Naroskyin
Hälso- och sjukvårdsdirektör

Olle Olofsson
Avdelningschef