



Idrott och motion + 60

Fakta och argument samt goda exempel
för fysisk aktivitet upp i åldrarna



Innehållsförteckning

1. Inledning	4
2. Värdet av fysisk aktivitet.....	5
3. Motiv för motion.....	7
4. Goda exempel på idrott och motion + 60.....	9
5. FaR® och FYSS	14
6. Veteranverksamhet inom några specialidrottsförbund.....	16
7. Ett urval artiklar om äldreidrott i pressen.....	20
8. Sydsvenskans artikelserie om idrott för äldre	22
9. Några lästips.....	24
10. Länksamling.....	25
11. Statistik äldreidrott i sverige	26
12. Sveriges elva folkhälsomål	28
13. Handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen	30

1. Inledning

Medellivslängden i Sverige har ökat under hela 1900-talet, och var vid det senaste sekelskiftet 82 år för kvinnor och 78 år för män. Bland LO-arbetare var medellivslängden 72 år och för akademiker 79 år. År 1900 var det två (2) svenskar som uppnådde 100-årsdagen. År 1950 var det 43 och år 2000 fick 1041 svenskar fira sin hundraårsdag! Statistiska Centralbyråns prognoser talar om 60 000 fler ålderspensionärer om 25 år. År 2030 beräknas 357 000 personer i Sverige vara 85 år och äldre jämfört med 208 000 år 2001.

Människor i Sverige lever allt längre och får allt fler år med bra livskvalitet trots olika krämpor. Mycket mer kan ändå göras för att fler ska få ett friskare och gladare liv på äldre drar. Det kan bl.a. ske genom förändringar i levnadsvanor, där fysisk aktivitet, motion och idrott är en bidragande del.

Idag får de flesta av oss väldigt lite, eller ingen, motion i vardagen. Hissar, rulltrappor, bilar och utbyggd kollektivtrafik underlättar livet, men gör också att vi måste söka fysisk aktivitet på annat håll. För utan regelbunden motion mår vi dåligt. De allt oftare förekommande larmrapporterna om den närmast epidemiska ökningen av olika så kallade välfärdssjukdomar talar sitt prydliga språk.

Idrott och motion bidrar till att många håller sig friska, ger lust och glädje i fritiden och ett socialt sammanhang.

Att skapa förutsättningar för ett livslångt intresse för fysisk aktivitet, det vill säga att röra på sig är en av idrottsrörelsens viktigaste uppgifter. Genom idrottsrörelsens omfattning med 20 000 idrottsföreningar över hela landet kan vi erbjuda alternativ för alla, oavsett ålder och ambitionsnivå, och därmed kan idrotten också spela en viktig roll för folkhälsan.

Riksidrottsförbundets statistik kring svenska folkets tävlings- och motionsvanor visar att nästan fyra av tio tillfrågade mellan 60 och 70 år motionerar två gånger i veckan eller oftare. Kvinnor motionerar något mer, medan män tävlar oftare. Den i särklass populäraste motionsformen i åldersgruppen 50-70 år är att promenera. Därefter följer gympa, aerobics, cykling, golf, jogging och styrketräning. Idrotter som har många äldre utövare i Sverige är bordtennis, boule, bowling, cykel, golf, gymnastik, korpen, orientering, simning, skidor, skridsko och tennis.

Åldrandet innebär att kroppens marginaler minskar. Risken för åldersrelaterade sjukdomar ökar, muskelstyrka, rörelseförmåga och kondition förändras. Men genom motion och annan träning kan man se till att behålla så mycket som möjligt av sin fysiska kapacitet. Det ökar möjligheterna att fortsätta leva det liv man vill och att må bra till kropp och själ.

Med en ökande andel äldre finns det starka skäl för att föreningar kommer att satsa mer för att möta deras intressen och behov. Seniorer utgör också en stor resurs i föreningslivet med sina erfarenheter.

"Den okunnige liknar ålderdomen vid vintern, för den lärde är den skördemånaden."

Judiskt ordspråk

2. Värdet av fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet är alltså en viktig skyddsfaktor mot ohälsa. Värdet av fysisk aktivitet kan sammanfattas i ett antal punkter listade nedan.

När vi blir äldre har kroppen använts under ett långt liv och vissa förändringar kan börja göra sig märkbara. Rörelseförmågan påverkas av olika faktorer. Med stigande ålder minskar vår muskelmassa. Det leder successivt till lägre muskelstyrka. En frisk 80-åring har i genomsnitt i vissa muskler förlorat mer än hälften av sin ursprungliga muskelmassa och styrka.

Faktorer som ärftlighet och sjukdomar påverkar hur vi åldras. Men det är helt klart att regelbunden fysisk aktivitet och träning kan minska och förebygga olika åldersrelaterade fysiska och psykiska förändringar. Äldre män och kvinnor kan mycket högt upp i åren förbättra såväl kondition och uthållighet som balans, styrka och rörlighet.

Livsstilen har stor betydelse för hälsan. Det gäller främst mat-, motions-, rök- och alkoholvanor. Det gäller även äldres boende, sociala kontaktnät och graden av aktiviteter. Flera studier visar att en hög aktivitetsnivå hos seniorer minskar för tidig dödlighet, sjukdom och funktionshinder. Det gäller såväl fysiska aktiviteter som sociala och kulturella.

Minskar risken för dödligheten i hjärt- och kärlsjukdomar.

Ger kraftig minskning av åldersdiabetes

Minskad risk för frakturer (förebygger benskörhet och ökar benmassan)

Ökar muskelstyrkan och hållfastheten i senor och ligament

Förbättrar balans och koordinationsförmåga

Minskad risk för tjocktarmscancer

Ökad kondition

Minskar risk för övervikt och underlättar att behålla idealvikt

Minskad risk för belastningsskador

Förbättrad psykisk hälsa (allmänt välbefinnande)

Bättre stresstolerans (och minskning av nedstämdhet)

Bättre självuppfattning och självförtroende

Inlärningsförmågan ökar

Stimulerar barns sociala och mentala utveckling

Bättre koncentrationsförmåga

Fysisk aktivitet är bättre än många piller - här finns en enorm möjlighet till förbättrad folkhälsa.

Ger bättre livskvalitet



3. Motiv för motion

Huvuddelen av texten är hämtad från Johan Faskungers bok "Motivation för motion", SISU Idrottsböcker.

Fördelar med fysisk aktivitet hos äldre;

- Utveckla ett välbefinnande. Fortsätta leva ett händelserikt, aktivt och oberoende liv samt möjlighet till personlig tillfredsställelse tack vare att man genomför en bedrift.
- Fysiskt välbefinnande. Genom fysisk aktivitet kan äldre "bromsa effekterna" av ex ledsjukdomar, behålla sin rörlighet och "funktion".
- Mentalt välbefinnande. Många anser att fysisk aktivitet "undandröjer problem" och att man får lättare att fokusera. Träning hjälper också att vid stigande ålder känna sig kraftfull och ha en mycket mer "ung" inställning.
- Socialt välbefinnande. Genom organiserad fysisk aktivitet "breddar" man det sociala livet eller nätverket.

Barriärer till fysisk aktivitet för äldre;

- Tidsbrist. Består ofta i minskad tillgång till träningsanläggningar, beroende av kollektivtrafik och handikapptransporter. Inte sällan är barnpassning, vårdnad av make/maka ett hinder.
- Bristande intresse. Kan bero på tidigare negativa erfarenheter eller uppfattning att det förknippas med prestationsidrott samt överskattning av aktivitetsvanor.
- Lågt självförtroende. Med stigande ålder upplever många dålig förmåga eller otillräcklig kapacitet som hinder. Orealistiska förväntningar från en ung instruktör kan minska självförtroendet ytterligare.
- Upplevda hälsorisker. Rädslan för att skada sig under fysisk aktivitet ökar med åldern. Beror ofta på missuppfattningar att aktiviteten måste vara mycket ansträngande.

- Tillgänglighetsproblem och anläggningsbrist. Olämpliga lokaler och äldres speciella behov är vanliga aktivitetshinder.

Rekommendationer

Amerikanska riktlinjer (Surgeon's General 1996) råder äldre personer att sträva efter att uppnå 30 minuter av måttlig intensiv fysisk aktivitet motsvarande raska promenader fem eller sex dagar i veckan.

American College of Sport Medicine och American Heart Association har 2007 justerat sina rekommendationer för äldre över 65 år till 30 minuter av måttlig intensiv fysisk aktivitet fem dagar i veckan, eller kraftigt intensiv fysisk aktivitet 20 minuter, tre dagar i veckan. Utöver detta bör de göra 8-10 styrketräningsövningar med 10-15 repetitioner två till tre gånger i veckan samt träna balansen om risk för fallskador föreligger.

Kortare aktivitetspass på 15 minuter rekommenderas till individer med tidsbrist som huvudsakligt hinder. Raska promenader kan självfallet ersättas med t.ex. simning, trädgårdsarbete eller social dans. Aktiviteten är lämplig om den är måttligt ansträngande för musklerna och hjärtkärlsystemet.

Tänk på att:

- Äldre människor normalt inte klarar av samma belastning, intensitet och frekvens som yngre individer.
- Ett aktivitetsprogram för en äldre individ bör kombinera aktiviteter som på sikt leder till bättre kondition, bättre muskelstyrka, flexibilitet och balans.
- Inte stirra dig blind på kronologisk ålder – den biologiska åldern är ofta mer relevant.
- Betona sociala aspekter, välmående och njutning – inte träningen i sig.
- Underskatta inte äldre människors ambitioner.

Ett viktigt inslag för att uppnå beteendeförändring är genom rådgivning som stimulerar äldre människors aktivitetsvanor. De komponenter i korthet som ingår i en sådan rådgivning är;

- Aktivitetshistoria. Känna till individens erfarenheter och bakgrund.
- Motivationsbalans. Ange upplevda fördelar och nackdelar med fysisk aktivitet.
- Överkomma aktivitetshinder. Fokusera på upplevda barriärer. Förmedla lämpliga aktivitetsformer.
- Skaffa socialt stöd. Utifrån individens egna önskemål, undersöka stöd från familj, vänner eller andra organiserade grupper/föreningar.
- Målsättning. En realistisk målsättning bidrar till att stimulera regelbundna aktivitetsvanor. Betona resultat från träningen och ge feedback.
- Lyssna. De äldre har stor erfarenhet – ta vara på dem. Respektera deras förutsättningar och begränsningar.
- Visa empati. Etablera en bra kontakt. Undvik att dominera, försök förmedla att det finns många sätt att lyckas.

4. Goda exempel på idrott och motion + 60

Golf som strategi i äldres livsföring

Lars Malmberg, leg. läkare och Christina Hjorth Aronsson, FD har 2003 med ekonomiskt stöd från Svenska Golfbundet gjort en studie för att se om golfspel ger personer 65 år och äldre förbättrad hälsa och ett högre psykologiskt välbefinnande jämfört med motsvarande åldersgrupp i det svenska samhället. 305 medlemmar i golfklubbar i mellansverige fick en enkät, med svarsfrekvens 85,5 procent. Medelåldern för samtliga var 72,8 år. Några sammanfattande resultat;

- Kvinnor något lägre förekomst av blodtryckssjukdom, diabetes och hjärt-kärlsjukdomar (männen samma som referensgruppen),
- Kroppsmasseindex (BMI) är för hela gruppen 25,4 vilket är representativt för svenska 70-åringar,
- Sjukdomsförekomsten är lägre för golfarna än för populationen i studien "Liv och Hälsa 2000",
- Golfare röker i samma omfattning som svenskar i övrigt,
- 22% av golfspelarna hade besvär från ryggen, 9,2 % från höftlederna och 13,9% från knälederna,
- Golfspelandet rapporteras ha en positiv inverkan på den psykiska hälsan, definierad som koncentrationsförmåga, sömn, humör, att känna sig friskare och ha ökad livskvalitet.

Källa: Örebro universitet, 2005¹

Veteranorientering i Småland

I drygt 15 år har ett tiotal klubbar genomfört veteranorienteringens dag. En torsdag i början av oktober var det dags igen i Västervik.

Det ramlade in "gubbar" och "tanter" från många olika håll, bl.a. två världsmästare, orienteraren Einar Jading och kanotisten Harry Johansson. Man byter arrangör hela tiden, vilket innebär tävlingar i bland annat Västervik, Vimmerby, Ankarsrum, Gamleby, Hultsfred, Målilla, Kisa och Björkfors.

Det här är mest en social verksamhet, påpekade några av gubbarna, men när tävlingen närmade sig målgång, kom dom frustande som älgdjurar. När 83-åriga Irmgard Dietzel var som bäst fick hon inte tävla om det inte fanns minst en tjej till på startlinjen. Nu när det gäller veteran tävlingar har minst två damer vunnit.

Källa: Västervikstidningen 2006-10-13

Valter, 86 leder sitt sista jympapass

Valter Axelsson är en legend i Friskis & Svettis. 1978 var han ensam deltagare på historiens första F&S-jympa. Nästan 30 år senare, efter att ha varit med och startat 27 F&S-föreningar och efter att ha lett 2 773 jympapass kliver han ut från mitten och blir vanlig deltagare igen.

Källa: Friskis & Svettis

Luffarligan tränar alltid på onsdagar

Vid Uttrans sjukhem, i Tumba några mil söder om Stockholm, håller förmiddagen sakta på att vakna. Idag är det onsdag och Luffarligan har träning.

Dagkorpen har arrangerat träningar på onsdagar i 25 år. Själva Luffarligan föddes för 7-8 år sedan när Dagkorpen skulle läggas ner. Det blev nystarten och begreppet Luffarligan föddes. Banorna som finns at välja på är kort, mellan och lång. Det skiljer drygt en kilometer mellan banorna och den långa är idag 5280 meter. Huvuddelen av deltagarna är pensionärer, men yngre är också välkomna. Luffarligan har träning varje onsdag nästan hela året. Men när det kan vara minus 25 grader, är det svårt. Under sommarmånaderna görs uppehåll, men då finns Sommarserien på tisdagar istället. Vid dagens träning startade 149 gummor och gubbar.

Källa: Svensk Idrott, november 2006.

¹ Läs mer på: <http://www.orebroll.se/upload/OLL/ForumAldre/Dokument/Sammanfattning%20nr%208.doc>

Guld-Märtha siktar mot sitt sista mästerskap

Minst en gång i veckan tar hon träningsväskan och åker över halva Stockholm för att spela bordtennis. En gång om året packar Märtha Göransson, 91, resväskorna och beger sig ut i världen för att spela VM och EM i veteranbordtennis.

Källa: PRO Pensionären, nr 2/07

Äldres hälsa

År 2025 kommer en tredjedel av Europas befolkning att vara 60 år eller äldre. Antalet människor som är 80 år eller äldre kommer att öka särskilt snabbt. I en nyligen lämnad rapport kring att utveckla strategier för dessa utmaningar, genom EU-projektet Healthy Ageing, finns förslag hur beslutsfattare, frivilligorganisationer m.fl. kan agera för att främja god hälsa.

Källa: <http://www.healthyageing.nu/>

Kick för 60+ som styrketränar

Göteborgs stad står i spetsen för satsningen "Sätt Göteborg i rörelse". Tack vare FRÄS-projektet har runt 1500 äldre göteborgare börjat styrketränar. 29 gym runt hela stan, både kommunala, föreningsdrivna och privata har deltagit i projektet och intresset från gymmens sida har stadigt ökat. Projektiden är nu över och gymmen ansvarar själva för satsningar på 60-plusarna framöver.

Källa: Statens Folkhälsoinstitut

Även måttlig motion skyddade hjärtat på äldre män

Motion minskade risk för hjärtsvikt, även bland män som inte motionerade i den omfattning som rekommenderas i riktlinjer (måttlig till intensiv träning minst 30 minuter dagligen). Studien är gjord av forskare vid Harvard School of Public Health, Boston, USA mellan åren 1988 och 1995.

Källa: Dagens Medicin

Minskad aktivitet farligt för gamla

Minskad aktivitet är inte en ofarlig del av åldrandet utan snarare en markör för kommande

funktionsnedsättning. Det har en grupp forskare vid Yale University School of Medicine, USA kommit fram till efter att ha utvärderat sambandet mellan minskad förekomst av fysisk aktivitet och risken för funktionsnedsättning.

Källa: Archives of Internal Medicine 2003 163:1317-22

Stärk skelettet med skrot!

Forskare på University of Arizona, Tucson, USA har studerat nyttan av styrketräning. 140 kvinnor mellan 44 och 66 år styrketränade tre gånger i veckan i ett år. Efter denna kur hade de stärkt benstommen, särskilt höftpartiet. Styrketräning ger inte bara muskler utan minskar också risken för benskörhet, det speciella kvinnogisslet.

Källa: Kommunalarbetaren 15/2003

Järngänget - på språng i 34 år

Sedan 1969 finns ett motionsgäng som hållit sig själva och skogsstigarna runt Mora i vältrimmat skick. På 80-talet var man upp till 60 deltagare. Idag är man 15-20 personer och varje tillfälle är dokumenterat i "fikaboken".

Källa: www.mora.se 2003-09-29

Tokarna i Örebro

Tokarna i Örebro tränar varje torsdag och fredag samt spelar och tittar på matcher på söndagarna. Tokarna? Det handlar om tennisoldboysklubben i Örebro. Ja, TOK-arna alltså. Tennis. Oldboys. Klubben.

Källa: Idrott i Örebro län 3-4/2003

Friluftsliv minskar risken för stroke

Äldre som vistas i skog och mark håller sig krya. Att vara ute och röra sig i natur och grönområden kan halvera risken för hjärtkärlsjukdom och stroke, förlänga gamlas oberoende fem till tio år och fördubbla benstyrkan hos mycket gamla. Det visar en rapport från Statens Folkhälsoinstitut om utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade.

Källa: Statens Folkhälsoinstitut



Äldre fotbollsstjärnor har starkare ben
Forskare i Malmö och Umeå lät 400 män som på 1950-talet var elitspelare i fotboll och ishockey, svara på en enkät om frakturer och olika livsstilsfaktorer som kan påverka risken för benskörhet och skelettfrakturer. Männerna är nu mer än 60 år gamla. Till en kontrollgrupp valdes 800 åldersmatchade män som inte hållit på med elitidrott. Benskörhetsfrakturer var dubbelt så vanliga och handledsfrakturer hela tre gånger vanligare, i kontrollgruppen.
Källa: Dagens Medicin, nr 37, 2004

Äldre damer blir allt snabbare
Enligt ortopedprofessorn Peter Jokl och hans kollegor från Yale University finns det en stor potential att förbättra hälsan högt upp i åldrarna. Detta grundar de på sin studie av kvinnor och män som har sprungit New York maraton mellan 1983 och 1999, där kvinnor mellan 50 och 59 år de som förbättrat sina tider mest under perioden.
Källa: Dagens Medicin

Fysisk aktivitet på ålderns höst
Äldre är den samhällsgrupp i befolkningen som har den största andelen kroniska sjukdomar, handikapp eller rörelsehinder och sjukhusvistelser. Som man kan läsa i Johan Faskungers bok "Motivation för motion" finns många fördelaktiga hälsoeffekter - fysiologiska och mentala - med fysisk aktivitet för äldre.
Läs mer <http://www.sisuidrottsbocker.se/>

Motion ger längre liv
Den som motionerar 2-4 timmar per vecka ökar livslängden med 3,5 år för män och 4,3 år för kvinnor. Drygt 7000 personer har följts sedan 1970-talet i Danmark och undersökningen bekräftar alltså det vi tidigare visste: motion kan förlänga livet med flera år.
Källa: Friskispressen nr 1-04.

Många äldre ägnar sig åt hård träning
Var femte man och var sjätte kvinna i åldrarna 70 år och uppåt ägnar sig åt mer ansträngande

motion, exempelvis två timmar gymnastik eller löpning per vecka. Hälften ägnar sig åt någon form av motion upp i 80-årsåldern. Det tyder en sammanställning ur en kommande studie på, som har gjorts av professor Sölve Elmståhl på Geriatriskt utvecklingscentrum vid Universitetssjukhuset Mas i Malmö. Han är överraskad över den positiva inställningen till idrott som de gamla har, men befarar att framtida åldregenerationer kommer att ha sämre vanor.

Tveksam om framtiden.
- Vi har sett en förbättring av hälsan i Sverige i många år bland 80- och 90-åringarna, men nu kommer alltmer motstridiga signaler. Jag är synnerligen tveksam till om den nivå som finns nu, kommer att hålla i framtiden, säger Sölve Elmståhl till Sydsvenskan. Sölve Elmståhl tror att den positiva inställningen till idrott och motion framför allt beror på att generationen i sin ungdom varit hänvisade till att sköta sitt idrottande själva och att spontanitet har varit det grundläggande.
Källa: Dagens Medicin, 20 mars 2005.2

Träning vid olika sjukdomstillstånd
I boken FYSS finns ett 40-tal kapitel kring lämpliga träningsaktiviteter vid olika sjukdomstillstånd. Ett kapitel berör äldres möjligheter till fysisk aktivitet och träning. I första hand rekommenderas aktiviteter där stora muskelgrupper arbetar, exempelvis cykling, simning, raska promenader, motionsgymnastik, joggning och skidåkning

Seniorgym i Helsingborg
Seniorgymmets verksamhet vänder sig till dem som är fysiskt inaktiva/lågaktiva och som är mellan 65 – 84 år och bosatta på Elineberg eller Eskilsminne i Helsingborg. De som ingår i målgruppen skall vara friska pensionärer eller av läkare vid vårdcentralerna anvisade pensionärer. Deltagarna skall kunna förflytta sig kortare sträckor utan hjälpmedel.

2 Läs mer på: <http://svt.se/svt/jsp/Crosslink.jsp?d=6107&a=355634&printerfriendly=true>

Helsingborgs Turnförening (Turns) erbjuder i samarbete med vårdcentralen individuellt anpassad styrketräning under ledning av erfarna träningsinstruktörer. Vid gymmet finns sjukgymnastkompetens som utnyttjas vid behov. Ett träningsprogram anpassat för varje deltagares förutsättningar och önskemål sätts samman och ett träningskort med ”stor skrift” tas fram så att var och en kan dokumentera sina träningspass. Ben, armar, axlar, rygg, bröstorg och mage tränas. Träningen går ut på att i första hand stärka muskulaturen.

Deltagarna får också ett kompendium med tips och idéer om vad de kan äta för att hålla sig i form och vad de kan göra för att hålla sig aktiva när de inte tränar. Programmet inleds med några funktionstester för att bl.a. mäta balans och gångförmåga. Därutöver självskattar deltagarna sin hälsa och sina matvanor. Samma sak sker när programmet avslutas för att möjliggöra en utvärdering. Målet är att deltagarna skall förbättra sin styrka och sitt välbefinnande.

Pensionärerna tränar kostnadsfritt under försöksperioden. När utvecklingssatsningen är avslutad är visionen att deltagarna bildar en seniorsektion till Turns och själva driver verksamheten.

Källa: Skåneidrotten

5. FaR® och FYSS

FaR® -Fysisk aktivitet på recept

Fysisk aktivitet på recept innebär att man ordinerar fysisk aktivitet på motsvarande sätt som ett läkemedel, d.v.s. tar upp anamnes, ger ordination på en receptblankett samt följer upp behandlingsresultatet. Fysisk aktivitet på recept kan användas både i förebyggande och behandlande syfte. Receptet ska vara individuellt anpassat avseende dosering (intensitet, behandlingsperiodens längd och frekvens) och typ av aktivitet.

Fysisk aktivitet på recept är ett komplement till eller ersättning för läkemedel. Den som skriver ut recept ska ha god kompetens och tillräcklig kunskap om den aktuella patientens hälsostatus eftersom somliga tillstånd innebär att vissa aktiviteter är olämpliga. Det är också viktigt att patienten får hjälp att effektuera sitt recept med utbyggda strukturer som stödjer individen, t.ex. olika typer av handledd verksamhet. Uppföljningen inom hälso- och sjukvården spelar också stor roll för en framgångsrik verksamhet, där patienten verkligen hämtar ut sitt recept och får hjälp att komma i gång med en mer fysisk aktiv livsstil.

Faktorer som har betydelse vid förskrivning av fysisk aktivitet

- Att personalen är tränad i beteendemodifikation och ser de ändamålsenliga i att stillasittande patienter av medicinska skäl behöver bli mer aktiva
- Att det finns aktivitetsledare som har kapacitet att ge stöd till patienten
- Att en stabil samverkan mellan vårdpersonalen och föreningslivet etableras och fortlever
- Att lokala nätverk för samverkan och support finns som även stöder fortsatt fysisk aktivitet efter avslutad förskrivning
- Patientorienterat arbetssätt

Läs mer om FaR³

³ http://www.fhi.se/templates/Page_____242.aspx

FYSS - Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling

FYSS är en kunskapssammanställning och ett samarbetsprojekt mellan Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) och Statens folkhälsoinstitut.

FYSS är skriven av svenska experter av olika profession inom olika medicinska specialiteter. FYSS innehåller

- 30 olika sjukdomsområden (inklusive normaltillståndet) såsom hypertoni, obesitas, osteoporos, hjärtsvikt, astma, KOL, kronisk njurinsufficiens m.m.
- ”Fysisk aktivitet på recept”
- Sammanfattning av dagens kunskapsläge om hur och varför man kan förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd med fysisk aktivitet.
- Förslag på olika fysiska aktiviteter med hänsyn till aktuellt hälsotillstånd, ålder, kön, kroppsbyggnad m.m.
- Speciella risker med fysisk aktivitet för olika patientkategorier.
- Receptblankett med instruktion för ifyllande.

Läs mer om FYSS⁴

⁴ <http://www.fyss.se/>



6. Veteranverksamhet inom några specialidrottsförbund

Ursprungsuppgifterna är från 2005.

* De förbund som reviderat sina uppgifter är från 2008

	Finns det organiserad veteranverksamhet (50+) inom ert förbund?	Arrangeras det nationella tävlingar och/eller serier för dessa grupper?	Ungefärligt antal aktiva i den verksamheten? Procent av totala antalet medlemmar i er idrott?	Dito, fördelat på antal män och kvinnor? (%)	Vilken tendens har veteranverksamheten i er idrott? Ökande/minskande
Badminton	Ja (organiserat veteranklubbutbyte)	Ja (Tävlingar av olika sort, SM, EM, VM samt flera olika lokala/ distrikts-serier).	Mycket svårt att uppskatta eftersom de flesta veteraner inte spelar med tävlingslicens och de är dessa som vi registrerar.	65/35	Ökar otvivelaktigt.
*Bordtennis	Ja	Ja	700 – 1000 aktiva, varav 284 licensierade. 3-4% av medlemmarna, 3% av licenserna.	Cirka 82/18	Kraftigt ökande senaste tioårsperioden, beroende på stark utveckling inom 20-25 rena pensionärs-pingisklubbar.
*Bowling	Ja	Ja	6000. 32%.	79/21	Ökande.
Cykel	Ja	Ja, allmänna tävlingar och en nationell cup.	250	95/5	Ökande.
*Friidrott	Ja, +35 till +90. http://veteran.friidrott.se/	Ja. Se hemsidan.	Drygt 500 deltagare vid Veteran-SM på arena. Cirka 2 %.	75/25	Ökande.
*Golf	Ja	Ja	70-80 000. 15%.	90/10 (%).	Ökar.
*Gymnastik	Ja	Nej, inte speciellt riktade till dessa målgrupper. Men det kan tänkas att någon äldre gymnast kan dyka upp i uppvisnings-sammanhang.	Cirka 61 000 medlemmar är gruppen 41 år och äldre. (cirka 30%). Cirka 6 000 60 år och äldre (3%).	Uppskattning: 25/75	Ökande (klart ökande).

Har ert förbund en särskild veteran-kommitté (motsv.) ?	Finns det organiserad internationell veteranverksamhet (VM - motsv.) i er idrott?	Antal svenska deltagare vid senaste internationella veteran tävlingen (ex VM) ?	Dito, fördelat på antal män och kvinnor?
Ja	Ja	Hvidovre veteran tävling i Danmark 2004 – 19 anmälda.	Vet ej
Nej, dock styrelserepresentant med detta ansvar.	Ja, VM vartannat jämnt år, EM vartannat udda år och NM vartannat jämnt år.	60 i VM i Rio de Janeiro i maj 2008.	55/5
Nej	Ja, men den är inte arrangerad genom oss	Vet ej helt, då vi som sagt inte är medarrangör.	Vet ej
Nej	Ja	Vet ej	Vet ej
Ja, en veterankommitté.	Ja, Veteran-VM, Veteran-EM både på arena och långlöpning.	Cirka 70.	80/20 (%).
Ja, en veterangrupp.	Ja, EM och NM på amatörsidan.	Under 2008 cirka 80 personer.	60/20.
Arbetsgrupper/projektgrupper (både centralt/distrikt och lokalt).	Ej för tävlingsverksamhet, däremot inom uppvisning – Blumen Festival (varje år), Golden Age (vartannat år), Gymnaestradan (vart fjärde år).	Vid den senaste Gymnaestradan 2007 i Österrike så deltog cirka 200 gymnaster som var äldre än 50 år.	Ca 25/75 (%)

	Finns det organiserad veteranverksamhet (50+) inom ert förbund?	Arrangeras det nationella tävlingar och/eller serier för dessa grupper?	Ungefärligt antal aktiva i den verksamheten? Procent av totala antalet medlemmar i er idrott?	Dito, fördelat på antal män och kvinnor? (%)	Vilken tendens har veteranverksamheten i er idrott? Ökande/minskande
Judo	Ja, men inte inom någon egen kommitté.	Ja, SM varje år.	ca 100 personer tävlar. (1%).	75/25.	Ökande.
*Kanot	Ja	Ja	Vi börjar räkna veteraner vid 30 år. 160 deltagare på veterancupen. Tendensen är att fler tävlar och att även fler 50+ paddlar i klubbar utan att tävla.	Veterancupen. 90/10%.	Ökande.
Motorcykel/snöskoter	Ja	Ja	50 (10%)	50/0	Ökande.
Orientering	Nej	Ja. Riksmästerskap för veteraner. Alltid klasser för veteraner på nationella tävlingar.	12 000 – 14 000 (ca 25%)	65/35.	Verksamheten är i stort sett oförändrad när det gäller våra nationella tävlingar. Däremot kan vi se en ökning av lokala initiativ av typen pensionärsorienteringar på dagtid.
Rodd	Ja	Ja	25	25/0	Ökande.
Skridsko	Nej	Ja, några få på föreningsnivå (rullskridsko och hastighet). Många tävlingar inom långfärdsskridsko, men ingen specifik veteranklass.	10-15 (rullskridsko) 8-12 (hastighet) Ca 10 000 (lång-färd)	Rullskridsko och hastighet = 0, långfärd ca 30 %	Ökande
*Simning	Ja	Ja	Tusentals. Med licens cirka 500. Cirka 3%.	Cirka 50/50.	Ökande
*Tennis	Ja	Ja	1700 (21%) med licens. Många fler som spelar motionstennis.	75/25.	Ökande
*Skidor	Ja, veteran redan vid 30 år.	Ja, alpint, backhoppning, längd, rullskidor och skidororientering.	60 alpint, 25 backhoppning, 35 000 längdåkare (150 i nationella mästerskap), 35 rullskidor, 40 skidororientering. Längdåkning cirka 20 %, övriga grenar cirka 5-10 %.	Generellt 70/30. Backhoppning enbart män.	Ökande.
*Skyttesport - lerduve & viltmål	Ja	Ja, 50+, 60+ samt 70+	30 000, cirka 38 %	85 % män, 15% kvinnor.	Ökande
*Skyttesport - gevär & pistol	Ja	Ja	Cirka 1000 (gevär) 10 % samt cirka 300 (pistol) 10 %.	90% män, 10% kvinnor.	Stabilt.

Har ert förbund en särskild veteran-kommitté (motsv.) ?	Finns det organiserad internationell veteranverksamhet (VM - motsv.) i er idrott?	Antal svenska deltagare vid senaste internationella veterantävlingen (ex VM) ?	Dito, fördelat på antal män och kvinnor?
Inte ännu.	Både EM och VM.	Senaste VM 1 deltagare, höstens EM 5 deltagare.	Fram till idag, endast män.
Ja	Ja, VM arrangeras regelbundet och NM genomförs varje år.	12 st till VM i Tjeckien 2008.	12/0.
Nej	Ja	20	20/0
Nej	Ja. WMOC = Veteran Master Orienteering Championship arrangeras varje år.	Exakt 496 finns i resultatlistorna från Italien 2004. När tävlingen genomfördes i Danmark 1999 och Norge 2003 var det svenska deltagandet ännu högre.	296/200.
Ja	Ja	Ca 20-25	20-25 män.
Nej	Hastighet = inofficiellt VM, rullskridsko = VM och EM	Hastighet = 2-3 st, rullskridsko 10-15 st	Bara män.
Ja	Ja	Cirka 150 st i Australien.	Cirka 50/50.
Ja	Ja	52	13/39
Nej, samarbete med Sveriges Skidveteraner (längd).	Ja, i såväl alpint, backhoppning som längdåkning.	Alpint 25, backhoppning ca 15, längdåkning ca 60	4 %, 0 % resp. 15 %
Nej men indirekt ja! (Många ledare är f.d. aktiva och har lång erfarenhet, som tillgodoser äldres behov)	Ja och nej! Inga fasta åldersklassar, men cirka 30 % uppskattas vara 50+ vid int. mästerskap.	EM 2008, en av nio deltagare över 50+. Trap-VM två av fem över 50+. Sporting-VM fyra av elva över 50+, NM nordisk trap sju av 24 över 50+.	EM en man över 50+, Trap-VM två män över 50+, Sporting VM en dam och tre män över 50+. NM nordisk trap en dam och sex män
Ja (gevär), Nej (pistol).	NM (gevär), EM och VM (pistol).	Cirka 15-20 (pistol).	Enbart män (pistol).

7. Ett urval artiklar om äldre- idrott i pressen

Seniorerna tar över gymmet
(Mitt i Söderort, 6 februari 2007)

Margaretha, 83 år, är på gym för första gången i sitt liv. Med de bländvita Reebok-skorna stadigt i golvet vrider hon bålen i tryckluftsmaskinen.

- Vilken midja du får nu! Utbrister grannen Monica, som "släpat med" Margaretha till gymmet.

- Jodu, ska du pröva?

- Den där har jag provat till leda.

- Det är svettigt, men känns bra.

I nio år har Margaretha varit ensam och innan huset såldes skottade hon själv snö, grävde i rabatterna och klippte gräset.

- Jajamensan, det har varit träning nog. Nu gäller det att hålla konditionen uppe.

Motionen gör att seniorerna blir piggare och orkar mer i vardagen. I tryckluftsmaskinen bredvid nybörjaren Margaretha tränar Ingegerd armarna. En gång i veckan sedan sju år tillbaka går hon här tillsammans med maken Sven. – När man blir pensionär är det lätt att slappa till och lägga sig. Jag kände ett behov av att göra något och det här är perfekt.

Efter 40 minuter flyttar instruktören och alla motionärerna över till aerobicssalen, där seniorpasset avslutas med träning av mage och rygg. Gunnel, en slank och vältränad 74-åring, berättar att hon har gympat hela sitt liv.

– Nu går jag mycket för golfens skull, för att få smidighet i swingen.

Rena guldåldern
(Mitt i Söderort, 13 juni 2006)

Ett träningspass med Herbert innehåller mer än bara löpning. Mellan varven bjuder den 90-åriga Södermalmsbon ibland en trudelutt på munspelet eller ett balansnummer i den högre akrobatiska skolan. 76-åriga Rolf skakar

på huvudet när han ser hur träningskamraten Herbert avrundar dagens pass. Herbert ställer sig nämligen på huvudet med benen rakt sträckta upp mot den regntunga skyn över Sättra IP. Herbert vill komma i form till veteran-EM. – Jag hoppas komma hem med några medaljer. Vi är några i min åldersklass, antingen får de eller jag på truten. Herbert är sprinter. Största framgången kom i Australien när han som 85-åring tog guld på 400 meter på veteran-VM på nya världsrekordet 1.30,99.

- Träningen har förlängt mitt liv, gett bättre blodcirkulation, friskhet och lust att leva. Han började dock inte träna förrän 1969. Då var han åkare i taxibranschen och en av chaufförerna tog med Herbert till Enskede IP.

– Jag provlöpte och fick blodad tand. Innan hade jag hållit på med gymnastik, det gjorde mig stark och glad. Herbert har bestämt sig för att springa ett bra tag till.

– Jag ringer när jag fyller 100 så kan vi prata lite mer.

Bättre än bingo
(Mitt i Vasastan, 28 februari 2006)

De är som vilka idrottstjejer som helst. Det fnissas uppsluppet och när någon missar hörs rykande svordomar. Men gänget är ändå något utöver det vanliga – snittåldern är 75 år. 75-åriga Rut är pigg och laddad inför träningsmatchen i Eriksdalshallens lilla hall. Samma plats och samma tid som vanligt för Rut och handbollsgänget. Matchen börjar. Det är både skoj och lite allvar. Att spelarna passerat pensionsåldern för länge sedan är en bisak. Målvakten Maj, 81-årig söderböna är ordentligt i stöten och släpper knappt in en enda boll. Maj har varit med sedan 1989. Hon är en nykomling jämfört med 83-åriga Ingrid, som är den enda som är kvar sedan starten – 1949.

– Vi började med handboll i husmorsgymnastiken. Vi var ett gäng tjejer som ordnade barnvakt och spelade i Medborgarhuset. Spelare kommer och går. De senaste åren har nyrekryteringen stannat av. Även avhopp. Fast 85-åriga Gulli slutade i höstas. – De sista gångerna hon var med ställde Gulli käpparna vid sidan av planen och gick ut och spelade, minns Rut. Dagens tränings-

match är över och det rutinerade tjejjänet långtar redan till nästa måndag. Ingrid är trött, lite svettig och rödblommig.

– Imorgon har jag vattengympa. På torsdag vanlig gympa och på söndag långpromenad. På fredagar är jag ledig, då ska jag städa

Motion kan förhindra demens

(Dagens Nyheter, 17 januari 2006)

Pensionärer som motionerar regelbundet har klart lägre risk att drabbas av demens än de som inte motionerar. Totalt har 1740 personer över 65 år följts under sex års tid där deltagarnas motionsvanor och förekomst av demens testats vartannat år. Studien publiceras i den vetenskapliga tidskriften *Annals of internal medicine*. Resultatet visar att pensionärer som motionerade i 15 minuter eller mer minst tre gånger per vecka hade 32 procent lägre risk att drabbas av demens av något slag jämfört med de som inte motionerade regelbundet.

Varje lördag och onsdag går Oasens stavgångsgrupp ett varv runt Kungsholmen i Stockholm. Felix, 72 år, leder gruppen och han är också en av de pionjärer som introducerade stavgången i Sverige. Några av de trogna stavgångarna i Felix grupp är Gunborg, 73 år och Ulf, 75 år. De har nu gått stavgång i ungefär fem år och båda har det gemensamt att de alltid har motionerat på något sätt genom livet.

– När jag var yngre spelade jag tennis och joggade två gånger i veckan och åkte skidor när det var skidföre, säger Ulf.

– Jag har alltid motionerat, men lite olika intensivt. Jag motionerar mycket mer nu som pensionär än när jag arbetade för nu har jag mer tid, säger Gunborg.

Att deras motionerande också kan minska risken att drabbas av demens tycker de är utmärkt. – Jag kan ju säga att jag känner mig mycket piggare och mår mycket bättre när jag kommer ut och rör på mig, säger Gunborg.

Veteranlöparen Nora-Ruth drar inte ned på tempot

(Dagens Nyheter, 2 juni 2005)

På 70-årsdagen följer Ruth i Nora sitt vanliga

morgonprogram. Hon stiger upp före klockan fem, släpper ut katten, klär på sig träningskläderna och springer före frukost en slinga runt Åssjön. Sträckan är drygt 10 kilometer. Det är maken Roy som berättar om sin morgonpigga hustru.

– På eftermiddagen kan hon åka rullskidor ett par mil. Hennes energi är enorm. Ruth är en känd profil inom veteranidrotten. Hon vann i vintras två nya VM-guld och ett VM-silver på skidor vid veteranmästerskapen i Moskva. I sin åldersklass är hon världsetta i skidåkning och har en väldig medaljskörd samlad i gillestugan. Som banlöpare och terränglöpare vinner hon också de flesta lopp hon ställer upp i. Hon är svensk veteranmästare på 800, 1500 och 5000 meter.

- Ända sedan barndomen har jag älskat att träna och tävla, det går inte över. Jag har inga planer alls på att lägga av. Mina träningsrundor på morron är en ren njutning, särskilt nu i försommartid med fågelsång och den vackra grönskan, säger Ruth.

Siri 91 år kan konsten att leva friskt och länge

(PRO pensionären nr 2, 2005)

Siri ingår i ett forskningsprojekt för boende på Kungsholmen i Stockholm kring livsstilsfaktorer. Hon har bott i samma stadsdel sedan 1950-talet och trivs med att det är mycket folk och att det finns så många fina platser att gå till. Hon tycker om att promenera längs Norr Mälarstrand. Och promenerar gör hon ofta, i princip varje dag. Trots sin ålder ger hon ett piggt och aktivt intryck.

– Jag har ingen hemhjälp utan sköter allt själv. Två gånger i veckan dammsuger jag och så älskar jag att baka. Det är min terapi. Eftersom det är torsdag gör hon sig redo för att ta tunnelbanan ut till simhallen i Åkeshov. Dit åker hon varje torsdag, det har hon gjort i 20 år. För att bada bastu, simma 500 meter och prata med några andra kvinnor som också brukar simma där just på torsdagar. Vad tror du det beror på att du är så frisk och har fått leva så länge? – Att jag varit mycket utomhus

och att jag aldrig rökt, svarar Siri snabbt.

8. Sydsvenskans artikelserie om idrott för äldre

Våren 2005, Sydsvenska Dagbladet. Samtliga artiklar kan i sin helhet laddas ner från webb-adressen <http://www.rf.se/t3.asp?p=113666>

12 mars 2005, Motionsflugan stavas stavar

- Skånemotion till RF-mötet: Fysisk aktivitet är ett läkemedel
- Man blir aldrig för gammal...

12 mars 2005, Svensken behöver en kroppslig tandborstning

- Motionsaktiviteter bland äldre
- Motionerande skåningar
- Motionsvanor
- Andelen som aldrig motionerar
- Fysisk aktivitet
- RF-utspel: Inför aktivitetsstöd även för äldre

13 mars 2005, Kärleken till fotboll består

- Egen hall ett måste för Korpen i Malmö
- Allt färre svenskar motionerar
- Fotbollsspelare har starkare ben
- Cykeln får stå, fler väljer bilen

20 mars 2005, Nils håller sina klot rullande

- "Gubbstämpeln" måste bort menar bowlingförbundet
- Svensken idrottande kostar 1883 kronor om året
- Vältränade kan få betala mindre skatt
- En av tre äldre är medlem i idrottsförening

20 mars 2005, En tickande hälsobomb

- 5 kronor och 78 öre – så mycket är en PRO-idrottare värd

- Studien GÅS – Gott Åldrande i Skåne

26 mars 2005, Danska soffliggare lockas med glädje

- Idrott åt alla ett politiskt fiasko
- Stavanger föregångare i Norge
- Motion ger längre liv
- Tusen kronor att tjäna – per person

27 mars 2005, Ministern: Det är viktigt att äldre håller sig aktiva

- Hälften av alla kommuner rustar ned
- En kronas friskvård ger fem kronor tillbaka
- minst

29 mars 2005, Gymmet ett lyft för Lilian

- Inte bara en värld för männen
- Styrketräningen ökar främst – främst bland äldre kvinnor
- 25 procent orkar inte jobba

2 april 2005, "Med golf förlänger man åldrandet"

- Forskare: Golfaren inte friskare än andra
- Två varv runt jorden för skånska seniorer
- En aktiv golfare har bättre kondition

2 april 2005, "Västvärldens idrott är en jätteindustri"

- Fysiskt aktiva lever längre och mår bättre
- En hel veckas fritid i Malmö

3 april 2005, Så mycket satsar förbunden på sina äldre utövare

- 17 individuella specialidrottsförbunds svar

3 april 2005, "Wachen" en veteran som tävlat jorden runt

- OS för veteraner bara växer
- Asta, 73: Att gnälla eller inte ställa upp går



inte

9. Några lästips

Fysisk aktivitet för äldre – möjligheter till motion i Stockholmsområdet.

Examensarbete 36:2006 Gymnastik- och Idrottshögskolan, Evelina Danielsson

Ett gott och friskare liv som äldre – för en aktiv livsstil i natur och trädgård.

Ingemar Norling & Eva-Lena Larsson. Göteborgs botaniska trädgård 2004.

Hälsoutveckling och hälsofrämjande insatser på äldre dar.

En kunskapssammanställning. Rapport2, 2005:6

www.fhi.se

En kunskapssammanställning med goda exempel.

Statens Folkhälsoinstitut 2002:27.

www.fhi.se

Ett aktivt liv som senior.

Sveriges Kommuner och Landsting 2006.

www.skl.se

Aktivt liv – vetenskap & praktik.

Björn Ekblom och Johnny Nilsson, SISU Idrottsböcker, 2001.

www.idrottsbokhandeln.se

Friskboken.

Susanna Hauffman, SISU Idrottsböcker, 1997.

www.idrottsbokhandeln.se

60+ motionera som senior.

Jari Ketola och Katarina Woxnerud, SISU Idrottsböcker, 2001.

www.idrottsbokhandeln.se

Äldres hälsa. En utmaning för Europa (kortversion av Healthy Ageing-projektets huvudrapport).

Statens Folkhälsoinstitut 2007:02.

www.fhi.se

Healthy Ageing a challenge for Europe.

Huvudrapport för Health Ageing projektet The Swedish National Institute of Public Health 2006:29.

www.fhi.se

FYSS Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling (red Agnetha Ståhle)

www.fhi.se

FYSS för alla

En bok om att röra på sig för att må bättre

Apoteket och Yrkesföreningen för Fysisk Aktivitet (YFA)

Motivation för motion

Hälsövägledning steg för steg,
Johan Faskunger, SISU Idrottsböcker, 2001

10. Länksamling

Apoteket

<http://www.apoteket.se>

Bedre motion (Giktföreningen i Danmark)

<http://www.bedremotion.dk/>

Dansk Arbejder Idraetfforbund (senioridraet)

www.dai-sport.dk/motion/news.php

Evidens om fysisk aktivitet og traening for aeldre, socialministeriet Danmark

www.spesoc.dk/wm139822

Folkhälsoinstitutet

<http://www.fhi.se/>

Forum 50+

<http://www.forum50plus.com/>

Friskis & Svettis

<http://web.friskissvettis.se/>

FYSS

<http://www.fyss.se/>

Healthy Ageing

www.healthyageing.nu

Hälsofrämjande sjukhus

<http://www.natverket-hfs.se/>

Hälsofrämjandet

<http://www.halsoframjandet.se/>

Institutionen för samhälls- och

välfärdsstudier (Äldre-vård-civilsamhälle)

<http://www.isv.liu.se/avd/avc/startside>

International Society for Aging and Physical Activity

<http://www.isapa.org/>

Pensionärernas Riksorganisation (PRO)

<http://www.pro.se/>

Korpen Svenska Motionsförbundet

<http://www.korpen.se>

Riksförbundet PensionärsGemenskap

<http://www.rpg.org.se/>

Socialstyrelsen

<http://www.socialstyrelsen.se/>

Stiftelsen Stockholms läns Äldrecentrum

<http://www.aldrecentrum.se/>

Sveriges Kommuner och Landsting

<http://www.skl.se/>

Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

<http://www.spfpension.se/>

Sveriges Pensionärers Riksförbund (SPRF)

<http://www.sprf.se/>

Svensk Förening för Folkhälsoarbete

<http://www.sfff.org/>

Svenska Kommunal Pensionärernas Förbund (SKPF)

"Det är motionen som hållit mig frisk. Jag har aldrig haft så mycket som huvudvärk. Jag har sportat mycket. Sprungit och cyklat."

Johanne, 111 år, äldst i Sverige, till Aftonbladet

<http://www.skpf.org/>

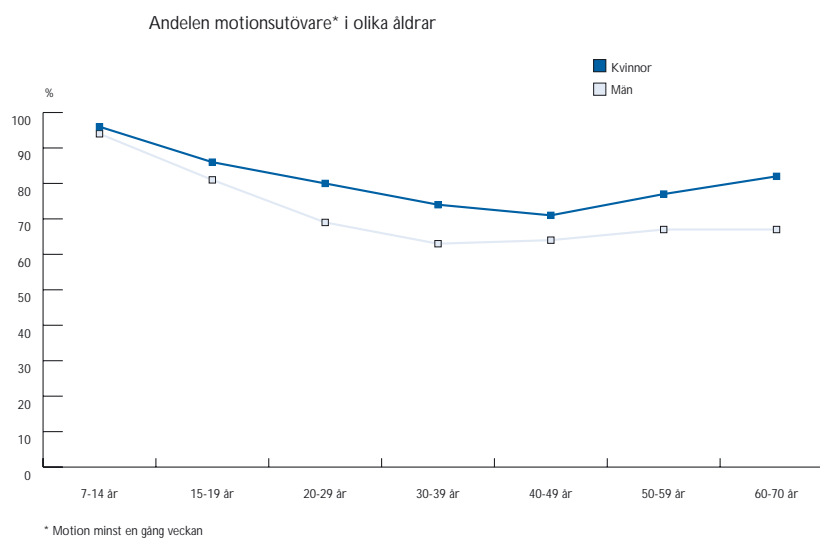
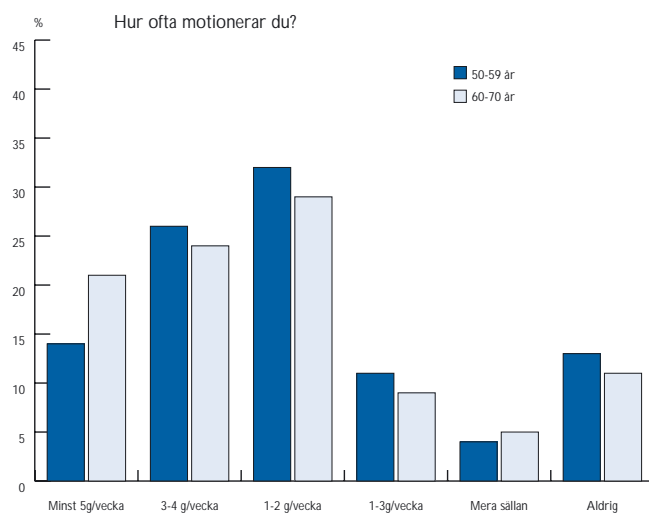
WHO

<http://www.who.int/en/>

11. Statistik äldreidrott i Sverige

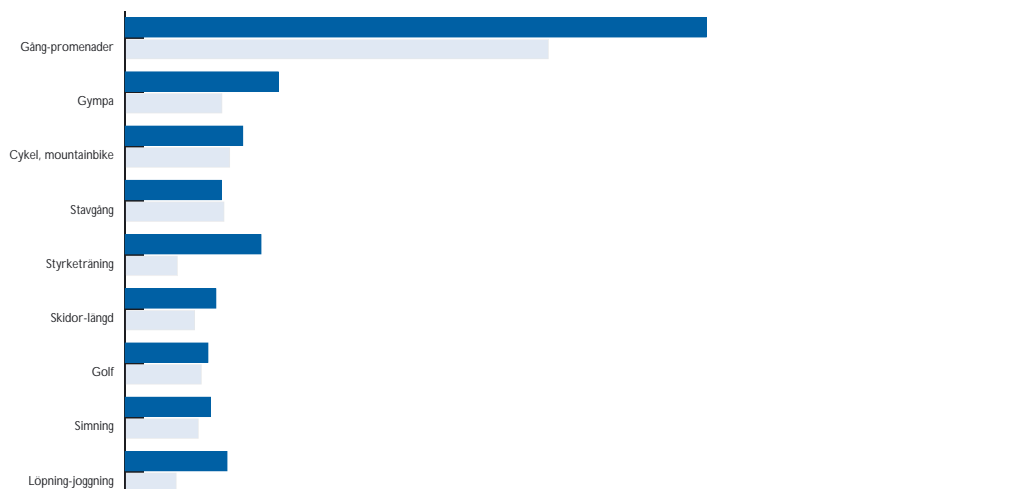
Källa: Svenska folkets tävlings- och motionsvanor, Riksidrottsförbundet 2006

Riksidrottsförbundets årliga undersökning ”Svenska folkets tävlings- motionsvanor” genomförs i samarbete med Statistiska centralbyrån (SCB). 4000 svenskar mellan 7 och 70 år frågades ut om

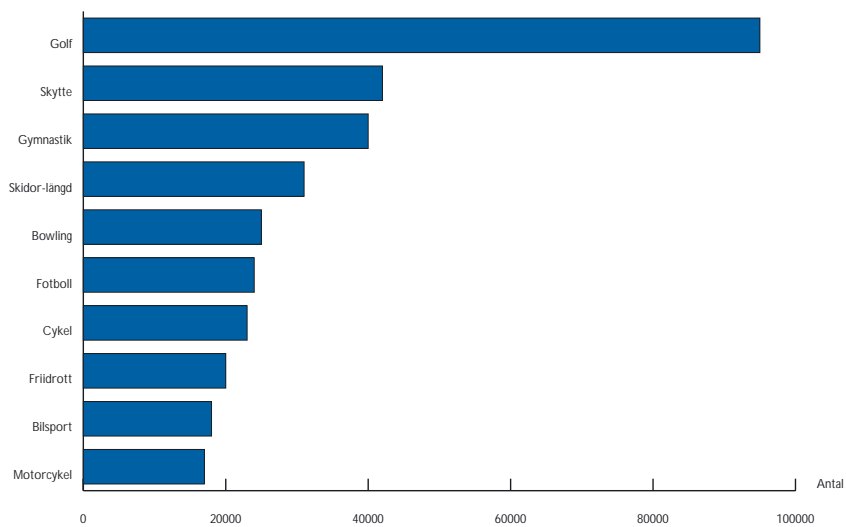


De populäraste motionsaktiviteterna i olika åldrar

Antalet utövare

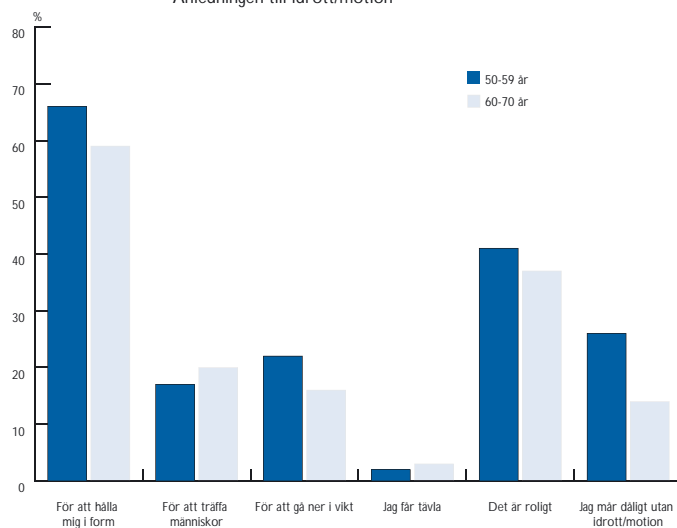


De populäraste tävlingsidrotterna* 50-70 år



* Med tävling avses medverkan i någon form av organiserat seriesystem eller arrangerad individuell tävling.

Anledningen till idrott/motion



sina tävlings- och motionsvanor.

ningarna för en god folkhälsa och ett demokratiskt samhälle. Särskild vikt läggs vid att stärka förmågan till social och kulturell delaktighet för grupper som idag anses ha bristande möjligheter till inflytande och delaktighet.”

Valet av denna struktur gjordes för att tydlig-

12. Sveriges elva folkhälsomål

Sverige har fått en nationell folkhälsopolitik med elva målområden. Målområdena omfattar de bestämningsfaktorer som har störst betydelse för den svenska folkhälsan. Det övergripande målet är att skapa samhällsliga förutsättningar för en god hälsa för hela befolkningen. Särskilt angeläget är det att hälsan förbättras för de grupper som är mest utsatta för ohälsa.

Ta del av folkhälsomålen⁵

Vid RF:s stämma i Örebro i maj 2007 godkändes bl.a. rapporten ”Idrott hela livet” – strategisk plan för idrottsrörelsens folkhälsoarbete. Där konstateras att idrottsrörelsen är en aktiv part i det nationella folkhälsoarbetet. Men arbetet kan förbättras inom flera angelägna områden, såväl inom den egna verksamheten som i samverkan med andra myndigheter och organisationer. För att visa på vad som görs idag, men framförallt vad som kan utvecklas, ger redovisningen i planen en ambition och viljeinriktning utifrån de nationella folkhälsomålen.

Det är specifikt två folkhälsomål som är angelägna för idrottsrörelsen att lyfta fram och peka ut som särskilt viktiga – folkhälsomål 9 och 1.

Folkhälsomål 9 – Ökad fysisk aktivitet

”Fysisk aktivitet är en förutsättning för en god hälsoutveckling. Målet för de samlade insatserna inom detta område skall vara att samhället utformas så att det ger förutsättningar för en ökad fysisk aktivitet för hela befolkningen.”

Folkhälsomål 1 – Delaktighet och inflytande i samhället ”

Delaktighet och inflytande i samhället är en av de mest grundläggande samhällsliga förutsätt-

⁵ http://www.fhi.se/templates/Page____111.aspx



göra att idrottsrörelsen spelar och kan spela en anseelig roll kring olika villkor som inverkar på och avgör människors hälsa.

Ta del av hela rapporten⁶

13. Handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen

Så kan hälsan i Sverige främjas och övervikt förebyggas – 79 samlade insatser för att vi ska äta bättre och röra oss mer.

Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket överlämnade 2005 till regeringen underlag till en handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet. Följande noteras vad gäller äldrepolitik;

Insats 50 (politikområde Miljö)

Ideella friluftorganisationerna bör i likhet med idrottsrörelsen få ökat ekonomiskt stöd för att uppmuntra fler att bli fysiskt aktiva. Särskilda insatser ska göras för barn, ungdomar, personer med utländsk härkomst, äldre, arbetslösa och långtidssjukskrivna att bli mer fysiskt aktiva utomhus.

Insats 77 (politikområde Äldre)

Vägledning och kvalitetsindikatorer för mat och fysisk aktivitet bör utarbetas inom äldreomsorgen.

Insats 78 (politikområde Äldre)

Äldre personer bör ha möjlighet till daglig fysisk aktivitet som är lämplig med hänsyn till individens ålder och hälsotillstånd samt till daglig

utevistelse för att förbättra styrka, rörlighet, kondition, koordination och balans. Aktivitetsprogram anpassade för äldres behov bör utvecklas. Hemmaboende äldre bör få förebyggande hembesök med bl.a. rådgivning om lämplig mat och fysisk aktivitet.

Insats 79 (politikområde Äldre)

Skapa mötesplatser i närområdet

⁶ http://www.rf.se/t1_2007.asp?p=709585





RIKSIDROTTSFÖRBUNDET

Idrottens Hus, 114 73 Stockholm • Tel: 08-699 60 00 • Fax: 08-699 62 00
E-post: riksidrottsforbundet@rf.se • Hemsida: www.rf.se