**Satsar vi på friskvård för personer med funktionsnedsättning satsar vi på alla**

**Vikten av rehabilitering och funktionsuppehållande träning för personer med fysisk funktionsnedsättning kan inte överskattas. Pandemin har orsakat en rehabiliteringsskuld som X kommunen nu skyndsamt måste åtgärda.**

Regelbunden fysisk aktivitet och träning främjar hälsa och förebygger sjukdomar. För personer med en neurologisk diagnos är det extra viktigt att träna regelbundet. Då bevarar de livsviktiga funktioner och förebygger hälsoförsämringar. Många gånger krävs särskilda förutsättningar för att personer med en neurologisk diagnos ska kunna vara fysiskt aktiva och träna till vardags.

Kunskapen om betydelsen av fysisk aktivitet för personer med fysiska funktionsnedsättningar har ökat kraftigt de senaste åren. Trots det är de mindre fysiskt aktiva än befolkningen i övrigt. Det är flera faktorer som bidrar, men de går alla att påverka.[[1]](#footnote-1)

Forskningen visar att det här kan underlätta:

* Kunskap om hur och var man kan vara fysiskt aktiv
* Tillgängliga lokaler
* Anpassad utrustning
* Tydliga träningsprogram
* Utbildad personal som leder programmen
* Att aktiviteten innebär social stimulans.[[2]](#footnote-2)

Det här kan hindra fysisk aktivitet vid en fysisk funktionsnedsättning:

* Att det innebär höga kostnader
* Brist på transporter.[[3]](#footnote-3)

För varje krona som satsas på hälsofrämjande, förebyggande och rehabiliterande insatser får samhället mångfalt tillbaka i form av invånare med bättre hälsa som i högre grad klarar sig själva. Därigenom belastar de sjukvården mindre. De behöver i lägre utsträckning stödinsatser som assistans och hemhjälp. Personer i arbetsför ålder får och bibehåller dessutom lättare jobb. De betalar därmed mer i skatt, som samhället så väl behöver. Det är en win win för alla!

I Neurorapporten 2021 redovisas resultat från en större medlemsundersökning med över 2 000 svarande. Den visar att endast 28 procent, varav alla själva har en neurologisk diagnos, har de förutsättningar de behöver för att kunna genomföra funktionsuppehållande träning. I vår region (namn på region här) var den siffran X procent. Neuro bad de svarande att utgå från förutsättningarna de hade *innan* coronapandemins utbrott. Det är därför en skrämmande låg siffra.

Tillgången till rehabilitering och möjligheterna till egen träning har dessutom minskat kraftigt under coronapandemin. I en medlemsundersökning som Neuro genomfört svarar 80 procent av dem som haft rehabilitering, eller egen träning inplanerad under det senaste året, att de tvingats avstå rehabilitering och/eller egen träning som en följd av coronapandemin. **Rehabiliteringsskulden är gigantisk och växer för var dag. Det gör också hälsoförlusterna i och med utebliven rehabilitering och egen funktionsuppehållande träning. Framöver kommer det att visa sig i form av sämre hälsa på en mängd områden.**

Som kommun har [namn på kommunen här] dels ett ansvar för, dels mycket att vinna på att personer med funktionsnedsättning kan genomföra kontinuerlig och funktionsuppehållande träning. Efter och mellan sammanhängande rehabiliteringsperioder inom hälso- och sjukvården måste den enskilde själv ansvara för sin funktionsuppehållande träning, en viktig del av dennes rehabilitering. Rehabilitering är alltså åtgärder som syftar till att en person ska kunna återfå och bibehålla mesta möjliga funktionsförmåga.

För att säkerställa att personer med fysisk funktionsnedsättning har de förutsättningar de behöver måste [X kommun] satsa på åtgärder som främjar anpassad fysisk aktivitet och anpassad friskvård.

Det är hög tid att [X kommun] säkerställer att kommunen erbjuder exempelvis tillgängliga träningslokaler, tillgänglig(a) bassänger och anpassad träningsutrustning. Gör kommunen det kan vi förebygga framtida problem och kostnader.

Inom Neuro, som jag är medlem i, vill vi bidra till bättre förutsättningar för personer med neurologisk diagnos att vara regelbundet fysiskt aktiva. Vi sprider gärna kunskap om hur och var man kan vara fysiskt aktiv. Vi ger uppdrag åt utbildad personal att leda träningsprogram. Och vi bidrar till att fysiska aktiviteter som anpassas för funktionsnedsatta innebär en social stimulans. Vi samarbetar gärna med X kommun!

Det är inte bara den fysiska hälsan som stärks av rehabilitering. Den psykiska hälsan, som så många under så lång tid larmat om på så många sätt, påverkas även den positivt.

I Sverige finns över 500 000 personer med neurologiska diagnoser. Vi med en neurologisk diagnos är en maktfaktor och många av oss har stora rehabiliteringsbehov som alltför sällan uppmärksammas.

Vill våra folkvalda göra en insats där investeringarna ger rejält med långsiktig avkastning ska de satsa på anpassad friskvård för funktionsnedsatta. Vi vill därför snarast se att [X kommun] satsar på tillgängliga träningslokaler, tillgänglig(a) bassänger och anpassad träningsutrustning.

Vilka politiker står bakom förslaget?

Undertecknad X X – medlem i Neuro

1. Lexell, Jan (2016). “Fysisk funktionsnedsättning och fysisk aktivitet” i Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA). *FYSS 2017: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Läkartidningen förlag AB. Se också Neuro (2021). [*Neurorapporten 2021: Ojämlik tillgång till rehabilitering.*](http://neuro.se/neurorapporten) [↑](#footnote-ref-1)
2. (ibid.) [↑](#footnote-ref-2)
3. (ibid.) [↑](#footnote-ref-3)