

Handläggare  
Dahl Jessica

Datum  
2016-03-10

Diarienummer  
OSN-2015-0418

Omsorgsnämnden

## Utredning om möjligheter till friskvård och anpassad friskvård

### Förslag till beslut

Omsorgsnämnden föreslås besluta

**att** uppdra till omsorgsförvaltningen att fortsätta arbeta i enlighet med slutsatserna i rapporten.

### Sammanfattning

Nämndens arbetsutskott den 16 november 2015, § 49, gav omsorgsförvaltningen i uppdrag att undersöka om det fanns möjlighet att ta bort åldersgränsen på seniorgym som drivs på uppdrag av äldregruppen. Då äldregruppen har för avsikt utreda framtida innehåll och driftsform för sina träffpunkter inklusive seniorgym är förslaget inte möjligt.

I Uppsala kommun finns det möjligheter för personer med funktionsnedsättning att utöva fysisk träning i form av friskvård och anpassad friskvård, både inom kommunens egna verksamheter (träffpunkter) som på öppna marknaden och i landstingets regi.

Det finns instanser som bedriver träning/idrott/friskvård i Uppsala kommun som har anpassat tillgängligheten i och utanför anläggningarna, vilket tillgodoser delar av de behov som de målgrupper som omsorgsnämndens målgrupper har.

Nämnden behöver utveckla ett långsiktigt och förebyggande arbete i samverkan mellan olika huvudmän och yrkesgrupper för att tillgodose behovet av friskvård och anpassad friskvård. Nämnden behöver även arbeta för att informationen om utbudet av friskvård och anpassad friskvård för omsorgsnämndens målgrupper sprids så att fler kan nyttja de möjligheter som finns.

### Ärendet

Nämndens arbetsutskott i november 2015 gav omsorgsförvaltningen i uppdrag att undersöka om det fanns möjlighet att ta bort åldersgränsen på seniorgym som drivs på uppdrag av äldregruppen. Då äldregruppen har för avsikt utreda framtida innehåll och driftsform för sina träffpunkter inklusive seniorgym är förslaget inte möjligt.

Syftet med utredningen är därför att belysa vilka möjligheter till friskvård och anpassad friskvård som fanns i Uppsala kommun och som kunde nyttjas av målgruppen funktionsnedsatta.

Oavsett funktionsnedsättning mår alla bättre av en bra livsstil där friskvård och fysisk aktivitet är en viktig faktor för en god hälsa och välbefinnande på kort och lång sikt. Speciellt viktigt är detta för ungdomar och unga vuxna med funktionsnedsättning då de löper större risk för ohälsa samtidigt som de har en mer begränsad möjlighet till fysisk aktivitet än personer utan funktionsnedsättning. Studier visar att eftersom marginalerna för att t.ex. klara sitt arbete och sin vardag är mindre för personer med funktionsnedsättning är de mera beroende av regelbunden träning för att upprätthålla sin funktion och kondition än personer utan funktionsnedsättning.

I Uppsala kommun finns det möjligheter för personer med funktionsnedsättning att utöva fysisk träning i form av friskvård och anpassad friskvård, både inom kommunens egna verksamheter (träffpunkter) som på öppna marknaden och i landstingets regi. Att nyttja utbudet på kommunens träffpunkter är kostnadsfritt. På öppna marknaden och inom landstingets regi krävs att man är inskriven och/eller betalar en avgift för att ta del av aktivitetsutbudet.

Det finns instanser som bedriver träning/idrott/friskvård i Uppsala kommun som har anpassat tillgängligheten i och utanför anläggningarna, vilket tillgodose delar av de behov som de målgrupper som omsorgsnämndens målgrupper har. För att tillgodose övriga behov där inre och yttre hinder hos den enskilde begränsar fysisk aktivitet behövs samverkan mellan olika huvudmän, nivåer och yrkesgrupper.

Omsorgsförvaltningens slutsats är det i både avtalsuppföljningar och individuppföljningar behöver läggas fokus på att särskilt följa upp de ska-krav som nämnden ställer i sina avtal, gällande habiliterande/rehabiliterande arbetssätt hos utförarna. Detta för att säkerställa att utföraren arbetar med att uppmuntra den enskilde att vara aktiv i vardagen och att den enskilde erbjuds stöd till friskvårdsaktiviteter.

Vidare behöver nämnden arbeta för att informationen om utbudet av friskvård och anpassad friskvård för omsorgsnämndens målgrupper sprids så att fler kan nyttja de möjligheter som finns.

Arbete med förebyggande insatser och att skapa möjligheter för friskvårdsinsatser gynnar både den enskilde och samhället. För att uppnå detta behövs ett långsiktigt och förebyggande arbete i samverkan mellan olika huvudmän och yrkesgrupper. Ett sådant samarbete behöver vara förankrat hos både politiker och chefstjänstemän hos de olika huvudmännen, så att dessa ställer sig bakom arbetet och ser värdet av att utveckla samverkan. Detta för att på sikt kunna tillgodose omsorgsnämndens målgruppers behov av friskvård och anpassad friskvård.

**Ekonomiska konsekvenser**

Ärendet har inte några ekonomiska konsekvenser.

**Konsekvenser för jämställdhet**

Ärendet har inte några konsekvenser för jämställdhet.

**Konsekvenser för tillgänglighet**

Ärendet har inte några konsekvenser för tillgänglighet.

**Konsekvenser för barn och unga**

Ärendet har inte några konsekvenser för barn och unga.

Omsorgsförvaltningen

Tomas Odin  
Förvaltningsdirektör

**Bilaga:** Rapport - Utredning om möjligheter till friskvård och anpassad friskvård för omsorgsnämndens målgrupper.

# Möjligheter till friskvård och anpassad friskvård

För personer med funktionsnedsättning

## Sammanfattning

Oavsett funktionsnedsättning<sup>1</sup> mår alla bättre av en bra livsstil där friskvård och fysisk aktivitet är en viktig faktor för en god hälsa och välbefinnande på kort och lång sikt.

Speciellt viktigt är detta för ungdomar och unga vuxna med funktionsnedsättning då de löper större risk för ohälsa samtidigt som de har en mer begränsad möjlighet till fysisk aktivitet än personer utan funktionsnedsättning. Studier visar att eftersom marginalerna för att t.ex. klara sitt arbete och sin vardag är mindre för personer med funktionsnedsättning är de mera beroende av regelbunden träning för att upprätthålla sin funktion och kondition än personer utan funktionsnedsättning.

I Uppsala kommun finns det möjligheter för personer med funktionsnedsättning att utöva fysisk träning i form av friskvård och anpassad friskvård, både inom kommunens egna verksamheter (träffpunkter) som på öppna marknaden och i landstingets regi. Att nyttja utbudet på kommunens träffpunkter är kostnadsfritt. På öppna marknaden och inom landstingets regi krävs att man är inskriven och/eller betalar en avgift för att ta del av aktivitetsutbudet.

Det finns instanser som bedriver träning/idrott/friskvård i Uppsala kommun som har anpassat tillgängligheten i och utanför anläggningarna, vilket tillgodoser delar av de behov som de målgrupper som omsorgsnämndens målgrupper har. För att tillgodose övriga behov där inre och yttre hinder hos den enskilde begränsar fysisk aktivitet behövs samverkan mellan olika huvudmän, nivåer och yrkesgrupper.

I en studie från Statens Folkhälsoinstitut visas att för personer med funktionsnedsättning är hälsopreventionen eftersatt och att det är en långsiktig ekonomisk vinning att satsa på friskvård för denna målgrupp.

---

<sup>1</sup> Funktionsnedsättning definieras som nedsättning av en fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga. En funktionsnedsättning kan uppstå till följd av en sjukdom eller ett annat tillstånd, eller till följd av medfödd eller förvärvad skada. Sådana sjukdomar, tillstånd eller skador kan vara bestående eller av övergående natur. (Socialstyrelsens terminologiråd)

## Innehållsförteckning

SAMMANFATTNING.....	2
1 BAKGRUND .....	4
2 UPPDRAG OCH SYFTE .....	4
3 OMSORGSNÄMNDENS MÅLGRUPPER.....	4
3.1 MÅLGRUPPERNAS BEHOV .....	5
3.1.1 Inre faktorer.....	5
3.1.2 Yttre faktorer.....	5
3.2 DEN ENSKILDES ANSVAR .....	5
4 KOMMUNENS ANSVAR.....	5
4.1 OMSORGSNÄMNDEN.....	6
5 MÖJLIGHETER TILL FRISKVÅRD OCH FYSISK AKTIVITET .....	6
5.1 OMSORGSNÄMNDENS TRÄFFPUNKTER.....	6
5.2 ALLMÄNNA UTBUDET.....	7
5.3 LANDSTINGET .....	7
6 DISKUSSION.....	7
7 OMSORGSFÖRVALTNINGENS KOMMENTAR OCH SLUTSATS.....	8

# 1 Bakgrund

Friskvård och fysisk aktivitet är en viktig faktor för en god hälsa och välbefinnande hos alla människor på kort och lång sikt, den framtida hälsan påverkas och risker för andra sjukdomar minskar. Speciellt viktigt är detta för ungdomar och unga vuxna med funktionsnedsättning då de löper större risk för ohälsa samtidigt som de har en mer begränsad möjlighet till fysisk aktivitet.

Det är nästan tio gånger så vanligt med ohälsa bland personer med funktionsnedsättning jämfört med övriga befolkningen<sup>2</sup>. En bidragande orsak till det är bristande fysisk aktivitet. Den enskilde har ett eget ansvar att ta hand om sig men det måste finnas förutsättningar<sup>3</sup>.

Det finns många funktionsnedsättningar som gör att man inte kan motionera på samma sätt som andra. Rörelsehinder, synskador, astma, hjärt- och lungsjukdomar är några exempel. Många hittar egna sätt att hålla sig igång fysiskt, andra behöver få hjälp att motionera på sina villkor. Det gäller också personer som just på grund av sin funktionsnedsättning kan ha svårt att ta initiativ till fysisk aktivitet, till exempel personer med intellektuella och psykiska funktionsnedsättningar<sup>2</sup>.

De målgrupper som omsorgsnämnden ansvarar för upplever ofta en begränsad budget vilket gör att man inte alltid har råd till utgifterna gällande utrustning och/eller eventuellt medlemskap i träningsanläggning eller förening.

I Uppsala kommun finns friskvårdsanläggningar både på öppna marknaden och inom lanstingets eller kommunens regi, vilka möjliggör för medborgare att enskilt eller i grupp, privat eller organiserat utöva friskvård i form av fysisk aktivitet. De målgrupper som omsorgsnämnden ansvarar för har fysiska, psykiska och/eller kognitiva funktionsnedsättningar och har i många fall behov av friskvård och aktiviteter som är anpassade både i utformandet, aktiviteten och i den fysiska miljön.

## 2 Uppdrag och syfte

Uppdraget till omsorgsförvaltningen var ursprungligen att undersöka om det fanns en möjlighet att ta bort åldersgränsen på de seniorgym, som finns inom Uppsala kommun och som drivs av äldrenämnden, för att möjliggöra tillträde för personer med funktionsnedsättning. Då äldrenämnden har gett äldreförvaltningen i uppdrag att utreda framtida innehåll och driftsform för sina träffpunkter inklusive seniorgym är förslaget om att öppna upp seniorgymmen för omsorgsförvaltningens målgrupper inte möjligt.

Syftet med utredningen är därför att belysa vilka möjligheter till friskvård och anpassad friskvård som fanns i Uppsala kommun och som kunde nyttjas av de målgrupper som omsorgsnämnden ansvarar för.

## 3 Omsorgsnämndens målgrupper

I Uppsala kommun har cirka 3 260 personer med funktionsnedsättning stödinsatser från nämnden.

Omsorgsnämnden ansvarar för omsorg, service och viss sysselsättning inom socialpsykiatri och verksamheter enligt lag om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) oavsett ålder. Vidare ansvarar nämnden för service, vård och omsorg enligt socialtjänstlagen (SoL) i ordinärt och särskilt boende för personer upp till 65 år som har behov av sådana insatser på grund av funktionsnedsättning eller sjukdom. Nämnden ansvarar även för uppgifter enligt hälso- och sjukvårdslagen samt bostadsanpassningsbidrag inom ovanstående områden.

<sup>2</sup>Statens Folkhälsoinstitut, (2008a) Onödig hälsa: Hälsoläget för personer med funktionsnedsättning. Östersund: Statens Folkhälsoinstitut

<sup>3</sup> Folkhälsoinstitutet, nyheter 10 mars 2013. Unga med funktionsnedsättning oftare inaktiva.

### 3.1 Målgruppernas behov

De målgrupper som omsorgsnämnden ansvarar för har i många fall behov av praktiskt stöd och hjälp att komma iväg på olika aktiviteter. Lika viktigt som ledsagning till aktiviteter är behovet av stöd till att vilja vara fysiskt aktiv utifrån sina personliga förutsättningar.

En orsak till att personer med funktionsnedsättning är fysiskt inaktiva kan vara de hinder som finns i vårt samhälle som omöjliggör delaktighet o fysisk aktivitet. Upplevda hinder och underlättande faktorer för att personer med funktionsnedsättning ska vara fysiskt aktiva återfinns dels bland personliga faktorer och dels i social och fysisk miljö. Faktorerna stämmer till största del överens med de faktorer som visat sig ha betydelse för befolkningen i allmänhet. För personer med funktionsnedsättning kan det dock krävas mer omfattande, eller en annan typ av insatser, för att exempelvis en lokal ska vara tillgänglig eller att en individ få ett fungerande socialt stöd<sup>4</sup>.

De faktorer som utgör dessa hinder kan delas upp i inre och yttre faktorer.

#### 3.1.1 Inre faktorer

Inre faktorer är bland annat tilltro till egen förmåga gällande fysisk aktivitet, socialt stöd och tillgänglighet. De inre faktorerna kan vara upplevda personliga hinder till fysisk aktivitet så som skador, komplikationer, brist på energi, att känna sig obekvämt och skämmas, att man har andra prioriteringar, tidsbrist, rädsla för komplikationer eller skador<sup>5</sup>. Kognitiva brister kan förekomma som ett hinder då det kan hindra förståelse av instruktioner, av spelregler och nyttan av fysisk aktivitet<sup>6</sup>.

#### 3.1.2 Yttre faktorer

De yttre faktorerna kan vara funktionella begränsningar, höga kostnader, brist på närliggande anläggning eller program<sup>7</sup>. Till yttre faktorer räknas även tillgänglighet i och utanför anläggningarna t.ex. handikapparkering, entré, omklädningsrum, handikapptoilet, duschutrymme, träningslokal och bastu<sup>8</sup>. Brist på professionellt stöd, dåligt väder och brist på kunskap om vart och hur man ska träna är andra exempel på yttre faktorer<sup>9</sup>.

### 3.2 Den enskildes ansvar

Den enskilde har ett grundläggande ansvar för sin egen hälsa och oavsett funktionsnedsättning mår alla bra av en bra livsstil. Det sociala nätverket och familjen ger viktiga förutsättningar för den enskilde att ta detta ansvar, men samhället kan också skapa stödjande strukturer och miljöer.<sup>10</sup>

## 4 Kommunens ansvar

Kommunens ansvar är att skapa stödjande strukturer och miljöer samt möjligheter för att alla personer utifrån sina personliga förutsättningar ska kunna leva ett hälsosamt liv. Detta regleras i kommunallagen, socialtjänstlagen och i hälso-och sjukvårdslagen.

<sup>4</sup> Bergström, H, Hagströmer, M, Fysisk aktivitet vid funktionsnedsättning, 2010.

<sup>5</sup> Buffart, Westendorp, van den Berg-Emons, Stam och Roebroek, 2009.

<sup>6</sup> Grandisson, Tétreault & Freeman, 2011.

<sup>7</sup> Murphy, NA.,& Carbone, P.S (2008) Promoting the participation of children with disabilities in sports, recreation and physical activities. American Academy of pediatrics, 121, 1057-1061.

<sup>8</sup> Ekenberg, L, Nilsson,U, Hagnelöv, K, Holmbom, S, Persson, B, Rönnqvist, G. Har personer med funktionshinder rätt till friskvård? Norrbottens läns landsting. LSS Råd och Stödteam, 2004.

<sup>9</sup> Yazdani, S., Yee, C.T.,& Chung, P.J. (2013). Factors Predicting Physical Activity Among Children With Special Needs. Preventing Chronic Disease, 10. 1-8.

<sup>10</sup> Hälsa på lika villkor- andra steget mot nationella folkhälsomål (SOU 199:137)



I kommunlagen framgår det att kommunen ska behandla medlemmar i kommunen lika, att kommunen får bedriva näringsverksamhet t.ex. tillhandahålla allmännyttiga anläggningar eller tjänster, om den drivs utan vinstsyfte samt att kommunen får genomföra åtgärder för att allmänt främja näringslivet.<sup>11</sup>

Kommunens ansvar för personer med psykisk sjukdom/funktionsnedsättning regleras även i socialtjänstlagen (SoL) och i lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). Där framgår det att kommunen har det yttersta ansvaret för att personer som vistas där ska få det stöd och den hjälp de behöver<sup>12</sup> samt att kommunen ska verka för att människor som av fysiska, psykiska eller andra skäl möter betydande svårigheter i sin livsföring får möjlighet att delta i samhällets gemenskap och kan leva som andra.<sup>13</sup>

Att medlemmarna i kommunen ska ges förutsättningar för en god hälsa och god vård på lika villkor för alla regleras i hälso- och sjukvårdslagen (HSL). Denna lag beskriver de grundläggande reglerna för all hälso- och sjukvård i Sverige<sup>14</sup>. Den sk Ädelöverenskommelsen reglerar ansvaret mellan kommunen och landstinget avseende hälso- och sjukvården.

Det övergripande folkhälsomålet är att skapa samhällseliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. I Uppsala kommun är ett av kommunfullmäktiges inriktningsmål att ge förutsättningar för en god hälsa för hela befolkningen.

## 4.1 Omsorgsnämnden

Omsorgsnämnden värnar om de förebyggande insatser som finns idag för personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga. Utgångspunkten för nämnden är att se varje individs egna förmågor och att uppmuntra till aktiviteter och social samvaro. Omsorgsnämnden vill vidareutveckla/stärka arbetet med hälsofrämjande och förebyggande aktiviteter som kan medverka till ett hälsosamt liv för personer med funktionsnedsättning.

Omsorgsnämnden ställer krav i samtliga uppdrag och upphandlingar på att utförare ska använda sig av fysisk aktivitet på recept (FaR) samt att utförare av av vård, omsorg och service ska tillämpa ett aktivt habiliterande/rehabiliterande arbetssätt enligt beprövad erfarenhet och evidens, så att den enskilde bibehåller sin förmåga att klara ett så självständigt liv som möjligt. Krav ställs även på individnivå där beslut om insatser som fattas syftar till att den enskilde får sina behov tillgodosedda och att kvaliteten i utförandet är bra.

För att säkerställa att utförandet av insatser på verksamhets- och individnivå ger önskat resultat följs tecknade avtal med utförare och individuella beslut om insatser för den enskilde upp kontinuerligt. Uppföljningsarbetet syftar bl.a. till att kontrollera avtalsuppfyllelse och därmed kvaliteten i beställd verksamhet samt att säkerställa att den enskilde som beviljats insatser får dessa verkställda i enlighet med beslut och förväntad kvalitet.

# 5 Möjligheter till friskvård och fysisk aktivitet

## 5.1 Omsorgsnämndens träffpunkter

För omsorgsnämndens målgrupp socialpsykiatri finns ett antal träffpunkter där det finns möjlighet att träffa andra, hitta en plats att vara på, ta del av olika aktiviteter, få en meningsfull vardag och ett

---

<sup>11</sup> Svensk författningssamling 1991:900 Kommunallag.

<sup>12</sup> Socialtjänstlagen.

<sup>13</sup> Socialtjänstlagen 2011:453.

Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade 1993:387.

<sup>14</sup> Hälso- och sjukvårdslagen 1982:763.

sammanhang. Möjligheter till att utöva fysisk aktivitet finns på bl.a. Tinget, Ymer och Club Lindormen. Exempel på aktiviteter är spinning, cirkelträning, styrketräning och simning.

Det är kostnadsfritt att delta i träffpunkternas verksamhet.

## 5.2 Allmänna utbudet

Uppsala kommun äger och driver vissa tränings-idrotts-friskvårdsanläggningar. Andra anläggningar ägs och drivs av föreningar eller andra aktörer. I vissa fall arrenderar föreningar eller privata entreprenörer anläggningar av kommunen och slutligen ägs och drivs vissa anläggningar helt på privat basis<sup>15</sup>

På flera av de verksamheter som bedriver träning/idrott/friskvård i Uppsala kommun är utbudet och den fysiska miljön anpassad till personer med psykiska och fysiska funktionshinder. Exempel på sådana verksamheter är Friskis & Svettis och Antonis gym.

Upplands idrottsförbund erbjuder gruppträning och individuella aktiviteter, vilka finns beskrivna i en aktivitetskatalog. Exempel på aktiviteter som är särskilt anpassade till funktionsnedsatta är innebandy, golf och naturstig. Förbundet har även en friskvårdslotsverksamhet som initierar, motiverar och följer upp personer som ordinerats Fysisk aktivitet på recept, FaR. Till friskvårdslotsarna kan enskild, anhörig, kontaktperson vända sig till för att få information om vilket utbud som finns och vilken träningsform som är mest lämplig utifrån den enskildes behov och situation.

Gemensamt för alla anläggningar i det allmänna utbudet är att de tar ut en avgift för att delta i tränings- och friskvårdsaktiviteter.

## 5.3 Landstinget

Hälsa och habilitering som drivs av Landstinget i Uppsala län ger råd, stöd, utbildning och behandling till personer med funktionsnedsättning. De har kurser och grupper för barn, ungdomar och vuxna med funktionsnedsättning. För att ta del av deras utbud behöver personen vara inskriven på habiliteringen.

Hälso- och sjukvård är kostnadsfri om du är under 20 år. Avgiften för vuxna över 20 år är 100 kr till max 300 kr per besök och om du behöver mycket vård finns ett högkostnadsskydd som innebär att man uppnått gränsen för frikort vid 1 100 kr.

## 6 Diskussion

Mot bakgrund av ovanstående fakta visar det sig att utbud gällande friskvård och anpassad friskvård för funktionsnedsatta finns i Uppsala kommun, men att det behöver spridas, utvecklas och förbättras så att det blir mer känt, mer tillgängligt och mer anpassat efter behovet. För att åstadkomma detta behöver flera aktörer samverka.

Idrottsklubbar och andra instanser som bedriver träning/idrott/friskvård kan bidra genom att göra sina aktiviteter mer anpassade både i utformandet, aktiviteten och i den fysiska miljön. Aktiviteterna behöver vara mer tillgängliga än de är idag liksom informationen om dem.

Omsorgsnämnden kan bidra genom att genomföra mer riktade och mer djupgående uppföljningar av avtal gällande habiliterande/rehabiliterande arbetssätt och uppföljning av tillgodosett behov i individuellt fattade beslut. Det skapar möjligheter för målgrupperna att få praktiskt stöd och hjälp att komma iväg på olika aktiviteter och/eller vara mer aktiv i vardagen utifrån sina individuella

<sup>15</sup> Idrotts- och fritidspolitiskt program, Idrotts- och fritidsnämnden 2015-05-20.

förutsättningar. Uppföljningarna kan på så sätt bättre säkra att utförare av vård, omsorg och service tillämpar ett aktivt habiliterande/rehabiliterande arbetsätt och att den enskilde som beviljats insatser får dessa verkställda i enlighet med beslut och förväntad kvalitet.

Som utförare av vård, omsorg och service behöver man förutom att erbjuda möjlighet och stöd till friskvårdsaktiviteter, även stötta individen med att vara aktiv i vardagen med fokus på att förstärka. En viktig faktor är att omsorgspersonal stödjer och uppmuntrar personer med funktionsnedsättning mer än vad som görs i dagsläget, då regelbunden fysisk aktivitet förutom en bättre hälsa även ger en ökad självständighet hos individen.<sup>16</sup>

En avgörande faktor för att skapa förutsättningar för friskvård och anpassad friskvård för funktionshindrade är samverkan mellan huvudmän på olika nivåer och med olika yrkesgrupper. Det behövs arenor för både politiker och tjänstemän där fokus behöver vara på samverkansmöjligheter snarare än svårigheter. Viktigt är att politiker och cheftjänstemän hos de olika huvudmännen ställer sig bakom arbetet och ser värdet av att utveckla samverkan. Ett exempel på en fungerande samverkan mellan huvudmän finns i Knivsta och i Enköping. Där finns en överenskommelse att primärvården lånar ut sina träningslokaler för funktionsnedsatta att använda på kvällstid.

För att träning i lokal eller i grupp ska vara möjlig behövs i många fall stöd i utförandet. En möjlighet för att få ledare eller personer som kan finnas på plats och stötta är att samverka med Uppsala universitets sjukgymnastutbildning och erbjuda sjukgymnaststudenter möjlighet att praktisera på kvällstid.

Det övergripande nationella målet för folkhälsoarbetet är att skapa samhällseliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen. För att nå målet krävs att förutsättningarna för hälsan förbättras hos de grupper som är mest utsatt för ohälsa, och dit hör många personer med funktionsnedsättning.<sup>17</sup>

## 7 Omsorgsförvaltningens kommentar och slutsats

Omsorgsförvaltningens slutsats är det i både avtalsuppföljningar och individuppföljningar behöver läggas fokus på att särskilt följa upp de ska-krav som nämnden ställer i sina avtal, gällande habiliterande/rehabiliterande arbetsätt hos utförarna. Detta för att säkerställa att utföraren arbetar med att uppmuntra den enskilde att vara aktiv i vardagen och att den enskilde erbjuds stöd till friskvårdsaktiviteter.

Vidare behöver nämnden arbeta för att informationen om utbudet av friskvård och anpassad friskvård för funktionshindrade sprids så att fler kan nyttja de möjligheter som finns.

Arbete med förebyggande insatser och att skapa möjligheter för friskvårdsinsatser gynnar både den enskilde och samhället. För att uppnå detta behövs ett långsiktigt och förebyggande arbete i samverkan mellan olika huvudmän och yrkesgrupper. Ett sådant samarbete behöver vara förankrat hos både politiker och cheftjänstemän hos de olika huvudmännen, så att dessa ställer sig bakom arbetet och ser värdet av att utveckla samverkan. Detta för att på sikt kunna tillgodose omsorgsnämndens målgruppers behov av friskvård och anpassad friskvård.

---

<sup>16</sup> Mulligan et al.,(2012). Promoting physical activity for individuals with neurological disability: indications for practice. *Disability & Rehabilitation*. 34(13), 1108-1113.

<sup>17</sup> Statens folkhälsoinstitut A 2012:2Hälsa och välfärd hos barn och unga med funktionsnedsättning.