KOMMUNFULLMÄKTIGE

MOTION 2019-06-17

Miljöpartiet de gröna i Täby

Att förebygga psykisk ohälsa och depression hos äldre

Psykisk ohälsa i form av depression är svårbehandlat hos personer över 65 år, då antidepressiva läkemedel är svårare att tåla.

Studier har visat att en kombination av fysisk träning och social samvaro har bättre effekt än läkemedelsbehandling. Framåtblickande studier har också visat en klart minskad risk för insjuknande i psykiska sjukdomar som ångest och depression om man är mer fysiskt aktiv.

Sjukvårdskonsumtion minskar om man tränar minst 30 minuter/dag tre dagar i veckan på medelintensiv nivå, i en kartläggning på amerikanska män. Samma fynd ses hos de som tränar minst 30 min/dag fem dagar i veckan både med och utan kardiovaskulär sjukdom.

Man kan på goda grunder förutsätta att dessa resultat är överförbara på vår svenska befolkning. Samhälls- liksom den individuella nyttan får anses som mycket stor. Vi kan ju se här i Täby hur populärt Seniorcenter är.

Men vi inom Miljöpartiet de Gröna vill att även de pensionärer, som inte har förmågan eller viljan att ta sig dit, ska få ta del av dessa hälsovinster.

Därför yrkar vi de gröna:

att "hemmasittande " pensionärer ska få ta del av minst 30 minuters fysisk aktivitet tre dagar i veckan, genom promenader och cykelutflykter.

För Miljöpartiet de gröna i Täby kommun

Kerstin Espman

Kerstin Espman (MP)

miljöpartiet de gröna