

## Derfor vil vi gerne have foretræde

Vi mener, der er brug for en politisk drøftelse af og stillingtagen til, hvordan fx en starthjælp kan øge kommunernes incitament til at komme i gang med styrketræning af ældre i hjemmet - og dermed delvist afmontere bomben under ældreplejen.

Vi vil gerne præsentere 3 scenarier for, hvordan flere kommuner kan komme i gang med hjemmetræning og både høste det store potentiale og skabe en langt bedre livskvalitet for de ældre.

Sundhedsstyrelsen anbefaler styrketræning til ældre over 65. Mindst 2 gange ugentligt skal der indgå aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, som øger muskel- og knoglestyrken. Det er imidlertid uoverskueligt og grænseoverskridende for de fleste ældre at se sig selv i et fitnesscenter – og for mange er det slet ikke en mulighed. Til gengæld er det veldokumenteret, at styrketræning i hjemmet virker og reducerer behovet for pleje hos svage ældre, som ikke er i stand til at modtage træning uden for hjemmets rammer. Hjemmetræning er derfor en god investering, som både øger livskvaliteten for de ældre og skaber større lighed i sundhed. Tidligere har det været en uoverkommelig opgave at træne individuelt med ældre i stor skala; men i dag findes der flere teknologiske løsninger på det problem.

Kommunerne vil gerne træne hjemme med de ældre borgere, men kan ikke finde økonomien til at komme i gang. Der er derfor behov for at hjælpe udviklingen i gang; når først hjemmetræning er i drift, mere end finansieres træningen nemlig af mindre behov for pleje.