**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.

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.

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.

Det här kan hindra fysisk aktivitet vid en fysisk funktionsnedsättning:

* Att det innebär höga kostnader
* Brist på transporter.

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 bland annat att tillgången till rehabilitering och möjligheterna till egen träning har minskat kraftigt under 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.**

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.

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