

Simma till ett friskare och rikare liv

Vem vill inte ha en frisk och hälsosam kropp, må bra och känna sig stark och ha sina tankar i rätt riktning?!

En av våra vanligaste folksjukdomar i Sverige är diabetes. Hur många som drabbas av diabetes typ två vet man inte helt säkert pga många personer har den utan vetskap om den (diabetes.se). Riskgrupper för att drabbas av diabetes typ 2 är personer med ett BMI (body mass index) mer än 28 eller ett midjemått mer än 102 cm för män och 88 cm för kvinnor. Även personer med ärftlighet av diabetes eller hjärt-kärlsjukdom, graviditetsdiabetes, PCO-syndrom (polycystisk ovarier syndrom), fetma, högt blodtryck, lågt HDL-kolesterol, Hög LDL-kolesterol och höga triglycerider och fysisk inaktivitet är riskgrupper att drabbas av diabetes typ 2 (vardriktlinjer.se).

2004 presenterade Sveriges radio att det kostat Sveriges sjukvård tre miljarder kronor pga övervikt och fetma. Sjukdomar som är vanliga vid övervikt och fetma är diabetes typ 2, hjärt- kärlsjukdomar, högt blodtryck och stroke.

Diabetes typ 2 har många följsjukdomar såsom nedsatt cirkulation i kapillärerna vilket medför påverkan på ögon, njurar, hjärt-kärlsystem och nervsystemet (FYSS 2017).

Att minska risken för ohälsa och att drabbas av typ två diabetes är fysisk aktivitet en av de viktigaste och största hälsovinster vi kan göra. Rekommendationerna för vuxna enligt FYSS är 150min/v fysisk aktivitet gärna med en viss ansträngning. Även att träna styrka två ggr/v och är man över 65 år träna balans. Om man vill ha mer hälsovinster behöver man öka ansträngningen eller tiden.

Bassängträning eller simning är en skonsam träningsform för muskler och leder och får med många muskelgrupper. I vattnet blir vi tre gånger lättare än på land och vattnets motstånd ger också en bra och mjuk belastning på kroppen. Simning är en relativt billig och enkel träningsform att utföra. Även om vårt badhus i Älvsbyn har sett sina bästa dagar fungerar bassängen bra att använda än så länge.

Det är många på orten som börjar arbeta kl. 0700 och flera pendlar. När morgonsimmet börjar kl. 6.15 idagsläget innebär det att man har 45 min på sig att hinna med sin träning, duscha, få på sig kläderna för anlända i tid till sitt arbete. Det ökar stressen vilket är ogynnsamt för kroppen då önskan för flera är att reducera stresshormonerna . Att badhuset skulle ge möjlighet att få börja morgonsim kl. 0530 skulle underlätta och hinna med sin träning utan att behöva känna sig pressad, jäktad och kanske även ta en avspännande värmande bastu efter sin träning. Goda hormoner som exempelvis

endorfin får möjlighet att reparera kroppen och en bra känsla i kroppen får komma och följa med personen resten av dagen.

Mitt medborgarförslag är:

Erbjud morgonsim från 5.30 mån, ons och fredagar.

Önskvärt skulle också vara om det vid något tillfälle fanns en instruktör som kunde hjälpa oss som simmar att bli än bättre på att utnyttja kroppen både tekniskt och tips hur man kan träna bättre vissa besvär.

Att även göra små uppskattande saker för de som utnyttjar badhuset med ex. bjuda på kaffe till lucia, tända ljus runt bassängen. Att våga göra det lilla extra för de som är i simhallen för att visa uppskattning och berömma personerna kan ge många positiva ringar.

Finansiering: Visst kommer kostnaderna för personalen öka men att höja årskortet med 200 kr kan ge en viss ökad intäkt och man kan också ha två olika sorters badkort. Ex. de som vill komma tidigare kostar badkortet lite mer ex. 1200 kr/år och får simma alla badtider. Medan ett vanligt badkort för andra badtider kostar 1000 kr/år.

Sedan har vi alla hälsovinster med att få ett friskare och mer hälsosam befolkning i vår ort. Simning är fantastisk träningsmöjlighet och skonsamt för kroppen. Badhuset är till för oss medborgare och borde utnyttjas till max i en del i att skapa ett friskare och mer välmående Älvsbyn.

Jag vill ha ett friskare, hälsosammare leverne i vårt unika Älvsbyn genom att erbjuda mer öpentider och ge möjlighet att simma sig till ett friskare och hälsosammare Älvsbyn

Har ni frågor eller funderingar är ni välkomna att höra av er.

Med vänlig hälsning

Anette Burström



Leg fysioterapeut

070-308 12 31

ALTUNAÅGEN 5
942 34 ÄLVSBYN