

Motion om att höja friskvårdsbidraget

Redan innan Coronaviruset (Covid-19) slog till världen över var sjukfrånvaron för personal inom vård och omsorg samt förskola i Eskilstuna kommun alldeles för hög. Orsakerna varierar mycket men baserat på nygammal forskning är sannolikheten hög att sjukfrånvaron skulle minska kraftigt om samtlig personal skulle träna kontinuerligt. Det är förvisso ingen nyhet att fysisk aktivitet några gånger i veckan är grunden för ett hälsosamt liv men fördelarna är fler än bara förbättrad kondition och fysisk styrka. Enligt läkaren, psykiatrikern och författaren Anders Hansen ökar kontinuerlig fysisk aktivitet även din stresstålighet, förbättrar ditt minne och kreativitet samt minskar risken avsevärt för depression och psykisk ohälsa. Likaså ökar det din motståndskraft mot att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar eller förkylningar och du sover bättre. Det är ingen slump att vältränade människor har betydligt större chans att överleva coronaviruset än otränade. Listan på fördelarna med träning kan göras lång. Frågan är vad Eskilstuna kommun kan göra för att motivera personalen till mer fysisk aktivitet.

Första sättet är att höja friskvårdsbidraget som kommunen erbjuder de anställda. Från sverigedemokratiskt håll ses gärna en höjning till minst 3 000 kr per år men för att få med den politiska majoriteten får den summan endast vara ett riktmärke. Med en höjning krymper andelen av träningskortet som den anställda själv behöver betala vilket förhoppningsvis kan öka benägenheten hos de som idag inte tränar att ta steget och börja.

Det andra sättet är att tillsätta en utredning som ska se över hur fler anställda kan beredas möjlighet att träna på arbetstid. Redan idag finns den möjligheten om arbetet så tillåter. Men i praktiken visas behov av att se över vad som kan göras för att stärka den möjligheten ytterligare. Exakt hur utredningen ska gå till överläts till kommunens HR-avdelning att utforma.

Det tredje sättet är att kommunen uppmuntrar de anställda till mer fysisk aktivitet samt upplyser om fördelarna. Även här överläts det till HR-avdelningen att bedöma när uppmuntring och upplysning är lämpligt.

Med anledning av detta yrkar jag på följande:

- Att Eskilstuna kommun höjer friskvårdsbidraget med riktmärket 3 000 kr enligt motionens intentioner.
- Att Eskilstuna kommun tillsätter en utredning om hur möjligheten kan stärkas att fler anställda kan träna på arbetstid enligt motionens intentioner.
- Att Eskilstuna kommun uppmuntrar de anställda till mer fysisk aktivitet samt upplyser om fördelarna enligt motionens intentioner.

Källor:

- Hansen, A. (2016). *Hjärnstark: Hur motion och träning stärker din hjärna*. Fitnessförlaget.
- Hansen, A. (2019). *Din hjärna – Fysisk aktivitet (Säsong 1, avsnitt 3)*. SVT Play.
<https://www.svtplay.se/video/eopG3z1/din-hjarna/fysisk-aktivitet?info=visa>

För Sverigedemokraterna Eskilstuna



Kim Fredriksson