

Fysisk aktivitet

För bättre hälsa i Västmanland

Fysisk aktivitet förebygger sjukdom

Många av dagens vanligaste folksjukdomar har koppling till levnadsvanor. Regelbunden motion kan minska risken för hjärt och kärlsjukdomar, typ 2 diabetes, vissa cancerformer och psykisk ohälsa. Därför är förebyggande hälsoarbete en viktig del av framtidens sjukvård.

Liberalerna anser att vården inte bara ska behandla sjukdom utan också bidra till att stärka människors hälsa. Hälso och sjukvården ska ge stöd till den som vill förändra sina levnadsvanor och förbättra sin hälsa.

Hälsa börjar tidigt i livet

Barn och unga behöver goda möjligheter till rörelse redan från tidig ålder. Fysisk aktivitet stärker både den fysiska hälsan och förmågan att lära sig. Därför är det viktigt att samhället skapar miljöer som uppmuntrar till rörelse, lek och aktivitet.

Region Västmanland har en viktig roll genom att samverka med kommuner, föreningsliv och andra aktörer för att stärka folkhälsan. Tidiga insatser kan förebygga framtida hälsoproblem och minska ojämlikheten i hälsa.

Stöd för hälsosamma levnadsvanor

Liberalerna vill att vården ska bli bättre på att ge stöd till människor som vill förbättra sina levnadsvanor. Kunskap om hur motion, kost och andra levnadsvanor påverkar hälsan ska vara lättillgänglig.

Vården ska kunna erbjuda rådgivning och stödinsatser som utgår från individens behov och motivation. Folkhälsoarbetet ska bygga på kunskap, respekt för individens självbestämmande och tilltro till människors förmåga att göra egna val.

Fysisk aktivitet för äldre

Att fortsätta vara aktiv högre upp i åldrarna är viktigt för både hälsa och självständighet.

Regelbunden motion kan minska risken för fallskador, förbättra balansen och bidra till ett mer självständigt liv.

Liberalerna vill stärka den nära vården och det förebyggande arbetet för äldre. En god hälsa längre upp i åldrarna skapar större frihet och bättre livskvalitet. En väl fungerande primärvård med kontinuitet kan ge bättre stöd till äldre som behöver hjälp att behålla eller förbättra sin fysiska förmåga.

Fysisk aktivitet och psykisk hälsa

Rörelse påverkar inte bara kroppen utan också det psykiska välbefinnandet. Regelbunden fysisk aktivitet kan minska stress, förbättra sömnen och stärka den psykiska hälsan.

När den psykiska ohälsan ökar i samhället behöver fler människor få stöd att hitta hållbara vägar till bättre mående. Fysisk aktivitet är ofta en viktig del av både förebyggande arbete och rehabilitering.

Liberalerna tycker

Liberalerna vill att Region Västmanland ska arbeta mer aktivt för att främja fysisk aktivitet och goda levnadsvanor. Förebyggande insatser stärker folkhälsan, minskar vårdbehovet och ger människor större möjligheter att leva fria och självständiga liv. Vården ska stödja människor att ta ansvar för sin egen hälsa och skapa bättre förutsättningar för ett aktivt liv.

Sammanfattning

Fysisk aktivitet är en grund för god hälsa genom hela livet. Liberalerna vill stärka det förebyggande folkhälsoarbetet, ge bättre stöd för hälsosamma levnadsvanor och skapa fler möjligheter till rörelse för barn, vuxna och äldre. Genom att investera i människors hälsa kan Region Västmanland minska sjukdom, stärka välbefinnandet och skapa ett friskare samhälle.

Engagera dig

Vill du vara med och skapa ett friskare Västmanland? Engagera dig i Liberalerna och bidra till en politik som stärker människors hälsa, frihet och livskvalitet.

Vanliga frågor

VARFÖR ÄR FYSISK AKTIVITET VIKTIG?

Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för många sjukdomar, stärker den psykiska hälsan och förbättrar livskvaliteten genom hela livet.

HUR KAN VÅRDEN FRÄMJA FYSISK AKTIVITET?

Genom rådgivning, stöd till förändrade levnadsvanor och förebyggande insatser som hjälper människor att förbättra sin hälsa.

VARFÖR ÄR FYSISK AKTIVITET VIKTIG FÖR ÄLDRE?

Motion stärker balansen, minskar risken för fallskador och bidrar till ökad självständighet och bättre hälsa högre upp i åldrarna.