



Fysisk aktivitet för personer med intellektuell funktionsnedsättning

Låg aktivitetsnivå och mycket stillasittande är vanligt bland vuxna med intellektuell funktionsnedsättning. Detta leder till högre risk för ohälsa än i övriga befolkningen. Många i denna grupp behöver människor i sin närhet som gör det möjligt för dem att vara fysiskt aktiva och träna. Med sådant stöd är funktionsnedsättningen sällan ett hinder för fysisk aktivitet.

Intellektuell funktionsnedsättning

Ungefär 1–1,5 procent av befolkningen har intellektuell funktionsnedsättning (IF). Diagnosen innebär en generellt begränsad kognitiv förmåga (IQ <75) tillsammans med adaptiva svårigheter, som uppstått under utvecklingsåren (före 18 års ålder). Adaptiva svårigheter handlar om att ha svårt med vardagliga sysslor som andra i samma ålder klarar, samt att ha svårt med socialt spel.

Beroende på grad av svårighet kan vuxna med IF få insatser utifrån lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). LSS-lagstiftningen är en rättighetslag som ska säkerställa att människor med funktionsnedsättning kan leva ett gott liv och vara fullt delaktiga i samhället. Den vanligaste insatsen är daglig verksamhet och därefter boende med särskild service.

Låg aktivitetsnivå och onödig ohälsa

Få vuxna med IF når de rekommenderade nivåerna av fysisk aktivitet, och gruppen är mer stillasittande än befolkningen generellt [1]. Detta leder till högre förekomst av obesitas, diabetes och hypertoni [2], och till att personer med IF riskerar att dö i yngre ålder än förväntat på grund av hjärt- och kärlsjukdom och cancer [3].

WHO:s rekommendationer om fysisk aktivitet och stillasittande är desamma för personer med och personer utan funktionsnedsättning, eftersom fysisk aktivitet är en av de viktigaste påverkbara faktorerna för god hälsa och livskvalitet. Detsamma gäller i de svenska rekommendationerna. Där finns också tillägget att alla med IF bör träna sin balans, och inte bara från 65 års ålder.

Lagar och riktlinjer ger stöd för att främja och bidra till fysisk aktivitet

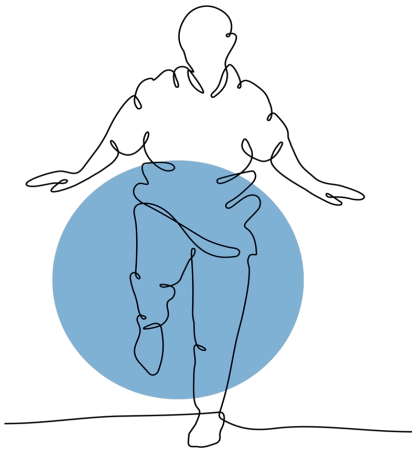
- Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS) anger att kommunens insatser ska leda till goda levnadsvillkor. Bostad med särskild service innefattar bland annat fritidsverksamhet. [Lag \(1993:387\) om stöd och service till vissa funktionshindrade | Sveriges riksdag](#)
- FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning tar upp rätten till hälsa och rätten att delta i idrotts- och fritidsaktiviteter. [Konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning och fakultativt protokoll](#)
- Hälso- och sjukvårdslagen anger att både regioner och kommuner har ansvar för att förebygga sjukdom. [Hälso- och sjukvårdslag \(2017:30\) | Sveriges riksdag \(riksdagen.se\)](#)
- Socialstyrelsens nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor anger att personer med IF är en prioriterad grupp. [Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor \(socialstyrelsen.se\)](#)
- Folkhälsomyndighetens riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande anger specifikt behov av balansträning i alla åldrar vid IF och att stöd kan behövas för att vara så fysiskt aktiv som funktionsnedsättningen tillåter. [Riktlinjer och rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande — Folkhälsomyndigheten](#)

Rörelse som främjar hälsa

Den fysiska och psykiska hälsan blir bättre om man rör sig regelbundet och undviker att sitta stilla i långa perioder. Aktiviteter som ger ökad puls och andning förbättrar konditionen, och mycket ansträngande fysisk aktivitet kan ge positiva effekter vid utmanande beteende [4]. Genom att använda muskler så mycket man förmår förbättras muskelstyrkan vilket också ger positiva effekter på hälsan. Att delta i idrottssammanhang kan ha positiva effekter på välbefinnandet och hälsan. Till exempel visar en studie att depression var mindre vanligt bland unga med IF som var aktiva i en idrottsförening (49 procent lägre risk), än bland dem som inte var med en sådan förening [5]. Det går dock inte att säga om sambandet beror på den fysiska aktiviteten eller det sociala sammanhanget.

Betydelsen av att träna balans – hela livet

Många med IF har sämre balans än personer utan IF, även bland barn och ungdomar [6]. Det är dock viktigt med god balans för att minska risken för fall och relaterade skador såsom frakturer. Balansen har även stor betydelse för att man ska kunna, vilja och våga vara fysiskt aktiv. Alla personer med IF rekommenderas att träna balans, oavsett ålder. Balanssträning ger också effekt i alla åldrar [7], och personer med IF som idrottar har bättre balans än övriga [8].



Insatser ger positiv effekt på hälsan

Insatser för att möjliggöra fysisk aktivitet i olika form har positiv effekt på både den fysiska och den psykiska hälsan [9, 10]. Några svenska forskningsprojekt visar exempelvis att insatserna ledde till högre aktivitetsgrad och bättre kroppssammansättning, bland annat i form av minskat midjemått [11, 12].

Faktorer som har betydelse

Personer med IF är ofta beroende av en kedja av möjliggörare. Under uppväxten har föräldrar, skolan och idrottsledare stor betydelse. I vuxen ålder tar personal över en stor del av föräldrarnas roll. Forskning har visat att personer med IF behöver stöd från anhöriga, personal och tränare för att kunna vara fysiskt aktiva, men också för att ta sig till och från träningen och ha råd att delta. Det behöver även finnas gratis alternativ eftersom många inte har råd med några större utgifter. För den som bor med stöd utifrån LSS kan personalens inställning, kunskap och förmåga ha stor betydelse [13]. Det framgår även att aktivitetsnivån hos personer med IF påverkas av hur fysiskt aktiva personalen är [14]. Vidare underlättar det om personalen skapar en god relation med de personer de ger stöd åt och hjälper till med eventuella anpassningar samt att arbetsplatsen har en främjande

organisationspolicy [15]. Att skapa möjligheter till fysisk aktivitet i vardagen och närområdet har visat sig vara en framgångsfaktor. För föreningslivet handlar det om att erbjuda aktiviteter som är tillgängliga och välkomnade för personer med IF. Det gäller till exempel föreningar som erbjuder aktiviteter inom idrott, motion eller friluftsliv.

Viktigt att förstå kognitiva begränsningar

Funktionsnedsättningens svårighetsgrad är individuell, , förstå hur den kan användas och plocka fram kunskaper och erfarenheter ur minnet. En del personer med IF kan alltså ha svårare än andra att förstå en muntlig beskrivning av aktiviteter som erbjuds, och behöver därför stöd för sitt tänkande. Utgångspunkt bör vara att förklara så tydligt och begripligt vad en aktivitet innebär, att en person med IF kan tänka efter och ta ställning till om hen vill delta eller inte. Några centrala frågor som behöver förklaras är Vad, När, Hur, Varför, Vem, Var och Sedan (figur 1).

Om det inte räcker med ord finns många olika kognitiva stöd för kommunikation. Exempel är samtalsmattor med bildstöd (karta med olika bilder att välja från), bildsatta instruktioner och tecken samt filmer, schema, tidhjälpmedel och checklista. De flesta regioner har information om kommunikationsstöd på deras webbsidor. Material finns även att ladda ner hos Alternativ och Kompletterande Kommunikation AKKtiv Verktögsboden.

[Verktögsboden - AKKtiv](#)

Figur 1. Centrala frågeord för tydlig kommunikation



Vad? Personen behöver veta vilken fysisk aktivitet hen kan få göra och vad den går ut på. En del behöver ha gjort aktiviteten tidigare för att förstå vad den handlar

om. Bara ord räcker inte då. Använd bilder eller visa en film. Vissa idrotter har redan färdigt bildstödsmaterial.

När? Gör det tydligt när aktiviteten ska göras. Gäller det i dag, i morgon eller nästa vecka? Ska den upprepas varje dag eller varje vecka? Pågår den hela året? Tänk på att många med IF har svagt begrepp om tid, både när något ska hända och hur lång tid det tar.

Hur? Personen behöver få veta hur hen kommer att ta sig dit, eftersom många med IF är beroende av personal, anhöriga eller färdtjänst för att ta sig till olika aktiviteter. Frågor som rör ”hur” kan även gälla hur det ser ut där aktiviteten ska göras, om några andra ska vara mer, vilken utrustning och vilka kläder som behövs och hur länge aktiviteten pågår.

Varför? De flesta människor vill veta varför de får erbjudande om att göra något. Skälet här kan vara att det är kul eller hälsosamt, eller att det är bra att träffa andra eller prova något nytt.

Vem? Den som behöver sällskap kan vilja veta vem som följer med, om den personen kommer att stanna kvar under tiden och om detta kommer gälla varje gång. Förklara också gärna vilka andra som eventuellt kommer att vara där.

Var? Förklara var man gör den här aktiviteten, till exempel om det är inomhus eller utomhus, i en idrottshall eller i skogen.

Vad händer sedan? För många är det viktigt att veta vad som händer när aktiviteten är slut, till exempel om någon kommer och hämtar.

Hur känns det? Personen kan också behöva mer information eller information på annat sätt. Fundera på vad som kan vara lämpligt för varje individ. Upplevs aktiviteten begriplig och meningsfull? Behöver aktiviteten även beskrivas utifrån ljud och ljus, och hur det känns att delta?

Tänk på det här:

- Du som är chef för verksamheter för personer med IF behöver ge möjlighet till fysisk aktivitet och träning.
- Den som förstår lekens eller idrottens regler har också lättare att delta.
- Bra kondition, muskelstyrka och balans bidrar till hälsa.
- Att kunna cykla och simma ger ökad valfrihet.

Aktiviteter för personer med IF

- Intresseorganisationen FUB ordnar många fysiska aktiviteter runt om i landet, till exempel barngymnastik och bowling, eller kurser för att lära sig cykla. [Egna evenemang - FUB](#)
- Hjälteföreningen håller träningar på flera ställen i Sverige och arrangerar det årliga Hjälteppet. [Hjälteföreningen - alla kan! - Hjälteföreningen \(hjalteforeningen.se\)](#)
- Fritidsbanken finns på många ställen i Sverige och lånar ut utrustning utan kostnad. För en del idrotter har man även tagit fram bildstöd för att det ska vara lättare att förstå vad idrotten innebär. Ett exempel är innebandy. [Fritidsbanken – Alla får låna! Allt är gratis!](#)
- Organisationen Fritidsinfo.se samlar tips på fritidsaktiviteter för personer med funktionsnedsättningar. [Fritidsinfo – Fritidsaktiviteter för dig med funktionsnedsättning](#)
- På Youtube finns digital träning som är anpassad för personer med IF, exempelvis videor från ParaPepp, myMOWO, FUB och Friskis och svettis.

Parasport Sverige

- **Special Olympic Sverige** vänder sig enbart till barn och vuxna med IF. Organisationen ordnar aktiviteter för skolor och familjer som går ut på att idrotta tillsammans. Alla kan vara med och man får tävla mot andra med samma förutsättningar. Det finns även möjlighet att delta i Special Olympic-tävlingar. [Special Olympics | Parasport Sverige](#)
- **Virtus** arrangerar tävlingar för personer med IF som vill satsa på någon idrott och träna målinriktat. [Virtus | Parasport Sverige.](#)
- **Paralympics** är för tävlande på elitnivå. I dagsläget finns fyra idrotter som personer med IF kan delta i. [Så funkar parasport | Parasport Sverige.](#)
- **ParaMe** är en webbplats av Para sport Sverige som tipsar om idrott och träning runt om i landet [Alla ska ha möjlighet till träning | ParaMe](#)

Aktiviteter via kommun och region

Många kommuner har en webbsida med aktiviteter som specifikt vänder sig till personer med IF. Det kan vara information om tillgängliga simhallar eller gym med anpassade träningsmaskiner. Ett tips är att söka på ”funktionsnedsättning” i sökrutan på kommunens hemsida.

Här är några exempel:

[Fritid för dig med funktionsnedsättning - Östersund.se](#)

[Träning för dig som har en funktionsnedsättning - Stockholms stad](#)

[Träning för dig med funktionsnedsättning - Göteborgs Stad](#)

Regioners habilitering kan också tipsa om träning som är anpassad till olika funktionsnedsättningar. Här är några exempel:

[Träningsstöd – Vuxenhabiliteringens Fysioterapeuter - Region Örebro län](#)

[Motion och träning för personer med funktionsnedsättning](#)

Referenser

1. Lynch, L., et al., Sedentary behaviour levels in adults with an intellectual disability: a systematic review and meta-analysis. *HRB Open Res*, 2021. 4: p. 69.
2. Flygare Wallen, E., et al., High prevalence of diabetes mellitus, hypertension and obesity among persons with a recorded diagnosis of intellectual disability or autism spectrum disorder. *J Intellect Disabil Res*, 2018. 62(4): p. 269-280.
3. Hirvikoski, T., et al., Association of Intellectual Disability With All-Cause and Cause-Specific Mortality in Sweden. *JAMA Netw Open*, 2021. 4(6): p. e2113014.
4. Page, E.J., A.S. Massey, and M.J. Rzeszutek, Systematic Review and Meta-Analysis of Between-Group and Single-Case Physical Activity Interventions for People With Intellectual Disabilities. *Behavior analysis (Washington, D.C.)*, 2021. 21(3): p. 248-272.
5. Lloyd, M., et al., Young adults with intellectual and developmental disabilities who participate in Special Olympics are less likely to be diagnosed with depression. *SOCIAL PSYCHIATRY AND PSYCHIATRIC EPIDEMIOLOGY*, 2023. 58(11): p. 1699-1708.
6. Maiano, C., et al., Do Exercise Interventions Improve Balance for Children and Adolescents With Down Syndrome? A Systematic Review. *Physical therapy*, 2019. 99(5): p. 507-518.
7. Kovačič, T., et al., The impact of multicomponent programmes on balance and fall reduction in adults with intellectual disabilities: a randomised trial. *Journal of intellectual disability research*, 2020. 64(5): p. 381-394.
8. Fjellstrom, S., et al., Difference in balance capacity for Special Olympics athletes and non-athletes with intellectual disabilities. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 2023. 16(1): p. 14-14.
9. Jacob, U.S., et al., A systematic review of physical activity: benefits and needs for maintenance of quality of life among adults with intellectual disability. *Front Sports Act Living*, 2023. 5: p. 1184946.
10. Hassan, N.M., et al., Effectiveness of interventions to increase physical activity in individuals with intellectual disabilities: a systematic review of randomised controlled trials. *Journal of intellectual disability research*, 2019. 63(2): p. 168-191.
11. Fjellstrom, S., et al., Web-based training intervention to increase physical activity level and improve health for adults with intellectual disability. *J Intellect Disabil Res*, 2022. 66(12): p. 967-977.
12. Bergstrom, H., et al., A multi-component universal intervention to improve diet and physical activity among adults with intellectual disabilities in community residences: a cluster randomised controlled trial. *Res Dev Disabil*, 2013. 34(11): p. 3847-57.
13. Fjellström, S., et al., Increasing physical activity through an adapted web-based exercise program for people with intellectual disabilities: Support staff are crucial for feasibility. *J Appl Res Intellect Disabil*, 2024. 37(2): p. e13191.
14. Kreinbucher - Bekerle, C., et al., The relationship between direct care providers' physical activity behaviour and perceived physical activity needs for people with intellectual disabilities. *Journal of intellectual disability research*, 2022. 66(12): p. 1023-1033.
15. Risteviski, E., et al., Initiatives to facilitate the social inclusion of people with intellectual disability in physical activities with others in community - based sporting, recreation and leisure activities: A scoping review. *Journal of applied research in intellectual disabilities*, 2024. 37(3): p. e13238-n/a.