



PARASPORT FÖRÄNDRAR LIV

Parasportens värde för individ och samhälle

Vilka har skrivit rapporten

Parasport Sverige

(Svenska Parasportförbundet och Sveriges Paralympiska Kommitté) är ett idrottsförbund som organiserar idrott för personer med rörelsenedsättning, synnedsättning och intellektuell funktionsnedsättning. Parasport Sverige tror på idrott som verktyg för att öka människors rörelseglädje, frihet och självständighet.

Uppdraget är att främja, organisera och utveckla parasport. Sedan förbundet bildades 1969 har rollen utvecklats från att enbart vara ett specialidrottsförbund för personer med funktionsnedsättning, till att hantera fyra roller inom svensk idrott.

Specialidrottsförbund

Organiserar 11 idrotter genom så kallade idrottskommittéer och med stöd av 19 specialdistriktsförbund och har 580 medlemsföreningar.

Special Olympics Sverige

Uppdraget är att öka den fysiska aktiviteten bland personer med intellektuell funktionsnedsättning, bland annat genom aktiviteter, opinionsarbete och samverkan mellan involverade aktörer.

Sveriges Paralympiska Kommitté

Uppgiften är att utveckla och värna om den paralympiska rörelsen i Sverige.

Kompetensstöd

bidrar till den övriga idrottsrörelsen med en mängd stödåtgärder för inkluderande idrottsverksamhet.

PwC Sverige

Är marknadsledande inom rådgivning, skatte- och revisionstjänster med cirka 3 000 anställda över hela landet. Vårt syfte är att skapa förtroende i samhället och lösa viktiga problem. Våra närmare 20 000 kunder i Sverige inkluderar såväl globala som svenska företag och organisationer av alla storlekar samt verksamheter inom offentlig sektor.

PwC vill driva positiv förändring och vara en del av lösningen. Allt vi gör utgår ifrån att skapa hållbara värden. Genom samarbeten som spänner över olika branscher och kompetensområden utvecklar vi lösningar och adresserar samhällsutmaningar för att skapa långsiktiga hållbara resultat.

PwCs hållbarhetsavdelning ser att idrottsrörelsen är en katalysator för förändring och arbetar aktivt med att bidra med kompetens och samarbete för att vara en del av den lösningen.

Innehållsförteckning

Rapporten 2025	
Varför en rapport	04
Rapporten visar att	
Sammanfattning av rapporten	06
Förord	
Parasport – en vinst för dig, mig, och oss	08
Bakgrund	
Parasportens ekonomiska förutsättningar	10
Metod	
Forskningsläge och metod	12
Resultat	
Sparade kostnader genom rörelse	16
Från verkligheten	
Hur parasporten förändrat liv och skapat värde	18
Från verksamheten	
Vikten av regional samverkan	26
Källförteckning	28

VARFÖR EN RAPPORT

Sverige står fortsatt inför stora utmaningar när det gäller inkludering av personer med funktionsnedsättning. FN:s kommitté för rättigheter för personer med funktionsnedsättning granskade Sveriges arbete 2024 och konstaterade att personer med funktionsnedsättning har sämre levnadsvillkor, lägre utbildningsnivåer, högre arbetslöshet, större ekonomisk utsatthet samt sämre fysisk och psykisk hälsa än övriga befolkningen¹.

Mot denna bakgrund spelar föreningsidrotten – och särskilt parasporten – en avgörande roll. Forskning visar att fysisk aktivitet bland personer med rörelsenedsättning, synnedsättning och intellektuell funktionsnedsättning inte bara förbättrar hälsa, utan också stärker individens möjligheter till arbete och social inkludering². Trots detta kvarstår en tydlig hälsoklyfta mellan personer med funktionsnedsättning och övriga befolkningen, där tillgången till idrott och rörelse är ojämnt fördelad^{3,4}.

PwC och Parasport Sverige har för andra året i rad ingått ett partnerskap med målet att gemensamt undersöka hur rörelse och fysisk aktivitet kan skapa värde – både för individen och för samhället i stort. Genom att kvantifiera samhällskostnader kopplade till fysisk inaktivitet, såsom ökade sjukvårdskostnader, vill vi synliggöra den samhällsnytta som parasporten bidrar med. Samtidigt är det viktigt att lyfta ytterligare värden ur ett kvalitativt perspektiv som en effekt av idrott – som förbättrad livskvalitet, psykisk hälsa och social gemenskap.

Den här rapporten är ett viktigt steg i att synliggöra dessa värden. Den visar inte bara på den nytta som redan skapas genom parasportens verksamhet, utan också på den potential som finns framåt. Med fortsatt samverkan, investeringar och kunskapsutveckling kan parasporten bli en ännu starkare kraft för jämlik hälsa, inkludering och samhällsutveckling.

¹ Institutet för mänskliga rättigheter. (2024). Kompletterande information till FN:s kommitté för rättigheter för personer med funktionsnedsättning.
² Parasport Sverige. (2018). Förutsättningar för personer med funktionsnedsättning att nå ett aktivt och självständigt liv.

³ Statens offentliga utredningar. (2023). Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet? (SOU 2023:29).
⁴ Parasport Sverige. (2018). Förutsättningar för personer med funktionsnedsättning att nå ett aktivt och självständigt liv.

Parasporten kan bli en ännu starkare kraft för jämlik hälsa, inkludering och samhällsutveckling.



3,40 kronor

Så mycket uppskattas samhället spara i uteblivna sjukvårdskostnader för varje satsad krona på parasport.

14 öre

Så lite av idrottanslaget går till en person med funktionsnedsättning för varje krona som går till en person utan funktionsnedsättning.



RAPPORTEN VISAR ATT



Fysisk aktivitet är en grundläggande förutsättning

- för hälsa, delaktighet och livskvalitet. För personer med funktionsnedsättning är tillgången till idrott och motion inte bara en fråga om välbefinnande – den är också en central komponent för att minska samhällskostnader kopplade till ohälsa, isolering och inaktivitet. Trots detta visar dagens fördelning av resurser inom idrotten på stora ojämlikheter⁵.



Snedvriden resursfördelning drabbar 1 av 7 svenskar

I Sverige lever cirka **15 procent** av befolkningen med funktionsnedsättning, vilket motsvarar över 1,5 miljoner människor. Trots denna betydande grupp går endast omkring 2,5 procent av statens idrottsanslag till idrott för personer med funktionsnedsättning. Närmare bestämt, för varje krona som går till en person utan funktionsnedsättning går endast 14 öre till en person med funktionsnedsättning. Denna snedfördelning begränsar möjligheten att skapa effektiv förändring och förstärker de strukturella hinder som redan finns.



Regelbunden fysisk aktivitet minskar hälsoriskerna

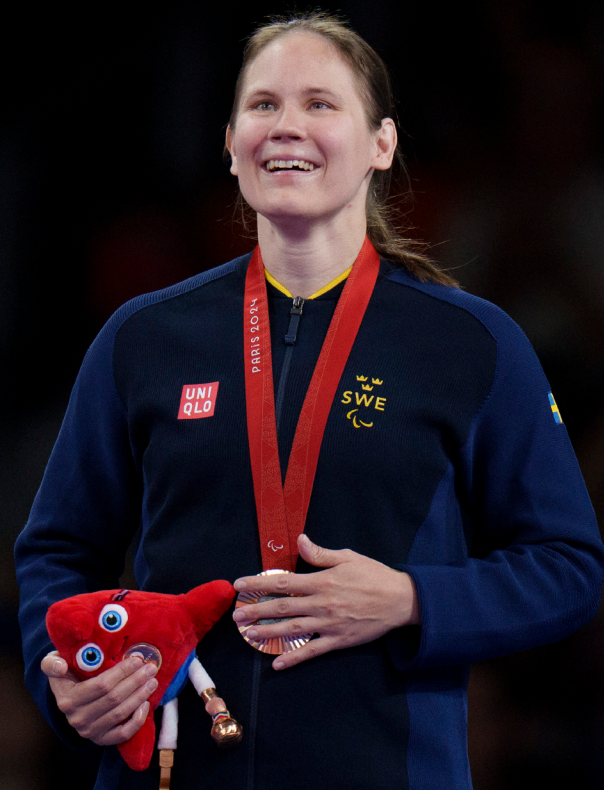
Att investera i parasport och fysisk aktivitet för personer med funktionsnedsättning är inte en kostnad – det är en samhällsekonomisk möjlighet. Folkhälsomyndigheten uppskattar att stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet kostar samhället cirka **16,5 miljarder kronor per år**, varav direkta sjukvårdskostnader uppgår till **5,5 miljarder kronor**. Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för flera stora sjukdomsgrupper, såsom hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, cancer och psykiatriska tillstånd.



Upp till 3,40 kronor i uteblivna sjukvårdskostnader

Rapportens beräkningar och antaganden visar att för varje satsad krona på parasport kan samhället spara cirka **3,40 kronor i uteblivna sjukvårdskostnader**. Detta innebär att en ökad investering inte bara främjar jämlikhet och inkludering, utan också ger en ekonomisk avkastning genom minskade vårdkostnader och förbättrad folkhälsa. Parasport är därför en strategisk investering – både för individens livskvalitet och för samhällets långsiktiga hållbarhet.

⁵Parasport Sverige. (2025). Rapport - Parasportens ekonomiska förutsättningar.



Parasport förändrar liv. Låt oss tillsammans

skapa möjlighet till mer, för fler.



PARASPORT – EN VINST FÖR DIG, MIG, OCH OSS

Den här rapporten pekar på något vi länge känt till – Parasport förändrar liv. Med denna studie kan vi visa hur parasportens värde kan förstås ur ett samhällsekonomiskt perspektiv, och synliggöra dess stärkande effekter på såväl individ som samhälle.

Varje krona som satsas på svensk parasport beräknas innebära en uppskattad investering motsvarande 3,40 kronor till samhället. Men vinsten mäts inte bara i kronor och ören – den mäts i liv som förändras. I ökad hälsa, livsglädje och gemenskap. Parasport skapar rörelse – på både planen och i samhället i stort – en rörelse mot delaktighet och jämlikhet, mot idrottsglädje och stolthet.

Samtidigt ser vi en obekväm sanning. I det anslag på drygt två miljarder kronor som idrotten får varje år, är fördelningen mellan personer med och utan funktionsnedsättning alarmerande ojämn.

I Sverige lever 15 procent av befolkningen med någon form av funktionsnedsättning, vilket motsvarar över 1,5 miljoner människor. Trots denna betydande grupp går endast omkring 2,5 procent av statens idrottsanslag till idrott för personer med funktionsnedsättning. Närmare bestämt, för varje krona som går till en person utan funktionsnedsättning går endast 14 öre till en person med funktionsnedsättning. Siffran synliggör den begränsning av möjligheter som finns för personer med funktionsnedsättning att börja delta i svensk föreningsidrott.

Dagens fördelningsmodeller för medel till idrotten i kombination med samhällets begränsningar för personer med funktionsnedsättning är hindrande på strukturell nivå. Personer med funktionsnedsättning har lagstadgad rätt att få vara delaktiga och bidra till samhället på samma grunder som personer utan funktionsnedsättning, vilket fastställs av såväl FN-konventionen om rättigheter för per-

soner med funktionsnedsättning såväl som svenska förbindelser för dess efterlevnad. Vi har ett gemensamt ansvar att säkerställa att dessa rättigheter tillgås i varje människas liv.

Rapporten vi presenterar här visar att vi har långt kvar. Men vi vet också att förändring är möjlig. Vi ser det varje dag – i idrottshallar, på fotbollsplaner och i simhallar, runt om i landet. Vi ser glädjen, stoltheten och självförtroendet växa hos dem som får chansen att delta.

I partnerskap med PwC vill vi visa att idrottsrörelsen är en katalysator för positiv förändring. PwC arbetar för att driva hållbar utveckling och bidra med kompetens och samarbete för att skapa långsiktiga värden. Tillsammans visar vi att satsningar på parasport är ett konkret sätt att investera i hälsa, inkludering och framtidstro. Det ger vinster för såväl individ som samhälle, och är en grundsten i att bygga ett starkare Sverige – för dig, för mig, och oss gemensamt.

Nu är det dags att vi tillsammans agerar utifrån kunskap. Att vi ökar det riktade idrottsanslaget till svensk parasport. Att vi ger alla människor samma chans att röra sig, må bra och växa. Tillsammans kan vi skapa ett samhälle där alla får ta plats – på planen, i föreningslivet och i livet.

Parasport förändrar liv. Låt oss tillsammans skapa möjlighet till mer, för fler.

Åsa Llinares Norlin
Ordförande, Parasport Sverige

Bo Sköld
Generalsekreterare, Parasport Sverige

PARASPORTENS EKONOMISKA FÖRUTSÄTTNINGAR

14 öre



1 krona



Idrotten står för inkluderande och jämlika förutsättningar för deltagande, något som blivit en allt mer prioriterad fråga de senaste åren.⁶ Trots detta kvarstår stora skillnader i stödfördelning till idrottsverksamhet, utifrån utövares funktionsförmåga. Med bakgrund av detta har Parasport Sverige gjort en analys på det statliga anslaget till idrotten baserat på fördelning av medel på den andel av befolkningen som medlen riktas till: det vill säga andel anslag fördelat på medel till respektive målgrupp.

Det statliga anslaget till idrotten uppgick till drygt två miljarder kronor år 2024. Enligt Riksidrottsförbundets redovisning fördelades totalt drygt 50 miljoner kronor av det totala anslaget till idrott specifikt för personer med funktionsnedsättning, inom samtliga specialidrottsförbund.⁷ Paralympiska och olympiska medel är inte medräknade i den här beräkningen. Stödet till idrott för personer med funktionsnedsättning motsvarar därmed cirka 2,5 procent av det totala anslaget.

Det finns ingen exakt siffra på hur många personer som har funktionsnedsättning. Svenska myndigheter har gjort undersökningar som uppskattar att personer med funktionsnedsättning utgör mellan 10 till 30 procent

av Sveriges befolkning.⁸ Internationellt brukar 15 procent användas som ett mått för att uppskatta andelen personer med funktionsnedsättning.⁹ Denna procentsats har använts i Parasport Sveriges tidigare rapporter och används fortsatt i denna rapport. Detta innebär att cirka 1,5 miljoner svenskar lever med en funktionsnedsättning.

Det innebär att 1,5 miljoner människor med funktionsnedsättning i Sverige delar på 2,5 procent av idrottsanslaget. För varje krona av statsanslaget som fördelas till idrott riktat till personer utan funktionsnedsättning fördelas motsvarande endast 14 öre till personer med funktionsnedsättning.¹⁰ Siffran synliggör den begränsning av möjligheter som finns för personer med funktionsnedsättning att börja delta i svensk föreningsidrott.

Därtill är idrott för personer med funktionsnedsättning ofta dyrare att utöva, vilket återkommande redovisas i flera utredningar.¹¹ Ekonomi är ett av flera hinder för att komma till idrotten enligt Parasport Sveriges rapport "Förutsättningar för personer med funktionsnedsättning att nå ett aktivt och självständigt liv". Andra hinder är transporter, sämre bemötande, otillgängliga idrottsmiljöer, och otillräcklig eller ej anpassad assistans för målgruppen.

För varje krona som går till en person utan funktionsnedsättning går endast 14 öre till en person med funktionsnedsättning.



⁶ Riksidrottsförbundet (2019).
⁷ Riksidrottsförbundet (2025).

⁸ Myndigheten för delaktighet (2022).
⁹ Världshälsoorganisationen (2023).
¹⁰ Parasport Sverige (2025) Rapport - Parasportens ekonomiska förutsättningar.
¹¹ Myndigheten för delaktighet (2020).
¹² Parasport Sverige (2018).

FORSKNINGSLÄGE OCH METOD

Denna rapport belyser sambandet mellan fysisk aktivitet, hälsa och samhälls-ekonomiska kostnader, med särskilt fokus på personer med funktionsnedsättning. Beräkningarna bygger på nationella och internationella data och syftar till att uppskatta hur stor andel av befolkningen som inte når rekommenderad nivå av fysisk aktivitet enligt Folkhälsomyndighetens och Världshälsoorganisationens (WHO) riktlinjer.

Fysisk inaktivitet ökar risken för sjukdomar och psykisk ohälsa.

Vi har även beräknat populationsstorleken för personer med funktionsnedsättning i Sverige och deras deltagande i idrottsföreningar, med särskild hänsyn till Parasport Sveriges verksamhet. Vidare har vi analyserat de samhälls-ekonomiska kostnader som fysisk inaktivitet medför, inklusive direkta sjukvårdskostnader för sjukdomar med tydlig koppling till låg aktivitetsnivå, samt kostnadsbasen för regional parasportverksamhet baserat på fem utvalda förbund.

Beräkningarna utgår från antaganden om aktivitetsnivåer, självrapporterade data och WHO:s rekommendationer, samt en restriktiv uppskattning av andelen personer med funktionsnedsättning. Syftet är att ge en konservativ men realistisk bild av potentiella besparingar och effekter av ökad fysisk aktivitet inom denna målgrupp. Nedan går vi igenom några centrala empiriska forskningsstudier som grund i de beräkningar som gjorts.

Fysisk inaktivitet och dess inverkan på sjukdomar

Fysisk inaktivitet ökar risken för att drabbas av flertalet folksjukdomar¹³. Risken att insjukna i exempelvis hjärt- & kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, cancer och psykiatriska tillstånd har ett tydligt samband med graden av fysisk inaktivitet¹⁴. Detta samband gäller för alla människor, men vissa grupper i samhället, som till exempel personer med funktionsnedsättning, har sämre möjlighet att delta i aktiviteter och blir i större utsträckning exkluderade från både fysiska platser, forskning och normidrott¹⁵.

Personer med funktionsnedsättning uppger också att de har en sämre fysisk och psykisk hälsa och är i större utsträckning fysisk inaktiva än övriga befolkningen^{16,17}. Personer med funktionsnedsättning upplever betydande hälsoojämlikheter jämfört med övriga befolkningen. Dessa personer har sämre levnadsvillkor, sämre hälsa, kortare livslängd och begränsad tillgång till vård.

Även barn och ungdomar med funktionsnedsättning uppger att de är mindre nöjda med livet, har sämre självskattad hälsa och fler självrapporterade hälsoproblem än andra barn¹⁸. Fysisk aktivitet är en förutsättning för att förebygga sjukdomar och psykisk ohälsa motverka utanförskap och social isolering.



Fysisk aktivitet och effekten på välmående

För att förstå vilken eventuell kostnadsbesparing som fysisk aktivitet bidrar till, behövs data för hur många personer som faktiskt uppfyller rekommendationerna om mängden fysisk aktivitet. Forskningsresultaten om hur stor del av befolkningen som är tillräckligt fysisk aktiv skiljer sig åt beroende på om uppgifterna inhämtas via självskattning eller via stegräknare¹⁹.

Den nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor"²⁰ har som syfte att visa hur Sveriges befolkning mår och följa förändringar i hälsa och hälsans förutsättningar över tid. Enkäten 2022 innehöll frågor om

hur mycket tid per vecka som personer är fysiskt aktiva samt genomsnittlig tid som spenderas stillasittande per dag under den vakna tiden. Resultaten visar att 67 procent av personer mellan 16 och 84 år är fysiskt aktiva minst 150 minuter i veckan.

Samtidigt sitter 26,6 procent mer än åtta timmar per dygn. I denna rapport görs antagandet att 27,5 procent av denna åldersgrupp är otillräckligt fysiskt aktiva. Det motsvarar cirka 2,3 miljoner människor som inte når den rekommenderade nivån av fysisk aktivitet, vilket kan antas medföra stora kostnader för samhället på lång sikt.

¹³ Folkhälsomyndigheten. (2025). Samhälls-ekonomiska kostnader kopplat till stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet.

¹⁴ Folkhälsomyndigheten. (2025). Samhälls-ekonomiska kostnader kopplat till stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet.

¹⁵ Bergström, H., Hagströmer, M., Sundberg, C. J., & Taube, J. (2010). Fysisk aktivitet vid funktionsnedsättning.

¹⁶ Folkhälsomyndigheten. (2023). Hälsa hos personer med funktionsnedsättning.

¹⁷ Kunskapsguiden. (2025). Hälsan hos personer med funktionsnedsättning.

¹⁸ Folkhälsomyndigheten. (2021). Barn med funktionsnedsättning - livsvillkor, levnadsvanor och hälsa.

¹⁹ Riksidrottsförbundet. (2017). Idrottens samhällsnytta - En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärde för individ och samhälle.

²⁰ Folkhälsomyndigheten. (2025). Nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor?".



Hur många personer med funktionsnedsättning är fysiskt aktiva i en förening idag?

Som tidigare nämnt uppskattar Världshälsoorganisationen att cirka 15 procent av världens befolkning har någon typ av funktionsnedsättning²¹. I Sverige finns det olika uppskattningar om andelen personer med funktionsnedsättning²². I underlaget för beräkningen används antagandet om 15 procent, vilket innebär en populationsstorlek om cirka 1,5 miljoner människor med funktionsnedsättning i Sverige. Likt förra årets rapport beräknas 7,5 procent av denna population vara engagerade i idrottsföreningar, och av dessa drygt en fjärdedel delta i Parasport Sveriges idrottsföreningar och träna minst två gånger i veckan (150 minuter)²³. Denna skattning ger de fem regionala parasportförbunden (Stockholm, Västra Götaland, Småland, Gävleborg

och Värmland) ett antal på 16 802 personer med funktionsnedsättning som tränar minst 150 minuter i veckan, baserat på respektive regions befolkningsmängd för år 2025. Den här siffran är konservativt beräknad på grund av bristen på tillförlitlig information och underlag om antalet aktiva personer med funktionsnedsättning inom idrotten, och mörkertalet bedöms vara stort.

Sjukvårdskostnader för fysisk och psykisk ohälsa kopplat till fysisk inaktivitet

Folkhälsomyndigheten har gjort beräkningar på sjukdomar som har en tydlig koppling till fysisk inaktivitet såsom hjärt-

och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, cancer och psykiatriska tillstånd. Dessa sjukdomar innebär en kostnad för samhället på 16,5 miljarder kronor per år, varav de direkta sjukvårdskostnaderna uppgår till 5,5 miljarder kronor (kostnader för hälso- och sjukvård)²⁴. Detta ger en kostnad per person och år på 2395 kronor baserat på tidigare uppskattat antal personer (2,3 miljoner) som är otillräckligt aktiva.

Kostnader att bedriva parasport regionalt

Som tidigare nämnts fördelade Riksidrottsförbundet drygt 50 miljoner kronor till idrott för personer med funktionsnedsättning inom samtliga specialidrottsförbund under 2024, vilket motsvarar ungefär 2,5 procent av det totala anslaget. Denna rapport har tittat på kostnadsbasen för fem regionala parasportförbund (Stockholm, Västra Götaland, Småland, Gävleborg och Värmland). Baserat på dessa förbunds resultaträkningar för räkenskapsår 2024 ser vi en totalkostnad på 11,9 miljoner kronor²⁵.

Avgränsning och antaganden

De kvantifierbara samhällsekonomiska besparingarna består av minskade sjukvårdskostnader för både fysisk och psykisk ohälsa. Besparingarna är baserade på att personer med funktionsnedsättning vidhåller en tillräckligt god fysisk aktivitetsnivå över tid. Denna summa inkluderar inte andra värden som idrotten kan bidra med,



såsom ideella insatser vid träningar och matcher, minskad frånvaro från arbete och ökad livskvalitet genom ett aktivt liv. Dessa aspekter kan dock troligtvis bidra till att de samhällsekonomiska besparingarna är betydligt större än den summa som har beräknats enbart utifrån minskade sjukvårdskostnader vid ökad fysisk aktivitet.

Urvalet av regioner är en praktisk avgränsning baserad på datatillgång och tidsramar. En möjlig svaghet i antagandet kring andelen fysiskt aktiva är att aktivitetsnivåerna är baserade på självrapporterad data, vilket kan påverka tillförlitligheten. Samtidigt bygger rapporten på en rekommendation om minst 150 minuters fysisk

aktivitet per vecka, medan WHO bedömer att personer med funktionsnedsättning redan kan uppleva positiva hälsoeffekter vid så lite som 75 minuters aktivitet per vecka²⁶.

Världshälsoorganisationen uppdaterade siffran gällande andel personer med funktionsnedsättning från 15 procent till 16 procent år 2023. Vi har valt att behålla 15 procent för att vara restriktiva i våra beräkningar, men också eftersom 15 procent har använts i större utsträckning i den forskning vi utgått från. Dessutom är WHO:s definition av funktionsnedsättning bredare än parasportens målgrupp, men vi har valt att utgå från 15 procent på grund av avsaknad av tillräckligt dataunderlag.

²¹ World Health Organization. (2023). Disability.
²² Myndigheten för delaktighet. (2022). Statistik om personer med funktionsnedsättning.

²³ Riksidrottsförbundet. (2024). Idrott för personer med funktionsnedsättning. Not: Antagandet om 7,5 % bygger på tidigare uppgift att andelen är mindre än 10 %, vilken inte längre är tillgänglig i den uppdaterade versionen (2025)

²⁴ Folkhälsomyndigheten. (2025). Samhällsekonomiska kostnader kopplat till stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet.

²⁵ Parasport Sverige. (2025). Styrdokument.
²⁶ World Health Organization. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.

CIRKA 3,40 KRONOR SPARAS I UTEBLIVNA SJUKVÅRDSKOSTNADER FÖR VARJE SATSAD KRONA PÅ PARASPORT

För varje satsad krona sparar de fem regionala parasportförbunden cirka 3,40 kronor i uteblivna sjukvårdskostnader.

Detta visar att investeringar i parasport har potential att vara samhällsekonomiskt lönsamma och kan bidra till minskade offentliga kostnader.

Sparade sjukvårdskostnader som kan tillskrivas fysisk aktivitet för personer med funktionsnedsättning

Utifrån antalet aktiva deltagare inom de fem regionala parasportförbunden och den tidigare beräknade genomsnittliga årliga sjukvårdskostnaden per person kopplad till fysisk inaktivitet, uppskattas de uteblivna sjukvårdskostnaderna till cirka 40 miljoner kronor per år. Med en total kostnad på 11,9 miljoner kronor för att bedriva parasporten regionalt, innebär detta att för varje investerad krona sparar regionförbunden cirka 3,40 kronor i uteblivna sjukvårdskostnader. Uppskattningen av de

uteblivna sjukvårdskostnaderna är konservativ och proportionerlig med andelen av befolkningen som de aktiva deltagarna representerar. Då personer med funktionsnedsättning har en högre förekomst av både fysiska och psykiska sjukdomar²⁷, leder förbättringar i deras hälsa sannolikt till ännu större procentuella besparingar än för befolkningen i allmänhet.

Reflektion kring betydelsen av insatser för personer med funktionsnedsättning

De uppskattade sparade sjukvårdskostnaderna visar tydligt att fysisk aktivitet bland personer med funktionsnedsättning har ett betydande samhällsekonomiskt värde. Personer med funktionsnedsättning uppger generellt att de har sämre hälsa än övriga befolkningen, vilket ofta är kopplat

²⁷ Folkhälsomyndigheten. (2023). Hälsa hos personer med funktionsnedsättning.
²⁸ Kunskapsguiden. (2025). Hälsan hos personer med funktionsnedsättning.



till sämre livsvillkor såsom begränsat inflytande, ekonomisk otrygghet, diskriminering och bristande tillgänglighet²⁸. Dessa faktorer bidrar till en ökad sårbarhet för både fysisk och psykisk ohälsa, där exempelvis psykisk ohälsa, hjärtproblem och andra kroniska sjukdomar är vanligare i denna målgrupp²⁹.

Att ha en funktionsnedsättning innebär inte i sig en försämrad hälsa, men livsvillkoren ökar hälsoriskerna, och sociala aktiviteter samt stöd spelar en avgörande roll för bättre hälsa och livskvalitet³⁰. Genom att främja fysisk aktivitet och parasport kan vi alltså göra stor skillnad, inte bara genom att minska sjukvårdskostnader utan också genom att ge personer med funktionsnedsättning bättre förutsättningar för ett självständigt och meningsfullt liv.

²⁹ Kunskapsguiden. (2025). Hälsan hos personer med funktionsnedsättning.
³⁰ Kunskapsguiden. (2025). Hälsan hos personer med funktionsnedsättning.

Vägen framåt

Denna uppskattning utgör ett sätt att illustrera potentialen i satsningar på parasport, samtidigt som vi är medvetna om att olika faktorer kan påverka utfallet och att verkliga ekonomiska effekter kan variera. En rad internationella studier^{31,32}, visar att det är ekonomiskt fördelaktigt att investera i fysisk aktivitet, och för att på ett ännu bättre sätt kunna kvantifiera och förtydliga de samhällsekonomiska vinsterna framöver ser vi ett stort värde i att tillgången till mer detaljerade och tillförlitliga underlag förbättras. Detta är särskilt viktigt för målgruppen personer med funktionsnedsättning, där den befintliga hälsoklyftan är påtaglig och behovet av riktade insatser är stort. Med mer robust data kan framtida beräkningar göras med större precision, vilket bidrar till en mer nyanserad förståelse av insatsernas effekter.

³¹ OECD. (2023). Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe.
³² Sport England. (2020). Why investing in physical activity is great for our health – and our nation.



Oscar Tarantino

Abdullah
Aamar

Hillevi Salomonsson

FRÅN VERKLIGHETEN

De samhällsekonomiska beräkningarna visar potentialen i att parasport är en lönsam investering – inte bara i kronor och ören, utan i människors liv.

Bakom siffrorna finns individer vars berättelser ger perspektiv på vad dessa insatser betyder i praktiken. Det handlar om mer än minskade sjukvårdskostnader – det hand-

lar om livskvalitet, gemenskap och framtidstro. Här följer några av dessa berättelser som tillsammans visar något avgörande – **att parasport förändrar liv.**



OSCAR: "PARASPORTEN BLEV MIN RÄDDNING"

Som 12-åring tvingades Oscar Tarantino att amputera sitt högra ben. De efterföljande fantomsmärtorna drog ner honom i en djup depression som höll på att ta hans liv.

– Parasporten blev min räddning – det blev mitt sätt att komma tillbaka till livet.



Oscar Tarantino

Idrott: Rullstolstennis

Ålder: 20 år

Ort: Falun



Oscar från sin sjukhustid.

Oscar Tarantino är 20 år, bor i Falun, går ett gymnasieprogram med inriktning tennis och har precis slagit sig in på topp 100 på världsrankingen.

– Jag känner mig väldigt lyckligt lottad och har hamnat i ett sammanhang där jag kan växa som människa, det har varit en resa jag aldrig kunde föreställa mig, säger 20-åringen.

// Jag drivs av drömmen att ta mig till Paralympics i Los Angeles 2028. //

Det var i slutet på 2017 som 12-åringe Oscar fick beskedet om att han hade drabbats av skelettcancer. Några ovissa månader senare valde läkarna att amputera högra benet med enorma fantomsmärtor som följd. På Karolinska Universitetssjukhuset i Solna blev Oscar kvar – i två år.

– Det var en brutal tid. Mina minnesbilder är ganska suddiga, det var så mycket smärta under den tiden. Jag var sängliggande under hela den perioden och tappade all självkänsla och livslust, berättar Oscar och fortsätter:

– När jag kom tillbaka till skolan hade jag tappat den sociala förmågan. Jag kunde prata med yngre och äldre personer men inte med mina jämnåriga kompisar. Jag var väldigt vilsen.

När Oscars mamma tvingade med honom för att träffa äventyraren Aron Andersson visste han inte att just det mötet skulle bli starten på ett nytt liv. Aron tände gnistan som Oscar hade förlorat och lotsade honom vidare in i parasporten.

– Jag minns när jag testade rullstolstennis för första gången. I sju timmar satt jag och försökte få över den där bollen. Det tändes något i mig där, säger Oscar.

– Parasporten blev min räddning – det blev mitt sätt att komma tillbaka till livet. Jag kan inte nog tacka alla som fick mig att våga testa. Att få träffa andra med liknande förutsättningar och få vara i den gemenskapen har gett mig enormt mycket.

Åtta år efter cancerbeskedet har Oscars tillvaro gått från en sjukhussäng på Karolinska Universitetssjukhuset till tennisbanor världen över – och mardrömmarna har förvandlats till drömmar.

– Jag drivs av drömmen att ta mig till Paralympics i Los Angeles 2028.



HILLEVI: "PARASPORTEN ÄR MIN MEDICIN"

Hillevi Salomonsson var åtta år när hon för första gången testade på parasport. En dag som förändrade hennes liv.

– Jag kommer aldrig sluta med parasport, det är det som ger mig glädjen – till att ens leva.



Hillevi Salomonsson

Idrott: Badminton

Ålder: 15 år

Ort: Västervik

Hillevi Salomonsson föddes med ett och ett halvt ben. Redan vid ett års ålder genomförde hon sin första operation. Sedan dess har hon genomgått minst en operation per år. Hillevi's pappa, Mathias, berättar hur hans dotter fylls av ångest inför varje tillfälle.

– Det är mycket mörka tankar och oro.

Hon säger ibland att hon hatar sitt liv inför en operation. Jag kommer aldrig glömma första gången vi sövde Hillevi med gas, hon var liten då. Den vädjan i ögonen när man sover dem är inte rolig. Då gick man därifrån med stor gråt. Så är det. Den är jobbig.

När Hillevi var åtta år deltog hon på idrottslägret Start Your Impossible Camp i Eskilstuna. På idrottslägret får deltagare med funktionsnedsättning chansen att testa olika idrotter tillsammans med erfarna parasportledare.

Till lägret kom en tillbakadragen tjej som aldrig testat idrott. Dagarna i Eskilstuna skulle visa sig bli startskottet till ett helt nytt liv.

Den känslan var helt magisk när jag testade olika parasporter för första gången.

– Den känslan var helt magisk när jag testade olika parasporter för första gången. Jag vet att jag tänkte att det här går ju fast jag inte har två normala ben som de flesta andra har. Om jag inte hade varit med på Start Your Impossible Camp-lägret skulle jag inte ha varit den jag är idag, säger Hillevi och lägger till:

– Parasporten är min egen medicin mot depression, jag har inte lika mycket ångest längre.

I Eskilstuna satt pappa Mathias med tårar i ögonen och fick se sin dotter förvandlas över lägerhelgen.

– Det var det häftigaste vi har gjort. Det var startskottet på ett nytt liv. Sedan den dagen har hon fått en gemenskap och en tillhörighet som hon inte hade tidigare.

Hillevi fastnade för många parasporter och har sedan dagen för sju år sedan utövat allt från rullstolsinnebandy till badminton.

– Jag kommer aldrig sluta med parasport, det är det som ger mig glädjen – till att ens leva.

// Jag vet hur mycket parasporten kan förändra ett liv, och jag vill vara en del av det för någon annan. //

ABDULLAH: "DET VAR EN NY VÄRLD FÖR MIG"

Abdullah Amar, 29, har upplevt mer än de flesta under ett liv präglad av flykt, kamp och utanförskap. Nu drömmer han om att hjälpa andra.

– Jag vet hur mycket parasporten kan förändra ett liv och jag vill vara en del av det för någon annan.



Abdullah Amar

Idrott: 5-a-side

Ålder: 29 år

Ort: Uppsala

Efter år på flykt i Syrien, Cypern och Turkiet kom Abdullahs familj till Sverige 2013. Han var 17 år och bakom sig hade han ett liv på flykt – från krig, otrygghet och diskriminering.

– Jag föddes i Irak, men som palestinier var det extra farligt för oss under kriget. Vi tvingades fly.

Abdullah började genast skolan och gick dessutom flera kurser för personer med synnedsättning. Där föddes något nytt.

– Jag har alltid varit intresserad av idrott och har provat det mesta. Men när jag testade 5-a-side, fotboll för personer med synnedsättning, öppnades en ny värld för mig.

Det blev starten på ett starkt engagemang inom parasporten.

– För mig handlar det inte bara om att spela fotboll. Det handlar om gemenskap, om att få berätta om idrott och inspirera andra. I parasporten tävlar vi på lika villkor, och det betyder väldigt mycket.

Han minns särskilt sin första stora turnering – IBSA Euro Challenge Cup, 2022.

– Det var första gången som jag spelade en riktig match. När jag stod där och sjöng nationalsången fick jag flashbacks till när jag precis hade kommit till Sverige och inte kunde ett ord svenska. Jag får rysningar när jag tänker på det, det är ett väldigt starkt ögonblick i mitt liv.

Abdullahs dröm har länge varit att utbilda sig till fysioterapeut, men när han lyckades ta sig in på utbildningen i Uppsala blev det inte riktigt som han tänkt sig.

– Jag hade kommit in på min drömutbildning, men allt var nytt. Jag kände ingen och slutade träna. Det påverkade mig mycket mer än jag trodde – jag mådde jättedåligt, särskilt psykiskt. Jag sov dåligt och kunde inte koncentrera mig.

När han till slut hittade tillbaka till träningen vände det.

– Det var som att livet sakta kom tillbaka. Jag blev gladare, piggare och fick tillbaka orken. Jag insåg hur mycket jag hade tagit träningen för givet.

För Abdullah har parasporten blivit en avgörande del av välmåendet – både fysiskt och mentalt.

– Jag kände mig väldigt ensam utan parasporten. Den gör att jag fungerar.

Idag studerar Abdullah till fysioterapeut och drömmer om att en dag bli specialist inom sitt område.

– Jag vill använda min egen erfarenhet för att hjälpa andra. **Jag vet hur mycket parasporten kan förändra ett liv, och jag vill vara en del av det för någon annan.**



TILLSAMMANS KAN VI FÖRÄNDRA – VIKTEN AV REGIONAL SAMVERKAN

För att fler personer med funktionsnedsättning ska komma i rörelse och få möjlighet till ett aktivt liv krävs kunskap, långsiktighet och – framför allt – samarbete.

Parasportens framtid bygger på att hela samhället drar åt samma håll: kommuner, regioner, föreningar, skolor, vård och civilsamhälle. Ingen aktör kan ensam skapa den förändring som behövs. Men tillsammans kan vi göra det möjligt.

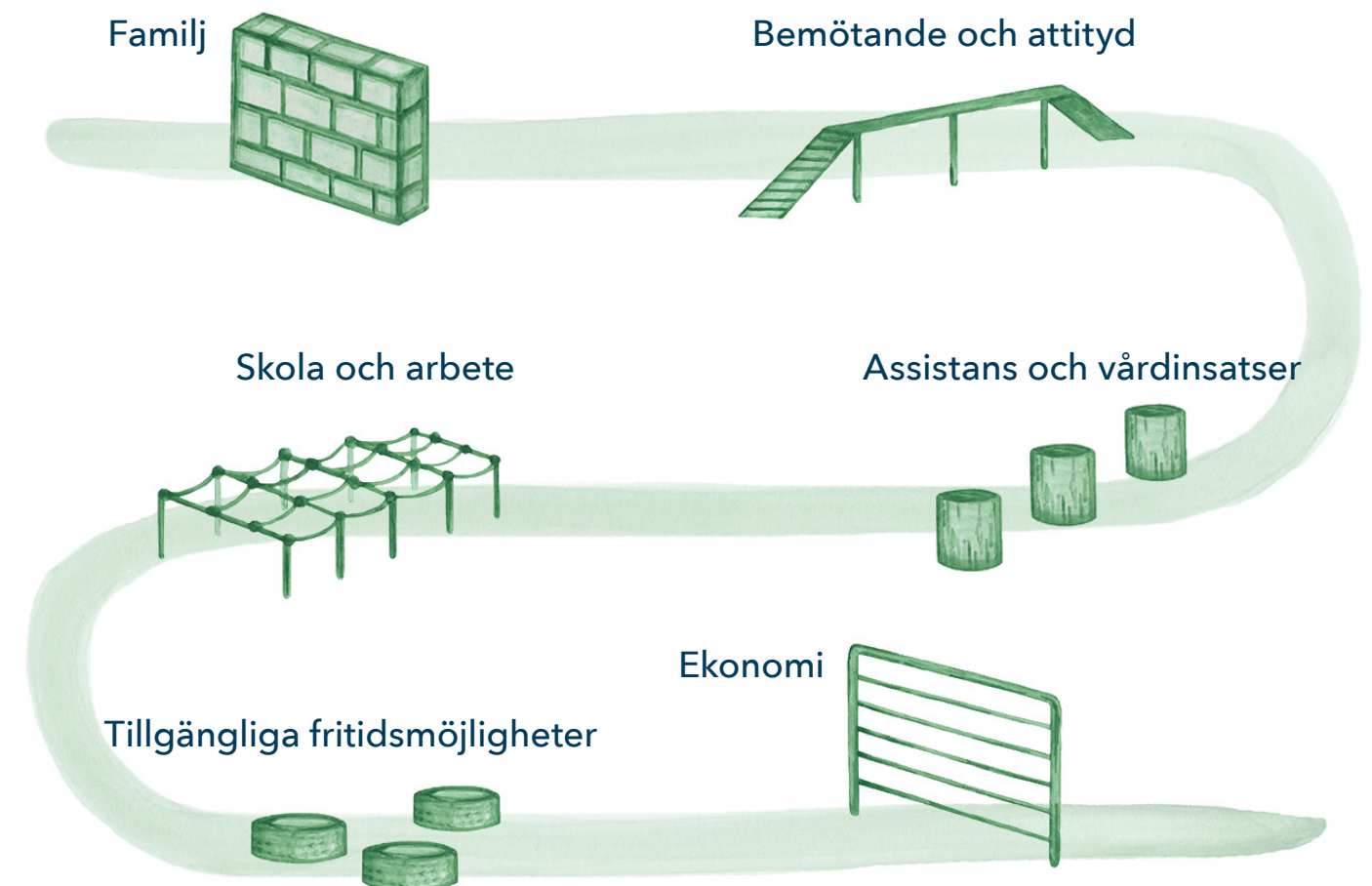
De utmaningar som vi står inför för att få fler i rörelse tydliggörs i *Parasportens hinderbana*³³, som lyfter fyra centrala områden:

- **Individens utgångspunkter**
- **Samhällets insatser**
- **Samhällets utformning**
- **Individens förutsättningar**

Sedan 2020 har Parasport Gävleborg arbetat i nära samverkan med RF-SISU för att stötta regioner och kommuner i att utveckla sina förutsättningar att erbjuda fler personer med funktionsnedsättning möjlighet till idrott.

– Vi har en mycket tät dialog med kommunerna i regionen. Gävle kommun var tidigt med i samarbetet och vi har haft ett starkt utbyte som vi ser leder till att fler får möjlighet till parasport, säger Elin Walfridsson, idrottskonsulent på Parasport Gävleborg.

Parasportens hinderbana belyser de samhälleliga utmaningar som påverkar möjlig-



heten till aktivitet – exempelvis tillgång till assistans, färdtjänst eller tillgängliga idrottsarenor.

– Samhället bär ett stort ansvar. Vi inom parasporten kan arbeta hur mycket som helst, men om ingen kan ta sig till idrottshallen spelar det ingen roll hur bra verksamheter vi har, säger Elin.

Nyckeln till att i framtiden få fler personer med funktionsnedsättning i rörelse – och samtidigt stärka vårt samhälle – är självklar enligt Elin:

– Samverkan. Alla behöver ta sitt ansvar. Tillsammans ska vi se till att radera ut hinderbanan.



Elin Walfridsson
Idrottskonsulent
Parasport Gävleborg

³³ Parasport Sverige, (2018). Förutsättningar för personer med funktionsnedsättning att nå ett aktivt och självständigt liv.

Källförteckning

1. **Bergström, H., Hagströmer, M., Sundberg, C. J., & Taube, J. (2010)**
Fysisk aktivitet vid funktionsnedsättning.
<https://www.yfa.se/wp-content/uploads/2013/04/Fysisk-aktivitet-vid-funktionsneds%C3%A4ttning.pdf>
2. **Folkhälsomyndigheten (2021)**
Barn med funktionsnedsättning – livsvillkor, levnadsvanor och hälsa.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/399d90dbd29a4c-8f807ca04a72129676/barn-funktionsnedsattning-livsvillkor-levnadsvanor-halsa-2021-2022.pdf>
3. **Folkhälsomyndigheten (2025)**
Nationella folkhälsoenkäten "Hälsa på lika villkor?".
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/om-va-ra-datainsamlingar/nationella-folkhalsoenkaten/>
4. **Folkhälsomyndigheten (2025)**
Samhällsekonomiska kostnader kopplat till stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/56e9f2cdccf746b-584fed5828db9d9f8/samhallsekonomiska-kostnader-kopplat-till-stillasittande-och-otillracklig-fysisk-aktivitet.pdf>
5. **Folkhälsomyndigheten (2023)**
Hälsa hos personer med funktionsnedsättning.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/funktionsnedsattning/>
6. **Institutet för mänskliga rättigheter (2024)**
Kompletterande information till FN:s kommitté för rättigheter för personer med funktionsnedsättning.
<https://mrinstitutet.se/download/18.3adfc157195b-297da7711ab0/1742889274266/rapport-kompletterande-information-till-CRPD-kommitten.pdf>
7. **Kunskapsguiden (2025)**
Hälsan hos personer med funktionsnedsättning.
<https://kunskapsguiden.se/omraden-och-teman/funktionshinder/halsa-hos-personer-med-funktionsnedsattning/halsan-hos-personer-med-funktionsnedsattning/>
8. **Myndigheten för delaktighet (2020)**
Aktiv fritid.
<https://www.mfd.se/contentassets/28aeb8c0d4de48999b8b9cc-15cae97c8/2020-6-aktiv-fritid.pdf>
9. **Myndigheten för delaktighet (2022)**
Statistik om personer med funktionsnedsättning.
<https://www.mfd.se/uppfoljning-och-statistik/statistik-om-personer-med-funktionsnedsattning/>
10. **OECD (2023)**
Step Up! Tackling the Burden of Insufficient Physical Activity in Europe.
https://www.oecd.org/en/publications/step-up-tackling-the-burden-of-insufficient-physical-activity-in-europe_500a9601-en/full-report.html
11. **Parasport Sverige (2018)**
Förutsättningar för personer med funktionsnedsättning att nå ett aktivt och självständigt liv.
<https://parasport.se/download/18.282d65d9185993cb37cc9540/1674036039903/F%C3%B6ruts%C3%A4ttningar%20f%C3%B6r%20fysisk%20aktivitet%20-%20f%C3%B6r-studien%202018.pdf>
12. **Parasport Sverige (2025)**
Rapport – Parasportens ekonomiska förutsättningar.
<https://parasport.se/om-forbundet/om-oss/styrdokument/rapport---parasportens-ekonomiska-forutsattningar>
13. **Parasport Sverige (2025)**
Styrdokument.
<https://parasport.se/om-forbundet/om-oss/styrdokument>
14. **Riksidrottsförbundet (2017)**
Idrottens samhällsnytta – En vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärde för individ och samhälle (FOU2017:1).
https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d-7b7114c8/1664975872556/FOU2017_1-Idrottens%20samh%C3%A4llsnytta.pdf
15. **Riksidrottsförbundet (2019)**
Idrotten Vill – Idrottsrörelsens idéprogram.
<https://utbildning.sisuforlag.se/globalassets/rfsisu/publik/hallbarhetswebben/dokument/idrotten-vill.pdf>
16. **Riksidrottsförbundet (2024)**
Idrott för personer med funktionsnedsättning. [Hämtad 2024-06-20] från
<https://www.rf.se/rf-arbetar-med/trygg-och-inkluderande-idrott/idrott-for-personer-med-funktionsnedsattning>
17. **Riksidrottsförbundet (2025)**
Statens stöd till idrotten 2024 (Dnr 800/23).
18. **Sport England (2020)**
Why investing in physical activity is great for our health – and our nation.
<https://www.sportengland.org/news/why-investing-physical-activity-great-at-our-health-and-our-nation>
19. **Statens offentliga utredningar (2023)**
Varje rörelse räknas – hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet? (SOU 2023:29).
https://www.regeringen.se/contentassets/8ab754ea529f4fa5a-6caaa00581948bd/sou-2023_29.pdf
20. **World Health Organization (2020)**
Guidelines on physical activity and sedentary behaviour.
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>
21. **World Health Organization (2023)**
Disability.
https://www.who.int/health-topics/disability#tab=tab_1



Kontaktuppgifter

Bo Sköld

Generalsekreterare

Mobile: +46 (0) 76 199 40 99

Email: bo.skold@parasport.se

Andreas Brentman Yregård

Hållbarhetsrådgivare & sakkunnig inom strategi och idrottsfrågor

Mobile: +46 (0) 70 846 65 64

Email: andreas.brentman@pwc.com