



# Nyt liv til det at blive gammel

FRA VISION TIL PRAKSIS

---

Ældre@Sagen

## Indhold

---

<b>3</b>	<b>Forord</b>
<b>4</b>	<b>Nyt liv til det at blive gammel</b>
<b>5</b>	<b>Tryghed</b>
<b>10</b>	<b>Bestem selv – hele livet</b>
<b>14</b>	<b>Lev livet – hele livet</b>
<b>16</b>	<b>Glæde og mening</b>
<b>20</b>	<b>Kvalitet i hjælpen</b>

---

## Forord

Der gøres mange steder rigtig meget for, at ældre mennesker kan leve et godt liv med høj livskvalitet, selvom sygdom eller funktionsnedsættelse kan udfordre netop det.

I Ældre Sagens arbejde med visionen "Nyt liv til det at blive gammel – en vision for ældre med behov for hjælp" er vi stødt på mange gode indsatser, der søger at fremme et værdigt liv for ældre. Det kan være indsatser, som sigter på at skabe rum for mere medbestemmelse, gode relationer og/eller livsglæde med fokus på meningsfulde aktiviteter.

Vi har besøgt en række kommuner, der har bidraget med gæstfrihed, viden, tid, engagement og deltagelse i workshops, hvor vi har drøftet, hvordan vi kommer fra vision til praksis. Det er vi utrolig taknemlige for. Det har udfordret nogle af vores forståelser, kvalificeret andre, ligesom det har åbnet for helt nye perspektiver. Blandt andet har det understreget betydningen af, at kommunerne er forskellige, har forskellige forudsætninger og derfor også behøver forskellige løsninger.

Ældre Sagen har i 2017 udarbejdet visionen "**Nyt liv til det at blive gammel**" for ældre med brug for hjælp. Visionen bygger i høj grad på det, ældre selv lægger vægt på i et værdigt liv, blandt andet belyst gennem flere store kvalitative og kvantitative undersøgelser.

Vi har samlet nogle af de gode eksempler i dette inspirationskatalog. Samtidig har vi tilføjet nogle af de pointer, som er kommet frem, når vi har spurgt pårørende, frivillige og medarbejdere, hvordan vi kommer fra vision til praksis. Tanken er, at det dels kan være med til at inspirere, så de gode eksempler spredes, dels bidrage til at vise, at ældreområdet er venligt overfor fremskridt, nyskabende og båret af dygtige og engagerede medarbejdere, pårørende og frivillige. Med andre ord vil vi gerne vise, at der er masser at bygge på, når vi sammen skal sikre ældre med brug for hjælp et værdigt liv.

Venlig hilsen

Bjarne Hastrup

Adm. direktør i Ældre Sagen



# Nyt liv til det at blive gammel

## - En vision for ældre, der har behov for hjælp

Alle har ret til at leve et trygt og værdigt liv, også når man har behov for hjælp.

I et værdigt liv er der plads til at være den, man er. Plads til at leve det liv, man gerne vil og kan.

Det betyder, at man bliver mødt med forståelse, nysgerrighed og respekt for de ressourcer, den formåen og de behov, man har. At man får lov til at blive gammel på egne præmisser - med respekt for andre.

Det indebærer, at man bliver lyttet til og talt med – ikke talt om. At man har indflydelse på hverdagen. At man har mulighed for at tage del i beslutningerne. Og at man kan prioritere det, der giver livskvalitet.

Det handler om gensidighed og gode relationer. Til både familie, venner, bekendte, frivillige og professionelle. Det er noget af det, der giver livet mening og hjælpen virkning. Og som kan give nyt liv til det at blive gammel.

### Principper for hjælpen:

**Tryghed** > hjælpen skal være der, når behovet er der

**Bestem selv – hele livet** > hjælpen skal tage udgangspunkt i den ældres ønsker og behov

**Lev livet – hele livet** > hjælpen skal understøtte den ældres livsudfoldelse

**Glæde og mening** > hjælpen skal understøtte gode og meningsfulde relationer

**Kvalitet i hjælpen** > hjælpen skal basere sig på viden om, hvad der virker

### Vigtige ord og begreber:

**Værdighed**, at kunne leve ud fra sin identitet og personlighed så længe som muligt.

**Hjælp**, både passiv og støttende. Kompenserende, rehabiliterende og forebyggende. Fra det offentlige og fra andre omkring den ældre.

**Selvhjælpen**, at kunne klare sig selv uden andres hjælp.

**Ældreplejen**, samlende betegnelse for de kommunale tilbud til svækkede, ældre borgere – herunder også fx genoptræning, terapi og aktivitetscentre.

# Tryghed

*Hjælpen skal være der, når behovet er der*



I Ældre Sagen fik vi i 2016 udarbejdet en stor undersøgelse blandt hjemmehjælpsmodtagere, der blandt andet viste, at en del oplever ikke at komme i bad og komme ud, når de ønsker det. Flere pegede på, at det gjorde dem utilpasse, at det gjorde det vanskeligt at opretholde sociale relationer, og at det opleves som uværdigt.

I Ældre Sagen er vi optaget af, at alle ældre får den rette hjælp så hurtigt som muligt, efter behovet opstår, og at den hjælp, man modtager, er tilstrækkelig.

## Opsøgende hjælp

Når behovet for hjælp opstår, er det vigtigt, at alle tager ansvar. Den ældre selv har et ansvar for at udtrykke ønsker og behov og at række ud ved behov for hjælp – til pårørende, netværk og professionelle. Det er ikke altid nemt. Man har klaret sig selv hele livet, og pludselig kniber det med selv at kunne. Det kan være vanskeligt at erkende, men også at acceptere. Ikke desto mindre er det vigtigt, at man fortæller, når der er ændringer i ens helbredstilstand,

så omgivelserne har mulighed for at handle på det. Ikke sjældent vil det være de nære relationer, der oplever, at der er et behov for hjælp, før den ældre selv erkender det. Pårørende vil ofte kompensere og hjælpe i lang tid, men på et tidspunkt vil det ikke længere være tilstrækkeligt, eller de pårørende er så pressede, at der må professionelle kræfter til.

Den rette hjælp i rette tid handler også om tidlig indsats. Det skaber ikke bare tryghed, det sikrer også, at hjælpen kan forebygge yderligere funktionsnedsættelse og social isolation, og måske atter gøre den ældre selvhjulpne og uafhængig af hjælp. I dag kan man få et såkaldt forebyggende hjemmebesøg af den kommunale ældrepleje, når man fylder 75 år, og særlige risikogrupper kan få besøg, fra de er fyldt 65 år. Sygdom eller svækkelse kan dog betyde,

*”Jeg kan ikke selv. Men jeg kan heller ikke lide at bede om hjælp. Det er ligesom, at det går ens ære for nær.”*

Ragna, 99 år, bor alene. Fra undersøgelsen *”Værdighed for mennesker, der modtager ældrepleje”*, oktober 2016

at man har behov for hjælp tidligere. Det kan nogle gange være en udfordring at få iværksat hjælp i rette tid, fordi den relevante instans ikke kender til hverken borgeren eller behovet. Det kan særligt gøre sig gældende, hvis der er tale om en ældre uden pårørende eller netværk i øvrigt.

*”Der bor mange unge mennesker her, og vi deler vaskehuset. Vi skal være fælles om at holde det rent, men det er mig, der gør det. Det kunne jeg godt tænke mig, de hjælp mig med. Jeg kan godt, men så er det jo, at jeg nogle gange vælter.”*

Dorthea, 71 år, bor alene, fra undersøgelsen ”Værdighed for mennesker, der modtager ældrepleje”, oktober 2016

Vi har alle et ansvar for at reagere, hvis vi ser en medborger, der har brug for hjælp. Vi må drage omsorg for hinanden som medmennesker. Spørge til hinanden, hjælpe hinanden. Det kan dreje sig om en snak over en kop kaffe, måske købe de tunge varer med fra supermarkedet, skrue en ny pære i loftslampen eller sikre en kontakt til kommunen.

*”Jeg har forbindelse med én her i ejendommen. Hun kommer gerne hver dag for at høre, hvordan jeg har det. (...) Hun kommer til vinduet hver dag: ”Er der noget? (...) Skal hun ud og handle, kommer hun altid til vinduet og spørger: ”Skal du have noget i dag?”*

Ragna, 99 år, bor alene, fra undersøgelsen ”Værdighed for mennesker, der modtager ældrepleje”, oktober 2016

## Demens og tryghed

En særlig sårbar gruppe er mennesker med en demenssygdom. Når man lever med en demenssygdom, er man i høj grad afhængig af, at omgivelserne påtager sig at drage omsorg og skabe tryghed. I dag lider op mod 90.000 danskere af demens. Omkring 400.000 danskere oplever demens som pårørende, og det forventes, at sygdomstallet vil stige betydeligt de kommende år. For at ingen skal være alene med demens, har Ældre Sagen, sammen med en række andre organisationer, startet Folkebevægelsen for et demensvenligt Danmark. Her er alle inviteret til at bidrage med at skabe rammerne for, at man som person med en demenssygdom og pårørende, på trods af sygdommen, kan fastholde det liv, man kender, længere.

## Relationer og lokalsamfund

Under overskriften GENLYD vil man i Århus Kommune styrke den forebyggende indsats ved at skabe et mere inkluderende og beskyttende lokalsamfund. GENLYD bygger på principper om at skabe og styrke relationer mellem mennesker i et lokalområde. Det handler om at give en medborger mulighed for at bidrage i fællesskaber, og det handler om at understøtte familier, netværk, frivillige, naboer og lokale erhvervsdrivende, fordi de er tættest på, når de første tegn på mistriksel opstår. Udgangspunktet er, at små handlinger kan gøre en stor forskel for medborgere, der ikke trives. Når behovet for hjælp overstiger det, man kan tilbyde, skal det være nemt at få kontakt til kommunen. Et væsentligt element i GENLYD er derfor at skabe én indgang til kommunen, så man hurtig kan hjælpes videre til rette vedkommende.

## Forebyggelse

I Syddjurs Kommune arbejder man på at styrke den forebyggende indsats i forhold til ensomhed blandt ældre. Man har ansat to netværkskoordinatorer, hvis opgave det bliver at tale med ældre medborgere om deres trivsel. Hensigten er at sætte tidligt ind, hvis et ældre menneske oplever at være alene oftere end ønsket.

**Ældre Sagens** frivillige bidrager til at skabe tryghed med tryghedsopkald til ældre medborgere, som besøgsvenner eller som bisidder for ældre uden pårørende. I de kommende år vil Ældre Sagen have ekstra fokus på mere forebyggelsesrettede aktiviteter. Vi vil eksempelvis styrke motionstilbud målrettet ikke-motionsvante og mindre mobile ældre og udbrede nye aktiviteter som traveture, fisketure og kajakture for at nå risikogruppen af enkemænd.



## Rehabiliterende og kompenserende hjælp

*"Jeg vasker selv tøj og tørrer det og lægger det på plads og fylder selv opvaskemaskinen. Jeg laver selv varm mad om aftenen og smører selv min mad til morgen og frokost. Jeg er så glad for det, jeg selv kan lave"*

Sigrid, 75 år, bor alene, fra undersøgelsen: "Værdighed for mennesker, der modtager ældrepleje", oktober 2016

For rigtig mange ældre er det at være selvhjulpen i høj grad forbundet med livskvalitet. At få hjælp til at genvinde færdigheder, så man atter kan være uafhængig, er derfor helt afgørende. I dag er det sådan, at man skal have tilbud om rehabiliteringsforløb, hvis der er potentiale for atter at blive selvhjulpen. Sådan skal det være. Men vi skal samtidig gøre plads til, at hjælp, der kompenserer for det, man ikke selv længere kan, for nogen er nødvendigt. Og det skal være legitimt, at man ikke længere selv kan. Varde Kommune har i deres værdighedspolitik tydeliggjort, at et værdigt ældreliv ikke kun handler om at være selvhjulpen, men i lige så høj grad handler om tryghed – at få hjælp til det, man ikke længere selv kan.

*"At føle sig tryk, handler blandt andet om at få den rette hjælp i rette tid af de rette mennesker,"*

Varde Kommunes værdighedspolitik.

De seneste år er værdighed i pleje og omsorg ikke alene kommet på dagsordenen i Danmark, men også internationalt. I EU-regi har man blandt andet udarbejdet "Deklaration for rettigheder og pligter for svækkede ældre med behov for pleje og omsorg" og "Europæiske kvalitetsrammer for ældreplejen og ældreomsorgen". Begge dokumenter understreger, at værdighed bør være det helt centrale omdrejningspunkt for pleje og omsorg.

## Koordinerende hjælp

Det kan være en overvældende oplevelse at skulle navigere i det offentlige system. Det er en ny og uvant situation, og der er mange forskellige ting og forskellige mennesker, man skal forholde sig til. Samtidig har man netop fået tildelt hjælp, fordi der er noget, man ikke længere selv magter. I vores undersøgelse *"Et værdigt liv for ældre med behov for hjælp - Fra vision til praksis"* fortæller en pårørende, hvad det har betydet at få hjælp fra kommunens demenskoordinator:

*"Demenskoordinatorerne gør det frem for alt enstrengt. Der var én, jeg kunne kontakte, som sagde: Du skal prøve dér og dér. Jeg skulle ikke selv finde ud af, hvem jeg skulle kontakte. Samtidig var hun super god til at møde min mand der, hvor han var, og mærke hans grundpersonlighed. Hun kom ikke med forslag, som var helt hen i vejret i forhold til ham. Men det allervigtigste for mig var, at der var én, man kunne ringe til. Ét sted, man kunne henvende sig. En slags "google" for pårørende. Det var vildt vigtigt!"*

Iben, 65 år, ægtefælle, fra undersøgelsen *"Et værdigt liv for ældre med behov for hjælp - Fra vision til praksis"*, juli 2017

### Forløbskoordination

I arbejdet med at styrke sammenhængende og trygge forløb har man flere steder forsøgt sig med fremskudt visitation, hvor kommunale medarbejdere kommer ind på hospitalerne og foretager visitation til den kommunale hjemmepleje, før patienten udskrives. Andre steder har man såkaldte opfølgende hjemmebesøg, hvor den alment praktiserende læge og en hjemmesygeplejerske følger op i borgerens hjem efter en indlæggelse. Resultaterne er positive og viser, at de forskellige forløbskoordinationsindsatser skaber et bedre tværsektorielt samarbejde omkring indlæggelser og udskrivning og større tryghed for borgerne.

Undersøgelsen viser, at Demenskoordinatoren opleves som en redningsplanke, som kan hjælpe ældre og pårørende igennem et ukendt farvand af visitationer, undersøgelser, ansøgninger og ventelister. Set med de pårørendes øjne er det en kæmpe fordel, at den faglige ekspertise og det administrative overblik er samlet ét sted. De foreslår derfor, at også pårørende og borgere, der ikke er berørt af demenssygdomme, får en koordinator, så de har samme enkle adgang til fagligt kompetent hjælp.

I takt med udbygningen af det nære sundhedsvæsen bliver en koordinerende hjælp vigtig. Flere og flere ældre oplever i disse år, at det er i regi af kommunen, de får sygeplejefaglig behandling. Ældre borgere bliver udskrevet hurtigere fra sygehuset og får varetaget den videre behandling i hjemmet. Her er det afgørende, at borgerne ikke tabes mellem to stole. Tryghed for borgerne skal være et centralt fokus for både sygehusvæsenet, almen praksis og kommunerne.

### BoB - et dialogværktøj

I Region Sjælland har man udviklet værktøjet BoB, som står for "Borger og Behandler". Værktøjet er udviklet både som noteshæfte og som app og er blevet til i et samarbejde mellem borgere og sundhedsfaglige. Formålet med BoB er at styrke dialogen med de sundhedsfaglige medarbejdere, man som borger er i kontakt med i sit behandlingsforløb. Med BoB kan man eksempelvis nedfælde ønsker til og mål for behandlingen, bekymringer samt eventuelle spørgsmål, man kan have vedr. ens helbred eller behandlingsforløb. Det er også tanken, at man kan skrive indgåede aftaler og beslutninger ned - gerne med hjælp fra de sundhedsfaglige. Som borger bestemmer man selv, hvem der har adgang til data i BoB, og man bestemmer selv, hvem man vil vise og dele planen med.



## Teknologi

Teknologi vil spille en stadig større rolle, når det handler om rettidig hjælp. Nye applikationer kan være med til at forebygge afhængighed af hjælp, og når behovet for hjælp er der, kan eksempelvis mobile nødkald, natterokameraer og GPS til hjemmebo-

ende/pårørende bidrage til at skabe mere tryghed for borgere og pårørende. Afgørende er det dog, at man som borger ikke føler sig presset til at bruge ny teknologi eller bliver usikker og utryk ved teknologien i en situation, hvor man i forvejen er sårbar.



*”Man kunne vel godt have sådan et kartotek over sygdomme og tilhørende hjælpemidler”*

Jytte, 72 år, gift med Jacob, fra undersøgelsen *”Værdighed for mennesker, der modtager ældrepleje”*, oktober 2016

### Teknologibus

I Århus Kommune har man udstillinger om ny teknologi. Derudover har man en bus, som kører ud i lokalområderne – a la bogbussen – og præsenterer ny velfærdsteknologi – både det som kommunen kan tilbyde men også en lang række andre nye teknologier. Det giver mulighed for at lære teknologien at kende, hvilket kan være med til at skabe tryghed, hvis man selv en dag overvejer teknologiske løsninger.

### Laboratorier

I Københavns Kommune har man laboratorier, hvor medborgere kan afprøve ny teknologi. I forbindelse med udrulning af teknologi på plejehjem kommer brugernes erfaringer ind på et tidligt tidspunkt i udformningen af teknologien. Skridtvis systematisk implementering medvirker til at skabe tryghed for både beboere og medarbejdere.

# Bestem selv – hele livet

## *Hjælpen skal tage udgangspunkt i den ældres behov og ønsker*

Helt afgørende for at opleve, at den hjælp, man får, er værdig, er at opleve sig set, hørt og respekteret, som den man er. Det kræver, at mennesket kommer før systemet. At det ikke er systemet, der sætter dagsordenen, men at den enkelte ældre bliver lyttet til og har medbestemmelse i forhold til centrale forhold ved hjælpen, som hvad man skal have hjælp til, hvornår man gerne vil have hjælpen, og hvem der hjælper.

### Selvbestemmelse

Selvbestemmelse og værdighed hænger tæt sammen. Det er vigtigt, at man så vidt muligt kan bevare sin selvbestemmelse, selvom man ikke kan det samme som tidligere. I en undersøgelse blandt ældre, der modtager hjemmehjælp, foretaget for Ældre Sagen af Antropologerne i 2016, konkluderes det ligeledes:

*”...I forbindelse med ældreplejens kerneydelser er behovet for selvbestemmelse, dialog og nærhed særligt udtalt. De ældre har behov for nogle rammer for ældreplejens besøg og opgaveløsning, som er med til at fremme en oplevelse af autonomi og opgaveløsning.*

Fra undersøgelsen ”Værdighed for ældre, der modtager ældrepleje”, oktober 2016

I en anden undersøgelse blandt ældre hjemmehjælpsmodtagere fra 2016, foretaget for Ældre Sagen af Danmarks Statistik, ses desuden en positiv sammenhæng mellem oplevelsen af at have indflydelse på den hjælp, man får, og oplevelsen af, at ens behov bliver opfyldt.



### Medskabelse i hjemmeplejen

I Århus Kommune har projektet ”Medskabelse i hjemmeplejen” været med til at øge ældres medbestemmelse på deres egen hverdag. Samtaler mellem den ældre og kontaktpersonen i hjemmeplejen om den ældres ønsker og behov har medført, at hjemmeplejen er blevet ændret, så den bedre passer til den ældres dagsrytme. Samtidig har flere ældre fået en besøgsven og er kommet i gang med nye aktiviteter, træning eller gymnastik.

### Egne mål og livskvalitet

I Roskilde Kommune har man længe arbejdet med borgerens egne mål som udgangspunkt for rehabiliteringsindsatsen. ”Roskilde modellen” sikrer fokus på hele den ældres livssituation, og borgeren sætter sammen med de professionelle mål for træningen, så det opleves meningsfyldt og styrker motivationen. Erfaringerne viser, at når man tager udgangspunkt i netop borgernes egne mål for en rehabiliteringsindsats, vil det vise sig i effekten og i borgernes livskvalitet.

## Selvbestemmelse og demens

I Varde Kommune har man etableret forsøg med ”Kompasklubben” for yngre borgere med demenssygdomme. Medindflydelsen er her i centrum:

*”Der er tid og ro til, at alle idéer bliver hørt og kommer i spil – det skal give mening, det vi sammen laver i klubben”.*

Bruger af ”Kompasklubben”

I praksis foregår det på den måde, at de ansatte lytter til en brainstorm fra klubmedlemmerne om interesser og forslag til temaer, som herefter udgør nogle overordnede rammer for aktiviteterne. Det kan eksempelvis være temaer som ”Vesterhavet”, ”Sanserne” eller ”Haven”. Inden for det valgte tema planlægger man så dagens aktiviteter i samarbejde med brugerne: Er det et

museumsbesøg, en travetur langs havet eller en hjemmedag i klubben, som brugerne har mest lyst til den dag? Uanset valget af aktivitet viser tilbagemeldingerne fra borgerne, at tiden til relationer og et meningsfuldt fællesskab er noget af det, som giver størst værdi for den enkelte.

Fakta om Kompasklubben: Der kommer 11 borgere om ugen, og der er typisk 4-8 stykker om dagen. Klubben har åbent fra kl. 9-12 mandag til fredag, og man må selv bestemme, hvor tit man vil komme. Kriterierne for at få adgang til klubben er, at man er tidligt i demensforløbet, at man selv kan komme til og fra klubben eller ved hjælp af pårørende, at man kan gå eller cykle en tur, at man selv varetager sin personlige hygiejne, og at man er under 70 år gammel.

## Personcentreret omsorg

I Syddjurs Kommune har man arbejdet systematisk med personcentreret omsorg på demensområdet. Det har betydet, at kvaliteten i hjælpen til mennesker med en demenssygdom er løftet markant.

En afgørende faktor i arbejdet med at sikre værdig pleje og omsorg til mennesker med demenssygdomme er ifølge leder Gitte Povlsen de tværfaglige konferencer, som afholdes hver 14. dag. For et par år siden deltog medarbejdere og ledere i projektet ”Forebyggelse af udadreagerende adfærd” i regi af Socialstyrelsen. Her fik alle medarbejdere undervisning, og Gitte Povlsen fik

som leder undervisning i facilitering af møder. Det har betydet en mere effektiv udnyttelse af møderne. Det, der virker, er, at fokus er flyttet over på borgeren, og at kerneopgaven er synlig. Denne synlighed kommer blandt andet til udtryk ved planlægning af medarbejdernes arbejdstid, hvor der er oprettet skæve vagter, så der er flere hænder til rådighed, når borgerne har brug for det. Derudover peger Gitte Povlsen på, at det er helt afgørende med tværfagligt personale, og på demensenheden er derfor ansat eller adgang til social- og sundhedsassistenter, pædagoger, sygeplejersker, en fysioterapeut, en ergoterapeut og en musikterapeut.

I **Ældre Sagens** demenscaféer tilbyder frivillige samvær til borgere med demens og deres pårørende. Derudover er demens ofte et tema ved foredrag og temadage, som hjælper til at udbrede viden om sygdommen, og om hvordan

man kan støtte borgere og pårørende berørt af sygdommen. Ældre Sagen arbejder derudover hen imod en vision om at gøre alle aktivitetstilbud demensvenlige.

## Fokus på kontinuitet og relationskompetencer

Vores arbejde med visionerne har vist, hvor stor betydning det har for ældre, at der er kontinuitet i, hvem der kommer og hjælper. Vores egne undersøgelser viser det, men det er også bekræftet i andre undersøgelser. Kontinuitet i hjælpen handler om, at de professionelle har et godt kendskab til den ældres livshistorie og præferencer, at der opbygges tillid i relationerne, og at de professionelle skaber sammenhæng i plejen, omsorgen og behandlingen og følger op på faglige indsatser.

*”Du skal tænke på, der måske har været 25 forskellige. Så kommer der en, og så kommer der en anden. Det ville være bedre med 4-5 forskellige, men sådan er det altså ikke. Jeg synes, det er hyggeligt, hvis de giver sig tid til at være lidt almindelige og ikke så professionelle.”*

Jasmine 73 år, bor med sin partner, fra undersøgelsen ”Værdighed for ældre, der modtager ældrepleje”, oktober 2016

*”Det er kun ved samarbejde (med hjemmeplejeren), at man finder ud af at klare sig (bedre selv). (...) Det er vigtigt, at kemien passer sammen, ellers går det ikke. Det skal være en, man har tillid og tryghed til, særligt ved bad”*

Arne 78 år, gift med Helga, fra undersøgelsen ”Værdighed for ældre, der modtager ældrepleje”, oktober 2016

I undersøgelsen ”Et værdigt liv for ældre med behov for hjælp - Fra vision til praksis” giver medarbejderne udtryk for, at det er vigtigt at kende de borgere, man kommer hos. Og når de skal pege på, hvad der skal til for at omsætte visioner om større kontinuitet til praksis, er der enighed om, at der er behov for at organisere hjælpen på en anden måde end i dag, hvor mange kommuner har organiseret hjemmeplejen i store distrikter.

*”Det er ærgerligt, at de små hjemmeplejegrupper fordelt ud i distrikterne ikke er der mere. Så kunne man komme hurtigere rundt uden at spille så meget tid på at køre. Intimiteten var helt anderledes, når der kun mødte 5-6 kollegaer ind. Og man kunne se, hvis Heidi har det dårligt, så styrer vi lige uden om hende i dag.”*

Pernille, medarbejder, øst, fra undersøgelsen ”Et værdigt liv for ældre med behov for hjælp - Fra vision til praksis”, juli 2017

*”Du kendte alle borgerne og vidste, hvem der kom i hjemmet. Det ville frigive mange ressourcer (at have mindre områder). Der ville heller ikke være så meget sygdom, fordi man ville være bedre til at hjælpe hinanden. Vi var et team på fire, som havde seks timers vikar på et helt år!”*

Tina, medarbejder, øst, fra undersøgelsen ”Et værdigt liv for ældre med behov for hjælp”, juli 2017

### Selvbestemmelse og kontinuitet

På Blomstergården i Slagelse Kommune har medarbejderne i forbindelse med et projekt haft samtaler med beboerne og deres pårørende med udgangspunkt i en "kontaktø". Kontaktøen skal sikre, at man får spurgt ind til beboerens drømme, oplevelse af succes, en god dag og en god uge samt navne på familie og venner. Det øger kendskabet til beboeren og giver mulighed for i højere grad at understøtte beboerens livskvalitet. I erkendelse af at det betyder meget, kan beboerne også tilkendegive, hvilke medarbejdere de ønsker at modtage hjælp fra. Det har betydet, at man har ændret på vagterne, så der nu også er 14-20 vagter og 14-21 vagter. Ud over at de

ændrede vagter har krævet en tilvænning fra medarbejdernes side, så er erfaringerne, at det har ligget lige for at arbejde med udgangspunkt i beboernes ønsker og behov. Det er det, medarbejderne gerne vil.

Projektet er finansieret af midler fra værdighedsmilliarden og har omfattet alle plejehjem i Slagelse Kommune. Næste skridt er et pilotforsøg, hvor borgere, der modtager hjemmepleje, også skal have mulighed for at få indflydelse på, hvem der kommer og hjælper. Dette skal muliggøres ved blandt andet at bryde distrikterne ned i mindre teams.



# Lev livet - hele livet

## *Hjælpen skal understøtte den ældres livsudfoldelse*

Når vi bliver ældre og får brug for hjælp, kan man nogle gange få fornemmelsen af, at livet reduceres til at omhandle bad, toiletbesøg og mad. Det vil sige alt det, som for de fleste mennesker er noget, der tages for givet som basale grundlæggende livsbehov, der skal opfyldes. Disse behov skal opfyldes med omsorg, kvalitet og omtanke, men ambitionerne må række videre end det.

Personlig livsudfoldelse er afgørende for ens selvbillede, livsmod og motivation. Det handler om, at man kan gøre de ting, der har betydning for en i hverdagen. Det er vigtigt fortsat at kunne hente nye indtryk, viden og inspiration, at kunne bevæge sig og at kunne tilhøre og bidrage til fællesskaber.

*”Det kan ikke passe, at der ikke er noget, der interesserer os. Jeg følger med i, hvad der sker. Jeg læser også avisen hver dag. (...) Jeg kan ikke bare blive herhjemme. Jeg vil gerne blive ved med at være med.”*

Kathrine, 78 år, bor alene, fra undersøgelsen ”Værdighed for mennesker, der modtager ældrepleje”, oktober 2016

### **Sund aldring**

I ”World Report on Ageing and Health” fra 2015 skitserer WHO en model for sund aldring. Den evidensbaserede model viser, at selv når et menneskes iboende kapacitet mindskes, vil personen stadig være i stand til at gøre ting, som har betydning for denne, hvis omgivelserne støtter op om og muliggør det. Der er derfor alle mulige gode grunde til, at vi på tværs af sektorer hele tiden bliver bedre til at iværksætte de tiltag og tilbud, der skal til for at understøtte ældres fortsatte livsudfoldelse.

For ældre mennesker vil det ofte være nødvendigt at justere og tilpasse ønsker og forventninger, når ressourcerne og mulighederne bliver færre. Her skal hjælpen understøtte, at ældre så vidt muligt kan fortsætte med at gøre de ting, der betyder noget i deres liv. Det kræver indsats, der bedrer, vedligeholder eller kompenserer for fysisk, psykisk og social funktionsnedsættelse. Og en anerkendelse af, at kompenserende hjælp på nogle områder nogle gange er nødvendig for fortsat at kunne gøre ting, som har betydning for en og ens livskvalitet.

*”Hjælpen skal understøtte den ældres livsudfoldelse: Der rammer vi ind i noget lovgivning og nogle rammer og vilkår, som ikke understøtter visionen. Vi havde en ældre dame, som gik til bowling – for samværets skyld. Det faldt visitator for brystet, at hun ikke kunne gøre rent, men godt kunne bowle. Visitator tænkte: Hjemme først og ude bagefter. Men så bruger vi meget tid på at lave en konsekvensberegning: Hvis hun skal gøre rent, så kommer hun ikke ud og går den tur ned til bowlingcenteret, og så mister hun det sociale samvær. Hvad koster det?”*

Pia, medarbejder, øst, fra undersøgelsen ”Et værdigt liv for ældre med behov for hjælp - Fra vision til praksis”, juli 2017

*”Jeg kan jo ikke ligge nede på jorden mere på grund af min ryg og grave og luge, men i den her spand, så planter man kartofler ned i den, og trækker inderspanden op og stikker hånden ind og plukker dem. Der er allerede en lille en, har jeg set”*

Minna, 92 år, bor alene, fra undersøgelsen ”Værdighed for mennesker, der modtager ældrepleje”, oktober 2016



## Brobygning

Vi kan alle bidrage til ældres livskvalitet. Men de professionelle har særlig adgang til at kende behovet hos den enkelte ældre. Det åbner for muligheder i forhold til at bygge bro til aktiviteter, ikke bare i kommunalt regi men også til de frivillige organisationer. Og vores undersøgelse viser, at medarbejder-

ne gerne vil det, men at de oplever, at der er for få frivillige at henvise til. Der er derfor her et potentiale i at synliggøre de frivillige tilbud og for at styrke samarbejdet mellem kommunerne og de frivillige organisationer.

For at styrke frivilligindsatsen på landets plejehjem etablerede **Ældre Sagen** i 2013 projektet *Kobling af plejehjem og lokalsamfund*. Projektet er fireårigt med det overordnede formål at arbejde målrettet for at få flere frivillige på plejehjemmene og derigennem styrke det sociale liv og bryde ensomhed. Hensigten er desuden at bygge bro mellem lokalsamfund og plejehjem, så plejehjemmene bliver et samlingspunkt, hvor fx familier fra nabolaget kommer og spiser med beboerne. Mere end 90 lokalafdelinger har akti-

viteter på et eller flere plejehjem. Det drejer sig om 300 aktiviteter på 160 plejehjem, som involverer ca. 1.275 frivillige, der er i gang med musik, dans, strik, højtlesning, gåture, temakasser og meget mere. Flere steder har man koblet skoler og børnehaver til plejehjemmet igennem fælles aktiviteter som fx musik, læsning eller motion. I 2017 igangsættes fem pilotprojekter for en *mentorordning på plejehjem*. Mentorerne skal fungere som støtte og aflastning for borgere, som skal flytte på plejehjem.

# Glæde og mening

## *Hjælpen skal understøtte gode og meningsfulde relationer*

Vi lever vores liv i relationer. De er med til at give livet mening og hverdagen værdi. Når vi kommer til et sted i vores liv, hvor vi bliver afhængige af andre, skal hjælpen have øje for, hvordan vores gode relationer kan vedligeholdes, og for hvordan nye og givende relationer kan etableres – hvor vi også kan være noget for andre.

For mange er relationerne til familie og venner de mest betydningsfulde. Det kan dog vende op og ned på rollerne i en familie, når de træder til for at hjæl-

pe. Derfor er det vigtigt, at hjælpen har øje for, at der skal være plads og ressourcer til, at ældre med behov for hjælp stadig kan opretholde deres ønskede roller i relationerne.

At hjælpe gennem længere tid kan være belastende for pårørende. Derfor er det også vigtigt, at hjælpen har fokus på, hvordan både den ældre og de pårørende er ramt af sygdom eller svækkelse, og at pårørende kan tilbydes støtte, hvis det er nødvendigt.



### **Støtte til familien**

I Roskilde Kommune har man initiativer målrettet pårørende, der lever med demens. Demenskonsulent Ulla Vidkjær har gennem flere år interesseret sig for pårørende og været optaget af, hvordan man kan hjælpe. Interessen udspringer af, at hun som demenskoordinator afholdt kurser for par, der var ramt af demens, men oplevede, at de pårørende ikke følte, at de kunne komme til orde. Det kunne være problematisk at tale om den demensramte, mens personen var til stede. Det blev klart, at det, voksne pårørende havde ønske om at lære, ofte lå langt fra det, kommunen tilbød.

Med udgangspunkt i denne erfaring har Ulla siden 2014 afholdt kurser for pårørende til borgere med demenssygdomme. Kurset spænder fra viden om demens til det at være pårørende. Derudover afholdes pårørendegrupper, hvor fokus er på at dele tanker og oplevelser i et fortroligt rum. Erfaringerne med initiativerne er gode; de pårørende føler, der bliver taget hånd om dem, ligesom de giver udtryk for, at det er meget givende at møde andre pårørende.



## Inddragelse af pårørende

I Lyngby-Taarbæk Kommune inviterede man pårørende ind i et pårørendepanel med formålet at kvalificere den fremtidige handleplan for demensområdet. Møderne blev tematiseret omkring de fem forskellige faser i forløbet; *Den tidlige fase* ved sygdommens opståen i hjemmet, *tiden i hjemmet* i takt med sygdommens udvikling, *overgangen til plejehjem*, *tiden på plejehjem* og *den sidste tid*.

Møderne og drøftelserne har resulteret i en række konkrete tiltag, blandt andet yderligere aflastningstilbud, indkøb af ekstra brede senge, sådan at pårørende kan ligge ved siden af sin kære, og opnormering af demensteamet med en ekstra demenskoordinator, noget de pårørende

er meget glade for. Det har samtidig betydet, at der er kommet en række nye tilbud; bl.a. årlig demensaften, filmspot i biografen, "Pusterummet" – et netværk for pårørende til borgere med demens drevet af frivillige, som mødes en gang om måneden, og "Onsdagscafé" for borgere med demens og deres pårørende drevet af frivillige.

Udarbejdelsen af handleplanen for demensområdet i kommunen er nu afsluttet, men pårørendepanelet er fortsat. For som souschef Elisabeth Millang siger: "De pårørende kan ikke undvære hinanden, og kommunen kan ikke undvære dem.". Panelet vil nu følge implementeringen af handleplanen.

## Pårørendekonsulent

Helsingør Kommune har siden 2011 haft en pårørendekonsulent, der tilbyder hjemmerådgivning om, hvordan man løser de problemer, der kan opstå i en familie, når behovet for hjælp melder sig. Derudover tilbyder kommunen individuelle samtaler, kurser i *mindfulness* samt netværk til pårørende. Tilbuddet gælder på tværs af diagnoser, dog med særligt fokus på pårørende til ældre med kroniske sygdomme, som fx demens, senhjerneskade og sklerose.

**Ældre Sagen** arbejder for at skabe en startboks til pårørende "*Sådan hjælper du*" med viden om rettigheder og muligheder, tips og gode råd. Derudover er målet at danne nye pårørendenetværk i lokalafdelingerne.

*"Jeg har nogle følelser i klemme. Det er ikke længere far, der tager sig af datter, men datter der tager sig af far og har en finger med i spillet i hvert aspekt af hans liv. Jeg ordner lige vasketøjet og kan se, at der er støvet, så det ordner jeg også lige. Det er nærmest som om, at de praktiske opgaver har overtaget, når jeg er hjemme hos ham, frem for at vi tager en kop kaffe og hygger os."*

Susanne, 43 år, datter, fra undersøgelsen "*Et værdigt liv for ældre med behov for hjælp - Fra vision til praksis*"

## Relationskoordinatorer

Netværket vil ofte blive mindre med alderen. Der er derfor muligheder i, at de professionelle i højere grad kan indtage rollen som en slags relationsspejdere eller relationskoordinatorer ved at bidrage til dialog mellem den ældre og pårørende, frivilligrupper og faglige og interessebårne fællesskaber med henblik på at etablere nye fællesskaber og samværsformer.

*”Jeg kom dernede i aktivitetscenteret, men jeg snakkede ikke med nogen. (...) De spiller kort. Der kan jeg jo ikke være med, fordi jeg ikke kan se noget. Jeg synes ikke, jeg har nok ud af det. Jeg kom ikke i snak med nogen. De var flinke dem, der arbejdede dernede, men de gjorde ikke noget for, at jeg kom i snak med nogen. De satte mig ikke ved nogle damer, der lavede håndarbejde. Det kunne de godt have gjort.”*

Maren, 95 år, bor alene, fra undersøgelsen ”Værdighed for mennesker, der modtager ældrepleje”, oktober 2016

## Relationsmedarbejdere

I Slagelse Kommune har man fokus på borgernes relationer til hinanden. Plejehjemsleder Tina Hammer Darko lader sit personale arbejde på tværs af de forskellige afdelinger. Det giver mulighed for at finde interessefællesskaber beboerne imellem, hvilket kan være et skridt på vejen til nye og givende relationer.





### Samskabelse og relationer

I Præstemarken i Guldborgsund Kommune tog lederne Helle Nielsen og Susanne Mogensen affære, da de synes, beboerne kom for lidt ud i den friske luft og kom hinanden for lidt ved. De tog derfor initiativ til at omdanne et centralt område for alle boliger i Præstemarken til et rum for fællesskaber. I dag står der et ishus og et kolonihavehus, som beboerne har valgt at kalde "Friheden". Tanken er, at "Friheden", som også rummer legeplads, bærbuske og petanquebane, kan benyttes af beboere, pårørende og lokalsamfundet, eksempelvis den nærtliggende vuggestue. Allerede i processen med at etablere fællesarealet blev der skabt tættere relationer på tværs:

*"En meget positiv effekt af projektet har været, at det har skabt gode relationer de ansatte imellem, imellem beboerne og de ansatte samt mellem de pårørende og de ansatte. Det har betydning i andre hverdagsagtige situationer, hvor det kræves, at man samarbejder."*

Helle Nielsen, leder i Præstemarken.

Da først idéen om ishuset havde forankret sig, søgte Susanne og Helle satspuljemidler og ansøgte om byggetilladelser. Da penge og tilladelser var i hus, bestilte de en gravko uden at vide, "hvad de egentlig havde gang i". Næsten hver mandag og hver onsdag i de næste to og en halv måned arbejdede de på at etablere byggeriet. Det var i høj grad de ansattes ægtefæller og kærester, der hjalp, men også pårørende og frivillige.

Det har overrasket Susanne og Helle, at så mange stillede op og brugte så meget af deres fritid på at bygge "Friheden". Det har givet blod på tanden til flere initiativer. I 2016 afholdt Præstemarken et stort loppemarked, hvor omtrent 400 mennesker slog vejen forbi.

"Friheden" blev indviet d. 9/7-2015. Ishuset er åbent, når der er frivillige eller ansatte, der kan betjene det.

# Kvalitet i hjælpen

## *Hjælpen skal basere sig på viden om, hvad der virker*

Hjælp, pleje, omsorg og behandling skal basere sig på viden om, hvad der virker. Det ved vi ikke nok om, og der er brug for at afdække virkningen af indsatser for forskellige målgrupper af ældre. Samtidig bør eksisterende indsatser kvalitetssikres, så de kan danne udgangspunkt for vidensbaserede nationale retningslinjer og kvalitetsindikatorer for pleje, omsorg og behandling. Det skal sikre, at det ikke er ens postnummer, der afgør, om man får den hjælp, der virker.

I en værdig ældrepleje er borgernes oplevelse af indsatsers effekt et væsentligt parameter for kvaliteten. Derfor bør evalueringer, der afdækker, hvordan en given indsats har bidraget til øget livskvalitet, selvhjulpethed og velbefindende indgå på linje med andre kvalitetsindikatorer. Det har man i stigende grad fokus på i sundhedsvæsenet, hvor man er begyndt at måle på såkaldt *Patient Rapporterede Outcome-data (PRO-data)*. Det betyder, at patientens egen vurdering af livskvalitet og funktionsevne tages med i betragtning, når kvaliteten af indsatsen vurderes.

At arbejde systematisk med at udvikle vidensbaseret pleje og omsorg indebærer en videndeling, ikke bare lokalt og nationalt, men også internationalt. Det tager tid at skabe solid viden og evidens, og vi skal derfor benytte den viden, der allerede findes – også på tværs af landegrænser.

### **IFA Copenhagen Summit**

The International Federation on Ageing (IFA), som Bjarne Hastrup er præsident for, har etableret IFA Global Think Tank og IFA Copenhagen Summit realiseret i 2015/2016. Ekspertter på forskellige fagområder og fra mange lande var samlet i København for at drøfte rehabiliteringsforløbs potentialer. Det resulterede i en række anbefalinger til det politiske niveau om, hvordan man sikrer de mest optimale betingelser for succesfyldte rehabiliteringsforløb. IFA Copenhagen Summit er en tilbagevendende begivenhed – i 2017 med demens som tema.

### **”Fra vision til praksis” 2017**

Inspirationskataloget er et resultat af projektet *”Fra vision til praksis”* - en videreførelse af projektet fra 2016 *”Visioner for et værdigt liv for ældre med brug for hjælp”*. Formålet med projektet har været at komme tættere på, hvordan vi kan omsætte visionen: *”Nyt liv til det at blive gammel- en vision for ældre med behov for hjælp”* til praksis blandt andet ved at gå i dialog med kommuner med indsatser, der relaterer sig til vores visioner samt FOA, DSR og KL. Det har været utrolig givende og inspirerende og forhåbentligt kun en indledende øvelse til flere gode samarbejder og dialoger fremover.

- ▶ Foråret: Opstartsmøde med kommuner, FOA og DSR. Her fik vi blandt andet feedback på visionen *”Nyt liv til det at blive gammel- en vi-*

*sion for ældre med behov for hjælp”*, ligesom vi fik kvalificeret arbejdet med den kommende undersøgelse, kommunebesøg og workshop.

- ▶ Forår/sommer: Larsen Research udarbejdede undersøgelsen: *”Et værdigt liv for ældre med behov for hjælp - Fra vision til praksis”* (se evt. nedenfor)
- ▶ Forår/sommer: Besøg i otte kommuner for at blive klogere på deres indsatser; Lyngby Taarbæk, Roskilde, Slagelse, Guldborgsund, København, Syddjurs, Århus og Varde.
- ▶ Sommer: Afsluttende workshop med Lyngby Taarbæk, Roskilde, Slagelse, Guldborgsund, København, Syddjurs, Århus, Varde, Ishøj, FOA, DSR og KL.



# Ældre Sagens undersøgelser om værdighed

## ”Undersøgelse blandt hjemmehjælpsmodtagere, juli 2016”

Undersøgelsen blandt hjemmehjælpsmodtagere juli 2016 er udarbejdet af Danmarks Statistik på vegne af Ældre Sagen. Den er gennemført som telefoninterview i perioden fra november 2015 til januar 2016. I alt har 1.321 hjemmehjælpsmodtagere på 65 år og derover deltaget, og det er sikret, at forskellige typer af hjemmehjælpsmodtagere er repræsenteret i undersøgelsen.

Dvs. hjemmehjælpsmodtagere med enten praktisk hjælp alene, personlig pleje alene eller personlig pleje i kombination med praktisk hjælp, fordelt på henholdsvis enlige og par. Data er efterfølgende blevet vægtet, så resultaterne afspejler den udvalgte population af hjemmehjælpsmodtagere.

## ”Værdighed for mennesker, der modtager ældrepleje, oktober 2016”

Antropologerne har i foråret og sommeren 2016 gennemført en kvalitativ undersøgelse: ”Værdighed for mennesker, der modtager ældrepleje” for Ældre Sagen. Formålet med undersøgelsen er at få en kvalitativ forståelse af hvad hjemmeboende ældre, der modtager ældrepleje, oplever som et godt og værdigt liv og hvordan ældreplejen

kan støtte op om et godt og værdigt liv. Undersøgelsen bygger på 14 personlige interview af ældre borgere (71-99 år) i deres eget hjem såvel på landet, i byen og i storbyen. Der er endvidere sikret variation i interviewene hvad angår køn, civilstand, antal år med hjælp og plejebehov.

## ”Et værdigt liv for ældre med behov for hjælp – Fra vision til praksis, juli 2017”

Larsen Research har i foråret 2017 gennemført en kvalitativ undersøgelse: ”Et værdigt liv for ældre med behov for hjælp – Fra vision til praksis” for Ældre Sagen. Undersøgelsen bygger på i alt 6 fokusgrupper med 5-6 deltagere i hver fokusgruppe. Der er gennemført 2 fokusgrupper

med pårørende til ældre med behov for hjælp, 2 fokusgrupper med frivillige og 2 fokusgrupper med medarbejdere i hjemmeplejen. For at sikre en geografisk spredning blev deltagerne til de seks fokusgrupper rekrutteret fra kommuner i både øst og vest Danmark.

Hvordan kan du/I bidrage? Og hvordan kan vi sammen støtte op om det gode og værdige liv for ældre med brug for hjælp? Vi hører gerne alle typer af input. Stort som småt. Ideer, forslag til samarbejder eller gode eksempler på noget, der allerede fungerer godt.

Skriv til [samfundsanalyse@aeldresagen.dk](mailto:samfundsanalyse@aeldresagen.dk)



Ældre©Sagen

---

Tlf. 33 96 86 86 · [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)