



Det gode liv på plejehjem

EN DIALOGGUIDE OM BEDRE RAMMER FOR LIVET PÅ PLEJEHJEM

Ældre @ Sagen

APRIL
2016

Indhold

3	Forord
4	Indledning
4	Godkendelse og valg af plejehjem
6	Flere HÆNDER, HOVEDER og HJERTER
6	Indflytning på plejehjem
8	Et døgn i livet på plejehjem
9	Pleje og behandling
10	Spise
11	Hvile
12	Fritid
14	Den sidste tid og livets afslutning
15	Fakta
16	Udgifter
17	Den enkeltes økonomi
17	Samtykke til behandling
18	Magtanvendelse
18	Mere information
18	Lovgrundlag

Det gode liv på plejehjem

En dialogguide om bedre rammer for livet på plejehjem

Tekst: Rikke Sølvsten Sørensen, Frivilligafdelingen, Ældre Sagen

Produktion: GrafikDesign, Ole Leif og Ida Magdalene

Tryk: Ældre Sagen

København, april 2016.

Forord

Denne guide stiller skarpt på en række temaer og spørgsmål og Ældre Sagens holdning til dem.

Hvad er vigtigt for at skabe de bedst mulige kommunale rammer for et godt liv på plejehjem.

Både temaer og spørgsmål er et godt grundlag for en dialog med kommunale politikere og embedsmænd om dette vigtige emne.

Det handler om at være med- og modspiller i dialog med lokale politikere og embedsmænd. Ældre Sagens lokale ældrepolitiske indsats er en forudsætning for, at det arbejde som Ældre Sagen arbejder med på landsplan også bliver realiseret i de enkelte kommuner. Dette hæfte er ment som et informations- og inspirationsmateriale, suppleret med yderligere materiale på www.frivilligportal.aeldresagen.dk.

Et velfærdssamfund skal kendes på den måde, det behandler sine svageste borgere på. Ældre Sagen finder det helt grundlæggende, at ældre, der har behov for det, gives pleje og omsorg på en værdig og betryggende måde.

Flere ældre får brug for en plejebolig når behovet for pleje og omsorg stiger og de ikke længere kan klare sig derhjemme. Men også når man flytter på plejehjem, skal man kunne bevare sin værdighed og sin selvbestemmelse. Også på plejehjem skal man kunne leve et trygt og godt liv.

Ældre Sagen arbejder på landsplan med at styrke det gode liv på plejehjem.

Livskvalitet er at blive set og hørt som den man er. Som beboer på plejehjem skal man være sikret en værdig pleje. Pleje som følger Ældre Sagens 10 værdighedskriterier.

Vi ved, at det er meget forskelligt, hvad kommunerne tilbyder af kvalitet for de ældre på plejehjem. Derfor er det vigtigt, at Ældre Sagens ældrepolitisk frivillige går i dialog med kommunerne, og gør en aktiv indsats for, at den pleje og omsorg der gives på plejehjemet og det livsindhold beboerne tilbydes, bliver tilstrækkelig og værdig.

Det kan være nødvendigt at indhente oplysninger på kommunens hjemmeside om lokale forhold, eventuelt bistået af hjælp fra Ældre Sagens foreningskonsulenter.

Jeg ønsker jer held og lykke med det lokale arbejde for at sikre et bedre liv på plejehjem og dermed livskvalitet for borgerne i jeres kommune.


Bjarne Hastrup

Indledning

Omkring 43.000 ældre bor i plejebolig eller plejehjemsbolig.

Det er ældre mennesker, som har varig, svært nedsat fysisk og/eller psykisk funktionsevne og et omfattende, varigt behov for pleje og praktisk hjælp hele døgnet, samt behov for samvær og tæt kontakt til personalet.

75 – 90 % af alle beboere på plejehjem har tegn på demens.

Generelt er det de ældste aldersgrupper, der dominerer. De fleste er 80 år eller derover.

Andelen af befolkningen på 75 år og derover, der bor i pleje- og ældreboliger, er faldende. Siden 2010 er andelen faldet fra 15 pct. til 13 pct. Faldet gælder alle aldersgrupper over 74 år.

Godkendelse og valg af plejehjem

Vil man ansøge om en plejebolig skal man henvende sig til sin kommune.

En visitator fra kommunen besøger i hjemmet. Ved besøget bliver der udarbejdet en ”funktionsvurdering”. Den beskriver hvad man godt kan, og hvad man ikke kan, både fysisk og psykisk.

Man taler om, hvorfor man ønsker en plejebolig og om behovet for hjælp og støtte. Måske kan hjælpen gives i den nuværende bolig, så en plejebolig ikke er nødvendig. Det kan være at hjælp til personlig pleje, praktisk hjælp og madservice kan være hjælp nok. Det kan også være, at en mulighed for at komme i daghjem nogle eller alle ugens dage kan gøre det.

Hvis man er indlagt uden mulighed for at klare sig hjemme efter udskrivelse, kan man blive visiteret på hospitalet.

Hvis det er en plejebolig, der er brug for, så godkendes man af visitator og kan efterføl-

gende ønske, hvilket af kommunens plejehjem man vil bo i. Hvis det haster med at flytte, kan det være nødvendigt at tage imod første ledige bolig på et andet plejehjem, end det ønskede. Så kan man flytte igen, når der bliver en ledig bolig, hvor man helst vil bo.

Det kan være dyrt at flytte fra en plejebolig til en anden. Der skal betales for istandsættelse og evt. reparationer, og der sker afregning af indskud. Er der ydet lån til indskud, skal dette tilbagebetales, før der kan ydes et nyt. Hertil kommer udgifter i forbindelse med flytning. Derfor er det næppe en mulighed for de fleste.

Visitation til plejebolig kræver samtykke fra borgeren, og det er en forudsætning, at denne forstår, hvad det indebærer. Man kan ikke tvinges til at flytte på plejehjem, med mindre man er under værgemål, og det dermed en værgens beslutning.

Det mener Ældre Sagen om plejehjem:

Vi skal have plejeboliger til de svageste ældre, som ikke kan klare sig derhjemme eller i en fremtidssikret og fleksibel bolig.

Det er vigtigt, at der hurtigt bliver mulighed for at flytte i en plejebolig eller at få en plads på et plejehjem, når behovene ikke længere kan dækkes i den hidtidige bolig.

Der er brug for plejeboliger med tilknyttet personale og servicearealer. Og plejeboliger, som stimulerer sanserne, da disse bevares helt ind i den sidste livsfase.

Plejehjemmet skal samarbejde med de pårørende, som ved hvad der betyder noget for deres nærmeste. De kender den ældre gennem et langt liv. Ældre med demens kan have brug for deres hjælp til at fortælle om ønsker og vaner. Mennesker på plejehjem skal leve et trygt liv og bevare deres værdighed og selvbestemmelse.

Som beboer på plejehjem skal man være sikret en værdig pleje. Pleje som lever op til Ældre Sagens 10 værdighedskriterier:



Respekt, rummelighed og mulighed for udvikling



Støtte til at kunne fungere i hverdagen og få relevant hjælp, når der er behov for det



En bolig der passer til den enkeltes behov – også ved funktionstab



Mulighed for at komme ud



Tilbud om eksistentielle samtaler og samvær med andre



Mulighed for at bevare egen døgnrytme



Mulighed for at være velsoigneret og klædt som man ønsker



Forebyggelse af sygdom samt kontinuitet og faglighed i omsorg, pleje og behandling



Variert og ernæringsrigtig mad i rammer, der giver lyst til at spise



Lindrende behandling og en værdig død

Flere HÆNDER, HOVEDER og HJERTER

Flere HÆNDER, fordi bemanningen i ældreplejen simpelthen er alt for ringe. Der er behov for mere personale – især i de sene eftermiddags- og aften timer.

Flere HOVEDER, fordi medarbejdernes viden og uddannelse er altafgørende for en god og værdig pleje. I dag kommer mange medarbejdere lige ind fra gaden som vikarer uden uddannelse. Alle medarbejdere skal have en kvalificeret uddannelse. Uden en dygtig ledelse, der kan motivere medarbejderne og skabe et

godt miljø, går det galt. En god leder skal have et dybtgående kendskab til personaleledelse og de særlige behov, som svage ældre har.

Flere HJERTER – altså et personale, som yder menneskelig omsorg og kan glæde sig over det menneskelige samvær. Det forudsætter, at man ikke konstant arbejder under stress. Men det handler også om at skabe den rette kultur i plejen, så det føles positivt og varmt både at være beboer og personale.

Indflytning på plejehjem

Når man godkendes til plejehjem – skal man forlade eget hjem og flytte til sin sidste bolig. Der kan være ventetid før, der bliver tilbudt en bolig, men når det sker, skal man ofte flytte temmelig hurtigt.

I den bolig man forlader skal man tage stilling til:

Hvad skal med i den nye bolig? Møbler, billeder og lamper, linned, husgeråd, personlige ejendele, tøj og sko og alle de andre ting, man har samlet i årenes løb.

Måske er der et husdyr, som ikke kan komme med.

Alt har betydning, men ikke alt kan komme med.

I den plejebolig man flytter ind i, kan der være forskellige hensyn man må tage, når man indretter sig. Det er fordi, der er regler for arbejdsmiljøet for medarbejdere, der skal hjælpe i boligen. Men man skal alligevel selv være med til at beslutte, hvor og hvordan møbler, billeder og nips skal stå, og hvilke lamper og gardiner man vil have.

Det er ikke blot boligen, der er ny. På plejehjemmet skal man leve tæt sammen med nye naboer, man først lærer at kende når man flytter ind. Det er altid svært at skabe nye venskaber. Det afhænger af, om der er nogen man bliver venner med, og om man selv kan tage kontakt. Mange ældre har brug for hjælp til at ”komme ind” i fællesskabet.

Spørgsmål:

- *Hvordan kan borgeren se boligen, før hun siger: ”ja tak”, og inden hun flytter ind?*
- *Hvordan er borgeren med i indretning af boligen?*
- *Bliver borgeren altid besøgt af sin kommende kontaktperson inden indflytningen?*
- *Er der en plan for, hvordan nye beboere ”hjælpes ind” i fællesskabet efter indflytning?*
- *Hvordan følger man løbende op på, om beboeren og de pårørende føler sig tilpas på plejehjemmet?*

Det mener Ældre Sagen:

Der skal gøres en indsats for at sikre en god indflytning.

Før indflytning skal borgeren besøges i sit hjem af sin kontaktperson. Hvis borgeren ønsker det, skal en pårørende have mulighed for at være med.

På den måde kan det blive en tryk samtale om det, der er vigtigt for beboeren og de pårørende. Besøget handler også om de ejendele, som skal med i den nye bolig.

Kontaktpersonen skal være særlig opmærksom på den nye beboer i den første tid. Beboeren og de pårørende skal tilbydes opfølgende samtaler.

Medarbejderne skal motivere og hjælpe beboerne til gode oplevelser hver dag. De skal hjælpe med at skabe interessefællesskaber med andre beboere.

Beboerne skal stadig kunne bestemme, selv efter de er flyttet ind.

Hvad kan Ældre Sagens frivillige tilbyde:

Frivillige i fx besøgstjenesten kan deltage ved flytningen, så de ældre lærer dem at kende, allerede mens de bor i den nuværende bolig.

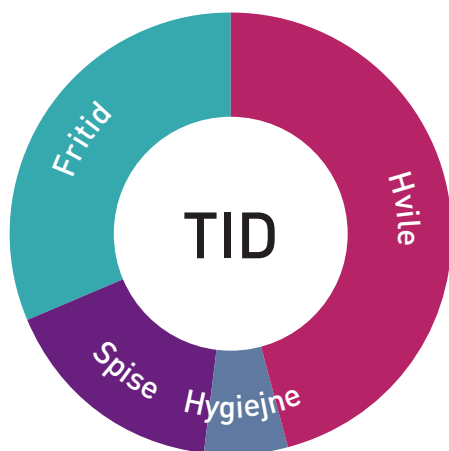
I den første tid efter flytningen kommer de hyppigt på besøg, og støtter den ældre i at orientere sig, finde rytmen og skabe kontakter. De pårørende kan også på den måde aflastes i en travl tid.

Desuden kan den frivillige fungere som bisidder, når man som pårørende har brug for det. Det kan være i kontakten til plejehjemmet. Vi ved, at mange pårørende har svært ved at sætte ord på de svære situationer, de oplever omkring deres ældre pårørende og de store forandringer det skaber, når man flytter.

Flyttevenner:

Ældre Sagen i Aarhus har et tilbud til ensomme ældre. Her hjælper frivillige de ældre med at flytte fra deres eget hjem til en plejebolig. Det er hjælp før indflytningen, hjælp med lejekontrakt og koordinering. Det er hjælp og støtte omkring indretning og hvilket indbo, der skal med, gardiner mm. Selve flytningen er en opgave for flyttemænd.

Et døgn i livet på plejehjem



Figuren viser hvordan timerne ofte er fordelt på døgnet. De 24 timer går typisk med:

11 timers "Hvile": Nattesøvn/fra man er lagt i seng, til man kommer op igen. Middagslur/fra man er lagt til at hvile, til man kommer op igen. Måske hviler man i sin lænestol. Det er ikke sikkert, man sover alle timerne – man kan godt ligge vågen ind imellem. Typisk er man vågen 4 af de 11 timer.

7,5 timers "Fritid": Tiden er ikke fyldt med "planlagte" aktiviteter, men er til rådighed. Måske ser man TV eller hører radio, måske deltagere man i aktiviteter sammen med andre, ser film, synger eller laver håndarbejde eller andre ting. Typisk ser man TV - 3 af de 7,5 timer.

4 timers "Spise": Tiden bruges ved måltider og mellemmåltider (kaffe/the). Typisk 1 time på hvert måltid. Noget af tiden venter man på hjælp under måltidet. Nogle skal hjælpes med at få skåret deres mad ud og med at spise og drikke. De fleste skal have maden serveret.

1,5 timers "Hygiejne": Tiden bruges på morgentoilette, af- og påklædning, et bad en gang imellem, hjælp ved toiletbesøg og måske hjælp til skift af ble og lignende.

Mange ældre på plejehjem oplever, at mange timer hver dag går med at "vente". Vente på at komme op, vente på at komme på toilettet og fra toilettet igen. Vente på at maden serveres.

Vente på at "noget skal ske" – en aktivitet, et besøg eller en tur udenfor. Måske går helt op til 7-8 timer i døgnet med at vente.

Det mener Ældre Sagen:

Med et personale under tidspres føler beboerne, at de må indordne sig, og dermed tilside-sætte deres egne behov trods ønsket om hjælp. Venten bliver en stor del af hverdagen. Det giver en følelse af magtesløshed og manglende indflydelse på sit eget liv.

For at undgå lange ventetider skal der være personale nok til at hjælpe beboerne, når de har brug for det. Når personalet har flere opgaver, end der er hænder til, går det ud over beboernes livskvalitet.

Især i aften, nat og weekender er manglen på medarbejdere stor. Mange steder er der kun en enkelt vagt til 30-40 beboere. Men beboerne på plejehjem har også brug for hjælp om natten; sker der noget akut, kan en enkelt vagt ikke klare opgaven alene. Hvis en beboer skal på hospitalet, kan ingen tage med. Når der er for få medarbejdere, er det også utrygt for beboere med demens, som vandrer væk, hvis de overlades til sig selv.

Derfor skal normeringerne forbedres, så beboerne kan få den omsorg, de har brug for og krav på. Der skal især være flere medarbejdere i aften- og nattetimerne, samt i weekender og ferier.

I de næste afsnit ser vi på de enkelte dele af et døgn. Vi kommer med forslag til spørgsmål, man kan stille sin kommune om plejehjemsbeboernes forhold på de enkelte områder. Man kan se, hvad Ældre Sagen mener for hvert område, og der hvor Ældre Sagens frivillige kan have tilbud om aktiviteter og støtte, er dette beskrevet kort.

Betegnelsen "plejehjem" dækker i teksten både plejeboliger og plejehjemsboliger.

Pleje og behandling

Personlig pleje, toiletbesøg og hjælp til af- og påklædning. Behandling og hjælp til medicin. De fleste beboere har brug for hjælp til det daglige toilett og til at få tøjet af og på. De færreste kan selv gå i bad. Beboere med demens kan have brug for særlige hensyn, når de skal hjælpes.

Mange har brug for hjælp til at komme på toilettet og nogle til at få skiftet en ble. Hvis man ikke kommer på toilettet i tide, kan det være umuligt at holde sig. Derfor kommer flere til at bruge ble, selvom de kunne undvære den.

Spørgsmål:

- *Hvordan sikres den ældres ret til selv at bestemme sin hygiejne og påklædning?*
- *Hvordan sikres, at de ældre kan komme på toilettet, når de har behov?*
- *Hvordan sikres den ældre korrekt medicin? Hvordan får man sammenhæng i behandlingen?*
- *Hvordan sikres et godt samarbejde med egen læge og hospital?*
- *Hvordan sikrer man, at den ældre aldrig sendes alene afsted på hospital, men at der altid er en medarbejder eller en pårørende med?*
- *Hvordan sikrer man at ansatte, der arbejder med demens er uddannet til det?*
- *Hvordan sikrer man et godt samarbejde med de pårørende?*

Det mener Ældre Sagen:

Hjælp som handler om ens egen person skal gives med værdighed og respekt for den enkelte. Den ældres ret til selv at bestemme skal respekteres.

Det betyder blandt andet, at den ældre, rettidigt skal kunne foretage toiletbesøg. Ingen skal være nødt til at sidde med ble på, fordi der ikke er tid til at komme på toilettet i tide.

Man skal have mulighed for at gå klædt, som man ønsker og have mulighed for at opretholde sin egen standard for at føle sig velsoigneret. Ingen skal føle sig usoigneret, fordi man ikke kan blive badet, barberet eller få ordnet hår og negle.

De fleste ældre på plejehjem har flere kroniske lidelser. Mange får flere slags medicin flere gange dagligt. Mange har demens, og det tal vil sikkert stige de kommende år. Beboerne har brug for meget pleje og behandling. Derfor skal medarbejderne kunne give en god og rigtig pleje og behandling. De skal både fagligt og menneskeligt være klædt godt nok på.

Alle ansatte, der arbejder med demens skal være uddannet indenfor demensområdet.

Det er vigtigt, at beboerens medicin og behandling er korrekt. Ordningen med fast tilknyttet plejehjems-læge bør udbredes til alle plejecentre. Sygeplejefagligheden på plejehjem bør styrkes.

Beboeren skal aldrig sendes alene afsted på hospital eller til læge.

Der skal være mulighed for at vælge en fast tilknyttet læge på plejehjemmet

Omsorgstandplejen skal være et tilbud til alle beboere. Også på plejehjem skal man have mulighed for at passe på sine tænder.

Pårørende har tit en særlig viden om beboerens liv og sygdomsforløb. Pårørende, beboer, og personale skal samarbejde. Det giver bedre pleje og behandling.

Spise

Mad, måltider og mellemmåltider, og for nogle hjælp til at spise og drikke.

Næsten alle beboere på plejehjem har brug for hjælp ved måltider. Nogle skal hjælpes med at få skåret deres mad ud og med at spise og drikke. De fleste skal have maden serveret. Maden er lavet på et centralkøkken i kommunen eller måske på selve plejehjemmet. Men det er sjældent muligt selv at bestemme menuen. Måske kan man vælge imellem flere ting – eller et beboerråd er med til at bestemme menuen. Det er ofte kun muligt, hvis maden laves på plejehjemmet. Måltidet spises som regel sammen med andre. Man kan ikke altid selv vælge, hvem man vil spise sammen med.

Nogle vil gerne have selskab, men spiser alene, da der er alt for mange, der skal laves. Det kan være svært, hvis man selv er frisk og spiser selv.

Ofte er der flere, som skal hjælpes med at spise, end der er medarbejdere til at hjælpe. Derfor kan det være svært at få lov at spise i sit eget tempo. Det kan både gå for hurtigt eller for langsomt, med ventetid. Hvis man skal have meget hjælp, kan man sjældent vælge at spise i sin egen bolig. Det er også svært at få lov til at spise på andre tider end de faste måltider.

Spørgsmål:

- *Hvordan sikres, at den ældre får nok at spise?*
- *Hvordan sikres, at måltidet bliver en god oplevelse?*
- *Hvordan sikrer man, at ældre der skal laves også oplever et godt måltid?*
- *Hvordan er beboerne med ved planlægning af menuen?*
- *Hvordan sikres det, at man selv kan bestemme, hvornår og hvor man vil spise?*
- *Er det muligt at invitere gæster til et måltid?*
- *Har plejehjemmene samarbejde med frivillige på plejehjem om måltider?*

Det mener Ældre Sagen:

Mange svage ældre er undervægtige eller småt spisende. De har behov for ernæringsrigtig og velmagende mad. Ved måltidet er man sammen med andre. Det kan give mere appetit og fællesskab. Plejehjemmet skal sikre, at det bliver hyggeligt at spise sammen med andre, og at maden er god. Man skal have lyst til at spise, og der skal være tid nok til dem, der skal hjælpes.

Ældre med brug for hjælp til at spise, kan føle det pinligt at sidde sammen med andre. Også ældre der skal laves skal opleve måltidet som hyggeligt og værdigt.

Der skal tages hensyn til særlige ønsker og diæter.

Maden skal tilberedes tæt på beboerne, så de kan dufte den. Hvis man vil, skal man kunne være med til at lave den.

Bordet skal dækkes pænt og maden serveres i fade og skåle.

Hvis man gerne vil spise alene, skal det være muligt. Men man skal ikke spise alene, fordi medbeboerne er meget dårlige, og der ikke er nogen, man kan være sammen med.

Medarbejdere og beboere spiser sammen. Medarbejderne sikrer, at beboerne tilbydes hjælp, når det er nødvendigt. De sørger også for at inddrage beboerne i samtalen ved bordet.

Det skal være muligt at invitere pårørende til at spise med.

Det kan være en fordel at invitere pårørende, frivillige eller lokalsamfundet ind til måltider og måltidsaktiviteter. Det kan fremme det sociale samvær og give mere liv på plejehjemmet.

Hvad kan Ældre Sagens frivillige tilbyde:

Frivillige kan deltage som spisevenner. Det giver mere appetit, når man spiser sammen, og man undgår at sidde alene.

Man kan også deltage som spisevært. Det vil sige, at man sidder ved bordet sammen med beboere og ansatte, og sørger for at samtaler, sørger for at måltidet er hyggeligt, og at alt afvikles hensigtsmæssigt, også når de ansatte må forlade bordet af arbejdsmæssige hensyn.

Hvile

Nattesøvn, middagslur.

De fleste ældre på plejehjem skal have hjælp til at komme i seng og hjælp til at stå ud af sengen. Det gælder også ved middagsluren, hvis der er behov for sådan en.

Med alderen har man mindre behov for søvn. For at få en god døgnrytme, bør man gå senere i seng. Ældre mennesker sover mindre dybt, og vågner flere gange om natten end yngre gør. Sygdom eller vandladningstrang kan også forstyrre søvnen. Ældre som ikke er aktive udmattes nemt, men de er ikke søvnige.

Ældre med demens kan vende op og ned på døgnnet. Det kan være i perioder, for andre det

meste af tiden. Hvis man ligger vågen i sin seng længere tid, kan det være man forsøger at stå op og falder. Eller man går fra sin bolig, fordi man vil "hjem".

Hvis man ikke er aktiv i løbet af dagen, og sidder og falder hen, kan det være svært at sove om natten.

Smertor, sult, angst og depression kan være andre grunde til en dårlig nattesøvn.

Mange ældre på plejehjem får sovemedicin hver aften. Noget sovemedicin virker også hele næste dag, og meget sovemedicin giver tilvæning. Sovemedicin virker bedre, hvis man tager en tablet af og til fremfor hver aften.

Spørgsmål:

- *Hvordan sikres det, at beboeren selv kan vælge, hvornår det er sengetid, og hvornår hun står op?*
- *Hvordan sikres det, at middagsluren er efter behov og ikke altid hver dag? Må man sove i dagligstuen på sofaen?*
- *Hvordan tager man sig af ældre, som er vågne om natten? Ser man fjernsyn snakker eller?*
- *Hvor mange medarbejdere er omkring de ældre om natten?*
- *Hvordan er brugen af sovemedicin? Hvilke andre tilbud er der for at afhjælpe søvnløshed?*

Det mener Ældre Sagen

Især i aften, nat og weekender, er manglen på medarbejdere stor. Mange steder er der kun en enkelt vagt til 30-40 beboere. Andre steder en enkelt vagt til mere end en afdeling. Men beboerne på plejehjem har også brug for hjælp om natten. Sker der noget akut, kan en enkelt vagt ikke klare opgaven alene. Især beboere med demens er helt afhængige af, at der altid er ordentlig bemanding. Mange personer med demens bliver urolige om natten. De kan blive bange og angst, hvis de vågner, og ikke ved hvor de er henne. Personalenormeringerne skal forbedres, så beboerne kan få den omsorg, de har brug for og krav på. Der bør især være flere medarbejdere i aften- og nattetimerne, samt i weekender og ferier.

Medarbejderne skal give den enkelte beboer indflydelse på eget liv. Der skal være mulighed for at bevare sin døgnrytme. Man skal så vidt muligt selv bestemme, hvornår dagen starter og slutter.

Fritid

Tiden er beboerens egen. Socialt samvær, egne interesser, tv og radio, ud af huset. Det der fylder tiden ud mellem personlig hygiejne, måltiderne og hvile.

Mange ældre på plejehjem er afhængige af hjælp til at komme ud. Men det er svært at komme afsted på tur, når der ikke er personale nok til det.

Bare det at komme udenfor og sidde lidt om sommeren kan være svært. Hvis man skal lave noget sammen med andre, kræver det ofte også hjælp fra personalet. Det kan være svært at finde på og også svært at komme i gang.

Ofte er det aktiviteter, som er for de mange. Måske er det ikke sammen med nogen, man selv har valgt. Måske er det slet ikke aktiviteter, man selv ville have valgt. Man deltager, fordi der ikke er andet. Det er de muligheder, der er. TV, radio, håndarbejde, sang, banko eller film.

Hvis der ikke er noget, man kan deltage i, eller noget man selv kan finde på, så bliver de mange timers fritid til ventetid. Ventetid imellem måltider og sengetid.

På de fleste plejehjem går dagen så småt ”i stå” efter kl. 15.00. Der er som regel kun få medarbejdere omkring beboerne på det tidspunkt. Derfor er der sjældent tid til aktiviteter eller samvær.

Spørgsmål:

- *Hvordan sikres beboerne mulighed for at komme udenfor?*
- *Hvordan sikrer man, at der er aktiviteter som passer til den enkelte beboer?*
- *Hvordan sikrer man, at der også er "noget at lave" om aftenen?*
- *Hvordan er medarbejdere og beboere sammen ud over plejen?*
- *Er medarbejderne sikret tid til samvær med beboerne?*
- *Hvordan får man pårørende og frivillige til at føle sig "Hjemme"?*
- *Er det klart, hvad man forventer af hinanden?*

Det mener Ældre Sagen:

Muligheden for at komme ud og mærke den friske luft hver dag, bør være en grundlæggende ret.

Plejhjemmet skal have et varieret udbud af aktiviteter, som tager udgangspunkt i beboernes forskellige ønsker og behov.

Der skal også være tilbud om aktiviteter om eftermiddagen og aftenen.

Medarbejderne skal deltage i livet på plejhjemmet og være sammen med beboerne. Det er afgørende, at de har engagement. De skal opmuntre og inspirere, og de skal spørge til, hvad den enkelte beboer ønsker, og hvilke aktiviteter denne kunne få glæde af.

Ledelsen skal sikre, at medarbejderne får tid til samvær med beboerne.

Der er flere fordele ved at afprøve nye personalesammensætninger. Det kan for eksempel være pædagoger eller terapeuter. De kan hjælpe beboerne med at skabe kontakt og mere indhold i hverdagen.

Frivillige skal føle sig velkomne. Der skal være en løbende dialog mellem dem, ledelsen og medarbejderne. Det er vigtigt med et godt samarbejde og respekt mellem de frivillige og medarbejderne, som skal have beboernes bedste som fælles fokus.

Pårørende skal kunne være en del af det sociale liv på plejhjemmet. Ledelsen skal støtte samarbejdet med de pårørende. Pårørende og personale skal tale om, hvad de ønsker af hinanden.

Hvad kan Ældre Sagens frivillige tilbyde:

Frivillig på plejhjem hjælper på forskellige områder:

- Støtte ved plejhjemmets aktiviteter.
- Få andre med i aktiviteter, fx skolen, spejderne, dagplejegrupper m.m.
- Afholder faste aktiviteter.
- Plejhjemsvenner. De besøger dagligstuen og snakker eller spiller spil, med de der er til stede.
- Hjælpende hænder ved udflugter og fester.
- Besøgstjenesten i dens mange former.

Når der tales om aktiviteter for beboerne, er det både i grupper og til den enkelte. Der er aktiviteter, der afholdes fast en gang om ugen eller måneden. Det er ofte de aktiviteter, hvor man mødes i en gruppe. Andre aftales individuelt fra gang til gang.

Den sidste tid og livets afslutning

Mennesker, der bor på plejehjem, lever i gennemsnit ca. 2,5 år, efter de er flyttet ind. Det betyder, at døden ikke er noget usædvanligt der. De fleste ældre, der flytter på plejehjem, er meget bevidste om døden. Det er vigtigt, at plejehjemmet får talt med beboeren om døden, og skriver eventuelle ønsker og behov ned i plejeplanen.

Nogle ældre med demens er ikke bevidst om deres alder og livssituation. De kan blive meget ulykkelige ved at tale om døden. Derfor skal samtale om døden altid være på den ældres betingelser.

Nogle beboere har måske tidligere oprettet et "Livstestamente" med deres ønsker til livets afslutning.

Spørgsmål:

- *Hvordan taler man med beboeren og de pårørende om beboerens ønsker?*
- *Hvordan sikres det, at beboerens omsorgsjournal beskriver ønskerne til pleje ved livets afslutning?*
- *Hvordan sikrer man, at beboeren kan dø i sin bolig, hvis det er beboerens ønske?*
- *Hvordan sikres samarbejdet med beboerens læge?*
- *Hvordan sikres det, at beboeren ikke dør alene?*
- *Hvordan sikres den rigtige medicin og smertelindring?*

Det mener Ældre Sagen:

Det er vigtigt, at der er åbenhed om døden, og at beboerne har en vished om, at de har mulighed for at dø i trygge og hjemlige omgivelser med mennesker omkring sig.

Plejen og behandlingen skal understøtte, at livet får en værdig, tryk og så vidt mulig smertefri afslutning. Fagligt kvalificerede medarbejdere skal sikre, at unødige indlæggelser undgås, så den døende og de pårørende får mulighed for at tage afsked i vante og rolige omgivelser.

Forløbet i forbindelse med den ældres død bør opleves trygt og sammenhængende for både den ældre og de pårørende. Den sidste tid skal tage udgangspunkt i borgerens egne ønsker. Men der skal også tages hånd om de pårørende og deres behov for at blive inddraget og blive lyttet til.

Plejehjemmet skal sikre, at beboerne får den mest værdige afslutning på livet, hvor de oplever, at der bliver taget hensyn til deres ønsker, og at man får lov til at dø i så trygge, rolige og tillidsfulde omgivelser som muligt.

Som det er nu, er det ikke muligt at få plejeorlov, hvis den døende bor i plejebolig. Det er ulogisk, fordi plejeboliger i mange andre henseender ligestilles med eget hjem.

Det kan være svært og grænseoverskridende, at tale om døden. Den medarbejder der skal tale med den ældre om livets afslutning skal være fagligt og menneskeligt tryk ved opgaven.

Alle medarbejdere skal uddannes i palliativ pleje af døende. Udgangspunktet er WHO's definition. Den handler om fysisk, psykisk, social og åndelig pleje.

Plejhjemmet skal være rustet til at pleje døende i samarbejde med den behandlingsansvarlige læge. Lægen vurderer, hvornår det er tid at give lindrende pleje frem for behandlende pleje.

Hvad kan Ældre Sagens frivillige tilbyde:

Vågetjenesten:

Ældre Sagens frivillige vågetjenester tilbyder at give ro, tryghed og nærvær til døende i den allersidste tid. Vågetjenesten sidder hos døende, så de ikke skal dø alene. Vågetjenesten er et tilbud både til døende uden pårørende, og til døende hvor de pårørende har brug for et hvil.

Vågetjenesten er udelukkende et medmenneskeligt tilbud. Vågetjenesten udfører ikke plejeopgaver, men foregår i et tæt samarbejde med personalet på plejehjem og i hjemmeplejen.

Sorg- og livsmodsgupper:

Mange ældre beskriver det at miste deres ægtefælle som den mest belastende oplevelse i deres liv. Derfor kan det være en stor hjælp at møde andre i samme situation, som man kan dele sin sorg med. Ældre Sagens frivillige sorg- og livsmodsgupper tilbyder et fællesskab med andre ældre, som har mistet, og som man kan dele sorgen og genfinde livsmodet sammen med.

Fakta

Alle kommuner skal tilbyde bolig på et plejehjem til borgere, der ikke kan klare sig i eget hjem. Man skelner mellem flere typer af boliger til svækkede ældre:

- **Plejehjem og beskyttede boliger**

På plejehjem bygget før 1988, betaler man husleje, varme og el. Man skal ikke betale indskud ved indflytning. Der bygges ikke sådanne boliger mere.

- **Almene plejeboliger**

Plejeboliger er selvstændige lejeboliger, som er opført efter lov om almene boliger. Man har sin egen lejekontrakt og skal betale indskud. Man betaler husleje og kan søge boligydelse hos Udbetaling Danmark. Hvis man ikke har penge til at betale indskuddet, kan man søge om lån til det hos kommunen. Både boligydelse og lån til indskud søges som udgangspunkt digitalt.

- **Almene ældreboliger**

Ældreboliger er boliger for ældre, der er i stand til at klare sig i egen bolig uden behov for døgndækning til forskel fra plejebolig, hvor beboerne har behov for, at hjælpen er tæt på hele døgnet. Man har sin egen lejekontrakt og skal betale indskud. Man betaler husleje og kan søge boligydelse hos Udbetaling Danmark. Hvis man ikke har penge til at betale indskuddet, kan man søge om lån til det hos kommunen. Både boligydelse og lån til indskud søges som udgangspunkt digitalt.

- **Friplejeboliger**

Friplejeboliger ejes og drives ikke af kommunen. De er typisk selvejende institutioner og skal ikke tjene penge eller give overskud. Kommunen kan visitere til boligerne. Det er også kommunen som fører tilsyn.

Plejeboliggarantien:

Er man på venteliste til en plejehjemsplads, skal man have et tilbud om en bolig senest to måneder efter godkendelsen.

Plejeboliggarantien gælder ikke, hvis man ønsker at bo på et bestemt plejehjem.

Da optages man på en venteliste til kun denne bolig og er dermed ikke omfattet af garantien.

Almene ældre- og plejeboliger opføres og drives af kommuner, almene boligorganisationer, selvejende institutioner og pensionskasser. De fleste plejeboliger i Danmark er enten kommunale eller selvejende institutioner med driftsoverenskomst med kommunen.

Kommunen har altid anvisningsretten, hvis de betaler for plejen. Hvis man ikke bliver visiteret af kommunen, må man selv betale hele udgiften på op mod ½ million om året.

Hjælp og pleje i alle plejeboliger skal ydes efter Serviceloven og efter kommunens serviceniveau.

På kommunens hjemmeside skal man kunne læse om kommunens serviceniveau, gennemsnitlige ventetider til plejebolig og lignende. Man skal også kunne se, hvordan man søger om plejebolig.

Tilsyn:

Kommunen skal føre tilsyn med sine plejehjem. Mindst et uanmeldt tilsynsbesøg hos hver om året. Her skal beboernes oplevelse af bolig, pleje, trivsel og flere andre emner beskrives. Hvis tilsynet viser fejl og mangler skal kommunen følge op på plejhjemmets indsats for at rette op på dem. Plejhjemmet skal offentliggøre tilsynsrapporten på sin hjemmeside, og den skal være let at finde.

Embedslægeinstitutionen gennemfører også uanmeldte tilsyn med plejehjem. Her ser man på de sundhedsfaglige forhold. Hvis der ikke findes væsentlige fejl og mangler, føres der ikke tilsyn året efter. Der skrives en tilsynsrapport, som plejhjemmet skal offentliggøre på sin hjemmeside. Her skal rapporten være let at finde. Kommunen skal også vise rapporterne på kommunens hjemmeside. Kommunen skal her vise, hvordan den vil følge op på fejl og mangler. Endelig viser Sundhedsstyrelsen også tilsynsrapporterne på sin hjemmeside.

Udgifter

Beboerne kan købe ydelser, som fx mad og drikke, tøjvask m.v. De vælger selv, hvilke ydelser de vil købe. Men da beboerne sjældent selv kan sørge for disse fornødenheder, beder de fleste om at få alle de tilbud, som plejecentret kan levere. Priserne bliver fastsat af de enkelte plejehjem eller af kommunen. Derfor kan de variere fra sted til sted.

Man kan vælge at få fuld forplejning. I mange kommuner kan man også nøjes med at vælge ét hovedmåltid og selv sørge for resten af ko-

sten. Man kan også helt fravælge forplejningen og i stedet få maden leveret udefra eller fra familien. I nogle kommuner skal beboerne betale for fuld kost, selv om de kun modtager et varmt måltid. Kommunen har ret til selv at fastlægge retningslinjer på dette område.

Der er prisloft for det, den ældre skal betale for madservice i en plejebolig eller eget hjem. Beløbet reguleres en gang om året og er 3000 kr. pr. måned (2016). Ældre Sagen arbejder for et prisloft på 2400 kr. pr. måned.

Den enkeltes økonomi

Ældre i plejebolig med fx demens har ofte vanskeligt ved selv at administrere økonomien. Derfor kan de have behov for hjælp fra pårørende eller fra plejehjemmet. Der gælder særlige regler, når andre skal tage sig af økonomi og personlige forhold, fordi man ikke selv kan.

Kommunen skal være opmærksom på, om der er pårørende, der kan hjælpe via en fuldmagt, eller om der er behov for at få beskikket en værge.

Er beboeren i stand til at handle fornuftsmæssigt, men ude af stand til at klare det praktiske, som f.eks. hæve penge, betale regninger m.v., så kan der indgås en administrationsaftale med kommunen om at overlade opgaverne til en medarbejder.

Samtykke til behandling

På plejehjem er man patient i sundhedslovens forstand, når det er tale om sundhedsfaglig pleje og behandling. Pleje og behandling må normalt ikke begyndes eller fortsættes, uden at beboeren har givet informeret samtykke. Behandling må ikke gennemføres ved tvang.

Reglerne om patienters retsstilling, som gælder for beboere i plejebolig, når de får behandling af sundhedspersoner. Behandling er f.eks. medicin, insulinbehandling og øjendrypning. Men også tandbehandling, sårbehandling, blodprøvetagning og vaccinationer.

Får en beboer behov for behandling på sygehus, skal regionen sørge for transport. Har man har brug for en ledsager, kører de gratis med. Det gælder også ved behandling hos læge eller nærmeste speciallæge.

En beboer på et plejehjem har ret til at kræve fortrolighed med hensyn til enhver oplysning, som sundhedspersonalet får i forbindelse med udførelsen af deres arbejde. Beboerens helbredsforhold, private forhold og andre fortrolige oplysninger. Sundhedspersonen

har tavshedspligt overfor pårørende og andre sundhedspersoner.

Der er undtagelser fra tavshedspligten:

- Sundhedspersonale på plejehjem, som er med i behandlingen af beboeren.
- Hvis beboeren har givet samtykke til videregivelse
- I de tilfælde, hvor pårørende har kompetencen til beslutninger i forbindelse med en varigt inhabil beboers behandling.

En beboers ønske i et livstestamente, om at fravælge behandling i en situation, hvor vedkommende er døende, er bindende. Det skal respekteres uanset, hvad pårørende mener.

Magtanvendelse

I ganske særlige undtagelsessituationer er det muligt at anvende magt overfor bl.a. mennesker med demens. Der er magtanvendelse, når man gennemfører pleje- og omsorg med magt. Det kan fx være ved anvendelse af alarm eller GPS eller låste døre. Det kan også være ved fiksering, for eksempel med stofsele. Hvis der har

været anvendt magt overfor en beboer, skal det beskrives og indberettes. Sundhedsstyrelsen har skemaer til indberetning. Kommunen må gerne bruge deres egne skemaer. Det er Serviceloven, der regulerer, hvilke former for magt, der kan anvendes.

Mere information

På Ældre Sagens Frivilligportal finder du en mængde forskelligt materiale om plejehjem og livet på plejehjem mm. Søg på "Plejehjem" i søgefeltet i øverste højre hjørne af siden.

Find mere materiale om plejehjem og plejeboliger på Ældre Sagens hjemmeside www.aeldresagen.dk/ . Klik på "Frivilligportalen" i øverste linje.

Ældre Sagens Håndbog – Værd at Vide 2016, finder du i elektronisk form på Aldresagen.dk. Her kan du også bestille trykte eksemplarer.

I håndbogen finder du:



Plejebolig/plejehjem, visitation, flytning mm: Side 116 ->

Betaling, boligstøtte, økonomi mm.: Side 125 ->

Om tilsyn med plejehjem/plejeboliger: Side 135 ->

Om samtykke til behandling, aktindsigt og tavshedspligt: Side 133 ->

Om værgemål, fuldmagt mm.: Side 548 ->

Lovgrundlag

ServiceLOVEN
(LBK nr. 1053 af 19. september 2015)

SundhedsLOVEN
(LBK nr. 1202 af 14. november 2014)

LOV om almene boliger
(LBK nr. 1023 af 21. august 2013)

Bekendtgørelse om plejehjem og beskyttede boliger
(BEK nr. 1324 af 10. december 2014)

Ældre Sagens håndbøger i denne serie:

Det gode liv på plejehjem
Digitalisering
Frivilligpolitik
Genoptræning
Rehabilitering og hjemmehjælp
Medicinske patienter
Pleje- og ældreboliger
Velfærdsteknologi

Hvis man har spørgsmål, kommentarer eller erfaringer, gode som mindre gode, med ældrepolitik i forhold til plejehjem, er man meget velkommen til at kontakte:
Ældrepolitisk konsulent Rikke Sølvsten Sørensen, Frivilligafdelingen, rss@aeldresagen.dk

Ældre  Sagen

Nørregade 49 · 1165 København K · Tlf. 33 96 86 86 · www.aeldresagen.dk