



# Nyt liv til det at blive gammel

EN VISION FOR ÆLDRE MED BRUG FOR HJÆLP

---

Ældre@Sagen

## Forord

I Ældre Sagen har vi talt med ældre mennesker, der modtager hjælp, om, hvad et værdigt liv er for dem. Vi har blandt andet fået udarbejdet undersøgelser blandt hjemmehjælpsmodtagere og besøgt kommuner, hvor vi også har talt med borgerne.

Vi har på den baggrund formuleret en vision for et værdigt liv for ældre med brug for hjælp. Vi har drøftet visionen med pårørende og frivillige, ledere og medarbejdere i ældreplejen, fået feedback og rettet den til. Nu inviterer vi alle interesserede til at kigge med.

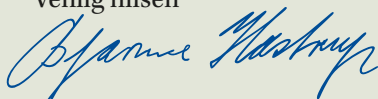
Visionen handler om fortsat at kunne gøre de ting, som har betydning for én, selvom man ikke kan det samme som før. Den handler om vigtigheden af relationer, både til familie, venner, frivillige og professionelle. Og den handler om medbestemmelse og om at få hjælp, når man har brug for det.

Mange ældre lever i dag et godt, værdigt og indholdsrigt liv, men der er også en gruppe, hvor det værdige ældre liv er udfordret. Denne gruppe har vi en særlig forpligtelse til at hjælpe, så de bliver mødt med respekt for de ressourcer, den formåen og de behov, de har.

Vi tror på, at der skal fælles løsninger til, når visionen skal omsættes til praksis. Vi vil derfor gerne i dialog med borgere, frivillige og professionelle om, hvordan vi sammen kan understøtte, at ældre kan leve et godt liv med høj livskvalitet, også når man har brug for hjælp.

*Lad os sammen give nyt liv til det at blive gammel.*

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 ældre borgere med behov for hjælp – herunder også fx genoptræning, terapi og aktivitetscentre.

## Tryghed

### *Hjælpen skal være der, når behovet er der*

Vi kender vendingen, at et samfund skal kendes på, hvordan det behandler sine svageste. Det gælder også, når det kommer til vores ældre medborgere, der har brug for hjælp.

For mange ældre hænger værdighed tæt sammen med det at være selvhjulpne. Hjælpen skal derfor understøtte ældres fortsatte selvhjulpne og understøtte, at man godt kan stræbe efter at komme til at klare sig selv igen på et område, men fortsat have brug for hjælp og støtte på andre.

Værdighed er også, at vi tager os af hinanden, når vi af den ene eller den anden grund ikke selv kan. At det er legitimt, at man har brug for pleje og omsorg enten varigt eller for en periode. At vi hjælper hinanden til fortsat at leve et værdigt liv.

Som ældre med behov for hjælp eller pårørende skal man aldrig være i tvivl om, at man kan få den rette hjælp og støtte, når behovet er der.



## Bestem selv – hele livet

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

Alle mennesker er forskellige. Det gælder også, når man har brug for hjælp. Nogle er A-mennesker og elsker at begynde deres dag tidligt. Andre er B-mennesker og vil gerne sove længe. Nogen drømmer om at komme til at handle ind og lave mad igen selv, andre vil gerne kunne gå i biografen med børnebørnene.

Hjælpen skal derfor nysgerrigt tage udgangspunkt i den ældres behov og ønsker til hverdagen. Én standardstørrelse ender med ikke at passe nogen. Flexibilitet må være et nøgleord for alle, der er involveret i hjælpen. Det gælder naturligvis også for den ældre selv.

Hvilken type hjælp? Hvornår på døgnet? Hvem der giver den? Et ram-mende engelsk slogan hedder ”Intet om dig, uden dig”. For det giver god mening og bedre løsninger at inddrage ældre og give dem medind-flydelse på det samarbejde, der er med dem, der hjælper.

Det handler ikke blot om, hvilken hjælp man får, men også om, hvor-dan man får den. Vi ved, at motivation – og dermed også om en indsats virker – er stærkt afhængig af, om hjælpen opfattes som meningsfuld. Det fordrer, at hjælpen fastlægges i dialog og i øjenhøjde. Her er tillid, empati, kommunikative kompetencer og gensidig respekt afgørende elementer.



## Lev livet – hele livet.

### *Hjælpen skal understøtte den ældres livsudfoldelse*

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

Det kræver indsats, der bedrer, vedligeholder eller kompenserer for fysisk, psykisk og social funktionsnedsættelse, så den ældre i så høj grad som muligt kan fastholde sin identitet og involvering i eget hverdagsliv.

Når man bliver afhængig af hjælp til personlige eller praktiske gøremål, kan de fleste mennesker acceptere og tilpasse sig denne situation. Det er imidlertid afgørende, at den støtte og hjælp, man modtager, respekterer det menneske, man er, og det liv, man lever. Det kan handle om små og store gøremål i hverdagen, i eller uden for hjemmet, alene eller i samvær med andre.



## Glæde og mening i livet

### *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.

Vi ved, at socialt samvær er utrolig vigtigt for livskvalitet. Men måske kan man ikke længere på egen hånd komme på venindebesøg eller mødes i kortklubben. Hjælp til at få en aftale med flextrafik, deltage i aktiviteter med andre også gerne sammen med frivillige eller et kærligt puf til at få en frivillig besøgsven kan have afgørende betydning for den ældres trivsel.

Når vi bliver svækkede vil familie og venner heldigvis ofte træde til og hjælpe. Pårørende gør en stor indsats, men mange ældre ønsker ikke hjælp fra travle pårørende og føler sig til besvær. Det at modtage hjælp kan vende op og ned på rollerne i en familie. Derfor er det vigtigt, at hjælpen har øje for, at det 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 også kan tilbydes støtte, hvis det er nødvendigt.



## 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.

Samtidigt 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, selvhjulpenhed og velbefindende indgå på linje med andre kvalitetsindikatorer.

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.



## Sammen finder vi løsninger

Vi kan alle bidrage, når vision og principper skal blive til virkelighed. Noget gør vi allerede, noget skal vi gøre mere af, og andet skal vi opfinde, udvikle og videreudvikle...

Ældre Sagens frivillige har længe bidraget med aktiviteter, der skaber nærhed, fællesskab og samvær for ældre med brug for hjælp. Ældre Sagen har 215 lokalafdelinger, som fungerer næsten udelukkende ved hjælp af frivillige. Vi har ca. 18.000 frivillige, hvor bl.a.:

- ▶ Ca. 9.000 arbejder med social-humanitære indsatser (fx. besøgsvenner, bisidderfunktion, tryghedsopkald m.m.)
- ▶ Ca. 2.500 arrangerer aktiviteter
- ▶ Ca. 2.500 laver organisationsarbejde

Ældre Sagen har en vågetjeneste, hvor frivillige yder støtte, når pårørende har brug for aflastning, samt når de døende ikke har nogle pårørende, der kan våge.

Ældre Sagens rådgivning gennemførte i 2016 ca. 35.000 telefoniske rådgivninger, hvor ældre og pårørende får gratis råd og vejledning fra rådgivningens jurister, socialrådgivere og økonomer om ansøgning til plejehjem, fuldmagt, værgemål, samarbejde med personalet og meget mere.



Nye aktiviteter Ældre Sagen vil have fokus på de kommende år er, at:

- Udbrede og styrke nye motionstilbud målrettet ikke-motionsvante og mindre mobile ældre – gerne i samarbejde med kommunerne.
- Udbrede nye aktiviteter som traveture, fisketure og kajakture for at nå risikogruppen af enkemænd.
- Tilbyde kurser i eksempelvis demens og it.
- Skabe en startboks til pårørende ”Sådan hjælper du” med viden om rettigheder og muligheder, tips og gode råd.
- Danne nye pårørendenetværk i lokalafdelingerne.
- Øge antallet af bisiddere/”frivillig-pårørende”.
- Styrke Ældre Sagen som vidensbank på bl.a. demensområdet.
- Fortsætte som bannerfører i Folkebevægelsen mod ensomhed og som drivende kraft i Demensalliancen.

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)