SUNDHEDS-
OG ÆLDREMINISTERIET

VÆRDIGHED I ÆLDREPLEJEN

EN HJERTESAG

MARTS 2018

Indhold

10

Forord 4

Værdighed i ældreplejen 5

1

Styrkelse af de ældres selvbestemmelse 7

Også ældre er forskellige 7

Ældres frie valg skal styrkes 7

Valg af egen bolig 8

Klippekort giver valgfrihed 8

Case:
De ældre har et reelt valg 10

14

2

Bedre plads til de pårørende 12

Mange pårørende hjælper 12

Hjælp til aflastning af pårørende 12

Hjælp til familier med demens 12

Case:
Når gruppepres er en god ting 14

3

Adgang til fællesskabet for alle 17

Svækkede ældre har større risiko for ensomhed 17

Sociale fællesskaber lige hvor man bor 17

Vigtigheden af lokalsamfundet 18

Hjælp til at bryde ensomheden 18

Case: Her kan du altid bruges til noget 20

4

Mere nærvær ved livets afslutning 22

En værdig død 22

Vi skal kunne tale om døden – alle sammen 22

Vi skal selv bestemme over vores sidste tid 23

Case: Den tid der er tilbage 24

Regeringen arbejder 26

Forord

Vi lever i en tid, hvor mange mennesker har travlt med at jagte ungdommen, selv når den ligger bag dem. Jeg har altid været mere optaget af, hvordan vi lever hele livet fuldt ud. Hver generation har udsigt til at blive ældre end den forrige. Det er afgørende, at de ekstra leveår bliver gode og fulde af livsindhold, ikke bare mere tid i slutningen af livet. For regeringen har en værdig ældrepleje med stor selvbestemmelse for den enkelte høj prioritet, og for mig, der har tilbragt det meste af mit arbejdsliv i ældreplejen, er det en hjertesag.

Rigtig mange ældre oplever heldigvis, at de trods svækket helbred har en god hverdag med støtte fra deres nærmeste og fra hjemmehjælpen eller personalet på det plejehjem, hvor de har deres hjem. Det gode ældreliv er der mange eksempler på. Bare læs på side 10 om, hvordan der bliver taget individuelle hensyn til hver enkelt beboer på et plejehjem i Vanløse, hvor de bor. Eller slå om på side 14 og hør om, hvordan en gruppe pårørende i Esbjerg tager sig både af deres demente ægtefæller og hinanden. Når jeg som minister har besøgt plejehjem i mere end halvdelen af landets kommuner – og har et mål om at nå alle 98 – så er det fordi, det ofte er ude i virkeligheden, at de gode ideer, vi kan understøtte med lovgivning og politiske tiltag, bliver formet.

Med "Værdighed i Ældreplejen – en hjertesag" samler regeringen op på en række initiativer, der skal styrke de fem grundlæggende værdier i ældreplejen, som regeringens ældrepolitik bygger på; Indflydelse på eget liv, respekt for forskellighed, medmenneskelighed i fokus, gode oplevelser og en værdig afslutning på livet. Værdier, som jeg selv har været med til at bringe frem, da jeg var medlem af Ældrekommissionen, og som jeg fra mine mange år i ældreplejen ved er afgørende for det gode ældreliv.

En god ældrepleje handler nemlig først og fremmest om værdier. Den handler om, at ældre mennesker på et tidspunkt i deres liv, hvor de har oplevet og erfaret mere end de fleste, skal have lov til at blive set og respekteret som dem, de er. Ældre bør ikke blive ensliggjort, fordi de flytter på plejehjem eller får brug for hjælp i hjemmet. Det er vigtigt, at også ældre borgere har mulighed for at bestemme i eget liv. Derfor er jeg rigtig glad for, at vi nu får en plejehjemsportal, så de ældre har en reel mulighed for at skelne de forskellige plejehjem fra hinanden og vælge et sted, hvor de kan se sig selv leve. Der skal være plads til forskellighed hele livet. For mister man først retten til at være forskellig, mister man også let gnisten og lysten til selve livet. Der skal være rum til fællesskab ikke mindst omkring måltidet, og derfor glæder det mig, at flere kommuner er i fuld gang med at renovere køkkener på mange af landets plejehjem. Endnu et tiltag – blandt mange – der står mit hjerte nær.

Med rækken af initiativer sætter regeringen en klar retning for vores politik på ældreområdet, og med dette katalog giver vi et samlet billede af det løft, der er gennemført. Jeg håber samtidig, at kataloget kan tjene som inspiration til, at man i de enkelte kommuner, ældreråd og på plejehjem debatterer med de ældre og medarbejderne, hvordan man bedst får gavn af og arbejder videre med tiltagene. Med konkrete eksempler fra virkeligheden understreger vi, at der allerede er gang i en række indsatser omkring det gode ældreliv ude i kommunerne, som det er værd at lade sig inspirere af.

God læselyst

Thyra Frank
Ældreminister

Værdighed i ældreplejen

Danmark er et stærkt velfærdssamfund, og vi drager omsorg for de ældre borgere, der har brug for hjælp, så de får friheden til at leve et godt ældreliv. Det samfund ønsker regeringen at udvikle, så vi får mest mulig velfærd for pengene til gavn for den enkelte ældre. Med hver ny generation af ældre kommer nye udfordringer til. Dem skal vi være de første til at se og komme med bud på, hvordan vi løser. Selvom Danmark er et godt land at blive gammel i, skal vi hele tiden arbejde for at gøre det endnu bedre.

I de kommende år vil gruppen af ældre vokse betragteligt. Fra ca. 1.075.000 ældre over 65 år i 2016 til mere end 1.250.000 i 2025. Det betyder, at vi får flere ressourcestærke ældre, der har et godt helbred, til de er langt oppe i årene. Men vi får også flere ældre, der er så afhængige af hjælp, at det risikerer at gå ud over deres selvbestemmelse og oplevelse af at være en del af fællesskabet. Ældre, der har bidraget til samfundet gennem et langt liv, men som nu kan have svært ved at tale deres egen sag. De skal fortsat opleve, at de bliver hørt, og at samfundet indretter sig efter, at de bliver flere. Derfor har regeringen prioriteret at lave et selvstændigt ældreministerium.

Det er afgørende, at vi behandler vores ældre medborgere med den værdighed, de fortjener. Det betyder bl.a., at der skal være mulighed for at opsøge fællesskabet. Vi ved, at blandt de ældre, der får hjælp til den personlige pleje, er det op mod halvdelen, der ofte eller en gang imellem føler sig uønsket alene. Ensomhed hos ældre forringer både deres livskvalitet og har en række alvorlige sundhedsmæssige konsekvenser. Derfor ønsker vi i regeringen at støtte op om lokale initiativer og private borgeres ønske om at etablere seniorbofællesskaber, der hjælper ældre med at undgå ensomhed.

Når ældre flytter på plejehjem, kan det i nogle tilfælde opleves som en institutionalisering og ensretning af deres liv. Regeringen og Dansk Folkeparti har med en række initiativer, bl.a. værdighedspolitikker og klippekort til plejehjemsbeboere, styrket de ældres selvbestemmelse. Et plejehjem er beboernes sidste hjem – her skal de føle sig hjemme, og deres pårørende skal føle sig velkomne. De pårørende er den vigtigste samarbejdspartner for personalet på et plejehjem, og derfor skal samarbejdet med dem fungere godt. Samtidig skal vi støtte pårørende til hjemmeboende, der er ramt af en demenssygdom, og være klar med aflastning, når de løfter mere, end et enkelt menneske kan bære.

For regeringen er det vigtigt, at fremtidens ældrepolitik bidrager til at løse de udfordringer, vi har med ensomhed og for lidt selvbestemmelse blandt ældre med svækket helbred. Derfor har vi opsat fire klare pejlemærker for, hvad vi vil opnå med regeringens initiativer på ældreområdet. Pejlemærker, som ligger i forlængelse af regeringens værdier for den gode ældrepleje.

- Styrkelse af de ældres selvbestemmelse
- Bedre plads til de pårørende
- Adgang til fællesskabet for alle
- Mere nærvær ved livets afslutning

Med dette katalog samler vi de politiske initiativer, som sætter retning for fremtidens ældrepolitik. Med finansloven 2016 blev det besluttet, at hver enkelt kommune skal udarbejde en værdighedspolitik, og der blev afsat 1 mia. kr. ekstra om året til ældreplejen. I december 2016 indgik regeringen en bred politisk aftale om den nationale handlingsplan for demens. Med handlingsplanen er der bl.a. opstillet mål om, at flere mennesker med demens skal udredes, og at 80 procent skal have en specifik diagnose. Med finansloven for 2017 afsatte regeringen sammen med Dansk Folkeparti 2 mia. kr. i perioden 2017 til 2020 til et klippekort til selvvalgt hjælp til plejehjemsbeboerne og bedre mad til de ældre. Med finansloven for 2018 afsatte regeringen og Dansk Folkeparti ca. 2,7 mia. kr. over de næste fire år, som bl.a. skal bruges på en bedre bemanding på plejehjemmene og i hjemmeplejen samt støtte til pårørende og en værdig afslutning på livet.

Flere tusinde offentligt ansatte i ældresektoren yder hver dag en dedikeret indsats for, at vores ældre medborgere med svækket helbred har et liv med værdighed og livsindhold. Det er helt afgørende, at medarbejderne føler sig anerkendt og oplever at deres faglighed bliver bragt i spil på den bedst mulige måde. Det er en forudsætning for, at vi fortsat kan udvikle ældreplejen og medmenneskelighed i Danmark og tiltrække dygtige medarbejdere, som brænder for at gøre en forskel for vores ældre. Det kræver tydelig ledelse og klare værdier. Ikke mindst, når det handler om at styrke de ældres selvbestemmelse og inddrage de pårørende mere. Derfor har regeringen blandt andre udpeget en plejehjemsleder som medlem af regeringens Ledelseskommission, der skal komme med konkrete forslag til, hvordan vi kan udvikle og effektivisere den offentlige sektor. Ved at styrke ledelse i ældreplejen kan vi understøtte medarbejdernes engagement og dermed kvaliteten af den hjælp og omsorg, de yder til de ældre.

Det er vigtigt, at ledelsen har fokus på at sikre et godt arbejdsmiljø, da det har stor betydning for medarbejdernes arbejdsglæde og mulighed for at yde en værdig pleje af høj kvalitet. Med finansloven for 2018 sætter regeringen og Dansk Folkeparti fokus på rekruttering af flere medarbejdere til ældresektoren og styrker indsatsen for at reducere sygefraværet.

Regeringens prioriteringer på ældreområdet

→

Satspuljeaftale 2016 til 2019
736 mio. kr. til demens og de svageste ældre herunder 470 mio. kr. til initiativer i den nationale demenshandlingsplan 2025.

Finansloven for 2016
Lokale værdighedspolitikker og 1 mia. kr. årligt til en mere værdig ældrepleje i alle kommuner.

Juni 2016
Aftale om en national handlingsplan for den ældre medicinske patient. Med aftalen udmøntes der 1,2 mia. kr. i 2016-2019.

Satspuljeaftale 2017 til 2020
73 mio. kr. til en styrket indsats for de svageste ældre bl.a. med en indsats for forbedret tandsundhed for ældre og livshistorier i demensplejen.

Finansloven for 2017
2 mia. kr. over fire år til klippekort til plejehjemsbeboerne og bedre mad til de ældre.

December 2016
Aftale om National demenshandlingsplan 2025 – 3 målsætninger og 23 initiativer skal være med til at give mennesker med demens og deres pårørende et trygt og værdigt liv.

Marts 2017
Nedsættelse af regeringens ledelseskommission – kommissionen skal komme med anbefalinger til, hvordan man fremmer god ledelse i den offentlige sektor, herunder også i ældreplejen.

April 2017
Regeringen fremlægger sin sammenhængsreform – et oplæg til, hvordan vi skaber en bedre og mere sammenhængende offentlig sektor.

Juni 2017
Aftale om kommunernes økonomi for 2018 med et løft af udgangspunktet for den kommunale serviceramme med 800 mio. kr. til kernevelfærd, herunder for at understøtte en borgernær værdig pleje og omsorg for ældre borgere.

1 Styrkelse af de ældres selvbestemmelse

Også ældre er forskellige

Muligheden for at vælge til og fra er helt afgørende for, at vi som mennesker føler, at vi har indflydelse på eget liv. Sådan er det hele livet, og det bliver bestemt ikke mindre væsentligt, når man som ældre har opbygget vaner og traditioner gennem et langt liv. Også for ældre, der er svækkede og ikke har mange kræfter, er der afgørende for livskvaliteten at føle, at de bliver hørt og set.

Når ældre bliver afhængige af hjælp, risikerer de at miste en stor del af deres selvbestemmelse, og det risikerer at gå ud over deres livskvalitet. Netop derfor er det vigtigt for regeringen, at ældre har indflydelse på eget liv. Vi vil arbejde for mangfoldighed i ældreplejen, så de ældre har mulighed for at træffe en række valg, der styrker deres selvbestemmelse. Ældre i eget hjem skal frit kunne vælge mellem flere leverandører, uanset om det er hjemmehjælp eller mad, de har brug for. Ældre, der flytter på plejehjem, kan opleve, at der sker en institutionalisering og ensretning af deres liv, og at det er andre, der bestemmer, f.eks. hvornår de skal at stå op og komme i seng – og hvor den hjælp, de modtager, er indrettet efter, hvad der er godt for flertallet. For regeringen er det vigtigt, at vi respekterer, at alle ældre er forskellige og at deres ønsker til, hvordan de vil bo, og hvilken hjælp de har behov for, også er det. Derfor skal en ny plejehjemsportal gøre det tydeligt for de ældre og deres pårørende, hvordan de enkelte plejehjem adskiller sig fra hinanden. Dermed får de et reelt valg, når det gælder deres fremtidige bolig.

Ældres frie valg skal styrkes

Vi ved, at modtagere af hjemmehjælp i eget hjem er rigtig glade for muligheden for at vælge mellem forskellige leverandører. En undersøgelse foretaget af Epinion i 2017 for KL og Sundheds- og Ældreministeriet viste, at godt 60 procent af de hjemmehjælpsmodtagere, der kender til ordningen, mener, at det er vigtigt eller meget vigtigt at kunne vælge mellem flere leverandører af hjemmehjælp. For at styrke ældre borgeres frie valg

Juni 2017
Udvalget om det nære og sammenhængende sundhedsvæsen fremlægger deres anbefalinger til, hvordan vi skaber et sundhedsvæsen, som hænger bedre sammen og tager udgangspunkt i den enkelte borger.

August 2017
Regeringen igangsætter arbejdet med en kulegravning af regler og styring, herunder på ældreområdet, med henblik på bl.a. at sikre afbureaukratisering samt at dokumentation og målinger giver mening for løsningen af kerneopgaverne.

Oktober 2017
Der indgås aftale om forebyggelse af konkurser i ældreplejen, som skal skabe tryghed om det frie valg for de ældre.

Oktober 2017
Regeringen fremlægger sin strategi for et stærkere civilsamfund – en styrkelse af det fundament for frivillighed, som også gør en stor forskel på ældreområdet, f.eks. når frivillige inviterer ensomme ældre ind i nye sociale fællesskaber eller er hos dem den sidste tid af livet.

Satspuljeaftale 2018 til 2021
Der afsættes 326 mio. kr. til værdighed og omsorg for de svageste ældre, f.eks. til et center for værdig ældrepleje med et udgående rejsehold og et nyt uafhængigt tilsyn på ældreområdet.

November 2017
Regeringen lancerer en national diabeteshandlingsplan som skal styrke forebyggelsen og forbedre behandlingen af diabetes.

Finansloven for 2018
Der afsættes 2,7 mia. kr. over fire år til bl.a. bedre bemanding i ældreplejen samt støtte til pårørende og en værdig afslutning på livet.

vil regeringen sammen med Dansk Folkeparti iværksætte forsøgsordninger, der kan bidrage med viden om, hvordan frit valg og inddragelse af private leverandører bedst styrkes, når det gælder rehabilitering og fritvalgsbeviser på madservice. Forsøgsordningerne skal bl.a. være med til at afdække, hvordan private aktører med henblik på at løfte kvaliteten kan inddrages i den kommunale opgaveløsning. Det er i øvrigt afgørende for regeringen, at der er tryghed omkring det frie valg, og at borgerne får leveret ydelserne af robuste leverandører. Derfor har regeringen sammen med de øvrige partier i Folketinget indgået en aftale om forebyggelse af konkurser i ældreplejen.

Valg af egen bolig

At flytte på plejehjem kan være en meget stor omvæltning. Ikke alene skal man forlade den bolig, som måske har været ens hjem gennem et langt liv, man skal også indgå i et nyt fælleskab med egne traditioner og værdier. Allerede i dag har ældre mulighed for at vælge ét plejehjem i kommunen frem for et andet. Borgere, der er visiteret til en plejehjemsplads, kan også vælge at bo i en friplejebolig eller flytte til en anden kommune, hvor deres børn måske bor, hvis de også kan blive visiteret til en plejehjemsplads i den nye kommune. Det er godt, at de ældre har et valg, men i dag kan det være svært at få et overblik over, hvilke plejehjem der findes i Danmark. Man skal nemlig orientere sig mange forskellige steder, og det kan være svært for den enkelte at gennemskue forskellen på de plejehjem, der er at vælge imellem. For at gøre det nemmere at overskue mulighederne, oprettes en plejehjemsoversigt, hvor man bl.a. kan finde oplysninger om plejehjemmets værdier, om man må have dyr med, og om der bliver lavet frisk mad på plejehjemmet. Det kan hjælpe den ældre og de pårørende med at finde et plejehjem, der prioriterer netop de værdier i hverdagen, som er vigtige for den kommende beboer.

Klippekort giver valgfrihed

Når ældre flytter på plejehjem, må det ikke gå ud over deres mulighed for at have indflydelse på egen hverdag. Men når der er mange plejetrængende beboere samlet på et sted, kan det være svært at undgå, at man indimellem er nødt til at indrette sig efter hinanden. Derfor er det vigtigt, at plejehjemspersonalet er opmærksomt på den enkelte ældres behov og ønsker, og at det er muligt for den ældre at have indflydelse på, hvornår man vil stå op, om man vil spise f.eks. morgenmad i sin egen bolig eller på fællesarealet, og hvilke aktiviteter man har lyst til at bruge dagen på. For at styrke selvbestemmelsen blandt plejehjemsbeboere og imødekomme deres individuelle behov afsatte regeringen sammen med Dansk Folkeparti med finanslovsaftalen for 2017 380 mio. kr. årligt til et klippekort til ekstra hjælp, som ligger ud over den visiterede hjælp. Med klippekortet får hver enkelt plejehjemsbeboer, hvad der svarer til ca. ½ times ekstra hjælp om ugen, som kan bruges på netop det, som beboeren synes er vigtigst. Om det så er at få gjort ekstra rent, få læst højt eller komme på udflugt.

TABEL 1

Holdning til ordningen om frit valg til leverandør af hjemmehjælp blandt hjemmehjælpsmodtagere (2017, procentandel)

Slet ikke vigtigt	10,0 %
Ikke vigtigt	15,8 %
Hverken vigtigt eller ikke vigtigt	13,8 %
Vigtigt	38,9 %
Meget vigtigt	21,6 %
Total	**100 %**

Kilde: Epinion, 2017, Brugertilfredshedsundersøgelse af ældreplejen.
Antal besvarelser: 1039
http://sum.dk/Aktuelt/Nyheder/Aeldre/2017/December/Stor-brugertilfredshed-med-aeldreplejen.aspx

INITIATIVER

Øget brug af fritvalg på ældreområdet

Fremover skal patienter frit kunne vælge et tilbud fra en privat leverandør, hvis det offentlige ikke kan tilbyde genoptræning inden for syv dage efter udskrivning fra sygehuset. Det bliver en realitet med det genoptræningsinitiativ, som der med finansloven for 2018 er afsat 61 mio. kr. til i 2018 og derefter 50 mio. kr. årligt fra 2019 og frem. For at styrke de ældres frie valg er der desuden afsat 25 mio. kr. årligt i perioden 2018-2021 til systematisk at afprøve, hvordan man bedst inddrager private leverandører i rehabiliteringsindsatserne, og hvordan man kan udvide brugen af fritvalgsbeviser på madservice, så vi styrker den ældre borgers muligheder for at få tilrettelagt den kommunale service efter egne ønsker.

Tryghed om det frie valg på ældreområdet

Der skal være tryghed om det frie valg for de ældre. Derfor har regeringen i oktober 2017 indgået en aftale med alle Folketingets partier, der skal forebygge konkurser blandt private leverandører. Med aftalen skal kommunerne fremover sikre, at de indgår kontrakt med robuste virksomheder. Serviceloven ændres, så kommunerne forpligtes til løbende efter behov – og mindst en gang årligt – at efterberegne deres afregningspriser. Dertil skal kommunerne lave beredskabsplaner for håndteringen af eventuelle konkurser i hjemmeplejen.

Klippekort til plejehjemsbeboerne

Med finanslovsaftalen for 2017 styrkede regeringen og Dansk Folkeparti plejehjemsbeboernes selvbestemmelse, når det handler om selv at prioritere, hvad de ønsker hjælp til. Den enkelte plejehjemsbeboer fik et nyt klippekort med ca. en halv times ekstra hjælp og støtte om ugen, og beboeren bestemmer selv, hvordan den ekstra tid skal bruges. Der er afsat 380 mio. kr. årligt fra 2017 og frem til klippekortet. De afsatte midler i 2017 og 2018 udmøntes som en pulje, hvorefter midlerne vil blive fordelt med bloktilskuddet.

Plejehjemsoversigt

Det skal være nemmere for de ældre og deres pårørende at træffe et oplyst valg om, hvilket plejehjem de ønsker at bo på. Derfor etableres der en plejehjemsoversigt, hvor de enkelte plejehjem, plejecentre og friplejeboliger i Danmark skal tydeliggøre, hvilke værdier og prioriteter de arbejder efter i hverdagen. Oversigten skal være enkel og brugervenlig, så de kommende plejehjemsbeboere får en klart fornemmelse af, på hvilke plejehjem de vil føle sig hjemme. Plejehjemsoversigten er en del af satspuljeaftalen for 2018 og udvikles i løbet af 2018.

Pulje til mere hjemlighed på plejehjem

Plejehjem er den enkelte beboers hjem og ikke en institution, hvor man opholder sig midlertidigt. Derfor styrker vi plejehjemmenes mulighed for at skabe mere hjemlige rammer med sjæl og hygge, hvor beboerne har lyst til at være og selv kan sætte deres præg. Et sted, hvor de pårørende oplever, at det er muligt at deltage i beboernes liv. Satspuljepartierne er enige om at afsætte 20 mio. kr. i 2021 til en pulje, hvor kommuner, selvejende institutioner, friplejeboligleverandører og andre, der ejer eller driver plejecentre, kan søge midler til at skabe mere hjemlige rammer med afsæt i beboernes ønsker.

De ældre har et reelt valg

Som profilplejehjem har Bonderupgård indrettet hverdagen med et aktivt udeliv, hvor dyr og natur har høj prioritet. Det er en rettesnor for personalets arbejde, og det sikrer gennemskuelighed omkring Bonderupsgårds værdier for de ældre, der skal beslutte, om de vil bo der.

Indtil for tre år siden boede hun i en villa få gader herfra. På en af de mange villaveje i Vanløse hvor hvert hus har sit eget særkende. Men Grethe Wamsler blev utryg ved at være alene i det store hus efter, at hendes mand døde. Så nu er mahognichartollet, det fine vitrineskab og de broderede puder rykket med på plejehjem. I en lille fin tværelses lejlighed på Bonderupgård. Et plejehjem der også skiller sig ud fra de andre, efter at det i 2014 blev profilplejehjem med fokus på dyr og udeliv.

94-årige Grethe Wamsler ryster på hovedet og griner. Jo, hun kan godt lide dyr, hun er vokset op på landet. Men det var nu hverken hundene, hønsene eller papegøjen, der fik hende til at vælge Bonderupgård, da hun skulle flytte på plejehjem for tre år siden.

”Det var det søde personale. Her bliver taget rigtig meget hensyn til hver eneste beboer,” siger Grethe Wamsler.

Alligevel er det tydeligt, at de fire små hunde, der vimser rundt i fællesstuen, har et helt særligt forhold til Grethe Wamsler. Så snart hun rejser sig for at få fat i sin rollator, løber de hen til hende og følger med ned ad gangen til Grethe Wamslers lejlighed, hvor de tydeligvis godt ved, at hun har godbidder til dem.

”Jeg går tur med alle fire hunde to gange om dagen ude på gangen,” siger Grethe Wamsler.

En vigtig rettesnor

Bonderupgård har mange beboere fra lokalområdet i Vanløse, som har været vant til at have kolonihave. De er rigtig glade for dyrene, for at de kan plante tomater og gulerødder og få jord op under neglene ude i haven, oplever forstander Heidi Pettersson.

”Efter at vi har besluttet at være et profilplejehjem for dyr og udeliv, er det en vigtig rettesnor i vores arbejde, at vi bruger naturen aktivt hver dag,” siger Heidi Pettersson.

Hun oplever, at især mænd og jyder med familie i hovedstaden har fået øjnene op for Bonderupgårds profil.

”Der er og vil altid være forskel på kulturen på forskellige plejehjem. Men med profilplejehjem bliver det mere gennemskueligt for de ældre, hvad forskellen er. Jeg synes, det er vigtigt, at de ældre har et reelt valg i forhold til, hvor de ønsker at bo. Ligesom alle andre mennesker i samfundet,” siger Heidi Pettersson.

For Heidi Pettersson er det vigtigt, at beboerne ved, at personalet altid prøver at imødekomme deres ønsker til, hvor de gerne vil hen.

Uanset om de vil ned i baghaven og fodre hønsene, en tur i Dyrehaven eller på ferie.

101-årige Marie Møller tager med på alle de ture, hun kan. Hun behøvede ikke lang betænkningstid, da personalet i sommer bragte en ferie til Vence i spil, fordi mange af beboerne var lidt triste over den kolde danske sommer. Store stråhatte, kølige drinks og brede smil går da også igen på billederne fra det lejede sommerhus i ægte sydfransk stil.

Plads til at være impulsiv

Marie Møller sidder i den fælles stue og maler i en mindfullnessmalebog for voksne. Men selvom Marie Møller ikke farer lige så meget omkring, som da hun var yngre, er hun stadig glad for, at der på Bonderupgård er fokus på at komme ud og mulighed for at følge en pludselig indskydelse.

”Der var engang, hvor vi klokken 2 om eftermiddagen fandt ud af, at vi ville op i Bonderupgårds sommerhus i Vig. Så kørte vi afsted om aftenen,” siger Marie Møller.

Grethe Wamsler går hver dag tur på gangen med de fire små hunde på Bonderupgård Plejecenter. Hundene får også lov til at komme med ind i hendes lejlighed og få godbidder. Foto: Claus Boesen

Plejehjem skal have stærke værdier, så de ældre har et klart valg

Vores mere end 1000 plejehjem bør have en klar profil og en stærk værdikultur ligesom Bonderupgård, så de ældre har mulighed for at træffe et oplyst valg, når de skal flytte på plejehjem. Det er så vigtigt, at de ældre vælger rigtigt første gang og finder et hjem, der passer til dem. Det her er deres sidste hjem, og de har oftest ikke kræfterne til at flytte et andet sted hen eller tage kampen op for at ændre forholdene, der hvor de bor.

Med en plejehjemsoversigt tydeliggør vi for de ældre, hvilke værdier det enkelte plejehjem har bygget deres hverdag op omkring. Samtidig vil det betyde, at plejehjemslederne bliver nødt til at blive tydelige på plejehjemmets værdier og forholde sig til, om de rent faktisk efterlever dem. For mig er det vigtigt, at man kan mærke et plejehjems værdier i det øjeblik, man træder ind ad døren, og det er den udvikling, jeg gerne vil hjælpe på vej.

Jeg har selv besøgt Bonderupgård og oplevet, hvordan de skaber et rigtigt hjem med plads til forskellighed blandt mennesker, der er fælles om, at de gerne vil have dyr og ud i naturen. Og jeg må elske deres spontanitet. For det er forkert, at mennesker med demens kun skal have faste rammer og aldrig opleve noget nyt. Hvis der er nogen ved siden af dem, som de kender og føler sig trygge ved, så vil mange af beboerne med en demenssygdom gerne ud og opleve verden omkring dem.

Thyra Frank
Ældreminister

2 Bedre plads til de pårørende

Mange pårørende hjælper

Når ældre mennesker bliver ramt af demens eller andre livsforandrende sygdomme, påvirker det hele familien. Særligt ægtefæller til mennesker med demens får vendt op og ned på deres liv. Fra at være to ligeværdige partnere, er det nu den ene, der i høj grad hjælper og tager sig af den anden, der måske kæmper med hukommelsestab, ændret personlighed og/eller fysiske udfordringer.

Rigtig mange pårørende løfter en kæmpe opgave, når det handler om at støtte og yde omsorg. De er med til at sikre en genkendelig hverdag for deres syge og svage familiemedlemmer, fordi de hjælper med udgangspunkt i deres fælles livshistorie. Den indsats kan ingen professionelle erstatte. Som samfund skal vi støtte op om de pårørende, så de ikke knækker sammen under arbejdsbyrden og den følelsesmæssige belastning.

Hjælp til aflastning af pårørende

At være tæt pårørende til et svækket menneske slider ofte på de pårørendes helbred og påvirker deres livskvalitet. Det er især pårørende til ældre, der stadig bor i eget hjem, som risikerer at føle sig alene om at løfte den kæmpe opgave, det kan være at tage sig af et familiemedlem, der er syg eller svækket. En undersøgelse blandt ægtefæller og samlevere til hjemmehjælpsmodtagere viser, at ca. 24 procent hjælper i 6 timer eller mere om dagen (Danmarks Statistik og Ældre Sagen, 2016). Undersøgelsen viser også, at ca. 41 procent af ægtefællerne og samleverne har hjulpet i 5 år eller mere. Det tydeliggør, hvilken kæmpe opgave de pårørende løfter, og hvorfor de kan have brug for hjælp og aflastning. Regeringen og Dansk Folkeparti har med finansloven for 2018 understøttet kommunernes mulighed for at tilbyde de pårørende aflastning og støtte, ligesom vi sammen med satspuljepartierne har styrket indsatsen med etableringen af rådgivnings- og aktivitetscentre for ældre med demens og deres pårørende.

Hjælp til familier med demens

De pårørende indtager en helt særlig rolle i forhold til ældre med demens, der kan have svigtende hukommelse og nedsat evne til at fungere i hverdagen. Det er de pårørende, der kan være med til at gengive den ældres livshistorie. Hvilke episoder har været skælsættende i den ældres liv, og hvad der er af særlig vigtighed for den ældre. Hvad er livretten, er man A- eller B-menneske, er der en særlig ting i boligen, der har stor betydning. Det er vigtigt, at de pårørendes kendskab til og viden om deres nære familiemedlem bliver brugt både i forhold til de ældre, der er på plejehjem og dem, der bor hjemme. I den nationale demenshandlingsplan er der bl.a. fokus på, hvordan vi får udbredt de bedste løsninger til hele landet, når det gælder etablering af patient- og pårørendekurser og pårørendegrupper. Samtidig er der sat gang i arbejdet med at etablere rådgivnings- og aktivitetscentre, hvor de pårørende kan henvende sig sammen med deres hjemmeboende familiemedlem, som evt. er ramt af demens. Når en ældre med demens flytter på plejehjem, vil de pårørende ofte både føle en form for lettelse og have svært ved at give slip. Det bør personalet tage hensyn til, f.eks. ved at inddrage familien allerede forud for at en ny beboer flytter ind. En god relation mellem personalet og de pårørende smitter af på den ældre beboer. Derfor er det vigtigt, at de pårørende føler sig velkomne på plejehjemmet og er trygge ved, at deres ønsker for deres familiemedlem bliver hørt og taget alvorligt.

Aflastning til pårørende

Gode tilbud om aflastning til pårørende er vigtigt for, at de ikke selv bukker under for den krævende opgave, det er at passe et nært familiemedlem, der f.eks. er demensramt eller af anden grund ikke kan klare sig selv. For at understøtte kommunernes pårørendeindsats er der med finansloven for 2018 afsat 60 mio. kr. årligt til, at kommunerne kan forbedre hjælpen til de pårørende. Ifølge servicelovens § 84 har kommunerne pligt til at sørge for tilbud om afløsning eller aflastning til ægtefælle eller andre pårørende, der passer en person med nedsat fysisk eller psykisk funktionsevne. De tilbud får kommunerne nu mulighed for at styrke. Med finanslovsaftalen for 2018 forpligtes kommunerne til i deres værdighedspolitikker at beskrive, hvordan de understøtter pårørende.

Initiativer i demenshandlingsplanen om pårørendestøtte og -samarbejde

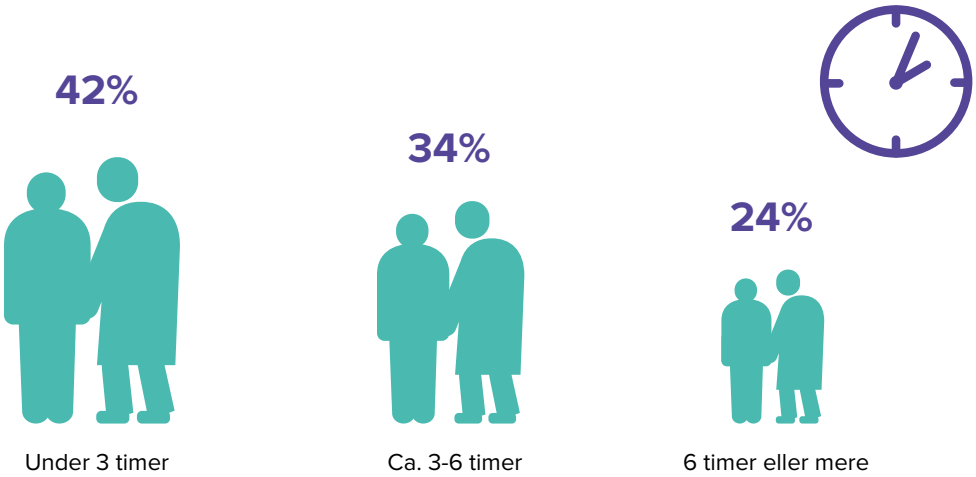
At være pårørende til en dement er en krævende udfordring, som de færreste af os er klædt på til på forhånd. Med demenshandlingsplanen udvikles der en national værktøjskasse med informationsmateriale og konkrete velafprøvede redskaber, som kan bruges til patient- og pårørendekurser og pårørendegrupper. Derfor vil Sundhedsstyrelsen udviklet koncept for rådgivnings- og aktivitetscentrene med henblik på opslag af ansøgningspulje til opstart af 12-15 rådgivnings- og aktivitetscentre, hvor mennesker med demenssygdomme og deres pårørende kan henvende sig anonymt.

Udbredelse af indsatsen "LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende"

Som pårørende til et langvarigt sygt menneske har man selv øget risiko for at blive syg. Derfor har satspuljepartierne besluttet at udbrede kursusforløbet ”LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende” til alle landets kommuner. Kursusforløbet er målrettet voksne pårørende til mennesker med demens og andre langvarige sygdomme og er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning. Formålet med kurset er at forebygge, at rollen som pårørende bliver så belastende, at den medfører mistrivsel, isolation, ensomhed, stress og/eller depression hos den pårørende. Der er afsat 15,8 mio. kr. til projektet over 4 år.

FIGUR 1

Hvor mange timer om dagen bruger de pårørende på at hjælpe deres ægtefælle/samlever? (2016, procentandel)



Kilde: Danmarks Statistik og Ældre Sagen, 2016, Undersøgelse blandt ægtefæller/samlevere til hjemmehjælpsmodtagere. Antal besvarelser: 1.254.

Når gruppepres er en god ting

Demens kaldes også de pårørendes sygdom. Det har man taget konsekvensen af i Esbjerg, hvor alle pårørende inviteres til at deltage i pårørendegrupper.

Vibekes mand John skal flytte hjemmefra. Han lider af demens og skal på plejehjem.

”Det er det sværeste, jeg nogensinde har gjort. Det var at tage den telefon og sige, nu skal det være permanent. Jeg kan ikke mere."

Vibeke ved ikke hvornår det bliver. Hun har sagt til kommunen, at John ikke skal på en midlertidig aflastningsplads. Så vil hun hellere beholde ham hjemme, selvom hun nu i to år har passet ham døgnet rundt. Badet ham og skiftet ble og alt det andet, der følger med sygdommen. John vil ikke have hjemmehjælpen inden for døren.

”Jeg er så træt, så træt. Når John er på aflastning hver fjerde uge, sover jeg en hel dag,” siger Vibeke, der er tidligere slagteriarbejder, og som alligevel skulle presses hårdt, før hun fik løftet røret til kommunen.

”Jeg gjorde det kun på grund af presset herfra. Jeg blev faktisk mobbet!” kommer det med et pokeransigt, der får de andre rundt om bordet til at grine højt. De ved godt, at det er en svær beslutning. De har alle været i den samme situation med deres ægtefæller, og de sidste fire år har de delt glæder og sorger. Mest det sidste.

”Man er ensom hver dag,” siger en. ”ja,” stemmer de andre i. ”Selvom man har sin ægtefælle hjemme. Der er jo ingen ord. Der er ingen samtaler." De fortsætter hinandens sætninger rundt omkring bordet, der er dækket med hvide plastikkaffekopper og røde termokander.

Et nyt netværk

I gymnastiksalen ved siden af træner Vibekes mand John sammen med andre, der lider af demens. Det er sådan, de har mødt hinanden. Det var kommunen, der købte termokanderne og plastikkopperne og foreslog, at de dannede et pårørendenetværk. Når nu de alligevel skulle køre deres ægtefæller til demenstræning. Resten har de selv gjort.

”Vi var nogle stykker, der havde meget lidt privat netværk, og det man havde – det forsvandt måske også det første år. Sygdommen fylder så meget.”

Nu er Vibekes John den eneste af ægtefællerne, der stadig kommer til træningen. De andre er for syge eller er her ikke længere. Alligevel mødes gruppen stadig hver tirsdag og torsdag til demenstræningen og drikker kaffe af hvid plastik.

”Vi har været åbne over for hinanden fra start af. Vi ved alt om hinanden.” Vibeke falder ind: ”Alt fra sex til piercinger!” De griner. Men alvoren vender hurtigt tilbage. Det, de har til fælles, er sorgen over at miste, selvom deres ægtefæller stadig er i live. Her kan de tale med nogen, som forstår rækkevidden og konsekvenserne ved sygdommen.

Vibeke, Hanne, Hanne og Aase er blevet særligt tætte. De har rejst sammen, tager i sommerhus, går ud og spiser, går til koncerter og tager på museer. De er tidligere slagteriarbejder, SOSU-assistent, gymnasielærer og forretningsindehaver. De er så forskellige, som de kan være. Men de er blevet holdepunkter i hinandens liv. Det er særligt dem, der har presset på, for at Vibeke endelig fik ringet til visitatoren på kommunen og sagt, at nu skulle John på plejehjem.

”Jeg var så stolt, og det første jeg gjorde var at ringe til de andre og sige: "Jeg gjorde det!”

Fælles om madklub

Et par uger efter interviewet får Vibeke endelig besked. John kan flytte ind den første i næste måned. Han forstår godt, at det må være sådan, fortæller Vibeke. Hun synes stadig, det er svært, men hun ved også, at det bliver en lettelse. Så bliver der energi til andre ting igen, fortæller hun i telefonen fra Esbjerg.

”Nu har vi startet en madklub, hvor vi spiser sammen hver anden torsdag.” Hun lover at hilse de andre.

Aase, Vibeke, Hanne og Hanne er blevet faste holdepunkter i hinandens liv efter, at de har lært hinanden at kende i et netværk for ægtefæller til demente.
Foto: Maria Fonfara

Vi skal støtte de pårørende

Pårørendenetværk er så vigtige. Når man er pårørende til en, der er ramt af demens, og både skal håndtere det følelsesmæssige pres og de mange omsorgsopgaver, der følger med, så er der ikke noget bedre end at møde andre i samme situation. Nogen man kan genkende sig selv i. De vil altid kunne støtte dig på en måde, som ingen professionel kan.

Vi skal støtte de pårørende, gerne før de selv ved, at de har brug for det. Det gælder især dem med en hjemmeboende ægtefælle eller forældre, som de tager sig af. Det kan for eksempel være ved at stille aflastningspladser til rådighed og formidle kontakt til pårørendegrupper. Jeg har set mange pårørende tæt på sammenbrud, og da det var mig selv, var det også nogle andre, der skulle fortælle mig, at nu skulle jeg slippe. Det er svært at overlade en, man holder uendeligt meget af til andre, men det hjælper ikke, at der er to, der går ned.

De pårørende er plejehjemspersonalets vigtigste samarbejdspartner. De har en livshistorie til fælles med det menneske, som det handler om. Særligt i forhold til demensramte kan de give os en viden, som vi ikke kan få andre steder fra. Hvad er personens livret, går han tidligt eller sent i seng, og hvilke daglige rutiner er vigtige for ham."

Thyra Frank
Ældreminister

Ældreminister Thyra Frank besøger beboere og medarbejdere på Christians Have Plejecenter i Solrød i juni 2017

3 Adgang til fællesskabet for alle

Svækkede ældre har større risiko for ensomhed

Vi har alle sammen brug for at være en del af et fællesskab og mødes med andre mennesker, som får os til at føle os set og forstået. Men særligt svækkede ældre mennesker er udsat for ufrivillig ensomhed. Det er der sådan set ikke noget underligt i. Måske er de jævnaldrende venner og en livsledsager faldet bort, og måske bor resten af familien langt væk. Fysisk svækkelse kan betyde, at den ældre har svært ved at komme ud blandt andre. Samtidig har ældre ikke den daglige kontakt med andre mennesker, som følger, når man er på arbejdsmarkedet. I rapporten "Ensomhed i befolkningen" anslås det, at 33.000 ældre føler sig ensomme[1], og andre undersøgelser konkluderer, at op mod 50 procent af de ældre, der modtager personlig pleje i eget hjem, ofte eller en gang imellem føler sig uønsket alene[2]. Samme studie og Socialstyrelsens review af forebyggelse af ældres selvmord viser desuden, at ensomheden hos ældre forringer deres livskvalitet og har en række alvorlige, sundhedsmæssige konsekvenser som f.eks. forhøjet blodtryk, dårlig søvn, stress og hjerte-kar-sygdomme, og at der er en sammenhæng mellem ensomhed og øget dødelighed[3].

Særligt blandt de ældre, der bor alene, er ensomhed et problem. Derfor vil regeringen gøre en indsats for, at der bliver etableret flere seniorbofællesskaber, så færre risikerer at blive socialt isolerede som gamle.

Sociale fællesskaber lige hvor man bor

Måden, vi bor på, betyder meget for vores sociale relationer og livskvalitet. En undersøgelse fra SFI viser, at ældre, der bor i tættere sociale fællesskaber, har højere livskvalitet, stærkere sociale netværk og er mindre ensomme end beboere i andre boligformer. Samtidig ses der en tendens til, at ældres interesse for og efterspørgsel efter nye, mere kollektive boligformer er stor. Fra samme SFI-undersøgelse ved vi, at ca. 35 procent af de ældre, der ønsker at flytte, godt kunne tænke sig at bo i bofællesskab. Det svarer til, at ca. 80.000 ældre mellem 52 og 92 år har et ønske om at bo i seniorbofællesskab[4]. I dag findes der 6.992 boliger i seniorbofællesskaber.

Hvis en gruppe af borgere, en kommune eller en almen boligforening vil føre drømmen om at skabe et nyt bofællesskab ud i livet, kan det være svært at vide, hvordan man bedst griber projektet an. Derfor vil Sundheds- og Ældreministeriet sammen med Transport-, Bygnings- og Boligministeriet og Erhvervsministeriet igangsætte en undersøgelse af, hvordan man kan understøtte og udbrede etableringen af flere seniorbofællesskaber i Danmark.

1 Center for Folkesundhed og Kvalitetsudvikling (2015): Ensomhed i befolkningen, forekomst og metodiske overvejelser

2 Sundhedsstyrelsen (2016): Styrket indsats mod ensomhed hos ældre mennesker med meget hjemmehjælp

3 Sundhedsstyrelsen (2016): Styrket indsats mod ensomhed hos ældre mennesker med meget hjemmehjælp og Socialstyrelsen (2014): Review: Forebyggelse af ældres selvmord – evidensbaseret viden

4 Realdania (2016): Ældres livskvalitet i bofællesskaber – Hvad ved vi?

Vigtigheden af lokalsamfundet

For mange ældre kræver det en ekstra indsats at etablere sociale fællesskaber med andre aldersgrupper, med mindre der er tale om familie. Det betyder, at de kan gå glip af værdifuldt samvær med yngre personer, selvom vi ved, at folk på tværs af alder har meget at byde hinanden, og at samvær styrker forståelsen aldersgrupperne imellem. Det er derfor positivt, at flere af landets plejecentre er gået foran og har åbnet sig mere op for nærmiljøet, og at kommuner forsøger sig med at blande plejehjem og andre boligformer. Det sker f.eks. i Københavns Kommune med renoveringen af plejehjemmet Sølund, der også kommer til at omfatte et seniorbofællesskab, ungdomsboliger og en daginstitution.

Hjælp til at bryde ensomheden

Hjemmeboende ældre med et svækket helbred har ikke nødvendigvis de fysiske kræfter og det mentale overskud til at række ud efter fællesskabet, og de kan have svært ved at erkende deres egen ensomhed. Derfor bør hjemmeplejen være opmærksom på at opdage den enkeltes ensomhed – og hjælpe med at bryde den f.eks. ved at præsentere den ældre for de frivillige organisationer i lokalområdet.

Hjemmeplejen og særligt kommunernes rehabiliterende hjælp kan være med til at give den enkelte ældre de fysiske evner tilbage, som gør det muligt igen at tage bussen, besøge oldebørnene, købe ind eller invitere naboen på eftermiddagskaffe. Personalet i hjemmeplejen kan også fortælle den ældre om de mange aktiviteter og netværk, som civilsamfundet står klar med. Vi skal også huske at hjælpe den ældre til at få det nødvendige mod og overskud til at opsøge fællesskabet. Flere initiativer skal hjælpe ældre med at bryde ensomheden, bl.a. et nyt fællesskabsklippekortet, som kan bruges til at hjælpe modtagere af hjemmehjælp ud af ensomhed og styrke deres netværk og sociale liv.

INITIATIVER

Færre barrierer for at etablere seniorbofællesskaber

Flere ældre skal have opfyldt drømmen om at bo i et seniorbofællesskab. Derfor har Sundheds- og Ældreministeriet, Transport-, Bygnings- og Boligministeriet og Erhvervsministeriet igangsat en fælles undersøgelse af mulighederne for at understøtte og udbrede etableringen af flere seniorbofællesskaber i Danmark – både som ejer- og andelsboliger og almene boliger.

Styrket indsats mod ensomhed blandt ældre mennesker, der modtager meget hjemmehjælp

Hjemmeplejen spiller en vigtig rolle, når det handler om at opspore ensomhed blandt ældre og om at hjælpe ensomme ældre ind i nye sociale fællesskaber. Puljen til styrket indsats mod ensomhed blandt ældre mennesker, der modtager meget hjemmehjælp, stammer fra den politiske aftale om Fremtidens Hjemmehjælp. I forbindelse med puljen er der udmøntet 30 mio. kr. til 14 projekter, som afprøver, hvordan hjemmehjælpen bedst kan opspore ensomhed blandt ældre og hjælpe dem på vej mod at etablere nye netværk.

Flere plejehjem får egne køkkener

Med køkkenpuljen renoveres, etableres eller genetableres knap 800 køkkener på plejehjem i hele Danmark, så maden kan laves tættere på de ældre i lokale køkkener på hvert enkelt plejehjem. Med de nye køkkener vil det være muligt at få frisklavet mad hver dag, beboerne kan være med til at bestemme menuen, og der skabes mulighed for, at de beboere, der har lyst, kan hjælpe med tilberedningen af måltiderne. De lokale køkkener giver også hvert enkelt plejehjem mulighed for at invitere hjemmeboende ældre og andre, der ikke bor på plejehjemmet, inden for til fællesspisning. Aftalen om køkkenpuljen er indgået med finansloven for 2017.

Klippekort til fællesskab

Ensomme ældre hjemmehjælpsmodtagere skal i en række forsøgskommuner have mulighed for at få et fællesskabsklippekort, der kan bruges til ekstra hjælp til ledsagelse til aktiviteter eller tilbud i frivillige foreninger og det øvrige civilsamfund. Det kan f.eks. være mandeklubber, cykling uden alder, spisevenner og seniornetværk. Formålet er at hjælpe ældre ud af ensomhed og styrke deres netværk og sociale liv. Satspuljepartierne har afsat 28,8 mio. kr. over 4 år til, at der etableres en pulje til forebyggelse af ensomhed. Puljen fra 2018 kan bl.a. anvendes til fællesskabsklippekort i 8-10 kommuner.

Her kan du altid bruges til noget

Bofællesskabet Munksøgård er virkeliggørelsen af en drøm om generationer, der kommer hinanden ved. Og om en alderdom hvor der er brug for hver enkelt, og ingen føler sig ensomme.

Miriam Bernstein har været med helt fra start. Fra dengang, hvor det blot var en idé på et stykke papir. Skitseret af en gruppe mennesker, som mødte hinanden på Ærø Folkehøjskole til et kursus om bofællesskaber for ældre. Det var i 1992. I dag er der varm kaffe på kanden og livlig snak rundt om køkkenbordet i veninden Helle Humlums lejlighed, hvor de begge sidder og kan kigge ud på regnen og de små røde træbygninger, som ligger i en hestesko.

”At flytte i bofællesskab er det bedste, jeg har gjort. Når man forlader arbejdslivet, kan man let få en fornemmelse af, at man ikke kan bruges til noget. Men her oplever jeg, at jeg gør en forskel ved at være her. Her kan du altid bruges til noget,” siger Miriam Bernstein.

Øjnene er fulde af liv og begejstring, når hun fortæller om Munksøgaard. Om økologien og ambitionen om at være delvist selvforsynende. Om fællesspisning tre gange om ugen. Om indkøb af basisvarer til købmanden, som Miriam Bernstein er ansvarlig for. Hun lever tydeligvis mere i nuet end i fortiden, og det er kun de fine rynker i ansigtet, der vidner om, at Miriam Bernstein med sine 84 år er en af de ældre beboere i seniorfællesskabet på Munksøgård. Hun var 67 år, da hun flyttede ind.

”Men det var fordi, det tog så lang tid at realisere. Seks år i alt brugte vi,” siger Miriam Bernstein.

Alle bidrager til fælleskabet

I dag er beboerne i seniorfællesskabet, der ligger ved Trekroner uden for Roskilde, mellem 55 og 90 år. Helle Humlum lægger ikke skjul på, at nye beboere helst skal høre til i den ”yngre” ende. I dag står der mellem 80 og 90 personer på venteliste.

”Man skal være i en periode af sit liv, hvor man stadig har mulighed for at bidrage til fællesskabet. Det vil være for svært for os at være delvist selvforsynende, selv male vores huse, arrangere udflugter og tage os af de ældste, hvis alle er for gamle,” siger Helle Humlum.

Hun er 64 år og bor med sin mand i en tværelses lejlighed på 1. sal i de røde træbygninger. Her er nips, bøger og bunker med papirer, som vidner om de mange aktiviteter på Munksøgård, som Helle Humlum er involveret i. Tidligere boede de i ejergruppen på Munksøgård, hvor der også er en andelsgruppe, en ungdomsgruppe og en familiegruppe.

”Vi har 16-17 arbejdsgrupper på tværs af de forskellige boliggrupper. På den måde føles det som at bo i en landsby,” siger Helle Humlum.

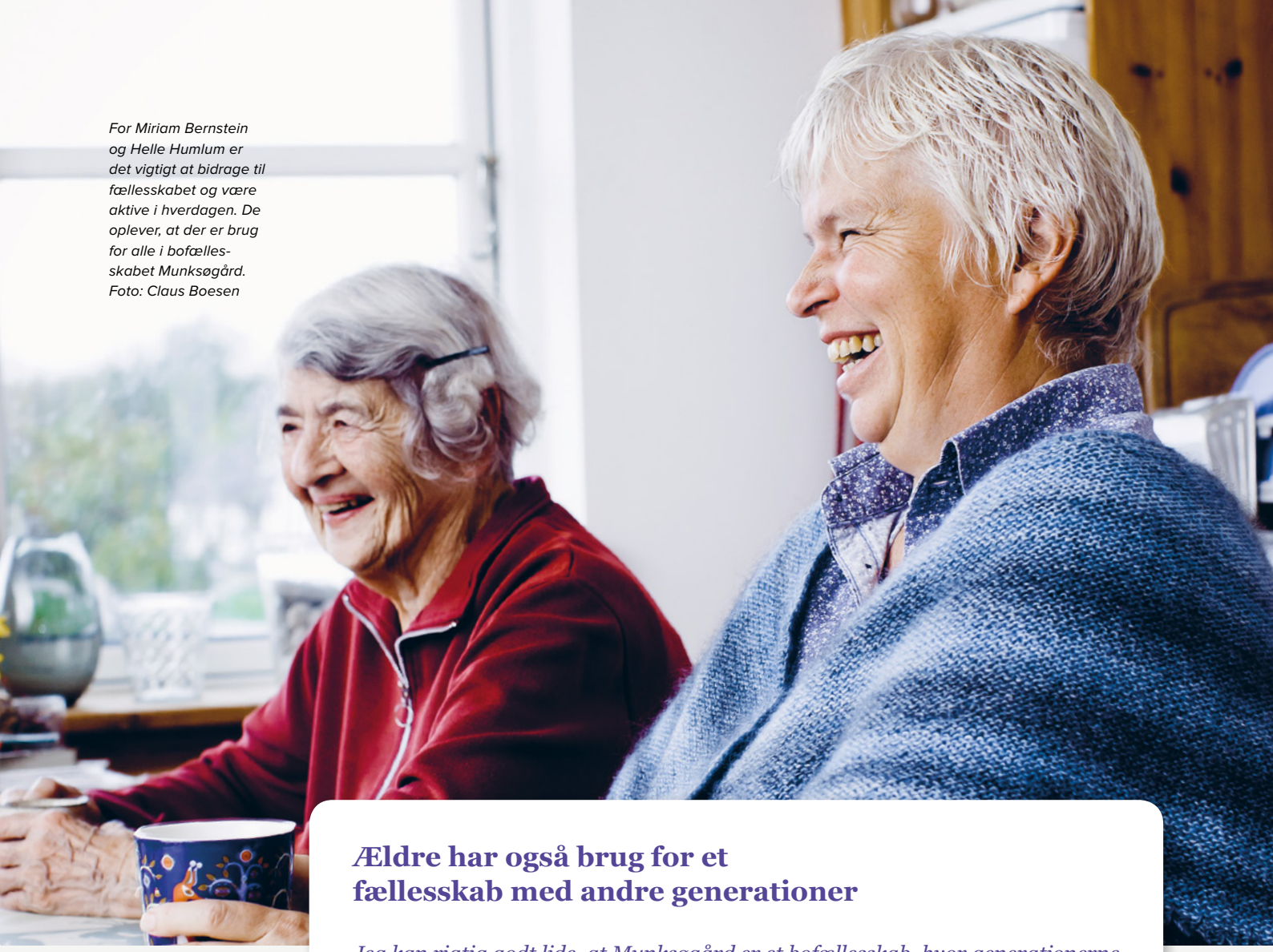
Hun er glad for, at der bor mange familietyper på Munksøgård. En yngre kvinde med barnevogn har vovet sig ud i regnen, og de hilser, da Helle Humlum er på vej ned til køkkenhaverne og hestene for at vise Munksøgårds omgivelser frem. Flere af småbørnsfamilierne er nu nok lidt skuffede over, at de ikke har fundet en reservebedste blandt seniorerne, mener Helle Humlum.

”Nogle af børnefamilierne hængte sedler op i starten. Men de fleste af os har jo vores egne børnebørn, som vi bruger meget tid sammen med,” siger hun.

Ingen lades alene

Det er seniorgruppen, der udgør det nære fællesskab i hverdagen. De arrangerer litteraturaftener i fælleshuset, går til kor og tager sig af hinanden. Også af dem der ikke kan klare sig selv.

”Vi tager os ikke af hinandens personlige hygiejne, der må hjemmehjælpen træde til. Men hvis en beboer er syg, så er der en, der køber ind og en anden der læser højt af avisen, og vi sørger for, at vedkommende kommer med til arrangementer i fælleshuset. Hos os er man ikke ladt alene,” siger Helle Humlum.



For Miriam Bernstein og Helle Humlum er det vigtigt at bidrage til fællesskabet og være aktive i hverdagen. De oplever, at der er brug for alle i bofælles-skabet Munksøgård. Foto: Claus Boesen

Ældre har også brug for et fællesskab med andre generationer

Jeg kan rigtig godt lide, at Munksøgård er et bofællesskab, hvor generationerne mødes. Hele livet er man i et fællesskab med andre aldersgrupper – i familien, på arbejdspladsen, til fritidsaktiviteter. Men som ældre kan det være svært at komme ud af døren og opsøge det fællesskab. Måske går man dårligt, er bange for at falde eller ser ikke så godt. Her er det en fordel at bo et sted, hvor alders-grupperne kommer hinanden ved.

Ensomhed er et stort problem blandt ældre, og folk dør af det. Der er en over-vægt af selvmord blandt ældre. Det er et stort tabu, som vi er nødt til at tale om og gøre noget ved. Derfor ser jeg gerne, at vi får flere seniorbofællesskaber, som man kan flytte ind i, inden man bliver så gammel, at det er svært at opbygge nye relationer. Når folk flytter for sent, risikerer vi blot, at de flytter fra ensomhed i eget hjem til ensomhed på et plejehjem.

Jeg er rigtig glad for, at vi sammen med Transport-, Bygning- og Boligministe-riet og Erhvervsministeriet er enige om at igangsætte en fælles indsats for at skabe flere seniorbofællesskaber i Danmark. Vi ved, at det er en boligform, der tiltaler mange, og med udsigt til flere ældre i fremtiden, er det en boligform, jeg rigtig gerne vil hjælpe på vej.

Thyra Frank
Ældreminister

4 Mere nærvær ved livets afslutning

En værdig død

Ved livets afslutning er det afgørende for både den ældre og de pårørende, at den enkelte kommer herfra på en værdig og respektfuld måde. Selve døden kan vi ikke ændre ved, men vi kan gøre den sidste tid så rigtig for den enkelte som muligt.

For nogle ældre kan det give en ro, og for familien kan det være en stor hjælp, hvis den døende på forhånd har taget stilling til, om man ønsker at modtage livsforlængende medicin, når situationen påstår. Den selvbestemmelse giver regeringen nu mulighed for med de nye behandlingstestamenter.

En undersøgelse fra Tryghedsfonden og Palliativt Videnscenter (2013)[5] viser, at langt de fleste mennesker i Danmark ønsker at dø i deres eget hjem eller på et hospice. Kun meget få vil gerne dø på et hospital. Det ønske skal vi som samfund gøre vores bedste for at opfylde, med mindre der er akutte sundhedsfaglige årsager til, at det ikke lader sig gøre.

Det er vigtigt med nærvær ved livets afslutning, og at der på det enkelte plejehjem og i hjemmehjælpen er klare regler og værdier, når det handler om at skabe tryghed i den sidste tid. For mange døende er det et ønske, at være omgivet af pårørende i afslutningen på livet. Der, hvor det ikke kan lade sig gøre, er det vigtigt at prioritere, at der er mennesker omkring den døende ældre, hvad enten det handler om at give pleje, holde i hånden eller tale med den ældre om, hvordan det er at skulle herfra. Personalet bør være rustet til at tale om emner, der kan være svære, men som er vigtige for den døende. Med finansloven for 2018 har regeringen og Dansk Folkeparti afsat 60 mio. kr. årligt til at understøtte kommunerne i deres opgave med at sikre døende på plejehjem og i hjemmeplejen en god og værdig afslutning på livet.

Vi skal kunne tale om døden – alle sammen

At skabe den mest respektfulde og personlige afsked med et menneske kræver bl.a., at den ældre taler med sine nærmeste om, hvordan man gerne vil herfra, når tiden kommer, og at man overvejer, hvad der skal ske, når man er borte. Hvad skal der ske de sidste dage, hvem vil man gerne have omkring sig? Vil man bisættes? Hvilke sange vil man sætte pris på, at der bliver sunget ved afskeden? Eller ønsker man måske, at de nærmeste gør noget helt andet for at skabe den bedste afsked? Det kan være en svær og følelsesfuld snak at tage, men uanset om man bor på plejehjem eller får hjælp i eget hjem, er det vigtigt, at også personalet tør være en del af den snak, så de kender til den ældres ønsker. Nogle kommuner er allerede gået foran. I Svendborg ruster man personalet til at kunne tale med borgerne om døden, og personalet ved, at det er en snak, man bliver nødt til at have af flere omgange.

5 Trygfonden og Palliativt Videncenter (2013): Danskernes viden om og ønsker til den sidste del af livet

Vi skal selv bestemme over vores sidste tid

Det enkelte menneske skal have større selvbestemmelse, når det handler om at beslutte, hvornår og hvordan livet skal afsluttes. Uafvendeligt døende patienter skal i endnu højere grad selv kunne bestemme, om de vil have livsforlængende behandling. Der skal være klarhed om reglerne for brug af smertestillende og beroligende midler i den sidste tid. Så sundhedspersonerne ved, at det må gøre alt, hvad der er nødvendigt for, at ingen dør i smerter.

Med den aftale, som regeringen i september 2017 indgik med alle partier i Folketinget, bliver den enkeltes ret til at fravælge livsforlængende behandling styrket, og det bliver klarere, hvilke muligheder der er for medicinsk at lindre overgangen til døden.

Med et behandlingstestamente kan man som borger på forhånd tage stilling til, at man i bestemte situationer ikke ønsker livsforlængende behandling. Det styrker den enkeltes ret til at bestemme over den sidste tid af livet, og det giver de pårørende og sundhedspersonalet et redskab, som tydeliggør, hvad man skal gøre for at respektere den døendes ønsker, hvis situationen opstår.

INITIATIVER

En værdig død

For mange døende er det et ønske at være omgivet af pårørende i afslutningen på livet. For nogle er det ikke en mulighed, og regeringen og Dansk Folkeparti har derfor med finansloven for 2018 afsat 60 mio. kr. årligt til at understøtte kommunerne i deres opgave med at sikre døende på plejehjem og i hjemmeplejen en god og værdig afslutning på livet. Det kan bl.a. ske ved at afsætte personalemæssige ressourcer og involvere civilsamfundet, f.eks. ved at inddrage frivillige fra vågetjenester.

Mennesker, som går ind i den allersidste fase af deres liv, skal selv kunne bestemme så meget som muligt over, hvordan livet skal slutte. Derfor har regeringen den 15. november 2017 fremsat et lovforslag om at indføre såkaldte behandlingstestamenter og øget selvbestemmelse til den enkelte, når det gælder livsforlængende behandling. Med forslaget bliver det f.eks. muligt for borgeren – på et informeret grundlag – at kræve allerede påbegyndt livsnødvendig behandling stoppet, selvom det betyder, at patienten vil dø af det. Forslaget bygger på en politisk aftale fra september 2017, hvor alle partier i Folketinget blev enige om at give den enkelte større selvbestemmelse over, hvordan og hvornår livet skal ende. Den politiske aftale giver også sikkerhed for, at uafvendeligt døende får al den smertelindring, de har brug for, også selvom døden vil blive fremskyndet.

Den tid der er tilbage

De ældre skal have det bedste ud af den tid, der er tilbage. De skal have en værdig afslutning på livet. Det er grundtanken i projektet ”Min sidste tid”, som Svendborg Kommune tilbyder alle ældre borgere med palliative behov.

Han har en blå polo t-shirt på. Han har sin Irish coffee på kakkelbordet. Han har et lidt fjernt blik. Som om han har trukket sig tilbage fra verdenen. Han har ikke rigtigt lyst mere, siger han. Han har oplevet nok, siger han.

Måske var det noget, der kom den dag i haven ved huset på Flagbakken. Han var faldet og lå med hovedet i græsset og kunne ikke komme op igen. Der gik syv timer, før der kom nogen og fandt ham. Det var lige op til jul. Måske var det godt et år siden, han mistede lysten til at leve. Det var i hvert fald der, han modvilligt måtte acceptere at flytte på plejehjem.

”Jeg ville hellere være blevet i mit hus,” konstaterer Bent Andersen og kigger ud af det lave vindue forbi fjernsynet, hvor en lydløs tenniskamp er i gang.

Vigtige samtaler

Han har levet et langt liv. 94 år for at være nøjagtig. Som selvstændig. Først som købmand i Svendborg, siden som stearinlysfabrikant på Thurø med sin kone Inge og en plads på førsteholdet i Thurø badmintonklub. Børn fik de aldrig tid til. Nu er der kun tid tilbage.

”Jeg håber bare, at jeg ikke får det værre,” siger han, når man som udefrakommende spørger til hans ønsker for den sidste tid.

Han folder sig mere ud, når det er sygeplejerske Lina Blom Ellegaard, der sætter sig i stolen over for ham. De to er sammen en del af Svendborg Kommunes projekt ”Min sidste tid”. Lina spørger, hvordan Bent har sovet? ”Jeg har sovet som en sten,” siger han. Men han får ondt i ryggen. Vender han sig, når han sover? Nej, det kan han slet ikke, forklarer han. Måske skal sengen indstilles lidt anderledes, foreslår hun. Det kan også være, den skal udskiftes.

Samtalen er en pingpong frem og tilbage. Som en tenniskamp, hvor man spiller sammen for at holde bolden på banen. Hun tager sig tid til at finde ud af, hvordan hun kan hjælpe ham. Han tager sig tid til at svare. De har haft den her slags samtaler lige siden, han flyttede ind på plejehjemmet.

I starten af deres samtaler fulgte hun en spørgeguide og et skema – en såkaldt SVAP – der er en del af projektet og skal afklare de palliative behov og ønsker. For Bent er det nogle vigtige samtaler. For sygeplejersken er projektet en systematisering af noget, som hun altid har gjort. Men som man nu er sikker på bliver tilbudt til alle ældre borgere, der kan have palliative behov.

”Det gælder om at starte samtalen så tidligt som muligt, inden de bliver for dårlige. Alternativt taler vi med de pårørende. Det handler om at finde ud af, hvordan vi kan gøre deres liv bedre,” siger Lina.

Tilbage til Thurø

Men der er også det centrale spørgsmål om livsforlængende behandling, som sygeplejersken gerne vil have afklaret.

”De fleste vil gerne dø her. De vil ikke dø på sygehuset. Derfor er det vigtigt at finde ud af, om de har taget stilling til, at de ikke vil have livsforlængende behandling.

Hvis vi ikke ved det, så skal de jo ind og ud af sygehuset til den ene behandling efter den anden. Til ingen verdens nytte. Det er ikke værdigt,” siger Lina.

Bent skal ikke have livsforlængende behandling, hvis det skulle komme på tale. Han ved også, hvad der skal ske, når han ikke er her længere. Hvad der skal synges i kirken, og at han skal ligge ved siden af sin Inge på Thurø kirkegård. Han har skrevet det hele ned.

”Det skal de ikke slås over, når først jeg er væk,” siger han og tager en tår af kaffen.

Bent Andersen har taget stilling til, hvad der skal ske, når han ikke er her længere. For ham er samtalerne med sygeplejerske Lina Blom Ellegaard om den sidste tid, og hvordan han skal herfra, vigtige.
Foto: Maria Fonfara

Samtale om døden kræver tid og tillid

Det er min oplevelse, at rigtig mange ældre gerne vil tale om døden, men at de er bange for at gøre deres børn kede af det ved at åbne op for samtalen. Derfor er jeg rigtig glad for, at sygeplejersken Lina siger, at det er et emne, hun altid har talt med beboerne om. For det er ikke en af den slags samtaler, man bare kan sætte kryds ud for i et skema. Den kræver, at der er opbygget tillid, og at der er tid til, at den kan fortsætte.

Det er rigtig fint, at Svendborg Kommune har lavet et projekt "Den sidste tid", så de ældre selv får taget stilling til, hvordan de gerne vil herfra. Det er også en vigtig hjælp til familien, for der er tale om en afsked, som ikke kan gøres om. Hvordan man får en værdig dør afhænger af, hvem man er. Men for de fleste handler det om, at det sker uden angst, uden smerte og med en at holde i hånden.

Når vi taler om ældre, der har mistet lysten til livet, er det vigtigt, at vi samtidig husker på, at det kan ændre sig. Jeg har set ældre, der er kommet på plejehjem og har mistet gnisten, lysten og troen på livet, men når de så bliver involveret i fællesskabet, sidder de pludselig og er glade og synger med tre måneder senere.

Thyra Frank
Ældreminister

Regeringen arbejder

JUNI 2016

NATIONAL HANDLINGSPLAN FOR DEN ÆLDRE MEDICINSKE PATIENT

Handlingsplanen skal styrke indsatsen over for nogle af de mest udsatte ældre nemlig de ældre medicinske patienter i sundhedsvæsenet.

DECEMBER 2016

NATIONAL DEMENS-HANDLINGSPLAN 2025

3 målsætninger og 23 initiativer skal være med til at give mennesker med demens og deres pårørende et trygt og værdigt liv.

APRIL 2017

SAMMENHÆNGS-REFORM

Regeringens oplæg til, hvordan vi skaber en bedre og mere sammenhængende offentlig sektor.

OKTOBER 2017

TRYGHED OM DET FRIE VALG PÅ ÆLDREOMRÅDET

En politisk aftale mellem alle partier skal forebyge-konkurser og skabe tryghed om det frie valg for de ældre.

NOVEMBER 2017

NATIONAL DIABETES-HANDLINGSPLAN

Satspuljepartierne styrker med den nationale diabetes-handlingsplan forebyggelse og tidlig opsporing af diabetes.

VÆRDIGHED I ÆLDREPLEJEN
En hjertesag

Henvendelse:
Sundheds- og Ældreministeriet
Holbergsgade 6
1057 København K
Tlf. 72 26 90 00

ISBN: 978-87-7601-380-6 (web)
ISBN: 978-87-7601-381-3 (tryk)

Design
BGRAPHIC

Fotos
Maria Fonfara og Claus Boesen

Publikationen kan hentes på www.sum.dk

sum.dk