

Input til ældrepolitik 2018



**innovations
huset**

Indhold

Denne rapport indholder ni store temaer og ti mindre temaer, som er udviklet ud fra opsamling af workshops på flere plejehjem og borgermøde på rådhuset. Hvert emne indholder en beskrivelse og citater fra de ældre.

Store temaer

1. At kunne færdes i byen
2. Deltage i aktiviteter og arrangementer
3. Det gode, nære fællesskab
4. Den gode plejer er nærværende og én man kender
5. Medbestemelse og valgfrihed
6. At klare sig selv og kunne være privat
7. Goderammer for familie og venner
8. At vide, hvad der sker
9. Nye boliger til ældre

Mindre temaer

10. Økonomisk tryghed
11. Arbejdsliv og frivillighed
12. Måltidet
13. Demens
14. Sundhed hele livet
15. Mangfoldighed, ligeværd og rummelighed
16. Læge og hospital
17. Teknologi
18. Offentlige systemer
19. Definition af ældre og stigmatisering

6 borgemøder

Innovationshuset har i efteråret 2018 hjulpet Sundheds- og Omsorgsforvaltningen med at afvikle 6 borgerinddragelsesarrangementer med henblik på at inddrage ældre og andre interesserede i at komme med input, værdier og ideer til den nye ældrepolitik. Hvad er det som giver frihed, tryghed og følelse af fællesskab i et godt ældreliv?

De enkelte borgermøder har haft mellem 15 og 140 deltagere. Borgermøderne har været afholdt på:

Langgadehus (Valby)

Fælledgården (Østerbro)

Poppelbo (Brønshøj)

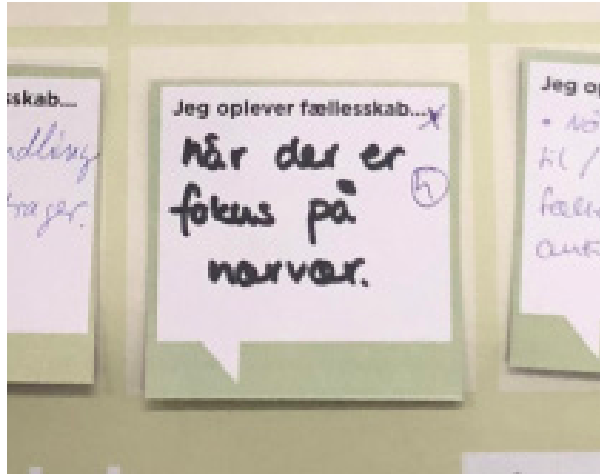
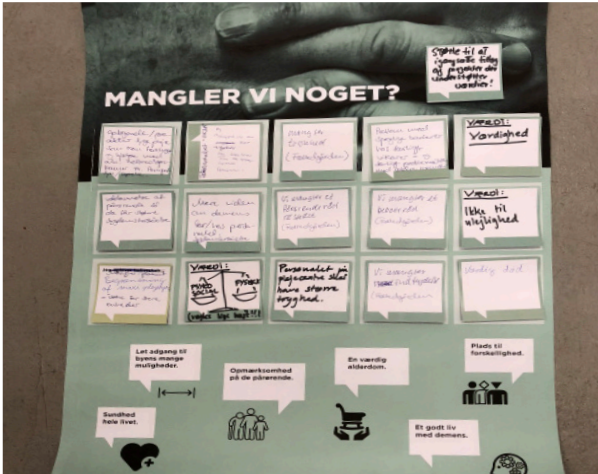
Peder Lykke Centeret (Sydhavnen)

Møllehuset (Nørrebro)

Københavns Rådhus (city)



Workshop på plejecenteret Møllehuset



Design og opsamling

På borgermøderne er deltagerne blevet opdelt i grupper. Alle grupper har udfyldt en plakat, hvor de har sat konkrete ord på, hvad det vil sige, at opleve frihed, fællesskab eller tryghed som ældre borger. Derudover har hver gruppe haft mulighed for at komme med indspark til vigtige emner, som falder uden for de tre temaer. Alle borde har haft en bordformand, der har kunnet hjælpe borgere med behov for hjælp til at skrive.

Innovationshusets har samlet op på borgermøderne ved at tage billeder af alle udfyldte plancher. Innovationshuset har efterfølgende tematiseret inputs i temaer og dokumenteret temaerne med billeder.

Tilblivelsen af et tema er vurderet på baggrund af omfanget af inputs (post-its), der omhandler temaet vurderet på en skala fra 1-5:

5: +100 inputs

4: +80 inputs

3: +50 inputs

2: + 25 inputs

1: 5-25 inputs



Sortering af inputs fra workshops bliver udviklet til større og mindre temaer

Tematikker



1. At kunne færdes i byen



Fokuspunkter for emnet

TRYGHED
FRIHED
FÆLLESSKAB
MANGLER VI NOGET

København skal være indrettet tilgængeligt for ældre, så det er nemt og trygt at komme omkring. De ældre fokuserer på alt fra belysning, bænke og toiletter til byplanlægning med øget fokus mobilitet for ældre, handicapforhold m.m. Der vægtes gode og tilgængelige transportmuligheder i forhold til offentlig transport og flextrafik.

Underkategori: Tilgængelighed i byen

Jeg oplever fællesskab, "når jeg kan fortsætte med at bruge byen og være en del af Københavns aktiviteter selvom jeg bor på plejehjem."

Jeg oplever frihed, "når jeg kan komme rundt i byen også med rullator – handicap venlig tilgængelighed."

Jeg oplever fællesskab, "når byen er indrettet så man kan komme rundt."

Jeg oplever fællesskab, "flere bænke hvor man kan tage hvil."

"Byen skal invitere til at vi har møde steder."

Jeg oplever fællesskab, "når der er godt lys – mere belysning når jeg bevæger mig rundt i byen."

Underkategori: Offentlig transport

Jeg oplever frihed, "når jeg kan komme rundt i hele byen / fleksibel transport."

Jeg oplever fællesskab, "det er vigtigt for mig at kunne transportere mig til f.eks. aktivitetscentre for at kunne deltage i fællesskaber."

"Bedre offentlig transport rundt i lokalområdet."

"Der skal ikke være så langt imellem stoppestederne."

Underkategori Flex trafik

Jeg oplever fællesskab, "stor glæde at blive hentet og bragt."

2. Deltage i aktiviteter og arrangementer



Fokuspunkter for emnet

TRYGHED

FRIHED

FÆLLESSKAB

MANGLER VI NOGET

Det skal være mulighed for at deltage i arrangementer og aktiviteter, så man hele livet igennem kan pleje sine interesser, få nye oplevelser og interesser samt møde ligesindede. De ældre nævner mange aktiviteter, bl.a. aktivitetscentre, højskoler, åbne tilbud, idræts- og motionsmuligheder samt alle de enkeltinteresser, der giver mening i den enkelte ældres liv. ((især fællesskab og frihed)

Underkategori: Aktiviteter og arrangementer i og uden for plejecenteret

Jeg oplever fællesskab, "når man kan deltage i lokale aktiviteter / tilbud / fællesskaber."

Jeg oplever fællesskab, "når personalet hiver mig med til arrangementer på plejehjemmet."

Jeg oplever fællesskab, "når der er sommerfest eller forskellige frokoster."

Jeg oplever fællesskab, "når vi er ude på tur."

Jeg oplever fællesskab, "Mulighed for at deltage i noget tæt hvor jeg bor."

Jeg oplever frihed, "når jeg dyrker motion på plejehjemmet."

Jeg oplever fællesskab i "klippekort til bydelens aktivitetstilbud"

Underkategori: egne interesser:

Jeg oplever fællesskab, "Når jeg indgår i aktiviteter, der interesserer den enkelte."

"frihed til at vælge den aktivitet, som passer til ens behov."

Jeg oplever frihed, "når jeg fortsat kan dyrke mine interesser."

Underkategori: Mødes med ligesindede / fælles interesser

Jeg oplever fællesskab, "fællesskaber og tilbud for ældre med fælles interesser – mulighed for at mødes."

Jeg oplever fællesskab, "når jeg går i dagshøjskolen fordi der er undervisning og grundlag for fælles interesser på højt niveau."

3. Det gode, nære fællesskab



Fokuspunkter for emnet

TRYGHED

FRIHED

FÆLLESSKAB

MANGLER VI NOGET

Fokus på at skabe gode rammer for det nære fællesskab og samvær samt forbygge ensomhed. De ældre ønsker, at der skaber gode rammer for at alle kan få et godt socialt netværk i de nære omgivelser gennem eksempelvis uforpligtende fællesaktiviteter. Det lægges stor vægt på det gode naboskab og et fællesskab, hvor man drager omsorg for hinanden.

Underkategori: Mulighed for samvær og fællesskab

"fælles arealer og fællesskaber lokalt og i boligområdet"

Jeg oplever frihed, "når jeg kan indgå i sociale fællesskaber"

Jeg oplever fællesskab, "når alle bliver inkluderet. At man er opmærksom på at få alle med- og selv om de ikke gør opmærksom på sig selv."

Underkategori: Netværksdannelse

Jeg oplever frihed, "fordi jeg har et stort socialt netværk."

Jeg oplever fællesskab, "når jeg er en del af et socialt netværk."

Underkategori: Omsorg for hinanden: Jeg føler mig tryk, "når jeg ikke føler mig ensom"

Jeg føler mig tryk, "i fællesskaber hvor man bekymrer sig om hinanden."

"ensomme ældre – mere fokus på personlig kontakt og omsorg for andre, tag fx naboen med til at fællesskabsarrangement (kendskab giver venskab)."

Underkategori: Naboskab

Jeg oplever fællesskab, "når man er en del af et ideelt netværk fx med naboerne."

Jeg føler mig tryk, "når naboerne bekymrer sig lidt om én."

4. Den gode plejer er nærværende og én man kender



Fokuspunkter for emnet

TRYGHED

FRIHED

FÆLLESSKAB

MANGLER VI NOGET

Den gode, faste kontakt til den samme hjælper - som man kender - er helt central for en tryk ældrepleje. Der lægges vægt på hjælp til både store og små ting, og at man kan tilkalde og få hjælp, når der er behov. Tid til omsorg og nærvær er afgørende.

Underkategori: Tryghed i samme medarbejdere

Jeg føler mig tryk, "når jeg ved hvem der kommer om morgenen."

Jeg føler mig tryk, "når det er de samme mennesker, der kommer og hjælper. Ellers kan relationer ikke opstå."

Underkategori: Hjælp - til store og små ting

Jeg føler mig tryk, "når jeg kan få hjælp til alt muligt."

Jeg føler mig tryk, "når personalet lægger mit vasketøj i klædeskab, redder seng osv."

Jeg oplever frihed, "når personalet tænker holistisk - på de små ting, fx at få jakke på."

Underkategori: Kontakt /omsorg / tid

Jeg oplever frihed, "når personalet har tid til at snakke med mig."

Jeg føler mig tryk, "når jeg kan komme i kontakt med personalet. At de har tid."

Jeg oplever fællesskab, "når der er fokus på nærvær."

Underkategori: Tilkald

Jeg føler mig tryk, "når jeg får hjælp, når det er nødvendigt."

Jeg føler mig tryk, "når jeg kan melde mig til tryghedsopkald."

5. Medbestemmelse og valgfrihed



Fokuspunkter for emnet

TRYGHED

FRIHED

FÆLLESSKAB

MANGLER VI NOGET

Der lægges stor vægt på værdighed, indflydelse og valgfrihed hele livet igennem. Der skal styrket fokus på individuelle forskelle og ønsker, både når det gælder de overordnede rammer for ældre og de daglige rammer. De ældre ønsker at kunne planlægge deres dag selv og blive set, hørt og taget alvorligt.

Underkategori: Demokrati og rettigheder

Jeg oplever fællesskab, "når jeg kan give min mening tilkende og blive hørt."

"Man skal kende sine rettigheder – bedre information og oplysning."

Underkategori: Hensyn til enkelte individ og værdighed

"Nyt menneskesyn – ældre skal ikke betragtes som individer i bunker."

"Værdig alderdom med plads til forskelligheder."

"værdighed er respekt – og anerkendelse af det enkelte menneske."

Underkategori valgfrihed:

Jeg oplever frihed, "når jeg selv kan tage ansvar og træffe egne valg for eget liv."

Jeg oplever fællesskab, når man selv kan vælge til eller fra, hvilke fællesskaber man vil indgå i."

Underkategori: Indflydelse

"Med bestemmelse over egen livssituation." "Løbende vurdering og inddragelse af beslutninger."

Jeg oplever frihed "i at blive inddraget i beslutninger."

Underkategori: At blive set, hørt og taget alvorlig

Jeg oplever frihed, "når man bliver hørt og taget alvorligt."

Jeg oplever fællesskab, "når vi som borger bliver spurgt."

Jeg oplever frihed, "når jeg bliver talt til som et voksent menneske"

6. At klare sig selv og kunne være privat



Fokuspunkter for emnet

TRYGHED
FRIHED
FÆLLESSKAB
MANGLER VI NOGET

Fokus på at leve som hidtil og klare sig selv, så alderdommen er en fortsættelse af det liv, man hidtil har levet. De ældre ønsker så længe som muligt at forblive uafhængige og få hjælp til selvhjælp. Der lægges vægt på privathed og ønsket om at kunne være sig selv, når man behøver det.

Underkategori: Klare sig selv

Jeg oplever frihed, "når jeg kan gøre hvad jeg vil, leve livet som jeg plejer."

Jeg oplever frihed, "når jeg kan klare mig selv, så godt som muligt."

Underkategori: Leve som hidtil – så længe som muligt

Jeg oplever frihed, "når jeg bliver behandlet som voksent menneske – selv må tilrettelægge sit liv."

Underkategori: Hjælpe til selvhjælp

Jeg oplever frihed, "når jeg kan komme på kursus, der kan hjælpe mig til at klare mere selv."

Underkategori: Uafhængighed

Jeg oplever frihed, "ved at være uafhængig af systemet – indtil videre."

Jeg oplever frihed, "når jeg kan få teknologiske hjælpemidler til at klare mig selv mest muligt. F.eks. tastatur m blindskrift."

Underkategori: Være privat

Jeg føler mig tryk, "hvis jeg kan få lov til at have et 'forstyr ikke' skilt til hjemmet/boligen på plejehjemmet. Det er godt for både beboerne og personalet."

Jeg føler mig tryk, "når jeg er indlagt og personalet ikke fortæller andre beboere om min sygdom – men gerne hilsen"

7. Gode rammer for min familie og venner



Fokuspunkter for emnet

TRYGHED

FRIHED

FÆLLESSKAB

MANGLER VI NOGET

Fokus på at bevare og styrke relationerne til pårørende - familie og venner - hele livet igennem. De ældre ønsker større opmærksomhed på de pårørende og at der skabes de bedst mulige rammer for kontakt med familie og venner, herunder faglig hjælp, inddragelse af pårørende i form af eksempelvis pårønderåd og tydelig kommunikation og information til pårørende.

Under kategori: Relationer til familie og venner

Jeg oplever fællesskab... "når jeg kan holde kontakt til familie og venner der bor langt væk"

Under kategori: Pårørende rolle

"fokus på, at familie får lov til at være familie – og ikke hjælpere"

Under kategori: Forslag til forbedringer

Jeg føler mig tryk, "når byrådet øremærker penge til gæsteværelse på plejehjem"

Jeg føler mig tryk, "når mine pårørende ved, at de kunne købe et måltid med på plejehjemmet"

8. At vide, hvad der sker



Fokuspunkter for emnet

TRYGHED

FRIHED

FÆLLESSKAB

MANGLER VI NOGET

Det er vigtigt at være orienteret, så fremtiden er så forudsigelig som mulig. De ældre ønsker fokus på tydelig kommunikation om ændringer i plejen såvel som nye tilbud og aktiviteter. Det skaber tryghed, at vide, man er orienteret og forstå, hvad der sker.

Underkategori: Kommunikation

"Kendskab til muligheder og tilbud."

"Nem adgang til information – mere overskuelige hjemmesider og mere lydavis, kommunalinfo."

Underkategori: Forudsigelighed – kende fremtiden

Jeg føler mig tryk, "hvis jeg bliver orienteret om ændringer i min hjælp."

Underkategori: Orientering

Jeg føler mig tryk, "når vigtige beslutninger meldes ud, hurtigst muligt."

9. Nye boliger til ældre



Fokuspunkter for emnet

TRYGHED

FRIHED

FÆLLESSKAB

MANGLER VI NOGET

Der skal styrket fokus på mere målrettede boligformer til ældre, herunder mere fleksibilitet i forhold til valg samt nye typer af boliger. Rigtige mange ældre drømmer om at bo i bofællesskaber. Der efterspørges også fleksibilitet ift. at kunne vælge billigere boliger.

Underkategori: bofællesskaber og flksibilitet

"Flere senior boliger og bofællesskaber."

Jeg oplever frihed, "er at kunne vælge at bo i et seniorbofællesskab."

Jeg oplever fællesskab: "Der må være nogle andre boformer til den nye generation af ældre end plejehjem. Mere frie, fleksible, sociale boformer.

Underkategori: Bolig og økonomi"

Ældre Boliger til at betale"

10. Økonomisk tryghed



Økonomisk tryghed er et vigtigt parameter i det gode ældreliv. De ældre peger i den forbindelse på forskellige former for rabatmuligheder, som kan styrke det økonomiske råderum og sikre et fortsat aktivt liv. Det kan være rabat til museer, transport, tandlæge, idræt, akutpladser eller lignende.

Jeg oplever frihed, "når jeg har økonomi til at leve et 'fornuftigt' liv."

Jeg føler mig tryk, når jeg "ved, at man ikke bliver ved med at spare på ældreområdet..."

11. Arbejdsliv og frivillighed



Det er vigtigt med et fleksibelt arbejdsmarked og en god overgang fra arbejdsliv til pensionistliv. Mange ældre ønsker desuden stadig at være aktive medborgere eksempelvis gennem frivilligt engagement.

Jeg oplever fællesskab, "når jeg er besøgsven eller går sammen med min klub (være frivillig)

Jeg oplever frihed, "når jeg kan bidrage med mine erfaringer, kompetencer m.m. i samfund, job osv.

12. Måltidet

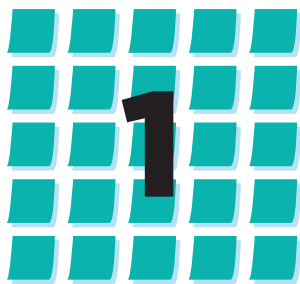


Maden har stor betydning. Rigtig mange efterspørger sund mad og større diversitet og medbestemmelse.

Jeg oplever frihed, "når vi har indflydelse på maden, og den smager godt"

Jeg oplever fællesskab, når der er "Mulighed for at deltage i madlavning.

13. Demens



Opmærksomheden omkring demens skal styrkes både som vidensområde (forebyggelse, pleje m.m.) og ift. aflastning af pårørende.

Forbyggende indsats ift. ensomhed og demens.

Specialuddannet personale på demenscentre og mindre medicinering af demente.

14. Sundhed hele livet



Der skal fokus på sundhed hele livet: motion, kost, forebyggelse, ren luft. Mange ældre ønsker en proaktiv indsats i forhold til at kunne holde sig frisk.

Et godt helbred er lig med et godt ældreliv.

Jeg oplever frihed, når jeg kan "holde kroppen i gang kombineret med tekniske virkemidler."

15. Mangfoldighed, værdighed og rummelighed



Der skal være plads til alle og respekt for alle, trods forskellighed.

Jeg oplever fællesskab... "når jeg oplever kulturen er rummelig. At der er plads til alle."

Vi skal acceptere hinanden – trods forskellighed.

16. Læge og hospital



De ældre vægter den gode, trygge dialog med egen læge og at lægen er i nærheden af ens bolig.

Lægeklinikker, tandlæger osv. Skal ligge let tilgængelig - Indtænkes i de nye boligområder.

Jeg føler mig tryk, "når der er sammenhæng mellem/overgang fra hospital til hjem og omvendt."

17. Teknologi



Velfærdsteknologi og digitale færdigheder giver frihed, men skal anvendes med omtanke. Den gode teknologi er selvvalgt og nem at anvende.

Jeg føler mig tryk, når "velfærdsteknologi kan skabe både frihed og tryghed for borgeren."

Jeg oplever frihed, "når jeg kan få hjælp til at færdes i det digitale."

18. Offentlige systemer



Offentlige aktører kan opleves som svært tilgængelige, både i forhold til den umiddelbare kontakt men også i forhold til at skabe gode overgange mellem forskellige systemer og aktører.

Utrygt at det er svært at få kontakt til et menneske i systemet.

Undgå at blive kasterbold mellem region og kommune.

19. Definition af ældre og stigmatisering



Ældrepolitik, ældrebyrde, alderdom er præget af negative associationer og stigmatisering. Narrativet om ældre og ældrepolitikken skal ændres, så der i stedet er fokus på borgere og mere positive historier.

Ældre mennesker har forskellige interesser. Vigtigt at opdatere det man forstår ved ældre. Nye generationer!

Der skal udvikles en voksenpolitik – ikke en ældrepolitik!