



Værdig Seniorpolitik – Høje-Taastrup kommune

Indhold

Indledning	2
Rammer for den værdige seniorpolitik: Målgruppe, vision og principper	3
Målgruppe	3
Vision	3
Principper	4
Et sundt og aktivt liv	5
Rammer og tilgængelighed	5
Mad og måltider	5
Rehabilitering	6
Familie og fællesskaber	7
Lokale fællesskaber og foreningsliv	7
Plads til pårørende	7
Støtte og pleje	8
Hvis du får brug for støtte og pleje	8
Hvis du har komplekse behov	9
Den sidste levetid	9

Indledning

Det skal være godt at blive gammel i Høje-Taastrup kommune. En vigtig del af et godt og værdigt liv som senior, er at man kan blive ved med at udfolde sine interesser, så længe man ønsker det. Vi bliver ikke ens, fordi vi bliver ældre og det er vigtigt, at vi respekterer hinandens forskelligheder. De fleste seniorer i Høje-Taastrup kommune klarer sig hele livet uden nogen særlig støtte udefra. Her er det vores opgave at sikre de bedst mulige rammer for et sundt og aktivt liv. Vi har et rigt kultur- og foreningsliv og alle skal have mulighed for at være en del af de mange lokale fællesskaber, så de længe de ønsker det. Et aktivt liv med stærke relationer er vigtige for livskvaliteten og for at man holder sig i gang, uanset om man er ung eller gammel.

For dem der ikke længere kan klare sig uden støtte, skal vi sørge for at der er et sikkerhedsnet, der griber dem. Alle skal kunne være trygge ved, at de kan få den støtte, de har behov for. Vores ældre fortjener en værdig pleje, der støtter dem i at leve det liv, de selv ønsker og har mulighed for. Derfor er det også naturligt, at man selv er involveret i et gensidigt samarbejde om plejen. Samtidig ved vi, at langt de fleste foretrækker den frihed, der ligger i at kunne klare sig selv. Når det kan lade sig gøre, støtter vi derfor først og fremmest borgerne til et selvstændigt liv, fordi vi tror på, at det øger livskvaliteten.

Ældreområdet udvikler sig hurtigt i disse år. Velfærdsteknologi giver nye muligheder og vi får hele tiden ny viden f.eks. om rehabilitering. Samtidig flyttes flere sundhedsindsatser til kommunerne, så de kan varetages i borgerens nærmiljø eller endda i hjemmets trygge rammer. Det er f.eks. borgere, der får besøg af en sygeplejerske i hjemmet, så han eller hun kan komme tidligere hjem fra hospitalet, eller helt kan undgå at blive indlagt. Den store udvikling gør det særligt vigtigt, at vi har en tydelig politik, der sætter retningen for, hvor vi vil hen og hvordan vi skal prioritere og følge med i udviklingen. Den værdige Seniorpolitik er den rettesnor, der skal sikre at vores ældre i Høje-Taastrup kommune kan leve et godt og værdigt liv, hele livet. Politikken skal favne alle seniorer i Høje-Taastrup kommune og sikre at vi prioriterer ressourcerne, der hvor der er mest brug for dem.

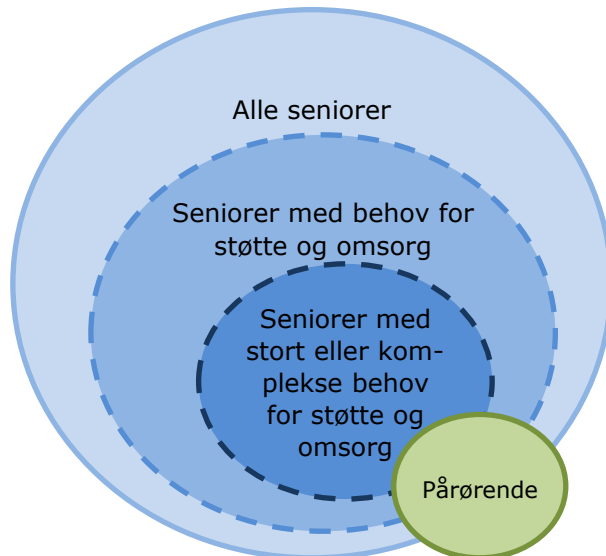
Seniorpolitikken er tæt forbundet med Høje-Taastrup kommunes øvrige strategier og politikker, særligt vores udviklingsstrategi, frivillighedspolitik og sundhedspolitik. Ambitionerne her, gælder alle borgere i Høje-Taastrup kommune, også seniorerne. Med Seniorpolitikken vil vi sætte det gode og værdige seniorliv på dagsordenen og styrke rammerne for et tæt samarbejde om fælles mål.

Rammer for den værdige seniorpolitik: Målgruppe, vision og principper

Målgruppe

Seniorpolitikken er for alle seniorer i Høje-Taastrup kommune og deres pårørende. For de fleste danner kommunens tilbud blot rammerne om et godt liv. For andre er et tæt samarbejde om hjælp en nødvendig del af hverdagen, og for nogle er der brug for en særlig indsats. Det kan være borgere, der ikke ved hvordan de kan søge om støtte eller til hvad, som har brug for ekstra oplysning. Det kan også være borgere, der ikke kan udtrykke hvad de har brug for, så der skal gøres noget ekstra for at sikre, at plejen følger deres ønsker og behov. Desuden udgør borgere med demenssygdomme en målgruppe, der vil være særligt fokus på.

Det er også vigtigt at der er fokus på pårørende. De er ofte en uundværlig støtte, men det må ikke blive på bekostning af den pårørende selv. Derfor er det vigtigt, at vi sikrer støtte til pårørende, så de fortsat selv kan være en støtte for deres nære.



Vision

Seniorpolitikken spænder over fire år og er grundlaget for, hvordan vi arbejder og prioriterer på ældreområdet. Seniorpolitikken vil blive udmøntet i toårige handleplaner, der beskriver konkrete aktiviteter, med udgangspunkt i den retning politikken sætter. Politikken består af:

- En vision, der opsummerer vores retning og mål i én sætning.
- Fire principper, der beskriver *hvordan* vi arbejder.
- Tre temaer, der fortæller *hvad* vi arbejder med, inddelt i to-tre underemner hver. For hvert underemne er der beskrevet et mål og en række indsatser der viser, hvordan vi vil nå målet.

Visionen for Høje-Taastrup kommunes værdige seniorpolitik er, at:

"I Høje-Taastrup kommune er det værdigt og attraktivt at være senior, og naturligt at leve et aktivt liv - hele livet".

Der bor 8361 borgere på 65 år eller derover i Høje-Taastrup kommune.
Af dem er 21,7 % visiteret til hjemmepleje og 2,9 % bor i plejebolig.
Kilde: Danmarks statistik

Principper

Seniorpolitikken er baseret på fire centrale principper for, hvordan vi arbejder. Principperne beskriver tilgangen til, hvordan vi vil arbejde og prioritere indenfor politikken tre temaer og i nye og eksisterende aktiviteter på ældreområdet:

1. Vi understøtter, at alle kan bidrage til lokale fællesskaber.
2. Vi sikrer muligheden for selv at bestemme over eget liv.
3. Vi prioriterer tryghed og sætter tidligt og hurtigt ind.
4. Vi prioriterer hjælpen til dem, der har mest brug for det.

1. Vi understøtter at alle kan bidrage til lokale fællesskaber

Høje-Taastrup er en mangfoldig kommune og vi mener, at alle har noget værdifuldt, de kan og vil bidrage med, uanset alder. Derfor skal vi gøre det let at indgå i og bidrage til lokale fællesskaber, hvad enten det er i foreningslivet, boligkvarteret eller på plejecentret. Det gør fællesskabet stærkere, men det gør også den enkelte stærkere at være noget for andre.

2. Vi sikrer muligheden for selv at bestemme i eget liv

Hvad der giver livskvalitet og hvad der opleves som værdighed er individuelt. Derfor er det en forudsætning for et godt liv, at man kan bestemme selv. Derfor arbejder vi med rehabilitering for at borgerne kan bevare mest mulig livskvalitet så længe som muligt, og med udgangspunkt i borgerens behov og egne mål. For de borgere der har brug for pleje, skal det tilrettelægges med udgangspunkt i borgerens behov, ønsker og ressourcer. Også når borgeren ikke selv kan udtrykke dem og det kræver en ekstra indsats. Vi baserer vores indsatser og aktiviteter på ligeværdig dialog og samarbejde med borgerne med respekt for individuelle hensyn. Ligeledes vil vi bruge borgernes inputs til løbende at styrke indsatser og aktiviteter.

3. Vi prioriterer tryghed og sætter tidligt og hurtigt ind

At have brug for hjælp kan skabe utryghed, hvis man er usikker på, om man kan få den rette hjælp på det rette tidspunkt. Det vil vi imødekomme ved at være fleksible og tilgængelige, men også ved at sikre at alle parter er enige om, hvad de kan forvente af hinanden. Vi skal kunne sætte tidligt og hurtigt ind, både når der opstår noget akut, men også ved at være på forkant med situationen. For eksempel er der større chance for at bevare et godt helbred, hvis man kan sætte ind, så snart man opdager mindre svækkelser. Derfor arbejder vi systematisk, for at kunne reagere tidligt når der er behov for det.

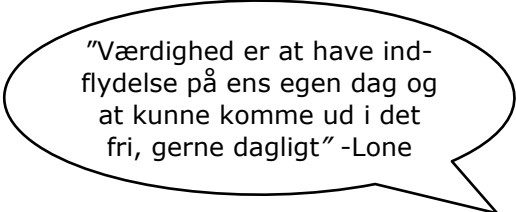
4. Vi prioriterer hjælpen, til dem der har mest brug for det

Vi ønsker at alle borgere i Høje-Taastrup kommune, kan leve et værdigt liv, hvor de får den støtte og pleje de har brug for. I nogle tilfælde kræver det en ekstra indsats eller at vi gør tingene på en anden måde, for at sikre lige adgang til støtte og lighed i sundhed. Det kan for eksempel være for socialt udsatte borgere eller borgere der er ramt af demenssygdomme eller blodpropper, hvor der er behov for ekstra støtte. Det kan også være borgere der i en periode er i en sårbar situation, f.eks. når en borger flytter på plejecenter eller mister en ægtefælle.

Et sundt og aktivt liv

Rammer og tilgængelighed

De fysiske rammer der omgiver os, har stor betydning for vores lyst og muligheder for at leve et sundt og aktivt liv. Derfor skal de rammer vi har i Høje-Taastrup kommune inspirere til aktivitet og gøre det lettilgængeligt. For nogle ældre bliver mobiliteten mindre, og derfor er det bl.a. vigtigt, at der er gode transportmuligheder og aktiviteter tæt på hjemmet. For andre er det måske det at finde frem til det helt rigtige tilbud, som kan være svært.



"Værdighed er at have indflydelse på ens egen dag og at kunne komme ud i det fri, gerne dagligt" -Lone

Også de rammer der er i ens eget hjem, og som man selv er med til at skabe, er vigtige for livskvaliteten og mulighederne for en aktiv hverdag. For mange ændrer boligbehovet sig med alderen. Høje-Taastrup er en kommune i udvikling og det er vigtigt at vi forsat har et stort udvalg af boliger, der svarer til de mangfoldige ønsker og behov, der er til forskellige boformer, det være sig både almene, ejer- og andelsboliger.

Mål: Lokalmiljøer og boformer skal understøtte et aktivt og mangfoldigt seniorliv.

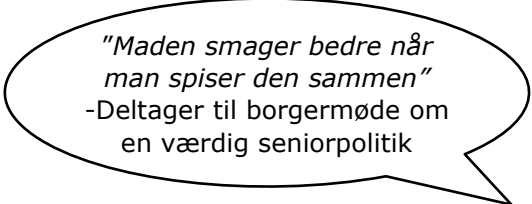
Sådan vil vi nå i mål:

- Vi vil understøtte frivillige tilbud og foreninger.
- Vi vil samarbejde med boligområder om at skabe fysiske rammer, der indbyder og inspirerer til aktivitet og fællesskab.
- Vi vil tænke tilgængelighed ind i planlægningen af byrum og naturområder
- Vi vil sikre information om tilbud.
- Vi vil sikre variation og fleksibilitet i udbuddet af boliger til seniorer, så der både er almen, andels- og ejerboliger, der er senioregnede.

73 % af borgerne på 65 år eller derover i Høje-Taastrup kommune opfylder WHO's anbefalinger for fysisk aktivitet.
Kilde: Sundhedsprofilen, 2017

Mad og måltider

Sunde, velsmagende og varierede måltider med friske råvarer, der vækker sanserne, giver mere energi til et aktivt liv og forebygger samtidig sygdomme og svækkelse. Måltidet er også et vigtigt socialt samlingspunkt og det øger ofte appetitten og madglæden at spise sammen med andre. Derfor er såvel maden på tallerkenen, som de sociale og fysiske rammer for måltidet vigtige. Ligeledes er det vigtigt at man selv kan bestemme hvad og hvordan man vil spise, også når man ikke selv er i stand til at lave mad.



"Maden smager bedre når man spiser den sammen"
-Deltager til borgermøde om en værdig seniorpolitik

Selv små vægttab kan for ældre have stor betydning og være et tegn på svækkelse. Derfor har vi fokus på uplanlagte vægttab, for at kunne sætte tidligt ind overfor sygdomme.

Høje-Taastrup kommune tager afsæt i et bredt sundhedsbegreb, hvor sundhed ses som mere end blot fravær af sygdom

Mål: Flere borgere oplever at sunde og velsmagende måltider er det lette valg.

Sådan vil vi nå i mål:

- Vi vil gøre det nemt at spise sammen med andre for dem der ønsker det, f.eks. ved at understøtte spiseklubber og spisevenner.
- Vi vil sikre muligheden for selvbestemmelse over hvad og hvordan man spiser.

- Vi vil tilbyde sund, sæsonbaseret og varieret kost, der vækker sanserne på vores plejecentre og for de borgere der får madservice i hjemmet.
- Vi vil arbejde systematisk for at identificere uplanlagte vægttab, for at forebygge underernæring og sygdom.
- Vi vil sikre vejledning i sund og ernæringsrigtig kost til borgere i risiko for underernæring.
- Vi vil sikre, at de borgere der har brug for specialkost eller særlige diæter også oplever at have selvbestemmelse og at maden er af høj kvalitet.

17 % af borgerne i Høje-Taastrup kommune på 65 år eller derover har et usundt kostmønster.
Kilde: Sundhedsprofilen, 2017

Rehabilitering

Vi prioriterer rehabilitering højt, fordi de fleste ønsker at bevare deres selvstændighed længst muligt og at være uafhængige af hjælp udefra. Når man bliver ældre eller hvis man bliver syg, kan ting man tidligere tog for givet, blive uoverkommelige og kræve støtte fra andre. I mange tilfælde kan målrettet rehabilitering være en vej til at genvinde funktioner man har mistet, og på den måde få sin selvstændighed tilbage helt eller delvist. Vi mener, at rehabilitering er en af de bedste måder vi kan arbejde for at bevare borgernes selvbestemmelse længst muligt. Fordi målet er borgerens livskvalitet og mulighed for selvbestemmelse tager rehabilitering altid udgangspunkt i borgerens egne mål og ressourcer.

"Man bliver apatisk hvis andre tager beslutningerne for en"
- Birgit, 80 år

Mål: Flere borgere oplever, at rehabilitering er integreret i den støtte de modtager og at det styrker deres livskvalitet.

Sådan vil vi nå i mål:

- Vi vil tilbyde rehabiliteringsforløb til alle borgere, der søger om støtte og integrere rehabilitering i alle relevante indsatser.
- Vi vil tage udgangspunkt i og understøtte borgerens egen motivation.
- Vi vil arbejde systematisk med tidlig opsporing af funktionstab for at kunne sætte hurtigt ind.
- Vi vil basere rehabilitering på tæt tværfagligt samarbejde og et højt kompetenceniveau blandt medarbejderne.
- Vi vil styrke fokus på kostens betydning for at lykkes med rehabilitering.
- Vi vil involvere pårørende og netværk, hvis det er i overensstemmelse med borgerens ønsker.

Fra 2010 til 2017 er vi blevet 25 % flere borgere på 65 år og derover i Høje-Taastrup kommune. Alligevel er der i dag 14,8 % færre borgere, der får hjemmepleje eller bor i plejebolig end i 2010. En stor del af det skyldes en målrettet rehabiliteringsindsats. Til gengæld er omfanget af hjælpen til den enkelte hjemmeplejemodtager steget med 54 minutter om ugen.

Kilde: Danmarks statistik

Familie og fællesskaber

Lokale fællesskaber og foreningsliv

Alle har brug for at være en del af et fællesskab og være noget for andre. Derfor er sociale relationer vigtige for livskvaliteten og en naturlig del af et godt og aktivt liv. I Høje-Taastrup kommune har vi et rigt kultur- og foreningsliv, og alle der har lyst skal have mulighed for at deltage i de mange fælles aktiviteter og arrangementer der foregår. Vi er en mangfoldig kommune, og det er i fællesskabet, at vi skaber tillid og forståelse på tværs af alder og baggrund. Ingen må stå uden for og opleve at være ensomme. Fællesskaber vokser sig stærke, når man skaber noget sammen og har fælles mål. Alle der har lyst skal have mulighed for at være en del af og bidrage til fællesskabet. Også i de helt nære fællesskaber, på vejen, i opgangen eller på plejecentret.

"Livskvalitet er at nogen hjælper en til at komme ud af sin bolig og se andre mennesker" - Lene

Mål: Flere seniorer deltager i lokale fællesskaber.

Sådan vil vi nå i mål:

- Vi vil samarbejde med frivillige, foreninger og virksomheder og gøre det let at finde rundt i aktiviteter og tilbud i lokalmiljøet.
- Vi vil gennemføre og understøtte arrangementer, der kan styrke lokale fællesskaber.
- Vi vil gøre det let og attraktivt at være frivillig og danne nære fællesskaber.
- Vi vil være opsøgende og understøtte initiativer der kan forebygge ensomhed.
- Vi vil åbne plejecentrene op som lokale samlingspunkter i nærmiljøet.

23 % af de ældre på 65 år eller derover i Høje-Taastrup kommune har svage sociale relationer. Det er faldet fra 33 % i 2010.

Kilde: Sundhedsprofilen, 2017

Plads til pårørende

Relationen til de mennesker der er tættest på, er noget af det vigtigste for et godt liv. For de ældre, der lever med svære sygdomme, bliver de pårørende ofte en uundværlig støtte, både følelsesmæssigt og for at klare dagens mange gøremål. Pårørende er en støtte, der aldrig kan erstattes, fordi det er dem, der kender deres nære bedst. Derfor er pårørende også med til at gøre vores indsatser endnu bedre for den enkelte, fordi de kan hjælpe os til at forstå borgerens livshistorie bedre. Derfor skal de pårørende inviteres med i samarbejdet om den støtte vi leverer, hvis borgeren ønsker det.

Nogle pårørende risikerer at blive overbelastede og syge af at passe på deres nære. Derfor skal vi være opmærksomme på, at pårørende også kan have brug for støtte, uanset om det handler om det praktiske eller om at håndtere en svær situation. Selvom relationen mellem pårørende ofte ændrer sig, hvis den ene bliver alvorligt syg og får brug for meget støtte, er det vigtigt at kunne bevare en værdig relation.

Mål: Pårørende skal have opbakning til at kunne være en støtte for deres nære og være en del af deres liv.

"Livskvalitet for mig er samværet med mine børn og børnebørn og gode venners omsorg" - Jytte, 84

Sådan vil vi nå i mål:

- Vi vil sikre at pårørende har mulighed for at tale med andre i samme situation, f.eks. i pårørendegrupper.
- Vi vil involvere pårørende i tilrettelæggelsen af borgerens pleje og rehabiliteringsforløb, hvis det er i overensstemmelse med borgerens ønsker.
- Vi vil understøtte borgerens mulighed for at bevare en værdig relation til pårørende.
- Vi vil invitere pårørende ind som en del af fællesskabet og hverdagen på plejecentrene.
- Vi vil sikre at pårørende kan blive aflastet i hjemmet.
- Vi vil sikre dialog med pårørende om deres muligheder for at være en støtte og selv at få støtte.

Støtte og pleje

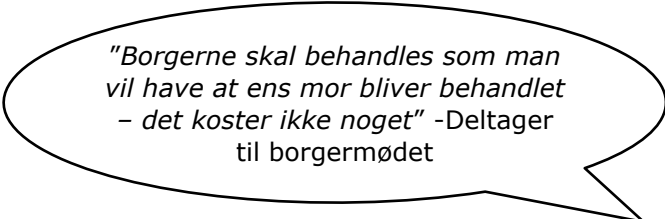
Hvis du får brug for støtte og pleje

Alle ældre i Høje-Taastrup skal kunne være trygge ved, at de kan få den støtte og pleje, de har behov for, uden at miste deres selvbestemmelse. Derfor skal plejen tilrettelægges sammen med borgeren og eventuelt pårørende, så det er muligt at tage hensyn til individuelle behov. Det er vigtigt for en tryk og værdig pleje, at det bygger på dialog og samarbejde. Borgeren skal opleve at blive mødt med respekt og forståelse.

En god og værdig ældrepleje af høj kvalitet tager udgangspunkt i faglig udvikling og kompetente medarbejdere. Der er brug for et tæt samarbejde på tværs af fagligheder og aktører, så borgeren oplever en sammenhængende indsats af høj kvalitet, også når flere aktører er involveret. Det kan f.eks. være efter en indlæggelse, hvor et godt samarbejde med hospitalet er afgørende. Det er vigtigt for en tryk pleje, at borgeren så vidt muligt møder de samme medarbejdere, og ved hvem de skal kontakte.

Velfærdsteknologi kan være med til at styrke muligheden for et selvstændigt liv. Derfor skal vi bruge velfærdsteknologi når det giver mening for borgerens livskvalitet og selvbestemmelse.

Mål: Alle borgere med behov for støtte oplever en værdig og tryk pleje, baseret på gensidig forventningsafstemning, dialog og samarbejde og hvor de understøttes i at styrke livskvaliteten gennem øget selvstændighed.



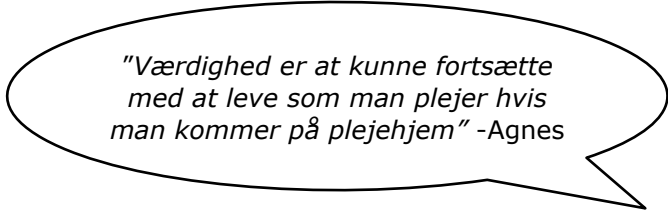
"Borgerne skal behandles som man vil have at ens mor bliver behandlet – det koster ikke noget" -Deltager til borgermødet

Sådan vil vi nå i mål:

- Vi vil sikre, at alle indsatser tager udgangspunkt i borgerens behov, ønsker og ressourcer.
- Vi vil sikre, at alle borgere og pårørende oplever at blive mødt med venlighed, værdighed og respekt.
- Vi vil sikre kvalitet, sammenhæng og kontinuitet i plejen og faglig kompetente medarbejdere.
- Vi vil samarbejde tæt med eksterne samarbejdspartnere, bl.a. praktiserende læger og hospitaler.
- Vi vil arbejde systematisk og tværfagligt med tidlig opsporing af sygdom, funktionstab og risikofaktorer samt med rehabilitering.
- Vi vil indtænke velfærdsteknologi i indsatser hvor det er hensigtsmæssigt.
- Vi vil sikre, at borgeren oplever én indgang til kommunen og at det er let at få overblik over, hvad man kan søge om støtte til og hvordan.

Hvis du har komplekse behov

I Høje-Taastrup kommune skal man kunne få den støtte og behandling, der passer til ens behov, også hvis de er komplekse. Derfor skal vi også kunne yde specialiseret støtte f.eks. til borgere med demens eller andre alvorlige sygdomme, socialt udsatte borgere eller borgere med komplekse medicinbehov. Det kræver et særligt fokus og de rette kompetencer, så vi sikrer at alle borgere får en tryk og værdig pleje, hvor de har mulighed for at bestemme selv.



"Værdighed er at kunne fortsætte med at leve som man plejer hvis man kommer på plejehjem" - Agnes

Vi ved, at der i de flestes liv opstår situationer, hvor man er særligt sårbar, og nogle får brug for en ekstra indsats i en periode. Det kan være hvis man mister en ægtefælle eller skal flytte i plejebolig, eller når man vender hjem fra hospitalet.

Mål: De borgere med stort eller komplekse behov for støtte oplever en værdig og tryk pleje baseret på gensidig forventningsafstemning, dialog og samarbejde, hvor de understøttes i at styrke livskvaliteten gennem øget uafhængighed.

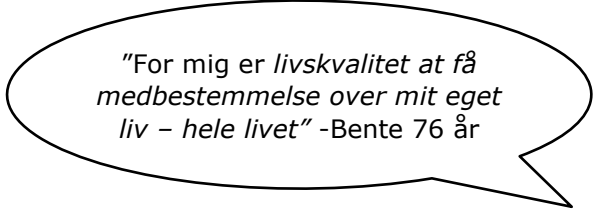
Sådan vil vi nå i mål:

- Vi vil have fokus på kompetenceudvikling indenfor bl.a. demens, tidlig opsporing og medicin håndtering.
- Vi vil være opsøgende og sikre indsatser for borgere i potentielt sårbare situationer.
- Vi vil gøre en særlig indsats for at sikre selvbestemmelsen for de borgere, der ikke selv kan udtrykke deres ønsker, bl.a. ved at benytte plejetestamenter, livshistorier og ved at involvere de pårørende.
- Vi vil understøtte initiativer, der giver mulighed for, at særligt svækkede eller sygdomsramte borgere kan deltage i aktiviteter og fællesskaber.
- Vi vil have fokus på målsætningerne i den nationale demenshandleplan 2025

3,3 % af borgerne på 65 år eller derover i Høje-Taastrup kommune lider af en demenssygdom. 9,6 % har tre eller flere kroniske sygdomme. Kilde: Sundhedsprofilen, 2017

Den sidste levetid

Den sidste levetid er en sårbar tid for den døende og de pårørende. Det er vigtigt, at man kan tage afsked med livet, på den måde man ønsker, for at få en værdig død. Tryk og omsorg er afgørende i den sidste tid, og borgeren skal have selvbestemmelse til det sidste – også når det gælder døden. De pårørende skal også føle sig hørt og inddraget, hvis de og den døende ønsker det. Det kræver fleksibilitet og et tæt samarbejde mellem den døende, de pårørende og kompetente medarbejdere.



"For mig er livskvalitet at få medbestemmelse over mit eget liv – hele livet" - Bente 76 år

Mål: Alle borgere skal opleve en værdig afslutning på livet, hvor deres ønsker respekteres.

Sådan vil vi nå i mål:

- Vi vil sikre, at medarbejdere kender og så vidt muligt handler i tråd med den døendes ønsker, bl.a. ved at benytte livstestamenter.
- Vi vil sikre, at man kan dø i trykke rammer.
- Vi vil arbejde for at ingen dør ufrivilligt alene.
- Vi vil sikre et tæt samarbejde mellem medarbejdere, den døende og pårørende for at sikre sammenhæng, kontinuitet og tryk.
- Vi vil sikre et højt kompetenceniveau indenfor smertelindring, så den sidste tid kan blive så smertefri som muligt.
- Vi vil sikre at medarbejderne er rustet til samtaler om døden, også når det er svært.