



Et værdigt ældreliv

Albertslund Kommunes ældre- og værdighedspolitik



Albertslund Kommune

Et værdigt ældreliv

– er for alle ældre og deres pårørende i Albertslund Kommune.



Tiderne har ændret sig, og et ældreliv i dag adskiller sig på mange måder fra tidligere. Vi lever og arbejder længere. Mange kan se frem til en alderdom med højt tempo og oplevelser med familie, venner og et stort engagement i vores foreningsliv, mens andre kan

blive ramt af sygdom i en tidlig alder, og har måske ikke det samme netværk at trække på. Vi ønsker derved, at Albertslund er en by, der favner alle ældre med deres vidt forskellige behov og ønsker. Vi skal hjælpe og støtte dem, der bliver syge med den rette pleje og omsorg. Således, at de og deres pårørende mærker tryghed og sikkerhed. Derudover skal vi anerkende og påskønne, at vi har så mange ældre, der er friske og har overskud til at bidrage til fællesskabet i vores by.

Når tiderne for ældrelivet ændrer sig, stiller det krav til nye måder at gøre tingene på. Her kan velfærdsteknologien være en af måderne. Vi tror på, at nye velfærdsteknologiske

løsninger sammen med et fagligt dygtigt team af medarbejdere, kan være med til hjælpe og støtte vores borgere, så de oplever en god ældrepleje. Vores ambition med denne politik er, at den skal være for alle ældre i Albertslund. Aldersspredningen er stor, og man er meget forskellig, selvom man er ældre. Derfor skal den imødekomme mange forskellige behov.

Vi vil gerne sige tak til alle, der har bidraget til udviklingen af politikken. Jeres input har været vigtig viden i udarbejdelsen – en viden vi nu skal omsættes til handling.

Med venlig hilsen



Steen Christiansen,
Borgmester



Vision for et værdigt ældreliv

**Alle borgere i Albertslund
Kommune skal have mulighed
for at leve et godt og værdigt
ældreliv – uanset om de
modtager hjælp og støtte
eller om de klarer hverdagen
selv.**

6.330 borgere

i Albertslund Kommune er over 60 år.

Politikken

er gældende til Kommunalbestyrelsen beslutter en ny.

Kommunalbestyrelsen skal for hver valgperiode udarbejde en ny

værdighedspolitik på ældreområdet

Sådan skal politikken læses

Ældre- og værdighedspolitikken består af tre temaer. De tre temaer skal være med til at sætte retningen for udviklingen af ældreområdet i Albertslund Kommune. En retning, hvor målet er, at vi fortsat bevarer et værdigt og meningsfuldt liv, også selvom vi bliver ældre og kan noget forskelligt.

De tre temaer er:

- ▶ Et mangfoldigt fællesskab
- ▶ Tryghed i hverdagen
- ▶ Mulighed for selv at bestemme.

Under hvert tema er der beskrevet, hvordan vi ønsker at arbejde med temaet samt hvilke aktiviteter, der kan være med til at understøtte dette. Derudover skal temaerne i politikken være retningsgivende for nye aktiviteter således, at disse også hænger sammen med politikken fremadrettet.

Et værdigt ældreliv spiller tæt sammen med vores øvrige strategier og politikker – herunder "Fælles om Albertslund – en politik for fællesskab,

medborgerskab og ligeværdig deltagelse" og sundhedspolitikken "Sundt liv sammen".

Derudover tager den afsæt i den eksisterende ældrepolitik "Fremtidens ældrepolitik" og den nuværende værdighedspolitik "Et værdigt seniorliv i Albertslund".

Sådan følger vi op på politikken

Som borgere, pårørende, politikere og medarbejdere i Albertslund Kommune skal vi i fællesskab være med til at udvikle og skabe de gode forløb for de ældre borgere. Dette gøres ved, at der årligt følges op på de aktiviteter, der understøtter temaerne i politikken. Det betyder, at der løbende skal være drøftelser med ledere og medarbejdere i ældreplejen, med ældreorganisationer og foreninger. Her skal der aktivt gøres brug af den faglige viden og de mange livserfaringer.

Politikken skal ses som den overordnede ramme, hvor den blandt andet skal være med til at skabe sammenhæng i de mange forskellige måder, vi som borgere og medarbejdere mødes på inden for ældreområdet.



Et mangfoldigt fællesskab

Foreningslivet og det gode netværk, som det kan skabe

Albertslund er kendetegnet ved et aktivt medborgerskab, hvor alle har mulighed for at bidrage med idéer til, hvordan byen udvikles. Her skelnes ikke mellem alder eller etnicitet. Når vi bor i Albertslund, så anerkendes alle for at tage del i fællesskabet. Vi skal derfor møde hinanden med åbenhed, respekt og forståelse.

Deltagelse i foreningslivet skal være med til at give positive oplevelser. At gøre noget aktivt og meningsfuldt sammen med andre skaber glæde og mental sundhed. Særligt, hvis vi føler os alene, kan netværket og fællesskabet få indflydelse på vores trivsel.

Vi vil derfor gerne være med til at skabe en by, hvor vi kan se frem til en alderdom omgivet af trygge omgivelser med plads til forskellige former for udfoldelser og aktiviteter. Her skal overgangen fra arbejdslivet til pensionistlivet gerne opleves positivt, så vi fortsat har lyst til at bidrage til fællesskabet, selvom vi ikke længere er en del af arbejdsmarkedet. Derfor er det målet, at der skal være et bredt udbud af aktiviteter og et foreningsliv, som både kan give nye fællesskaber og styrke de eksisterende. Derudover arbejder vi løbende med at udvikle og tilbyde aktiviteter på tværs af generationer for eksempelvis børn og ældre.

Vi ønsker, at foreningslivet

- ▶ være med til at give positive oplevelser og et socialt netværk, som kan være med til at skabe trivsel og glæde
- ▶ rumme en bred vifte af aktiviteter og tilbud, som imødekommer forskellige behov og ønsker
- ▶ være med til at understøtte "livslang læring", så vi fortsat får mulighed for at udnytte vores evner og kompetencer – også selvom vi er stoppet på arbejdsmarkedet.

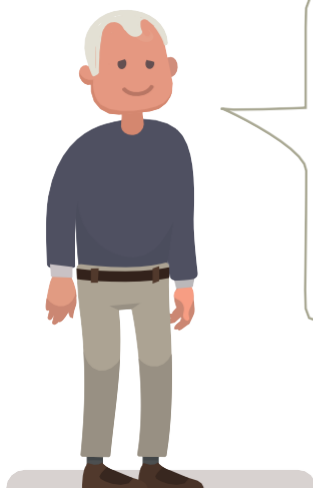
Eksempler på konkrete aktiviteter

- ▶ *Damgårdshave* – et brugerstyret aktivitetshus med tilbud om aktiviteter som stavgang, folkedans, patchwork, skak, havehold og herregymnastik (for borgere over 55 år)
- ▶ *Det Åbne Aktivitets- og Træningstilbud* – en mulighed for fællesspisning, træning, aktiviteter og arrangementer
- ▶ *Lokale pensionistklubber* – en mulighed for rart samvær med andre
- ▶ *AIF Senioridræt* – en forening med forskellige aktiviteter for krop og bevægelse
- ▶ *Stolegymnastik i Kanalens Kvarter* – skånsom fysisk aktivitet i samvær med andre
- ▶ *Sydture* – en frivillig social forening, der arrangerer ture for borgere i Albertslund, herunder en årlig ældreferie.



Det er vigtigt, at man tager ansvar for sig selv og hinanden – og tager nye venner med.

Citat fra



Jeg holder af at møde andre.
For mig har det ikke været
forfærdeligt at blive gammel.
Det gør, at jeg har overskud
til at lave arrangementer for
fællesskabet her i
Albertslund.

Citat fra



Det frivillige arbejde skal blomstre

Vi prioriterer samarbejdet med de frivillige højt, da de kan være med til at udvikle kommunen, så der skabes stærke fællesskaber og sammenhæng på tværs i byen. Som frivillig er man dermed med til at tage et aktivt medansvar for den by, man lever i.

De frivilliges engagement og samarbejdet kan bidrage med nye positive oplevelser og ideer til det gode ældreliv. Når alle ressourcer bringes i spil, opstår der nye ideer og initiativer. Medarbejdere, frivillige og ældre skal derfor have mulighed for at få indflydelse på aktiviteterne.

For at samarbejdet mellem de frivillige og Albertslund Kommune kan fungere, skal der være en tydelig rolle- og ansvarsfordeling. Der skal være en klar sondring mellem aktiviteter – de lovbounde og dem, der er drevet af frivillige kræfter.

Vi ønsker, at det frivillige arbejde skal blomstre ved:

- ▶ at de gode historier om de frivilliges arbejde deles, da de er med til at skabe en fælles fortælling om byen
- ▶ at de frivillige anses som værdifulde, men ikke som ansatte i kommunen
- ▶ at der er en klar rolle- og ansvarsfordeling mellem de frivillige og Albertslund Kommune
- ▶ at vi er nysgerrige på de frivilliges nye ideer, så de får lyst til at igangsætte nye initiativer, som samler på tværs af ældreområdet
- ▶ at der er en bred vifte af forskellige former for frivilligt arbejde.

Eksempler på det frivillige

- ▶ *Historielæsning på Albertshøj* – frivillige kommer og læser højt for beboerne
- ▶ *Frivilligcenter Albertslund* – et knudepunkt og samlingssted for frivilligt arbejde omkring forskellige aktiviteter, f.eks. café, netværks- og selvhjælpsgrupper.

Samværet og fællesskabet med andre mennesker betyder utrolig meget for min livskvalitet. At være sammen med andre giver mig glæder.

Citat fra



Tryghed i hverdagen

Forebyggelse af ensomhed

Ensomhed er et stigende problem i Albertslund. Det betyder, at de fleste af os kender nogen, der føler sig ensomme, eller som selv har oplevet følelsen af ensomhed.

Ofte stiger risikoen for ensomhed i takt med alderen – særligt, hvis man får problemer med sit helbred, har et handicap eller mister nogle af sine nærmeste. Her kan følelsen af ensomheden blive alvorlig, da det kan føre til angst, utryghed og isolation fra sociale fællesskaber, hvis der ikke tages hånd om følelsen.

Vi ønsker derfor at forebygge risiko for ensomhed blandt den ældre del af befolkningen i Albertslund, idet det kan få store konsekvenser for vores fysiske og psykiske helbred.

Vi ønsker at undgå ensomhed

- ▶ at der løbende igangsættes aktiviteter og arrangementer med fokus på fællesskaber og sammenhold
- ▶ at medarbejderne aktivt støtter og hjælper borgere, der er i risiko for at blive ensomme.

Eksempler på, hvordan vi arbejder med forebyggelse af ensomhed blandt

- ▶ **Netværk om ensomme ældre** – et netværk bestående af frivillige, repræsentanter fra Ældrerådet og Albertslund Kommune. Her arbejdes målrettet med initiativer, der skal forebygge ensomhed
- ▶ **Cykling uden alder** – mulighed for at få en cykeltur i en rickshaw sammen med en frivillig
- ▶ **Fælles spisearrangementer** – rundt omkring i byen
- ▶ **Spisevenner** – mulighed for at få besøg af en fast spiseven, som spiser sammen med en
- ▶ **Det Åbne Aktivitets- og Træningstilbud** – mulighed for fællesspisning, træning, aktiviteter og arrangementer
- ▶ **Forebyggende hjemmebesøg** – mulighed for foredrag eller individuelle samtaler i hjemmet på forskellige tidspunkter i ældrelivet
- ▶ **Damgårdshave** – et brugerstyret aktivitetshus for borgere over 55 år. Her tilbydes aktiviteter som stavgang, folkedans, patchwork, skak, havehold og herregymnastik.

Fokus på det hele menneske

Vi skal yde en særlig indsats, så det føles trygt, når vi får behov for hjælp. Behovet for hjælp vil variere, men den skal altid vurderes individuelt. Derudover samarbejder medarbejdere, så nødvendige informationer videregives, når man eksempelvis udskrives fra Rehabiliteringsafdelingen til eget hjem, men fortsat har behov for hjemmepleje.

Når vi rammes af sygdom og indlægges på hospitalet, kan en udskrivelse til hjemmet igen virke foruroligende og forvirrende. Albertslund Kommune ønsker derved et tæt samarbejde med hospitalet og lægen, så nødvendige og vigtige informationer videregives, så alle føler sig trygge. Derudover skal medarbejderne være dygtige til at kommunikere med hinanden – eksempelvis ved vagtskifte. Dette er med til at skabe tryghed og helhed i plejen for os som borger.

Det har stor betydning for livskvaliteten at bevare så mange færdigheder som muligt. Derfor skal vi, som kommune skabe tilbud, der giver plads til dette. Vi ved, at det styrker vores evne til at være selvhjulpne, når vi kan fastholde vores liv på egne præmisser. I de kommende år ønsker vi derfor at sætte større fokus på de teknologiske hjælpemidler. Hjælpemidlerne kan være med til at støtte og fremme vores aktiviteter i hverdagen, så vi holdes i gang. Baderoboter, spiseroboter, elektroniske døråbnere og mange andre hjælpemidler kan være med til, at vi bliver uafhængige af hjælp fra andre. De teknologiske hjælpemidler skal således ses som et supplement til plejen, idet de aldrig må erstatte den personlige kontakt.

Vi ved, at det har stor betydning for ens livskvalitet, at have indflydelse på, hvor man gerne vil færdes. Albertslund Kommune arbejder således løbende på at forbedre transportmulighederne. Derudover kan der ydes støtte til kørsel, hvis man bliver syg og får behov for hjælp til transport.

Vi ønsker, at plejen har fokus på det hele menneske ved:

- ▶ at de sundhedsfaglige medarbejdere er nærværende og tilstede i pleje, omsorg og behandling, så man oplever at være tryk i ældreplejen
- ▶ at nødvendige informationer videregives på tværs af afdelingerne i ældreplejen, så borgerne føler sig trygge, når de modtager hjælp og støtte
- ▶ at der anvendes velfærdsteknologiske hjælpemidler, som kan hjælpe os til at blive mere selvhjulpne i hverdagen – dette må dog aldrig stå alene, da det skal ses som et supplement til ældreplejen.

Samarbejde med pårørende

Et velfungerende netværk og sociale relationer er vigtig for et godt ældreliv. Særligt, når vi bliver syge eller kommer ud fra andre svære livssituationer. Pårørende tæt på får således en vigtig rolle, idet de kender til vores livshistorie, ønsker og behov. Pårørende fungerer derfor ofte som ”den røde tråd” i vores liv.

Pårørende kan være familie – det vil sige ægtefælle eller samlever, børn og søskende. Det kan også være venner, naboer eller kollegaer. Som pårørende yder vi ofte en stor indsats, som kan være med til at styrke aktiviteterne og behandlingen. Det er således vigtigt, at vi oplever respekt og forståelse for den hjælp og støtte, vi bidrager med.



Velfærdsteknologiske
hjælpemidler må
ikke erstatte den
personlige kontakt

Citat fra



Får vi en kronisk sygdom som eksempelvis demens eller har et handicap, er det ofte nødvendigt at inddrage familie og pårørende. Vi har et særligt sundhedsfagligt personale, der kan støtte og rådgive borgere med demens og deres pårørende med undervisning og formidling af handlemuligheder, så hverdagen kan lattes.

Vi ønsker at understøtte og hjælpe de pårørende ved, at de oplever:

- ▶ at der er en god kontakt og dialog med kontaktpersonerne
- ▶ at kontaktpersonerne inddrages i det omfang, de ønsker
- ▶ at der er opmærksomhed og støtte til pårørende, som selv kan være berørte og belastede af situationen
- ▶ at der er et godt samarbejde og en god dialog mellem alle berørte parter
- ▶ at der tages højde for livshistorie, ønsker og behov
- ▶ at alle får information og tilbud om aflastning, når der er behov for det.

Eksempler på aktiviteter for pårørende:

- ▶ Samtaler mellem medarbejder og pårørende, når vi får besøg af hjemmeplejen eller flytter i en plejebolig
- ▶ Et palliativt team – medarbejdere, der kan yde en helt særlig støtte, når du skal herfra. Teamet er både tilknyttet i hjemmeplejen og på plejeboligerne
- ▶ Mulighed for, at du som beboer på en plejebolig får følgeskab af en medarbejder til hospital og speciallæge
- ▶ Bruger- og pårørenderåd på plejeboligerne
- ▶ Støtte og rådgivning på demensområdet.

Mine behov er ikke nødvendigvis de samme som min nabos. Det er vigtigt, at vi har øje for det!

Citat fra



Mulighed for selv at bestemme

Vi lever forskelligt

Langt de fleste lever et liv, hvor hverdagen klares uden hjælp fra ældreplejen i Albertslund Kommune, og vi bestemmer og planlægger selv, hvad tiden skal bruges til.

Selvom vi har høj grad af indflydelse på vores liv, er det forskelligt, hvordan vi lever. Det skyldes, at vi har forskellige forudsætninger, når det kommer til vores helbred, økonomi, værdier, etnicitet, uddannelse, sociale netværk og fritidsinteresser.

På trods af vores forskellige måder at leve på, skal vi alle have de samme muligheder for at få hjælp og behandling, når vi bliver syge.

I dag strækker ældrelivet sig for de fleste over mange år. Omfanget af hjælpen, og hvornår den påbegyndes, vil således variere alt efter behov. Som kommune skal vi altid tilbyde den bedst mulige pleje og omsorg for vores ældre borgere. Selvom vi som kommune altid skal tilbyde den bedste hjælp, skal det være muligt som borger at sige fra over for hjælpen, hvis den ikke føles værdifuld – også selvom det går imod den faglige vurdering.

Vi ser det derfor som en styrke, at vores levemåder og forudsætninger er forskellige, idet det ikke vil være alle, der skal have den samme hjælp. Det giver os mulighed for at prioritere vores kræfter til de borger, der har behovet og ønsker vores hjælp.

Vi ønsker at favne forskelligheden

- ▶ at hjælpen og støtten tilrettelægges ud fra vores individuelle behov og ønsker
- ▶ at hjælpen tilbydes, når behovet opstår, hvilket ikke er på samme tidspunkt for os alle.

Indflydelse på eget liv

I Albertslund Kommune skal man opleve at blive set, hørt og inddraget. Medarbejderne skal være lyttende og anerkendende overfor de ældres behov, så der skabes en tillidsfuld ældrepleje.

Tilværelsen som ældre skal kunne leves som en fortsættelse af ens liv. Uanset alder ønsker de fleste at have frihed til selv at bestemme. Når vi efter et langt liv uden hjælp får behovet, er det vigtigt, at vi inddrages, så hjælpen opleves meningsfuld.

Vi ønsker indflydelse på eget liv

- ▶ at du inddrages, så hjælpen og støtten opleves meningsfuld
- ▶ at medarbejderne er lyttende og anerkendende, så der skabes grobund for tillid.



Eksempel på, hvordan man kan have indflydelse på eget liv:

Albertslund Kommune arbejder ud fra et rehabiliterende tankesæt. Vi tilbyder ældre et forløb sammen med en sundhedsfaglig medarbejder, hvor man guides og hjælpes til en mere selvstændig hverdag. Målet er, at man som ældre opnår en større grad af medbestemmelse i planlægning og udførsel af den hjælp, man får, samt at man forbliver selvhjulpnen, så længe det er muligt.





En værdig afsked med livet

En værdig afsked med livet indebærer, at vi lige til det sidste oplever nærvær, omsorg og lindring, hvis det er nødvendigt.

Tiden skal planlægges ud fra ønsker og behov og i tæt samarbejde med de pårørende. Alleskal have mulighed for at tage afsked i rolige og trygge omgivelser - også hjemme, hvis det ønskes. Vi skal have dygtige medarbejdere, der er støttende for os og vores familie.

Vi ønsker, at en værdig afsked med livet kommer til at foregå

- ▶ at forløbet planlægges ud fra ønsker og behov
- ▶ at vi får mulighed for at dø i eget hjem
- ▶ at pårørende får mulighed for at tage afsked i rolige og trygge omgivelser
- ▶ at medarbejderne er fagligt kvalificeret til at støtte og hjælpe med den nødvendige behandling og omsorg.



Eksempler på indsatser, der omhandler en værdig

- Palliativt team – et særligt team af sundhedsfaglige medarbejdere, der kan yde en helt særlig støtte for borgere, for hvem livet snart slutter. Samarbejdet foregår i tæt dialog med de pårørende. Teamet er både tilknyttet i hjemmeplejen og på plejeboligerne.
- Pårørendesamtaler på plejeboligerne og i hjemmeplejen. Her har de pårørende mulighed for at tale med kvalificeret personale, hvis tingene bliver svære.



Albertslund Kommune har

126 plejeboliger

fordelt med 82 boliger på
Albertshøj og
44 boliger på
Humlehusene. I alt er der

112 ældreboliger

fordelt forskellige steder i
byen

Vi må ikke presse de pårørende, så de selv bliver syge.

Citat fra



Boligen skal give tryghed

De fleste af vores ældre borgere bor i egen bolig og ønsker at blive ved med det. Det har stor betydning for ens velbefindende at bo i trygge og kendte omgivelser samt at være tæt på sit netværk.

Vi ønsker at være en kommune, hvor man har mulighed for at få opfyldt sine ønsker og behov for bolig – også i den sene alder. Det betyder, at der skal være et varieret tilbud af forskellige boligformer – herunder både leje- og ejerboliger, som henvender sig til ældre med forskellige behov.

Vi arbejder løbende med at tilpasse tilbuddene af boligformerne ud fra ældrebefolkningen i kommunen. Vi indtænker blandt andet ældreboliger og plejeboliger som en del af fremtidens boligbyggerier. Som borger skal man have mulighed for at flytte i anden bolig, hvis huset eller lejligheden er blevet for stor. Derudover skal det være muligt at ansøge om en bolig, hvor der i indretningen eksempelvis er taget højde for brugen af hjælpemidler som rollator eller kørestol.

Er man afhængig af pleje og omsorg for at klare hverdagen, kan man søge en af vores plejeboliger. Opfylder man kriterierne til en plejebolig, skal det være muligt at indrette boligen med egne møbler. Derudover ønsker vi at hjælpe, hvis man i en periode ikke kan være i eget hjem grundet langvarig eller kritisk sygdom. Her kan man visiteres til et ophold på kommunens rehabiliteringsafdeling.

For at vores boligformer tilgodeser alles behov i fremtiden, skal man som borger have mulighed for at bidrage med viden, da det kan være nyttigt for den fremadrettede udvikling. Vi inviterer derfor i forbindelse med nye boligbyggerier til borgermøder, hvor man har mulighed for at give sin mening til kende.

Vi ønsker, at boligen skal give tryghed hele livet ved:

- ▶ at ægtepar kan tilbringe mest mulig tid sammen, hvis den ene ægtefælle må flytte i en plejebolig
- ▶ at boligformen er tilpasset ens behov, så den giver tryghed og følelsen af at være "hjemme"
- ▶ at plejeboligen kan indrettes med nogle møbler og ting fra ens tidligere hjem.

Som borger har man konkret mulighed

- ▶ at søge råd og vejledning, hvis man er over 50 år og ønsker at flytte i en ældreegnet bolig. Visitationen i Albertslund Kommune kan oplyse om betingelserne for at opfylde kravene til en ældrebolig.
- ▶ at give sin mening til kende ved borgermøder vedr. boligbyggerier.

Generelt om Albertslund Kommune

Albertslund Kommune dækker et areal på **23 km²**, hvoraf **60% er** skov og grønne områder.

Albertslund har **27.692** indbyggere og **106** nationaliteter.

61% af boligerne er almene boliger og **34%** er ejerboliger.

Albertslund har i alt **245 km** veje og stier. Ca. **124 km** af disse er cykelstier og **55 km** er kommunale stier.

Albertslund er kendt som den planlagte by fra 1960'erne og 1970'erne med det nyskabende byggeri, hvor højhusene er lagt ned og veje er adskilt fra den bløde trafik på gang- og cykelstier.



Albertslund Kommune

Albertslund Kommune
Nordmarks Allé
2620 Albertslund
albertslund.dk