



GLADSAXE



En værdig ældrepleje

Gladsaxe Kommunes Værdighedspolitik 2023-2026



Indhold

Forord	4
De syv overordnede værdier	
Livskvalitet	6
Selvbestemmelse	9
Bekæmpelse af ensomhed	10
Kvalitet, tværfaglighed og sammenhæng	13
Måltidet	14
Pårørende	17
En værdig død	18
Faglige metoder på ældreområdet i Gladsaxe	20
Guide til familie og netværk	21



I Gladsaxe Kommune møder vi vores ældre borgere med værdighed

Forståelsen af, hvad værdighed betyder, varierer dog fra person til person. Kommunens borgere er en mangfoldig blanding af mennesker med forskellig social baggrund, handicap, nationalitet, seksualitet og kultur, og derfor vil vi gerne lære den enkelte at kende.


I Gladsaxe Kommune ved vi, at de fleste mennesker – uanset alder – ønsker at leve et så selvstændigt liv som muligt, og vi har erfaring med, at den enkelte er bedst til at sætte retning for eget liv. Derfor lytter vi til den enkelte. Vi gør en indsats for, at borgeren oplever sig set, hørt og respekteret og møder på den måde vores ældre borgere med værdighed.

Vi prioriterer ældreområdet i Gladsaxe, og derfor har vi afsat midler til at fremme en sund kultur i plejen, styrke samarbejdet med familie og netværk og ansætte endnu

flere dygtige medarbejdere. Vi ser imidlertid ind i en fremtid med flere ældre og stigende mangel på medarbejdere. En fremtid, hvor vi kan få svært ved at tilbyde den service, som borgerne ønsker og forventer af os. Hvis Gladsaxe skal blive ved med at være en stærk velfærdskommune, må vi derfor også være villige til at finde nye løsninger. Vi må være villige til at udvikle os og tænke helt nye tanker om, hvordan vi bedst støtter vores borgere i fremtiden.

Dialog og samarbejde med borgerens nærmeste er en vigtig hjørnesteen i kommunens ældrepleje. Værdighedspolitikken afspejler tydeligt, at Gladsaxe har mange engagerede pårørende, og et aktivt lokalsamfund. Ældreplejen indgår for eksempel i et vigtigt partnerskab med Ældresagens besøgs- og ledsagertjeneste og it-café samt Røde Kors' vågetjeneste.

I 2021 var nedsat et midlertidigt udvalg, som jeg var så heldig at stå i spidsen for. Her deltog politikere, borgere og pårø-



rende som er i berøring med ældreområdet, og udvalget gav deres anbefalinger til, hvordan kommunen kan fastholde og udvikle kvaliteten for vores ældre. Vi har givet en særlig stemme til udvalget ved at indarbejde flere af disse anbefalinger i politikken.

Jeg er glad for at præsentere en værdighedspolitik, der sætter mennesket og velfærden i centrum. En politik, der udstikker retning for ældreplejen og sætter ord på de forhåbninger, vi har til os selv, vores ældre og deres pårørende. For mig er det vigtigt, for fremtidens ældrepleje er et fælles ansvar, der angår os alle.

Venlig hilsen

Trine Græse

Trine Græse
Borgmester

Livskvalitet

Vi støtter op om en hverdag med dét, som skaber mest mulig glæde

Et rigt liv er et liv med livskvalitet. Et liv med glæde, indhold og mening. Når du bliver ældre, handler det måske om, at du har nogen at tale med, så du ikke føler dig ensom. Det kan være, at det er vigtigt for dig, at du selv kan lave mad og gøre rent i dit hjem. Eller det kan være friheden til at gå ture i naturen eller tage offentlig transport på egen hånd.

Der er lige så mange versioner af, hvad der skaber livskvalitet, som der er mennesker. Rammerne for en hverdag med mest mulig livskvalitet skal derfor først og fremmest bygges op i dialogen med dig.

- Du inviteres til at sidde for bordenden, sætte dagsordenen og tage medansvar for det, der skal ske. Det er en invitation til at blive hørt, set og forstået. En invitation til selv at gøre de ting i din hverdag, som er muligt. En invitation til medbestemmelse og et liv på dine egne betingelser.
- Medarbejderne taler med dig om dine ønsker, vaner og livshistorie. Det gør de, fordi vi tror på, at det bidrager til at skabe nogle rammer, der bedst muligt er tilpasset din aktuelle livssituation.
- Vi inddrager kun din familie og netværk, hvis du ønsker det. Men skulle du miste evnen til at sætte ord på, hvad der giver mest mulig livskvalitet i hverdagen, samarbejder vi så vidt muligt med dine pårørende og tager dem med på råd som videnspersoner.



Oplysninger om nye beboers baggrund, opvækst, livshistorie og behov er let tilgængeligt for medarbejdere og ledere. Oplysninger om, hvilke aktiviteter der skaber mening og livsglæde for en beboer, bidrager til, at der skabes de bedst mulige rammer for den nye beboer.

Anbefaling fra det midlertidige udvalg





Der skal være fælles kompetenceudvikling af hele medarbejderstaben, så der er en høj faglighed i hele huset. Også medarbejdere, der gør rent og arbejder med teknik og administration. Der skal også være en høj grad af medmenneskelighed blandt personalet, så de forstår at se og lytte til beboerne, og gøre hvad der er muligt for dem.

Anbefaling fra det midlertidige udvalg

Selvbestemmelse

Vi støtter borgerne i at bestemme over eget liv

Livskvalitet handler for langt de fleste mennesker om at bevare et selvstændigt og uafhængigt liv så tæt på det liv, de hidtil har levet, hvor de har kunnet klare sig selv. Der vil dog være store variationer i, hvor mange ressourcer og kræfter den enkelte har.

Vi tilbyder dig derfor en støtte, der er formet, så den i størst muligt omfang passer til dine unikke ønsker, behov og din funktionsevne. Det gør vi, så du stadig kan klare de praktiske gøremål og de sociale og fysiske aktiviteter, som giver dig mest livskvalitet i hverdagen.

- Du kan stadig bestemme over dit eget liv, selvom vi hjælper dig i hverdagen. Det betyder, at vi gør, hvad vi kan, for at du får mulighed for at bevare din egen døgnrytme, og kan sove, vaske og klæde dig, som du plejer.
- Medarbejderne bruger deres kendskab til dig til at finde løsninger i hverdagen. Derfor gør vi, hvad vi kan, for at lære dig at kende og for at sikre, at du møder de samme medarbejdere. Vi har pligt til at tilbyde og motivere

dig til at tage imod den støtte, som vi kan tilbyde, men du kan altid vælge støtten fra.

- Medarbejderne er træned i rehabilitering og samarbejder med dig og dine pårørende om at sikre dig mest mulig selvstændighed i hverdagen. Det betyder, at vi sætter indsats i gang (for eksempel genoptræning), hvis du har brug for det.
- Medarbejderne arbejder med metoderne fra den personcentrerede omsorg og kan støtte dig, hvis du har svær sygdom, som for eksempel demens. Vi har fokus på, at du kan fastholde identitet, tilknytning, aktivitet og meningsfyldt livsindhold, som er afstemt med dine ønsker og behov.
- Vi er optaget af, at du får den nødvendige støtte, så du kan leve det liv, du ønsker, længst muligt. Vi ved også, at mange helst klarer hverdagen på egen hånd. Derfor anvendes nogle gange teknologiske hjælpemidler, der kan forstærke din tryghed, sikkerhed og evne til at klare mere selv i hverdagen.

Bekæmpelse af ensomhed

Vi tror på vigtigheden i nærhed og kvalitet i hverdagens relationer

Alle mennesker kan på tidspunkter i deres liv få en oplevelse af at være uønsket alene. Som ældre er man dog i særlig risiko for at opleve sig uønsket alene og ensom, når helbredet svigter eller livsvilkår ændrer sig på grund af tab af venner og nær familie. Denne viden er vigtig, for nøglen til at forebygge og bekæmpe ensomhed ligger i at have nærhed, fortrolighed og samvær med andre mennesker.

Vi ved, at langt de fleste ældre borgere opsøger aktiviteter og socialt samvær på egen hånd. Vi skal ikke overtage opgaven for denne gruppe af borgere. Du kan dog, hvis du befinder dig et sårbart sted i dit liv, have brug for vores støtte til at indgå i sociale fællesskaber, hvor du får opmærksomhed, inkluderes og oplever dig set og hørt. Det kan være støtte til at finde en aktivitet, som interesserer dig. Andre gange kan det være støtte til at møde nye mennesker eller genoptage kontakten med nogle af dem, som du ønsker at se mere til i hverdagen.

- Medarbejderne er særligt opmærksomme på risikoen for ensomhed, hvis du har mistet din ægtefælle eller andre nære pårørende,

er tilflytter til kommunen eller har alvorlig sygdom inde på livet. Vi har erfaring med, at det kan forebygge, at du bliver ensom, hvis du bor blandt andre ældre på et bosted, i en pleje- og demensbolig eller en ældrebolig. Bor du i eget hjem og er forhindret i at gå ud, kan hverdagsteknologier som for eksempel FaceTime bruges som redskab til at forebygge, at du oplever dig ensom.

- Vi arbejder med opsporing af ensomhed, og du kan få besøg af vores forebyggelseskonsulent, ældrekonsulent eller brobygger, hvis vi ser tegn på, at du føler dig ensom og isoleret. De vil spørge ind til dine ønsker og interesser, så I sammen kan finde ud af, hvilken form for aktivitet eller socialt samvær der er relevant for dig. De kan også hjælpe dig med at få øje på, hvad det er, der står i vejen for, at du får det liv, du ønsker dig.
- Vores forebyggelseskonsulent, ældrekonsulent eller brobygger hjælper dig med at få et overblik over de relevante kulturelle og sociale tilbud, der findes i kommunen, og støtter dig til at deltage. Det kan for eksempel være ved at hjælpe med at bestille transport eller arrangere, at du ledsages til aktiviteten i starten.



” Omsorg, empati og glade medarbejdere er vigtigt for det gode liv.

Anbefaling fra det midlertidige udvalg





Kvalitet, tværfaglighed og sammenhæng

Vi tilbyder en ældrepleje præget af empati, respekt og høj faglighed

At blive ældre kan for nogen være forbundet med en større grad af afhængighed af andre mennesker. Kroppen er måske ikke i stand til at klare det samme som tidligere, og forandringerne kan for nogle ældre være forbundet med utryghed. For nogle kan det også være uvant at bede om og modtage hjælp, træning, pleje og omsorg fra mennesker, som man ikke har mødt før.

Derfor er det vigtigt for os, at du mødes af fagligt kvalificerede medarbejdere, som både har de menneskelige egenskaber og kendskab til de bedste metoder på området. Høj faglighed betyder, at vi er optaget af din trivsel. Det betyder også, at vi er fortrolige med de faglige metoder, der bedst støtter din mulighed for et selvstændigt liv. Derfor overtager vi ikke opgaver, som du selv kan klare.



God kommunikation og videndeling mellem medarbejderne, så alle der kommer i hjemmet ved, hvad der er vigtigt i forhold til den enkelte borger.

Anbefaling fra det midlertidige udvalg

- Medarbejderne sætter dig i centrum, frem for din alder eller din sygdom. De møder dig med empati, respekt og høj faglighed. Det betyder, at medarbejderne hjælper dig med at beslutte, hvad der skal til for, at du får et selvstændigt liv længst muligt.
- Medarbejderne er uddannet til at løse opgaver på et højt fagligt niveau. Det betyder, at de har en faglighed indenfor både mental og fysisk sundhed og demens, og de kan derfor forebygge, identificere og følge op på din helbredssituation, når det er påkrævet.
- Du skal opleve, at der er sammenhæng i den indsats, vi tilbyder dig, og at vi tager ansvar, at vi kommunikerer og koordinere med hinanden på tværs af faggrupper i kommunen. Vi arbejder også for et godt samarbejde med hospitalet og din praktiserende læge, for at du kan få den rette støtte i forbindelse med sygdom, eller hvis du udskrives efter en indlæggelse.

Måltidet

En ældrepleje, hvor mad giver glæde og energi

Uanset alder påvirkes vores hverdag af det, vi spiser. Ofte er vi godt klar over, hvad der er godt for os at spise, men mad skal ikke bare være sundt, det skal spises i samvær med andre, se indbydende ud og smage godt. For mange er mad forbundet med livskvalitet, og vi spiser derfor den mad, som giver os mest glæde. Og sådan skal det i størst muligt omfang også være i ældreplejen.

Det udelukker dog ikke, at vi kan støtte dig med vejledning omkring kost, når der er behov for det. Vi ved, at mad har betydning i forhold til overvægt, sygdomme og mund- og tandhygiejne, og især som ældre skal du være opmærksom på vægttab i forbindelse med sygdom eller sorg. Her kan måltiderne netop give dig den ekstra energi, som du behøver for at komme ovenpå igen.



Det betyder noget for livskvaliteten i hverdagen, at der serveres god mad.

Anbefaling fra det midlertidige udvalg

- Medarbejderne kan rådgive og oplyse om kost, så du har mulighed for at vælge sunde madvarer, som er tilpasset dine behov, ønsker og vaner.
- Medarbejderne er særligt opmærksomme på dig, hvis du er undervægtige eller småtspisende. Vi hjælper dig, så du får adgang til velsmagende og ernæringsrigtig mad.
- Vi har fokus på, at måltider serveres i trygge og hyggelige rammer, som lægger op til socialt samvær i forbindelse med måltidet og giver dig lyst til at spise. Derfor har du også mulighed for at benytte dig af vores pensionistcaféer. Det sociale samvær kan bidrage til mindre ensomhed og fremme din psykiske trivsel.
- Vi inddrager dig så vidt muligt i tilberedning og anretning af måltidet da vi tror på, at det skaber glæde, livskvalitet og selvbestemmelse, når du er en del af dagligdagens praktiske gøremål.





Pårørende

Vi lægger vægt på et godt samarbejde med pårørende

Livskvalitet er for mange ældre muligheden for at bruge tid sammen med familie, venner og bekendte. De nære pårørende er som regel betydningsfulde og omsorgsgivende for den ældre borger, og vi er derfor optaget af at etablere et godt samarbejde med din familie. Vi ved, at det kan give dig livsglæde, hvis dine nærmeste stadig har mulighed for at drage omsorg og spille en aktiv rolle i din hverdag. Derfor gør vi, hvad vi kan, for at dine nære pårørende føler sig lyttet til og forstået.

”*Omgangstonen mellem beboere, pårørende og personale skal være venlig og imødekommende.*

Anbefaling fra det midlertidige udvalg

- Hvis du ønsker det, vil vi inddrage dine nærmeste pårørende i tilrettelæggelsen af den hjælp, du modtager. Ved at inddrage din familie kan vi få en vigtig indsigt i for eksempel din livshistorie og døgnrytme og derved bedre tilpasse hjælpen til dig.
- Medarbejderne har fokus på at inddrage og have en god kommunikation med dine nære pårørende. Det er et fælles ansvar at skabe et velfungerende samarbejde, som understøtter din trivsel.
- Hvis du rammes af sygdom, bliver dine nære pårørende ofte påvirket. De kan rammes af sorg, og de kan have problemer med at finde balancen i jeres nye hverdag. Vi kan være med til at forebygge, at din familie mistrives. Vores Forebyggelsescenter har forskellige tilbud til pårørende, hvor de kan finde støtte og vejledning til at håndtere hverdagens udfordringer.

En værdig død

Vi skaber trygge rammer i den sidste tid

Selvom døden er en naturlig del af livet, kan det være svært for både den døende og familien at sige farvel.

Nogle efterspørger, at familien og nære pårørende er til stede, hvor andre har behov for at være mere alene i den sidste tid. Vi er derfor åben over for dine ønsker, og vi bidrager til, at livet får en værdig, tryk og så vidt mulig smertefri afslutning for dig.



- Medarbejderne bruger deres faglighed til at forebygge unødige indlæggelser, så du og dine pårørende får mulighed for at tage afsked i vante og rolige omgivelser.
- Medarbejderne har respekt for den familiemæssige, kulturelle og religiøse baggrund, som ligger til grund for de valg, du træffer for dig selv i den sidste tid.
- Har du ikke familie eller andre nære, der har mulighed for at være sammen med dig i den sidste tid, tilstræber vi, at medarbejdere eller frivillige fra Røde Kors' vågetjeneste, i størst muligt omfang kan være hos dig, hvis du ønsker det.

”*Borger og familie støttes og rådgives efter behov i hele forløbet.*

Anbefaling fra det midlertidige udvalg



Faglige metoder på ældreområdet i Gladsaxe

Rehabilitering og personcentreret omsorg

På ældreområdet arbejder vi rehabiliterende. Det betyder, at vi sætter indsatser i gang (for eksempel genoptræning), hvis du har mistet eller er i risiko for at miste noget af din funktionsevne. Formålet med rehabiliteringen er at hjælpe dig til en hverdag, der er så selvstændig og meningsfuld som muligt.

Vi tilbyder dig rehabilitering, uanset om du bor i eget hjem, modtager hjemmehjælp eller bor i pleje- og demensbolig. Det betyder, at du vil blive mødt af medarbejdere, der motiverer og støtter dig til at tage selvstændig del i dagligdagsopgaverne i dit hjem.

Vi arbejder også ud fra værdierne i personcentreret omsorg. Det betyder, at vi møder dig som menneske på en anerkendende og respektfuld måde og som det unikke menneske du er, respekterer vi din ret til

selvbestemmelse. Når vi arbejder personcentreret, er vi nysgerrige på det liv du har levet som har formet din personlighed, dine behov, ønsker og vaner. Ud fra den personcentrerede omsorg vil vi således i et tæt samarbejde med dig og eventuelt dine pårørende tilrettelægge din støtte med udgangspunkt i dine ressourcer, din formåen og dine interesser. Vores intention er, at du oplever at blive mødt med en imødekommende, inddragende og anerkendende tilgang, uanset hvilken livssituation du befinder dig i lige nu.

Både rehabilitering og personcentreret omsorg har til formål, at du længst muligt bevarer et selvstændigt og aktivt hverdagsliv.

Guide til familie og netværk

Dette skal du som ægtefælle, barn eller ven være særligt opmærksom på, hvis en af dine pårørende bliver ramt af sygdom, og du skal hjælpe og handle på dennes vegne.

■ Selvbestemmelse og beskyttelse af personlige oplysninger

Du skal være opmærksom på, at din pårørendes selvbestemmelse og personlige oplysninger er beskyttet af lovgivningen. Det betyder blandt andet, at det er din pårørende, der bestemmer, om du skal deltage i møder med os, og hvorvidt vi må dele hans eller hendes personlige oplysninger med dig. Se nedenfor for information om fuldmagter, hvis I ønsker, at du for eksempel får adgang til flere oplysninger og mulighed for at handle på vegne af din pårørende.

■ Generel og fremtidsfuldmagt

En generel fuldmagt eller en fremtidsfuldmagt kan gøre det muligt for dig at handle, hvis en person tæt på dig kommer ud for en ulykke, bliver ramt af alvorlig sygdom eller mental svækkelse, for eksempel demens. På den måde kan du tage dig af økonomiske og personlige forhold, for eksempel få adgang til e-Boks,

betale regninger og tilladelse til at kommunen må dele oplysninger med dig. Det er kun en habil pårørende, som kan give dig ret til at handle på hans eller hendes vegne, og det er derfor en fordel, hvis I taler om de forskellige muligheder for fuldmagt på et tidligt tidspunkt i et sygdomsforløb. Følg linket til *borger.dk*, hvor du kan finde flere oplysninger om ansøgning af en generel fuldmagt og fremtidsfuldmagt.

■ Værgemål

Et værgemål kan blive aktuelt, hvis din pårørende ikke er i stand til at handle på egne vegne i økonomiske og personlige forhold. I en sådan situation kan det være nødvendigt, at vedkommende kommer under et såkaldt værgemål, så du kan handle på hans eller hendes vegne. I det tilfælde at din pårørende ikke længere er habil – og dermed ikke i stand til at give fuldmagt – er værgemål den eneste tilbageværende løsning. Følg linket til *borger.dk*, hvor du kan finde flere oplysninger om værgemål.



■ Livstestamente

I bør tale om at oprette et livstestamente, hvis din pårørende ikke ønsker at modtage livsforlængende behandling. Med et livstestamente kan det sikres, at vi følger din pårørendes ønsker i en situation, hvor pågældende ikke selv kan give besked. Følg linket til *borger.dk*, hvor du kan finde flere oplysninger livstestamente.

■ Til læge eller på hospitalet

Det er som udgangspunkt dig, der skal tage med din pårørende, hvis han eller hun skal til lægen eller undersøgelser på hospitalet.

■ Ensomhed

Har du mistanke om, at din pårørende føler sig ensom og isoleret, kan I sammen orientere jer om lokale aktiviteter, ture og motion på kommunens hjemmeside. Følg linket til *gladsaxe.dk*, hvor du kan finde flere oplysninger.

■ Hjælpemidler i hjemmet

Er din pårørende fysisk svækket, skal hjemmet i nogle tilfælde gøres klar til hjælpemidler, for eksempel en plejeseng. Det er dit ansvar, at det er muligt for os at installere hjælpemidlerne, og du kan derfor blive mødt med forventningen om, at du står for flytning af inventar i hjemmet.

■ En plejebolig er både et hjem og en arbejdsplads

Flytter din pårørende ind i en af vores plejeboliger, så skal du være opmærksom på, at en plejebolig både er et hjem og en arbejdsplads. Først og fremmest skal det være et hjem, og vi kan derfor rådgive jer om, hvordan den nye bolig kan indrettes både hyggeligt og hjemligt. Vi anbefaler, at I besøger plejeboligen inden indflytningen, og I flytter ind på en hverdag. På den måde kan vi bedst mulig rådgive og tage godt imod jer.

■ Besøg i plejeboligen

Bor din pårørende i en plejebolig, så har du mulighed for at deltage i det daglige liv. Du kan deltage i måltiderne mod egenbetaling, og det er gratis, hvis du ønsker at overnatte i din pårørendes bolig.

■ Støtte til familie og venner

Vores Forebyggelsescenter har tilbud, hvor du kan få støtte, hvis du er tæt på et menneske, der bliver ramt af sygdom. Vi tilbyder ægtefæller psykologbistand og samtaler med en af vores kvalificerede medarbejdere som for eksempel vores demens-, Parkinson- eller hjerneskadekoordinator. Vi kan også oplyse dig om mulighederne for konkrete aflastnings-tilbud og pårørende grupper.

■ Rengøring og tøjvask

Hvis din pårørende er bevilget rengøring eller tøjvask, er det en stor hjælp for vores rengøringsmedarbejdere, hvis du holder øje med, om hjemmet indeholder for eksempel støvsugerposer og svanemærkede rengøringsmidler.

■ Indkøb

Er din pårørende tilknyttet en indkøbsordning, leveres varerne en gang om ugen.

■ Fodpleje

På grund af risiko for skader må vi ikke klippe din pårørendes negle, og det kan derfor være hensigtsmæssigt at finde en fodterapeut til at hjælpe med dette. Hvis din pårørende bor i plejebolig, vil der være tilknyttet en fodterapeut, der kan bestilles tid hos.

■ Omsorgstandpleje

Har din pårørende svært ved at gå til sin egen tandlæge, kan I søge om omsorgstandpleje, hvor I vil møde tandplejere og tandlæger, der har erfaring med at støtte svækkede ældre med tand- og mundhygiejne.



Gladsaxe Kommune
Sundhed og Rehabilitering
Rådhus Allé 7
2860 Søborg

gladsaxe.dk/vaerdighedspolitik
Telefon: 39 57 55 13
Mail: ssf@gladsaxe.dk



Gladsaxe Kommune arbejder for bæredygtig vækst og velfærd. Værdighedspolitikken udspringer af Gladsaxestrategiens mål om sundhed og trivsel hele livet, der kobler sig til FN's verdensmål om sundhed og trivsel samt partnerskaber for handling.