



**ET VÆRDIGT ÆLDRELIV**  
**– hver dag** **2019**



GENTOFTE KOMMUNE

De kommunale værdighedspolitikker skal beskrive et værdigt ældreliv for borgere over 65, som modtager hjemmehjælp, rehabilitering, madservice, hjælpemidler eller bor i en plejebolig.

Politikken skal være rettesnor i hverdagen for den måde, medarbejderne i kommunen arbejder og for samarbejdet mellem medarbejdere og borgere.

Politikken er lavet på baggrund af inddragelse af borgere, pårørende og medarbejdere på området samt politikere i Gentofte Kommune. Over 1200 personer har bidraget, herunder også Seniorrådet og Handicaprådet i Gentofte Kommune og praktiserende læger, frivillige osv.

Taleboblerne i politikken er citater fra inddragelsesprocessen.



## **VEJEN TIL EN VÆRDIGHEDSPOLITIK**

Der skal være plads til fest, men hverdagen fylder mest, derfor fokuserer vi i Gentofte Kommune på livskvalitet og værdighed i hverdagen.

Det kan gøres ved i hverdagen at have fokus på at spørge i stedet for at tro, man kender svaret, at anrette maden pænt, at hjælpe med at skjorten er knappet ordentligt, og at have en respektfuld dialog.

Overordnet er et værdigt ældre liv:

- at bevare retten til at være sig selv og få støtte til at kunne blive ved med at være sig selv
- at kunne leve sit liv efter de holdninger og præferencer, man altid har haft
- at blive mødt med respekt og anerkendelse, som det menneske man er, med de muligheder og begrænsninger det indebærer
- at blive mødt som et helt menneske, og ikke kun i forhold til de opgaver man skal have hjælp til.

De syv temaer uddyber et værdigt ældre liv og de handlinger, der understøtter det.



**I GENTOFTE ER HVERDAGEN VIGTIG**

## **Borgerens mål samt bedste viden og metoder skal være udgangspunktet for det fagligt kvalificerede personale**

I Gentofte Kommune opstår kvalitet, når medarbejdere samarbejder på tværs mod mål, som borgeren har været med til at formulere.

Medarbejderne skal være fagligt dygtige, og fagligheden skal være udgangspunktet for plejen. Viden skal deles på tværs mellem offentlige og private fagpersoner for derved at skabe et sammenhængende forløb for borgeren. Ved at udvikle og bruge forskellige kompetencer til gavn for borgerne styrkes tværfagligheden og kvaliteten.

Kommunen skal koordinere hjælpen og kontakten til borgeren, og kommunikationen skal være forståelig og tage udgangspunkt i borgerens behov.

God faglig dialog og dokumentation understøtter både kvalitet og kontinuitet. Det giver kontinuitet, når opgaven og information gives videre til medarbejdere og kontaktpersoner, der kender borgeren.

*"At lytte til borgeren gennem ører med høj faglighed"*

MEDARBEJDER

*"Tal samme sprog som mig, der er en masse fagord, 'visitation' for eksempel"*

PALLE, BORGER, DELTAGER I  
VÆRDIGHEDSINTERVIEW

## **KVALITET, TVÆRFAGLIGHED OG SAMMENHÆNG I PLEJEN**

## Livet skal fortsat være meningsfuldt og det bedst mulige i situationen

Det giver livskvalitet at kunne blive ved med at "være sig selv". Det vil sige:

- at blive behandlet som en hel person med historie og holdninger
- at blive mødt med respekt og indlevelse
- at være selvhjulpne og få hjælp til selvhjælp
- så vidt muligt at kunne fortsætte med at leve, som man selv ønsker. Det kan eksempelvis være at kunne videreføre vaner, smag, døgnrytme, interesser osv.

Livskvalitet er individuelt, så hjælpen skal tage udgangspunkt i den enkelte.

Relationer er centrale for livskvalitet, uanset om det er de gamle eller nye relationer, eksempelvis til personalet eller de andre gæster i dagcentret. Derfor skal borgernes relationer understøttes i hverdagen.

Nogle borgere har brug for opmuntring i forhold til at indgå i og bevare relationer og fællesskaber. Det kan også være værdigt i andre sammenhænge at få et lille puf til at leve et meningsfuldt liv.

Det er vigtigt at sørge for, at der er smil og glæde i hverdagen, også i de situationer som ellers kan være svære.

*"Det sociale kommer  
før nullermændene"*

ERIK, BORGER, DELTAGER  
I VÆRDIGHEDSINTERVIEW

## **Alle har ret til selvbestemmelse, også selvom man har mistet mange af sine kompetencer**

Borgerens ønsker skal være udgangspunktet, så alle oplever at kunne blive ved med at leve det liv, de gerne vil. I en respektfuld dialog kan medarbejdere og borgere i fællesskab finde ud af, hvad der giver mening for den enkelte, og hvad der er muligt inden for de givne rammer.

Medarbejderne skal skabe mulighed for den enkeltes selvbestemmelse, også i de små ting, fx ved at spørge, hvilket ét af to stykker tøj borgeren foretrækker, og ved at huske at banke på og afvente svar, før man går ind.

Alle ældre i Gentofte Kommune skal opleve medbestemmelse og at være inddraget i hverdagen. Det kan eksempelvis være beslutninger om aktiviteter, målsætningen for træning, døgnrytme, mad og påklædning. Borgerne skal så vidt muligt også have indflydelse på beslutninger om det fælles, som de eventuelt er en del af, fx at planlægge aktiviteter eller menuplan.

*”Man vil jo gerne spørges,  
selvom man har Alzheimers”*

KAREN-MARGRETHE,  
BEBØER I PLEJEBOLIG

## **SELVBESTEMMELSE**

## Mad og måltider skal stimulere sanserne, give gode oplevelser og styrke relationer

Maden skal være ernæringsrigtig, velsmagende og af god kvalitet. Det er vigtigt, at den anrettes indbydende med fokus på hjemlighed og æstetik.

Måltiderne har central betydning, og i ældrelivet skal maden og måltidernes centrale plads også respekteres. Måltiderne bidrager til livskvalitet, når de er omdrejningspunkt for socialt liv og gode relationer.

Det sociale aspekt af måltiderne er også at dække bord sammen, at kunne hjælpe andre, og at forblive selvhjulpne omkring måltiderne.

Det understøtter livskvalitet og selvbestemmelse at have indflydelse på, hvad man skal spise og hvordan, fx også at have mulighed for at spise alene.

Der skal tages hensyn til kultur og religion og særlige behov som fx diæt kost og hjertevenlig mad.

*"Mad på  
pæne fade"*

MONA, MEDLEM AF SENIORRÅDET  
I VÆRDIGHEDSINTERVIEW

*"Mad er jo  
alderdommens erotik"*

PALLE, BORGER, DELTAGER  
I VÆRDIGHEDSINTERVIEW

## MAD OG ERNÆRING

## Alle har ret til en tryk afslutning på livet med respekt for den enkeltes behov og ønsker

Livet skal leves lige til det sidste, og det bidrager til værdighed at blive behandlet som det menneske, man stadig er.

Døden er naturlig og skal ikke være tabu. Når borgerne ønsker det, skal medarbejderne kunne tale åbent om livets afslutning og de ønsker og tanker, den enkelte har.

Ønskerne for den sidste tid skal helst være kendte for pårørende og medarbejdere. Medarbejderne skal hjælpe borgerne i dialogen med de pårørende, med livstestamente eller på anden måde at sikre en tryk ramme for en værdig død.

Fagligt kvalificeret personale bidrager til at understøtte trygheden og værdigheden for borgerne og de pårørende, blandt andet ved at sikre fysisk velbefindende og smertedækning.

Ingen skal dø ufrivilligt alene.

I Gentofte Kommune skal den enkelte så vidt muligt kunne dø i trykke og vante rammer uden unødige indlæggelser.

*"Man vil selv have indflydelse på den sidste tid"*

POUL ERIK, BORGER, DELTAGER  
I VÆRDIGHEDSINTERVIEW

*"En værdig død er afslutningen på et liv i pagt med mine egne holdninger"*

METTE, BEBOER I PLEJEBOLIG

## EN VÆRDIG DØD



## De pårørende skal støttes i at være en ressource for den ældre

Den gensidige tillid og respekt er centralt i samarbejdet, vi er sammen om støtten til den ældre og det værdige ældre liv.

Der er et naturligt fokus på de nærmeste pårørende (ægtefælle og børn), men for nogle ældre borgere, er de vigtigste "pårørende" ikke nødvendigvis familien, men gamle venner eller den gode nabo. Disse pårørende skal inddrages på samme måde.

Det kan være svært at være pårørende. Derfor skal de opleve at blive mødt på en måde, som hjælper dem – det handler om kommunikation, rammer, samarbejde, faglighed og omsorg.

Der er mange muligheder for hjælp og støtte i hverdagen. I Gentofte Kommune skal de pårørende opleve, at mulighederne sættes i spil og aflaster og understøtter hele familien, både den ældre og de pårørende.



## PÅRØRENDE

## Et værdigt liv i gode relationer, ikke i ensomhed

Man ved, at ufrivillig ensomhed påvirker den enkeltes livskvalitet og sundhed.

Derfor er det godt at få hjælp til at bevare eller danne relationer i hverdagen.

Der skal være mulighed for at møde andre mennesker, og det skal være nemt at være aktiv. Både kommunen og civilsamfundet kan bidrage til at borgerne får kendskab til mulighederne. Det kan eksempelvis være via de mange aktiviteter i kommunen, som blandt andet kan findes via kommunens hjemmeside.

Ensomhed er ikke bare det at være alene – Man kan være ensom, selvom man er sammen med andre. Og man kan trives med at være alene.

Mange ældre oplever ændringer i livssituationen. Livssyn og indstilling betyder noget for den livskvalitet, man oplever, også i forhold til at kunne takle at være tilpas med at være mere alene.

Der er hjælp at hente, både i kommunen og civilsamfundet. Der er forskellige tilbud, og også rådgivning og selvhjælpsgrupper, som kan være en hjælp til håndtere ændrede livssituationer.

*”Det vigtigste er, at man kan tage så meget af sin tilværelse med ind i den nye fase af sit liv”*

JENS, BORGER, DELTAGER  
I VÆRDIGHEDSINTERVIEW

## ENSOMHED

## **"VÆRDIGHED ER ..."** **– UDSAGN FRA PROCESSEN**

*"Der kunne godt være nogle rum, hvor man kunne gå ned og øve sig på sin tuba"*

*"Respekt og interesse for mit tidligere liv, alting hører jo ikke op."*

*"Man vil ikke sidde og kukke-lure alene"*

*"At man bliver hørt og spurgt"*

*"Jeg har lavet mad hele livet – og det gider jeg ikke mere"*

*"At føle at man bor i sit hjem, også selvom det er i en plejebolig"*

*"At de ikke siger 'vi', når de taler til mig"*

*"At få hjælp til at se ordentlig ud i tøjet og håret"*

*"Man skal også stille krav til de ældre. Min mor lider af "forurettethed", men hun har et valg"*

*"Når der er nogen der forsvinder, er det rart at få at vide, hvem der er død, og hvem der er på ferie"*

Dette er Gentofte Kommunes værdighedspolitik for borgere over 65 år, som får hjælp inden for serviceloven.

Politikken skal være rettesnor i hverdagen for den måde, medarbejderne i kommunen arbejder og for samarbejdet mellem medarbejdere og borgere.

"Hverdagen" er omdrejningspunktet for det værdige ældreliv i Gentofte Kommune.

Udgivelsesår: 2016. Opdateret med emnet "pårørende" i 2018 og "ensomhed" i 2019.

[www.gentofte.dk/værdighed](http://www.gentofte.dk/værdighed)



**GENTOFTE KOMMUNE**