

F R E D E R I K S B E R G

K O M M U N E



Ældre kan og vil selv

# ÆLDREPOLITIK

2013-2016



**VIDSTE DU ...**

at 60-69 årige i dag er lige så aktive som 16-19 årige?



## FORORD TIL ÆLDREPOLITIKKEN

Vi bliver flere ældre på Frederiksberg i årene fremover. Vi lever også længere end tidligere, og vi kan glæde os over, at flere ældre vil have et godt helbred og muligheder for et aktivt seniorliv.

For nogle betyder det først og fremmest, at de kan og vil fortsætte længere på arbejdsmarkedet sammen med gode kolleger.

For andre giver det mulighed for, at de kan nyde et virksomt otium med familie og venner, og at de også i kraft af deres evner og erfaringer kan være til glæde for deres medborgere.

Den højere levealder betyder samtidig, at flere vil opleve svigtende helbred og kræfter.

Mange ældre vil derfor også have brug for hjælp fra andre i dagligdagen. Her er det afgørende, at alle kan opleve en tryk hverdag, og at alle får den støtte de behøver.

Nogle ældre har ikke har mange sociale kontakter og risikerer at blive ensomme og isolerede. Men byen og fællesskabet skal omfatte alle, og på Frederiksberg er der tradition for at tage hånd om de vanskeligst stillede borgere.

Denne tradition er et solidt grundlag for den udvikling af byen, som vi også med denne ældrepolitik ønsker at sætte nogle pejlemærker for. Byen er dens borgere, og ældrepolitikken skal være borgernes politik og til inspiration for de mange, som vil være med til at virke for et stærkt og levende Frederiksberg i udvikling og med plads til alle.

Tak til alle de engagerede borgere, som har deltaget i arbejdet med ældrepolitikken - unge og ældre, de mange aktive ildsjæle og ikke mindst Ældrerådet og Handicaprådet. Deres aktive deltagelse viser, at visionerne for fremtidens Frederiksberg ved fælles indsats kan blive virkelighed.



Jørgen Glenthøj  
Borgmester



Flemming Brank  
Formand for  
Sundheds- og Omsorgsudvalget

## **EN TID I FORANDRING - MOD NY VELFÆRD**

Ældrepolitikken bliver vedtaget i en tid med store forandringer i samfundet. Der er stramme økonomiske rammer og vores befolkningssammensætning er i forandring. Men det er også en tid, hvor der opstår ideer til nye måder at løse udfordringer på og en tid, hvor ny viden flytter vores opfattelser af, hvad der kan lade sig gøre. De løsninger, der virker naturlige i 2013 er ikke nødvendigvis de løsninger, der giver bedst mening i 2015.

For at sikre en dynamisk og levende politik, der matcher en virkelighed i forandring, skal vi løbende sikre, at visioner, mål, indsatser og det vi får ud af indsatserne hele tiden giver mening. Derfor vedtages ældrepolitikken for en fireårig periode og tages op til midtvejsevaluering efter to år, ligesom der foregår en årlig prioritering og revision af indsatser i forbindelse med budgetprocessen.

## **NY VELFÆRD - FOKUS PÅ FÆLLESSKAB OG SAMARBEJDE**

På Frederiksberg er der tradition for at hjælpes ad, hvad enten det gælder indkøb for naboen eller hjælp til at arrangere lokale arrangementer. Men vi kan blive bedre. Ældrepolitikken tager udgangspunkt i, at det gode ældreliv i fremtiden skal løftes i fællesskab. Det gode ældreliv vil afhænge af dig, af din omgangskreds og netværk, af foreningstilbud og ikke mindst af den kommunale service, der træder til, når du ikke selv kan.

Et godt ældreliv og en god kommunal service kræver med andre ord, at vi alle løfter i flok. Derfor har der forud for ældrepolitikken været mange måneders dialog med foreninger, borgere, medarbejdere, råd og politikere om, hvilke værdier og visioner der skal være med til at fremtidssikre det gode ældreliv på Frederiksberg. Emner som sundhed, tryghed, medborgerskab og samarbejde har været vigtige omdrejningspunkter i mange drøftelser. Alt sammen noget der er med til at skabe et samlet værdigrundlag for ældre på Frederiksberg.

## FRA POLITIK TIL HVERDAG

Politikken er et produkt af denne proces, men ikke slutningen. Ældrepolitikken er derimod starten på en fælles indsats på Frederiksberg. Til at finde nye løsninger, prioritere rigtigt og finde nye måder at arbejde mod samme mål.

Med ældrepolitikken som platform skal visionerne omsættes til handling og hverdag. På tværs af områder og fagligheder skal ældrepolitikken følges op af konkrete mål, ligesom samarbejdet til foreninger, organisationer, borgere og pårørende skal udbygges og forbedres endnu mere. Sammen med kommunens dygtige medarbejdere, skal politikken følges op af en faglig dialog om, hvilke veje, der bedst fører i retning af politikkens visioner og ambitioner.

De mange måneders dialog og samarbejde har allerede medført en række umiddelbare ideer og forslag til, hvilke konkrete indsatser, der kan være med til at sikre et godt ældreliv. De er samlet i et inspirationskatalog, som kan bruges af medarbejdere, forvaltning, politikere og foreninger, når politikken skal blive til hverdag.

Allerede nu kan du gå ind på [www.frederiksberg.dk/aeldrepolitik](http://www.frederiksberg.dk/aeldrepolitik) og læse mere om inspirationskataloget, politikken og de aktiviteter og indsatser der igangsættes for ældre på Frederiksberg.

### VIDSTE DU ...

at hjernen er en muskel  
- jo mere den bruges, udfordres  
og lærer, jo bedre virker den?

## ET GODT ÆLDRELIV - FOR ALLE

På Frederiksberg tror vi, at fire samlede mål er afgørende for at sikre et mangfoldigt og rigt ældreliv til byens mange forskellige borgere. I de næste kapitler kan du læse mere om Frederiksberg Kommunes visioner og strategi for de enkelte temaer.

### Tilknytning til arbejdsmarkedet længst muligt

*Vi tror på at:*

- Ældre er en central ressource på arbejdsmarkedet
- Mange ældre ønsker at have en tilknytning til arbejdsmarkedet, selvom de har mulighed for at træde tilbage, eventuelt med mulighed for trinvis tilbagetrækning

### Aktiv og selvhjulpen længst muligt

*Vi tror på at:*

- Ældre vil selv
- Det giver livskvalitet og øget frihed at klare sig selv
- Ældre har medansvar for egen sundhed
- Ældre er en mangfoldig gruppe og skal mødes individuelt

### Frederiksberg består af aktive medborgere

*Vi tror på at:*

- Ældre borgere på Frederiksberg styrker byens sociale sammenhængskraft på tværs af generationer og sociale forskelle
- En socialt bæredygtig by styrker den enkelte ældre borger
- Ældre borgeres engagement i frivilligt arbejde er værdifuldt for både giver og modtager

## Tryghed - hjælp når behovet opstår

*Vi tror på at:*

- Hjælp efter behov giver tryghed
- Byen og fællesskabet er for alle
- Rehabilitering og træning kommer først
- Teknologi giver muligheder og skal udnyttes, når det kan give øget fleksibilitet og tryghed for borgeren
- Frivilliges engagerede indsats er et supplement til den professionelle indsats, og må ikke erstatte den visiterede hjælp, der ydes af lønnet, uddannet arbejdskraft

### **VIDSTE DU ...**

at der findes ca. 150 frivillige, sociale foreninger på Frederiksberg, der blandt andet tilbyder aktiviteter og muligheder for samvær for ældre.

# TILKNYTNING TIL ARBEJDSMARKEDET LÆNGST MULIGT

## Ældre er en central ressource på arbejdsmarkedet

En lang række kompetencer udvikler sig med alderen. Viden, erfaring, overblik, menneskekundskab og evnen til at kommunikere er stærke ældrekompeter, der er brug for på arbejdsmarkedet. Det er samtidig nødvendige ressourcer på et arbejdsmarked, som ifølge mange prognoser kommer til at mangle hænder i fremtiden.

Nogle vil opleve - samtidig med at ovenstående kompetencer styrkes - at det bliver sværere at varetage vante opgaver på samme måde som tidligere. Man kan blive ramt af sygdom, få følger af nedslidning eller have svært ved at omstille sig til ny teknologi. Ved at fokusere på den enkelte medarbejders udvikling i kompetencer og ressourcer, vil mange arbejdsgivere kunne få glæde af de kompetencer, der udvikler sig positivt med alderen.

*Frederiksberg Kommune mener, at der er et uudnyttet potentiale i at nedbryde fokus på aldersgrænser såvel som myter og holdninger til ældre medarbejdere.*

## Mange ældre kan og ønsker at have en tilknytning til arbejdsmarkedet selvom de har mulighed for at træde tilbage, eventuelt med mulighed for trinvis tilbagetrækning

I Danmark er mange mellem 60-70 år erhvervsaktive, og tendensen stiger år for år. Udviklingen viser, at ikke alle ældre har lyst til at trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet, selvom alderen tillader det, og mange vil gerne fortsætte på nedsat tid. Erfaringen viser, at personer, der bliver ledige omkring 60 år, vil have større risiko for aldrig at vende tilbage til arbejdsmarkedet.

*Frederiksberg Kommune mener, at arbejdssøgende i alle aldre kan have ressourcer og kompetencer, der kan være relevante på et arbejdsmarked. Det gælder også ældre medarbejdere, der ønsker at skifte fag eller branche.*



## VISION

- Ældre har lige adgang til at kunne tjene til livets ophold ved arbejde, som de selv vælger eller påtager sig, på et arbejdsmarked og i et arbejdsmiljø, der er åbent, tilgængeligt og inkluderende.
- Medarbejdere i Frederiksberg Kommune bliver mødt med den præmis, at ressourcer, motivation og kompetencer er vigtigere end alder.
- Ældre oplever, at det er naturligt at søge nyt job - også når man er 55, 57 eller 65 år.

### *Derfor vil vi:*

- Være med til at fortælle de gode historier og formidle best practise til inspiration for borgere, egne ledere og medarbejdere, eget jobcenter og arbejdsgivere i private virksomheder.
- Give mulighed for, at såvel private og offentlige arbejdspladser som de ældre jobsøgende selv får kvalificeret rådgivning om særlige beskæftigelsesmuligheder, herunder mentorfunktioner, ældreordninger og lignende.
- Motivere ældre til entreprenørskab og generelt øge fokus på entreprenørskab og opstart af små virksomheder.
- Sikre at ældre jobsøgende i kommunens jobcenter bliver mødt uden fordomme og med fokus på ressourcer og muligheder i videre jobsøgning.
- Sikre at Frederiksberg Kommune som arbejdsgiver fastholder og fortsat udvikler en rummelig arbejdsplads, der er tilgængelig og inkluderende, og at der løbende følges op og afrapporteres på ældres beskæftigelse i kommunen.
- Klæde nuværende og kommende ledere i Frederiksberg Kommune på til at udnytte ressourcer og kompetencer hos ældre.
- Sikre foranstaltninger der hindrer, at ældre medarbejdere i Frederiksberg Kommune diskrimineres på baggrund af alder.

# AKTIV OG SELVHJULPEN LÆNGST MULIGT

## Ældre vil selv

Uanset funktionsniveau, begrænsninger og styrker hos den enkelte ældre, er det et fællestræk for langt de fleste Frederiksbergborgere, at de er vant til at være en del af storbyen og tage aktiv del i bylivets mange og varierede tilbud i form af teater- og biografbesøg, koncerter, udstillinger og andre arrangementer. Interessen for byrummet, kultur- og fritidsaktiviteter samt tilgængelighed ved tilblivelsen af denne ældrepolitik vidner også om, at kommende og nuværende ældre forestiller sig og ønsker et aktivt liv, hele livet.

*Frederiksberg Kommune mener, at ældre på Frederiksberg vil selv.*

## Det giver livskvalitet og øget frihed at klare sig selv

Når man som borger får behov for hjælp fra kommunen, begynder et nyt kapitel i ens liv, hvor man ofte ikke selv er herre over, hvornår man kan deltage i arrangementer eller besøge familie, fordi man skal være hjemme, når hjælpen kommer. På landsplan viser Ældre Sagens fremtidsstudie af borgere fra 50-85 år, at helbredet opleves som en væsentlig barriere for at opnå livskvalitet i hverdagen. Borgerne i undersøgelsen beskriver, at det at kunne gøre de ting man vil, er afgørende for at have livskvalitet i hverdagen.

*Frederiksberg Kommune mener, at hver enkelt borger har forskellige forudsætninger for at forblive aktiv. Med afsæt i den enkeltes situation, skal Frederiksbergborgere tilbydes et sundt, trygt og aktivt liv så længe som muligt.*

## Ældre har et medansvar for egen sundhed

Det har stor betydning for alle mennesker, at man også har indflydelse på sin egen sundhedstilstand. Selv om mange ældre oplever helbredsmæssige skavanker, giver det livskvalitet at engagere sig i gode kostvaner og motion og på den måde opleve, at man også selv kan gøre en forskel.

*Frederiksberg Kommune mener, at den enkelte borger skal motiveres til og vejledes i, hvordan man selv kan bevare et godt helbred. Derfor medvirker kommunen til at stille rammer og værktøjer til rådighed for at den enkelte borger kan arbejde med egen sundhed.*

## Ældre er en mangfoldig gruppe og skal behandles individuelt

Fastholdelse af et selvstændigt og uafhængigt liv længst muligt kræver, at den enkelte borger til enhver tid er i centrum. Når borgeren sættes i centrum anerkendes den enkeltes livssituation og særlige forudsætning for at kunne vende tilbage til et selvstændigt liv. Samtidig anerkendes det, at den enkeltes behov er afhængig af mange faktorer og derfor hele tiden ændrer sig. Hvor nogle vil have behov for hjælp til de daglige gøremål, vil andre have behov for hjælp til at lære nye digitale hjælpemidler at kende eller få hjælp til nye rutiner og måder at klare de daglige gøremål på.

*Frederiksberg Kommune mener, at en helhedsorienteret og individuel vurdering af den enkelte borgers behov er afgørende for at sikre og fastholde selvhjulpne ældre, der er uafhængige af hjælp længst muligt.*

### **VIDSTE DU ...**

at på Frederiksberg er 3 ud af 4 borgere over 65 år selvhjulpne.

## VISION

- Ældre oplever, at de kan opnå størst mulig selvhjulpenhed med udgangspunkt i egne forudsætninger.
- Ældre oplever, at byrummet på Frederiksberg er tilgængelig for alle og inviterer til aktivt liv for alle generationer.
- Velfungerende IT-redskaber understøtter, at forskellige faggrupper kan arbejde sammen om det fælles mål, at alle har ret til at være uafhængige af hjælp længst muligt.
- Ældre oplever, at der findes rådgivning og vejledning om sund levevis og information, der hjælper til sunde valg.
- Ældre borgere i plejeboliger og på døgnophold oplever, at alle faggrupper arbejder for at fastholde og styrke de ressourcer de ældre har.
- Alle medarbejdere ved, at mennesker skal behandles lige, men ikke ens.

### *Derfor vil vi:*

- Målrette og styrke kommunens genoptræning og rehabiliteringsindsatser efter den ønskede effekt.
- Arbejde for større fleksibilitet for borgeren, fx ved hjælp af teknologi, nye samarbejdsformer eller lignende.
- Hjælpe og vejlede alle borgere i at klare de daglige gøremål for at sikre en selvstændig hverdag.
- Støtte kommunale og foreningsaktiviteter, der forebygger sygdomme, fremmer sundheden og et aktivt seniorliv- også til udsatte ældre.
- Motivere de frivillige foreninger til endnu flere aktiviteter målrettet den mangfoldige gruppe af ældre.
- Sikre en klar og tydelig kommunikation mellem de forskellige personer, der er i kontakt med borgere, og ikke mindst i dialogen med pårørende.
- Sikre adgang til viden om vigtige emner, der styrker livskvaliteten for ældre, herunder kost, rygestop, motion, sunde alkoholvaner, aktivt seksualliv o.lign.
- Sikre adgang til viden om brugen af digitale kommunikationsformer
- Have særligt fokus på, at Frederiksbergs ydre miljø som fortove, veje, pladser og parker understøtter aktiv aldring og selvhjulpenhed længst muligt.
- Arbejde for, at offentlige transportmuligheder, som for eksempel busser sikrer adgang og mobilitet for ældre borgere.
- Styrke formidlingen om "best practise" inden for tilgængelighed i boliger, målrettet private bygherrer.
- Skabe gode cykel- og gangforbindelser i byen, der tager højde for forskellige målgrupper, og særligt have fokus på gode forhold for fodgængere.

# FREDERIKSBERG BESTÅR AF AKTIVE MEDBORGERE

## **Ældre borgere på Frederiksberg styrker byens sociale sammenhængskraft på tværs af generationer og sociale skel**

Ældre borgere, der ikke længere er på arbejdsmarkedet, har en særlig mulighed for at bruge byens rum og aktiviteter på tidspunkter, hvor der er plads og byen er mere stille - eller bidrage lige dér, hvor der er allermest brug for en ekstra hånd. Det gælder for eksempel tryk nabohjælp hjemme i den lokale gade eller gård, som frivillig hos udsatte grupper, som læseven på den lokale skole eller børnehave, som motionsven for andre ældre, der mangler selskab til at få rørt sig, eller som værdifuld hjælp på biblioteker, museer eller noget helt andet.

*Frederiksberg Kommune mener, at ældre borgere har et særligt potentiale i at være det 'kit', der binder lokalsamfundet sammen, og at de ældre bidrager og har overskud til at bygge bro på tværs af generationer og sociale skel.*

## **En socialt bæredygtig by styrker den enkelte ældre borger**

At ældre kan bidrage til den sociale sammenhængskraft er vigtig for byen. Men det er mindst lige så vigtigt, at adgang til - og deltagelse i - lokalmiljøet og byens aktiviteter kan skabe et bedre helbred og livskvalitet for den enkelte borger. Undersøgelser viser, at den person, der giver sin ressourcer videre til andre, og på den måde oplever at gøre en forskel, selv får en øget livskvalitet, også selvom man i forvejen har familie og stort netværk.

Som aktiv medborger kan ens bidrag til andre vise sig at være en vigtig investering til et godt ældreliv senere i livet. Borgere over 65 år har en større statistisk risiko for at opleve dødsfald hos nærtstående, at miste sociale relationer, fx ved tilbagetrækning fra arbejdsmarkedet, eller have perioder med sygdom. Alt sammen faktorer, der øger risikoen for isolation og ensomhed. Personer, der allerede er aktive medborgere og har et netværk uden for hjemmet, har lettere ved at genoptage et socialt liv efter svære perioder eller livskrise.

*Frederiksberg Kommune mener, at alle borgere personligt kan få glæde ved at hjælpe andre gennem frivilligt arbejde og aktivt medborgerskab og mener, at det er en vigtig forudsætning for at undgå ensomhed og isolation.*

## Ældre borgeres engagement i frivilligt arbejde er værdifuldt for både giver og modtager

Ingen mennesker går gennem livet uden at møde sten på vejen. Uanset om man er 53, 82 eller 92 år, kan man få glæde af andres engagement for en periode, eller måske varigt. Alle mennesker har behov for en rollemodel eller nogle vi kan holde fast i og dele oplevelser og tanker med, når livet ikke er let. At engagere sig personligt i andre mennesker betyder alverden for dem, der modtager det personlige engagement. Det er ikke kun den konkrete tid man er sammen, der betyder noget. Det, at møde en anden medborger, der har menneskelig interesse i en, giver større selvværd og mod til at håndtere svære ting - også når den frivillige er gået.

*Frederiksberg Kommune mener, at deltagelse og personlig kontakt mellem borgere på Frederiksberg er vigtigere end nogensinde, hvor cirka halvdelen af Frederiksbergs ældre over 65 år bor alene.*

### VIDSTE DU ...

at for hvert år du har en sund livsstil, er der meget der tyder på, at du får to år ekstra, hvor du er sund og rask?

## VISION

- Ældre borgere kan udnytte deres potentiale og egne ressourcer gennem frivilligt arbejde, gennem kultur- og fritidsaktiviteter og som aktiv medborger i lokalmiljøet.
- Frederiksberg Kommune skal fortsat være en attraktiv og aktiv by at bo i. Borgere der har kræfter til det, ser sig selv som en vigtig medspiller i forhold til at skabe en social bæredygtig by, ved at give egne ressourcer videre til andre.
- Ældre er vigtig drivkraft for at forskellige generationer får gavn af og viden om hinanden
- Ældre borgere oplever, at de som medborgere kan få værdi og betydning for andre.

### *Derfor vil vi:*

- I samarbejde med de frivillige organisationer på Frederiksberg sikre, at ældre, der kan og vil engagere sig frivilligt, oplever, at det er nemt og overkommeligt.
- Bidrage til at skabe en positiv opfattelse af ældres ressourcer.
- Motivere flere ældre borgere til at engagere sig frivilligt eller give sine ressourcer videre, for eksempel gennem socialt entreprenørskab.
- Synliggøre og videreformidle de frivillige foreningers tilbud og muligheder - også til marginaliserede grupper og grupper med anden etnisk baggrund.
- Sikre sammenhæng mellem ældrepolitikens værdigrundlag og de aktiviteter på ældreområdet, der støttes økonomisk fra Frederiksberg Kommune (fx ifm. kriterierne for støtte til ældreklubberne).
- Styrke samarbejdet mellem frivillige foreninger og Frederiksberg Kommune (fx gennem målrettede samarbejdsaftaler eller partnerskaber).
- Sikre at der er kommunale og ikke-kommunale fritids- og kulturtilbud til alle ældre borgere - også borgere med funktionsnedsættelser.
- Sikre sammenhæng, koordination og synlighed om frivillige aktiviteter, blandt andet gennem udmøntning af Frederiksbergs frivillighedsstrategi og gennem frivilligforum.
- Understøtte mødet mellem generationer i byrummet, fx i form af legepladser med træningsfaciliteter til alle målgrupper og gennem interessefællesskaber, foreninger, kulturhuse eller kommunale omgivelser som skoler, daginstitutioner og plejehjem, dagtilbud mv.
- Understøtte foreningernes arbejde med at skabe patientnetværk og selvaktiveringsnetværk.

# TRYGHED - HJÆLP NÅR BEHOVET OPSTÅR

## Hjælp efter behov giver tryghed

Selvom det lykkes at fastholde et aktivt og selvstændigt liv længe, vil de fleste mennesker på et tidspunkt i livet opleve at få behov for hjælp til pleje, sygepleje eller lignende. Når behovet for hjælp til daglige gøremål indtræder, vil det typisk være en ny tid, hvor man også har sygehusbehandlinger, kontakt til praktiserende læge/speciallæge, genoptræningsterapeuter og plejepersonale. Behovet kan skifte, og koordinering mellem personale, hjemmet/pårørende og eventuelle andre personer er afgørende for at sikre den rette, individuelt tilpassede hjælp på det rette tidspunkt. Det betyder også, at nogle borgere i perioder har brug for ekstra opmærksomhed, som både indebærer ret til hjælp og forskellige valgmuligheder, mens andre har bedre forudsætninger for at klare sig med mindre.

*Frederiksberg Kommune prioriterer hjælp efter behov frem for standardløsninger med hjælp efter forudbestemte minutter.*

## Byen og fællesskabet er for alle

Mange ældre over 65 år føler sig ensomme. På landsplan er det især ældre i storbyerne, der oplever ensomhed, og dette gælder også på Frederiksberg. Ofte opstår ensomhed i forbindelse med at man bliver alene, for eksempel ved tab af ægtefælle eller i forbindelse med tab af mobilitet. Under tilblivelsen af ældrepolitikken er det blevet fremhævet, at faktorer som overgang fra arbejdsmarkedet til pensionstilværelsen og øget digitalisering også kan være forbundet med utryghed og frygt for isolation og ensomhed. Samvær og kontakt til andre, understøttet af gode muligheder for at færdes i et åbent og overskueligt byrum, er væsentlige faktorer, der medvirker til øget tryghed.

*Frederiksberg Kommune mener, at det er et fælles ansvar for byens mange aktører og medborgere at hjælpe den ældre nabo eller medborger, der er i risiko for at blive isoleret for samvær eller kontakt. Frederiksberg Kommune støtter målrettede tiltag og aktiviteter, der styrker fællesskab og forebygger isolation og ensomhed hos ældre.*



## **Rehabilitering og træning kommer først**

Alle borgere har i dag mulighed for at leve et længere liv end deres forældre og bedsteforældre. Men et langt liv er mest værd, hvis det kan leves aktivt og selvstændigt længst muligt. Derfor skal alle ældre borgere mødes med en faglig tro på, at der er et udviklingspotentiale - også den 92-årige borger, der udskrives fra hospitalet efter et fald.

*Frederiksberg Kommune mener, at træning og rehabilitering er afgørende for at sikre flest mulige gode år som ældre og skal derfor altid vurderes før kompenserende hjælp tildeles.*

## **Teknologi giver muligheder og skal udnyttes, når det giver fleksibilitet og tryghed for borgeren**

GPS til demente, patientkufferter, teletolkning og elektroniske låsesystemer er blot få af de nye begreber indenfor velfærdsområdet. Velfærdsteknologi kan være en mulighed for at give for eksempel kroniske syge lidt af den tabte frihed tilbage, og det kan frigive hænder blandt personalet til de borgere, der har aller mest behov for dem. Derfor ser Frederiksberg positivt på udviklingen i velfærdsteknologi. Velfærdsteknologi kan imidlertid være vanskelig for nogle ældre borgere og kan give øget utryghed, hvis borgeren er usikker på, om han/hun kan mestre den ny teknologi. Mulighed for dialog, og rådgivning er vigtige redskaber til at sikre at flest mulige kan mestre ny teknologi .

*Frederiksberg Kommune mener, at teknologi giver muligheder - men kun hvis modtagerne kan bruge den sikkert og være tryk ved den nye teknologi.*

## **Frivilliges engagerede indsats er et supplement til den professionelle indsats, og må ikke erstatte den visiterede hjælp, der ydes af lønnet, uddannet arbejdskraft**

Frederiksberg har en stærk tradition for at arbejde med frivillighed og er kendetegnet ved at have mange ressourcestærke borgere, som gerne vil yde en indsats for andre. Dette kommer ikke mindst til udtryk inden for ældreområdet, hvor der er pårørende- og frivillighedsgrupper på plejehjemmene, besøgsvenner og mange andre, som giver et uvurderligt supplement til den professionelle indsats.

*Frederiksberg Kommune mener, at der er et stort ressourcepotentiale i det frivillige engagement, som kommunen skal være med til at understøtte, udvikle og synliggøre.*

## VISION

- Ældre oplever, at hjælp fra Frederiksberg Kommune gives, så man i videst muligt omfang kan fortsætte sit hidtidige liv og være en del af et fællesskab.
- Ældre oplever, at det er nemt at komme i kontakt med kommunen, og at der er kort ventetid til kvalificeret hjælp og støtte
- Ældre oplever, at de inddrages og mødes med respekt for - og med udgangspunkt i - deres livssituation, og at de selv får overblik over valgmuligheder og behandlingsforløb.
- Frederiksberg Kommune vil opsøge, afprøve og anvende velfærdsteknologi, der kan gøre det muligt at fastholde et højt serviceniveau i kommunens hjælp til borgerne.
- Ældre der introduceres til ny teknologi oplever, at de er trygge ved brugen, er blevet vejledt og ved hvad de skal gøre, hvis de bliver usikre.

### *Derfor vil vi:*

- Arbejde målrettet for øget inklusion af svækkede borgere i nuværende aktiviteter.
- Styrke det lokale sundhedsvæsen og sikre, at sundhedstilbud gives så tæt på borgeren som muligt.
- Fokuserer på behov frem for minutter og standardløsninger.
- Sikre plejeboliger og andre tilbud med høj kvalitet af omsorg, pleje og kost og med gode rammer for dialog med pårørende.
- Understøtte ældres muligheder for at blive boende i egen bolig og sikre tidssvarende boliger til ældre med forskellige behov, jf kommunens ældreboligstrategi.
- Skabe en social bæredygtig by ved at sikre mangfoldighed i den kommunale anvisning af boliger.
- Arbejde for et tæt samarbejde til frivillige foreninger, pårørende og andre vigtige personer i borgerens liv.
- Sikre at velfærdsteknologi og digitalisering indføres i et tempo, der understøtter og tager højde for den enkelte ældres behov for tryghed.
- Sikre fagligt kompetente medarbejdere, som ved, at deres faglige bidrag er en del af en koordineret indsats, og som løbende har mulighed for kompetenceudvikling.
- Sikre en fælles forståelse af, at en værdig omgangstone er den vigtigste byggesten i kontakten mellem mennesker.

Hvem skal  
sørge for, at  
ældres  
ressourcer  
bliver brugt?

## ... at undersøgelser viser

- at fysisk aktivitet påvirker dit immunsystem positivt?
- at 60-69 årige i dag er lige så aktive som 16-19 årige?
- at få måneders træning kan give kvinder på 85 år en kondi, som da de var 75 år?
- at ældre er bedre til at bruge begge hjernehalvdele samtidig end yngre mennesker, der hovedsagelig bruger én hjernehalvdel ad gangen?
- at hjernen er en muskel - jo mere den bruges, udfordres og lærer, jo bedre virker den?
- at for hvert år du har en sund livsstil, er der meget der tyder på, at du får to år ekstra, hvor du er sund og rask?
- at hjerne-gymnastik som fx at tale flere sprog, spille brætspil, lære nye ting, lege og fysisk aktivitet kan holde symptomer som Alzheimers og andre demenssygdomme på afstand?

## ... at der på Frederiksberg

- bor mere end 100.000 borgere på Frederiksbergs begrænsede 8 kvadratkilometer.
- i 2012 var ca. 30.000 personer over 50 år  
- i 2024 vil tallet være over 35.000.
- i 2012 var ca. 16.500 personer over 65 år  
- i 2024 vil tallet være knapt 19.000.
- var ca. 4.500 personer over 65 år, der fik hjemmehjælp i 2012.
- er 3 ud af 4 borgere over 65 år, der er selvhjulpne.
- er ca. halvdelen af alle over 65 år er alene?  
For alle aldersgrupper er det knapt 40 %.
- findes ca. 150 frivillige, sociale foreninger, der blandt andet tilbyder aktiviteter og muligheder for samvær for ældre.