

FREDERIKSBERG  
KOMMUNE



# ÆLDRE- OG VÆRDIGHEDSPOLITIK

2019-2022

Titel: Frederiksberg Kommunes Ældre- og Værdighedspolitik 2019-2022  
Udgivet af: Frederiksberg Kommune  
Smallegade 1  
2000 Frederiksberg

December 2018

Foto: Forside Julie Murphy  
Side 4-5 Kasper Nybo  
Side 6-7 Kasper Nybo  
Side 8-9 Kasper Nybo  
Side 10-11 Julie Murphy  
Side 12 Kasper Nybo

Grafisk design: heidiborg.dk  
Tryk: Frederiksberg Bogtryk

Vedtaget af Kommunalbestyrelsen den 27. august 2018

Skriv til [ssa-omraadet@frederiksberg.dk](mailto:ssa-omraadet@frederiksberg.dk), hvis du har kommentarer og ideer til, hvordan vi skal nå målene i Ældre- og Værdighedspolitik 2019-2022.

---

# FORORD

---

Ældre frederiksbergborgere er rollemodeller og kulturbærere, og alle borgere på Frederiksberg er en del af vores levende by. Med Ældre- og Værdighedspolitikken sætter vi retningen for kommunens samarbejde med de ældre, deres pårørende og civilsamfundet.

Næsten hver femte borger på Frederiksberg er fyldt 65 år, og mange klarer sig selv i hverdagen og arbejder stadigvæk. Andre har på grund af sygdom brug for hjælp i en periode, mens de allersvageste ældre skal have den nødvendige, permanente støtte i hverdagen.

Uanset den enkelte borgers fysiske evner og behov, så bygger Ældre- og Værdighedspolitikken på nogle centrale værdier og principper. Vi tror på, at god livskvalitet kommer af friheden til at klare sig selv mest muligt og bestemme over eget liv. Samvær med familie og venner, sunde valg og motion bidrager til det gode ældreliv – og det skal kommunens indsatser bidrage til, både i hverdagen og i forbindelse med sygdom og svækkelse.

Vi ved, at mange ældre borgere på Frederiksberg ønsker at bidrage til byens liv, og med deres store viden og erfaring

er de vigtige rollemodeller og kulturbærere, og med til at skabe sammenhæng på tværs af generationer og sociale forskelle, så vi lærer af hinanden.

Derfor skal Ældre- og Værdighedspolitikken sætte retningen for, at borgerne på Frederiksberg støttes i at bruge deres egne ressourcer mest muligt. I byrummet, i foreningslivet, i kulturaktiviteter, og gerne som frivillige, hvor ældres medborgeres tid og ressourcer er meget værdifulde.

Samtidig må vi ikke glemme de svageste borgere og deres pårørende. Hvis kræfterne svinder skal det fortsat være trygt at bo på Frederiksberg. Og hjælpen, vi tilbyder den ældre, skal tage udgangspunkt i borgerens ønsker og behov i respekt for det enkelte menneskes livsforløb.

Ældre- og Værdighedspolitikken er blevet til i dialog med de ældre og deres pårørende, og har været i høring i de relevante råd. Vi håber, at politikken principper og anbefalinger vil støtte det medmenneskelige møde og angive pejlemærker for, hvordan vi fortsat skaber et rummeligt Frederiksberg, der har plads til alle sine borgere.



Jørgen Glenthøj  
Borgmester



Thyge Enevoldsen  
Formand for Ældre- og  
Omsorgsudvalget

---

# ET GODT ÆLDRELIV – FOR ALLE

---

## Frederiksberg Kommunes Ældre- og Værdighedspolitik er bygget op over fire temaer:

- Frederiksberg Kommune består af aktive medborgere
- Aktiv og selvhjulpen længst muligt
- Tryghed – hjælp når behovet opstår
- Civilsamfund og pårørende

Ældre- og Værdighedspolitikken er en fælles platform for borgere, foreninger og Frederiksberg Kommune. Politikken er med til at sætte retningen for de kommunale indsatser og for samarbejdet mellem borger, civilsamfund og kommune.

---

# FREDERIKSBERG KOMMUNE BESTÅR AF AKTIVE MEDBORGERE

---

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

*En socialt bæredygtig by styrker den enkelte ældre borger*

*Tilknytning til arbejdsmarkedet længst muligt*

Ældre udgør en betydelig ressource i Frederiksberg Kommune. Mange har både tid, overskud og indsigt som betyder, at de er med til at styrke byens sociale sammenhængskraft. Nogle deltager i frivillige foreninger og aktiviteter. Andre yder tryk nabohjælp hjemme i den lokale gade eller gård, fungerer som læseven på den lokale skole eller som motions- og spiseven for andre ældre.

De ældre fungerer også som vigtige rollemodeller og kulturbærere og er med til at fremme en by, der kan rumme alle. Ældre er med til at sikre mødet mellem generationer, så vi lærer af hinandens forskellighed.

Mange ældre ønsker og har mulighed for at fortsætte på arbejdsmarkedet. De har viden, erfaring, overblik og menneskekundskab, der gør dem til gode kolleger og attraktive medarbejdere. Sygdom og nedslidning kan bevirke, at kræfterne ikke længere rækker til at arbejde så mange timer som tidligere eller til, at der skal tages særlige hensyn, for at den ældre kan blive på arbejdsmarkedet.

Byen og en eventuel tilknytning til en arbejdsplads giver også meget tilbage til de ældre. Byen og dets arbejdspladser giver de ældre mulighed for at være en del af fællesskaber og mulighed for at opleve et aktivt lokalområde; f.eks. omkring kulturelle eller sociale interesser.

- Vi skaber rammer, så ældre borgere kan udnytte deres potentiale og egne ressourcer gennem frivilligt arbejde, gennem kultur- og fritidsaktiviteter og som aktiv medborger i lokalmiljøet
- Via lokaler og økonomiske midler bidrager vi til, at foreninger og grupper kan skabe aktiviteter for ældre
- Vi skaber naturlige mødesteder, som fremmer mødet mellem generationer i byrummet
- Vi støtter ældre, der ønsker at fortsætte på arbejdsmarkedet
- Vi udvikler byrum og infrastruktur, så de ældre kan bevæge sig trygt rundt i byen

TAK TIL LENE OG ALLE FRIVILLIGE  
PÅ FREDERIKSBERG

VI VIL KOMMET TIL AT  
KENDE MENSKEKNE JEG  
FØR KUN HILSTE PÅ



VIL DU OGSÅ VÆRE MDT I AMERE PÅ FREDERIKSBERG? FRIVILLIGHEDS-PORTAL  
FRIVILLIGHED.FREDERIKSBERG.DK

AFA JCDecaux



---

# AKTIV OG SELVHJULPEN LÆNGST MULIGT

---

*Ældre vil selv. Det giver livskvalitet og øget frihed at klare sig selv*

*Ældre har et medansvar for egen sundhed*

*Ældre er en mangfoldig gruppe og skal behandles individuelt*

De fleste borgere på Frederiksberg – også den ældre – er vant til at være en del af storbyen og tage aktivt del i de mange tilbud og muligheder, i foreningslivet og idræts- og kulturtilbud.

God livskvalitet kommer af friheden til at klare sig selv mest muligt og bestemme over eget liv. Frederiksberg Kommune møder alle ældre borgere med en faglig tro på, at de har et udviklingspotentiale, uanset alder og funktionsniveau. Fastholdelse af et selvstændigt og uafhængigt liv længst muligt kræver, at den enkelte borger til enhver tid er i centrum- og at den enkeltes livssituation og særlige

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

En bolig, der matcher den enkeltes behov og begrænsninger, er med til at give livskvalitet.

Ældre har mulighed for at træffe sunde valg og medansvar for egen sundhed. Det sker ved hjælp af motivation og vejledning og ved at stille rammer og redskaber til rådighed for den enkelte borger.

- Hjælpen til borgeren sker i dialog og med respekt for den enkeltes ønsker og skal give maksimal indflydelse på egen dagligdag
- Vi motiverer borgeren til og skaber rammer for at træffe det sunde valg
- Vi støtter de ældre i at motionere
- Vi tilbyder træning og rehabilitering, så borgeren kan klare sig selv længst muligt
- Vi bidrager til at sikre en bred vifte af boligformer i Frederiksberg Kommune
- På vores plejecentre tager vi hensyn til beboernes forskellige ønsker og behov

---

# TRYGHED – HJÆLP NÅR BEHOVET OPSTÅR

---

*Det hele liv. Hjælp efter behov giver tryghed og livskvalitet*

*Et værdigt ældreliv i respekt for borgerens ønsker og selvbestemmelse*

*Kvalitet, tværfaglighed og sammenhæng i plejen*

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

Hvordan vi lever livet er individuelt, og alle har deres rutiner og vaner. Hvis man som ældre får behov for hjælp og støtte i dagligdagen, ydes denne i dialog med og respekt for den enkelte borgers ønsker. Målet er, at borgeren i videst muligt omfang kan fortsætte sit hidtidige liv og forblive en del af fællesskabet.

Det fælles måltid og sund og indbydende mad er en vigtig del af det gode liv. Maden skal være velsmagende og nærende, og måltidet skal være en hyggelig begivenhed i hverdagen.

Når sygdom rammer, skal træning og rehabilitering hjælpe til, at borgeren fortsat klarer sig selv bedst muligt og på egne præmisser. I målet om størst mulighed selvstændighed og livskvalitet i hverdagen skal fokus være på muligheder frem for begrænsninger. Borgeren skal samtidig være tryk i en viden om, at den nødvendige hjælp er der, hvis behovet opstår.

I dag findes mange hjælpemidler, og velfærdsteknologien er i en rivende udvikling. Teknologien kan være med til at give borgeren noget af sin frihed tilbage, og samtidig frigives hænder blandt personalet til de borgere, der har allermost behov for hjælp og menneskelig kontakt. I respekt for den

enkelte borgers ønsker og værdighed ønsker Frederiksberg Kommune at udnytte velfærdsteknologiens mange muligheder, så borgeren får den bedst mulige hjælp.

Hvis borgeren bliver syg eller oplever funktionstab, kommer vedkommende i kontakt med mange forskellige medarbejdere; både i kommunen og i regionen. Her er det vigtigt, at indsatsen for den enkelte borger er af høj kvalitet – og sammenhængende. Dialogen med borgeren og samarbejdet på tværs mellem faggrupperne er derfor helt central.

Når livet står ved sin afslutning, får borgeren en værdig behandling og respekt for hans eller hendes ønsker både i tiden før og efter døden. Borgeren skal opleve nærvær og omsorg og lindres for angst og smerter.





- Vi vil styrke det lokale sundhedsvæsen og skabe sammenhængende forløb på tværs af hospitaler, egen læge og hjemmeplejen samt sikre et højt informationsniveau blandt de ældre
- Vi vil arbejde for tilbud, der tilpasser sig den enkelte og borgerens mulighed for at vælge samvær til og fra
- Vi lægger vægt på det gode måltid og sund og indbydende mad. Både i ældreplejen og på plejecentrene
- Vi vil sikre en fælles forståelse af, at en værdig omgangstone er den vigtigste byggesten i kontakten mellem mennesker
- Vi vil sikre, at borgeren i sin sidste tid modtager omsorg og lindring uden at miste sin værdighed





Alle mennesker oplever udfordringer i livet og kan få glæde af andres engagement. At engagere sig personligt i et andet menneske giver livskvalitet til begge parter – både den der giver, og den der modtager. Den frivillige medborger, der f.eks. er spiseven med en ældre borger, er sammen med den professionelle hjælp med til at øge borgerens livskvalitet.

Byens mange muligheder for oplevelser og fællesskab skal være et tilbud til alle. Derfor skal der tænkes i tilgængelige og demensvenlige byrum, hvor alle tager medansvar for de borgere, der har brug for hjælp.

---

# CIVILSAMFUND OG PÅRØRENDE

---

*Byen og fællesskabet er for alle*

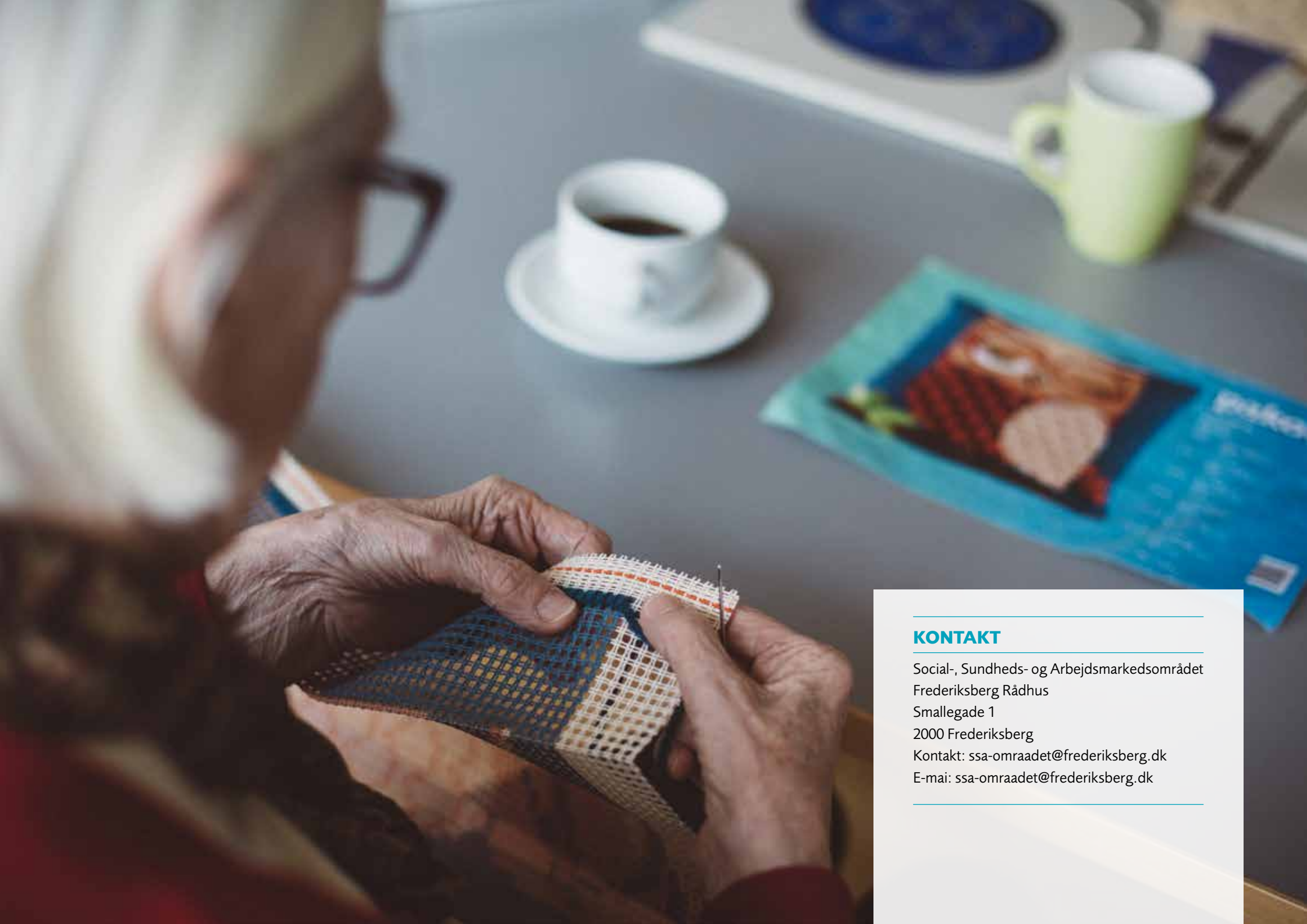
*Ældre borgeres engagement i frivilligt arbejde er værdifuldt for alle*

*Pårørende er en vigtig men også sårbar ressource*

De fleste borgere har hyppig kontakt til pårørende, som de holder af, og som giver dem glæde i livet. Pårørende er for mange ældre en vigtig støtte og hjælp i dagligdagen, både praktisk og socialt. Som pårørende kan man have behov for aflastning, som man er tryk ved. Også mødet med andre i samme situation kan være en støtte til de pårørende.

Frederiksberg Kommune møder de pårørende ligeværdigt og med respekt og forståelse for betydningen af den gode kommunikation og er opmærksom på, at det som pårørende kan være vanskeligt at navigere rundt i de mange tilbud, som borgeren kan komme i berøring med.

- Vi støtter op om det medmenneskelige møde. I byrummet, i foreningslivet og via det frivillige arbejde
- Vi vil fremme en demensvenlig by
- Vi ser borgeren som et selvstændigt individ og som en del af en familie og tilrettelægger indsatsen, så borgeren og dennes pårørende kan have en god tid sammen
- Vi gør det let for de pårørende at komme i kontakt med de enkelte tilbud og rådgiver om mulighederne
- Vi er opmærksom på, at pårørende kan være sårbare og have behov for støtte og mulighed for at mødes med ligesindede



---

## KONTAKT

---

Social-, Sundheds- og Arbejdsmarkedsområdet  
Frederiksberg Rådhus  
Smallegade 1  
2000 Frederiksberg  
Kontakt: [ssa-omraadet@frederiksberg.dk](mailto:ssa-omraadet@frederiksberg.dk)  
E-mai: [ssa-omraadet@frederiksberg.dk](mailto:ssa-omraadet@frederiksberg.dk)

---