

Ældre @ Sagen AKTIV

FRIVILLIGBLADET | JUNI 2021



**VÆRDIGHED MED
VORES INDFLYDELSE**

Søg indflydelse

Før min tid som landsformand var jeg ordstyrer på et borgermøde op til sidste kommunalvalg. Her kunne jeg stille spørgsmål og give ordet videre til en eller flere debattører og prompte derefter søge svar hos en anden. Det ser jeg som én af Ældre Sagens fornemmeste politiske opgaver: At give ordet til dem, som har magt til at bedre vilkårene, så alle kan få et værdigt ældreliv.

Til november skal vi til kommunalvalg igen. Hen over sommeren og efteråret vil jeg derfor opfordre jer alle til at undersøge, om jeres kommune nu også gør det, den lover. Men vi skal ikke blive krigeriske og skabe et 'dem og os'-forhold, i stedet skal vi hjælpe kommunerne med at blive bedre for ældre mennesker. Selvfølgelig skal vi være ærlige om, hvad der presser sig på, ligesom vi har skelet til nabokommunerne, hvis vi oplever, at de gør det bedre. Kommunal- og regionsvalgene er afgørende for fordelingen af lokale ressourcer, der alt for tit er for utilstrækkelige.

Når det er sagt, så er det uhyre vigtigt for mig, at vi skaber bedre forhold i hjemmeplejen, baner vej for mere hjemmehjælp og sikrer, at ingen falder ned mellem kommunen og regionen, når de har brug for sundhedsvæsenet. I den forbindelse finder jeg diskussionerne om pårørende til plejehjemsbeboere og hjemmehjælpsmodtagere meget vigtig. Pårørende kan bidrage og hjælpe plejehjemmene med at passe bedre på beboerne, for de kan nemlig sætte ord på noget af det, som beboerne ikke selv fortæller. Men det vigtigste er, at pårørende kan få lov til at fungere i deres rolle som pårørende. De skal have tid til og mulighed for at være sammen med deres nærmeste.

Jeg vil glæde mig til at følge lokalafdelingernes borgermøder over hele landet, hvor vi sammen vil søge indflydelse, så vi kan skabe de nødvendige forbedringer. Det bliver en spændende periode frem til kommunalvalget i november 2021 og frem for alt den store opgave med at fastholde politikerne på deres løfter bagefter! ■

Landsformand
Preben Staun
ps.lb@aeldresagen.dk



20



26





Ældre Sagen

Snorresgade 17-19
2300 Kbh. S
Tlf. 33 96 86 86
aeldresagen.dk

Ansvarshavende
Maria Luisa Højbjerg
mlh@aeldresagen.dk

Redaktør Tea Sletved
tsl@aeldresagen.dk

Oplag 20.000
Udsendes 4 gange årligt

Design og tryk
vahle+nikolaisen



Citat mod
kildeangivelse, jf.
ophavsretsloven.
Deadline for
næste blad
1. august 2021

- 04** **Det kæmper vi for**
Få hjælp til at sætte fokus på mærkesager i din kommune
- 06** **Vagthunden**
Bente kridter banen op til valg og holder politikerne i ørerne
- 08** **Sammen kan vi mere**
Lise og Inge står skulder ved skulder for Gladsaxes ældre
- 10** **Bedre sundhedsvæsen nu**
Det fokuserer de fem formænd for vores sundhedsudvalg på
- 12** **Ensomhed rammer bredt**
Ny viden satte spot på yngre medlemmer i Helsingør
- 14** **Vi våger i fællesskab**
Ingen skal være alene på det sidste i Morsø
- 16** **Et demensvenligt Bornholm**
... er drømmen, og det knokler øens demensansvarlige for
- 18** **De danser minderne frem**
Vi danser ud med mennesker med demens og deres pårørende
- 20** **Corona-regler gav nye ideer**
Udendørs motion har fået kæmpe boost i Haderslev
- 24** **SKÅL i kaffe!**
Vi fejrer besøgs-venskaber med kaffe og kage – skal du med?
- 26** **Jens er rig på oplevelser**
Mandetræf giver glæder, som ikke kan købes for penge
- 30** **Landet rundt med lokalformænd**
Sådan har de holdt medlemmernes humør oppe

DET KÆMPER VI FOR TIL KOMMUNAL- VALGET

– hvordan kan du bidrage i din kommune?

Vores ældrepolitiske konsulenter i Frivilligafdelingen Rikke Sølvsten Sørensen og Tina Hosbond klæder året rundt frivillige på med viden og gode idéer til kampen for en værdig ældrepleje.

I Ældre Sagen sætter vi fokus på tre temaer til kommunalvalget, fordi de trænger til et alvorligt løft. Du ved selv bedst, hvordan det står til i din kommune, og du kan skrive til Rikke rss@aeldresagen.dk og Tina th@aeldresagen.dk, hvis du vil have hjælp til at sætte den lokalpolitiske dagsorden.



**BEDRE
plejehjem**



**BEDRE
hjemmepleje**



**Sammen-
hængende
sundhed**

Hvorfor egentlig, Rikke?

”Vi hørte sidste sommer om to særligt slemme sager fra plejehjem. Else og Niels. Begge blev udsat for nedværdigende og uacceptabel behandling, og desværre er de ikke de eneste.

Vi får jævnligt beretninger fra pårørende om utilstrækkelig pleje og for få ansatte. Dårlig pleje og for lav normering hænger sammen, og resultatet er uværdigt for de ældre, som har brug for plejen og omsorgen. Derfor er vi optagede af, at der skal være hænder nok på landets plejehjem – med dertilhørende hoveder. For det kræver kompetencer at arbejde på plejehjem.

Vi har også fokus på, hvordan pårørende føler sig pressede i forhold til deres kære på plejehjem. De skal fx koordinere og deltage i lægebesøg i arbejdstiden. Vi vil rigtig gerne, at man fra kommunernes side gør mere for at fremme et gunstigt samarbejde med pårørende, bl.a. ved at have en kommunal pårørendevejleder. Den funktion er mange steder aldrig oprettet og andre steder sparet væk.

Dækningsgraden, altså om der er plejehjemsboliger nok til alle, som har brug for en, er også et vigtigt tema. For fremtiden byder på flere ældre og derfor også stigende behov for pleje-

hjemmsboliger. Ældre skal godkendes til en plejebolig, når behovet er der. Desværre oplever nogle ældre, som virkelig har brug for en plejebolig, alligevel at få afslag. Man kan frygte, at afslaget har en sammenhæng med antallet af ledige plejeboliger i kommunen. Det er bekymrende” siger Rikke.

Hvordan skaber vi så bedre betingelser på plejehjemmene, Rikke?

”Det kæmper vi for på flere niveauer. Både på det nationale, politiske plan, men også ude lokalt, hvor det handler om at tage udgangspunkt i tilstanden i hver enkelt kommune. Vi skal gøre lokalpolitikerne opmærksomme på vilkårene på kommunens plejehjem, hvor mange beboere mangler tilstrækkelig hjælp til et godt og værdigt liv.

Ved sidste kommunalvalg afholdt Ældre Sagens frivillige med stor succes såkaldte ældrepolitiske topmøder i deres kommuner, og det støtter vi dem i igen. Vi opfordrer til at invitere alle partier og høre, hvad de hver især vil gøre for ældre med behov for hjælp i deres kommune. Når lokalpressen også inviteres, kan det komme bredt ud,” siger Rikke.

Hvorfor egentlig, Rikke?

”Forrige år viste en undersøgelse foretaget af VIVE, at 73.000 ældre med behov for hjemmehjælp ikke fik den. Nogle er ikke klar over, at de kan søge hjælp, men i højere grad handler de 73.000 om, at de ikke bliver visiteret til den hjælp, de har ret til.

Ved visitationen oplever pårørende høje forventninger til, hvilke opgaver de skal varetage. Det kan være hårdt for en ægtefælle/samlever, hvis man bliver vurderet til at skulle stå for alt det praktiske i hjemmet. Pårørende, som ikke bor i hjemmet, kan ikke pålægges opgaver ifølge Serviceloven. Desværre lægger visitorator ofte op til, at de hjælper.

Til at visitere bruger landets kommuner desuden et ’værktøj’, det såkaldte Fælles Sprog. Det er et standardiseret digitalt system, som ikke har plads til den individuelle beskrivelse af et

menneske og dets behov. Vi er jo ikke en ’samling af betegnelser’, og det er vores behov heller ikke,” siger Rikke.

Hvordan får vi højnet niveauet i hjemmeplejen, Rikke?

”Det er kommunens pligt at oplyse om kvalitetsstandarderne, så derfor er det en god ide at se på lokalt, om der er information om dem. Der skal også være sammenhæng mellem værdighedspolitik og kvalitetsstandarder. Vi hjælper gerne med at se på den lokale kvalitetsstandard, som ofte ikke svarer til den, der stilles i udsigt, når politikerne går på valg. Det kan man tage med til sit lokale topmøde og få gjort noget ved. Vi opfordrer alle til at tænke aktivistisk, så vi kan få skabt opmærksomhed. Måske der skal deles klistermærker ud, eller en prøvesmagning på opvarmet ældremad kan vække opsigt på byens torv. Og så hjælper vi selvfølgelig også med synlighed i lokalpressen,” siger Rikke.

Hvorfor egentlig, Tina?

”Sundhed ligger både i det regionale og det kommunale. Det vil sige, at når en patient kommer hjem fra behandling på et af regionens sygehuse, er det kommunen, der overtager den videre pleje, men mange oplever desværre en manglende sammenhæng i det samarbejde. Ingen griber dem, når regionen giver slip. Det kan typisk være, hvis man bliver udskrevet med kort varsel fredag eftermiddag, så kommer hjælpen først ugen efter.

Når ældre kommer på hospitalet, glipper samarbejdet også tit. Her kan der være vigtig viden, som ikke følger med, fx at en patient er syg med demens og skal have hjælp til at spise sin mad og finde ud på toilettet. Mange med en demensdiagnose er ilde stedt, når de er indlagt og væk fra dem, som kender deres behov. For at den ældre kan opleve tryghed og sikkerhed under sygdom og i dagligdagen, skal kommunen, den ældres læge og hospitalet arbejde bedre sammen, og det vil vi gerne have fokus på.

Pårørende bliver ofte klemt mellem de forskellige instanser, og meget hviler på dem. De er nødt til at tage ansvar for at

hjælpe deres nære med det praktiske, give medicin og sørge for pleje. Der bliver trukket meget i dem, og det kan være svært at holde til. Der er behov for at sundhedsvæsenet støtter og inddrager de pårørende,” siger Tina.

Hvordan skaber vi så sammenhæng i de vigtige overgange i sundhed, Tina?

”Vi har i Ældre Sagen et sundhedsudvalg i hver region, og et medlem herfra sidder med i de regionale patientinddragelsesudvalg (PIU). Du kan hjælpe lokalt ved at samle ældres erfaringer med sundhedsvæsenet. Er du frivillig med kontakt til ældre og deres pårørende, er du vores øjne og ører i virkeligheden. Du hører sikkert ofte om indlæggelser eller udskrivelser, som ikke har været gode. Jo mere vi ved, og jo flere erfaringer vi har samlet, jo bedre grundlag har de ældrepolitiske frivillige for deres ældrepolitiske arbejde, herunder når de holder møder med region og kommuner om forholdene for ældre patienter,” siger Tina.

Bente vil åbne vores øjne, så vi træffer valg baseret på viden, når vi stemmer til kommunalvalg, regionsvalg og seniorrådet – i november står alle tre stemmeurner klar.

MØD SILKEBORGS POLITISKE VAGTHU

Drivkraften bag borgermøder i Silkeborg er Bente Nielsen, for lokalformanden insisterer på at fremme dialog og viden. Op til kommunalvalget i november vil hun derfor give borgerne indsigt i, hvad de kan forvente at møde, når de fx skal på sygehuset, og hun vil skele til de problemer, som Ældre Sagen på landsplan påpeger, kræver politisk handling. Og det hele skal selvfølgelig foregå til et, ja, borgermøde, som også kaldes "lokale topmøder".

Op til de seneste kommunal-, regions- og folketingsvalg har der været stort fremmøde til lignende koncepter, hvor både regionspolitikere og kommunale kandidater var inviteret. I år forventer hun som sidst, at det er sygehuset, udredning, behandling og akutpladser, som vil være i fokus.

"Et trygt og velfungerende hospital fylder meget i de ældres bevidsthed, og når vi kigger på, hvad der bliver brugt af penge på andre sygehuse i Region Midtjylland, er vi beskæmmende bagud," siger hun.

Samtidig vil Bente også gerne invitere hospitalet inden for til borgermøderne.

"Vi overvejer i år at få hospitalet til at deltage ved borgermødet med nogle

boder, så de målrettet vores medlemmer kan vise, hvad de kan. Ud fra en idé om oplysning vil vi gerne vise, hvilken palet der tilbydes," forklarer Bente

Hensigten er altså ikke kun at kritisere for den lave standard. Bente vil også være med til at vise, hvad hospitalet faktisk kan.

Plads til politisk diskussion

Men skal Ældre Sagen overhovedet kridte den politiske arena op på lokalt plan? Spørger man Bente, er svaret et stort ja. Hun synes, det er vigtigt at give politikerne taletid og holde dem i ørerne.

"I lokalafdelingen synes nogle, det kan være "farligt" at deltage i ældrepolitiske diskussioner, og det er jo enormt vigtigt, at der er tryghed i det, vi gør. Det gælder derfor om at finde en balance, hvor der er plads til mere end foredrag og sangeftermiddage, så Ældre Sagen også kan kæmpe på det ældrepolitiske felt," siger hun.

Og når de tager en konkret sag op, som lugter af politik, fokuserer de ikke blot på resultaterne. Det lange, seje træk er vigtigt, forklarer Bente:

"Vi er vagthunden på ældres vegne, så vi rejser de sager, vi har ressourcer til, og de vil ofte omhandle menne-





ND

sker, der er kommet i klemme. Når ikke vi oplever en konkret ændring, så husker vi os selv på, at vi er med til at påvirke fremtiden. Man bliver dybt skuffet, hvis man tror, at man kan ændre tingene med det samme, men vi påvirker på den lange bane.”

Bente har fundet ud af, der er slagkraft i at samarbejde med andre organisationer. I år lægges der planer med initiativgruppen til udvikling af regionshospital Silkeborg og forhåbentlig også med Erhverv Silkeborg. “Det er vigtigt at mikse Ældre Sagen og det omkringliggende samfund,” som hun siger.

Synliggør seniorrådet

Det er forskelligt, hvilke udfordringer der præger landets kommuner, men når Bente åbner vælgerens øjne for lokal ældrepolitik, søger hun viden i de udvalgte temaer, som Ældre Sagens sekretariat peger på med data og argumentation op til valgene.

“Vi gør stor brug af det materiale, som vi får fra Ældre Sagen. Det er guld værd. Skulle det udarbejdes lokalt, tror jeg, mange lokalafdelinger ville gå kolde i det. Der ligger meget viden bag, og hvis ikke Ældre Sagen arbejdede med overordnede ældrepolitiske temaer op til kommunal- og regionsvalg, ville det være svært at sætte dagsordenen på lokalt plan,” siger hun.

Nogle kommuner har også valg til seniorråd/ældrerråd, når stemmeboksene alligevel er åbne til november – bl.a. Silkeborg. Og som den iværksætter Bente er, barsler hun med en ny idé i den forbindelse:

“Vi overvejer at holde et særligt vælgermøde, så alle kan møde og tale med dem, der stiller op. Det tror jeg, mange vil kunne få noget godt ud af. Vi i Ældre Sagen er ret synlige, men seniorrådet som jo er høringsberettiget, lever et lidt stille liv, og det kunne vi jo gøre noget ved, for stemmeprocenten skal gerne højere op,” siger hun.

Og så håber Bente, at corona ikke længere vil være et forstyrrende element i hendes planlægning, for nu skal der altså diskuteres ældrepolitik. ■



Vores forskelle til **FORDEL**

I Gladsaxe Kommune står Ældre Sagens Lise og Seniorrådets Inge last og brast, når de sammen kæmper for ældres bedste.

“Vi står så meget stærkere sammen, og det kommer ældre i kommunen til gode. Det er jo samme gruppe, vi kæmper for.”

Sådan siger lokalformand Lise Vork fra Gladsaxe om det samarbejde, hun har med kommunens seniorråd. Ud over deres officielle møder fire gange om året taler Lise og Seniorrådets formand, Inge Mandrup, også sammen, når de løbende orienterer hinanden om, hvad der sker i kommunen på ældreområdet.

Og heldigvis har de to god kemi, fortæller Lise, for det har ikke altid været sådan imellem lokalafdelingen og Seniorrådet.

Det ved hun, for hun har selv været medlem af Seniorrådet. Dengang var det det noget med noget gammel beton-socialdemokratisme, hvor Ældre Sagen blev opfattet som for blå, husker hun. Men sådan er det ikke i dag. Nu bruger de hinandens muskler. Seniorrådet har høringsret og orienteres automatisk, da det er forankret i det lokale demokrati, og Ældre Sagen har frivilligræfter og et bredt fællesskab i byen. De kan rykke politiske dagsordener, og det stærke samarbejde er også kommet ældre mennesker, der ikke har fået nødvendig hjælp og sagsbehandling, til gode.

Samarbejde i svære sager

Som i flere andre kommuner har også Gladsaxe haft en alvorlig tilsynssag på ældreområdet. Lise fortæller om det kommunale tilbud med midlertidige pladser til ældre, som er for svage til at klare sig selv, når de bliver udskrevet fra sygehuset. Her var plejen ifølge flere af dem, som var indskrevet, og deres pårørende langt fra gode nok.

Klagerne havde faktisk stået på i 10 år. Først da en pårørende gik hele vejen gennem systemet til Styrelsen for Patientsikkerhed og fik lokalpressen til at skrive om problemerne, kom der skred i sagen. Lise var med til at sætte avisen og pårørende i forbindelse med hinanden. Og selvfølgelig orienterede hun seniorråd, politikere og embedsmænd.

Indsatsen betød, at byrådet nedsatte en følgegruppe, hvor Seniorrådet og Ældre Sagen sidder som borgernes repræsentanter, og de kan nu rejse spørgsmål til udviklingen af de midlertidige pladser.

Bruger hinandens styrker

“Vi kan jo modsat Seniorrådet arbejde mere aktivt og fx gå i pressen, hvis noget ikke er i orden, og som vi vil gøre opmærksom på. Det er jo ikke noget, vi bare går og gør, men det var nødvendigt i denne sag,” siger Lise om en af væsensforskellene på Seniorrådet og Ældre Sagen. En forskel, der altså kan bruges til begges fordel.

En anden styrke, som Lise påpeger i samarbejdet, er den store opbakning og adgang til viden, som alle lokalafdelinger har fra Ældre Sagens sekretariatet. Til gengæld har det folkevalgte seniorråd adgang til det kommunale embedsværk og har høringsret i alle sager, der angår kommunens ældre.

“Ikke at politikerne altid hører efter, men muligheden er der, og vores samarbejde er kun win-win,” som Lise konstaterer.

Hvordan Lise, Inge og resten af de ældrepolitiske frivillige vil markere sig op til kommunalvalget, er endnu usikkert, men mon ikke Gladsaxes ældrepolitiske dagsordenen vil mærke fordelene af deres forskelligheder? ■

VORES REGIONSVALG

Vi kæmper for værdig ældrepleje, NU



Sundhedsvæsenet skal tilpasse sig de svageste – ikke omvendt. Op til regionsvalget i november sætter Ældre Sagen derfor bedre måltider til ældre, bedre mulighed for transport til undersøgelser og indlæggelser, plejehjemslæger samt sammenhæng og tryghed i overgan-

gen mellem sygehus og kommuner på dagsordenen. I Ældre Sagens sundhedsudvalg kæmper ældrepolitiske frivillige for et bedre sundhedsvæsen. Hvilke regionale problemstillinger tuner de sig ind på lige nu? Det har Aktiv spurgt de fem formænd om.

Fokus på læger

Lillian Andersen, sundhedsudvalget i region Midtjylland, distrikt 2 og 3

”Min drøm er, at regionens sundhedshuse kan medvirke til at få lægerne og de andre aktører til at spille om patienten. Vi fokuserer meget på det nære sundhedsvæsen, og det handler om flere ting, fx hvordan vi kan minimere lang transport. Lige nu er speciallæger-

ne primært i storbyerne. I stedet skal de ud i sundhedshusene. Ikke at de skal være der stationært, men nogle dage om ugen eller måneden. Der er lavet en praksisplan for speciallægerne, hvori det indgår, at de har besøgstid, men en ting er at skrive det på et stykke papir, noget andet er at få speciallægerne til at flytte sig ud til nærområdet. Det er kun regionsrådet, der kan træffe den beslutning og arbejde hen mod det. Patientinddragelsesudvalget

er også med til at skubbe på den bevægelse. Det er vigtigt, at vi samarbejder med dem, fordi patientinddragelsesudvalget også arbejder sammen med sundhedskoordinationsudvalget, der består af repræsentanter fra kommunerne, regionen og de praktiserende læger. Vi spørger også regionspolitikkerne mellem valgene, hvad de vil gøre ved det, for det er dem, der kan beslutte, at speciallægernes praksis skal omstruktureres.”

Bedre dialog

Kaj Andersen, sundhedsudvalget i region Syddanmark, distrikt 4, 5 og 6

”Vi vil gerne forbedre dialogen mellem regionens sygehuse og kommunerne. Det er en kompleks opgave, fordi der er mange kommuner, og de gør tingene på

hver deres måde. Når man som svækket 90-årig bliver sendt hjem fra hospitalet, skal der være en plan. Og det er der ikke altid. Sommetider svigter et led, og så står et menneske i en svær situation.

Vi er løbende rundt på regionens hospitaler, hvor vi får indtryk af, hvordan de gør tingene. Vi oplever nogle steder, at de tager dialo-

gen mellem sygehus og kommune meget seriøst. Fx i Svendborg, hvor de har en sygeplejerske ansat, der sørger for al kommunikation med kommunerne, så de privatpraktiserende læger er orienteret. I Esbjerg har de også et team, der hjælper patienterne hjem. Det er gode initiativer, som mange med fordel kunne gøre efter.”



Holder øje

Jørn Husted Madsen, sundhedsudvalget i region Sjælland, distrikt 7 og 8

”Ældre Sagens sundhedsudvalg i Region Sjælland kom på benene i begyndelsen af 2020. Vi kom derfor ikke i gang, før alt lukkede ned, så vi skal nå meget i 2021. Vores plan er, at vi vil bruge tid på at afholde tre valgmoder i Region Sjælland,

hvor vi sætter fokus på ældres forhold. Vi vil invitere formanden for regionsrådet og sundhedsudvalget, borgmestere og andre relevante personer, der har meninger om ældres forhold.

Og så vil vi holde et vågent øje med vagtlægeordningen i regionen. Den er blevet opsagt, og det betyder, at jeg fx skal køre 120 km for at besøge vagtlægen. Det er ikke rimeligt, at ældre og syge

tvinges til det. Som vi læser det, er opsigelsen formentlig et anslag til forhandling fra Praktiserende Lægers Organisations (PLO) side, i forbindelse med at de skal forhandle en ny ordning. Vores holdning er, at der bør være en vagtlæge i alle større byer, fx Nakskov og Nykøbing Falster, og ikke bare i Ringsted, Holbæk og Roskilde. Det siger regionen også, at den ønsker, så det ser vi frem til.”

Lyt til patienten

Kurt Damsted, sundhedsudvalget i region Hovedstaden, distrikt 9 og 10

”Vores fokus er på individuel patientinddragelse og værdighed. Vi oplever, at patienten er et cpr-nummer og en slags projekt. I 2016, da der blev lovgivet om patientinddragelse, begyndte vi arbejde med det. Det er et bjerg, der skal bestiges – en årelang forandringsproces.

Vi arrangerer en temadag, hvor der kan være 300 deltagere. Den kommer til efteråret, hvis restriktionerne i forbindelse med covid-19 tillader det. Det er primært fagfolk inden for sundhedssektoren, som deltager. Her skal vi diskutere den involverende stuegang, så patienten får følelsen af at blive taget hånd om og hørt. Det betyder meget. Vi ser også et problem ved multidiagnoser, fordi hospitalet er inddelt i siloer, der

ikke taler sammen. Der er heller ikke altid sengepladser nok, så ofte bliver ældre patienter sendt hurtigt hjem. Hjemme i kommunen står patienten med forskellige behandlingsplaner, som ingen kan navigere i, for det er ikke altid, at kommunen har kompetencerne til at foretage en ordentlig visitation og tildele de ældre den hjælp, der er brug for.”

De har for travlt

Karen Marie Dencker Johansen, sundhedsudvalget i region Nordjylland, distrikt 1

”Det næste stykke tid vil vi blandt andet fokusere på de ældre patienter, der er indlagt. Vi hører, at helt grundlæggende behov ikke bliver imødekommet på tilstrækkelig vis; det kan være manglende hjælp til toiletbesøg, indtagelse af mad og drikke samt problemer i forhold til medicin og smertebe-

handling. Desuden mangler der planlægning med den kommunale hjemmepleje og almen praksis, når patienterne udskrives.

En anden udfordring er, at der er travlt på de medicinske afdelinger, og at der blandt personalet er en del, der ikke har specifik erfaring inden for det ældre medicinske område. Det skaber utryghed, når ældre patienter oplever, at en sygeplejerske siger: ”Det har jeg aldrig prøvet før” eller ”Ved du, hvordan det plejer at blive gjort?”.

Vi vil gerne i dialog med sygehuslederne for at drøfte, hvordan vi kan sætte fokus på, hvor meget faglig kompetence det kræver at arbejde på ældre medicinske afdelinger, så vi sikrer erfaring og tryghed for de indlagte. Vi vil også gerne i dialog om, hvordan Ældre Sagen kan bidrage til at understøtte indlæggelsesforløb, udskrivelser og det generelle samarbejde mellem region og kommune.



Corona-ensomhed

gav ny indsigt i Helsingørs medlemsskare

I Helsingørs lokalafdeling vil den voksende ensomhed til livs, og derfor har den besluttet at bane vejen for nye fællesskaber gennem flere aktiviteter i lokalafdelingen – og de skal ramme bredt. For Helsingørs medlemsskare har vist sig at være mere broget og meget yngre, end hvad bestyrelsen ellers gik rundt og troede.

Formanden, Manfred Dietrich, står i spidsen for det nye initiativ 'De Aktive', der har til formål at få folk til at mødes i lokalområderne på tværs af generationer, fx til vandreture, kulturelt samvær, eller hvad deltagerne nu har lyst til. Og deltagerens medbestemmelse er vigtig, for det er dem, aktiviteten er til for, understreger Manfred.

Ensomhed rammer alle

Det nye initiativ falder på et tørt sted. Der er nemlig ingen tvivl om, at der er et stort behov for at komme ud og se mennesker efter et helt år med corona-restriktioner. Meldinger fra både lokalafdelingens medlemmer og frivillige peger på, at ensomheden er vokset hos de ældre såvel som yngre medlemmer.

”Desværre er problemet nærmest eksploderet under corona. Vi fik en beretning fra en frivillig om en kvinde, der boede alene og ikke havde talt med nogen under hele den første lockdown. Det stod så slemt til, at hun nærmest var ved at miste evnen til at tale,” siger Manfred og påpeger, at det desværre ikke er et enestående tilfælde.

Flere frivillige i lokalafdelingen har også givet udtryk for en voksende ensomhed:

”For mange af dem er glæden og samværet værdifulde faktorer i deres frivillige virke, som pludselig blev taget fra dem, da Danmark lukkede ned,” siger Manfred og krydser fingre for, at vi løbende vil kunne mødes på mere og mere normale vilkår.

Politisk tæt og socialt hjerte

I marts 2020 indtog Manfred formandsposten i Helsingør lokalafdeling. Som organisationsfrivillig har han særligt beskæftiget sig med at sætte den ældrepolitiske dagsorden lokalt – han er et politisk menneske, men for Manfred går netop politik og det socialhumanitære arbejde hånd i hånd:



Manfred og bestyrelsen i Helsingør undersøgte, hvem de var til for, og blev skubbet i nye retninger: Når ensomhed rammer bredt, skal aktiviteterne matche.

”Det er vigtigt også at have fokus på det sociale, når vi taler med politikerne. Hvis ikke vi har fingeren på pulsen og ved, hvad der foregår på det socialhumanitære plan, så er det svært at gå politikerne på klingen.”

Fordi han netop gerne vil vide, før han taler, har lokalafdelingen undersøgt, hvem dens medlemmer egentlig er, og konklusionerne kommer til at påvirke indsatsen.

”Vi fokuserer ofte på dem, der har det værst, og glemmer psykisk og fysisk velfungerende yngre ældre. Det skal vi passe på med, for de kan også blive ramt af ensomhed og finde det udfordrende at opsøge fællesskaber,” siger Manfred.

Lektien bliver en af hjørnesteenene i ensomheds-initiativet ’De Aktive’, for lokalafdelingens aktiviteter skal imødekomme så mange medlemmers behov som muligt.

Overraskende viden

Undersøgelsen af medlemssammensætningen, som Manfred og resten af bestyrelsen lavede, viste blandt andet, at Helsingør lokalafdelings medlemmer var yngre end forventet.

”Jeg blev ret overrasket, da jeg fandt ud af, at 60 % var under 75 år, og dem har vi i lokalafdelingen egentlig gjort for lidt for. Når vi tilrettelægger, bliver der i højere grad taget højde for gangbesværede eller folk, som er oppe i alderen, ligesom flere af os i bestyrelsen er. Men vi skal også tænke på de velfungerende, som går fint og rent mentalt er helt skarpe. De skal have aktiviteter, der tiltaler dem. Det vil vi virkelig gøre noget ved her i lokalafdelingen,” siger han.

Og derfor er Helsingør lokalafdeling også ekstra glade for sit nye initiativ ’De Aktive’, der på sigt kan være med til at rette op på de manglende aktiviteter og vigtigst af alt skabe nye fællesskaber på tværs af generationer. Geografisk kommer lokalafdelingen også til at iværksætte aktiviteter i hele Helsingør Kommune, der strækker sig fra Hornbæk til Espergærde.

Manfred opfordrer alle til at deltage – også ikke medlemmer.

”Folk skal endelig tage deres hund, nærmeste ven eller barnebarn med på tur, så vi mødes på tværs af generationer og kommer til at tale sammen og skabe nye fællesskaber. Det er drømmen.” ■

VÅGER I fællesskab

Røde Kors og Ældre Sagens lokalafdelinger i Morsø samarbejder om vågetjenesten. Sparring og tillid gør dem bedre sammen.

Vågere har et mål om, at ingen skal være ufrivilligt alene i livets sidste timer. I Ældre Sagen er 79 lokalafdelinger sammen om at drive 52 vågetjenester, og mere end seks af de vågetjenester samarbejder med Røde Kors. Der er nemlig ikke kun én måde at være vågetjeneste på.

I Morsø lokalafdeling er 12 vågere enten registreret hos Ældre Sagen, Røde Kors eller begge steder. Det går de ikke så meget op i. Det vigtigste er, at de arbejder sammen om at være der, hvor der er brug for dem. Og det kan lade sig gøre, netop fordi de samarbejder, fortæller Helle Runge Madsen, som er tovholderen fra Ældre Sagens lokalafdeling i Morsø.

"Selvom vi er et mindre samfund, er det vigtigt, at vi kan have en gruppe af vågere, der er stor nok til at hjælpe dem, der tilkalder os. Hvis vi havde kørt hver vores, så var det så lidt, vi kunne dække," siger hun.

Helle lægger vægt på, at fælles ressourcer og kontakter er nødvendigt for at kunne løse opgaven bedst muligt. Men hvad er hemmeligheden i deres samarbejde – hvad gør det så godt?

Stoler på hinanden

Hanne Damgaard, der er tovholder hos Røde Kors, kan komme på flere årsager til, at Ældre Sagen og Røde Kors er stærke sparringspartnere for vågningen lokalt, men én vejer særlig tungt:

"Vi stoler på hinanden, og det betyder utroligt meget for vores samarbejde. Hvis den ene træffer en afgørelse, så støtter vi den, og så må vi tage diskussionen indbyrdes, hvis vi er uenige," siger hun.

Helle og Hanne har siden samarbejdets start afprøvet forskellige måder at organisere arbejdet på, så de kunne finde den helt rigtige ordning, og både Helle og Hanne træder selvfølgelig til, når der er brug for det.

"Hvis det er aflastning til en alvorligt syg, kan det godt løbe over et par måneder. Så står vi for kontakten og planlægger," siger Hanne.

Støtter mere samarbejde

Vågetjenesten i Morsø er langt fra den eneste, der mener, at de står stærkere i fællesskab. I en undersøgelse, som Ældre Sagen og Røde Kors har lavet, siger 72 % af de adspurgte vågetjenester, at de støtter at gøre vågetjenesten landsdækkende, så flere kan få hjælp, bl.a. ved at have mere fællesskab på tværs af organisationerne. Af de 72 % understreger en femtedel faktisk, at de er klar på at yde en ekstra indsats i deres afdeling for at få det til at ske.

Den kurs bakker Hanne op med et godt råd:

"Man skal være positiv over for indtryk fra andre, for de andre kan komme med nogle guldkorn. Så tag imod idéer, og stol på hinanden," siger hun.





Her samarbejder vågetjenesten også

Røde Kors og Ældre Sagen har flere steder lokalt fundet styrke i at samarbejde – og der er flere måder at gøre det på:

Hjælper hinanden

Hadsten-Hinnerup

Ældre Sagens tovholder i Hinnerup, Birgitte Eibye, priser sig lykkelig for det gode samarbejde med Røde Kors. Her har de delt de fire største byer i Favrskov Kommune op imellem sig, så hver organisation står for to byer.

”Men hvis Røde Kors har henvendelser, som de ikke har nok vågere til, så ringer de til os og vice versa. Det fungerer rigtig godt,” siger hun.

Det betyder meget for hende, at de har et fælles udgangspunkt, når de skal samarbejde, og derfor arrangerer hun en gang om året et dagslangt kursus for alle vågerne.

”Det er vigtigt, at vi er rustet på lige fod, for når vi skal afløse hinanden, skal det være med samme udgangspunkt.”

Flere frivillige giver flere kræfter

Furesø

Kai Christensen er Ældre Sagens mand i vågetjenesten i Furesø, hvor Røde Kors og Ældre Sagen samarbejder om at våge, og det er en fordel at have to forskellige organisationer ind over, påpeger han.

”Røde Kors har en lidt anden måde at gøre tingene på end Ældre Sagen, og på den måde får vi det bedste fra begge verdener,” siger han.

Hvis Kai har administrative udfordringer, så ringer han til Ældre Sagens sekretariat, det er de nemlig gode til. En af Røde Kors' styrker er at hjælpe med praktiske opgaver.

Kai nævner også, at samarbejdet er et plus, fordi der er kontakt til flere frivillige:

”Jo større kontaktflade, jo flere frivillige. Jo mere samarbejde, man kan få, jo bedre.”

I virkeligheden betyder det jo intet, hvor de frivillige kommer fra. Det vigtigste er, at det fungerer, og det gør det, fastslår Kai.





De vil gøre hele Solskinsøen *demensvenlig*

På Bornholm er der ikke bare en, men to demensansvarlige, for de vil gerne være to om at holde lokalpolitikerne til ilden.





Bente Vesløv og Steen Seifert fra lokalafdelingen i Rønne har valgt at dele posten som demensansvarlig mellem sig. Det er der ifølge Steen en stor fidus i:

”Vi ønsker, at hele Bornholm, og ikke bare vores lokalafdeling, skal være demensvenlig. Det er der selvfølgelig en del arbejde i, så derfor er det nemmere, at vi er to om opgaven. Fx er der en del papirarbejde, når vi har søgt puljemidler,” siger Steen.

Sidste sommer fik de via søgte midler et lokalt band til at spille på plejecentrene, og de fik mulighed for at afholde en forkælsesdag for pårørende til demensramte.

Demensvenligt samfund – sådan!

De to vil skabe et demensvenligt Bornholm, men hvad vil det så sige? Ældre Sagen Bornholm er i løbende dialog med Social- og Sundhedsudvalget i kommunen om forskellige tiltag, fordi demensvenlighed er en samfundsopgave, der kræver oplysning og hensyn. Og her kan Bente og Steen også støtte hinanden.

Bentes mor havde demens i de sidste otte år af sit liv. Før moderen blev syg, vidste Bente ikke meget om sygdommen, men hun valgte efter moderens død at blive frivillig på et plejecenter og siden i Ældre Sagen.

”Vi skal som samfund blive bedre til at kommunikere og dele viden om sygdommen, der i dag også rammer et større antal yngre mennesker end tidligere. Min erfaring er, at der i mange situationer ikke bliver lyttet til mennesker med demens og deres pårørende. Også det forsøger vi at gøre kommunen opmærksom på,” siger Bente.

Til at begynde med holdt hun sammen med Steen og lokalafdelingens formand et årligt møde med Social- og Sundhedsudvalget. Det har de nu fået udvidet til tre møder årligt.

”De seneste års økonomiske stramninger har bevirket, at tiden til samtalen med den enkelte borger næsten er forsvundet. Der er brug for mere tid

og flere ansatte – der skal flere hænder til opgaverne,” siger Bente.

Ud over Social- og Sundhedsudvalget deltager servicedirektøren, ældrechefen og repræsentanter for de forskellige partier på møderne. Emnerne varierer fra gang til gang og kan fx være kommunikation, brandsikring på plejecentrene og bekæmpelse af ensomhed.

Politikerne skal holde fokus

I den nationale demenshandlingsplan 2025 er der bevilget 470 millioner kroner, som kommunerne kan bruge til tidligere opsporing af sygdommen, flere hensyn i forretningslivet og et større fokus på de pårørende. Og det er godt, synes de to demensansvarlige, men tempoet skal op.

”Jeg er ikke i tvivl om, at kommunen yder en kæmpe indsats, men det går simpelthen for langsomt. Staten har jo bevilliget penge i deres 2025-plan. Pengene er i kassen, og nu skal vi have dem udmøntet i helt konkrete initiativer,” siger Bente, der har gode grunde til at være utålmodig:

”Når vi taler med politikerne, siger de, at det går meget godt, og at vi er på rette vej, men vi mener, at vejen til tid bliver lige lovlig lang. Det er derfor, vi bliver ved med at blande os og gøre opmærksom på, hvor vigtigt det er at holde fokus på området,” siger Bente.

Hun oplever, at pårørende, der arbejder i døgndrift med at passe og pleje, ofte bliver glemt. Hun fik sin egen mor flyttet fra Jylland til Bornholm, så hun bedre kunne hjælpe, da demenssygdommen udviklede sig.

Hensyn i Handelsforeningen

Bente og Steen har også planer om at få Rønne Handelsstandsforening i tale. Et helt konkret forslag er, at der i tidsrummet kl. 10-12 er ekstra fokus på de ældre i butikkerne.

”Hvis der i et aftalt tidsrum er ro til de ældre, og vi samtidig forklarer butikkerne, hvilke udfordringer demenssygdom kan give, så tror vi, at vi kan

Sådan arbejder de for et mere rummeligt Bornholm

I Demensugen i uge 19 har Bente og Steen planlagt at give den gas. Måske kan du bruge deres ideer til at påvirke for mere demensvenlighed, der hvor du bor?

- I lokal-tv og -radio og fortælle om det nye demenssymbol. Hvad det står for, og hvorfor det er vigtigt, det bliver udbredt.
- Planer om en stand på torvedagen på Store Torv i Rønne, hvor 200 kanelstjerner skal deles ud sammen med information om demens.
- Aftale med handelsstandsforeningen om at dele flyers ud fra ”Folkebevægelsen for et Demensvenligt Danmark” til de handlende i Rønne, fordi det er så vigtigt, at både ekspedienter og andre handlende forstår sygdommen og behandler mennesker med demens med respekt.

give demensramte og deres pårørende en bedre oplevelse,” siger Steen.

Begge har også været med til at skabe en gruppe for pårørende til demensramte – et forum, hvor pårørende kan udveksle erfaringer og få talt om det, der er svært. Deltagerne skal ikke melde sig på, og der bliver ikke taget referat. Formålet med de månedlige møder er at give pårørende et trykt frirum, hvor de kan hjælpe hinanden. Og hvis deltagerne ønsker det, kan de demensansvarlige bringe problemstillingerne videre. ■



Dans og melodier får mennesker med demens *til at huske*

Når Karen Inger og Leif byder op til Danseminder i Rønne, kommer der gang i danseben og grin hos pårørende og deltagere med demens.





Når dørene til fællessalen på Rønne Bibliotek bliver slået op for aktiviteten 'Danseminder', danser 76-årige Karen Inger Madsen med som frivillig. Det gør 89-årige Leif Espersen også. De danser på skift med de andre deltagere, som har demens, og deres pårørende.

Tidligere har både Karen Inger og Leif deltaget sammen med deres ægtefæller. Men nu er begge ægtefæller flyttet på plejehjem, og deres demenssygdom og fysiske helbred gør, at de ikke længere kan deltage. Men fordi både Inger og Leif har oplevet, hvilken forskel danseminderne gør, er de nu blevet frivillige.

Den lokale spillemand mestrer både keyboard og harmonika, og repertoiret byder på gamle melodi-grandprix-sange, svenske slagere og Gustav Winkler. Gennem musikken og bevægelserne kommer minderne frem.

"De demensramte synger ofte med, for musikken kan de huske, og det er så dejligt at se, hvordan de stråler på dansegulvet. Jeg er glad, når jeg kommer, og jeg er glad, når jeg går derfra," siger Karen Inger.

Dans er glad motion

Leif og hans kone Kate gik sammen til danseundervisning gennem mange år. For som Leif siger, så gør dans noget godt for sindet. Og da Kate fik en demenssygdom, skulle dansen bestemt ikke være slut.

"Dans er en glad form for motion. Man får rørt sig, og så bliver man i godt humør af musikken. Det er dejligt, når man kender de sange, der bliver spillet, og kan synge med. Og det kunne Kate også, selvom hendes demenssygdom forhindrede – og fortsat forhindrer – hende i at huske mange andre ting," siger Jørn.

Han faldt i sin tid over aktiviteten i Ældre Sagens lokale blad. Han håber, andre også vil kaste sig over muligheden.



De stråler på dansegulvet. Jeg er glad, når jeg kommer, og jeg er glad, når jeg går


KAREN INGER MADSEN

år til standarddans og latindanse.

"Vi har altid kunnet lide at danse, så det var rart at fortsætte med at gå til noget sammen, da Jørgen blev syg. Vi kendte mange af deltagerne i forvejen, men via dansen har vi lært de andre bedre at kende," siger Karen Inger.

Ligesom for Kate og Leif var Danseminder en oplagt mulighed for at deltage i noget, der både gav motion og socialt samvær. Nu danser Leif og Karen Inger videre med de øvrige deltagere, når den lokale spillemand spiller op til dans. Og alle kan være med, selvom man ikke har danset før, ligesom det ikke er nogen hindring, hvis dansebenene sidder i en rullestol. ■



A woman with short grey hair, wearing glasses, a black headband, a black jacket, and red gloves, is holding a carrot. She is looking towards the camera with a slight smile. In the background, three other people are standing on a grassy area in front of a brick building. The scene is outdoors on a clear day.

I Haderslev har det været muligt at røre sig sammen under corona, for når reglerne har umuliggjort én aktivitet, har Janne fundet på noget andet. Og så noget tredje.



NY MOTION TRODS CORONA – RESTRIKTIONER SOM BENSPÆNDSØVELSER

Sædvanligvis er der mange måder at få pulsen op på i Haderslev. Lokalfdelingen sørger for, at over 300 vandhunde bliver udfordret hver eneste uge til svømning og vandgymnastik, og motionsboldspil samt gymnastik er også populært.

Janne Skellgaard er idrætskoordinatoren, som får folk til at mødes i sportens tegn, og hun har ikke stillet sig tilfreds med at skulle lukke alt ned under corona. Tværtimod har hun set begrænsningerne som opfordringer til kreativ tænkning og fundet nye måder at røre sig på, som har været efter reglerne og aldeles coronasikre.

”Selvfølgelig kunne vi ikke mødes over vinteren indenfor og dyrke hverken det ene eller andet, så allerede ved efterårstid fandt jeg på, at vi kunne tilbyde de vanlige deltagere at spille pétanque og dyrke discgolf udendørs.

Vi kan låne faciliteter til begge dele, og vi har kunnet samles helt ned til det antal deltagere, som man nu har måttet,” forklarer Janne.

Hun understreger, at det er foregået med håndsprit og afstand, og spørger man hende, om hun har været bekymret for at forårsage smittespredning, svarer hun hurtigt:

”Selvfølgelig, og vi har derfor også været meget forsigtige, men jeg vil simpelthen sige, at folk har været himmelhenrykte, og at det sociale har haft stor betydning. Nogle har virkelig ikke haft meget andet at se frem til end den ugentlige motion,” siger hun.

Men er nogen så blevet syge undervejs?

Tid til pardans og havkajak

Corona har ikke ramt en eneste på Jannes vagt. Løbende har hun og ►



den lokale bestyrelse haft kontakt og underrettet hinanden om sundhedsmyndighedernes corona-tiltag, og de har holdt øje med smitteudbrud i netværket.

”Selvom det mest var i begyndelsen, at folk var rigtig bange, er der også brugt mundbind, og folk har da også haft egne petanquekugler med, selvom det ikke har været noget, som nogen regel foreskrev – vi har bare villet være på den sikre side. Og ingen er blevet smittet,” påpeger hun.

Nu skal det hele ikke dreje sig om petanque, for havkajak og pardans har også været en del af Jannes løsninger sidste forår. For når nu corona siger, vi skal holde afstand eller holde os tæt på vores nærmeste, ja, så ser

Janne det som benspænd, der kan bruges til udvikling af nye aktiviteter.

”I april sidste år afprøvede vi en ny aktivitet, som vi helt sikkert bliver glade for igen, nemlig havkajak. Vi kunne have meget stor afstand og vi fortsatte helt til oktober. Og så havde vi også pardans en kort stund,” fortæller hun.

Pardansen var med en fast partner fra ens husstand, og de mødtes fire par hver gang, indtil man i sensommeren ikke længere måtte være så mange samlet, men det vakte begejstring, så længe det varede.

Aktivs fotograf var med d. 22. marts til petanque og discgolf. Denne dag sagde corona-restriktionerne max 25 deltagere, og de var 18 fremmødte. ”Og en del håndsprit,” tilføjer

Janne. Seks af petanquedeltagerne på denne dag er faktisk nyttilkomne over vinteren, og det er en bedrift, hun er særlig stolt af.

Mere nyt til nye på vej

”Petanque har kørt hos os i hvert fald i 20 år, og de faste deltagere har heldigvis været glade for, at nye nu er kommet til. Jeg synes også, det er meget, meget positivt. Det er en sport, som ikke kræver den helt store fysik. En dame tog sin mand med, og han har ellers ikke kunnet så meget, men petanque viste sig at være lige ham. Han kunne være med, og han fik noget ud af det,” siger Janne.

De nyttilkommende vil Janne holde fast i, ”nu hvor de endelig er i sving,”





”

Jeg har en del at se til som frivillig, men i sving skal vi, så jeg sætter i gang.

JANNE SKELLGAARD

som hun siger. Hun opfordrer også alle dem, der gav sig i lag med discgolf og petanque som erstatning for motionsboldspil og gymnastik, til at fortsætte med udendørsaktiviteterne. Og de skal da bare tage flere med.

Janne sætter også snart udendørs gymnastik på programmet som noget nyt og har oplevet stor interesse.

”Jeg vil lægge ud som instruktør. I Ældre Sagen tog jeg et kursus for nye instruktører i indemotion over et par dage, og det vil jeg bruge. Det var et rigtig godt kursus, som jeg varmt vil anbefale. Holder vi fast i udendørsgymnastikken længe endnu, kommer en anden måske til at tage over, for jeg har en del at se til som frivillig, men i sving skal vi, så jeg sætter i gang,” siger hun.

Det var egentlig en tilfældighed for godt fire år siden, der betød, at Janne kom til at gøre den forskel, hun gør i dag som idrætskoordinator:

”Jeg holdt op med at arbejde og meldte mig ind i Ældre Sagen, og så begyndte jeg til svømning. En af livredderne fra Ældre Sagen kom og spurgte mig – første gang jeg var i vandet – om jeg ikke ville være med i bestyrelsen og måske være idrætskoordinator. Det var den post, der var ledig, og det viste sig at være lige mig,” siger Janne, der altid har løbet, stepet, dyrket aerobic, vandret og cyklet, men koordineringsrollen og det at stå forrest som underviser er nyt.

”Og nu vil jeg faktisk slet ikke undvære det,” siger hun.

Ligesom de nye petanquespillere minder Janne os om, at det aldrig er for sent at gøre noget for første gang – og måske det nye hænger ved. ■

KaffemikPLUS for hele byen!?

Har I lyst til at synliggøre besøgstjenesten ved at invitere hele lokalområdet til Kaffemik? Så er det muligt at søge op til 10.000 kr. i Ældre Sagens social-humanitære søgepulje. Man kan søge til underholdningsindslag til Kaffemikken – men kun, hvis man samtidigt søger til annoncering med offentlig invitation og dækning af den ekstra forplejning.

LYDER GODT

”

Lige nu sender vi blomster rundt til værterne, for vi må gøre det, vi kan, nu hvor vi ikke har kunnet være så meget for hinanden, som vi gerne vil. Det har været frygteligt kun at være med på sidelinjen over vinteren, så kaffe og kage sammen til efteråret lyder godt. Vi har forskellige steder, hvor vi vil kunne mødes. Vi har før talt om, at det kunne være rart at mødes flere besøgsvennepar.”

**- Elly Sølvtofte, aktivitetsleder
for besøgstjenesten i Præstø**

Ja, vi er klar til kaffemik – er du?

Kaffemik betyder ”at fejre noget med kaffe”, og det er lige præcis, hvad hele Ældre Sagens besøgstjeneste inviteres til: Fejring af venskaberne med kaffe (og kage).

Følg med på aeldresagen.dk/kaffemik, hvor information om kaffemik opdateres løbende.

Skriv til [Tine tsc@aeldresagen.dk](mailto:Tine_tsc@aeldresagen.dk) eller [Louise lms@aeldresagen.dk](mailto:Louise_lms@aeldresagen.dk), socialhumanitære konsulenter i Frivilligafdelingen, hvis du har spørgsmål.

Vi glæder os!



Hvor har vi glædet os til at kunne mødes igen en- og-en og i større grupper uden at bekymre os helt så meget om smittespredning. Det skal fejres, og derfor kan venner og værter over hele landet samles til lokale kaffemik i efteråret. En donation fra Codan har nemlig gjort det muligt for sekretariatet at forære alle Ældre Sagens 194 besøgstjenester 100 kr. per registreret besøgsven til fejring af fællesskab og samvær. Pengene skal gå til kaffe, brød, kage og leje af et lokale, hvor alle de lokale besøgsvenepar inviteres til en hyggelig sammenkomst – en valgfri dag i oktober.

Louise Murman Spanning er konsulent i Frivilligafdelingen og arbejder bl.a. med besøgstjenesten. Hun har set, hvordan ensomheden er vokset under coronaen, og glæder sig over det, vi nu sammen kan gøre for at vende ensomhed til fællesskab.

”En besøgsven kan være et vigtigt skridt ud af ensomheden. Det er blot en af mange grunde til at markere venskabernes betydning. Til kaffemikken i oktober samles besøgsvenner og besøgsværter lokalt til en festlig men uhøjtidelig komsammen, hvor vi fejrer besøgsvenskabet, og at vi kan være sammen igen,” siger Louise.

Fællesskab for to eller mange

Nogle besøgsvenepar kan have svært ved at deltage i fælles kaffemik, fordi værten enten ikke er i stand til det eller ikke har lyst, og derfor er det også muligt, at besøgsvennen bruger de 100 kr. på kaffe og kage eller brød til en fælles stund med værten. Opfordringen er naturligvis at afholde noget sammen med andre besøgsvenepar, hvor det passer bedst lokalt, men der er mange opskrifter på kaffemik.

Tine Schiller, der også arbejder med besøgstjenesten i Frivilligafdelingen, påpeger, at corona-afstand og øget ensomhed har skabt en særlig anledning, men at drømmen om at samles i større fællesskaber opstod, før pandemien tog fat.

”Frivillige aktivitetsledere har før coronaen efterspurgt muligheden for at invitere alle besøgsvenner og værter til en fælles sammenkomst eller udflugt. Med donationen fra Codan er det blevet muligt, og samtlige 194 besøgstjenester kan over efteråret altså afholde en lokal kaffemik,” siger Tine. ■

MERE AF DET



”Vi holder meget af at gøre noget for venner og værter sammen, men selvfølgelig har det været svært den seneste tid. Vi har fokuseret på, hvornår alle er vaccineret, så vi har kunnet samles igen. Vi har før i tiden været ude at spise sammen venner og værter, og de, der ikke har kunnet deltage, har fået mad hjem til besøgsværten, som ven og vært har delt. Det har altid bragt glæde. Jeg vil glæde mig til en større fest til efteråret.”

- Grethe Hansen, aktivitetsleder for besøgstjenesten i Nykøbing Falster



TAK FOR TILPASNING



”Gennem vinteren har mange besøgsvenner kun haft kontakt med deres besøgsværter over telefonen, og selvom det har været en god løsning, vil det sikkert vække begejstring, at vi forhåbentlig snart kan mødes fysisk igen. Vi kan samle flere besøgsvenner og værter i vores lokaler, men der vil formentlig være besøgsværter, som foretrækker at blive i eget hjem sammen med deres besøgsven. Nogle besøgsvenner er primært frivillige for at være noget for én – de har ikke interesse i et større fællesskab. Det skal vi også have plads til, og derfor synes jeg rigtig godt om, at tilbuddet er fleksibelt.”

- Jette Dulong, aktivitetsleder for besøgstjenesten i Gentofte





Gratis oplevelser **BLEV EKSTRA VÆRDIFULDE**

Da Jens Skovbøl gik på pension, var der ikke luft i økonomien til rejser og teater, men alligevel er han rig på oplevelser. Han er nemlig frivillig i Mandetræf.

For 10 år siden blev Jens Skovbøl prikket på skulderen af formanden for Aarhus lokalafdeling, Tove Jørvang. Jens Skovbøl var allerede frivillig i lokalafdelingen, det havde han været, siden han gik på pension.

”Tove spurgte, om jeg ikke kendte en, der havde lyst til at være med til at arrangere udflugter for ensomme mænd. Det gjorde jeg egentlig ikke, men så kom jeg i tanke om mig selv. Og det var præcis, hvad Tove havde pønset på lige fra start: At jeg skulle melde mig som medarrangør for Mandetræf, som var en udløber af sorg- og livsmodarbejdet i Ældre Sagen i Aarhus,” fortæller Jens.

Siden da har han været med til at arrangere Mandetræf, der er en gruppe for ældre, enlige mænd, som mødes en

gang om måneden, og hvor frokost, kaffe og lagkage undervejs giver anledning til mange hyggelige snakke.

En helt fantastisk dag

Mandetræf har givet mindeværdige og værdifulde oplevelser både for mændene men bestemt også for Jens. Særligt én tur står som noget helt særligt:

”Vi havde fået en ny chauffør, der var tidligere politimand og instruktør på racerbanen Jyllandsringen. Han havde arrangeret, at vi kunne få en tur derude. Alle 24 deltagere sagde ja til en tur i hans sportsvogn. Mange nævner stadig den tur i dag. Dét var en oplevelse, som de aldrig havde troet, de skulle få. En helt fantastisk dag, var det.”

Det skulle også vise sig, at de mange oplevelser, der fulgte med Jens' rolle i Mandetræf, fik en anden betydning i hans eget liv, end han først havde regnet med.

”Min kone og jeg har ikke indbetalt til pension. Vi har stadig drømme om weekendophold og oplevelser, men det er svært, når man ikke har så mange penge at gøre godt med. Så de her gratis oplevelser med Mandetræf blev pludselig ekstra værdifulde. Sådan havde jeg ikke først tænkt på det, men det blev de,” fortæller Jens.

Hans kone, Karen, er også frivillig i Ældre Sagen, hvor hun i mange år har været besøgsven. Ligesom Jens sætter hun stor pris på fællesskabet og oplevelserne, der følger med, og deres frivillige virke bringer en masse gode snakke med hjem til spisebordet.

Sammenholdet giver livskvalitet

Det er bestemt ikke kun på grund af de gratis oplevelser, at Jens er frivillig. Samarbejdet og sammenholdet i Mandetræf, nyder han også godt af. Han kalder det ”unikkt”.

Mange af deltagerne kommer fra en ensom tilværelse, og Jens er ikke i tvivl om, at Mandetræf gør en stor forskel for mændene. Tit udtrykker pårørende til deltagerne det samme, forklarer han:

”En datter fortalte mig, at der er en hel verden til forskel, når de besøger deres far nu i forhold til tiden inden Mandetræf. Før havde de ingenting at snakke om, og deres far var træt og trist, nu fortæller han livligt,” siger Jens.

Når dem, som er svære at nå

Jens er stolt af at være med til at samle folk, så de kan skabe relationer og finde sig tilrette i fællesskabet. Og mændene udtrykker stor glæde over at være med.

”Der sidder en stor gruppe enlige, ældre mænd derude, som ikke rækker ud efter hjælp. Dem prøver vi at få med i Mandetræf ved selv at opsøge dem. Det er vores koordinator, Vibeke Mejer Jensen, og tovholder Else Grøn, som gør det vigtige, opsøgende arbejde,” fortæller Jens.

Oftest er det frontpersonalet i Aarhus Kommune, der giver Vibeke et praj om enlige, ensomme mænd, som kunne have gavn af at komme lidt ud. Herefter tager Vibeke ud og præsenterer ham for Mandetræf og udflugterne. Og så er der gerne en ny deltager i hus, som Jens og de andre frivillige i Mandetræf sørger for at tage sig godt af på de første udflugter.

Nødvendige alternativer

Under corona blev det endnu sværere for de mest sårbare at mødes. Sådan var det generelt og ligeledes for deltagerne i Mandetræf. Således var det ikke muligt at tage på udflugt med hele Mandetræf-gruppen, men Jens, Else og de øvrige frivillige sørgede for, at de mænd, der havde lyst, kunne mødes til herrefrokost, fortæller Vibeke:

”Til herrefrokosterne kunne mindre grupper spise frokost sammen på forsvarlig vis. Nogle af mændene har desværre været for sårbare til at deltage, så dem har vi sørget for at være i telefonisk kontakt med. Der er ingen fra Mandetræf, som bliver glemt,” fastslår Vibeke.

Hele Mandetræf – både frivillige og deltagere – glæder sig til, at de igen kan tage på udflugter sammen. ■

KVINDERNE BAG MANDETRÆF

Koordinatoren i Mandetræf hedder Vibeke Mejer Jensen og har været med helt fra begyndelsen. Tilbage i 2004 tog hun initiativ til at starte Mandetræf som en udløber af de eksisterende sorg- og livsmodsgupper i Aarhus lokalafdeling.

For ca. 10 år siden blev Else Grøn en del af holdet. I dag er hun tovholder for både Mandetræf og Herrefrokosten, som er et supplement til Mandetræf, hvor flere af Mandetræfs deltagere mødes to gange om måneden og spiser frokost sammen.

I 2013 blev der udgivet en rapport om Mandetræf, som bl.a. Vibeke Mejer står bag – og selvom den har et par år på bagen, er den stadig lige relevant, understreger hun. Hovedkonklusion dengang lød nemlig, at Mandetræf formåede at skabe kontakt til mange enlige mænd, en kontakt, der for størstedelen af deltagerne var livsgivende og opløftende. Mandetræf var populær og er det stadig.



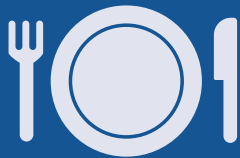


DET GØR MÆND SAMMEN HOS OS

28 % af lokalafdelingerne har aktiviteter udelukkende for mænd. Det viser en ny kortlægning, og det vil sige, at 61 lokalafdelinger dyrker mænds fællesskaber. Nogle lokalafdelinger har faktisk flere muligheder, for der er registreret 81 aktiviteter:

39

Madhold med fællesspisning



1

Bridge- og skakgruppe



3

Værksteder til mænd



9

Motionsmandehold



17

Herreværelser



1

Kulturklub



11

Mandecaféer/mandetræf



ÆRESBEVIS

Tildeles frivillige, der har ydet en særlig indsats

CATHARINA MARGARETHA ERZENINKS, Sønderborg-Sundeved

Gives for den ekstraordinære mangeårige indsats i Ældre Sagens lokalafdeling Sønderborg-Sundeved, blandt andet som bestyrelsesmedlem og senere som næstformand frem til 2005. Udover disse poster er der

ydet en aktiv indsats i mange aktiviteter – stavgang, seniordans og sangkor for at nævne et par stykker. – Tak for altid at stå vagt om lokalafdelingen og gøre den synlig.

ANNE NORMANN, Sønderborg-Sundeved

Gives for den ekstraordinære mangeårige indsats i Ældre Sagens lokalafdeling Sønderborg-Sundeved, blandt andet som tro og loyal sekretær i 21 år. Udover disse poster er der ydet en aktiv indsats blandt andet ved at stå for det lokale halvårsprogram med trykning i mange tusinde

eksemplarer. For at arrangere et utal af møder, rejser, foredrag og fester samt spis sammen-arrangementer altid med et blik for detaljen. Samtidig har der været en aktiv indsats i både keglen, sangkor og whistklub. En indsats helt ud over det sædvanlige.

MARTIN HANSEN BONDE, Randers-Nørhald-Langå

Gives for den ekstraordinære mangeårige indsats i Ældre Sagens lokalafdeling Randers-Nørhald-Langå, blandt andet som 1. suppleant. Har påtaget sig opgaven indenfor motion og sundhed. Udover det har Martin Hansen Bonde været kasserer – og senere også fungeret

som næstformand. Har i de seneste år også været sekretær. Har været en fantastisk ambassadør for motion og sundhed ved sin tilstedeværelse, hver gang der er aktiviteter. Har været med til på den måde at skabe trivsel for alle frivillige. En indsats helt ud over det sædvanlige.

EJVIND FOLDAGER, Vinderup

Gives for den ekstraordinære mangeårige indsats i Ældre Sagens lokalafdeling. For at yde en meget stor indsats som formand for lokalforeningen, hvor alle møder altid er velforberedte, og hvor der altid er en åbenhed for nye ideer og forslag til gavn for

lokalforeningen. Ejvind's gode humør og omsorgsfuldhed for medlemmerne betyder utroligt meget, samtidig med at der bliver ydet en kæmpe indsats også med det praktiske arbejde. En indsats helt ud over det sædvanlige.

ELSE BIRTHINE CHRISTENSEN, Roskilde

Gives for den ekstraordinære mangeårige indsats i Ældre Sagens lokalafdeling. For at gøre en stor indsats som leder af telefонтjenesten (tryghedsopkald), for en utrættelig og uvurderlig indsats for afdelingens

medlemmer siden 1996 og som medlem af lokalbestyrelsen fra 2000 til 2007. Udover det også for at være kontorvagt indtil 2017. En indsats helt ud over det sædvanlige.



Selvom vi alle har været underlagt begrænsninger, har frivillige fundet muligheder og gjort alt for at opretholde gejsten. Landet Rundt giver et indblik i nogle af lokalformændenes løsninger og initiativer til at holde motivationen oppe.

Grib mulighederne

Poul Ole Pedersen, formand i Juelsminde



JUELSMINDE

Juelsminde lokalafdeling havde som mange andre fyldt kalender, da alt pludselig skulle lukke ned. Men alt blev ikke taget af bordet, for nyt kom til, forklarer Poul Ole Pedersen, der er formand i Juelsminde lokalafdeling:

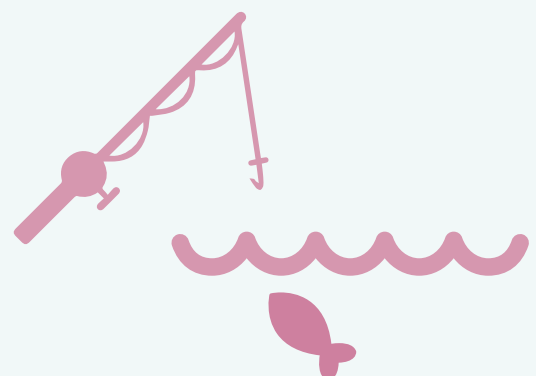
”Det har været et vanskeligt og udfordrende år, men vi har kigget på det, der har været muligt, fremfor det, der ikke har kunnet lade sig gøre,” siger han.

Bestyrelsen fik penge fra regeringens sommerpakke til sætte gang i en række aktiviteter, der kunne lade sig gøre i mindre grupper. Det blev bl.a. til minigolf på campingpladsen i Juelsminde, hvor en lille gruppe spiller hver mandag trods frost og kulde. En ny stavgangsgrup-

pe blev også oprettet, hvor alle deltagere fik betalt en stav til deres ture, og så fik lystfiskergruppen nyt fiskegrej til at fiske ved bugten i Juelsminde. Besøgstjenesten kunne også fortsætte, og udover håndsprit blev besøgene krydret med musikalske indslag i det projekt, de kaldte musikalske besøgsvenner, fortæller Poul.

Men hvordan har bestyrelsen motiveret sig selv? Det har handlet om at holde energien oppe, fortæller han.

”Vi har hele tiden holdt os selv i gang ved at maile sammen og tale sammen. Ingen tvivl om, at det har været svært. Det, jeg selv tænker, er, at vi har en opgave, der er større end os selv – og det gør, at man hiver sig selv op.” ■





FREDENSBORG



NYKØBING
FALSTER

Vi holder gryden i kog

John Hansen, formand i Nykøbing Falster-Sydfalster

Bestyrelsen i lokalafdeling Nykøbing Falster-Sydfalster har virkelig knoklet for at holde gang i hjulene trods nedlukning. Hvor en aktivitet som fx stavgang har kunnet lade sig gøre i små grupper, har de to største grupper af frivillige, nemlig vågetjenesten og frivillige på plejehjem, haft meget lidt at lave under corona. Derfor var der en risiko for, at frivillige ville falde fra, men det måtte ikke ske, siger formand John Hansen.

”Vi blev nødt til at tale om, hvordan vi skulle fastholde vores to største grupper af frivillige. Så vi sørgede for at være synlige og rakte ud for at høre, om nogle ønskede at stoppe. Det var heldigvis ikke tilfældet,” siger han og fortæller, at de har gjort en dyd ud af at vise deres frivillige, at aktiviteterne kun har været sat midlertidigt i stå, og at der er behov for dem på den anden side.

”Der skulle sættes nogle midler af til at holde gryden i kog. Vi skal hele tiden gøre opmærksomme på, at vi er her, og at vi har brug for de frivillige,” siger han og fortæller, at de har været til stede i artikler til lokalavisen, i nyhedsbreve og med konkurrencer og kurser til frivillige for at holde motivationen oppe. John håber, at bestyrelsens indsats bærer frugt, så alle er klar til at fortsætte deres store indsats, når plejehjemmene igen kan åbne dørene for dem. ■

Alle bidrager med det, de kan

Erling Vraa, formand i Fredensborg

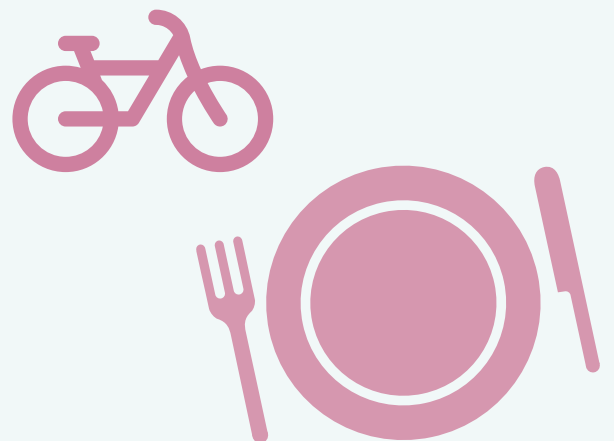
Minderne har man da lov at ha'. Og dem kan man heldigvis varme sig længe på, især når man som lokalafdeling Fredensborg sørgede for at pakke sommeren og efteråret tæt med aktiviteter og arrangementer. Erling Vraa, der er formand i lokalafdelingen, fortæller, at de over sommeren afviklede mange forskellige aktiviteter som cykelture, picnicarrangementer og slentreture i Helsingør og til Lergravssøerne i Nivå.

”De frivillige har virkelig været fantastiske og har bidraget med det, de ved noget om. Alle har hjulpet, hvor de kunne, og har støttet aktiviteterne,” siger han.

Lokalafdelingen nåede også at gennemføre koncerter med bl.a. Fede Finn og Funny Boyz og Kandis. Og da så ”hele lortet lukkede ned,” som Erling siger det, ændrede de deres ’Spis Sammen-arrangement’ til et, der kunne foregå derhjemme.

”Besøgsvennerne inviterede deres værter hjem for at spise sammen, og vi har hørt, at mange syntes, at det var dejligt afslappet, og en helt anden måde at være sammen på, end de plejer,” siger han.

Forhåbentlig kan minderne varme, indtil lunere tider igen skaber mulighed for udendørsaktiviteter i naturen. De sigter i hvert fald efter at afholde de arrangementer, der er blevet aflyst over vinteren, fortæller Erling. Og indtil da prøver bestyrelsen at være i kontakt og opmuntre hinanden, så tiden går hurtigere. ■



WILLI VIL GØRE DET NYE MitID NEMT

Fra 16 august skal vi sige farvel til NemID-papkortet, og vi skal åbne vores digitale post på lidt anderledes måder, end vi er vant til. Men heldigvis for os findes der sådan nogle som Willi Nielsen fra Bov lokalafdeling i Krusaa. Han er it-frivillig og distriktskoordinator inden for it, og han er med til at rådgive og komme med indspark til Digitaliseringsstyrelsen, så overgangen til de kommende digitale løsninger bliver så nem som mulig. Også for ældre mennesker.

”Sammen med Ældre Sagens sekretariat vil vi selvfølgelig gerne hjælpe Digitaliseringsstyrelsen, der står over for en stor opgave. Det har været en lang proces, og vi har til tider savnet oplysninger om, hvad der skulle ske hvornår, for det er informationer, som it-frivillige har efterspurgt. De vil jo gerne bidrage. Men særligt positivt er det, at vores input om ældre menneskers behov ved de nye it-løsninger er blevet hørt,” fortæller Willi.

Digitaliseringsstyrelsen har vist stor interesse i Ældre Sagens indsigt i it-udfordringer og løsninger på dem. Erfaringer, der vidner om, at ældre mennesker ikke er én samlet masse, men alligevel har fællestræk:

”Da digital post blev obligatorisk allerførste gang i efteråret 2014, var der usikkerhed og forvirring, for hvordan skulle det hele nu gå? Dengang minder om nu. Hver gang der kommer nye tekniske løsninger, vil især den ældre generation være mest imod, simpelt hen fordi vores vaner spiller en større rolle for os, end for de yngre. Men ældre halter altså kun efter, indtil vi er klædt tilstrækkeligt på, og derfor er det afgørende,

at vi hjælper og påvirker Digitaliseringsstyrelsen med at tale, så også vi ældre lytter,” siger Willi.

For ikke så længe siden hørte han flere i sin omgangskreds erklære, at Spotify, Netflix og Mobilepay ikke var noget for dem, og at de aldrig skulle nyde noget af den slags.

”Men rigtig mange har i dag taget både det ene og det andet til sig, og vi bliver lige så gode til at bruge redskaberne som yngre mennesker. Men vores overgangsperiode kan være længere, og her spiller vi it-frivillige en rolle, for vores hjælp kan gøre vejen langt kortere,” siger Willi.

Willi hjælper

Det kræver selvfølgelig, at it-frivillige er klædt på til opgaverne – og det er lige præcis her, at Willi og andre it-frivillige sammen med sekretariatet er med til at gøre en forskel, så de nye digitale løsninger ikke bliver til problemer.

”På tværs af Ældre Sagens distrikter inspirerer vi it-koordinatorer hinanden til samarbejder med fx borgerservice og biblioteker, eller hvor det giver mest mening lokalt. Vi it-frivillige skal nemlig ud og forklare og hjælpe enten hands-on eller ved at holde oplæg. Vi kender de ældre, for vi er jo ‘de ældre’, og alt andet lige er man mere lydhør over for sin egen aldersgruppe. Det sociale spiller bestemt også en rolle, og vi it-frivillige ved hver især, hvad der kan lade sig gøre lokalt. Den slags har Digitaliseringsstyrelsen ikke nødvendigvis indsigt i, men så hjælper vi.” ■

Læs mere om de kommende digitale løsninger på www.aeldresagen.dk/aktiv-mitid

Ældre  Sagen **AKTIV**