FREDERIKSHAVN KOMMUNE

Referat

Ældrerådet 2018-2021

Ordinært møde

Mødetidspunkt: 27-09-2021 09:00

Mødeafholdelse: Mødelokale 0.23, Frederikshavn Rådhus

Information: Mødet starter med dialogmøde med gruppelederne i hjemmeplejen. Sted: Byrådssalen

Medlemmer:
Hanne Andersen, Formand
Chris Sørensen, Næstformand
Alice Eriksen
Anne-Marie Schøn
Dorte Tofting
Benny Nielsen
Karl Aage Brasted
Ole Jensen
Thomas Hjort

Afbud:

Stedfortrædere:

Indholdsfortegnelse

Ældrerådet 2018-2021

27-09-2021 09:00

1 (Åben) Godkendelse af dagsordenen 3

2 (Åben) Godkendelse af referat 4

3 (Åben) Beslutning om informationsmøder for 75 årige i 2021 5

4 (Åben) Orientering om udvikling af en ny visitationsmodel for personlig pleje og praktisk hjælp 7

5 (Åben) Orientering vedrørende Danmarkskort over Ankestyrelsens omgørelsesprocenter i klagesager 2020 9

6 (Åben) Ældrerådsvalg 2021 - Kandidatopstilling afsluttet 12

7 (Åben) Orientering fra møde i kontaktpersonordningen mellem Ældrerådet og kommunens plejecentre 13

8 (Åben) Opfølgning på sager fra de politiske udvalg 14

9 (Åben) Information fra formanden samt øvrige medelelser 15

10 (Åben) Næste møde 17

1 (Åben) Godkendelse af dagsordenen

Sags ID: MOD-2021-00062
Offentlig titel:
Ansvarligt center:

Beslutningskompetence
ÆR

Sagsfremstilling
Godkendelse af dagsordenen – herunder gennemgang af erindringsliste over aktuelle emner.

Indstilling
-

Tidligere beslutninger:

Beslutninger:
Godkendt.

Bilag

2 (Åben) Godkendelse af referat

Sags ID: EMN-2017-02948
Offentlig titel:
Ansvarligt center: Ledelsessekretariatet

Beslutningskompetence
ÆR

Sagsfremstilling
Godkendelse af referat fra den 30. august 2021.

Indstilling
-

Tidligere beslutninger:

Beslutninger:
Godkendt.

Bilag

3 (Åben) Beslutning om informationsmøder for 75 årige i 2021

Sags ID: EMN-2019-03225
Offentlig titel:
Ansvarligt center: Social- og Sundhedsområdet

Beslutningskompetence
SUU

Sagsfremstilling
Jævnfør kvalitetsstandarden for forebyggende hjemmebesøg bliver borgerne, i det år de fylder 75 år, inviteret til fælles informationsmøde, som afholdes af de forebyggende medarbejdere.

Aflyste møder som følge af Covid-19
På baggrund af restriktionerne i forbindelse med Covid-19-pandemien har der ikke været afholdt informationsmøder for de 75 årige i 2020 og indtil videre i 2021. I stedet har alle borgere, der er fyldt 75 år, modtaget tilbud om besøg i hjemmet. Sammen med dette tilbud har de modtaget en folder, der indeholder de informationer, som ellers ville være blevet fortalt på informationsmødet. Folderen er vedhæftet som bilag.

Informationsmøder i efteråret 2021
Center for Social- og Sundhedsområdet har afventet udviklingen i pandemien, og at restriktionerne i forbindelse med Covid-19 blev ophævet. De sidste restriktioner er først for blevet ophævet for kort tid siden.

Det kræver stor planlægning at afholde informationsmøderne, og det er derfor vanskeligt at nå at afholde møderne inden slutningen af 2021. Administrationen ønsker derfor, at genoptage møderne i 1. kvartal 2022.

Sagen sendes til høring i Ældrerådet og Handicaprådet.

Indstilling
Social- og Sundhedsdirektøren indstiller, at Sundhedsudvalget beslutter, at det næste informationsmøde for 75 årige afholdes i 1. kvartal 2022.

Tidligere beslutninger:

Beslutninger:
Ældrerådet anbefaler Social- og Sundhedsdirekørens indstilling.
Ældrerådet bakker op om informationsmøderne og stiller sig gerne til rådighed i forbindelse med evaluering og udvikling af møderne.
Folderen ”Et godt seniorliv” er en god og informativ folder til de nye 75-årige borgere.

Bilag

1. Folder Det gode seniorliv i Frederikshavn Kommune (DokumentID: 6356168 - EMN-2019-03225)

4 (Åben) Orientering om udvikling af en ny visitationsmodel for personlig pleje og praktisk hjælp

Sags ID: EMN-2021-03465
Offentlig titel:
Ansvarligt center: Sundhed og Pleje

Beslutningskompetence
SOU

Sagsfremstilling
Baggrund

Foranlediget af Socialudvalgets tema-drøftelser om visitation og hjemmepleje arbejder Center for Social og Sundhedsområdet, Center for Sundhed og Pleje, og Center for Økonomi og Personale videre med at gentænke den model som i dag anvendes i forbindelse med visitering til personlig pleje og praktisk hjælp i hjemmeplejen jf. Servicelovens §83.
Socialudvalget orienteres her om det igangsatte arbejde.

Formålet med en ny model

Formålet med en ny model, er både at øge den borgeroplevede kvalitet, samt plejepersonalets oplevelse af den tid der er til de enkelte ydelser.
Hensigten er at udvikle en ny model for visitation, hvor der i højere grad vil være mulighed for plejepersonalet - i samspil med den enkelte borger - at tage hånd om, hvad der er behov for den konkrete dag, frem for hvad der er visiteret af minutter. Fx er der et ønske om, at arbejde med en "toleranceværdi" på den visiterede tid, i det vi ved, at et bad nogle gange tager 5 minutter mere - andre dage mindre.

Organisering af udviklingsarbejdet

Der er nedsat en styregruppe og en arbejdsgruppe på tværs af Center for Social og Sundhedsområdet, Center for Sundhed og Pleje, og Center for Økonomi og Personale, som skal arbejde videre med et forslag til en ny visitationsmodel. Både styre- og arbejdsgruppen vil følge udviklingen og afprøvningen tæt.
Styregruppen har i juni afholdt et indledende møde.
Arbejdsgruppen starter op ultimo august, og forventes at løbe til udgangen af 2021.

Socialudvalget vil løbende blive orienteret om processen.
Sagen sendes til orientering i Ældrerådet og Handicaprådet samt til information i CenterMED for Sundhed og Pleje.

Indstilling

Social og sundhedsdirektøren indstiller at Socialudvalget tager orienteringen til efterretning.

Tidligere beslutninger:

Udvalg: Socialudvalget 2018-2021

Dato: 18-08-2021

Orienteringen taget til efterretning.

Afbud: Irene Hjortshøj

Udvalg: CenterMED Sundhed og Pleje

Dato: 30-08-2021

Der er sket rigtig meget i forhold til at kunne arbejde på tværs mellem visitation og udfører, desuden er der en tilgang rent politisk til at se på området.

Centerchef initierer, at vi godt kan finde nye måder, at samarbejde med Center for Social- og Sundhedsområdet (CSSO) på i forhold til visitering af borgere. Det skal ske meget som en bottom up tilgang, så vi med inddragelse af medarbejdere og borgere kan være med til at finde ind til, hvordan vi kan samarbejde på en måde, der er mere administrativ enkel.

På træningsområdet har Center for Sundhed og Pleje et rigtig godt samarbejde med CSSO. Her justerer vi sammen op og ned på de ydelser, som borgerne har brug for. Der kan være inspiration her, som kan bruges på andre områder.

Der er mange parametre, som der skal tages hensyn til. F.eks. borgerens rettigheder rent lovgivningsmæssigt – der er privat aktør inde i området - der er områder, hvor der skal være kvalitetsstandard.

Beslutninger:
Ældrerådet tager orienteringen til efterretning.

Bilag

5 (Åben) Orientering vedrørende Danmarkskort over Ankestyrelsens omgørelsesprocenter i klagesager 2020

Sags ID: EMN-2021-03297
Offentlig titel:
Ansvarligt center: Familie

Beslutningskompetence
BUU/SOU/BR/HR/ÆR

Sagsfremstilling
I 2018 indførte Børne- og Socialministeren "Danmarkskort" over Ankestyrelsens omgørelsesprocenter i klagesager på socialområdet, som skal til årlig behandling i Byrådet.

Danmarkskort over omgørelsesprocenter 2020
Der anvendes tre begreber, når Ankestyrelsen udregner omgørelsesprocenter:

- Stadfæstelse: Ankestyrelsen er enig i afgørelsen. Der sker ingen ændringer for den, der har klaget.
- Hjemvisning: Hvis der for eksempel mangler oplysninger i en sag, sender Ankestyrelsen den tilbage til myndigheden. Det hedder at hjemvise en sag og betyder, at myndigheden skal genoptage sagen og afgøre den på ny. Det betyder ikke nødvendigvis, at afgørelsen bliver ændret, når sagen hjemvises.
- Ændring: Ankestyrelsen er helt eller delvist uenige i afgørelsen og ændrer den.

Når en afgørelse enten hjemvises eller ændres kaldes det, at kommunens afgørelse bliver omgjort. Omgørelsesprocenten viser dermed, hvor mange af de sager der er påklaget til Ankestyrelsen, der bliver enten hjemvist eller ændret.

Frederikshavn Kommune ift. landsgennemsnittet
Børne- og Socialministerens "Danmarkskort" for 2020 viser både omgørelsesprocenten som landsgennemsnit og data fra hver enkelt kommune. Nedenstående tabel viser, hvordan Frederikshavn Kommune placerer sig i forhold til landsgennemsnittet:

Område	Omgørelsesprocent Frederikshavn Kommune	Omgørelsesprocent Landsgennemsnit
Socialområdet generelt *Her indgår alle bestemmelser i Serviceloven, hvor der er kommunal klageadgang. Det vil sige også de bestemmelser, der beskrives i nedenstående ift. voksenhandicap- og børnehandicapområdet. Indeholdt i socialområdet generelt er således også f.eks. sager vedr. hjælpemidler.*	**44 % (28 sager)** Heraf: Hjemviste: 31% (20 sager) Ændrede: 13 % (8 sager) Antal afgørelser: 64 Se kort	**36,3 %**

Børnehandicapområdet *Pasningstilbud, hjemmetræning, merudgiftsydelse, tabt arbejdsfortjeneste, personlig hjælp og ledsagelse.*	**45 % (5 sager)** Heraf: Hjemviste: 18 % (2 sager) Ændrede: 27 % (3 sager) Antal afgørelser: 11 Se kort	**52 %**
Voksenhandicapområdet *§ 95 Kontant tilskud, § 96 Borgerstyret personlig assistance, § 97 Ledsageordning og § 100 Merudgifter*	**100% (3 sager)** Heraf: Hjemviste: 67 % (2 sager) Ændrede: 33% (1 sag) Antal afgørelser: 3 Se kort	**42,4 %**

Danmarkskortet over omgørelsesprocenter i klagesager for 2020 viser, at socialområdet generelt har en omgørelsesprocent på 44%, hvilket ligger over landsgennemsnittet på 36,3%. Af de 64 sager, der har været i Ankestyrelsen, er de 36 blevet stadfæstet. Af de resterende 28 sager, som er blevet omgjort, er 8 sager blevet ophævet/ændret af Ankestyrelsen. De øvrige 20 sager, er hjemvist til fornyet behandling grundet utilstrækkeligt oplysningsgrundlag.

Børnehandicapområdet i Frederikshavn Kommune har en omgørelsesprocent på 45 %, hvilket ligger et stykke under landsgennemsnittet på 52%. Af de 11 sager, der har været til afgørelse i Ankestyrelsen, er de 6 blevet stadfæstet. Af de resterende 5 sager, som er blevet omgjort, er 3 blevet ophævet/ændret af Ankestyrelsen. De øvrige 2 har handlet om afgørelser vedrørende § 41 merudgifter og § 42 tabt arbejdsfortjeneste, og de er blevet hjemvist til fornyet behandling grundet et utilstrækkeligt oplysningsgrundlag. Voksenhandicapområdet i Frederikshavn Kommune har en omgørelsesprocent på 100 %, hvilket er væsentligt højere end landsgennemsnittet på 42,4 %. Det beror dog kun på 3 sager. Ingen af de 3 sager der har været i ankestyrelsen er blevet stadfæstet. 1 er ophævet/ændret og 2 er hjemvist til ny behandling. Alle afgørelserne vedrørende § 100.

Det bemærkes dog at kommunen behandler imellem 70-80 ansøgninger om § 100 hvert år, hvorfor det vurderes, at de 3 sager ikke er meget i forhold til det samlede antal af sager. Det vurderes også at kommunen er væsentlig under normalt niveau, vedr. omgørelsesprocenter. Sidste år, var der 7 sager vedrørende § 100, så der er allerede sket et fald i antal sager, men det ændrer selvfølgelig ikke på, at der fortsat skal være en skærpet opmærksomhed på sagerne.

Sagen sendes til orientering i Handicaprådet og Ældrerådet.

Indstilling
Social- og sundhedsdirektøren og Børne-, ungdoms- og arbejdsmarkedsdirektøren indstiller, at Socialudvalget og Børne- og Ungdomsudvalget

1. tager orienteringen til efterretning
2. videresender sagen til byrådet til efterretning.

Tidligere beslutninger:

Udvalg: Børne- og Ungdomsudvalget 2018-2021

Dato: 17-08-2021

Indstillingen følges.

Afbud fra Irene Hjortshøj

Udvalg: Socialudvalget 2018-2021

Dato: 18-08-2021

Indstillingen tiltrædes.

Afbud: Irene Hjorthøj

Udvalg: Frederikshavn Byråd 2018-2021

Dato: 25-08-2021

Godkendt.

Afbud fra Helle Mortensen (A). I stedet deltog Steen Jensen (A).

Udvalg: Handicaprådet 2018-2021

Dato: 30-08-2021

Orienteringen taget til efterretning.

Beslutninger:
Ældrerådet tager orienteringen til efterretning.

Bilag

6 (Åben) Ældrerådsvalg 2021 - Kandidatopstilling afsluttet

Sags ID: EMN-2020-07126
Offentlig titel:
Ansvarligt center: Ledelsessekretariatet

Beslutningskompetence
ÆR

Sagsfremstilling
Der er valg til Ældrerådet fra den 22. november til den 6. december kl. 8.00. Valget foregår som digitalt brevstemmevalg. Borgere der er fritaget for E-boks modtager stemmeseddel med brevpost.

Fristen for opstilling som kandidat udløb den 12. september 2021.
Der er opstillet 26 kandidater, hvis navne er offentliggjort på Frederikshavn Kommunes hjemmeside. Her er der samtidig lagt yderligere info ind om Ældrerådsvalget og om, hvad Ældrerådet arbejder med. Følg linket her

Alle kandidater forventes at blive præsenteret i Lokalaviserne i uge 47, umiddelbart efter valget er igangsat.

Orientering ved valgbestyrelsen.

Indstilling
At orienteringen tages til efterretning.

Tidligere beslutninger:

Beslutninger:
Orienteringen blev taget til efterretning.

Bilag

7 (Åben) Orientering fra møde i kontaktpersonordningen mellem Ældrerådet og kommunens plejecentre

Sags ID: EMN-2017-02952
Offentlig titel:
Ansvarligt center: Ledelsessekretariatet

Beslutningskompetence
ÆR

Sagsfremstilling
Orientering fra afholdte møder på de enkelte plejecentre.

Indstilling
-

Tidligere beslutninger:

Beslutninger:

Sæby Ældrecenter, 15. september
- Intern audi
- Anvendelse af fast vagt ved borgere med udadreagerende adfærd
- Demokratisk inddragelse på plejecentrene
- Har ansat mandligt plejepersonale på centret – går fint
- Alle beboere har fået det 3. Coronastik.
- Statens "Stimulipakke" – penge fra puljen er anvendt til forskellige arrangementer for beboerne

Ålbæk Plejecenter, den 14. september
- Ny leder Christina Stensgaard
- Intern audit
- Pt. 8 beboere
- Alle fællesarealer er nymalet - beboerne er inddraget i indretning

Plejecentret på Lindevej, den 15. september
- Ny leder Maria Sanderhoff
- Ingen ledige pladser
- Har ansat 3 mandlige plejepersonaler og en mandlig kok – går godt
- Samarbejde med børnehave og mange frivillige
- Arrangementer for beboerne - har blandt andet været på udflugt

Bilag

8 (Åben) Opfølgning på sager fra de politiske udvalg

Sags ID: EMN-2017-02952
Offentlig titel:
Ansvarligt center: Ledelsessekretariatet

Beslutningskompetence
ÆR

Sagsfremstilling
Sager fra de politiske dagsordner, der har interesse for Ældrerådet:

- Socialudvalget
- Sundhedsudvalget
- Teknisk udvalg
- Plan- og Miljøudvalget
- Kultur- og fritidsudvalget
- Arbejdsmarkedsudvalget
- Økonomiudvalget
- Byrådet

Samt nyt fra:

- Handicaprådet / Tilgængelighedsudvalget
- Integrationsrådet
- Sundhedspanelet

Indstilling
-

Tidligere beslutninger:

Beslutninger:
Punkter fra Socialudvalgets dagsorden 08-09-2021:

- Orientering om ”Rette medicinering”. Omhandlede bl.a. afstemningsprocessen ved udskrivelse af en borger fra hospitalet, samt hensigtsmæssig medicinering til beboere på plejecentre samt borgere med kroniske lidelser i hjemme- og sygeplejen
- Anvendelse af puljemidler til meraktiviteter grundet COVID 19 (Stimulipakken). Skal anvendes til meraktiviteter for ældre, udsatte borgere og handicappede, der særligt oplever ensomhed og isolation grundet COVID 19. Der vil være tale om aktiviteter som dagture, udflugter, udendørsaktiviteter, underholdning mv.

Bilag

9 (Åben) Information fra formanden samt øvrige medelelser

Sags ID: EMN-2017-02950
Offentlig titel:
Ansvarligt center: Ledelsessekretariatet

Beslutningskompetence
ÆR

Sagsfremstilling
Information fra formanden:
-

Nyhedsbrev fra Danske Ældreråd, september 2021:

Forsøg med plejehjem i eget hjem, Haderslev Kommune
I Haderslev er man i færd med at afprøve, om man ved hjælp af velfærdsteknologi, nye arbejdsgange og rutiner kan gøre det muligt for svækkende ældre at blive boende i deres eget hjem i stedet for at komme på plejehjem, hvis de ønsker det.

Gennem teknologien kan man understøtte borgerens uafhængighed ved eksempelvis at give borgerne et tryghedsbesøg via en skærm, eller at borgeren er udstyret med et ur, som registrerer, om de falder. Udgangspunktet for hjælpen til den enkelte borger er, hvad de oplever, de har brug for.

Det bliver understreget, at der ikke er tale om et opgør med plejehjemmene. Men mere et opgør med, hvem plejehjemmene er til for. Der er brug for en bredere pallette, for der er mange, der har mange forskellige tanker om, hvordan de drømmer om at have det som ældre.
Læs her artiklen i Danske Kommuner, hvor også 95-årige Albrecht Weitling fortæller om, hvorfor han har valgt at blive boende i eget hjem.

Oplysningspjece om fremtidsfuldmagt
Digitaliseringsstyrelsen har i samarbejde med Justitsministeriet udarbejdet en kort oplysningspjece, som skal informere om fremtidsfuldmagter. Pjecen er særligt målrettet it-udfordrede borgere og deres pårørende.
Læs mere om fremtidsfuldmagt her

Indstilling
-

Tidligere beslutninger:

Beslutninger:
Ingen meddelelser under punktet.

Bilag

10 (Åben) Næste møde

Sags ID: EMN-2017-02948
Offentlig titel:
Ansvarligt center: Ledelsessekretariatet

Beslutningskompetence
ÆR

Sagsfremstilling
Næste ordinære møde er planlagt til tirsdag den 26. oktober 2021.

Indstilling
-

Tidligere beslutninger:

Beslutninger:
Mødedato fastholdt.

Bilag

Bilagsforside

Dokument Navn:	Folder Det gode seniorliv i Frederikshavn Kommune.pdf
Dokument Titel:	Folder Det gode seniorliv i Frederikshavn Kommune
Dokument ID:	6356168
Placering:	Emnesager/Infomøder - forebyggende hjemmebesøg/Dokumenter
Dagsordens titel	Beslutning om informationsmøder for 75 årige i 2021
Dagsordenspunkt nr	3
Appendix nr	1
Relaterede Dokumenter:	1

Et godt SENIOR-LIV

i Frederikshavn Kommune

Indhold

Hilsen fra borgmester Birgit S. Hansen	3
Et godt seniorliv for dig	4
Forebyggende hjemmebesøg	7
Netværk	10
Motion	14
Mental Sundhed	18
Kost og drikke	22
Søvn	24
Sygdom og medicin	26
Kronisk sygdom	27
Syn og hørelse	28
Økonomi og jura	30
Ældrerådet	34
Nyttige kontakter	36

Kære seniorborger

Du er herre i dit eget liv. Kun du ved, hvad et godt seniorliv betyder for dig. Så længe vi kan selv, skal vi selv i vores kommune. Det ligger derfor mine kolleger i byrådet og mig meget på sinde, at vi skaber de bedste muligheder for, at du kan leve et sundt, trygt og aktivt hverdagsliv – også når du kommer op i årene.

I Frederikshavn Kommune er vi rige på seniorer, der bliver længere på arbejdsmarkedet. Vi lever sundere. Og vi lever længere. Vi ønsker for alle kommunens seniorer, at alle får flere gode leveår og mulighed for at leve et aktivt liv.

Du kan i denne pjece læse om nogle af de mange muligheder, du har for at leve et aktivt seniorliv i Frederikshavn Kommune. Og du kan orientere dig om, hvor du kan hente råd og vejledning, når du får brug for det.

God læselyst og tak, fordi du har valgt at bo i vores kommune.

Med venlig hilsen

Birgit S. Hansen
Borgmester

Et godt seniorliv for dig

I Frederikshavn Kommune skal alle have mulig-heden for at leve et sundt, aktivt og indholdsrigt hverdagsliv. Det gælder, uanset om man er junior eller senior. Fælles for os alle er, at vores mentale og fysiske sundhed og det sociale fællesskab er helt afgørende for, at vi kan leve det liv, vi gerne vil.

Der findes ikke kun én opskrift på, hvad et godt seniorliv er. Vi håber, du i denne pjece finder inspiration til, hvad et godt seniorliv er for dig.

Pjecen omhandler emner, som vi har erfaret kan have betydning for fysisk og mental sundhed, for oplevelsen af livskvalitet og give mening med livet. Vi vil samtidig gerne gøre opmærksom på, at du altid er velkommen til at kontakte vores forebyggende medarbejdere, hvis der støder spørgsmål til.

Du kan selv præge dit seniorliv

Med årene oplever vi alle en naturlig aldring. Måske har du mærket de første symptomer på, at kroppen ikke er, hvad den har været. Måske er kræfter og udholdenhed ikke helt, som det plejer at være. Din hørelse er på overarbejde, og dit syn har set bedre dage.

Det er helt naturligt, og den gode nyhed er:

- Du kan godt gøre noget ved det

Du kan ikke sætte tiden i stå, men du kan være med til at udsætte din aldring og opretholde din selvhjulpenhed ved at dyrke regelmæssig motion, spise sundt og varieret, stoppe med at ryge og kun drikke alkohol i moderate mængder.

Forebyggende hjemmebesøg

I Frederikshavn Kommune tilbyder vi forebyggende hjemmebesøg til dig, der:

- fylder 70 år og er registreret alene-boende på adressen
- fylder 75 år
- fylder 80 år – fra dit 82. år er det et årligt tilbud
- bliver enke eller enkemand

Er du mellem 65-79 år eller 81 år, tilbyder vi et forebyggende hjemmebesøg, hvis du kommer i en særlig vanskelig eller sårbar situation. Modtager du praktisk hjælp og samtidig personlig pleje, får du ikke tilbudt et forebyggende hjemmebesøg.

Hvad er et forebyggende hjemmebesøg?

Et forebyggende hjemmebesøg giver dig mulighed for at snakke om emner og tiltag, som er vigtige for dig for at bevare et godt seniorliv.

Kunne et forebyggende hjemmebesøg være relevant for dig?

Du vurderer selv, om et besøg er relevant for dig. Brug gerne spørgsmålene herunder som afsæt for din beslutning.

- Er du glad og tilfreds med livet?
- Har du nogen at tale med i dagligdagen?
- Føler du dig frisk og sund?
- Har du mod på hverdagens udfordringer?
- Ved du, hvad du selv kan gøre for dit helbred og trivsel?
- Er der nogle vaner, du gerne vil ændre – kost, rygning, alkohol, motion eller andet?
- Påvirker problemer med fx syn, hørelse, bevægelse, balance eller hukommelse din hverdag?
- Kender du til aktivitetstilbud i Frederikshavn Kommune?

Det er op til dig, hvad vi skal tale om. Det kan være en snak om, hvordan du har det med at blive ældre, eller hvad du kan gøre for at opretholde din selvhjulpenhed, og det du føler bidrager til et godt liv. Besøget og samtalen med en forebyggende medarbejder er fortroligt og uforpligtigende. Og vi har naturligvis tavshedspligt.

Du er altid velkommen til at kontakte de forebyggende medarbejdere.

Kontaktoplysninger på pjecens bagside.

Netværk og relationer

Alle har brug for noget at leve for og indhold i tilværelsen. Vores mentale sundhed er vigtig. Gode relationer til andre mennesker har stor betydning for, hvordan vi trives gennem hele livet. De gode relationer får endnu mere afgørende betydning med alderen.

Hvem udgør dit netværk?

Dine relationer kan være familie, venner, gamle kollegaer, bekendte, naboer osv. Har du nogen at være sammen med? Nogen der kan hjælpe? Nogen at betro dig til? Nogen at glædes med? Nogen som du selv betyder noget for?

Har du behov for at udvide dit netværk?

Har du overskud til at gøre mere? Er der måske en nabo eller en gammel skolekammerat, som kunne have glæde af din opmærksomhed? Er der nogen, som er gledet i baggrunden, som det kan være godt at kontakte igen?

Er du selv aktiv og positiv i kontakten med dem, som du allerede kender? Deltager du, hvor mennesker mødes? Er der små skridt, du kan tage i retning af venskab? Kan du følges med nogen?

Frivillig sammen med andre

Som frivillig får du nye indspark og sjove udfordringer, samtidigt med at du gør en forskel for andre. Det frivillige arbejde gør en stor forskel. Det gør det muligt for andre at få gode oplevelser. Det kan være en god måde for dig at møde nye venner på.

Det er ikke afgørende for trivslen, hvor stort dit netværk er. Det afgørende er, at du plejer dine relationer. Så gør noget aktivt for at holde dem ved lige.

Her finder du mere information

Du er velkommen til kontakte de forebyggende medarbejdere. Vi ved, hvor mennesker mødes og kan hjælpe dig.

Du kan finde god inspiration på www.aktivaeldreliv.dk og på kommunens aktivitetscentre. Se oplysninger på side 35.

nia bikes

Motion

Der er god gevinst i at være fysisk aktiv og vedligeholde muskelstyrke, bevægelighed, kondition og balanceevne. Det sikrer, at du har styrke og energi også fremover til de aktiviteter, du har lyst til.

Sundhedsstyrelsens anbefalinger om fysisk aktivitet til dig, der er +65 år

- Vær fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen. Aktiviteten skal være med moderat intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdags aktiviteter. Hvis de 30 minutter deles op, skal aktiviteten vare mindst 10 minutter.
- Mindst 2 gange om ugen skal der indgå aktiviteter af mindst 20 minutters varighed, som vedligeholder eller øger konditionen og muskel- og knoglestyrken.
- Lav udstrækningsøvelser mindst 2 gange om ugen af mindst 10 minutters varighed for at vedligeholde eller øge kroppens bevægelighed. Udfør desuden regelmæssigt øvelser for at vedligeholde eller øge balanceevnen.
- Fysisk aktivitet, ud over det anbefalede, vil medføre yderligere sundhedsmæssige fordele.

Inspiration til mere bevægelse og motion

Der findes mange foreninger, du kan melde dig ind i. I de enkelte lokalområder er der mange initiativer, hvad enten du ønsker at gå, løbe, cykle, svømme eller gå med hund osv.
Kan du blive motiveret af en skridttæller, cykelcomputer eller et aktivitetsur?
Har du lyst til at høre om bevægelse og motion?
Kontakt din forebyggende medarbejder – vi kan hjælpe dig i gang.

At bruge energi giver energi – og mentalt overskud!

Her finder du mere information

Du kan finde god inspiration på www.aktivaeldreliv.dk og på kommunens Aktivitetscentre. Se oplysninger på pjecens bagside.

På www.frederikshavn.dk finder du friluftskortet og inspiration til stier og ruter i hele Frederikshavn Kommune.

Du kan finde vandreruter i hele Danmark på Hjerteforeningens hjemmeside og **"Min gå app"**.

På Naturstyrelsens hjemmeside finder du bl.a. vandreruter, cykelruter, løberuter m.m.

Til dig:
- der dyrker meget motion:
Bliv endelig ved!

- der dyrker motion, men gerne vil mere:
Godt, at du er i gang!

- der slet ikke dyrker motion:
Ved du hvorfor?

Husk, det er aldrig for sent
at komme i gang!

Mental sundhed

Mental sundhed handler om at have det godt! Det er individuelt for os, hvornår vi har det godt, men at have lyst til at leve livet er fundamentalt. Hvis vi som mennesker skal trives, skal vi både føle os godt tilpas og samtidig være i stand til at klare hverdagens opgaver.

Fælles for os alle er, at vores mentale og fysiske sundhed og det sociale fællesskab er helt afgørende for, at vi kan leve det liv, vi gerne vil.

Har du lyst til livet?

Det er naturligt, at du med alderen oplever forandringer, der kan påvirke dit helbred og din livskvalitet. Så er det vigtigt at være opmærksom på, hvad der for dig giver livet mening samt lyst til at leve livet. Tal med andre om, hvordan du kan opretholde din selvhjulpenhed og din mentale sundhed.

Har du brug for en snak om din mentale sundhed og hjælp til at forbedre din livskvalitet, så er du velkommen til at kontakte din forebyggende medarbejder. Vi er vant til at tale om de udfordringer, der kan komme med alderen og vil meget gerne støtte dig.

Aktiviteter giver glæde, energi og mening til livet.

Gør noget godt for dig selv

Du kan selv gøre meget for at styrke din mentale sundhed og trivsel ved at følge disse enkle anbefalinger:

- Gør noget aktivt
- Gør noget sammen med andre
- Gør noget meningsfuldt

Når vi laver noget sammen med andre, føler vi, at vi hører til. Det er godt for vores mentale sundhed at indgå i fællesskaber med familie, venner og holdkammerater. Og når vi laver noget meningsfuldt, og noget som vi kan være stolte af, bliver vi glade.

Du kan finde mere information om mental sundhed på www.sundhed.dk og på www.ældresagen.dk

Vær opmærksom på ensomhed

Ensomhed er en følelse, der kan opstå, når du ikke får opfyldt det behov du har for social kontakt.
Risikoen for ensomhed er høj, hvis dit helbred svigter, du mister en nærtstående eller oplever manglende kontakt til familie og venner.
Vær opmærksom på tegn og risikofaktorer hos dig selv og andre.
Tegn på ensomhed kan være, at du har svært ved at tage dig sammen, skabe struktur i hverdagen eller har svært ved at tage kontakt til andre.

- Opsøg fællesskaber eller inviter andre ind i dine fællesskaber, hvis du oplever tegn på ensomhed
- Vær nysgerrig over for dine medmennesker og sæt ord på bekymringer

Brug kulturen i vores kommune og de gratis naturoplevelser som næring til sjælen

Du kan finde inspiration til oplevelser og aktiviteter på kommunens hjemmeside:
https://frederikshavn.dk/borger/fritid-og-foreninger/natur-og-friluftsliv/
https://frederikshavn.dk/et-godt-sted-at-bo/noget-vi-samles-om/kultur-og-komsammen/

Kost og drikke

Du gør noget godt for dit velvære ved at følge kostrådet om at spise varieret, ikke for meget – og ved, at du er fysisk aktiv.

- Er du over 65 år, anbefales det at spise mere protein. Protein er en vigtig byggeklods i kroppen og er med til at bevare dine muskler. Fjerkræ, fisk og kød er en god kilde til protein, men du kan også få protein fra linser, bønner, æg og mejeriprodukter.

- Drik primært vand, når du er tørstig mellem måltiderne, og når du dyrker motion. Det er som regel nok at drikke 1–1½ liter væske i døgnet. Kaffe og te tæller med i dit væskeregnskab. Husk dog at spare på sukker og fløde.

Det er ikke ualmindeligt, at du får nedsat appetit og taber dig i vægt i forbindelse med sygdom, hospitalsindlæggelser eller det at blive ældre. Både vægttab og vægtøgning kan have konsekvenser for dit helbred. Når du spiser den rette kost, kan det medvirke til, at du opretholder din funktionsevne og bevarer din livskvalitet.

Du bliver hurtigere påvirket af alkohol med alderen. Kroppen får svære-rere ved at klare alkohol, hvilket fx kan give koordinationsproblemer, som kan resultere i faldulykker. Samtidig kan alkohol forringe effekten af medicin og øge bivirkningerne.

Her finder du mere information

Du kan læse mere om kost og alkohol på www.altomkost.dk, og du kan kontakte Alkolinjen på 80 200 500 for anonym rådgivning.

Læs mere om alkoholrådgivning på www.alkohologsamfund.dk

Du er velkommen til at kontakte kommunens sundhedscentre.
Se oplysninger på pjecens bagside.

Søvn

Den gode søvn giver energi til dagen. Omvendt giver en aktiv dag en god søvn.

Søvnen forandres med alderen: De hjernemekanismer, der gør hjernen i stand til at sove mange timer i træk, bliver svagere med alderen, og du vil ofte vågne flere gange i løbet af en nat. Du oplever måske, at din døgnrytme er forrykket: Du går i seng meget tidligere på aftenen og vågner meget tidligere om morgenen.

Søvnforstyrrelser påvirker livskvaliteten, men det kan du selv gøre noget ved.

Gode råd til en bedre søvn

Gå i seng og stå op
på samme tid hver dag
Sov ca. 7 til 9 timer pr. nat
Drik ikke alkohol og kaffe før sengetid
Undgå sovemedicin.

Gå ikke sulten eller overmæt i seng
Få lys om dagen og mørke aften og nat
Motionér 30 min. dagligt
Sørg for ro og sov i et køligt mørkt rum
Slap af, før du skal i seng.

Her finder du mere information

Du kan læse mere om søvn på
www.helbredsprofilen.dk

Tøm dit hoved for bekymringer
Se ikke på en skærm før sengetid
Brug kun sengen til søvn og sex
Stå op, hvis du ikke kan sove og gå i seng, når du bliver træt .

Sygdom og medicin

Langt de fleste seniorer har et godt helbred, selv om risikoen for sygdom øges med alderen. Spørg din læge, om et årligt sundhedstjek kan være en fordel for dig.

Det er også på Sundhed.dk muligt at indsætte en fuldmagt til en pårørende, som giver dem adgang til at se dine sundhedsdata.

Kender du Sundhed.dk?

Når du er logget ind på Sundhed.dk med dit NemID, kan du finde oplysninger som f.eks. journalnotater, hvilke recepter der ligger på apoteket osv.

På Sundhed.dk er det muligt at oprette livs-/behandlingstestamente, og du kan læse mere om, hvad det indebærer.

Med et behandlingstestamente kan du indgive ønsker til behandling, hvis du ikke selv er i stand til at give besked.

Kronisk sygdom

Har du, eller en du kender, fået en kronisk sygdom, så er der ofte relevant og god information at hente på de forskellige patientforeningers hjemmesider.

Har du fået KOL, hjerteproblemer, diabetes, osteoporose eller kræft, så har Frederikshavn Kommune tilbud om rehabilitering. Tilbuddet kan hjælpe dig til at opnå den bedst mulige livskvalitet og funktionsevne, samt begrænse eller udskyde de komplikationer, der kan opstå i forbindelse med din sygdom. Du skal have en henvisning fra din egen læge eller behandlende sygehus- afdeling for at deltage i tilbuddet.

Har du en demenssygdom?

Frederikshavn Kommune har et demensteam, som kan hjælpe og støtte dig, hvis du selv har en demenssygdom, eller hvis du er pårørende.

Du kan få flere oplysninger og vejledning om demens hos Frederikshavn Kommunes demenskoordinatorer i vores sundhedscentre, eller du kan kontakte din forebyggende medarbejder.

Her finder du mere information

På Frederikshavn.dk kan du under punktet:
Borger / Sundhed og Sygdom finde flere oplysninger.

Se oplysninger om kommunens sundhedscentre på pjecens bagside.

Syn og hørelse

Oplever du problemer med synet eller hørelsen? Så kan du uden henvisning kontakte en øre- eller øjenlæge.

Overvejer du at få undersøgt, om du har høretab? Så kan du finde information på Sundhedsstyrelsens hjemmeside SST.dk – søg på: **høreapparat til voksen**.

Du kan finde information om synet og aldersforandringer på www.ojenforeningen.dk

Du kan få hjælp på Institut for Syn, Hørelse og Døvblindhed

Har du problemer med dit syn og/eller din hørelse, som ikke kan afhjælpes med briller eller høreapparater, så kan du måske få hjælp på Institut for Syn, Hørelse og Døvblindhed, Sofiendalsvej 91, 9200 Aalborg SV, synoghoere@rn.dk, tlf. 97 64 70 00

Økonomi og jura

Har du økonomiske eller juridiske overvejelser knyttet til din tilværelse som pensionist, kan du finde information flere steder.

Både Ældresagen og Faglige Seniorer udgiver årligt håndbøger, som er målrettet pensionister. Her kan du finde svar på spørgsmål om støttemuligheder, satser, fuldmagter og meget andet.

Ældresagens håndbog hedder **"Værd at vide"**. Faglige Seniorers håndbog hedder **"Seniorhåndbogen"**. Bøgerne kan bestilles hos de respektive foreninger og findes også elektronisk på foreningernes hjemmesider: Aeldresagen.dk og Fagligsenior.dk

På borger.dk kan du finde nyttig information om testamente, fremtidsfuldmagter, digital post mm.

Hvad er en fremtidsfuldmagt?

En fremtidsfuldmagt er et privat og selvvalgt alternativ til værgemål. Det er en fuldmagt, som kan sættes i kraft en gang i fremtiden, hvis du bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold.

Du kan give fremtidsfuldmagt til en eller flere personer, som du selv udpeger. Hvis fremtidsfuldmagten bliver sat i kraft, er den eller de personer, såkaldte fremtidsfuldmægtige og kan repræsentere dig og handle på dine vegne. Du er selv fuldmagtsgiver.

Du opretter og underskriver din fremtidsfuldmagt digitalt. Den skal efterfølgende anmeldes hos en notar ved byretten ved personlig fremmøde.

Hvis du er fritaget fra digitalpost, kan du få hjælp hos Borgerservice i Skagen, Sæby og Frederikshavn til at oprette en fremtidsfuldmagt.

Du er velkommen til at kontakte din forebyggende medarbejder, hvis du har spørgsmål.

Ældrerådet

Ældrerådet fungerer som et bindeled mellem kommunen og borgerne. Ældrerådet har mulighed for indflydelse på udformningen af ældrepolitikken i kommunen, og gennem Ældrerådet har du som borger mulighed for at drøfte og følge processer og resultater af kommunens tilbud til ældre borgere.

Ældrerådet består af ni demokratisk valgte medlemmer, som skal rådgive byrådet og de politiske udvalg i ældrepolitiske spørgsmål af enhver art.

Hvis du har et emne, du ønsker, at Ældrerådet tager op, så skriv til Ældrerådet via mail: girv@frederikshavn.dk, eller ring på tlf. 98 45 86 88

Ældrerådets medlemmer er valgt for en fireårig periode, der følger kommunalvalgene. Byrådet og de politiske udvalg har pligt til at høre Ældrerådet i alle sager, der vedrører ældre, før der træffes beslutninger.

Her finder du mere information

Læs mere om Ældrerådet på www.frederikshavn.dk / politik / råd og nævn /ældreråd.

Aktivitetscentre

	Tlf.
Skagen Aktivitetscenter	30 91 58 27
Ålbæk Aktivitetscenter	24 45 10 12
mandag eftermiddag onsdag og torsdag	
Strandby Aktivitetscenter	20 55 19 98
Ravnshøjcenteret	98 45 58 98
Rådhuscenteret	98 45 58 62
Bangsbo Aktivitetscenter	98 45 58 98
Sæby Aktivitetscenter	98 45 65 60
Østervrå Aktivitetscenter	98 45 68 34
Dybvad Aktivitetscenter	98 45 69 94

Nyttige kontakter

Forebyggende medarbejdere
Tlf. 98 45 53 50
Telefontid alle hverdage mellem 8.00–9.00

Sundhedscentre
Skagen Sundhedscenter
Tlf. 98 45 52 32

Sæby Sundhedscenter,
Tlf. 98 45 70 04

Frederikshavn Sundhedscenter
Tlf. 98 45 52 19

Visitationsenheden
- Hjemmehjælp, tlf. 98 45 53 54
- Træning, tlf. 98 45 53 53

Hjælpemidler og inkontinens
Tlf. 98 45 54 00

Socialenheden
Tlf. 98 45 50 00
- Handicap, psykiatri og misbrug -og udsatteområdet

Borgerservice
Tlf. 98 45 50 00

FREDERIKSHAVN KOMMUNE

Frederikshavn Kommune • Rådhus Allé 100 • 9900 Frederikshavn

Grafik 20-469.hl