

Køb ind selv – og bevar helbredet

Indkøb kan være en social, selvstændig og tilfredsstillende handling, som bør medtænkes i den kommunale rehabilitering

Kontinuitet, selvbestemmelse og brug af egne ressourcer. Med disse tre nøgleord blev der for tredive år siden grundlagt en ny, dansk socialpolitik med det mål, at ældre mennesker blev aktive og kunne fortsætte deres liv i egen bolig så længe som muligt – og i øvrigt selv kunne bestemme. Baggrunden for de nye tanker var, dengang som nu, en bekymring for, om velfærdsydelserne ville komme til at stige eksplosivt, med mindre man satte ind med andre metoder. De nye tanker var resultat af et større ældrekommisssionsarbejde. Ældrekommisjonen pegede på det problematiske i:

...at der er en tendens til, at helbredsmæssige svagheder og lægelige oplysninger bliver afgørende for iværksættelsen af bistand til ældre. Herved bliver fokus rettet imod, at det er personen, der skal behandles og personalet, der er de aktive. Personalet ved bedst, hvad der tjener den ældre. Det er nemmere at løse opgaverne for den ældre, frem for at hjælpe den ældre med selv at klare dem. Det er nemmere at sætte nogen til at tage sig af de praktiske gøremål, end at prøve at give den ældre selvtillid og støtte til selv at kunne klare det.

Ovenstående vurderinger er historiske, og vi kan smile bedrøvet af dem. For det at hjælpe til selvhjælp og undgå at umyndiggøre og passivisere med unødige megen service og hjælp, er blevet et bærende

princip i det danske omsorgsparadigme, og det danske velfærdssystem er i dag gennemsyret af rehabiliteringstankegang og forsøg på at sikre, at borgerne selv er så aktive som muligt.

Alligevel har en nyere hjemmehjælpskommission nedsat i 2011 fundet det vigtigt at understrege, at ældre: *...skal have hjælp til at leve så uafhængigt et liv som muligt – i højere grad, end det er tilfældet i dag – og de skal mødes med forventninger om, at alle deres ressourcer bringes i spil.* (Hjemmehjælpskommissionen, 2013).

Hjælp til selvhjælp

Måske kan vi fortsat lade os inspirere af nogle af Ældrekommisssionens udmeldinger fra 1982:

En løsning, der er rettet imod den ældre selv, styrker ikke bæredygtigheden i de netværk, som den ældre indgår i. Indsatsen rettes ikke imod at ruste familie, pårørende, netværket, og meget lidt indsats rettes imod at skabe nye kontakter, som bygger på andet end fælles svagheder.

Regeringen og en række folketingspartier har den 19. juni 2014 indgået en aftale om Fremtidens hjemmehjælp. Heri forpligtes kommunerne til – forud for vurdering af behovet for hjemmehjælp – at tilbyde: *Hjælp til selvhjælpsforløb (rehabiliteringsforløb) til borgere, som har brug for hjælp i dagligdagen, og som har potentiale til at for-*

bedre deres funktionsevne. Aftalen rummer også beskrivelser af, hvorledes hjemmehjælpen skal spille en anderledes rolle og blandt andet hjælpe ældre ind i nye fællesskaber i civilsamfundet (Socialministeriet 2014).

I denne artikel argumenteres for, at den nye indsats i kommunerne både bør kunne løftes af flere aktører og at man samtidig har øje for ældre menneskers behov for at deltage i sociale netværk og udendørs aktiviteter.

Værdighed og uafhængighed

Det tankesæt – at ældre mennesker så vidt muligt bør støttes i at kunne fortsætte en aktiv og selvstændig livsførelse – passer godt overens med, hvad dansk aldringsforskning viser: Ældre mennesker frygter stilstand og udtrykker, at det er af værdi selv at have kontrol med tilværelsen, at være uafhængig og aktiv og i øvrigt klare sig selv mest muligt (Nielsen, 2006). Forskning viser også, at svækkede ældre mennesker er glade for at kunne styre deres egen hverdag, at have social kontakt og at kunne fortsætte med sædvanlige gøremål (Johannessen, 2005). En række follow-up studier af data fra befolkningsundersøgelserne af 1914-kohorten fra Glostrup peger endda på tæt sammenhæng mellem tilfredshed med tilværelsen og evnen til at klare sig selv, herunder at kunne købe ind selv.

Det at kunne komme ud at handle giver tilsyneladende trivsel og tilfredshed med tilværelsen for ældre mennesker. Er det mon kontakten med andre mennesker i butikkerne, som er livgivende? Er det værdigheden ved ikke at skulle have andres hjælp, der øger velbefindendet? Er det sansestimulationen gennem den friske luft eller den fysiske aktivitet, der frisker op og giver glæde? Eller udgør det at skulle af-

De danske kommuner opfordres til at kaste et kritisk blik på, om de støtter ældre borgere med begyndende funktionsnedsættelser godt nok i at komme udenfor



sted fra hjemmet et nyttigt brud i hverdagen, som kvikker op og giver energi? Eller er det det hele i et sammensurium?

Måske kan det at kunne købe ind selv ses som en indikator for evnen til at kunne fortsætte sine gøremål, styre hverdagen selv og holde sig deltagende i samfundslivet og uafhængig af hjælp fra andre.

Hverdagsrehabilitering – fysisk eller socialt?

Hverdagsrehabilitering er blevet udbredt i de danske kommuner og forventes at forbedre funktionsevnen for skrøbelige ældre (Socialstyrelsen 2014). Alligevel peger flere aldringsforskere i deres studier på, at rehabiliteringspraksis utilsigtet kan være en barriere for udadvendte aktiviteter som fx at komme ud at købe ind eller deltage i sociale sammenhænge (Vik 2004, Thomasen 2009, Thuesen 2013). Rehabiliteringspersonalet har fokus på fysisk funktionsevne – ikke på deltagelse og social funktionsevne, og modtagere af hjælpen overtager så at sige ubevidst dette fokus. Og det endda på trods af, at Danmark har tilsluttet sig WHO's klassifikation af funktionsevne ved navn ICF og WHO's definitioner af rehabilitering. Heri ligestilles fysisk og social funktionsevne og deltagelse på linje med kropslig udfoldelse (Indenrigs- og Sundhedsministeriet, 2011).

I sit studie af praktisering af aktivitetsparadigmet i Hjælp til selvhjælpstankgangen (Thomasen 2009) finder Thomasen:
...en kløft mellem de policy-baserede intentioner om et aktivt og selvstændigt liv som vejen til en god alderdom, og svækkede ældre plejehjemsboeres egne ønsker om at være aktive.

Hun peger endvidere på, at aktivering af den svækkede krop prioriteres af personalet, men at dette kan være udmattende for mennesker, der i forvejen har sparsomme

ressourcer at tære på, og det kan fratage dem muligheden for at vælge, hvad de vil bruge energi på i dagligdagen.

Vik finder i sine studier af, hvorledes hverdagsrehabilitering opleves (Vik 2004), at ældre mennesker oplever et pres fra omgivelserne i retning af at klare personlig pleje selv, frem for at deltage i andre valgte aktiviteter. Hvor familie og andre i det sociale netværk faciliterer, at ældre mennesker deltager i udadvendte gøremål, oplever ældre modtagere af rehabilitering, at personalet kan være en større hindring end vanskelige fysiske rammer. Vik pointerer, at det er vigtigt, at pleje- og rehabiliteringspersonale erkender, at deres tilstedeværelse og deres eget fokus på vigtigheden af at klare personlig pleje selv kan skabe forhindringer for social deltagelse for de borgere, de har med at gøre. Med denne viden i baghovedet anbefales fagpersonale i tillæg at fokusere på sociale netværk og støtte engagement og involvering i det sociale miljø.

Også Jette Thuesen genfinder disse pointer i sin ph.d.-afhandling om narrativer i en brugerorienteret rehabiliteringspraksis (Thuesen, 2013). Støtte til fortsat socialt og udadvendt liv italesættes ikke, med mindre det kan forsvares som en motiverende faktor for fysisk træning. Den manglende lydhørhed over for behov for at komme ud at handle – og i det hele taget det at komme ud – signalerer, at deltagelse i samfundslivet ikke bliver set som et problem, der vedrører fagpersoner.

Prioritering af udadvendte aktiviteter

Som led i et større projekt, der i årene 2012-2016 skal kvalificere, dokumentere og udbrede rehabiliteringsmetode på ældreområdet (Socialstyrelsen 2014) peger Socialstyrelsen i en litteraturgennemgang

Med bevilling af én milliard årligt i fire år til at fremme ældres trivsel er det vigtigt at se på, om de nye tiltag i de danske kommuner faktisk støtter op om det, som ældre mennesker selv forbinder med værdighed og en god aldring.

I denne artikel peges på én faktor – at kunne handle selv – som man med fordel kan prioritere i arbejdet for at skabe sundhed og bedre trivsel for ældre i de danske kommuner. Studiet baseres på data fra gruppen af 85-årige fra 1914-kohorten fra Glostrup. Budskabet er, at man ude i lokalsamfundet, butikkerne, netværket, de frivillige og de kommunale instanser prioriterer og forstår vigtigheden af, at ældre mennesker støttes i deres bestræbelser på at fortsætte med at købe ind selv. Det anbefales, at fagpersonale drøfter tidligere vaner med indkøb og ønsker om dette med ældre borgere, før muligheder som udbragt mad eller varelevering lægges frem.

Deltagelse i samfundslivet og social funktionsevne synes ikke at være øverst på dagsordenen i hjælp og hverdagsrehabilitering, og sidst i artiklen gives ideer til indsats på området.

Annette Johannesen er specialergoterapeut i gerontologi, Master of Science in Occupational Therapy. www.able.dk

(Nielsen, Langberg & Rasmussen 2013) på, at:

Social deltagelse/deltagelse i forskellige aktiviteter bør være en integreret del af sundheds- og plejetilbuddene/de ergoterapeutiske ydelser, som gives til ældre.

Her inddrages også studier af Kjersti Vik og en model, hun har udviklet i forbindelse med en nyere undersøgelse. Modellen illustrerer, hvorledes ældre menneskers mulighed for social deltagelse, både før og mens de modtager kommunal hjemmeplej, påvirkes af både dem selv, af personalets arbejdsituation og de organisatoriske forhold, og hvorledes disse forhold interagerer. I øvrigt bringer publikationens foto et klart signal: Det har gavnlig effekt at støtte ældre mennesker med nedsat funktionsevne i at komme udendørs: Ud af 18 fotos vises i 13 tilfælde ældre mennesker, som er i gang med udendørs aktivitet, tre fotos viser aktivitet i hjemmet, og to billeder viser aktivitet i træningslokale.

Social funktionsevne

Med ovenstående argumenter opfordres de danske kommuner til at kaste et kritisk blik på, om de støtter ældre borgere med begyndende funktionsnedsættelser godt nok i at komme ud. Dels om de omgivelsersmæssige rammer understøtter muligheden for at komme ud, og dels om rehabilitering, hjælpemiddelformidling og pleje i praksis fremmer evne til at klare indkøb. I givet fald kan det forventes at have positiv effekt på fysisk, kognitiv og socialt funktionsniveau og sikre mod tab af tilfredshed for kommunens ældre borgere med begyndende svækkelse.

Social funktionsevne kan sikres gennem initiativer fra flere sider, og ved at aktørerne i den hverdagsrehabiliterende praksis overvejer disse anbefalinger:

– Ældre mennesker skal have mulighed for at sætte sig mål omkring det at komme udendørs for at kunne handle selv

– Ligestilling af ældre personers muligheder for at komme ud, også når de har begyndende vanskeligheder og med mål om at træne til selvhjulpethed vedrørende personlig pleje

– Mulighed for at kunne handle selv støttes på linje med ydelser som udbringning af varer og mad

– Nyt syn i de kommunale, sundhedspolitiske planer med trivsels- og sundhedsfremme, hvor man fx sætter flere bænke op på de mest benyttede veje til indkøbscentre, udleverer ganghjælpemidler osv. for at facilitere, at ældre med begyndende svækkelse kan komme ud at handle selv, samt tager initiativ til, at frivillige kan fungere som indkøbshjælpere

– Lokale butikker opfordres til at tage ansvar for at være imødekommende over for gangbesværede

Det er håbet, at denne artikel vil inspirere til yderligere udforskning på feltet og til udveksling af erfaringer med at støtte ældre mennesker i at bevare funktionsevnen: *At kunne handle selv*. Bolden gives op med nogle konkrete eksempler.

Praktiske eksempler

Butiksbus i stedet for udbringning af varer
I stedet for at bringe varer ud til ældre kunder, som har svært ved at komme i byen, hyrer man i Vandel Dagli' Brugs en butiksbus, som kører ældre til indkøb og en kop kaffe en gang om ugen. Brugsen sparer personaletimer med at pakke varer, og de ældre indbyggere får en god oplevelse. Der er produceret en video om projektet,

og COOPs hovedkontor sender nu link til videoen ud til deres mange tusinde frivillige landet over i håb om, at andre butikker får mod på at indføre lignende ordninger. Find videoen ved at Google søgeordene 'indkøbstur' og 'butiksbus'.

Træning til indkøb

Ergoterapeut Dorte Bonnerup fra projekt *Aktiv hver dag* i Rudersdal Kommune har erfaret, at mange ældre ønsker træning med det mål igen at kunne handle selv. I rehabiliteringsprojektet fokuseres træningen på det, borgerne finder mest betydningsfuldt. Man kan læse mere i en artikel Ergoterapeuten (20; 2014).

Teknologi og design

Arkitekt og designer Annette Krath Poulsen, AKPdesign, har sammen med terapeuter udviklet en 'taskerollator', der understøtter et dynamisk gangmønster og en 'intelligent' rollator, som især er produceret for at motivere mænd til at gå ud og få motion frem for at tage bil eller el-scooter til købmanden.

Familieindkøb

En af de 85-årige deltagere fra Glostrup-undersøgelsen af 1914-kohorten kunne fortælle, at hun havde overladt sin bil til sit barnebarn - imod at barnebarnet ville komme og tage hende med ud at handle en gang om ugen.

Kommunal hjælp til indkøbstore

Ved en rundringning til landets fem største kommuner kunne Odense pege på et egentligt samarbejde med Ældre Sagen om indkøbstore i de forskellige lokalområder. Ålborg og Århus kendte til grupper af frivillige, som arrangerede fællestore til indkøbscentre. Kun Københavns Kommune har 'turkøb' - med fælles transport til og fra indkøbscenter og hjælp til at få båret

varer fra bil til hjemmet som en egentlig ydelse, der angiveligt er meget populær.

Alle kommunerne kunne visitere til træning og til vurdering af behov for hjælpemidler eller til hjælp til at skrive indkøbsliste, ringe efter varer og efterfølgende at hjælpe med at modtage og afregne for varer og stille disse på plads

Boligselskaber skaber netværk

Ved en kontakt til KL nævnes et eksempel på, at almene boligselskaber i såkaldte boligsociale projekter har stimuleret til godt naboskab, hvor man blandt andet hjælper med at købe ind for hinanden. De henviser til hjemmesiden <http://boligsocialnet.dk>



Pensionister på indkøbstur i Rødovrecentret i august 2014. Fotograf: Annette Johannesen

Referencer

Ergoterapeuten (2014) *94-årige Maria Schrøder vil klare sine indkøb selv*. Fokus Hverdagsrehabilitering 2.0. <http://viewer.zmags.com/publication/c5fde0bd#/c5fde0bd/1>

Hjemmehjælpskommissionen (2013) *Fremtidens hjemmehjælp – ældres ressourcer i centrum for en sammenhængende indsats*. Social- og Integrationsministeriet København.

Indenrigs- og Sundhedsministeriet (2011) *Vejledning om kommunal rehabilitering*. http://sum.dk/~media/Filer%20-%20Publikationer_i_pdf/2011/Kommunal%20rehab/rehab.ashx

Johannesen, A. (2005) 85-årige med overskud til at klare fysisk svækkelse. *Gerontologi. Aldring og ældre – forskning og udvikling*; 1:19-16

Nielsen M.K. (2006) *Et godt liv som gammel*. Syddansk Universitetsforlag

Pedersen, L.S. & Søndergaard, R. (2013) *Ældre i risiko for nedsat funktionsevne. Sociale indsatser, der virker. Aktuel viden til udvikling og planlægning af den kommunale indsats*. Socialstyrelsen 2013

Nielsen, K.B. et al. (2013) *Evidens for effekten af rehabilitering for ældre med nedsat funktionsevne*. Litteraturgennemgang <http://shop.socialstyrelsen.dk/products/evidens-for-effekten-af-rehabilitering-for-aeldre-med-nedsat-funktionsevne-en-litteraturgennemgang>

Socialstyrelsen (2014) *Få mere viden om rehabilitering. Viden til gavn* <http://www.socialstyrelsen.dk/aeldre/aktuelt/fa-mere-viden-om-rehabilitering-2>

Socialministeriet (2014) *Aftale om fremtidens hjemmehjælp* <http://sm.dk/filer/nyheder/dokumenter-til-nyheder-2014/aftaletekst-fremtidens-hjemmehjaelp.pdf>

Thomasen, L.S. (2009) En god alderdom. *Gerontologi. Aldring og ældre – forskning og udvikling*; 4:8-11

Thuesen, J. (2013) *Gammel og svækket i nye omgivelser: Narrativt arbejde i brugerorienterede rehabiliteringsforløb*. Ph.d.-afhandling. Roskilde Universitet

Vik, K. (2004) *Older adults' participation in occupation in the context of home-based rehabilitation*. Ph.d. dissertation. Stockholm: Karolinska Institutet

I øvrigt: Aftale om Finanslov for 2014. <http://www.sm.dk/data/Dokumentertilnyheder/2014/Fordeling%20af%20aeldremilliarden%202014.pdf>