

R e f e r a t

Møde 2-2014

Fredensborg Seniorråd

TIRSDAG den 4. februar 2014 kl. 14:00-17:00

Kontrabassen, Fredensborg Rådhus

Til stede: Anders Kopping, Anette Lewinsky, Finn Kamper-Jørgensen, Grethe Troensegaard (referent), Helle Lassen, Josée Linnemann, Jørgen Simonsen, Michael Huusom, Niels Søndergaard.

Gæst: Morten Knudsen, direktør for Job, Borgerservice og Velfærd, Fredensborg Kommune.

- 1) **Godkendelse af dagsorden**
Sekretærens tilsendte dagsorden blev godkendt.

- 2) **Godkendelse af referat fra Møde 1-2014**
Godkendt, med følgende bemærkninger. Alle punkter i dagsorden skal med i referatet, også selv om de bliver udsat. Sekretæren ønsker ikke at benytte navneinitialer i teksten.

- 3) **Møde med Morten Knudsen**

DAGSORDEN

Gensidig præsentation
Orientering om nye tiltag
Samarbejde mellem forvaltningen og Seniorrådet
Ældrepuljen – hvordan fordeles pengene?
Temamøde om Hjemmehjælpskommissionens anbefalinger
Temamøde om "Ensomhed blandt ældre"
Selvtræning
Seniorrådets deltagelse i Forebyggelsesråd
Seniorrådets deltagelse i Fundraising
Praktisk hjælp og pleje kan udføres af ekstern leverandør. Hvorfor er det ikke tilfældet med sygepleje?

Efter den gensidige præsentation gik Morten Knudsen over til at tale om samarbejdet mellem forvaltningen og Seniorrådet. Det er et område, der bør værnes om, udtalte Morten Knudsen, og det skal fortsætte. Morten Knudsen kunne ikke give et præcist tal for, hvor mange møder der skal finde sted i løbet af et år. Vi skal præcisere, hvad det handler om, og Morten Knudsen nævnte som et eksempel det kommende, nye Forebyggelsesråd, hvis indhold besluttet på Social- og Seniorudvalgets møde i marts måned. Morten Knudsen foreslår, at Hans Bækvang deltager i Seniorrådets møder én gang hvert kvartal.

Morten Knudsen nævnte, at der er flere slags opgaver, som Seniorrådet kan deltage i. Som eksempler nævntes pensionistudflugten samt pensionistguide.

På spørgsmålet om, hvorfor "sygepleje" ikke er omfattet af fritvalgsordningen, svarede Morten Knudsen, at i så fald skulle der visiteres til opgaven. Det ville betyde flere "kolde hænder". Som det foregår i dag, er det de medarbejdere, der deltager i pleje og omsorg, som sørger for, at sygeplejerskerne aflægger besøg, hvis de finder det nødvendigt. Den ordning fungerer tilfredsstillende.

Træning er et varmt emne, og Morten Knudsen udtrykte det på den måde, at det er nødvendigt at diskutere, hvor det kommunale serviceniveau skal ligge. Kan det gøres billigere, og kan det gøres bedre? Hvis Seniorrådet ønsker, at et emne skal på dagsordenen i Social- og Seniorudvalget, skal der "bestilles en sag". Det kan gøres på flere måder, hvilket Morten Knudsen gav eksempler på.

Med hensyn til Fundraising lovede Morten Knudsen, at Seniorrådet får adgang til oplysninger, som kan være til gavn i Seniorrådets bestræbelser på at skaffe fonds- og puljemidler.

Morten Knudsen foreslog, at et temamøde om Hjemmehjælpskommissionen ikke finder sted, idet kommissionens anbefalinger allerede følges.

Derimod var Morten Knudsen indstillet på, at "Ensomhed for Ældre" skal gives opmærksomhed. Der var ikke helt enighed om, hvorledes man vil tackle problematikken. Seniorrådet arbejder videre med denne sag.

Med hensyn til Ældrepuljen har Seniorrådet allerede kommenteret denne sag, som er dagsordenpunkt på Social- og Seniorrådets dagsorden den 5. februar.

4) Orientering fra So-Su Gruppen

Social- og Seniorudvalgets dagsorden den 5. februar 2014

Kommentarer: Social- og Seniorudvalget, Sag 11. Ældrepuljemidler 2014. Godkendt. Bilag.

Referat fra gruppens møde: Gruppen har gennemgået dagsordenen og kommer tilbage med hensyn til eventuelle nye fokuspunkter. Taget til efterretning.

5) Orientering fra Teknikgruppen

Plan-, Miljø- og Klimaudvalgets møder den 20. og den 29. januar 2014

Kommentarer: Ingen.

Referater fra gruppens møder. 2 bilag. Taget til efterretning.

6) Orientering fra IT- og Kulturgruppen

Fritids- og Idrætsudvalgets møde den 3. februar 2014

Kommentarer: Ingen

Kulturudvalgets møde den 4. februar 2014

Kommentarer: Ingen

7) Orientering fra FU

Økonomiudvalget, sag 13

Kommentarer: Forslag til oprettelse af borgerrådgiver. Bilag. Taget til efterretning.

Niels Søndergaard mener ikke, at en kommunalt betalt borgerrådgiver vil være til gavn for borgerne – herunder heller ikke de ældre, og er derfor imod, at Seniorrådets ledelse har anbefalet oprettelse af funktionen til Økonomiudvalget.

Økonomiudvalget, sag 7

Kommentarer: Godkendelse af Kommissorium for § 17 stk. 4-udvalg. Bilag. Taget til efterretning.

8) Seniorrådets fokuspunkter i 2014

Generel og speciel profylakse/forebyggelse i Fredensborg Kommune. Bilag. Godkendt. Skal ses i sammenhæng med Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker. Projektgøres i samarbejde med forvaltningen. Formanden og Josée Linnemann tager kontakt til forvaltningen.

- a) Faldforebyggelse. Projektgøres i samarbejde med kommunen.
- b) Seniorrådet prioriterer de tre vigtigste emner, som Social- og Seniorudvalget, Forvaltningen og Seniorrådet kan samarbejde om.
 - 1) Forebyggelse
 - 2) Sundhedspolitik
 - 3) Tilgængelighed. Vedtaget.
- c) Digitalisering. Niels Søndergaard arbejder videre med sagen. Taget til efterretning.
- d) Offentlig transport. Teknikgruppen arbejder med sagen.

9) Aktuelle sager

- a) Seniorrådets Forretningsorden.
- b) Vedtægter og Samarbejdsaftale.
- c) Drøftelse af Seniorrådets faste og ad hoc grupper.
- a-c) Udsættes til det ekstraordinære møde den 6. marts.
- d) KL's sundhedskonference i Kolding den 21. januar. Finn Kamper-Jørgensen orienterede. Taget til efterretning.
- e) Orienteringsmøde for nyvalgte medlemmer af Ældre-/Seniorråd. Torsdag den 30. januar 2014 i Allerød. Deltagere: Niels Søndergaard, Michael Huusom, Anette

Lewinsky, Josée Linnemann, Anders Kopping. Der var tilfredshed med orienteringen. Bilag. Taget til efterretning.

- f) Den årlige skovtur for pensionister. De fem pensionistskovture arrangeres i 2014 på følgende datoer: 25., 26. og 27. august samt 2. og 3. september. Seniorrådets medlemmer blev opfordret til at deltage som hjælpere. Taget til efterretning.
- g) Frokostmøde med borgmesteren. Ny dato imødeses.
- h) Samarbejde mellem DH (Danske Handicaporganisationer Fredensborg) og Seniorrådet. Der arrangeres møde med DH Fredensborgs formand og næstformand. Deltagere fra Seniorrådet: Grethe Troensegaard og Michael Huusom.
- i) Digitalisering. Borgerpanel vedrørende digitalisering. Nye medlemmer udpeges af IT-gruppen.
- j) Konference om Den Ældre Medicinske Patient den 28. november 2013. Deltagere: Finn Kamper og Helle Lassen. Deltagerne orienterede. Taget til efterretning.
- k) Hvorledes kan vi optimere samarbejde og teamspirit i SR? Temadag for Seniorrådets medlemmer. Formanden og Josée Linnemann orienterede.
- l) Hvorledes kan vi give borgerne en bedre information om arbejdet i SR? Tages op på det ekstraordinære møde den 6. marts 2014.
- m) Forslag til synlighed:
 - 1) Kommunens hjemmeside
 - 2) Egen hjemmeside
 - 3) Brochure
 - 4) Nyhedsbrev
 - 5) Pressen
 - 6) Pensionistguide
- n) Behandling af "IT-digitaliserings"-området. Tages op af IT-gruppen.
- o) Borgerrådgiver og retssikkerhed. Udsat.
- p) Møde om demens ved Grethe Troensegaard og Anette Lewinsky. Udsat.

10) Eksterne råd og sammenslutninger.

- a) Repræsentation i Nordgruppen
- b) Repræsentation i Regionsældrerådet
- c) Repræsentation i aktivitets- og dagcentre
Forslag:
Egelunden: Michael Huusom
Benediktehemmet: Josée Linnemann

Øresundshjemmet: Grethe Troensegaard
Else Marie Hjemmet: Jørgen Simonsen
Lystholm: Anders Kopping
Mergeltoften: Niels Søndergaard
Dagcenter Lindehuset: Helle Lassen
Humlebæk Dagcenter: Grethe Troensegaard

På det ekstraordinære møde den 6. marts diskuteres, hvorledes kontakten kan foregå.

d) Møder:

Nordgruppen. Møde den 4. februar 2014. kl. 09.30 Formanden og Gruppelederen for So-Su gruppen deltog. Finn Kamper-Jørgensen er opstillet til en plads i Regionsældrerådets Forretningsudvalg. Dette spørgsmål blev udsat.

Regionsældrerådet. Næste møde den 12.marts. Formanden og Gruppelederen for So-Su Gruppen deltager.

11) Økonomi ved Kassereren

Formanden og kassereren har holdt møde med Mie Gudmundsson, Hans Bækvang m.fl. Formanden orienterede om overskridelse af budgettet for diæter og kørsel for 2013. Der er desuden begået fejl i administrationen, der betyder, at der skal foretages en tilbagebetaling af for meget udbetalte diæter. Foreløbig får Seniorrådsmedlemmer ikke diæter for gruppemøder. Formanden og kassereren forelagde forslag til skrivelse til Mie Gudmundsson. Godkendt.

12) Diverse

Forslag om rundtur til alle kommunens aktivitets- og plejecentre. Tages op på mødet den 6. marts 2014.

13) Næste møde/r

17. marts 2014 kl. 9,00 (ordinært)

6. marts hele dagen start kl. 9.00. (ekstraordinært). Mødet finder sted i Stortrommen.

14) Eventuelt

Der var ingen punkter under Eventuelt.

SR – referat møde 2-2014

Bilag: SR2014 - Kommentarer Sag 13. Forslag til oprettelse af Borgerrådgiver
SR2014 - Kommentarer Sag 7. Godkendelse af Kommissorium for § 17 stk. 4-udvalg
SR2014 – Bedre balance og færre faldulykker for pengene
SR2014 – Generel og speciel profylakse januar 2014
SR2014 – Kommentarer Social- og Seniorudvalget, Sag 11, Ældrepenjemidler 2014
SR2014 – Referat møde i Danske Ældreråd januar 2014
SR2014 – Referat teknisk gruppe møde 27. januar 2014
SR2014 – Referat teknisk gruppe møde 16. januar 201
SR2014 – skrivelse Mie Gudmundsson 5. februar 2014

Til Økonomiudvalget

Høring af sag nr. 13/47025 Forslag til oprettelse af borgerrådgiver

Seniorrådet tilslutter sig med glæde Hans Nissens forslag om oprettelse af en borgerrådgiverfunktion med den overordnede opgave:

- at servicere borgere, brugere og erhvervsdrivende på den bedst tænkelige måde
- at afdække fejl i den kommunale borgerbetjening

For at løse disse opgaver mener Seniorrådet, at Borgerrådgiveren skal placeres så højt som muligt i organisationen. FX som nævnt i sagen:

”Borgerrådgiveren er placeret i sekretariatet under kommunens kommunaldirektør. (Hillerød Kommune). På trods af placeringen i Hillerød Kommune er det intentionen, at borgerrådgiverfunktionen skal fungere uafhængigt af kommunaldirektøren og forvaltningen i øvrigt.”

”Et eksempel på en anden organisering af borgerrådgiverfunktionen ses i Københavns Kommune, hvor Borgerrådgiveren er ansat af og forankret direkte under Byrådet (Borgerrepræsentationen), og er uafhængig af kommunens udvalg og forvaltninger. Yderligere følges Borgerrådgiverens arbejde af Borgerrådgiverudvalget, der er et rådgivende udvalg under Byrådet (Borgerrepræsentationen).”

Seniorrådet skal foreslå, at borgerrådgiverfunktionen etableres i Fredensborg Kommune, og at borgerrådgiveren fysisk placeres i borgmester-/ kommunaldirektørsekretariatet, og i øvrigt skal fungere uafhængigt af kommunaldirektør og forvaltning i øvrigt.

På Seniorrådets vegne

Jørgen Simonsen

Formand

SR2014 – kommentarer Sag 13, Økonomiudvalget, forslag til oprettelse af borgerrådgiver

Til: Økonomiudvalget, ref. Dagsorden 20. Januar 2014

**Kommentarer til: 7. Godkendelse af kommissorium for § 17 st.4-udvalget for
Infrastruktur og Trafik**

Seniorrådet kan naturligvis tilslutte os, at der nu skal arbejdes på "et strategisk niveau", især når dette arbejde tænkes at indebære en forbedring af infrastrukturen i kommunen og den øvrige del af Nordsjælland.

Seniorrådet har derimod vanskeligt ved at forestille sig, at man ved den påtænkte ændring af trafiksikkerhedsudvalget – og dermed dettes kommissorium - vil kunne leve op til de krav, som vi på de svage trafikanters vegne med rette kan stille til udvalget. Kommissoriet lever heller ikke op til de målsætninger, som blev diskuteret på sidste møde i trafiksikkerhedsudvalget, nemlig at udvalget fremtidig også kunne fokusere på de mere "lavtekniske" løsninger. Her kan i flæng nævnes: bedre forhold for fodgængere i centre, fortove og på stier, samt ændring af fartgrænser i byernes boligområder.

Dette sidste punkt er for nylig behandlet i Havarikommissionens rapport nr. 11, der anbefaler flere 30 km zoner i de centrale byområder. www.hvu.dk Temarapport "Ulykker med fodgængere".

Samtidig skal Seniorrådet udtrykke sin forundring over sammensætningen af udvalget, idet den foreslåede sammensætning **ikke tager hensyn til "de svage trafikanter"**. I det tidligere trafiksikkerhedsudvalg var disse repræsenteret ved Seniorrådet, DH Fredensborg samt Dansk Fodgænger Forbund.

Vi har forståelse for, at udvalg bør have en vis maximal størrelse, men ved at udvide antallet af byrådsmedlemmer og nedsætte antallet af medlemmer fra interessegrupper, ser man bort fra, at de svage trafikanter bør være repræsenteret i udvalget, og ikke kun være høringsparter. Seniorrådet mener således, at det er mere relevant at have repræsentanter for de svage trafikanter end f.eks. fra cyklisterne.

Seniorrådets forslag: De svage trafikanters behov tilgodeses ved – som tidligere – at tilbyde en plads i udvalget til DH-Fredensborg, Seniorrådet samt Dansk Fodgænger Forbund.

Alternativt foreslår Seniorrådet, at der nedsættes en speciel trafiksikkerhedsgruppe, der refererer til Udvalget for Infrastruktur og Trafik.

På Seniorrådets vegne

Jørgen Simonsen, Formand

Bedre Balance og færre faldulykker for pengene

Seniorrådet i Fredensborg Kommunes ideoplæg til velfærdsforbedringer til ældre for regeringens finanslovspenge til området **Rehabilitering og Træning/Faldforebyggelse**.

Baggrund:

Resultatet af Finanslovsforhandlingerne 2013 blev 1 mia. kr. til ældreområdet og i aftaleteksten står bl.a. "at god ældrepleje skal sikre, at de ældre kan fortsætte med at leve det liv, de ønsker". Fredensborg kommune har mulighed for at søge om 7 mio. Kr. og da faldulykker og balanceproblemer udgør en stor trussel mod de ældres helbred og livskvalitet, foreslås det her, at søge om 0,75 mio. til et projekt, som kan forbedre de ældres mulighed for – i ordets egentlige betydninger – at holde sig på benene.

Faldulykker hos ældre:

Faldulykker er den hyppigste ulykkestype hos ældre og udgør et vigtigt folkesundhedsproblem. Hyppigheden er stigende med alderen, ligesom konsekvenserne af faldet med øget sygelighed, tab af færdigheder og deraf følgende behov for hjælp stiger med den ældres alder.

Omkring 1/3 af alle ældre oplever at falde en eller flere gange om året, og af disse ender ca. 5 % med et brud i hofte, håndled eller ryg efterfulgt af et langvarigt sygeleje med tab af livskvalitet og mulighed for egenomsorg. Faldulykker sker oftest i hjemmet (60 %) og i plejebolig (20 %).

Årsager til faldulykker:

Fald skyldes ofte et samspil af forskellige faktorer, men et væsentligt gennemgående element er nedsat balanceevne og koordination, tab af muskelstyrke samt gangproblemer, som udover den aldersbetingede degeneration skyldes en stillesiddende livsstil, et tidligere fald og manglende aktivering.

Medvirkende årsager til faldulykker kan findes i hjemmets indretning og belysning, akut sygdom, hyppig vandladning, forkert medicinering, forskellige langsomt indsættende sygdomme i bevægeapparatet og centralnervesystemet inkl. syn og hørelse samt demens. Disse årsager vil blive taget op i en anden sammenhæng.

Konsekvensen af faldulykker for ældre:

Når faldet medfører et alvorligt knoglebrud, så indlægges og behandles den ældre på et hospital. Dette sker for ca. 13.000 ældre hvert år i Danmark. Nogle kommer hurtigt på benene igen, men mange får aldrig genvundet tilværelsen, som den så ud før faldet og omkring 10 % dør inden for et år efter faldet af årsager som kan relateres direkte til faldulykken.

Forventet stigning i antallet af faldulykker:

Statens Institut for Folkesundhed har fremskrevet ulykkesstatistikken for faldulykker. Med udgangspunkt i tallene for 2013, hvor antallet af hospitalsindlæggelser på grund af faldulykker er ca. 15.000 så stiger antallet af indlæggelser for i 2033 at være nået op på 23.000 dvs. en stigning på omkring 50 % i løbet af de næste 20 år. Denne statistik er

fremskrevet på basis af befolkningsprognoserne og der er ikke taget højde for, at man kan forsøge at vende udviklingen, således som det her bliver beskrevet.

Hvorledes kan udviklingen vendes, faldforebyggelse:

Mange undersøgelser viser, at det rent faktisk muligt at nedbringe antallet af faldulykker hos ældre væsentligt ved at gennemføre et simpelt program som består i muskel- og balancetræning. En engelsksproget undersøgelse viser en reduktion antallet af faldulykker på omkring 40 % og flere danske undersøgelser viser en væsentlig reduktion i faldulykker hos udvalgte patientgrupper.

Der findes bl.a. et udmærket teoretisk program udviklet af fysioterapeuterne på Bispebjerg Hospital i et 3-årigt udviklings- og forskningsprojekt, som omfatter undervisningsmateriale til hhv. en og seks timers teoretisk undervisning for ældre. Dette materiale kan fint kombineres med bevægelsesundervisning og balancetræning på hold, hvor en times ugentlig undervisning af en fysioterapeut i tre måneder vil være tilstrækkeligt for mange ældre.

Balancetræning bør også indgå i den ældres hverdag og behøver ikke at være særlig kompliceret. Man kan fx lære de ældre at stå på et ben, når de børster tænder, at lave en dyb knæbøjning hver gang de går igennem en dør eller at træne øjenmusklerne hver gang de laver en kop kaffe. Kun fantasien sætter grænser for hvorledes et sådant program kan udvikles og implementeres, og det kan muligvis også kombineres med den undervisning som kommunens hjemmehjælpere forestår, når de ældre skal lære at gøre rent selv i stedet for at få hjemmehjælp.

Økonomi:

I regeringens op læg står der, at pengene skal gå til at "de ældre kan fortsætte med at leve det liv de ønsker" og den primære målgruppe for balancetræning bør derfor være selvhjulpne ældre over 65 år, som fører en stillesiddende tilværelse. Hvis der ansættes en fysioterapeut fuldtids eller to havtids vil det koste ca. 0,5 mio. kr. Desuden beder regeringen om dokumentation for, at pengene bliver brugt på området, og der skal derfor være midler til at udarbejde og gennemføre en dokumentation af effekten af Bedre Balance programmet. Desuden skal der være lokale til rådighed for undervisningen samt kørsel for de borgere, som ikke kan transportere sig selv til og fra undervisning.

Det skønnes at "Bedre Balance" projektet kan gennemføres for 0,75 mio. om året. Dersom 1.000 ældre indgår i projektet kan antallet af faldulykker nedbringes med en trediedel dvs. at omkring 110 af Fredensborg Kommunes ældre borgere hvert eneste år undgår et fald. Det er en pris på ca. kr. 7.000 pr undgået fald.

Høje Lønholt, den 2. januar 2014

Josée Linnemann

Mail: joseelinnemann@dadlnet.dk

Generel og speciel profylakse/ forebyggelse i Fredensborg Kommune

Indholdsfortegnelse

1. Indledning
2. Gennemgang af Fredensborg Kommunes bestående profylaktiske tilbud
3. Definition, nyt tankesæt
4. Generel profylakse/forebyggelse for Seniorer (60+)
 - 4.1 Baggrund
 - 4.2 Iværksættelse
 - 4.3 Økonomi
 - 4.4 Evaluering
5. Speciel og målrettet profylakse/forebyggelse for Seniorer (60+)
 - 5.1 Formål
 - 5.2 Forebyggelse af faldulykker, frakturer og osteoporose (knogleskørhed)
 - 5.3 Forebyggelse af coloncancer/kræft i tyktarmen
 - 5.4 Forebyggelse af hjerte-karsygdomme
 - 5.5 Forebyggelse af angst, stress, depression og demens
 - 5.6 Forebyggelse af rygerelaterede lungesygdomme, KOL og lungekræft
 - 5.7 Forebyggelse af alkoholrelaterede sygdomme
 - 5.8 Flere sygdomme/tilstande som kan og bør forebygges

1. Indledning

Dette notat om generel og speciel profylakse/forebyggelse i Fredensborg Kommune har jeg udarbejdet som medlem af Seniorrådet, fordi det er min opfattelse at mange borgere over 60 år brændende ønsker at Fredensborg Kommune tager fat på området.

Notatet indeholder dels en gennemgang af kommunens aktuelle tilbud, således som de fremgår af kommunens hjemmeside, og dels en del nye tanker om profylakse inkl. en opdeling i generel og

specifik profylakse. Den generelle del er færdigbehandlet fra min side, og foreligge nu som et oplæg til debat i Seniorrådet, i Fredensborg Kommune og i Social- og seniorudvalget/Fredensborg samt i andre fora.

Den generelle del er ny på den måde, at den omfatter tilbud om profylaktisk træning af alle borgere, som er fyldt 60 år. Desuden indeholder notatet en specifik del, som omfatter træning af de borgere som har eller har haft en specifik sygdom/problem, og hvor træningen sammen med andre profylaktiske tiltag skal forhindre sygdommen/problemet i at komme igen eller udvikle sig yderligere. Opdelingen er selvfølgelig lidt teoretisk idet 5-10 % af borgerne vil falde i begge grupper, fordi de har flere diagnoser/ tilstande. Den specifikke del er under udarbejdelse og er langt fra færdig, men er medtaget her, så langt som den er kommet, af hensyn til systematikken og helheden.

2. Gennemgang af Fredensborg Kommunes bestående profylaktiske tilbud

Jeg har forsøgt, som ganske almindelig borger, at gå ind **på kommunens hjemmeside** for at få et overblik over kommunens profylaktiske tilbud, og jeg må desværre sige, at informationen både er uklar og utilstrækkelig, og dette gælder desværre også for nogle af kommunens tilbud eller rettere sagt mangel på samme. Og jeg vil gerne undskylde, hvis jeg i det følgende kommer til at træde nogen over tæerne, det er på ingen måde min mening og mit sigte er ene og alene at hjælpe med at forbedre forholdene for alle borgere som er fyldt 60 år.

Når man går ind på Fredensborg kommunes hjemmeside under **"Borger"** og finder frem til **"Sundhed og Sygdom"** kommer en række forskellige punkter op, men man skal lede lidt efter de profylaktiske tilbud, fordi de står sammen med helt andre ting som fx regler for kørsel til sygehus, genoptræning, demens og misbrugsproblemer mv.

Men så vidt jeg kan se, så omfatter **kommunens profylaktiske tilbud** følgende:

Sundhedsbussen, som checker blodtryk og fedtprocent, 10 gode kostråd, vejledning i at takle forskellige tilstande som kroniske smerter, kronisk sygdom, kræft, angst og depression. Desuden tilbydes rygestop samt vejledning i diabetes og KOL. Endelig er der et faneblad for noget træning, som man kun kan modtage hvis det er blevet tilbudt, men der står intet om hvorledes man kan opnå et sådant tilbud. (Jeg beklager, hvis jeg skulle have overset noget, men ovenstående er stort set hvad jeg har fundet på kommunens hjemmeside og forebyggelse).

Hvis man herefter ikke giver op, men **søger på forskellige relevante søgeord**, så kommer der følgende frem:

Når man søger på *motion*, kommer der 5 motionsruter og 1 motions- og cykelrute op, og det er selvfølgelig fint, men så stopper begejstringen også. På søgeordet *gymnastik* kommer der et byggeprogram op for Humlebæk idrætscenter og på søgeordet *senioridræt* kommer der et mødereferat fra Fritidsforum. Der er lidt mere held på søgeordet *selvtræning*, her kommer der flere plejehjem med fysio-faciliteter op, som man selv skal betale for at bruge, men hvis man som 60+ borger ikke synes at man er moden til plejehjem, så er der faktisk *intet tilbud i Fredensborg Kommunes regi*.

Heldigvis for borgerne er der mere at hente på hjemmesiden **Ældre Sagen i Fredensborg** under fanen *motion og sundhed* (sådan en fane burde Fredensborg Kommune også have i sin hjemmeside), hvor man kan læse om ugentlige tilbud i stavgang, traveture, badminton, bordtennis, frisbeegolf samt 5

gymnastikhold, som alle har en leder/instruktør og som kun koster en brøkdel af kommunens tilbud om selvtræning. Og hurra for det, selvom det kun er som en dråbe i havet i en kommune med omkring 10.000 borgere som er fyldt tres år.

Hvis man så som 60+ borger med lyst til træne i kommunalt regi har fået at vide fra naboerne, at der foregår **selvtræning på Lystholm** og man gerne vil deltage i det, så går man glad og forventningsfuld ind på Lystholms hjemmeside, men kan der kun læse at der er fællesgymnastik en gang om ugen for plejehjemmets beboere, men der står intet om selvtræning.

Mon ikke de fleste borgere så vil opgive på dette tidspunkt? Og det er jo efter min mening lidt af en katastrofe, dels fordi der er megen god livskvalitet at hente i profylakse/ forebyggelse og dels fordi kommunen på den lange bane kan spare rigtig mange penge.

Derfor er nedenstående udarbejdet som en moderne og tidssvarende tilgang til hele det store område, som hedder profylakse/ forebyggelse.

3. Definition af profylakse, nyt tankesæt

De fleste kommuner, herunder også Fredensborg Kommune, ser profylakse/forebyggelse som noget man sætter ind overfor de borgere, som allerede er inde i systemet dvs. borgere som har eller har haft en sygdom, et fald eller et handicap, og det er derfor på tide at definere generel profylakse som tiltag, der skal sættes ind længe før det første problem opstår, simpelthen fordi hele tanken bag profylakse er at forhindre problemerne og ulykkerne i at opstå.

Denne tankegang stemmer i øvrigt helt overens med Hjemmehjælpskommissionens anbefalinger fra 2013, samt med den aktuelle lægevidenskabelige litteratur på området.

4. Generel profylakse/forebyggelse for Seniorer (60+)

4.1 Baggrund

Talrige lægevidenskabelige og andre danske og internationale undersøgelser har vist, at hjerte-karsygdomme, diabetes, overvægt, alkoholisme, demens, osteoporose (knogleafkalkning), faldulykker og muligvis cancer kan forebygges eller i bedste fald udskydes i en årrække gennem sund kost, fornuftig motion samt en afholdende alkohol- og rygepolitik. Ovennævnte sygdomme koster kommunen "kassen" i hjemmehjælp, hjemmesygepleje, genoptræning osv., de disponerer til en alt for tidlig død og de nedsætter borgernes livskvalitet væsentligt. Al fornuft taler derfor for, at profylakse/forebyggelse skal indsættes tidligt, skal være tilgængeligt for så mange som muligt og skal være offentligt finansieret.

På denne baggrund fremsættes nedenstående forslag til iværksættelse.

For de lettere gangbesværede kan dette koncept udvides til at tænke træning og motion ind i de daglige gøremål, og her tænker jeg især på de ældre, som nu skal lære selv at gøre rent i stedet for at modtage passiv hjemmehjælp. Fx kan balancen trænes ved at stå på et ben, når man tørrer støv af, de store benmuskler kan trænes ved at man laver dybe knæbøjninger hver gang man passerer en dør og øjenmusklerne kan trænes ved at man ser efter ting uden at dreje hovedet. Kun fantasien sætter grænser for, hvorledes man kan bygge træning ind i hverdagens rengøring, og jeg vil gerne i samarbejde med kommunens fysio- og ergoterapeuter udarbejde et spændende og motiverende program.

4.3 Økonomi

Al fornuftig og målrettet profylakse tjener sig ind på kort tid og de økonomiske beregninger skal derfor omfatte både udgifter og besparelser. Kommunerne har i gennemsnit sparet 15 % på hjemmehjælpen i 2013 ved at få mange ældre til selv at gøre rent, og de penge kunne - sammen med de nye millioner fra regeringen til ældreområdet - passende investeres i bedre helbred og større livskvalitet for de pågældende personer og for alle andre tres-plusser, som gerne vil gøre en indsats for helbred og livskvalitet.

4.4 Evaluering

Dersom Fredensborg Kommune går ind for forslaget om at tilbyde gratis motion som profylakse til alle selvhjulpne over tres år, bør indsatsen selvfølgelig evalueres. Principielt bør al offentlig indsats evalueres, og det gælder selvfølgelig også den profylaktiske indsats. Der findes skemaer, som kan vise sundhedstilstanden herunder symptomer, sygdomme/lidelser mv., og der findes simple fysiske tests som i tal kan udtrykke en persons fysiske og psykiske formåen, og denne evaluering bør foretages 1-2 gange om året for at sikre, at de profylaktiske foranstaltninger virker efter hensigten. Testene bør være så ukomplicerede at de kan udføres af hjemmehjælpere, forebyggelseskoordinatorer m.fl.

5. Speciel og målrettet profylakse/ forebyggelse for Seniorer (60+)

5.1 Formål

Den specielle og målrettede profylakse bør rettes mod borgere i en erkendt risikogruppe samt for borgere, som allerede har en erkendt sygdom og/eller et erkendt handicap inkl. følger efter en faldulykke. Der er rigtig mange sygdomme og tilstande, som kan og bør forebygges, men af økonomiske grunde anbefales det, at starte med de mest omkostningstunge områder

5.2 Forebyggelse af faldulykker, frakturer og osteoporose (knogleskørhed)

5.3 Forebyggelse af Coloncancer/ kræft i tyktarmen for borgere som er fyldt 75 år

5.4 Forebyggelse af hjerte-karsygdomme

5.5 Forebyggelse af angst, stress, depression og demens

5.6 Forebyggelse af ryge-relaterede lungesygdomme inkl. lungecancer

5.7 Forebyggelse af alkoholrelaterede sygdomme

5.8 Her kommer flere specifikke sygdomme, som kan og bør forebygges

6. Afslutning

Dette notat er under udarbejdelse og fremlægges nu så langt som det er kommet. Det forventes at blive skrevet færdigt i løbet af foråret 2014.

Høje Lønholt, den 9. Januar 2014

Josée Linnemann

SR2014 – General og speciel profylakse januar 2014

10. februar 2014

Til: Social- og Seniorudvalget

Vedrørende: Social- og Seniorudvalgets møde 5. februar 2014**Kommentarer Sag 11 – Ældrepenjemidler 2014**

Seniorrådet har gennemgået administrationens mange gode forslag til fordeling af Ældrepenjen 2014 med efterfølgende år og har med glæde noteret, at flere af Seniorrådets oplæg er kommet med i det endelige idékatalog.

Seniorrådet vil gerne foreslå, at "Afdækning af ældre borgeres ønske til fremtidens ældrepleje som bidrag til den politiske prioritering om Ældrepenjen 2015" opprioriteres og, om muligt, fremrykkes til 2014.

SR2014 – kommentarer Social- og Seniorudvalget, Sag 11. Ældrepenjemidler 2014

Temadag om retsgrundlag og arbejdsopgaver for ældre-/seniorråd.

DANSKE ÆLDRE RÅD afholdt torsdag den 30. januar 2014 temadag i Allerød. Temadagen begyndte kl. 8, 45 og sluttede kl. 15,30. Mødestedet var Nordsjællands Konferencecenter, Gydevang 39-41, 3450 Allerød.

Mødt var 69 deltagere. 17 ældreråd var repræsenteret.

Fra Fredensborg Seniorråd deltog: Anders Kopping, Anette Lewinsky, A.L. (referent), Josée Linne-mann, Michael Huusom, og Niels Søndergaard.

Dagen indledtes med **velkomst** af formand i DANSKE ÆLDRE RÅD, Bent Aa. Rasmussen, B.Aa.R.

Først på dagsordenen stod: "**Ældre-/seniorrådets juridiske grundlag - set fra rådets side**". Dorthe Neergaard, jurist, ældrepolitisk konsulent i DANSKE ÆLDRE RÅD, D.N., stod for dette.

Derpå fulgte: "**Udviklingsseminar**". Delt i grupper af 6-8 personer. Ét medlem fra hvert råd i grup-perne. Der udveksledes oplysninger og erfaringer om 4 emner, der var udstukket til drøftelse. **A.L**'s gruppe drøftede

1) Synlighed og rådernes hjemmesider. En deltager fra Hørsholm meddelte spontant, at hun forgæves har ledt efter Fredensborg Seniorråd på hjemmesiden.

2) Reglerne om fritagelse for tilslutning til offentlig digital post. Fritagelsesgrunde, der især får betydning for ældre, er kognitiv og fysisk funktionsnedsættelse samt manglende adgang til computer i eget hjem. Erklæring afgives til kommunen i "den af kommunen anviste blanket til an-modning om fritagelse". Erklæring skal afgives personligt eller af repræsentant med underskrevet fuldmagt.

3) Få flest muligt fra sit SR med til DANSKE ÆLDRE RÅDS årsmøde 28.4.2014 i Nyborg, for der lærer man så meget og hinanden så godt at kende!

N.S.'s gruppe nåede faktisk ikke andet end præsentationen af de tilstedeværende, samt en kort gennemgang fra hver deltager, om hvad der var vigtigst, følgende ting blev nævnt: Milliardpuljen, digitalisering, bekæmpelse af besparelser. N.S. fremførte forbyggelse og at udviklingen formodent- ligt ville medføre drastiske forandringer i samfundet, så det var vigtigt at finde alternativer for de massive nedskæringer, som må følges af serviceforringelserne.

Derpå fulgte seminar A: "**Praktisk indføring i ældre-/seniorrådets opgaver**" ved D.N., der rede- gjorde for "budgetbehandlingens årshjul", "Hvordan forstås, behandles og besvares en høring",

kvalitetsstandarder, visiteret kommunal kørsel m.m. Om høringer udtalte D.N.: ”Skriv kort, klart, sagligt og præcist! Opnå enighed. Dissens svækker!”

Næste seminar, B, ”**Ældre- seniorrådets indflydelse – og samarbejds-partnere**” stod B.Aa.R. for. B.Aa.R. talte om rådernes synlighed ”udadtil”, til offentligheden, og indadtil, til kommunens politikere og embedsmænd. Om samarbejde med private aktører med tilsvarende interesser som Ældre-/Seniorrådene, f. eks. Ældresagen og handicaporganisationerne. Om balancen mellem at være rådgiver for kommunalbestyrelsen og samtidig varetage ældres interesser. Om hvordan et godt internt samarbejde i rådet bevares m.v.

B.Aa.R. sluttede dagen af med redegørelse for **DANSKE ÆLDRE RÅDs opbygning og opgaver**.

Josée Linnemann supplerer med følgende gode ideer fra sin gruppe:

- 1) Efter hvert møde i SR spørges, om der er noget, som skal i avisen, og det aftales, hvem der skriver.
- 2) Alle høringer mv. sendes og godkendes over mail. Medlemmer af SR har pligt til mindst én gang i døgnet at åbne mailen. Man mister sin mulighed for at gøre indsigelse, hvis man undlader det.
- 3) Arrangementer for ældre (og alle andre) kan lægges ind på www.kulturnat.dk, som kommunen formentlig abonnerer på. Der står mange gode aktiviteter, og især er Roskilde god at bruge som forbillede. Fredensborg Kommune har en liste, hvorfra man kan klikke sig videre frem til hjemmesiderne for de pågældende aktiviteter.

Michael Huusom tiltræder ovenstående med tilfredse bemærkninger om temadagens program. Programmet om det juridiske grundlag for SR var især relevant nu, da SR netop står over for at vedtage forretningsorden, vedtægter og kommunal samarbejdsaftale. MH understreger det udbytterige i at stifte bekendtskab med formandskabet og de administrative medarbejdere i DANSKE ÆLDRE RÅD samt ikke mindst at udveksle oplysninger med medlemmer fra de øvrige SR.

Teknikgruppen i Seniorrådet

Mødereferat nr. 1.

16. januar 2014 K. 09:00 til 12:00

Åbning:

Der blev indkaldt til kombineret møde med It- og Kulturgruppen, af Formanden for Teknisk Gruppe.

Til stede: Anders Kopping, Anette Lewinsky, Josée Linnemann, Niels Søndergaard, Michael Huusom (Referent).

A. Godkendelse af dagsorden

Der var ikke udsendt dagsorden.

B. Godkendelse af referat

Da dette var første møde, var der ikke referat til godkendelse.

C. Åbne punkter

De 2 gruppers medlemmer gennemgik forslag til endeligt referat af første møde i **Seniorrådet**. Med enkelte rettelser, blev det vedtaget til fremføring for alle medlemmer inden næste møde i SR. Anette justerer.

D. Nye punkter for Teknisk Gruppe

1. Gruppen har indført bemærkning til Plan- og Klimaudvalgets (P-K) møde den 7. januar til SR referat punkt 5a (se SR ref.)
2. Gruppen har ingen bemærkninger til dagsorden for P-K ekstraordinære møde den 20. januar.
3. Tidligere ”Leder” af Teknisk Gruppe Flemming Priem, har tilbudt at orientere om SR (2010-2013) tiltag inden for ”Teknisk Gruppe området” på vores næste møde.
4. Mødedatoer, tid og sted blev diskuteret. Møder for foråret 2014 aftales ved næste møde.
5. Gruppen vil i løbet af foråret invitere Tilgængelighedskoordinator Karoline til møde med gruppen.
6. Teknisk Gruppe agter at ”følge op” omkring eventuelle fokuspunkter:
 - a. Tilgængelighed

- b. Lokalplaner
- c. Park og Vej
- d. Bygningsreglementer
- e. Synlighed
- f. Evt. andre emner efter samtale med Flemming

E. Dagsordenen for det næste møde

1. Gruppens medlemmer bedes sende evt. dagsordenpunkter til næste møde (27. januar) til Michael.
2. Har gruppen dagsordensforslag til næste **SR møde**, bør de sendes til Grethe, idet der jo er SR FU møde den 28. januar.
3. Næste møde i Teknisk Gruppe er aftalt til **27. januar kl.: 12:00** hos Anette.
4. Næste ordinære møde i P-K udvalget er den 29. januar.

Afslutning:

Det blev besluttet at sende Flemming dette referat, og har I justeringer til dette referat, så svar mig ASAP ... NLT ... 18. januar. (Inden jeg sender det til FU)

VH
Michael

Teknikgruppen i Seniorrådet

Mødereferat møde nr. 2

27. januar 2014 Kl. 12:00 til 15:00

Åbning:

Møde blev afholdt hos AL.

Til stede: Anders Kopping (AK), Anette Lewinsky (AL), Niels Søndergaard (NS), Michael Huusom (MH) (referent) og Flemming Priem (FP)

A. Godkendelse af dagsorden

Dagsorden blev godkendt uden bemærkninger.

B. Godkendelse af referat

Referat fra sidste møde blev godkendt med følgende bemærkninger:

Gruppen ønsker at dagsorden og referater simplificeres og minimeres mest muligt.

C. Dagsorden

1. Gruppen har ingen bemærkninger til dagsordenspunkterne og bilag for mødet i Plan-, Miljø- og Klimaudvalget den 29. januar 2014.
2. Gruppen har følgende bemærkninger til Kommunens øvrige ”fagudvalg”:
 - a. Alle i SR bør følge med i Økonomiudvalgets og Byrådets dagsordener, bilag og referater.
3. Gruppens mødedatoer i foråret er koordineret, men vi planlægger kun et møde frem ad gangen. Næste møde er hos Niels den 3 marts kl. 11:30.
4. Tidligere ”Leder” af Teknisk Gruppe Flemming Priem orienterede om:
 - a. Busstoppesteder og busruter, samt muligheder for at bedre offentlig bustransport i Kommunen
 - b. Udbedring af gang og cykelstier i Kommunen
 - c. Opgradering af antal bænke langs gangstier
 - d. Øvrige relevante fokuspunkter fra de sidste 4 år i Teknisk Gruppe
 - e. FP overleverede flere relevant referater til nøjere gennemlæsning.

5. AK påtog sig opgaven at virke som ”Trafik- og transport ordfører/ tovholder” for Teknisk Gruppe. Skulle vi blive indbudt til deltagelse i et ”Trafikudvalg” er AK villig som vores repræsentant.
6. SR Teknisk gruppe agter indledningsvis, at behandle relevante emner fra ”Kommunens fagudvalg”, selvvalgte emner fra ”virkeligheden” (eks. Læserbreve) og emner via direkte personlig opfordring.
7. Kommunens nyudnævnte ”Tilgængelighedskoordinator” Karoline Grum-Schwensen vil blive inviteret til møde med Teknisk Gruppe i løbet af foråret 2014. Aktion MH.
8. AL påtog sig opgaven at virke som ”Tilgængeligheds tovholder” for Teknisk Gruppe.
9. Det blev besluttet, at ”snitflader” mellem Handicaprådets opgaver og Seniorrådets opgaver bør diskuteres bredt i hele SR. Emnet bør ligeledes drøftes med lokalbestyrelsen i Ældre Sagen. Aktion MH.
10. Emnet omkring bedre lokaler til motion m.v. for ældre i Kommunen, overdrages til SR IT- og Kulturgruppe. Aktion NS.
11. Synlighed: Teknisk gruppe og SR som helhed? Gruppen besluttede, at emnet skal diskuteres bredt i hele SR. Aktion MH.
12. Eventuelt: Ingen emner til referatet

Afslutning:

Næste møde er hos Niels den 3. marts kl. 11:30. Dagsordenpunkter til mig gerne en uge før.

VH
Michael

JL

Fredensborg Seniorråd

Budget 2014

Budget 2014

Seniorrådet har et budget på kr. 191.000,- til dækning af Seniorrådets drift, diæter og kørselsgodtgørelse.

Til Seniorrådets interne driftsomkostninger, der dækker fortæring ved møderne, uddannelse, IT mm er budgetteret kr. 91.000,-.

Til diæter og kørselsgodtgørelse afsættes kr. 100.000,-.

Seniorrådet fører nøje kontrol med, at budgettet overholdes.

Hvert kvartal opgøres udgifterne, og efter 6 måneder vurderes udgifterne for første halvår sammen med forvaltningen, og budgettet for andet halvår afstemmes, således at budgettet overholdes.

Diæter

Der udbetales diæter til medlemmerne for deltagelse i Seniorrådsmøderne, møder med forvaltningen og eksterne møder, der er godkendt af forretningsudvalget.

Der udbetales **ikke** diæter til medlemmerne for deltagelse i Seniorrådets gruppemøder, temadage, kurser og lignende.

Kørselsgodtgørelse

Principielt skal medlemmerne ikke have udgifter til befordring for deres arbejde i Seniorrådet. Der udbetales derfor kørselsgodtgørelse efter statens takster for 2014, kr. 3,83 pr. km til alle møder, der er godkendt af forretningsudvalget, inklusive højst et månedligt gruppemøde i Seniorrådets 4 stående grupper.

Det er en forudsætning, at medlemmerne så vidt muligt arrangerer samkørsel. JL og JS.

Febr. 2014