

Ældrepolitisk konference

Et sundt liv som ældre

Sundhedsfremme og forebyggelse som en vigtig del af ældrerådernes arbejde!

Tirsdag d. 24. oktober 2017

Vingstedcentret ved Vejle

Forskning viser, at der er et stort potentiale i forebyggende og sundhedsfremmende indsatser rettet mod hele befolkningen såvel unge som ældre. Forebyggelse og sundhedsfremme har således betydning for hele livet. Vi lever i gennemsnit 10 år længere end vores forældre, og med en god sundhedsfremmende og forebyggende indsats vil de fleste af os leve et langt sundere liv end tidligere generationer. En del af æren kan vi selv tage, men stat, region, kommune og civilsamfund er væsentlige medspillere i muligheden for et sundt liv som ældre.

Sundhed, trivsel og funktionsevne er et fælles anliggende for den enkelte, for familien, for civilsamfundet, og for kommunen, regionen og staten. Men hvem har ansvar for hvad? Hvad kan kommunerne gøre? Hvad kan ældrerådet gøre? Hvad kan den enkelte selv gøre? Staten sætter de overordnede rammer for sundhedsfremmende og forebyggende indsatser, mens den enkelte kommunalbestyrelse sætter rammerne for lokale tilbud der fremmer sundhed og trivsel og forebygger sygdom og nedsættelse af funktionsevne.

I kommunerne har ældre-/og seniorråd indflydelse på fastsættelse af kommunale rammer og tilbud til ældre bosat i kommunen. Dels gennem kvalitetsstandarder og dels gennem forslag om specifikke politikker på delområder som f.eks. forebyggelse. Sundhedsfremme og forebyggelse er derfor en vigtig del af ældrerådernes arbejde.

Det fremherskende perspektiv for et godt liv som ældre er et livsforløb, der fokuserer på en sund og aktiv livsstil, der fastholder uafhængighed. Sundhed handler således ikke kun om fravær af sygdom, men også om relationer, robusthed og livsglæde. Det er derfor hensigtsmæssigt med et bredt perspektiv på et sundt liv som ældre – et perspektiv som tager udgangspunkt i betydningen af de fællesskaber som har positive effekter på den enkelte ældres liv. Men rummes sådanne tanker i de kommunale forebyggelses- og sundhedsfremmende politikker?

I kommunerne er tidlig opsporing og rehabilitering blevet tidens nye løsen. Men hvordan harmonerer en individuel rehabiliterende tilgang til skrøbelige ældre med, at forskning viser, at trivsel og flere aktive leveår bedst sikres ved indsats til forholdsvis friske ældre og rettet mod fællesskab? Som på så mange andre områder, der drøftes af ældre-/og seniorråd, er sundhedsfremme og forebyggelse fyldt med dilemmaer og valg og dermed basis for gode drøftelser i rådene.

De inviterede oplægsholdere vil på konferencen belyse sundhedsfremme, forebyggelse og et sundt liv som ældre fra hver deres udgangspunkt. Det er arrangørens håb, at de forskellige oplægsholdere på konferencen vil inspirere nuværende og kommende medlemmer af ældreråd i deres arbejde.





DANSKE ÆLDRE RÅD

Program DANSKE ÆLDRE RÅDS ÆLDREPOLITISKE KONFERENCE

Dag 1

09:45 - 10:30 **Indregistrering, kaffe og rundstykke**

10:30 - 10:35 **Velkomst - indledende bemærkning**

Erik Stagsted, landsformand for DANSKE ÆLDRE RÅD

10:35 - 11:15 **HOVEDOPLÆG: En "gammel befolkning"**

Gennemsnitsalderen har i de sidste 180 år udviklet sig fra godt 40 år til omtrent 80 år. Konsekvensen af denne udvikling er en drastisk forandring af Danmarks befolkningssammensætning. Hvad betyder den stadig voksende ældrebefolkning for ressourceanvendelsen og for samfundet? Professor og leder af Dansk Center for Aldringsforskning Kaare Christensen giver sit bud på, hvad befolkningsudviklingen kommer til at betyde for samfundet og samfundsøkonomien og på, hvordan samfundet tilpasses en stadig mere forskelligartet gruppe af ældre, hvor nogle 80-årige kan klare mere end mange midaldrende, mens andre slet ingenting kan.

Kaare Christensen, professor, centerleder, Dansk Center for Aldringsforskning

11:20 - 12:05 **Seminarrunde 1**

Vælg ét af nedenstående otte seminarer til seminarrunde 1. og vælg et andet seminar til seminarrunde 2.

11:20 - 12:05 **1. Kend din krop - når den ældes**

I kommunerne er aktiv aldring, rehabilitering, tidlig opsporing og forebyggende hjemmebesøg bl.a. temaer, der står øverst på dagsordenen i arbejdet med at styrke ældres aktive liv, livskvalitet og uafhængighed fra omsorgsydelser. Det er en uundgåelig følge af aldring, at der sker kropslige forandringer, men hvordan skelnes mellem uundgåelige aldersforandringer og alarmklokker som mulige tegn på egentlig sygdom? Hvad kan vi selv gøre for at forebygge, mindske eller kompensere symptomer, og hvad kan og bør kommunerne gøre?

Med sin lægefaglige baggrund i geriatrien giver Carsten Henriksen sit bud på disse spørgsmål. Derudover indeholder seminaret oplæg til diskussion om bl.a. forebyggende hjemmebesøg og den rehabiliterende omsorgstilgang, begreberne sårbarhed og skrøbelighed, samt problematikker ved medicinsk behandling af ældre med mange kroniske diagnoser.

Carsten Henriksen, seniorforsker, pensioneret overlæge, dr. med.

11:20 - 12:05 **2. LÆR AT TACKLE - hverdagen, et liv med problemer eller sygdom m.m.**

Forebyggelsesområdet i Danmark har undergået en nødvendig og vigtig professionalisering, så vi i dag arbejder både mere systematisk og mere målrettet end for ti år siden. Eksempel herpå er koncepterne LÆR AT TACKLE, som er kursusmoduler, der tager udgangspunkt i kursisternes egen indsats og håndtering af livssituation, problem eller sygdom. Fundamentet for kurserne bygger på ligemandsprincippet, som skaber gensidig identifikation. Derfor er mindst en af de to instruktører på et kursus en frivillig, som selv har en eller flere kroniske/langvarige problemstillinger. LÆR AT TACKLE har evidensdokumenteret effekt og er et godt supplement til den sygdomsspecifikke rådgivning og undervisning, som varetages af sundhedsfagligt personale på sygehuse, i kommuner og i privat praksis. Nicolaj Holm Faber indvier os i organisering og indhold i kurserne, der er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning og Trygfonden, og som nu udbydes i 67 af landets kommuner.

Nicolaj Holm Faber, kandidat i filosofi & retorik, chefkonsulent i Komiteen for Sundhedsoplysning

11:20 - 12:05 **3. Mand dig op - Det er vigtigt at nå de svære mænd!**

Danske mænd lever 3-13 år kortere end danske kvinder. Desværre er de også mere ramt af alvorlige sygdomme og går langt mindre til læge. Hvad tænker de da på? Hvad skal der til for at nå mændene? En af metoderne til at nå mændene er gennem målrettet kommunikation og dialog på mændenes præmisser. På seminaret giver Me Møller os mange eksempler på, hvordan budskaber kan formes, så succesraten højnes med at rekruttere mænd til sundhedstilbud, med i fællesskaber og at få mænd med i samtaler. Me Møller vil også opridsse karakteristika ved mandens sundhed og adfærd – så vi forstår de svære mænd lidt bedre.

Me Møller Nielsen, projektleder i Forum for Mænds Sundhed, professionsbachelor i sundhed og ernæring

11:20 - 12:05

4. Sundhedspolitik for ældrebefolkningen med sundhedsfremme og forebyggelse

Et ældre-/seniorråd har med sin rådgivende rolle over for kommunalbestyrelsen mulighed for at samarbejde problempåvisende og handlingsanvisende. I dette seminar betoner Finn Kamper-Jørgensen fordelene ved det handlingsanvisende. Han tager udgangspunkt i sine erfaringer og indgående viden fra bl.a. et langt professionelt liv som leder af Statens Institut for Folkesundhed, ældre-/seniorrådsarbejde, samt i Forebyggelsesrådet for Ældrebefolkningen. I seminaret er omdrejningspunktet oplæg og drøftelse med deltagerne om:

- Sundhedslovens § 119 om kommunalbestyrelsens ansvar for sundhedsfremme og forebyggelse

- Hvorledes et forebyggelsesråd for ældre kan sammensættes, arbejde og rådgive politikkerne

- Hvorledes man kan arbejde for næste generation af sundhedsaftaler, der sammenbinder sygehus, lægepraksis og kommune, så der udvikles sammenhængende patientforløb og forløbsprogrammer med god forebyggelse, genoptræning og rehabilitering.

Desuden berøres sundhedsprofilen for ældre, de forebyggende hjemmebesøg, samspillet kommune/almen lægepraksis, de kommunale kvalitetsstandarder samt det demografiregulerede ældrebudget i kommunen.

Finn Kamper-Jørgensen, læge, seniorrådsformand i Fredensborg, medlem af Danske Ældrerråds bestyrelse, fhv. leder af Statens Institut for Folkesundhed

11:20 - 12:05

5. Bevar sociale funktionsevner - og bevar livsglæde og et godt helbred

Kan det virkelig passe, at et liv med aktiv deltagelse i hverdagslivets små almindeligheder, såsom at købe ind selv, påvirker psyke og helbred positivt?

Annette Johannesen har igennem flere år forsket i vellykket aldring og kan dokumentere, at netop social kontakt og det at kunne komme ud at handle selv, er stærkt forbundet med at være tilfreds med tilværelsen. På seminaret præsenteres undersøgelser om sociale funktionsevner og der gives bud på, hvorfor det kan være både sundheds- og tilfredshedsfremmende at ses med andre mennesker, at købe ind selv og deltage aktivt i andre praktiske gøremål og tiltag. På seminaret gives ideer til, hvilke områder og hvordan ældre-/seniorråd kan være med til at fremme, at ældre mennesker i kommunen gives mulighed for at bevare sociale funktionsevner og opbygge nye.

Annette Johannesen, konsulent, specialergoterapeut i gerontologi

11:20 - 12:05

6. Livshistorier - En vej til nærværende samtaler, mening og fællesskabsfølelse

Vi bør tale mere om, hvordan det liv vi er rundet af påvirker vores måde at tænke og trives på. Ældre mennesker i dag tilhører en generation, hvis sprog for, "hvordan man har det" – det indre liv – er anderledes end blandt yngre generationer. Det fortællende sprog er derimod et sprog, vi alle taler. Vi fortæller anekdoter/livshistorier, og vi forstår verden igennem de historier, som fortæles. Den "fortællende" indfaldsvinkel er derfor en nyttig passage, der kan føre ind under overfladen til det vigtige i ældre menneskers liv. Andreas Nikolajsen og Lone Rømer tager afsæt i livshistoriepraksissen Fortæl for Livet, som er udviklet af Fonden Ensomme Gamles Værn. På seminaret belyses betydningen af livshistorier, hvordan vi kan lytte nærværende til dem og drage positiv og livgivende nytte heraf, samt skabe fællesskabsfølelse. Udgangspunkt for seminaret er konkrete erfaringer med Fortæl for Livet, og inspiration til implementering af konceptet i kommunalt regi.

Andreas Nikolajsen, cand. psych., projektleder, Fonden Ensomme Gamles Værn og Lone Rømer, sundhedskonsulent i Roskilde Kommune

11:20 - 12:05

7. Udvikling af det nære sundhedsvæsen

KL og kommunerne arbejder på at udvikle et nært sundhedsvæsen, hvor kommunerne arbejder sammen med almen praksis og det specialiserede sygehusvæsen. Målet er at give danskene et sundere og længere liv, som leves aktivt og produktivt uden sygdom og begrænset funktionsevne. Det sætter krav til kommunernes arbejde med forebyggelse og sundhedsfremme på tværs af de kommunale forvaltningsområder. Specialkonsulent i KL, Eva Michelle Burchard tager os med op i helikopterperspektiv og ser på, hvilke forpligtigelser, udfordringer og muligheder kommunerne har i arbejdet med at styrke både den borgerrettede- og patientrettede forebyggelse.

Eva Michelle Burchard, specialkonsulent, Center for Forebyggelse i Praksis

11:20 - 12:05

8. Sunde Seniorer - meningsfuld, motiverende aktivitet for hjerne og krop

Det er aldrig for sent at få det godt eller bedre, men det kræver motivation og den rette motion og genoptræning. Fokus i seminaret er, at du er... hvordan du tænker, ernærer og bevæger dig. På seminaret formidles, hvordan man med lette metoder i praksis kan finde motivation og øge fysisk, mental og social kapacitet og minimere svækkelse, sygdom og stress: Kort sagt optimere livskvalitet og energiniveau med positive tilvalg i stedet for fravalg. Marina Aagaard indvier os i værdifuld viden om motion/træning/genoptræning for ældre, samt konkrete tips og tiltag, der kan implementeres for ældre i kommunalt regi her og nu, her og der, solo og sammen med andre.

Marina Aagaard, master i Fitness and Exercise, Syddansk Universitet, Motions- og Fritidseksperit i DR

12:10 - 12:55

Frokost

13:00 - 13:45

Seminarrunde 2

13:50 - 14:35

HOVEDOPLÆG: Når mennesker har brug for mennesker! - Hvad har sociale relationer med forebyggelse at gøre?

Sociale relationer er afgørende for, hvor længe vi lever, om vi bliver syge, og hvordan vi lever med sygdom og tab. Faktisk har fraværet af sociale relationer lige så negativ indflydelse på vores helbred som rygning, alkohol og inaktivitet. Alligevel fylder familie, venner og netværk – vores relationer til hinanden – mindre i det forebyggende arbejde end de klassiske KRAM-faktorer. De fleste ældre mennesker er tilfredse med livet og klarer tab af mennesker, de holder af, og de vanskeligheder og sygdomme, der følger med et langt liv. Men en del af især de ældste i samfundet føler sig ensomme. Christine E. Swane indvier os i, at sådan behøver det ikke at være, når hun knytter ord, tal og løsninger til ensomheden.

Christine E. Swane, kultursociolog, ph.d., direktør i Fonden Ensomme Gamles Værn

14:50 - 15:35

HOVEDOPLÆG: Grundlag for en vellykket aldring - Lev livet med robusthed

Sundhedsbegreberne, der står bag det oprindelige KRAM, er efterhånden velkendt af alle. Men der har efterhånden vist sig et behov for, at den mentale sundhed skal lægges til. Det Dobbelte KRAM modellen supplerer de velkendte KRAM-faktorer med et mentalt sundheds-KRAM. Lis Puggaard har arbejdet med Det Dobbelte KRAM og belyst ressourcefaktorer i hverdagslivet, som opbygger robusthed, handlekraft og selvstændighed hos ældre mennesker. Hvad er det der gør, at nogen har evnen til at holde sig sunde? Hvad er det, de robuste kan, og hvor har de den robusthed fra? Lis Puggaard giver sit bud på, hvorfor der er grund til at tage ældres sundhedstilstand alvorligt, og på hvordan mental sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse hænger uløseligt sammen.

Lis Puggaard, cand. scient., ph.d., Syddansk Universitet

15:35 - 15:40

Afsluttende bemærkninger

Erik Stagsted, landsformand for DANSKE ÆLDRE RÅD

Praktiske oplysninger

Tid

Konferencen finder sted tirsdag d. 24. oktober 2017

Indregistrering fra kl. 9.45. Programmet begynder kl.10.30 og slutter kl. 15.40

Adresse

Vingstedcentret, Vingsted Skovvej 2, 7182 Bredsten, tlf.: 75 86 55 33

Målgruppe

Medlemmer af ældre-/seniorråd, opstillede kandidater til ældre-/seniorrådsvalg, samarbejdspartnere, medlemmer og medarbejdere i frivillige organisationer og ældreorganisationer, embedsmænd/fagfolk fra kommuner og regioner, forskere samt kommunal-, regional- og landspolitikere

Pris

Kr. 1.050 for medlemmer af ældre-/seniorråd, samt opstillede kandidater. Øvrige deltagere 1550 kr. Prisen inkluderer morgenkaffe med brød, frokost inkl. en øl eller vand, eftermiddagskaffe med brød, bustransport mellem Vingstedcentret og Vejle station samt deltagermappe

Tilmelding

Elektronisk tilmelding via DANSKE ÆLDRE RÅDs hjemmeside, www.danske-aeldreraad.dk

Deltagerne registreres efter "først-til-mølle" princippet

Hvis der skal tages særlige hensyn (kørestolebruger, diabetiker m.m.), bedes dette anført i tilmeldingen.

Tilmeldingsfrist er mandag d. 9. oktober 2017

Bekræftelse

Bekræftelse fremsendes via e-mail umiddelbart efter tilmelding.

Er EAN-nr. oplyst, sendes elektronisk faktura. Ellers sendes faktura til den opgivne mailadresse.

Betaling

Faktura udsendes efter tilmeldingsfristens udløb

Afmelding

Skal ske skriftligt til info@danske-aeldreraad.dk

Afmelding er vederlagsfri indtil tilmeldingsfristen mandag d. 9. oktober

Ved afmelding inden d. 17. oktober refunderes 75 % af deltagerprisen. Ved afmelding herefter, betales hele deltagerprisen. Det er muligt at sende en anden deltager end den tilmeldte

Bus

Der er gratis bustransport mellem Vejle station og Vingstedcentret. Buskørsel mellem Vingstedcentret og Vejle station tager ca. 35 min.

Bussen passer med tog, der ankommer kl. ca. 9.30 fra København og kl.ca. 9.00 fra Frederikshavn.

Der er ligeledes gratis bustransport til Vejle station kl. 15.55 fra Vingstedcentret

Tog mod København afgår kl. ca. 17.00. Tog mod Frederikshavn afgår kl. ca. 17.00. Ny togplan er endnu ikke offentliggjort ved programmets udsendelse

Overnatning

Deltagere, der ønsker overnatning, kan kontakte Vingstedcentret på tlf. 75 86 55 33 for bookning af værelse.

Værelser afregnes direkte med Vingstedcentret