



# Sådan samarbejder I med kommunen

FÅ GANG I MERE MOTION FOR MINDRE MOBILE

---

Ældre@Sagen

# INDHOLD

Det tilbyder kommunen 4

Der er behov for flere tilbud 5

Inviter til motion 6

Husk også det sociale 6

Sådan arbejder de i kommunen 7

Lav klare aftaler 8

Sådan starter I op 10

**Sådan samarbejder I med kommunen**

**Få gang i mere motion for mindre mobile**

Frivilligafdelingen, Ældre Sagen, 2017

Tekst: Lis Puggaard, Seniorkonsulent København

Grafik/Design: Ole Leif og Ida Magdalene

Tryk: Toptryk Grafisk, oplag 1.500



# Stærke muskler gør, at du kan bevare et selvhjulpent og aktivt liv.

## Stærke muskler bliver stærke af træning.

Overalt i Danmark findes der mange træningstilbud til ældre. Især en gruppe har dog brug for ekstra hjælp og tilbud, nemlig gruppen af skrøbelige mindre mobile ældre. De mindre mobile ældre tilhører oftest den ældste gruppe af 80+årige, som er en gruppe, der hastigt vokser i fremtiden. Det er samtidig ældre, hvor flere lever med sygdom og nedsat funktionsniveau.

Kommunen er allerede ofte i kontakt med denne gruppe, de har nemlig behov for hjælp og tilbud om regelmæssig træning for at bevare eller øge funktionsniveauet. Der er ikke særligt mange tilbud at vælge imellem, når man er mindre mobil. Kommunerne har nemlig ikke mulighed for at tilbyde genoptræning, rehabilitering og vedligeholdende træning over lange perioder. Uanset hvilket tilbud en ældre har modtaget, er det de færreste, der har opnået så høj fysisk funktionsevne, at de ikke mere har behov for at træne. Og under alle omstændigheder skal kroppen og ens færdigheder fortsat holdes ved lige med træning. Sker det ikke, vil funktionsniveauet meget hurtigt falde, så det kan være vanskeligt at bevare en selvstændig livsførelse.

Hvordan kan I som frivillige så være med til at sikre, at ældre oplever en sammenhæng i træningstilbudene? Det kan I ved at samarbejde med kommunen. Når et kommunalt træningstilbud slutter, så kan Ældre Sagens frivillige tage over.

Bodil Jensen, Hanne Landstrøm og Kirsten Hauge Kjærgaard, fra henholdsvis Midtfyn, Grindsted og Frederiksberg lokalafdelinger er alle motionskontaktpersoner i Ældre Sagen. De giver her en række praktiske eksempler og fortæller om lokale erfaringer i forhold til, hvordan man bedst samarbejder med kommunen til gavn for de mindre mobile ældre.

### **SAMARBEJDE GIVER FLERE AKTIVE ÆLDRE**

Kommunen er i kontakt med mange af de skrøbelige mindre mobile ældre. For at disse ældre skal forblive mest muligt selvhjulpne så mange år som muligt, er det vigtigt, at de regelmæssigt træner deres funktionsevne. Her kan I som frivillige være med til at gøre en stor forskel.

Ældre Sagens lokalafdelinger kan bidrage ved at tilbyde motions- og træningstilbud. Når kommunen og Ældre Sagens lokalafdeling samarbejder, så kan det sikre en sammenhæng i træningsforløbet. Ældre Sagen tager over, når det kommunale tilbud slutter.

## DET TILBYDER KOMMUNEN

Ældre, der tilbydes træning i *offentligt* regi, er typisk 'mindre mobile'. Det kan fx være

- **ældre, der er faldet, og som tilbydes et genoptræningsforløb.**
- **ældre, der har nedsat funktionsevne som følge af et sygdomsforløb eller bare aldring. De tilbydes ofte *rehabilitering*, som er en bred indsats, der skal forbedre den enkelte ældres evne til i højere grad at klare sig selv.**

En af indsatserne i rehabilitering kan være fysisk træning, som både kan foregå hjemme og i et kommunalt dagcenter/træningscenter. For både genoptræning og rehabilitering gælder det, at tilbuddet er tidsbestemt typisk 6 -12 uger. Endelig kan kommunen visitere ældre til *vedligeholdelsestræning*, som også kan foregå hjemme eller i et kommunalt dagcenter/træningscenter. Det er langt fra alle kommuner, der tilbyder vedligeholdelsestræning, og det er oftest et afgrænset forløb fx 12 uger.

## DET TILBYDER ÆLDRE SAGEN

Ældre Sagens generelle princip er, at ældre, der træner i Ældre Sagens regi, skal være færdige med kommunens genoptræningsprogram. Træningens formål er at træne det generelle fysiske funktionsniveau og ikke træning af specifikke funktioner som fx genoptræning efter en skulderskade.

Hos de lokale motionskontaktpersoner Bodil Jensen, Hanne Landstrøm og Kirsten Hauge Kjærgaard er der stor bevidsthed omkring, hvilke ældre de tilbyder træning. Et typisk spørgsmål handler om, hvornår ældre bør trænes i kommunalt regi, og hvornår kan frivillige fx fra Ældre Sagen 'tage over'?

Måske er der allerede mange træningstilbud i kommunen, men der er helt sikkert behov for flere tilbud – ikke mindst til de skrøbelige mindre mobile ældre. Der er så mange ældre, der ønsker at være mere aktive, især blandt de mindre mobile. Og flere steder er der ventelister for at komme på et hold eller få motionsven.

Både nu og her og fremover bliver der brug for endnu flere motionsfrivillige, instruktører og motionsvenner til netop de mindre mobile.

"Vi har sagt fra enkelte gange, fx hvis borgeren har været meget dårlig. Så bliver det for stor en opgave som frivillig. Eller hvis motionsvennen har problemer med kørsel ud til borgeren. Vi er bevidste om, og kender vores grænser i forhold til, at vi er frivillige. Vi skal jo ikke lave kommunale opgaver".

*Bodil Jensen, Midtlyn*

"Vi har vores egen venteliste til vores motionsaktiviteter. Hvis det er muligt, så opretter vi gerne flere hold. På et tidspunkt ønskede kommunen, at der blev startet stolemotion i Domus Vista området. Det gør vi selvfølgelig gerne, hvis der er lokaler og undervisere til rådighed. Vi er efterhånden en del undervisere, men kunne godt bruge flere".

*Kirsten Hauge Kjærgaard,  
Frederiksberg*

"I 2017 har vi startet gåture for rollatorbrugere i Frederiksberg Have. Der er gåture forår og efterår. Deltagerne bliver hentet og bragt i bus".

*Kirsten Hauge Kjærgaard,  
Frederiksberg*





”Almindelige foreningstilbud er ofte for voldsomme for denne gruppe ældre, derfor er de meget glade for Ældre Sagens tilbud. Nogle kommer fra kommunale tilbud fx genoptræning, men alle kan deltage uanset om de har været i kommunalt regi eller ej”.

*Hanne Landstrøm, Grindsted*

”Mange har gået til motion tidligere, men kan ikke klare de ’almindelige’ foreningshold mere”.

*Kirsten Hauge Kjærgaard,  
Frederiksberg*

### **DER ER BEHOV FOR FLERE TILBUD**

Der er et stort behov for, at andre end kommunen etablerer tilbud til gruppen af mindre mobile ældre. Det er nødvendigt med en bred vifte af træningsmuligheder tæt på, hvor de ældre bor. Det kan fx være træning hjemme med en motionsven, stolemotion sammen med de nærmeste naboer, stolemotion på et hold i nærmiljøet eller stolemotion på plejehjemmet og kommunale træningscentre, når de er ledige og så videre.

Mange skrøbelige mindre mobile ældre kommer sjældent udendørs. Tilbud om udemotion har derfor meget stor værdi. Det kan være korte gåture og gåture med rollator organiseret i små grupper eller to og to. Duocykling er også en god mulighed for at komme ud. Stolemotionen kan flyttes ud på bænken, og der kan arrangeres en årlig udendørs OL turnering – kun fantasien sætter grænser. Det er altid en god ide at kombinere udemotion med en kop kaffe eller varm kakao.

Det er en oplagt mulighed for Ældre Sagens frivillige at etablere nogle af disse tilbud til skrøbelige mindre mobile i nærmiljøet. På den måde kan Ældre Sagen være med til at tage ansvar lokalt for, at flere ældre kan holde sig i god fysisk form.

## INVITER TIL MOTION

På trods af, at der findes mange muligheder for træning i både privat og frivilligt regi, så er flere og flere ældre for skrøbelige eller ikke tilstrækkelig mobile til at deltage på disse hold. De oplever tværtimod, at det er vanskeligt at finde et træningstilbud, der passer netop til deres funktionsniveau, når det kommunale tilbud ophører.

Jo mere skrøbelig man er, jo sværere kan det være selv at tage initiativ til at finde et passende tilbud om træning. I må som frivillige ikke forvente, at skrøbelige mindre mobile ældre tager initiativ – de skal 'inviteres' til at tage imod tilbud om træning. Samtidig er der stor forskel på, om denne gruppe har mod på at starte på et hold som fx stolemotion, eller de bedre kan overskue at træne hjemme sammen med fx en motionsven.

## HUSK OGSÅ DET SOCIALE

Kommunen er typisk interesserede i samarbejde om forskellige typer af træning til ældre. Det kan være en ældre person, der har gennemført et tidsafgrænset rehabiliteringsforløb, hvor borgeren har brug for hjælp til at bevare de genvundne funktioner. For nogle ældre kan det være uoverkommeligt at komme udenfor hjem-

met, her kan en motionsven være med til vedligeholde funktionsevnen. De fleste har dog stor glæde af det sociale samvær ved at træne på et hold, og her kan en motionsven være med til at gøre en ældre klar til netop at deltage på et hold. Det er også almindeligt, at man som motionsven drikker en kop kaffe med den ældre, og får en snak en-til-en efter træningen.

For de skrøbelige mindre mobile ældre er stolemotion et godt eksempel for holdtræning.

Det er næsten altid forbundet med et socialt islæt som fx at drikke kaffe, holde julefrokost og påskefrokost, en årlig udflugt, et foredrag eller andet. Hvis en ældre gentagende gange ikke møder op til træning, så tag kontakt til vedkommende for at sikre, at den ældre ikke sidder helt alene uden anden social kontakt. Det er med til at skabe tryghed; "at der er nogle, der tænker på mig".

En udfordring i forbindelse med stolemotion kan være transporten. Her er det muligt at søge om midler i kommunen (§ 18, ), undersøg hvordan Flextrafik fungerer i din kommune, så der kan tilbydes transport til og fra træning. Eller der kan oprettes hold tæt på de ældres bopæl. Fx har

"Vi har foldere vedrørende vores tilbud liggende rundt omkring i kommunen, hvor der kommer ældre fx i træningscentre. Og så bliver der udleveret foldere fra den kommunale genoptræning og træningscentre".

*Hanne Landstrøm, Grindsted*

"Vi fortæller om vores tilbud igennem Ældre Sagens pjecer eller mund-til-mund. Der er også flere fysioterapeuter i kommunen, der kender os og henviser til os. Vi reklamerer med, hvor det foregår, der hvor ældre kommer. Når de så møder op, giver vi kaffen. Og så går de hjem og trækker naboen med. Kommunen har også spurgt, om vi ville sætte noget i gang, og det gjorde vi så".

*Bodil Jensen, Midtjylland*

"Vi har søgt midler i kommunen (§ 18). De bruges bl.a. til kørsel, hvor en chauffør henter 12 ældre i en lille bus. Flere og flere bliver kørt".

*Kirsten Hauge Kjærgaard,  
Frederiksberg*

”Vi holder møde efter behov med Sundhedscentret. Her kan vi fortælle om vores tilbud og vores foldere. Vi har foldere både for motionsvenner og stolegymnastik. Sundhedscentret sender vores foldere ud til deres samarbejdspartnere i kommunen. Det er jo kommunen, der har kontakten til borgerne!”

*Kirsten Hauge Kjærgaard,  
Frederiksberg*

”Motionsvennen må gerne blive gode venner med borgeren og drikke en kop kaffe sammen for det sociale. Vores skjulte dagsorden er, at borgeren bliver så god, at vedkommende kan deltage på et hold fx stolegymnastik. Nogle gange går motionsvennen med første gang, og helst på et lidt mindre hold, så det ikke foregår i for store flokke”.

*Kirsten Hauge Kjærgaard,  
Frederiksberg*

flere boligforeninger et fælleslokale, som I måske kan låne til formålet.

I kan også samarbejde med kommunen om forebyggende tiltag for den friskere del af ældregruppen. Det kan være alt fra gymnastik/motion til stavgang, motion i naturen eller cykelture.

### **SÅDAN ARBEJDER DE I KOMMUNEN**

Når I skal etablere et samarbejde med kommunen, er det vigtigt at kende til, hvordan ældreområdet bliver varetaget. Der er nemlig forskel på, hvordan de danske kommuner er organiseret. I nogle tilfælde ligger ældre indenfor socialområdet, i andre tilfælde indenfor sundhedsområdet. De problematikker ældre har, ligger ofte på tværs af områderne. I forhold til træning hører genoptræning og rehabilitering under sundhedsloven, mens vedligeholdelsestræning hører under socialloven.

Det er kommunens visitatorer, og ved rehabilitering kan det være en forløbskoordinator, der afgør, om en ældre borger skal tilbydes kommunal træning. Det er også visitatoren, der ved, om en borger er færdig med en kommunal træningsindsats.

De ansvarlige for kommunal træning er typisk træningsterapeuter (fysioterapeuter, ergoterapeuter) i tæt samarbejde med social- og sundhedshjælpere/assistenter og aktivitetsmedarbejdere. Træningen kan foregå i hjemmet, på et dagcenter, et plejehjems træningsfaciliteter eller et sundhedscenter etc.

Kommunens visitatorer har altså overblik over, når der er en ældre, der slutter en kommunal træningsindsats. Ofte vil det dog være andre personer i kommunen, som I vil samarbejde med, fx en træningsterapeut. Her kan I sammen vurdere, om den enkelte ældre kan have glæde af et tilbud om træning i frivilligt regi, og om der er specielle forhold, der skal tages hensyn til. Samtidig aftaler I også, hvordan, hvor og hvornår træningen skal foregå sammen med den ældre og Ældre Sagens motionskontaktperson.

Alle kommuner har derudover tilbud om forebyggende hjemmebesøg til borgere over 75 år. De kommunale forebyggende medarbejdere er også oplagte samarbejdspartnere. De besøger ældre, der endnu ikke modtager kommunale tilbud, men som kan have gavn af træning for at forebygge med henblik på at forbedre eller bevare deres funktionsniveau.





### LAV KLARE AFTALER

Det er vigtigt med klare aftaler, når I samarbejder med kommunen. Det handler om at lave en forventningsafstemning, så begge parter er afklaret om, hvad de går indtil. Det er fx vigtigt at få afklaret målgruppen og formålet og få styr på fordelingen af opgaver. I nogle tilfælde er samarbejdet helt uformelt, mens det i andre tilfælde beskrives i en samarbejdsaftale.

Alle kommuner er forskellige, så samarbejder er også forskellige. Det gælder om at finde en smidig og nem måde at samarbejde på.

”Vi samarbejder med trænings-terapeuterne. Fysioterapeuten fra kommunen ringer til lederen af holdet. Vi kender hinanden personligt, så det foregår helt automatisk”.

*Hanne Landstrøm, Grindsted*

”Vores samarbejde er en klar styrke. Der er nogle ting, der går lidt nemmere. Vi mødes i mange forskellige sammenhænge – også kommunale. Nogle gange skal socialudvalgsformanden lige have et praj om, hvad der foregår, eller hvad der er behov for. Så kommer der mere opmærksomhed på frivillighedsområdet.

Vi holder halvårslige møder med kommunens sundheds- og træningspersonale om vores motionsvenneordning. Her deltager motionsvennerne aktivt og får en god fornemmelse af vigtigheden af deres indsats.

Vi har en dagsorden, og der bliver skrevet referat. Der er ikke nedskrevne regler, men et uformelt samarbejde”.

*Bodil Jensen, Midtfyn*



”For ca. otte år siden blev vi involveret, da noget kommunal træning for ældre blev sparet væk. Det var lidt tilfældigt, fordi vi kender hinanden. Jeg har selv arbejdet som sygeplejerske i kommunen, så jeg kender kommunens organisation og arbejdsgange.

Vi har ikke et formelt nedskrevet samarbejde. Det er der heller ikke behov for. Vi har lært hinanden at kende på et kursus, som kommunen gav os, så vi ringer bare til hinanden, hvis der er noget”.

*Hanne Landstrøm, Grindsted*

”Vi har et godt samarbejde med kommunen. Vores formand har et stort netværk og gode relationer. Han holder kommunen orienteret om alle Ældre Sagens aktiviteter. Nogle gange kan der være skrevet noget ned i et mødereferat, men vi har et uformelt samarbejde, og det fungerer godt.

Vi har fået skabt en virkelig god kontakt/relation til sundhedscenteret, og til de personer der arbejder i hallerne, hvor vi kommer. De er meget imødekommende”.

*Kirsten Hauge Kjærgaard,  
Frederiksberg*



## SÅDAN STARTER I OP

Hvis I vil i gang med, eller allerede er i gang med at træne skrøbelige mindre mobile ældre, er det altså en god ide at samarbejde med jeres kommune. Bodil Jensen, Hanne Landstrøm og Kirsten Hauge Kjærgaard har alle meget gode erfaringer, og oplever, det er en styrke at have samarbejde med kommunen, bl.a. fordi de når flere af de skrøbelige ældre.

Der kan være mange varianter af, hvordan I kommer i gang, og hvordan I organiserer samarbejdet. Her er et forslag til en køreplan og gode råd til at komme i gang.

.....

Har I brug for råd og vejledning eller hjælp til at komme i gang med motion eller samarbejde med kommunen, så er I velkomne til at kontakte

Sundheds- og idrætskonsulent  
Karin Schultz i Ældre Sagens  
frivilligafdeling på tlf.: 3396 8646  
eller mail: kas@aeldresagen.dk

## 1. FØRSTE KONTAKT TIL KOMMUNEN

- Undersøg om der er personer i den lokale Ældre Sagens bestyrelse, der har gode kontakter eller relationer i kommunen. Hvis JA, så brug vedkommende til at skabe den første kontakt.
- Undersøg om der er andre af Ældre Sagens lokale medlemmer, der har gode kontakter eller relationer i kommunen.
- Hvis I kender en hjemmehjælper, ergoterapeut, fysioterapeut, sygeplejerske eller anden sundhedsfaglig person, der arbejder i kommunen, så spørg dem, om de kan hjælpe med en kontakt.
- Tag kontakt til terapeuter i kommunens Sundhedscenter.
- Tag kontakt til træningsterapeuten i kommunen og spørg, hvem der vil være gode samarbejdspartnere – det kan fx være en forløbskoordinator eller træningsterapeuten selv.
- Tag kontakt til de forebyggende medarbejdere (forebyggende hjemmebesøg).

## 2. FORTÆL, HVAD I ØNSKER AT SÆTTE I GANG

- Vi vil gerne samarbejde om træning til ældre. Vi tilbyder fx både stolemotion og motionsvenner.
- Vi vil gerne begynde et hold med stolemotion i et bestemt område i byen.
- Vi har motionsvenner, der træner med ældre hjemme i egen bolig. Kan vi samarbejde omkring det?

## 3. FORTÆL, HVAD I KAN

- Ældre Sagen har givet os uddannelse i, hvordan man skal træne ældre. Vi vil meget gerne samarbejde, så flere ældre kan holde sig i gang og være mest muligt selvhjulpne. Det vil være en stor gevinst, hvis en kommunal ansat fx en træningsterapeut kan være behjælpelig med at formidle, når en ældre ophører med et kommunalt tilbud, så vi sammen sikrer den bedste træning og vedligeholdelse af deres funktionsevne.



#### 4. AFTAL SAMARBEJDET

- Aftal, hvordan I kommer i gang med samarbejdet. Start fx med et møde, hvor I får snakket igennem, hvordan samarbejdet skal organiseres.
- Aftal, om samarbejdet skal være uformelt, eller om der skal være en skriftlig aftale.
- Sikring af gensidig information fx fastlagte møder, telefonnumre til kontaktperson både i Ældre Sagen og i kommunen.
- Ved stolemotion skal der evt. laves aftaler om brug af kommunale lokaler.
- Husk at snakke med jeres kontaktperson i kommunen om evt. behov for kørsel.
- Spørg, hvordan I kan søge § 18 midler til evt. udgifter.
- Hvis der er flere forskellige involverede fra Ældre Sagen eller kommunen – sørg for, at der er én bestemt kontaktperson fra begge parter for de enkelte tilbud.

#### 5. OPLYS OM JERES TILBUD OG SKAB RELATIONER

- Deltag i alle de kommunale arrangementer, der er muligt for at skabe gode personlige relationer til ansatte. Snak med dem, og spørg om de er interesserede i et samarbejde.
- Mange – de fleste – kommuner afholder årligt en Ældredag. Bed om at få en stand eller at lægge brochurer med information om jeres forskellige tilbud.
- Læg brochurer med information om jeres forskellige tilbud alle de steder ældre kommer fx biblioteker, apoteker, sundhedscenteret, lægekonsultationer, tandlægen etc.
- Mund-til-mund er en meget effektiv måde at få spredt sit budskab, især når det gælder ældre.



Ældre  Sagen

---

Tlf. 33 96 86 86 · [www.aeldresagen.dk](http://www.aeldresagen.dk)