

Livskvalitet og bekæmpelse af ensomhed

Livskvalitet handler om det gode og meningsfulde liv, om det der giver glæde og indhold i hverdagen. Derfor handler livskvalitet også om bekæmpelse af ensomhed.

Det er forskelligt, hvad der er vigtigt for os og giver os livskvalitet, ligesom det er forskelligt i hvilken grad vi ønsker at indgå i fællesskaber og aktiviteter – også når vi bliver ældre. Men det grundlæggende udgangspunkt er, at alle mennesker har brug for at indgå i sociale relationer.

I Ballerup Kommune sætter vi borgeren i centrum og tager udgangspunkt i den enkeltes ønsker og behov med udgangspunkt i spørgsmålet "Hvad er vigtigst for dig?"

For nogle er det vigtigste at være aktiv og kunne fastholde hidtidige interesser og aktiviteter; for andre er det vigtigste at have nogen at tale med og at være en del af et fællesskab. For nogle giver det stor livskvalitet at være velsoigneret, mens andre lægger vægt på at kunne komme ud at gå en tur. Derfor bestræber vi os i Ballerup Kommune på at tilrettelægge vores indsatser, så der kan tages udgangspunkt i det, der giver mest livskvalitet for den enkelte ældre, og indgå i samarbejde med civilsamfundet og det frivillige foreningsliv om at løfte opgaven med bekæmpelse af ensomhed.

Mange ældre ønsker at klare sig selv længst muligt og fortsætte med at leve det liv, de er vant til – også når de har brug for støtte og pleje. I Ballerup Kommune arbejder vi ud fra den rehabiliterende tilgang, og den enkelte ældre skal støttes i at mestre livet og bevare en meningsfuld hverdag blandt andet gennem tilbud om træning, genoptræning og rehabilitering, der skal styrke den ældres ressourcer. At kunne mestre livet øger livskvaliteten, giver frihed til at vælge og styrker helbredet – både fysisk og psykisk.

Sociale fællesskaber og relationer til andre er for mange ældre helt centralt, når det gælder livskvalitet.

Det kan være nære relationer til familie og venner, der kan være en del af et fællesskab i forbindelse med aktiviteter samt det at have en god relation til plejepersonalet. Gode relationer og sociale fællesskaber øger livskvaliteten og forebygger ensomhed og isolation. Derfor er det vigtigt, at ældre tilbydes støtte til at vedligeholde og udvikle relationer og fællesskaber gennem kontakt til familie og venner, ved deltagelse i aktiviteter samt ved opsøgende arbejde.

At kunne fastholde et meningsfuldt liv med interesser, aktiviteter og deltagelse i lokalsamfundet på trods af de funktionsnedsættelser, der kan følge med alderen kræver også, at der er fokus på tilgængelighed i kommunens tilbud, for eksempel når det gælder fysiske rammer, transport og kommunikation.

Derfor skal ældre i Ballerup Kommune opleve:

- At have mulighed for at fortsætte med at leve det liv, de er vant til – også når de har brug for støtte og pleje.
- At kommunen sætter borgeren i centrum og tager udgangspunkt i den enkeltes ønsker og behov med udgangspunkt i spørgsmålet "Hvad er vigtigst for dig?"
- At indsatsen tilrettelægges, så der tages udgangspunkt i det, der giver mest livskvalitet for den enkelte ældre.
- Med udgangspunkt i den rehabiliterende tilgang at få støtte og træning til at mestre hverdagen samt anvende og udvikle egne ressourcer.
- At få støtte til at vedligeholde og udvikle relationer og fællesskaber, for eksempel gennem kontakt til familie og venner samt deltagelse i aktiviteter.

- At møde en opsøgende indsats og et bredt samarbejde med civilsamfundet og frivillige organisationer, der skaber inkluderende fællesskaber