



VELFÆRDSMagasinet

VEJLE KOMMUNE

– Specielt for førtids- og folkepensionister i Vejle Kommune

INFORMATION
fra
Vejle Kommune

Tema: Rehabilitering

Vi skal skabe rammerne, så de gode valg kan træffes

Læs side 12

Plejecenter Kastaniehaven

– musik på plejehjemmet

Smartphone og tablet

– en god hjælp i hverdagen

03 /2018



Kort Nyt

Kør på demensplejehjemmet Lindegården

I sommers kom to køer, to kalve og et lam på græs på demensplejehjemmet Lindegården. De er ret livagtige, men er

fremstillet af kunstfiber. De skal være med til at skabe erindringer og vække minder hos de demensramte.

Ældredag
Tilmelding
senest
1. oktober

Sæt kryds i kalenderen: **Ældredag 2018**

Ældredag den 9. oktober

Sted: Bygningen, 7100 Vejle
Tid: kl. 14.00-16.45

Tilmelding og program: www.vejle.dk/ældredag2018

Frist for tilmelding: 1. oktober.

Der er 200 pladser, som uddeles efter først-til-mølle.

Målgruppe: Alle over 60 år med bopæl i Vejle.

Har du spørgsmål til arrangementet, så kontakt Lone Søndergaard Nielsen, tlf. 76 81 60 01.

Fælles læsning for demente og pårørende

Vejle Bibliotek har et særligt hold for dig, der har demens. Du er velkommen til at tage en pårørende, nabo eller ven med. Holdet mødes torsdag formiddage i lige uger fra kl. 10.00-11.30 på Vejle Bibliotek.

Datoer i efteråret: 6/9, 20/9, 4/10, 18/10, 1/11 og 15/11.

Tilmelding: Bibliotekar Lene Henriksen, lehen@vejlebib.dk, tlf. 40 42 92 38 eller bibliotekar Else Zakarias, ez@vejlebib.dk



„Hønselykke“ på plejehjemmet

Tre høns – nærmere bestemt Putte, Bertha og Stjernedrys – er netop flyttet ind i det nybyggede hønsehus „Hønselykke“ på Plejecenter Sandbjerg. Og det er ikke kun, fordi beboerne skal have friske

æg hver morgen. Dyr er godt for ældre mennesker. Det kan virke meget afstressende og terapeutisk med høns. „Hønselykke“ blev indviet med pølser, grillspyd og isvafler.



Foto: Nils Rosenvold

– Bare op på cyklen. Det giver styrke i benene, siger Else Skovhøj, mens hjælper Malene Kragh Jensen lige tjekker antal cyklede kilometer.

Redaktionen sluttede 11. august 2018.

Magasinet afleveres til FK Distribution 3. september med efterfølgende omdeling 11.-12. september.



Tag med „Ildræt i dagtimerne“ på gåture i Vejle og omegn

Henover vinteren var „Ildræt i dagtimerne“ med i projektet „Winterwalking“, hvor psykisk sårbare arrangerede gåture for alle medlemmer i „Ildræt i dagtimerne“. Det blev en stor succes, og konceptet videreudvikles nu. Derfor tilbydes der nu gåture for alle borgere i hele Vejle kommune.

Der er planlagt 27 gåture til og med december. Alle ture er på ca. 5 km. Turene starter forskelliges steder i Vejle, og de fleste begynder kl. 10. Alle er velkomne, og det er gratis at deltage.

Se plan for tidspunkter og mødesteder på www.iidvejle.dk eller ved henvendelse til „Ildræt i dagtimernes“ kontor i Sundhedshuset Vejle.



Indhold

Få Velfærdsmagasinet tilsendt som nyhedsbrev

Velfærdsmagasinet er til kommunens førtids- og folkepensionister, som får magasinet leveret i postkassen fire gange om året. Men alle andre må også gerne læse med, hvis de har lyst. Det er nu muligt at tilmelde sig et nyhedsbrev på www.vejle.dk/nyhedsbreve, så du får en mail, når der er kommet et nyt magasin, som du så kan læse på din pc, tablet eller lignende.

Lovgivning og etiske dilemmaer

Må man leve i rod og uorden, når man er udviklingshæmmet og bor på et bosted? Vi har alle forskellige standarder for at holde hjem, så ifølge loven JA. Så længe det ikke er sundhedsskadeligt. Det siger selvbestemmelsesretten, som er en af grundstenene i den lovgivning, tilbuddene på handikapområdet bygger på. Den siger også, at et bosted ikke må sætte en lås på døren, selvom en beboer gang på gang forlader sit hjem og ikke selv kan finde tilbage.

– Loven har gennemgået store forandringer, og det betyder, at selvbestemmelsesretten – borgerens ret til selv at bestemme mest muligt – skal håndhæves mere end tidligere. Derfor har de pårørende brug for at få mere viden om loven, så de ved, hvorfor vi gør, som vi gør, siger centerleder Per Møller Huus om baggrunden for det pårørendemøde, som Bo-Vejle inviterede til.

Musik på Plejecenter Kastaniehaven.....	side 4
Gode råd om støttestrømper	side 6
Udskrevet fra sygehus – og hva' så?	side 7
Gode råd om hjælpemidler.....	side 8
Nyt fra Ældecenteret	side 10
Test dine evner som bilist.....	side 11
Tema: Rehabilitering	side 12
Vi skal skabe rammerne, så de gode valg kan tages.....	side 12
Godt at have noget at stå op til	side 14
En styrke i det daglige, når alle har samme baggrund.....	side 16
De konkurrerer på cykel.....	side 17
Brug for høreapparat?.....	side 18
Nyt udsatteråd på plads.....	side 18
Kickstart dit rygestop på 1½ time.....	side 18
Kontakt til kommunen.....	side 19
Demens – en festdag til trods.....	side 20

På mødet gennemgik en jurist fra kommunen serviceloven, og en konsulent fra firmaet Etikos, et videnscenter for praktisk etik, fortalte om de dilemmaer, der er mellem lovgivningen og hverdagen i et botilbud – både i opgaven med borgerne og i forældre- og pårørendesamarbejdet.

60 pårørende deltog, og centerlederen er glad for interessen

– Mødet var tænkt som et eksperiment, hvor vi vil åbne for, at samarbejdsdilemmaer har mange perspektiver. Men er vi nysgerrige på hinandens perspektiver og de lovgivnings- og politiske rammer, der ligger bag, åbner vi døren for dialog. Det betyder så også, at vi kan sætte fokus på det, vi kan blive enige om – og på den måde blive bedre til at samarbejde om det, der er vigtigst: At borgerne lykkes i deres liv.

Velfærdsmagasinet udgives af Vejle Kommune. Redaktion: Connie Axel, tlf. 20 83 50 90, Ældecenteret, Bodil Sørensen, Vejle, tlf. 23 95 54 24, Ældecenteret, Anders Hareskov Andersen, Handicaprådet og Frivilligrådet, tlf. 28 56 84 44, Kim Lassen, Borgerservice, tlf. 76 81 00 25, Conni Damgaard, Velfærdsforvaltningen, ansvarshavende redaktør, tlf. 76 81 61 05, connd@vejle.dk.

Ved udeblivelse af Velfærdsmagasinet, dødsfald m.m. kan du sende en mail til Kim Lassen, velfaerdsomag@vejle.dk, tlf. 76 81 00 25.

Avisen udkommer fire gange årligt – februar, maj, september og november. Oplag: 19.500. Grafisk design og opsætning: Vejle Kommune, Kommunikation. Tryk: Schweitzer A/S.



Plejecenter Kastaniehaven

Musik på plejehjemmet

Sang og musik gør underværker for ældre med demens. Ved at spille musik for dem og synge sammen med dem kan man skabe tryghed og trække dem ind i fællesskabet.

Det er helt tydeligt, at en syngende mand med guitar og en dansende kvinde med et smittende smil skaber røre på den helt rigtige måde, når de kommer rundt i afdelingerne på Plejecenter Kastaniehaven i Give.

Da „Bamses venner“ fylder opholdsrummet i hus 14 med øreklingende rytmer, går en medarbejder i køkkenet straks i gang med at synge. En anden byder en beboer op til dans. Og de gangbesværede, som sidder i kørestole, får stukket et par rytmepinde i hånden, så de kan spille med og på den måde blive en del af fællesskabet.

Lars Svane er musikpædagog, og Karina Olsen er ergoterapeut, og de arbejder

begge med, hvordan musik hjælper ældre, ikke mindst mennesker ramt af demens. Især de gode gamle kendinge skaber glæde:

– Vi kan se, at demensramte, som ikke har så meget sprog tilbage, begynder at synge med, når de hører de gamle sange. De husker måske ikke, hvem de havde besøg af i går. De trækker sig ofte ind i sig selv, isolerer sig og bliver stille. Måske har de også mistet evnen til at tale og på den måde muligheden for at kommunikere med omverdenen. Men en nøgle til isolationen er uden tvivl musik, siger Lars Svane og Karina Olsen. ▶

Frivilligrådet

Formand: Anders Hareskov Andersen, Foreningernes Hus Vejle, tlf. 28 59 84 44. Næstformænd: Knud Møller, Frivilligcenter Give, Susanne Clausen, Broen.

Sekretær: Nis Bruun, Frivilligcenter Jelling, tlf. 54 94 15 88.

Af: Conni H. Damgaard

◀ *Det er helt tydeligt, at en syngende mand med guitar og en dansende kvinde med et smittende smil skaber røre på den helt rigtige måde, når de kommer rundt i afdelingerne på Plejecenter Kastaniehaven i Give.*

– Jeg er så glad for musik, og jeg kan huske mange sangtekster, siger 96-årige Marie Søndergaard, som kommer ind i opholdsrummet, da hun hører, at musikken spiller for fuld udblæsning. Hun fortæller, at musik altid har betydet meget for hende. Hun har f.eks. altid har været den i familien, som skrev festsange til fødselsdage og andre mærkedage.

Musik som plejeredskab

For musik kan noget særligt i forhold til demensramte. Det skyldes, at de systemer i hjernen, som bruges til musik, er bevaret meget langt henne i et demensforløb. Det er derfor, at demente, som ellers er sygnet hen, pludselig kan synge og følge rytmen. Og det er også derfor, at Kastaniehaven har valgt at arbejde målrettet og struktureret med musik:

– Vi ser og oplever, at musikken kan noget, som vi ikke ellers har veje til. Den åbner op og giver kontakt på forunderlig vis. Musik kombineret med nærvær gør det muligt at nå borgere, vi ellers kan have svært ved at nå. Derfor forsøger vi at gøre musik til en naturlig del af hverdagen, både som et plejefagligt redskab i omsorgsarbejdet og som et redskab til at skabe gode oplevelser, relationer og samvær, siger Emma Winther, centerleder på Plejecenter Kastaniehaven.

Karina Olsen har et eksempel på, hvordan musikken i tilspidsede plejesituationer hjælper urolige beboere:

– Vi har en mand, som bliver meget urolig, når han skal vaskes om morgenen. Jeg har haft Lars med et par gange. Han står i baggrunden og spiller på sin guitar. Det virker beroligende på manden, og vaskesituationen går meget nemmere, siger Karina Olsen.

Musikgiraffen er populær

Musikpædagogen og ergoterapeuten kan dog ikke være alle steder på én gang. Derfor vil de undervise deres kollegaer i, hvordan de bruger musikken i samværet med beboerne. Og så har de allieret sig med „MusiGiraffen Lytte“, som er en digital musikstreaming-løsning, hvorfra kollegaerne let kan vælge mellem prædefinerede musikkanaler og genrer.

Repertoiret er bredt, så det er nemt at finde musik, der rammer den enkeltes smag og humor. Løsningen ligger på en tablet, som er monteret på et stativ med hjul og højtalere, så den kan stilles i opholdsrum eller køres ind i beboerens lejligheder, så flest mulige kan få gavn af musikken.

Endnu mere musik i livet...

Plejecenter Kastaniehaven ønsker endnu mere musik i livet for de mennesker, som bor på centret, og de har søgt Ældreministeriet – og netop fået – flere midler til endnu flere musikalske aktiviteter som erindringsdans, mulighed for at forlænge ansættelsen af en musikpædagog, rytmiklegestue, udendørs musikinstrumenter og musikpuder til at berolige og skabe tryghed. 100.000 i år og 150.000 næste år.

– Der er gode kræfter i musikken, så det skal vi klart have meget mere af, siger en glad centerleder.

Det lader medarbejderne og beboerne i hus 14 til at være enige i. De beder i hvert fald Lars Svane og Karina Olsen om et ekstra nummer: „Bare lige ét til“. ●



Foreningernes Hus Vejle: Anders Hareskov Andersen, Lisbeth Hansen. FrivilligCenter Egtved: Kent Jensen. FrivilligCenter Jelling: Nis Bruun. FrivilligCenter Børkop: Torben Madsen. FrivilligCenter Give: Knud Møller. Handicaporganisationer: Jens Bork, Patientforeninger: Mogens Vedel. Ældregrupper: Anna Marie Jensen. Børn og Unge: Susanne Clausen, Broen. Humanitære foreninger: Bjarne Sørensen, Danske Bloddonorer. Væresteder: Jette Bast, Vejle Krisecenter. Voksenudvalget: Gitte Frederiksen (V). Seniorudvalget: Azra Hasanbegovic (A). Administrativt: Anne Kristensen.

Vejle Kommune har ansat en sygeplejerske til at bevillige kompressionsstrømper. En niche-beskæftigelse, som har stor betydning for de ca. 800 borgere, der hvert år får bevilliget strømper og igen kan bevæge sig frit omkring og med færre smerter.

Tina Vadum Albert er så heldig, at hun selv kan vælge, om hun vil have strømperne på eller ej. Sådan er det langt fra med alle hendes patienter. De er tvunget til at have dem på det meste af dagen – og nogle gange også om natten – for ikke at have ondt i benene.

– Det er nemmere at sætte sig ind i borgernes problemer og vise, hvordan man tager strømperne på. Samtidig ved jeg også, hvor ondt det gør, hvis strømperne sidder forkert, eller hvor varme de er at have på en varm sommerdag – sådan som i dag, siger Tina Vadum Albert.

– Det ser meget bedre ud i dag, konstaterer Tina Vadum Albert, da hun fjerner bandagen. Hun finder målebåndet frem og begynder opmålingen.

– Jeg har et dårligt kredsløb, forklarer Bent Lange om årsagen til sine hævede ben: ▶

Af: Conni H. Damgaard Foto: Maria Tuxen Hedegaard

◀ – Hjertet pumper blodet gennem pulsårerne ud i kroppen. Blodet kommer tilbage til hjertet via vener. Det er anstrengende, specielt for venerne i benene, som transporterer blodet fra det punkt i kroppen, som er længst væk fra hjertet. En kompressionsstrømpe hjælper venerne med at presse blodet fra fødderne op mod hjertet, forklarer Tina Vadum Albert.

– Jeg har tidligere gået med kompressionsstrømper, men så blev de slidte, og jeg fik aldrig bestilt nye. Nu har min læge henvist mig til Tina, og jeg ser frem til igen at kunne gå omkring.

Og sådan er det som regel. Borgerens egen læge laver en henvisning. Eller også ringer borgerens hjemmesygeplejerske eller borgeren selv til Tina Vadum Albert. Og hun har haft travlt, siden hun blev ansat for to år siden. Sidste år var næsten 800 borgere forbi Tinas kontor i Sundhedscentret for at få taget mål til strømper, og årsagerne er mange: Kredslobssygdomme som i Bent Langes tilfælde. Åreknuder. Sår, som ikke vil hele. Eller væske i benene som følge efter blodpropper i benene. Ofte er generne aldersbetingede, men gravide og sportsfolk kan også være plaget af hævede ben.

– Når man taler om kompressionsstrømper, tænker mange på ældre mennesker, men sådan behøver det langt fra at være.

Det har vist sig, at strømperne kan bruges af rigtig mange mennesker, siger Tina Vadum Albert og forklarer, hvad det egentligt er, at strømpen gør:

– Hjertet pumper blodet gennem pulsårerne ud i kroppen. Blodet kommer tilbage til hjertet via vener. Det er anstrengende, specielt for venerne i benene, som transporterer blodet fra det punkt i kroppen, som er længst væk fra hjertet. En kompressionsstrømpe hjælper venerne med at presse blodet fra fødderne op mod hjertet ved hjælp af et tryk, som er højest ved anklen og aftagende op mod knæet. Blodcirkulationen øges og forhindrer, at blodet samles i benene. Derfor er kompressionsstrømper gode til alle, som af den ene eller anden grund oplever hævelser i benene.

Efter opmålingen af Bent Langes ben skal der vælges strømpe-type og -farve. Og de fås i mange varianter. Bl.a. med og uden tå. Og hvad farver angår, er der frit valg, men de fleste vælger sorte eller hudfarvede. Bent Lange vælger de neutrale hudfarvede strømper.

– Så kan jeg have strømperne på, når jeg har shorts på, forklarer han:

– Det kunne jeg godt have brugt i dag, siger han, da han takker af og igen går ud i sommervarmen. ●

Læs mere om støtte til kompressionsstrømper på www.vejle.dk/hjaelpemidler

Udskrevet fra sygehus – og hva' så?

Kommunens forløbskoordinator sørger for, at overgangen mellem sygehus og hjem går så smidigt og trygt som muligt.

I Vejle Kommune starter din udskrivelse, og hvad der evt. skal ske efterfølgende, når du bliver indlagt på sygehuset. Det sørger en forløbskoordinator i Vejle Kommune bl.a. for. Samarbejdet foregår mellem den afdeling, du er indlagt på, og kommunens forløbskoordinator, der hører til i Myndighedsafdelingen, der bevilliger hjælp.

Hvordan foregår det?

Når du bliver indlagt, giver sygehuset besked til Vejle Kommune, og sammen forbereder og planlægger sygehuset og forløbskoordinatoren din udskrivelse. Du og evt. dine pårørende bliver naturligvis inddraget undervejs.

Dette samarbejde sikrer, at der er en god sammenhæng i overgangen fra sygehus til dit hjem, og at aftaler er på plads, så du er tryk og får den nødvendige støtte til personlig eller praktisk pleje, rehabilitering, hjælpemidler, mad eller til et midlertidigt ophold på et plejecenter. Vejle Kommune har desuden et

særligt akutteam, som består af sygeplejersker, der tager sig af mere komplekse plejeopgaver i dit eget hjem, hvis det er, hvad der skal til, for at du kan komme på fode igen.

Får du hjælp fra hjemmeplejen før din indlæggelse, bliver der også automatisk sendt besked til Vejle Kommune, når du bliver indlagt. Vejle Kommune sender efterfølgende en beskrivelse til sygehuset med den hjælp, du er vant til at få. ●



Kontakt

Kontakt Myndighedsafdelingen
Mandag til fredag fra kl. 8.30-11.00
Tlf. 76 81 00 00



Ved du,

at din telefon kan styre din kalender? At du kan få en robot til at støvsuge for dig og programmere den via en app – eller at du kan få din tablet til at læse højt for dig? Dette kaldes hverdagsteknologi og handler om, at mange produkter i hjemmet også kan bruges som et hjælpemiddel, så du kan få en lettere hverdag. Du kan købe disse produkter i butikker eller på internettet. Kommunen bevilliger ikke telefoner og tables.

I Velfærdsmagasinet sætter vi fokus på hjælpemidler – denne gang på hvad din smartphone eller tablet kan gøre for dig.

Smartphone og tablet – en god hjælp i hverdagen

80 % af alle danskere har en smartphone eller tablet. Udover at bruge dem til at ringe og skrive på, kan de også bruges som lommelygte, radio, kamera eller avis. Mulighederne er mange. Her er fire forslag til, hvad de også kan hjælpe med.

1. Indstillinger til dine behov

Du kan indstille både smartphone og tablet, så de passer til dine behov. Er du svagtseende, kan du ændre tekststørrelsen på skærmen. Er du lysfølsom, kan du ændre lysstyrken. Er du dårligt hørende, kan telefonen lyse, når du får en besked. Hvis du ryster på hænderne, kan du justere skærmens følsomhed. En del af disse indstillinger finder du i de generelle indstillinger. De mere specielle finder du i mappen „Tilgængelighed“.

2. Kommunikation som tale og video

Både smartphone og tablet har mange kommunikationsmuligheder. Du kan f.eks. indtale beskeder, så du sender en talebesked. Når modtageren får din besked, kan de høre dig tale. Du kan også indtale en besked til telefonen, som omdanner din talebesked til skrift. På den måde kan du nemt sende

en sms eller en e-mail uden at bøvlle med at ramme tastaturet. Du kan også bruge kameratjenester, som gør, at du kan se den person, du ringer op til.

3. Kalender

Du kan også bruge din smartphone eller tablet til at huske aftaler. Kalenderfunktionen kan bruges til at huske aftaler, hvornår du skal tage medicin osv. Du kan også dele kalender med dine nærmeste, så de kan se dine aftaler på deres telefon og evt. lægge nye aftaler ind i din telefon.

4. Apps

Apps er små programmer, du kan downloade på din smartphone eller tablet, og som har forskellige funktioner. Nogle apps er gratis, andre koster penge. Er din smartphone en iPhone, finder du apps til din telefon på „AppStore“. Har du i stedet en android, findes de på „Google Play Butik“. ▶

Handicapråd

Formand: Peter Skov Jørgensen, Dansk Handicap Forbund, tlf. 75 82 58 30 / 23 32 40 62.

Næstformand: Gitte Frederiksen (V), tlf. 24 42 86 95.

Sekretær: Nanja Søbakke Kreutz, tlf. 76 81 15 52.

Oversigt over nogle forskellige apps, der kan hjælpe dig med ting i hverdagen – og mulighederne er mange...

Kommunikation som tale og video: Mange bruger kameratjenester, som gør, at du kan se den person, du ringer op til f.eks. Skype eller FaceTime.



Kommunikation

Finde vej: Download f.eks. en GPS-app, som fortæller dig, hvor du befinder dig. Dette vises på et kort på skærmen. Så kan du indtaste en adresse, hvorefter app'en viser dig, hvor du skal gå hen. Du skal blot følge den lille pil på skærmen eller oplæserens stemme. Sidder du i kørestol, kan du også hente et program, som viser, hvor der er kørestolsvenlige adgange.



Navigation

Samle eller se vigtige papirer: Mange banker har deres egen app, så du hurtigt kan gå ind og se sin konto, overføre penge eller betale regninger. Du kan også hente en app, så du kan se din mail eller e-Boks på din tablet eller smartphone. Apoteket har også en app, Medicinhuskeren, som kan hjælpe dig med at tage medicin rigtigt og til tiden.



Vigtige dokumenter



Se eller læse nyheder: Mange aviser og nyhedsstationer bruger også apps til at give et hurtigt overblik over deres nyheder.



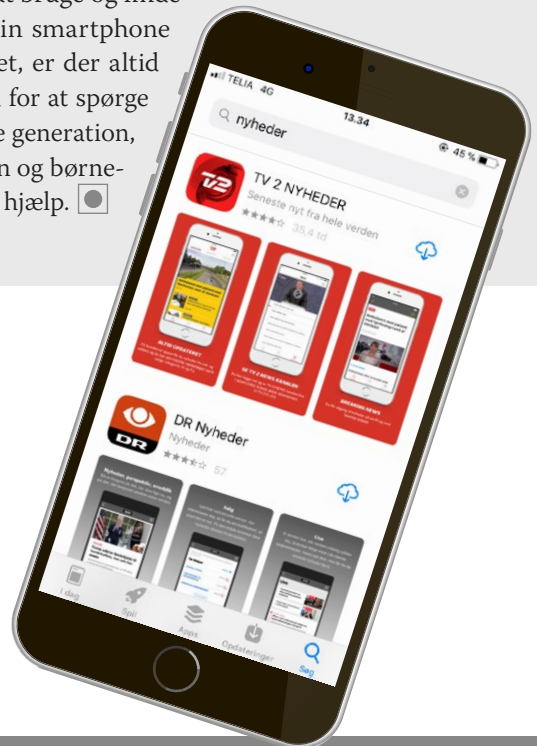
Nyheder

Finde fritidsaktiviteter: Mange apps kan bruges til at spille spil eller finde håndarbejds- eller kageopskrifter. Du kan også hente en app med et online-bibliotek, så kan du læse bøger eller høre lydbøger eller Vejle biblioteks e-bøger og netlydbøger.



Fritidsaktiviteter

Så det er bare at komme i gang med at bruge hverdags-teknologiens mange muligheder. Hvis du synes, at det er svært at bruge og finde rundt i din smartphone eller tablet, er der altid mulighed for at spørge den yngre generation, f.eks. børn og børnebørn, om hjælp. ☐



Kontakt

Har du konkrete udfordringer i hverdagen og har brug for råd og vejledning, så kontakt Syn og Teknologi i Myndighedsafdelingen på tlf. 76 81 80 94 (mandag, onsdag og fredag kl. 8.30-9.30) eller Hjælpemiddelteamet på tlf. 76 81 80 81 (mandag-fredag kl. 8.30-11.00)



Ældrevenlige boliger, billige busbilletter og værdig pleje

Hans Erik Pedersen
Formand for Ældrerådet

Den 1. januar fik vi et nyt ældreråd med mange nye ansigter. Vi har derfor brugt den første tid på at lære hinanden, politikerne og kommunens medarbejdere at kende, så vi er godt klædt på til vores arbejde de næste fire år, men har også allerede haft arbejdshandskerne på og sat vores aftryk på flere ældrepolitiske dagsordener. Vi har især haft fokus på de dagsordener, som kredser om ældrevenlige boliger, offentlig transport og værdighed i ældreplejen for både ældre og pårørende.

F.eks. er et ældrerådsmedlem udpeget til „Det nationale demensrum“, som sammen med repræsentanter fra de øvrige 97 kommuner arbejder på at få et mere demensvenligt Danmark.

Demensrummet er et netværk af kommuner og eksperter, der skal hjælpe hinanden med at styrke demenssamarbejdet parterne imellem og bidrage til, at den enkelte kommune kommer i mål med regeringens nationale mål. Vi glæder os til at følge dette arbejde.

Ældrerådet har også repræsentanter med i den arbejdsgruppe, som har været med til at vælge byggegrunden til det kommende plejehjemsbyggeri i Børkop, og i den styregruppe, som skal træffe beslutninger, når byggeriet går i gang. I Ældrerådet er vi i det hele taget meget optagede af, at der i den fremtidige byplanlægning og boligbyggeri er fokus på ældre. Vi har derfor lavet vores egen arbejdsgruppe, som beskæftiger sig med senioregnede boliger. Arbejdsgruppen har indtil videre haft møder med boligselskabet AAB og kommunens boligudvalg og har bl.a. på den baggrund udarbejdet en rapport med anbefalinger til politikerne i Vejle Kommune.

En mærkesag for os er også offentlig transport, bl.a. genindførsel af busruten fra Østerbo til Nørretorv i Vejle, hvor

der bor mange ældre, og billige busbilletter for 65+ borgere. Sidstnævnte har vi kæmpet for i 1½ år. Heldigvis er Seniorudvalget nu positivt indstillet over for forslaget, og administrationen arbejder i øjeblikket med en model, som vi glæder os til at blive præsenteret for. Vi har også haft kommunens mobilitetsplan 2018-2030 i høring, og i vores svar påpeger vi bl.a., at det er vigtigt at trafik sikre busterminalen ved banegården i Vejle, at der bliver taget hensyn til borgere med nedsat ganghastighed i lyskryds, og at der i det hele taget bliver skabt en bedre mobilitet i center- og landsbyerne omkring Vejle.

For at få del i regeringens værdighedsmilliard skal kommunerne styrke indsatsen for ældre og pårørende og lave en pårørendepolitik. Ældrerådet er med til at udarbejde politikken. Værdighed og pårørende var også på dagsordenen, da vi i juni havde møde med ældreminister Thyra Frank, hvor hun inviterede ældrerødder fra hele landet til debattmøde. Igen blev der snakket rigtigt meget om, hvor vigtigt det er, at der gøres noget for de pårørende, så de selv får et liv og ikke selv bliver syge.

Dette er blot et udpluk af, hvad Ældrerådet beskæftiger sig med. Du kan læse mere og følge ældrerådsarbejdet i referater fra vores møder på www.vejle.dk/aeldreraad. Du er også altid velkommen til at kontakte medlemmerne af Ældrerådet. 

Med venlig hilsen

Hans Erik Pedersen
Formand for Ældrerådet

Du finder kontaktoplysningerne på www.vejle.dk/aeldreraad

Ældrerådet

Formand: Hans Erik Pedersen tlf. 41 81 55 00
Sekretær: Morten Eriksen, Vejle Kommune tlf. 76 81 81 18,
moeri@vejle.dk

Test dine evner som bilist

Du har ikke længere brug for en lægeerklæring, når du skal forny dit kørekort. Derfor er det nu også op til dig selv at vurdere, om du kan køre. Er du usikker, kan disse otte spørgsmål give dig et fingerpeg.

- Dytter andre bilister ofte af mig?
- Har jeg haft ulykker?
- Er det sket, at jeg er 'faret vild'?
- Dukker biler eller fodgængere pludselig op i synsfeltet?
- Har familien, venner eller min læge talt om min kørsel?
- Er jeg begyndt at køre mindre end før?
- Har jeg problemer, når jeg skal skifte kørebane?
- Har jeg haft problemer med at skifte mellem speeder- og bremsepedal?

Er du i tvivl, bør du tale med din læge, siger sundhedsvejleder Jane Langberg:

– For eksempel virker en del medicin sløvende. Hvis det er tilfældet, kan din læge fortælle, om der er alternativer. Din synsstyrke kan også have ændret sig, så du har behov for nye brilleglas. I de fleste tilfælde kan nye brilleglas hjælpe, hvis du har problemer med synsstyrken.

Længst muligt i egen bil

Når Jane Langberg har forebyggende samtaler med borgere over 65 år, er bil ofte et emne, der dukker op. De fleste er bekymrede for, om de på et tidspunkt må sige farvel til en god og praktisk ven. Men der er meget, du kan gøre for at „blive længst muligt i egen bil“:

– Selvom du er en erfaren bilist, er det vigtigt at holde rutinen ved lige og f.eks. ikke overlade rattet til ægtefællen. Rådet for større Trafiksikkerhed anbefaler, at du kører flere gange i ugen. Er rutinen rustet lidt, kan du eventuelt tage et par timer hos en kørelærer.

En undersøgelse fra Danmarks Tekniske Universitet viser, at træthed og stress er skyld i de fleste uheld ved kryds:

– De fleste ældre bilister er gode til at tage sig god tid og undgå situationer, hvor de bliver usikre, f.eks. i glat føre eller myldretid. Der, hvor det går galt, er, når en god ven eller et familiemedlem får uventet brug for hjælp til at køre. Her er det vigtigt at holde fast i din fornemmelse af, om det er godt eller skidt at køre.

Samtidig kan den rigtige bil forlænge din tid som bilist med flere år:

– Hvis du alligevel skal skifte bilen ud, så overvej en bil, der er let at betjene, f.eks. en bil, der har tydelige instrumenter, et godt udsyn og automatgear, der letter kørslen, så man får bedre tid til at orientere sig, siger Jane Langberg.

Hvis du gerne vil forebygge, at du er nødt til at kvitte bilen eller vende bekymringer, er du altid velkommen til at kontakte en forebyggende sundhedsvejleder, når du er over 65 år. Sundhedsvejlederen kan hjælpe dig med tips til at holde dig i fysisk form til at køre bil eller vende overvejelser om livet uden en bil. 

Læs mere om forebyggende hjemmebesøg på www.vejle.dk/hjemmebesog eller ring til tlf. 76 81 80 96 mellem kl. 8.30 og 10.00.

Regler for fornyelse af kørekort

Fra 1. juli 2017 er der ikke længere særskilt krav om fornyelse af kørekort, når du fylder 75 år. Du behøver heller ikke en lægeattest. Alle kørekort, der udstedes til personbil, motorcykel, stor knallert mv., gælder fremover 15 år, medmindre kørekortet er begrænset som følge af helbredsmæssige forhold.

Når du skal have dit kørekort fornyet, skal du henvende dig på Borgerservice. Husk at medbringe et pasfoto og dit gamle kørekort. Dit nye kørekort vil være gyldigt i 15 år. Gyldigheden kan godt være kortere, hvis du er syg, f.eks. har diabetes eller anden sygdom, der kan påvirke din evne til at køre bil.

Det er dit ansvar, at du er i stand til at køre forsvarligt. Hvis du får problemer med dit helbred, bør du gå til din læge. Lægen vurderer, om du fortsat kan køre bil, eller om du bør stoppe. Lægen kan udstede et såkaldt „lægeligt kørselsforbud“, hvis dit helbred betyder, at du ikke kan køre forsvarligt bil. Du skal altid rette dig efter lægens anvisninger i forhold til bilkørsel.

 **Kontakt Borgerservice**, tlf. 76 81 01 56, hvis du har spørgsmål til regler for kørekort.



Tema: Rehabilitering

Vi skal skabe rammerne, så de gode valg kan træffes

– Og livet kan folde sig ud, siger chef for Senior i Vejle Kommune, Helle Brinch, om rehabilitering, som er en del af kommunens ældrepolitik.

Der er mange gode eksempler på, at man kan genvinde tabte færdigheder og kræfter efter en tid med sygdom. Med god hjælp, opmuntring og et tæt samarbejde mellem borger og personale på plejecentrene eller i hjemmeplejen kan man komme langt. For når man får flere kræfter, kommer lysten til livet også sammen med glæden ved hverdagen, en større tilfredshed ved at kunne mere selv.

– Alle mennesker har noget at byde på: Der er ressourcer i alle mennesker, og i nogle tilfælde skal ressourcerne blot hjælpes på vej, så der kommer et godt hverdagsliv ud af indsatsen. Ved at træne fysisk og blive god til noget, man en gang var god til, får den enkelte mulighed for at træffe nogle aktive valg. Og de valg er med til at folde livet ud!

Det siger Helle Brinch, der er chef for Senior i Vejle Kommune, og fortsætter:

– Vi er alle forskellige. Men fælles for langt de fleste er, at de gerne vil bidrage med noget og være noget for andre. Vi vil også gerne have noget at stå op til om morgenen og vil gerne kunne klare os selv mest – og længst – muligt, siger seniorchefen.

Får kræfter og overskud

– Som kommune vil vi skabe de bedste rammer, så flest mulige kan fastholde en aktiv hverdag. Rammerne ligger i Vejle Kommunes ældrepolitik, som skal bidrage til et godt, aktivt og værdigt ældretilværelse. Dermed får borgerne reelle muligheder for at træffe de gode valg. De gode valg træffer man bedst, når man har kræfter og overskud. Det kan man få ved fysisk at træne det, man gerne vil kunne. For eksempel at klare så mange af hverdagens gøremål, som man nu magter. Det kan være at gøre lidt rent, lave mad, bage, ordne lidt i haven eller strikke, tage på tur, spille kort, gå ind i foreningsarbejde, eller hvad der gør én glad, siger Helle Brinch. ▶

Af: Anna Marie Bohsen

Foto: Nils Rosenvold

◀ *Helle Brinch, seniorchef:*

– Vi skal hjælpe borgerne med at have så aktiv en hverdag, som de gerne vil have og magter.

Samtidig med at vi lever længere, og borgernes forventninger til seniortilværelsen ændrer sig, er omsorgen for dem, der har hjælp og pleje behov, under forandring. Derfor sætter vi ind med rehabilitering og er i gang med uddannelse af al vores personale inden for seniorområdet, fortæller Helle Brinch.

I tæt dialog

– Som personale skal vi hjælpe borgerne til at finde ud af, hvad han eller hun kan og har lyst til. Det har allerede vist sig, at der kommer rigtig mange gode forslag og ønsker, når personalet er i tæt dialog med borgerne. For de skal se et klart formål med træning, så de tabte kræfter kan genvindes, og hverdagen kan fungere bedre for dem. De kan måske ikke helt det samme som før – men så kan de gøre så meget, de synes, de kan.

Erfaringen viser også, at når træningen er kommet godt i gang, så kan mange meget mere, end de havde forestillet sig. Netop fordi flere kræfter giver livsglæde. Livsglæden kan også blive større, hvis man er i kørestol og får indrettet sig, så man bedre kan klare sig selv: At man kan nå både kaffemaskine, porcelæn i skabet og kunne komme i køleskabet. For hvis man er sulten, er det vigtigt, at man selv kan finde noget mad – og ikke skal vente til hjemmehjælpen kommer. Vi skal tænke mere bredt og i en større helhed end hidtil for at kunne hjælpe til en hverdag, som fungerer bedre, siger hun.

Se mulighederne

– Det er det, som rehabilitering handler om: At vi sætter fokus på de muligheder, der er i livet og bruger dem og genvinde tabte færdigheder – og at få sig indrettet i boligen, så man nemmere kan klare sin hverdag. Og i hvert fald skal vi ikke lade os styre af begrænsninger, understreger Helle Brinch.

Og hun fortætter:

– En vigtig del af 'den rehabiliterende tilgang til mennesket' er uddannelse. Derfor er et stort projekt med kompetenceudvikling af alle 1.600 ansatte på plejecentrene og i hjemmeplegen i Vejle Kommune godt i gang. Det hedder „Fælles sprog III“ og er en metode til en ensartet arbejdsgang, så borgerne får samme muligheder, uanset om de bor på eller uden for et plejecenter. „Den rehabiliterende tilgang“ betyder også, at personalet løser opgaver i hjemmet SAMMEN med beboeren og ikke FOR dem, siger seniorchefen.

Mere råderum

Det er ikke store forkromede træningsprogrammer, der lægges. Det starter i det helt små og brugbare: At holde balancen, når man står ud af sin seng om morgenen. At træne sin gang, så man føler sig mere sikker og ikke falder så nemt. Selv at kunne trække sine støttestrømper på om morgenen,

hvis det er det, fru Larsen gerne vil kunne. Det kan hun få vejledning i og et hjælpemiddel til. Så er hun ikke afhængig af hjælp til det og kan råde mere over sin morgenstund. Magter man ikke længere at gøre rent – men gerne vil – kan man få hjælp til måske at „klippe opgaven op“ i bidder og sprede dem ud over flere dage: Støvsuge en dag, tørre støv af en anden og tørre fodpanelerne af en 3. dag. At tørre fodpaneler af styrker i øvrigt kræfterne i ben og arme, når man skal ned på alle fire og op igen. Alt sammen med til at give den enkelte mere selvstændighed og råderum i hverdagen.

Mere livskvalitet og glæde

Et rehabiliteringsforløb er som regel otte uger. Træningen kan understøttes af hverdagsteknologi – tekniske hjælpemidler – og justeres undervejs, alt efter hvordan det forløber, og hvordan borgeren har det. Det er terapeuten, der træner med borgeren det første stykke tid, og som hele tiden vil være tovholder på forløbet. Langsomt overtages træningen af de faste social- og sundhedshjælpere eller -assistenter, som kommer hos borgeren – mens terapeuten hele tiden er „inden for rækkevidde“.

– Rehabilitering af ældre borgere er ikke et projekt, men en proces, som giver en ændret holdning til hverdagslivet, bedre livskvalitet og tilfredshed i livet – og giver personalet større arbejdsglæde. Også i fremtiden har vi i Vejle Kommune de hænder, der skal tage sig af svage og udsatte ældre. Vi skal se flere muligheder og hjælpe ældre til et aktivt valg. For det er det, der folder livet ud, siger Helle Brinch, seniorchef i Vejle Kommune. ●

Ældrepolitikken

Vejle Kommunes Ældrepolitik indeholder 6 vigtige temaer:

Det er „**Din bolig – trivsel og hjemlighed**“ – om støtte og hjælp til de ældre, der gerne vil blive længst muligt i eget hjem.

„**Teknologi – tæt på borgeren**“ – om at rådgive og støtte borgerne i at bruge og udnytte de teknologiske løsninger, der findes og hele tiden udvikles.

„**Livet med demens – tryghed i hverdagen**“ – om at skabe gode rammer for ældre med demens og have fokus på at hjælpe de pårørende til et liv med demens i familien.

„**Det aktive valg – folder livet ud**“ – at have fokus på rehabilitering og dermed have fokus på at bringe borgernes egne ressourcer i spil.

„**Relationer & netværk – kernen i livet**“, som støtter ældre i at bevare og skabe relationer til andre mennesker, så de også føler sig som en del af samfundet, hvor man vil hinanden.

Og sidst men ikke mindst: „**Sammen om sundhed – kvalitet, kompetencer og tryghed**“, hvor der er fokus på tidlig opsporing af sygdom, så man undgår indlæggelser – og støtter den enkelte borger i kontakten med sundhedsvæsenet.



Tema: Rehabilitering

Godt at have noget at stå op til...

– For gennem fysisk træning får man kræfterne og livsglæden tilbage, siger Else Skovhøj, der bor på Plejecenter Sandbjerg i Thyregod og har været gennem et rehabiliteringsforløb.

– Tryghed betyder utroligt meget: At man er tryk ved dem, der skal hjælpe en og tryk ved at færdes det sted, hvor man bor.

Det siger Else Skovhøj flere gange under samtalen. Hun er 88 år og har de to sidste år boet på Plejecenter Sandbjerg i Thyregod. Hun lider af knogleskørhed og har sammenfald i ryggen, og det kan være både smertefuldt og giver uendeligt mange problemer i hverdagen.

– I starten lå jeg i sengen hele tiden, fordi jeg ikke kunne andet. Og jeg lå og lå og blev mere og mere afkræftet. Jeg brød mig heller ikke om at få hjælp. Det er jo en umulig situation at sætte sig selv i – og de andre omkring én. Men man vil jo gerne være 'herre i sit eget liv', siger hun og ler lidt.

Der blev lagt en plan

I marts i år kom hun i et rehabiliteringsforløb, så hun gennem målrettet træning stille og roligt kunne genvinde sine kræfter og så mange af sine færdigheder, som hun en gang havde: Der blev lagt en rammeplan med træning ud fra, hvad Else Skovhøj selv gerne ville kunne, og hvad hun rent faktisk kan klare fysisk. Og hun skulle kunne se et formål med træningen. Det kunne hun!

Planen blev lagt i et tæt samarbejde mellem hende, ergoterapeuten, som er tovholder på forløbet, de faste social- og sundhedshjælpere og -assistenter, som kommer hos hende og fysioterapeuten på stedet. Praksis er, at planen bliver løbende justeret, efterhånden som hun får flere kræfter og bliver mere sikker i sin færden. For at holde fuldt fokus på opgaven og for at kunne udveksle erfaringer, holdes der hver 14. dag et opfølgende tværfagligt møde med de involverede terapeuter, hjælpere/assistenter, diætist og repræsentanter for stedets ledelse.

Starter i det små

– Det er vigtigt at begynde med træning i det helt små, så ▶

Af: Anna Marie Bohsen

Foto: Nils Rosenvold

◀ *Se, hvad jeg har fået strikket, efter at jeg har trænet!*
Et lille tæppe, siger Else Skovhøj.

det er til at overskue for beboeren. Det er hverdagens ønskede aktiviteter, der skal trænes. Det er jo det, der skal fungere, så man får styrket sit livsmod og sin livslyst, supplerer Pia Ravn, ergoterapeut på Plejecenter Sandbjerg.

Den indledende manøvre for Else Skovhøj var, at hun skulle øve sig i at sidde på sengekanten og holde balancen. Med råd og hjælp fra Pia Ravn og en af Else Skovhøjs faste hjælpere, Malene Kragh Jensen, fik hun gang i træningen med at holde balancen på sengekanten. I starten var det ergoterapeut Pia Ravn, der sammen med Else Skovhøj tilrettelagde træningen, som efterhånden blev overtaget af Malene Kragh Jensen og hendes kolleger.

Else Skovhøj kan stadig have en dag i sengen. Men hun er langt mere oppe, end hun tidligere har været. Hun kan klare meget mere selv og siger, at hun har fået mange flere kræfter og meget mere energi.

Hårdt arbejde

Hun sidder i sin kørestol ved bordet i sin stue og fortæller om den udvikling, der er sket inden for de seneste måneder. Det har været hårdt arbejde – og ind imellem har hun været på nippet til at give op. Men resultaterne har været belønningen.

– Nu har jeg noget at stå op til. Jeg er kommet godt i gang med at strikke, som jeg ikke har gjort i mange år. For et stykke tid siden fik jeg en malebog for voksne af min søn. Jeg blev lidt forbavset: En malebog til mig? Men jeg må sige, at jeg har ændret opfattelse.

Den er fantastisk til at træne finmotorikken – altså fingre og håndled, fordi man skal være meget koncentreret og påpasselig med at fylde de små felter ud med farver. Og man bliver altså helt grebet af at arbejde med farverne. Det kan bestemt anbefales, siger Else Skovhøj, som har skiftet sin meget velpolstrede komfortkørestol ud med den noget mindre polstrede manuelle kørestol, som hun i vid udstrækning selv kan komme rundt med.

Bliv ved!

Undervejs i de forløbne måneder har hun gangtrænet i barre. Efterhånden er det også blevet til en god tur på motionscyklen næsten hver dag. Vejledning og træning sker hele tiden meget bevidst, og hjælpere og terapeuter er meget opmærksomme på, at der ikke trænes mere end den enkelte kan klare den dag.

– Det betyder rigtig meget, at man bliver ved med at træne. Det giver styrke i benene, og man føler sig mere sikker. Jeg har været meget bange for at falde. Mine ben føltes som stolper, som jeg havde svært ved at bruge. Det er også blevet meget bedre, og cykelturene giver rigtig meget, fortæller Else Skovhøj og føjer til, at hun er så glad for samarbejdet med Malene, Pia og fysioterapeuten.

– Det er en stor støtte at have Malene som fast hjælper. Vi har det godt sammen. Hun ved, hvordan jeg gerne vil have det. Vi skal jo være fælles om det her. Hvis jeg fornemmer, at personalet taler om mig, så siger jeg:

– Hvis det er mig, det drejer sig om, så vil jeg gerne vide, hvad der skal ske, siger Else Skovhøj og slår en latter op. Men det var vist kun lige i starten af forløbet... 

Bredden i rehabilitering

Eksempel 1: En svagtseende beboer flytter ind på plejecenter og vil gerne selv bade og planlægge sit bad, og hvornår det skal foregå. Over nogle gange trænes, hvordan amatør skal betjenes, og herefter er beboeren selvhjulpne og tilfreds.

Eksempel 2: En beboer keder sig i dagligdagen. I samarbejde planlægges der at gøre rent sammen i boligen. Beboeren kan tørre støv af, selv om hun ikke går så godt. Hun kommer rundt med rollator, og der findes måder, hvorpå det bedst kan lykkes. Den øvrige rengøring ordner hjælpere i fællesskab med beboeren. Det giver mere ejerskab til egen bolig.

Eksempel 3: En beboer træner at kunne komme op og ud af sengen uden hjælp efter indlæggelse på sygehus og flere måneder med nedsat funktionsevne. Det lykkes for beboeren, som nu selv kan komme rundt og planlægge hverdagens aktiviteter. Det giver livsglæde.

Rehabiliteringsforløbet vil typisk være otte uger. Det er overskueligt for den enkelte beboer, og personalet kan holde fokus på de mål, der sættes. Og justere dem undervejs.

Pia Ravn og Malene Kragh Jensen fortæller, at de jævnligt oplever, at andre beboere er opmærksomme på, når der sker forandringer – når en beboer pludselig kan noget, hun ikke tidligere har kunnet.



Tema: Rehabilitering

En styrke i det daglige, når alle har samme baggrund

– Det giver bestemt „Fælles Sprog“, når alle på en arbejdsplads er på samme kursus. Og det giver sammenhængskraft i arbejdet, siger ergoterapeut og social- og sundhedshjælper på Plejecenter Sandbjerg i Thyregod.

Siden februar i år har al personale på plejecentrene i Vejle Kommune blevet uddannet i at arbejde med rehabilitering. Og nu er det personalet i hjemmeplejen, der er i gang med kompetenceudvikling. Overskriften er „Fælles Sprog“, og målet er, at personalet anvender en fælles arbejdsgang omkring rehabilitering, uanset hvor de berørte borgere bor i Vejle Kommune. Om de er på plejecenter eller har hjemmehjælp.

– Det betyder utroligt meget, at vi alle har været igennem uddannelsen, siger Malene Kragh Jensen, der er social- og sundhedshjælper på plejecenter Sandbjerg i Thyregod. Og ergoterapeut Pia Ravn nikker bekræftende. Det er en stor styrke i det daglige ar-

bejde, at alle har samme baggrund og kender målet for indsatsen: At borgeren hjælpes til at genvinde de mistede kræfter og færdigheder i det omfang, det overhovedet er muligt, så de bliver mere selvhjulpne og bliver mere tilfredse i hverdagen.

Forstår hinanden

Ofte er det sådan, at der kun er et par stykker fra en arbejdsplads, der er af sted på uddannelse.

– At vi alle har været af sted, giver en anden sammenhængskraft. For vi forstår bedre hinanden. Det er rigtig vigtigt, siger Malene Kragh Jensen, der er en af de faste hjælpere hos beboer Else Skovhøj på Sandbjerg.

– Vi yder omsorg på en anden måde end tidligere. Nu er omsorg hjælp til selvhjælp, hvor vi tidligere nok har været lidt hurtige til at tage over og gøre tingene for beboerne. I stedet for at lade dem selv gøre det og lade det tage den tid, der var nødvendig, er de begge enige om. ►

Af: Anna Marie Bohsen

◀ *Vi er meget bevidste om dialogen med beboerne om deres ønsker, er Pia Ravn (tv) og Malene Kragh Jensen enige om.*

Vigtig dialog

Sandbjerg er et leve-bo-miljø, så vi har altid været opmærksomme på, at der er noget, som beboerne kan tage del i, hvis de har kræfter og lyst. Men fokus har mest været på køkkenet: At skrælle kartofler, ordne jordbær, dække bord, lægge klude sammen og den slags. Nu er fokus flyttet ind i stuerne til beboerne. Og en meget vigtig opgave for os som personale er at lytte meget bevidst til, hvad beboerne gerne vil og tage dialogen, siger Malene Kragh Jensen.

Foto: Nils Rosenvold

– Vi oplever, at de har mange gode forslag og ønsker. Ved at lytte og spørge til deres livshistorie om, hvad de har gjort og haft lyst til tidligere i deres liv, kan vi finde ud af en måde at sætte fokus på hverdagsrehabilitering, siger Pia Ravn.

Dagligdags træning

Det er helt dagligdags situationer, der trænes. Og hele tiden skal beboeren kunne se formålet med det, de gør. Alle mennesker har ressourcer, og det er kun et spørgsmål om at lytte sig til dem og få den omsat til en praktisk indsats. Der er netop meget inspiration at hente i den enkeltes livshistorie, når kræfter og færdigheder skal genfindes. Hvis Jens Jensen tidligere var meget fysisk aktiv, kan vi forsøge at finde frem til en aktivitet, som gør ham glad og giver ham styrke i kroppen tilbage. ■

De konkurrerer på cykel

Fordi man bor på plejecenter er det ikke ensbetydende med, at konkurrence-genet ikke virker længere. Det gør det! På Plejecenter Sandbjerg har der været afviklet en cykelkonkurrence. I løbet af en tre-ugers periode cyklede seks beboere 589 km på motionscykel.

Topscoren cyklede 210 km i løbet af de tre uger, mens den, der cyklede mindst, klarede 4 km. Hver især en stor indsats.

– Som et par beboere siger: Det giver styrke og velvære at cykle. Selv om man ikke kommer ud af stedet... ■

– Bare op på cyklen. Det giver styrke i benene, siger Else Skovhøj, mens hjælper Malene Kragh Jensen lige tjekker antal cyklede kilometer. ▼



Brug for høreapparat?

Siden 2013 har Region Syddanmark haft ansvaret for høreapparatbehandling. Alligevel henvender mange sig fortsat til Vejle Kommune, når de har brug for et høreapparat. Derfor får du lidt information om, hvad du skal gøre, hvis du skal have et høreapparat.

Hører du dårligt? Har du f.eks. svært ved at forstå, hvad der bliver sagt i tv eller svært ved at følge med i samtaler? Så skal du i første omgang en tur forbi ørelægen.

Hvis ørelægen vurderer, at din hørelse er nedsat, bliver du henvist til høreapparatbehandling. Du kan vælge en offentlig eller en godkendt privat klinik. Du finder de offentlige og godkendte privat klinikker på www.audiologi.dk/klinikker.

På den offentlige klinik er behandlingen gratis, men der vil ofte være ventetid. Høreapparaterne låner du af Region Syddanmark.

Du kan også blive behandlet på en privat klinik, hvor du kan få et tilskud til behandlingen. Der er ofte ingen ventetid, men der kan være en egenbetaling afhængig af høreapparattype m.m. Tilskuddet gælder i 4 år, og du ejer høreapparatet. Den private klinik vil søge om tilskuddet ved Region Syddanmark. 



Kontakt

Center for Kommunikation og Velfærdsteknologi

Region Syddanmark

Tlf. 99 44 34 00

Telefontid alle hverdage kl. 9-12

Nyt Udsatteråd på plads

Så er navnene på de personer, som repræsenterer Udsatterådet de næste fire år også på plads. Rådet er bredt sammensat af personer, som repræsenterer hjemløse, stofmisbrugere, prostituerede, sindslidende, alkoholikere, offentlige og frivillige organisationer, borgere og eksperter.

Formand: Kit Kielstrup

Tlf. 21 34 04 58, mail: kikie@vejle.dk

Næstformand: Henrik Nørgaard Christensen, SAND Trekanten

Øvrige medlemmer:

Karen Hvid Vestergaard, afdelingsleder, Jobcenter Vejle
Jack Jellesen, opsøgende gademedarbejder, RusmiddelCenter Vejle

Lisbeth Harkes Andreassen, afdelingsleder, Center Døgn
Lillian Stephansen, leder af Café Parasollen, KFUMs Sociale Arbejde

Bettina Bøgelund Skjølstrup, leder af hjemløsearbejdet
Kvisten, Kirkens Korshær Vejle

Sven Ek, brugerrepræsentant, Café Himmelblå

Bjarne Skovgaard, brugerrepræsentant, Café Parasollen

Henrik Bertelsen, brugerrepræsentant, Værestedet Huset

Steen Høgh, brugerrepræsentant, Kirkens Korshærs varmestue

Kickstart dit rygestop på 1 ½ time

Vil du stoppe med at ryge? Men mangler du den sidste motivation? Så kan du nu kickstarte dit rygestop på 1 ½ time i Sundhedshus Vejle, hvor du får gratis tips og teknikker.

Underviseren er Tina Kreutzer, der er eks-ryger med otte års erfaring som rygestopvejleder i Sundhedsafdelingen. Når Tina Kreutzer og hendes team har valgt et nyt rygestopkoncept, er det ikke tilfældigt:

– Vi har talt med flere, som ærgrer sig over, at de ikke har tid eller mulighed for at komme på vores kurser. Derfor prøver vi i år 2018 at lave korte foredrag, fortæller Tina Kreutzer.

Foredraget er også en mulighed for at snuse til, om et rygestophold er noget for dig:

– Du får selvfølgelig ikke fornemmelsen af den gejst, der ofte opstår på et hold. Men du får den samme viden og de samme redskaber, bare i en komprimeret udgave, siger Tina Kreutzer.

Tilmeld dig ved at sms'e SUND NU til 1910 eller på www.vejle.dk/rygestop. Her kan du også læse mere om Sundhedsafdelingens andre rygestoptilbud, der alle er gratis. 



Kommune nyt

Kontakt til kommunen

Myndighedsafdelingen

Kontakt Myndighedsafdelingen, hvis du har et fysisk, psykisk eller socialt problem og har brug for hjælp fra Vejle Kommune.

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B, 7100 Vejle
Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

Åbningstider for telefoniske henvendelser

Tlf. 76 81 00 00, telefontid kl. 8.30-11.00 for hjemme-hjælp, forløbskoordinator, boliger, handicap og social-psykiatri.

Tlf. 76 81 00 00, telefontid kl. 8.30-9.30 for personlig hjælper (BPA), personlige hjælpemidler, velfærdsteknologiguiderne, syns- og teknologiske hjælpemidler og handicappede.

Åbningstider ved personligt fremmøde

Mandag-onsdag: kl. 9.00-15.00

Torsdag: kl. 9.00-17.00, Fredag: kl. 9.00-14.00

Har du brug for hjælpemidler, skal du kontakte

Myndighedsafdelingen, Vestre Engvej 51B

Tlf. 76 81 80 81, telefontid kl. 8.30-11.00

Mail: myndighedsafdelingen@vejle.dk

www.vejle.dk/hjaelpemidler

Kontakt til områdekantoret

Kontakt områdekantoret, hvis du vil deltage i aktiviteter, har pårørende på et plejecenter eller får hjemme-hjælp og har valgt Vejle Kommune som leverandør.

Område Nord, Sofievej 2-4, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 77 00, mail: omraadenord@vejle.dk

www.omraadenord.vejle.dk

Område Øst, Gulkrog 9, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 71 00, mail: omraadeost@vejle.dk

www.omraadeost.vejle.dk

Område Vest, Teglgårdsvej 15, 3. sal, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 79 00, mail: omraadevest@vejle.dk

www.omraadevest.vejle.dk

Demensenheden

Gl. Kolding Landevej 43, 7100 Vejle

Tlf. 76 81 66 00, mail: demensenheden@vejle.dk

Frit valg af leverandør

Du kan finde alle godkendte leverandører til hjælp og pleje på www.vejle.dk/fritvalg

Kvikservice for hjælpemidler

Har du en varig funktionsnedsættelse, og har du brug for et hjælpemiddel, som kan lette din dagligdag? Så besøg kommunens Kvikservice. Brug Kvikservice, når det handler om enkle problemer.

KVIK-Service

Hjælpemiddeldepotet, Niels Finsensvej 14, 7100 Vejle

Åbent hver torsdag kl. 13.00-17.00

Kontakt Borgerservice

Kørekort	76 81 01 56
Pas	76 81 01 56
Helbrestillæg, personligt tillæg	76 81 01 74
Sygesikring	76 81 01 56
Digital Post	76 81 01 74
Skat	(kun personlige henvendelser)
Øvrige områder	76 81 00 00

Sundhedshus Vejle

Forebyggende hjemmebesøg

Telefon 76 81 80 96

Træffes mandag-torsdag kl. 8.30-10.00

Mail: hjemmebesog@vejle.dk

Sundhedskurser

Telefon 76 81 81 01

Træffes mandag-torsdag kl. 8-15, fredag kl. 8-14

Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Genoptræning efter sygehusophold

Telefon 76 81 83 00

Træffes mandag-torsdag kl. 8.00-9.30 og 13.30-14.30

Mail: sundhedscenter@vejle.dk

Kommende kurser

Psykisk førstehjælp

Kursusstart tirsdag den 2. oktober kl. 9.00-14.00

Bækkenbundskurserne efterår 2018

For kvinder

Fredag den 12. oktober kl. 12.30-14.30

For mænd

Fredag den 26. oktober kl. 12.30-14.30

Læs mere på www.vejle.dk/sundhed



Demensugen
Uge 38
Vejle
– en demensvenlig
kommune



En festdag – til trods!

Som pårørende og ambassadør for Folkebevægelsen for et mere Demensvenligt Danmark vil Silas Holst være med til at bryde tabuet om demens, og nu deltager han også i Vejle Kommunes Demensuge. Mød ham på Rådhuset lørdag den 22. september.

Mange forbinder demens med sygdom og forfald. I Vejle vil vi i Demensugen, hvor der landet over arrangeres aktiviteter med fokus på demens, nuancere denne opfattelse. Det sker med et festligt arrangement på Rådhuset, Vejle, den 22. september fra kl. 10.30-14.00.

Med dette arrangement ønsker vi at holde en festdag. En fest med musik, dans og godt humør. Silas Holst, som bl.a. er kendt fra programmet „Vild med dans“ kommer og underholder med sit show „Giv demens et twist“. Silas Holst har selv demens helt tæt inde på livet, da hans far har fået diagnosen Alzheimers.

Julie Rubow, hvis mand også har fået Alzheimers, kommer også. Hun vil fortælle, hvad der er godt for livet med demens. Hvad skal der f.eks. være fokus på, for at en kommune og civilsamfundet er demensvenlige?

Der vil være en god blanding af underholdning og aktiviteter for folk i alle aldre. Alle er velkomne. Det hele skydes i gang med kaffe og kage sponsoreret af City Vejle og åbningstale af Seniorudvalgsformand Kenneth Fredslund Petersen. ●

Vi glæder os til at feste med dig!

Demensenheden i Vejle Kommune