



**ROSKILDE  
KOMMUNE**

**mandagmorgen**  
TÆNKETANKEN

# SUNDHED FOR ALLE

Opsummering af dialog  
med borgerne i Æblehaven  
og Rønnebærparken

# METODE

Tænketanken Mandag Morgen, har i samarbejde med Roskilde Kommune og Boligselskabet Sjælland, gennemført en række samtaler om sundhed, livskvalitet og trivsel med borgerne i Æblehaven og Rønnebærparken

Der er gennemført 35 personlige interviews med borgere i Æblehaven og Rønnebærparken

25 interviews er gennemført af Tænketanken Mandag Morgen i samarbejde med en medarbejder fra Roskilde Kommune, og 10 interviews er indhentet via Boligselskabets boligsociale medarbejdere

Datamaterialet udgøres af skriftlige noter og lydoptagelser fra samtalerne.





# DET HAR VI TALT MED BORGERNE OM

- Når vi siger "sundhed", hvad tænker du så på?/ Hvad betyder sundhed for dig?
- Hvad betyder sundhed for din livskvalitet?
- Er du ofte i kontakt med sundhedssystemet, fx din læge eller sygehuset? Hvordan oplever du at være i kontakt med sundhedssystemet?
- Klarer du det selv, eller har du nogen der hjælper dig, når du f.eks. skal til læge eller på sygehus?
- Kan du huske at have stødt på sundhedstilbud her i Æblehaven, fx mulighed for rygestopkursus, tilbud om fysioterapi, eller psykologhjælp?
- Hvis der skulle ske noget i Æblehaven som ville gøre noget godt for dig og din sundhed, hvad skulle det så være?
- Er forbrug af alkohol og stoffer et problem i dit lokalområde?
- Er ensomhed et problem i Æblehaven/Rønnebjergparken?/har du adgang til fællesskaber

# HVAD ER SUNDHED FOR DE BORGERE VI HAR TALT MED

## BEVÆGELSE

Det er slet ikke alle borgere vi har talt med, der fremhæver bevægelse og motion, men en del gør. Mange fremhæver det særligt som et middel til at "komme ud af lejligheden" og være i kontakt med andre.

- *"at være i gang."* (75 år, kvinde)
- *"Altså motion og god mad og sådan noget."* (84 år, mand)
- *"at bevæge sig"* (35 år, kvinde; 40 år, mand, Libanon)





# HVAD ER SUNDHED FOR DE BORGERE, VI HAR TALT MED

## AT MAN KAN FÅ NOGET UD AF SIT LIV

Mange af de borgere, vi har talt med, har kroniske sygdomme eller handicap. Alligevel fremhæver de deres helbred som noget vigtigt og positivt.

Flere fremhæver det som noget positivt for deres helbred, at de får hjælp med at håndtere deres sygdomme, eksempelvis via hjemmeplejen, og dermed alligevel ikke er så begrænsede, som de kunne være.

- *" så er vi meget sunde og raske. Ja. Altså, jeg har fået taget sådan en helbredsundersøgelse hver andet år." (82 år, mand)*
- *" det vigtigste er kroppen og helbredet" (38 år, kvinde, Syrien)*
- *" det er også ligesom at holde pæren skarp" (75 år, kvinde)*
- *"For det første har jeg to gode hjemmehjælpere. Og de er søde ved mig, og de hjælper, og jeg går med rollator." (62 år, kvinde)*





# HVAD ER SUNDHED FOR DE BORGERE, VI HAR TALT MED

## MAD SOM ADGANG TIL FÆLLESSKAB ELLER PERSONLIGT ANSVAR

En meget stor andel af de borgere, vi har talt med, fremhæver måltider og mad som noget enormt vigtigt. En stor andel fremhæver måltiderne i beboercafeen både for velsmagen og det sociale samvær. Andre fremhæver det, at de stadig selv laver mad som et vigtigt billede på, hvordan de tager ansvar for deres egen sundhed.

- *"Bare jeg har det godt... og jeg laver jo selv min egen mad hver dag." (75 år, mand)*
- *"For folk vil komme her og spise og hygge" (65 år, kvinde)*
- *"Det er fornuftige priser, og det er virkelig god mad." (76 år, kvinde)*
- *"man får det hele dernede i cafeen. Det er lækkert." (75 år, mand)*





# HVAD ER SUNDHED FOR DE BORGERE VI HAR TALT MED

## TRIVSEL OG FÆLLESSKAB

Mange fremhæver samværet med andre mennesker som det allervigtigste, både for dem personligt, men også som en særlig positiv egenskab ved området, de bor i. Folk taler sammen og hjælper hinanden. Dem der har overskud passer på dem, som har brug for hjælp.

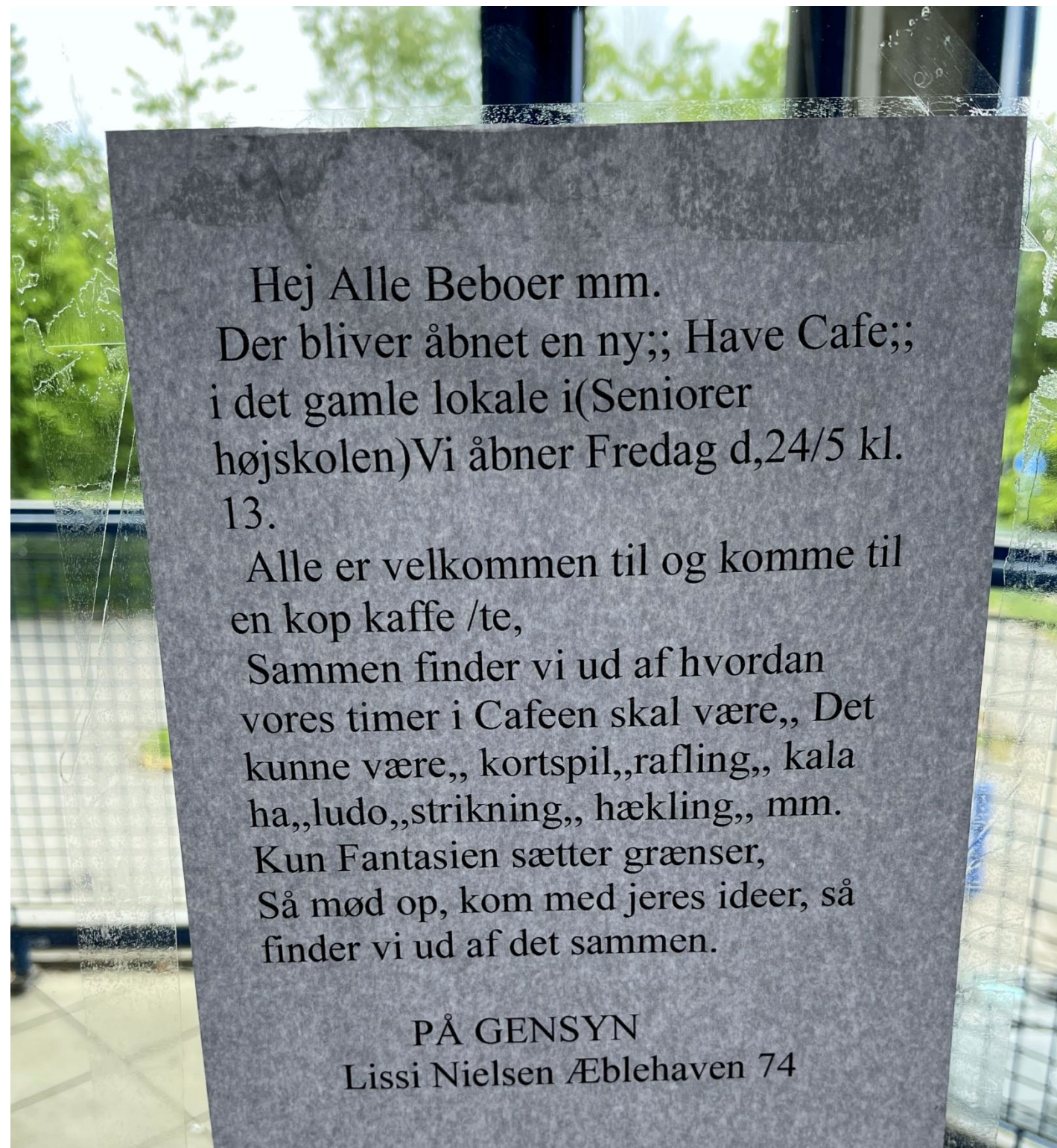
- *” Vi har et par meget aktive, næsten yngre beboere, de er under 80, og de er meget aktive til at hjælpe. Folk at opmærksomme på, om der er nogen, der har problemer.” (78 år, mand)*
- *” At man skal ud og have social sammenhæng.” (75 år, kvinde)*
- *” Vi kunne være sammen om noget.” (65 år, kvinde)*
- *” der er jo et meget stort fællesskab i caféen.” (78 år, kvinde)*
- *”Så sidder jeg jo her, jeg kan ikke rigtig høre hvad de snakker om, men jeg kan mærke at der nogen” (Kvinde, 90’erne)*



# HVAD BORGERNE SIGER OM TILBUD I OMRÅDET



# HVAD BORGERNE SIGER OM TILBUD I OMRÅDET



## BENYTTELSE AF SOCIALE TILBUD

En del borgere fremhæver seniorhøjskolen/seniortilbud, beboercafeen og Sundhedscentret som centrale tilbud. Efter seniorhøjskolen er lukket/flyttet, har frivillige overtaget og lavet et frivilligt drevet og åbent cafetilbud to eftermiddage om ugen. Beboercafeen fungerer også i praksis som et socialt tilbud.

- *"Jeg har været med til Gymnastik og Yoga" (62 år, kvinde)*
- *Om den tidligere seniorhøjskole: "der er en café i Sundhedscenteret. Ja. Og den har de organiseret nu, så at beboerne her. Så har de, der har været et eller andet form for socialt forhold." (78 år, mand)*
- *Om beboercafeen: "Det er fornuftige priser, og det er virkelig god mad." (76 år, kvinde)*
- *"Men jeg ved, at Team Trivsel dernede har i gang med et eller andet, fordi de har jo lige åbnet noget havehalløj herovre på den anden side af optræningscentret, hvor de kommer ned og ordner have hver mandag... (75 år, kvinde)*



# HVAD BORGERNE SIGER OM TILBUD I OMRÅDET

## BENYTTELSE AF SUNDHEDSTILBUDDENE (SUNDHEDSCENTRET OG PRAKTISERENDE LÆGE)

Mange borgere har erfaringer med at benytte sundhedscentret, men ikke fast. Det er et sted, hvor de er kommet for at få hjælp til supplerende behandling eller genoptræning. Her fremhæver de værdien af, at det er så tæt på, og at man ikke skal bestille tid.

- *"Og der er sundhedscenteret så godt. Netop fordi, at det er så tæt på, så man kan hurtigt komme i forbindelse med dem." (78 år, kvinde)*
- *"Men jeg kender til sundhedscenteret. De har i en periode tilbudt en gang om ugen gratis træning"(30 år, kvinde)*
- *" Det vi havde i starten, det kom faktisk også fra sundhedscentret. Da vi lavede zumba nede i det lille hus" (65 år, kvinde)*
- *" jeg har været til optræning nogle gange inde i sundhedscenteret. Og det er ganske udmærket, som jeg har set. For hvad det angår, så fejler de ikke noget" (75 år, kvinde)*
- *" I Æblehaven har der været en læge som jeg benyttede til mine børn" (50 år, kvinde, Libanon)*  
*" I starten her, da jeg havde det første gang, så gik jeg derind. Da sagde de, at jeg skulle gå hjem. Det havde de ikke noget med at gøre." (80 år, mand)*



# HVAD BORGERNE SIGER OM TILBUD I OMRÅDET

## ANDRE BEBOERE KENDER TIL TILBUDDENE, MEN BENYTTET DEM IKKE

En del borgere har slet ikke observeret eller benyttet lokale tilbud. De borgere fremhæver ofte, at de får hjælp af deres nære netværk som familie og andet, og derfor i mindre omfang har brug for et offentligt tilbud.

- ” Ja, jeg husker der var noget, men jeg har aldrig gjort brug af det. Jeg har ikke helt vidst hvad det har været” (58 år, kvinde, Libanon)



# HVAD BORGERNE SIGER OM MØDET MED SUNDHEDSVÆSENET



# HVAD BORGERNE SIGER OM MØDET MED SUNDHEDSVÆSNET

## OM LÆGERNE I KOMMUNEN

Der er blandede betragtninger om borgernes oplevelser ved egen læge. Det står dog tydeligt frem, at den gode lægeoplevelse er forbundet med, om man føler sig taget alvorligt, og at der er tid. De borgere som ikke havde mulighed for at forlade lejligheden, forklarede at de fik hjemmebesøg af deres læge.

- *"For det første har hun tid til patienterne. Det er jo ikke alle læger, der har det. Men det har hun virkelig." (76 år, kvinde)*
- *"Min egen læge er jeg fantastisk glad for. Har jeg ikke haft hende, så var jeg nok død for længe siden." (75 år, kvinde)*
- *"Hun lytter. Det er der ikke ret mange læger, der gør. Hun lytter, fordi hun ved, når jeg kommer, så er det fordi, der er et eller andet galt." (75 år, kvinde)*
- *"Jeg var til lægen med noget ondt i maven, men han mente vi skulle se tiden an, så nu har jeg haft ondt i to år." (74 år, mand)*

# HVILKE PROBLEMER OPLEVER BORGERNE I FORHOLD TIL DERES SUNDHED OG LIVSKVALITET?

## SPROGBARRIERER (FOR BORGERE MED ANDEN ETNSIK BAGGRUND)

Sproget er en markant barriere for de borgere, som ikke taler dansk, eller som kun taler dansk i begrænset omfang

- *”Når jeg er hos lægen, har jeg en tolk med fordi jeg ikke kan forstå lægen. Jeg svarer bare ja, hvis jeg er alene. Systemet er langsomt og svagt” (63 år, mand, Libanon)*
- *” Det kan være svært med sprogbarrierer. De bestiller tolk til hende når sproget bliver svært.” (33 år, kvinde, Bulgarien)*
- *” der er sundhedscenteret men kun for ældre. Jeg har været forbi dem to gange ifm. hjerneoperation, men jeg forstod ikke noget og de sendte mig videre på trods af jeg havde ondt. Jeg følte bare ville af med mig hurtigst muligt. Jeg har også haft rygoperation og det samme oplevede jeg. Jeg følte de behandlede os med en anden etnisk baggrund anderledes end etniske danskere” (67 år, mand, Libanon)*



# HVILKE PROBLEMER OPLEVER BORGERNE I FORHOLD TIL DERES SUNDHED OG LIVSKVALITET?

## PROBLEMER MED SYSTEMET

Når borgerne taler om, det der ikke fungerer, så fokuserer de ofte på den manglende tid. Både tid når man venter på behandling, og tiden der til rådighed ved behandling.

- *"De er meget langsomme. Det tager meget lang tid at få en tid. Du kan være syg i dag, men får tid om en måned."* (38 år, kvinde, Syrien)
- *"(Om vedkommende har fået god service i sundhedsvæsenet) ikke i Roskilde Sygehus. Der har han fået en tid den 13.10.2026."* (kvinde, Tyrkiet)
- *"Deres (lægens) adgangssystem, deres telefonsystem, er dårligt. Altså, det er sådan, at man ringer en million gange, og så, og så kommer man bare ikke igennem."* (78 år, kvinde)
- *"I hvert fald 15 år valfartet imellem lungeafdelingen og hjerteafdelingen. Og hver gang jeg kommer hos hjerteafdelingen, så siger de, at det er ikke vores bord... Og når jeg kommer så på lungeafdelingen, så siger de, at det er ikke vores bord, det er hjerteafdelingen. Der er gået ufatteligt mange år."* (75 år, kvinde)

# HVILKE PROBLEMER OPLEVER BORGERNE I FORHOLD TIL DERES SUNDHED OG LIVSKVALITET?

## ENSOMHED

Flere borgere udtrykker at de frygter ensomhed, mere end de oplever det selv. Nogle borgere fremhæver tabet af deres partner som et meget markant skifte i deres liv, hvor det sociale kan være svært efterfølgende. Derudover taler mange om mobilitet som en væsentlig faktor i forhold til ensomhed. Dels om man selv kan komme ud, eller om fx vejret tillader, at man kan komme ud med rollator eller kørestol.

- *” Men altså, det er jo et liv, hvor der sidder mange, der er låst fast på et eller andet helbredsmæssige årsager, ikke? Så de kommer til at lide af ensomhed. Især om vinteren” (78 år, mand)*
- *” Ja, det er slemmest med ensomheden, altså ... Det er især synd, at den er så streng. Ja. Fordi jeg har aldrig været alene. Jeg har altid haft nogen, altså ... Så ens mor, og så med børnene og sådan noget. Det skulle jeg sgu lige vænne mig til” (84 år, mand om livet efter hans partners død)*
- *”Min familie skal på ferie til Makedonien, men jeg kan ikke komme med fordi jeg ser dårligt og bruger rollator” (Kvinde, 72 år, Makedonien)*



# HVAD ER VIGTIGT FOR AT FORBEDRE SUNDHEDEN IFØLGE BORGERNE?

# HVAD ER VIGTIGT FOR AT FORBEDRE SUNDHEDEN IFØLGE BORGERNE?

## BEDRE INFRASTRUKTUR

Mobilitet er en afgørende faktor for borgerne både i forhold til deres fysiske og sociale sundhed, og derfor fylder mobilitet meget. Flere fremhæver den vigtige betydning af, at cafe, indkøb og sundhedstilbud er tæt på, ligesom det kan være en udfordring at bevæge sig på fliser, dårlige veje eller i dårligt vejr. En vigtig del af omgivelserne er også udsigten til det grønne, og at området føles lyst og rart. Flere fremhæver lysforholdene i lejlighederne som en vigtig kilde til noget positivt.

- *” Det skal være mere handicapvenligt. Der er dårlige veje, og fliserne er en forhindring for mig.”  
(64 år, kvinde)*
- *”Der skal være gode adgangsforhold” (80 år, mand)*
- *”skraldet er foran bygningerne. Lugten kommer ind til boligerne. Dem skal man fjerne. Både synet og lugten er forfærdeligt” (38 år, kvinde, Syrien)*



# HVAD ER VIGTIGT FOR AT FORBEDRE SUNDHEDEN IFØLGE BORGERNE?

## BEDRE SUNDHEDSMULIGHEDER

Udover nærhed til sundhedstilbud, fremhæver mange de personlige egenskaber og relationen til de mennesker, som skal hjælpe med sundhed og pleje. Hvis borgerne føler sig set ned på, fremmedgjorte eller uvelkomne skaber nogle borgere et generelt billede af, at "de kan ikke hjælpe mig"

- *"Der skal være læger til rådighed i området... Sidste uge faldt jeg og der var ingen der hjalp. Det tog 15 min før jeg rejste mig igen og ingen så mig, måske fordi jeg lå ned." (50 år, kvinde, Libanon)*
- *"I skal ændre de ansatte og ansætte nogen, der forstår mennesker. Og der skal være et træningscenter for ældre," (67 år, mand, Libanon)*
- *"Måske små kurser eller oplæg omkring sundhed og betydningen af sundhed." (30 år, kvinde)*
- *"Og så er adgang til sundhedspersonaler sådan set rigtig vigtigt." (78 år, kvinde)*
- *"Jeg har været til genoptræning i sundhedscentret, og det gik godt... Men jeg er desværre blevet så god til at lade som om at jeg ikke har ondt" (75 år, kvinde)*
- *"En gang om ugen kunne man have en bus, der kørte forbi, hvor man får mulighed for at måle blodtryk og lignende og tjekke sit helbred. Så man får en generel status på, hvordan det går." (58 år, kvinde, Libanon)*

# HVAD ER VIGTIGT FOR AT FORBEDRE SUNDHEDEN IFØLGE BORGERNE?

## BEDRE MULIGHEDER FOR SOCIALE AKTIVITETER

Det er stor forskel på hvordan borgerne oplever det sociale i området. En del fremhæver det som værende stærkt, mens andre føler sig mere fremmedgjorte. Det forekommer at være et mønster, at særligt mændene ser mere kritisk på det sociale, mens kvinderne fremhæver et positivt billede af et stærkt lokalt fællesskab. Der er dog generelt et billede af, at området er i en negativ udvikling, hvor tingene var bedre i gamle dage. Der tales om ting der lukkes, om at folk engang var bedre til at hilse og var mindre "sarte" .

- *"Jeg vil bare sige, at komme hinanden ved. For at sige det rent ud. Der er så dødt herude. Der er ingen, der har kontakt mere. Jeg vil nærmest sige, at derovre, der har du været sådan en skillevæg. Og der er sgu ikke meget til at træde hinanden over tærne derovre."* (62 år, kvinde)
- *"Vi kunne være sammen om noget."* (65 år, kvinde)
- *"Man burde lave noget mere for vores børn, for at undgå de bare render rundt og laver ballade fordi de keder sig. Vores børn går til sport, men vi mangler stadig aktiviteter for dem som en strikkeklub eller lignende. De er meget kreative og der skal ikke meget til før de keder sig"* (35 år, kvinde; 40 år, mand, Libanon)



# OPSUMMERING

## ○ LOKALT FÆLLESSKAB, NABOHJÆLP OG TRYGHED

Dialogen med borgerne i området peger på værdien af det nære lokale fællesskab som en kilde til at passe på de allermest sårbare borgere, som ellers i høj grad ville være isolerede i deres lejligheder. Her har vi set hvordan naboer handler, gør rent, går tur med og tilbyder deres mest sårbare naboer en hjælpende hånd, ligesom de passer på hinandens tryghed.

## ○ DE PRAKTISERENDE LÆGER

Dialogen med borgerne i området viser, at dialogen med og tilliden til egen praktiserende læge er afgørende for, hvordan borgerne forvalter deres helbred. Hvis de føler, at deres læge tager dem alvorligt og tager sig tid til dem, er de trygge ved at søge behandling, når de oplever tegn på sygdom.

## ○ MÅLTIDERNE SOM EN KILDE TIL AKTIVITET, SOCIALT SAMVÆR OG PERSONLIGT ANSVAR

Dialogen med borgerne i området viser, at særligt for den ældre generation er maden et helt centralt omdrejningspunkt i hverdagen, og ofte den eneste kilde til socialt samvær med andre, hvis de henter maden et sted. For andre er den en væsentlig kilde til at tage personligt ansvar for egen sundhed, ved at man selv tilbereder et "ordentligt" måltid mad.

## ○ INFRASTRUKTUR OG TILGÆNGELIGHED

Dialogen med borgerne i området viser, at tilgængeligheden af sundhedstilbud, sociale tilbud og mulighed for adgang til mad af en ordentlig kvalitet, har stor betydning. Dertil kommer, at vejforhold, stier og adgang til transport har stor betydning for ældre og/eller mobilitetshæmmedes muligheder i forhold til at opsøge fysisk og social aktivitet.

## ○ SPROGBARRIERER FOR BORGERE MED MANGLENDE DANSKKUNDSKABER

For borgere med begrænsede dansk- eller engelskfærdigheder viser borgerdialogen væsentlige udfordringer med at navigere i sundhedssystemet. Mange borgere føler sig sårbare eller fremmedgjorte, allerede inden de tager kontakt og de har væsentlige udfordringer med at kommunikere om deres symptomer og behov.