



Foreningen til **U**dvikling af **A**lderdommens **M**uligheder
- en forening for de uprøvede ideer og projekter

Generalforsamling

Hvad er et ældrevenligt nærmiljø?

De "fremmede" bliver også gamle

At flytte i plejebolig

Bognoter og Læsetips

1

25. årgang
Februar 2005

Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Traute Larsen	8615 5917
Klara Juul-Madsen	8625 6049
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Birthe Grønhøj	8652 3224

Suppleanter:

Irma Magnussen	8625 9804
Børge Helmer	8627 2900

Redaktør

Traute Larsen, Duevej 17, 8210 Århus V
Tlf.: 8615 5917 E-mail: traute@mobilixnet.dk

Layout og sats:
Børge Helmer, Storhøjvej 16, 8320 Mårslet
Tlf.: 8627 2900 E-mail: borge-helmer@vip.cybercity.dk

Sidste frist for stof til Nyhedsbrev nr. 2/2005:
1. august 2005

Læs i dette nummer

Leder om haver, der helbreder	3
Referat af FUAM-mødet onsdag den 12. januar	4
Referat af generalforsamling den 9. februar	8
Det er aldrig for sent (om fysisk træning)	14
"De fremmede" bliver også gamle	16
At flytte i plejebolig	19
Hvorfor stavgang?	20
Hvordan kan arbejdspladserne holde på seniorer?	21
Aktuelle noter	24
Kommende møder	27

Haver, der helbreder

Ophold i haver og ture i skoven hjælper mod meget

Videnskaben afdækker, at det nytter noget at træne, og at det kan betale sig for det offentlige at stille gratis træning til rådighed på lokalcentrene; det kan spare hjemmehjælpstimer.

Det dokumenteres, at motion på recept er en vej at gå for dem, der er på vej mod overvægt, for hjertepatienter m.fl.. Motion, frisk luft, ophold i haver og ture i skoven er godt for dem, der er stressede og kan også hjælpe til at forbedre hverdagen for demente. En tur i skoven hver uge har haft positiv effekt i hverdagen for en gruppe demensramte i Hillerød i plejehjemmet Kirsebærbakken.

Derefter blev der oprettet et dagcenter i skoven for hjemmeboende demensramte, som også fik det bedre med en ugentlig tur i skovcentret. Andre kommuner opfordres til at lære af de projekter, der har vist sig at have god effekt. Man kan se, at det virker, men man ved endnu ikke hvorfor. Det er glædeligt, at der stadig forskes bredt, så man kan afdække, hvordan forskellige grupper kan få det bedre med en sygdom som demens, der ik-

ke kan helbredes, men i bedste fald kan forsinkes. Demens rammer mest de ældste.

Men det er hverdagen, der tæller for dem, der er gamle nu, og det er godt, at der er fundet fondsmidler til at udvikle de nævnte projekter. Når kommunen senere skal have de gode tiltag indarbejdet i hverdagsrutinerne, og andre kommuner skal i gang, bliver det langt sværere at finde midler til skovcentre og midler til personale, der skal arbejde der, for slet ikke at tale om - hvordan demente kan komme i skoven hver uge.

Der er mange, der bejler til de gamle, når der skal stemmes, der har været et sandt overbud ved folketingsvalget 2005. Der blev lovet meget, men der er længe til næste valg, og der mange til at slås om de midler, der er til rådighed. Man kan have sine tvivl, om noget, der lyder så enkelt og indlysende som en tur i en have eller en tur i skoven bare en gang om ugen, kan gennemføres for disse svage grupper. Der har i flere år været appelleret til frivillige, som vil yde en indsats. Der bliver brug for mange flere hænder.

TL

Referat af FUAM-mødet onsdag den 12. januar 2005

Hvad er et ældrevenligt nærmiljø?

Oplægsholder var Traute Larsen med følgende:

Definition

Nærmiljø vil jeg definere som det miljø, der befinder sig uden for ens bolig, ens nærmeste omgivelser. Miljø er vel et samspil af psykiske og fysiske faktorer, et helhedsbillede måske. Men her er sikkert også andre bud.

Tryghed til at færdes i kvarteret

Hvis man har boet længe samme sted, giver det en tryghed ved det kendte. Jeg sætter selv tryghed højt som en kvalitet. Det at man kender sit kvarter ud og ind og kan færdes uden ængstelse, er et gode, som jeg tror er en fordel, også hvis man ikke mere er så hurtig i vendingen. Man behøver ikke at ængstes for at gå forkert og vil ofte møde nogen, man kender på sin vej til indkøb eller til busstoppested. Nogen man er på nik med.

Der hvor vi bor, er der flyttet mindst fem unge familier ind på vores børns alder, hvor en af parterne har været barn i kvarteret. I to huse bor der pensionister, som har arvet husene fra deres forældre og derfor er flyttet tilbage. Den ene er vores nabo, som siger, hun føler sig så tryk her – de har været væk fra kvarteret i mange år. Den ældste var 55, da de flyttede tilbage.

At man kender nogle af naboerne og er på talefod med dem

Det at man kan ringe på hos en nabo, er en kvalitet. Ikke at man altid skal tale sammen og hænge over hinanden, men blot vide, at man kan komme og fortælle, hvis man rejser væk, hvis man vil have lidt hjælp til noget eller bare ønske Godt Nytår. Nikke til hinanden, når man mødes og spørge til hverdagen fra tid til anden eller til børn, der er flyttet hjemmefra osv.

Der er en del fysiske krav, som jeg mener, vi skal have fat i, hvis et godt nærmiljø skal defineres.

Omgivelserne skal være lette at genkende

– alt for ens huse eller dørpartier kan være forvirrende og kan give problemer, hvis man pludselig svækkes eller synet ikke er så godt mere. Vi har vel alle prøvet at besøge nogle, hvor husene eller gadedørene er så ens at se på, at det kan være meget svært at orientere sig. Her kan forskellige farver, som jeg kan se, er brugt i Frydenlundkvarteret og andre steder være en god hjælp.

Fortove og veje skal være tilpas plane

såman kan færdes uden fare for at snuble. Det kan være fliser, som stik-

ker op, der er årsagen til mange brud og andre faldulykker hos ældre, har man konstateret ved en konference i 2002. Derfor må man selv se sig godt for, når man færdes, at der ikke er huller eller fliser, der stikker op. Det er tilladt at gøre kommunen opmærksom på mangler og farlige steder. Det har jeg lige haft en god erfaring med.

Det giver mig blod på tanden. Det er her, jeg finder at en arbejdsgruppe kan komme ind og pege på muligheder, som kan forbedres uden større tiløb – men blot ved at henlede opmærksomheden på de problemer, man finder på sin vej. Det er fysiske ting, jeg i første omgang har tiltænkt arbejdsgruppen. Men hvis diskussionen i dag kommer til andre områder, må vi jo se på det.

Belysningen

skal være god i forhold til at se, hvor man færdes, Det gælder naturligvis trapper og dørpartier. Gadenavne og husnumre, men også trafikskilte, så trafikanter kan orientere sig uden at være til fare for andre.

Indkøbsmuligheder

må der være i et nærmiljø. Det ved vi godt, at mange må savne. Men det er et gode selv at kunne gøre sine indkøb. Det giver mere fornemmelse af at have magt over tingene, at kunne klare sig, når man kan vælge den mad, man skal spise. Fornemmelse af frivillighed – hvis man vælger at spise i cafeteria eller få maden bragt.

Offentlig transport

Hører også med til det, jeg vil pege på, som må findes i rimelig gå afstand. Det er vigtigt at kunne komme ud

blandt andre mennesker, for vi ved, at mennesker er sociale væsener – flokdyr hedder det måske i fagsprog, det lyder nu ikke så pænt. Det er bekvemt at kunne tage offentlig transport, så længe man er mobil. Det giver en uafhængighed. Heldigvis kan man i dag, hvis man ikke er i stand til selv at klare bus - få bevilget en vis del handicapkørsel til familiesammenkomster, frisør, svarende til udgifter til bussen, det kan ikke ske spontant men må bestilles dagen før. Men er dog et stort gode.

Meninger, kommentarer og spørgsmål

**Ang. kørselsordning:
Man skal visiteres til den.**

Kommentarer til den samfundsmæssige side af nærmiljøet

Om bymæssige ændringer: Nye veje gennem gamle kvarterer kan give store miljømæssige ændringer som støj og forurening. De kan give en lyst til at flytte fra et sted, hvor det i en årække har været godt at bo, men ikke er det mere.

Bofællesskaber: Giver ikke automatisk bedre miljø, hverken fysisk eller psykisk.

En fortæller, at hun havde valgt at flytte i et bofællesskab, men var lykkelig for, at det ikke blev til noget. Hun opdagede i tide, hvordan man kunne være overfor hinanden!

Kommentarer til den sociale side af nærmiljøet:

En glæder sig over at leve i et blandet miljø, hvor unge familier er flyttet

ind i et område med mange ældre. Det giver et frisk pust, nye kontakter og hjælpsomme yngre naboer.

Hvad enten man bliver boende, hvor man har boet længe eller flytter til et nyt sted, er det vigtigt selv at gøre noget for at skabe kontakt med andre. Det kunne også være det at lave mad til en syg nabo!

En har den opfattelse, at vi som befolkning er "lukkede". Har oplevet et land som Canada helt anderledes. Her er man meget mere åbne overfor nye mennesker, nye naboer.

Hvor man gør noget ved nærmiljøet:

I Odder kommune er man gået sammen for at gøre det bedre for handicappede

Folk er gået sammen for at gøre en forskel. Det kaldes "**Prikken over i-et**". Kommunen har bevilget støtte i to år. De har fem mennesker i en projektgruppe og fem i en styregruppe.

Tanken er at give konkret hjælp til enkelt-opgaver.

Man kan ringe til gruppen om hjælp til indkøb, rindende vandhaner, få syet en kjole, blive ledsaget til læge eller i teater, og på den måde modvirke ensomhed.

I Århus kommune er omsorgcentre og kirkecentre gået sammen om forskellige opgaver

I Fredericia er der opstået en gruppe, der kalder sig: "De hjælpende hænder"

De har lavet en folder om deres arbejdsform. Det er ikke besøgstjene-

ste. Hjælpen må ikke strække sig over mere end en times tid, og det må ikke være den samme person, der kommer hver gang.

Det man skal hjælpe med, skal være helt konkret.

(Tove Holm vil prøve, om hun kan få de brochurer, de laver, og samle, hvad der findes i området.)

"Bogvennen" – findes på Odder Bibliotek

"Vennerne" er folk, der har valgt at bringe og hente biblioteksbøger for mennesker, der ikke selv kan komme på biblioteket, d. v. s. gamle og handicappede. Bogvennerne skal ikke selv vælge bøger ud, det gør personalet efter aftale med den, der skal låne dem. Området er stort, så det er en god idé at hjælpe folk, der bor i nærheden af, hvor man selv bor eller færdes.

Som det kan ses af ovenstående, gik de fleste kommentarer og forslag på det sociale nærmiljø.

Som en i forsamlingen udtrykte det, er et ældrevenligt nærmiljø ikke kun et aldersproblem, men snarere et almenmenneskeligt anliggende, som vi må forholde os til hele livet.

Vi kan lære meget af andre kulturer, hvor de enkelte familier ofte holder meget mere sammen, end mange gør det i vores vestlige kultur, sådan som den har udviklet sig. De gør det trods fattigdom og mangel på ressourcer. Vi har det med at putte hinanden i kasser efter alder i alle livsafsnit. Det gør generationerne fremmede for hinanden, hvor der kunne skabes nærhed og fællesskab.

Her har vi et stort ansvar i samfundet, hvor mange slet ikke tænker på,

hvor vigtigt det er at skabe fysiske rammer, hvor det ikke kun drejer sig om at bygge nye boliger og hele boligkvarterer, men mindst lige så meget tænke igennem, hvilke psykiske virkninger det kan have på mennesker i alle aldre, der skal leve deres liv på det enkelte sted.

Hvad med at danne en FUAM gruppe om lokalmiljøet?

I første omgang kunne Traute tænke sig at koncentrere sig om de fysiske

ting, der vil kunne gøres noget ved, hvis man gør kommunen opmærksom på problemet. Det ER allerede lykkedes een gang for hende selv, så det må kunne ske igen! Traute og Klara er gået sammen for at danne en gruppe lokalt. Er der andre, der har lyst til at være med eller kunne tænke sig at danne en lokalgruppe, hvor de selv bor?

Referat ved Kirsten Trollegaard

Boligrådgivning for seniorer

har skiftet adresse og holder nu til på Dalgas Avenue 35, 8000 Århus C.

Den daglige leder hedder *Bjarne Friis Sørensen* og kommer fra en stilling som erhvervskundechef i Realkredit Danmark.

Kirsten Grønborg fortsætter som projektmedarbejder i mærkningsprojektet og "Boligrådgivning Danmark". Der er ved at være en aftale i stand om en boligrådgivning for seniorer i Odder.

Et glas til hjernen

Kvinder, som drikker en smule vin, øl eller spiritus har ca. 20 pct. lavere risiko for at udvikle demens end afholdskvinder, viser en undersøgelse af 12.000 kvinder mellem 70 og 81 år i USA. Undersøgelsen er netop offentliggjort i det ansete videnskabelige tidsskrift *New England Journal of Medicine*. Årsagen kan være, at alkohol beskytter os mod at udvikle små blod-

propper i hjernen og hjertet, siger professor Morten Grønbæk fra Center for Alkoholforskning under Statens Institut for Folkesundhed. Men kommer man over tre genstande om dagen, risikerer man skadevirkninger som kræft og skrumpelever.

Kilde: *Morgenavisen Jyllands-Posten* 22.1.2005.

Aktuelle Noter nr.3
Derfor lever kvinder længst

Generalforsamling i FUAM

Onsdag den 9. februar 2005

Blev afholdt i Dagligstuen på Lokalcenter Møllestien,
Grønnegade 10, Århus C

Dagsorden ifølge vedtægterne

1. Valg af dirigent

Kirsten Esper-Andersen blev valgt og konstaterede, at generalforsamlingen er lovligt indkaldt inden nytår i foreningens Nyhedsbrev 2004, nr.3

2. Bestyrelsens beretning

Medlemsmøder: Birthe Grønhøj opsummerede årets møder:

Der har i denne sæson været en møderække på syv samt en generalforsamling. Møderne ligger fast den 2. onsdag i måneden kl. 16:30-18:00 - undtagen i juni, juli, august og december.

Efter møderne er der mulighed for at spise aftensmad i lokalcentrets café, som netop om onsdagen holder åbent til kl. 18:30 samt at få en snak med bestyrelsen.

Temaet i foråret 2004 var:

Samvær på tværs af generationerne

Marts 2004 : Om frivilligt arbejde i nyt perspektiv ved Kirsten Trollegaard Jørgensen

April 2004: Om at leve mellem generationerne ved Traute Larsen

Maj 2004: Om at være alene ved Tove Holm

Efteråret 2004 var temaet:

Den moderne familie

September 2004: Signalement af den moderne familie ved Klara Juul-Madsen

Oktober 2004: Problemer i den moderne familie – erfaringer fra arbejdet i et familiehus ved Karen Gammegaard

November 2004: FUAM blev 25 år, som blev fejret med en fødselsdagsfest med spisning omkring et festligt pyntet fødselsdagsbord, og hvor temaet var nostalgi.

Januar 2005: Hvad er et ældrevenligt nærmiljø? ved Traute Larsen – Traute efterlyste muligheden for at starte en arbejdsgruppe.

Alle møder har været/bliver udførligt refereret i Nyhedsbrevet.

Nyhedsbreve: Traute Larsen fortalte, at der udkom 3 numre af Nyhedsbrevene i 2004 mod tidligere 4 årlige numre. Det skyldtes stigning i forsendelsesomkostningerne. Vi har samtidig øget antallet af sider, så vi kan bringe det samme stof: Mødereferater fra alle møderne, anmeldelser af Tidsskrifterne: Gerontologi og samfund og Alderens nye Sider samt alle hefter, som udsendes af ÆldreForum. Herudover skrives til flere forlag efter udvalgte titler; her er det ofte medlemmer, der kommer med forslag. Når vi får et anmeldereksemplar af en

titel, leverer vi en omtale og sender pågældende nummer til forlaget. Hvis vi har fået lov til at kopiere en artikel eller andet stof, sender vi også pågældende nr. til ophavsmanden. Vi bringer også udpluk af "Aktuelle noter" fra Videnscenter på Ældreområdet. Det enkelte nummer er på 28 sider, som er hvad der kan rummes inden for vægtgrænsen på 50 g med kuvert og frimærke.

Nyhedsbrevens omslag har fået nyt layout og nyt logo; det er Børge Helmer, der står for layouten og Hans Ludvig har lavet logoet. Vi opdagede ved et dyk i arkiverne, at Nyhedsbrevene har været produceret siden 1980 og derfor nu ved årsskiftet 2004/05 går ind i sin 25. årgang. Så det har vi sat uden på heftet, samtidig med at ordet nyhedsbrev er forsvundet. Det er overflødigt, mener Børge, så nu står der bare FUAM. Det er en stor opmuntring, at vi får et tilskud fra Biblioteksstyrelsen. Sidste år på 417 kr., i 2005 har vi fået 823,83 kr.

Hjemmeside: Børge Helmer gjorde rede for FUAMs hjemmeside, som er oprettet i 2004. Her kan man finde gamle numre af Nyhedsbrevene, se hvilke møder der er planlagt og facts om foreningen. I november var der 666 besøg, december havde 298 besøg og januar 177 besøg.

Hjemmesiden kan ses på www.fuam.dk. Hjemmesider på internettet er et praktisk orienteringsredskab i forhold til omverdenen. Det blive bedre for FUAM, hvis der fra andre sider kommer links til os. Det gør der først, når der bliver flere besøg på hjemmesiden.

Sekretariatet og Venskabsforeningen: Tove Holm havde meldt afbud på grund af sygdom. Tove har fortsat sin egentlige samtalegruppe i Venskabsforeningen, men fællesmøderne med FUAM's medlemmer er faldet bort, da der ikke mere kommer nogen fra FUAM.

Boligrådgivningen: Knud Ramian orienterede: FUAM meldte sig ud for et år siden efter bestyrelsens beslutning. Boligrådgivningen hedder nu Boligrådgivning for seniorer og har skiftet karakter, idet den har fået en struktur, hvor rådgiverne er frivillig arbejdskraft. Det er rådmand Niels Erik Eskildsen, der er formand for foreningen. Forskningsprojektet med mærkning af senioregnede boliger støttes af Århus kommune og afsluttes i efteråret 2005. Der er planer om flere forskningsprojekter, en undersøgelse af eksisterende seniorboliger, og hvordan de kan ændres for at blive til fremtidens seniorboliger. Der er oprettet en landsdækkende paraplyorganisation "Boligrådgivningen Danmark". Hvis en kommune som Odder vil have en boligrådgivning, kan den oprettes og støttes af paraplyorganisationen i samarbejde med lokale kræfter. Hvis den nyoprettede boligrådgivning i Odder vil have rådgivning nogle dage om ugen, låner man rådgivere fra boligrådgivningen i Århus.

3. Forelæggelse af regnskabet for 2004

Søren-Peter Pedersen gennemgik regnskabet, som forelå i kopier til deltagere.

4. Fastlæggelse af kontingent for 2006 samt godkendelse af budget for 2005

Søren-Peter Pedersen gennemgik budgettet, som var medtaget på det omdelte regnskab. Kontingentet vil fortsat være på 125 kr. for alle. Inger Nygaard mindede om, at formuen er der for at kunne bruges, hvis der er gode tiltag, som kræver kapital. Det er bestyrelsen opmærksom på, og budgettet blev godkendt.

5. Valg af medlemmer til bestyrelsen

På valg var: Tove Holm
Traute Larsen
Søren-Peter Pedersen

Alle blev genvalgt.

6. Valg af suppleanter til bestyrelsen

På valg var: Irma Magnussen
Børge Helmer

Begge blev genvalgt.

7. Valg af to interne revisorer

Revisorerne var: Jens-Erik Jørgensen
Jane Schiønning

Begge blev genvalgt.

8. Indkomne forslag

Der var ikke indkommet forslag.

9. Eventuelt

Der har været en forespørgsel til sekretæren, om vi har en reservebedsteforældregruppe. Det har vi ikke længere. Det drejer sig om en pige på 12 år i Malling, der mangler en bedstemor.

Efter generalforsamlingen drøftedes ændringer til FUAM's præsentationsfolder: Ung og gammel i samme forening. Der kom mange forslag, som bestyrelsen vil arbejde videre med, så folderen kan præsentere foreningen, som den arbejder i dag.

Foreningen har tre tilbud:

Møder, hjemmeside og bladet.

TL

På et efterfølgende bestyrelsesmøde konstituerede den nyvalgte bestyrelsen sig som vist i oversigten på side 2.

Mødet onsdag den 11. maj 2005 er et
åbent møde

Emnet er:

Værdikonflikter og dilemmaer,

og det er **Knud Ramian**, som lægger op til diskussion

Tag familie og venner med til en indholdrig eftermiddag!

Regnskab 2004

Indtægter

	Regnskab 2004	Budget 2004	Budget 2005
Medlemskontingent	9.725	10.000	9.375
Portostøtte	417	0	824
FUAM's 25 års jubilæum	392	0	0
Bankrenter	285	300	250
Total	10.819	10.300	10.449

Udgifter

Trykning af nyhedsbreve	4.871	4.000	4.900
Porto og gebyrer	2.402	2.500	2.500
Telefongodtgørelse	600	600	600
Kontorartikler	1.172	1.000	600
Vingaver	497	600	600
Rejseudgifter	0	600	0
Kontingent, Boligrådgivning	1.000	1.000	0
Hjemmeside	375	0	225
Reklame, folderindlæg	275	0	300
FUAM's 25 års jubilæum	0	1.000	0
Repræsentation, blomst	100	0	0
Total	11.292	11.300	9.725
Overskud/Underskud (-)	-473	-1.000	724

Balance

Aktiver

Bankindestående 31.12.04	27.023
Giroindestående 31.12.04	4.538
Kassebeholdning	0
Total	31.561

Passiver

Aktiver 31.12.03	32.034
Underskud 31.12.04	473
Total	31.561

Regnskabet er revideret af Jens-Erik Jørgensen og Jane Schiønning

Dora - et venskab med indhold

Så har vi taget et skridt i det nye år. Nogle af os har som vanligt ved nytår haft tanker om at gøre en indsats for et bedre liv nær som fjern.

For mig tog begivenhederne fart i den verden, der er min. Dora, som var den, der bragte mig ind i FUAM, døde den 30. december 2004. Hendes 85-års fødselsdag var jeg med til

at fejre, og jeg har lyst til at gengive "talen" til hendes fødselsdag.

Den 4.3.2005 er der gået et år siden hin fødselsdag. Fysisk var Doras hverdag ændret og mindre belastende. Psykisk var Dora den samme ildsjæl med parathed til at yde en indsats, når der blev kaldt.

Klara Juul-Madsen

Frit efter "Konen med æggene" af H.C. Andersen

*For Dora i dag vi fester
Du mange har indbudt som gæster
Og mindes jeg vil på denne dag
Hvordan et venskab blev fælles sag
Så får jeg om minder også fortalt
og det er i grunden ikke så galt.*

*Med blikket vendt mod den tredje alder
Til studiekreds Åbygård os kalder
Siden da er fløjet 15 år
Og venskab med indhold vi stadig når
På højskole drog vi med åbent sind
Hvor frihed, forskellighed altid var inn.*

*Men også herhjemme vi fælles må mødes
Med nye venner en kortklub fødes
Talent har Dora så sagen var klar
At pengekasen jo Dora har.
Det gir en baggrund vi finder fin
Har budt på ture, ja helt til Berlin.*

*Og samfundsfag giver smag for viden
For ude som hjemme skal følges med tiden.
Til møde i FUAM vi glade går
Ideer, tanker, projekter opstår.
At udvikling, mulighed stadig øges
Når viden om tilværelsen stadig søges.*

*For mig fik din nære bolig ende
Mod Brabrand må mine tanker vende.
Jeg ønsker fremtiden byder på
at mangan snak vi stadig kan få.
Et varmt til lykke skal rumme alt
En fælles skål er ej heller galt.*



Det er aldrig for sent

Fysisk aktivitet og træning kan modvirke og/eller reducere en række af de aldersbetingede sygdomme og funktionsforringelser

Aldring er en uundgåelig proces, men konsekvenserne af aldring er ikke helt uafvendelige.

Der tegner sig et mere og mere tydeligt billede af, at fysisk aktivitet og træning kan modvirke og/eller reducere en række af de aldersbetingede sygdomme og funktionsforringelser. Det forskes der i på *Syddansk Universitet*, skriver *Centerleder Lis Puggaard, cand. scient. og ph.d.* Der forskes i emneområdet ældre og fysisk aktivitet med omdrejningspunktet funktionsevne, evnen til at klare hverdagen både fysisk, psykisk og socialt.

Der arbejdes med forskellige indfaldsvinkler: Den fysiske, der omhandler udførelsen af dagligdags aktiviteter og den maksimale fysiske kapacitet, den kulturelle oplevelse af alderdommen og kroppen, den psykosociale, der omhandler stress, søvnløshed, træthed, depression, forstandsfunktion, livskvalitet, vigør, selvtillid m.fl., de kostmæssige aspekter herunder appetit og kostens næringsindhold samt de sundhedsmæssige faktorer knoglestatus, blodtryk, blodfedt, sukkersyge m.fl.

Der tilstræbes størst muligt tværfaglighed i forskningen skriver Lis Puggaard.

Det kan betale sig at tilbyde gratis træning

Det er veldokumenteret, at den maksimale iltoptagelse falder med stigende alder. En 85-årig har således en maksimal iltoptagelse, der er 50% af personens iltoptagelse som ung, men der kræves den samme mængde ilt til at udføre de samme hverdagsaktiviteter hele livet. Og det betyder, at hverdagslivet belaster ældre mennesker forholdsvis mere end yngre. Det er derfor vigtigt, at den maksimale iltoptagelse trænes hele livet, så det aldersbetingede fald kan reduceres og eventuelt modvirkes. Der er opstillet beregninger over, at det kan betale sig for det offentlige at tilbyde et antal træningstimer og derved udskyde det tidspunkt, hvor der skal ydes hjemmehjælpstimer. Uanset om man tilhører gruppen af de yngre ældre eller de ældste ældre, er rask eller syg, mand eller kvinde, er det vigtigt at træne alsidigt og regelmæssigt, hvis man ønsker at bevare sin fysiske funktionsevne på et niveau, der gør det muligt at klare sig selv.

Der skal trænes alsidigt

Styrke alene kan ikke gøre det, der skal også udholdenhed, bevægelighed, balance og kropsbevidsthed i det hele taget til. Det er vigtigt at huske på, slutter Lis Puggaard, "at ældre set som gruppe er lige så forskellige som alle andre befolkningsgrupper, og at

de fysiske aktivitetstilbud til ældre bør være lige så forskellige som til alle andre aldersgrupper. Kun derved kan det sikres, at der er et tilbud, der passer til alle ældre, som ønsker en fysisk aktiv alderdom. Det er nemlig, som det fremgår, aldrig for sent at begynde med at være fysisk aktiv.”

ÆldreForum har udgivet heftet: Ny aldringsforskning – resultater og perspektiver. 2004

Foruden ovenstående artikel af Lis Puggaard er heri er samlet den nyeste viden om forskning i alderdom. Der skrives om kroppens salt- og vandbalance og gøres op med myten om 2 liter vand om dagen. Der skrives om de meget gamle og om ældredødeligheden, som er faldet. Siden 1950 er andelen af personer over 65 år fordoblet, andelen over 80-årige er firedoblet, over 90-årige er ottedoblet, andelen af over 100-årige er mere end tyvedoblet. Når man er fyldt 80 år er restlevetiden fordoblet fra 5 til 10 år siden 1950. Der er megen viden at hente i Ny aldringsforskning. Der stilles store udfordringer til geriatrien nu

og i de næste 20 og 40 år, men der er ikke så meget prestige i at være geriatrer, så der kan forudses mangel på læger med dette speciale.

En god alderdom skal planlægges tidligt

Men det værste er næsten at læse om de udfordringer, der stilles til geriatrien ved dette århundredes slutning, når de unge i dag bliver ældre, fordi livsstilen for børn og unge i dag er alarmerende. Som det ser ud i dag, kan vi risikere, at der bliver en generation af svæklinge med livsstilssygdomme i en tidlig alder. Det står klart, at en god alderdom skal planlægges tidligt, og hvis de unge i dag skal have det godt som gamle, skal der ske noget markant for at ændre udviklingen.

ÆldreForum: Ny aldringsforskning – resultater og perspektiver. 2004

Telefon 6548 4050

e-mail: aef@aeldreforum.dk

TL

Aktuelle Noter nr.3

Hver dag 10 efterlønnere

Hver eneste dag i de seneste tre år har 10 ældre forladt arbejdsmarkedet. De er gået på efterløn eller overgangsydelse, viser en opgørelse fra Arbejderbevægelsens Erhvervsråd. I perioden

er i alt 60.000 flere kommet på overførselsindkomster – og heraf er de 11.000 på efterløn og overgangsydelse.

Kilde: *Ritzau 26.1.2005.*

”De fremmede” bliver også gamle

Hvordan forholdt vi os til ”de andre”?

Vi, der var unge i tiden efter anden verdenskrig lærte begrebet ”flygtning” at kende som den skare af elendige mennesker, der kom dragende fra krigsområderne i de sønderbombede tyske byer og krigsrædslerne i Østtyskland for, når det blev muligt, at vende tilbage til deres hjemlande. Vi havde ikke megen medfølelse med dem – de havde jo selv været ude om det. De levede i barakker omgivet af pigtråd, kunne end ikke få adgang til hospitalsbehandling, hvis de blev syge, og de forsvandt igen i løbet af et par år.

Vi lever godt med bevidstheden om, at der var danskere, som under den tyske besættelse hjalp danske jøder med at flygte til Sverige, men vil helst ikke tænke på, at vi nægtede at modtage tyske flygtninge, ikke mindst jøder, der var forfulgt i årene før anden verdenskrigs udbrud.

Anderledes var det i 1956, da vi modtog flygtninge fra Ungarn. Mange var forfulgt eller frygtede det kommunistiske regime, men andre var ikke personligt truede. Alligevel blev de modtaget som velkomne gæster, og mange af dem er blevet her i landet. Den danske stat tilbød at modtage 1000 ungarere, og man indstillede sig på at sørge for et rimeligt ophold – og

man kaldte det ikke lejre, men i ”flygtningehjem”. Man sørgede desuden for, at de fik undervisning i dansk. Også dengang havde man en forestilling om, at det var bedst at fordele flygtningene rundt i landet, men der gik ikke lang tid, før de søgte sammen i de større byer.

Der er ingen tvivl om, at den tids flygtninge følte sig helt anderledes velkomne end dem, der i dag kommer hertil. Dog var der også dengang modstand mod dem fra de dårligst stillede danskere, som frygtede, at flygtningene skulle tage arbejde og opmærksomhed fra dem.

Fremmedarbejderne

I 1970'erne havde Danmark brug for arbejdskraft udefra, og det benyttede arbejdere fra Tyrkiet, Pakistan, Marokko og Jugoslavien sig af. De boede dårligt, ofte mange stuvet sammen på meget lidt plads, de arbejdede hårdt (og stort set med det arbejde, som danskerne helst var fri for), og deres formål var at sende penge hjem til deres familier og senere vende tilbage til deres hjemlande for at etablere en mere rimelig tilværelse end den, de var rejst fra. Vi havde lidt besvær med at finde ud af, om det var mest korrekt at kalde dem ”fremmedarbejdere” el-

ler ”gæstearbejdere” – vi var jo også indstillede på, at de skulle rejse hjem, når vi ikke længere havde brug for dem, og der var ingen, der tænkte på sprogundervisning eller integration.

Da der var gået nogle år, begyndte de at sende bud efter deres familier – både hustruer, børn og forældre, for i deres kultur var de vant til, at flere generationer boede sammen. Børnene kom i danske skoler, og nogle af hustruerne kom ud på arbejdsmarkedet, men andre blev hjemme og passede deres børn, som de altid havde gjort. De færreste sørgede for at lære sproget rigtigt – de forestillede sig stadig, at de en dag ville vende tilbage.

I 1951 blev Genèvekonventionen om flygtnings retsstilling underskrevet, og i 1954 ratificerede Danmark den, men først i 1983 fik vi en egentlig udlændingelov, som siden er strammet adskillige gange. Nogle mener, at vi med de nuværende stramninger har nået et passende niveau, andre mener, at loven er blevet strammet så meget, at vi ikke længere lever op til Menneskerettighedserklæringens indhold, og det er blevet uendelig meget sværere at få asyl i Danmark i dag, end da vi modtog ungarske flygtninge i 1954.

Flygtningene

”De fremmede” blev først et problem, da vi i firserne oplevede en strøm af mennesker, som flygtede fra borgerkrige, sult og etniske udrensninger.

Fælles for de mennesker, som er kommet hertil sydfra er, at det i deres kulturer er almindeligt, at gamle mennesker respekteres for deres erfaringer og betragtes som uundværlige

samfundsstøtter. Selvom der er store variationer mellem de forskellige kulturer, lever de i forvisning om, at de, når de ikke længere kan klare sig selv, vil få et værdigt liv sammen med deres børn og børnebørn.

Charlotte Egeblad (forsknings- og undervisningsassistent ved Ålborg Universitet) har i en artikel i ”**Alderens nye sider**” beskrevet, hvordan de gamle oplever, at forholdet til deres børn og deres egen sociale rolle og position i familien har ændret sig her i Danmark. Da de gamle ofte har et begrænset kendskab til samfundsforhold og sprog, er det ikke længere dem, der bliver lyttet til med respekt, men de er tværtimod ofte afhængige af støtte fra deres børn og børnebørn både sprogligt og praktisk for at klare hverdagen. Da de gamle kun kender meget lidt til den danske sociallovgivning og ældreomsorg, føler de sig utrygge ved tanken om, at der kan komme en tid, hvor de bliver afhængige af andres hjælp. De føler sig ofte ensomme og isolerede.

Århus kommune har netop udgivet en rapport vedrørende behovet for pleje og omsorg blandt ældre flygtninge og indvandrere. Den viser, at næsten tre fjerdedele regner med at blive her i landet. Resten er usikre, men deres muligheder for at vende tilbage er ikke store. Mange føler sig ikke blot fremmede i Danmark, men også i forhold til deres oprindelige land. Det store problem er, at deres børn og børnebørn har fået en mere dansk livsstil, og de har ikke den tid til samvær med og omsorg for de gamle som tidligere. De har i hvert fald ikke

lyst til at vende tilbage til deres oprindelige land.

Undersøgelsen når frem til, at forsvarende mange kvinder bor alene, næsten hver tredje af dem, der indgår i undersøgelsen. Der er en del flere kvinder end mænd, som ikke regner med at få hjælp til pleje og omsorg. Men uanset, om de ældre bor sammen med familien eller bor alene, kan man ikke regne det for en selvfølge, at deres efterkommere ”tager sig af deres egne”. Indsatsen må i stedet målrettes, således at disse ældre opnår samme kendskab til de kommunale ældretilbud, og i samme grad får dækket deres behov for hjælp, som andre ældre i det danske samfund.

Det generelle billede i Århus-undersøgelsen viser, at der blandt ældre flygtninge og indvandrere trods alt er tilfredshed med livet i Danmark. Det er blandt tyrkere, at der er flest, som er decideret utilfredse med livet i Danmark. Dette kan måske forklares ved, at tyrkerne kom her for at arbejde, og at det har forekommet dem sandsynligt, at de ville kunne vende tilbage, hvorimod flygtningene var klar over, at deres muligheder var begrænsede,

og at deres land desuden har forandret sig meget, siden de forlod det.

Rapporten fortsætter: ”Det er afgørende for de ældre flygtninge og indvandreres velfærd, at de hjælpes både af det offentlige og deres personlige netværk.... Ældreomsorgen i Danmark lægger vægt på at skabe tryghed i hverdagen for alle ældre uanset køn eller religion og sprogligt tilhørsforhold. Den gode omsorg tager derfor altid udgangspunkt i individet – den enkelte borger og dennes behov.”

Som danskere bekender vi os til kristendommen og de kristne værdier, men det ser ud, som om vi har glemt kristendommens vigtigste bud, næstekærligheden, når det drejer sig om ”de fremmede”.

Tove Holm

Kilder:

Alderens Nye Sider 4/2004

Carsten Fenger-Grøn og Malene Grøndahl: *Flygtningenes Danmarkshistorie 1954 – 2004.*

Steen og Gitte Lee Mortensen:

Borgerundersøgelse. December 2004

Bedsteforældre får krav på børnebørnene

Når far og mor bliver skilt skal børnene have krav på tid med deres bedsteforældre. Det mener familieminister Henriette Kjær, som med et nyt lovforslag vil indføre en helt ny praksis på skilsmisseområdet. I dag ender ca. 6.500 ægteskabssager ved byretterne hvert år, og statsamterne afgør ca. 12.000 sager om samvær efter skils-

misse. Nu lægger ministeren op til, at f.eks. mormor og morfar kan få tildelt dage med børnebørnene. Samme ret skal gælde evt. halvsøskende, mener ministeren. Hun vil have et udvalg til at se på, hvordan en model kan skrues sammen, så bedsteforældre og halvsøskende kan indregnes, når skilsmissebørns tid skal fordeles.

Kilde: *Information 27.1.2005.*
Aktuelle Noter nr.3

At flytte i plejebolig

Det føles som at give op

På et tidspunkt må mange se i øjnene, at deres ægtefælle, en af forældrene eller en nær slægtning må flytte i en plejebolig. Den raske ægtefælle er slidt ned, eller det er ikke længere tilstrækkeligt med hjemmeplejens tilsyn og pleje flere gange i døgnet, der må fremover være opsyn døgnet rundt om den svage ældre.

Det er en tung beslutning, og hovedpersonen selv og de pårørende inddrages i de afgørende samtaler om flytning til en plejebolig. Ofte foregår det hele pludseligt efter et hospital-sophold, så der er ikke megen tid til at finde den rette plejebolig, hvis der er en at få. Det er vigtigt, at de pårørendene engagerer sig, tager ud og ser, hvor deres kære skal bo og prøver at forestille sig, hvordan den ældre og dennes hjem kan flyttes over i den kommende bolig, ofte med langt mindre plads.

Det er det ÆldreForums nye pjec handler om. Den hedder: *Ældre, pårørende & plejepersonale – inspiration til samarbejde*. Det er samtalerne før flytningen, forberedelse af flytningen og den viden, parterne gensidig må have om hinanden, der er vigtig, så overgangen og planlægningen af plejen kan tilpasset hovedpersonens behov. Samtidig skal plejepersonalet respekteres.

Plejepersonale og pårørende må finde sammen og tale om alle de ting, der kan have betydning i hverdagen for hovedpersonen, den gamle. Der kan opstå vanskelige og pinlige situationer, fordi det hele er nyt, og man er under et følelsesmæssigt pres. Mange gange er den svage gamle dement i større eller mindre grad, og det kan være svært at inddrage vedkommende i samtaleforløbet, og den gamle glemmer det hele så hurtigt igen, at man må begynde forfra næste gang.

Pjecen vil gerne forebygge samarbejdsvanskeligheder ved at lægge åbent ud, hvordan misforståelser kan undgås. Pårørendes naturlige omsorg og forespørgsel kan fortolkes som mistro til personalet. Der er mange faldgruber. Pjecens styrke er at fortælle gode og dårlige historier om samarbejde i forskellige plejeboliger.

At modtage omsorg og pleje i hjemmet

De fleste ældre klarer sig godt og længe i eget hjem uden nævneværdig hjælp. Måske modtages rengøring knap halvanden time hver 14. dag. Men det kan udvikle sig til at omfatte hjælp til personlig pleje, og ofte - men langt fra altid - vil den ældre gerne inddrage sine nærmeste til samtale. De pårørendene vil måske også gerne tale med plejepersonalet uden at inddrage hovedpersonen, men her gør pjecen det klart, at hjemmehjælperen ikke skal

være budbringer mellem den ældre og de pårørende. Informationerne må gives samlet i alles nærvær. Der fortælles udførligt om de muligheder eller rettigheder borgeren har, og der er litteraturhenvisninger og kontakttadresser, så man kan arbejde videre med de enkelte emner.

Pjecen: **Ældre, pårørende & plejepersonale – inspiration til samarbejde** er klart disponeret og god for plejepersonale og pårørende at blive klogere af.

Traute Larsen

Hvorfor stavgang?

Ny sportsgren med stor popularitet

Stavgang giver effektiv træning og giver desuden tryghed for dem, der har problemer med balancen.

I skove, i villakvarterer i parker alle vegne ses folk gå med stave alene, to og to eller flere sammen. Der er gang i stavene. Stavgang inspirerer, det er nyt for de voksne motionister, hele kroppen aktiveres, og pulsen sættes op, uden at leddene overbelastes.

Stavgang er udviklet i Finland i 1997 som sportsgren og kaldes internationalt *Nordic Walking*. Siden har det bredt sig til en række lande og synes nærmest at være en modedille herhjemme. Et firma fortæller, at de har solgt 400 gange så mange stave i 2004 som i 2002. Fysioterapeut *Vibeke Pilmark* har en oplysende og læseværdig artikel om stavgang i *Gerontologi og samfund, 2004, nr.4*. Hun fortæller også detaljeret om teknikken ved stavgang, når den udføres rigtigt.

Der er uddannet mange instruktører i stavgang det sidste årstid, og der gives instruktion i stavgang i id-

rætsforeninger og ved lokalcentre. Det er nødvendigt, at modtage instruktion i stavgang, når man går i gang, så den rigtige teknik indøves. Der findes endnu ikke megen forskning i effekten af stavgang, men der er foretaget sammenlignende undersøgelser, der bekræfter den gode virkning af stavgang på kredsløb og åndedræt.

I en gruppe på 22 mænd og kvinder øgedes energiforbruget med 20% og pulsen steg 10 slag i minuttet. Gangtræning anbefales ved kredsløbsforstyrrelser i benene. Ved stavgang er den psykiske belastning ikke så stor, og det føles ikke så hårdt at motionere. Flere der har motioneret med stavgang føler, at de har færre muskelsmerter. Det er i høj grad de midaldrende og ældre, der har taget stavgang til sig, måske fordi gang i forvejen er den foretrukne motionsform. Stavgang træner kredsløb og muskler i overkrop og ben mere effektivt end almindelig gang, og så kan det foregå lige uden for hoveddøren, fortæller *Vibeke Pilmark*.

Seniorpolitiske mål

Hvordan kan arbejdspladserne holde på deres seniorer?

De kommende årtiers ældre vil leve og være fysisk raske længere, end ældre er i dag. Den påstand kan med nogenlunde sikkerhed fremsættes på baggrund af udviklingen i danskernes middellevetid.

Hvis ældre skal bidrage til samfundsøkonomien efter 60-års alderen kræver det tre ting – plus en fjerde, skriver *Jesper Wégens*, seniorforsker på *Gerontologisk Institut*, fagområde seniorpolitik.

De skal have mulighed for at bruge deres stærke sider, de kompetencer, som alderen tilføjer det enkelte menneske. De ældre medarbejdere skal på linje med de unge have udfordringer og dertil mulighed for at følge med fagligt - altså uddannelses- og træningsmuligheder. Den sidste og måske vigtigste forudsætning er, at man ikke belaster deres svage sider, der skal tages hensyn til reduceret fysisk formåen. Naturligvis skal seniorerne tages med på råd og orienteres i god tid ved en ændring af arbejdsvilkårene. Virksomhedskulturen må inkludere arbejdspladsens ældste posi-

tivt og ligeværdigt. I modsat fald vil de ældre trække sig tilbage fra arbejdsmarkedet til glæde for dem selv og deres familier, men til skade for samfundsøkonomien, skriver *Jesper Wégens*. Virksomhederne må holde sig det seniorpolitiske mål for øje: at medarbejderen efter et langt arbejdsliv

kan forlade virksomheden ad hoveddøren, med rank ryg og med liv, ære og velfærd i behold.

Livet efter arbejdslivet

De folk, der har forladt arbejdsmarkedet senest som 62-årige har tættere sociale netværk end de, som fortsætter i arbejde. Fami-

lien er og har været det centrale netværk i de ældres sociale netværk. Personer, der har lagt arbejdslivet bag sig, har væsentligt flere kontakter med familie og venner end dem, som stadig er på arbejdsmarkedet. Modsat er der flere af dem, der er på arbejdsmarkedet, som hverken ser børn, anden familie eller venner hver uge. Arbejdsophør og farvel til det sociale liv på arbejdspladsen medfører således ikke en svækkelse af de sociale netværk. Dette bekræftes af *Ældre Sa-*

Videnscenter på Ældreområdet har fået knyttet et ekspertpanel til sig. Disse eksperter præsenterer deres fagområde i korte artikler i Alderens Nye Sider 2004, nr.4.

På de følgende sider følger nogle udpluk:

gens Fremtidsstudie, hvoraf det fremgår, at det er vigtigt i denne sammenhæng, at folk får lov til selv at vælge, hvornår de holder op. *Dette skriver seniorforsker ved Gerontologisk Institut Merete Platz, som varetager soci-algerontologien.*

Ud i det fri for at give dem mulighed for at føle sig i live,

for at øge glæde, velbefindende, stimulere sanser og erindringer gennem bevægelser og samvær i det fri. Argumenter for at udnytte naturen i det professionelle arbejde med ældre mennesker ligger lige til foden, hvis man samler resultater fra hidtidig forskning i reminiscens, fysisk aktivitet og sociale relationers betydning for ældres liv og helbred.

Det skriver Christine E. Swane, kultursociolog og leder af masteruddannelserne i Gerontologi og Rehabilitering ved Syddansk Universitet.

Nyere forskning viser, at fysisk aktivitet er en forebyggende faktor i forhold til udvikling af demens. Fysisk aktivitet virker dæmpende på depression og uro samt stimulerer mavens funktion, således at man opnår et generelt øget velbefindende. Naturen rummer mangfoldige kilder til at styrke ældre menneskers ressourcer. At gå en tur, eller blot betragte naturen – hav, sø, mark, skov, himmel – er noget man forudsætningsløst kan gøre sammen. En tur i det fri betyder et afbræk i den daglige, indendørs trummerum. Man tager ud – og kan vende hjem igen til det trygge og kendte; fornyet og alligevel sig selv.

Intet at gøre koster mest

Den eneste virkelig udgiftskrævende handling samfundet kan gennemføre i forbindelse med svækkede ældre er – intet svækkelsesforebyggende at foretage sig.

Vi vil som mennesker gerne tilbringe "lang tid med at leve og kort tid med at dø". Meget tyder på, at vi som enkeltpersoner og samfund har været i stand til at øge andelen af mennesker, som opnår dette. Ved funktionsstab som gangbesvær, svimmelhed og intellektuel reduktion er det en forudsætning for at genvinde færdigheder at få udredet og behandlet de sygdomme, der ligger bag. Ældre mennesker vil selv i højere grad, end det nu er tilfældet, forlange lige så vidtgående adgang til højteknologisk sygdomsbehandling som resten af befolkningen.

Tidlig indsats ved begyndende funktionstab hos ældre forebygger sværere funktionstab og betyder, at hjælpebehov udskydes. Der er i høj grad brug for øget forskning, skriver professor, dr. med. på Bispebjerg Hospital Marianne Schroll, som står for medicin. De fremtidige udfordringer gælder hele det aldrende Europa. Danmark har bidraget til betydelige europæiske, sammenlignende studier og samarbejde. Vi er så småt sammen med Europas andre aldringsforskere ved at opbygge et murstensløst "European Institute of Ageing", slutter Marianne Schroll sit indlæg.

De nye gamle

Ældregenerationer forandrer sig over tid, og forskellen mellem nutidens

gamle og fremtidens gamle er kolossal.

Den nuværende typiske plejehjems- eller hjemmehjælpsbruger er en kvinde over 80 år, der har en baggrund som husmoder og ingen eller en kortvarig arbejdsmarkedskarriere. Hun er opvokset med mellemkrigstidens nøjsomhed, har en kortvarig uddannelsesbaggrund og lever stort set af folkepensionen. Mandlige pensionister

har i dag væsentlig bedre økonomisk formåen end kvindelige pensionister, og den økonomiske situation for ældre fremover bliver mere og mere ulige. Ikke kun mellem kvinder og mænd men mellem dem, som har pensionskassemedlemskab eller anden opsparing og mellem dem, som ikke har – og mændene har meget mere opsparing end kvinderne.

Udpluk og citater fra artiklen
”Velfærdskommisionen og de ældre”
i Alderens Nye Sider, 2004, nr. 4.
af Centerleder Karen Sjørup,
Center for Ligestillingsforskning.

De serviceydelser, som den ældre modtager, er til gengæld standardydelser, hvor behov og ønsker nøje afpasses efter, hvad der aktuelt anses for ret og rimeligt i den kommune, hvor man bor.

Bad hver uge og rengøring hver 14. dag anses for rimeligt i mange kommuner. I dag er servicen for de ældre genstand for alvorlig kritik; hvordan vil det ikke blive, når den store generation af ungdomsoprørere fra 1970'erne bliver gamle? Nok hævdes der, at 68-generationen er forkælet med velstandsstigning og gode jobs, men de er også flittige og fornuftige og har udbetalt lånene i boligen og indbetalt 9-18 pct. af lønnen gennem et langt liv i en pensionskasse. De vil ikke blive så afhængige af folkepensionen el-

ler gratis hjemmehjælp. Karen Sjørup undrer sig over, at Velfærdskommisionen ikke nævner denne problemstilling i sit debatoplæg.

Det drejer sig om nye grundvilkår for velfærdssamfundet. Det er sandsynligt, at folkepensionen fremover vil blive gjort endnu mere indkomstafhængig, og at kun et mindretal med tiden vil få folkepension. Det er en stor udfordring for solidariteten i samfundet, hvordan man vil forvalte de stadig mere forskellige vilkår for pensionister.

Den aldrende forkælede efterkrigs-generation vil ikke stille sig tilfreds med gennemsnitlige standardydelser og vil være i stand til selv at betale for mere individuelt tilpasset hjælp. Det er Karen Sjørups pointe, at hun me-

ner, det offentlige bør tilbyde en sådan differentieret ydelse. Der bør være et differentieret kulturudbud, differentierede tilbud om hjælp til husarbejde, havepasning, sundhedspleje, motion, personlig pleje med mere. Det er nødvendigt at videreudvikle det offentlige tilbud, hvis vi ikke skal havne i den situation, som flere europæiske lande har i dag, hvor plejeopgaver varetages af østeuropæiske kvindelige "husslaver", der tager sig af de ældre i stadig større konflikt med disse. Og det skal være offentligt tilbud, også fordi ældre i deres sårbarhed ofte ikke tør entrere med private selskaber, men foretrækker det offentlige opsyn og kvalitetskontrol.

Velfærdskommissionen hævder, at øget valgfrihed mellem offentlige og private tilbud skaber mere velfærd. Karen Sjørup undrer sig over, hvad dette bygger på. Det er ikke den iagttagelse, man har gjort af privatiseringen af rengøring i det offentlige. Hun mener ikke, "at løsningen er privat organisering af ældreomsorgen, men snarere, at det offentlige system skal blive langt bedre til at afspejle de forskellige behov. Fremtidens ældre vil også blive nødt til selv at betale for serviceydelser, som ikke er standardiserede knaphedsydelser men derimod ydelser, som faktisk opleves som velfærd."

TL

Aktuelle noter fra Videnscenter på Ældreområdet

Aktuelle Noter, nr.1

Forbud mod alder i jobannoncer

Det er nu forbudt at søge efter en medarbejder i en bestemt alder. Der må ifølge et EU-direktiv, der er indført i dansk lovgivning, kun lægges vægt på de faglige kvalifikationer. Ellers risikere virksomheden en bødestraf. Ifølge EU-direktivet må der i jobannoncer heller ikke lægges vægt på handicap. Arbejdsgivere må heller ikke frasortere eller afskedige medarbejdere pga. alder eller handicap samt ikke længere fyre medarbejdere før 65 års alderen alene pga. alder. I Ældre Sagen advarer man dog mod den skjulte diskrimination ved f.eks. at

ældre ansøgere lægges nederst i bunken.

I begyndelsen af dette år vil SF følge EU-direktivet op med et lovforslag om at oprette et klageorgan, hvortil borgere kan rette henvendelse, hvis de føler sig diskrimineret. Forslaget bakkes op af Ældre Sagen og handicaporganisationerne.

Kilde: *Morgenavisen Jyllands-Posten*
27.12.2004.

Aktuelle Noter, nr.1

"Au pair-bedstefar"

Den 79-årig ensomme pensionist, Giorgio Angelozzi, har fået en nye familie. Konen var død, datteren flyttet til udlandet, og vennerne faldet fra.

Selv boede Angelozzi ensom i en landsby nord for Rom, levede af dåse-mad og sammen med syv vildkatte. En annonce i en landsdækkende avis om at blive "au pair-bedstefar" bragte ham i kontakt med familien Riva, der bor i en lille by i Norditalien. Nu har han sit eget værelse med udsigt over sneklædte bjerge, han har fået en ny "datter", en ny "svigersøn" og ikke mindst to nye 'børnebørn'.

Kilde: *Politiken* 20.12.2004.

Aktuelle Noter nr.2

Rygerlunger

På Hvidovre Hospital i hovedstads-området har man gennemført et syv-ugers rehabiliteringsprogram for de første 100 patienter med kronisk obstruktiv lungesygdom, også kaldet rygerlunger. Programmet har særlig vægt på fysisk træning, information om sygdommen, vejledning i kost, ergoterapi og vejrtræknings- og afspændingsteknikker. Resultatet blev, at patienternes gangtid blev forsøget med 65 pct. - nemlig fra 2,9 til 4,8 minutter.

Kilder: *Dagens Medicin* 7.1. og *Politiken* 17.1.2005.

Aktuelle Noter nr.2

Ældre vil hellere gå til fransk end passe børn

Ældre vil hellere gå til fransk og alt muligt andet end at være reservebedsteforældre for syge børn. Hermed vakler familieminister Henriette Kjærs plan om ved hjælp af 10 mio. kr. at rekruttere nye frivillige gennem kam-pagner, annoncer og opsøgende arbejde. I Hørsholm Kommune, hvor

ordningen har fungeret i en årrække, har man været nødt til at stoppe, fordi der ikke kunne skaffes frivillige bedstemødre nok, og i Søllerød, hvor ordningen har fungeret 15-20 år, kan de seks frivillige bedstemødre i ordningen slet ikke følge med efterspørgslen.

Kilde: *hver weekend*, 14.1.2005.

Aktuelle Noter nr.3

Øget afstand mellem rig og fattig

Mens langt de fleste danskere har fået markant bedre levekår i løbet af de seneste 25 år, er afstanden mellem det store, velbjergede og velfungerende flertal og den lille gruppe fattige og socialt ekskluderede også vokset. Det er især enlige mødre, arbejdsløse på kontakthjælp, førtidspensionister, folkepensionister med ufaglært baggrund samt ældre blandt de etniske minoriteter, der har den største risiko for at blive socialt ekskluderet, viser en undersøgelse foretaget af lektor Jørgen Elm Larsen, Sociologisk Institut ved Københavns Universitet. Gruppen udgør 2,3 pct. af befolkningen, og de er i dag endnu dårligere stillet, end de var, da undersøgelsen blev indledt i 1976. I den sociale eksklusion ligger, at de mangler sociale relationer samt ikke deltager i faglige/politiske eller fritidsbetonede aktiviteter.

Læs i øvrigt Merete Platz' bog "Folkepensionister – et fattigt liv? Analyse af antal og afsavn". Bogen kan downloades på www.aeldreviden.dk/udgivelser/boeger eller købes på VpÆ.

Kilde: *Berlingske Tidende* 27.1.2005.

Aktuelle Noter nr.3



Kommende møder

Tema: Værdier

Onsdag den 9. marts 2005

Tabte værdier på ondt og godt

Oplæg ved Kirsten Trollegaard og Irma Magnussen

Onsdag den 13. april 2005

Nye værdier og nye nødvendigheder

Oplæg ved Susanne Møller Jensen ("Tytter") og

Jens Erik Jørgensen

Onsdag den 11. maj 2005 (*Åbent møde*)

Værdikonflikter og dilemmaer

Oplæg ved Knud Ramian

Sommerferie til den 14. september 2005

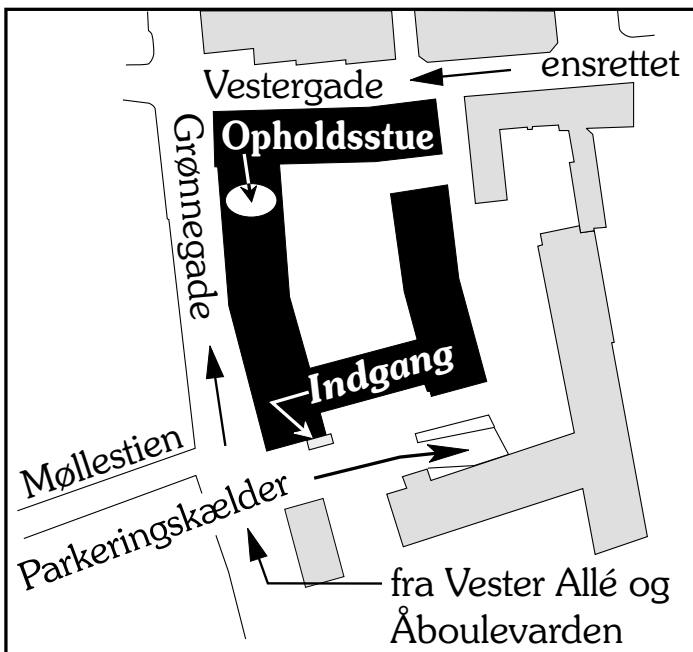
Sted: Dagligstuen

i Lokalcenter Møllestien

Grønnegade 10, Århus C

Tid: kl. 16.30 - 18.00

(se kortskitse på bagsiden af omslaget)



Her finder du FUAM

Sekretariatet:

Tove Holm
Åkrogs Strandvej 43
8240 Risskov
Telefon 8617 9065
E-mail: toveholm@webspeed.dk

Foreningens gironummer:
572-6646