



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

Det offentliges fyring af ældre ansatte

Prikken over I'et

Demensomsorg kortlægges

Livet skal leves - forlæns, baglæns og sidelæns

Indkaldelse til Generalforsamling

**3**

25. årgang

December 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

## Suppleant:

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. 1/2006:  
10. februar 2006

## Læs i dette nummer

Leder om "Det offentliges firing af ældre ansatte" . . . .	3
Referat af FUAM-mødet onsdag den 14. september . .	5
Referat af FUAM-mødet onsdag den 26. oktober . . . .	6
Referat af FUAM-mødet onsdag den 9. november . . .	8
Prikken over I'et (om frivilliges indsats i Odder) . . . .	10
Tanker efter et NLP-kursus . . . . .	12
Kvindelivet er revolutioneret i min tid . . . . .	14
Demensomsorg kortlægges . . . . .	16
Livet skal leves - forlæns, baglæns og sidelæns. . . .	19
Indkaldelse til Generalforsamling den 8. februar . . .	26

# Det offentlige må ikke fyre folk på grund af deres alder

*Sparerunder må ikke bare ramme ældre medarbejdere, siger ombudsmanden*

**Folketingets ombudsmand Hans Gammeltoft-Hansen er gået ind i en konkret fyrings-sag fra Undervisningsministeriet i 2004, hvor Undervisningsministeriet afskedigede en medarbejder på 67 år ved at henvise til, at man har besluttet en generel pensionsalder på 67 år for alle overenskomstansatte medarbejdere.**

Men det må man ikke, fordi den almindelige aldersgrænse er 70 år inden for det offentlige. Det offentlige kan ikke uden videre indføre en aldersgrænse og derpå afskedige dem, der er ældre. Man er forpligtet til at foretage en konkret bedømmelse af, hvem der bedst kan undværes, hvis der skal fyres nogle på grund af besparelser, siger Hans Gammeltoft-Hansen. *Man skal foretage en saglig og konkret bedømmelse af den enkelte medarbejder, alder må ikke være det eneste kriterium.*

Danmarks Jurist- og Økonomforbund (DJØF) mener, at ombudsmandens udtalelser kan få principiel betydning for mange ældre ansatte i det offentlige. *Det er en vigtig ting at få slået fast, at folk selv kan bestemme, om de vil gå, når de bliver 67 år, eller om de vil blive de ekstra tre år, mener*

DJØF. Ældre medarbejdere har i mange år været jaget vildt og stået først for, når der har været sparerunder. Mange ministerier brugte ved sparerunder i 2002 lejligheden til at skaffe sig af med medarbejdere på 65 og derover. Der føres stadig voldgifts-sager, da det, at man var gammel, viste sig at være et kriterium for at blive afskediget, siger DJØF.

Nu står vi over for en ny kommunalreform, derfor er det et godt signal mod aldersdiskriminering, at *ombudsmanden har grebet ind og bedt ministeriet revurdere sagen.* Vi kan vente ændringer i den offentlige struktur med ændrede arbejdsgange og omlægninger og nye sparerunder. Det må ikke gentage sig, at alderen er det eneste parameter. (Kilde: Henrik Groes-Petersen: Politiken 23.7.05)

## *Ældre kun grå guld ved taler?*

Disse afskedigelsessager står i skærende kontrast til den meget snak om Det grå guld og ønsket om at holde på seniorerne på grund af mangel på kvalificeret arbejdskraft.

Det er også ude af trit med forskningen at afskedige folk på grund af alder. Henning Kirk skriver på baggrund af den nyeste hjerneforskning i

sin sidste bog "Huskebogen" 2005: *At ingen forskere hidtil har kunnet påvise, at der hos raske, vedligeholdte og funktionsduelige mennesker findes en bestemt øvre aldersgrænse for arbejdslyst.*

Beskæftigelsesministeren skriver i Politiken 13.11.05, At det er både dumt og ulovligt at sortere ansøgere fra på grund af alder. Det har været ulovligt at forskelsbehandle på arbejdsmarkedet på grund af alder si-

den nytår 1005, men det er ikke strafbart. En vraget lønmodtager eller dennes organisation skal kunne bevise, at man er blevet forskelsbehandlet for at kunne få en kompensation.

Denne bevisbyrde er ikke let at løfte. Det er ikke godt nok.

FUAM mener, at det er på høje tid at stoppe aldersdiskrimineringen i Danmark.

TL



Onsdag den 14. september 2005

tog vi hul på den nye sæson med temaet

# Alderdom og værdier – værdier i alderdom

**Vi lagde for med at se fire film fra Dokumentargruppen MOMENTS filmserie om ALDERDOM.**

Alle 4 film gjorde indtryk på os og gav indblik i vidt forskellige menneskeskæbner, som hver for sig gav os del i deres tanker og livserfaringer. Det er en god idé at lave en sådan serie. Livshistorierne er godt fortalt med mange fine og udtryksfulde billeder.

*Spejlet* er et portræt af en antikvitetshandler, der havde levet en del år alene, bl.a. i New York, efter en barn-dom alene med sin mor.

*Danmark - Her Skal Jeg Dø?* fortæller om to mennesker, der var kommet hertil i deres unge dage, dels fra Chile og dels fra Argentina.

*Et glimt af min mormor* er et morsomt besøg hos en 90-årig dame, der er russisk immigrat.

*Rollator og røde køer* fortæller om en landmand, der efter mange års slidsomt landmandsliv med kone og børn levede sit liv alene på sin gård, men trods alt havde enkelte gode og trofaste venner.

Filmene er fyldt med tankevækkende refleksioner og tanker om det at være nået et godt stykke op i alderen. Det vil uden tvivl være helt individuelt, hvad man hver for sig vil huske og tage med videre i sin egen sammenhæng, og det er helt afgjort bedst at se dem selv, frem for at få dem beskrevet på tryk. Serien har været vist i fjernsynet flere gange i efteråret. Se serien, når den bliver sendt igen, den er værd at bruge tid på. I FUAM har vi købt den på video.

Efter at have set filmene talte vi om, hvad der havde optaget os mest. En egentlig diskussion blev det ikke til, dertil var filmene for forskellige og vores tid begrænset.

*Referat ved Kirsten T.J.*

Alderdom er en filmserie på syv film, der varer 7-11 minutter hver.

Af tidsmæssige grunde blev der vist de fire:

*Spejlet* af Mehmet Özcelik,

*Danmark - Her Skal Jeg Dø?* af Per Liebeck,

*Et glimt af min Mormor* af Ulrik Gutkin og

*Rolator og røde køer* af Ursula Wedel.

De tre andre film i serien hedder: *Kit Kruses Dans*, *Lev i Nuet* og *Vinterbader*.

Man kan se billeder fra filmene og oplysninger

om dokumentargruppen Moment på [www.moment.dk](http://www.moment.dk)

# Værdier i ældreplejen – Har de værdi ?

## **Oplæg ved personalechef i Magistratens 3. afdeling Knud Østergård og Udviklingschef Vibeke Sjøgren.**

(Indlederne ved dagens møde er ændret, da rådmand Niels Erik Eskildsen selv er blevet forhindret).

*Knud Østergård indleder:* Aarhus kommune satte for fire år siden følgende syv værdier i centrum: Dialog, ansvarlighed, nærvær, respekt, tillid, engagement og omtanke. De var gældende for alle lokalcentre. Senere fandt byrådet det rimeligt, at der i alle områder i kommunen og ikke blot i lokalcentrene skulle gælde tre værdier, nemlig: *Troværdighed, respekt og engagement. De skal være kittet, der holder det hele sammen.* Man diskuterer nu spørgsmålet om værdier i hvert enkelt lokalcenter, og medarbejderne skal tænke på det, når de er ude hos den enkelte bruger.

Man kan spørge: "Er værdibaseret ældrepleje godt for gamle mennesker? Og hvordan behandler vi hinanden som ledere og personale? " *Det, vi skal stræbe efter er, at alle kan blive hele mennesker.* Det mener vi, at "de tre værdier" hjælper os med. Vi har, synes vi, en fremadrettet og moderne personalepolitik. Vi har et menneskesyn og et værdigrundlag, der bygger på etik og moral. Rammerne skal medvirke til kvalitet og ef-

ektivitet, men de er situationsbestemte. Alle brugere skal behandles forskelligt, selvom kvalitetsstandarderne er vigtige. Søjlerne skal gælde for alle medarbejdere, men det er ikke altid muligt at bruge regler, og den enkelte medarbejder må selv tage ansvaret og i hver enkelt situation vurdere, hvordan hun skal forholde sig. (For at illustrere hvor forskelligt man er nødt til at optræde, brugte Knud Østergård som eksempel TV's serie om Mrs. Hyazinth og hendes søster).

Her tog *Vibeke Sjøgren* over. "Vores medarbejdere skal yde den indsats, der er politisk fastsat. De er gesandter for Aarhus kommune og skal leve op til de fastsatte værdier. De skal have ideerne i bagehovedet. Bliver det ikke gjort godt nok, skal man kunne gå til byrådet. Det er sådan, vi tænker det. Vi har forandret på vores kultur. Fra 1. januar 2005 handler det om *værdier frem for regler.*

Samtidig er vi nødt til at arbejde efter en timepris !"

Med inspiration fra Københavns kommune har Ældreområdet overtaget et "*værdispil*", der giver mulighed for en dialog om værdier. Efter sommerferien i år har vi, som hun siger, arbejdet på at lave vores egen version af dette spil. Alle, der har arbejdet med det, har kunnet stille spørgsmål. Ideen går ud på, at alle lokalcentre

skal have deres eget spil + et idékatalog, hvor deltagerne i spillet stilles over for en række af de situationer, de vil kunne komme ud for i praksis, og hvor de er nødt til at træffe nogle af de ofte svære valg.

Efter oplæggene fik vi lejlighed til at afprøve spillet i praksis. Det var værdifuldt, da alle opgaver var en udfordring til os om stillingtagen til vanskelige problemer, der skulle løses med fokus på de tre søjler. For mig at se som deltager vil man i forskellige grupper, der arbejder seriøst med det, kunne hjælpe hinanden til større forståelse for mange ting både i forhold til dem, der skal hjælpes, og til det at hjælpe.

### *Spørgsmål fra deltagerne:*

Hvad gør man f.eks., hvis borgerne ikke opfatter det, man gør for dem, som respektfuldt?

Personalechefen: Vi har brug for en "færdselslov", men man skal jo køre efter forholdene. Tidligere havde vi mange cirkulærer. Når man gjorde noget forkert, kunne man få det gule eller røde kort. At ændre det er et langt, sejt træk, en lang proces. Hvilke regler kan vi undvære? Bruger vi de tre søjler, tager arbejdet længere tid. Et eksempel: Det MÅ kunne lade sig gøre, f.eks. at tage en samtale hos den enkelte, hvis den er nødvendig og forklare den næste, man kommer hos, at vedkommende kan få mere tid næste gang.

Men det er svært for den bruger, som må vente, kom det fra en tilhører. I tager medarbejderne som gidsler i spillet. Mange medarbejdere har det skidt i dag i fritvalgsom-

rådet. Sygefraværet er stigende i øjeblikket.

Personalechefen: Det er ikke muligt for kommunen at give tilvalgsydelser udover det, visitatoren har tildelt.

Mange nye brugere vælger private ordninger. Det gælder 25 ud af 100.

Hvad med tilkøbs-ydelserne?

Svar: Det er Folketinget, der har bestemt, at kommunen ikke må tilbyde tilkøbs-ydelser. Det må alene de private firmaer. Det kan ikke ændres på grund af lovgivningen, trods rigtig mange forespørgsler til kommunen om at måtte købe sig til mere hjælp.

Fra en tilhører: Når man giver medarbejderen lov at arbejde efter værdistyring i stedet for regler, vil tidsforskydningen så ikke komme de stærkere mere til gode end de svage?

Svaret var, at der bliver yderligere stramninger, og at der bliver stærkt brug for en fortsat dialog i de enkelte grupper.

Hvis er ansvaret? Hvad gør man som medarbejder?

Man må gå tilbage til sin leder. Man må vise fleksibilitet.

Hvad er forskellen på at have tre og syv værdier?

Vibeke: Vi kan huske de tre, og have de andre i baghovedet!

Vi fik den oplysning med, at der næste år skal spares yderligere 300 millioner kr. i Aarhus kommune.

Det blev det sidste svar, vi fik, og der står vi. Man må håbe på, at der trods alt er lyspunkter forude, når værditænkningen bliver det bærende og vigtige i den kommende tid.

*Referat ved Kirsten T.J.*

Referat af FUAM-mødet den 9. november 2005

# El Camino de Santiago

## Vejen til Santiago

*På pilgrimsfærd med Børge Helmer og Inger Thrane*

**Der havde været god presse-omtale, så der deltog mange gæster i mødet.**

Børge Helmer indledte med at vise nogle praktiske ting frem: tøj, oppakning, fodtøj og fortælle, hvor meget man kan bære i sin rygsæk dag efter dag, og hvor lange dagsmarcherne er. Vi bringer Børge Helmers oplæg til den film, som han har optaget undervejs og viste for os:

### *Mange grunde til at gå pilgrimstur*

*"Mange har spurgt mig: Hvad fik jer til at tage på pilgrimsrejse?"*

*Mange går pilgrimsvandring af religiøse grunde, for at finde sig selv og for at blive styrket i troen. Andre tager turen som en fysisk og mental udfordring - for at opleve de skiftende landskaber, møde interessante mennesker fra alverdens lande og for at sætte sig ind i den spanske kulturarv.*

*Inger Thrane og jeg foretog nogle fantastiske rejser til Nepal i 1998, 1999 og i 2001. På grund af maoisternes hærgen har forholdene i Nepal ændret sig til det værre. Derfor besluttede vi, at udfordringen i 2005 skulle være en pilgrimstur fra Pamplona til Santiago de Compostela. Som pensionister (Inger var 65 og jeg 78 år) kunne vi tage af sted uden*

*for højsæsonen, så vi lagde ud i Pamplona den 24. april og fløj hjem fra Santiago den 6. juni 2005.*

*Vi gik de godt 700 km på 39 dage, med en gennemsnitsdagsmarch på 18 km, max. 30 km og kortest 3 km. Turen kostede os ca. 7.000 kr. med flytur-retur.*

### *Mange traditioner*

*Og så lidt om pilgrimstraditionen: Sankt Jacob var en af Jesu disciple og forsøgte at udbrede kristendommen i Spanien. Under et besøg i Jerusalem blev han under en kristenforfølgelse halshugget af kong Herodes' mænd. En legende fortæller, at hans lig blev bragt ombord på et skib, som for vind og vejr førtes gennem Middelhavet og til sidst strandede ved Cap Fininisterre på Spaniens vestkyst. Sankt Jacob blev begravet et sted i Galicien. Ifølge legenden skete der mange år senere et mirakel på stedet: over graven lyste pludselig en masse stjerner. Man byggede en kirke på stedet til Sankt Jacobs sarkofag.*

### *Det helligste sted i Spanien*

*Denne kirke har senere vokset sig til katedralen i Santiago de Compostela. Navnet betyder noget i retning af "Sankt Jacob fra marken med stjerner". Pilgrimme har i over 1000 år vandret på Caminoen ad Europas ve-*



je og fårestierne i Spanien for at se sølvkisten med Sankt Jacobs jordiske levninger i krypten under katedralen.

Om filmen, som vi nu skal se, kan jeg fortælle, at det er en dogmefilm – næsten. Den er optaget med håndholdt kamera, spontant og uden kunstigt lys, og uden manuskript. Den fortæller om de to vandreres oplevelser, hvor de går: på ydmyge stier, langs støjende veje med susende biler, gennem storslåede bjerglandskaber, enorme kornmarker, vidtstrakte vindistrikter og frodige skove. Vi ser også, hvordan man bor og sover på de meget forskellige herberger, Albergue de Peregrino, og hvordan man møder mange forskellige mennesker fra alverdens lande.

Til slut ser vi den festlige oplevelse ved en katolsk pilgrimsmesse i Santiagos katedral og den stemningsfulde afslutning ved sidste etape: turen til verdens ende, Cap Finisterre”.

Filmen gennemgik dag for dag den enestående pilgrimsfærd, og Børge Helmer besvarede mange spørgsmål fra mødedeltagerne. Vi kunne næsten ikke slippe emnet. Det er en meget god og illustrativ film, som vi siger tak for, at vi fik lov at se. Børge Helmer gav forsamlingen lov til at gå ind på sin hjemmeside:

[www.borge-helmer.dk/camino](http://www.borge-helmer.dk/camino),  
og se en dagbog med billeder fra pilgrimsturen.

TL



# ”Prikken over i’et”

*Et samarbejde mellem Odder Kommune og frivillige om formidling af hjælp fra borger til borger.*

## **I FUAM fokuseres der i øjeblikket på temaet: Alderdom og værdier – værdier i alderdom.**

Et af efterårets møder omhandlede ”Værdier i Ældreplejen set fra en politikers synspunkt.”

Emnet gav mig lyst til at fortælle om værdier, når frivillige går sammen med de kommunalt ansvarlige – både politikere og ansatte - i et forsøg på at sætte Prikken over i’et for svage medborgere i erkendelse af, at der er opgaver, som ansatte ikke har ”magt som agt” til at udføre.

Initiativet til projektet er taget af tre kommunalt ansatte, der satte sig sammen med et par frivillige og dannede en styregruppe. Styregruppens idé om en tiltrængt hjælpende hånd til svage pensionister – unge som gamle – blev endevendt og for godt et år siden sendt frem til bedømmelse hos 30-40 humanitære organisationer i kommunen.

På et efterfølgende møde og efter uddybelse af idéen blev en projektgruppe sammensat.

Vi er fem pensionister i denne gruppe og vi er arbejdsivrige – vi kendte ik-

ke hinanden i forvejen, men vi fandt projektet vigtigt – værdifuldt.

Fra styregruppen havde vi fået nogle redskaber – en arbejdsmodel, en bærbar computer, en mobiltelefon, tilsagn om økonomisk støtte og vejledende hjælp i en toårig periode, samt forsikring af de frivillige i det korps, vi håbede at kunne oprette.

Efter ½ års arbejde med vurdering af opgaven, samt synliggørelse af projektet, samt tilsagn fra 22 frivillige, gik vi i gang.

Projektgruppen sender nu hjælpere ud til opgaver, som ikke kan løses af de offentligt ansatte eller



af erhvervsdrivende. Hjælpen må helst ikke strække sig over mere end en times varighed – dog med undtagelser - alt efter hjælpens karakter og projektgruppens vurdering.

Frivillige hjælpere må ikke modtage penge eller gaver, men gerne drikke en kop kaffe med modtageren af hjælpen. Vi må ikke have udgifter på at hjælpe (det har vi dog lidt f.eks. ved kørsel efter varer rundt i byen), men hvis en borger f.eks. ønsker ledsagelse til en tur i Musikhuset i Århus, så er det brugeren af hjælpen, der må beta-

le både entre og transport for dem begge.

Det er mest hverdagsting, vi hjælper med. Vi har afrimet og rengjort et køle-fryseskab, fejlet en svalegang fri for blade, været chauffør for en tilskadekommen i vedkommendes egen bil, sat havemøbler og blomsterkrukker ind, læst forretningsbreve højt for svagtseende, kørt en handicapbil til bilvask og støvsugning, sat en væv op, lektiehjælp til to vietnamesiske drenge med sprogvanskeligheder. Og meget mere...

Vi får i snit en opringning om dagen – ofte spørgsmål om, hvad vi må eller ikke må. Eller det er ønske om hjælp til havearbejde. Her er svaret ”nej”.

Der er helt tydeligt også opkald fra personer, der blot vil snakke lidt – og der bliver så snakket.

Et par akutopkald har vi også haft.

Det ene tog vi ud til – en person truede med at tage sit liv. Vedkommende har ingen pårørende, men i vores projekt har vi en frivillig, der har erfaring med samtale i så ulykkelig en situation – det var hjemmehjælperen, der bad om assistance.

Det andet opkald drejede sig om en faldulykke, om vi kunne sidde hos en tilskadekommen - på skadestuen, så hjemmehjælpen kunne arbejde videre med sine andre opgave ude i kommunen. Hertil svarede vi også ”nej”. Opgaven måtte løses af en kommunalt ansat.

Vi har netop haft et møde mellem de frivillige, styregruppen og projektgruppen. Vi har hørt om de frivilliges erfaringer, oplevelser og ønsker. Nogle af de frivillige ønskede mere viden om almen psykologi og demens. Et kursus, vi snarrest må indbyde til.

Vi fik tilsagn om fortsat samarbejde, og der er nu 21 i frivillighedskorpset. Fra projektets start til nu har vi løst godt 40 opgaver.

### ***Tilbagemeldingen fra de frivillige tillader jeg mig at tolke som glæde over at kunne gøre en forskel i en medborgers vanskeligere tilværelse.***

At hjælpe eller bruge ”Prikken over i’et” opleves som værdifuldt.

*Kirsten Esper-Andersen*

---

#### *Aktuelle Noter nr. 18*

### ***60 pct. afhængige af folkepensionen***

Hele 60 pct. af folkepensionisterne har stort set kun folkepensionen, andre offentlige ydelser og ATP som indtægtgrundlag, viser en ny beregning fra ATP. Selv om man lægger alle andre indtægter sammen som opsparing i arbejdsmarkedspensioner, andre pensioner, indtægter fra erhvervsarbejde eller anden indkomst, fylder det ikke mere end mellem to og tolv pct. af den

samlede indkomst. Det betyder, at de har en bruttoindkomst på mellem 9.000 og 12.500 kr. om måneden. Kun få pensionister har deres hovedindkomst fra andre kilder. De 10 pct. med de højeste indkomster har i gennemsnit små 34.000 kr. til sig selv om måneden, heraf kommer hele fire ud af fem kr. fra andre kilder. Samme opgørelse viser, at 30 pct. af pensionisterne med de laveste indkomster i år 2045 fortsat vil stå i den situation, at de er helt afhængige af offentlige ydelser og ATP.

*Kilde: faktum, nr. 25, oktober 2005.*

# Når livet stadig føles aktivt, er der ikke plads til ensomhedsfølelse

*Tanker efter et kursus*

***Når jeg siger, jeg vil undgå at blive klient, er grunden den, at jeg ikke vil befinde mig i et afhængighedsforhold. I den situation frygter jeg, der vil opstå en følelse af mindreværd, og at eventuelle værdier ikke kommer til udtryk.***

Jeg ønsker, ældreplejen bliver så rummelig, at mulighed for at bevare sin selvstændighed og ansvar for eget liv og livskvalitet kan praktiseres. Når fysiske kræfter er færre, og langsom bevægelse såvel som forståelse tager tid, behøver det jo ikke at skyldes sygdom. Når sygdom opstår, er det fint, at gamle såvel som andre aldersgrupper kan få hjælp. Men jeg kan ønske mig det arbejde, jeg som gammel har svært ved, kan udføres til en for mig rimelig pris, uden jeg af den grund skal sygeliggøres.

Kun "sort" arbejde er til at betale, og det er jo et fyord. Ved at kunne købe hjælp til det, der føles svært, ville der kunne frigøres kræfter. Tilpasning til et samfund under stadig forandring ville blive opnåelig, når tid og overskud af energi førte til livslang læring. *Tilbud er der i foreninger såvel som kursus.* Når livet stadig føles aktivt, er der ikke plads til ensomhedsfølelse.

Med glæde og overraskelse har jeg været på kursus. Et NLP-kursus = Neuro Lingvistisk Programmering,

har især været givende. Mine tanker er opstået efter det. Som ventet viste kursisterne sig at være i den aldersgruppe, hvor jeg har børn og børnebørn. Jeg befandt mig i en situation, hvor jeg måtte erkende, at langsomhed i tanker og handling var min følgesvend. Men jeg er vendt tilbage til en hverdag, hvor jeg har sindet åbent for andres meninger og mod til et "hvorfor det"?

Gentagne gang blev jeg mødt med ordene: "Hvor er det flot, du begiver dig ud med dette". Jeg meldte mig til for at lære nye måder at tilpasse mig den verden, som ændrer sig hurtigere og hurtigere. Og med den baggrund er det nærliggende at delagtiggøre andre i de "guldgruber", jeg der blev givet.

Min bagage, der er resultat af levet liv for eksempel: Opdragelse, uddannelse, familie og venner, er ikke brugbar, uden der er luget ud undervejs. Netop det kan blive en barsk historie, når opmærksomhed på det opstår i en sen alder. Jeg lærte, at vi mennesker laver indre "landkort", der består af Neuro Lingvistisk Programmering

1. Billeder, lyde, kropsfornemmelser, lugt og smag
2. Vi reagerer ud fra landkortene – ikke ud fra virkeligheden – vi kan ændre på landkortene.

3. Sind og krop påvirker hinanden
4. Energien går til det, man er opmærksom på
5. Jeg lærte om god kommunikation
6. Jeg lærte meget om konfliktløsning

Især det sidste optager mange af mine tanker ”dagen derpå”. Jeg er blevet bevidst om, at jeg selv er ansvarlig – medansvarlig – for, at et budskab bliver forstået. Hvordan jeg rea-

gerer, er mit eget ansvar. Men hvis noget ikke virker, er det altid muligt at gøre noget andet. Jeg har en stor del af mit liv levet uden at sætte spørgsmålstegn ved det, der blev fortalt mig. For eksempel: ”Man kan ikke lære en gammel hund nye kunster”. Mon det har været prøvet? I overført betydning har det vist sig at være tilfældet med mennesker, at vi kan ændre holdninger, hvis motivation er til stede.

*Klara Juul-Madsen*

---

## Hvorfor ønsker mange unge, at vi gamle skal skrive erindringer?

*Hvad er grunden til,*

*at de ikke søger svarene hos os, mens vi lever*

***Vores fremadrettede samfund og den hurtighed, hvormed alt foregår, levner ikke megen plads til refleksion over, om der er sammenhæng og helhed i de tanker, vi gør os om livet.***

Der snakkes om byrde, når der er mange gamle, men hvorfor benævnes gamle som en byrde eller ressourcetrævendende? Mange andre grupper er jo også passive modtagere af samfundets midler uden derfor at blive udråbt som en byrde.

Oftentimes er det fysisk arbejde, det kniber med at udføre som gammel. Viden fra

et langt liv har givet indsigt i en tilværelse på godt og ondt og kunne bane vej til større forståelse mennesker imellem. Jeg synes, der i levende gamle, gennem samtaler, kunne formidles en indsigt i de mangfoldigheder, livet indeholder, for både giver og modtager.

Hvorfor ønsker mange unge, at gamle skal skrive erindringer? Hvad er grunden til, at de ikke søger svarene, mens vi lever?

*Klara Juul-Madsen*

# Kvindelivet er revolutioneret i min tid

*Vi så, hvordan økonomisk vækst kunne bedre forholdene*

***Ved mødet i september så vi kortfilm om alderdom. Filmen fortalte om gamle, der formåede at forholde sig positivt til en verden, hvor tilværelsen på arbejdsmarkedet var erstattet af pensionisttilværelsen.***

Det var ikke en ensartet gruppe gamle, vi blev præsenteret for, men det var syv forskellige måder at forvalte tilværelsen på. En bemærkning fra en af tilhørerne: ”Hvorfor bliver vi gamle enten omtalt som svage eller overfriske”, satte tankerne i gang hos mig. Hvis det er tilfældet, hvorfor? Kan det tænkes, at det er de to kategorier, der har størst interesse i vort nuværende samfund? Og hvorfor? Det er jo en kendt sag, at handicappede såvel som gamle kommer i et afhængighedsforhold, når egne kræfter og økonomi sætter grænser. Hvor løsninger førhen hørte familien til, er det nu en samfundsopgave. Muliggjort af at kvinderne kom ud på arbejdsmarkedet og dermed blev skatteydere i lighed med mændene.

I første omgang blev konsekvensen ikke synlig, fordi den tids kvinder for det meste var ude over det at have små børn, eller at den ældre generation overtog pasning. Snart viste det sig at være attraktivt for to ægtefæller at være udearbejdende. Økonomisk gav det muligheder for den gruppe,

der før havde været tilskuer til et liv, der var få beskåret. Vi fik muligheder for at blive turister, og det gav os indblik i, hvordan man i levede i andre lande nære som fjerne. Vi så, hvordan økonomisk vækst kunne bedre forholdene. Men det blev også klart, at *uddannelse af begge køn var nødvendig*.

For at imødekomme fremtidige forventninger blev gæstearbejdere en del af vores samfund. Med behov for hjælp blev ”gæst” slettet og nye borgere blev en del af vores samfund. Et samfund hvor speciale blev en nødvendighed, fordi helhedssyn ikke mere var muligt.

Overskuelige fællesskaber var afløst af noget, jeg vil kalde ”grænseløse forhold”. Her går mine tanker deres egne veje. Er der balance mellem fortid, nutid og fremtid? Alene tanker omkring det emne rummer mange spørgsmål og svar. For mig er det blevet synligt, hvor vigtigt det er at få ryddet op i fordomme, der for længst er fortrængt af ny viden. Den proces er svær, fordi den nuværende viden ændres hurtigt. Den forudgående viden har eksisteret, kunne og blev brugt ofte gennem et menneskes hele liv. For mig har det betydet, at opståede problemer, konflikter kunne løses ved at se bagud. Nu oplever jeg, at det ikke er brugbart mere.

## Genlæsning af

### H.C. Andersen: Skyggen

Andre forud for mig har jo også gjort sig tanker om at være menneske. Bl.a. H.C. Andersen har i sine mange eventyr fortalt om mennesker på godt og ondt. Især "Skyggen" vender jeg tilbage til. At lade skyggen bevæge sig ind, hvor kun tanker har adgang, er jo eventyrligt! I H. C. Andersens eventyr var det så poesiens bolig, den fandt. Historien fortæller, at det at være magtfuld baner vejen til velstand. At være magtfuld er betinget af penge – gods og guld. Vejen til velstand går ikke just gennem "det sande, det gode og det skønne". Skyggen opholder sig i poesiens bolig i tre uger. Poesi bliver ofte omtalt som Eremit – eneboer, hvad der fører mine tanker til "tid til refleksion". Skyggen fortæller, at "alting var der", "alt blev set". Men efter de tre uger blev skyggen menneske og skammede sig over sit udseende. Der opstod ønsker om støvler – klæder, ja alt det, der gør et menneske kendeligt. Ved at blive menneske kom også et kendskab til menneskets inderste natur. Det var skræmmende, men åbnede muligheder for at se, at den viden kunne bruges til at fremme egne ønsker. Skyggen brugte sin viden så personligt, at ved at skabe angst hos mennesker blev mange personlige

ønsker opfyldt. Skræddere gav klæder, Møntmesteren slog mønt osv. Her synliggøres det, hvordan magt er undertrykkende.

Gang på gang vender jeg tilbage til det afsnit, hvor kongedatteren siger om Skyggen, "En vis mand er han, det er godt, og dejligt danser han. Men mon han har grundige kundskaber?", "Han må eksamineres". Skyggen kan ikke selv svare på det spurgte, men henviser til sin skygge. Kongedatteren taler med den om sol og måne, om mennesker udenpå og indeni, og svarene var kloge og gode. "Hvad er det for en mand, der har så viis en skygge", tænkte hun.

Hvor jeg førhen ikke havde øje for andet end det underholdende i eventyret, kan jeg nu bruge megen tid på at fundere over, hvorfor jeg ikke tidligere så det evigt menneskelige, at beskedenhed ofte undervurderes, fordi den magtfulde for længst har gjort sig bemærket. I eventyret, er det da også skyggen, der bliver endnu mere værdifuld end sin følgesvend på grund af den velstand, der understreger magt. Slutningen på eventyret "Skyggen" er tankevækkende, fordi sandheden har været fortiet så længe, at den vil forekomme utroværdig. Den lærde mand blev fængslet og henrettet, var tilintetgjort af sin skygge.

*Klara Juul-Madsen*

*Aktuelle noter nr.17*

## Ældre med på sms-bølgen

Hver femte 70-årige med mobiltelefon sms'er, og blandt de 50-59-årige er det næsten to ud af tre, viser rapporten "Danskernes kultur- og fritidsaktiviteter 2004". I årets første halvdel

sendte danskerne næsten fire mia. sms'er til hinanden. Det er en mia. mere end i første halvår af 2004. I år vil hver dansker i gennemsnit sende 1.500 sms'er til hinanden. Stigningen skyldes udbredelsen af mobiltelefoner, hvor der nu findes 96 mobilabonnenter pr. 100 danskere.

*Kilde: Politiken 24.10.2005.*

# Demensomsorg kortlægges

**Der er udviklet en metode med vægt på den personlige værdi og integritet hos demente. Det er en kortlægning af demensomsorgen og metoden, som hedder Dementia Care Mapping DCM, er først og fremmest udviklet til at forbedre standarden af personcentreret omsorg.**

Det sker ved hjælp af en gentagen cyklus af udviklingsrettede evalueringer. De, der er uddannet i metoden, indsamler meget detaljerede oplysninger om, hvordan samspillet mellem demente beboere i plejemiljøer og det tilknyttede personale foregår. Observationsmetoden retter sig mod iagttagelser, der har at gøre med beboernes velbefindende. De steder, metoden har været brugt, findes der værdifulde og meningsfulde resultater for den enkelte.

*Det er cand.psych Dorte Høeg, leder af Videnscenter på Ældreområdet, der skriver om metoden i Al-*

*derens nye sider 2005, nr.1. Hun skriver, at DCM er under bestandig revision og bruges i 8. version lige nu i vidt omfang i Storbritannien og USA. Videnscenter på Ældreområdet udbyder kurser i DCM på et par niveauer. Kurserne henvender sig til personer, der arbejder med mennesker, der har demens, f.eks. ledere, psykologer, demenskoordinatorer og omsorgspersonale. Uddannelsen er ens i de lande, der har rettighederne dertil og retningslinierne er lagt af University of Bradford. Det samlede uddannelsesforløb er på ca. 400 timer.*

*Erfaringerne med metoden er, at beboernes velbefindende øges, og at den feed-back til personalet, som metoden indebærer, styrker deres faglighed. Personalet bliver bevidste om deres optræden, og derved undgås eksempelvis barnliggørelse eller undergørelse.*

***Aktivitet og sociale relationer ser ud til at kunne forebygge tab af færdigheder for dem, som har fået demens.***

---

## Forebyggelse i forbindelse med demens

Der vil være en stor gevinst at hente såvel samfundsmæssigt som menneskeligt ved at støtte familier og tilbyde sociale kontakter til hjemmeboende demente. Hovedparten af indsatsen og forskningen bruges i dag i sygdomsforløbets sidste fase, skriver *ergoterapeut Annette Johannesen i Al-*

*derens nye sider 2005, nr.1*

Demens medfører flere forskellige vanskeligheder, ikke bare med at huske og finde rundt, men både med at klare daglige gøremål, med at kommunikere og med evnen til at tage initiativer. Disse vanskeligheder kan give sig udtryk i passivitet eller rastløshed, sandsynligvis fordi man gerne vil gøre noget, men ikke kan overskue,



hvordan man skal klare det. I den situation er det vigtigt at undgå, at familien overtager alle praktiske gøremål. Der er brug for nogen, som støtter, samt at den demente kan beskæftige sig med sine yndede gøremål og ikke bliver sat helt ud af spillet, skriver Annette Johannesen.

En svensk undersøgelse har vist, at støtte til aktivitet kan øge evnen til at udføre dagligdagens gøremål og nedsætte behovet for hjælp. Fire forsøgspersoner blev trænet individuelt tre til fem gange om ugen i fem til syv uger. De aktiviteter, man støttede, var dem, som den demenslidende tidligere havde haft for vane at udføre og derfor i forvejen havde lagret i hukommelsen. Som en slags positiv gevinst sås, at de pårørende samtidig blev inspireret til at fortsætte med at foretage sig noget sammen, bare på en anden måde end før.

Flere studier af samværsgrupper i Hillerød, Skævinge, Fåborg og Kolding kommuner har demonstreret, at de kan udgøre et stimulerende og godt socialt miljø for de demenslidende deltagere, og at de kan have en af-

lastende funktion i forhold til de pårørende.

I Danmark har sundhedsstyrelsen udgivet en redegørelse i 2001, hvor det anbefales at styrke den psykosociale behandling, pleje og omsorg i forbindelse med de kommunale opgaver. Formålet er at fremme den demenslidendes velbefindende, samt at demensramte forbliver længst muligt i de første faser af demensudviklingen.

*Alderens nye sider 2005, nr.1 er temanummer om demens.* Her oplyses, at Videnscentret udsender et elektronisk nyhedsbrev DEMENS, om demens specielt i forhold til ældre. Hver måned tilsendes nyheder, der henvender sig til læsere, som har demens inde på livet – enten gennem deres arbejde, som frivillige eller som privatpersoner.

Det elektroniske nyhedsbrev DEMENS kan også benyttes som et dialog-forum mellem læserne, et sted, hvor man kan stille spørgsmål eller udveksle erfaringer. Det er Annette Johannesen, ergoterapeut, MSc, og faglig medarbejder på Videnscenter på Ældreområdet, der er redaktør af DEMENS.

---

## Et livsløb kan huskes – og fortælles – på mange forskellige måder

***Livshistorie er indført i Service-loven og betyder, at alle ældre mennesker, der får brug for hjemmehjælp eller flytter på plejehjem, skal oplyse om***

***deres livshistorie, som derefter skal indgå i plejeplanen.***

Livshistorien er tænkt som et redskab til at gøre plejen personligt rettet mod det enkelte menneske. Men livs-

historie er ikke et entydigt begreb, og hvis man arbejder med livshistorie, bør man være opmærksom på, at der er mange forskellige former for livshistorie, skriver *Anne Leonoras Blaakilde i Alderens nye sider 2005, nr.2*. Det er også afgørende, hvor megen tid der er til rådighed, og hvor stor interessen er for at lytte.

Er livshistorien et kort overblik over livsforløbet, eller er den brudstykker af et liv, små fortællinger om begivenheder, som hver især har et forløb og en handling. Hvis en lille fortælling har en pointe, er det, fordi fortællingen har haft en betydning for fortælleren, og derfor har fortælleren også et budskab, der gives videre til den, der lytter. Sådanne fortællinger kan

ikke alene være sjovere at lytte til, pointerer Anne Leonora Blaakilde, de giver som regel også dybere mening for fortælleren end livshistorien i overskrifter.

”Når man skal have et overblik over livet og ser sig tilbage, afhænger udsynet og indtrykket i høj grad af, om man befinder sig nede i en diset dal eller på toppen af en solbeskinnet bakke. Derfor afspejler livshistorier og fortællinger om fortiden også noget om, hvordan fortælleren har det lige nu, mens historien fortælles”, slutter *Anne Leonora Blaakilde, der er folklørist og videnskabelig medarbejder på Videnscenter på Ældreområdet sin artikel i Alderens nye sider 2005, nr.2*

TL

## Aktuelle Noter nr. 18

### “Fri os for alder”

***Vi har indrettet vores liv efter et for længst uddateret aldersstyret program, hævder de to medlemmer af Velfærdskommissionen, professorerne Jørn Henrik Petersen og Nina Smith.***

“Paradoksalt nok ser mange dét, der lukker dem ude fra samfundet, som velerhvervede rettigheder. Vi står borgvagt om efterløns- og pensionsalderen, selv om der dybest det er tale om en udelukkelsesmekanisme”, skriver de to, der mener, at det var industrialiseringen, der splittede livet i de tre faser med uddannelse og oplæring, arbejde og til sidst nedslid-

ning og tilbagetrækning. Og de fortsætter:

“Hvorfor skulle vi ikke nedbryde den kendte sociale struktur, der tvinger os til at tænke uddannelse, arbejde og fritid som adskilte faser? For i stedet at udvikle et samfund, hvor den kronologiske alder ikke længere baster og binder forventningerne til, hvad den enkelte kan yde i forhold til eget liv og i forhold til samfundet. Aldringens dynamik er ikke styret fra Christiansborg, men det var nok en ide, hvis man på Christiansborg overvejede, om ikke samfundet burde tilpasse sig den aldringsdynamik, der sætter rammen for det 21. århundrede”.

*Kilde: Weekendavisen 28.10.2005*

# Livet skal leves - forlæns, baglæns og sidelæns

*Har livsløbet en køreplan? Hvad betyder alderen?*

**”Man har høj kulturel status som 30-årig, men er passé som 40-årig.**

Den mekanisme vender tilbage til de unge som en boomerang, for de skal nå alting før de bliver 30-35 år”, skriver Anne Leonora Blaakilde i sin seneste bog: *Livet skal leves – forlæns, baglæns og sidelæns*. Samtaler om livsløb med 12 personer fra 17 år til 92 år, idet livsløbet beskrives som en rejse.

Samtale med 17-årige Louise Kirk indleder bogen. ”Jeg vil ikke være en 17-årig idiot”, erklærer hun. Hun er en moden og reflekterende pige, hvad der langt fra er usædvanligt for den aldersklasse. De unge er alvorlige, tænker over livet og har deres meninger, når man ellers tager dem alvorligt og gerne vil høre på dem. *Hun synes, det er ærgerligt, at mange forældre arbejder så meget, at de aldrig lærer deres børn at kende. Der må da være en anden måde, det kan gøres på.* Anne Leonora Blaakilde spørger vældig godt ind til de udsagn, Louise Kirk kommer med, så de kommer godt omkring hendes liv og hendes drømme. Hun er glad for sine bedsteforældre og beundrer deres energi, de betyder noget for hende. *Egentlig tror jeg, det er lettere for dem at sætte sig i et ungt menneskes sted end omvendt, for de har*

*jo selv været der. Jeg har jo ikke været det sted, de er nu, siger Louise Kirk.*

*Laust Høybye, 26-årig skuespiller (kendt som drengen Krumme i film og julekalender) fortæller, at han indimellem føler aldersangst, for der er så meget, der skal nås inden de 35 år, og der er så mange muligheder. Hvad nu, hvis man vælger forkert. Når ens egen generation begynder at være færdig med uddannelse og har fast partner og er klar til at få børn, kan man få stress af at tænke på, hvor meget man skal nå inden de 30-35 år, fortæller Laust Høybye. Hver gang man har fødselsdag, må man tænke på, hvad man nu har opnået. Han opfatter 30-35 år som eventyrlig gammel, og han bliver bange for at spille sit liv.*

Anne Leonora Blaakilde analyserer sin samtale efter hvert interview og drager paralleller til andre unge, som også har aldersstress og aldersangst, fordi de føler, at de skal præstere noget inden de 35 år. *Der findes nogle aldersnormer, selv om vi synes, der er stor frihed for det enkelte individ. Livet opfattes åbenbart som et forløb med en skillelinie ved de 30 – 35 år, men når man er på vej imod den skillelinie, får man meget travlt. Aldersnormen er, at man helst skal være i et romantisk parforhold, når man er 30*

år, men samtidig er antallet af enlige danskere støt stigende. Det er et paradoks, skriver Anne Leonora Blaakilde.

Nogle samtaler giver mere end andre, det er spændende at læse om de generationer, som svarer til egne børns og børnebørns. Men det er samtalerne med Kirsten Lehfeldt og Marianne Schroll, som har givet mig mest personligt udbytte, sikkert fordi de to kvinder er modnet af deres levede liv og de tab, de har måttet acceptere. Begge er afklarede og glade for deres alder.

*Kirsten Lehfeldt har det godt med sin alder, det er andre, som syntes, det var synd for hende, da hun blev 50 år, ler hun og fortæller, at hun også havde det godt med sin alder, da hun blev 30 og 40 år. Det med kroppens forfald, kan man lige så godt acceptere, man bliver alligevel nødt til det på et tidspunkt. Personlig har hun det godt med sin alder og sit rollefag, humor har ingen alder, mange humorister bliver bedre med årene. Man hviler mere i sig selv og bliver mere ligeglad med andre ting, når man bliver ældre. Personligt har hun det bedre med sig selv, siger hun og husker udmærket, hvor usikker man var på alt, da man var ung. Som dårligt ved alderen kan hun næsten kun komme i tanke om det med brillerne, "når man står og ikke har dem med".*

Kirsten Lehfeldt synes, hun er blevet bedre til at tænke over kvaliteten i sit liv, til at samle sig mere om væsentlige ting og sige nej tak til mere overfladiske ting som premierer, der kan være morsomme nok, men som dybest set er tidsspild. Jeg har fået nok,

konstaterer hun. *Det er tit fordybelsen, som giver den største lykke og ro. Familien, venner, ro, tid til at læse en bog, bare at være hjemme og ikke skulle noget, det er dejligt.*

Kirsten Lehfeldt har mistet sin far og andre nære slægtninge, og det giver indsigt i livet og døden, som hun er blevet fortrolig med som et vilkår. Det giver indsigt i, at livet i sig selv er dyrebart ligesom de relationer, man har til sine børn og forældre. *Man ved godt, at man skal til at gøre sig til en god ven med døden, man må se på den, som en naturlig side af livet, siger Kirsten Lehfeldt.*

*Marianne Schroll, læge og professor i geriatri, har bestemt at holde helt op som 65-årig for at have tid til at være bedstemor. Det har givet hende ro at have taget den beslutning efter et meget travlt liv. Hun blev gift, fik fire børn og blev enke som 43-årig, da havde hun fået det eneste professorat i Danmark i Geriatri (læren om sygdomme hos gamle).*

Marianne Schroll har passet livets køreplan og er stået på toget i tide, fået eksamen og det første barn samtidig og har gjort de ting, der er forventet, således at hun også kunne blive overlæge omkring de 40 år og senere blive professor. Hun har fået billet til at køre videre, som Anne Leonora Blaakilde skriver.

Marianne Schroll ser tilbage på livet med sindsro, *nu ved jeg, det gik godt, kan hun konstatere.* Det siger hun til sig selv, når der kommer de kriser, som ingen undgår. Man ved, de kommer, man har prøvet det før, og man ved, det går over og løser sig. Med alderen kan man se tilbage, og man

ved, at billederne bliver blandede, der er ikke kun de store glæder, når solnedgangen er smuk, der vil altid også være noget andet blandet op, om ikke andet så i erindringen.

*Marianne Schroll har lært meget af sine egne forældre, der som 80-årige flyttede tæt på hende, hun mente, hun kunne hjælpe dem, men det blev omvendt, Moderen der kunne skovle sne og stryge tøj for hende.* Hun fik 10 gode år med dem og lærte af deres måde at blive gammel på. Moderen levede for andre, her kunne Marianne Schroll nu godt tænke sig, at andre også kunne være noget for hende, komme med morgenmad, når hun ikke kan klare det selv. Hun glæder sig til at få tid til at være sammen med børnebørn, gerne flere dage i træk,

når der er brug for det, og hun vil helt lægge sit fag på hylden, når hun bliver 65 år. Ikke flere foredrag. Der skal også blive tid til mere mediterende ting, som ro kajak, spille klaver og male akvareller.

Der er mange gode interviews i bogen. Udover de ovennævnte er det: Lotte Bundsgaard, Lars Bukdahl, Nasser Khader, Henrik Strube, Klaus Ribbjerg, Bent Fabricius-Bjerre, H.S. Rasmussen (Akademiet for den 3. alder) og Helle Gotved. Jeg synes man får udbytte af samtalerne men også i høj grad af de refleksioner og den analyse, forfatteren kommer med efter hver samtale. Hun formår at overskue og sammenligne synspunkterne, så udbyttet bliver meget større.

*Traute Larsen*

---

## Når medicin er for meget af det gode

*Halvdelen af alle lægemidler sælges til ældre over 65 år*

***Forbruget af lægemidler stiger med alderen. Det er en følge af, at risikoen for at pådrage sig forhøjet blodtryk, åreforkalkning, sukkersyge, kræft og andre kroniske sygdomme også stiger med alderen.***

Behandling med mange forskellige lægemidler kan være nødvendig, men kan også være unødvendig og i værste fald skadelig. Det er hensigtsmæssigt, når velvalgte lægemidler bruges med omtanke og på baggrund af velgennemførte videnskabelige undersøgelser.

At vælge medicin til ældre kræver særlige hensyn, skriver speciallæge

Stig Ejdrup Andersen i *Gerontologi 2005, nr.3*. Med alderen ændres kroppens evne til at omsætte medicin, og kroppens følsomhed for visse lægemidler forandres. Derfor har ældre en større risiko for bivirkninger. At finde frem til de rigtige lægemidler i den rigtige kombination er en udfordring, som både patienten og lægen må tage op. Når medicin giver en bivirkning sker det, at der gives medicin mod bivirkningen. Her er det oftest mere hensigtsmæssigt at skifte medicinen ud med en anden medicin, der ikke har den samme bivirkning. Det er også vigtigt at stoppe behandling med en medicin, når den ikke mere er nødvendig (f.eks. mod depression).

Patienter, som tager megen medicin risikerer at tage medicin, som helst ikke må kombineres. I Århus er det undersøgt, at hver syvende 75-årig får sådanne uheldige kombinationer, mens hver tredje fynbo over 80 år tager sådanne uheldige kombinationer. Mange forskellige slags medicin giver dårligere overholdelse af den foreskrevne behandling. Mange springer en eller to doser over, nogle springer af og til en dag eller to over. Andre holder pauser. Og får næppe megen gavn af den medicin, som blot fylder op i medicinskabet.

### *Alt går i den gamle skure*

I et daghospital mødte midaldrende og ældre patienter op til kontrol som led i en videnskabelig undersøgelse. Lægerne ryddede op i medicinen, men resultatet var skuffende. To måneder senere tog patienterne nemlig nøjagtig den samme medicin som før oprydningen. I en anden undersøgelse tog en læge, en sygeplejerske og en farmaceut hjem til patienterne og gennemgik medicinskabet. Fagfolken foreslog, at man i gennemsnit skulle holde op med 4,5 overflødige lægemidler hver. Men rådene blev ikke fulgt, og patienterne holdt kun op med at tage 1,5.

### *Samspil mellem patient og læge*

Speciallæge Stig Ejdrup Andersen konkluderer i sin artikel, at patienter, som tager megen forskellig medicin bør bestille tid hos sin egen læge en gang om året til et medicineftersyn. Det er en god idé, hvis al medicin medbringes til konsultationen også kosttilskud og håndkøbsmedicin. Lægen må skaffe sig overblik over patientens medicin, foreslå ændringer og give gode råd. Patienten må oplyse, om medicinen tages som foreskrevet. Patienten bør også prøve at forstå, hvad medicinen virker mod, og hvilke doser der skal tages hvornår. Sådan kan uhensigtsmæssig medicin og uhensigtsmæssige kombinationer af medicin undgås, hvis patienten er indstillet på at følge rådene, anbefaler Stig Ejdrup Andersen.

*Gerontologi 2005, nr.3* har som tema: *Medicinering og Vaccine*. Der skrives, at Helvedesild skyldes skoldkoppevirus, og at en ny vaccine kan halvere risikoen for at pådrage sig helvedesild for de personer, der ikke har haft skoldkopper som barn.

TL

Husk at kigge ind på  
FUAMs hjemmeside



Adressen er let at huske: [www.fuam.dk](http://www.fuam.dk)

# Ældre danskere knokler

**Danskerne hører til blandt de allerflittigste i Europa. Vi pukler fra vi er unge til vi er gamle.**

Og sammen med Sverige ligger vi helt i top, når vi ser på beskæftigelsesgraden blandt 55-64-årige. De nyeste tal fra EU's statistiske kontor Eurostat viser, at der er mere end seks ud af ti i den aldersgruppe i Danmark, som er i arbejde, mens de samme tal i Belgien er tre og i Tyskland fire. På denne baggrund anklager direktøren for den europæiske fagbevægelses forskningsinstitut, ETUI, Henning Jørgensen, økonomerne for at overdrive den økonomiske fare, hvis efterlønnen ikke afskaffes.:

“Det er på høje tid at demontere bomben om den danske ældrebyrde. Den findes ikke. Det er et nøje planlagt spil op til Velfærdskommissionen lancerer sit udspil, og så laver man ideologiske skrækscenarier og overdriver problemerne for at bane vejen for at fjerne nogle af grundpillerne i den danske velfærdsmodel”, siger direktøren, der indtil i fjor var professor ved Aalborg Universitet. Med 60,3 pct. af danskerne mellem 55 og 64 år i beskæftigelse overgås vi kun af Sverige med 68,6 pct. “Selv om mange går på efterløn, er ældre danskere stadig blandt dem i Europa, der arbejder allerlængst og derfor bidrager mest til samfundsøkonomien. Velfærdskommissionen maner ældrebyrden frem som et spøgelse,

der ikke findes i virkelighedens verden, og det hele hviler på en nyliberal teori, der er håbløs forældet”, siger han, der anbefaler fleksible tilbagetrækningsordninger, ligesom det er vigtigt at få nedsat sygefraværet, der årligt koster Danmark 11 mia. kr.

“Danskernes problemer er ikke dovenskab, men at vi arbejder som gale. Al europæisk statistik dokumenterer, at vi arbejder meget effektivt og længe i Danmark. Derfor får vi stress, og det giver sygefravær. I stedet for forringelser af velfærden er der brug for forbedringer af velfærdssamfundet”. Og han fortsætter:

“Det er utroligt, at økonomerne kan have den anseelse, når deres teorier baserer sig på forkerte scenarier. Selv om vi generelt lever længere, er det ikke ensbetydende med dramatiske udgiftsstigninger til pensioner og ældrepleje. Efter min overbevisning er Velfærdskommissionen slaver af en økonomisk teoribygning, der har vist sin uduelighed i virkeligheden. Man pisker sig selv med skorpioner i Danmark, og det virker ikke som spor andet end sandheder ved stambordet i det liberale værtshus”.

*Kilde:*

*Ugbrevet A4, nr. 37, 7.11.2005.*

# Aktuelle Noter fra Videnscenter på Ældreområdet nr. 12

## *Kan ældre mænd holde hus?*

Når mænd bor eller bliver alene, er de bedre til at klare husarbejdet, end hvis de er gifte/samboende. Og jo yngre mændene er, jo bedre er de til at lave mad, vaske tøj og gøre rent. Så det tegner ikke så mørkt endda for de kommende generationer af mænd, hvis de bliver alene: De vil ikke være så afhængige af hjemmehjælp og bliver derfor ikke så dyre for samfundet, som deres ældre, aleneboende kønsfæller. Det bedste vil være, hvis ældre enlige mænd fik tilbudt et madkursus. Ikke blot ville de lære at lave mad og få noget godt at spise, de vil også have mulighed for at få et netværk til andre, enlige mænd.

Det er i store træk seniorforsker *Merete Platz'* konklusion i hendes rapport fra Videnscenter på Ældreområdet. Rapporten har fået titlen: "*Kan ældre mænd holde hus - og gør de det?*" I bogen er der fokus på de ældre og de kommende ældre, og det er blevet undersøgt, om de kan og vil kunne klare husarbejdet, eller om de ikke ved, hvorvidt de kan.

For ældre kvinder gælder det, at hvis de kan holde hus, så gør de det også. Mange ældre mænd kan også godt købe ind og gøre rent. Det kniber straks mere med madlavningen og tøjvasken. Men selv om de kan holde hus, er der mange, der ikke gør det. Især de gamle mænd er meget lidt huslige. Og de gifte/samboende

mænd laver mindst. Enlige mænd tager mere fat i det huslige, men alligevel laver de ikke nær så meget som kvinderne. Men når deres hustruer har brug for hjælp pga. sygdom eller anden funktionsnedsættelse, tager mændene fat. Så hjemmehjælpen kommer ikke sådan bare lige med det samme. Altså: Mænd kan godt - hvis de er tvunget til det. "Så det er ikke så sort endda", siger *Merete Platz*.

De lysere nuancer fremkommer også, fordi man med fem års mellemrum har undersøgt to årgange mænd på 52 år. Og her er de yngste de mest huslige. De har især indtaget køkkenet og vasker oftere tøj. De yngre kvinder siger også, at deres mænd tager mere fat, og at det er blevet mere almindeligt, at parret udfører de huslige gøremål i fællesskab.

*Merete Platz'* rapport blev præsenteret på et gå-hjem-møde på Videnscenter på Ældreområdet, hvor hun havde to "opponenter". Den ene var "mandeforskeren", professor *Hans Bonde*, Institut for Idræt ved Københavns Universitet, og den anden var *Karen Sjørup*, leder af Center for Ligestilling ved Roskilde Universitetscenter. Se udpluk fra debatten på videnscentrets hjemmeside <http://www.aeldreviden>.

*Publikationen koster 65 kr. + 35 kr. i ekspeditionsgebyr og kan rekvireres enten via Videnscentrets hjemmeside*



de, hvorfra der via forsiden kan klikkes frem til en bestillingsformular, eller på

mail@aeldreviden.dk.

## Note nr. 12

### Danskerne lever længere

Den danske middellevetid arbejder sig langsomt op fra bunden, men der er lang vej til toppen, hvor Japan troner med en middellevetid på 81,8 år.

Den danske middellevetid er i 2003 kommet op på 77,5 år, og det er 1,1 år længere end i 1998. Men ifølge en opgørelse fra OECD ligger den danske middellevetid under den for samtlige OECD-lande på 77,8 år. Dermed er Danmark det eneste nordiske land, der ikke er oppe på gennemsnittet. En del af forklaringen er den danske livsstil, der stadig omfatter en del røg og tobak.

*Kilde: Ritzau 8.6.2005.*

---

## Aktuelle Noter nr. 16

# Motion formindsker risikoen for demens

***Hvis mennesker sent i 40'erne og tidligt i 50'erne blot motionerede en halv time mindst to gange om ugen kunne de reducere deres risiko for at få demens med 50 pct., viser en undersøgelse, der er bragt i Lancet Neurology.***

Og de, der er genetisk disponeret for Alzheimer's sygdom kunne reducere denne risiko med ca. 60 pct. Undersøgelsen er foretaget af et svensk-finsk forskerteam, omfattende 1.500 mænd og kvinder, hvoraf næsten 200 udviklede demens eller Alzheimer's sygdom i alderen 65-79 år. De, der blev syge, var dem, der havde dyrket mindst motion som midaldrende. En af årsagerne til, at motion virker, er, at de holder de små blo-

dårer til hjernen sunde og reducerer mængden af det protein, der opbygges i hjernen under Alzheimer's sygdom. Det kan også skyldes, at folk, der motionerer, generelt lever mere sundt, men selv om man tog hensyn til dette, blev resultatet det samme, oplyser dr. Miia Kivipelto.

Alt for få demente er i behandling, skriver Ældre Sagen i temamagasinet "Demens". Det anslås, at ca. 10.000 personer er i behandling, men at mellem 20.000 og 30.000 personer har et behandlingsbehov.

Kilder:

*Kristeligt Dagblad 3.10. og BBC News 4.10.2005.*

Der indkaldes til ordinær  
**Generalforsamling i FUAM**

Onsdag den 8. februar 2006 kl. 16.30 – 18.00

*I Dagligstuen på Lokalcenter Møllestien,  
Grønnegade 10, Århus C*

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2005
4. Fastlæggelse af kontingent for 2007  
samt godkendelse af budget for 2006
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen  
På valg er:                    Knud Ramian  
                                     Klara Juul-Madsen  
                                     Kirsten Trollegaard Jørgensen  
                                     Birthe Grønhøj
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen  
Suppleanter er:            Irma Magnussen  
                                     Børge Helmer
7. Valg af to interne revisorer  
Revisorerne er:            Jens-Erik Jørgensen  
                                     Jane Schiønning
8. Indkomne forslag
9. Eventuelt



# Kommende møder

## Forårets tema:

Velfærd til de få eller de mange? Skal velfærd erstattes af almisse?  
”Hvem er værdigt trængende”?

Rapporterne fra Velfærdskommissionen og Den alternative Velfærdskommission vil præge medierne fra december 2005.

FUAM følger debatten og ser, hvordan forslagene berører alderdommens muligheder.

Velfærdskommissionens oplæg kan købes hos boghandlere over hele landet for 25 kr. pr. styk eller kan downloades gratis [www.velfaerd.dk](http://www.velfaerd.dk).

Skab et Danmark vi kan være bekendt er motto for Den alternative velfærdskommission. Kan ses på nettet under: [www.mobilisering.dk](http://www.mobilisering.dk).

Den alternative velfærdskommission er klar med sin første rapport. Rapporten kan bestilles hos Socialpolitisk Forening på tlf. 3582 8350 eller e-mail: [socpolfo@post.tele.dk](mailto:socpolfo@post.tele.dk).  
Pris kr. 148,- + forsendelse. Den kan også bestilles via boghandel.

Onsdag den 18. januar 2006 (bemærk dato!)

*Velfærdsdebat*

Onsdag den 8. februar 2006

*Generalforsamling (se side 26)*

Onsdag den 8. marts 2006

*Velfærdsdebat*

*Sted: Dagligstuen*

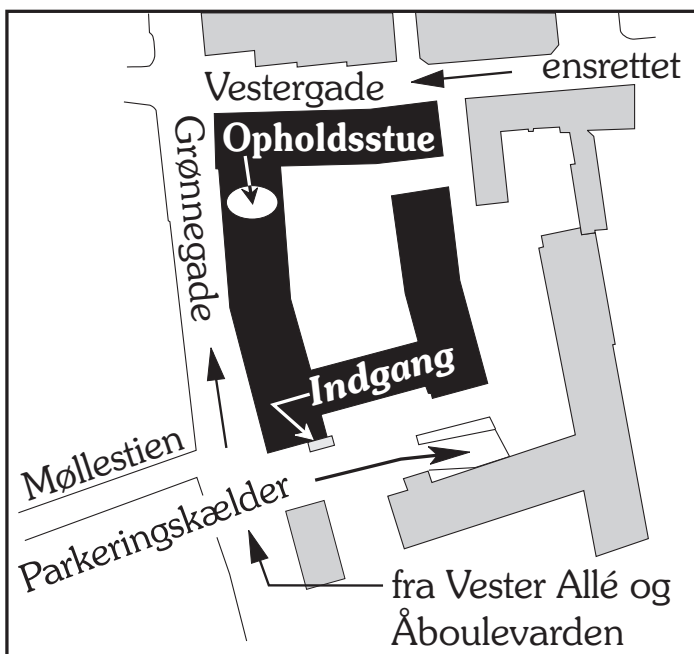
*i Lokalcenter Møllestien*

*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](mailto:toveholm@webspeed.dk)

Foreningens gironummer:  
572-6646