



# NYT fra FUAM

nr. 3 Marts 2021

---

## INDHOLD

---

*Nye tider - alt er ved det gamle*

2

Den farlige alderisme

3

Tid til alderdommens mulighed.

4

Kan jeg forlænge mit liv med 2 HLY?

5

Månedens musik

8

Nyt og (Næve-)nyttigt

9

Om FUAM

11

På Ole Lunds gravsten:

“Hvad sagde jeg?”

## Nye tider - alt er ved det gamle

---

Tak til de mange, der har betalt kontingent for 2021. Det er dejligt, at mærke opbakningen.

Vi havde et on-line bestyrelsesmøde i forgårs. Det har været lidt af en øvelse, men øvelsen er lykkedes. Vi må se i øjnene at FUAM-mødet i april heller ikke lader sig gennemføre. Vi holder det næste bestyrelsesmøde d. 24.3. Det er dagen efter, at regeringen og folketinget har meldt sine planer ud.

Vi håber på at kunne afholde generalforsamling i forbindelse med maj- mødet og redaktøren håber, at vi kan skifte navn til - FUAM - Foreningen til udvikling af alderens Muligheder.

Vi eksperimenterer med on-line formatet. Der er en lille gruppe, som har en samtale-café om lidt filosofiske temaer, som fx skam i alderdommen. En anden lille gruppe undersøger, hvad profilplejehjem rummer af muligheder og umuligheder.

Så er der gået et år med COVID-19 - hvilket år. Jeg er på nationens vegne stolt over, at vi på trods af de mange revner i samfundet har kunnet holde så godt sammen. Det er ikke så ringe et samfund at blive gammel i. Jeg har også lært, at man kan hive vindebroerne op og klare sig. Det er ikke så morsomt, men hvem har krav på det? Jeg lærer at leve livet i det uvisse. Det er nyttigt, at se tilværelsens skrøbelighed i øjnene. Jeg glæder mig over, at de svageste er ved at være vaccinerede. Jeg tør ikke helt planlægge, efter vaccinekalenderen, men tænk hvor stærkt, det er gået med at få vacciner. Jeg tør ikke planlægge udlandsferie, men hvor har jeg dog opdaget mange andre muligheder.

### **Tak for kontingentet for 2021**

**Vi er så glade for, at så mange har bakket op om FUAM, og har betalt deres kontingent.**

**Er du mellem de få, der mangler at betale, så skriv en seddel et synligt sted:**

**Betal kontingent til FUAM for 2021.**

**Det koster i alt kr. 175.-**

**Betal til FUAMs konto 1551- 0005726646**

# Den farlige alderisme

Af Knud Ramian



Alderisme er ikke noget, jeg tager særlig alvorligt. Jeg brokker mig over de yngres fordomme om de forstokkede ældre, deres afsky og latterliggørelse af alderdommen, men måske er jeg ikke klar over, hvor farlige disse opfattelser er. Jeg vil fortælle om en lidt langhåret undersøgelse, der har chokeret mig, så hold ud! Det farlige består i, at fordommene om alderdommen kan snige sig ind i vores egen opfattelse af, hvem vi er. Derinde kan de mindske selvtillid, øge frygtsomhed og inaktivitet. Og - der skal kun ganske lidt til.

Hvor lidt der skal til for at skade, viser en undersøgelse af den franske psykolog Marie Mazerolle. I denne undersøgelse blev 80 deltagere i alderen 60-93 år (gns. 75 år), bedt om at besvare to kognitive test. (To test til registrering af præsenil demens) I den ene gruppe blev deltagerne informeret om, at undersøgelsen også var blevet lavet på unge mennesker. Tanken med denne besked var, at den information ville minde dem om, at de ikke var blandt unge. Det ville måske påføre dem lidt stress. Den anden gruppe fik derimod at vide, at man havde undersøgt testene både på unge og ældre uden at finde den store forskel. Det var altså en gruppe uden påført stress. Efter den første kognitive test blev deltagerne informeret om undersøgelsens formål og om betydningen af den form for stress. Derefter blev de undersøgt med den anden test.

”Man er aldrig for gammel til at blive set.”

70-årig model

## Præsenil af let stress

50% af deltagerne under stress klarede sig så dårligt under testen, at hvis de tog testen på en klinik, ville de blive diagnosticeret med præsenil-demens, hvilket kunne have meget alvorlige konsekvenser for den enkelte og familien. I gruppen uden stress ville kun 15% blive bedømt som præsenil-demente. Og selv i den situation kan man ikke være sikker på, om deltagerens frygt forringede deres præstationer.

Efter afsløringen af formålet med forsøget blev de testet igen og denne gang klarede begge grupper sig meget bedre. I stressgruppen klarede 30% sig dårligt, mens kun 5% klarede sig dårligt i den stressfrie gruppe.

Undersøgelsen understreger, hvor let den slags test kan give forkerte resultater i en stresset situation, og hvor vigtigt det er at bekæmpe alderismen både hos sig selv og andre.

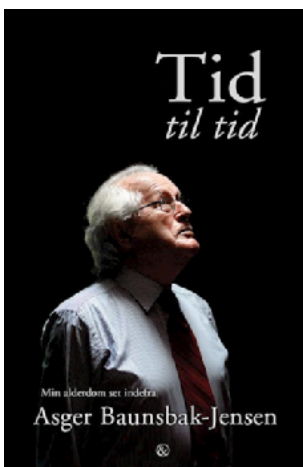
Undersøgelsen viser nemlig også, at fjerner man aldersstresset forbedrer man funktionsevnen. Det betyder, at vi aktivt må finde alderismen hos os selv og bekæmpe den offentligt.

Kilde: Marie Mazerolle et al., *Negative Aging Stereotypes Impair Performance on Brief Cognitive Tests Used to Screen for Predementia*  
Marie Mazerolle et al., *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 2017, 72, 932-936

## Tid til alderdommens mulighed.

Af Poul Grosen Rasmussen. *Seniorvejen.com*.

Asger Baunsbak-Jensen har skrevet en lille bog om "alderdommen set indefra". Bogen består af 50 små afsnit, der beskriver forfatterens personlige tanker om alder, tid, kærlighed og et liv levet med depression.



Her er overvejelser om at tøjle angsten og holde søvnløsheden fra livet. Om kronisk nysgerrighed og meddelelsestrang. Om justering af egen livsradius. Om at trække vejret dybt og indse, at ens tid er begrænset.

Forfatteren lover "indsigt i de gamles sind" og håber, at læseren vil kunne finde inspiration til sin livsjustering i alderdommen.

Læseren får følgende læsevejledning: "Læs de små stykker, læg bogen til side og se, om der er noget at overveje". Noget af det, som læseren får mulighed for at tage stilling til, er blandt andet forfatterens erkendelse af de begrænsninger og nederlag, som har lært ham mest.

Her er et par citater, som angiver tonen i bogen:

"Alderdommen giver store oplevelser, som vokser ud af mørket. Stilhed for øjet får stilhed i sindet til at gro.

Det værste er angsten for at miste. Jeg samler på tid.

Misundelsen er en destruktiv kraft, som jeg ikke har været herre over. Gravstedet blev fornyet. Hvorfor er der overhovedet noget til? Efteråret er begyndt: Tungtsindets tid.

Begrebet tid - som angivet i bogens titel - har en central rolle i bogen: "Tid til at tænke. Det er det største i min alderdom. Nu har jeg tid. Jeg vælger det fra, der røver min tid. Hverdag tid. Her ligger den største rigdom. Jeg skal aldrig skynde mig - er anti-stressist".

Det værste er angsten for at miste.

Jeg samler på tid. Tid til tid.

Asger Baunsbak-jensen

"Kunsten er at regulere sit liv, når alderdommen tager fat. Jeg vil se det hele en gang til. Jeg går ind i min tid, og jeg går ud af min tid. Mit princip er at tale om nutid og fremtid. Min lange fortid kan ikke bruges".

"I det nu, mens jeg skriver, rummes alt. Det er nyt i sine muligheder. Tanken er klar. Jeg ser ind i det næste nu. Nu et får mening. Opgaven venter. Juster livsvejen. Erkend dine begrænsninger. Lev på egne betingelser."

"Døden er et evigt nu. Ingen fortid. Ingen fremtid."

Kan der nu hentes inspiration i denne bog? I forhold til de ofte oversete mørke sider af alderdommen, så er det befriende at læse om forfatterens fejlbarligheder som misundelse og selvbeundring. Her er noget at gå i gang med for de fleste. I forhold til den "medicin", som forfatteren anbefaler, hhv. kærlighed og samtale, så er disse to mellem menneskelige relationer værd at styrke og udbygge for enhver. Bogen kan anbefales.

*Asger Baunsbak-Jensen: "Tid til tid, min alderdom set indefra". Forlaget Jensen & Dalgaard. 2019. 115 sider. Set hos Saxo til 199,95 kr. Findes også som E-bog til 159,95 kr.*

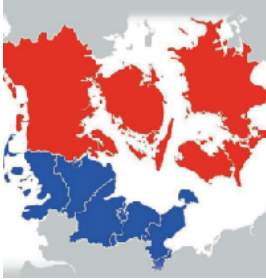
## Kan jeg forlænge mit liv med 2 HLY?

Af Knud Ramian

Som FUAM-medlem har jeg en særlig interesse i at følge med i sundhedsforskningen. Tit lærer fagfolkene sig nemlig noget, som også borgerne kan bruge. Fagfolkene kan være så optaget af deres faglige udvikling (fint med det), så de glemmer at fortælle borgerne, hvad de har lært. Det fremgår også af artiklen om samtalekortene til de pårørende fra Nyt fra FUAMs december-nummer. Artiklen fortalte om de mange emner, som fagfolkene skulle tale med de pårørende om, men de spørgsmål er da lige så vigtige for de pårørende at få

drøftet med personalet som omvendt. Det var der ingen, der skrev til de pårørende om.

### **Vil du have flere HLY'er?**



Til sagen! EU gør store ting. EU har udviklet en nøgleindikator for folkesundhed, 'Healthy Life Years'- HLY. Mine HLY er altså mine leveår uden funktionstab. Jeg oversætter HLY til ha-det-godt-heds-år. EU har sat sig et mål om en forøgelse på to sunde leveår (HLY) pr. EU-borger i EU's "2014 - 2020 sundheds-program".

Som vi observerer i denne tid, går det ikke altid så stærkt i EU, som EU og vi gerne ville. Det tog programmet 3 år, at komme ud af starthullerne. Først i 2017 startede WIPP (Welfare Innovations in Primary Prevention). Det er et omfattende forsknings- og udviklingsprojekt, som samarbejder med kommuner i syddanmark og Schleswig-Holsten.(Se billede) Over 1600 ældre borgere blev undersøgt ved hjælp af spørgeskemaer og simple test, der kunne foregå i eget hjem. Projektet har nu fundet de bedste metoder til med simple midler at finde de ældre borgere, der har en forringet "helbredsrelateret livskvalitet"og tab af HLY.

### **Gebrækkeligheder jeg selv være særlig opmærksom på**

Hvis jeg vil være en kompetent patient, ved jeg, at jeg skal passe mine kroniske sygdomme, som jeg hver dag bla holder i skak med en samling piller, grøntsager og motion. Nu skal jeg også lære at se alle mine små gebrækkeligheder i øjnene. Jeg kalder dem gebrækkeligheder, for de er ikke i sig selv symptomer på specielle sygdomme, men de tærer på ha'-det-godt-heden. WIPP projektet har kortlagt de vigtigste områder for ha-det-godt-heden.

Her er så listen over nogle af de gebrækkeligheder som projektet mener, at de opsøgende medarbejdere skal bemærke sig:

- ♦ Problemer med at komme op fra en stol, med at holde balancen og med at gå.
- ♦ Problemer med at sidde stille (fx ved TV) for længe ad gangen, for lidt fysisk aktivitet, komme ud af hjemmet hver dag

Jeg vil helst dø hurtigt og så sent i livet som muligt. Og jeg vil gerne herfra før mine børn. Hvis de har det godt, når jeg dør, er mit liv fuldbyrdet.

Katrine Wiedeman, Teaterinstruktør i Jylland-posten 15.3.21

- ♦ Problemer med oplevelse af svimmelhed, hyppige toiletbesøg om natten, to fald inden for det sidste år, eller hyppige smerter.
- ♦ Følelser af unyttighed og mangel på energi.
- ♦ Problemer med nedsat appetit eller overvægt, samt synkebesvær eller hoste ved måltider.

Den liste kræver ikke en opsøgende medarbejder. Jeg kan som borger selv bemærke mig mine gebrækkeligheder. Det er faktisk mit ansvar.

Når man læser listen kan man godt forstå, at gebrækkelighederne kan hænge sammen. De optræder ofte i flok, og jo flere man har, jo mere går det ud over ha-det-godtheden.

Det handler om forebyggelse, så sagen er, at jeg skal forholde mig til dem i tide, og have mod til at handle på manglende ha-det-godt-hed inden den bliver uoverkommelig at gøre noget ved.

## Månedens musik

### Et par af de nye sange fra Højskolesangbogen

I sidste nummer præsenterede vi en lille buket med de nye sange fra højskolesangbogen. Her er et par forårsbebudere mere.

'Forårssang uden håb' af Stine Pilgaard

<https://www.hojskolesangbogen.dk/om-sangbogen/historier-om-sangene/e-g/foraarssang-uden-haab/>

'Som de første forårsdage' En salme af Iben Krogsdal med melodi af Janne Mark

<https://www.hojskolesangbogen.dk/om-sangbogen/historier-om-sangene/s/som-de-foerste-foraarsdage/>

### Endnu et forår

Edvard Grieg skrev melodien til en sang af A. O. Vinje om oplevelsen af at mærke våren endnu engang. Her er den sunget på norsk af en ung Sissel Kyrkjebø i 2001.

[https://www.youtube.com/watch?v=J05oDDWm\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=J05oDDWm_o)

### Livsglæde - på bestilling

Et nyt fænomen er under udvikling på internettet. På bestemte dage kan du hjemmefra mødes med en 'kender' og lytte til klassisk musik, jazz, dansk sang, eller måske gammel dansktop. Nu kan du melde dig til at få en avis læst op af en journalist og tale sammen med journalisten og de andre gruppen om det læste. Du skal have en computer, tablet eller en smartphone med adgang til internettet.

[Musikoplevelse | Livsglæder.nu](https://www.livsglaeder.nu)





## Nyt og (Næve-)nyttigt

### Rejs dig og bliv stående op

Balanceevnen svækkes med stigende alderen, og øger risikoen for fald. Jeg har trænet ved at børste tænder på eet ben, men det er ikke sikkert, det hjælper. Den dårlige nyhed er nemlig, at optræning af balanceevnen er krævende. Et forsøg viste at ældre for at opnå en mærkbar forbedring af balancen skulle igennem 36-40 træninger af mindst 35 minutters varighed, mens personer under 40 år kunne nøjes med 16-19 træninger af 15 minutters varighed. Den gode nyhed kommer fra professor Dawn Skelton fra Glasgow, der udtaler: "Man behøver ikke følge et struktureret program. Man skal bare lave en hvilken som helst aktivitet, hvor man skal stå oprejst." Altså op af stolen!

### Kritik af ældreplejen giver bagslag eller...?

Der er et stort behov for at flere uddanner sig som SOSU'er. Jo mere vi rakker ned på SOSU'erne, desto færre får lyst til at tage uddannelsen. "En simpel fremskrivning siger, at vi om fem år mangler 15.000 social- og sundhedsmedarbejdere og sygeplejersker i kommunerne. Vi er på vej mod en katastrofal situation," siger Michael Ziegler. Nogen prøver at gøre noget. Læs her: <https://www.fagbladetfoa.dk/Artikler/2021/03/09/Ny-programserie-vil-goere-op-med-fordommene-i-aeldreplejen>

### I år bliver seniorhaven en leg

Nu starter havearbejdet. Lad vær! Lad haven gro vildt og sæt et skilt op i stedet. Der skal være vild natur alle vegne, hvorfor så ikke bare holde fri i haven og slippe for alt besværet.

### Pas på naboerne

For at afværge naboernes sure miner sætter du nedenstående skilt op. Skiltet fortæller også, at du er med på sidste skrig i havekunsten.

Vil du være vild med vilje for alvor, bliver det mere arbejdsomt, men der er gode råd at hente her. [https://www.vildmedvilje.dk/wp-content/uploads/Vilde\\_Haver1.pdf](https://www.vildmedvilje.dk/wp-content/uploads/Vilde_Haver1.pdf)



# VILD MED VILJE

## Kære naboer

Her får græs og blomsterplanter lov til at vokse vildt. Græsset bliver kun slået, revet sammen og fjernet en til to gange om året. Det giver plads til et væld af forskellige blomsterplanter til gavn for sommerfugle og bier.

I Danmark er der meget færre sommerfugle og blomstrende urter end tidligere, pga. gødkning, sprøjtning, manglende græsning og forkert græsslåning.

Sammen kan vi give plads til flere smukke sommerfugle og vilde blomster ved at lade vores græsplæner være Vild Med Vilje. Til gengæld får vi skønne naturoplevelser helt tæt på.

Vilde venlige hilsner

#vildmedvilje  
[www.vildmedvilje.dk](http://www.vildmedvilje.dk)

## Om FUAM

### **FUAM's Bestyrelse**

Tove Holm (sekretær) 8617 9065

Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446

Knud Ramian 8627 4042

Bente Kjeldsen 3069 1475

Poul Grosen Rasmussen 3053 8643

Christian Christensen 4135 3127

Ulla Pedersen 2623 1165

### Suppleanter:

Traute Larsen 8615 5917

Børge Helmer 8627 2900

Søren-Peter Pedersen 8613 4788

### Redaktør (ansvh):

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet

Tlf.: 8627 4042 E-mail: [knud.ramian@gmail.com](mailto:knud.ramian@gmail.com)

ISSN: 2445-5415

### **Mød FUAM online her:**

Her vores hjemmeside, hvor du finder formalia og  
Nyt fra FUAM frem til 2020 kan downloades gratis.

<http://www.fuam.dk/>

Foreningens officielle side på Facebook, hvor vi annoncerer  
møder mv.

<https://www.facebook.com/detlangeliv/>

Alderdommens Muligheder og Umuligheder- på Facebook  
Her er der fri debat.

<http://bit.ly/3asrHwU>

