



NYT fra FUAM

Nr. II. November 2020

INDHOLD

Og det er sådan den menneskelige erkendelse fungerer. Det tager meget lang tid, før et samfund forstår noget. Men lige pludselig forstår man det. Og så er der ingen, der kan forstå, at vi ikke har forstået det hele tiden. (Tor Nørretranders, 2020)

Corona tilstanden

2

Udholdenhedsprøven er ved at være bestået

2

Få det bedste ud af livet - med demens

3

Lyt til Valdemar Rasmussen

5

Ældretopmødets idebank

6

NyStart

7

Corona tilstanden

Det er ikke nemt at være en forening med månedlige møder. Vi nåede at holde et møde, inden vi lukkede ned, og må nøjes med at glæde os over, at vi ikke har bidraget til smittetrykket i dette land. Vi må gøre det, vi kan. Vi kan håbe!

Vi er ved at have programmet klar for første halvdel af 2021. Vi kan gentage det vi mistede i efteråret - og i foråret. Der er noget at glæde sig til. Det kan du læse om i det næste nummer af det rigtige "Nyt fra FUAM". Det, der kommer med posten.



Man skal være glad for vejret, så længe man kan trække det.
(Valdemar Rasmussen)

Udholdenhedsprøven er ved at være bestået

af Knud Ramian

På trods af al politisk ballade har vi indtil nu kunnet holde smitten nogenlunde i ro. Det kunne have været meget værre, kan vi se rundt om i verden.

Vi glæder os som andre til vaccinen. Vi holder os meget isolerede. Vi har ikke haft gæster indendørs i måneder, men vi mødes gerne udendørs. Andre er ikke nær så restriktive, selvom vi synes, de havde grund til at være det. Det kan godt give lidt skamfølelse at være så restriktiv. Hvad tænker de andre? Men det kan også give lidt stolthed over at holde skansen. Der kan gå lidt for meget hverdag i livet. Det pæneste tøj hænger så ubrugt hen. Jeg er begyndt at tage de pæneste skjorter i brug til hverdag. Lidt fest skal der vel være.

Det er som om verden ikke er andet end Corona og mink. Det er nu, man skal hænge sin minkpels inderst i skabet til bedre tider. Der bliver slået politisk mønt af alt, og det kan være svært at orientere sig i de konstante forandringer, men det er stadig sådan, at de ældste er særligt udsatte. For os sker der ikke forandringer. Der kom ganske vist en undersøgelse, der viste at mundbind har en usikker effekt, men for de udsatte er den værd at tage med. Den forhindrer også smitte fra dem, der er smittede, så vi vil beholde bindene på!

Få det bedste ud af livet - med demens

Anmeldelse af Christian Christensen: "Få det bedste ud af livet med demens"

"Få det bedste ud af livet med demens" (Nationalt Videnscenter for Demens, Strandberg Publishing og Lise Pentter Madsen, 2019, 264 sider).

Dette er en besnærende bog - nærmest smuk at se på og lækker at bladre i, med mange illustrationer og et læsevenligt lay-out trykt på kraftigt mat papir. Ingen tvivl om at ambitionen har været at lave en lettilgængelig bog, som kan stå som tidens referencebog for personer, der har fået en diagnose for demens og pårørende - en både klar og stor målgruppe. Derfor er spørgsmålet også, om man er kommet i mål med det?



Fin ramme

Seks fortællinger - "demensportrætter" - danner bogens ramme og skelet. Den tegnes af 5 pårørende og en enkelt person, som lever med demens. Det sidste er lidt af et nybrud, idet indefra perspektiverne på demens hidtil kun har fyldt lidt eller slet ikke i fortællingen om demens.

Indhold

Ind i mellem portræterne er der kapitler med emner som "Hvad er demens?", "Hvorfor får man demens?", "Ved mistanke om demens", "Efter diagnosen", "Hverdagen med demens" samt kapitler med råd og vejledninger om en række praktiske og juridiske forhold.

Kapitlet "Behandling af demens" fylder kun 18 ud af bogens 264 sider. Det synes rimeligt al den stund, at der ikke findes eller kan anvises noget egentlig behandling af demens. Medicinsk behandling fylder 6 ud af de 18 sider. Hvilket til gengæld virker i overkanten og meget udførligt om noget som både kan have en tvivlsom, usikker og muligvis endda skadelig indvirkning på en demens.

Personen i centrum

I 1999 udkom Tom Kitwoods bog "En revurdering af demens". Bogen og Kitwoods tanker har siden da inspireret mange indenfor demensområdet. Især har ideen om den personcentrerede tilgang været grundlaget for mange mere progressive kræfters tilgang til demens. Dette er tydeligt i denne bog, hvor sygdomsperspektivet på demens er nedtonet, men dog stadig dominerende i bogens mere faglige kapitler. Her er det eksperterne der tydeligvis taler igennem forfatteren Lise Penter Madsens hånd.



Men hvem er egentlig eksperterne, når det drejer sig om demens? Måske det er på tide at lytte til den amerikanske plejehjems-læge Allen Power, der mener, at "de sande eksperter" er dem der lever med en demens. Sig selv beskriver han som "én der fagligt studerer demens", og sådan er det vel ret besat med alle vores lægelige demens-"eksperter".

Ingen skrækmalerier

Forfatterne er også lykkedes med at drible udenom de skrækmalerier, som ofte bliver malet når emnet er demens. De seks demensportrætter holder en megen fin balance imellem de individuelle subjektive oplevelser og erfaringer af tab, smerte, sorg og mere generelle oplysninger, ligesom der igennem hele bogen er lagt ganske megen energi i at fortælle om muligheder og om at få en hverdag til at fungere med demens.

Tidens referencebog?

Tilbage til mit spørgsmål i starten: lykkes man med at lave referencebogen? Mange vil sikkert sige ja. - Personligt er jeg mere forbeholden. En bog med titlen "Få det bedste ud af livet med demens" ville jeg forvente i første række henvendte sig til personer med demens. Det gør denne bog ikke. Mest tydeligt bliver dette i bogens sidste store (28 sider) - og i øvrigt glimrende kapitel - "Dilemmaer". Her giver sygeplejerske Else Hansen fra Alzheimerforeningens Demenslinje gode råd, om hvordan man tackler praktiske udfordringer og følelsesmæssigt svære situationer i livet med demens. Alle - uden undtagelse - tager sigte på den pårørende.

Dette er absolut relevant og Else Hansen har mange fine råd til ofte meget ømtålelige emner. Men jeg mangler virkelig

kapitlet der f.eks. kunne hedde "Hvordan får jeg, der lever med demens, det bedste ud af livet med demens?"

Indefra-perspektivet

Meget kunne være nået, hvis blot halvdelen af de seks fortællinger var kommet fra personer med en demensdiagnose.

Indefra-perspektiv er begyndt at finde vej til demensfagkredse i Danmark. Og håbet må være, at vi bliver endnu bedre til at lytte til "den der har skoen på, og ved hvor den trykker". Allervigtigst er dette måske fordi, det kunne være begyndelsen på at tillægge mennesker med demens en værdi og genrejse deres selvagtelse og identitet som mennesker og dermed mindske den stigmatisering, der stadig er omfattende.

Lyt til Valdemar Rasmussen

Månedens musikalske fund er Valdemar Rasmussens vise; "Pensionisten", der handler om at holde humøret oppe:

*"Jeg bær' med smil mit efterår
og har det fint med henteår
jeg nyder hver en kaffetår
Så jeg ta'r det med et smil"*

Du hører visen her: <https://www.youtube.com/watch?v=n0V9RsZinDA>



Valdemar Rasmussen er først og fremmest kendt som jazz-trompetist og har for længst skabt sig en plads i det danske musikliv med jazzfortolkninger af bl.a. melodier fra salme- og højskolesangbogen.

Valdemar Rasmussen synes, man skal være glad for vejret, så længe man kan trække det. Det at blive ældre kræver et vedholdende overskud af humor." sagde han i 2015 i Kristeligt Dagblad til Journalisten Kristine Bindslev.

Valdemar Rasmussen er født i 1939 i Tønder. Både musikken og Sønderjylland har været med ham fra barnsben. Der er ikke mange jazz-komponister, der har fået en melodi i Højskolesangbogen, men det har Valdemar Rasmussen. Han har skrevet en meget smuk melodi til digteren Jens Rosendahl. På den melodi digtede Rosendahl så den populære sang "Farvernes Landskab". Højskolesangbogen nr. 383.

Du finder en spændende præsentation af Valdemar Rasmussen med flere af hans fine melodier fra hans 80 års fødselsdag og hans sange her: <http://felstedegnen.dk/valdemar-rasmussen-80-aar-jazzmusikeren-i-mutters-hus/>

Pensionisten er også titlen på en CD med mange populære melodier udsat for hans trompetspil. Vil du bestille hele CD'en kan du gøre det her: <https://valdemarsk.dk/bestil>

- kr

Ældretopmødets idebank

af Knud Ramian

Skal vi forbedre ældreplejen kan vi, der skal bruge den lige om lidt have interesse i at bidrage. Jeg tænker en del over ideer, der kan bidrage til at få skabt nye veje i ældreplejen. De kan bruges af idebanken. Der er frist for indsendelse d. 9.12.20.

Jeg tror, man skal fokusere meget mere på hverdagene. De nye veje i ældreplejen må være de veje, der styrker livslysten og giver muligheder i hverdagen for mennesker, der lever med den udfordring at store dele af deres liv lever i et system, der er styret af andres rationalitet, andres regler og andres rutiner. KVALITETEN AF PLEJEN SKAL MÅLES PÅ DENS EVNE TIL AT STYRKE LIVSLYSTEN OG SKABE GODE HVERDAGE.

Hvis du synes nogle af de nedenstående forslag bør nyde fremme, så kan du bidrage ved at sende dem ind. Forslagene her er formuleret kort. Vil du have hele formuleringen deler jeg gerne. Synes du om ideerne skriv til:

<http://www.sundhedsministeriet.dk/.../Aeldre.../Idebank.aspx>

Klippekortet bevares

Klippekortet har vist sig at være en af mulighederne for at bryde rutinernes tvang, men mange kommuner fravælger det. Et klippekort har nogle helt særlige psykologiske egenskaber. Det er et konkret symbol på tilstedeværelse af "selvrådighed"....

Visitvagten

Har man indført visitvagten, er altid en af de ansatte i plejen, der i en periode på 30-45 minutter adgangen ikke må



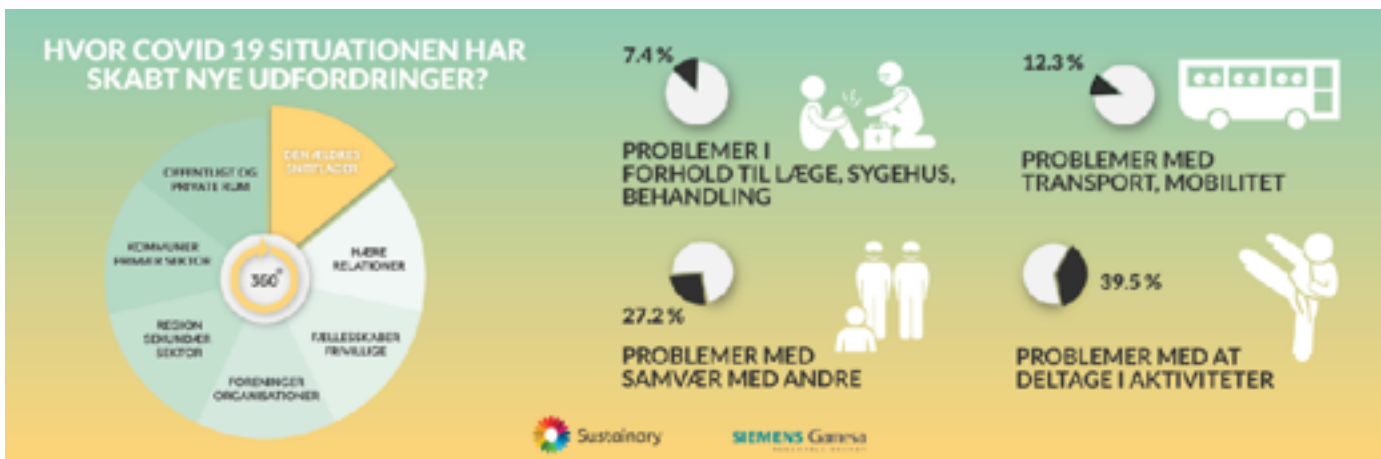
varetage andre opgaver end at gå på besøg, sætte sig ned og sludre med beboerne. Alle blir gladere og kontakt-kald mindskes.

Den levende livshistorie

En metode ville være at alle nye medarbejdere skal præsentere sig for beboerne og drøfte beboerens livshistoriekort.

Kalenderøvelse

Alle bør have ret til en skriftlig evt. visuel ugeplan og få den evalueret. Så får man øje på hverdagen.



NyStart

I Septemhernummeret var der mulighed for at melde sig til et netbaseret projekt, der samlede information om problemer i livet med covid 19. Der kom over 150 svar. Du kan på figuren se, hvordan svarene fordeler sig. Her i slutningen af november gennemføres så næste fase, hvor deltagerne fra første fase er inviteret til at udvikle forslag til løsning af problemerne.