

Ældre menneskers  
sociale relationer  
er forholdsvis gode  
i Danmark

Generalforsamling

Mødereferater

Om at blive fri  
af sig selv

Bognoter og Læsetips

## Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Traute Larsen	8615 5917
Kirsten Andersen	8618 2633
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Birthe Grønhøj	8652 3224

## Suppleanter:

Klara Juul-Madsen	8625 6049
Marianne Brønnum	8618 8414
Willy Nørholm	9818 8701

## 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. 3/2003:  
10. august 2003

## Læs i dette nummer

Leder om ældre menneskers sociale relationer . . . . .	3
Referat af generalforsamling og resultatopgørelse . . . .	4
Venskabsforeningen hædret . . . . .	8
Yacoub's hyldestdigt. . . . .	9
Debatmøde i Boligrådgivningen den 8. april . . . . .	10
Om at blive fri af sig selv og for sig selv . . . . .	11
Referat af FUAM-mødet den 12. marts . . . . .	12
Kender I det? (om glemsheds og forvirring)21 . . . .	17
Bognoter og Læsetips . . . . .	18
Kommende møder . . . . .	23

# Ældre menneskers sociale relationer er forholdsvis gode i Danmark

**Familien er et særligt forum, hvor mange har et udmærket forhold til de øvrige generationer, ikke mindst begrundet i den økonomiske uafhængighed, som velfærdsstaten giver.**

Hvis der foregår økonomiske transaktioner inden for familien, er det ofte fra de ældre til de yngre. Også her udgør de ældre en forholdsvis upåagtet ressource. Endelig leverer Danmarks ældre mænd og navnlig kvinder en stor arbejdsmæssig indsats, som er mange penge værd, men som ikke fremgår af bruttonationalproduktet i form af pasning og pleje af syge børn og svage gamle.

Sådan skriver *Anne Leonora Blaa-kilde* i en overordnet konklusion af fire høringer for Fremtidspanelet, som er afholdt de sidste år. Det drejer sig om at vurdere politiske og samfundsmæssige udfordringer ved befolkningens ændrede alderssammensætning. **Fremtidspanelet for demokrati og velfærd i det aldrende samfund** består af 20 folketingspolitikere i samarbejde med *Teknologirådet* og bistået af en faglig baggrundsgruppe, hvoriblandt *Christine E. Swane* fra Gerontologisk Institut indgik. FUAM's Nyhedsbrev 2002, nr.4 havde en omtale af høringen om sundhed og forebyggelse.

**På boligområdet** er der store forskelle mellem ældre. Af de 200.000, som er over 80 år, lever 30.000 på plejehjem, 50.000 bor i ældreboliger og 120.000 bor i privat bolig. 10% af befolkningen bor i 1- eller 2-værelsesboliger – men mange af de bedste boliger i Danmark ejes af ældre mennesker. Boligekspertter råder til planlægning tilpasset de mange kommende ældre, som sandsynligvis vil ønske mindre boliger. Da mange ældre i dag bor i store boliger, vil en prioriteret boligpolitik kunne frigøre boligmasse til yngre mennesker.

**Alderisme.** Det største problem ved det allerede samfund er ikke de økonomiske eller sundhedsmæssige aspekter, men derimod kulturelt bestemte fordomme over for bestemte mennesker. Navnlig alderdommen er behæftet med en lang og sejlivet forestilling om forfald, som rammer arbejdsmarkedets praksis og samfundsmæssige planlægning. Her er det nødvendigt med en målrettet, politisk og kulturel indsats, for eksempel kunne man indføre lov mod aldersdiskrimination – som i øvrigt allerede er indført i Amsterdamtraktaten, artikel 13, slutter *Anne Leonora Blaa-kilde* sin artikel.

*Kilde:*

*Gerontologi og samfund, 2003, nr.1*  
TL

# Generalforsamling i FUAM

## onsdag den 12. februar 2003

*blev afholdt i Dagligstuen på Lokalcenter Møllestien,  
Grønnegade 10, Århus C*

Dagsorden  
ifølge vedtægterne

### 1. Valg af dirigent

Børge Helmer blev valgt som dirigent

### 2. Bestyrelsens beretning

Birthe Grønhøj opsummerede medlemsmøderne. Der har i denne sæson været en møderække på fem møder, en generalforsamling samt en ekstraordinær generalforsamling. Møderne ligger fast den 2. onsdag i måneden kl. 16.30-18.00 – undtagen i juni, juli, august og december..

### Maj 2002

**Tema:**

#### *Ud af vanetænkningen*

Vi havde besøg af Benthe Skov (medarbejder ved Århus Seniorradio), som meget inspirerende fortalte om sine oplevelser som rejseleder, et job hun uddannede sig til i 60 års alderen.

### September

Mødet blev indledt med en kort ekstraordinær generalforsamling, hvor man vedtog at afholde generalforsamling 1 gang årligt inden april. Derefter fortalte tidligere rådmand Lis Særkjær om, hvordan man slipper godt fra at slippe politikken.

### Oktober

Områdeleder Anette Poulsen, Møllestien orienterede om sit arbejde og Kirsten Andersen, formand for brugerrådet fortalte om brugerrådet i Møllestien.

### November

**Emnet:**

#### *En værdig død*

Med Flemming Schollaart, opvokset i Holland, hvor aktiv dødshjælp er blevet legaliseret indenfor de senere år, formand for Landsforeningen en værdig Død, og overlæge Tom Alsner, næstformand i foreningen. Et meget velbesøgt møde, som bestemt ikke er blevet mindre aktuelt. Emnet har været meget debatteret den seneste måneds tid, efter at der har været vist en fjernsynsudsending, hvor en ældre uheldelig mand fra Tyskland tog til en klinik i Schweiz for at få hjælp til at dø.

### Januar

Børge Helmer, formand for 1900 Ældredræt og mangeårigt medlem af FUAM, fortalte og viste video om sine rejser til Nepal

Alle møderne har været udførligt refereret i Nyhedsbrevene. Tove Holm supplerede med at sige, at forslag fra

medlemmerne til mødeemner altid er velkomne.

Kirsten Andersen er FUAM's vær-tinde og sørger for skiltning til møder-ne, bordopstilling, eventuelt blomster samt drikkevand til mødedeltagerne.

### *Tove Holm orienterede om Venskabsforeningen for Ældre Danskere og Ind-vandrere og FUAM*

Traute har en vandretur en gang om måneden. Tove har samtalegruppe en gang om ugen og en gang om må-neden er der møde med FUAM og Venskabsforeningen, hvor vi har drøftet aktuelle emner. Det er samti-dig sprogtræning for indvandrerne. Efterhånden er det en temmelig fast gruppe, der mødes, men desværre er der ikke så mange fra FUAM, der del-tager mere. Møderne er flyttet frem til torsdag eftermiddag fra kl. 13-14.30 og annonceres i FUAM's Nyheds-brev. Tove er blevet rådgiver i Dansk Flygtningehjælp og har gennem kurser og orienteringer i det nyeste lov-stof fået bedre mulighed for at rådgive og informere i Venskabsforeningen.

### *Traute Larsen fortalte om Nyhedsbrevene.*

Der kommer fire om året, og oplaget er gået ned fra 350 til 300 eksem-plarer. 200 eksemplarer sendes ud med Postvæsenet, det er minimum, hvis man skal have det til den billige pris. Nyhedsbrevene bringer meget stof om forskning i og viden om ældreområdet. Stoffet stammer for-trinsvis fra tidsskrifterne: Gerontologi og Samfund, Alderens Nye Sider samt det norske Aldring og Eldre.

Hertil kommer Noter fra Videnscenter på Ældreområdet, som giver en bred orientering. Medlemmernes bidrag er altid meget velkomne. Børge Helmer laver layout på Nyhedsbrevene, teg-ningerne eller grafikken får vi af Hans Ludvig Larsen, og Katrinebjergcen-tret trykker Nyhedsbrevene.

### *Om Boligrådgivningen*

FUAM er medlem af Boligrådgivning for Ældre, som er en forening. Knud Ramian er valgt ind som repræsen-tant for Ældreorganisationer og er med i bestyrelsen og forretningsud-valget og er formand og sekretær i projektudvalget. Projektet med mærkning af boliger har nu fået sam-let de nødvendige midler og skal star-te på projektet. Knud Ramian,orien-terer løbende i Nyhedsbrevet.

### *3. Forelæggelse af det revi-derede regnskab for 2002 ved kasserer Leif Bjarnesen*

### *4. Fastlæggelse af kontin-gent samt godkendelse af budget for det kommende regnskabsår 2003*

Willy Nørholm spurgte, om FUAM fortsat har råd til posten på 1000 kr. i kontingent til Boligrådgivningen, men der vartilslutning til, at FUAM fortsæt-ter som medlem, da Boligrådgivnin-gen er en hjertesag for FUAM. Bud-getforslaget vedtaget som forelagt skriftligt på generalforsamlingen. Der var forslag om at ændre kontingentet til 125 kr. for alle med den begrundel-se, at forskellen er så lille, og man der-ved slipper for at tage stilling til aktive

og passive medlemmer. Dette tager bestyrelsen stilling til.

### *5. Valg af medlemmer til bestyrelsen*

Leif Bjarnesen modtog som meddelt i fjor ikke genvalg. Bestyrelsen foreslog Søren-Peter Pedersen, som blev nyvalgt. Tove Holm og Traute Larsen blev genvalgt.

Alle for to år.

### *6. Valg af suppleanter til bestyrelsen*

Marianne Brønnum og Klara Juul-Madsen blev genvalgt og

Willy Nørholm blev nyvalgt som suppleant.

### *7. Valg af to interne revisorer*

Jens-Erik Jørgensen blev genvalgt og Leif Bjarnesen blev nyvalgt.

### *8. Indkomne forslag bortfaldt*

### *9. Eventuelt*

Bestyrelsen vil gerne udtrykke sin tak til Leif Bjarnesen for veludført arbejde som kasserer gennem fire år.

Tove Holm orienterede om, at hun gerne vil afløses som sekretær om to år og bad interesserede om at tænke over det.

For at få nye medlemmer til FUAM opfordres der til at skrive om FUAM til Tredje Halvleg, som sendes til personer over 60 år i Århus kommune.

Klara Juul-Madsen har skrevet et indlæg i 2003, nr.1, men ikke om FUAM.

*Traute Larsen*

## Efter generalforsamlingen

Da tiden var fremskredet bortfaldt oplæg og diskussion ved Tove Holm: *Hvad har du lært af dine erfaringer?* Det tages op på et senere møde.

Kirsten Trollegaard har for FUAM deltaget i et seminar ved Syddansk Universitet og ville gerne have en lille hurtigarbejdende gruppe, som sammen med hende kunne tage stilling til en række spørgsmål vedrørende Masteruddanelse i Gerontologi. Willy Nørholm og Aase Nyborg vil gå med i

gruppen, som skal aflevere et svar på vegne af FUAM.

### *Konstitution*

Efter generalforsamlingen konstituerede bestyrelsen sig med *Søren-Peter* som ny kasserer. Øvrige poster uændret: Sekretær: *Tove Holm*, Referent *Kirsten Trollegaard*, Værtinde: *Kirsten Andersen*, Pressemeddelelser: *Birthe Grønhøj*, Redaktør: *Traute Larsen*.

# Resultatopgørelse

for perioden 1.1.2002 til 31.12. 2002

## Indtægter

	<b>Regnskabet</b>	<b>Budget 2002</b>	<b>Budget 2003</b>
Medlemskontingent	9.740	10.000	9.000
Renter	733	1.000	600
Total	10.473	11.000	9.600

## Udgifter

Bogtryk	7.015	7.500	7.500
Porto/gebyr	3.043	3.000	3.000
Telefon/mail	600	700	700
Kontorartikler	158	300	300
Honorar. Vingaver	4.270	1.500	2.000
Rejseudgifter	83	500	100
Boligrådgivning	1.000	1.000	1.000
Total	16.169	14.500	14.600

## Balance

### Aktiver

Giro	892
Bank	<u>27.903</u>
Total	28.795

### Passiver

Saldo	34.494
Årets underskud	<u>5.699</u>
Total	28.795

Ovenstående regnskab er revideret og fundet korrekt:

sign.

sign.

---

Søren-Peter Pedersen  
Dato: 24.1.2003

Jens-Erik Jørgensen  
Dato: 28.1.2003

# Sådan gik det

Set på "Nyheder fra [www.aeldreviden.dk](http://www.aeldreviden.dk)"

## **Integrationsminister Bertel Haarder har uddelt nyindstiftede integrationspriser.**

Den århusianske Venskabsforening for ældre flygtninge og indvandrere fik andenpladsen i kategorien "Frivilligpris".

Venskabsforeningen for ældre danskere og flygtninge og indvandrere, som til daglig holder til i Århus Kommunes Frivillighus i Østergade, fik i dag en flot andenplads, da en nyindstiftet integrationspris skulle uddeles. Venskabsforeningen var nomineret for sin store indsats for at integrere ældre flygtninge og indvandrere med danskere.

Den dommerkomité, der står bag Integrationsprisen begrundede venskabsforeningens 2. plads med blandt andet:

at man har taget nye metoder i brug for at fremme integrationen at det personlige kendskab mellem ældre fra mange nationer er det bærende i foreningen, og

at kendskabet til det danske sprog og danske samfundsforhold er vigtige elementer i foreningens arbejde.

Venskabsforeningen er et flot eksempel på hvordan integration kan fungere i praksis, blev der fremhævet i indstillingen. - Normalt, når man taler om integration - fremhæves en tilknytning til arbejdsmarkedet som afgørende. Det kan ikke lade sig gøre med ældre flygtninge og indvandrere, og derfor har vi her tilbudt dem noget meget dansk, nemlig den danske foreningstradition.

---

## Ældreidræt betaler sig

Ældreidræt forebygger sygdom og fremmer sundhed

Ældreidræt er en god forretning for samfundet

Det er velkendt, at motion er godt - også for ældre mennesker. At være fysisk aktiv har en gavnlig indvirkning både fysisk og psykisk.

Ny rapport fra Institut for Pensions- og Ældrepolitik dokumenterer en række positive effekter forbundet med fysisk aktivitet og træning for ældre. Ældreidræt er en af de billigste behandlingsformer.

Det kan ses i Nyhedsbrev nr. 1, februar 2003 fra Institut for Pensions- og ældrepolitik.  
[www.ipaep.dk](http://www.ipaep.dk)



# Yacoub's hyldest til det gamle og det nye land

Jeg havde et vidunderligt fædreland, som åbner sine døre for enhver flygtning eller indvandrer. Jeg elsker det højt, for det omfavnede mig og gav mig varme, kærlighed og ømhed. Det frelste mig fra fortvivlelse og viste mig håbets vej. Det sikrede mig indfødsret og tilbød mig fred og sikkerhed. Jeg svømmede i dets hav, sov i dets sand, drak af dets floder, vandrede på dets marker og hørte dets fugle synge. Mit land var blomster og frugt.

Jeg elskede landets renhed, omfavnede himlen og elskede dets drømme. Men det land blev en drøm. Mit land blev udsløttet, mit håb blev spærret inde, og min stræben blev tilintetgjort. Hvad var min forbrydelse? Jeg måtte betale regningen for min lykke - og jeg levede med et falsk indtryk af de fejl, der var begået.

Jeg flygtede fra mit land for i mange år at leve uden identitet, og jeg vidste ikke, hvad min skæbne var, men jeg vænnede mig til det liv. Håbet sejrede trods alt, for liv uden håb har ingen mening. Men det var et hårdt liv, årene gik, og min fremtid var uklar. Man kaldte mig flygtning, fordi jeg ikke havde noget identitetsbevis, jeg kunne ikke få statsborgerskab, jeg var statsløs. Jeg kunne ikke rejse eller ar-

bejde, for verden lukkede øjnene og havde ingen følelser for mig.

Til sidst viste der sig et glimt af håb, som førte mig til det, jeg havde savnet i det meste af mit liv. Jeg kom til et land, hvor der er retfærdighed, frihed, lighed og humanisme. Dette land åbnede sine arme for mig, gav mig sikkerhed og stabilitet. Derfor kan jeg igen føle min egen eksistens og menneskelighed. Jeg genoptog mit liv og udbedrede det, som dagene havde ødelagt.

Desuden gav dette land mig det statsborgerskab, som jeg havde savnet det meste af mit liv. Dette land - Danmark - gav mig en mulighed for at komme ud af min snævre verden til den store, vide verden. Jeg er stolt af denne nationalitet, skønt jeg fik den i slutningen af mit liv. Der er mange mennesker, der lider på grund af tab, savn og undertrykkelse, som misunder mig den.

Til trods for dette drømmer jeg stadig om at vende tilbage til mit dejlige sted i mit stjålne land, og jeg vil ikke fortvivle.

*Saleh Yacoub*

Boligrådgivning for Ældre inviterer til  
Informations- og debatmøde  
“Seniorboligen –  
den økonomiske realisering”  
Århus Rådhus, Receptionslokalet  
Tirsdag den 8. april 2003 kl. 19.30

Mødet åbnes af borgmester *Louise Gade*

Panel:

Erhvervskundechef *Henrik Petersen*, Nykredit

Erhvervskundechef *Søren Hermansen*, Realkredit Danmark

Afdelingsleder *Rane Johansen*, Nordea

Fuldmægtig *Britta Kellberg*, Århus Kommune

**Mødeleder:** tidligere erhvervskundechef **Kaj Fisker Petersen**

Fri entre

---

## Efterlysning

**Karen Akhøj, forfatter og psykolog arbejder på en bog om døden med arbejdstitlen: ”Døden er ikke det værste..”**

Karen Akhøj vil samle bidrag fra mennesker, der har oplevet døden på nært hold. Umiddelbart er døden noget sørgeligt, et uigenkaldeligt tab og noget, man helst ikke taler om. Men døden kan samtidig være værdig og smuk – en afsked, som blev ordentlig afsluttet.

Karen Akhøj efterlyser nu til sin bog bidrag fra forskellige mennesker med deres tanker om og erfaringer med døden.

Karen Akhøj er mangeårigt medlem af FUAM og har skrevet bogen: "AT huske", som har været omtalt her i FUAM's Nyhedsbrev.

Skriv til

*Karen Akhøj*

*Højby Rosenvej 10*

*4573 Højby*

# Om at blive fri af sig selv og for sig selv

---

Af Marianne Brønnum

---

**Det er ikke forholdet til vore nærmeste - ægtefælle, børn, ja til og med børnebørn - søskende, andre familiemedlemmer eller mangeårige venner og kolleger, der er de udløsende faktorer til den ufrihed, jeg her taler om, som kan gøre os kede af det i dage og måneder og år senere, hvor de pludselig kan dukke op i vores bevidsthed.**

Vi kender det vist alle. Typisk hvis vi er kommet med en uoverlagt bemærkning, en afslagsen som den, der røg mig ud af munden for snart mange år tilbage. ”Det er nu ikke noget kønt syn, når enden skvulper frem og tilbage i takt med hvert skridt, hun tager. Gad vide om hun nogensinde har set sig selv i bevægelse bagfra.” I samme øjeblik, jeg havde lukket munden ”slog” det mig næsten i bogstaveligste forstand, hvor ofte min kollega - der i øvrigt var slank som et siv - havde beklaget sig over, at netop hun skulle have en datter, der var så fed, og hun forsømte ingen lejlighed til at skose sin datter, der for øvrigt var alle tiders søde og kærlige pige. Jeg bad hende tilgive min tankeløshed – hvad andet

kunne jeg gøre? Men det har tynget min samvittighed lige siden!

Eller en dag, da jeg på vej til at besøge en veninde gik over kirkegården, og mit blik blev fanget af gravstenen over en 22-årig mand, der var blevet trampet ihjel på Roskildefestivalen for år tilbage. Det berørte mig så dybt, at jeg ikke kunne lade være med at buse ud over for veninden, hvad jeg lige havde oplevet – uden at skænke det en tanke, at hun selv havde mistet en søn under lignende tragiske omstændigheder. Jeg følte selv, at den tankeløshed var så utilgivelig, at ethvert forsøg på at undskylde eller bortforklare min tankeløshed ville gøre det endnu værre. Der var ikke andet end at skamme mig i tavshed - og lige siden.

Men for et stykke tid siden, da jeg atter engang blev plaget over tankeløshedens skamfuldhed, besluttede jeg, at jeg nu havde ”lidt” under den i så mange år, at jeg måtte have betalt mine ”bodspenge”. Nu måtte det være slut – nu måtte det være på tide at gøre mig fri af denne hemske på mit sinds frie udfoldelse og gøre mig fri af mig selv.

# Demens og andre sygdomme og problemer i alderdommen

**var emnet som Læge Thorstein Stefansson, vores gæst her i marts, havde valgt at tale om. Ved et tidligere besøg i FUAM var det: "Alder er ingen sygdom".**

Thorstein indledte med at give os glimt af patienter fra sit eget arbejde for eksempel: "En nydelig mand stod i konsultationen. Han kunne ikke huske, hvem han var eller hvor han boede. Vi havde ikke set ham før". Jeg tænkte: "Det kan blive langvarigt", og måtte spørge ham om mange ting, og han kunne ikke huske noget. På et tidspunkt spurgte jeg: "Har du hørt om senil demens?" Ja, sagde han. Vi endte med, trods alt, at finde frem til en datter i Randers -.

En anden sagde mærkelige ting og kunne ikke finde ud af noget i det daglige. Her viste det sig, at han havde en hjernesvulst, som han blev opereret for. Det ændrede ikke meget, og han levede ikke ret længe efter operationen.

I filmen: "Sangen for Martin", ser man et eksempel på et menneske, der går helt i opløsning. Det kom som et chok for omgivelserne, og er bygget over en autentisk beretning skildret i: "Bogen om E" af Ulla Isaksson. At dette sker for et menneske kan rumme både håbløshed og befrielse. Senilde-

mente er ikke sindssyge, men kan blive ramt af samme sindssygdomme som andre. Mange senildemente er deprimerede, og depression kan ligne senildemens. Bliver menneskers sprogfunktion ramt, bliver ca. 30% af dem deprimerede. Også senildemente kan miste sprogfunktionen. Når det går rigtig galt, kan de komme ind i et befriende mørke.

Risiko for demens har 6% af de 65-årige og 30% af over 85-årige. Der findes stoffer, der kan "skubbe" nogle typer af senildemens et par år, men det er meget dyrt og kan give bivirkninger. Ved f.eks. Parkinsons sygdom findes der gode stoffer, som kan holde sygdommen i skak, men man kan desværre også fremkalde en depression, så folk bliver ligeglade med livet og med sig selv.

Ved en senil demens kan man få en helt "affladet" personlighed. Mennesker kan blive helt forandrede. De pårørende har "dobbelte følelser". Der findes eksempler på, at hun har passet ham i f.eks. 5 år, før hun bryder sammen. Bagefter skal hun besøge ham i et tilsvarende antal år på plejehjemmet.

Mange senil-demente er kraftigt underdiagnosticerede. Det er vigtigt med det, man kalder en "udredning af demensen", så man kan tilbyde den rette hjælp/behandling. Lægeforeningen

har udgivet regler for udredning af demens. Det tager tid at gøre det, omkring 6 måneder.

Der er flere fejlmuligheder: Et godt eksempel er den gamle, der har været syg og fået væskemangel. Tilstanden kan helbredes på 3 dage, og ligne en begyndende demens.

Loven om senildementes rettigheder er særdeles streng. Man skal som behandler objektivt kunne vise, at patienten ikke kan huske, for at det kan bruges til en diagnose. Det skal være en generel, universel lidelse, og det er vigtigt med observation.

En måde kan være at spørge patienten om, hvordan han har det. Man kan her opleve, at patienten drejer hovedet om mod ægtefællen og spørger: "Hvordan har jeg det"? - Man kan også spørge - langsomt og konkret om en eller anden ting, som man giver patienten i hånden, f.eks. en tuschblyant: "Hvad er det"? Senildemente kan ikke abstrahere og slet ikke få et svar frem.

Et stort problem for mange er, at de på et tidspunkt må af med deres kørekort. Det går ud over den enkeltes autonomi. Det viser sig, at folk med høj uddannelse er gode til at skjule en demens i længere tid end andre. En demens rammer hårdest i underklassen, som mange andre sygdomme.

Det tager kortere tid at diagnosticere en depression, ca. 3 uger.

*Der findes fem typer af depression:*

Dementoform depression - ligner senil demens

Somatoform - Begynder med klager over legemlig lidelse

En form hvor det hele går på bekymringer. (Er svært at diagnosticere)

Eretisk - En form præget af ophidselse

Hos unge er en depression præget af tristhed, modløshed og søvnforstyrrelser

Blandt hårdt ramte cancerpatienter, der begyndte med en depression, har man lavet en undersøgelse, hvor man spurgte dem, hvornår de havde det værst. Alle sagde, at det var under deres depression.

Hos gamle viser depression sig anderledes end hos yngre. Ca. 10% har en depression samtidig med, at de er ved at blive demente. Nogle deprimerede ældre får øget søvntrang. Det kan man også have, hvis man har tendens til vinterdepression. Ved denne form for depression kan man få "sukkerhunger". Man spiser flere søde sager og tager på i vægt. I forbindelse med depressioner er der flest selvmord, der finder sted i september/oktober og i marts.

Hvis man har med deprimerede patienter at gøre, skal man fortælle dem, at de bliver raske igen. Man skal være direkte og spørge dem, om de har tænkt sig at tage deres eget liv. Som læge bør man have en samtale med dem med mellemrum. Det kan hjælpe at sige til dem: "Så længe vi taler sammen, vil jeg ikke have, du begår selvmord!"

Thorstein er betænkelig ved de behandlere, der taler om at forkorte svære livsforløb. Glidebaneeffekten er farlig. Mennesker kan komme til at føle sig unyttige og til besvær. De fleste er bange for ikke at "gøre livet fær-

digt". Vigtigst er det at kunne give den rette smertebehandling. Det er slet ikke nødvendigt at "hjælpe"!

Har man brug for noget at sove på, er det allerbedste middel to codymagnyler, som man skal tage sammen med rigeligt vand en times tid før man går i seng. Pamol og paracetamol virker også på smerter, men er ikke så effektivt, når det gælder søvnproblemer.

Alsidig kost er vigtig. Det er også vigtigt at få vitaminer og en kalktablett om vinteren plus eventuelt lidt D-vitamin. Mange læger er imod, at man tager for mange vitaminer, men to grupper får for lidt vitaminer: Unge, der studerer og gamle, der er blevet alene.

Det kan være farligt at tage for mange A og D vitaminer, men ikke B og C vitaminer, da de er vandopløselige. Det er også vigtigt at spise ost og mælk, eller kalktilskud.

## *Bo-enheder for demente*

Senildemente har mange problemer. F.eks. kan et ternet gulv med sorte felter gøre det svært for dem at færdes. Synet kan bedrage dem, så det sorte område virker som et hul.

De skal have enkle, genkendelige omgivelser at leve i med gamle billeder o.l. og en god belysning.

Der skal ikke være for mange skift i personalet. (OBS: Man har fundet ud af, at hvis tre plejere passer seks senildemente, taler de mest med hinanden!)

Særdeles vigtigt: Der må ikke være nogen aldersgrænse for at give behandling!

Som Thorstein Stefansson siger til slut med et citat, der er omvendt af tit-

len på en af de bøger, han anbefaler: "Det er alvorligt, - men ikke håbløst".

Forinden har han fortalt os om Rabbieren, der fik et spørgsmål om Himmel og Helvede:

*I Helvede:* Mennesker omkring et bord med en gryde med mad. Alle var magre og udhungrede. Alle havde skeer med skaffer længere end deres arme, så det var svært at nå maden.

*I Himlen:* Den samme situation. Alle ved godt huld og ved godt mod. Her havde de fundet ud af at made hinanden!

## *Thorsteins litteraturliste:*

"Det er håbløst – men ikke alvorligt", af Paul Watzlawick (IDEAS)

"Dobbelteksponering" og andre psykoterapeutiske fortællinger, af Irvin D. Yalom

(Psyk. Bogklub)

Håndbog i Demens af Else Melin og Rolf Bang Olsen (Omsorgsorg. Samråd)

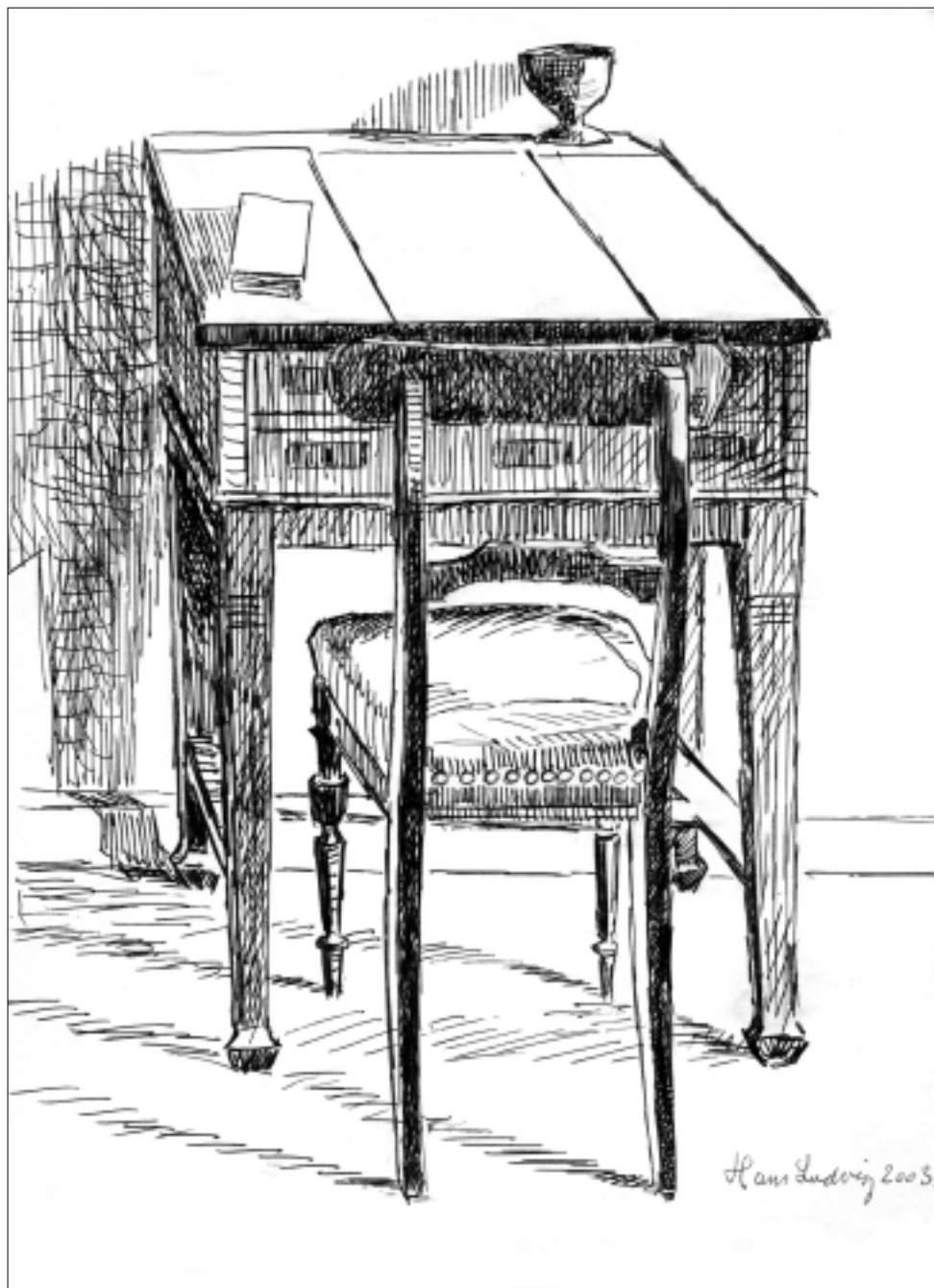
"Synligt Mørke", Erindringer om egen depression, af William Styron (Lindhardt og Ringhof).

Thorstein havde så meget med til os i sin "bagage", at der ikke blev tid til andre spørgsmål end dem, der kom til undervejs. Det kunne være fint, om det kunne lykkes os at møde dig igen!

Tak for din engagerede tilgang til et svært, men med dine ord, ikke håbløst område af tilværelsen!

*Kirsten T.J.*







# Kender I det?

Bestemmer mig for at **vaske bilen**, begynder at gå mod døren og **får øje på posten** som ligger på bordet.

Alt i orden. – jeg skal vaske bil – **men** først skal jeg da **lige se** efter, **hvem** der har skrevet til mig. **Rudekuperter**, regninger og reklamer.

Lægger **nøglerne på skrivebordet**. **Smider** reklamer og lignende **ud** og lægger mærke til at **papirkurven er fuld**. O.K.!

**Lægger regningerne** fra mig på skrivebordet for at **tømme papirkurven**.

Men nu hvor jeg har **åbnet skuffen** på skrivebordet **for** at lægge regningerne fra mig, kan jeg jo lige så godt **benytte** anledningen til at **skrive** et par **checks** til at betale regningerne med.

**Hvor** er mit checkhæfte??

**Ups**, der er det – der er kun **een** check tilbage. Det andet hæfte er i en **anden skuffe**.

**Aha**, der på skrivebordet **står** jo den **juice** jeg var i gang med at drikke.

Jeg skal **lede** efter checkene – **men først** må jeg nok hellere lige **fjerne juicen** fra skrivebordet. Endnu bedre, jeg **sætter** den ud i **køleskabet** så den bliver kold igen.

Jeg **går** mod køkkenet og ser, at **planterne trænger** til vand.

**Sætter glasset** fra mig på køkkenbordet og ... hej - der er jo **mine briller!!** Jeg har **ledt** efter dem **hele** dagen. Det er bedst at jeg lægger dem et **smart** sted først.

**Fylder** lige en kande med **vand** og går i retning imod mine **tørstige** planter.

**Aaaagggghh!** Nogen har **lagt fjernbetjeningen** i køkkenet! Jeg **var** ved at

blive **tosset**, da jeg ledte efter den for at se tv. Det er **bedst**, at den kommer på **plads** i **stuen**, hvor den hører hjemme.

**"Kaster"** lidt **vand** på planterne (og lidt på gulvet, som jeg **lige vasker** nu jeg er i gang).

Smider **fjernbetjeningen** i **lænestolen** i **stuen** og går mod døren, mens jeg prøver på at komme i **tanker om**, hvad det **egentlig** var jeg ville til at begynde med...

**Ved dagens slutning er bilen stadig beskidt, regningerne er stadig ikke betalt, juicen står på køkkenbordet, planterne har fået for lidt vand til, at de kan overleve (resten var jo spildt på gulvet, som dog var blevet vasket) checkheftet havde stadig kun én check tilbage, jeg fandt ikke det andet checkhefte og bilnøglerne er blevet væk.**

Da jeg **opdagede** at jeg stort set **intet** havde fået **lavet** i løbet af dagen, blev jeg virkelig forbavset. Jeg **ved**, at jeg havde haft en meget travl dag.

Er det at være **præsenil**? Det er vist noget alvorligt.

Det er nok **bedst**, at jeg **læser** om tilstanden på **internettet**. Men **først** skal jeg bare lige **tjekke** om jeg har fået nogen **e-mails...**

Hej -Vær sød at sende en **kopi** af denne mail **til alle** dem vi kender – for

**jeg kan ikke huske, hvem jeg har sendt den til!!...!!!**

*Knus Lisa*

**Denne e-mail er sendt til Nyhedsbrevet af Inge Niebuhr, som er mangeårigt FUAM-medlem. Inge Niebuhr har selv fået det fra sin 41-årige datter.**

# Bognoter og Læsetips

*Se tidsskrifterne og lån bøgerne på folkebiblioteket!*

---

Ved Traute Larsen

Lykken ved det lange liv har også sin pris, for foryngelse synes ikke mulig, hvad de fleste vil prise sig lykkelig for

***Det lange liv er en af fremtidens udfordringer og dilemmaer. Det har læge Bernard Jeune, lektor ved Syddansk Universitet og institutleder af Center for Aldringsforskning skrevet en meget læseværdig bog om: "Længe Leve!?" Om udforskningen af det lange liv. Fremad, 2002.***

Vi er fascinerede af mennesker, der bliver mere end 100 år. Der er mange myter om såkaldt overlevende og længelevende i forskellige egne af jorden. En del af disse er blevet gennemgået, men alderen passer ikke med notaterne ved kirkebøger, folketællinger m.m. Der synes at være aldersoverdrivelser og skrøner.

**Jeanne Calment, en fransk kvinde, blev 122 år** og er den længst levende, som er kendt og dokumenteret. Bernard Jeune har talt med Jeanne Calment dagen efter hendes 120 års fødselsdag og har skrevet et fængslende kapitel om hendes liv, humor og livssyn. Forskellige forskere har gennemgået arkiverne

for at fastslå, at der ikke har været tale om forvekslinger med yngre søskende eller andre med samme fornavn i familien. En fransk canadisk kvinde blev 117 år og en anden 119 år. Den længst levende mand, vi kender til, blev 115 år og var dansk-amerikaner. Grænserne for menneskets alder har flyttet sig, men det er undtagelser med disse længelevende, som alle er blevet sent ældede. De har været besøgt og interviewet, og deres alder dokumenteret. Bernard Jeune har selv besøgt flere af dem. Forskerne har forsøgt at kortlægge, om der kan være nogle fælles årsager til, hvorfor netop disse mennesker har levet så længe, og der gøres rede for disse overvejelser. Selv har de længelevende givet forskellige forklaringer, som nok er værd at læse. Der er ikke nogle enkle forklaringer, livsvilje og humor synes de alle at have haft.

**De gamle patriarkers levealder var imponerende:** Adam 930, Noah 950 og Methusalem 969. Ifølge skabelsesberetningen levede de gamle patriarker i næsten 1000 år og fik børn som 100årige, denne guldalder

ændrede sig med syndfloden, Abraham blev således kun 175 år og siden blev efterkommernes alder lavere, og Herren satte en grænse for menneskets alder til 120 år. Der har været mange teorier om de gamle patriarkers alder og nutidens kortere liv, og der fortælles om de forklaringer, især om menneskenes synd, som gennem de sidste mange hundrede år har optaget filosoffer og teologer omkring menneskenes kortere livslængde i forhold til patriarkerne.

Dengang guderne skabte mennesker fastsatte de død for mennesker, udødeligheden beholdt de selv (Gilgamesh-eposet)

De græske guder havde påfaldende mange menneskelige træk, men de forblev udødelige og unge. Jagten på "ungdommens kilde" er beskrevet i en myte om sumerkongen Gilgamesh, som hentede den eftertragtede plante: "Olding bliver yngling" op fra bunden af det underjordiske hav. Til advarsel fik han dog ikke gavn af planten, som en slange snappede og slugte. Alkymister forsøgte at brygge livseleksirer. Andre tanker og myter om fjernliggende, lyksalige steder bliver genfortalt spændende. Menneskenes evige ungdom har fascineret både læg og lærd, og der bliver fortalt

om de gamle lærde filosoffer og fysikers forsøg på at udtrage fysiske årsager til menneskenes livslængde. Der var teorier om varme og fugtighed og om fordøjelse og kost. En teori om mådehold og smalkost fra Cornaro i 15-hundredtallet har påvirket eftertiden mest. Han indtog kun 336 gram om dagen, men drak dog frisk vin til og berømmede sin alderdom

uden sygdom og forfald. Disse mådeholdsteorier er fra tid til anden meget fremme, også i vores tid.

**Bernard Jeune skriver meget vidende om alle de spændende teorier** op gennem historien. Der er et særligt afsnit om livseliksirer og de hormonbehandling, som mange har udsat sig for i håb om fornyet ungdom og virilitet. Dernæst gennemgår han

grundigt de nyeste teorier og undersøgelser af meget gamle mennesker. 200 mennesker over hundrede år er blevet opsøgt og interviewet i 90erne og der er også årgang 1905, som stadig gøres til genstand for sammenlignende undersøgelser fra Odense Universitetshospital. Emner som forskel på livslængde for enæggede tvillinger, fødselsvægtens betydning, kosttilskud, tobak, sygdomme, personlighed og den moderne teori om smal-

*Fremtidens ældrebefolkning vil komme til at bestå af to generationer – en yngre velfungerende ældre generation, der som pensionerede bedsteforældre stadig vil være børn af en ældre, mere skrøbelig ældre generation, som vil være oldeforældre.*

*De sidste vil udtrykke familiens lange hukommelse og gøre det lange liv til en del af familiens hverdag. De vil derfor være en kilde til fornøjelige samtaler mellem familiens forskellige generationer. Men de vil også være meget afhængige af hjælp i hverdagen og have mange sygdomme, som ofte vil give anledning til bekymringer.*

kost gennemgås omhyggeligt og der henvises til de videnskabelige undersøgelser.

**Det er en myte, at gamle mennesker dør lykkelige og mætte af dage.** De, der i dag bliver meget gamle, har fået livsforlængende behandling i form af moderne medicinsk behandling især antibiotika. De har også to til tre år til sidst med flere kroniske sygdomme, som kræver hjælp til pleje og dagligdagen. Halvdelen af de gamle var demente, dog kun 15% i svær grad. De gamle dør hovedsagelig af hjertekarsygdomme, kræft og lungebetændelse, ofte i forbindelse med influenza. De meget gamle, længeleverne, dør sandsynligvis af en blanding af sygdom og svækkelse af organfunktionerne.

I dag bliver halvdelen af befolkningen i den vestlige verden 80 år, men vi ved ikke hvad der fører til, at kun 1-2 af 100 når hele vejen fra 80 til 100 år. De seneste undersøgelser viser opti-

mistisk, at halvdelen af de halvfems- og hundredårige klarer sig selv med kun lidt hjælp, selvom funktionsniveauet er lidt nedsat. Det er muligt at bevare en vis selvhjulpethed trods høj alder. Fysisk træning i fremtiden vil sikkert øge denne andel. Forebyggende indsats mod demens og indsats for at forbedre ældres syn og hørelse kan bidrage til at give de sidste år mere indhold og glæde ved det lange liv.

Uanset om vi ønsker at leve det lange liv eller ej, så lever vi i dag længere end tidligere og kommer sandsynligvis til at leve endnu længere i fremtiden, skriver Bernard Jeune og fortsætter: "Længeleverne kan finde stor glæde ved at kunne opleve oldebørns opvækst, og vi mere dødelige mennesker kan lære meget af de hundredåriges sørgmuntre og tålmodige livserfaringer"

*Traute Larsen*

## Det at blive gammel er ikke altid let

Men humor og en god latter bringer os tættere sammen og får os til at se lysere på tilværelsen", skriver Ulla Brita Gregersen i forordet til den seneste bog, samlet af Pensioniststudiekredsens aktivitetsforening i Viborg.

### Bogen hedder: Humor er **"Bedste Medicin"**

I kommission hos Holkenfeldt, 78 kr.

Denne gang har pensionist studiekredsen henvendt sig til en række danskere og bedt om at få en morsom historie, gerne selvoplevet. Det er der kommet en samling meget forskellige historier ud af. I en del af fortællingerne er ophavsmanden en kendt person, hvis stemme man kan

genkende. *Hanne Gotlieb*, Latterinstituttet gør rede for, hvorfor det er godt at le. Latter er den bedste medicin mod stress, skriver hun. Latteren udvider vores evne til at rumme hændelser i hverdagen, vi ikke har kontrol over.

*TL*

# Livet er et kunstværk - om ældrepædagogisk teori og praksis

*Den moderne alderdom giver mulighed for en "frisættelse af alderdommen"*

***Bogens ærinde er at gøre op med en lang og sejlivet tradition, der handler om et negativt "aldringssyn".***

Den moderne alderdom giver mulighed for en "frisættelse af alderdommen", det vil sige, at alderdommen ikke mere behøver at gennemleves på måder, der er dikteret af traditionelle måder at være gammel på, og føjes der til, denne kulturelle frisættelse er kun lige begyndt.

Nutidens ældre har nye behov, ressourcer og ønsker. Vi skal ikke sidde ubrugte hen, men finde ud af, hvad vi vil med hinanden og med fællesskabet. Indenfor pædagogikken har man tidligere beskæftiget sig meget lidt med aldring og alderdom. Det gør man i dag, fordi vi er kommet til at tænke anderledes om livet. Den moderne alderdom byder på nye udfordringer.

Når man i mange år har arbejdet med voksne, ældre og de rigtig gamle, er det en stor glæde at læse denne bog med dens gennemgang af, hvad man også kan forstå ved pædagogik.

Mange af de tanker og ideer, man har forsøgt at bygge sit eget arbejde op på gennem årene, bliver her sat ind i en sammenhæng, i et sprog og i en form, så det kan bruges i en fortsat dialog mellem unge og gamle og mellem

gamle og andre gamle, lærde som ulærde. Man får lyst til at give den viden videre, så andre end fagfolk i snæver forstand kan få lyst til at sætte sig ind i de tanker, der her gives udtryk for. Tanker, som vil kunne betyde noget for den enkelte med hensyn til: At kunne hjælpe andre til et mere positivt syn på samfundet og sig selv og sætte gang i en personlig udvikling.

*Cand. pæd. Helle Krogh Hansen, Center for Ældrepædagogik på Jydsk Pædagog-Seminarium i Århus blev inspireret til bogen af en temadag i Ældreforum om ældrepædagogik.*

*Hun har formået at give os læsere en tankevækkende og lærerig indføring i en "ny disciplin", som vil interessere alle, der har med ældre at gøre.*

At kunne hjælpe andre til et mere positivt syn på samfundet og sig selv og sætte gang i en personlig udvikling.

## ***Om ældrepædagogik siges der:***

Mennesker har potentialer til en livslang udvikling og læring ( hvor begge ses som noget positivt og komplekst).

Alder og alderdom bør betragtes i sammenhæng med livsforløbet som helhed. Fortid og nutid virker ind på fremtiden, og forestillinger

om fremtiden virker ind på nutiden.

Forandringerne i samfundet går så stærkt, at alle i samfundet må være i en kontinuerlig lærings – og udviklingsproces.

En konstruktiv udvikling og læring forudsætter krav, positive forventninger, udfordringer og støtte.

Pædagogik er i høj grad en disciplin, som etablerer offentlige rum for diskussioner og indsigt i menneskers liv, ønsker og muligheder.

Pædagogik skal samle viden og erfaring og udvikle teorier om den livslange udvikling, hvorfra praksis kan hente perspektiver, begrundelser og inspiration.

Som livet er et kunstværk, er denne bog også lidt af et kunstværk. Det er ikke kun ”ord”, den handler både om teori og praksis. Har man et arbejde eller omgås ældre og svage gamle, demente og alvorligt syge, kan der hentes – rent ud sagt - visdom i de sidste afsnit af bogen. Nuet kan blive bedre at leve i, både for den/ de gamle og for en selv. Mange af os, der har ”levet i miljøet” og været tæt på gennem årene, vil finde en dyb glæde ved at kunne dele tanker om disse ting med bogens forfatter og med hinanden, - og lære af det.

**OBS:** I denne bog findes der nyttige noter og referencer, og der kan hentes stof til lærerig og givende debat både blandt fagpersoner, på tværs af faggrænser og for den voksende gruppe af mennesker i det frivillige sociale arbejde.

Bogen er blevet til, inspireret af en temadag i Ældreforum om ældrepæ-

dagogik. Cand. Pæd. Helle Krogh Hansen, Center for Ædrepedagogik på Jydsk Pædagog - Seminarium i Århus har her formået at give os læsere en tankevækkende og lærerig indføring i en ”ny disciplin”, som vil interessere alle, der har med ældre at gøre. Lige fra administratorer og politikere til professionelle med direkte ældrekontakt og ældreområdets uddannelsesinstitutioner. Ja, helt ud i den ældres eget netværk. En ny udgivelse fra Ældreforum. Flere tidligere udgivelser er blevet anmeldt i FUAM’s Nyhedsbreve.

### *Jeg vil slutte med at citere de sidste to afsnit i bogen:*

*Mennesker er ikke instrumenter, som man kan eller skal styre med pædagogik eller noget som helst andet fag. Men med menneskets fantastiske og livslange muligheder er der heller ingen grund til at lade stå til i dovenskab og uopmærksomhed. Der skal være mulighed for at blive ”helbredt, lindret og trøstet”, når der er brug for det, men der skal så sandelig også være mulighed for at få hjælp til at ”mestre, bevæge og vokse”.*

*Livet er et kunstværk, som kræver den største opmærksomhed. (Sagt af forfatteren Klaus Ribbjerg på et foredrag om at blive ældre). Denne opmærksomhed gælder hele livet, men erfaringer om ungdom gælder ikke automatisk for ældre mennesker. Man er ikke ung, når man er ældre.*

KTJ

# Kommende møder

Onsdag den 9. april 2003

Knud Ramian:

Bofællesskab. Drøm og realitet

Onsdag den 14. maj 2003

Musikpædagog Svend Eeg:

Musikterapi i Ældreplejen

Juni

Intet møde

10. september 2003

Mødeemne ikke fastsat

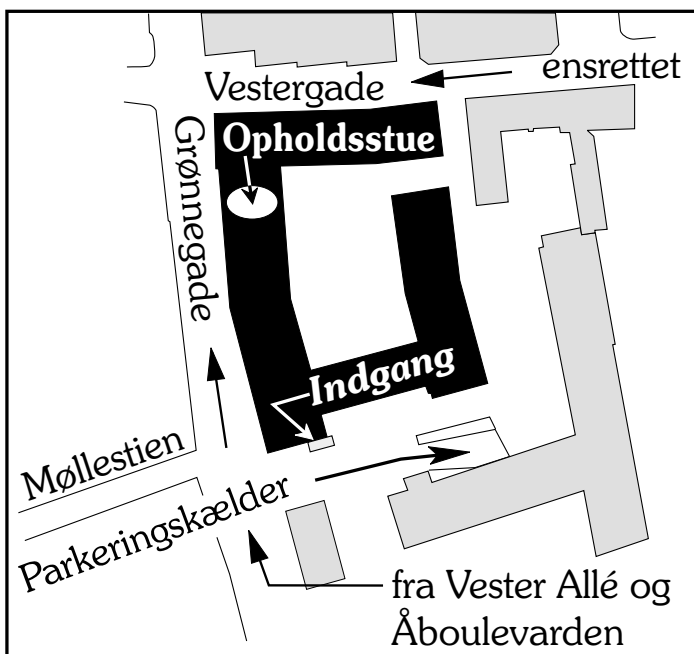
*Sted: Dagligstuen*

*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@adr.dk](mailto:toveholm@adr.dk)

Foreningens gironummer:  
572-6646