



Besøg dit plejehjem  
De ældrevenlige byer  
Gode vaner til mit lange liv  
Ny regler for behandling  
af personoplysninger  
Indkaldelse til Generalforsamling

## Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

**2**

38. årgang  
December 2018

## Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Karin Wiedemann	8610 4117
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Lisbet Thorendahl	8627 2802
Poul Grosen Rasmussen	3053 8643

## Suppleanter:

Traute Larsen	8615 5917
Børge Helmer	8627 2900

## Redaktør:

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet  
Tlf.: 8627 4042 E-mail: knud.ramian@gmail.com

## Layout og sats:

Børge Helmer, Storhøjvej 16, 8320 Mårslet  
Tlf.: 8627 2900 E-mail: borge.helmer@gmail.com

## Læs i dette nummer

Leder	3
Mærk forskellen: Besøg dit plejehjem	4
De ældrevenlige byer	7
Gode vaner til mit lange liv	10
Ny regler for behandling af personoplysninger	13
Indkaldelse til generalforsamling	14
Møder i FUAM foråret 2019	15

# FUAM flytter sig

***I efteråret har vi forsøgt at sætte lidt mere fut i FUAM. Takket være tilskud fra §18 midlerne og GENLYDS-fonden har vi haft mulighed for at sætte gang i en slags fornyelse.***

Vi har for det første tilbudt en helt ny form for aktivitet: Samtalecafeer, som er en slags studiekredse. Der kom gang i tre samtalecafeer. Vi har fortalt om erfaringerne på mødet den 12. december.

*Nye samtalecafeer i 2019*

Det er besluttet at vi fortsætter med samtale-cafeerne i foråret og der er

både nye og gamle emner, som det kan ses i programmet på midtersiderne. Hvis man ikke deltog i mødet d.12.12 kan man melde sig direkte hos igangsætterne.

*Nyt liv på Facebook*

Mange kender os ikke. Derfor har vi for det andet været mere opsøgende på Facebook. Vi har haft penge til at "booste" vores mødeannonceringer, så de med sikkerhed er nået ud til mindst 2000 mennesker over 65 år. Det har givet mange positive reaktioner.

## **Ny folder**

Vi har lavet en ny folder, hvor vi også tydeliggør nogle af de muligheder, som FUAM har at byde på: I FUAM samarbejder vi om det gode lange liv og dets muligheder.

Du får samtale og samvær

Du får fordybelse og udvikling

Du får indsigt og indflydelse.

Læs den på hjemmesiden.

Derudover har vi haft læserbreve om trafikken og en kronik om det lange liv i de lokale aviser.

Alt i alt kan vi konstatere en større viden om FUAM og flere medlem-

mer. Den udvikling håber vi at kunne fortsætte i 2019. Vi er på vej ind i FUAM's jubilæumsår. FUAM fylder 40 år sidst på året.

## **Kun for medlemmer af FUAM**

Send din e-mailadresse til FUAM. Fra 2018 regner vi med at kunne sende e-mails til de fleste af vores medlemmer. Det vil spare os alle for en del arbejde og mange penge. Er du ikke på mail, sender vi naturligvis breve, som vi altid har gjort.

# Mærk forskellen: Besøg dit plejehjem

Af Tove Holm og Knud Ramian

**Hvis man vil have gode vilkår i alderdommen, er det nødvendigt at investere i dem, mens man har kræfterne til det.**

Det er ikke nok at spare op, så man kan få gode pensionsudbetalinger, hvis det tager 20 år at skabe de rammer, man gerne vil bruge penge på - til den tid. Man skal interessere sig for sit plejehjem, mens man har kræfterne til det. Problemet er selvfølgelig, at man sjældent ved, hvad der er 'mit plejehjem'.

Tove begyndte for snart længe siden at besøge plejehjem og har tidligere besøgt Fortegården og Hørgården, som begge ligger i Toves nærområde. I den første runde oplevede Tove store forskelle på den modtagelse hun fik. I løbet af foråret koblede Knud sig på, og vi har besøgt tre plejehjem, alle nye eller ny restaurerede. Et privat plejehjem, OK-centret i Egå, et friplejehjem, 'Århus Friplejehjem' i Slet, som drives af og er oprettet af Danske Diakonhjem, og et almindeligt kommunalt plejehjem, Solbjerg Plejehjem. Vi vil bl.a. se, om det var muligt at vurdere forskellen på de tre typer af plejehjem.

I denne anden runde fik vi en rigtig god modtagelse alle steder. Vi fik også gode svar på de spørgsmål vi stillede.

## Er der fair og lige konkurrence

Der er stadig diskussion om, hvorvidt de nye friplejehjem og de private plejehjem har bedre vilkår end de kommunale, og om friplejehjem og de private plejehjem gør livet vanskeligere for andre plejehjem. De private plejehjem får de samme penge pr. beboer som andre plejehjem i kommunen.

## Kan man vurdere, hvad der er kvalitet?

Man skal forestille sig hvad, man en gang vil bruge et plejehjem til. Det er ikke nemt at komme på plejehjem. Den udgave af en selv man kender til, vil ikke være den udgave, der kommer på plejehjem.

Man vil først komme der efter mange trængsler. Det er jo en slags langvarigt hospice. Den gennemsnitlige opholdstid er knap 2 år. I dag er 80% af beboerne demente i en eller anden grad. Er man ikke dement, vil man være ramt af en eller flere livstruende sygdomme, der kræver vedvarende pleje og overvågning, som fx kræft, sukkersyge, karsygdomme og følger af hjerneblødninger. Det er ikke nemt at gætte på, hvad man har brug for til den tid, men vi gjorde forsøget.

## Spørgsmål til plejehjemmene

Vi havde hver lavet en liste med spørgsmål, som vi slog sammen og havde med på besøget, så vi var sikre på at få svar på vores spørgsmål. Der var i alt 32 spørgsmål. Selvom det var mange spørgsmål kunne vi sagtens få dem besvaret i en almindelig samtale. Vi giver en lille smagsprøve på spørgsmålene. Vil nogen have hele listen kan de henvende sig til en af os.

Den standard kan så svinge fra kommune til kommune.

Skatteyderne skal stadig betale til plejehjemspladserne; men i modsætning til offentlige plejehjem kan private plejehjem tjene penge på tilkøbsydelse og dermed få lidt mere luft i budgetterne.

Det private plejehjem kan i modsætning til det offentlige også

## Et udpluk af de spørgsmål, som vi stillede

- Hvordan er mulighederne for gæster? Også tilrejsende?
- Hjælp til bad?
- Tøjvask?
- Sengetid?
- Morgenvækning?
- Husdyr?
- Mulighed for træning?
- Fælles aktiviteter?
- Muligheder for tilvalg?
- Hvordan håndteres konflikter mellem beboerne?
- Hvilke muligheder har I for at inddrage beboerne i madlavning?
- Hvilke muligheder har I for aktiviteter udendørs? Hvordan bliver de brugt.
- Mange samtaler mellem beboere og personale sker i forbindelse med udførelse af plejeopgaver. Hvilke muligheder har personalet for at sætte sig ned og føre en samtale med beboerne.
- Der mødes mange fremmede mennesker. Hvad kan I gøre for at skabe kontakt mellem beboerne, og hvad lykkes for jer, og hvad lykkes ikke?
- Det kan være svært for pårørende at finde deres rolle. Hvordan er modtagelsen af de pårørende tilrettelagt.
- På hvilke områder har I særlige muligheder for at tilgodese den ældres behov for at bestemme over sin egen hverdag?
- Hvordan bærer I jer ad med at få anvendelse af ny teknologi gjort til glæde for beboerne?
- Der er mennesker, der kan have svært ved at spise på en måde, der ikke frastøder andre. Hvordan klarer I den slags situationer?
- Kan beboere frabede sig at blive tilset om natten?

undlade at indkræve et indskud for plejehjemspladsen. Alle beboere skal være visiteret af kommunen, men friplejehjemmet kan fravælge ældre og måske dermed spare penge på personale.

Hvis det private plejehjem går fallit, er kommunen nødt til at redde stumperne for skatteborgernes penge. Kommunen etablerer plejehjemspladser efter det behov,

man vurderer, der er og kommer i fremtiden. Når der uventet kommer en privat virksomhed på banen, har kommunen en overkapacitet, som skatteyderne må betale for. Skatteyderne må også betale de sundhedsudgifter, der er forbundet med de plejekrævende ældre, som det private plejehjem kan tiltrække fra andre kommuner.

## Resultatet

Vores ønske om besøg blev modtaget med stor imødekommenhed, og vi blev mødt med stor venlighed. Vi fik fornuftige svar på vores spørgsmål, men svarene kunne ikke alene skille fårene fra bukken.

Blev vi så klogere? Vi blev meget klogere af de svar vi fik. Mange flere nuancer.

Ved vi nu, hvor vi gerne vil bo? Vi kan ikke lave en rangordning af plejehjemmene, som man rangordner andre produkter. Der er alt for store individuelle forskelle på spil. Vi kunne faktisk godt lide alle de tre plejehjem, vi besøgte, men der er forskelle. Der er i hvert fald forskel på markedsføringen. På de private plejehjem mødes man af flotte brochurer og designede hjemmesider. Plejeboligerne i Aarhus kommune har ikke noget tilsvarende, og præsentationen af de enkelte plejecentre er uendelig kønsløs. Der er også nogle forskelle på vilkårene. Det er klart, at

de private har større råderet over økonomien, selvom indtægten pr. beboer er den samme. OK-plejehjemmet reklamerer med at kunne tilbyde tilkøbsydelser i form af ledsagelse, ekstra rengøring, ekstra bad, indretning, samværs-enetimer, Århus Friplejehjem har deres egen visitation, så er man først visiteret af kommunen bestemmer friplejehjemmet, hvem der kommer ind, og de har derfor mere indflydelse på beboersammensætningen end andre plejehjem. Der er selvfølgelig også store forskelle på placering og arkitektur. Der stilles ikke religiøse krav til beboerne, men der er næppe tvivl om, at mange troende vil føle sig hjemme. Endelig var der 'plejehjemmets ånd', der ikke kan defineres, men kan fornemmes. Måske var det den, der gjorde udslaget. Vi synes godt, vi kunne vælge. Det kan kun anbefales at besøge sit plejehjem og blive klogere.



# Et FUAM-tema: Den ældrevenlige by

Af Knud Ramian og  
Anne Grethe Jensen

**Der er mange måder at være i FUAM på. FUAM har været repræsenteret på en nordisk konference om 'Ældrevenlige byer i Norden' som blev afholdt af Nordens Velfærdscenter i oktober.**

"De ældrevenlige byer" er et WHO projekt, som startede 2010. 785 byer fra 39 lande deltager. 10 nordiske byer har indtil nu tilmeldt sig projektet, og har forpligtet sig til løbende at forbedre ældrevenligheden. I Danmark medvirker kun Esbjerg, som først i 2018 er blevet medlem af netværket.

## **FUAM's repræsentant**

Et af FUAM's nyeste medlemmer er Anne Grethe Hansen, der var FUAM's repræsentant. Anne Grethe er særlig interesseret i tilgængelighed og dermed også i Den ældrevenlige by. Anne Grethe er oprindelig uddannet ergoterapeut fra Aarhus i 1973, men er nu kommet tilbage til Aarhus efter mange års ophold i Island og Norge. I Island har hun beskæftiget sig med tilgængelighed og været aktiv i ældrepolitik. I 2005-2008 studerede hun Design for alle på den Nordiske Helsevårdshøgskola og skrev bl.a. en afhandling "Tilgængelighed i lejligheder: 50 år og derover". Tilgængelighed har været et tema i hele hendes professionelle liv, og hun har været deltager i nordisk og europæisk samarbejde om Tilgængelighed.

## **At blive FUAM's repræsentant**

Når man så efter mange år flytter tilbage til Danmark og bliver pensionist, kan det være en særlig opgave at finde fodfæste på et felt, som man slet ik-

ke er blevet færdig med. Da Anne Grethe fik invitationen til at deltage i den nordiske konference om "Den ældrevenlige by", syntes hun, det var lidt sært bare at dukke op som sig selv i gruppen af politikere, embedsmænd og organisationer. Heldigvis kunne vi lave en aftale om, at hun som andre kunne bruge FUAM som platform og være repræsentant for FUAM, bare hun kunne finde pengene til konferencen selv.

**FUAM og den ældrevenlige by**  
Ældrevenlige byer og boliger har været et tema i FUAM længe. Vi fik i 1994 arrangeret udstillingen 'Ka' du rocke i din bolig', der rejste landet rundt. I 1997 var vi med til at starte boligrådgivning for ældre. Allerede i 2005 tog Traute Larsen initiativ til en gruppe om det ældrevenlige lokalmiljø. I 2011 havde FUAM ældrevenlighed som tema. (Se artikler i vores blad).

Jeg har bedt Anne Grethe beskrive, hvad hun syntes var højdepunkter på konferencen og hun har skrevet følgende: "Det var stort at møde alle disse dygtige og inspirerende mennesker. Her mødtes de deltagende byer for første gang sammen med eksperterne fra WHO for at formidle deres erfaringer og arbejde henimod et stærkt nordisk samarbejde om ældrevenlighed. Der var omkring 146 deltagere, men kun 10 fra Danmark.

## **De ældre skal blive medforskere**

"Jeg var meget fascineret af Tine Bufsels arbejde. Hun blev ansat ved Universitetet i Manchester grundet sin store interesse for Age Friendly Cities og Manchester. Hun er nu en af hovedkræfterne der og internationalt. Hun fremhæver at deltagelse (i samfundet) både er et mål for ældrevenli-

ge byer, men at deltagelse også er vigtigt i selve processen med at skabe ældrevenlighed. Hun rekrutterede derfor en gruppe ældre, og trænede dem til at udforske deres eget nærmiljø gennem samtaler med svage ældre i området. Medforskerne medvirkede i hele forløbet fra planlægning til udførelse, arbejde med data og iværksættelse af enkelte udbudninger. Medforskerne oplevede, at de havde lettere ved at få adgang til deltagere, som normalt ikke medvirkede i undersøgelser af denne art, og at de fik bedre oplysninger om deltagernes problemer, end yngre ville have fået. Projektet havde samtidig tilført medforskerne en følelse af medejerskab og en forstærket følelse af meningsfuldhed. Forskellige etiske og praktiske spørgsmål blev også diskuteret. Der er udgivet en vejledning om det spændende studie. Det kunne være interessant, hvis et lignende studie kunne udføres i Aarhus.

### *Folkebevægelsen mod ensomhed i alle aldre har nordisk interesse*

Christine E. Swane fra Ensomme Gamles Værn talte om fondens arbejde for svage ældre og for et socialt liv i alderdommen. Ensomhed og alder går ikke nødvendigvis hånd i hånd. Men ældre er i risikogruppe. Hvis man bor alene og oplever udfordringer og tab, har man brug for respons fra andre for ikke at miste mening og retning. EGV har udformet projektet: Fortællinger for livet – livsvigtige fortællergrupper for ældre, hvor en gruppe mennesker udvikler et varigt netværk ved hjælp af en faglig igangsætter. Jeg var så heldig at se en film forleden, hvor man følger nogle af deltagerne. Gruppeledere uddannes nu i Odense og Aarhus. Christine fortalte også om Genlyd i Aarhus og om Folkebevægelsen mod ensomhed i Danmark, som har vakt interesse i samtlige nordiske lande.

### *Inddragelse af ældre voksne i debatten*

Tværsæktorielt samarbejde og formidling af kendskab blev den vigtigste forudsætning for et vellykket arbejde for ældrevenlighed, ifølge debattørerne. Mange projektledere kom fra sundhedsområdet, men arbejdede med ældrevenlighed inden for byplanlægning, transport og boliger. Det gennemgående tema var også, at ældrepopulationen selv skulle tage del i debatten om byudvikling og opbygning af ældrevenlige boliger og omgivelser. Der blev tilrettelagt bydelmøder, også for etniske minoritetsgrupper. Det menes, at op mod 80 % af tiden opholder ældre over 70 sig i deres egen bolig og nærområdet. Derfor burde det vurderes, om det er sikkert at komme ud og omkring, gående, cyklende eller med bus. I Oslo og Göteborg var der eksempler på dør-til-dør transport med bus, som kostede en almindelig busbillet. Der er i øvrigt fri bustransport for ældre i mange svenske byer, noget Danmark gerne måtte tage til efterretning!

### *Næste skridt*

En ekstra gevinst ved min deltagelse på konferencen i Stockholm er, at jeg som pensionist nu kan fordybe mig i et yndlingsemne, som er blevet højaktuelt. For hvordan er det egentlig at blive gammel i Aarhus? Jeg kunne drømme om, at Aarhus også blev en del af netværket, og at andre i og omkring FUAM kunne have lyst til at få det til at ske. “

Kilder:

*Eksempler fra Nordiske byer.*

*Søg efter rapporten "En Bättre plats at äldres" på eller brug linket*

[https://issuu.com/nordicwelfare/docs/en\\_b\\_ttre\\_plats\\_att\\_ldras\\_p\\_v2?e=30952623/62138601](https://issuu.com/nordicwelfare/docs/en_b_ttre_plats_att_ldras_p_v2?e=30952623/62138601)





Linoleumssnit. E. F.

Hans Ludwig.

# Gode vaner til mit lange liv

Af Knud Ramian

## **Jeg er blevet inspireret af Wilhelm Schmid, der i bogen 'Kunsten at blive gammel' skrev:**

*"Man skal pleje sine vaner og ikke omplante et liv, der er ved at blive ældre. Meningen med vaner er netop, at man skal kunne hvile i dem uden kraftanstrengelse".*

Det kan han sagtens skrive, men gad vide, om han har tænkt nærmere over det? Jeg satte mig så for at give mine vaner et eftersyn for at finde ud af, hvordan jeg skal pleje mine vaner og undgå omplantninger. Overrasket blev jeg. Der er vaner overalt. Forskning fortæller at 40% af dagens aktiviteter er belagt med vaner. Der er spisevaner, motionsvaner, hygiejnevaneer, tøjvaner, medievaner, forbrugsvaner, læsevaner, huskevaner, søvnvaner, sikkerhedsvaner, rengøringsvaner og mange flere. Har Wilhelm overvejet alt det? Det er meget mere, end jeg komme ind på i en enkelt artikel.

## **Alle de gode råd**

Jeg mangler ikke gode råd. Der er mange overfladiske råd om gode vaner i alderdommen: Det vrimler med løftede pegefingre alle vegne, og jeg hører til dem, der let kan gå i trods. Det er på kanten af, hvad jeg kan holde ud:

- Hold dig fysisk aktiv
- Spis sundt
- Drik rigeligt vand
- Hold vægten oppe/ nede
- Dyrk sex
- Osv osv

Det veeeeed jeg godt. Gode råd hjælper mig ikke videre. Hvis en vane er noget, jeg har besluttet mig til, og som jeg gentager regelmæssigt og automatisk uden at bruge tid på overvejelser eller beslutninger, så er de gode råd bare formaninger. Jeg kom lidt tættere på med Peter Fabers "Fem flueben", som beskrives i bogen "Farvel arbejde, goddag frihed".

## **De fem flueben**

1. Har jeg fået lidt motion i dag?
2. Har jeg trænet mit intellekt?
3. Har jeg skabt glæde omkring mig?
4. Har jeg vedligeholdt mit netværk?
5. Har jeg forkælet mig selv?

Jeg kan vel gøre det til en vane at sætte flueben ved dagens slutning? Men er det vaner? Nej! Det er bare en ny slags kvalitetstjek, dvs. en forklædt formaning. Hvordan kan jeg gøre det til en vane at skabe glæde omkring mig hver dag?

## **Vigtige vaner i det lange liv?**

Jeg må længere ned i hverdagens substans, men da 40% af min hverdag består af vaner, har jeg indset, at det er et meget omfattende arbejde at få styr på dem alle. Der må være stof til mange artikler. Jeg starter derfor med at overveje, om der er vaner, som er særlig betydningsfulde i det lange liv. Jeg gør mig tre overvejelser, som i hvert fald må være vigtige. 1) hvordan kan gode vaner hjælpe mig til at leve længe, 2) hvordan kan vaner forhindre ulykker, som slår mig ihjel. og 3) hvordan kan jeg få det morsomt hele vejen?

Der er ingen mirakelmedicin til det lange liv. Som jeg beskrev i sidste blad har alle profeterne med

mirakelkurene fået en kummerlig død. Holder man sig til forskningen, kan det kun blive en gentagelse af det vi alle ved. Det, der holder mig rask længe, er rådene om den gode kost, rigeligt med motion, moderat alkoholforbrug og at gøre noget meningsfyldt for og med andre mennesker. Disse råd siger intet om gode vaner.

### *Jeg er faktisk blev lidt af en motionist*

Siden jeg rettidigt fik udskiftet en hjersteklap, har motion ligget mig på sinde. Det var en slags opvågning, som jeg vist må være taknemmelig for. Jeg har haft nogen succes med en serie gymnastiske øvelser, der kan laves i sengen, inden jeg står op. Der hører nogle nødvendige tanker med: Jeg siger til mig selv, at jeg ikke behøver at lave andet, end jeg har lyst til, men at selv den mindste øvelse er bedre end ingenting. Det får mig i gang. Men jeg har fri lørdag - søndag. Det er en vane, som jeg let kommer ud af igen. Det gør ikke noget. Den ligger bare og venter, som noget jeg gerne vil i gang med igen.

At stå på ét ben og børste tænder træner balancen. Det er en anden sjov vane, som jeg er ved at komme efter, og som virker for mig. Jeg føler virkelig, at jeg bruger den tid godt, og jeg børster vistnok også tænder lidt længere på den måde. Jeg snupede ideen på en hjemmeside. Nu kan jeg faktisk stå på ét ben og tage sko på. Det kunne jeg ikke før. Et motionere 2-3 minutter, mens toilettet løber, er genialt – for mig. Jeg har et lille batteri af øvelser, så jeg kan variere. Det kan være svært at holde dampen oppe alene, men nu mødes jeg med en lille gruppe i Mindeparken hver torsdag til udendørs fitness. Ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger skal jeg, der er over 65 år, være aktiv mindst 30 minutter om dagen. Der er en app på min telefon der viser, at det lykkes. Jeg må heller ikke sidde stille og skrive på en artikel i

mere end en time ad gangen, så stiger mit kolesterolniveau voldsomt, kan jeg læse mig til. Nu kan jeg aftale med min telefon, at jeg skal op at stå om en time!

### *Vaner der forhindrer, at jeg bliver slået ihjel*

Vejen til det lange liv er brolagt med muligheder for ulykker. Det hænger sammen med, at mine sanser svækkes, og mine muskler og min hjerne arbejder langsommere. Det går ud over min opmærksomheden, så jeg får vanskeligere ved at have opmærksomheden flere steder. Jeg ved det godt, men jeg tænker for lidt over det. Det farligste er trafikulykker og fald. Det er allerfarligst at være fodgænger og cyklist. 70% af alle trafikulykker går ud over de bløde trafikanter. Selvom jeg ikke bliver slået ihjel, er min krop svag, så jeg rammes hårdere end andre i trafikuheld. Jeg har heldigvis fundet mange gode, næsten trafikfrie ruter, hvor jeg kan gå langt og sikkert. Ellers må jeg begrænse mit liv som fodgænger. Jeg skal simpelthen blive i en bil så længe som muligt. Når jeg holder op med at køre bil, skal jeg lære mig at bruge flextrafik eller tage en taxa. Det koster 20-50.000 om året at have en bil. Dvs. at man kan køre med flextransport fra Storhøj til Aarhus 130 gange på et år, for det det koster at have en bil. Den tanke kan være svær at tænke. Lone Kühlmann har skrevet om hjælpe-tanker, der var i deres familie: 'Tag en taxa og lad arvingerne gå'.

Ældre bilister har ikke flere ulykker end andre, men de ældre bilister bliver involveret i nogle bestemte ulykkestyper og kommer oftere alvorligt til skade og bliver dræbt end yngre, bl.a. fordi de er mere skrøbelige og kører i mindre sikre biler. Det sker sandsynligvis i et kryds. Det er sådan set de andres skyld, da over halvdelen af de trafikdræbte gamle blev dræbt af bilister, der kørte alt for stærkt. Men det hjælper ikke på min overlevelse, at jeg hidser mig op

i trafikken - tværtimod. Min beskedne andel i en evt. trafikulykke vil hænge sammen med, at jeg ikke har overblik nok, ikke respekterer vigtigheden, og ikke kan vurdere hurtigt nok at de andre kører med alt for høj fart - og at jeg kører i en gammel blød 'bil'. Det er opmærksomheden, der driller. Uopmærksomhed skyldes ikke, som mange fejlagtigt tror, ting uden for bilen. 70% af de ting, der tager opmærksomheden, findes i bilen. Det kan fx være at: du taler i telefon eller læser/skriver SMS, indstiller radio, samler ting op, taler med andre eller har tankerne et andet sted. Kører jeg 80 km/t og kigger på min telefon i fire sekunder, svarer det til at køre 89 meter i blinde. Jeg tror, jeg vil kunne vænne mig til at sætte mobilen på pause, når jeg tager bilnøglerne. Jeg kan interessere mig mere for trafikken og holde mig til rattet. Jeg skal tage mig retten til at have god tid og få overblikket, specielt i vejkrydsene. Jeg skal finde de mest stille ruter, holde mig væk fra myldretiderne og køre lidt længere frem i krydsene, så jeg bedre kan se og blive set. Jeg skal lade være med at tage chancer. Heldigvis har vi skiftet til en mere sikker bil.

### *Fald er farligt*

Mange i min alder er begyndt at falde. Det er den hyppigste årsag til ulykker i min aldersgruppe, og fald kan være dødsens farlige. 1.300 dør og 13.000 indlægges hvert år pga. fald. Når jeg ikke ser så godt længere, når min muskelstyrke og balanceevne aftager, og min reaktionstid øges - så kan et fald være rigtig slemt med mine skøre knogler. Jeg ved det, men tænker ikke over det. Der er forhold, der øger risikoen for at snuble eller falde, men det skyldes også trapper, kantsten, fortove, ledninger på gulvet, løse tæpper og dårlig belysning. Hvad kræver det af vaner? For eksempel at rydde op på gulve, undgå at løbe, og sikre at der er jævnt, der hvor man færdes". Gør det til en sjov vane at ændre vaner

Som den opmærksomme læser har bemærket, ville dette blive en meget lang artikel, hvis jeg skulle alle vanerne igennem. Jeg er slet ikke nået til de vaner, der gør livet sjovere. Læseren må selv arbejde videre eller vente på næste artikel. Jeg har fundet mange forslag til gode vaner på nettet. Det jeg har lært om nye vaner er, at man skal finde en drivkraft: ønsket om at holde sig i live længe er ikke den ringeste. Jeg skal holde mine ambitioner nede og gøre det let i starten. Jeg skal finde en tricker, fx skal jeg koble de nye vaner på noget, man gør i forvejen. Som fx at børste tænder på ét ben. Tandbørstningen er trickeren. Jeg må lave en plan for, hvordan jeg får lov til at pjække. Kan man finde nogen at gøre det sammen med, er det en stor hjælp. Jeg må give mig lov til at eksperimentere for at lære af erfaringerne, så jeg til sidst kan finde min helt egen vej. Der er en vis morskab ved at vise overfor mig selv og andre, at jeg kan skifte vaner.

### *Hvordan skal man pleje sine vaner?*

Jeg er ikke enig med Wilhelm Schmid. Jeg vil gerne pleje mine vaner, men det vil jeg gøre ved at finde ud af, om de stadig er hjælpsomme eller er blevet til uvaner. Mange af dem vil mig ikke noget godt. Det er faktisk farligt at blive hængende i dårlige vaner. Det er desværre et større arbejde at få kortlagt sine vaner, for jeg tænker jo faktisk ikke så meget over dem. Det er en stor lettelse, at jeg har opdaget, at jeg kan lære mig at lave nye vaner. Det er en slags håndværk. Det kan jeg tillade mig nu. Jeg tror faktisk, der kan gå lidt sport i at finde uvanerne frem og vise over for mig selv, at der er områder, hvor jeg har lidt styr over mit liv.

# Nye regler for behandling af personoplysninger

## *Kære medlem af FUAM*

EU's persondataforordning er trådt i kraft 25. maj 2018. Det betyder skrap-pere krav till håndtering af persondata – og stiller større krav til overblik, håndtering, samtykker og aftaler for virksomheders og organisationers håndtering af persondata både internt, men også i forhold til omverdenen. Borgeren får en række nye rettigheder, som fx retten til at blive glemt og dermed slettet fra organisationer og virksomheders it-systemer og arkiver.

## *Hvad betyder de nye regler?*

Kort fortalt betyder de nye regler, at alle privatpersoner skal have mulighed for at vide, hvilke oplysninger virksomheder, organisationer og offentlige institutioner har af personlig karakter, samt disse oplysninger behandles, anvendes, opbevares og slettes forsvarligt.

## *Persondata*

Som medlem, abonnent på FUAMs blad og modtager af foreningens nyhedsbrev har vi følgende oplysninger på dig: Navn, postadresse, e-mailadresse, indmeldelsesdato og, hvis det er oplyst, telefonnummer. FUAM opbevarer alle personoplysninger *forsvarligt*, både fysiske oplysninger og elektroniske, så længe det har *et formål*. Oplysninger som ikke længere er relevante, eller som ønskes slettet, vil straks blive slettet.

Er du indforstået med, at FUAM behandler, anvender, opbevarer og sletter disse personoplysninger efter reglerne som nævnt ovenfor, *skal du intet foretage dig*.

På FUAM's vegne

*Tove Holm*  
*Sekretær*  
*Telefon 8617 9065*

---

## *Hverdage er der flest af - en bogomtale*

Det er titlen på en bog om erindringer, som er sendt ind til projektet Historier om Danmark "Giv det videre 2017". Her kan man få stimuleret sine erindringer, hvis man er født mellem 1935 og 45. Der er mange historier fra livet på landet, hvor ikke mange af os bor længere. Der er historier fra besættelsen og i årene efter. Med blik for

de store og små hverdagsdramaer har Julia Lahme i denne anderledes danmarkshistorie klippet i erindringerne og sat dem sammen til sit eget bud på et danmarksbillede. Julia Lahme vil være kendt som livsstilsekspert

*Lahme, Julia (2018). Hverdage er der flest af, Gads Forlag. Forlagets pris kr. 250-, set til kr. 190- hos Gucca.*

---

## *At være pensioneret er som at cykle*

Den, der ikke trives med det, har en fornemmelse af at trampe rundt på en kondicykel, som ikke flytter sig af stedet. Den, der har det sjovt, befinder

sig på en spændende rejse. Det er dig selv, som slår tonen an.

Det skriver *Dag Sebastian Ahlander* i "Vise ord for glade gubber", People's Press 2014.

Der indkaldes til ordinær  
**Generalforsamling i FUAM**

Onsdag den 13. februar 2019 kl. 16.00  
i Caféen Klostergadecentret,  
Klostergade 37, Århus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2018
4. Fastlæggelse af kontingent for 2020 samt  
godkendelse af budget for 2019
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen  
På valg er: Tove Holm  
Søren-Peter Pedersen  
Kirsten Trollegaard Jørgensen
6. Valg af suppleanter til bestyrelsen  
På valg er: Traute Larsen og  
Børge Helmer
7. Valg af to interne revisorer  
På valg er: Lilly Bendtsen  
Kaj Fisker Petersen
8. Indkomne forslag
9. Eventuelt



# FUAM's åbne møder i foråret 2019

## **Onsdag den 12. december 2018 Stormøde: Veje til det lange liv 2019**

Tre grupper har i efteråret 2018 fordybet sig i hver sit spørgsmål. På mødet vil du høre om alle gruppernes erfaringer. Du kan på mødet også høre om og komme med i grupper, der starter i 2019. Læs folderen i dette brev eller på FUAM's hjemmeside.

## **Onsdag den 9. Januar** Livet ender en dag.

Oplægsholder **Tove Holm, FUAM**

Tilrettelægger Lisbet Thorendahl

Vi taler helst ikke om det, men de fleste tænker på det. Vores børn vil helst tro, at vi lever evigt. Vi kan gøre det meget lettere for dem, hvis vi på forhånd har fundet ud af, hvordan vi vil afslutte vores liv. Vi kan også selv få mere ro i sindet. På mødet vil vi diskutere, hvordan vi kan tale med vore nærmeste om døden.

## **Onsdag den 13. februar** Hvad skal vi satse på i FUAM fremover?

Hvad er FUAM egentlig? Hvordan kan vi bedst arbejde sammen om det lange liv? Der er tre fokusområder, som FUAM gerne vil være kendt for. Det er: 1. Samtale og Samvær. 2. Fordybelse og Udvikling samt 3. Indsigt og indflydelse. Men hvordan skal disse ord forstås, og hvordan bør vi omsætte dem til praksis fremover. Det vil vi gerne drøfte med dig og de andre med interesse i foreningen.

## **Onsdag den 13. marts** "Samvær, Omsorg, Støtte til pårørende".

Oplæg: **Lene Dernert**, psykolog i Folkesundhed Midt.

Tilrettelægger Tove Holm

Når et menneske rammes af alvorlig sygdom, påvirker det alle i familien. Mange pårørende oplever stort ansvar og nye udfordringer, og det kan derfor være af stor betydning at få talt med andre om de følelsesmæssige reaktioner, der opstår i hverdagen.

## **Onsdag den 10. April** Hvorfor bli'r mange lykkeligere med alderen?

Oplæg ved **Lars Larsen**, psykolog, professor og leder af psykolog-indsatsen for ældre i Aarhus Kommune

Tilrettelægger: Traute Larsen

Mange undersøgelser bekræfter, at tilfredsheden med tilværelsen stiger støt med alderen? Det passer ikke med manges forestillinger. Hvad er det, der sker? Hvordan kan det forklares? Men ikke alle bliver gladere.

## **Onsdag den 8. maj** Stormøde: Veje til det lange liv 2019

Samtalecafeer har i løbet af foråret fordybet sig i hver sit spørgsmål. Vi ved ikke endnu, hvor mange grupper, der kommer igang, men på mødet i maj vil du høre om alle gruppernes erfaringer. Du kan på mødet også komme med i grupper, der starter i efteråret 2019.

Alle møder er fra kl. 14.30 til 16.30

i Caféen, KlostergadeCenteret Klostergade 37, Århus C

Møderne er åbne for alle

Det koster 30 kr. inklusive kaffe, te og kage

Mødelokalet har teleslynge

# Foreningen til **U**dvikling af **A**lderdommens **M**uligheder

Alderen kommer af sig selv - det gør resten ikke

Investér i dit lange liv. Meld dig ind i FUAM.

Det årlige kontingent er kr. 125. Kontakt sekretariatet eller indbetal beløbet til FUAM's bankkonto.



## Her finder du FUAM

FUAMs hjemmeside: [www.fuam.dk](http://www.fuam.dk)

Sekretariatet:

Tove Holm  
Åkrogs Strandvej 43  
8240 Risskov  
Telefon 8617 9065  
E-mail: [toveholm43@gmail.com](mailto:toveholm43@gmail.com)

Foreningens gironummer er:  
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes  
konto-nr. 1551-0005726646

CVR-nummer: 31509130