



# NYT fra FUAM

nr. 4 April 2021

---

## INDHOLD

---

Det lysner - Det lysner!

2

«Vi skal leve længe vi, men gamle skal vi aldrig bli!»

3

Aforismer om livet og døden - og det imellem.

4

”Hus forbi”

6

Nyt og nyttigt

8

Kan du cykle på din iPad eller kender du dine drivkræfter?

10

Om FUAM

16

## Det lysner - Det lysner!

Jeg sidder og tripper efter det første vaccinationsstik. Der kommer flere og flere åbninger, sommeren nærmer sig. Jeg skal klippes i næste uge. Frisørerne må have vabler på klippefingrene. Hvad har jeg lært gennem de mange måneder? Jeg har lært at lukke ned og overleve det, så måske har COVID-19 givet en rigtig nyttig lærdom. Jeg ved også, at jeg ikke bliver sluppet helt fri igen. Jeg har lært om den "nye verden", som jeg er en del af. Det har jeg været hele tiden, men nu kan afhængigheden af den mærkes langt ind i sjælen. Fra en eller anden by i Kina, i Brasilien, eller Kenya vil de næste virus, som vi ikke har immunitet for, dukke op. Den nye verden er groet ganske lille, og vi er helt afhængige af bryttholdere fra Kina, kaffe og soja fra Brasilien og roser fra Kenya. Vi kan ikke gøre meget ved det. Vi har lært, hvor afhængige vi er af, hvordan de har det i den nye verden. Får de ikke vaccine hurtigt nok, er det måske derfra den næste farlige mutation kommer. Jeg er blevet international på en ny måde. Jeg har læst om en engelsk journalist, som har sin familie inkl sin gamle mor i Sudan. Uden formue er familien fuldstændig prisgivet. Der må være ufattelige mængder af gamle, som har været stort set prisgivet under en pandemi som COVID-19. Hvor er det godt at leve i et land, der forsøger at passe på sine gamle - og sit sundhedsvæsen.



På Dorte Pedersens køleskab hænger et badge, hun har fået af sin søn:

"Man er aldrig for gammel til at lære noget dumt,"

### NYT FRA bestyrelsen

Tak til de mange, der har betalt kontingent for 2021. Det er dejligt, at mærke opbakningen. Vi har nu on-line bestyrelsesmøder. Det er næsten rutine. Åbningsplanerne ændrer sig hele tiden Den betyder, at vi I hvert fald skal vente til efter d. 20.maj før foreninger som FUAM kan slå dørene op. Bestyrelsen har besluttet følgende:

Vi har tidligere aflyst det almindelige FUAM møde d. 14.april

Nu aflyser vi også det almindelige FUAM-møde d. 12. maj

Den planlagte generalforsamling er udsat foreløbig til onsdag d. 26. maj kl. 14.30.

Da der er foreslået vedtægtsændringer kræver det i henhold til vedtægterne vedtagelse på en ny (ekstraordinær) generalforsamling, som afholdes samme dag umiddelbart efter den første. En egentlig dagsorden vil blive udsendt senest tre uger før generalforsamlingernes afholdelse.

Hvis ændrede retningslinjer får indflydelse på generalforsamlingens afholdelse, får I straks besked.

## «Vi skal leve lenge vi, men gamle skal vi aldri bli!»

Af Kari Østerud

Mye tyder på at seniorene er sin egen verste fiende når det gjelder synet på aldring, skriver direktør Kari Østerud i vi.no. Kari Østerud er direktør på det norske center for seniorpolitikk. Hun har givet os lov til at bringe hendes kronik her.

«Vi skal leve lenge vi, men gamle skal vi aldri bli!» Satt på spissen synes jeg denne sangteksten fra Halfdan Sivertsen beskriver et noe problematiske syn på det å bli gammel. Er det virkelig slik at vi som er seniorer ikke tåler å se vår egen aldring i øynene?

Mye tyder på at seniorene er sin egen verste fiende når det gjelder synet på aldring. Aldring er noe som helst skal foregå i det skjulte, og det bør ikke antydes av noen at man begynner å bli eldre. Og du verden: Det er hjelp å få for dem som vil skjule sin egen alder!

Jeg fyller snart 60 år, og dynges ned av tilbud på anti-aldringsprodukter. Jeg loves evig ungdom og ikke minst en rynkefri og problemfri tilværelse. Det finnes til og med et produkt som kan fjerne 90 % av årsakene til aldringen! (Og, jeg tror ikke det er snakk om drap).

Lykken er å bli gammel uten at det synes. Hvorfor er det så vanskelig å akseptere at aldring er en naturlig del av livet?

Handler det om at mange eldre egentlig forsøker å flykte fra alderen sin, og at vi som samfunn har et litt forskrudd syn på det å bli gammel? Selv statsminister Erna Solberg som nylig fylte 60 år, har problemer med å akseptere sin egen alder. I intervjuer hun gav i den forbindelse, var hun raskt ute med å understreke at hun følte seg som en 40-åring. Og de som kommenterte Ernas jubileum sa alle sammen det var jammen vanskelig å tro at hun var hele 60 år. Hun som har så høy arbeidskapasitet, og er så oppegående, aktiv og vital!

### Erna er en typisk 60-åring

Ærlig talt dere – Erna er faktisk en typisk 60-åring: Arbeidsom, vital og oppegående. Faktum er at disse spreke 60-åringene finnes i hopetall, og det er egentlig en ganske hverdagslig sak. En nylig publisert forskningsrapport fra Sverige konkluderer med at 70 er det nye 50. Dagens 70-åring er mer aktive og friske enn noen gang før. Den såkalte [H70-studien](#) har undersøkt aldring siden 1971. Gjennom tiårene har forskerne bygget opp en gedigen kunnskapsbank om hvordan aldringen har forandret seg i Sverige de siste femti årene:



Senter for seniorpolitikk



Siden 1970-tallet har det skjedd dramatiske forbedringer av Eldres helse og evner innen en rekke områder. Blant annet har kognitiv og fysisk funksjon, lungefunksjon, hørsel og velbehag blitt vesentlig forbedret. Forekomsten av sykdommer som depresjon, demens og hjerte- og karsykdommer har gått betydelig ned. Motstandskraften mot sykdommer hos eldre har forbedret seg betraktelig.

### **Mange av oss blir eldgamle**

Forbedringene har skjedd i alle grupper. Og, dette gjelder for 70-åringene! Da står det i hvert fall ikke dårligere til med 60-åringene.

På tross av dette uomtvistelige faktum, fortsetter vi å assosiere begrepet eldre med noe stakkarslig og hjelpeløst. Aldring er ingen sykdom, men en helt naturlig prosess som består av både reduksjon og vekst. Vi eldes sakte men sikkert; rett og slett fordi vi hvert år blir ett år eldre!

Levealderstatistikken tilsier at mange av oss bør ta høyde for å bli eldgamle. En god start på aldringsprosessen kan jo være å akseptere seg selv som et aldrende menneske. Det er mange ting som blir bedre med årene, og dette bekreftes av nyere forskning fra Danmark. De lykkeligste danskene er de som har fylt 60 år, og jeg ser ikke bort ifra at det er sånn i Norge også. Vi som fyller 60 i år kan jo begynne med å si: «Jo takk, det er helt fint å bli 60 år, og jeg føler meg ikke som noe annet enn meg selv!»

Og Halvdan Sivertsen tok feil: Skal vi leve lenge, må vi også akseptere å bli gamle.

Man siger, at man bliver klogere med alderen . Jeg synes nu tit, alderen kommer alene.

Storm-P.

## **Aforismer om livet og døden - og det imellem.**

*Af Poul Grosen Rasmussen. Seniorvejen.com.*

Hvorfor er jeg begyndt på denne aktivitet?

Jeg har altid været optaget af at udtrykke mig i ord og tale. For mange år siden begyndte jeg på at skrive mine erindringer, fordi jeg gerne ville have nedskrevet vigtige begivenheder i mit liv - inden jeg glemte dem.

Min far havde på det tidspunkt fået demens i mildere grad, så det ville jeg gerne forberede mig på, hvis jeg skulle blive ramt af hukommelsestab og lignende. Så ville det være godt at have

nogle erindringer, som kunne genopfriske min hukommelse. Oplysninger som plejehjemspersonalet også kunne benytte sig af, hvis de ville snakke med mig om noget jeg havde oplevet, men glemt. Jeg fik skrevet en del om min barndom og ungdom, men gik så i stå, da erindringen måske kom for tæt på.

I forbindelse med mit erhvervsarbejde, mine organisatoriske og frivillige aktiviteter samt min seniorvirksomhed, har jeg været glad for at kunne udtrykke mig overbevisende, klart og rammende.

Det være sig som faglige oplæg, polemiske læserbreve eller essays om emner, der optog mig. Alle typer af formidling af ord har stimuleret min fantasi og kreativitet samt givet mig glæde og livsfylde.

Når man har glemt sin Fyldepen, forlagt brillerne og ikke kan huske, hvor man har papiret, saa er øjeblikket inde til at skrive sine erindringer.

Piet Hein, 1950

### **Hvad er det for emner, som jeg er optaget af?**

I tidens løb har det især været politiske emner som skolens opgave og forældesamarbejde. Kompetenceudvikling af ledige unge og ældre. I den senere tid har der være fokus på overgangen fra job til pension samt udviklingen af det gode seniorliv.

Disse emner har hidtil været formuleret som prosa i form af artikler, kronikker samt som blogs på min hjemmeside. Hvor en vigtig opgave har været at finde en rammende overskrift på mine indlæg - en såkaldt punchline. En sætning der fyndigt og rammende sammenfattede essensen i mit budskab.

Det er denne sidste opgave, der nu danner baggrund for min nyeste passion: At skrive aforismer om væsentlige forhold og emner i mit liv. Aforisme betyder "En kortfattet tankemættet ytring". Og det er netop dette, der er udtryk for min filosofiske ambition. Af væsentlige emner, som jeg har taget op, er for eksempel betragtninger "Om liv og død - og det imellem"

Her er et par smagsprøver på min nye "dille":

### **Om at være til.**

At lære og at være.

Er livets skjulte kant.

At gå i stå og gå i gang.

Kan være livets variant.

### **Om øjeblikket.**

Et nu og så forbi.  
Et da og så forgangen.  
Et komme her om lidt.

### **Om ånd og liv.**

Det begynder med en indånding.  
Det fortsætter med et langt åndedrag.  
Det slutter med en udånding.

## **”Hus forbi”**

*Af Bente Kjeldsen*

I tankerækken gennem et liv på 77 år har jeg været forbi 6 huse og 6 lejligheder. Så mange havde jeg ikke forestillet mig.

Jeg husker tydeligt mit første hus på Kirkegårdsvej i Gråsten, hvor jeg blev født, og hvor den sorte hestevogn med hestene dækket med et sort slag – selv ørerne var sorte spidser - jævnlige kørte forbi.

Var der en, der var død, blev der strøet blomster på halvsiden af vejen, hvor personen boede og helt op til hoveddøren. Siden mine forældres skilsmisse, da jeg var 10 år, har det været læreanstalter og arbejde, der har bestemt min bopæl.

I mit sidste hus i Brabrand boede jeg 17 år, hvor jeg efter 40 år som praktiserende fysioterapeut i Risskov rigtig fik mulighed for at boltre mig. Hus og have blev totalt renoveret. Kun hoveddøren er oprindelig – auberginefarvet. Jeg afsluttede med nyt tag. Det var så smukt og så ideelt at bo der med plads til alle mine kreative aktiviteter.

Jeg havde i adskillige år haft logerende boende, keramik og billedværksted i kælderetagen. Men tiden blev en anden. Og en dag hvor jeg gjorde rent i kælderen fik jeg nok af alle de store stankelben og indtørrede bænkebidere. Jeg brugte nu kun kælderen til gæsteværelse og lagerplads. Dvs. alt for meget rod. Og hvor mange år har ikke loftet været fyldt med sager fra da de voksne børn var små, eller ting i garagen, man måske engang kunne få brug for – eller måske naboen.

Nu var det tid til at flytte i lejlighed. Og huset blev sat til salg. Der gik et år, hvor første mægler ikke formåede at sælge



huset. Og her burde jeg have opsagt den ½ årlige kontrakt, og fået en ny mægler på. Men jeg havde jo ikke noget at flytte ind i trods medlemskab i mange boligforeninger.

Så dukkede lejligheden op, og formidleren solgte huset kort tid efter.

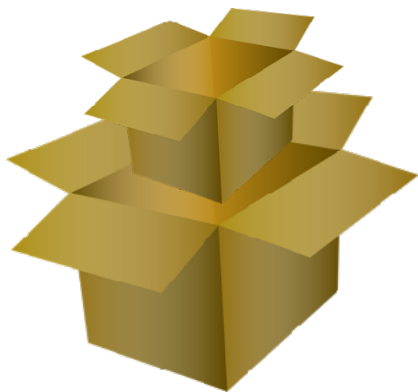
Den billigste flyttemand kostede halvdelen af den dyreste. Så der skal man lige se sig for. Det hjalp, at jeg selv kunne flytte skabsindhold i egen bil i løbet af nogle dage, så det hele ikke kom væltende. Men der var langt igen efterhånden som kasserne blev åbnet.

Bunker af gamle spændende breve fra børnene, rejser og gamle kærester, der havde "klaret pynten" forbi 2 ægteskaber. Sortering af fotos fra flere generationer. Fordeling til børn og børnebørn. En meget spændende og rørende genoplevelse, som har ført til en del kommunikation efterfølgende.

Det er nu ½ år siden, jeg flyttede ind på mine 103 m<sup>2</sup>. Her er så smukt med 2 nyplantede altaner med lyng og forårsfarver, hvor jeg dagligt laver morgengymnastik. Jeg har fundet en ny dagligdag med nye gåture. Og heldigvis savner jeg ikke haven.

Hvornår det er tid til at flytte som pensionist, er et stort spørgsmål. Man kan måske sige, når generne ved at bo i huset eller den for store lejlighed overstiger glæden. Man kan købe sig til megen hjælp. Men man vil vist helst selv et langt stykke af vejen.

Heldigvis har jeg stadig min bil med kørekort til 2033, hvis der er nogen, der tør køre med mig til den tid.



## Nyt og nyttigt

### Unge og gamle i samme båd



FN's (WHO's) nye globale kampagne til bekæmpelse af diskrimination på grund af alder er sat i søen i slutningen af Marts. Der er udgivet en omfattende rapport, der viser, at både unge og gamle er ramt af stereotype forestillinger og diskrimination.

<https://www.who.int/publications/m/item/global-campaign-to-combat-ageism-toolkit>

Rapporten skal ses i lyset af at FN har erklæret 2021-30 som Decade of Healthy Ageing - et ti år om sund aldring.

<https://www.who.int/initiatives/decade-of-healthy-ageing>

Normalt fører den slags initiativer mest trommehvirvler med sig, Tør vi i FUAM anlægge et internationalt perspektiv på vores arbejde. Det er muligvis anderledes denne gang. Det vender vi tilbage til i et senere nummer.



### Gopler ældes baglæns

I bogen "Gopler ældes baglæns" fortæller Nicklas Brendborg historien om videnskabens årelange kamp mod aldring og giver samtidig sine bud på, hvad der skal til for at forlænge livet. Jagten på det lange liv blev engang ført an af kvaksalvere og eventyrere, men i dag har videnskaben lagt sig i spidsen af ræset. Det betyder, at menneskeheden for første gang nogensinde er ved at knække koden til et lang og sundt liv. Set til 260 kr. Se anmeldelser af bogen: <https://bog.nu/titler/gopler-aeldes-baglaens-nicklas-brendborg>



### De nye seniorer: super-seniorerne rør på sig

En ny seniorforening har set dagens lys i århus "A3 Foreningen for den 3. Alder. De nye seniorer, der vil det hele! . De definerer sig selv som en forening for de 'nye' seniorer. Mange vil kunne genkende den tidligere leder af Frivilligcenter Carsten Borup fra den tidligere. Han er nu ansat som sekretariatsleder i den nye forening. Mange af de aktiviteter som havde base i frivilligcentret er dukket op i den nye forening. Se deres hjemmeside her: [Hjem | My Site 4](#) Vil du læse mere om de internationale tendenser bag fremkomsten af de nye super-seniorer. Så læs her: [The emergence of the Super Senior - You've Earned It](#)



## Hjemmehjælp har kurs mod halvering, hvis ikke der skaffes flere hænder

Det kræver flere hænder og flere penge, hvis ældreplejen skal kunne følge med det stigende antal ældre, ellers vil antallet af hjemmehjælpstimer til de 80+årige være tæt på halveret om 15 år. <https://www.kl.dk/nyheder/momentum/2021/2021-6/hjemmehjaelp-har-kurs-mod-halvering-hvis-ikke-der-skaffes-flere-haender/>

## Webinar: Hvordan kan du gøre din by mere brugbar for seniorer?

29. april 2021 kl. 12:30 til 15:00 - Webinar

Sundhedsstyrelsen præsenterer på webinarret to publikationer, der kan inspirere kommunale forvaltninger, organisationer, rådgivere og andre til at udvikle byer og byrum, som seniorer har lyst til at komme ud i, bruge og være aktive i. <https://aeldreogdemens.nemtilmeld.dk/>

## Månedens musik

### Når jeg blir en gammel mand

Det er en sang om en aldrendes mands bekymringer om, hvor meget konen kan klare af muligt kommende skavanker. Sangen er skrevet af sanger, musiker, guitarist, tekstforfatter, komponist og guitarbygger Søren Severin. Han er fra 1952 og har spillet guitar siden han var 12, og han har rock, country og blues i blodet. Han bor nu i Aarhus, hvorfra han turnerer med band. Han skriver: "De fleste af mine sange fra mine 4 cd'er handler om det lange liv om at blive ældre". Jeg kan f.eks. nævne: "Man kunne være heldig" "Nu går jeg hjem" De kan høres på Spotify.

<https://www.youtube.com/watch?v=HS8Bh6d-scl>



## Gamle schlagere om det lange liv fra giro 413-tiden

**"Du spørger min dreng"** Det er en sentimental sang om betydningen af gamle minder, som yngre ikke altid forstår. Den er indspillet med Katy Bødtger Svend Lundvigs orkester. Du finder den her:

<https://www.youtube.com/watch?v=I3EBsQUOVdo>

**Hist hvor kornet gyldent bølger sig for vinden** af P Würck med melodi af Th. Berg. Det er også en sentimental sang om at blive gammel alene og langt fra Danmark. Indspillet med klaver og skærmtekst af Erling Music. Den er lige til synge med på.

<https://www.youtube.com/watch?v=Wpo0AhLq2ro>

## Kan du cykle på din iPad eller kender du dine drivkræfter?

af Knud Ramian

Denne artikel er blevet lang, men hvis du har et ønske om at kunne dyrke motion indendørs, så læs videre. Er du bare nysgerrig gå direkte til afslutningen. Igennem mange år har jeg interesseret mig for brugen af redskaber, og hvad, der gør dem til en hjælp. Tænk på, hvad der udvikles af køkkenredskaber? Jeg har en hel samling. Her kan man finde en jordbærnipper, en tartelettang, kirsebærudstener, kastanieåbner, majssmører, meltang, æggedeler, stegtang og mange, mange flere. De fleste af dem løser, deres opgave, men der er dog kun få af dem, som for alvor er slået igennem i vores køkken, som andet end underholdning for gæster. Hvorfor?



### Danmark rundt fra sofacyklen

Når man gør noget, mest fordi det er sundt, så kaldes det motion. Alle ved det, at det er sundt, men mere end 80% af gruppen af 65+ årige efterlever ikke sundhedsstyrelsens anbefalinger om minimum 30 min. daglig motion. En konsekvens er bl.a., at der hvert år i Danmark anslået er ca. 40.000 skadestuekontakter som følge af faldulykker blandt ældre, svarende til 75% af de ældres totale antal skadestuekontakter. Kan et motionsredskab ændre ved det? Der er mange, som får en kondicykel. Stiller den foran fjernsynet, hvor kompliceret kan det være? De fleste cykler ender som skrald. Der er 148 til salg i Den Blå avis.

På en af mine hyppige rundture på internettet stødte jeg ind i 4Mvideo, som jeg fik lyst til at undersøge. 4M kan nemlig tilbyde mig muligheden for at sidde hjemme og køre rundt i

Danmark, samtidig med at jeg træner på en kondicykel/ pedaltræner, som man måske har i forvejen. 4Mvideo kræver bare en iPad, en app, der rummer programmet og linket til de 50 turmuligheder på nettet samt en lille måler, jeg kan koble på pedalen, og som registrerer mine egne omdrejninger. Målingerne registrerer mit tråd og omsætter dem til min hastighed på nettet. Måske har din familie, dine børnebørn eller dine venner lavet cykelture til dig. Du kan læse alt om 4Mvideo her: <https://4mvideo.dk/>

Jeg har har talt med udvikleren Erik Johannsen, hans mor Else, en bekendt Finn Morsing og en konsulent i Gladsaxe kommuner, der har været med til at teste systemet.

### **Interview med Else Johannsen, mor til udvikleren Erik Johannsen**

“Min søn kom med en sofa-cykel, kalder jeg den. Den kan stå nede på gulvet. Han ville have mig til at afprøve de videoer, han har lavet og som man kan se, når man cykler. Jeg har brugt den flittigt siden.”

“Den eneste anden motion, jeg får, er vandgymnastik, og det er der jo desværre lukket for i øjeblikket. Jeg kan ikke længere gå til anden form for gymnastik....Når jeg er ude, går jeg med rollator, men kan ikke gå så langt. Jeg må sætte mig ned ind imellem. Derfor er det jo så godt med sådan noget, hvor man tage det, når man har tid og lyst.

Else er et eksempel på et menneske, der i en vis forstand ‘vokser sammen med’ sin 4Mvideo. Hun er alene, og har kunnet integrere det i sit soveværelse - det generer ikke resten af hendes hjem. I soveværelset har hun i forvejen et bord og en kontorstol med hjul, der kan låses, så den er nem at komme til - altid klar. Det er hendes motion. Hun kan ikke så meget andet. Får hun ikke kørt, får hun ikke meget motion den dag, så hun er lidt afhængig af 4M

*“Jeg starter helst og morgen og holder nogle pauser ind i mellem”.* Else siger at motionen fylder op i hendes hverdag. Hun cykler løbende gennem hele dagen.

*“Der er sådan en graf, så jeg kan se, hvor meget jeg får cyklet over 14 dage. Det er noget, der motiverer mig rigtig meget. Jeg vil helst lige op over det, jeg kørte i går.”* Der er lidt konkurrencemenneske i Else, hun kan godt lide at blive målt

“Lige meget hvor langsomt du bevæger dig, er du stadig hurtigere end dem, der ligger på sofaen”

-iform

og vil helst køre lidt længere end i går, så hun får kælet for sin lyst til at præstere. 20 km. cykling hver dag -hatten af for det.

Det er godt at blive målt i noget som både man selv og andre har et forhold til 'kilometer pr. dag' - ikke antallet af omdrejninger i minuttet.

Det er heller ikke altid nemt for Else at tage sig sammen. Hvad gør hun så? Hun kender en drivkraft, som hun ved, virker for hende: "Så du kan i hvert fald huske dig selv på, at du ikke har besluttet noget, før du faktisk gør det. Det virker for mig." "Samtidig husker jeg mig selv på, hvor godt jeg har det, når jeg har gjort det, jeg satte mig for."

"Så du kan i hvert fald huske dig selv på, at du ikke har besluttet noget, før du faktisk gør det. Det virker for mig."

Else Johannsen om sin drivkraft

Else får sagt Hej! til sin beslutsomhed og hun kan nyde at have gennemført sine egne beslutninger.

"Jeg har 30 ture rundt omkring i landet. Mols bjerge er min yndlingstur. Men der er ture mange andre steder rundt omkring i landet. Mols Bjerge turen cykler jeg i hvert fald en gang om ugen." Der er glæde ved at vælge ture. Turene til steder, hvor hun ofte har været før, og som hun kan genkende giver hende flest glæder.

Selvfølge må jeg spørge til effekten. "Jeg mener helt sikkert, at det har forbedret mit blodomløb.

Hjælper det på din gang? "Både og! Jeg får smerter i mine fødder, når jeg går, og jeg tør ikke sige, om det er blevet bedre." Hvad siger andre omkring dig? "De synes det er fint." Har det smittet nogen? "Jeg har prøvet, men det er ikke lykkedes."

Else kan godt få anerkendelse på de 20 km. i sin bekendtskabskreds, og

hun burde jo være en supersælger. Det er hun ikke! Som det fremgår af min tolkning, er der rigtig mange ofte små ting i Elses liv, der hænger sammen med, hvorfor og hvordan, det er lykkedes for hende, at gøre køreturene til en del af hendes liv. Men det slet ikke sikkert at det samme motiverer andre.

Svaret på spørgsmålet om vedligeholdelse afslører endnu en vigtig drivkraft. "Det er kun skiftet batteriet, der skal skiftes. Det fik jeg min søn til, så fik jeg også besøg af ham. Jeg har fået et samarbejdsprojekt med min søn."



#### **4Mvideo som fortræning: Interview med Finn Morsing**

Finn Morsing er fhv. IT-chef med udendørs sport som en fast del af sit liv. Han har haft systemet koblet til en crosstrainer (løbmaskine) "Jeg har anvendt systemet i de perioder, hvor jeg trænede til at skulle på skitur. Det er lidt sjovere at motionere på sådan en crosstrainer, når der foregår noget foran en. Jeg har flere gange kikket fjernsyn, men jeg synes, at det her system virker motiverende. Man kan se, at det har konsekvens, det man fortager sig, for jo hurtigere du kører, jo hurtigere kører du også på skærmen. Jeg havde det koblet op til en stor PC-skærm."

I virkeligheden er det ikke 4M, der er den stærkeste motivator i ham. Det, der driver værket er noget større - den årlige skitur.

"Jeg skal have det der "formål" for at motivere mig." Fra starten af november har jeg bare trænet for at blive fit for fight, så i de år hvor jeg har haft adgang til det her system, har jeg brugt det konsekvent til en halv times løb hver dag." Når målet- skituren var overstået forsvandt også motivationen.

- Du har jo så haft et meget klart mål? "Ja, det havde jeg og jeg brugte ikke 4Mvideo, da jeg kom tilbage igen efter skiferien. Men hvis der kom noget ferie, hvor der indgik længere travetur, så kunne jeg godt blive lidt systematisk igen." Hvor meget bruger du det nu? "Nu har jeg simpelthen ikke plads. "Jeg mangler den lige til at motionere på. Jeg boede på en landejendom med passer af plads, men nu bor jeg på 101 kvm her ved Harboøre."

Motion er en hyldelse til, hvad du faktisk kan og ikke en straf for, hvad du har spist.

frit efter Womens health

#### **Christina Leeson: 4Mvideo som hjælpemiddel i det offentlige**

Enheden for hverdagsteknologi og digitalisering i Gladsaxe kommune har deltaget i afprøvningen af 4M i nogle år. I en telefonsamtale med konsulent og antropolog Christina Leeson, gør hun status over erfaringerne.

"Vi har brugt 4Mvideo og pedaltrænere fra omkring 2016 og har udviklet på den i samarbejde med Erik Johannsen. Vi anvender den i hjemmeplejen, i træningscentre og i plejeboligerne. I hjemmeplejen kan man få den bevilget som hjælpemiddel i 6 måneder (9 måneder har været midlertidigt så det er mest retvisende at skrive 6 mdr.) i forbindelse med rehabiliteringsforløb. Dvs. Det er mennesker som er svækkede

i en eller anden grad og trænger til genoptræning. Vi har for tiden 4Mvideo ude hos mellem 10-15 borgere, og siden start har omkring 50 borgere anvendt den i hjemmeplejen.”

### **Ideen er god, men ...**

“Selv ideen er god, men når flere ikke er kommet igang med at bruge den skyldes det, at man skal have det til at fungere i et hjem og med mennesker af mange slags med forskellige skavanker/fysiske eller kognitive udfordringer. Der er mange ting, der skal være i orden. Fx skal der findes et sikkert sted og en opstilling, hvor pedaltræneren ikke glider. Det betyder så også, at den kan blive svær at flytte, når man vil have den af vejen. Man skal sørge for at der er en stol, der passer, så man får den rigtige stilling, når man træner. Man skal sikre sig, at pedaltræneren passer til borgerens fødder. Nogle skal have en pind, så de kan trykke rigtigt på deres tabletskærm.

Du skal ikke motionere for at holde dig ung, men for at blive gammel.

Knud Ramian

Endelig skal nogen have hjælp til at komme igang med trænings-sessionerne og støtte til at bruge den, og hvis man ikke kan bevilge den hjælp, er både kræfter og penge spildt. Vi har tænkt på at bruge frivillige, men er blevet sat i stå af epidemien.”

Vi kan lære, at redskaber som 4Mvideo-systemet i sin enkelhed viser sig at stille krav, som vi ikke nødvendigvis kender på forhånd.

### **Hvorfor bliver mine redskaber liggende i skuffen?**

Jeg længe forsøgt at finde en forståelse for, hvorfor det er så svært at finde det rigtige redskab, og få det til at slå sig ned i en hverdag. Erfaringerne fra Else, Finn og Christina kan belyse værdien af 4Mvideo fra forskellige vinkler. Alle synes jo, at det er en rigtig god ide og har haft glæde af det. Elses erfaringer viser at 4Mvideo ikke bare er med til at løse et problem, men gror ind og bliver “betydningsfuld” i dagens forløb og hendes oplevelse af sin handlekraft. Ikke bare motionen, men hverdagen blev mærkbart bedre uden for store omkostninger, og hun fik succes hurtigt, inden hendes begyndermotivation holdt op. Det var naturligvis en drivkraft, at man fik et projekt med sin søn.

## Drivkraften gemmer sig ikke i værktøjet

Der gemmer sig en vigtig erkendelse her. Else kunne finde den rigtige drivkraft i sig selv. Den findes nemlig ikke i 4Mvideo. Finns erfaringer viser atter betydningen af den indre drivkraft, der hos ham, som hos mange eksisterer, når man har sat sig et eftertragtet mål. Drivkraften findes ikke i 4Mvideo. Det blev bare redskabet, der passede til hans liv. Når de rigtige ferieture var overstået forsvandt 4M drivkraften til det næste mål dukkede op.

Kunsten ved at motionere består i at blive stærkere end sine undskyldninger.

-r



Christinas erfaringer viste, hvordan værktøj også stiller krav. Det er krav, som ikke altid kan ses, og som ikke altid kan adresseres på forhånd. Kravene opstår i mødet med brugeren, der fx må have en device til at styre ipaden med. Hvis ikke kravene hurtigt kan klares, kræver det ekstra meget drivkraft af lykkes.

## Den oversete drivkraft

Mange værktøjer har rigtig gode egenskaber, men det vigtigste kan du ikke få med i pakken: drivkraften. Den finder du ikke i værktøjet, men i dig selv. Vi kender det fra nytårsfortsættet. Vi har en ønske om forbedring og går i gang med nytårsfortsættets kraft. Den holder i bedste fald ca. 3 uger. Du havde ikke fundet din virkelige drivkraft. Måske skal du lede for at finde den og have hjælp til det. Men den hjælp er sjældent med i servicepakken. Jeg fandt en drivkraft, inden jeg begyndte at udetræne for 3 år siden. Den driver mig endnu.

Er du nået hertil i læsningen og stadig har lyst på 4Mvideo, så ring eller skriv til Erik Johannsen, måske har han et godt tilbud til et FUAM-medlem. Men find din drivkraft, for den skal du selv levere.

## 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>

