



NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

INDHOLD

Profilplejehjem i Aarhus? Vi undersøger stadig!
2

Min alderdom gentænkt 1: Hvad har jeg lært om at blive gammel
3

“Hvordan forandrer man kulturen på et plejehjem? Fremtidens plejehjem”
7

Aforismer om livet og døden og det imellem
8

Fra forskningens verden
9

Om FUAM
11



Profilplejehjem i Aarhus? Vi undersøger stadig!

Profilplejehjemene i Aarhus har fået en initiativgruppe

Bemærk at profilplejehjem er blevet en del af den kommunale valgkamp. I FUAM's regi afholdt vi et opfølgende møde om profilplejehjem. Det resulterede i dannelsen af en initiativ-gruppe bestående af Eva Tørnæs, Christian Christensen, Knud Ramian, Magdalene Svendsen, Irene Madsen Graver, Lotte Ulrich. Gruppen vil fortsætte arbejdet med at undersøge mulighederne for profilplejehjem i Aarhus og evt. arrangere en studietur.

Nyt fra bestyrelsen

Forårets program

Bestyrelsen har haft møde om forårets program. Vi fandt mange spændende muligheder, som der kommer mere om i næste nummer af bladet.

Revision af hjemmesiden

Vores hjemmeside har holdt i mange, mange år. Vi har nu tilknyttet Martha Bomholt som frivillig Webmaster. Hun har en kandidatgrad i kommunikation og IT.

Det er med beklagelse at vi må meddele, at Bente Kjeldsen har trukket sig ud af vores bestyrelse. Suppleanten Søren-Peter Petersen træder nu ind i bestyrelsen. Har du lyst til at give en hånd med i bestyrelsen, så giv lyd fra dig.

Alderdommen gentænkt

Tove Holm og Knud Ramian har holdt et orienteringsmøde om FUAM for seniorklubben i Social- og Sundhedsforvaltningen. Titlen var "Alderdommen gentænkt". Du kan læse et uddrag af oplægget her i bladet.

Der er mange links i bladet - brug dem

Der er mange korte artikler i FUAM's blad. Det er appetitvækkere til den rastløse nysgerrighed. I mange artikler findes der links, som fører hen til andre sider, der uddyber artiklen. Jeg har det selv godt med at have set kilden til en artikel.

FUAM er mennesker, der interesserer sig for livets sidste kapitler.

Mennesker som mødes og deler livserfaringer og viden med hinanden i ligeværdige samtaler.

FUAM er mennesker, der tager initiativer, der udvikler alderens muligheder.

Min alderdom gentænkt 1: Hvad har jeg lært om at blive gammel

Af Knud Ramian

Sommetider kan tanker være længe om at modnes. Op til FUAM's 40 års jubilæum prøvede jeg at gøre op, hvad jeg havde lært om min aldring i løbet af de mange år. Jeg har samlet mange lærestykker sammen, men først nu ser min læring ud til at have fundet en form. Jeg kalder den "Min alderdom gentænkt" fordi det er et forsøg på et opgør med mange af mine forestillinger om det lange liv. Jeg tror ikke mine tanker er færdige, men nu tør de møde verden og lade sig belære af den. De første lærestykker kommer i dette blad.

Der er mere trøst end erkendelse i myten om alderens visdom. For at sige det som det er: Meget få bliver klogere af at leve. Hvis erfaringer skulle gøre klogere - og til sidst ligefrem resultere i visdom - så kræver det, at man forarbejder erfaringernes råstof og henter en essens ud af det.

Tage Voss, 2008

Langlivetheden

Vi går alle rundt med indre billeder af, hvor gamle vi bliver. Jeg er gået rundt med et indre billede af, hvor gammel jeg kunne blive, hvis jeg var heldig. Det var måske omkring de 90, hvis jeg var heldig.

Det må gentænkes:

Den forventede gennemsnitsalder stiger med 6 minutter om dagen! Det betyder, at jeg må indstille mig på et længere liv end mine forældre. På internettet kan jeg finde nogle pejlemærker. Noget tyder på, at jeg bliver omkring de 100. Når vi lever længere, får det mange konsekvenser. Jeg skal indstille mig på, at jeg skal leve med mine børn, til de er kommet op i pensionsalderen. Mange sygdomme er mange år om at udvikle sig og bliver først alvorlige, hvis vi lever længe nok. Derfor må jeg regne med, at et længere liv også betyder perioder med sygdomme og i min alder stiger restlevetiden ikke så meget.

Forskelligheden

Jo længere liv vi lever, jo mere forskellige bliver vi. At mennesker bliver mere og mere forskellige med alderen gælder på næsten alle områder. De lange liv forstærker denne tendens. Der er døende på 65 år og folk, der løber Marselisborgløbet på 95.

Det må gentænkes:

Den stigende forskellighed betyder, at min alder bliver dårligere og dårligere til at sige noget om, hvem jeg er. Med den stigende alder kan jeg få flere forskellige sygdomme, der skal behandles samtidig. Hvis jeg skal behandles for

sygdomme både i hjertet og i nyrer bliver det kompliceret, for den medicin, der hjælper på hjertet kan blive en belastning for nyrerne og omvendt. Får jeg gangbesvær bliver det endnu mere kompliceret. Der er ingen lægelige specialer, der handler om min helt særlige måde at blive gammel på. Jeg må blive specialist på mig selv. Den slags hedder 'multisygdom' og har vist sig, at stille helt særlige krav til sundhedsvæsenet. Krav om tværfagligt samarbejde i et sundhedsvæsen, der bliver mere og mere specialiseret. Det har sundhedsvæsenet rigtig svært ved. Jeg må altså blive bedre til at manøvrere selv eller få nogen til at hjælpe mig og både sundhedsvæsen og kommuner må blive bedre til at arbejde på tværs af specialerne. Samfundet må holde op med at bruge min alder som kriterium, selvom det er bekvemt.

Dogmet om alderens visdom er en sentimental skrøne. Man sidder træt og gider ikke, har fundet ud af alt det der bekymrer andre knap er bekymring værd. Det angår ikke mere. Og fjernhed giver en enorm autoritet: at være hævet over vrøvlet....
Tage Voss, 2008

Sundheden

Som sagt kan der med et langt liv komme perioder med sygdomme. Vi er blevet bedre til at skelne mellem alder og sygdom. Det har været almindeligt at skulle affinde sig med sygdomme, når man blev gammel.

Det må gentænkes:

Sunde gamle mennesker kan sagtens klare operationer, selv i en høj alder. Hvis jeg har en sygdom, der kan behandles, så skal den det. Jeg skal heller ikke tro, at min alder i sig selv kan være årsag til sygdomme. Hvordan kan jeg tro, at et tal kan være årsag til noget. Det er altid noget andet, der er på spil - og måske er det bare rust, for lidt brug - måske slid, for meget brugt - og måske sygdom, der kan behandles. Der er mange sygdomme i mit lange liv. Det kan jeg jo bare konstatere. Jeg må lære, at en ny sygdom ikke skyldes min alder. Den har måske bare været lang tid om at udvikle sig. Jeg skal altså ikke affinde mig med sygdomme, bare fordi jeg er gammel, - hvis de altså kan behandles.

“Bare-jeg-har-det-godtheden “

Når jeg tænker på min alder, kommer jeg umiddelbart til at tænke på min krop, der ældes. Jeg motionerer, spiser sundt og smører creme i rynkerne og den slappe hud. Jeg måler de daglige skridt, blodtryk og kolesterol. Jeg læser artikler om, hvad der kan holde min krop levende. Det kan der være gode grunde til, men måske er jeg blevet for kropsfixeret.

Det må gentænkes:

De fleste 85 årige synes, at de har et godt helbred. Det har jeg også som 77 årige, men det er ikke fordi, jeg ikke fejler noget. Jeg har mindst 15 kroniske sygdomme, men de forhindrer mig stort set ikke i at leve det liv, jeg sætter pris på. Når jeg synes, at jeg har et godt helbred handler det ikke om

Tage Voss 2008:

“Har man nået den kanoniske alder af 65 er der så mange forfaldsprocesser igang, at det bliver et rent tilfælde, hvilken der standser ens liv. Man kunne lidt venligere sige, at det at dø af en årsag, sparer en for at dø af en masse andre.”
 “At visne ligeglad”

‘kroppen’, men om at jeg har indrettet mit liv med tilstrækkelig mange glæder til, at mine sygdomme bliver til ‘skavanker’, der ikke generer mig for meget. Når man spørger mennesker i en høj alder, hvad der skaber glæde i deres liv, er det deres liv, der glæder. Det er samværet med andre mennesker, det er morgenkaffen og gåturen. Livsglæden findes i livet og ikke i kroppen, så måske skal jeg interessere mig lige så meget for livet, som for kroppen. Den samme undersøgelse viste, at hvis man i fjorten dage skrev de tre ting ned som havde givet en mest glæde den pågældende dag, så steg livskvaliteten målbart. Mennesker, der er taknemmelige lever længere end andre. Måske skal jeg måle lidt på mit liv. Jeg kan godt blive bedre til at føre en lille dagbog over dagens glæder. Det vil kunne gøre mig gladere for dagene og hjælpe mig til at glædes over ‘de gamle’ dage - dem i sidste uge, der ellers forsvinder i glemslen, hvis jeg ikke gør noget for at huske dem.

Dobbeltheden

Vi taler ofte om positiv aldring, aktiv aldring, sund aldring. Jeg gør hvad jeg kan for at koble alderdommen til noget positivt, og jeg har det ikke så godt med at tænke på enden. Dobbeltheden består både af alt det positive, OG af at jeg i det lange liv svækkes og dør. Jo længere jeg lever, jo kortere bliver min restlevetid. Jo tættere kommer jeg på det uafvendelige.

Det må gentænkes:

Jeg må blive bedre til at se også de sidste kapitler i øjnene. At leve tæt på døden kan blive en ‘spidskompetence’. Det kan intensivere oplevelsen af at være levende. Jeg må leve med at jeg pludselig kan blive hårdt ramt af handicap og sygdom, og at kan blive svært at finde frem til glæderne og ønsket om at leve længere. “Det lange liv er ikke for tøsedrenge” er titlen på en digtsamling af lægen Mogens A. Dalby, som han skrev som 85 årig.

Afhængigheden

Der er store forskelle på, hvor gamle vi bliver. For kun 20 år siden var forskellen i levealder mellem forskellige sociale grupper minimale. Nu er forskellen næsten 10 år. De med de længste uddannelser og største indtægter lever i gennemsnit 10 år længere end dem med de korteste uddannelser og mindste indtægter.

Er det rimeligt? De privilegerede klarer sig bedre overalt. Er vi ved at vænne os til den sociale ulighed? Når vi svækkes og bliver syge i det lange bliver vi også mere og mere afhængige af de vilkår, som samfundet byder os på og ulighederne står i kø. I Schweiz sender man gamle senile

mennesker på plejehjem i Thailand.

Det må gentænkes:

Jeg er nødt til at bekæmpe ulighederne - også i alderdommen. Det lange liv nødvendiggøre, at jeg må holde mig politisk aktiv. Hvis jeg vil have en god hjemmepleje og et godt plejehjem til mine sidste år, må jeg arbejde for det.

Foranderligheden.

Når alderen er en dårlig beskrivelse af os, må vi også slippe de gamle aldersbegreber. Vi har i årevis talt om den tredje og fjerde alder. Det er en meget primitiv opdeling af det lange liv, og den er baseret på alder. De to begreber er ubrugelige i et langt liv. Hvert organ i vores krop har sin egen aldringsproces. Lungerne ældes på en måde. Hjertet på en anden osv. Sådan er det også med vores liv.

Det må gentænkes:

Det sene liv har mange flere kapitler end en 3. og 4 alder, og de handler som allerede beskrevet ikke om vores alder. Det handler om vores liv. Vi har et familieliv, et venneliv, et boligliv, et fritidsliv, et hverdagsliv. De har hver deres aldring. Der er et liv med små børnebørn og et liv med de store. Det er to kapitler af det lange liv med meget forskellige muligheder. Et liv med en rask ægtefælle er noget helt andet end livet med en svækket. Og sådan kunne jeg blive ved. Jeg må finde på helt nye betegnelser for at skabe mig ordentlige billeder af de mange kapitler. Det er kroppen der ældes, men det gør mit liv også. Det vil føre for vidt at beskrive alle mine liv her, så den opgave vil jeg gemme til senere.

Bertel Heurlin 2019:
"At være gammel er også at have erkendt - eller reflekteret over den del af en selv, som man opfatter som den fundamentale kerne."





Vi mødes i FUAM

“Hvordan forandrer man kulturen på et plejehjem? Fremtidens plejehjem”

Oplæg: **Birgit Wienke**, forstander på plejehjemmet Kildevang i Mårslet.

Onsdag d. 10. november kl. 14.30 - 16.30

Der tales meget om kulturforandring i ældreplejen i Aarhus i denne tid efter en række plejehjemssager. Men hvad er det for en kultur, der skal forandres, og hvordan gør man det? Birgit Wienke vil fortælle om, hvad kulturforandring er for hende, og hvordan man gør på Kildevang. Tilrettelægger: Christian Christensen

Læs evt. mere her: <https://skovsbol.wordpress.com/.../campingliv-sætter.../>

Sted: Klostergadecentret, Klostergade 37, Århus C Tid: Se lokalet på tavlen. Pris kr. 30 kr. incl. kaffe/te og kage. Mødelokalet har teleslynge.



Birgit Wienke i samtale med Jenny Thomsen på en campingferie. Foto: Ulla Schousbøl

Aforismer om livet og døden og det imellem

Af Poul Grosen

Fødslen og døden er rammen om det menneskelige liv. Der foregår mange forunderlige ting og hændelser i denne livlige fase. Om dette fænomen har jeg formuleret et par aforismer:

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 angsten

Vi kan flygte for at komme væk.
Vi kan kæmpe for at stå imod.
Vi kan tåle for at være i den.

Om glæden

Den varmer i brystet.
Den banker i hjertet.
Den løber i øjet.

Om ånd og liv

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

Om døden

Når døden er, så er jeg ikke.
Når jeg er, så er døden ikke.
Når døden er og jeg er,
så er døden intet og jeg er alt.

Fra forskningens verden

Dansk gerontologisk forskning præsenteres i vidt omfang på engelsk. Det gør det urimelig svært for mange af os. Undtagelsen er Dansk Gerontologisk Selskab, der gennem 75 år har holdt fast i, at der skrives på dansk.

På deres hjemmeside kan man nu læse nogle af de artikler online, der senere kommer i selskabets blad. Vi bringer et par smagsprøver, som jeg har bearbejdet lidt til et lettere dansk.

Læs mere her: <https://bit.ly/3q4VkwF>

I hvilken udstrækning er fremtidens pensionister en udgift for velfærdsstaten?

“Det mest markante fund er, at alle pensionister, der har en arbejdsmarkedspension, i fremtiden vil blive nettobidragydere til velfærdsstaten de første 10 år af deres pensionisttilværelse.”

Sådan skriver Per H. Jensen, Fritz von Nordheim og Jeevitha Yogachandiran Qvist i september nummeret af Gerontologi.

De har undersøgt om fremtidens pensionister reelt er en udgift for velfærdsstaten. De ser meget enkelt på de offentlige udgifter til og indtægter fra pensionister.

Arbejdsmarkedspensionerne, som vi jo betaler skat af, er af betydning for pensionisternes bidrag til de offentlige kasser. De stiger år for år. De har undersøgt den gruppe, der i 2042 går på pension, når de når folkepensionsalderen.

<https://danskgerontologi.dk/wp-content/uploads/2021/05/I-hvilken-udstraekning-.pdf>

Vilkårene bliver stadig ringere for den voksende gruppe etniske minoritetsældre

“Samlet set viser vores studie af registerdata, at etniske minoritetsældre på en lang række parametre er dårligere stillede i alderdommen end de majoritetsdanske ældre. Studiet viser også at situationen for ældre flygtninge synes særligt vanskelig. Deres situation vil fremadrettet gå fra ganske slemt til endnu værre.” Det skriver Anika Liversage og Mikkel Rytter i Septemhernummeret af Gerontologi.

I dag har cirka 7.700 personer på 65 år og derover baggrund i enten Tyrkiet, Pakistan, Irak, Libanon, Syrien eller Jordan. Antallet af ældre i denne gruppe vil – ligesom antallet af ældre fra ikke-vestlige lande generelt – stige i de kommende år. De kvantitative data viser, at disse ældre ofte er

fattige, bor på lidt plads, og har haft begrænset beskæftigelse i Danmark tidligere i livet. Dette billede stemmer helt overens med indtrykkene fra andre kvalitative interviews og feltarbejde i AISHA-projektet*.

Etniske minoritetsældre er ofte en marginaliseret gruppe, hvor mange endvidere taler begrænset eller slet intet dansk. De har ofte et ganske dårligt helbred. Når etniske minoritetsældre ender med at leve under fattigdomsgrænsen, kan det skabe udfordringer for de sociale myndigheder. Fattige ældre har fx til ikke råd til at tage imod en plejehjemsplads, da de ikke kan yde den egenbetaling, som en plejehjemsplads forudsætter. Situationen synes særligt bekymrende for ældre med flygtningebaggrund. Disse ældre lever allerede i dag ofte under fattigdomsgrænsen. Med de regelændringer på pensionsområdet, som slår igennem i disse år, kan man dermed forvente, at deres situation fremadrettet vil gå fra ganske slemt til endnu værre. Man ikke kan forvente, at voksne børn i stort omfang vil kunne drage omsorg for ældre flygtninge med behov for hjælp. Når man sammenligner de ældre flygtninge fra Irak, Libanon, Syrien og Jordan med de ældre arbejdsmigranter fra Tyrkiet og Pakistan fremgår det, at en klart mindre andel af flygtningene bor sammen med voksne børn. Dette kan nok til dels tilskrives, at flygtninge ikke har haft samme muligheder for at opbygge flergenerationelle hushold som arbejdsmigranter, der har levet i Danmark i årtier – noget, der også afspejler sig i, at flygtninge i højere grad end personer med arbejdsmigrant-baggrund kan savne relationer til folk fra samme oprindelsesland. <https://danskgerontologi.dk/wp-content/uploads/2021/09/Nye-gamle-final.pdf>

Buurtzorg-modellen - kan der findes en dansk udgave?

Buurtzorg-modellen, hvor et selvorganiserende team fører til øget kontinuitet og bedre tværfaglig indsats og mindre sygefravær i hjemmeplejen.

Selvom der er udfordringer med at få modellen til at virke i praksis, viser foreløbige resultater fra VIVE, at det tværfaglige samarbejde forbedres, og at ældre oplever mere kontinuitet. Siden 2019 har Ikast-Brande kommune kørt et forsøg med at organisere syge- og hjemmepleje efter

Om FUAM

FUAM's Bestyrelse 2021

Tove Holm (sekretær) 8617 9065

Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446

Knud Ramian 8627 4042

Poul Grosen Rasmussen 3053 8643

Christian Christensen 4135 3127

Traute Larsen 8615 5917

Søren-Peter Pedersen 8613 4788

Suppleanter:

Børge Helmer 8627 2900

Redaktør (ansvh):

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet

Tlf.: 53531781 E-mail: knud.ramian@gmail.com

Mød FUAM online her:

Her vores hjemmeside, hvor du finder formalia og Nyt fra FUAM frem til 2020

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

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

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

Alderens Muligheder og Umuligheder - på Facebook

Her er der fri debat.

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

FUAM's CVR nummer 31509130

Foreningen kontonummer 1551-0005726646

ISSN: 2445-5415

