



NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

42. Årg. Nr. 2. Februar 2022

INDHOLD

Så lægger FUAM fra land igen.....	2
Glem alt om den 3. alder. Du har 10 liv.	3
På job - igen. Tanker på min sidste arbejdsdag	4
Findes der en biologisk 3. alder?	5
De gør, som de plejer!	6
Hvorfor går mennesker hjemmefra?	8
Om kunsten at visne glad	11
Vi gamle frivillige er ved at være trætte - af manglende nærhed og samarbejde	13
FUAM's åbne onsdagsmøder	15
Om FUAM	17



Så lægger FUAM fra land igen.....

9. februar bliver en helt særlig dag. Det er sæsonens første onsdagsmøde i et åbnet samfund. Der er ingen krav om mundbind, coronapas og begrænset antal pladser. Vi håber, at mange møder op. Vi gør, hvad vi kan for, at vi kan passe på hinanden, når vi mødes.

Det er også en speciel dag, hvor Christian Christensen, der er medlem af FUAM's bestyrelse præsenterer sin oversættelse "Ha' det godt med demens". Det kan man roligt kalde demens med et FUAM-perspektiv.

Samme dag er der også generalforsamling, hvor et forslag til helt nye og moderniserede vedtægter kan vedtages. Som medlem har du fået indkaldelsen tilsendt.

OBS!

Du skal være opmærksom på programmet fra side 15. Vi har rettet datoerne for mødet i april og i maj. Til april mødet med Vibeke Brønnum mødes vi den første onsdag i stedet for den anden, som er lige før påske. Maj mødet med Poul Grosen Rasmussen har nu den rigtige dato d. 11. Maj.

Husk at betale din kontingent

Hvis du vil være sikker på at få bladet fremover skal du lige huske at betale din kontingent.

FUAM er mennesker, der dyrker livet og ikke deres alder.

FUAM er mennesker, der deler livserfaringer og viden med hinanden i ligeværdige samtaler.

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

Glem alt om den 3. alder. Du har 10 liv.

Af Knud Ramian

Først blev de kaldt gamle, så blev de til ældre, så blev de til seniorer, så blev de til..... Den 3. alder var endnu et forsøg på at fortrænge 'alderdommen'. Desværre lurede den 4. alder i skyggen. Findes der en femte og sjette alder? Hvorfor ikke en syvende?

Sagen er vel, at vi alle er aldrende. Det opdagede jeg faktisk allerede midtvejs i livet, men jeg prøvede vist at lade som ingenting. Nu hvor jeg nærmer mig de 80 konstaterer jeg, at det siden har været et liv med mange flere forandringer, end jeg havde forestillet mig. Dem er jeg blevet klogere af. Jeg indser også, at de sidste afsnit af mit liv bliver med mange forandringer. Det stiller mig nye opgaver, som jeg aldrig har løst før.

Jeg kalder dem for livsopgaver, fordi løsningen af dem spiller en rolle for, hvordan, hvor godt og hvor længe jeg lever. Jeg har interesseret mig for, hvordan man bedst klarer opgaverne med mening, gode hverdage, velvære og livslyst. Jeg ser mit liv som sammensat af forskellige livsløb. På samme måde som hjertet har sin egen aldring, der adskiller sig fra lungernes og musklernes aldring osv., så har hvert af mine livsløb deres specielle forløb. Jeg kan få øje på 10 forskellige livsløb.

1. Samlivet
2. Forældrelivet
3. Boliglivet
4. Det sociale liv
5. Interesselivet
6. Arbejdslivet
7. Det psykiske liv
8. Det somatiske liv
9. Samfundslivet
10. Hverdagslivet

I alle disse liv er der sket ændringer gennem mit liv. Alle mine liv ender et sted - når jeg dør. Døden kommer selv, men dens tiltagende nærhed er betydningsfuld og kan stille mig nye opgaver.

Som du måske aner, kan jeg ikke få øje på den 3. Alder eller nogen af de andre. Derimod kan jeg få øje på mine mange liv og forandringerne i dem. Måske kan jeg også blive klogere på dem. Det er jeg så begyndt på. Vil du følge med i mine studier af de mange liv, kan du begynde med at læse resten af artiklen her: <https://bit.ly/3s6MhdQ>

Jeg sendte udkastet til den foregående artikel til mennesker, som jeg troede kunne være interesserede bla. til min gamle 'legekammerat' Ole Mygind, der er projektchef på MarselisborgCentret. Han har været projektansvarlig for den spændende rehabiliteringspark SPARK på Marselisborg Hospital-grunden. Min mail ramte ham på hans sidste arbejdsdag. Jeg fik et tankevækkende svar, som jeg har fået lov til at bringe en del af her:

På job - igen. Tanker på min sidste arbejdsdag

Af Ole Mygind

Jeg har i dag min sidste arbejdsdag og har tænkt mange tanker om, hvad det nu er, der bliver min fremtid og i morgen nutid – hvad hedder den tid som jeg starter på?

Min strategi i forhold til tilværelsen som efterløkker og pensionist har indtil nu været denne:

Jeg har selv lavet stillingsopslaget, har skrevet ansøgningen og har udgjort ansættelsesudvalget....og fik jobbet! Så jeg har tænkt om min fremtid, som noget jeg både har, men også skal udvikle kvalifikationer og kompetencer til for at opfylde forventninger, krav og løse opgaver.

For at blive i job-metaforen omkring fremtiden: Jeg har jo nogle kvalifikationer og erfaringer med mig, nogle af dem forventer jeg at kunne nyttiggøre mig af, nogle er sikkert nytteløse, og så forventer jeg også, at der skal læres nyt. Noget ved jeg, at jeg skal lære, noget vil jeg sikkert blive overrasket over, og noget bliver sikkert let at lære og noget svært. Men job-metaforen giver en ramme at forstå fremtiden i.

Job-metaforen giver også mulighed for i jobopslaget at blive bevidst om hvilke forventninger og krav der stilles til den, der søger, og hvilke opgaver der skal løses. fx det er det jo et job du forventes at blive længe i – sådan har jeg aldrig haft det før (mine andre ansættelser har været max 11 år!!). Hvem træffer beslutninger, hvem referer du til, samt hvilke rammer og løn får du? Der bliver nok at forholde sig til.

Min strategi i forhold til tilværelsen som efterløkker og pensionist har indtil nu været denne:

**Jeg har selv lavet stillingsopslaget, har skrevet ansøgningen og har udgjort ansættelsesudvalget....og fik jobbet!
Ole Mygind**

Findes der en biologisk 3. alder?

Selv om megen aldring tilsyneladende sker ganske gradvist, er der områder, hvor aldringen mere kommer i ryk. Vi kender det fra kønsmodningen og fra menopausen.

Forskere fra Stanford University, der forsker i proteiner, har fundet ud af at fysiologisk aldring ikke blot forløber i et perfekt jævnt tempo, men at man også kan finde tre forskellige vendepunkter i den menneskelige livscyklus.

Tre vendepunkter

Disse tre punkter forekommer i gennemsnit i alderen 34, 60 og 78 år. Dette sker, fordi i stedet for blot at stige eller falde støt eller forblive det samme gennem hele livet, forbliver niveauet af mange proteiner konstant i et stykke tid og derefter sker der på et eller andet tidspunkt pludselige opadgående eller nedadgående skift. Disse skift har altså en tendens til at samle sig på tre separate tidspunkter i en persons liv: ungt voksenliv, sen middelalder og alderdom.

Forskerne byggede en slags ur ved at se på sammensætningen af proteiner i forskellige grupper af mennesker. Det resulterede i en formel, der viste sig i stand til at forudsige individers alder inden for et interval på tre år det meste af tiden. Men hvis folks forudsagte alder var væsentligt lavere end deres faktiske, viste de sig at være bemærkelsesværdigt sunde for deres alder.

Kilder:

Stanford University: <https://stan.md/3s3kmvs>

Illustreret videnskab: <https://bit.ly/3IQ9FmK>

De gør, som de plejer!

Af Lisbeth Aaskov Falch, Lektor, ph.d., Center for Sygepleje, Campus Holbæk

Gamle mennesker gør, som de plejer, når de bliver syge og indlagt.

De takler det på samme måde, som de har gjort med andre udfordringer gennem livet.

De trækker på dem, som de altid har trukket på, når de har stået over for udfordringer.

De fremtræder på samme måde, som de altid har gjort i forhold til deres omgivelser.

Ovennævnte er blot nogle af de fund, som jeg gjorde mig, da jeg fulgte 13 gamle menneskers indlæggelsesforløb, fra de blev indlagt og til de var hjemme i vante omgivelser igen. Det var i forbindelse med mit ph.d.-projekt "Det er ikke vores patient", hvor jeg så på betydningen af sygehusvæsenets indretning for gamle menneskers indlæggelsesforløb.

Forskelligheden

Gamle menneskers takling, fremtræden og hvem de trækker på vil desuden være forskelligt alt efter, hvad det er for et liv, som de har levet. Her spiller de gamles tidligere beskæftigelse en afgørende rolle, fordi den har betydet en bestemt livsførelse eller livsform. Lad mig komme med et par eksempler. De gamle, tidligere selvstændige, tager fx sygdom og indlæggelse i egen hånd og kommer igennem det ved egen og eventuelt familiens hjælp. På samme måde som de har taklet andre udfordringer, som det at drive deres virksomhed fx gård, butik eller et større selskab. De gamle selvstændiges fremtræden under indlæggelsen er præget af en stor portion selvstændighed, som har været krævet i deres selvstændige livsførelse. De ældre, tidligere lønarbejdere, regner fx ved sygdom og indlæggelse med, at sundhedsvæsenet træder til og hjælper dem, frem for familien. På samme måde som de tidligere har været vant til, at det offentlige har været "sikkerhedsnet", hvis de har haft brug for det. De gamle lønarbejders fremtræden under indlæggelsen er præget af tilpasning og fleksibilitet, som har været krævet af dem på deres

tidligere arbejdspladser.

Som jeg forsøger at vise med eksemplerne, så har de gamle forskellige ressourcer til rådighed. Det drejer sig om egne ressourcer, fx høj grad af selvstændighed eller tilpasning. Det gælder desuden ressourcer som familie og netværk, hvor nogle har mange og andre få. Nogle gamle foretrækker desuden primært involvering af deres pårørende og netværk, mens andre foretrækker sundhedsvæsenets hjælp. Derfor bliver det vigtigt for sygehuspersonalet at kende de gamles historie for at forstå og dermed understøtte deres forskellige ressourcer.

De takler det på samme måde, som de har gjort med andre udfordringer gennem livet.

De trækker på dem, som de altid har trukket på, når de har stået over for udfordringer.

De fremtræder på samme måde, som de altid har gjort i forhold til deres omgivelser.

Målinger og screeninger overdøver de gamles historie

I mit ph.d.-projekt fandt jeg imidlertid, at sygehuspersonalet er mere optaget af målinger og screeninger end de gamles historie. Det handler om alt fra blodtryksmålinger til ernæringscreeninger. Den tidligere sygeplejerske Dagmar siger om det: "Det er næsten mest værdier, de gik efter, ikke personen" og "det var jo puls og blodtryk og de der blodprøver".

Det betyder, at sygehuspersonalet går fejl af de gamle og aldrig får støttet op om de ressourcer, som de gamle har med sig hver især. Fx bliver Gudruns forsøg på at fremstå som præsenteret og beslutningskompetent forstadsfrue af sygehuspersonalet (mis)tolkede som urimelig og egenrådig adfærd. Sammenstødet med sygehuspersonalet betyder måske i kombination med hendes placering ved siden af en usigneret og højtråbende herre, at Gudrun forlanger at blive udskrevet øjeblikkeligt. Hun udskrives dagen efter til en uholdbar hjemmesituation. Manglende forståelse fører som i Gudruns tilfælde til, at de gamle bliver udskrevet til uholdbare hjemmesituationer, som meget nemt kan ende i genindlæggelser. Det synes måske ikke så underligt, at sundhedsvæsenet i disse år kæmper med genindlæggelser af netop gamle medicinske patienter. Det må fremadrettet være muligt at indrette sygehusvæsenet, så det i langt højere grad tager afsæt i forskellige gamle menneskers forskellige ressourcer.

Hele min ph.d.-afhandling kan downloades gratis her: <https://bit.ly/3l6usD3>

Hvorfor går mennesker hjemmefra?

En kommentar til historier om mennesker, der forlader deres plejehjem af Christian Christensen, FUAM og Kate Swaffer, University of Wollongong i Syd-Australien

Jævnligt beretter medierne om mennesker med demens, som er blevet væk. Alzheimerforeningen registrerer hvert år mellem 5 og 15 tilfælde. I Aarhus, forlod en kvinde 1. juledag det helt nye specialplejehjem, Skovvang, for at blive fundet død i nabolaget to dage senere.

I følge Århus Stiftstidende (26.1.2022), var der en alvorlig fejl på plejehjemmet inden kvindens forsvinden. Hvilken fejl, der er tale om, afsløres ikke. Men i artiklen bliver der peget på, at det kan handle om flere sammenfaldende forhold som manglende bemanning med udstrakt brug af vikarer og muligvis teknisk svigt af en GPS.

Det manglende spørgsmål

Der er imidlertid et meget større og mere afgørende spørgsmål, som mangler at blive stillet:

Hvilket behov hos en person med demens er så stort, at hun præsterer at komme ud, selvom stedet er designet til ikke at kunne forlades uden videre? Hvilket eller hvilke behov hos denne person har man ikke formået at opfylde på plejehjemmet? - Og har man overhovedet spekuleret i at undersøge disse behov og bestræbt sig på at opfylde dem?

Hvad er det grundlæggende problem?

Ønsker man at finde ind til det grundlæggende problem, vil det være hjælpsomt om alle i organisationen beslutter sig for, at anse mennesker der lever med en demens for at være almindelige mennesker. - Almindelige mennesker med kognitive vanskeligheder, som kræver vores hjælp og støtte, men stadig med almindelige menneskers normale behov. Glem alt om en sygdom [demens], der forårsager, at mennesker går fra et sted eller vandrer omkring. Omkringvandren, som det kaldes i fagkredse, er ikke en virkning af demens. Derimod kan det være en virkning ved medicin, bl. a. antidepressiv medicin, som gives til rigtig mange mennesker med demens.

Går folk fra et sted fordi de ikke føler sig forbundet tilstedet, ikke oplever tryghed (skiftende personale og vikarer) og leder efter det de savner? Eller søger de bare at komme ud i frisk luft, fordi det har de været vant til?

Omkringvandren, som det kaldes i fagkredse, er ikke en virkning af demens. Derimod kan det være en virkning ved medicin, bl. a. antidepressiv medicin, som gives til rigtig mange mennesker med demens.

Disse og flere lignende spørgsmål er det vigtigt at stille, når mennesker "vandrers-omkring".

Australske Kate Swaffer har skrevet et smukt digt om "omkringvandren". Kate fik en demensdiagnose i 2008. Digtet er fra 2014, hvor Kate også består sin Masters (cand.scient.) i demensomsorg ved University of Wollongong i Syd-Australien:

Omvandrende langs kysten

*Før demens-diagnosen, når jeg gik tur,
selv hvis jeg vandrede gennem et shoppingcenter, bare fordi
jeg havde*

*lyst,
så sagde man, at jeg gik.*

*Når jeg vandrede langs stranden med sand mellem
tæerne, mente man stadig, at jeg gik.*

*Når jeg går en tur, selv når jeg farer vild, er jeg ikke én
der vandrer omkring . . . Jeg er en person.*

*Sommetider vil folk gerne gå en tur
selv mennesker med demens. Sommetider farer folk vild
selv mennesker uden demens Sommetider går folk, fordi de
leder efter*

*noget
selv mennesker med demens.*

*Sommetider går folk en tur, fordi de keder sig selv
mennesker med demens*

*Sommetider går folk en tur, fordi de prøver
at 'flygte'*

*eller 'håndtere' kedsomheden ved at bo på et plejehjem
Måske føler de det, som om de er i fængsel ...*

Låst inde selvom de ikke er kriminelle ...

*Sommetider går folk for at træne
selv mennesker med demens.*

*Før plejehjemmet gik folk, som de plejede
næsten hele tiden ...*

Gik ud i køkkenet for at lave et krus te

Gik ud på badeværelset

Gik ned til skuret

Gik ud til tørresnoren

Gik i forretninger.

*At bo på plejehjem, betyder ikke at mennesker med demens
ønsker at holde op med at gå.*

*Sært nok, før demens-diagnosen siger lægerne, at vi skal
komme i eller*

holde os i form,

*og at gang er én af de bedste øvelser for os ...
Endnu mere sært, når vi har demens, skal det stoppe.
Så kaldes gang for omkring-vandren
en udfordrende adfærd, som skal håndteres.
Mennesker med demens er stadig 'rigtige' mennesker,
der lever deres liv, præcis som de gjorde før de fik etiketten
demens
Mennesker med demens er ikke omkring-vandrende.
Heller ikke småt-spisende, aggressive eller lidende demente.
Mennesker med demens ønsker stadig at ha' det godt. Men
der er meget lidt støtte fra andre til velvære
eller til at forbedre livskvaliteten
indbefattet gang.
Gang er godt for os og sjovt ...
det er ikke udfordrende adfærd.*

Kate Swaffer 29.11.2014 (digtet bringes her med digterens tilladelse i Christian Christensens danske oversættelse fra Kate Swaffers bog "What the happened to my brain: living beyond dementia", 2016, s. 266-67).

Læs mere om Kate Swaffer

Hendes daglige blog: <https://bit.ly/32Jeu6>

Hendes hjemmeside: <https://bit.ly/3gdoPWE>

Om kunsten at visne glad

-Fra dødsangst og "aldrig mere" til indsigt i livets højde og dybde.

Anmeldelse af Poul Grosen Rasmussen



At visne bort er ganske almindeligt i naturen. Således også for menneskene.

Hans Boll-Johansen har skrevet en inspirerende og sørgmunter bog om tilværelsens sidste kapitel. Bogen titel er: "Ganske kort her til sidst. Om kunsten at visne glad."

Gennem samtaler med gode venner har forfatteren undersøgt og reflekteret over mange af de spørgsmål som dukker op "når livet går på hæld". Gruppen består af gamle studiekammerater og rejsefæller, der mødes med jævne mellemrum. De fleste tilhører den samme generation og deler erfaringer, når det gælder aldrig. Alle er optaget af, hvad filosoffer og skønlitterære forfattere siger om emnet. Alt kan komme op og vende i gruppen, men især samtaler der om kærligheden som grundlaget for alt liv, specielt det liv som de hver især har levet. Gruppen er en blanding af pessimister, der hæfter sig ved, at livet er en forfaldshistorie. Samt optimister, der fortæller historier om, at livet vinder i højden og dybden efterhånden som man bliver ældre.

"Aldrig mere"

Noget gruppen aldrig kan blive træt af at fortælle om, er det de kalder "aldrig mere". Den smertelige forestilling om, at noget er forbi for altid. Vi hører blandt andet om Simone de Beauvoirs, Constantin Hansens, Sokrates' og Ingmar Bergmans erfaringer om dette fænomen samt forfatterens egen erfaring af dette vilkår i forbindelse med en kræftdiagnose.

Bogen er bygget op med en indledning - præludium samt en afslutning - postludium. Mellem disse to yderpunkter behandles en række væsentlige problemstillinger: Unge mod gamle. Hvornår er man gammel? Kampen mod aldring samt Døden. Det er forfatterens påstand, at der er noget der hedder "læsealderen" til bestemte bøger. Fx er "Den unge Werthers lidelser" ikke skrevet til gamle mennesker.

På tilsvarende måde er der en "skrivealder". Fx er Ciceros skrift "Om alderdommen" og Simone de Beauvoirs bog "Alderdommen" skrevet som en kommentar til deres "aldrig-mere-oplevelse". De var begge klar til at se aldringen i øjnene.

Kedsomhed eller at visne glad

Det er i øvrigt den 34-årige Adam Oehlenschläger, der med sit optimistiske syn på sin egen fremtid som gammel, får formuleret titlen på forfatterens bog: "Lær mig, o Skov, at visne glad/ som sent i Høst dit gule Blad/ Et bedre Foraar kommer".

Som modstykke til denne smukke beskrivelse af "livets efterår", hører vi om Frederik Dessaus smertelige oplevelse af at blive gammel: "Faktisk betragter jeg min alderdom som en straf for noget, jeg ikke har gjort". Straffen udmåles i kedsomhed: "Der er virkelig megen kedsomhed i alderdommen. Og ensomhed. De to ting hænger sammen."

Forfatteren konkluderer, at lige meget om man vælger det ene eller det andet standpunkt, så er slutresultatet det samme: "Livet fører den villige og trækker den uvillige", som stoikerne siger. Om man accepterer de givne vilkår eller stritter imod, ændrer ikke på slutresultatet: "Der kommer nogle unge og sætter en fra bestillingen". Er forfatterens nøgterne konstatering. Bogen afsluttes med flere inspirerende og provokerende emner som: Vagtafløsningen. Generationernes kamp. Psykofysiske symptomer på aldring. Ungdom som livseliksir. Fortiden som livskilde. Plejehjem som fængsel. Kunsten at lære at dø. Terminal terapi. Eftermælet. Et liv efter døden?

Hvis du vil vide mere om disse interessante emner, så må du låne bogen på biblioteket eller anskaffe den selv. Jeg købte den selv og har ikke fortrudt købet.

Hans Boll-Johansen: **"Ganske kort her til sidst. Om kunsten at visne glad"**. Kristelig Dagblads Forlag 2021. Set til kr. 150,00.24. januar bragte Jyllandsposten følgende læserbrev af Bente Kjeldsen, som også er medlem af FUAM. Vi bringer læsebrevet med Bentes tilladelse.

Adam Oehlenschläger:
"Lær mig, o Skov, at visne glad/
som sent i Høst dit gule Blad/ Et
bedre Foraar kommer".

Frederik Dessau:
"Faktisk betragter jeg min
alderdom som en straf for
noget, jeg ikke har gjort".

Vi gamle frivillige er ved at være trætte - af manglende nærhed og samarbejde

BENTE KJELDSEN
Pens. Fysioterapeut, Brabrand

Christian Budde indleder sin artikel den 8. januar vedrørende udfordringerne på ældreområdet med at sige, at det er ikke penge, vi mangler.

Helt nye toner – hit med dem.

I alle de år, jeg har siddet i Ælde­rerådet, har vi hvert år skullet finde besparelser på ældre­området.

Og fordi Christian Budde har drukket aftenkaffe med et personale og har kørt morgenrunde, tror han at redningen af det "flossede renommé" på plejeområdet er at trække på de frivillige og de pårørende.

De fleste pårørende (hvis de er der) gør vist, hvad de kan for at forsøge de gamles tilværelse, ligesom de frivillige i Centerrådet og dem, der er besøgsven.

Jeg har været frivillig i 17 år. I Ælde­rerådet, Brugerrådet (nu Centerrådet) og på plejehjem.

Men tiden i dag er blevet en anden. De nye pensionister vil nyde friheden fra deres job. Og vi gamle frivillige er ved at være trætte af manglende nærhed og samarbejde med både ledelse og kommunen.

For år tilbage var der en Brugerrådshåndbog, der bl.a. beskrev, at vores opgave var at overvåge, at beboerne modtog den omsorg og pleje, de havde brug for. Denne bog findes ikke mere.

Derfor er det årlige tilsyn alfa og omega. Selvom det kun fanger situationen her og nu, mærker man tydeligt stedets imødekommenhed eller lukkethed. Journalføringen, som tilsynet lægger meget vægt på, er utrolig vigtig for at overholde kvaliteten og kontinuiteten i omsorgen og borgerens sikkerhed.

Tilfredshedsundersøgelsen siger at 88 pct. er tilfredse. Det lyder jo fint, men det er tilsvarende ca. det antal demente, der er på et plejehjem. Hvordan kan demente selv svare adækvat på et sådant spørgeskema?

Christian Budde vil følge i Jette Skives fodspor. Hendes idé

I alle de år, jeg har siddet i Ælde­rerådet, har vi hvert år skullet finde besparelser på ældre­området.
Og fordi Christian Budde har drukket aftenkaffe med et personale og har kørt morgenrunde, tror han at redningen af det "flossede renommé" på plejeområdet er at trække på de frivillige og de pårørende.

var jo god nærende mad i egne køkkener, og hun var godt på vej dermed. Ikke desto mindre har jeg en lørdag aften på et plejehjem oplevet beboerne få serveret to røde pølser med brød fra en plasticpose afleveret fra en gryde.

Og en anden gang, at man serverede ovn-opvarmet risengrød i foliebakker, ligeledes kørt rundt til stuerne.

Med hensyn til plejen oplever jeg nybagte studenter sendt ud i hjemmeplejen til personlig og intim pleje, dvs. bad og sengevask.

F.eks. til en 100-årig; »Så Gerda, nu skal vi i bad«.

Er det værdigt at bruge et ufaglært ungt menneske, dreng eller pige, som billig arbejdskraft til et så fintførende arbejde? Et arbejde, som burde udføres af en SOSU-hjælper eller -assistent.

Hvorfor uddannes der ikke flere til en ordentlig løn? Vi kender jo, hvor mange flere ældre, der kommer på plejehjem. Og det var jo ikke penge, der manglede!

Så jeg vil ønske Christian Budde rigtig god tur med hans forehavende og anbefale fællesmøde med ledere og ansatte, pårørende og frivillige og kommende frivillige til et fælles frugtbart samarbejde om vore ældre.



Vi mødes i FUAM

FUAM's åbne onsdagsmøder

Alle er velkomne til FUAM's åbne onsdagsmøder. Møderne har korte oplæg, og vi hjælper hinanden med at blive klogere ved at drøfte oplæggene over kaffen.

Sted: Klostergadecentret, Klostergade 37, Aarhus C. Tid: kl. 14.30 - 16.30 Se lokalet på tavlen.

Møderne er åbne for alle, og der betales 30 kr. inklusive kaffe/te og kage. Mødelokalet har teleslynge.



Onsdag d. 9. februar 2022:

Ha' det godt med demens

Oplæg: Christian Christensen, social- og sundhedsassistent emeritus, hortonom oversætter og demensaktivist.

En kur mod demens ligger - om nogensinde muligt - langt ude i fremtiden. Hvad så imens? Er der noget man kan gøre? - Svaret er et ubetinget JA! - Der er ganske meget vi kan gøre og bidrage med, så at også et liv med demens er værd at leve og kan opleves med velvære. Læs en anmeldelse af "Ha' det godt med demens:" <https://bit.ly/3Kf0OfF> Tilrettelægger: Knud Ramian

Generalforsamling kl. 16.45



Onsdag d. 9. marts 2022

Træk vejret ...

Oplæg: Hans Jørgen Juhler. Ingeniør, HD og par-psykoterapeut. Nu pensionist og 81 år.

"Jeg fik i 2016 hjerteflimmer og har siden arbejdet på at forbedre blodkredsløbet og dermed aflaste hjertet. Forbedring af åndedrættet har været helt afgørende."

Hvert eneste åndedrag påvirker dit helbred, og hvordan

du har det. Hør om åndedrættet, og du vil ikke trække vejret på samme måde igen. Du får øvelser med, som kan forbedre dit åndedræt, give dig mere ro og energi og bedre søvn.

Tilrettelægger: Christian Christensen



Onsdag d. 16. marts 2022 kl. 14.30 -16.30

Forårets samtalecafeer

Prøv en samtalecafe! På denne dag præsenteres indholdet i forårets fem samtalecafeer. Der er følgende temaer under planlægning:

- Tove Holm: Om at være forældre til voksne børn
- Christian Christensen: Hvad er demens - mest set indefra
- Anne Daa Stridsland: Hvad stiller du op med dit livs historie
- Ulla Petersen og Margit Knudsen: Vi er alle pårørende
- Knud Ramian: Gentænk dit lange liv.

Onsdag d. 9. april 2022:



Det meningsfulde liv.

Vibeke Brønnum, tidl. sundhedschef, vaccinationskoordinator, bedstemor og nu blogger.

De sidste par års samliv med en virus har givet mig anledning til at overveje, hvad jeg bruger min tid til og hvorfor.

For mig er livsglæde en forudsætning for et godt og meningsfuldt liv, men hvordan skaber jeg det? Tilrettelægger: Traute Larsen.



Onsdag d. 11. maj 2022:

Alderdommens Filosofi.

Oplæg: Poul Grosen Rasmussen, Cand. mag. med hovedfag i filosofi, Exam. art. i idehistorie, bestyrelsesmedlem

Fra offer til aktør. Fra nyder til yder. Fra magt til agt.

Et idehistorisk blik på alderdommens status fra Oldtiden til i dag. Tilrettelægger: Knud Ramian

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/>

Webmaster: Martha Bomholt

- 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