



NYT fra FUAM

Foreningen til Udvikling af Alderens Muligheder

42. Årg. Nr. 7 september 2022

På vej til et varmt efterår?	2
FUAM's åbne møder i september	3
Alderdommens filosofi	4
Gå fort, grip hardt, lev længe	5
Er der et liv efter MITID?	6
Kommer der et digitalt oprør?	7
At føle sig ung, når man er gammel. At føle sig gammel, når man er ung	9
Hvor gammel er jeg - egentlig?	11
Hvorfor virker min arbejdshukommelse ikke?	12
Profilplejehjem i Aarhus?	14
Om FUAM	16

På vej til et varmt efterår?

Poul Grosen Rasmussen sluttede FUAM sæsonen med "Alderdommens Filosofi", hvor rigtig mange var mødt op. Læs sammenfatningen.

Omstillingen til MitID har for alvor afsløret sårbarheden i den digitale udvikling - og det er kun begyndelsen. Nogen mener at 25% af befolkningen tilhører "den digitale underklasse"! Det foranlediget læserbrevet: "Er der et liv efter MiID", som kan læses her i bladet. Læs også om tilløbet til et oprør mod den stigende digitalisering.

Profilplejehjem i Aarhus er kommet et skridt tættere på realisering. Læs i bladet om forslaget, der er stillet til byrådets budgetforhandlinger. Meget kan endnu ske.

Mange har klaget over det kommunale bureaukrati, der ødelægger arbejdsglæden på ældreområdet. Med de nye velfærdsaftaler er kommunerne blevet sat fri med det resultat at en masse rettigheder forsvinder. Nu kan kommunerne selv definere borgerens behov på mange områder. Det kræver tæt opfølgning af borgerne.

Der bliver brug for en ældrestyrke. Den har Monica Krogh-Meyer et bud på i sit oplæg "Plus-alderen - om ældrestyrken i det danske samfund". Det var Monica, der i sin tid skabte begrebet "Plusalderen".

Som noget helt nyt inviterer vi ÆldreSagens medlemmer d. 229 til et FUAM-møde. Psykologen Andreas Nikolajsens Ph.d handler om "Brudte relationer mellem gamle forældre og deres børn". Mødet koster lidt mere end vores sædvanlige møder, og man skal også tilmelde sig. Kom og bak op om arrangementet!

Midt i en tørke, der fik klimaklokkerne til at ringe, tordnede det også i horisonten, men det var ikke almindelig torden; det var valgtrommer. Vi ved ikke, hvornår dette valg kommer, men der er fuld gang i valgkampen. Afhængig af udfaldet kan det få store konsekvenser for både Arne-pensionen og efterlønnen.

I dette nummer fylder redaktøren ikke helt så meget. Det er den vej, det skal gå. To af vores skribenter: Nanna Bisgaard og Kurt Wissendorf tager fat om et par af aldringens centrale fænomener: Aldersoplevelsen og Afledeligheden. Det sidste har aldringsforskeren Henning Kirk en kommentar til.



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 undersøger og udvikler alderens muligheder.

FUAM's åbne møder i september

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.

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



14. september 2022

Plus-alderen - om ældrestyrken i det danske samfund

Oplæg: Monica Krog-Meyer. Journalist, deltidspensionist, foredragsholder og skribent på POV-international

Det skal handle om alder. Hør Monica Krog-Meyer fortælle om et nyt livsafsnit for de 50+årige. Det er på tide, at gøre op med myter og fordomme. Tilrettelægger: Knud Ramian. Læs mere her: <https://www.lykkemusic.dk/monica-krog-meyer-foredrag>

22. September 2022

Brudte relationer mellem gamle forældre og deres børn

Oplæg: Andreas Nikolajsen, cand.psych. Ph.d.-studerende, Fonden Ensomme Gamles Værn & Aarhus Universitet

Et nyt Ph.d.-projekt sætter fokus på brud mellem børn og forældre sent i livet. Det undersøges, hvilke konsekvenser brud har for gamle forældre, og hvordan de forstår og oplever det brudte bånd. Læs mere her om projektet: <https://bit.ly/39mZBp9> Tilrettelægger : Knud Ramian

Obs! Dette møde afholdes i samarbejde med Ældre Sagen. Vester Alle 8, Aarhus C. kl. 14:30- 16:30. Pris kr. 50- Du kan

Tilmelding nødvendig. Hold dig orienteret på Ældresagens lokale aktivitet hjemmeside: <https://bit.ly/3H9uqtX>



Alderdommens filosofi

Sakset af Knud Ramian



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

I maj måned holdt Poul Grosen Rasmussen sæsonens bedst besøgte FUAM-møde med titlen: Alderdommens filosofi. Ud over at være bestyrelsesmedlem er Poul fagfilosof/ cand. mag. med hovedfag i filosofi og Exam. art. i idehistorie.

Her finder du en kort rsammenfatning af hans oplæg, som jeg har 'sakset' fra teksten på hans hjemmeside 'Seniorvejen'. I sit oplæg fortalte han om forskellige filosofiers og forfatters opfattelse af alderdommen. Han sluttede sin gennemgang af alderdommens omtumlede skæbne med følgende:

“Sammenfattende vil jeg sige, at vores opfattelse af aldring og alderdom har forandret sig gennem tiden. Fra ursamfundets barske udsættelse i naturen af de udslidte og unyttige gamle stammefolk over udskamning af de liderlige gamle mænd og onde stedmødre til det moderne velfærdssamfunds anerkendelse og værdsættelse af de ældres frivillige indsats i samfundslivet og kulturlivet. På baggrund af ovennævnte undersøgelse er det min konklusion, at pendulet har svinget **frem og tilbage** i tidens løb for samfundets ældre borgere.

Fra at være **offer** for skæbnes ugunst til at blive **aktør** i eget liv. Fra at være **nyder** af andres arbejde til at blive **yder** af egen frivillig indsats og virkelyst. Fra at være udøver af ubegrænset **magt** til at blive anerkendt og **agtet** som en ligeværdig borger, der bidrager med sit virke sammen med andre samfundsborgere“.

Den gode aldring må vi arbejde for

Poul fremfører til sidst sit syn på den gode aldring: “For at fremme et positivt syn på aldring, er det mit forslag, at vi sammen må arbejde på at gøre vores samfund og verden til et sted, hvor aldring opfattes som et livsvilkår og en rettighed.

Et livsvilkår, der muliggør:

- at vi kan bidrage som aktører til samfundets udvikling (vores virkelyst).
- at vi kan levere en værdifuld ydelse til samfundets opretholdelse (vores samvirke med andre).
- at vi på baggrund af denne indsats kan blive anerkendt som en ligeværdig borger, hvis status og ret bygger på respekt og agtelse for vores nyttige indsats (vores engagement)“.

Den stoiske filosofi kan vise veje

Poul slutter med følgende med filosofiske betragtning: "Mit forslag til at fremme denne sag om at sætte aldring og alderdommen i et mere positivt lys er, at lade sig inspirere af den stoiske og den eksistentiale filosofi. Med denne filosofi i bagagen kan du være aktør inden for dit eget kontrolområde. Du kan yde noget overfor andre, ved at gøre dig selv bedre. Du kan opnå agtelse og ret på baggrund af dit engagement, dit virke og dit samvirke med andre."

Du kan læse hele teksten her:

<https://bit.ly/3QMH5q4>

Gå fort, grip hardt, lev lenge

Det kan man læse på det norske folkehelseinstitut. Selv en simpel stotest kan sige meget.

Et studie fulgte 92-93 årige gennem 8 år og fandt at ikke mindre end 11% af dem, som kunne rejse sig fra en stol uden at bruge hænderne blev 100 år. Blandt de der ikke kunne det blev kun 2% hundrede. Ganghastighed og gribestyrke er andre simple test, der siger noget om, hvor godt du klarer dig.

Læs mere her: <https://bit.ly/3CGU5dp>

Måske skal bare bo i et andet land. Nu er Hong Kong landet med den længste levetid i verden. Tabellen viser de 10 lande, der har den højeste levealder. Danmark er nr. 32.

#	Country	Life Expectancy (both sexes)	Females Life Expectancy	Males Life Expectancy
1	Hong Kong	85.29	88.17	82.38
2	Japan	85.03	88.09	81.91
3	Macao	84.68	87.62	81.73
4	Switzerland	84.25	86.02	82.42
5	Singapore	84.07	86.15	82.06
6	Italy	84.01	85.97	81.90
7	Spain	83.99	86.68	81.27
8	Australia	83.94	85.80	82.08
9	Channel Islands	83.60	85.31	81.82
10	Iceland	83.52	84.90	82.15

<https://www.worldometers.info/demographics/life-expectancy/>

Er der et liv efter MITID?

Af Knud Ramian

17. Juni kunne man læse nedenstående debatindlæg i Jyllandposten. Kommunerne kan ikke finde folk til opgaverne. De ønsker digitale løsninger over alt, men de er langt, langt væk. Vi må bide tænderne samme så længe.

De fleste, men ikke alle, har nu fået MITID. Det siges, at man skal glæde sig. For mange har det været en græsselig oplevelse præget af usikre, endeløse ventetider, utålmodige medarbejdere og svært forståelige instruktioner. Der er angiveligt problemer med nummerlæseren. Hvor skal man gøre af den?

Jeg har skrevet om det før. Man skal ikke lade sig skræmme. Det kan være svært og forvirrende, men man er nødt til at holde ud og blive ved. Det er den sikreste vej. Det bliver nemlig kun værre.

Kommunernes Landsforening har netop udgivet et løfterigt skrift på 34 sider. Det er ikke svær læsning. Det fortæller meget om, hvad vi skal forberede os på. Hæftet hedder, 'Gentænk velfærd'. Jeg er ved at lære ordet "Gentænk" at kende. Jeg har lært, at man altid skal vogte sig for, hvad det dækker over. Hvorfor skriver de ikke: "Bedre velfærd!"? Det er ganske enkelt fordi, de ikke mener det. Her betyder Gentænk: "Vi er i krise, og vi klarer det kun, hvis kommunerne bruger langt flere digitale løsninger". Det interessante ved den slags skifter, som er fyldt med løfter om fremtiden er, at de altid afslører, hvad afsenderen - i dette tilfælde kommunerne - har svært ved at finde ud af. Jeg har i det følgende haft fornøjelsen af at oversætte de 7 veje til fremtidens velfærd. Jeg har kortlagt de 7 største kommunale digitale problemer.

De 7 veje til fremtidens velfærd

- GENTÆNK VELFÆRDEN – Oversat: "Vi kan ikke finde ud af at skaffe medarbejdere nok. Vi er nødt til at digitalisere praktisk talt alt."
- BEDRE SERVICE – Oversat: "Vores serviceniveau er for lavt, det kan vi nok ikke ændre. Derfor må vi altid se om vi først kan klare os med en digital løsning. Giv borgeren mulighed for et digitalt førstevalg".
- ALLE SKAL KUNNE VÆRE MED - Oversat: "Vi hægter stadig mange borgere af med de digitale løsninger. De stiller større krav, end vi anede, og når 20% af borgerne



ikke kan finde ud af det, er der noget helt galt”.

- TRYGHED FOR BORGERNE- Oversat: “De digitale løsninger som borgerne ikke kan gennemskue, skaber utryghed. Vi bruger ikke den menneskelige tid og omhu, der skal til for at gøre borgerne trygge.”
- BRUG DET DER VIRKER - Oversat: “Der er alt for meget teknologi, der ikke virker, og alt for meget, der ikke bliver brugt.”
- KLOGERE BRUG AF DATA – Oversat: “Vi kan ikke finde ud af at få data til at hænge sammen, hvilket indebærer alt for mange fejlslagne forløb og dårlig koordination på tværs”.
- EN MODERNE ARBEJDSPLADS - Oversat:” De Digitale krav giver vanskeligheder og kan skræmme medarbejderne og give problemer i arbejdsmiljøet.”

Der står ikke noget om, hvordan kommunerne skal løfte opgaverne. Hæftet er fyldt med fine eksempler på, hvad der har kunnet lade sig gøre i forskellige kommuner. Det viser sig at være spredt fægtning. Når fx. under halvdelen af kommunerne anvender skærmbesøg med deres borgere, på trods af at 99% mener, at det er en god ide, så fortæller det mig, at kommunerne har rigtig lang vej igen. I årene fremover må jeg altså indstille mig på digitaliseringens svagheder og holde ud. Det er mig, der skal hjælpe kommunerne, så det kommer til at virke. Det vil tage lang tid, før vi finder ud om den øgede digitalisering virkelig er vejen. Det er med sikkerhed vejen til fremtiden, men bliver det også vejen til velfærd?

Kilde:

<https://www.kl.dk/media/50069/gentaenk-velfaerden-kommunernes-digitaliseringspolitik-a5.pdf>

Kommer der et digitalt oprør?

Efter indlægget om digitalisering og indførelse af det nye “MIT-ID” i sidste nummer af FUAM’ blad kom der mange kommentarer fra frustrerede mennesker, som dog ikke ønskede deres udsagn offentliggjort. Én af reaktionerne var det meget sigende: “Det er jo håbløst”.

I løbet af sommeren er det til gengæld myldret frem med vrede debatindlæg i forskellige aviser. De illustrerede, hvor meget frustration de digitale løsninger skaber. Vrede, afmagt, håbløshed, ensomhed og svækket selvfølelse var typiske



Per Arnoldi siger, at IT-oprøret ulmer og har lavet et logo til bevægelsen.

reaktioner. Politiken taler ligefrem om en ny social klasse: den digitale underklasse.

Per Arnoldi siger, at IT-oprøret ulmer og har lavet et logo til bevægelsen. Den amerikanske professor i computerscience Cal Newport skriver om 'digital minimalisme' som vejen frem. Selv er han (næsten) ikke på de sociale medier.

En dansk protestgruppe kalder sig morsomt nok for 'Analogiseringsstyrelsen.'

Man kan vel ikke sige, at sommerens debatter har været udtryk for et digitalt oprør, men det ulmer.

Analogiseringsstyrelsen <https://analogist.dk/analog-som-udgangspunkt/>

Hvis du vil dykke ned i sagen kan du finde veje her:

<https://www.facebook.com/groups/261993550972340>

Vejen frem i Aarhus

Vi, der ikke er til oprør og ikke bare kan melde os ud, må finde vejen frem. Mit mantra er, at man ikke skal give op. Min egen sikreste vej til finde ud af digitale løsninger er ekstrem stædighed og gode venner. Der kom også en hjælpende hånd fra Mia Saskia Olesen.

Mia Saskia Olesen skriver:

"Jeg har læst dit debatindlæg nedenfor. Selv med mine 'kun' 45 år har det været lidt af en gyser at komme med på MitID vognen. Jeg er tovholder for ensomhedsplanen i Sundhed og Omsorg, og er opmærksom på, at det ikke kun giver bøvvl og stress, når teknologien driller; det kan også føre til eller forstærke ensomhed, hvis man ikke har nogen til at hjælpe sig.

Derfor har Sundhed og Omsorg indgået et samarbejde med Teknologi i Praksis om at tilbyde hjælp til apps og andet, der bøvler. Man kan møde op om onsdagen fra kl. 10-13 i Apps Caféen på DokkX. Men man kan også få hjælp i eget hjem, hvis man ikke kan komme til Apps Cafeen. Jeg ved ikke, om du har hørt om ordningen? Ellers får du her et link. Jeg ved, at den er velbesøgt. Men jeg spekulerer over, om det er noget FUAM kunne have lyst til at formidle. Vi vil gerne have budskabet ud til så mange som muligt. [AppsCafé \(aarhus.dk\)](https://aarhus.dk)



At føle sig ung, når man er gammel. At føle sig gammel, når man er ung

Af Nanna Bisgaard

Man siger i folkemunde, at et menneske 'kan være gammel af sind' når et menneske gør eller tænker, som et menneske i alderdommen. Man siger også at man kan være ung af sind, hvis man som menneske opfører sig på en ungdommelig måde.

Hvordan føler man det? Hvor føles det i kroppen og sindet? Kommer følelsen af være gammel af sind, til udtryk i form af slidgigt eller en bestemt tænkemåde? Ondt i lemmerne eller politiske holdninger? At føle sig 'ung af sind', er det så derimod at have en aktiv og sund krop? Eller et friskt og åbent sind som tilbyder uvidende perspektiver på livet?

Hvis vi via vores sind selv kan "bestemme" om vi er

ungdommelige eller alderdommelige, hvorfor taler vi så så meget om alder? Hvis vi "føler" os som noget andet, end det vi lige præcis er, er vi det så i virkeligheden? Er det så i virkeligheden afgørende for vores liv, hvilken alder vi har?

Det er jo ikke så mærkeligt, at et ældre menneske kan udtrykke sig ungdommeligt, eftersom det ældre menneske har hele ungdommen i sig – den er udlevet. Det ældre menneske har ungdommelige minder at huske tilbage på. Men hvordan kan et yngre menneske så være gammel af sind? Er det blot fordi et yngre menneske udviser bestemte holdninger og adfærd som ligner alderdommen? Det kan jo ikke være erfaret, eftersom et yngre menneske, aldrig har været gammelt?

Så at føle sig som "noget andet" handler helt konkret om hvordan vi ser på tingene i livet eller om hvor friske og aktive vores kroppe er. Dermed sagt skelner vi mellem hvordan den aktive krop og friske sind tilhører ungdommen og hvordan den slidte nedbrudte krop og det tunge sind tilhører alderdommen.

Men eftersom vi kan føle os som noget andet - altså ikke passe ind i de kasser - så tænker jeg at vores alder ikke har særligt meget at sige om vores liv og hvordan vi udlever det. Nogle folk bliver forelsket og gift selvom deres stor forskel på



alderen fordi deres levede liv passer til hinanden. Hvad siger alder så om os?

Nogle skæbner gennemlever deres ungdom tungt i sygdommens varepligt. Andre gennemlever alderdommen let, da livet ikke har tilbudt hårdt opslidende arbejdsvilkår. Det kunne såmænd være en tilfældighed at livet er gået nemt eller starter svært. Vi står altså tilbage med et sølle kronometrisk tal over hvor mange dage vi har levet, og som ikke afgør hvad selve livet har budt os fra dag et. En tid som vi fejrer hver eneste år med en fødselsdagsfejring. En fejring af at vi stadig er her og lever livet.

Afhænger det ikke af, hvad det individuelle menneske overhovedet søger at finde?

I mit speciale "Aldringens tvetydighed" fandt jeg hvordan vi kan skelne mellem den oplevede subjektive alder – hvilken alder vi føler os – og den kronologiske alder som fortæller om vores fødedag og hvor lang tid vi siden har været på jorden.

Det er muligt gennem sindet at vandre i sin alder. Nogle aldringsforskere mener at et positivt sind generelt henviser til den yngre alder og omvendt, så henviser det negative sind til at føle sig ældre end sin givne alder.

Nok er udtalelserne omkring "at føle sig ung eller gammel" tilforladelige og som regel ikke skadelige, men det kan føre til at det kan knibe med plads til at være personligt? uafhængig af sin alder. Jeg tror som sådan ikke, at der findes et ungt eller gammelt sind – men der findes et helt overordnet sind som udvikler sig i takt med hvad *livet* byder os.

Vi tillægger ungdom og alderdom nogle særlige tegn, perspektiver, holdninger, ytringer, adfærd?mm., som måske ikke helt er brede nok for hvordan man må være ung eller gammel. Livet kan være intenst og levende i alle aldre afhængig af det levede liv.

"Mit land er det land,
Hvori mennesker lever og vil:
Hvor livsviljen kæmper, forrives
og blidt sættes til;
og livet forløst folder ud
sit mangfoldige spil."

(Piet Hein, *Lad os blive mennesker*, s.50, 1967)

Link til Aldringens tvetydighed : <https://bit.ly/3K2uew>



Hvor gammel er jeg - egentlig?

Knud Ramians kommentar til Nannas Bisgaards oplæg.

På Nannas opfordring fik jeg anledning til at tænke over, hvilken 'alder' jeg oplever og specielt hvorfor.

Min kronologiske alder er et adelsmærke. Dronningen sagde som 80 årig: Jeg føler mig ikke gammel. Det er der nok en enkel forklaring på, som jeg vil vende tilbage til, men der ligger en stolthed i hendes udsagn. Hun bruger den kronologiske alder som status-symbol. Alderen siger ikke meget, måske udelukkende, at vi har klaret at leve så længe. En af mine kor-venner fortalte, at han snart blev 92. Det er en flot alder at synge i kor, og stemmen emmede da også af stolthed. Der var en gang, jeg talte om at være i 'den unge ende' af 70'erne. Nu nærmer jeg mig stærkt 'den unge ende' af firserne. Sådan kan man snige lidt ungdom ind i det lange liv, men jeg har ikke rigtig noget at prale med før de 85.

Hvorfor føler man sig ung?

Man har i virkeligheden grumme negative forestillinger om at være gammel - rendyrket dyb alderisme.

Når man sammenligner sig med ens egne negative forestillinger om at være gammel falder resultatet heldigt ud - man føler sig ikke gammel.

Yngre end alderen

Nanna slår til lyd for, at jeg har en personlig alder. Jeg går rundt med laaaang unik livshistorie, men faktisk fylder den næsten ingenting i min oplevelse af alder - udover, at det var længe siden. Mange påstår, at de føler sig yngre end deres alder. Det gør jeg nok også. Det hjælper, når jeg har sundhedsvæsnets papir på at være 'velbevaret' og ukendte bliver synligt overraskede over min kronologiske alder - søde mennesker! Jeg mindes, da jeg var til 'indvielse' på rådhuset sammen med alle andre, der fyldt 67 i samme måned. Hvor var de dog gamle - de andre! Tilsvarende oplevelse havde jeg til corona-vaccinationerne. Jeg må altså have et selvbillede - det i spejlet- som er yngre, end det billede, jeg har af mine jævnaldrende . På den ene side tror jeg, at jeg godt kunne klare en arbejdsdag på mit gamle arbejde. På den anden side tror jeg også, at det ville blive en ynkelig langsommelig forestilling.

Når jeg føler mig gammel

Jeg føler mig ikke gammel til hverdag, men jeg kan godt føle mig gammel, når jeg, på min elcykel, bliver overhalet af unge trampe-cyklister. Der er et suk over en tid, der uigenkaldeligt er forbi og de kræfter, der aldrig kommer igen. Det er sammenligningerne og uigenkaldeligheden med unge, der skaber oplevelsen af at være gammel. Jeg får den samme fornemmelse, når jeg bliver overhalet af 70+ cyklisterne og

min nabo, der løber Marselis løb som 95 årig. Måske har vi her en af forklaringerne på at føle sig ung. Man har i virkeligheden grumme negative forestillinger om ens alder - rendyrket dyb alderisme. Når man sammenligner sig med ens negative forestillinger falder resultatet heldigt ud - man føler sig ikke gammel. Måske er dronningens oplevelse et resultat af egen alderisme.

Jeg kender også en del mennesker der siger, at de oplever sig som gamle. Det har de det rigtig godt med. For dem er det er en kategori, som kan tilbyde en lettelse.

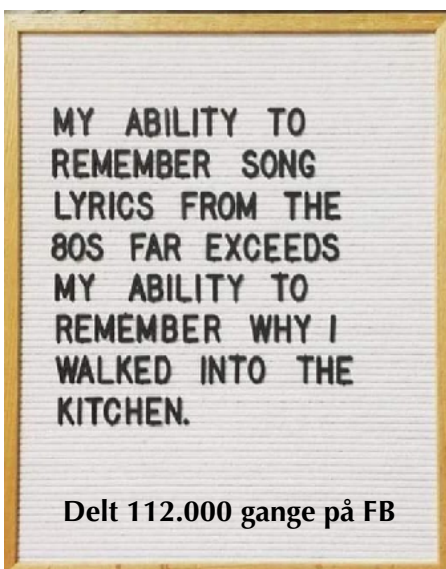
Har jeg en personlig alder?

Som eksemplerne viser, kan jeg både føle mig yngre og ældre end min kronologi. Afhængig af temaet kan jeg være mere eller mindre gammel. Jeg går altså rundt med forskellige indre billeder af mig selv og min alder som, afhængig af mine aktuelle sammenligninger, får mig til at blive yngre eller ældre. Tallet 78 år siger mig ikke noget.

Hvorfor virker min arbejdshukommelse ikke?

Af Kurt Wissendorf

Hvorfor virker min arbejdshukommelse ikke?
Af Kurt Wissendorf



Mange af os kender følgende situation. Man er i gang med en aktivitet, der bliver brug for et hjælpemiddel, man beslutter sig for at hente det i et andet rum, hvor det sædvanligvis befinder sig. Altså, som tænkt så gjort, af sted efter genstanden. Ankommet til det besluttede sted rejser spørgsmålet sig: 'Hvad var det nu, jeg gik efter'?

Erfaringsmæssigt vender vi tilbage, hvor vi kom fra, og 'abracadabra' ! Det var saksen, jeg gik efter, så i andet forsøg lykkes det. Hvorfor nu det? I psykologien forklares det ud fra en model bestående af tre faktorer:

- Sensorisk hukommelse
- Arbejdshukommelse (korttidshukommelse)
- Langtidshukommelse

I ovenstående eksempel er det arbejdshukommelsen, der er i spil. Det kan vises eksperimentelt, at arbejdshukommelsen har begrænset kapacitet. Arbejdshukommelsens kapacitet er knyttet til evnen til at fastholde opmærksomhed, så når vi er nødt til at gå to gange, synes årsagen at være, at vores

engagement i hovedsagen (at fremstille noget) har optaget arbejdshukommelsens kapacitet. Der må imidlertid være kapacitet tilbage ellers mister modellen mening.

Så, hvad kan forklaringen være?

Hos mennesket når arbejdshukommelseskapaleteten sin top, når vi er cirka 26 år. Derefter begynder den langsomt at blive mindre. Det er dog først omkring 60 års alderen, at arbejdshukommelseskapaleteten bliver nævneværdigt dårligere. Det bliver tilsyneladende sværere at forhindre, at irrelevant information fra langtidshukommelsen blander sig, og det kan måske forklare, hvorfor vi er nødt til at gå turen to gange. Det forklarer imidlertid ikke, hvorfor det også er et velkendt fænomen hos yngre. Det er derfor nødvendigt at kigge andre steder hen. Der kunne være en genetisk faktor fx i form af mindre hukommelsesspændvidde. Faktisk ved vi det ikke, da Hjerneforskningen ikke har været i stand til at afklare årsagen.

Til gengæld kan vi hygge os med, at det giver god motion, når vi skal afsted to gange.

Hvorfor virker min arbejdshukommelse ikke?

Kommentar fra Henning Kirk, Aldringsforsker

Kurt Wissendorf har helt ret i, at vores arbejdshukommelse er sårbar med alderen – især hvis vi ikke træner den (gerontologens tvangs-bisætning!).

Arbejdshukommelsen er sammensat af korttidshukommelsen plus det, at vi bruger den til en handling. Og ganske rigtigt forringes spændvidden med alderen. Vi afledes lettere af uvedkommende tanker eller konkurrerende gøremål.

Der findes dog forskellige træningsmuligheder. Bl.a. viste neuroforskeren Bogdan Draganski i 2004, at jonglering med bolde styrker vores arbejdshukommelse, parallelt med at hjernens grå substans øges. Måske er pointen, at vi træner vores fokus på bolden i centrum og ikke lader os aflede af opmærksomheden på de øvrige bolde.

Således er øvede musikere også gode til at styrke opmærksomheden, hvilket kan måles på øjenbevægelserne. Når øjnene fokuserer på et nyt objekt, går der relativt kortere tid end hos ikke-musikere, før øjnene har indstillet sig på det nye objekt.

Aug. 2022 Henning Kirk



Hør Anne Emilie fra Musik og teaterhøjskolen fortælle om, hvordan man lære at jonglere med 3 bolde.

<https://bit.ly/3PIr2J2>

Profilplejehjem i Aarhus?

Vi får ikke de plejehjem, vi gerne vil have, hvis vi ikke blander os. Det tog 10 år, at få lavet generationernes hus. Eva Tørnæs tog initiativ til at finde ud af, om vi skulle have profilplejehjem i Aarhus, som de har dem i København.

En lille gruppe i FUAM-regi blev dannet og indkaldte sidste år i september til et orienterende møde på dokken.

Læs om profilplejehjemmene i København: <https://bit.ly/3wpgkAt>

Nu har R og V fremsat et budgetforslag om profilplejehjem i Aarhus. Det var på byrådets møde 17.8 som punkt nr. 139.

Det betyder at forslaget indgår i forhandlingerne om budgettet for næste år. Sådan kan det gå, når politikere synes, at de har fået en god ide.

De skriver følgende:

Budgetforslag fra V og RV om profilplejehjem – et ældreliv med flere muligheder

Motivation

Der er i dag flere kommuner, som har profilplejehjem, hvilket giver borgere og pårørende mulighed for i højere grad at imødekomme borgernes individuelle interesser og behov, og videreføre disse i valget af fremtidige plejehjem. Gennem en fælles interesse kan det være lettere at danne relationer, hvilket hjælper til nye fællesskaber og forebyggelse af ensomhed.

I dag har Aarhus Kommune flere plejehjem med et særligt fokusområde. Det giver sammenhold blandt beboerne, og det gør det samtidig lettere for medarbejderne at skabe målrettede aktiviteter med udgangspunkt i fokuset.

Der er gode erfaringer fra profilplejehjemmene i andre kommuner og plejehjemmene med særligt fokus, så derfor ønsker vi at tage skridtet videre ved at skabe et profilplejehjem, som det kendes fra andre kommuner.

Nye muligheder

Tanken bag dette budgetforslag er at give borgerne mulighed for at leve det liv, de ønsker – også når de får brug for at flytte på plejehjem. Vi har troen på, at når de ældre bliver svækket og oplever behovet for hjælp fra kommunen, så betyder valgfrihed endnu mere. Derfor ønsker vi at understøtte valgmulighederne med etablering af et

“Alderdommen har kun, hvad man selv bringer med sig. Den tilføjer ikke noget. Heller ikke fred og visdom. I den høje alder gælder det primært om at undgå at falde. Og at tabe noget på gulvet. For selvom man kan komme derned, kan man ikke nødvendigvis komme op igen.” Niels Barfoed i et Politiken-interview med Lotte Thorsen.

profilplejehjem, og samtidig en yderligere synliggørelse af vores eksisterende plejehjems fokusområder. Dette giver borgerne og pårørende mulighed for at tilvælge en profil eller et fokusområde ud fra interesser og behov. På denne vis kan vi imødekomme forskelligheder og bevæge os væk fra idéen om, at alle skal have det samme, når man kommer på plejehjem.

I første omgang ønskes der etableret et profilplejehjem med et interessefællesskab indenfor rammerne i et eksisterende plejehjem. Bliver profilplejehjemmet en stor succes, vil det være muligt at udrulle konceptet til andre plejehjem med andre profiler. Derfor skal dette ses som et projekt i en to-årig periode. Mulige profiler kan være: Kunst og kultur, mangfoldighed (etnisk), håndværk, natur og udeliv, musik og bevægelse, det grønne fællesskab mv.

Vi foreslår derfor:

- At der afsættes midler til at skabe rammer for udfoldelse af profil på eksisterende plejehjem
- At der ansættes en koordinator, som kan uddanne medarbejdere i at facilitere profilen, understøtte beboerdemokrati, inddrage de pårørende og beboerne i udfoldelse af profilen
- At de plejehjem som har særlig fokusområder synliggøres yderligere via hjemmeside og kampagner.

Om FUAM

FUAM's Bestyrelse 2022

Tove Holm (sekretær) 8617 9065
Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446
Poul Grosen Rasmussen 3053 8643
Christian Christensen 4135 3127
Traute Larsen 8615 5917
Knud Ramian (formand) 53531781
Lene Dernert 41 85 79 48

Suppleanter:

Børge Helmer 8627 2900
Søren-Peter Pedersen 8613 4788

Redaktør (ansvh):

Knud Ramian, Englodden 6, Storchøj, 8320 Mårslet
Tlf.: 53531781
E-mail: info@fuam.dk

FUAM's adresse:

Åkrogs Strandvej 43, 8240 Risskov

Mød FUAM online her:

Her er 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

