

Livet er et kunstværk,
som kræver den største
opmærksomhed

Boligrådgivning

Mødereferater

Venskabsforeningens
mødekalender

Bognoter og Læsetips

Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Leif Bjarnesen (kasserer)	8614 0558
Traute Larsen	8615 5917
Kirsten Andersen	8618 2633
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Birthe Grønhøj	8652 3224

Suppleanter:

Klara Juul-Madsen	8625 6049
Marianne Brønnum	8618 8414

Redaktør

Traute Larsen, Duevej 17, 8210 Århus V
Tlf.: 8615 5917 E-mail: traute@mobilixnet.dk

Layout og sats:
Børge Helmer, Storhøjvej 16, 8320 Mårslet
Tlf.: 8627 2900 E-mail: borge-helmer@vip.cybercity.dk

Sidste frist for stof til Nyhedsbrev nr. 2/2003:
14. marts 2003

Læs i dette nummer

Livet er et kunstværk	3
Boligrådgivningens forårskalender	4
Indkaldelse til generalforsamling	5
Referat af FUAM-mødet den 13. november	6
Referat af FUAM-mødet den 8. januar	10
Telefonservice om Ældreviden	13
Venskabsforeningens mødekalender	13
Bare sig "Nå"	16
Tiden er inde til at få sat liv til årene	17
Bognoter og Læsetips	18
Kommende møder	23

Livet er et kunstværk, som kræver den største opmærksomhed

Denne poetiske sætning er sagt af Klaus Rifbjerg i et foredrag om at blive ældre, og ÆldreForum har brugt udtalelsen som overskrift og titel til en introduktion af begrebet Ældrepedagogik.

De sidste 20 år er der sket en frisættelse af alderdommen, hvilket vil sige, at den ikke nødvendigvis skal gennemlevs på bestemte måder, som traditionen foreskriver, at man bliver gammel på. Der er ikke en bestemt rolle, man tvinges ind i. Der er en stor gruppe velfungerende ældre, som selv vælger en livsstil og rokker ved de tidligere generationers ældrebilleder. Også boligmæssigt vælger gamle mennesker i dag individuelle løsninger, og kun en lille del af den samlede gruppe over 60 år bor i institutioner.

Ældrepedagogik beskrives som en disciplin, der favner livshelheden, men med fokus på sidste halvdel af det voksne liv. Ældrepedagogik forstås også som de muligheder, der bygger på pædagogiske traditioner, viden, færdigheder og holdninger, der giver muligheder for at udvikle sig hele livet.

Et positivt bidrag til diskussionen om indsigt i alderdommen, er en undersøgelse, som viser, at ældre

menneskers ofte tøvende og langsomme måde at svare på primært skyldes, at de tænker mere over spørgsmålene end unge mennesker, som svarer uden videre. Livserfaringen spiller ind, men visdom kommer ikke af sig selv, blot fordi man bliver ældre. En forudsætning for den livslange udvikling er, at man har haft gode og udfordrende livsvilkår. Stimulerende omgivelser, positive forventninger, anerkendelse og interesse er afgørende faktorer – for ældre såvel for unge.

Jung bruger billedet om livsbuen: Livet er som solens gang hen over himlen, og i overgangen fra morgen til eftermiddag sker der en omvurdering af tidligere værdier – ikke som en konversion til det modsatte, men som en bevarelse af tidligere værdier sammen med en anerkendelse af deres modsætning.

Jung peger her på, at alderdommen begynder midt i livet, hvor mange mennesker gør op med hidtidige værdier.

Man er ikke ung, når man er ældre, er også en udtalelse af Klaus Rifbjerg i omtalte foredrag, og dette enkle udsagn kan vi i FUAM omskrive til Man er ikke ung, når man er gammel.

TL

Kilde: Livet er et kunstværk – om ældrepedagogisk teori og praksis. ÆldreForum 2002

Indbydelse til deltagelse i Boligrådgivningens møderække i vinter og forår 2003

Boligrådgivningen inviterer hermed til deltagelse i den ny form for foredragsrække: Fire informations- og debatmøder, hvoraf de tre vil foregå ude omkring i Århus.

Vi håber som altid at se jer og familie, venner, bekendte og kunder.

Deltagelse er gratis for medlemmer. Ikke-medlemmer må betale 30 kr pr. person for deltagelse til dækning af omkostningerne ved møderækkens afholdelse.

Program for fire informations- og debatmøder

Emne: "Den ideelle seniorbolig – og dens placering"

Risskov Bibliotek Mandag den 03.02.2003 kl. 19.30
Fortebakken 1, 8240 Risskov

Det Gamle Gasværk Mandag den 24.02.2003 kl. 19.30
Byledet 2C, 8220 Brabrand

HAB Beboerhuset Torsdag den 06.03.2003 kl. 19.30
Pottemagertoften, 8270 Højbjerg

Panel:

Leder, cand. jur. Kirsten Grønborg, Boligrådgivning for Ældre:

Hvor skal jeg ende og begynde i søgen efter den rette bolig?

Hvad er den ideelle seniorbolig og et godt bofællesskab?

Civilingeniør Søren Ginnerup, Dansk Center for Tilgængelighed:

Tilgængelighed i seniorboligen og information om mærkningsprojekt

Arkitekt og planlægger fra Stadsarkitektens kontor:

Placerings- og byggemuligheder i lokalområdet – og i StorÅrhus

Repræsentant fra lokal boligforening:

Information og svar vedr. boligforeningens område

Århus Rådhus, receptionslokalet Tidspunkt bekendtgøres senere (april)

Emne: "Seniorboligen – den økonomiske realisering"

Panel: Repræsentanter fra Århus Kommune, Nykredit og Nordea.

På gensyn

Kirsten Grønborg

FUAM's Generalforsamling

holdes onsdag den 12. februar 2003

kl. 16.30 – 18.00

i Dagligstuen på Lokalcenter Møllestien,
Grønnegade 10, Århus C

Dagsorden ifølge vedtægterne:

1. Valg af dirigent
2. Bestyrelsens beretning
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab for 2002
4. Fastsættelse af kontingent samt godkendelse af budget for det kommende regnskabsår 2003
5. Valg af medlemmer til bestyrelsen
På valg er: Leif Bjarnesen
Tove Holm
Traute Larsen
6. Valg af to suppleanter til bestyrelsen
Suppleanter er: Marianne Brønnum
Klara Juul-Madsen
7. Valg af to interne revisorer
Revisorerne er: Jens-Erik Jørgensen
Søren-Peter Pedersen
8. Indkomne forslag
9. Eventuelt

Kontingent for 2003

Girokort er i år sendt med posten

HUSK at betale inden generalforsamlingen.

Kontingentet er uændret:

Aktive medlemmer	125 kr.
Foreninger, institutioner og lignende	125 kr.
Passive medlemmer	100 kr.

Åbent møde i FUAM om et tabuemne

Hvad handler ”en værdig død” om?

Spørgsmålet har mange nuancer - Og der er mange svar

I FUAM havde vi forinden haft en livlig debat om titlen på dagens oplæg. Skulle det hedde ”Et værdigt liv” eller ”En værdig død”. Vi kom frem til, at FUAM som forening taler klart om udvikling af uprøvede ideer, tanker og projekter i alderdommen, og vi kan ikke komme udenom, at med til ”Et værdigt liv” hører også ”En værdig død”.

Vi må ”turde” tage fat, også på dette emne, selv om noget i os viger tilbage for det. Derfor har vi sagt ja til dagens oplægsholdere: Flemming Schollaart og Tom Alsner. Hvorfor, kan ses af deres store engagement, der hvor det gælder den sidste del af livet.

Flemming Schollaart er opvokset i Holland, hvor aktiv dødshjælp er blevet legaliseret indenfor de senere år. Flemming har haft aktiv dødshjælp tæt inde på livet, da han passede sin kræftsyge mor og var med i hele hendes sygdomsforløb, hvor hun til sidst valgte at modtage aktiv dødshjælp. Dermed har han været tæt på alle de menneskelige overvejelser og prakti-

ske aspekter, der melder sig ved at vælge eutanasi. Også Flemmings far døde af kræft. Flemming har besøgt den hollandske forening adskillige gange – og et løbende samarbejde er i udvikling.

Tom Alsner har i en årrække været narkoseoverlæge på Grenå Sygehus. Gennem sit arbejde har Tom Alsner erkendt et stigende ønske om muligheden for aktiv dødshjælp i Danmark. I sit arbejde i bestyrelsen for foreningen ”Mit Livstestamente”, der havde til formål at gøre passiv dødshjælp lovlig, har Tom Alsner medvirket til, at foreningens formål blev opfyldt i 1992 med en ændring i lægeloven, der gør det muligt for uafvendeligt døende patienter også skriftligt at sige nej til udsigtsløs livsforlængende behandling!

Flemming Schollaart har, trods sin opvækst i Holland, valgt at bo i Danmark. Med sine personlige oplevelser med forældrenes sidste levetid som baggrund, skrev han på et tidspunkt et forslag til et TV-program i DR2. Fik en opringning om, at det blev sendt, men det sendte var et andet program om samme emne – med Tom Alsner. Det

gjorde, at de to mødtes og dannede Landsforeningen "En værdig død". Når de er her i dag, er det ikke for at prædike og agitere, men for at oplyse.

Som Flemming udtrykker det: Spørgsmålet om, hvad "en værdig død" handler om, har mange nuancer. Hvad er hvad? Og der er mange svar.

Vær med i debatten. Tal med dine egne, før du kommer i situationen. Det giver nærhed med hinanden og får de små ting til at forsvinde. Ordet "Eutanasi" er det græske ord for en værdig død. Vægten skal ligge på det sociale og det etiske. Holland har været 37 år om at nå til det, de er nået til! Det er den mest acceptable lov, der kan laves, og det skal med, at aktiv dødsbistand stadig er strafbart i Holland! Der stilles en række omhyggelighedskrav, som man ikke kan komme uden om.

Omhyggelighedskravene:

Lægen skal være overbevist om, at der er tale om et vedvarende, frivilligt og velovervejet ønske, og patienten skal være beslutningsdygtig.

Lægen skal være overbevist om, at der er tale om uhelbredelig sygdom, og at patienten er i ubærlig lidelse. (Vigtigt: Det er patientens afgørelse).

Lægen skal informere patienten om dennes situation og udsigterne. (Det er ikke tilbud, men mulighed).

Lægen skal – sammen med patienten – komme til den overbevisning, at der ikke findes andre rimelige behandlingsalternativer, som er acceptable for patienten.

Lægen skal rådføre sig med mindst én anden læge, som ikke har faglig eller personlig tilknytning til patienten eller den behandlende læge.

Denne anden læge udfærdiger – baseret på indgående samtaler med patienten og studier af journalmateriale – en skriftlig erklæring om patientens situation i forhold til ovenstående krav.

Lægen skal udføre eutanasi medicinsk forsvarligt og i nøje overensstemmelse med foreskrevne regler.

Et andet vigtigt basisprincip ud fra domsafsigelser er, at der skal være en fortrolighedsrelation mellem den behandlende læge og patienten.

Dette var de grundlæggende "søjler". Den juridiske del skal være med, fordi området stadig er under straffeloven!

Her tog Tom Alsner over: Indledte med at sige, at han var glad for, at så mange var mødt op til dagens møde. (I Århus Stiftstidende havde man skrevet, at folk var sky overfor emnet). – For ham er døden en del af livet, som livet er en del af døden, og her er vi kommet for at tale med jer om, hvad vi tænker om døden! I et samfund som vores, har vi en doktrin, som jeg vil kalde "dødens doktrin". I den hedder det: "Hvad der kan gøres, skal gøres". Den er i nogle tilfælde blevet brugt til at torturere mennesker. I lægeløftet siges det, at vi skal "forebygge, læge og lindre". Jeg siger selv: "Kan jeg kun lindre, vil jeg lindre nok"! - Lindre, så længe det tjener et

formål. Når det ikke har et formål mere, skal vi til at tænke os om! Patientens ønske er: "Jeg vil bevare min værdighed".

Som læge skal jeg ikke umyndiggøre og være bedrevidende. Det enkelte menneske skal have mulighed for at blive hørt. Jeg vil komme med mine argumenter for at skabe debat! Det gør mig ked af det, når nogle af dem, der taler imod, bruger deres magtposition til at lede og styre debatten. De taler om drab, mord og henrettelse. De stiller dagsordenen, og det synes jeg er usselt. I er nødt til at tænke over det med at have "en ubærlig lidelse". Her taler jeg ikke om smerter alene, for dem kan man afhjælpe. Der tales om "glidebaneeffekten", at "nogle røg med". Det skete, indtil man fik klare regler. Vi kan ikke totalt fjerne den effekt, men vi kan få risikoen ned.

En klar risiko er "Gruppepres". (Også sagt af Etisk Råd). Man når til et punkt som patient, hvor man føler, man er til besvær, både for sin familie og for andre i sine omgivelser. Det er svært at undgå det under et langvarigt sygdomsforløb. Tankerne om døds-hjælp må først komme ind i billedet, når en patient siger: "Jeg kan ikke mere". Det er vigtigt med samtaler, mange af slagsen. Der kan være tale om lavt selvværd, måske en depression. De mennesker, der skal "holde i hånden", skal lære at gøre det. Det kræver uddannelse. For os at se skal der stor omsorg og næstekærlighed til. På et hospice kan man få lov at slutte sit liv "i kærlighed".

I Danmark har vi i øjeblikket. 54 hospicepladser. Der er brug for mange

flere! På et hospice arbejder man sammen i team med læge, præst, ergoterapeut, sygeplejerske m.fl., og der er "tid nok". Jeg ville nødig dø på et hospital, hvor det hele går dok dok dok ----, og er der ikke "grønne tal", lukker man sygehuset. På et hospice får de 99,9 % lov at dø en smuk død.

I Holland har man vedtaget en lov om aktiv dødshjælp. Man hjælper ca. 2.000 om året, heraf de 1.900 på hospice. I Danmark er lægerne berettiget til at bruge de tanker, der står i "Mit Livstestamente", om ikke at forlænge liv unødigt, og som læger lindrer vi og vejleder. Vi udbreder det bare ikke i Boulevardpressen. Kommer man på plejehjem, bliver man spurgt om meget, men ikke om ovenstående.

På et spørgsmål, om man kan få lov at dø hjemme, siges det: "Det må aldrig blive et tilbud. Man skal komme og bede om hjælpen. Flere steder i Danmark, har man kunnet få hjælp til det af det, man kalder et "palliativt team". Det vil sige en gruppe, der arbejder sammen om at pleje døende i deres hjem. På Djursland, hvor Tom Alsner har medvirket til opbyggelse af et sådant team gennem 27 år, er det nu, som Tom Alsner siger det, blevet skrottet ! – Kan det virkelig være rigtigt?

Det er vigtigt at få talt med sin familie og få skrevet ned, hvilke ønsker og tanker, man har, og lægerne skal lære at respektere den afgørelse, man har taget.

Jeg kan komme med et eksempel: Giver en læge en patient nogle piller, 15 af en slags og 20 af en anden og siger: "Tager du dem alle, så dør du, så

det må du ikke". - Siger han det samme, uden at sige, "det må du ikke", er det strafbart.

Fra forsamlingen stilles der spørgsmål om, hvad man gør, når et menneske er livstræt eller har en psykisk lidelse? Svaret er, at på nuværende tidspunkt er det for svært at få det budskab igennem, man kæmper for, hvis man tager de områder med. I Holland har man defineret de psykiske lidelser, for psykiske lidelser kan også være "ubærlige". I praksis er der ikke givet eutanasi til denne gruppe.

Hvad så, når det gælder trafikofre og folk, der får hjertestop, spørges der? Svar: Husk at få skrevet det papir, vi har talt om, i tide!

I dag ved vi, at 9 ud af 10 danske læger handler efter formålsparagraffen i "Mit Livstestamente", så budskabet er hørt!

Fra salen lyder det: "I skulle på finansloven", og Tom svarer: Politikerne siger ikke ja i dag. Ved "Mit Livstestamente" sagde befolkningen ja, og det vi fortsat vil, er at arbejde med græsrodderne.

Mødet fik en lille forlængelse på grund af deltagernes optagethed af emnet.

Referat ved Kirsten T.J.

Foreningen EVD – Landsforeningen en værdig død har p.t. omkring 600 medlemmer i Danmark. I Holland er der 110.000.

EVD's telefonnummer er:
8616 2024,
og e-mail: flemze@hotmail.com.

En værdig død?

Jeg håber på en debat om et værdigt liv

Trods uvilje mod tankerne bag det emne, Tom Alsner fortalte om på vores møde i FUAM, blev oplægget baggrund for følelser, der kræver en stillingtagen til holdninger i et samfund, der udvikler sig hurtigere og hurtigere. Det bliver mere og mere vigtigt for det enkelte menneske, at få sat ord på egne tanker om liv og død.

Det er vigtigt at få fortalt, at det ikke bare drejer sig om et langt liv. Det er vigtigt at sætte ord på, om vi gør os nogle tanker om, hvad vi vil bruge det

liv til, som vi ikke selv har haft indflydelse på fra start. Det er også vigtigt, at vi forholder os til, at livet slutter! Men sidst og ikke mindst skal vi overveje, om det er værdigt at lade en anden forvolde vores død? Jeg håber, der vil opstå en stemning for, at nogle vil lave en tilsvarende debat om "et værdigt liv".

I 1973 havde psykiater Mogens Jacobsen gjort sig tanker om det. Han slutter med at sige:

Vor fremskridtsmyte er hidtil gået ud på at vinde magt og finde guld - nu må vi søge at vinde os selv og finde hinanden.

K J-M

Referat fra FUAM-mødet onsdag den 8. januar 2003

At have Nepal som mål, tage på trekking i bjergene og vende tilbage gang på gang

At sætte sig ind i kultur og levevis for de mennesker, som lever der

Børge Helmer, der selv er FUAM-medlem, fortæller om "at rejse i Nepal". For ham handler det ikke bare om at rejse et mere eller mindre tilfældigt sted hen, men netop at have Nepal som mål, tage på trekking i bjergene og vende tilbage gang på gang, og også om at sætte sig ind i kultur, levevis m.m. for de mennesker, der lever der.

For Børge drejer det sig om at leve et liv som pensionist fyldt med interesser, der optager ham. Som han udtrykker det: "Har man ingen interesser, når man når den tredje alder, lever man i snit 3-4 år efter pensionsalderen, og er man optimist, lever man omkring 8 år længere end andre".

Om sig selv siger han: "Som lille flyttede jeg med mine forældre til København, hvor de havde et vaskeri. Vi boede på Vesterbro i nærheden af Enghaveparken, Søndermarken og Frederiksberg Have. Efter skoletiden og to år ved militæret uddannede jeg mig til maskiningeniør, blev gift og fik se-

nere job i Aalborg. Vi kom til Storhøj syd for Århus i 1957. I 1992 mistede jeg min kone".

I 1995 var Børge med til at danne Århus 1900 Ældreidræt. Her oplevede han et møde med positive, udadvendte og aktive mennesker.

Børge har deltaget i 31 Marselis-Løb! Er ikke supersportsmand. Konkurrerer mest med sig selv. Har været til motionsløb ude i Europa, f.eks. i Wien og Budapest. Kan godt lide at prøve sine grænser af.

Om motion siger han: "Der er mange måder at dyrke den på. - Synes helseinstitutter er for kedelige. 1900 Ældreidræts uge er fyldt med gåture, petanque, svømning, gymnastik og volleyball. Den anden søndag i måneden arrangerer man en længere tur. Helst til et naturskønt sted, måske et sted, hvor der er et museum eller lignende. På disse ture spiser man altid sin medbragte mad udendørs!".

Et andet vigtigt interesseområde for Børge er opsætning af FUAM's Nyhedsbrev og Idrætsblade m.m. på computeren. Børge bor på Storhøj ved Mårslet, hvor han også er områdets webmaster (www.storhoej.dk).

Børge holder af at samle indtryk fra sine rejser på video, og viser os et par uddrag fra disse.

Dels meget livlige og farvestrålende indtryk fra Kathmandu, Nepals hovedstad og dels glimt fra en af sine trekkingture i bjergene. Den sidste viser os, hvor storslået naturen er i et af hans yndlingsområder, men også, at det kræver træning og god kondi at færdes på sådanne steder.

At tage til Kathmandu kan enhver gøre efter Børges mening. - At gå i bjergene kræver noget mere af én! Det er billigt at tage en bus, og man oplever meget. Det gør man ikke, når man tager en taxa.

Flybilletten kostede 4.900 kr. med Aeroflot, men denne rute er indstillet nu, da der er for få kunder.

Ud over rejsen kostede maden i fire uger: 886,00 kr., overnatning: 189,66 kr. og transport: 46,00 kr.! Man skal også have et "trekking permit". Det kostede 600,00 kr. Hele rejsen kostede i alt 9.500,00 kr. for én person.

Det var godt vejr i oktober på trekkingturen. Vi færdedes i højder, vi som danskere ikke er vant til, og hvor man skal tænke og handle efter, at der kan opstå iltmangel. Det bliver "kriminelt", når man kommer op over de 3.000 m, og det gælder både unge og ældre! Hver dag gik vi lidt højere end vort bestemmelsessted og ned igen for at sove: Climb high, sleep low, tilrådede de sagkyndige. Det virkede fortrinligt.

Vi laver altid en detaljeret rejseplan, en rejsefører, for os selv, og min erfaring er, at det allerbedste er at være to, højst tre eller fire, der følges ad. Rigtig godt er det at have en bærer

med, som vi havde det på vores 17 dages trekkingtur.

Det følte som en utrolig frihed at kunne vandre af sted fjernt fra hverdagen, en oplevelse af de helt store.

Nepal er et af verdens fattigste lande. Religionen er her vævet ind i hverdagen. Nepaleserne er elskelige, rare og utrolig gæstfrie. Selv om de for os at se bor og lever så enkelt, som de gør, er alle rene og pænt klædt på. Det gælder også, selv om de ikke har ret meget tøj til rådighed, som f.eks. bæreren på trekkingturen.

Der er rent på overnatningsstederne, og på den sidste tur købte de ikke vand. Vi klarede os med "filtreret vand" fra spisestederne eller kildevand, rensed med jod. Maden er en oplevelse for sig. Vi kunne f. eks. få nationalretten, Dal Bhat, ris med linsesuppe til 5 kr. Den blev spist med fingrene. Man har dog knive og gaffer, men at spise, som de gør, er en del af oplevelsen!

Der blev spurgt om, hvordan det går med landets politiske tilstand.

Børge mener, der er håb om mere demokratiske forhold efter drabet på kongen. En ret uigennemskuelig hændelse. En bror er nu konge.

Der har været en del uro, så på turen mærkede de tydeligt, at der ikke var ret mange turister. Mange ville have os til at bo hos dem for at kunne tjene lidt penge. Måske kan det blive bedre indenfor en overskuelig tid, da der skal være valg til sommer.

Helbredstilstanden er blevet bedre, fordi man nu sender socialarbejdere ud for at lære folk om hygiejne. Nepaleserne får fortsat mange børn, men børnedødeligheden er faldet be-

tragteligt. På landet er de fleste familier selvforsynende.

Nationalreligionen er hinduismen (ca. 85%), men der er også mange buddhister (ca. 10%), ofte flygtninge fra Tibet, ca. 4% muslimer og meget få kristne. Flygtningene skal klare sig selv. I alt er der 30 forskellige befolkningsgrupper i landet.

Hovedsproget er Nepali. Mange unge taler engelsk, fordi skolerne ofte er "engelske boarding-schools". Forældrene betaler for børnenes skolegang. På nogle skoler kan de, der ikke har penge, gå gratis, og der findes også såkaldte "non-profit schools". Stats-skolerne lider under mangel på kvalificerede lærerkræfter. Klassekvotienten er til omkring 70!

Buddhisterne bruger såkaldte "bønneflag". På flagene er trykt bønner,

som af vinden blæses op til guderne. De tror, at det at bede og ofre har indflydelse på, om det går dem godt eller dårligt i deres liv. Man må godt ofre dyrene, men ikke slå dem ihjel for at spise dem. Det er tilladt at spise et ofret dyr!

Udover dyrene ofres der ris og grønsager, og der er rigtig mange festivaler, altid i forbindelse med månefaser o.l. – På sådanne tidspunkter rejser man bare fra sit arbejde for at komme hjem og fejre festivalen med familien.

Tak til Børge for en inspirerende eftermiddag på flere planer!

*Referat,
som det blev hørt af Kirsten T.J.*

*Jysk Rejsebureau,
som har kontor i Århus, arrangerer
rejser til bl.a. Thailand og Nepal.*

ÆldreForums sekretariat er flyttet til

ÆldreForum
Forskerparken 10
5230 Odense M

Telefon 6315 7070

Fax: 6315 7052

E-mail: aef@aeldreforum.dk

www.aeldreforum.dk

Telefonservice om Ældreviden

Videnscenter på Ældreområdet har som service for brugerne oprettet en direkte telefonlinie bemandet med en medarbejder med stor indsigt i ældreområdet

Henvendelser kan ske med spørgsmål mandag til torsdag 9.30–13.30 på telefon 2940 5847. Man kan også sende en mail uden for åbningstiden og gøre rede for sit spørgsmål.

Adresse: mail@aeldreviden.dk.

Mange henvendelser kommer fra studerende og fra sundhedspersonalet i kommunerne, men alle må ringe.

Videnscenter på Ældreområdet, som måtte lukke ned fra 1. marts til

15. august 2002 udsender igen deres nyttige Noter hver 14. dag. FUAM's Nyhedsbrev bringer rigtig mange af dem.

Videnscentets Nyhedsbrev: *Alderens Nye Sider* udsendes igen i 2003 med fire numre årligt. Nyhedsbrevene har et tema i hvert nummer. I oktober 2002 koncentrerede artiklerne sig om *døden*. Se omtalen under *Bognoter og Læsetips*.

Venskabsforeningen for Ældre Danskere og Indvandrere

Sådan som debatten om indvandrere og flygtninge i Danmark udvikler sig, bliver det mere og mere tydeligt, at vi alle - danskere såvel som udlændinge - må gøre, hvad vi kan, hvis en integration skal lykkes.

Vi gør en ganske lille smule ved, at FUAM's medlemmer møder indvandrere en gang om måneden til hyggeligt samvær, måske diskussion om et aktuelt emne, måske bare til samtale om løst og fast.

I foråret 2003 er møderne fastlagt til:

torsdag den 23. januar

torsdag den 27. februar

torsdag den 27. marts

torsdag den 24. april og

torsdag den 22. maj

Møderne holdes i Venskabsforeningens lokaler i Østergade 30, 4. th. fra kl. 13 til 14.30.

Yderligere oplysninger kan fås hos Tove Holm



Foråret er på vej



En uge senere

-Bare sig "Nå"

- og så har jeg i den senere tid nogle gange oplevet, at ...

Af Marianne Brønnum

Jeg var hos min praktiserende læge for at få en indsprøjtning. Da jeg havde fået det lille stik, spurgte han nærmest rutinemæssigt, "hvordan har du det ellers?"

Så var det, jeg begyndte at fortælle om en ubehagelig – jeg vil ikke ligefrem kalde det smerte, men nærmere tilkendegivelse af, at der foregik noget et sted i min krop, som jeg ikke havde mærket før. Det gik ret hurtigt over, bevares, men når man er en halv- eller helgammel kone, skal der ofte ikke meget til, før man bliver i dårligt humør og begynder at spekulere på, hvad der nu er galt.

Mange kvinder – og ikke så få mænd, er man efterhånden blevet klar over (de forstår bare bedre at skjule eller kamuflere det) – oplever, når de kommer i overgangsalderen, at der sker ting med deres sind og deres krop, som de bliver forskrækket og bange for. De går – forhåbentlig – til lægen og får hjælp. Overgangsalderen har man hørt og læst om og håber selvfølgelig, at man hører til de kvinder, der ikke får noget ubehag. Men hvis man ikke i sin familie eller omgangskreds har haft lejlighed til at følge et menneskes aldring, er man fuldstændigt uforberedt på sin krops

langsomme forfald – eller skal vi kalde det slid efter mange års brug. Personlig var jeg så naiv, at jeg troede, at hvis jeg blot holdt mig i rimelig form, ville jeg stort set kunne leve, som jeg plejede til mine dages ende.

Jeg er blevet klogere! Heldigvis for mig selv og min læge hører jeg til de mennesker, der kun kontakter lægen, hvis ubehaget, af hvad art, det end måtte være, er meget pågående. En ting har jeg nemlig lært af min høje alderdom: Mange småubehag går over af sig selv.

Men den dag jeg var hos lægen for at få en indsprøjtning, og han spurgte, hvordan jeg ellers havde det, var han sådan set selv ude om, at jeg gav mig til at fortælle om mit seneste småubehag. Så fik jeg det bedste råd, jeg kan mindes at have fået. Han kom ikke med nogen lægelig kommentar, men sagde blot: "Du skal bare sige nå!" Han vidste, og jeg vidste, at det nok ville gå over af sig selv, sandsynligvis også melde sig igen ind imellem, fordi det var et af de mange tegn på slitage. Så det eneste man kan gøre er at sige "nå" – og så skynde sig at tænke på noget andet.

P.S. Selvfølgelig er ovenstående i høj grad en sandhed med modifikationer. Men den er værd at kende.

Tiden er inde til at få sat liv til årene

*Vi er født som "flokdyr",
men praktiserer i stor stil at være "single"*

Af Klara Juul-Madsen

Jeg tilhører den generation, hvor der er sat år til livet. Nu føler jeg tiden er inde til også at få sat liv til årene. Som noget tilbagevendende dukker ofte årstallene 1960-1970 op. Det var jo der, udviklingen satte sig spor, hvor fortiden blev mindre vigtig at forholde sig til. Velfærd - fremgang blev opnåelig i hvert fald fysisk.

Men hele samfundsoplægningen: Kvinderne ud fra hjemmet, afstedkom en ubalance i samfundet, som først mange år efter blev synlig. En ny kultur opstod, fordi der blev ændret på måden, vi mennesker levede på. At vi er født som "flokdyr", men i stor stil praktiserer at være "single".

Vores videnssamfund blomstrede, vi kan holde liv, hvor det før ikke har været muligt. Arbejder hårdt på også at skabe liv uden tanke for hvilket indhold, det kan rumme. Det er, som om vi har glemt eller ikke erfaret, at livet er balance mellem to modsætninger.

I en lige hørt radioudsendelse blev det udtrykt som, at vi lever i en apollinsk tilværelse, men også i en dionysisk. Det første står for harmoni, skønhed, balance, det sidste for ekstase,

grænseoverskridende. Hvis balance opnås, gives frihed, tryghed. Forudsætningen er samtale, men hvis dialogen ikke foregår opstår en skævvridning. I udsendelsen blev også sagt: "Falske idealer kan være plantet i barndommen". Ofte er de begrænsende og kunne ændre sig, hvis vi tog dem op på et senere tidspunkt.

Først som pensionist er det gået op for mig, at livslang uddannelse er både et tilbud og en nødvendighed. Noget der engang gjorde et dybt indtryk på mig var ordene: Når en lærer underviser og forholder sig til børn, bygger det på, at han/hun selv har været barn. Når gamle får undervisning eventuel hjælp til at klare en hverdag, er det en yngre generation, der har erhvervet sig viden men ikke oplevet selv at blive gammel.

"Opgang 2" turnerer med en teaterfortælling, der kan vise brugbar vej til bedre forståelse af det velfærdssamfund, der omgiver os. Stykket hedder: "Hvor regnbuen ender". Det værste er ikke at erkende et problem, men at vide det er en umulighed at kunne fjerne problemet uden andres hjælp og i så tilfælde kunne betale for det.

Det drejer sig om et værdigt liv, det drejer sig også om, hvordan vi skal få fjernet Janteloven. Det drejer sig om ligeværd som menneske.

Bognoter og Læsetips

Se tidsskrifterne og lån bøgerne på folkebiblioteket!

Ved Traute Larsen

Urørlighedszone: Blufærdighed. Fortrængning. Tilbageholdenhed. Ulyst. Modvilje

Det kan aldrig blive en tjenestepigt at give åndelig omsorg til døende, men det er forventeligt, at sundhedspersonalet er åben over for at strække sig langt, og at de i hvert fald videregiver den døendes ønsker i den retning

”Åndelig omsorg for døende”: Udtalelse fra Det Ethiske Råd” hedder et hefte, som omfatter både åndelig og religiøs omsorg for døende. Erling Tiedemann, formand for Det Ethiske Råd indtil nytåret 2003, udtaler sig om rådets tanker i en samtale med Anne Brockenhuus-Schack i *Alderens Nye Sider*, oktober 2002.

Det Ethiske Råd’s Udtalelse er rettet mod det personale, der i deres arbejde møder døende medmennesker, i et ønske om at få dem til at tænke ikke

blot over den fysiske, men også over den åndelige omsorg, de yder.

I udtalelsen skrives om døden som forsoningsmagt, idet der kan være et behov for at få styr på sin livshistorie og for at afslutte eventuelle konflikter eller se bestemte mennesker, inden døden indtræffer. Det kræver almindelig indfølelse og et modent og rutineret plejepersonale, der kan se dødsprocessens allerførste tegn. Åbenhed, forståelse, sans for forskellighed og viden er kernen i åndelig omsorg.

Mennesker har det som potteplanter, siger Erling Tiedemann i samtalen, de skal vandes forskelligt. Ældre mennesker, som skal dø, er ikke nødvendigvis rare; især mænds evne til at blive sure, til at ruge over tingene, er uovertruffen.

Det Ethiske Råd mener, at den døendes ønsker vedrørende åndelig om-

sorg skal nedfældes i patientjournalen, fordi det er vigtigt at kommunikere ønskerne ud til hele plejepersonalet, så man kan arbejde på at ønskerne kan blive opfyldt i tide. (Kilde: Alderens Nye Sider, oktober 2002)

Åndelig omsorg for døende kan bestilles hos IT- og Telestyrelsen, telefon 3337 9228 eller på Det Etske Råds hjemmeside: www.etiskraad.dk. Prisen er 40 kr.

Det Etske Råd har også sidst i 2002, mens Erling Tiedemann endnu var formand udsendt redegørelsen:

Behandling af døende. De svære beslutninger

Det Etske Råd sætter fokus på:

Livsforlængende behandling af døende patienter

De vanskelige vurderinger og beslutninger om udsigtsløs behandling

Etske overvejelser over patienthistorier fra det moderne sundhedsvæsen

Resumé

Redegørelsen beskriver etiske overvejelser, som er relevante, hvor der skal

træffes beslutninger om at igangsætte, opretholde eller afbryde såkaldt livsforlængende behandling af døende patienter. Redegørelsen er delt op i fire afsnit. I det første afsnit beskrives etiske principper, der i denne sammenhæng har betydning for døende patienter, pårørende og sundhedspersoner. Andet afsnit indeholder en afklaring af medicinske og værdimæssige elementer, som indgår i vurderingen af, hvorvidt en given behandling er udsigtsløs. Tredje afsnit indeholder konkrete patienthistorier, der illustrerer de principper og problemer, som er beskrevet i de to første afsnit. I tilknytning til patienthistorierne beskrives etiske problemstillinger i forbindelse med enkelte typer af behandling. Fjerde afsnit indeholder rådets anbefalinger. Rådet har koncentreret sine anbefalinger om beslutningskompetence ved behandling af uafvendeligt døende og om vurderingen af udsigtsløs behandling. Derudover indeholder afsnittet en anbefaling om patientens ret til at få afbrudt behandling.

(Kilde Internettet:

www.etiskraad.dk,

hvor man kan læse hele pjecen.)

Staten fyrer de gamle

Ældre medarbejdere er i stor stil blevet ofret, når ministrene i årets løb har svunget sparekniven, viser en redegørelse fra finansminister Thor Pedersen. I Undervisningsministeriet er 61 pct. af de fyrede over 50 år og i Kulturministeriet og Udenrigsministeriet er det 56 pct. I bunden ligger Fødevarerministeriet med 34 pct. og Socialministeriet med kun 21 pct.

Formanden for Folketingets arbejdsmarkedsudvalg, venstremanden Jens Vibjerg, begrundet disse fyringer med, at mange ældre ansatte har erfaringer, der ikke passer til tidens krav. "Og der kan være nogen med kvalifikationer, som der efterhånden ikke er så meget brug for".

Kilde: Information 27.12.02.

Bekæmp konventioner i det aldrende samfund

skriver Erik Hoffmeyer, tidligere nationalbanksdirektør, som har overværet fire offentlige høringer for Fremtidspanelet om demokrati og velfærd i det aldrende samfund.

Hvor meget grund til bekymring er der i virkeligheden omkring de kommende mange over 65 år i forhold til de erhvervsaktive? Man kan i hvert fald ikke bare fremskrive tallet, fordi befolkningssammensætningen påvirkes af mange faktorer: Fødselstallet ændrer sig, gennemsnitlig levealder flytter sig, indvandringene ændrer sig. Hertil kommer, at grupperne over 60 og 70 år er mere aktive og vitale end tidligere grupper i samme alder. Den mekaniske fremskrivning af plejehøvet vil ikke være realistisk, men man må skabe forudsætninger for at tilfredsstillende de ældres vitalitet og måske støtte sundhedsmæssigt og have en mere demokratisk holdning til de

ældres egen indflydelse, har Fremtidspanelet fremlagt.

Om udsigten til manglen på arbejdskraft skriver Erik Hoffmeyer: Man skal ikke forsøge at tvinge ældre til at blive længere på arbejdsmarkedet end de har lyst til, men nok reducere belønningen for at forlade arbejdsmarkedet.

Erik Hoffmeyer, som har siddet i baggrundsgruppen for tilrettelæggelsen af Fremtidspanelet, skriver, at hans væsentligste konklusion af arbejdet med fremtidspanelet's undersøgelse er, at man må forsøge at bekæmpe konventionerne og tænke i nye baner, hvis samfundsudviklingen skal forme sig tilfredsstillende.

Ovenstående og meget mere kan læses om De fire høringer i **Gerontologi og Samfund, 2002 nr. 4**. Man kan søge oplysninger om Fremtidspanelet's arbejde på Teknologirådets hjemmeside (www.tekno.dk) og rekvirere rapporterne herfra.

De offentlige alderspensioner bør forbedres!

Cand.oecon.Olaf Johansen argumenterer for, at de offentlige alderspensioner bør forbedres ved at reducere administrationsomkostningerne omkring de fire offentlige pensionsordninger: Folkepension, ATP-pension, arbejdsmarkedspension eller tjenestemandspension og Den særlige Pensionsopsparring. Lønmodtagernes Dyrtdidsfond indgår også i argumentationerne og den udredning, som står at læse ligeledes i **Gerontologi og samfund, 2002 nr.4**

Ældre kræver god plads

Ældre stiller i dag større krav til plads i deres bolig end tidligere. 73,3 pct. af de 60-69 årige bor i dag i enfamiliehuse, og tallet for de 50-59 årige er 77 pct.

“Det typiske billede i hele landet de næste år vil være, at langt de fleste ældre vil blive boende i deres parcelhuse”, siger seniorforsker Georg Gottschalk, By & Byg, det tidligere Statens Byggeforskningsinstitut.

Attraktive ældreboliger kommer til at udgøre et meget stort marked, forudser seniorforsker Anders Bjerre, Institutet for Fremtidsforskning. Om 10 år vil der være 25 pct. flere i aldersgruppen 60-80 år, og de vil efterspørge dyre kvadratmetre, placeret centralt i byerne, mener han.

Københavns Kommune vil oprette en boligrådgivning for ældre i et forsøg på at få øget mobilitet på bolig-

markedet. Men problemet er, at alternativerne i form af ældreboliger er for små, for institutionsprægede og ofte ikke billigere end de boliger, de ældre kommer fra. Dertil kommer, at disse boliger ofte ligger i områder, som de ældre ikke føler sig trygge ved at bo i, og at mange ældre simpelthen ikke har kræfterne til at flytte.

Boligrådgivningen kommer til at ligge i Vendersgade 29. Der er afsat fire mio. kr. over to år og fire måneder til projektet, og den daglige ledelse skal varetages af *Boligtrivsel i Centrum*. Tilbuddet gælder alle københavnere, men den opsøgende del af rådgivningen er afgrænset til Indre By og Indre Østerbro, hvor der bor forholdsvis flest ældre i store lejligheder.

Kilder: Morgenavisen Jyllandsposten, den 26. og 28.11.02 samt Berlingske Tidende den 8.12.02

Noter nr.11

**Bedstemor på kontrakt
180 kommuner yder tilskud til privat børnepasning og i en del af disse kommuner udføres arbejdet af bedstemødrene.**

Tilsynsførende for Frit valg-ordningen i Hjørring Kommune, Rita Hansen, siger, at kommunen forud for ordningen skal sikrer sig, at bedsteforældrene ikke bliver økonomisk ramt, hvis de får en eller anden form for pension, samt afklare arbejdstider, bed-

stemoderens rolle og synet på børneopdragelse.

Forældrene kan få et kommunalt tilskud til lønnen på maksimalt 3.285 kr. om måneden for børn i alderen 24 uger til to år og på 2.155 kr. for børn i alderen to-fem år. Forudsætningen er, at forældrene betaler mindst 30 pct. af udgiften selv. Kommunen skal løbende føre tilsyn med ordningen.

Kilde:

Ældre Sagen december 2002.

Ensomhed i alderdommen

Gerontologisk Institut har gennemført et forskningsprojekt om ensomhed blandt ældre danskere. Projektet er støttet af Ældre Fonden og skal kort fortalt

Beskrive og karakterisere nuværende former for afhjælpning af ensomhed i alderdommen

Beskrive og bedømme effekten af indsats og aktiviteter

Give et bud på fremtidige former for afhjælpning af ensomhed i alderdommen

Der er et særligt projekt om ældre danskere, som er hjemmeboende og

som har en besøgsven. Der er lagt vægt på at vise så mange sider af ældres ensomhed som muligt, både i land og by og ældre under såvel gode kår som ældre boende under mere beskedne forhold. Projektet anlægger en helhedsbetragtning baseret på ældres egen forståelse af deres situation. Undersøgelsen er baseret på kvalitative interviews med besøgsmodtagere i eget hjem og fokusgruppeinterviews med besøgsvenner i et mødelokale, skriver seniorstipendiat *Jesper Wégens* i **Gerontologi og samfund, 2002 nr. 3**. Gerontologisk Institut afholder en konference om projektet.

Det er helt hen i vejret, at så mange penge spises op af bureaukrati

Er det tilfældet, er der noget ravruskende galt, siger venstre politiker om kommunernes udgifter til frit-valgsordningen for hjemmehjælp

Alderens Nye Sider oktober 2002 har en samtale med Venstres social-

politiske ordfører, *Eva Kjær Hansen* om udmøntning af Ældrepacken. Oplysninger fra kommunerne tyder på, at halvdel af Ældrepackens 500 millioner kr. går til kommunernes administration, arbejdet med at få kortlagt hjemmehjælpens omkostninger.

Frit valg

Er temaet for **Nyhedsbrev fra Institut for Pensions- og Ældreidræt, nr.6 november 2002**. Her kan man både læse om intentionerne med den nye lov om frit valg af leverandør til personlig og praktisk hjælp og om erfaringer fra tre kommuner, der har forsøgt sig med Frit Valg. Der er også en rapport fra Albertslund kommune, som har erhvervet sig et kvalitetscertifikat.

Kommende møder

Onsdag den 12. februar 2003

FUAM's generalforsamling herefter er der

Oplæg og diskussion:

Hvad har du lært af dine erfaringer

Onsdag den 12. marts 2003

Læge Thorstein Stefansson:

Demens og andre sygdomme og problemer
i alderdommen

Onsdag den 9. april 2003

Knud Ramian:

Bofællesskab. Drøm og realitet

Onsdag den 14. maj 2003

Musikpædagog Svend Eeg:

Musikterapi i Ældreplejen

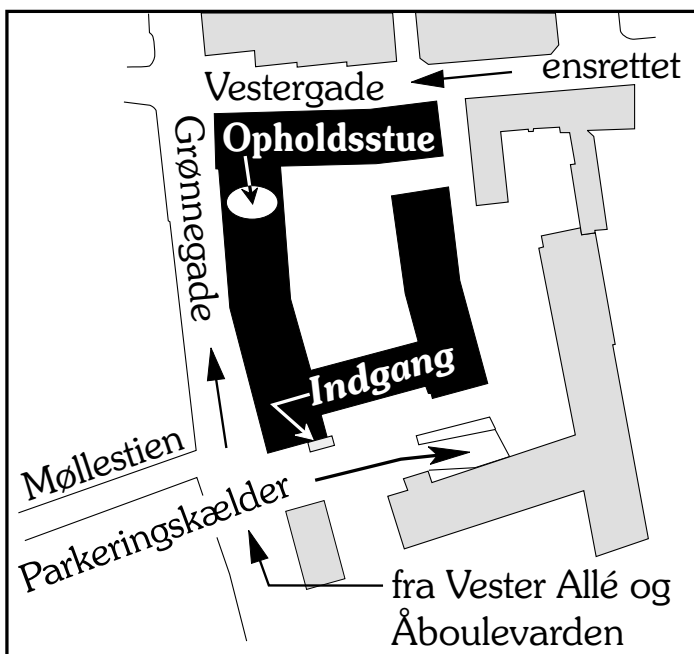
Sted: Dagligstuen

i Lokalcenter Møllestien

Grønnegade 10, Århus C

Tid: kl. 16.30 - 18.00

(se kortskitse på bagsiden af omslaget)



Her finder du FUAM

Sekretariatet:

Tove Holm
Åkrogs Strandvej 43
8240 Risskov
Telefon 8617 9065
E-mail: toveholm@adr.dk

Foreningens gironummer:
572-6646