



Foreningen til **U**dvikling af **A**lderdommens **M**uligheder
- en forening for de uprøvede ideer og projekter

Aldersdiskrimineringen fortsætter

Referater af FUAM-møder

Fremtidens lokalcentre

Styrketræning giver nyt liv
Bognoter og Læsestof

2

26. årgang
August 2006

Bestyrelse

Knud Ramian	8627 4042
Tove Holm (sekretær)	8617 9065
Søren-Peter Pedersen (kasserer)	8613 4788
Traute Larsen	8615 5917
Klara Juul-Madsen	8625 6049
Kirsten Trollegaard Jørgensen	8636 2511
Irma Magnussen	8625 9804

Suppleanter:

Birthe Grønhøj	8652 3224
Børge Helmer	8627 2900

Redaktør

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

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

Sidste frist for stof til Nyhedsbrev nr. 3/2006:
1. november 2006

Læs i dette nummer

Leder: Aldersdiskrimineringen fortsætter	3
Referat af FUAM-mødet den 8. marts	4
Referat af FUAM-mødet den 5. april	6
Fremtidens lokalcentre (idékonkurrence)	8
Styrketræning giver nyt liv (forsøg med vægttræning)	12
Tankerne kom, fordi jeg ikke havde travlt	15
Konference om velfærd	16
Et godt liv som gammel (boganmeldelse)	18
Bognoter og Læsestof	21
Kommende møder	27

Aldersdiskrimineringen fortsætter

Nu er det sket igen

Skat sender især de ældre medarbejdere til Ringkøbing

Mange af de skattemedarbejdere, som tvangsflyttes til Ringkøbing for at stable et nyt specialcenter på benene, er tæt på at være pensionsmodne.

Blandt de 150 medarbejdere, som fik valget mellem en fyring eller en arbejdsplads i Vestjylland var 29 procent over 60 år. Hele 76 procent var over 50 år, skriver Jyllands-Posten. Dermed er de ældre medarbejdere klart overrepræsenteret i tvangsflytningerne til Ringkøbing i forhold til den generelle alderssammensætning i Skat. Her er kun 44 procent over 50 år.

Hos Skat erkender personaleledertør Kirsten Otbo, at de ældre medarbejdere har været særligt hårdt ramt. Men hun forklarer det som tilfældigheder: Jeg vil gerne afvise, at der har været nogen hensyntagen til alder. Det har ikke været noget kriterium, siger Kirsten Otbo. Skat har således selv oplyst til Folketinget, at 13 procent af disse medarbejdere er over 60 år, mens 53 procent er over 50 år.

Det ser ud til at handle om at skaffe sig af med ældre medarbejdere. Hele fremgangsmåden er både usympatisk og diskriminerende og står i grel modsætning til den megen snak om at holde på det grå guld. Og alle de velmente ord i Velfærds-kommissionens oplæg om at opnå en højere tilbagetrækningsalder og motivere de ældre til at blive på arbejdsmarkedet bliver her gjort til skamme. Vi ved, at ældre medarbejdere arbejder stabilt og ikke har meget fravær, og tilmed viser forskningen, at der ikke kan påvises nogen øvre alder for arbejdslyst hos raske, vedligeholdte og funktionsduelige mennesker. Teori og praksis er stadig langt fra hinanden – men sagen bliver set og noteret, og der bliver opponeret fra mange sider.

TL

Kilde:
Nyheder på DR.dk
14. juni 2006 10:04

Helt anderledes positivt er det, når man kan læse, at Ældre Sagen er gået i samarbejde med Ikea om at skaffe ældre medarbejdere til virksomheden. Det sker ikke som led i en social foranstaltning, og det drejer sig ikke om skånejob, men fordi seniorer er stabile, erfarne, velkvalificerede, og fordi virksomheden gerne vil afspejle samfundets sammensætning på alder, køn, etnicitet m.m. Ikea kan tilbyde mange forskellige jobtyper og meget forskellige arbejdstider.

Kilde: Berlingske Tidende 10.6.06

Referat fra FUAM-møde den 8. marts 2006

Oplæg om

Velfærd, Livsfaser og Fordelingspolitik

af Tove Holm

Uddrag af

Tove Holms oplæg:

Videnscenter på Ældreområdet arrangerede 1. september 2005 et debattmøde om "Ældre Velfærd" med et panel af økonomer, der repræsenterede forskellige holdninger.

Et af medlemmerne i regeringens velfærdskommission, professor Jørn Henrik Petersen, kritiserer, at "vores samfund er struktureret efter kronologisk alder. Unge er under uddannelse, fra 25 – 60 år pukler vi på arbejdsmarkedet, og så går vi ind til den evige hvile". Han kunne tænke sig en anden opdeling; i et samfund, hvor nogle mener, vi kan blive op til 130 år, kunne vi indrette os efter livsafsnit, der svarer til de biologiske eller familiemæssige rytmer. Så kunne småbørnsforældre skrue lidt ned og andre lidt op. Det kræver en ændret struktur. Han siger: "Hvis jeg skal forlade arbejdsmarkedet som 60-årig og have 65 år med min kone, så bliver det hårdt".

Han fandt, at påstanden i medierne om, at der ikke er job til alle ældre har hindret en seriøs diskussion. Det har også præget debatten, at det er svært for de 57-58-årige at komme tilbage på arbejdsmarkedet. Det skyldes, at der et par år før en aldersgrænse –

efterløn eller pension – er en ophobning, som han kalder "seniorpuklen". Derfor mener han, at vi bliver nødt til at se på vores tilbagetrækningsordninger, men vi må også indse, at vi bliver ældre på en anden måde end tidligere.

Professor Jesper Jespersen fra den alternative velfærdskommission havde andre synspunkter: Der er ingen materiel nødvendighed i nedskæringer på ældreområdet, da velstanden stiger. Det er først og fremmest et fordelings spørgsmål. At der bliver flere ældre, skaber ikke økonomiske problemer i traditionel forstand. Fra generation til generation vokser økonomien støt og roligt med 30-40 %. Selv regeringens velfærdskommission har regnet ud, at det private forbrug i 2040 vil være mere end fordoblet, og selv en stigning på 8 % i bundskatten skulle ikke betyde et velfærdsproblem, hvis det kun betyder, at velfærden stiger med 100 % og ikke 120 %.

Trods lav arbejdsløshed er der alligevel 200,000, der gerne vil i arbejde, og det problem vil blive mindre, hvis der i 2040 er mangel på arbejdskraft på grund af det mindre antal yngre på arbejdsmarkedet. Med en lavere arbejdsløshed vil problemet med forsørgelse af flere ældre blive mindre.

At have arbejde er et velfærdsgode, og derfor skal vi satse mere på en flek-

sibel tilpasning til arbejdsmarkedet for de utilpassede grupper. Både på pleje- omsorgs- og serviceområdet vil der være beskæftigelsesmuligheder for den mindre veluddannede arbejdskraft – men så må der også være politisk vilje til at betale for omsorgen – måske via brugerbetaling.

Professor Hans Zeuthen fra Ældresagens Velfærdstænk tank tilsluttede sig, at den private købekraft vil stige, og det skyldes ubalance, hvis det alligevel går skævt, og de ubalancer kan det være svært at arbejde sig ud af. I 1982 hævdede finansministeren, at vi var på afgrundens rand, selvom vi havde det langt bedre end 35 år tidligere. Han så optimistisk på, at der kommer flere raske ældre, for jo større arbejdsmarkedspensioner, de råder over, des mindre får de i folkepension, men han er betænkelig ved det, han kalder opdriften i de offentlige ydelser, fordi det er sværere at rationalisere i den offentlige end i den private sektor. Jo rigere vi bliver, des mere ønsker vi af offentlige ydelser – især på hospitalsområdet.

Han tillader sig at sige, at det er kvindernes skyld, fordi de er kommet myldrende ud på arbejdsmarkedet og har en høj erhvervsfrekvens. Det har betydet, at de gamle, flygtningene, og selv "hvide mænd" i 45-års alderen har en faldende erhvervsfrekvens. Det skyldes, at arbejdsmarkedet kræver første sorterings arbejdskraft.

Den alternative velfærdskommission finder, at det har været en styrke ved den skandinaviske velfærdsmodel, at alle har ret til samme offentlige ydelser, og at det sociale sikkerhedsnet er relativt fintmasket.

Nøgleordene for at fastholde denne model er arbejde og uddannelse som den vigtigste vej til at skabe både socialt tilhørsforhold og økonomisk produktivitet. Det sker ved at styrke og fremme:

Social integration af etniske minoriteter gennem øget rummelighed i skolen, i boligpolitikken og på arbejdsmarkedet.

Et aktivt medborgerskab, hvor det offentlige i samspil med både private og frivillige partnere løser opgaver inden for både omsorg og miljø og tager fat på påtrængende socialpolitiske spørgsmål om starthjælp, udhuling af dagpenge m.m.

For at skabe det økonomiske grundlag skal der

satses på positive incitamenter til at få mennesker til frivilligt at blive længere på arbejdsmarkedet

ved at satse på en udbygning af deltidsefterløn og pension

et mere rummeligt arbejdsmarked for ældre gennem en arbejdskultur, der værdsætter ældre medarbejderes erfaring, kvalifikationer og bidrag.

Et forbedret arbejdsmiljø, der forebygger, at ældre medarbejdere tvinges væk fra arbejdsmarkedet på grund af fysisk og psykisk belastning.

Kilde: *Alderens nye sider, temanummer 2005, nr.3 Ældres velfærd og Den alternative Velfærdskommission: 10 skarpe om velfærd.*

I mødet deltog Tove Homs barnebarn Sissel Feldtskov for at videofilme sin mormor som led i en studieopgave.

Referat fra FUAM-mødet onsdag den 5. april 2006

Fremtidens ældrecentre og velfærd

Oplæg ved Klara Juul Madsen, Irma Magnussen og Henrik Juul Madsen.

Henrik Juul Madsen lægger ud

At lege med visioner er en sjov ting. Vi mennesker er vanedyr, der skal noget til at tænke i visioner. Vi var to yngre og to ældre. Det var spændende at koble det med to, der er ældre. – På den måde kunne vi løfte os ud over vanerne. Centertanken skulle netop bygge på tanken om at gå på tværs mellem generationerne, derfor skal det hedde et lokalcenter. Der skal kunne sættes aktiviteter på spil mellem generationerne. Vi havde "forsamlingshustanken" som udgangspunkt! En masse forskellige mennesker skulle kunne bruge stedet. Der må tænkes utraditionelt arkitektonisk, og teknologien skal tænkes med ind i det. Det skal være et meningsfyldt sted. Indrettes sådan, at mange forskellige mennesker kan være med. Der skal være forskellige boformer, plejefunktion og beskyttede boliger med acceptabel afstand til centret.

Tre ting vægtes højt:

1. Passende pleje med teknologiske muligheder
2. Forsamlingshustanken. Gode faciliteter, man skal kunne tilegne sig viden og leve sundt.
3. Skabe netværk, organisere omkring fritidsaktiviteter, indsamle oplysninger og realisere ting-

ne. Have opslagstavler, computer m.m.

Et vigtigt mål: At blande generationerne.

Hvordan skal fremtidens alderdom være? Vi skal få arbejdsmarkedet til at acceptere, at man skal kunne trække ned, og at det at blive ældre bare handler om, at vi skal i gang med nogle andre ting!

Irma Magnussen tog over

med sine visioner om et lokalcenter:

Det skal være et højhus med centerfaciliteter og værksteder i nederste etage. Alle skal betale for ydelserne. Der skal være socialrådgiver, kursusafdeling, højskole m.m. Underholdning ved frivillige. Mindre enheder for plejegrævende beboere. Café/restaurant på øverste etage og gode elevatorer.

Klara Juul Madsens hovedtanke går på,

at vi skal give gamle værdi for fremtidens unge.

Få dialog og samtale i gang. De nye ældre vil være anderledes. Flere end før vil søge ny viden og erkendelse, og lære sig selv at vælge til og fra. Det gælder også mange unge, og det at gøre det sammen generationerne imellem ville kunne åbne nye veje!

Inger Nygaard mener, at der allerede findes centre, f.eks. Hørgården,

der arbejder med mange af de tanker, der har været fremme i forbindelse med dagens emne. I praksis viser det sig der, at de pensionister, der kommer udefra, søger sammen med hinanden, medens de svage beboere, som ofte er rigtig dårlige, sidder for sig selv, og at det er *meget svært* at ændre på dette.

En udtrykker glæde over de tanker, der er kommet frem. Siger om lokalcentrene, at de skal være meget forskellige og deles op efter behov. Lokalcentrene i Århus-området har gode faciliteter. Bydelene konkurrerer ligefrem med tilbud om foredrag, oplysning, undervisning, højskolekredse og menighedsgrupper. Grupperne skal bare deles bedre op.

Tove Holm tager et emne op, som let kan komme til at overskygge alle andre, nemlig personaleproblemet. Frafaldet i søgningen til social- og sundhedsuddannelserne er faldet med 43 % i Århus på det seneste. Hun har selv meldt sig som "mentor" for at være med til at diskutere proble-

met med de unge. Der er p.t. et godt fremstød i gang og brug for flere røster i debatten. Spørg på Social – og Sundhedsskolen. Der skal bedre lønninger og arbejdsforhold til. Regeringens planer, der som resultat medfører stadig større pres på personalet, må ændres.

Ansvarlighed efterlyses og forslag om, at en uddannet og en elev kunne gå sammen for at skabe debat blandt grupper af unge. Det kan ikke nytte, at mennesker, der arbejder med de svage, fortsat skal have lavstatus i samfundet.

– Tænk, om man på dette for fremtiden så vigtige område kunne få løftet sig op over vanetænkningen, som dagens oplægsholdere har givet udtryk for, og få nye tiltag til at blomstre.

Tak til jer fire, fordi I har taget emnet op, netop på tværs af generationer.

Vi håber, at andre vil "tage tråden op"!

Referat ved

Kirsten Trollegaard Jørgensen

Århus kommune udskrev i januar 2006 en idékonkurrence om fremtidens lokalcenter med frist for besvarelser 1. maj.

Klara Juul-Madsen og Irma Magnussen, begge FUAM-medlemmer arbejdede videre på en besvarelse sammen med de to unge Henrik Juul-Madsen og Lene Juul-Madsen og Kirsten Vejby, som tilhører generationen midt mellem.

Deres indlæg til Fremtidens lokalcenter bringes i sin helhed på de følgende sider og blev grundlag for FUAM-mødet den 10. maj i stedet for det annoncerede emne.

Fremtidens Lokalcenter - et udfordrende sted for alle

*Indlæg til konkurrencen om Fremtidens Lokalcenter,
udstedt af Magistratsafdelingen for Sundhed og Omsorg,
Århus Kommune.*

Indlægget er udarbejdet af:

*Irma Magnussen
Kresten Koldsvej 72
8230 Åbyhøj*

*Klara Juul-Madsen
Søren Frichs Vej 90
8230 Åbyhøj*

*Kirsten Vejby
Kresten Koldsvej 74
8230 Åbyhøj*

*Henrik Juul-Madsen
Trige Centervej*

*Lene Juul-Madsen
Vesterbrogade 17, 1. mf
8000 Århus C*

1. Formål

Formålet med denne præsentation er at fremlægge en vision for fremtidens lokalcenter. En vision bygget på en overbevisning om, at samfundet har noget at vinde ved at skabe et rum hvor generationerne kan mødes, samtale, og udveksle erfaringer, synspunkter, og viden. Det moderne samfunds respons til den traditionelle organisering af husholdningen i familien er gået for vidt. Den har i for høj grad splittet familien i generationskløfter, hvor hver generation af en fa-

milie lever sit liv, og har sin opfattelse af tingenes tilstand. Alt for tit bliver kommunikation mellem generationer reduceret til festivitas i forbindelse med fødselsdage og jul. Der eksisterer for lidt samtale mellem generationer i familierne, og det er et billede på det større samfund.

Det at være ung, midaldrende eller ældre er i virkeligheden bare et udtryk for, at vi besidder forskellige kompetencer, og disse kompetencer kan bringes sammen til fælles glæde og give en øget forståelse for hinandens handlemåde.

2. Metode

Denne præsentation er skabt gennem en kvalitativ proces med deltagelse af flere generationer, for på bedste måde at udbygge visionen om et fællesskab på tværs af generationer. Vi har sammensat en gruppe bestående af 2 unge, hvoraf den ene på 25 år læser statskundskab og den anden på 32 år er administrativ medarbejder på psykiatrisk hospital; 1 midaldrende på 47 år der arbejder som social- og sundhedsassistent; samt 2 ældre på henholdsvis 71 og 85 år, begge aktive i FUAM (Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder). Vi har mødtes og udvekslet synspunkter, argumenteret, delt visioner og stillet kritiske spørgsmål til hinandens overbe-

visninger. Alt sammen med det formål at åbenbare, hvad forskellige generationer kan bidrage med og har af forventninger til et fællesskab.

3. Lokalcentret

a) De fysiske rammer

Selve navnet er ikke uden betydning. Et lokalcenter betoner et geografisk mål. Et ældrecenter betoner en generation. Fremtidens lokalcenter har lokalsamfundet i fokus. Det er en videreudvikling af det gamle forsamlingshus i moderne forstand. Lokalcentret er fremtidens fysiske centrum for kvalitativt samvær og pleje. En lille landsby i de stadig større kommuner og i den verden, som på en gang synes stadig større og mere forskelligartet og samtidig meget mindre. Vi forestiller os, at der kunne være et lokalcenter for hver cirka 20.000 mennesker. En sådan størrelse vil kunne sikre, at både nærhed og forskellighed tilgodeses.

Målgruppen skal ikke kun være lokalsamfundets ældre borgere. Lokalcentret skal være et sted hvor alle aldersgrupper har et ærinde. Lokalcentret skal danne de fysiske rammer for forskelligartede tilbud, der henvender sig til lokalsamfundet på tværs af generationer. Dette stiller nogle krav til passende fysiske rammer, for lokalcentret må sikre et miljø, der er designet til at kunne håndtere krav fra forskellige handicap. Det at være blind, hørehæmmet, gangbesværet etc. må ikke være en forhindring for at kunne komme i lokalcentret og udnytte dets faciliteter. Det skal arkitektonisk udformning og teknologi sikre.

Samvær med samfundets yngre borgere kan tilgodeses ved at placere en børneinstitution som nabo til lokalcentret. Ideen er at lave fællesarrangementer for de to huse, men i lige så høj grad også at opbygge en hverdag, hvor man kan gå ind til hinanden og i det hele taget bruge hinanden på tværs af alder. Dette kan sikres ved at have et fælles udendørsareal og eventuelt en fælles opholdsstue.

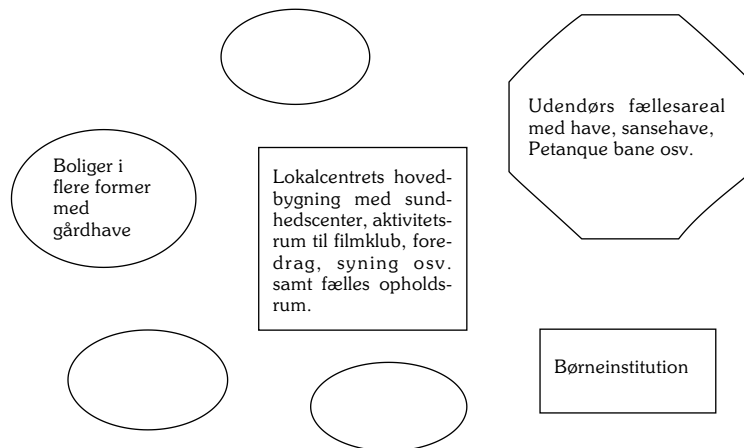
Samtidig med samværsfunktionen har lokalcentret også en plejefunktion. Dette betyder at, der i umiddelbar tilknytning til lokalcentret må være plads til forskellige boformer og tilbud, der er specielt indrettet til mennesker, som af forskellige grunde ikke er i stand til at bo i egen bolig, og har brug for at blive passet. Dette kunne eksempelvis være beskyttede boliger, men det essentielle er, at der er en fleksibilitet i boformerne.

Foruden velindrettede bygninger, skal der også lægges vægt på de udendørs rammer. Mindre gårdhaver eller altaner kan sikre muligheden for at sidde ude, også alene. Ligeledes skal der være en større fælles have, og en sansehave, der er anlagt, så mange forskellige sanser bliver vækket, når man går rundt i den. Haven skal være forholdsvis lukket, så demente, der har svært ved at finde rundt, også kan opholde sig i den uden at kunne komme udenfor. Dette udelukker imidlertid ikke, at haven skal være åben for alle med et ærinde på centret. Udendørs aktiviteter skal også tilgodeses, eksempelvis ved at bygge en petanque bane.

Fælles for de fysiske rammer er, at de skal understøtte en aktiv hverdag

og gøre plads til samvær på mange niveauer. Samtidig skal de sikre muligheden for fred og ro til at være alene. Det vigtige er derfor at skabe den nødvendige balance og fleksibilitet.

Figur 1: Lokalcentrets fysiske rammer



b) De sociale tilbud

Lokalcentrets sociale tilbud kommer til at ske inden for tre dimensioner:

For det første skal der organiseres passende pleje til mennesker, der bor i centrets forskellige boformer, og til de mennesker i lokalområdet, som skønnes at have brug for forskellige former for assistance, primært hjemmehjælp. Dette er tilbud, som den enkelte borger i lokalsamfundet skal videresendes til.

For det andet skal lokalcentret tilbyde faciliteter til fremme af sundhed, viden og evner i lokalcentret. Vi er ikke et øjeblik i tvivl om, at sunde og energiske mennesker i det langsigtede perspektiv er en god ting for sam-

fundet. Men det at leve sundt er ikke nogen selvfølge i det moderne samfund. Alt for megen viden omkring sundhed kommunikeres ikke ud til borgerne på en hensigtsmæssig måde. Borgerne har derfor ikke den fornødne viden og organisatoriske kompetence til at leve sundt. Lokalcentret

skal agere det formidlende og operationaliserende led mellem videnskaben og borgerne. Dette skal ske ved at henvende sig til borgerne med sundhedsfremmende tilbud.

Lokalcentret skal således indeholde et sundhedscenter, der kan hjælpe borgere med at sætte fokus på sundhed og give den fornødne vejledning. Der skal være en diætist til at vejlede omkring kost. Der skal være ergoterapi og fysioterapi, som kan komme med gode råd, og der skal være motionsmuligheder for borgerne. Lokalcentret bliver på denne måde borgernes bindeled til information om sundhed og velvære.

For det tredje skal lokalcentret være en igangsætter af lokale netværk. Lokalcentret bliver, præcis som forsamlingshuset var det, omdrejningspunktet for organisering af fritidsaktiviteter. Der skal være tilbud om debatmøder, foredrag og kurser i fx arkitektur, kunst, historie eller samfundsfag. Der

skal være mulighed for at dyrke forskellige hobbies, fra dans over syning til filmklub og madklub. Udbuddet må bestemmes ud fra, hvad der er borgernes interesser. De forskellige ting må for langt størstedelens vedkommende være funderet i, at initiativet kommer fra borgerne selv. Lokalcentrets opgave er at sørge for de nødvendige midler til, at sådanne initiativer kommunikerer til andre, som så kan tilslutte sig, hvis de er interesserede. Endvidere skal lokalcentret have en minibus, så fælles ture ud af huset kan arrangeres, også på foranledning af borgerne.

4. Fremtidens Alderdom

Det moderne samfunds fremmeste markering af alderdommen er skiftet fra arbejdsliv til pensionistliv. Dette skel er for skarpt, og det er lokalcentrets opgave at være med til at sikre en blødere overgang mellem arbejdslivet og pensionistlivet. Det skal være med til at bygge netværk på tværs af aldre og mellem ældre og derigennem modsvare noget af den tendens, der er til stigende isolation i alderdommen. Stærke vidensbegærlige ældre er en ressource for samfundet, dels fordi de ikke behøver den samme pleje, dels fordi de kan formidle visdom til andre.

Konklusion

Vores vision for fremtidens lokalcentre handler om at fremme aktive og sunde ældre og et samvær på tværs af generationer. Det er ikke et spørgsmål om at ændre de nuværende lokalcentre på en radikal måde, men et spørgsmål om at videreudvikle de eksisterende rammer og gøre brug af nye

ideer. De ældre skal ses som en ressource med en masse at byde på til samfundets øvrige borgere, og isolation, når pensionsalderen indtræder, skal erstattes af nye udfordringer. Dette kan lokalcentret i høj grad være med til at sikre ved at være et sted, hvor alle i lokalsamfundet har et ærinde, eksempelvis ved at høre et spændende foredrag, udøve en aktivitet eller hobby, eller blot for at opleve samvær med andre. Lokalcentret skal således også hjælpe med at opbygge netværk mellem borgere. Sundheden skal prioriteres ved at oprette et sundhedscenter på det enkelte lokalcenter, hvor der tilbydes hjælp og vejledning omkring kost og motion.

De fysiske rammer skal understøtte den plejefunktion og samværsfunktion, som lokalcentret har. Samværet kan tilgodeses ved at sikre, at lokalcentret er tilgængeligt for alle, også for folk med handicap. For at skabe et yderligere samvær på tværs af generationer i hverdagen, kan der eventuelt placeres en børneinstitution i den umiddelbare nærhed af lokalcentret. Bygningerne, såvel som de udendørs arealer skal sikre fleksibilitet, mulighed for samvær og fred til at være alene.

Ud fra et ønske om at skabe et fællesskab for alle generationer og fremme aktive, sunde ældre borgere, synes nøgleordene for fremtidens lokalcentre at være; samvær, udfordringer, fleksibilitet i boformer, pleje, vidensformidling og aktivitet.

Ny Viden: Styrketræning giver nyt liv

Ældre, som dyrker hård vægttræning, kan forbedre deres styrke markant.

Det kan hjælpe dem i hverdagen

Vinduerne i motionslokalet er efterhånden dugget helt til på grund af de svedige kroppe. Midt på gulvet er 86-årige Ernst i gang med at løfte jern. Ved siden af træner den 83-årige Erna benpres, mens veninden har indtaget romaskinen. Overalt ses rynkede arme og ben, der slider med vægte.

Sådan burde de danske fitnesscentre se ud et par gange om ugen. Nye forskningsresultater fra Syddansk Universitet viser nemlig, at ældre sagtens kan klare hård styrketræning, og at øvelserne har stor positiv indvirkning på de ældres fysik.

- For eksempel lod vi en gruppe af 80-89-årige kvinder udføre tung styrketræning, og efter tre måneder havde de opnået et fysisk niveau, der svarer til det, almindeligt utrænede 60-65-årige kvinder har.

Det fortæller cand.scient. Paolo Caserotti fra Center for Anvendt og Klinisk Træningsvidenskab (ACES) ved Syddansk Universitet. Han har netop forsvaret en Ph.D.-afhandling, der blandt andet handler om muskelstyrke og træningsmetoder hos ældre.

- Der findes masser af ældre, som uden at vide det har for ringe muskelkraft. De kan ganske vist sagtens klare

sig igennem en almindelig hverdag og foretage indkøb og bære deres indkøbsposer op af trapperne. Men problemet er, at de hele tiden ligger for tæt på toppen af deres ydeevne. Det klassiske eksempel er, hvis de får influenza, lungebetændelse eller anden sygdom, som kræver, at de ligger i sengen 8-10 dage. I sådan en situation vil vi alle miste muskelstyrke, men dette betyder mindre for yngre mennesker, som har meget større reserver at tære på. Den ældre, derimod, har typisk ikke noget overskud at give af og kan derfor få vanskeligt ved at magte de samme ting som før sygdommen, selv om lidelsen måske ikke var så alvorlig i sig selv, påpeger Paolo Caserotti.

Han tilføjer, at en hverdag, hvor musklerne ofte er tæt på overarbejde, når deres ejermand skal op ad trapper, ud med skraldespanden eller ned til købmanden, også kan medføre ekstra træthed hos den ældre. Og nok så alvorligt har tidligere forskningsresultater vist, at ældre med lav muskelstyrke har tendens til at dø tidligere, selv om de ikke fejler noget.

Knoglebrud

I forbindelse med sin afhandling har Paolo Caserotti i alt haft 157 ældre testpersoner til sin rådighed, og fælles for dem var, at de fortsat var raske og boede i eget hjem. 85 af dem deltog i

styrketræningen, og øvelserne havde især to formål.

Dels ønskede SDU-forskeren at måle muskeleffekten, og dels ville han teste nervesystemets evne til at sende impulserne ud til musklerne.

- Det sidste er også vigtigt, for det er med til at afgøre, hvor hurtigt personen kan udvikle muskelkraft og derefter reagere. Den evne spiller en rolle, når den ældre for eksempel er ved at glide eller snuble. En del ender med knoglebrud fra uheldige fald, fordi de ikke har den fornødne muskelstyrke. De kan ikke udvikle kraften hurtigt nok til at afværge situationen, siger Paolo Caserotti.

Mange ældre, som umiddelbart ser ud til at fungere tilfredsstillende i hverdagen, bruger i virkeligheden omkring 80 procent af deres samlede ydeevne. Det er for meget, for så har de ikke noget ekstra at sætte ind – for eksempel når de skal reagere hurtigt, tilføjer han.

Forskeren med de italienske aner har talt sig varm, og undervejs når han at fylde adskillige stykker papir med grafer, formler og fagudtryk.

Som en del af Ph.D.-afhandlingen har han også arbejdet med forskellige metoder til at teste de ældres muskelmasse, og han og kollegerne har i alt haft omkring 80 variable målepunkter at gå ud fra.

- Vi ved, at man taber muskelmasse og dermed muskelstyrke med alderen. Og selv om man træner hele livet, vil man altid være svagere og langsommere som 80-årig. Men vores resultater viser, at ældre i dårlig form godt kan forbedre deres styrke, og at man ikke skal være bange for at

give de ældre træning med hård belastning og høj intensitet, hvis de ellers normalt fungerer, understreger Paolo Caserotti.

Markante forbedringer

Under sin research har han ikke alene ladet 85 af testpersonerne udføre tung styrketræning i 12 uger. En anden gruppe har i stedet udført såkaldt almindelig alsidig træning i otte måneder. Begge grupper opnåede klare forbedringer, men de mest markante var i gruppen med styrketræning.

- Blandt de 80-89-årige, som dyrkede vægttræning, målte vi forbedringer, der i teorien svarer til, at deres muskler blev 19 år yngre. Det er selvfølgelig en meget markant forbedring, og næste udfordring for os bliver at kvalificere styrketræningen, så vi kan diagnosticere den præcise mængde til den enkelte ældre, siger Paolo Caserotti.

Han er på det rene med, at der ikke er tradition for, at fru Hansen eller hr. Jensen tilbringer pensionisttilværelsen i motionscentre. Tværtimod er de sandsynligvis vant til mere socialt betonede aktiviteter som lidt jogging, aerobic eller ældregymnastik.

- For det første er det væsentligt at understrege, at alsidig træning fortsat er vigtig. Vægttræningen bør være et supplement, og den skal naturligvis målrettes de ældre. Der ligger en kommunikationsopgave i at forsikre denne målgruppe om, at vi ikke mener, at de pludselig skal til at være bodybuildere. De skal forstå sammenhængen mellem øvelserne og deres egen funktionsevne, og så skal det selvfølgelig være sjovt. Mange af

dem, som deltog i mine tests, syntes det var hårdt i starten, men da de oplevede fremskridtene, blev det for alvor skægt. Flere af dem er nu begyndt at styrketræne selv, fortæller Paolo Caserotti.

Hans Ph.D.-afhandling er en del af et stort videnskabeligt projekt, som begyndte for tre år siden ved Syddansk Universitet. Socialministeriet har bevilget 11,5 millioner kroner til forskningen, som går ud på at skabe forskningsbaseret viden om, hvilke former for træning og genoptræning ældre har bedst af.

Lektor Lis Puggaard fra Center for Anvendt og Klinisk Træningsviden-

skab (ACES) er koordinator for projektet, der er den første samlede forskningsindsats inden for ældretræning herhjemme.

I år 2010 forventes det, at 1,5 millioner danskere er over 60 år, og ældre over 80 år er den hurtigst voksende gruppe i den danske befolkning.

Af Kent Kristensen

Sakset fra
Syddansk universitets hjemmeside:
<http://www.sdu.dk/nyheder/Op-slag.php?id=1626>

(Artiklen er gemt i SDUs arkiv. Derfor den specielle adresse)

Særnote 18. maj 2006 fra Videnscentret

Svækket – men stærk

Hverdagsliv for 85- og 90-årige, som mestrer fysisk svækkelse

Ergoterapeut og MSc Annette Johannesen har for Gerontologisk Institut skrevet en rapport med ovenstående titel.

Rapporten, der er nr. 10 i instituttets skriftserie, sætter fokus på, hvad der ser ud til at gavne, når man i en høj alder må leve med mindre førlighed. Vellykket aldring er ikke en stationær tilstand, men en stadig proces, hvor ydre faktorer kan styrke velbefindendet. Her er hverdagslivet med dets rutiner, opgaver og kontakter et felt, som bør vies større opmærksomhed. Fra en undersøgelse af 85-90-årige, som har håndteret svækkelse uden at miste tilfredsheden, bringes en række

anbefalinger og forslag til sundhedsfremmende initiativer. Rapportens målgruppe er fagfolk, som til daglig møder og arbejder med ældre mennesker i forskellige livssituationer. Men den henvender sig også til politikere og embedsmænd samt til interesserede lærere og studerende ved sundhedsfaglige og sociale uddannelser.

Rapporten, der er støttet af Sygekassernes Helsefond og Den kommunale momsfond, er på 64 sider, den koster 90 kr.

Den kan bestilles på:
geroinst@geroinst.dk
eller på telefon 3940 1010

Tankerne kom, fordi jeg ikke havde travlt

Fra min barndom dukker mange billeder op, som er baggrund for, at jeg i dag gør mig så mange tanker om en tilværelse, hvor jeg er bevidst om, at jeg altid befinder mig mellem to yderpunkter, for eksempel liv og død, sol og regn, lys og mørke. Hvor jeg selv befinder mig, er mit eget valg, hvad jeg til tider må erkende har bragt mig i situationer, hvor jeg i stedet for at tage konsekvensen har "valgt" passivitet, fordi det var det letteste. Nu tilbage til nutiden.

Jeg er omgivet af mennesker, der har travlt! Den 8. februar på min 85-års fødselsdag blev jeg i telefonen mødt af stemmer, der sagde: "Har du travlt?", "Skal du have gæster?". Fordi jeg kunne udtrykke, at jeg ikke havde travlt, blev det til samtaler med indhold! Men grunden til, at jeg havde tid, skyldtes, at jeg havde overdraget tøjlerne til andre, at jeg havde "givet slip".

En sidste diagnose hos egen læge har givet anledning til tanker omkring mig og det liv, jeg lever. Fysisk har jeg mødt visse grænser, som jeg godtog som problemer, der kom til at indtage en stor plads i min tilværelse, påvirkede min psyke. Var på vej til at skabe isolation. Mærkeligt er det i dag at se, hvor let livet kan blive, når tilskikkelser bliver mødt med vilje til at opfatte livet på godt og ondt som en opgave. Sværest er det for mig at erkende, at ikke alle mit livs opgaver kan jeg selv løse. Det er også svært for mig at erkende, at andre kan være i en lignende situation, når jeg nu var

så sikker på, at netop *de* havde løsningen på *mit problem*. Egentlig er det jo fantastisk at tro, andre kan udrette, hvad man ikke selv kan!

Tro og viden er også yderpunkter. Som menneske bevæger vi os også der med valgmuligheder. Udviklingen har vist, at viden kunne afløse en tro, som førhen var gældende. Meget kan mennesker med stor viden løse, men ikke alle rummer samme viden, og udviklingen har skabt specialister. Så skulle jo alt være nået? Ja meget kan, hvis også der er skabt samarbejde. Mit spørgsmål er: "Har vi formået at bevare det grundlæggende for vores eksistens"? At vi er flokdyr, at vi alle har hinanden behov, fordi alle kan noget, ingen kan alt? At intet er mere værdifuldt end andet? Mine mange tanker myldrer, ja har faktisk altid gjort det, men først som pensionist giver jeg mig selv tid? lov? til at udtrykke dem. Livet er jo en forunderlig gave! Med den viden jeg har i dag, kunne jeg have brugt det bedre. Men ser jeg bagud, er løsningen der. Også jeg er en sten, der kan "slå smut". Opgaven er, at den kan lave flest mulig ringe til glæde for øjet

Kan mennesker lære frihed til forskellighed? Kan vi lære (ikke at fordele goderne, det er passivt) at hjælpe hinanden efter evne? Acceptere at enhver indsats er værdifuld? At vi er til for hinanden?

Klara Juul-Madsen
Februar 2006

Livsforløbsperspektivet er vigtigere end inddelingen i kronologisk alder

Velfærd fremover – en udfordring

Den femte konference om det aldrende samfund

At livsforløbet er vigtigere end inddelingen i kronologisk alder, blev slået fast på konferencen. Og man kunne også så nogenlunde blive enige om de tal, der blev lagt frem om befolkningens sammensætning. Det er for-

udset, at den aldrende befolkning (65+) vil blive forøget med 50 pct. frem til 2030 eller 2040, svarende til en stigning fra 800.000 til

1.200.000 personer, og at der vil blive færre yngre i den erhvervsaktive del af befolkningen. Det er baggrunden for, at der er enighed om at forsøge at påvirke tilbagetrækningsalderen. Funktionslevnen op til de 90 år er mere afhængig af, hvordan man har levet end af

selve alderen, sagde Erik Hoffmeyer, forhenværende nationalbankdirektør, og kaldte det ”et gennembrud for livsforløbstankegangen”.

Men da det kom til løsningsmuligheder og behovet for indgreb, skiltes

vandene og uenighed prægede konferencen, skriver *Anne Brockenhuus-Schack*.

Erik Hoffmeyer, som er med i den baggrundgruppe, der har tilrettelagt alle høringerne, indledte konferen-

cens første runde, der handlede om **økonomi, velfærd og fordeling**. Erik Hoffmeyer nævnte om Fremtidspanelets anbefalinger, at der var indkaldt ud-sagn fra 50 eksperter (læger, sociologer, biologer m.v.) omkring problemstillinger i forbindelse med befolkningens demografiske alder, således at Fremtidspanelet ”lagde mere vægt på behovet for at ændre den overle-

verede indstilling til alder end på de økonomiske sider af det aldrende samfund”. Dette blev fremhævet som en modsætning til Regeringens Velfærdskommission. Man var opmærksomme på, at flere i dag planlægger deres alderdom. Den økonomiske si-

Folketingets Fremtidspanel for demokrati og velfærd for det aldrende samfund har afholdt en konference i Landstings-salen den 22. marts 2006 i anledning af udgivelse af Velfærdskommissionens slutrapport og Folketingets forslag til reformer på velfærdsområdet. Konferencen ”Velfærd fremover – en udfordring” blev transmitteret i sin helhed i fjernsynet. Et resumé og redigeret udskrift af konferencen kan ses på og downloades fra Teknologirådets hjemmeside www.tekno.dk. Rapporten fra høringen indledes med et resumé over indlæg og spørge- og debatrunde, skrevet af *Anne Brockenhuus-Schack*

de kan planlægges, men de goder, som vedrører familie, helbred og interesser kan ikke planlægges eller beregnes i bruttonationalproduktet.

Næste runde handlede om **arbejdsmarked, uddannelse og beskæftigelse**. Her blev sagt, at **"livsforløbsperspektivet starter i børnehaven"**. Arbejdet er meget centralt for danskerne – 50 % af befolkningen siger, at arbejdet er det vigtigste aktiv i deres liv – og 78 % er villige til at arbejde uden at få mere ud af det økonomisk. Det er Helge Hvid, lektor ved Roskilde Universitetscenter, som lægger ud og mener, at hovedproblemet ikke er, om folk ønsker at arbejde, men om der skabes muligheder for, at de beholder deres job og forbliver i arbejde. Han konkluderer, at arbejdslivet skal være rummeligt og fleksibelt, sundere, med mindre udstødning på grund af fysisk og psykisk belastende arbejde og mere lærende samt give de ansatte mere indflydelse. Den model, der hedder Flexicuriti (fleksibilitet og security - sikkerhed) gør, at 25- 30 % af danskerne skifter job årligt på grund af den indbyggede sikkerhed på højt niveau, der ligger i en arbejdsløshedsforsikring. Modellen gør virksomhederne "ansvarsløse" ved afskedigelser, idet den sociale sikring friholder dem fra kravet om større jobsikkerhed. Danskernes tryk i ansættelsen er således blandt de laveste i EU, men gør også, at danskerne kan skifte job af lyst.

Tredje og sidste runde var om **sundhed og udgiftspres**. Birte Bech-Jørgensen, professor i hverdagsliv og kulturanalyser ved Aalborg Universitet, nu pensionist, havde et indlæg, som

rummer mange tanker, som vi i FU-AM kan støtte. Hun minder om, at en konklusion på de fire tidligere høringer er, at de stadig flere ældre ikke helt mekanisk giver højere samfundsmæssige udgifter, og hun gør op med ordet ældrebyrde. Det er samfundets vane at dele op i kategorier, og denne kategoritænkning og de begreber, der konstrueres i forbindelse hermed, skaber alt for let konflikter mellem generationerne. Det handler kort om, skriver hun, at undgå at gøre alder til et problem og i stedet støtte solidariteten mellem generationerne. Hun mener, at ældrepolitik skal støtte de svage og ikke automatisk alle over en bestemt alder som 60 år. En af de svære udfordringer er at få fjernet alder som kriterium i tankegang og lovgivning og få et livsløbsperspektiv til at slå igennem.

Funktionsevnen handler mere om levevilkår end om alder. Dårlige arbejdslevevilkår hænger ved hele livet. Hun siger i sit oplæg, at forebyggende indsats for eksempel mod faldulykker kan reducere faldene med næsten 50 procent, og det er vigtigt, at der tages fat her. Hvis man først er faldet, skal hjælpen til gamle være professionel, skal komme hurtigt, for ellers breder svækkelsen sig for hurtigt, og hjælpen skal være vedkommende. Men det handler ikke kun om træning men om et aktivt socialt liv. Ældre, der lever aktivt, klarer sig både fysisk og psykisk. Gode sociale relationer reducerer dødeligheden og øger chancen for at blive rask efter sygdom. Her nævner hun det frivillige sociale arbejde og skriver: **Vi ved, at hver tredje voksne arbejder frivilligt,**

og at mindst halvdelen af de yngre ældre arbejder frivilligt, og heri er ikke medregnet nabo-hjælp eller hjælp mellem generationerne. Så skal det også siges, slutter hun, at det frivillige arbejde kun har ringe effekt i retning af direkte at erstatte den offentlige service. Derimod har den stor effekt for livskvaliteten, dels fordi det giver en følelse af at være til nytte, dels fordi de, der udfører

frivilligt arbejde, lever længere. Hun oplyser, at værdien af det frivillige arbejde er blevet beregnet til 10 mia kr. årligt, og så har det lydt fra alle sider på de fire høringer: **Hold fingrene fra det frivillige sociale arbejde. Det har altid fungeret som et socialt laboratorium for fornyelsen af velfærdsstaten, sluttede Birte Bech-Jørgensen.**

Forhistorie: Fremtidspanelet afholdt i 2001 og 2002 fire offentlige høringer samt et afsluttende seminar: *Velfærd fremover – en udfordring*, der resulterede i 24 anbefalinger. De fire høringer og den afsluttende seminar er udføreligt omtalt i FUAM's nyhedsbreve 2003, nr. 3 og 4 samt 2004, nr. 1 som ligger på hjemmesiden: www.fuam.dk

Rapport og konference hedder:
Velfærd fremover – en udfordring. Teknologirådets rapporter 2006/9

Et godt liv som gammel handler om et godt liv i livet

*Hvad forestiller forskellige danskere sig,
at et godt liv som gammel skal indeholde*

Mennesker mellem 19 og 99 år har udtalt sig om, hvilke drømme og visioner de har til deres egen alderdom.

Hvordan opfatter de gamle sig selv, hvordan opfatter de det gode liv, hvordan ser de yngre på de ældre, og hvilke forventninger har de til deres egen alderdom. Det har antropologen Marie Konge Nielsen undersøgt og skrevet om i rapporten: *Et godt liv som gammel*.

Men alderdommen kan ikke løsri-
ves fra vores tidligere liv. Tilværelsen
som gammel afspejler det liv, vi har le-
vet, og er en del af vort sociale og kul-
turelle mønster. Et godt liv som gam-
mel handler snarere om et godt liv i li-
vet. Marie Konge skriver i en sammen-
fatning, "at det kommer frem, at selv
om man ikke tænker over, at man æl-
des dag for dag, så er man bevidst
om, at man lever i en kultur, hvor der
er en markant ungdomsdyrkelse og

en markant mangel på alderdomsdyrkelse". Generelt ønsker man ikke at ændre på sit liv, hvis man ellers er tilfreds, men man ønsker en alderdom i umiddelbar forlængelse af det levede liv. "Materialet viser, at den fælles fortælling om den gode alderdom, det vil sige samfundets uproblematiskerede og ureflekterede fortælling om, hvordan livet gerne skulle forme sig, når vi nærmer os senlivet, består af liv, som er i bevægelse. Det er ligeledes præget af aktivitet, uafhængighed, autonomi og frihed. Vi ønsker også et liv i alderdommen med nærvær og samvær med familiemedlemmer samt et liv, hvor vi behandles med respekt og værdighed. Dette er kernen i de generelle ønsker til et godt liv som gammel.", konkluderer Marie Konge Nielsen.

Når man når en vis alder, forventes man at holde op med at arbejde. Arbejde er foruden vort indtægtsgrundlag væsentlig for skabelse af identitet. Når man har trukket sig tilbage for at nyde sit otium, skal man ikke regne med prestige af sine omgivelserne. Man forventes minimum at være aktiv og at holde sin krop ved lige. Aktivitetsmantraet, som gennemstrømmer alle livsfaser, er en del af vor kulturelle og historiske arv. Viljen til at ville livet og overvinde tab af ægtefælle eller tab af fysisk formåen uden at miste livsmodet forbindes med det gode liv. Modstykket eller skræmmebilledet er et liv i stilstand, inaktivitet og afhængighed af andre mennesker. Sindbilledet på det dårlige liv i alderdommen er plejehjemmet – hvilket skyldes både det imageproblem plejehjemmene har i offentligheden og

også afspejler kulturens dybe angst for døden.

Mange forskellige aldre er repræsenterede af de interviewede personer. Holdninger til alder varierer med interviewpersonens alder. De yngste var så langt væk fra alderdommen, at de dårligt kunne forestille sig deres egen alderdom. Der fokuseres generelt på den alder, man er i eller de forestående livsfaser. Interviewpersonerne har reflekteret over at være gammel i dag og de krav og ønsker, som de mener, deres egen generation vil have til det sene liv, og de er bevidste om forskellen på de forskellige generationer eller årtier, fremgår det. Men alderen kan også være relativ. Nogle ældre gav udtryk for, at de både fysisk og på anden vis ikke føler sig jævnaldrende med dem på deres egen alder, de føler sig yngre. De bærer deres tidligere aldre inden i sig og kan tænke som de unge. Flere unge personer udtrykte, at de føler sig ældre og mere modne end deres jævnaldrende. Der er gengivet mange interessante udsagn, da samtalerne har været så tilpas lange, at der er givet plads til individuelle svar på spørgsmålene.

De interviewede personer er ikke et repræsentativt udvalg, de udgør tre grupper:

Aldringsforskere og personer, der har ytret sig i den offentlige debat

Personer valgt ud fra forskellige kriterier som alder, erhverv, bopæl, køn etc. Altså forskellige danskere

Socialpolitiske ordførere i Folketinget samt formand og næstfor-

mand i Kommunernes Landsforening.

Da der også har været politikere interviewet, afdækkes der nogle aspekter med fokus på de værdier, politikerne repræsenterer via deres tilknytning til deres parti eller organisation, og der ses på, om det er de samme værdier, som de andre grupper af personer giver udtryk for.

Generelt er der enighed om, at de ældre hverken er en homogen eller svag gruppe i samfundet, og at forestillingen om de ældre som svage skyldes mediernes negative stereotyper. Det er vigtigt at overveje, hvordan samspillet mellem generationerne kan gi-

ves større indhold og fylde, mener politikerne.

"Dagens ældrepolitik svarer ikke til befolkningens forestillinger om et godt liv som gammel. Aldersgrænser og kronologisk alder gør det til et problem, at man ældes og forstærker forventningen om, at livet nødvendigvis skal ændre sig med alderen. Måske er afstanden mellem borgernes og samfundets opfattelse blevet for stor", skrives der på bagteksten af bogen.

Hvornår vil politikken afspejle den viden, som forskerne efterhånden har udstyret os med om alderdommen, det har vi ofte diskuteret på vore møder om velfærd i FUAM.

Et godt liv som gammel ved antropolog, mag.art, ph.d. Marie Konge Nielsen. Projektet er baseret på kvalitative interviews og udgivet af Syddansk Universitet med støtte fra ÆldreForum og Socialministeriet. 2006. Denne forskningsrapport er en del af et større projekt: "Velfærd for ældre – holdning og handling".

Traute Larsen

Videnscenter på Ældreområdet:

Demens nr. 14

Er demens arvelig?

Overlæge Jørgen Nielsen fra Hukommelsesklinikken på Rigshospitalet skriver i Alzheimerforeningens "Magasinet Demens", at arveligheden for sygdommen Alzheimer er så lille som 3%. Han skriver, at kun hvis man kan registrere 2-3 syge personer i

lige familie, er der grund til at blive undersøgt. Og i alle tilfælde er det en lang, besværlig og ikke alt for sikker proces, man skal igennem.

Kilde: Magasinet Demens, nr. 4 2005

Har bedsteforældre den rolle, de fortjener?

Overskriften er titlen på en konference, som er refereret i **Alderens nye sider 2006, nr.1**. Temanummeret beskæftiger sig med bedsteforældres rolle i familien, samvær ved skilsmisse og rettigheder eller mangel herpå ved tvangsfjernelse af børnebørn fra hjemmet. Her blev diskuteret, hvad den nuværende og evt. kommende lovgivning siger. Savn og brud gik igen, men glæden ved børnebørn prægede også debatten, skriver Anne Brockenhuus-Schack. Det har vist sig, at der især er eksempler på, at fædre og farforældre er afskåret fra kontakt med børnene, men konklusionen blev, at børnebørn skal have ret – men ikke pligt – til at have kontakt med deres bedsteforældre.

Eva Bendix, som repræsenterede græsrodsbevægelsen De Nye Bedsteforældre lagde ud med at slå fast:

”Jeg vil påstå, at aldrig nogensinde har bedsteforældre været så betydningsfulde, som de er i dag. For forældregenerationen har aldrig arbejdet så meget, været så velhavende, slæbt så mange forbrugsgoder hjem og haft så lidt tid til deres børn som i dag. De har ufatteligt travlt.” Og hun sluttede sit indlæg med at spørge: ”Hvad ville samfundet og arbejdslivet gøre uden den tusindtallige hær af elskende bedsteforældre, der styrter af sted, når de skal hjælpe børn og børnebørn.” Folklorist Anne Leonora Blaakilde advarede mod at stille for store krav til bedsteforældrene – især til bedstemødrene, som skal leve op til tidens pædagogiske krav om at gøre det rigtige sammen med børnene. For at undgå konflikter kræver det, at familien har en god tradition for at tale sammen.

Alderens nye sider 2006, nr.2

Viden er nødvendig

Videnscenter på Ældreområdet fylder 10 år i år

Det har i den anledning udgivet et fødselsdags-nummer med artikler om centrets fødsel og første tid til i dag, hvor Videnscentrets informationer, debat- og gå- hjem-møder, konferencer og pjecer bliver brugt flittigt og citeret. Videnscentret formidler mange brugbare og værdifulde oplysninger om aldringens mange facetter og de

ældres vilkår i bred forstand. Videnscentrets styrke er den tværfaglige viden, som bliver brugt flittigt af både Ældresektoren, dets ledere og uddannelsessteder samt af alle andre aktører og foreninger inden for Ældreområdet, herunder FUAM.

TL

Fra Netdoktor

Patienter følges helt hjem efter indlæggelse

Patienter over 80 år, der bliver udskrevet på Københavns Amtssygehus i Gentofte, er i de seneste 15 måneder blevet fulgt hjem af én eller to personer fra det tværfaglige team, der består af tre ergoterapeuter, en fysioterapeut, to sygeplejersker, en læge og en sekretær. Den nye ordning under navnet "Følge-hjem Projekt" skal sikre, at patienten kan fungere i sit eget hjem og forebygge genindlæggelser.

Personerne fra det tværfaglige team gennemgår hjemmet, installerer de nødvendige hjælpemidler og afprøver eventuel genoptræning med pati-

enten i hjemmet. "Der er stor forskel på at se patienterne på hospitalet og i eget hjem. Hjemme kan vi meget bedre vurdere, hvordan de rent faktisk fungerer", forklarer ergoterapeut Pia Kjær.

Projektet får ros af den 81-årige Tove Barfoed, der har oplevet, at ordningen har givet en stor tryghed og sikret en god kontakt med både lægen, hjemmesygeplejen og hospitalet.

*Ramus Burkal, Politiken
Netdoktor 02086*

DAISY-undersøgelsen

Selvom man får en demensdiagnose, behøver alting ikke at gå i stå. Diagnosen demens kan stilles meget tidligere nu end for blot få år siden, og det betyder, at mennesker med en demensdiagnose i højere grad selv kan planlægge, hvordan fremtiden skal forme sig.

På DemensDagene 2006 blev nogle af resultaterne fra den store danske DAISY-undersøgelse, hvor 330 deltagere har Alzheimers sygdom, præsenteret. Det viser sig blandt andet at være forskelligt, hvorledes demenslidende selv og deres familier vurderer situationen: Hvor 17% af de medvirkende demenslidende mener, at deres hukommelse er god, er det kun

3% af de pårørende, der har denne opfattelse. Samme tendens ses omkring oplevelse af livskvalitet, hvor de demenslidende placerer sig med tallet 76 på en skala fra 0-100, mens deres pårørende scorer dem en del lavere. DAISY-projektet slutter i 2008, og formålet med det fem-årige projekt er at undersøge mulighederne for at sætte tidligt ind med støtte til både demenslidende og pårørende. Andre undersøgelser har vist, at det er muligt at mindske belastningerne med den rette støtte.

Kilde:
Plenumforelæsning på DemensDagene & Politiken 9. maj 2006



Flere indvandrere bliver sosu'ere

Antallet af sosu-uddannede med udenlandsk baggrund er mere end fire-doblet siden 1995.

På de øvrige erhvervsfaglige uddannelser er antallet næsten tre-doblet. I 2004 havde 10 pct. af de nydannede sosu-ere en udenlandsk herkomst, mens den tilsvarende andel for de øvrige erhvervsfaglige uddan-

nelser var 6 pct. Til sammenligning har 8 pct. af hele befolkningen udenlandsk baggrund. I 2005 havde 13 pct. af sosu-erne udenlandsk herkomst. De 10 pct. er fra ikke-vestlige lande, og de 3 pct. er fra vestlige lande.

Kilde: Nyt fra Danmarks Statistik, nr. 158, 21. april 2006.

Noter fra Videnscenter nr. 9

Dødelig ulighed

Sygdomme rammer i dag socialt mere skævt end tidligere, og afstanden i det sociale hierarki øges. Disse forskelle kan aflæses direkte i statistikken over dødelighed.

Af en endnu ikke offentliggjort undersøgelse fra Statens Institut for Folkesundhed, der ser på dødeligheden blandt de 30-74-årige i perioden 1995-1999, fremgår det, at forskellene mellem de højt uddannede og de lavt uddannede øges. Faldet i dødeligheden er markant større for de veluddannede grupper, og de er i mindre grad ramt af hjertekarsygdomme og kræft. 60-årige mænd med højere uddannelse kan forvente at leve næsten tre år længere end de lavt uddannede, og samtidig må de lavt uddannede i gennemsnit leve længere med alvorlige skavanker.

Ser man alene på København, kan en mand med videregående uddannelse i gennemsnit forventes at leve 7,4 år længere end en mand med højst 10 års skolegang og et års erhvervsuddannelse. For de københavnske kvinders vedkommende lever de højt uddannede i gennemsnit knap fem år længere end de lavt uddannede. Forskellen tilskrives bl.a. rygning, for lidt motion og for meget og for usund mad, men også at de velud-

dannede er bedre til at forebygge og bekæmpe sygdomme. Det viser sig også i, at kampagner med det formål at rådgive og oplyse først og fremmest hjælper dem, der har mindst brug for det.

Instituttet har også set på dødeligheden ved blodpropper i hjertet. Her er der en klar sammenhæng mellem kort uddannelse og lav indkomst på den ene side og dødelighed efter en blodprop på den anden. 37.500 personer i alderen 30-64 år, som blev indlagt første gang med en blodprop i hjertet i perioden 1995-2002, er blevet fulgt til udgangen af 2003. Heraf døde ca. dobbelt så mange patienter med en lav indkomst i forhold til patienter med en høj indkomst. Efter at der var taget højde for bl.a. alder og konkurrerende sygdom, var risikoen 1,6 gange højere for patienter med en lav indkomst. Blandt de 65-74-årige var forskellen i dødelighed ikke så stor mellem de sociale grupper. Den lå på 1,3 gange højere for lavindkomstgruppen.

Kilder:

Morgenavisen Jyllands-Posten 23.4. og Ugens tal for folkesundhed, uge 18, 2006,
<http://www.si-folkesundhed.dk>



Friplejehjem i Århus

Dorthe Laustsen, der er ny ældrerådmand i Århus Kommune, har planer om at lade kommunen starte et såkaldt friplejehjem.

Derfor peger hun på regionschef Hanne Kalhave, som den person, der skal udvikle et nyt koncept. Meningen med friplejehjemmet er at nytænke den kommunale ældrepleje: "Det drejer sig om at give flere lov til at definere deres egen livskvalitet, så de ikke bare skal rette sig efter reglerne", siger den nye rådmand.

Århus Kommune står med en akut mangel på medarbejdere i ældreple-

jen. Kommunen har 105 ledige pladser til sosu-assistenter, men annoncering i aviserne kan tilsyneladende ikke afhjælpe problemet. Manglen på medarbejdere betyder dels øget sygefravær blandt det faste personale, dels at udgiften til vikarer er stærkt stigende. "Fra 2004 til 2005 har vi haft en stigning i udgifterne på 20 mio. kr. Det svarer til 50 årt., for udgiften er steget fra 40 til 60 mio. kr.", siger økonomichef Thor Davidsen.

Kilde:

DR Regioner Østjylland 28.4.2006
Noter fra Videnscenter nr. 9.

Ældre mænds psykiske sundhed

Mænd er elendige til at opsøge deres praktiserende læge – og har i øvrigt to-tre gange så stor risiko for at begå selvmord som kvinder.

Gamle mænd over 80 er den gruppe i Danmark, der tegner sig for den højeste selvmordsrate. Dobbelt så mange kvinder som mænd får diagnosen depression, men reaktioner som vredesudbrud, lav stresstærskel og aggressivitet, der ses langt hyppigere hos mænd med depressive lidelser, bliver ofte overset af de ansvarlige for behandlingen. Forskergruppen Ældre & Selvmord er derfor gået i

partnerskab med Mænds Sundhedsuge for at gøre mænds psykiske og mentale problemer synlige på særlige temadage.

Kilde:

Noter fra Videnscenter nr. 9



Kommende møder

Tema:

Århus kommune har et værdisæt, der består af tre søjler: Troværdighed, Respekt og Engagement

Onsdag den 13. september 2006

Vi spiller Værdispil, udviklet af Århus kommune

Onsdag den 11. oktober 2006

Hvad vil vi gerne kunne tro på?

Onsdag den 8. november 2006

Hvilken form for respekt kan vi ønske?

Onsdag den 10. januar 2007

Hvordan skabes engagement?

Onsdag den 14. februar 2007

Ordinær generalforsamling

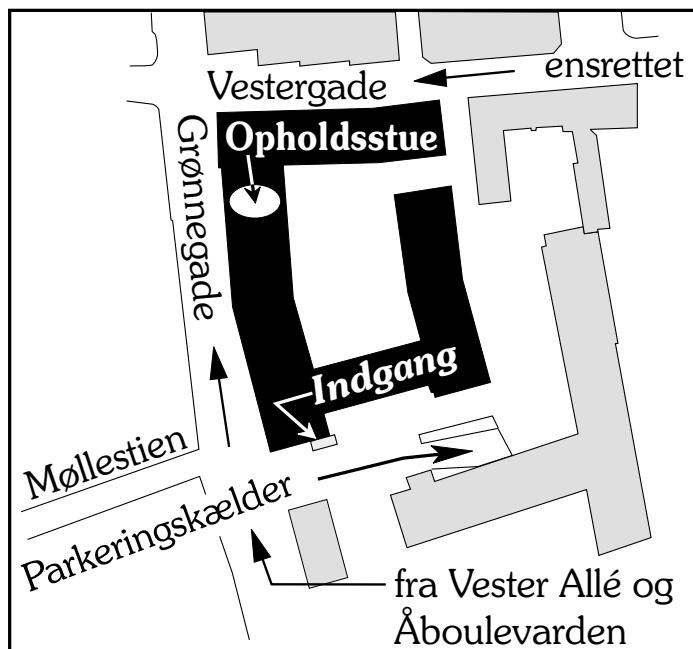
Sted: Dagligstuen

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@webspeed.dk

Foreningens gironummer:
572-6646