

FUAM på Facebook

FUAM fylder 30

Er omsorg til forhandling?

Alderdommens rejser?

Nyt fra FUAM

Udvikling af Alderdommens Muligheder

2

29. årgang
August 2009

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:

Lisbet Thorendahl	8627 2802
Børge Helmer	8627 2900

Redaktør

Knud Ramian, Englodden 6, Storhøj, 8320 Mårslet
Tlf. 8627 4042 E-mail: knud.ramian@gmail.com

Layout og sats:

Børge Helmer, Storhøjvej 16, 8320 Mårslet
Tlf.: 8627 2900 E-mail: borge.helmer@gmail.com

Sidste frist for stof til Nyhedsbrev nr. 3/2009:
12. november 2009

Læs i dette nummer

Alderdommens muligheder og umuligheder)	3
Invitation til 30 års fødselsdag	4
Skal omsorg være en ydelse til forhandling?	5
Er omsorg et forældet begreb i hospitalsverdenen?	10
Interview med Hans Ludvig Larsen	12
Alderdommens rejse	18
Klaras køkkenkrog	23
En side om testamenter	24
Bliv gammel med forstanden i behold (anmeldelse)	25
Kommende møder	27

Alderdommens muligheder og umuligheder

Det hedder FUAM på Facebook

Efter mange diskussioner om, hvad vi skulle kalde os på Facebook tog Lisbet Thorendahl efter diskussionerne initiativ til at starte en gruppe på Facebook.

På startsideen "Alderdommens muligheder og umuligheder" skriver hun bl.a.:

Nu har medlemmer fra foreningen FUAM i Århus valgt at oprette denne åbne gruppe på Facebook med det formål, at vi selv og forhåbentligt også andre - i alle aldre - kan dele nyttig og aldersrelevant viden med hinanden.

Herudover tænker vi os, at siden kan bruges til at fortælle hinanden om livet som ældre medborger eller om livet sammen med ældre medborgere i dagens Danmark lige nu. Konkret set kunne det være beretninger om sejre og nederlag i dagligdagen,

det kunne være aldersrelevante forbrugeroplysninger og det kunne være diskussioner omkring politiske tiltag på ældreområdet. Det kunne med andre ord være hvad som helst, vi har lyst til at dele med hinanden og/eller diskutere.

Med hensyn til det valgte gruppe-navn på Facebook besluttede stifterne, at ordet alderdom skulle indgå, idet vi fortsat ikke ønsker at omskrive eller tilsløre, at vi er i alderen fra 60 år og opefter.

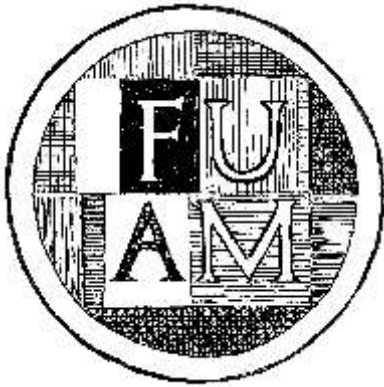
Vi håber, at I - i alle aldre - sammen med os vil være med til i denne Facebook-gruppe at bidrage med beretninger og diskussioner om de store og små spørgsmål, som vi alle støder på i vores tilværelse og som har relation til "os gamle" eller "de gamle" i vores samfund.

Boom i antallet af ansøgninger til sosu-uddannelserne

To ud af tre sosu-skoler må afvise kvalificerede ansøgere. 20 ud af 21 skoler på social- og sundhedsuddannelsen fortæller, at de lige nu har flere ansøgere end i fjor. Det viser en rundspørge, som fagforbundet FOA har lavet på landets 25 skoler. Det betyder flere steder, at kommende elever kommer på venteliste til uddannelsen. For det er landets kommuner, der sætter kvoten for optaget. Kommunen skal nem-

lig garantere en praktikplads til alle, der begynder på uddannelsen. Den nuværende dimensionering er fastlagt i trepartsaftalen fra 2007. Den øgede tilstrømning menes at være en kombination af krisen i den private sektor og de nye gunstige vilkår for voksenelevløv.

Kilde: Politiken 16.5.2009



FUAM holder fødselsdag, og du er inviteret!

"Foreningen til
Udvikling af Alderdommens Muligheder"
blev stiftet for 30 år siden

Det fejrer vi med en reception
onsdag den 11. november 2009
Kl. 16.30 til 18.00

Lokalcenter Møllestien,
Grønnegade 10, Århus C

Har du et "FUAM - minde" – tag det med

Skal omsorg være en ydelse til forhandling?

Oplæg til møde i FUAM den 8. april 2009

Titlen på mit oplæg har jeg ikke selv valgt, og den har givet mig stof til eftertanke. Hvis vi skal forhandle, må vi have noget at forhandle med. Og hvem er det, der forhandler? Ikke brugerne, men politikkerne. Vi er et demokratisk samfund, og næsten enhver institution har en folkevalgt bestyrelse eller lignende. I ældresektoren har vi Brugerråd, men hvor meget inddrages de i forhandlinger?

Vi kunne også spørge: "Har vi ret til omsorg". Det kan besvares meget kort: "Ja, hvis vi er villige til at betale for det."

Det næste spørgsmål er, "Hvem er vi?" Er det kun de gamle, eller er det danskerne som samfund, der menes.

Jeg arbejdede i en socialforvaltning, da den gamle forsorgslov blev afløst af Bistandsloven. Jeg havde været så heldig at arbejde i familieafdelingen, hvor vi siden 1965 havde fået særlige muligheder for at hjælpe familier med børn. Da Bistandsloven blev indført for 30 år siden, var grundlaget, at ikke blot børnefamilierne, men alle, der kom ud for det, man kaldte "en social begivenhed", havde ret til at få hjælp i et sådant omfang, at de nogenlunde kunne bevare den tilværelse, de hidtil havde haft.

Hvor vi i den gamle Lov om Offentlig Forsorg kun gav et meget skrabet beløb til opretholdelse af en nødtørft-

ig tilværelse, skulle vi nu beregne ydelserne på en helt anden måde, ikke ud fra et retsbegreb, men ud fra et behovsbegreb. Det var dejlige tider, hvor klienterne blev meget glade over den mere rummelige hjælp, men det varede ikke ret længe, før de begyndte at diskutere, hvad der var rimelig standard.

Nu er vi tilbage ved retsprincippet, og det er måske lettere at administrere og lettere at forstå for dem, der skal modtage hjælp.

Vores samfund er blevet mere ulige, der er blevet større forskel på mulighederne for de rige og de fattige, og der er blevet flere fattige. Fra 2001 til 2006 steg antallet af fattige med 55.000 til 173.000 personer – og det i nogle år, hvor vi blev så rige, at "vi kunne købe hele verden". Hver fjerde af dem har levet under fattigdomsgrænsen i mere end tre år. Arbejderbevægelsens Erhvervsråd definerer fattige som personer, der har en indkomst, som ligger under halvdelen af den typiske indkomst efter skat.

De, der virkelig er i knibe er dem, der skal leve af den mest skrabede offentlige hjælp, f. eks. Starthjælp.

Det samfund, der var parat til at give omsorg fra vugge til grav, blev efter flertallets mening for dyrt, og der var og er en konstant diskussion om skat-ten. Nogle befolkningsundersøgelser

viser, at de enkelte danskere er villige til at betale en højere skat for at få bedre lægehjælp, bedre børneinstitutioner eller bedre omsorg for de gamle, men når det kommer til folketingsvalg, har det siden 2001 vist sig, at man er bange for en regering, som vil satse mere på velfærd og til gengæld ikke vil forpligte sig på, at skatterne ikke må stige.

Jeg tror, det vil føre for vidt at komme rundt om alle de danskere, der har brug for omsorg: Børn, handicappede, syge og gamle. Jeg vil holde mig til de gamle, og jeg vil se på realiteterne, forventningerne og frygten.

Realiteterne

Folkepensionisterne har ligesom de dårligst stillede kontanthjælpsmodtagere ikke råd til ret meget, hvis de kun har folkepension. Har man været på arbejdsmarkedet i mange år, pynter ATP lidt på økonomien, men kun de pensionister, som har sikret sig en god privat pension, lever op til de forestillinger, som mange mennesker har af de velbeslåede pensionister.

De fire socialpolitiske ordførere fra oppositionen er i Videnscenter på Ældreområdet "Aktuelle Noter" nr. 2 citeret for i en henvendelse til regeringen at have udtalt, at hver tredje ældre oplever forringelser i ældreplejen, 12.000 plejeboliger er besluttet utidssvarende, og hvert tredje selvmord begås af en mand over 65 år. Der er ikke noget, der tyder på, at man har kunnet forhandle sig til ret meget.

Den nuværende regering lagde foruden skattestop vægt på princippet om, at befolkningen skulle have frie

valg, og det gælder både til hospitalsbehandling og omsorg.

De velbeslåede pensionister behøver ikke at forhandle om omsorg, for de kan købe den. Værre ser det ud for dem, der ikke har en eller anden opsparing ud over folkepensionen. De har ikke noget frit valg, men må affinde sig med de ydelser, de bliver visiteret til, og der er blevet strammet meget. Vi ser og hører om rystende forhold, hvor de gamle, som er helt afhængige af andres hjælp, kun får tildelt en minimal hjælp til rengøring. Den mad, de kan købe sig til, er både dyr og kedelig – måske også langt fra de kostanbefalinger, som vi bliver stopfodret med?

Det viser sig, at 60 pct. af de ældre i hjemmeplejen og på plejecentre på landsplan er fejlnærede. En undersøgelse på Frederiksberg Hospital viste, at ca. halvdelen af de gamle patienter, var undervægtige. Vi er meget bange for overvægt, men i virkeligheden har de gamle, der er moderat overvægtige, både en bedre livskvalitet og større chance for at leve længere.

Underernæring medfører bl.a. forringet modstandskraft og muskelmasse, nedsat funktionsevne, øget træthed og risiko for depression og gør dermed patienterne endnu mere plejekrævende for hjemmeplejen eller plejecentrene.

Hvad nytter det, at hospitalets diætist sender en kostplan med patienten hjem. Den sendes til lægen, men når ikke altid frem, og selvom den når frem, er det langt fra sikkert, at der er ressourcer til at følge den op. Diætisten på Frederiksberg Hospital siger: "

”Mange ældre mennesker vælger at holde op med at spise, og det er en stor og kompleks opgave at hjælpe dem med at få appetitten igen. Desværre er det som så meget andet et problem med social slagside. Hvis man har en god familie eller uddannelse, har man større sandsynlighed for at have et godt netværk eller ressourcerne til selv at opsøge et.” (Vibeke Sode.)

I Århus har man for nylig indviet et nyt centralkøkken i Trige. Er det vejen frem, hvis man gerne give de gamle sund og lækker mad? Vil det ikke gøre plejehjemmene endnu mere institutionsagtige, at der ikke mere laves mad på de enkelte plejehjem? Igen et forsøg på at spare

På samme måde kan man se den seneste tids beskrivelser af plejehjem, hvor man for at kompensere for mangel på personale i dagtimerne, vækker demente gamle om natten for at vaske dem og klæde dem på. Det har ganske vist vakt forargelse hos politikerne, men sparekravene er ikke ændrede.

Forventningerne

Det med den gode familie får mig til at tænke på ”de gode gamle dage”, hvor omsorg for de gamle var en sag for familien. Det er vel ikke det, vi ønsker? Røde Kors har sammen med et analysefirma undersøgt voksne danskers forventning til at blive gamle, og det viser sig, at over halvdelen af dem frygter alderdommen, fordi de hverken har tillid til, at deres familie eller den offentlige forsyning har ressourcer til at tage sig af dem, og de frygter ensomheden – i højere grad,

end de har grund til. En EU-undersøgelse har nemlig vist, at de gamle danskere er blandt de raskeste i EU. Seniorforsker Merete Platz har gennem en årrække fulgt udviklingen med hensyn til spørgsmålet om ensomhed, og hun siger, at kun 5 % er alene, selv om de havde mest lyst til at være sammen med andre. Hun siger også, at medierne i høj grad er medskyldige i de myter, der er skabt om de gamles affældighed og ensomhed.

Frivillighed

Nogle klynger sig til håbet om at få hjælp fra frivillige, men de fleste skal vente længe, og kun en del af dem får en besøgsven gennem en af de mange organisationer, som har påtaget sig opgaven med at finde den rigtige ”ven” til den gamle.

Derimod tror jeg ikke, at det er til glæde for nogen af parterne, når velfærdsministeren foreslår, at en del af omsorgen og plejen af de ældre burde foretages af de pårørende.

Frygten har mange ansigter

Vi har gennem hele livet vidst, at døden er afslutningen for os alle. Nogle frygter den, andre ser den som en ven, der afslutter deres elendighed. Ensomheden frygter mange, men især hjælpeløsheden og afhængigheden. Er vi i den situation overhovedet i stand til at forhandle? Måske kan vi ikke en gang tænke tilstrækkeligt klart til at skaffe os den hjælp, som vi har ret til, eller som vi kunne betale os fra. Det er et af de områder, hvor vi har brug for et godt netværk både af familie og venner.

Det er ikke nok med, at vi bliver afhængige af andres hjælp, men i de se-

nere år, hvor vi kun hører om, at der skal spares i det offentlige system, og at der i øvrigt ikke er tilstrækkeligt plejepersonale, har vi reel grund til at frygte for tilværelsen i et plejesystem, hvor man fokuserer mere og mere på kontrol og detaljestyling end på varme og menneskelighed.

Jeg tror, vi har god grund til at frygte opfindsomheden, når det gælder om at spare mest muligt. For snart mange år siden opstod sloganet "Længst muligt i eget hjem". Politikerne påstod, at det slet ikke var for at spare på plejehjemspladserne, men fordi det var (og er) et ønske hos mange gamle. Der skulle selvfølgelig gives lige så god hjælp i hjemmet som på et plejehjem, både med hensyn til mad, rengøring og pleje. Resultatet ser vi i dag, hvor rengøringen er så sparsom, at de gamle må finde sig i at være omgivet af nullermænd, og hvor maden som regel er frostmad, der skal varmes op. Plejen er nedsat til et minimum, og de gamle har ingen mulighed for at forhandle om udførelsen.

I Frederikshavn Kommune skal 20 ældre, let demente borgere være med i et forsøg med at holde demente i deres hjem længst muligt. Det indebærer brug af sensorsystemer, alarmer, intelligent videoovervågning og let betjente kommunikationsanlæg.

Formålet er at spare penge, men direktøren for Alzheimerforeningen advarer om, at de systemer ikke kan erstatte plejehjemspladser. Det er sjældent de fysiske rammer, der gør det umuligt at blive i eget hjem.

Sundhedssektoren giver ikke mindre grund til frygt end plejesektoren. Vi skal være meget heldige, hvis vi ik-

ke en eller måske mange gange har fået brug for behandling på et hospital. Vi fået løfter om behandlingsgaranti, men det er måske ikke lige de sygdomme, der giver ret til behandling inden for en måned, vi kommer til at lide af. Og får vi en plads på et offentligt sygehus, kan vi måske risikere at skulle ligge på gangen. Det er uværdigt.

Det lyder flot, at vi alle har ret til samme behandling og i nogle tilfælde til behandling på et privathospital, hvis ventetiden er for lang. Men igen er det et spørgsmål om, hvem der har mest ret til behandling. Måske er man så heldig at have en arbejdsgiver, der som et personalegode har oprettet en fradragsberettiget forsikring; så man kan springe ventelistekøen over. Men de fleste gamle har ikke en arbejdsgiver, og de fleste har heller ikke råd til at tegne en privat sygeforsikring. Formanden for Danske Regioner, Bent Hansen, har den opfattelse, at det frie sygehusvalg skævvrider sundhedssektoren, fordi ordningen favoriserer de kirurgiske patienter på bekostning af f.eks. de mange ældre medicinske patienter. Ordningen virker også skævt, selv om den formelt stiller den ufaglærte arbejder lige med direktøren, hvis de ellers fejler det samme: "Men fra undersøgelser ved vi, at de med længere uddannelse er bedre til at gøre brug af tilbuddene", siger han.

Medicinsk Tænk tank vurderer, at ældre, syge danskere og andre patienter med medicinske sygdomme i stigende grad bliver kastet rundt mellem hospitaler, kommuner og praktiserende læger, uden at den rigtige behandling og hjælp bliver sat i gang

hurtigt nok. Der er ikke noget at forhandle om.

En økonom, Jesper Risom, skriver i en afhandling, at ældre, arbejdsløse og studerende sendes bagerst i køen på sygehusenes venteliste til operationer for knæ, hofte og ryg. For fire ud af fem speciallæger i ortopædkirurgi vælger nemlig at operere patienter i job først. Dette fremgår af en undersøgelse foretaget blandt 71 speciallæger i et speciale ved Københavns Universitet. Jeg har talt med et par hospitalslæger, som jeg kender, og de siger, at det ikke er rigtigt, men at læger altid vil prioritere de patienter, som er mest syge. Kun hvis to patienter er lige syge, kan man give folk i arbejde en fortrinsstilling.

Hvad skal vi gøre ved det? Den enkelte kan ikke gøre så meget. En forening som FUAM havde måske haft mulighed, men vi har aldrig været talstærke. Det har Ældresagen derimod, og det store medlemstal påvirker uden tvivl politikerne. Som enkeltpersoner kan vi råbe op og skrive læserbreve, men vi ser jo, at det, der virkelig batter på urimeligheder, er at medierne tager spørgsmålene op. Videnscenter på Ældreområdet laver en del undersøgelser og selvstændige rapporter, men det er som regel først, når en enkelt sag er sat stort op på forsiden af en avis eller dukker op i et tv-program, at politikerne lover at gøre noget.

Tove Holm

Oplysning om kosttilskud

Fødevarerministeriet har åbnet et nyt forum for forbrugeroplysning om kosttilskud på websitet www.altomkost.dk På de nye sider vil man kunne finde generel forbrugerinformation om kosttilskud, herunder vil der ligge advarsler mod ulovlige og farlige kosttilskud, information om forskel på

kosttilskud og lægemidler, videnskabelige vurderinger af indholdsstoffer og information om mulige bivirkninger. Seks ud af ti danskere tager kosttilskud.

Kilde:

Folkesundhed.dk 12. marts 2009.

Planlæg din fremtid

SeniorStyrken har med tilskud fra den europæiske socialfond og Region Midt udsendt en fin lille pjece med ovenstående titel om, hvad der skal ske i ens liv, når 37 timers arbejdsugen slutter. Her kan man bl.a. læse, hvilke overvejelser man skal gøre sig om enten at fortsætte eller holde op med at arbejde, om seniorpolitik og

senioraftaler, økonomi, sundhed, netværk, frivilligt arbejde og flytning. Klart og overskueligt på 43 sider.

Yderligere oplysninger:

Seniorkonsulent Poul-Erik Tindbæk, Arbejdsmarkedscenter Midt i Århus, tlf. 8940 4674, mail pti@aarhus.dk

Er omsorg et forældet begreb i hospitalsverdenen?

Efter en nat med ulidelige smerter og et nødråb til min praktiserende læge tog hun imod mig som den første patient om morgenen. Professionelt og venligt konstaterede hun, at jeg havde en infektion, der krævede akut indlæggelse. Hun sørgede for en ambulance, og den venlige Falckmand sørgede omhyggeligt for, at jeg kom til modtagelsen på den rigtige afdeling.

Derefter oplevede jeg at være i fjenland. Jeg blev henvist til venteværelset, og med stærke smerter forekommer ventetid meget lang. Til den undersøgende læge fortalte jeg om de voldsomme smerter og havde forventet, at jeg nu kunne få noget smertestillende. Står der ikke et eller andet i lægeløftet om at lindre? Da dette ikke skete, tænkte jeg, at det kunne være af hensyn til kommende undersøgelser eller behandling. Senere fortalte samme læge, at jeg jo bare kunne have bedt en sygeplejerske om noget smertestillende, men som nyankommen patient er man meget ydmyg og slet ikke krævende.

Efter endnu en ventetid fik jeg at vide, at der nu var en stue parat til mig, og at en seng ville blive gjort klar. På stuen var der koldt, der blev luftet ud, og jeg sad frysende og kiggede på den tomme seng. Omsider kom en medarbejder og begyndte at vaske sengen af – jeg konstaterede, at der da blev brugt kræfter på hygiejne og sagde til hende, at jeg glædede mig over, at hun gjorde min seng parat. "Det er ikke mit arbejde at rede seng, jeg skal

kun vaske den", var svaret. Jeg tog dynen om mig og ventede videre. Min datter kom på besøg, og da en medarbejder kom ind for at fjerne sengetøj fra en anden seng, spurgte min datter hende, om min seng nu blev redt. "Det er ikke mit arbejde", svarede også hun, men tilføjede: "Jeg kan da godt gøre det alligevel".

Det er vist ikke meningen, at man skal føle sig velkommen på et hospital.

De følgende dage lærte mig at vente. Gang på gang lød det "Vent lige et øjeblik", men øjeblikkene var meget lange, undertiden timer, og ofte følte jeg mig glemt. Jeg ved, at personalet i alle kategorier på hospitalerne har travlt. Jeg oplevede mange stressede sygeplejersker, men jeg mødte også nogle venlige.

Sygehusdrift er blevet så kostbar, og som patienter skal vi være taknemmelige for, at læger er i stand til at helbrede langt flere sygdomme end tidligere. Vi skal spare. I en af de mange ventetider lå jeg og kiggede på en fjernsynsskærm, hvor det blev oplyst, at hver patient koster regionen 17.000 kr. årligt. Jeg kunne ikke lade være med at tænke på, at jeg godt ville give 1.000 kr. mere, hvis de kunne blive brugt til mere tid til omsorg.

Er vi virkelig blevet så fattige – ikke på penge, men på menneskelig følelse, hensynsfuldhed og omsorg?

11. juni 2009

Tove Holm



...ellers maser jeg på så godt, jeg kan

*Interview med FUAM's illustratør gennem 12 år
Hans Ludvig Larsen*

Gennem 12 år har maleren Hans Ludvig Larsen illustreret FUAM-bladet. Han er gift med bladets mangeårige redaktør Traute Larsen. Hendes orlov fra redaktørposten blev anledningen til et interview med manden bag redaktøren. Vi vil gerne vide, hvordan illustrationerne bliver til og naturligvis vil vi gerne vide noget om, hvad det vil sige at være en maler på 76.

Det er en smuk solfyldt junifor-middag lige midt i hyldeblomstringstiden.

Jeg stopper op på Duevej i Århus for at lave interviewet med *Hans Ludvig Larsen*. Ved indgangen står en stor gruppe blomstrende røde valmuer. Der er noget velkendt ved dem. Har de mon været i bladet?

Inden interviewet starter, får jeg en rundvisning til atelieret og det grafiske værksted i kælderen. Der hænger billeder alle vegne af malere, som Hans Ludvig Larsen holder meget af. Inden vi går i atelieret, ser vi på et grantræ i et hjørne af haven. Nogle store træer er blevet fældet, og nu er det lille



grantræ og nogle granitsten blev synlige. Det er grantræet og stenene som motiver, der optager Hans Ludvig for tiden. Billeder af motiverne ligger rundt omkring i huset som tegninger, akvareller og oliemalerier. Vi slår os ned i den inderste stue med båndoptageren tændt. Her er fyldt med bøger og billeder.

Hvordan startede det i 1997?

Det var Traute, der var blevet redaktør, som spurgte, om jeg var interesseret. Hun spurgte bestyrelsen, så der var rene linjer. Og så har jeg tegnet til bladet siden. Jeg er glad for muligheden for at komme ud med noget hver gang.

Hans Ludvig Larsen

Født 1932 i Århus

Uddannelse:

Lærereksamen fra Århus Seminarium 1954.
Det jyske Kunstakademi: Martinus Hougaard,
Jon Sparre Christensen og Karin Nathorst Westfelt i 50erne
Palle Nielsen og Niels Lergaard 64-67.

Seneste udstillinger:

Serien "Et jernstøberi i Helsingforsgade" på Arbejdermuseet 2001
Malerier fra jernstøberiverdenen, Holstebro Museum 2002.
Arkitektskolens Kunstforening 2002, Byens tage og gader
Horsens Industrimuseum 2003
ProKK, Ridehuset Århus 2006
Korsør Kunstforening, Kongegården 2006
Repræsenteret i "Industriens billeder" på Arbejdermuseet 2007 og
Nordjyllands Kunstmuseum 2007

Seneste bøger med billedserier i linoleumssnit:

"Et Jernstøberi i Helsingforsgade," Husets Forlag. 2000

Hvordan bliver en illustration til?

I begyndelsen tog jeg noget, som jeg havde liggende, som jeg lige kunne bruge. Nu er jeg blevet grebet af det og prøver at lave noget nyt til bladet hver gang. Jeg laver noget til det enkelte blad

"Nu kommer der snart et blad", siger Traute, og så får jeg lagt hovedet i

blød. Jeg starter med en tegning. Jeg tegner med en streg, der passer til FU-AM-formatet. Det er forholdsvis ukompliceret, og jeg har bladet i hovedet, mens jeg tegner.

Så viser jeg det til redaktøren. Jeg plejer at tale med Traute om det. Er du tilfreds med det her? Når Traute er redaktør – så ved jeg jo, hvad bladet

handler om. Jeg tager også hensyn til årstiden. Det skal være noget, der appellerer til årstiden.

Spiller man på mulighederne er enhver teknik god

FUAM-nyt tilbyder jo ikke nogen avanceret tryksteknik, hvad betyder det?

Man er nødt til at tilpasse sig til den teknik, der er til rådighed. Streger går fint. Alt for sarte streger og laveringer er svære at få med. Hvis bare man spiller på de muligheder, der er, så er enhver teknik jo god. Hvis jeg laver tegningerne med almindelig penne-streg så bliver de for tynde i FUAM bladet. Derfor bruger jeg nogle tykkere streger, og så må man lave gråtoner med stregvirkninger.

Jeg laver tit tegningerne i A3, så kan jeg sætte dem ned på kopieringsstalten på Trøjborg. Så kan jeg se, hvordan de bliver i mindre format. Jeg sørger for at Børge Helmer får dem i den størrelse, han skal bruge til bladet. Han scanner tegningerne og sætter dem i bladet. Så afhænger resten af trykteknikken og den er blevet meget bedre gennem årene.

Du har også tegnet FUAM's logo 2004. Hvilke overvejelser ligger der i logoet?

Det var noget med at få balance og alligevel noget bevægelse. Det er spillet mellem sort og hvidt. A'et sort på hvid bund, mens F'et er hvidt på en sort bund. Firkanterne spiller mod cirklen. Det er spillet med de grafiske muligheder, jeg har tumlet med. Der er forskellige indtryk og en bevægelse,

så man kører rundt og alligevel er der en balance.

Vi er jo en lille forening....?

Det er ikke altid størrelsen, det kommer an på. Er der et blad, er der også en røst. Det er vigtigt, at de gode ideer kommer ud. Vi havde engang en forening, der hed "Bibliotekets venner". Jeg kunne sige, at vi var "Bibliotekets venner". Også selv om jeg til sidst kun var formand for mig selv.

Hvordan finder du motiverne til bladet?

Det har mest været de daglige ting omkring mig. Jeg tegner. Jeg maler en del natur. Jeg maler meget i haven. Jeg er tit i gang med noget, som kan bruges til bladet. Når jeg arbejder med børnene, er det nærliggende at komme med tegninger af børnene. Det er jo en serie, jeg arbejder på. Jeg arbejder meget i serier og over lang tid.

Lige nu arbejder jeg med nogle grene på det grantræ vi så ude i haven. Det har jeg vel arbejdet med siden begyndelsen af maj. Lyset har ændret sig. Det gælder om at holde fast i den første oplevelse af forårslyset. Det er svært...

Du kaster dig over noget, som ikke er spor nemt at have med at gøre.

Den gren har voldt mig store vanskeligheder. Det handler om at forstå strukturen i det.

En anden maler, jeg beundrer, er Henrik Sørensen fra Norge. Han har tegnet sådan et grantræ for at forstå grantræets princip. Der er et vist system i det derude. De der flader, der bygger et rum op. Det gjorde Cezan-

ne også. Det er også en maler, jeg holder meget af.

I sidste ende drejer det sig om at få et billede ud af det. Det er sådan set ligeegyldigt med det, jeg iagttager, men det er iagttagelsen, der sætter det i gang. Hvorfor det er sådan, det ved jeg ikke. Jeg synes, det er rart at forstå, hvad det handler om.

Når man ikke kan lade være med male, så bliver man maler

Det er ikke alt, der lykkes. Jeg tegner meget, som ikke bliver brugt. Jeg tegner sådan set næsten hver dag. I dag er jeg forholdsvis rolig, for nu har jeg malet voldsomt i et par dage. Det er bedre, når jeg har raset ud i "gummicellen", så er man mere rolig. Så har man fred i sjælen. Der er et eller andet, der presser sig på.

Det med at male, det er et behov liksom at trække vejret. Hvorfor, det ved jeg ikke. Det sagde Asger (Asger Muchitsch tegner bl.a. på Århus Stifttidende, Hans Ludvigs onkel) også: Når man ikke kan lade være med at male, så bliver man maler. Der er ingen anden grund til det. Der er ikke nogen fornuftig grund til det. Hvis man er lykkelig med det, så er der ikke noget at gøre ved det.

Hvordan ser en arbejdsdag ud?

Jeg er ikke nogen ørn til at komme op og komme i gang. Jeg har måske siddet og læst til kl. 12 om aftenen. - En af mine fornøjelser er at læse i mine mange kunstbøger. Det kan jeg ikke blive træt af - så kommer jeg jo ikke så tidligt i seng. Jeg kommer langsomt i gang, men når jeg så kommer i gang, kan jeg godt blive ved 5-6 timer i træk

afbrudt af frokost. I den her tid maler jeg ude i haven til et to-tiden, spiser og hviler en halv time, og så arbejder jeg igen nogle timer. Her forsøger jeg at komme i gang så tidligt som muligt for at få fat i lyset. Jeg er lidt sej til at komme i gang, men så går det meget godt.

Så har man lidt fred i sjælen. Kan jeg nu lige få malet de der rytmer i grantræet. Kan jeg få den lysende gule til at klinge mod det kolde, og hvad kommer der ud af det.

Hvad er en god arbejdsdag?

Når jeg går og skærer og trykker nede i kælderen en hel dag. Det kan jeg godt lide. Når jeg som nu sidder ude og maler om formiddagen og laver det sidste om eftermiddagen. Det er lykkedes i nogen grad. Det giver en vis tilfredshed. Jeg spekulerer ikke så meget på, om det er en god dag eller ej.

Jeg tror, jeg er blevet lidt lettere i det

Hvad sker der med maleriet med alderen?

Nu her i min alder giver jeg mig god tid, man skal ikke presse sig. Nu er jeg i gang med en serie med børnene. Traute siger også, at nu skal jeg bare gøre lige det, jeg har lyst til.

Du har arbejdet med linoleumstryk, akvarel, oliemaling, træsnit, litografi, stentryk

Stentryk, det gør jeg ikke mere, i alle tilfælde kun med små sten. De store sten er blevet for tunge at løfte. Her kommer alderen ind, men i stedet arbejder jeg med micral plader. Det har jeg gjort i vinter. Der er aluminiums-

plader, man kan tegne med litografisk kridt på.

Du er ikke gået på pension?

Nej, det er jeg ikke. Jeg holder mig som sagt fra stenene. Dem kan jeg ikke overkomme mere, ellers maser jeg på så godt, jeg kan. Hvorfor nyder jeg ikke livet? Hvis jeg nu vidste, at jeg var blevet en stor maler og havde malet nogle fremragende ting, så kunne jeg godt slappe af, men den fornemmelse har jeg i meget lille grad. Hvis det ikke skal være rent til grin, må jeg altså gøre lidt ved det.

Engelund, som du kendte, han blev da ved at male?

Ja, vi har set hans udstilling i Randers. Han malede til det sidste, og han havde da noget at falde tilbage på. Så det har nok alligevel ikke noget med det at gøre. Det er lysten til at male, der er uforandret. Hvad skulle jeg ellers give mig til?

Jeg er 76, men jeg er ikke blevet gammel som maler. Det var Poul Stefensen så fræk at sige til mig. "Ja, Ludvig. Det er først her i de senere år, at du er blevet virkelig god." Så sagde Traute. "Hvad bilder han sig ind?" Det havde da været værre, hvis han havde ment, at jeg var blevet ringere. Det kunne være hyggeligt at slappe af, men jeg skal have lavet noget, inden jeg kradser af. Jeg er ikke helt tilfreds. Det er helt oprigtigt – det er sådan jeg tænker.

Du har hele tiden nogle uløste opgaver foran dig.

Nu har jeg den bog om børnene, som jeg skal have gjort færdig. Den har stået på i mange år. Drømmen er

at det bliver en serie med en fornuftig tekst. Der skal i hvert fald være nogle eksemplarer til børnene. Det er ganske små forløb med børnene i hverdagen. Foreløbig lægger jeg dem på nettet. Den kan trykkes i få eksemplarer. Det er ikke urealistisk. Man skal ikke sætte sig nogle alt for besværlige mål. Sådan har jeg det med børnebillederne. Jeg har det også sådan med træerne. Det er også et stort billede, jeg skal i gang med at få gjort færdigt.

Er du blevet bedre til at sætte dig mindre besværlige mål?

Det må jeg jo tro – siger han uden overbevisning. Nogen har været efter mig og synes, jeg kaster mig over for mange ting. Det er ikke nemt at rette sig efter, når man pludselig er faldet over noget. Mange mener, at man helst skal lave det samme og blive ved med det. Det gør jeg jo så ikke. Jeg kunne bide mig fast i linoleumssnit – for det har jeg haft et vist held med. Og så blive "ham, der laver linoleumstryk". Det retter jeg mig altså ikke efter.

Jeg tror, jeg er blevet lidt lettere i det. Jeg mener, at jeg med årene ligner min mor lidt mere. Jeg er forholdsvis blevet lidt lettere. Jeg stammer fra bønder. Jeg er lidt påholdende, jeg er mere eller mindre som en bonde.

Det med at blive gammel er ikke noget, jeg spekulerer på. Det tænker Traute mere over.

Stedet her skal vi hænge på, til vi falder om, synes jeg. Så længe man kan, så skal man mase på. Jeg er dog glad for at slippe for at klippe hækken. Jeg vander mig lidt over at skulle slå

græs og passe fortovet, men man har jo godt af det.

Livet er blevet nemmere. Damerne i brugsen er blevet så hjælpsomme. Man bliver let lidt fjumset i et supermarked. Det bliver nemmere, når man bliver lidt mere afslappet og lige glad med, hvordan man begår sig, og hvad andre mener.

Det er træls, at man ved, at det holder op en dag. Jeg ved ikke, hvorfor

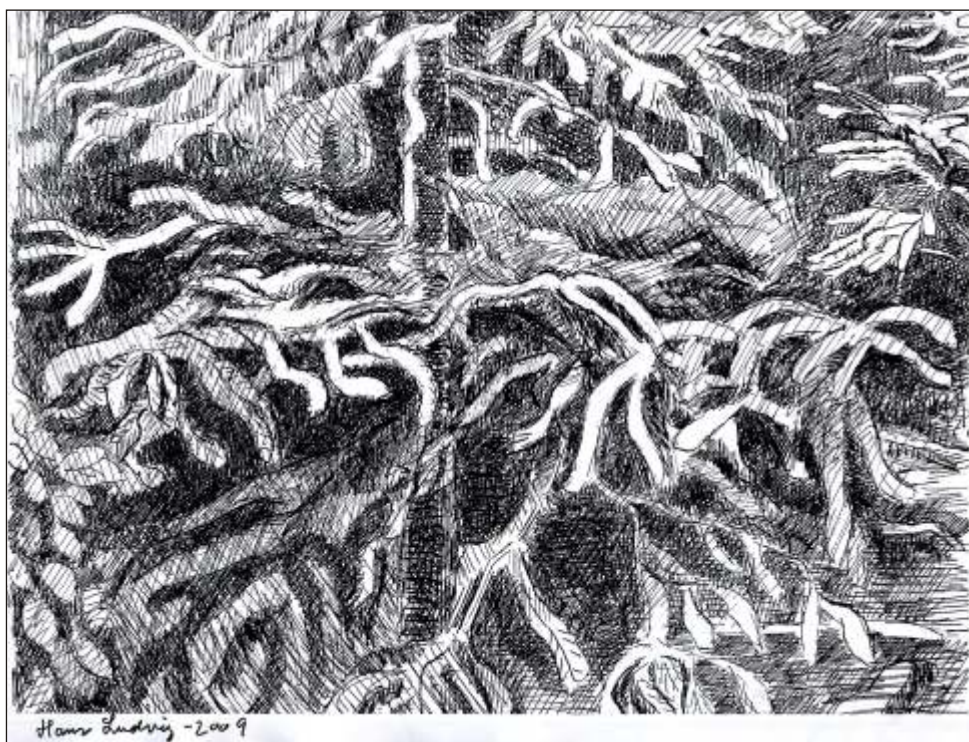
man skulle gruble over det. Hvis kræfterne svigter...

På vej ud til bilen hilste jeg atter på blomster, jeg syntes jeg kunne genkende. I virkeligheden har jeg et ganske fortroligt forhold til blomsterne i Hans Ludvigs og Trautes have.

Henvisninger

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

Knud Ramian



Alderdommens rejse

Ingen aldersgruppe rejser så meget som de 60-75 årige – hvorfor gør de det?

Knud Ramian

Denne artikel er en sammen-skrivning af mit oplæg og de efterfølgende drøftelser på mødet i FUAM den 13. maj 2009. Det har været et overvældende tema at beskæftige sig med. Det er så stort, og der er så mange varianter, at man ganske let mister overblikket. Hvordan finder man overhovedet ud af, hvordan man rejser, når mulighederne er så mangfoldige. Denne artikel giver ikke svaret, men øger mulighederne for at spørge.

De unge gamle rejser meget

Der er et standardbillede af den ungdommelige, nyslåede pensionist, der rejser verden tynd. Det billede er der da noget hold i. Der er faktisk ingen aldersgruppe, der rejser så meget som de unge gamle dvs. aldersgruppen fra 65-74. Hvis man siger, at en rejse består af mindst 4 dages fravær, har de, der rejser, i gennemsnit 2 rejser om året. Seniorrejser er blevet et begreb.

De er storforbrugere af pakkerejser, der har hovedvægten på kultur og natur. De er også kulinariske turister, der sætter pris på god mad undervejs.

Ser man imidlertid nøjere efter, er det slet ikke noget almindeligt billede.

De fleste rejser slet ikke

De fleste unge gamle rejser nemlig slet ikke så meget. Ikke mindre end 53 % af aldersgruppen har slet ikke været ude at rejse mere end fire dage inden for det sidste år. Det siger bare ikke noget, om at de ikke rejser hvert andet år, eller at de ikke rejser på kortere ture.

Hvad koster det at rejse?

Forklaringen på de mange rejsende blandt de unge gamle skal måske søges i, at de har råd. For det koster at rejse, men det koster mere end penge. Det koster tid. Det koster også penge. Det koster kræfter. Det er tre slags 'kapital' som netop de unge gamle har nok af. Det er den rigeste aldersgruppe i landet og de har ikke længere så mange forestillinger om, at de skal efterlade sig en formue til arvingerne. De har frigjort sig fra arbejdsmarkedet og børnepasningen. De har derfor tid nok. De kan oven i købet rejse, når det er billigst. Der er mange, som stadig er i god fysisk form. Er man sund og rask kan man 'sagtens' som utrænede 60-årige træne sig op og løbe en maraton. Det bliver vanskeligere senere hen.

Hvad vil de rejsende have? Glæder, sansning, samvær, selvfølelse og sikkerhed

Når jeg har været rundt på de mange hjemmesider, fandt jeg 5 værdier, som synes at være de kerneværdier, som de unge gamle går efter: Glæder, sansning, samvær, selvfølelse og sikkerhed. Hvilke værdier, der er mest betydningsfulde, afhænger af den enkelte.

Jeg vil komme mere ind på de enkelte værdier i det følgende.

De gratis rejseglyder

Der er mange glæder forbundet med at rejse, og sommetider er selve rejsen den mindste og dyreste. De gratis glæder kan være de største. En af de længerevarende næsten gratis glæder er forventningens glæde. Der kan være mange glæder forbundet med planlægningen af en rejse. For nogen består den i at svælge i de mange drømme, der er knyttet til valget af den rigtige pakkerejse. For andre er glæden knyttet til de timer, det tager at planlægge en rejse fra bunden. Det er jo en rejse i sig selv.

Minderne fra en god rejse er også gratis, og de kan vare i mange år. Vi har en lille logbog, hvor vi noterer "erindringsbilleder" undervejs på rejsen. Når vi en gang imellem – tit når vi er på andre rejser – læser op fra logbogen, fyldes mindekarret op med dejlige oplevelser. Der er en helt særlig glæde ved at se i mindekarret.

Komme hjemmefra glæden

H. C. Andersen foretog i alt 29 udlandsrejser. Gennem sin levetid var H. C. Andersen på i alt 87 indenlandske rejser og større udflugter. H. C.

Andersen var derfor efter datidens forhold meget berejst, og han rejste meget gerne. Citatet "At rejse er at leve" findes i Mit Livs Eventyr

Stedet lyder i sin fulde udstrækning: "Den lykkelige erfaring har jeg gjort, at alt, eftersom kunsten og livet er blevet mig klarere, desmere solskin er der udefra strømmet ind i mit bryst; hvilken velsignelse er ikke opgået for mig efter tidligere mørke dage. Ro og forvisning er kommen i min sjæl; en sådan ro lader sig imidlertid godt forene med det vekslende rejseliv; der var en tid, jeg følte mig så hårdt trykket og forpint herhjemme, at det at være ude var idet mindste en ophør af at lide - det fremmede fik herved en fredens glans, jeg fik det kært, og da min natur er at slutte sig let til menneskene, der da igen give tillid og hjertelighed, så følte jeg mig ude vel og kom der gerne."

se:

<http://www.jernbanesider.dk/page215.html>

Komme-hjemmefra-rejsen er en særlig slags rejser. Det er rejser, der først og fremmest giver frihed. Rejser kan give frihed. Det er noget med at komme væk, at komme hjemmefra. Hjemme kan man være omgivet af rigtig mange krav og opgaver, der hele tiden kalder på, at man bekymrer sig. Den slags skygger over glæden ved hjemmet. Man skal faktisk ikke ret langt hjemmefra, før kravene og bekymringerne forsvinder – man kan jo ikke gøre noget ved dem lige nu. Man kan gøre, som man vil. Et græk har sagt noget om, at det gælder om at finde sig et sted, hvor man absolut ikke har noget at gøre.

En finesse ved komme- hjemme-fra rejsen er at blive væk præcis så længe, at man kan opleve glæden ved at komme hjem. Man kan nærme sig hjemmet med en særlig ængstelighed. Er der nu sket noget, mens man har været væk? Har der været indbrud?

Når man så træder ind ad døren, kan man opleve den fortryllende glæde, der er ved at gense alle sine ting, sine rum. Det er, som om de står i et nyt og smukt formildende skær, inden hverdagens krav igen kaster sig over en.

Der er store individuelle forskelle på, hvor let det er at komme hjemmefra. Det kan kræve overvindelse at komme i gang med de anstrengelser, der er forbundet med at rejse. Det kan faktisk være en kunst at komme hjemmefra. Det kan kræve en del gidning. Man kan drives lidt af, at alle de andre også er taget af sted. Det er lidt træls bare at være hjemme. Man bør tage sig sammen. Det kan også være en tradition, hvor man kommer hjemmefra, fordi man plejer at rejse sammen med eller skal besøge nogle bestemte mennesker. Man kan lokkes til at rejse, fordi man gerne vil være sammen med sine børn eller børnebørn. Der kunne sikkert skrives en hel artikel om kunsten at komme hjemmefra.

Samværsrejserne

Samværet på rejserne har værdi for mange. Her er der tid til samvær. 50 % af dem, der rejser, rejser faktisk med børn og børnebørn. Det er en snedig måde at forøde sin formue på, så børnene ikke arver, men alligevel

får lidt glæde af formuen. Man aflyser de store familiefester og inviterer i stedet børn og børnebørn på en ferie – måske under sydlige himmelstrøg. Det kan være til stor glæde for alle involverede. De unge familier er glade for at komme af sted med børnepasningen, og de gamle er glade for at kunne være sammen med deres familie.

Holder man sommerhusferie eller badehotelsferie, kan man møde de samme mennesker år efter år og glæde sig over gensynet.

Samværet på pakkerejserne giver sig selv. Det er her, man møder de jævnaldrende. Der er ganske enkelt ikke mange yngre, der tager på natur- og kulturrejser uden for feriesæsonen. Man kan være ret sikker på at møde jævnaldrende, men det er naturligvis altid en chance, man tager, men det er en enestående mulighed for at komme i kontakt med nye mennesker.

Det er ikke helt så enkelt med samværet, hvis man er enlig og kommer på tur med en samling ægtepar. Derfor kan man overveje de særlige 'single-rejser', som også retter sig mod seniorer. I den mere sanselige ende hører man om kvinder, der rejser til sydlige himmelstrøg efter romantiske eventyr, som de finder i Ægypten. Mændene kan rejse til Thailand og komme hjem selv i en høj alder med yngre thailandske kvinder som ægtefæller.

Sikkerhedsrejser

Der kan være utryghed omkring rejsen. Den kan stille flere fysiske krav, end man kan leve op til, man kan

komme til lande med regler, man ikke kender, og sprog, man ikke forstår. Derfor er trygheden vigtig. Der er derfor pakket megen tryghed ind i pakkerjerne. På den anden side er der ikke ret mange såkaldte 'seniorrejser', hvor man kan blive klog på, hvor store de fysiske krav faktisk er. Vagabondrejser, ældre på højskole i udlandet og Ziebe-rejser er steder, hvor man kan være sikker på kravene. Vagabondrejser er som navnet siger vandreferier, og det fremgår for hver rejse, hvor meget man skal kunne gå for at få glæde af turen. Ældre på højskole i Udlandet har noget tilsvarende. Hos Zieberejser er sikkerheden indbygget, da bureauet har specialiseret sig i kur- og wellnessrejser.

En sikker ferieform er krydstogtet, hvor man bliver transporteret rundt i en båd, der ankrer op forskellige steder i et område, og hvor man selv har helt styr på, hvor meget man vil udsætte sig selv for, eller om man bare vil blive på båden og nyde turen.

Busrejsen kan også have indbyggede sikkerhedselementer i kraft af opsamlingsruter, hvor man kan blive afhentet tæt på ens gadedør.

I USA og England har man særlige hoteller – elderhostels – der specielt henvender sig til ældre. Det fænomen kender vi ikke i Danmark. Til gengæld er der mange hoteller, der reklamerer tydeligt for, hvor handicapvenlige de er.

Rejser der styrker selvfølelsen

Det kan være lidt ømtåleligt at tale om, at rejser kan styrke selvfølelsen, men vi ved det godt. At rejse kan net-

op omfattes som et tegn på, at man har råd, dvs. tid, penge og fysik. Rejselivet bidrager til at gøre en lidt mere interessant i andres og i hvert fald i egne øjne. Det har værdi, fordi man har noget at fortælle om - selvom det kan være en kunst at fortælle om sine rejser på en måde, der interesserer andre - med mindre man taler med nogen, der har været samme sted. På en rejse med 'ligesindede' f.eks. de mange hobbyrejser kan man få bekræftet, at man er en af den 'slags'. Man kan være uheldig og opleve det modsatte.

Der er mange flere slags rejser

Under min søgning fandt jeg et utal af forskellige rejseformer, man kan bestille sig til. Her er bare en lille liste til inspiration, når man søger på nettet.

Køre selv rejsen - hvor man selv sørger for biltransporten, mens resten kan være mere eller mindre organiseret.

Hobbyrejser: Har man en hobby, har man også en rejsemulighed. Golf-rejsen - her er man sikker på at komme ud at spille golf og møde andre golfspillere. På bridge-rejser møder man andre kortspillere. På operarejser????

Camping-ferien kan man finde mere om på <http://www.seniorcamping.dk/>, hvor de bedømmer de forskellige campingpladser efter, hvor seniorvenlige de er. Det sker ved at give campingpladserne et antal 'gangstativer'.

Langtidsrejser er en ferieform, hvor man f.eks. tager til Spanien eller Malta uden for sæsonen og kan tilbringe de kolde vintermåneder på ferieste-

derne til en billig penge. Mange mødes her hvert år.

Kursusrejsen kan være udnyttelse af de mange tilbud om ophold på pensionisthøjskoler og almindelige højskoler. Mange kurser på aftenskolerne har rejser indbygget.

Der er mange, der laver rejser til seniorer

Søger man på nettet efter ældrerejser søger man forgæves. Ældre der rejser er ikke ældre. Internettet reagerer kun på betegnelsen senior eller 50+ 'er. Seniorrejser skal man derfor ikke lede længe efter, der er et kildevæld af rejsebureauer, der laver seniorrejser. Der er en særlig hjemmeside på nettet "<http://www.seniorrejserne.dk>"

Robotter på plejehjemmet

Odense går foran med at indføre robotteknologien i ældreplejen og vil nu have del i en tre mia. kr. stor pulje til Arbejdskraft Besparende Teknologi.

"Før vi fik robotstøvsugere, havde vi et sygefravær på seks-syv pct. Nu ligger det på en-to pct.", siger leder af Plejecenter Rytterkasernen i Odense, Lone Høj.

Ud over støvsuger-robotten, har gps-teknologien været brugt siden 2003, så demente ældre ikke forsvinder og kommer til skade eller dør. Men de teknologiske muligheder rækker meget længere. Eksempelvis til et intelligent toiletsæde, som både skyller og lufttørre bagdelen. Det intelligente toiletsæde kan gøre det lettere for den ældre at sætte sig på toiletet og rejse sig igen og kan spare personale.

Kilde: *Fyens Stiftstidende* 20.3.2009.

Den er ikke særlig pæn, men den giver et godt overblik over de mange rejsemuligheder, der kan gemme sig under fænomenet seniorrejser.

Det kan være lidt svært at se, hvad begrebet seniorrejser dækker over – for de ligner det, jeg kalder ganske almindelige rejser, men det er nok, fordi ganske almindelige pakkerejser for mig netop er kultur- og naturrejser, der trods alt adskiller sig fra de mere ungdommelige oplevelsesrejser ved dels ikke at være badeferier i børnevenlige omgivelser, dels "adventure-rejser" præget af voldsommere fysiske udfoldelser: rafting, bjergbestigning o.l.

Sms i stedet for offentlige breve

Fra og med næste år kan det meget vel være slut med at modtage breve fra det offentlige med posten. Dermed forventer Økonomistyrelsen, Danske Regioner og KL, at stat, regioner og kommuner årligt vil kunne spare et trecifret millionbeløb. Dette er en udvikling, som der fra flere sider advares imod, idet der er en del ældre, der hverken har computer eller mobiltelefon.

Mangel på hospicepladser

Vi har fået flere hospicer med et par hundrede pladser i alt, men 26.000 danskere tilbringer hvert år deres sidste tid på sygehus, hvor personalet er eksperter i sygdomsbekæmpelse, men ikke eksperter i relation til døden, skriver præsten Paul Zebitz Nielsen.

Kilde: *Kronikken, Kristeligt Dagblad* 14.4.2009

Fra Klara's køkkenkrog

Jeg finder faggrænser meget snævre inden for det offentlige. Der er alt for mange henvisninger fra én gruppe til en anden. En svag person giver op og bliver hjælpeløs, hvis vedkommende befinder sig inden for systemet.

Vi bliver født som flokdyr. Viden-skaben har ført til, at vi lever længe. Derfor kan der komme et tidspunkt i tilværelsen, hvor en gammel mister "kontakten" "nærværet" til flokken. Flokken har nemlig overtaget løsning af livsopgaver, er blevet selvforvaltende, hvad der kan få gamle til at føle sig overflødige. Den følelse kan der rådes bod på, ved at bruge et evt. overskud til at lære nyt og bestandig være "på vej" i en verden, der ændrer sig.

Jeg mener, at det er meget vigtigt at gøre sig klart, at dialog er opnåelig

mennesker imellem, hvis vi giver hinanden den fornødne tid. Her er der mangler! Korte beskedder, påbud, forbud i en fortravlet tid hindrer dialogen. Alt for tit tror vi at have en viden om vore medmennesker, som er rigtig.

Den måde vi "tolker" vore omgivelser på, er resultat er egen erfaring. Opvækst – kultur har afgørende betydning for den måde, vi træffer valg på i tilværelsen fremover. Ofte har jeg gjort mig tanker om, hvorfor en lærer kan være en god underviser for børn, og hvorfor det ofte går galt, når fagpersoner giver gode råd til gamle mennesker. Først da jeg selv blev gammel forstod jeg det! En lærer har selv været barn engang. Det, at være gammel har ikke været prøvet.

Hjertepakker

Regeringen har indført pakkeforløb for hjertepatienter. Pakkeforløbene igangsættes inden årets udgang og skal sikre, at patienter hurtigere kommer igennem et behandlingsforløb. Sådanne pakker kendes allerede fra kræftområdet, der har betydet, at patienter siden 2007 er kommet gennem et hurtigere og mere strømlinet behandlingsforløb, hvilket har været med til at redde liv.

Kilde:

Lægemiddelindustriforeningen
17.4.2009.

Ældre for kræsnere til ældreboliger

Ca. 270 ældreboliger står tomme i de fem største danske byer. Står der Vollsmose, Kongens Enghave eller Bispebjerg på adressen, eller lyder rum-antallet på to, vil lejligheden stå nederst på mange ældres ønskeseddel. De tomme ældreboliger koster knap 20 mio. kr. om året, fordi kommunerne hænger på huslejen, selv om lejligheden er ubeboet. Nu vil kommunerne prøve at finde yngre lejere.

Kilde: Ritzau 14.2.2009.

En side om testamenter

Knud Ramian

Den nye arvelov kan være svær at gennemskue. Den gør det nemmere at bestemme selv, men så skal der skrives testamente.

Det er der nogen, der har sat i system. "Mit testamente" dækker over et Århusiansk advokatfirma, som specialiserer sig i testamenter. Man kan finde rigtig gode oplysninger på deres hjemmeside:

<http://www.mittestamente.dk/index.html>

Man taster på forhånd alle relevante oplysninger ind på nettet, og så kan man dels selv få et overblik over, hvad der har betydning, men det forbereder også advokaten – som sparer en masse tid. Hjemmesiden er lavet i samarbejde med Ældresagen, så der er en vis garanti for, at kundeinteresserne er tænkt ind i deres metode.

Fra demensnyt har vi lånt følgende:

Livstestamentet – er en af mulighederne

Livstestamentet gør det muligt for den demente at tilkendegive, at han ikke ønsker livsforlængende behandling i tilfælde af, at han er uafvendeligt døende og ikke selv kan tilkendegive sin holdning. Lægen har i denne situation pligt til at undersøge, om der foreligger et livstestamente og rette sig efter tilkendegivelsen.

I livstestamentet kan den demente også tilkendegive, at han ikke ønsker livsforlængende behandling, hvis han pga. sygdom, fremskreden alderssvækkelse, ulykke, hjertestop eller lignende er blevet så svært invalid, at han varigt vil være ude af stand til at tage vare på sig selv. Denne tilkendegivelse vil dog kun være vejledende for lægen, hvis situationen opstår.

Man kan oprette et livstestamente ved at udfylde en formular, der bl.a. findes på biblioteker, hos læger og på hospitaler. Formularen skal registreres i livstestamenteregistret, og det koster 50 kr.

Man kan også oprette et livstestamente på www.sundhed.dk.

Et plejetestamente

er derimod en forudgående tilkendegivelse fra den demente om, hvilke ønsker han har for fremtiden vedrørende pleje, bolig og omsorg, hvis demenssygdommen på et tidspunkt medfører, at han ikke længere selv kan give udtryk for disse ønsker. Et plejetestamente er kun vejledende. Kommunen skal så vidt muligt tage hensyn til ønskerne i tilrettelæggelsen af plejen inden for de rammer, der gælder i kommunen – herunder også økonomiske rammer. Der er ingen formelle krav til oprettelsen af et plejetestamente og det skal ikke registreres.

..... sluttet på side 26

Bliv gammel med forstanden i behold

Det er et slid

Hjernen kan blive bedre med alderen – specielt på områder, hvor man er god, og hvis man holder det ved lige.

Det er den gode nyhed i Hennings Kirks bog: "Med hjernen i behold".

Jeg har kendt og samarbejdet med Henning Kirk i en menneskealder, så det er ikke nogen uvildig anmeldelse, der kommer.

Henning Kirk har været på studietur i nyt, svært tilgængeligt forskningsområde. Det viser sig i løbet af bogen at være en klog taktik med den slags ture, hvis man vil holde hjernen i form. Han er dybt optaget af at finde svar på spørgsmålet: Hvordan er det muligt at bevare forstanden, når hjernen skrumper? Henning Kirk er blevet dybt fascineret af hjernen og den viden, man efterhånden har om dens udvikling med alderen og hvad det betyder for os.

Den gamle hjerne er en særlig slags hjerne

Hjernen ændrer sig meget med alderen. Det er ikke bare unge hjerner, der er blevet ældre. Men den ældes ikke bare. Den vil hele tiden ændre sig i et forsøg på at tilpasse sig situatio-

nen. Den bliver langsommere til at modtage og forarbejde indtryk. Det er derfor, tiden kommer til at gå hurtigere og hurtigere. På trods af det finder hjernen hele tiden på nye genveje for at klare opgaverne. Hvis den stilles overfor opgaver! Hjernens tilpasningsevne udvikler sig med udfordringer – helst nye udfordringer. Den gamle medarbejder er måske ikke slidt – kun rusten. Rusten skal bankes af.

Hjernen er økonomisk. Den automatiserer sig selv hele tiden. Jo mere man øver sig, jo større automatisering – så hjernen kan tage sig af andre ting. Derfor tænker vi ikke så meget over, hvordan man holder balancen på en cykel eller bremsen i en bil. Gamle er gode og forsigtige bilister, hvis de er ved deres fulde fem og kører tilstrækkeligt meget. Gamle færdigheder skal holdes tilstrækkeligt meget i live - ellers dør de.

Der er ikke skygge af tvivl om, at motion er godt for hjernen, og Henning Kirk stabler det ene argument fra forskningen oven på det andet. Det er godt for hjernens blodforsyning, godt for hippocampus, godt mod stress, godt mod demens, godt for dopaminen. Motion er bare godt. Jo flere slags jo bedre.

Musik er godt. Allerbedst er den musik, man laver selv. Øver man sig så meget, at man overindlærer sine musikstykker, har man dem med sig højt op i alderen – i bedste fald også hvis man bliver senil.

Gør det, du er bedst til

Vi skal blive ved og ved og ved med det, som vi er bedst til. Vi skal indskrænke os, men holde det vedlige og finde på smarte måder at kompensere for manglerne på. Men man skal ikke holde sig til det kendte, man skal også hele tiden søge nye udfordringer, gerne gennem leg og spil eller andet, der sætter spændingen i vejret og gang i hjernens tilpasning.

Nok bliver vi langsommere, men til gengæld kan vi blive bedre til at udvikle og bruge den viden og erfaring, som vi har opbygget i løbet af årene. Vores kognitive mekanik forringes, men vi formår langt hen ad vejen at kompensere for det. Hjernen er også følelser – der en følelse knyttet til enhver tanke. Det ved han godt, men det gemmer han sikkert til sin næste bog.

Jeg kan simpelt høre Henning tale, når jeg læser hans bog. Det skyldes nok også, at han er en meget brugt foredragsholder, og han har sikkert holdt mange foredrag om bogen, før

den blev skrevet. Det gør, at bogen på trods af det vanskelige emne, hjernen, ikke er så svær at læse – og dog. Henning har altid været en fremragende formidler, og det er han også her – men han er det på en særlig måde. Det er næppe en bog man kan forstå uden et ret grundlæggende kendskab til hjernen og til kognitive processer, men har man det, vil man få opdateret sin viden om, hvad der sker i den aldrende hjerne med den viden, man har fra det neurokognitive felt. Skal man have det fulde udbytte af bogen, er det et slid, men det er jo, hvad han foreslår.

Har man ikke denne grundlæggende viden – og jeg havde ikke helt nok – kan man have glæde af bogen ved at læse de mange opsummeringer og de neurologiske begrundelser for de gode råd, om, hvordan man bedst holder hjernen i gang – man skal besvære sig. Det er ikke en bog for trætte gamle.

Henning Kirk: Med hjernen i behold.

Kognition, træning og seniorkompetencer.

*Akademisk Forlag,
232 sider, 249 kroner.*

Knud Ramian

... fortsat fra side 24

Den demente kan godt i plejetestamentet anføre, hvor han gerne vil bo, men det er altså kun vejledende for kommunen. Derimod kan han ikke i et plejetestamente give et forhåndssamtykke til at flytte på plejehjem på et senere tidspunkt. Har den demente ikke handleevne i behold til at give et

samtykke til flytning i den aktuelle situation, så kan han kun flyttes efter reglerne i serviceloven om flytning uden samtykke.

Demensnyt 16-04-09

ved Dorthe Buss, Cand.jur., ph.d.

Kommende møder

Temaet er stadig: *De gamle som forbrugere*

Onsdag den 9. september

Sund og lækker mad,

... når der skal passes på fedtet, sukkeret og alt det andet.

Kom med din sundeste og lækreste opskrift

Oplæg ved Traute Larsen

Onsdag den 7. oktober (Bemærk datoen)

De gamle fester – eller gør de?

Har vi stadig lyst/kræfter/overskud til at feste?

Oplæg ved Tove Holm

Onsdag den 11. november

Reception kl. 16.30 -18.00

i anledning af FUAM's 30 års jubilæum

Sted: Dagligstuen

i Lokalcenter Møllestien

Grønnegade 10, Århus C

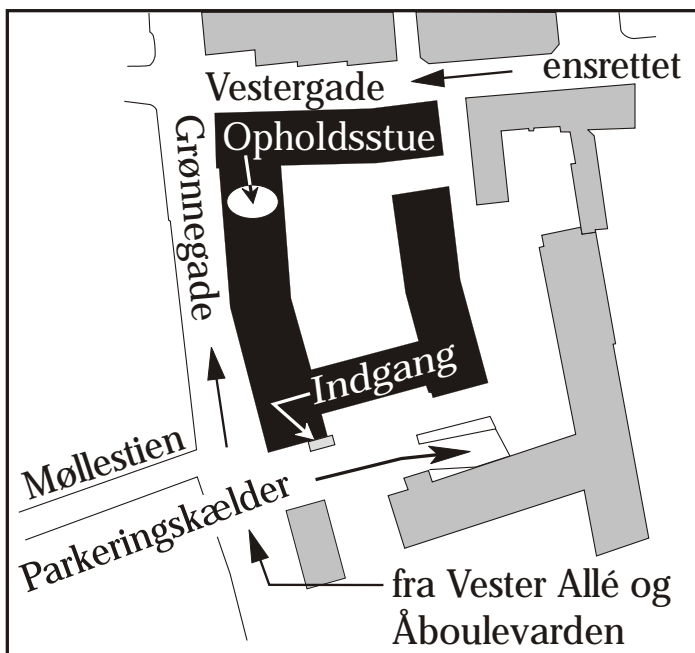
Tid: kl. 16.30 - 18.00

Der er mulighed for at købe en varm ret i cafeen efter mødet

(se kortskitse på bagsiden af omslaget)

Foreningen til Udvikling af Alderdommens Muligheder
- en forening for de uprøvede ideer og projekter

ISSN: 1902-2670



Her finder du FUAM

Sekretariatet:

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

Foreningens gironummer er:
572-6646

Ved bankoverførsel anvendes
konto-nr. 1551-0005726646

CVR-nummer: 31509130