



<b>Handlekraft</b>	<b>2</b>
<b>Møder i april og maj</b>	<b>3</b>
<b>Mod og muligheder for at handle i tide</b>	<b>4</b>
<b>Fald kan forebygges, men du skal tro på det</b>	<b>5</b>
<b>Verdensomspændende enighed om fald</b>	<b>8</b>
<b>Boligen bliver farlig med alderen</b>	<b>10</b>
<b>Ha' din mobiltelefon på dig!</b>	<b>13</b>
<b>Seniorbofællesskaber til ældre voksne</b>	<b>14</b>
<b>Fremtidsfuldmagten er en succes, men .....</b>	<b>15</b>
<b>Hvad har jeg lært om at handle i tide?</b>	<b>16</b>
<b>Du er aldrig for gammel til at føle dig ung!</b>	<b>17</b>
<b>Om FUAM</b>	<b>18</b>

## **NYT fra FUAM**

**Foreningen til  
Udvikling af Alderens  
Muligheder**

**43. Årg. Nr. 3 Marts 2023**

## Handlekraft

Måske har du savnet dette blad. Med lidt held når dette nummer 3 at udkomme i marts måned. Det er heldigt, at der er lang tid til næste onsdagsmøde i FUAM d. 19.4. Få det sat i kalenderen.

Dette nummer har et særligt tema: "Mod til at handle i tide". I fagsprog hedder det også forebyggelse. Forebyggelse er noget, vi ønsker, at samfundet bestræber sig på, (men altfor sjældent gør ) men forebyggelse handler også om, hvad jeg gør i mit liv. Der er en indvendig side: "modet til at handle i tide". (Hvad vi ofte ikke har) Det kan være en af de mest udfordrende livsopgaver: At handle, mens det er for tidligt, vel vidende, at man måske ikke lægger mærke til, hvornår det er blevet for sent. Lær derfor af erfaringerne omkring de farlige fald og forebyggelsen af dem. Læs også, hvad du selv kan gøre - i tide.

Beslutninger om at flytte fra sin bolig handler også om rettidig omhu, men der skal være gode steder at flytte hen, og der er stor mangel på almennyttige seniorbofællesskaber. Hvis de findes skal man være ude i tide og måske også flytte, før man er parat. Er man blevet 70, er der for sent. Gunnar Hatt starter på en serie af artikler om seniorbofællesskaber.

Læs også om 'Fremtidsfuldmagten', som netop kan gøre nytte, hvis de laves i tide. En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft en gang i fremtiden, hvis du bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold. Desværre viser det sig i praksis, at mange ikke kan sættes i kraft, fordi de er lavet for sent eller er for upræcise.

Intet blad uden et lille stykke om alderisme. Denne gang handler det om de sødeste annoncer i busserne med sloganet: "Du er aldrig for gammel til at føle dig ung" Er det alderistisk? Læs artiklen sidst i bladet.

Bestyrelsen er ved at forberede efterårets program. Vi planlægger både onsdagsmøder og samtalecafeer. Vi skal måske også ud i Folkehusene. Hvis du ønsker til, hvad du gerne vil tale med andre om i efteråret - lad høre fra dig.



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

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

FUAM er mennesker, der undersøger og udvikler alderens muligheder.

## Møder i april og maj

**OBS! Ny dato** 19. April 2023 kl. 14.30-16.30



### Livshistorierne i mit liv

#### Oplæg ved Annette Damgaard Hansen

Projektleder, billedkunstner og freelance kurator  
Formand for Foreningen 'Skjulte steder i Aarhus' og  
formand for Søfartsmuseet, Aarhus.

Annette Damgaard fortæller om sit arbejde med ældres erindringer og livshistorier. Herunder erindringer fra 2. Verdenskrig. Annette Damgaard har bla. samlet sin fars erindringer i en bog 'Egotrip Og Aforismer'.

Annette Damgaard er kunstner og står bla. bag foreningen 'Skjulte Steder', som udforsker netop skønheden og eventyret i det skjulte og det nære. Tilrettelægger Poul Grosen Rasmussen.

**10. maj 2023 kl. 14.30-16.30**

### Hieu - En fortælling om det man skylder sine forældre.....fra Vietnam til Vi-Senior.dk

#### Oplæg ved Dung Le

Cand. pæd., projektleder og stifter af Vi-Senior.

En personlig fortælling om baggrunden for etablering af Vi-Senior, som er et netværk for etniske minoritetsældre fra 2016. Jeg ville gerne vil hjælpe min mor ud af ensomhed og social isolation efter at min far døde. Det vietnamesisk begreb "Hieu", henviser til den ære, respekt, taknemlighed samt pligt og ansvar, som man har overfor sine forældre. Hvad betyder dette begreb for mig som flygtningebarn? og hvad sker der med disse værdier i transformationen fra Vietnam til Velfærdssamfund? Læs mere her: <https://vi-senior.dk/> Se film om Hieu <https://youtu.be/r8Ru5FiFAO4>

### Alle er velkomne til FUAM's onsdagsmøder.

Møderne har korte oplæg, og vi hjælper hinanden med at blive klogere ved at drøfte oplæggene over kaffen.

**Sted:** Klostergadecentret, Klostergade 37, Aarhus C. Der betales 30 kr. inklusive kaffe/te og kage.

# Mod og muligheder for at handle i tide

Af Knud Ramian

De næste artikler handler om en af de vanskeligste livsopgaver: At handle mens det er for tidligt, vel vidende, at man måske ikke lægger mærke til, hvornår det er blevet for sent. I det store perspektiv kender vi problemet fra klimadebatten. I de næste artikler kan du læse om fald og faldforebyggelse, om seniorbofællesskaber og om fremtidsfuldmagter.

Det er en livsopgave: At handle mens det er for tidligt, da man måske ikke lægger mærke til, hvornår det er blevet for sent.

## Der er brug for tidligt mod mange steder i livet

Aldringen starter som bekendt tidligt i livet: Mange bliver så længe i et godt job, at det en skønne dag er blevet for sent at skifte. Man er pludselig bundet fast til sit job. Betydningen af det, kan der skrives meget om. Der er fordele og ulemper, men det kan resultere i arbejdsløshed i en alder, hvor det er rigtig svært, at finde nyt arbejde.

Det gælder parforhold, som kører skævt, og hvor parret ikke får handlet på det, før det ikke er står til at redde. Jo ældre man er ved en skilsmisse, jo sværere er det at finde en ny partner til resten af livet.

Det gælder boligen. Mange der mister en ægtefælle opdager, at de ikke kan klare boligen alene og må, oven i tabet, ty til en flytning, der havde været meget, meget nemmere, hvis de havde været to.

## Er det forebyggelse?

Nogen kalder det 'forebyggelse', men når det handler om det personlige aspekt er det mere sigende at tale om "mod til at handle i tide". Det er så svært, fordi man ved, hvad man har, fordi det kan være svært at se muligheder, fordi handling kan have en pris, fordi man er op imod meget og fordi gevinsten tit ligger langt ude i en ukendt fremtid. Det er en investering. De kloge handler, så de også henter en kortsigtet gevinst. Kan man mon lære det? Jeg tror, man kan samle mod ved at lære nok af andres erfaringer.

De næste artikler handler om modet til at handle i tide, for at undgå fald. Derfor handler artiklerne sikkert ikke om dig? Det er sikkert alt for tidligt for dig. Jeg håber ikke, at du engang vil fortryde, at du ikke læste dem.

# Fald kan forebygges, men du skal tro på det

*Lotte Evron, lektor og sygeplejerske, Københavns Professionshøjskole*

Jeg vil fortælle tre små sammenhængende historier om fald. Historier fra min farmors liv, der kobler fald til hverdagen, utilsigtede hændelser, uhensigtsmæssig adfærd og bestemte sygdomme. Ifølge forskningen kunne over halvdelen af de mange fald, som farmor havde de sidste 25 år af sit liv være forebygget.



*Farmor Elly og Lotte på plejehjemmet Fælledgården 2014 ca. et halvt år før farmor gik bort. Bragt med tilladelse af farmor Elly.*

## **Forebyggelse er mulig**

Min pointe er, at havde farmor troet på, at hendes fald kunne forebygges og selv forsøgt at undgå dem, så havde en del nok været forebygget. Og havde sundhedspersonalet i hjemmeplejen og på plejehjemmet ikke været så dygtige til at hjælpe hende med det gode liv i alderdommen, så var hun nok ikke blevet 93 år. Alligevel skete der noget uværdigt i den allersidste tid af de 12 gode år, hun havde på plejehjemmet, som jeg mener er vigtigt at få frem. Vi skal hjælpe hinanden med at værne om værdighed og

integritet hos mennesker, der bliver afhængige af andres hjælp.

I dag ved vi, at den systematiske tilgang med at undersøge årsagerne til fald, er vigtig. 1) Notere faldepisoden ned i detaljer og se om der er mønstre i årsagerne til faldepisoderne. 2) Samarbejde med sundhedsfaglige personer fx egen læge og hjemmesygeplejersken og inddrage pårørende. 3) Bruge (teknologiske) hjælpemidler, hvis relevant. 4) Holde sig fysisk, men også psykisk og socialt aktiv hele livet. Se også rådene fra de nyeste verdensomspændende retningslinjer for forebyggelse af fald i den sene del af livet.



### Min farmors historie

Min farmors historie er både et eksempel på, hvor svært det er at ændre vaner og livsstil. (Del 1). Ydermere er det en fortælling om, hvordan et dygtigt personale kan støtte op om ændringer og medvirke til gode rammer for borgernes syn på livskvalitet (Del 2). Den tredje del af historien er et eksempel på, hvordan personale uden blik for det enkelte menneske og dets værdighed, kan være med til øge risikoen for fald og skabe rammer for en dårlig livskvalitet.

#### Del 1: Nattefaldet startede en ond cirkel

Min farmor havde det første alvorlige fald i en alder af 68 år. På vej til toiletet faldt hun en sommernat og brækkede hoften og den ene underarm. Hun blev indlagt, opereret og tilbudt genoptræning. Selv om hun mødte op til træning, kom hun aldrig til at gå som før 'nattefaldet'.

'Nattefaldet' var det første fald, der ændrede hendes liv radikalt. Hun holdt op med at cykle og blev afhængig af transport. De næste 25 år faldt hun nok 100 gange. Med årene blev faldene hyppigere og hospitalsbesøg blev nødvendige. Efter de 80 år hang faldene sammen med livsomstændigheder som tab af ægtefælle og årsager som tilkomne sygdomme (depression, dårlig balance, forhøjet blodtryk, urininkontinens, bivirkninger og sammenspil mellem forskellige former for medicin), ydre omstændigheder (trapper, ujævne fliser og forkert eller ingen brug af rollator) og livsstil, såsom stort forbrug af røg og alkohol samt ophør med at bevæge sig i svære perioder.

Man kan gå til alting, men man kan også bare sidde hjemme og gå til.  
(Gunnar Hatt)

#### Tristhedens onde cirkel

Som 81 årig blev farmor enke efter 66 år sammen med sin mand. Det gjorde hende trist. Hun mistede livsmodet og måtte have hjælp af en psykolog og medicin. Medicinen bevirkede, at hun blev svimmel, og faldt i hjemmet. Heldigvis fik hun mest kun blå mærker og småskrammer. Hun begyndte at sove mere, drikke lidt og ville ikke uden for sin lejlighed. Den manglende motion gjorde, at hun fik svært ved at gå, og til sidst kunne hun ikke klare trapperne op og ned på anden sal uden hjælp. Hun begyndte at gå med stok og fik senere en rollator, som stod ubrugt i opgangen.

Efter et forebyggende hjemmebesøg (og anbefaling fra pårørende) kom flytning til plejehjem på tale. Det takkede hun først nej til, men efter flere måneder og megen snak, takkede farmor ja til plejehjem. Vel og mærke hvis det kunne blive et bestemt sted i København med udsigt over søerne og adgang til terrasse. Det lod sig gøre efter 6-8 måneders ventetid. I den periode dalede hendes funktionsniveau mere og mere.

Alderdom kommer på et virkelig dårligt tidspunkt. Når man endelig ved alt, begynder man at glemme det hele.

## Del 2: Opblomstring på det første plejehjem

Da hun flyttede på plejehjem, kunne hun kun gå med besvær. Efter en kort tid med 'dejligt ungt personale' (som hun sagde), tilbud om masser af aktiviteter og mulighed for selskab med de andre beboere, lavede hun op. Hun stoppede med den beroligende medicin og begyndte at gå til gymnastik og musikarrangementer. Derudover tog hun initiativ til en 'aftenklub', hvis formål var at se aftensolen gå ned over søerne med et glas hvidvin og en cerut på terrassen. Hun gik tur i den lille hyggelige have med blomster og brugte de udendørs træningsredskaber, der var lavet til mennesker med gangbesvær. Tog tit en tur langs vandkanten til søerne med rollatoren og med pårørende eller personale. Hendes funktionsniveau blev bedre og humøret steg markant. Det var som om, hun blev mindst 10 år yngre igen ved at flytte på plejehjem. Hun gik til stolegymnastik flere gange om ugen. Som årene gik, begyndte hun igen at falde regelmæssigt. Hun kom for det meste selv op igen ved hjælp af møbler og andet. For at forhindre nattefald, lavede hun en lille 'gå-bane' med puder, en kuffert og stole til at holde fast i på vejen ud til toilettet om natten. Faldt hun, landede hun blødt på puderne og brugte kufferten og stolene til at kravle op igen. Desværre skulle plejehjemmet med den gode udsigt over København og vand laves om til ungdomsboliger og farmor blev flyttet til et nyt plejehjem med andre medarbejdere.

## Del 3: De sene fald på et nyt plejehjem

Farmor flyttede til en lejlighed med udsigt til en gård. Der var en høj betonmur omkring gården og ingen fælles terrasse. I en alder af 93 begyndte hun at få 'besvimelsesfald' og blev med mellemrum indlagt med små passerende blodpropper. 'Besvimelsesfaldene' ændrede hendes liv i en negativ retning. Hun blev bange for at bevæge sig uden støtte og efter et par uger i sin lænestol kunne hun ikke selv rejse sig mere. Hun blev trist og trak sig længere og længere ind i sig selv. Det gjorde det tilsyneladende svært for personalet, for når vi besøgte hende, sad hun ofte på to store gennemvåde bleer, der er lagt på tværs af hinanden med store gule pletter under hendes bagdel og op ad ryggen i stolen. 'Hun vil ikke samarbejde', sagde personalet. En dag vi kom på besøg, hang ansigtet til den ene side og hun kunne ikke tale mere. Hun blev indlagt og kom liggende hjem fra hospitalet. Nu ville hun ikke mere, hun græd og sov det meste af tiden. Lægen ordinerede medicin, der lindrede hendes smerter og beroligede hendes angst. To dage senere sov farmor stille og fredeligt ind i døden.

# Verdensomspændende enighed om fald

*Af Lotte Evron, Lektor på Københavns Professionshøjskole*

I 2022 satte mere end 60 eksperter fra 28 lande sig sammen. De udviklede nye retningslinjer om faldforebyggelse som man er enige om på tværs af faggrænser. I følge den nyeste forskning kan op til 60% af faldene hos ældre mennesker forebygges.

Meget kan du gøre selv:

*Bevæg dig:* Fysisk aktivitet forbedrer din balance, styrke og fleksibilitet.

*Tjek din medicin:* Det er vigtigt at tage medicinen korrekt. Følg anbefalingerne nøje, da bivirkninger og interaktioner mellem forskellige lægemidler kan øge risikoen for fald.

*Gå regelmæssigt til øjenundersøgelser:* Det anbefales, at mennesker 65+ får regelmæssige øjenundersøgelser. Problemer med synet kan øge risikoen for fald.

*Spis sundt og varieret:* En sund og afbalanceret kost kan forbedre kroppens sundhed og styrke.

*Tjek indretningen i dit hjem:* Det er vigtigt at skabe et sikkert og støttende hjemmemiljø. Et hjem med god belysning og uden hindringer kan forebygge fald. (Se næste artikel)

De mange eksperter bestod af læger, sygeplejersker, fysioterapeuter, epidemiologer og andet sundhedspersonale med ekspertise inden for forebyggelse af fald. Blandt eksperterne var også en dansker. Jesper Ryg. Han er professor i Geriatri ved Syddansk Universitet. Han er også klinisk leder af Geriatrisk Afdeling på Odense Universitetshospital.

Ifølge den nyeste forskning kan op til 60% af faldene hos ældre mennesker forebygges. Forebyggelse kan opnås gennem en kombination af strategier. De sigter alle mod at mindske risikofaktorer og forbedre fysisk funktionsevne og balance. De mest effektive strategier er:

- øvelse
- evaluering og tilpasning af medicin
- undersøgelse af synet
- tilpasning af hjemmemiljøet
- undervisning i faldforebyggelse



### Resumé af retningslinjerne:

**Baggrund:** Fald er en hyppig forekommende hændelse blandt ældre mennesker. Omkring 30% af ældre voksne over 65 år falder mindst én gang om året. Dette tal stiger til 50% hos personer over 80 år.

**Konsekvenser:** Fald kan have alvorlige konsekvenser for ældre menneskers sundhed og livskvalitet. Fald kan resultere i fysiske skader som f.eks. brud. Fald kan også føre til nedsat mobilitet, social isolation og depression.

#### Føreløb og genindlæggelser for personer 67 år og derover,

Diagnose: Knoglebrud | Enhed: Antal forløb | Område: Hele landet:



**Risikofaktorer:** Der er mange risikofaktorer, der kan øge sandsynligheden for fald hos ældre mennesker:

- fysisk svækkelse
- nedsat balance og koordination
- synsproblemer
- bivirkninger af medicin
- stort alkoholforbrug
- dårligt fodtøj
- dårlig indretning i hjemmet

**Forebyggelse:** Der er en stigende bevidsthed om betydningen af forebyggelse af fald hos ældre mennesker. Internationale organisationer som WHO og CDC har udviklet retningslinjer og anbefalinger for faldforebyggelse. Der er en voksende mængde forskning, der dokumenterer effektive forebyggelsesstrategier.

Der er store forskelle mellem mennesker. Der kan være forskellige årsager. De påvirker forskellige grupper af ældre mennesker på forskellige måder. Man skal vurdere den enkeltes risiko og tilpasse forebyggelsen til den enkelte person.

Se mere på Globale Guidelines for Falls in Older Adults her: <https://worldfallsguidelines.com/>

# Boligen bliver farlig med alderen

*Af Knud Ramian*

Når man skal vurdere sin boligs egnethed til et lang liv, skal man vurdere risikoen for ulykker. Hjemmet er det farligste sted at opholde sig. Den største fare i hjemmet er faren for at falde, og det er den hyppigste årsag til ulykker for mennesker 65+, og fald kan være dødsens farlige. 500 dør og 13.000 indlægges hvert år pga. fald. 41.00 kommer på skadestuen.

## Hvornår skal man starte faldforebyggelse?

Hvis man vil langtidssikre sin bolig skal man selvfølgelig gøre det, før der brug for det, og mens man har overskud. Det er vigtigt, at forebygge det første fald. Er man faldet alvorligt første gang stiger usikkerheden og øger chancen for det næste.

Der er tre milepæle

En milepæl er et sted i livet, hvor der er grund til at tænke sig om.

1. **Milepæl:** Første gang du falder og slår dig, skal du tage det alvorligt og få svar på følgende spørgsmål:

- Har du været ved at falde før? . Har det været i forbindelse med sløret bevidsthed?
- Har du let ved at blive svimmel?
- Oplever du balanceproblemer i hverdagen?

Svarer du ja på bare et af spørgsmålene, er du måske kommet i en risikogruppe.

2. **Milepæl:** Før man nærmer sig 80, bør man have sikret boligen. Der kan være meget, der forøger risikoen for fald efter 80 års alderen. Man kan have svært ved at se niveauforskelle, reflekserne bliver langsommere med alderen, man når ikke at reagere hurtigt nok. Medicin kan øge tendensen til svimmelhed. Det er noget, man ikke tænker over og derfor ikke er opmærksom på betydningen af.

3. **Milepæl.** Når snublingerne tager til. Den passerer du, når du snubler over fortovsfliser, der ligger forkert. Det kan også være at du snubler op af en trappe, fordi du ikke får løftet et ben godt nok. Hvis du ikke ser så godt længere, og når din muskelstyrke og balanceevne aftager, og din reaktionstid øges - kan det være svært at afbøde et fald. Det

If not now? When?  
If not med? Who?  
(Jamie Lee curtis)

ved man godt, men tænker ikke længe over det og ikke før det første fald.

### **Vælg en strategi**

Mennesker har meget forskellige holdninger til forebyggelse. Dem, der læser dette er i det mindste nysgerrige. De mange forslag i det følgende kan virke overvældende, men mange af løsningerne er lette. Det vigtigste er at tage det alvorligt, at fortælle sig selv at man gerne vil igang med at forebygge og starte med nogle af de simple løsninger. Vælg den letteste løsning, der vil gøre en forskel.

To ting i boligen øger risikoen for fald:

1. De fysiske forhold
2. Dårlige vaner.
3. Forfængelighed

### **De fysiske forhold**

Der kan være ydre og indre årsager til fald, som kombineret med skrøbeligere knogler kan være farlige.

Der er fysiske forhold i hjemmet, der øger risikoen for at snuble eller falde: trapper, ledninger på gulvet, løse tæpper, dørtrin og dårlig belysning. Nedenfor er samlet en stribe gode råd, som du kan sætte flueben ved.

- ✓Tæpper på trapper bør være gjort fast til trappen.
- ✓Gode håndlister der er lette at gribe om ved trapper.
- ✓Tilstrækkeligt lys - specielt også om natten.
- ✓At der er en let møblering og tilstrækkelig belysning
- ✓At der er opbevaringsplads, så man ikke falder over sko eller tasker, der står på gulvet i en mørk entre.
- ✓At små møbler og andre løse genstande er placeret ,så man ikke risikerer at falde over dem.
- ✓Sørg for, at tæpper ligger fast med et skridsikkert underlag. Hold øje med om hjørnerne på tæppet løfter sig. Vend evt. tæppet om, hvis tæppet ikke har en "underside". Alternativt kan du sætte dobbelklæbende tape fast under tæppet.
- ✓En god belysning er specielt vigtigt på boligens trapper. Et solidt gelænder på trappen er også en hjælp mod fald.
- ✓Undgå løse ledninger i boligen. Sæt i stedet ledningerne fast med clips eller i kabelbakker.
- ✓Benyt dig af skridsikre måtter i badekaret og evt. i brusenichen på badeværelset. Monter evt. støttehåndtag og sørg for, at alt er gjort fast.
- ✓
- ✓Fjerne unødvendige dørtrin.
- ✓Fjerne spidse genstande

✓Få evt høj ovn ned i arbejdshøjde

### **De gode vaner**

Alle de ovenstående råd er noget, man kan gøre noget ved. Den største forhindring ligger dog mellem ørene, fordi man er forfængelig, og ikke bryder sig om indrette sit hjem handicapvenligt. Specielt ikke, hvis det kan ses.

De nedenstående råd kræver at man udvikler de rigtige vaner? For eksempel

- ✓Regelmæssig motion specielt styrke- og balanceøvelser,
- ✓at dagligt rydde op på gulve,
- ✓undgå at løbe selvom telefonen ringer,
- ✓brug ordentligt hjemmefodtøj som hjemmesko eller sko med gummisåler,
- ✓at have mobiltelefonen på sig eller havde den et lettilgængeligt sted,
- ✓at undlade brug af stiger og trappestiger.
- ✓Udendørs bør du huske at gruse gangarealer, når der ligger sne og is.

### **Litteratur:**

Undgå faldulykker i boligen: <https://www.bolius.dk/undgaa-faldulykker-i-boligen-17850/>

Guiden 65: Mest om hjælpemidler <https://guiden65.dk/forside-fald/>

Knud Ramian, 2022 Gode vaner til mit lange liv. <https://bit.ly/3zj7sxp>

Kilde: Hjemme i et langt liv. 30 sider om at vurdere sin boligsituation grundigt. FUAM, 2022 <https://bit.ly/3K2lYyv>

## Ha' din mobiltelefon på dig!

Af Knud Ramian

Som det fremgår af Lotte Evrons artikel, er faldt noget af det farligste, man kan udsætte sig for, og faldtendens kan

forekomme allerede midt i tresserne. En af mine venner faldt i sin entre og brækkede sin hofte. Hendes mobiltelefon lå oppe på hylden, hvor hun ikke kunne nå den! Siden da.....

**Man bør opfatte mobilen som en slags styrthjelm.**

Mobilen er også en sikkerhedsforanstaltning for ældre voksne, men specielt for kvinder kan det være svært at gå rundt med en mobiltelefon.



Lommerne i kvindebukser er af en eller anden grund meget, meget mindre end i herrebukser, hvor mange mobiler let kan glide ned. Mange mobiltelefoner er også blevet altfor store til lommebrug. et tidligere nummer af FUAM viste vi, hvordan Lisbet Thorendahl havde broderet det smukkeste mobiletui, der let kunne sættes på stropperne i et par bukser.



Går man derimod i kjole kan det være rigtig svært at få plads til mobilen. Jeg opdagede dog, at en af mine venner havde fundet en smart og klædelig løsning, som jeg gerne vil reklamere for her. Den kaldes en mobiltelefonkæde. Man kan på nettet finde mange smarte udgaver i forskellige farver. De kan fås til de fleste modeller til under hundrede kroner. Desværre er forfængeligheden en af fornuftens værste fjender, men denne løsning er da smart nok til de fleste. På med mobilen!

*Overvejer du et seniorbofællesskab? Så gælder det også om at handle i tide. Gunnar Hatt - nyt bestyrelsesmedlem i FUAM har en dyb interesse i og erfaringer med seniorbofællesskaber. Dem vil han dele med læserne i de kommende numre. Han håber på at komme i kontakt med andre, som vil være med til at fremme sagen.*

## Seniorbofællesskaber til ældre voksne

### Del 1

*Af Gunnar Hatt*

Seniorbofællesskaber - små eller store - afhænger ikke ikke bare af de fysiske rammer, men også af deltagernes indstillinger, og de gode hensigter er ikke nok. Samfundet ændrer sig. Og det gør behovet for alternative boligtyper også. I fremtiden må vi regne med, at der er et utal af ældre, der skal passes eller blot hjælpes af et stadig mindre antal yngre. Allerede nu kniber det gevaldigt med at skaffe hjemmehjælpere nok.

Der er et enormt fokus på at vi skal leve længere og længere, men meget lidt fokus på kvaliteten af det længere liv. Der er en sundhedsmæssig og psykologisk side af dette, men der er i høj grad også nogle fysiske rammer, som vi må se på.

Vi må regne med, at vi kan blive nødt til finde ud af at hjælpe hinanden på en måde, som vi måske ikke er så vant til, og som vores allerede eksisterende boligmasse ikke er velegnet til.

Vi må tænke nyt, og det er på høje tid, for de boliger vi bygger nu vil danne rammerne om vores liv i 100 år frem. Det kan derfor ikke nytte noget at vi lukker øjnene for, at samtidig med at flere og flere bliver ældre og ældre, så bliver det også mere og mere nødvendigt at vi hjælper hinanden, for det nuværende hjemmehjælpssystem vil næppe kunne klare udfordringerne.

Nødvendigheden er en god udfordring når det drejer sig om at skabe forandringer, men det bliver næppe som hos min gode ven, Wayan, på Bali, som med stolhed og glæden i øjnene fortæller, at det er hans privilegie som familiens førstefødte søn at passe sine forældre, når de ikke mere kan klare sig selv, og at det er noget han ser frem til. Her til lands må vi regne med at skulle finde andre løsninger.

Jeg regner med at kunne bringe en række mindre indlæg der vedrører fremtidens boligforhold for især ældre. Og alle er velkomne til at bidrage med indlæg.

**"To live is the rarest thing in the world. Most people just exist."  
– Oscar Wilde**



## Fremtidsfuldmagten er en succes, men .....

Lav en fremtidsfuldmagt i tide

Fremtidsfuldmagten er endnu et eksempel på, hvordan man kan handle i tide. Oven i købet er investeringen overkommelig. En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft en gang i fremtiden, hvis du bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold. Mange lever i den tro, at deres børn kan tage vare på deres forhold den dag, de ikke kan klare sig selv. Det er en risikofyldt antagelse. Det offentlige kan ofte ikke acceptere de pårørende eller andre nærtstående som gyldige repræsentanter for dig. De vil så kræve et værgemål, som er en langsommelig proces, som du ingen indflydelse har på. Derfor er fremtidsfuldmagt en god måde at sørge for, at de personer man ønsker skal tage vare på ens interesser også kommer til det. Det skal gøres i tide. En hjerneblødning - og så er det for sent.

En fremtidsfuldmagt er en fuldmagt, som kan sættes i kraft en gang i fremtiden, hvis du bliver syg eller svækket og mister evnen til selv at tage vare på dine økonomiske eller personlige forhold. Du vælger selv, hvad en fremtidsfuldmagt skal indeholde. Selvom du opretter fremtidsfuldmagten i dag, vil den først kunne sættes i kraft og virke, hvis du ikke længere kan varetage dine forhold på de områder, som er omfattet af fremtidsfuldmagten. Det kan ske, hvis du en dag bliver syg, mentalt svækket eller lignende.

En fremtidsfuldmagt er derfor et frivilligt og privat alternativ til en almindelig fuldmagt og til at være under værgemål.

### **Fuldmagten er let at skabe og breder sig**

På borger.dk findes hele processen beskrevet, også med eksempler på formuleringer som de fleste kan benytte. Antallet af fremtidsfuldmagter er støt stigende siden loven om fremtidsfuldmagter trådte i kraft i 2017. I 2021 blev der oprettet 53.777 fuldmagter, mens tallet for 2022 er 75.885.

Det svarer til en stigning på 41% på bare et år. Siden loven trådte i kraft i september 2017, har der været en markant udvikling fra 2.436 fuldmagter i 2017 til 75.885 fuldmagter i 2022. Det svarer til en stigning på hele 3.015%.

### **Mange får afslag, når fuldmagten skal aktiveres**

Det er ikke altid så nemt. Når en fremtidsfuldmagt skal aktiveres, er det Familieretshuset, der skal acceptere og aktivere den, men op mod hver tredje oplever, at Familieretshuset giver helt eller delvist afslag. I 2022 fik Familieretshuset 1809 ansøgninger om at aktivere en fremtidsfuldmagt. 592 fik afslag, de fleste fik et delvist afslag. I

2021 var der 246 afslag ud af 958 behandlede ansøgninger. Familieretshuset ser det som deres opgave først og fremmest at sikre, at en fremtidsfuldmagt lever op til kravene i loven.

### **Fejl 1: Man laver fuldmagten for sent.**

De fuldstændige afslag handler om, at borgeren efter Familieretshusets vurdering ikke kunne give fuldmagt, da fuldmagten oprindeligt blev lavet.

### **Fejl 2: Dispositionsretten er ikke klart defineret**

De delvise afslag kan eksempelvis handle om, at man i fuldmagten har besluttet, at børn og børnebørn godt kan få pengegaver. Her stiller Familieretshuset krav om, at man definerer beløb, hyppighed og hvilke personer, der må få gaver.

Er en ægtefælle den fuldmægtige, kan vedkommende eksempelvis ikke omlægge lån i et fælles hus eller sælge huset, fordi man så laver aftaler med sig selv.

Man skal altså være meget omhyggelig med formuleringen af de mulige dispositioner, som fuldmagten kan give.

### **Fejl 3: Fejlagtig brug af MitID**

NemID/MitID en personlig signatur, og man må derfor ikke give andre fuldmagt til at bruge sit NemID/MitID. Det betyder, at hvis fremtidsfuldmagten indeholder et afsnit om, at fremtidsfuldmægtigen kan anvende fuldmagtsgivers NemID/MitID, vil Familieretshuset afslå at sætte dette afsnit i kraft. Fuldmægtigen skal bruge sit eget MitID.

Kilder:

<https://via.ritzau.dk/pressemeddelelse/antallet-af-fremtidsfuldmagter-stiger-stadigt-flere-bliver-afvist-grundet-darlige-formuleringer>

Om fremtidsfuldmagter på [borger.dk](http://borger.dk) <http://bit.ly/3JYLrsw>

## **Hvad har jeg lært om at handle i tide?**

- Tidlige beslutninger er ofte komplicerede
- Tidlige beslutninger er ofte længe undervejs
- Det tager tid at opbygge en vilje til handling
- Det er lettere, hvis man opdager mange små skridt før de store.
- Det er lettere, hvis man kan lære af andres erfaringer, både negative og mange positive erfaringer, som man kan se sig selv i.

## Du er aldrig for gammel til at føle dig ung!



Månedens lidt sukkersøde alderisme fandt jeg i min bus. *“Du er aldrig for gammel til at føle dig ung”* var en flyer for pensionistkortet fra Midttrafik. Den lå og flød i busserne forleden: *“Med bussen venter der altid nye oplevelser lige rundt om hjørnet.”*

Og med småt: *“Næste stop: vinterbadeklubben med Anne-Mette”*.

Nogle dage senere dukkede der et nyt skilt op i bussens vinduer med *“Du er aldrig for gammel til føle dig ung”*, men denne gang stod der: *“Næste stop Salsa og frokost med tøserne”*



Her er virkelig tale om en annonce, der spiller på din egen indbyggede alderisme: Den tiltrækker din opmærksomhed, hvis du kan identificere dig med damen og gerne vil føle dig ung.

Den spiller på sloganet: *“Hvor er du ung i din alder”*. Det indforståede er, at du netop ikke er ung. Denne gang skal du bare *“føle dig ung”* vel vidende, at det er du ikke.

Jeg synes annoncerne er en af de søde fornærmelser. Jeg har forelagt denne vurdering for Midttrafik, men ikke fået svar. Nej, jeg er ikke en sur gammel mand, men en følsom ældre herre.

# Om FUAM

## FUAM's Bestyrelse 2023

Karin Wiedemann (kasserer) 3057 6446  
Poul Grosen Rasmussen 3053 8643  
Christian Christensen 4135 3127  
Knud Ramian (formand) 53531781  
Lene Dernert (Sekretær) 41 85 79 48  
Gunhild Weissbjerg 23 35 55 56  
Gunnar Hatt 21 40 51 50

## Suppleanter:

Eva Tørnæs 61 50 10 33  
Søren-Peter Pedersen 8613 4788

## Redaktionsgruppe

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

## FUAM's adresse:

Åkrogs Strandvej 43, 8240 Risskov

## Mød FUAM online her:

Her er vores hjemmeside, hvor du finder formalia og Nyt fra FUAM frem til 2020: <http://www.fuam.dk>  
Foreningens officielle side på Facebook, hvor vi annoncerer møder mv.  
<https://www.facebook.com/detlangeliv/>

Alderens Muligheder og Umuligheder - på Facebook Her er der fri debat. <http://bit.ly/3asrHwU>

FUAM's CVR nummer 31509130  
Foreningen kontonummer 1551-0005726646 ISSN:  
2445-5415

