

# Hvordan skal du bo, når du bliver gammel

Af: Louise Skøtt Gadeberg Foto: Per Morten Abrahamsen, Mette Frandsen Illustration: Rikke Ahm

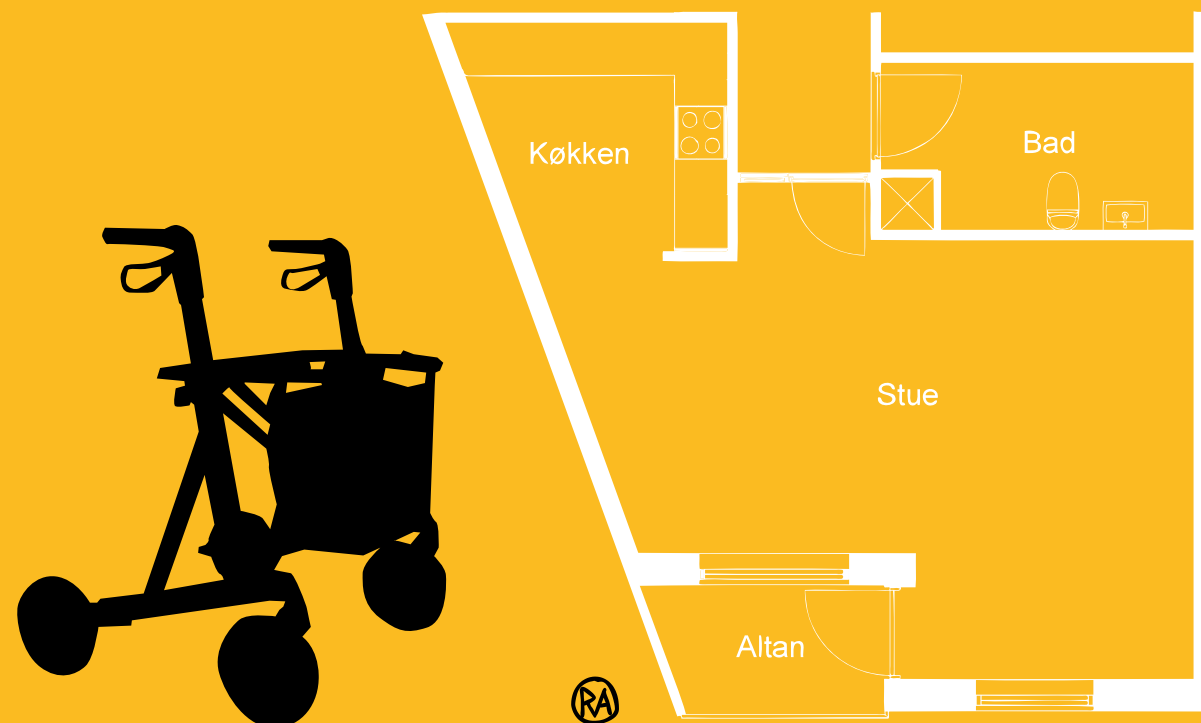
**BEDRE HJEM:** Jo ældre vi bliver, desto hellere vil vi blive boende i vores nuværende bolig. Det gælder, også selvom vi får sværere ved at overkomme den daglige rengøring, vedligeholdelse af hus og have, trapperne til 1. sal osv.

Men på et tidspunkt kan de daglige gøremål blive en uoverkommelig byrde. Og det tidspunkt kan komme meget pludseligt, nogle gange fra den ene dag til den anden, og så bliver man nødt/tvunget til at flytte, hvilket kan føles meget uværdigt. Derfor kan det være nyttigt ... i tide ... at lægge en plan for, hvordan man gør sin nuværende bolig nemmere at holde og vedligeholde. Eller hvordan, man kommer videre til en mere overskuelig og ældrevenlig bolig.

At flytte i tide kræver en erkendelse af, at det med tiden vil gå ned af bakke. Den erkendelse er svær at nå til, når man stadig har styr på sit hus og have og føler sig oven på. Det er hårde spørgsmål, man skal drøfte med sig selv og sine nærmeste, men det kan virkelig betale sig at være forberedt. Læs i temaet, hvordan du gør, hvilke muligheder du har, og hvordan andre har gjort. Og meget mere.



20-siders  
tema om at blive  
gammel i egen  
bolig



# Det er altid for tidligt og altid for sent

Det helt rette tidspunkt at forlade den bolig, du har levet halvdelen af dit liv i, kommer aldrig. Men en dag er det for sent at flytte med helbredet i behold. Mange ældre har svært ved at overkomme rengøring og hus- og havearbejde i hverdagen, men de færreste har forbedrings- eller flytteplaner.

**Af:** Louise Skøtt Gadeberg

> Tallene taler deres allertydeligste sprog: Jo ældre vi bliver, jo mindre vil vi væk fra vores livsbolig. Også selvom vi ikke længere overkommer helt de samme gøremål og i vanligt tempo, som vi kunne engang. For her har vi hjemme. Her har vi levet hele eller store dele af vores liv. Her er vores børn vokset op. Her har vi taget det sure med det søde og fejret både kobber, sølv og måske guld.

I en undersøgelse for Bolius spørger Gallup danske boligejere mellem 60 og 85 år om, hvilke daglige udfordringer de har, hvor de gerne vil bo, når de bliver gamle, hvilke eventuelle flytteplaner de har, eller hvilke forberedelser de i øvrigt gør sig i forhold til den alderdom, de står midt i eller er på vej mod, og hvor de kan risikere ikke at kunne klare sig selv i deres nuværende bolig.

Og tendensen er klar. 4 ud af 5 siger tydeligt nej tak til at forlade deres nuværende bolig for at flytte til en mere ældre regnet bolig. De begrundede dette nej tak med et godt kendskab til deres lokalområde, at de bor tæt på venner og familie og føler sig hjemme i deres boliger - så hvorfor flytte, når nu vores identitet, levede liv og hjemmetryghed sidder i væggene.

Men det er ikke nødvendigvis den sikre lykke at blive i egen bolig for længe, mener Margrethe Kähler, chefkonsulent i Ældre Sagen. Hun oplever,

at mange ældre er så knyttede til deres hjem, at de har svært ved at se realistisk på deres hverdagsudfordringer og helbredssituation og fx flytte til noget mindre og mere overkommeligt, inden hushold eller havearbejde overtager totalt og tvinger dem afsted.

"At blive tvunget til at flytte er altid 'for sent', og så kan det blive en træls oplevelse. Flytter man, mens man stadig har styr på sit store hus og have og føler sig ovenpå, ja, så vil det altid føles for tidligt at rykke videre til noget mere overskueligt. Og der er vi forskellige som mennesker. Nogle er i god tid med ting, andre handler, når det er påkrævet og måske lidt for sent", forklarer hun.

"Men det helt afgørende, hvad enten man vælger at flytte eller at blive, er, at man træffer beslutningen ud fra både rationelle og følelsesmæssige årsager. Hvis man udelukkende flytter af rationelle grunde, kan man risikere at føle sig ensom og uheldig det nye sted", siger Margrethe Kähler.

Men det er ærgerligt, at flere ikke ser værdien i at gennemtænke og handle på, hvordan man gerne vil bo, når man bliver gammel, i god tid, tilføjer hun. For selvom det er hårde spørgsmål, man skal drøfte med sig selv og sine nærmeste, så er det virkelig godt givet ud at være forberedt.

"For det kan komme som en tyv om

“

*At blive tvunget til at flytte er altid 'for sent', og så kan det blive en træls oplevelse. Flytter man, mens man stadig har styr på sit store hus og have og føler sig ovenpå, ja, så vil det altid føles for tidligt at rykke videre til noget mere overskueligt.*

*Margrethe Kähler,  
chefkonsulent i  
Ældre Sagen*

natten, at man bliver nødt til at flytte, fordi man ikke kan overskue at stå ud af sengen eller få nogen til at komme og klippe hækken".

## Regner med hjælp fra familien

Paradoksalt nok så påvirkes danske boligejere mellem 60 og 85 års lyst til at blive i egen bolig ikke af det faktum, at hele 64 procent af de samme mennesker oplever hverdagens gøremål som stadig større barrierer i hverdagen - opgaver som rengøring, at holde haven og bevare overblik over vedligeholdelsen af huset, viser Gallups undersøgelse for Bolius.

De fleste ældre regner med hjælp fra familie og venner til disse opgaver, i takt med at de bliver stadig mere uoverkommelige. Og det kan selvfølgelig fint lade sig gøre, så længe man bor i nærheden af børn, venner eller familie, der kan og vil hjælpe en. For langt de færreste ældre flytter - også selvom de i en undersøgelse fra Boligøkonomisk Videncenter svarer, at de går med planer om det. Kun 5 procent af de ældre flytter årligt - mod 15 procent årligt i resten af befolkningen - og de færreste krydser kommunegrænsen.

Men dette billede er slet ikke så mærkeligt, mener Margrethe Kähler, chefkonsulent i Ældre Sagen.

"Det er meget naturligt, at vi har svært ved at forholde os til det her med at blive gamle og ikke kunne klare os selv - ja, at vi skal dø på et tidspunkt. Og at flytte fra vores livsbolig til noget 'ældrevenligt' er jo en klar manifestation af vores eget forfald. Og hvem har lyst til det? For dagene går jo - og de går jo meget godt. Indtil det så lige pludselig, ofte fra den ene dag til den anden, ikke gør det mere".

Hun tilføjer, at det derfor er meget naturligt, at der ofte skal store omvæltninger til, som fx en ægtefælles død, alvorlig sygdom, fysisk svækkelse, økonomiske trængsler eller andet, før vi vågner op. Og så er realiteterne virkelig serveret for os - som en varm ret, der nu er blevet iskold.

"Vi er jo ofte skruet sådan sammen som mennesker, at vores følelser

fylder som en vandmelon og vores rationalitet som en ært i vores hjerne. Så når vi har det godt, er raske og overvejer at flytte fra vores livsbolig, så kommer alle følelserne jo op i os og får os til at blive, hvor vi har vores historie, føler os trygge og er herre på egen parcel. Først når virkeligheden ændrer sig drastisk og noget akut trumfer de stærke, nære hjemfølelser, rykker vi videre til en ny bolig".

Hun understreger, at den grundlæggende udfordring ligger i selve erkendelsen af, at det kun går én vej - og især i at se frygten for, at den vej kan blive præget af afhængighed, tab af ægtefælle og venner og flytning til en plejebolig, i øjnene.

## Hellere død end gammel

For mange ældre er det mere skræmmende at blive gammel på uværdig vis end at dø. I løbet af 2012 talte Søren la Cour fra Sociologisk Institut, Københavns Universitet, flere gange med 50 danske pensionister mellem 68 og 90 år om deres forhold til livet, venskab, hjemmet og døden. I en artikel til [www.videnskab.dk](http://www.videnskab.dk) udtaler han, at "det overraskede os, at de (ældre, red.) ikke har noget imod at tale om døden, og at de ikke er bange for den. Derimod sagde flere, at de er usikre på, hvornår deres sidste tid starter, og de er bange for, at den bliver uværdig".

La Cours pointe rammer noget helt centralt i vores tid, mener sociolog Klaus Rasborg, lektor på RUC, Roskilde Universitet.

"Frygten for plejehjemmet som der, hvor man ender sit liv, ensom og umyndiggjort, er et godt eksempel på det, vi betragter som værre end døden. For her får man ble på, hvis personalet ikke har tid til at følge dig på toilettet, og her er du et plejeobjekt på en hylde på en måde, som dem, der bliver gamle i disse år, slet ikke er vant til", forklarer Klaus Rasborg.

Og plejehjem eller bare ældrebolig er en by i Rusland for de fleste. "Og det er netop min pointe. Vi er sundere, vi klarer os godt længere, vi lever længere, vi vil mere i vores alderdom. Men på et tidspunkt vil det jo gå ned ad bakke, og vi må se døden i øjnene".

## Det siger de 60-85-årige i undersøgelsen:

- > 97 %, som bor i egen bolig, er meget tilfredse eller tilfredse med deres bolig.
- > 78 % ønsker at blive boende i deres nuværende bolig så længe som muligt. Jo ældre man bliver, jo hellere vil man blive boende.
- > 64 % oplever i dag, at det at passe haven og vedligeholde boligen er en barriere, som kan vanskeliggøre det at blive boende i egen bolig.
- > 20 % ved ikke, hvor de skal gå hen for at få information om, hvordan de klarer ovenstående barrierer i hverdagen. De fleste spørger derfor venner/familie, håndværkere, kommunen eller interesseorganisationer.
- > 6 % af de personer, som ved, at det kan blive vanskeligt at blive boende i egen bolig, har modtaget hjælp og vejledning - og kun 4 % af dem oplever, at de fik tilstrækkelig hjælp til at få løst problemerne i boligen.
- > 15 % har konkrete planer for at forbedre boligen og/eller udenomsarealer. Personer over 75 år har i lavere grad planer for deres bolig.
- > 26 % har haft eller overvejer at få havehjælp. 18 % overvejer at omlægge deres have.
- > 58 % ønsker hjælp til de store opgaver, mens 14 % af respondenterne har brug for 100 % praktisk hjælp til at løse deres opgaver. 10 % er mest ude efter inspiration, og 22 % behøver ikke nogen form for assistance. Det er primært hos venner og familie og håndværkere, at folk vil søge hjælp.

Undersøgelsen er foretaget af TNS Gallup i august 2015 for Bolius Boligejernes Videncenter.



# Vi nyder, at vi flyttede i tide

Edith og Jørgen Jensen satte deres livs bolig gennem 40 år til salg, da de var i starten af 70'erne, og flyttede ind i en moderne lejlighed i Bølgen i Vejle. At de flyttede i tide, på værdig vis og med god tid til at 'rydde op i et helt liv' i det gamle hus, har de ikke fortrudt et sekund.

**Af:** Louise Skøtt Gadeberg **Foto:** Mette Frandsen

> Jazzen flyder lunt ud af højtalere. Kaffen er brygget, bordet er fint dækket, og levende lys lyser op på den ellers grå vinterdag. Egentlig er alting, som det plejer at være, når Edith og Jørgen Jensen fra Vejle skal have eftermiddagsgæster. Og så alligevel slet ikke.

For kaffebordet er ikke længere dækket i parrets elskede villa i Vejle Ådal, hvor de har boet i 40 af de 45 år, de har været gift. Edith og Jørgen tog nemlig den store beslutning for 3 år siden, at de ikke ville risikere, at en af dem skulle være efterladt alene i deres fælles, store hus. De ville sammen videre til en fælles, mindre bolig.

Valget faldt på det forholdsvis nye og prestigefyldte byggeriet Bølgen, i Vejle, der har udsigt til Vejlefjordbroen - og som nu er byens varetegn. Byggeriet består af 2 store, sammenhængende 'bølger', hvor parret bor godt oppe i den venstre bølge, set fra fjorden.

I dag er parret glade for deres beslutning - selvom det også var et trist farvel til en bolig, man har passet, plejet og elsket et halvt liv. Edith husker tydeligt, første gang de var oppe og se lejligheden i Bølgen - sådan lidt ved et tilfælde. Begge havde de spontant udbrudt, at her kunne de godt bo. At der både var åbent og lyst.

## Indbrud satte hovedet på sømmet

Lejligheden på 122 m<sup>2</sup> ligger cirka halvvejs oppe i det spektakulære byggeri Bølgen. Her er naturskøn udsigt til skov og havn med Vejlefjordbroen i baggrunden.

## Edith og Jørgen om ...

### UNDERBOEN

"Vi inviterede underboerne op på en drink, da vi havde boet her lidt, og spurgte dem, om de var tilfredse med os som overboer - om vi kunne gøre noget anderledes. Det synes vi, var en god måde at komme dem i møde på. For vi har jo aldrig boet så tæt på andre mennesker før, så vi ville gerne vide, hvis vi fx var mere larmende, end vi selv gik rundt og troede. De var dog temmelig tilfredse".

### EJERFORENINGEN

"Det er en omvæltning at gå fra at være herre i eget hus til at være én ud af mange i en ejerforening, hvor man skal blive enige om tingene. Det kræver lidt tilpasning, men det er nok også meget sundt. Og man kan godt mærke, hvem der ejer, og hvem der lejer her. Lejerne er lidt mere ligeglade med skrald osv. Men det er fast, at vi efter hvert ejerforeningsmøde i kor råber: Bølgen level!"

“

*Sidste gang jeg maledede alt træværket på det gamle hus, som vi har passet og plejet i over 40 år, tænkte jeg: Okay, nu har jeg altså ikke lyst til alt dette arbejde mere.*

Jørgen Jensen

Selvom der er lunt inden døre, er himmelhvelvingen så lys, klar og kølig blå, at udsynet tilfører boligen en friskhed, som parret nyder, selvom de også var glade for deres forrige bolig i Vejle Ådal - et meget smukt, arkitekt-tegnet hus - hvor de boede i 40 år.

"Vi var forelskede i Vejle Ådal-området og fik tegnet huset, så det passede til den skrånende grund. Mange kender til huset for dets fine arkitektur", fortæller Jørgen Jensen.

Et forsøg på indbrud gjorde parret klar over, at det store hus ville være temmelig ensomt og uoverskueligt at bo i for 1 person - for når man er henholdsvis 74 og 75 år, så er man nødt til at tage med i fremtidsovervejelserne, at det ikke er sikkert, at der går så forfærdelig længe, før 2 bliver til 1.

"Jeg hørte en voldsom larm fra indkørslen, hvilket undrede mig, da Jørgen lige var kørt ud for at spille golf. Da jeg gik ud i gangen, så jeg 2 hætteklædte mænd i færd med at brække vores vindue op. Jeg fór hen og råbte og slog på ruden, indtil de forsvandt", fortæller Edith Jensen.

Selvom der ikke skete mere og Edith efterfølgende fik meldt indbrudsfor-søget til politiet, fik det hende til at tænke.

Man tager lidt det hele op til revision. At man en dag kan blive alene, og at man så skal stå alene med så stort et hus. For jeg ville ikke have lyst til at bo her uden Jørgen. Slet ikke efter den oplevelse, forklarer hun.

Indbruddet åbnede op for overvejelser omkring at flytte hos Edith og Jørgen, men det var først senere, da Edith var på hospitalet, at det for alvor gik op for parret, at de måske skulle flytte videre sammen - mens de stadig er friske.

"Jørgen sagde, at han ikke ville sidde i så stort et hus alene, og jeg ville ikke turde bo der alene. Og så tog vi beslutningen. Hvis vi flytter nu, så kommer vi godt afsted uden gangstativer og kan selv klare vores sager. Det har vi ikke fortrudt et sekund - selvom Jørgen godt kan savne vores fine hus", fortæller hun.

### Ville ikke ødelægge moderne bolig med gammelt ragelse

Haven omkring huset i Vejle Ådal var på 1.200 m<sup>2</sup>, og selvom Edith altid har arbejdet halv tid i deres fælles lampe- og elinstallationsfirma og har nydt at holde haven derhjemme, så var det en meget stor opgave til sidst.

Det samme var huset. Og derfor er parret i dag også glade for, at de satte huset til salg og aftalte overdragelse knap et år senere, så de havde god tid til at vælge, hvilke ting de ville have med videre, hvilke sager der skulle gives videre til barn og barnebarn - og til at sælge resten af de fine møbler.

"Vi havde utrolig mange skabe i vores hus, der var fyldt med alle mulige sager, som vi har samlet sammen gennem tiden. Så vi måtte virkelig rydde op og sortere, for der er immervæk meget mindre plads i en lejlighed. Men det har været dejligt at gøre det selv og ikke overlade alt vores rod og sager til familien", fortæller Edith.

Begge fortæller de, at det var svært at sortere og vælge mellem ting, man har været glad for et helt liv - men begge var de dog bestemte: De ville ikke ende med at ødelægge den moderne, minimalistiske lejlighed med alt 'deres gamle ragelse'.

Parret fulgte den sidste færdiggørelse af lejligheden inden indflytning og fordrev ventetiden med at tegne tegninger over, hvor alt skulle placeres, så de ikke fik for mange ting med. Og så var de klar til at rykke ind. Siden har de kun tilført boligen en enkelt stol.

"Det vigtigste og dejligste har været, at det var vores fælles beslutning - og ikke en sur pligt for vores børn, der så skulle stå tilbage med en af os og et kæmpe hus fyldt med ting fra et helt liv. Og selvom det især i starten har været en svær erkendelsesproces, så har det været en vigtig en", fortæller han.

"Så da vi flyttede, mistede jeg en del af min identitet, ligesom da jeg skulle stoppe med at arbejde. Og hvad så? Skulle jeg så bare sidde her og vente på at stille træskoene? Det har været en svær omstilling at erkende, at man



“  
*Sidste gang jeg maledede alt træværket på det gamle hus, som vi har passet og plejet i over 40 år, tænkte jeg: Okay, nu har jeg altså ikke lyst til alt dette arbejde mere.*

Jørgen Jensen

lever i sit livs efterår, at det kun går én vej, selvom man stadig føler, man kan det hele", fortæller Jørgen.

Nu møder han sjældent nogen, han kender, i gågaden. Og når han besøger sit gamle firma, kan han godt selv høre, at han er en 'gammel idiot' at høre på, siger han med et smil.

"Man skal virkelig erkende, at det kun går én vej, og så er det den rigtige beslutning at bryde op og gøre sig klar. Også selvom det er fra noget, man holder af. Det vil alligevel altid være enten for tidligt eller for sent at rykke fra sin livsbolig til sin sidste bolig - men trods alt hellere være i god tid". <



## 2 gode råd fra Edith og Jørgen

### TEGN DIT NYE HJEM

"Når du skal flytte fra noget stort til noget mindre, så er den første bekymring, at du er nødt til at skille dig af med ting, du holder af og som måske har fulgt dig hele livet. Vi ville være sikre på, at vi hverken fik for lidt, for meget eller det forkerte med os videre, og derfor tegnede vi vores nye lejlighed på ternet papir, så målene passede. Derefter tegnede vi de møbler, vi ønskede at tage med os - i de rigtige mål - og på den måde fik vi de rigtige ting med - uden at lejligheden blev overfyldt. Tilmed fik vi solgt og bortgivet alle vores andre ting, så andre har fået glæde af dem".

### LÆR AT VÆRE EN GOD NABO

"Vi har boet i hus hele vores liv og er slet ikke vant til at bo så tæt på andre mennesker, som vi gør her. Vi anede ikke, om vi havde irriterende vaner eller støjkluder, som kunne genere andre.

Så da vi havde boet i lejligheden i nogen tid, inviterede vi underboerne op på et glas vin og spurgte dem helt ærligt og åbent, om der var noget, vi kunne ændre ved vores adfærd, som havde generet dem. Vi havde en god snak - og vi har et fint forhold og holder øje med hinanden i dag".

# Vis lidt respekt, din vårhare!

Du synes, din mor har nået alderen til at flytte til noget ældrevenligt. Men pas lige på tonen, når du præsenterer idéen for hende. Måske synes hun ikke, du overhovedet har noget at have dine idéer i - ja, faktisk kan du let virke temmelig nedladende. Og så er grundlaget for en god samtale i den grad forplumret.

**Af:** Louise Skøtt Gadeberg

> "Hey, mor, hvor havde du egentlig tænkt dig at bo, når du ikke længere kan klare dig selv?"

Cirka så kæk og utrolig respektløs var jeg forleden over for min mor i telefonen. Og heldigvis er hun hverken en kvinde, der holder igen med at 'læse og påskrive' - eller med at sige fra, når jeg går over grænsen. Og det gjorde jeg tydeligvis her, hvilket jeg fik at vide i ikke skånsomme vendinger.

Min første tanke var, at emnet nok var følsomt for hende. Men de nedladede og enormt 'unge' tanker kan jeg godt pakke sammen, mener Anna Aamand, gerontopsykolog med særligt fokus på ældre, aldrig m.m.

"Det her handler ikke om, at din mor er følsom eller har det svært med at blive ældre. Det her handler om det respektløse og grænseoverskridende i, at du antager, at din mor vil komme til ikke at kunne klare sig selv. Du gør hendes 'aldrende jeg' til noget, du bare lige vil vende hurtigt over telefonen. Og det er da krænkende at blive gjort til et projekt, der skal handles på, på den måde".

Sådan lyder reprimanden fra Anna Aamand, der har stor erfaring med at få den slags samtaler til at gå bedre, end den gjorde for mig. For det handler jo om at få god, brugbar dialog ud af det, der let kan ende i trælse samtaler og dårlig stemning ved fami-

liemiddagen. Aamands opsang til alle os utrolig hjælpsomme, handlingsaktive og praktiske børn og børnebørn, som blot vil hjælpe vores forældre, kan spare os for at lave helt rav i den, når vi skal have de der 'hvordan går det egentlig'-samtaler med vores forældre. For nogle af os går helt forkert til værks og glemmer respekten.

"Ældre vil da ikke opfattes som nogen, der ikke kan selv. For de kan jo ofte det meste. Og her må de yngre generationer altså gribe i egen barm og skelne mellem at have et ældre familiemedlem, der har fået mentale vanskeligheder og har brug for hjælp, og så majoriteten af ældre, der fortsat er i stand til at disponere og bestemme over eget liv fuldstændigt som før", pointerer Anna Aamand.

## Spørgsmålene er dit eget behov

Aamand mener, at det tit handler om de yngre generationers egne behov - at de stiller direkte, afklarende, handlingsaktiverende spørgsmål. For som ældre er man ofte fuldstændig klar over, at selvom man måske bliver hurtigere træt og huset ikke stråler, så er livet rimelig meget det samme. Og det går sin gang.

"Jeg tror, det er vigtigt at have disse snakke i familien - men hvis man starter med sig selv som yngre og sætter ord på, hvad man selv tænker om sin egen alderdom eller sidste tid, ja, så kan den ældre jo selv byde ind,

hvis han eller hun har lyst. Og med en åben, ligeværdig snak, der respekterer den enkelte omkring bordet, uanset alder, situation og behov for at dele sine tanker, så er man kommet rigtig langt", mener hun.

For det er ikke sårbarheden omkring emnet, men det at blive gjort til en genstand, når man har nået en vis alder, der er akilleshælen.

## Hillary kalder ingen da for gammel

"Kronologisk alder er et elendigt pejlemærke. Som om andre skal begynde at bestemme over en, når man har rundet de 65 år - forstået som at nu kan den ældre nok ikke selv længere disponere eller helt optimalt klare sig selv. Jeg mener - se på Alan Greenspan, der blev ansat som chef for den amerikanske centralbank i en alder af 78 år, og Hillary Clinton, der opstiller som præsidentkandidat som 70-årig. De er ikke kun i stand til at styre egne liv, men også til at bestride meget ansvarsfulde poster i det amerikanske samfund", siger hun og understreger dermed, at der nok ikke er nogen, der spørger Hillary Clinton, om hun har tænkt over, hvor hun skal bo, når hun bliver gammel og ikke længere kan klare sig selv.

"Og det er vel fortsat lovligt - og ikke noget, andre skal blande sig i - hvordan vi disponerer over vores liv", tilføjer hun og giver et godt råd med på vejen.

"Bringer de ældre selv på bane, at de gør sig tanker om dette, bekymrer sig eller godt kunne bruge lidt hjælp, så kan du træde til og fx arrangere en havedag for hele familien eller tage med ud og se på lejligheder. Men vent på, at du bliver inviteret indenfor i problematikken - de ældre skal nok række ud, hvis de har brug for din hjælp", forklarer hun og kan alligevel ikke dy sig for en sidste velmenende kindhest:

"Selvom min oplevelse sjovt nok ofte er omvendt - at det er de travle børnefamilier, der ringer til deres forældre og beder om hjælp til at holde haven eller passe børnene. Vidunderligt paradoksalt, ikke?"

## Den svære samtale med forældrene

### Tidspunkt

Det rigtige tidspunkt er svært at ramme - det er nærmere en stemning, en fornemmelse. Er dine forældre meget syge eller svært demente, bør du naturligvis handle og få dem hen et sted, hvor der bliver passet på dem. Er de friske 60-årige, der har et aktivt liv, behøver du ikke at bekymre dig. Overvej at starte samtalen ved dig selv og din egen alderdom, selvom der er længe til. Måske bliver de inspireret af din åbenhed.

### Sted

Start ikke en samtale som denne over telefonen eller på en café, hvor musikken pumper derudad. Respektér, at emnet kan være følsomt. Gå en tur i skoven, drik en kop kaffe i haven eller et andet roligt sted, hvor I kan tale, til I er færdige.

### Spørgeteknik

Det er selvfølgelig forskelligt, hvilken tone eller humor man har internt i familien, men generelt er det en god idé at spørge åbent og respektfuldt og ikke være overfrisk, direkte og udbryde noget a la: "hvor skal du bo, når du lige om lidt er for gammel, til at klare dig selv?" Brug åbne spørgsmål, der er kendetegnet ved brug af hv-ord: Hvordan går det i hverdagen? Hvor mange timer bruger du i haven om ugen? Hvis jeg skulle hjælpe dig med noget, hvad ville du så foretrække hjælp til?

### Lyt

Lyt til det, der bliver sagt. Vær oprigtigt interesseret. Vær ikke fordømmende. Tal rigtigt sammen. Tag jer tid.

### Virkelighedsbillede

Tidligere stod hus og have måske flot og nypoleret, men nu synes du, der roder og er lidt smånusset i huset og knap så velholdt i haven. Men husk, at det er *dit* virkelighedsbillede og *dine* ambitioner om 'styr på tingene', du lægger ned over dine forældre eller ældre pårørende. Så længe der ikke er sundhedsskadeligt beskidt eller haven vokser ind til naboerne, gør det vel ikke noget, at tingene ikke ligner et glansbillede?

### Ret og pligt

Dine forældre eller ældre pårørende har ret til at blive så længe i egen bolig, som de har lyst til. Du har så til gengæld pligt til at gribe ind, hvis du observerer, at de bliver svært demente og har svært ved at klare sig selv.

### Husk stoltheden

Der ligger en enorm stolthed i at klare sig selv, være "herre i eget hus" og ikke bede nogen om noget for mange. Husk dette, når du tager fat på disse snakke. Det er trods alt de færreste, der ikke gerne vil klare sig selv, uanset alder. Men at indrømme, at man har tabt terræn, er svært i sig selv. Det sidste, man behøver, er at blive genstandsgjort, og at nogen 'overtager'. Også selvom det er omsorgsfuldt ment.

*Kilde: Anna Aamand, gerontopsykolog*

# Få kommunal hjælp til at klare dig selv

Klar dig selv længst muligt i egen bolig og få evt. hjælp til selvhjælp - det er både mest værdigt for dig og mest realistisk for kommunerne, der hverken har penge eller hænder nok til at klare de stadig større ældreårgange. Husk, at du har lov til at sige nej tak, lyder det fra Ældre Sagen.



> Du har ikke krav på hjælp til helbred, hus eller have, blot fordi du er gammel. Ældre i dag skal ikke sidde og vente på, at nogen kommer og klarer hverdagens udfordringer for dem - de skal "rehabiliteres" og fx gøre brug af smarte løsninger i hjemmet, så de kan klare sig selv i egen bolig længst muligt. Medmindre du er så svækket og syg, at rehabilitering ikke giver mening, understreger Karen Marie Myrndorff, chefkonsulent i Kommu-

nernes Landsforening, Center for Social og Sundhed.

Kommunerne er underlagt Servicelovens nye § 83 og § 83.a. Sidstnævnte paragraf handler netop om, at kommunal hjælp i dag tager udgangspunkt i en vurdering af, hvordan borger og kommune i en tidsbegrænset, rehabiliterende indsats sammen kan arbejde frem mod, at borgeren helt eller delvist klarer sig selv i egen

bolig. Hvis det giver helbredsmeetsig mening. Karen Marie Myrndorff forklarer, at ældrepleje i dag skal ses i det samfundslus, at ældre i dag er friskere, sundere, lever længere og derfor ønsker hjælp til selvhjælp og ikke passiv pleje.

Loven om rehabilitering gælder alle, uanset alder, der modtager hjemmehjælp, og der skeles ikke til alder i visitationen. Der bliver med andre ord

## Svære ord i systemet

Det er ikke altid helt let at vide, hvad man skal lede efter på en hjemmeside, hvis man ikke ved, hvad kommunerne kalder tingene - derfor denne ordbog, så det er lettere at google kommunens regler.

### Før hed det ...

Hjemmehjælp (ordningen)  
Hjemmehjælp (den konkrete hjælp)  
Hjemmehjælper  
Sygehjælper  
Sagsbehandler  
Sagsbehandling

### Nu hedder det ...

Fritvalgsordningen  
Fritvalgsydelse  
Social- og sundhedshjælper (pga. opgradering af uddannelsen, red.)  
Social- og sundhedshjælperassistent (pga. opgradering af uddannelsen, red.)  
Visitor  
Visitation

ikke gjort forskel på, om en rygskade gør ondt i ryggen på en 40- eller 80-årig. Begge skal genoptrænes og hjælpes til igen at kunne klare sig selv. Andre udfordringer kan så spille ind på, at den 80-årige alligevel får hjælp.

"Virkeligheden er, at systemet er presset - men ikke kun på pengepungen. Befolkningssammensætningen her i landet betyder, at der ikke længere er hænder nok til at varetage denne enorme arbejdsopgave, en langt større ældrebefolkning vil udgøre - og desuden går virkelig mange SOSU'er, assistenter og sygeplejersker også på pension med de store årgange, så denne kursændring er nødvendig", forklarer Karen Marie Myrndorff.

### Husk, at det er et tilbud - du kan sige nej

I Ældre Sagen er chefkonsulent Olav Felbo positiv over for hjælp til selvhjælp-tilgangen - at man lærer et menneske fortsat at kunne fiske i stedet for bare at udlevere fisk. For det er altid bedst at kunne klare sig selv.

Men en rehabiliteringsproces skal altid tage udgangspunkt i den enkeltes potentiale og ønsker, fordi det er personen selv, der skal kæmpe for de ønskelige resultater - og her er tvang en rigtig dårlig idé, fordi succesen af rehabiliteringen afhænger af den enkeltes motivation, og det afhænger igen af, at det giver mening for den enkelte.

"Det her bør være et tilbud, for vi har allerede set nogle kommuner bruge dette som en spareøvelse, hvor man regner baglæns fra besparelsen og

så til, hvor mange der dermed skal af med hjemmehjælpen - og det er ikke okay", mener han.

Olav Felbo mener derfor, at der mangler folkeoplysning om hele systemet, fx at man også har ret til at afbryde et rehabiliteringsforløb og samtidig få en fair visitation i forhold til, om du er berettiget til hjemmehjælp.

"Mange ved ikke, at dette er et tilbud og ikke kan tvinges ned over dig. Og der mangler systemet gennemsigtighed og enklere regler, så der fx både er frit valg af leverandør både på hjemmehjælp og rehabilitering, så det er let for alle at kende rettigheder og regler".

Pia Brændstrup er helt enig med Olav Felbo. Hun er uddannet sygeplejerske, har tidligere arbejdet med hjemmehjælp i Aarhus Kommune og også været selvstændig 'fritvalgsleverandør', som det hedder, når man er en privat udbyder af hjemmehjælp.

Hun har været i kontakt med mange hundrede ældre og oplever generelt, at mange ikke kan finde rundt i reglerne eller gennemskue, hvad de har af muligheder, rettigheder, og hvad fagudtrykkene for de forskellige ting er.

"Mange ældre aner ikke, hvad de har af muligheder, fx at de har frit valg mellem en kommunal og en privat udbyder af hjælp i hjemmet, og den ældre kan ikke gennemskue, at hvis han/hun alligevel har tænkt sig selv at betale for fx ekstra rengøring i hverdagen ud over den tid, kommunen tilbyder, så kan man vælge en privat leverandør til det hele i stedet for at

skulle have gjort rent af 2 forskellige," forklarer hun og understreger, at hun ikke længere selv er privat udbyder af praktisk hjælp.

I stedet har hun skabt hjemmesiden [www.pensionist.dk](http://www.pensionist.dk) for at forsøge at give de ældre et overblik over muligheder og rettigheder.

"Systemet er egentlig fint - det tager de ældre og deres behov for at kunne klare sig selv alvorligt, og det er jeg stor fortaler for. Men hvorfor er det ikke konstrueret i et almindeligt sprog og kommunikeret ud på medier, hvor målgruppen er?"

Brændstrup har af samme grund for nylig stået bag en ny pjece til Aarhus kommune, der helt praktisk forklarer, hvordan man får hjemmehjælp i Aarhus Kommune - for sådan en pjece fandtes slet ikke.

"Det er fint, at man selv skal sætte sig ind i ting på nettet - men hvordan skal man finde rundt i det? Hvorfor hedder en sagsbehandler en visitor, når man er over 65, og hvorfor hedder hjemmehjælpen "fritvalgsordning" og en "fritvalgsydelse"? Jeg synes, det er at skyde fuldstændig forbi målgruppen, og det er så ærgerligt, for det ellers gode system drukner i, at ingen kan gennemskue hvordan og hvorledes. Og det er superærgerligt". <

# Gør hus og have klar til din alderdom

Selvom du stadig er frisk og rørig, kan husets indretning, dets vedligehold og havens pasning med tiden blive en daglig udfordring, der bliver stadig sværere at overkomme. Her er en guide til, hvordan du kan gøre hverdagen lettere for dig selv ... nu og i fremtiden.

Infografik: Rikke Ahm

## HUSET

**Kunsten er at indrette dig på en måde, der gør hverdagen lettest for dig selv, når du ikke længere er så mobil og stærk.**

### Udgange

Alle udgange i adgangsetagen skal være i niveau.

### Badeværelset

Sørg for, at badeværelset har fladt gulv, at brusenichen er uden kant og med begrænset fald. Brug en skammel og et lavthængende spejl, så du sidder ned og børster tænder, reder hår m.m.

### Vedligehold af hus

Kontakt din lokale håndværker, hvis du har en konkret og fagafgrænset opgave. Søg efter en håndværker-/handymand-service, hvis du har flere mindre opgaver, du vil have klaret. Husk altid at bede om et skriftligt tilbud, før du siger ja tak.

### Bryggers

Placér vaskemaskine og tørretumbler på skuffemoduler, så lugerne er i arbejdshøjde.

### Soveværelset

Sørg for god plads foran seng og foran klædeskab, så du kan komme til og rundt.

### Kontraster

Undgå at indrette dig med hvidt i hvidt - det er ikke til at finde rundt i. Sørg for kontraster og farver i dit hjem, så tingene træder tydeligere frem.

### Køkkenet

Sørg for, at funktioner som vask, køleskab, komfur og ovn er tæt på hinanden og på samme side i køkkenet. Sørg også for, at du kan sidde ned og vaske op, skrælle kartofler osv.

### Ganglinjer

Tænk husets ganglinjer igennem. Sørg for fri passage, så du nemt kan komme rundt i boligen med stok eller rollator.

### Et plan

Sørg for at have alle basisfunktioner i stueplan. Skal du op ad en lang trappe for at kunne sove - eller ned for at kunne tisse om natten - skal du ikke være meget gangbesværet, før det bliver et problem.

### Døre

Er dine døre brede nok? En døråbning bør være 77 cm bred, så der er plads til evt. rullestol eller rollator, som typisk er 70 cm brede. Overvej også, om du skal fjerne dørtrin.

### Handy højbede

Overvej at erstatte køkkenhaven med højbede, så du her kan dyrke grøntsager i en god arbejdshøjde, når du skal luge ukrudt og høste.

## HAVEN

Med tiden bliver det sværere og sværere at holde samme høje standard, som du er vant til. Derfor bliver du nødt til at "slanke" din have.

### Priorité

Hvad er vigtigst? At du kan se blomster fra stuen? At du kan høre vandet i dammen risle, eller dit drivhus bagerst i haven? Du er nødt til at slanke din haveentusiasme, inden fysiske begrænsninger gør det for dig.

Kilde: Jesper Corfitzen, havefaglig leder, Haveselskabet Lone Sigbrand, arkitekt i afd. By, Bolig og Ejendom, SBI/AAU

### Undgå høj hæk

Hold enten hækken lav, og klip den selv, eller overvej, om det netop er her, det er smart at betale sig fra arbejdet de 2 gange om året, den skal klippes.

### Nemme stauder

Vælg en type stauder, der klarer sig selv, og som vokser tæt sammen i større, ensartede grupper, så du slipper for at fjerne ukrudt.

### Gangveje

Gangstier med fx 2 rækker flade sten ned igennem haven er en god idé, så du kan nyde din have.

### Mindre græs

Overvej, om din tidskrævende plæne kan gøres mindre ved at plante buskads i siderne eller bagerst på plænen.

# Her er dine muligheder, hvis du vil flytte

Hvis du overvejer at flytte fra din nuværende bolig, kan du her få et overblik over fordele og ulemper ved de forskellige boligmuligheder.

**Af:** Louise Skøtt Gadeberg

> Du ved ikke, hvad der sker, når du bliver gammel – eller hvornår dit liv ændrer sig markant. Du kan fra den ene dag til den anden risikere at miste din ægtefælle, blive gangbesværet eller få andre udfordringer, som gør det svært eller trist at blive i den bolig, du hidtil har levet en stor del af dit liv i.

Og netop derfor er det vigtigt, at du revurderer din boligsituation, mens det hele stadig går godt, og du og evt. ægtefællen er i topform. For vil du som ældre trives bedst i dit hus, en ny lejlighed eller måske i et ældrekollektiv med andre fra dit område?

Der er fordele og ulemper ved alle valg. Her er en oversigt, du kan bruge i dine overvejelser.

## Ældrekollektiv/bofællesskab

### Fordele:

- > Har du menneskeligt overskud og fungerer godt i sociale sammenhænge, kan et ejerbolig-ældrekollektiv eller ældrefofællesskab af en art være en god idé.
- > Samtidig kan det være fantastisk sjovt og berigende at bo sammen med andre på din alder – eller yngre familier med børn og familieliv, du kan deltage i.

### Ulemper:

- > Vær opmærksom på, at når du flytter sammen med andre, skal man ofte give, før man får – og derfor skal du være forberedt på at engagere dig socialt.

> Når du bor sammen med eller deler fællesområder med andre, skal du både kunne acceptere jeres forskellige tilgange til livet og sige fra uden at blive vred eller fornærmet, hvis nogen overtræder dine grænser.

### OBS.:

> Mange bliver overraskede over, hvor intenst det kan være at bo sammen med andre, og må flytte igen.

> Overvej, om fx et vejfællesskab, hvor du aftaler et samarbejde eller dyrker en netværksrelation med naboer på samme eller i forskellige aldre, kan give dig samme sociale ramme og tryghed. Måske kan du passe børn, mens naboen slår dit græs?

### Sådan gør du

Søg efter et bofællesskab på Ældre Sagens hjemmeside: [www.aeldresagen.dk/bofaellesskab](http://www.aeldresagen.dk/bofaellesskab)

### Mindre lejlighed/hus

#### Fordele:

> En mindre bolig kan frigive tid, fordi du bruger mindre tid på rengøring, vedligeholdelse og havearbejde. Og så får du tid til andre ting, fx at dyrke dine interesser, se venner eller kulturelle oplevelser.

> Når du flytter fra et stort hus til en lille lejlighed, er du nødt til at rydde op i de mange sager, du har samlet livet igennem – og det kan være rart selv at rode rundt i sine egne sager. Du sparer dermed også dine børn

for den enorme oprydningsopgave, når du er borte.

> Forær børn og børnebørn de ting, du ikke har plads til. Og sælg resten på nettet eller et loppemarked. Måske er der en skilling tilovers til en god oplevelse?

> Økonomisk kan en mindre og billigere (fx leje)bolig frigive midler til rejser, fritidsaktiviteter eller børnebørn.

### Ulempe:

> Følelsesmæssigt er det altid svært at sige farvel til sin livsbolig – og vemodigt eller deprimerende at rykke til den sidste bolig.

### OBS.:

> Medtag den følelsesmæssige dimension i dine rationelle overvejelser. Mærk efter, når du tænker på din alder, din fysiske tilstand og dit hus: Kan du overskue alt dette, fungere godt og føle dig tryk om 10 år?

### Sådan gør du

Vil du købe en ejer- eller andelslejlighed, så kontakt en lokal ejendomsmægler – få evt. hjælp af børn, børnebørn eller venner. Er du interesseret i en lejebolig, kan du dels søge på lejeboligportaler på nettet, dels kontakte de store lejeboligselskaber.

### Flytte i ældre- eller plejebolig

#### Fordele:

Kan den ældre ikke længere klare hverdagen eller passe på sig selv derhjemme, er en ældre- eller plejebolig en rigtig god idé, da der her er opsyn og trygge rammer.

Har den ældre demens og har svært ved at finde hjem eller huske, om komfuret eller vandhanen var tændt eller slukket, så er en beskyttet bolig langt mere tryk. Her er der opsyn, og der bliver taget højde for dementes udfordringer og begrænsninger.

Mange ældre- og plejeboligfællesskaber er gode til at arrangere oplevelser for beboerne. Og selv om man er meget dement, kan man godt føle glæde ved at deltage i aktiviteter som fællessang, rytmik, tegning, musik, børn, madlavning m.m.

### OBS.:

Er du nærmeste pårørende til et menneske, som har brug for din hjælp, fx fordi vedkommende er så dement, at vedkommende ikke selv er klar over, hvor skidt det står til, så er det dit ansvar (og din pligt, mener Margrethe Kähler fra Ældre Sagen, red.) at tage beslutningen om, at han/hun skal flytte til en pleje- eller ældrebolig. Husk dog, at du skal beskikkes som værge af Statsforvaltningen for at kunne søge om optagelse på dine nærmestes vegne.

Pleje- eller ældreboliger er for de flestes vedkommende den sidste bolig inden hospital eller hospice. For at få lov at bo her skal den ældre være virkelig dårligt fungerende.

### Sådan gør du

Kontakt selv kommunen, eller få familie, hospital eller andre til at kontakte til den – og bed om en visitation med henblik på at flytte i en pleje- eller ældrebolig. Allier dig evt. med et familiemedlem, nabo eller ven, der kan være der, når kommunen kommer på besøg, hvis du er utryk. <

Kilde: Margrethe Kähler, Ældre Sagen.

## Det skal du overveje, når du vælger din næste bolig?

- > Det skal være let at købe ind og komme på apoteket.
- > Læge – det skal være let at komme hen til lægen, selvom du er dårligt gående eller seende.
- > Offentlig transport, så det er let at komme ud og på besøg hos familie og venner.
- > Elevator – bor du højt oppe, kan trapper hurtigt blive en hæmsko for at komme nok ud.
- > 1 plan og ingen trapper i selve boligen er en god idé, hvis du bliver dårligt gående.
- > Plads til, at rollator/rullestol kan komme igennem døre, ud på badeværelset og i køkkenet.
- > Arbejdsborde, sørg for gode arbejdsstationer i køkkenet og i stuen, hvor du kan arbejde og lave mad og andre sysler og samtidig sidde ned, evt. i en kørestol.
- > Ingen dørtrin. Så kan rollator, rullestol og andet komme omkring.
- > Grønne omgivelser og mulighed for at komme ud. Det skal være let at komme ud og kigge op i den blå himmel.

## Bo i by eller på land?

### Fordele:

- > Mange ældre, der bor langt fra byen, vil gerne flytte ind til liv, leben og masser af tilbud til, hvad du kan fordrive tiden med.
- > Det kan være sundt med forandring og et nyt miljø.
- > Flyt tæt på det, du holder af. Om det så er et køkkenhavejordstykke, dine børnebørn, museer osv.

### Ulemper:

- > Det kan være svært at få fat i en økonomisk overskuelig lejlighed i byen.
- > Der er mere larm i byen end ude på villavejen.
- > Der er ikke nødvendigvis det sammenhold i opgangen, som du er vant til fra villavejen.

## Plejehjem erstattes med ældre- og plejeboliger

Plejehjemmet, som vi kender det, hvor den ældre bor i et lille værelse på et større hjem, er de fleste steder på retur til fordel for ældre- og plejeboliger, der i højere grad lever op til den standard og moderne krav om tilgængelighed, servicearealet m.m., der er til ældreboliger i dag.

Mange af de klassiske plejehjem, som mange ser som det mest skræmmende eksempel på, hvor man kan ende, hvis man på et tidspunkt slet ikke kan klare sig selv, bliver i højere grad bygget om til studieboliger.

## Stor efterspørgsel på senior- og familie-kollektiver

Nutidens ældre vil ikke bo alene, kede sig eller døde hen – de vil have liv og leben, andre ældre at hygge sig med og aktiviteter, der giver mening for dem, forklarer Margrethe Kähler fra Ældre Sagen.

"Mange ældre søger nye måder at bo på, når de når den 73. alder, og især de sociale og aktive seniorbofællesskaber er populære. Her bor de ældre i deres egen bolig, men ved siden af og i fællesskab med andre ældre".

Samværet giver de ældre et vigtigt socialt fællesskab, hvor mange nyder at spise, rejse eller dyrke fritidsaktiviteter sammen. Efterspørgslen efter disse boliger har aldrig været større – og mange efterspørger også bofællesskaber, hvor der også bor familier med børn, hvor ældre uden familie (tæt på) kan nyde familiehyggen.



# Jeg føler mig fuldstændig tryk og tilfreds her

Ordene kommer fra Eva Blomsterberg på 96, der nyder at bo alene i sit hus i Græsted. Hun får hjælp til rengøring og havearbejde, men elsker selv at lave mad til sin bridgeklub, køre en tur til stranden i bilen og have besøg af alle børnebørn og oldebørn. Så hun har ingen flytteplaner.

Af: Louise Skøtt Gadeberg Foto: Per Morten Abrahamsen

> "Velkommen til - er her ikke dejligt?" lyder det friskt fra Eva Blomsterberg på 96 år, mens hun slår ud med armen foran hoveddøren, hvor hun har nydt formiddagssolen.

Eva er født i 1918 og bor alene i huset i Græsted, og det har hun gjort siden mandens død i 1972. Eva Blomsterberg er et mønstereksempel på det resultat fra Gallup-undersøgelsen, der siger, at jo ældre vi bliver, jo hellere vil vi blive boende, hvor vi bor.

"Min mand og jeg har boet i Græsted siden 1941. Vi byggede så huset her i 1972, og han døde desværre et par år senere. Siden har jeg boet her alene, og det går meget godt", lyder det fra Eva, der får ugentlig hjælp til rengøring og havearbejde.

"Min ene gartner ved også en del om computere, så han hjælper mig, når den driller, for jeg mailer meget med venner og familie. Jeg er også venner med mine børnebørn og oldebørn på Facebook", forklarer hun men tilføjer, at det er lidt svært at finde rundt i.

"Mine naboer hjælper mig med nogle ting, fx er den ene nabo god til biler, så han hjalp mig med at tjekke mine nummerplader, for der stod noget i Amtsavisen om, at man selv skal skrue dem ordentligt fast".

## Min 1.sal og bilen holder mig i gang

Evas hjem er i 2 plan, og hun holder meget af at opholde sig på 1.-salen, hvor der både er en fantastisk udsigt og et dejligt stort opholdsrum med tv og kontor med pc. I stueetagen er toilet, køkken og stue. Huset er indrettet, så hun er nødt til at gå op og ned ad trapperne mange gange dagligt.

Men det virker på ingen måde som en hindring for fuld aktivitet og begejstring. Hun nærmest smålunter entusiastisk op ad trinene, da rundvisningen når den tæppebelagte trappe, der leder op til de lyse rum, hvor hun går ud på altanen og kalder på naboen:

"Hej, Inga, så du den røde måne i nat? Ja ja, så rød var den da ikke. Jeg kommer ind med avisen til dig senere ..."

Selvom Eva elsker sin 1.-sal, så beskriver hun sig selv som et udemenneske, der kan lide at opleve. Og derfor er bilen, den lille, sorte Toyota med flammefarvede striber på siden, med til at holde hende i gang. Hun elsker at køre til havnen i Gilleleje, til Tisvilde og til Helsingør og opleve og gå tur.

"Jeg mistede min søn for 2 år siden, og det var og er helt forfærdeligt hårdt. Vi har rejst så meget sammen, både til Indien, Ceylon og Syrien. Hans aske er spredt på havet ved

“

*Mine naboer hjælper mig med nogle ting, fx er den ene nabo god til biler, så han hjalp mig med at tjekke mine nummerplader, for der stod noget i Amtsavisen om, at man selv skal skrue dem ordentligt fast.*

*Eva Blomsterberg*

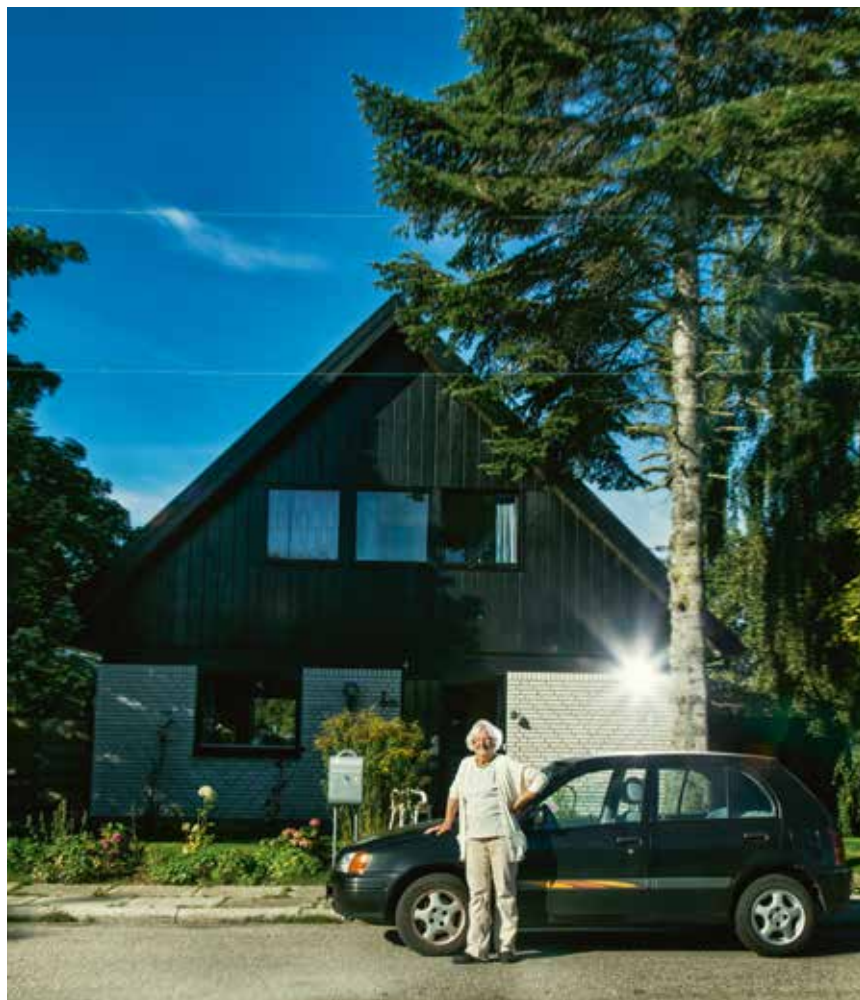
Gilbjerg Hoved Strand, så jeg kører tit ned og siger hej til ham og smider en morgenfrue ud til ham", fortæller hun fattet.

Hun tilføjer, at bilen også er vigtig, fordi hun så slipper for at være afhængig af andre eller offentlig transport.

## De unge på 70 skal ikke vente

"Min datter bor tæt på mig, og hun er fantastisk. Hun er lige fyldt 70 år og





klarer det ene og det andet og hjælper mig meget. Men jeg tror ikke, hun er bekymret for, at jeg bor her alene, og det er jeg heller ikke selv. Det går fint - selvom jeg har lovet ikke at kravle op på stole og stiger", fortæller hun.

For hun har godt kunnet mærke alderen så småt komme snigende - fx har hun følt sig lidt "vakkelvorn på benene, siden jeg blev 95". For Eva er altid i gang. For tiden især med at rydde ud i sine sager og smide ud, "så min datter ikke skal stå med et helt hus, der skal sorteres, når tiden en dag er inde."

Og det er også alderen og ansvarligheden, der gør, at Eva ikke længere tager med bridgeklubben på ferie.

"For et par år siden skulle jeg have været med til Sicilien, men kort inden faldt jeg og slog mit ben, og derfor ville jeg ikke med. Mine bridgevenner

skal ikke have mig på slæb, og jeg vil ikke være afhængig af nogen".

Til gengæld er Eva ikke bange for den dag, hvor hun ikke længere kan klare sig selv hjemme - hun har allerede prøvet at bo midlertidigt på plejehjem:

"For 4 år siden snublede jeg over haveslangen og brækkede en albue og bækkenet, så derfor boede jeg efterfølgende i en periode på plejehjemmet Toftebo. Jeg befandt mig stort set der, så jeg kan sagtens holde det ud, når den tid kommer. Jeg kunne faktisk ret godt lide alle de mennesker og al det liv, der var der. De strikkede alle sammen, så jeg lærte at strikke på ny og nåede at strikke en masse sokker", forklarer hun et stort smittende smil.

Men prioriteringen hos Eva er klar. "Så længe jeg kan, vil jeg gerne blive boende her. For det er jo mit hus." <

### Andre vilde facts om Eva

- > Eva har været i Goa i Indien 9 gange og har siden første gang boet hos den samme familie, som hun jævnligt mailer med.
- > Eva og datteren har haft en kiosk sammen, hvor de bl.a. solgte postkort med silketryk i tusindvis.
- > Eva mener, at Damaskus, som hun nåede at besøge 3 gange med sin søn, er det mest vidunderlige sted i verden.
- > Eva har lige oplevet terrakotta-krigerne på Moesgaard Museum i Aarhus: "Det var så fantastisk, siger jeg dig!"
- > Eva spiller bridge flere gange om ugen med en flok unge spillere på 70-80 år, og de skiftes til at stå for en god frokost.

### Eva om syriske flygtninge som naboer

"Jeg har været i Syrien 3 gange, senest i 2011, og der var så skønt. Og nu har jeg fået at vide af kommunen, at der skal bo 2 syriske flygtningefamilier inde i den tomme børnehaven ved siden af. Og jeg glæder mig sådan, for jeg har hørt, de har 5 børn. Og derfor har jeg også besluttet mig for at lære lidt arabisk, så jeg kan tale med dem, så de føler sig velkomne".

# Sådan renser du dine brønde

Regn og overfladevand skal kunne løbe væk, og derfor skal dine brønde være rensede for blade og andet skidt. Se her, hvordan fagekspert i Bolius, Jeanette Standly Mikkelsen, gør.

Tekst og foto: Mikkel Andersen



TRIN 1

Det skal du bruge: skruetrækker/krog, kloakrensere, handsker, spand, vand-slange.



TRIN 2

Hvert nedløbsrør har sin brønd, og både brønde og nedløbsrør skal renses. Brøndene kaldes nedløbsbrønde eller sandfangsbrønde.



TRIN 3

Løft kraven på nedløbsrøret op, så du kan få hånden ned og fjerne blade og andet skidt. Bliv ved, indtil du kan se risten.



TRIN 4

Løft brønddækslet, og stik kloakrensersens åbne skovl ned i brønden. Luk skovlen til og træk op. Tøm i spanden. Gentag, indtil brønden er rensed.



TRIN 5

Tag en vandslange, og spul både den kant, som brønddækslet hviler på, og selve brønden. Tjek, om brønden har revner, og få dem evt. udbedret.



TRIN 6

Det er en god ide at rense sine tagrender i samme omgang, så du ikke får skidt derfra ned i din nyrensede brønd.

[www.bolius.dk/rens-tagrender](http://www.bolius.dk/rens-tagrender)

Læs mere

[www.bolius.dk/rens-tagrender](http://www.bolius.dk/rens-tagrender)