



FORLAGET VANDKUNSTEN

TAGE VOSS

At
visne
lige
glad.

Om aldring
og alderdom

INDHOLD

Forord	7
Min krop	9
At <i>være</i> gammel	10
Ældrebyrden — <i>færre skal forsørge flere</i>	17
Lidt mere om økonomi	24
Det gamle normalmenneske	25
At <i>blive</i> gammel	30
Aldringens faser	38
Alderens visdom	42
Det biologiske ur	47
Marginalerne	52
Middellevealder	56
Sundhed og sygdomsforskrækkelse	59
Dødsårsager	68
Døden	74
Telomerase	79
Ogygie	81
Casuistik	82
Det biologiske spil	92
Mennesket — <i>det fysiologiske mirakel</i>	97
Sex og alder	101
Demens	104
Seniet	106
Ældre og selvmord. Dødshjælp. Hospicer	109
Ene i trængsel	120
Litteraturliste	126

FORORD

Denne bog har villet påpege aldringens uafvendelighed og det nyteløse i at løbe fra den. At flugten gør ængstelig, stakåndet og jaget og derfor bør aflyses og erstattes af en almindelig værdig accept af det uundgåelige. Og desuden bidrage til lidt indsigt i de fysiske, psykologiske og sociale vilkår i alderdommen. I erkendelse af at det ukendte er skræmmende, og at midlet imod dette er indsigt og viden. Så det ukendte bliver kendt og erkendt.

Forfatterens adkomst til at skrive er 65 års erfaring som læge og 20 års som olding.

Tage Voss

*Jeg dør en lille smule
For hvert minut der går
Jeg bærer Døden med mig
Igennem livets år*

*En nat, måske en martsnat
Mild af regn og tå
Skal jeg gå bort i mørket
Og holde op at dø.*

GRETE RISBJERG THOMSEN

Min krop

Nu har den slæbt mig gennem livet til en alder af 90 år — spjættet når jeg som dreng slog kraftspring og senere, når jeg dansede ballet for mine børnebørn. Holdt ud når jeg drev den hårdtlastede cykel den sidste af de 200 km ad jyske landeveje mod vestenvinden. Den har været redbon, når der skulle løftes, (»det klarer jeg!«), når der skulle bæres, graves, hugges brænde, reddes druknede eller redde mig selv, når jeg druknede. Den er sprunget ud af vinduer, har klatret på stiger og i pæretræer, altid parat, udholdende, stærk, og har trofast slæbt mig gennem livets omskiftelser. Jeg har været glad for den og tilfreds med den. Den har holdt og fungeret med minimal vedligeholdelse og fået mig til ofte i modne år at sende taknemmelige tanker til mine bomstærke og seje forfædre, som nåede agtværdig alder i fin form før mig.

Sært, at det hele er ændret. Nu er det mig, der slæber på den, mig der må klare det for den, pakke den ind og ud, lempe den på plads i bilen, op og ned ad trappen, skære maden for den og passe, at theen ikke render ned i luftrøret og kvæler mig. Jeg må sørge for dens væskebalance, hælde ind foroven, tømme ud forneden, skifte våde sokker, og sove til middag, før den kollapser af udmatelse over at sidde i sofaen foran pejsen i timer. Den er træt, den vil sidde, den vil ligge. Den ømmer og værker. Før løftede den mine ben, nu er det mig der med besvær løfter dem for den. Den føler aldrig sult, så jeg må passe tiden for den. Den gider ikke tygge maden, smag og lugtesans er borte, potensen et gyldent minde fra en fjern fortid. Sejl båden er solgt efter at have stået på land i år, skiene blevet borte (i en verden, hvor sneen forøvrigt aldrig mere falder), telefonnumrene i bogen slettet, fordi abonnenterne er døde og aldrig vil svare mere. Den gamle krop — jeg slæber stadig rundt på den og prøver at være god ved den. Hindre den i at snuble i gulvtæppet, ramle ned ad trappen.

Jeg ser klart, at jeg skylder den dette. Den har båret mig gennem livet i mange år uden vrøvl, været en god krop. Nu er den

sølle og slidt, truer med at give op her og der. Nu behøver den hensyn, hjælp og støtte. Der er en anden situation, som jeg må lære at tackle. Og affinde mig med – rollator eller ikke.

Det knager i skelettet, det knirker i leddene. Maven knurrer, tarmen rumler. Den bøvs og prutter og skal tisse hver time. Mange kroppe bringes til serviceeftersyn, blodtryk, hæmoglobin, elektrokardiogram, kolesteroltal, uden at der konstateres andet, end hvad der forlængst har ytret sig til overflod, slitage. »Hvad plejer at blodtrykket at være?« Aner det ikke – og er det ikke lige meget? Sålænge funktionen er nogenlunde i orden og iøvrigt intet kan gøres. Klart at det hele er slidt og at eet organ, een funktion, vil svigte først, om ikke den ene så den anden. Er det en vital funktion er følgen klar og problemet løst, er det noget andet imødeser man en forfaldstid som invalid, stakkels og hjælpsbehøvende, uden begejstring. Gamle krop – lad mig ikke urimeligt klage over, at du er slidt op.

At være gammel

Bed børn i børnehaven, bed voksne om at tegne en gammel. Det bliver uvægerligt nogen med stok, krumme knæ, tyndt strithår i nakken, hængerøv og næsedryp. Selv om de gamle vitterligt er forskellige, ældes forskelligt og på forskellige måder, så er der ingen tvivl om signalementet. Det er en arketype, som ingen virkelighed kan revidere.

Lidt duknakket, fremadbøjet, usikkert syn, nedsat hørelse, dårlig koordination af bevægelser, langsom tale, langsom tankegang, kender ikke moderne begreber og teknikker, moderne sprog, står udenfor, mobiliserer huskestof tøvende. Tøjet lidt umoderne, tydeligvis købt i en anden tid til en anden statur, til en som var engang, muligvis for ikke så længe siden. Men som ikke mere er idag. De er udenfor samfundet, har ingen fremtid.

Men interessen for udseendet er borte, det er jo lige meget. Selv om der ikke er pletter og slitage, selv om der ikke er nus og uplejet udseende, så er der uvægerligt noget sølle ved fremtoningen. Tid-

ligere hos mænd end hos damer. Men uanset blånet hår og kondisko, uanset om de klæder sig som yngre, så signalerer alt ubønhørligt deres alder. Og at det hele er lige meget.

Gamle er en særlig befolkningsgruppe, ikke synderligt interessant, ikke kalkuleret med i den sociale orden. Generelt for den er alene, at den ikke er på arbejdsmarkedet. Således bliver dens transportproblem ikke en nødvendighed, men et velfærdsproblem af hobby-karakter. Det samme er dens indplacering i bybilledet. Der er legio parkeringspladser til biler, men ingen bænke, ingen stier til gamle. De kan være der, hvis de kan finde en plads, men vi indretter ikke pladser til dem. Det vil koste. Selv kræver de ingen plads, de er tilfredse med at være tålt.

Pensionister har ingen præference i forhold til de arbejdende. Enhver der har en funktion har klar forkørselsret. De der ingen funktion har, må humme sig og ikke gå i vejen. »Benyt det andet fortov«. Allerede her finder man en deling af menneskene, uanset deres definerede lige menneskerettigheder. Det beror ikke på jura, det beror på psykologi. Den der er i vejen, og er til besvær, føler det og protesterer ikke. Han bliver et ydmygt menneske, undskyldende, evigt beredt til flugt, helst usynlig. De travle skjuler bedre eller dårligere deres irritation over disse overflødige, forhenværende. Vi har fået to mennesketype, A og B. B-menneskene er de der kan manipuleres, og som lader sig manipulere uden vrøvl. (C-menneskene er den ganske lille del, ca. 1%, som intet kan selv og er helt afhængige af andres hjælp. Den er ressourcekrævende, og bliver en god indikator for et samfunds humane og social-etiske niveau). Gamle har beholdt deres valgret og iøvrigt deres formaliserede borgerrettigheder. Det er et sentimentalt træk, som rest fra en svunden social orden, overlevende antageligvis fordi man tillægger sagen ringe betydning. Gamles meninger og kommentarer til tiden (hvis sådanne overhovedet lyttes til) negligeres med overbærenhed. Herregud, hvad forstår mumier...

Der er ingen prestige forbundet med at være gammel. At indse det, er tungt. Og den respekt man muligvis tidligere havde er tabt. Selv forhenværende statsministre bliver hurtigt overordentlig forhenværende. De betyder ingenting, de formår ingenting, og deres