



ATT BLI ÄLDRE

En broschyr om att bli äldre för personer
med utvecklingsstörning





Alla blir äldre.

Detta häfte hjälper dig att tänka på vad som händer med dig när du blir äldre.



Att bli äldre

Här är några av de saker som händer med din kropp när du blir äldre.



Du får grått hår och rynkor.



Du kanske inte kan gå så bra och behöver längre tid att göra saker.



Du behöver kanske glasögon eller en hörapparat.



Kanske tycker du det är svårare att komma ihåg saker.





Bra saker med att bli äldre

Det är många saker som blir bra när du blir äldre.



Du kan sova längre på morgonen.



Du kan resa och titta på saker



Bra saker med att bli äldre

Det är många saker som blir bra när du blir äldre.



Du får mer tid att göra roliga saker.



Du kan gå på café eller
besöka vänner



Du kan gå på bio eller teater.





En del saker blir **svårare** ...

Saker som kan ske när du blir äldre och som kan vara lite svårare.



Du kan bli glömsk.



Du kanske måste flytta för att du behöver mer hjälp.

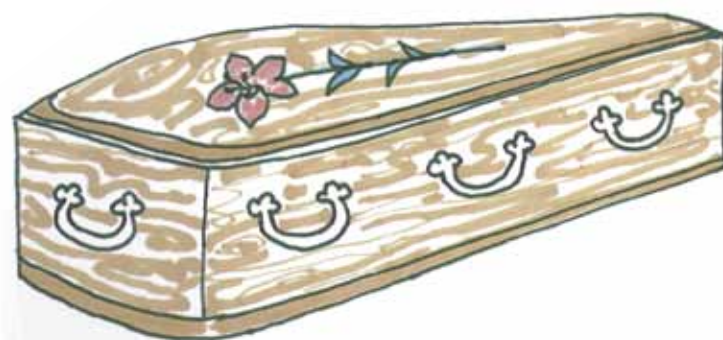


Det kan bli svårare att klara allt själv.

En del saker blir **svårare** ...



Du kan bli sjuk.



Människor dör. Dina föräldrar
eller nära vänner kan dö.



Klimakteriet

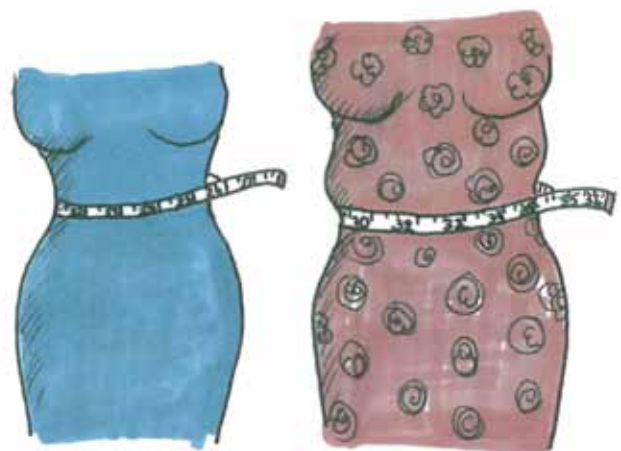
Klimakteriet betyder att mensen slutar. Klimakteriet händer alla kvinnor. Det brukar hända efter 45 års ålder, men för vissa kvinnor slutar den tidigare än så. Det som händer är att:

Mensen kommer mindre ofta och slutar så småningom helt.



Kroppen förändras och kvinnan blir kanske lite tjockare runt magen.

Humöret kan svänga snabbt. Ibland är hon kanske glad och lycklig hela tiden. Vid andra tillfällen blir hon kanske ledsen och på dåligt humör.





Klimakteriet



Många kvinnor har "värmevallningar".
Det är när kroppen känns för varm.

Det kan också kännas svettigt.



Då kanske hon behöver fläkta sig
själv för att hålla sig sval.

Svettningarna kan hålla på i några
minuter eller upp till en timme. De
kan inträffa flera gånger varje dag.

Svettningarna kan också komma
på natten.



Kvinnor måste ha tillräckligt med
kalcium och ta kalktabletter för att
deras ben ska vara starka. En del
kvinnor måste ta hormontabletter
för att må bra – din läkare hjälper
dig med detta.

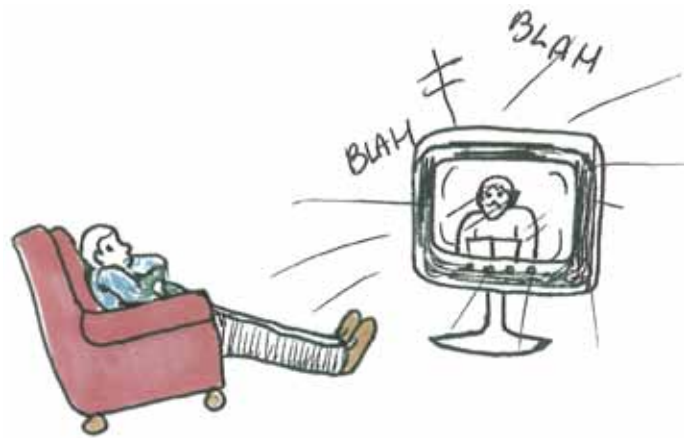




Dåliga saker



Äta chips och fet mat.



Sitta ensam framför TV:n hela dagarna.



Dricka för mycket öl.



Att inte sköta om sitt eget utseende.



Röka.



Bra saker



Träna och vara aktiv



Äta bra mat



Ta hand om utseendet.



Lära sig nya saker



Fortsätta ta hand om sina saker



Vad skulle du vilja ska hända när du blir äldre?

Tänk på ...



Var du vill leva och bo



Vem du vill leva med

Vad skulle du vilja ska hända när du blir äldre?

Tänk på ...



Vad du har lust att göra



Vilken hjälp du kanske kan behöva



Kom ihåg

Det är viktigt att prata om att bli äldre

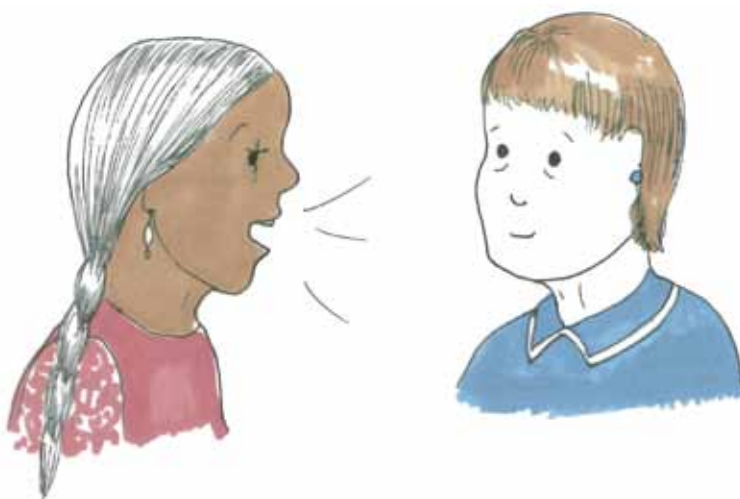
Vem kan du prata med?

Dina föräldrar

Din kompis

Din kontaktperson

Din sjuksköterska



Vem vill du prata med?

.....

.....

.....

Tack till den skotska föreningen för Downs syndrom som ställt text och illustrationer till förfogande för den svenska utgåvan.

Down's Syndrome

SCOTLAND / helping people realise their potential

Down's Syndrome / Scotland
158-160 Balgreen Road, Edinburgh EH11 3AU
www.dsscotland.org.uk

Författare: Lou Marsden
Illustrationer: Gill Smith

Svensk översättning: OP-konsult AB
© Habilitering och Hjälpmedel, Landstinget i Uppsala län

