



Å bli **ELDRE**



UAU

Aldring hos mennesker
med utviklingshemning



Alle blir eldre.

I dette heftet kan du lese
om noe av det som skjer med deg
når du blir eldre.

Å bli ELDRE

Her er noe av det som skjer med kroppen din når du blir eldre.



Du får grått hår og rynker.



Det kan være vanskelig å gå og du bruker lengre tid.



Du kan trenge briller eller høreapparat.



Det kan være vanskelig å huske ting.

Mye er BRA

Det er mye bra som skjer når du blir eldre.
Du har jobbet i mange år,
nå har du fri til å gjøre andre ting.

Du kan sove lengre
om morgenen.



Du kan reise på turer.



Du har mer tid til å gjøre ting som er moro.



Du kan gå på kafé eller besøke venner.



Du har tid til å gå på kino eller teater.

Du kan starte en venneklubb.

Noe er **VANSKELIG**

Ting som kan skje når du blir eldre,
og som kan være vanskelige.



Du kan bli glemsk.



Du må kanskje flytte
fordi du trenger mer hjelp.



Det kan bli vanskelig
å klare alt selv.



Du kan oftere bli syk.



Foreldrene dine kan dø.
Kjæreste og venner kan
også dø.

Damer i OVERGA

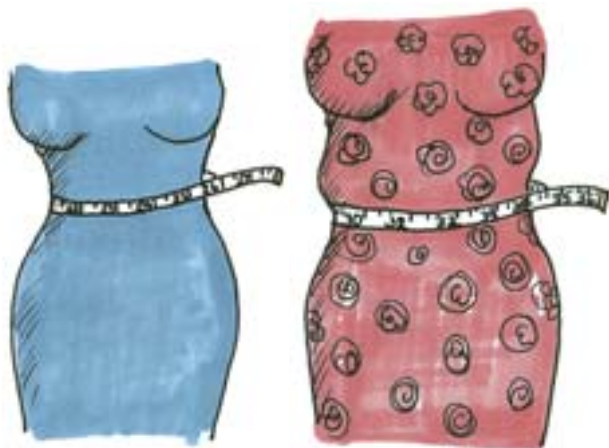
Overgangsalderen betyr at menstruasjonen eller mensesen stopper. Det er vanlig at mensesen stopper når du har fylt 50 år. Men hos noen stopper den tidligere. I overgangsalderen hender dette:

Mensesen kommer ikke så ofte og til slutt stopper den helt.



Kroppen forandrer seg, og du kan bli tykkere rundt livet.

Humøret kan svinge. Noen ganger føler du deg lykkelig. Andre ganger kan du være lei deg og i dårlig humør.



NGSALDER



Du kan få hetetokter og føle deg veldig varm. Du kan også svette.



Du må kanskje bruke vifte for å holde deg kjølig. Hetetokter kan vare et par minutter eller lengre. De kan komme flere ganger om dagen og om natten.



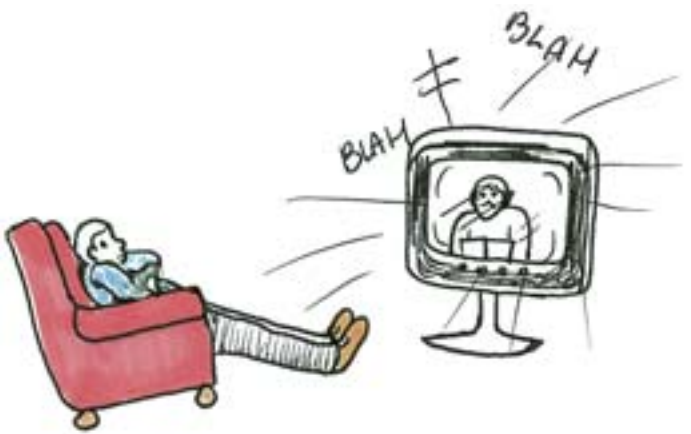
Kvinner trenger mye kalk for å styrke beina i kroppen. Et sunt kosthold er viktig.

Noen kvinner må få behandling med hormoner, og noen trenger kalktabletter. Legen din vil hjelpe deg.

Du BØR IKKE



Spise mye fet mat.



Sitte og se på TV hele dagen.



Drikke mye øl.



La være å stelle deg.



Røyke.

Du BØR



Trene og være aktiv.



Spise sunn mat.



Stelle deg
så du føler deg vel.



Lære nye ting.
Kanskje data?



Ta vare på tingene dine.

Når du blir **ELDRE?**



Hvor bor du idag?
Hvor vil du bo
når du blir eldre?

Vil du bo sammen
med noen?
Hvem vil du bo
sammen med?





Hva har du lyst til å gjøre?



Hva kan du trenge hjelp til?

VIKTIG

Det er viktig å snakke om å bli eldre.

Hvem kan du snakke med?

Familie

Kjæreste

En venn

Lege

Støttekontakt

Hjemmehjelp

Primærkontakt

Hjelpeverge

Andre tjenesteytere



Hvem har du lyst til å snakke med?

Utgitt av:

© Forlaget Aldring og helse
Norsk utgave november 2006.

Oversettelse: Sissel Hofgaard Swensen

Opplag: 2000 eks

Idé og utvikling v/UAU: Britt-Evy Westergård

Design/trykk: BK Gruppen, Sandefjord



UAU

Aldring hos mennesker med utviklingshemning

Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse
Postboks 2136, 3103 Tønsberg
Tlf.: 33 34 19 50, Fax: 33 33 21 53

E-post: post@aldringoghelse.no

En stor takk til den skotske foreningen for Downs syndrom som er utgiver av originalbrosjyren og som har stilt tekst og illustrasjoner til disposisjon for den norske utgaven:

SCOTTISH

Down's Syndrome

ASSOCIATION

helping people realise their potential

Down's Syndrome Scotland
158/160 Balgreen Road
Edinburgh
EH11 3AU

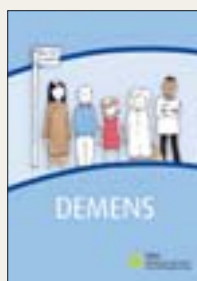
Telephone: 0131 313 4225
Fax: 0131 313 4285
Email: info@dsscotland.org.uk
www.dsscotland.org.uk

Written by: Lou Marsden

Illustrated by: Gill Smith

Designed by: The Graphics Company, Edinburgh
(eng. versjon)

Les også de andre heftene som er utgitt i denne serien.



Disse kan du finne på internettsidene til UAU
eller bestille hos
Nasjonalt kompetansesenter for aldring og helse.



www.uau.no



UAU

Aldring hos mennesker
med utviklingshemning