

# 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.

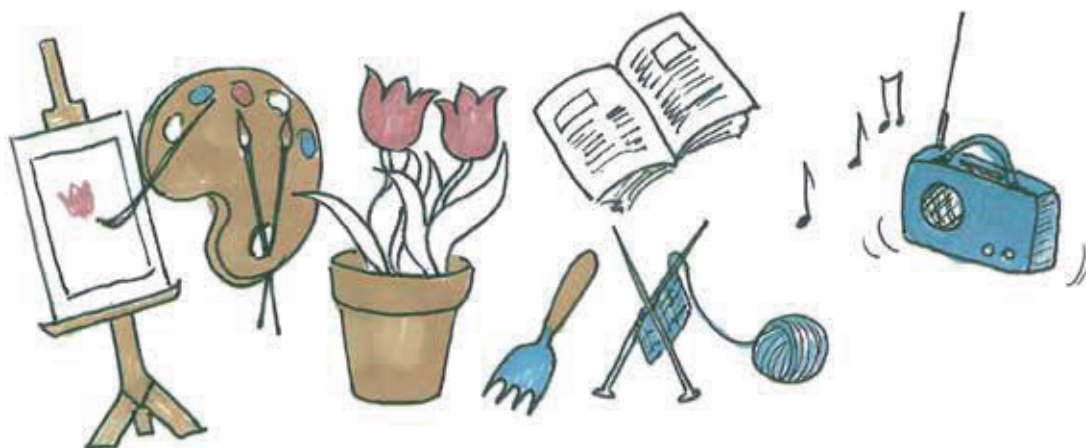


Du kan resa och titta på saker

# 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.



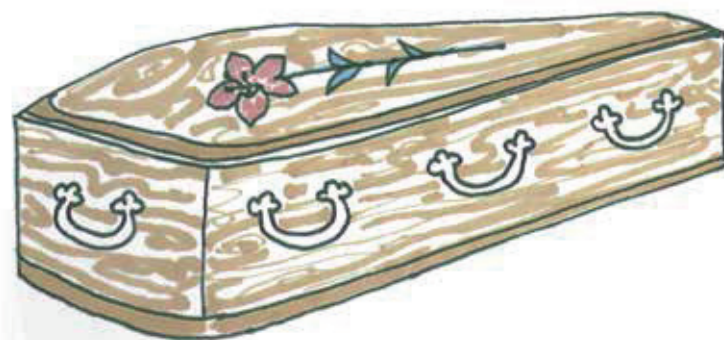
Det kan bli svårare att klara allt själv.

# 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.





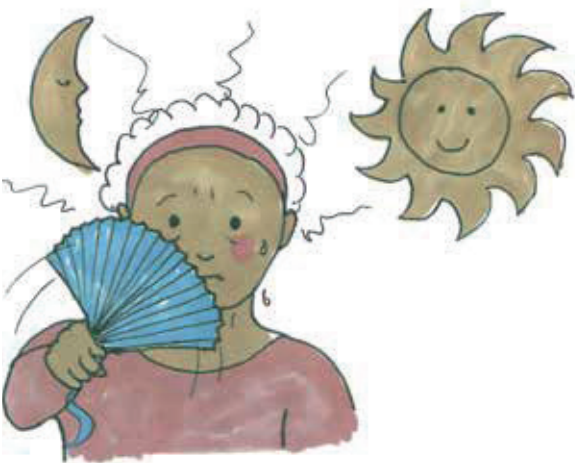
# Klimakteriet

---



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.

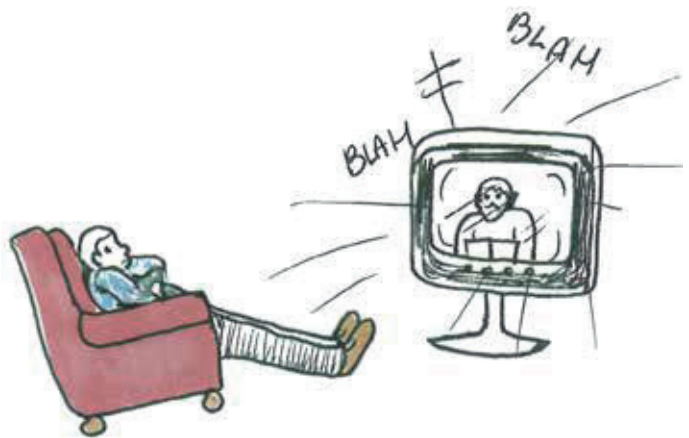


Kvinnor måste ha tillräckligt med  
kalcium och ta kalktabletter för att  
deras ben ska vara starka. En del  
kvinnor måste ta hormontabletter  
för att må bra – din läkare hjälper  
dig med detta.

# 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](http://www.dsscotland.org.uk)

Författare: Lou Marsden  
Illustrationer: Gill Smith

Svensk översättning: OP-konsult AB  
© Habilitering och Hjälpmedel, Landstinget i Uppsala län  
(2010, 2013)