

# Å bli ELDRE



LETTLEST



Aldring og helse  
Nasjonalt senter

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

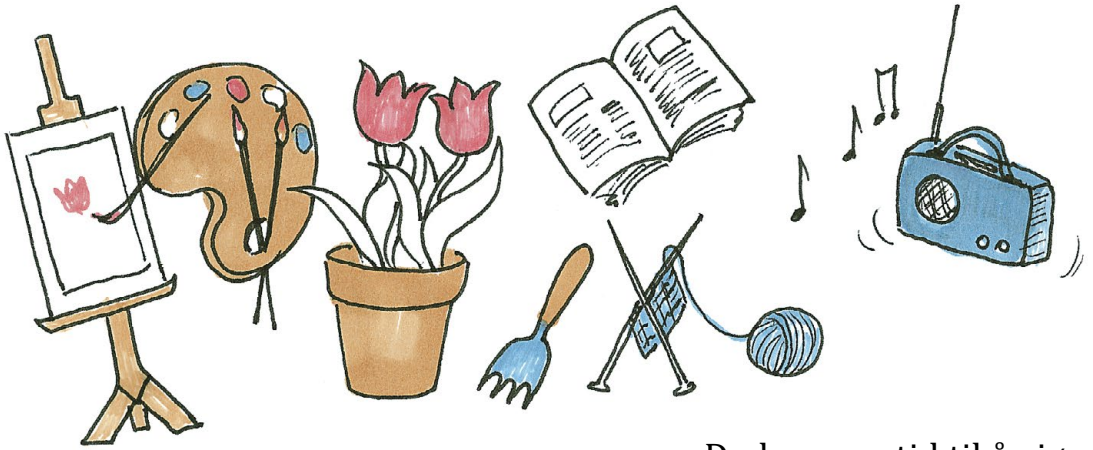
Det er mye bra som skjer når du blir eldre.

Du har jobbet i mange år,  
nå har du fri til å gjøre andre ting.

Du kan sove lengre  
om morgenen.



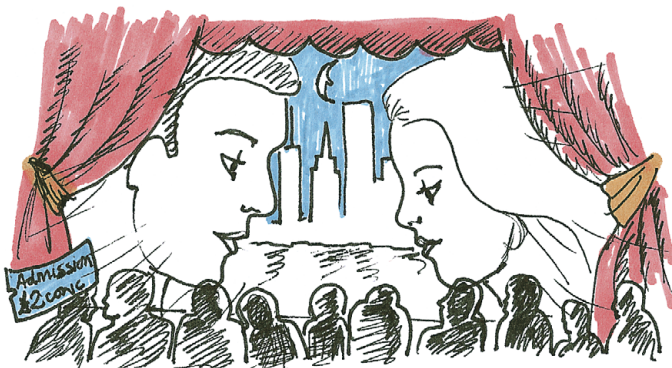
Du kan reise på turer.



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.

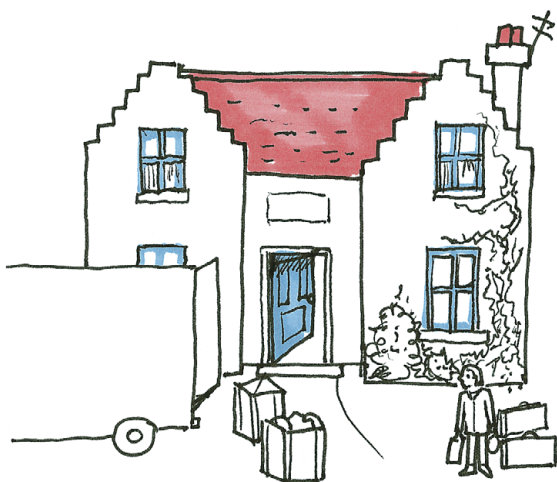
Du kan starte en venneklubb.

# Noe er VANSKELIG...

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



Du kan bli glemsk.



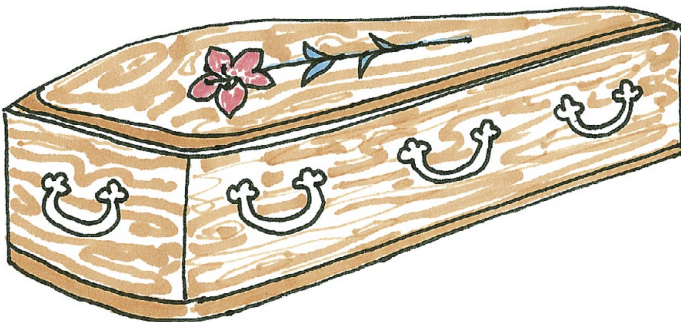
Du må kanskje flytte  
fordi du trenger mer hjelp.



Det kan bli vanskelig  
å klare alt selv.



Du kan oftere bli syk.

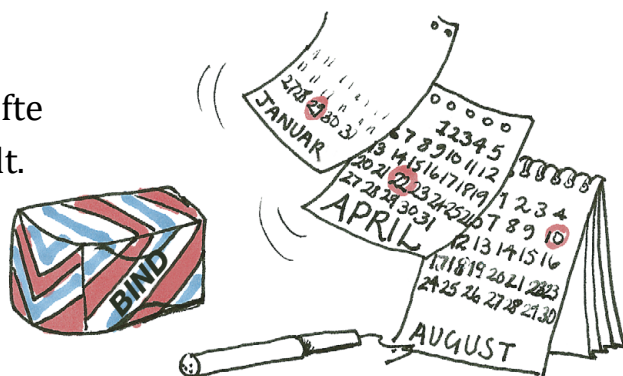


Foreldrene dine kan dø.  
Kjæreste og venner kan  
også dø.

# Damer i overgangsalder

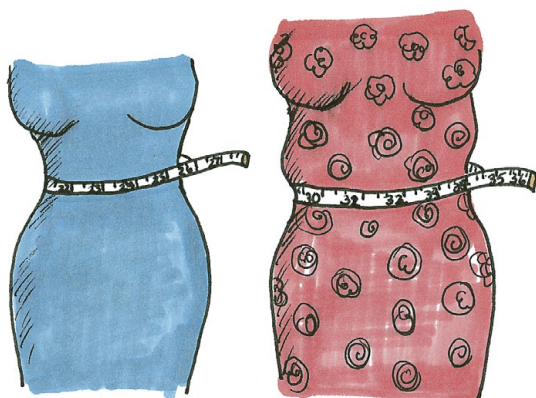
Overgangsalderen betyr at menstruasjonen eller menssen stopper. Det er vanlig at menssen stopper når du har fylt 50 år. Men hos noen stopper den tidligere. I overgangsalderen hender dette:

Menssen 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.





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.



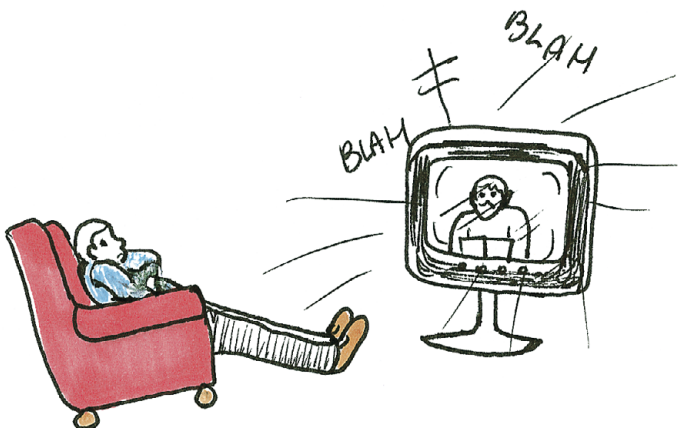
Kvinner trenger mye kalk  
for å styrke beina i kroppen.  
Et sunt kosthold er viktig.

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.



Røyke.



La være å stelle deg.

# 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

Verge

Andre tjenesteytere



Hvem har du lyst til å snakke med?

---

---

---

Utgitt av:

© Forlaget aldring og helse, 2019

Norsk utgave 2006

Oversettelse: Sissel Hofgaard Swensen

Idé og utvikling Britt-Evy Westergård, Aldring og helse

Grafisk oppsett: [www.bk.no](http://www.bk.no) i samarbeid med Aldring og helse

Oppdatert utgave 2019 / 2. opplag 2026

ISBN 978-82-8061-488-9 (papirutgave)

ISBN 978-82-8061-489-6 (digital utgave)



## Aldring og helse Nasjonalt senter

Nasjonalt senter for aldring og helse

Postboks 2136, 3103 Tønsberg

Tlf.: 33 34 19 50

E-post: [post@aldringoghelse.no](mailto:post@aldringoghelse.no)

En stor takk til den skotske foreningen for Downs syndrom som er utgivere av originalbrosjyren og som har stilt tekst og illustrasjoner til disposisjon for den norske utgaven i 2006.

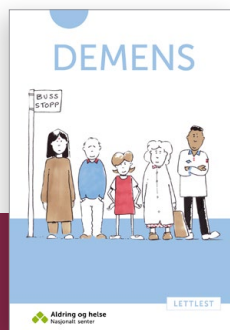
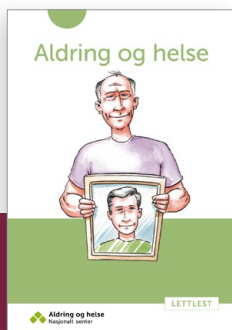
### **Down's Syndrome Scotland**

Email: [info@dsscotland.org.uk](mailto:info@dsscotland.org.uk)

[www.dsscotland.org.uk](http://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 lastes ned digitalt eller bestilles fra  
[www.aldringoghelse.no](http://www.aldringoghelse.no)

ISBN 978-82-8061-489-6