

Aldring og helse



LETTLEST

Når du blir eldre,
forandrer kroppen seg.

I dette heftet kan du lese
om hvordan du kan
ta vare på helsen din.



Mange eldre har det bra!

Mosjon

Mosjon og sunn mat hjelper deg
til å holde kroppen i form.



Du kan gå tur eller sykle en tur.
Du kan danse
eller gjøre noe annet du liker.

Øyne, munn...

Ser du dårligere?



Gå til øyelege.

Det kan hende
du må bruke briller.

Har du vondt i tennene og munnen din?



Gå til tannlegen.

...ører og føtter

Hører du dårligere?



Spør legen om han kan undersøke ørene dine.



Det kan hende du må bruke høreapparat.

Har du vondt i føttene dine?



Sko som ikke passer, kan gi deg vonde føtter.

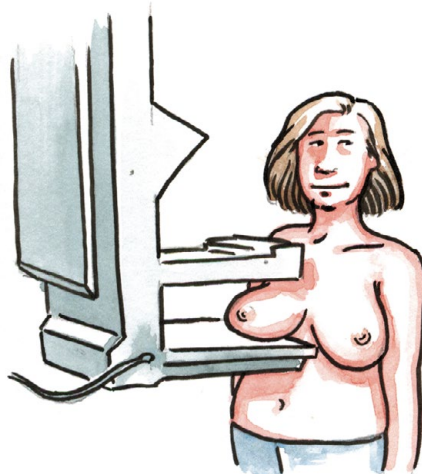


Husk å stelle tåneglene. Spør om hjelp om du ikke klarer det selv.

Har du vondt i føttene, kan en fotpleier hjelpe deg.

Kvinner

Kvinner bør gå til mammografi annet hvert år for å se om de har brystkreft.



Du bør også ta kreftprøve av underlivet annet hvert år. Legen vil gjøre dette.



Når kvinner blir eldre, stopper menstruasjonen. Det kalles overgangsalder.

Du kan bli urolig og sint.
Du kan bli varm og svett, dette kalles hetetokter.
Om dette plager deg kan du få hjelp fra legen.



Menn



Menn som blir eldre,
kan trenge å tisse oftere.

Det kan hende
legen kan hjelpe.



Hvis du ser eller kjenner
kuler på penis eller pungen
som ikke skal være der,
må du gå til lege.

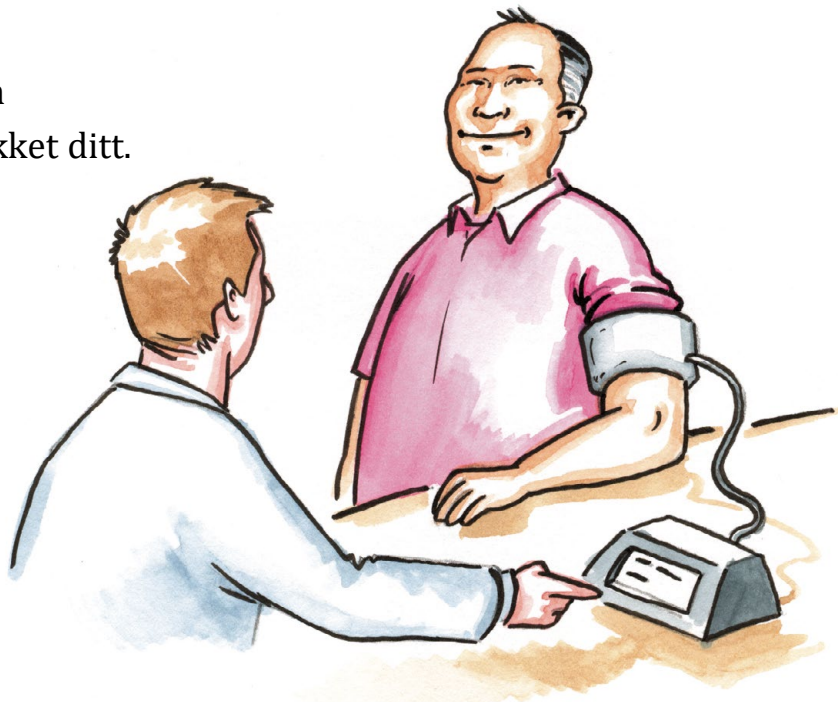
Pass på

Hjertet pumper blodet
rundt i kroppen.

Hvis hjertet ditt
ikke jobber
som det skal,
blir du fort andpusten.
Hender og føtter
kan bli kalde.



Du bør gå til legen
og sjekke blodtrykket ditt.





Hvis du veier for mye,
må hjertet ditt jobbe hardere.
Veier du for lite, kan du også bli syk.
Finn ut hvor mye du bør veie.



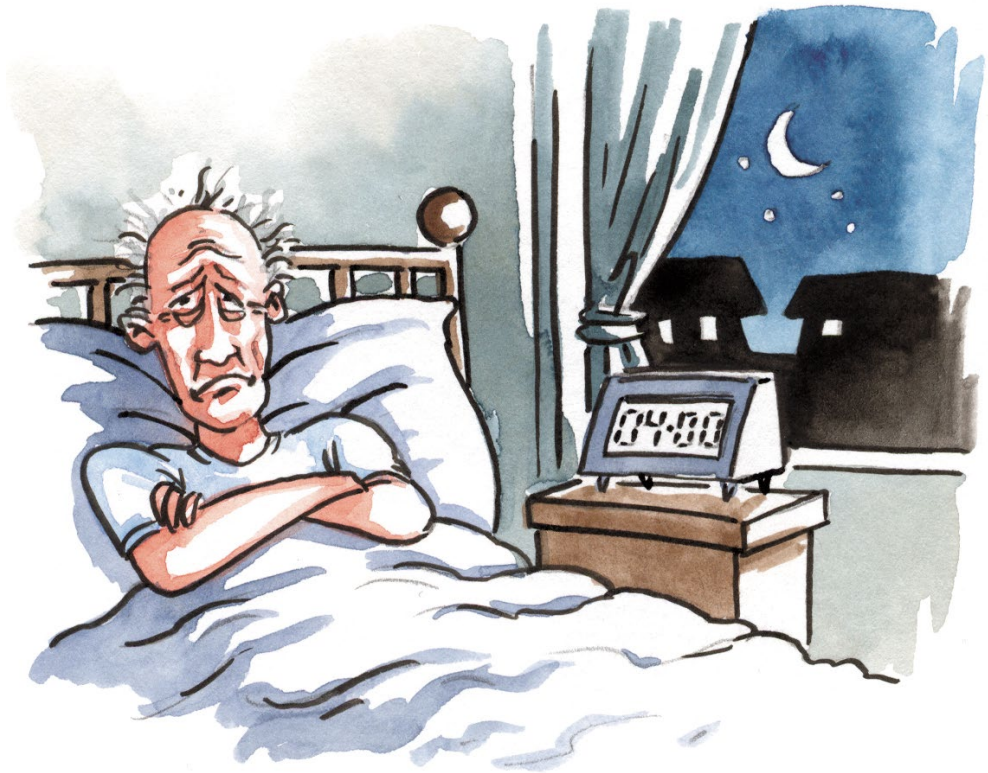
Når du er eldre,
kan det være vanskelig å gå,
særlig i trapper.

Eldre mennesker
har lettere for å falle.

Hvis du har vondt
for å bevege deg,
bør du gå til legen.

Søvn

Mange eldre sover lite.



Noen trenger mindre søvn enn før.
Men noen synes det er en plage
om de ofte våkner midt på natten.
Da kan det være lurt å gå til legen.

Toalettet



Når du blir eldre, kan det hende du må tisse oftere.



Det kan også være vanskelig å bæsje.

Har du problemer, må du si fra til legen.

Frukt, grønnsaker, grovt brød og godt med drikke kan også hjelpe.

Smerter

Har du smerter i magen, hodet eller andre steder?



Si fra til noen om du har vondt.
Hvis smertene ikke går over, bør du gå til legen.

Medisin

Noen må ta medisiner.



Hvis du må ta medisin,
bør du gå til kontroll hos legen din
tre-fire ganger i året.

Hvis du blir syk av medisinen,
må du gå til legen med én gang.

Riktig kosthold, vitaminer og mineraler
kan hjelpe til å holde deg frisk og opplagt.

Trist eller forvirret?

Noen ganger blir folk ulykkelige og lei av alt.



Hvis dette skjer ofte med deg, bør du si fra til legen.



Når folk blir eldre, hender det de blir forvirret.
Hvis dette hender deg, får du hjelp.

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: bk.no i samarbeid med Aldring og helse

Oppdatert utgave 2019 / 2. opplag 2026

ISBN 978-82-8061-486-5 (papirutgave)

ISBN 978-82-8061-487-2 (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

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 i 2006.

Down's Syndrome Scotland

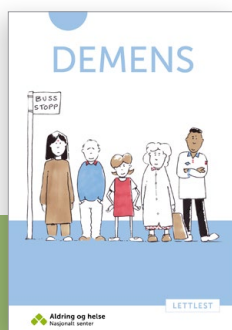
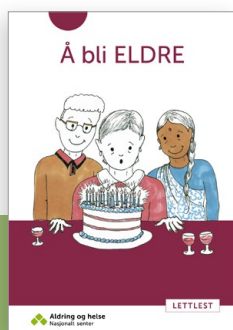
Email: info@dsscotland.org.uk

www.dsscotland.org.uk

Adapted from the 'Keeping Healthy Checklist' by the Older Adults with Learning Disabilities Health Promotion Sub-group,

Edinburgh. Written by Lou Marsden and Fiona Wilson. Illustrated by Paul Mudie. Designed by The Graphics Company (eng. versjon)

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



Disse kan lastes ned digitalt eller bestilles fra
www.aldringoghelse.no

ISBN 978-82-8061-487-2