

NÄR DU BLIR ÄLDRE

en lättläst broschyr



innehåll

	sida
● Kroppen åldras	3
● Så här mår du bra som äldre	5
● Andra saker du kan göra för att må bra	7
● Hur känns det att bli äldre	9
● Minnessjukdomar	10
● När livet förändras	11
● Om livets slut	12
● Begravningen är ett farväl	13

I arbetsgruppen för denna broschyr har ingått:

Anita Norrdahl, ledande psykolog, Egentliga Finlands välfärdsområde

Susanne Tuure, sakkunnig, FDUV

Maria Österlund, redaktör, LL-Center

Claus Terlinden, omsorgspräst, Kyrkans central för det svenska arbetet

Linnea Ekstrand, illustratör

En människa förändras hela livet.
Först fanns du inte alls.
När du föddes var du ett barn
och sedan blev du ungdom.
Sedan blev du vuxen
och småningom blir du gammal.

Alla människor åldras.
Vi människor åldras lite olika.
En del syndrom gör att man åldras tidigare,
till exempel den som har Down Syndrom
kan åldras tidigare än andra.



kroppen åldras

En del åldersförändringar syns utanpå. Sådana är till exempel rynkor i ansikte, torr hud på armar, ben och i ansiktet eller grått hår.

En del åldersförändringar känns i kroppen.

Sådana är till exempel:

- Styv rygg och styva ben.
- Svårigheter att röra sig.
- Man blir långsammare.
- Problem med hörseln.
- Sämre syn.
- Man orkar inte lika bra som förr.
- Man sover sämre.
- Man får sämre minne.

Många äldre har nytta av olika hjälpmedel.

De äldre kan till exempel behöva:

- Rollator eller promenadkäpp.
- Glasögon eller förstoringsglas.
- Hörapparat.
- Ledstång eller handtag i trappor och badrum.



Vissa åldersförändringar kommer oberoende av vad du gör. Det är bra att inse att vissa saker förändras när du blir äldre.

så här mår du bra som äldre

Det finns ändå mycket du kan göra för att må så bra som möjligt när du blir gammal. Du kan göra saker för att hålla dig pigg och glad. Det finns också saker du kan göra för att din kropp ska fungera så bra som möjligt.

Saker som kan få din kropp att må bättre:

- Motion. Rör på dig på ett sätt du tycker om.
- Försök vara utomhus och få frisk luft varje dag.
- Hälsosam mat. Ät regelbundet och mångsidigt.
Ät inte kakor, sötsaker, hamburgare och pizza för ofta.
- Försök sova tillräckligt. 6-9 timmar per natt är oftast lämpligt.

Exempel på saker som kan få dig känna dig pigg och glad:

- Att delta i kulturevenemang. Musik och konst.
- Att träna minnet med till exempel korsord.
- Att träffa människor du trivs med.
- Att unna dig saker. Ät eller drick något riktigt gott i bland.
- Klä dig i fina kläder lite oftare, också när det inte är fest.
- Sköt om ditt utseende. Tvätta håret och lacka dina naglar om du tycker om det.



andra saker du kan göra för att må bra

För många kan det kännas jobbigt att åldras. Man kanske märker att man har svårare att komma ihåg saker. Det kan vara särskilt svårt att minnas namn på personer man träffar bara ibland.

Du kanske tycker att du själv borde få bestämma flera saker nu när du är äldre.

Du kanske inte tycker om att andra bestämmer om många saker som gäller dig.

När du är äldre har du mera erfarenhet om dig själv och saker och ting.

Därför kanske du vet bättre vad du tycker om och vad du inte tycker om.

Du har rätt att säga nej till saker du inte tycker om.

Det är viktigt för ditt humör att du har trevliga saker att göra också när du blir äldre.

Någon gillar att göra saker i grupp. Andra tycker bättre om att vara för sig själv och pyssla i lugn och ro.

Du har rätt att säga hur du vill ha det.

Du kanske inte kan eller orkar göra allt som du gjorde när du var ung.

Men det finns många saker du fortfarande kan göra.

Du kan till och med börja med en ny hobby när du blir äldre.

Du har mera ledig tid och kanske mera mod att pröva på något helt nytt.



hur känns det att bli äldre

Se på åldrandet med humor.
Ibland kan du skratta åt saker som har förändrats.
Alla blir äldre, också dina vänner och släktingar.
Ni kan tala om ålderskrämpor tillsammans.
Tänk på att livserfarenheten
gör att du kanske känner dig klokare.

Kvinnor kommer i klimakteriet

Hormonerna förändras när du blir äldre.
Hormonerna påverkar kroppen på flera sätt.
För kvinnor kommer något som kallas klimakterium.
Det är när man inte mera får mens och
många saker i kroppen förändras.
Klimakteriet kommer för de flesta mellan 45-55 år.
Klimakterieproblemen går för de flesta kvinnor
över om några år.

I klimakteriet kan många kvinnor få
sömnpå problem, humörsvängningar så att man
snabbt blir jättearg eller ledsen.
Man kan också få problem med torra slemhinnor
och plötsligt börja svettas mycket.

minnessjukdomar

När man blir äldre kan man ibland
få stora problem med minnet.
Det finns sjukdomar som kallas
demens eller minnessjukdomar.

Dessa sjukdomar gör att man kan
glömma bort hur man ska göra helt
vanliga saker, som att klä på sig
eller äta.

Den som har minnessjukdom
har väldigt svårt att lära sig
nya saker.

Den som har en sådan sjukdom
behöver ofta mycket hjälp
av andra.

Om man tycker att man
har problem med minnet
kan man testa minnet
hos en läkare.



när livet förändras

En människa funderar hela livet.
Vem är jag? Vem ska jag bli?
Vi blir aldrig helt färdiga.

Med tiden förstår man kanske
sig själv lite bättre.
Det är att mogna.

Du är också alltid
en del av en gemenskap.
Människorna omkring dig
förändras också.

Det kan bli många förändringar.
Någon flyttar bort.
Eller så flyttar du
till ett nytt ställe.
Någon i personalen
byter arbetsplats.

Någon blir sjuk.
Någon dör.
Du saknar dem.
Du blir ledsen.
Det förändrar också dig.



om livets slut

Människor lever inte för alltid.
Alla ska vi någon gång dö.

Kroppen slutar att fungera
och livet försvinner ur den.
Det kan kännas skrämmande
men är naturligt.

Kanske någon du kände har dött?
Döden väcker många tankar
och känslor.
Känslorna kan vara sorg,
saknad, osäkerhet.

Vi vet inte vad som händer
efter döden.

Kroppen läggs i en kista
och begravs eller bränns.

Men vad händer med det
som vi kallar själ?

Det finns många olika åsikter.
Det finns de som tror
att allting bara tar slut.

Andra tror att själen
fortsätter på något vis.
Hos Gud, eller i evigheten,
eller i himlen.

Åtminstone finns den döda kvar
i andras tankar och minnen.

I kyrkan talar man om
uppståndelse.

Andra tror på återfödelse
eller reinkarnation.

begravningen är ett farväl

När en människa har dött läggs den döda i en kista.

Sedan ordnas en begravning. Då samlas den dödas släktingar och vänner och tar farväl.

Det är vanligt att lägga en blomma eller bukett vid kistan.

Det finns religiösa begravningar, i Finland oftast kristna. Då talar en präst om den döda.

Prästen säger också att den döda någon gång ska återuppstå.

Det finns också civila begravningar för den som inte hör till någon kyrka.

Ofta läggs kistan med den döda direkt i en grav.

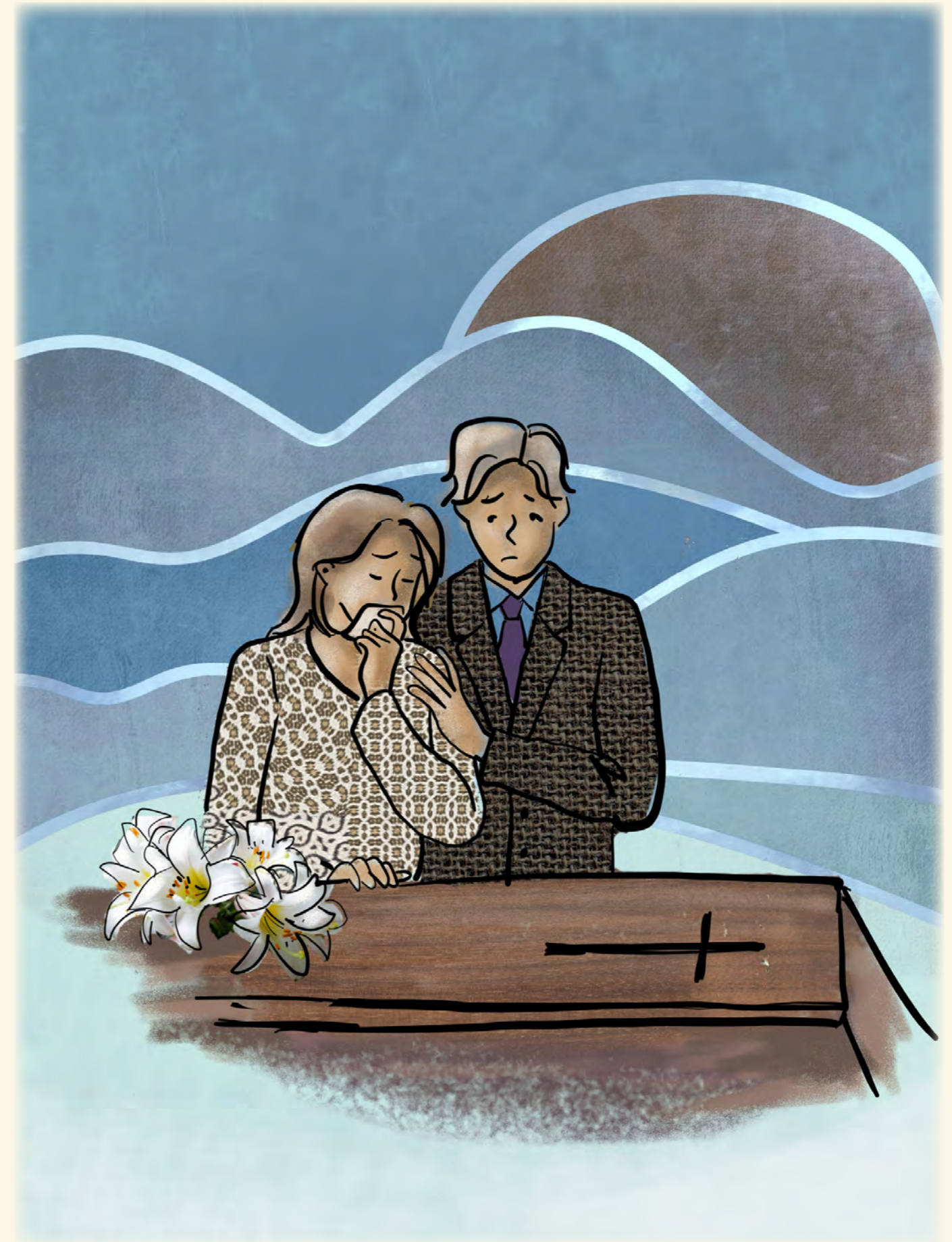
Ibland bränner man kistan med den döda.

Det kallas kremering.

Då samlas askan in och läggs i en vacker burk som kallas urna.

Senare kan urnan begravas i en liten grav.

Man kan också strö ut askan i en minneslund.



Det finns många olika skeden i livet.

Att födas, växa upp och bli vuxen är naturligt.

Det är lika naturligt att bli gammal och sedan dö.

Också åldrandet och döden är en del av livets kretslopp.

Det finns fina saker att glädjas över i alla skeden av livet.



LÄTTLÄST