

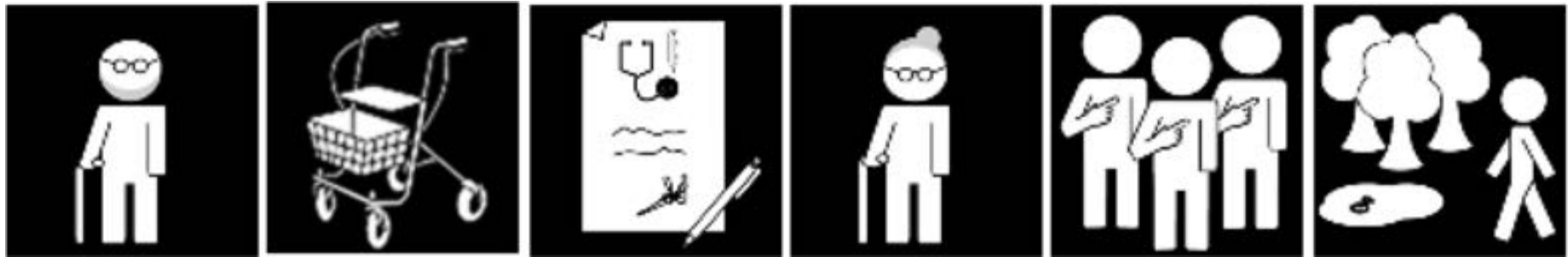
Hvis du er helseløs når du er gammel, da blir du ikke gammel

Vernepleierkonferansen 2019

Lene Kristiansen

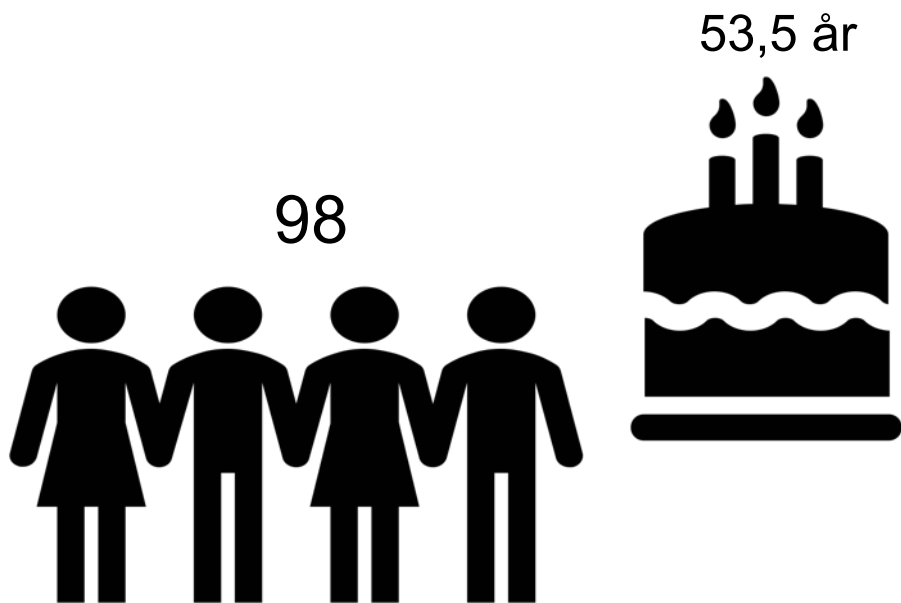


Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste



Velkommen til kurset
Meg og min alder
05.02.2019





3 timer

3 timer

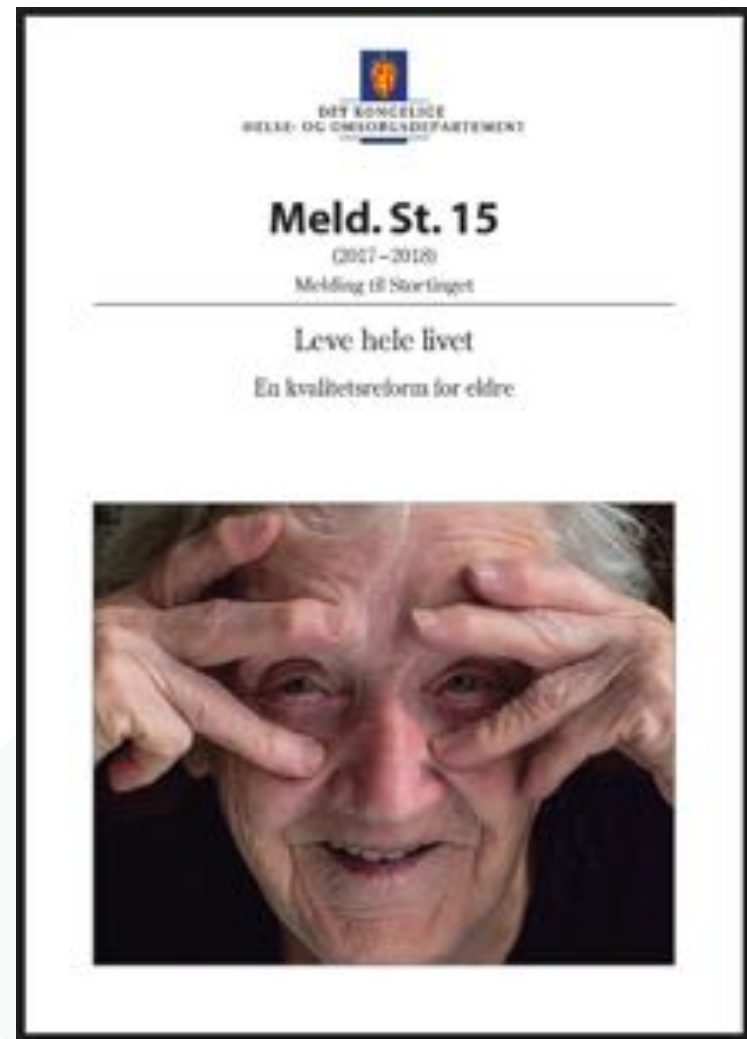


Velkommen til kurset
Meg og min alder
12.02 og 13.02 2018



Verdens helseorganisasjon:

*Populations around the world are rapidly ageing. Promoting healthy ageing, and **building systems** to meet the needs of older adults, will be sound investments in a future where older people have the freedom to **be and do what they value.***



RESERVEKAPASITET
ALZHEIMER
SØVN  SMERTER
DEMENS SYN TARMER
MAGE RESPIRASJON HØRSEL
URINVEIER

«Hvilke helseproblemer har du?»

«Jeg skulle ønske jeg visste mer»



Hva snakket vi om ...?

Hva skjer med oss når vi blir eldre?

Hvordan vet du at du har fått en sykdom?


Hvordan kan du være sunn og frisk?

Hva er bra med å bli eldre?

Hvordan vil du ha det når du blir eldre?



... og hvordan snakket vi?

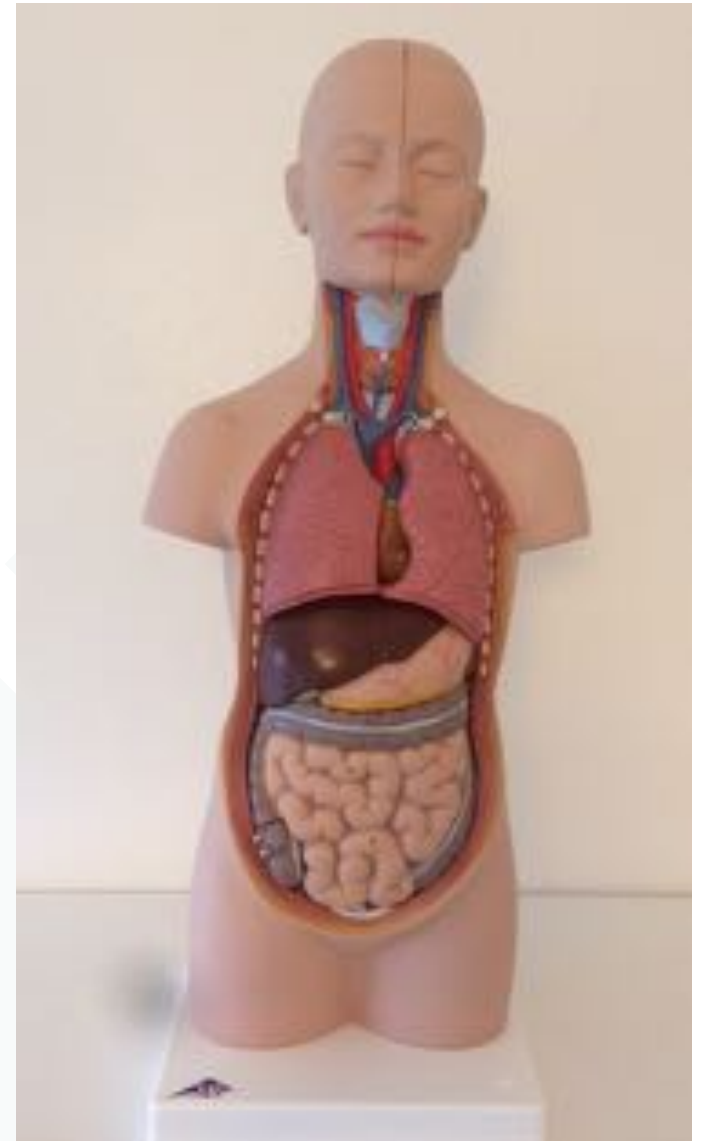


Special Olympics
Special Olympics - Mats og Erling i Østerrike

[PROGRAMINFORMASJON](#) [TEKSTING](#)

Seriebeskrivelse
Idrettsleker for utviklingshemmede.

Episodebeskrivelse
Mats Sollid og Erling Due Bergseth tar oss med tilbake til Østerrike for utviklingshemmede.

A video thumbnail featuring a man in a red jacket and orange beanie. The text on the right side of the thumbnail provides details about a video series on Special Olympics.

Hvordan oppleves aldringen?

- ◆ Sliten
- ◆ Vondt i kroppen
- ◆ Søvn
- ◆ Redusert syn
- ◆ Tanker
- ◆ Kronologisk alder er kjent
- ◆ «Jeg er ikke gammel»

Kunnskap om egen helse (1)?

- ◆ Hva skjer med **huden** når vi får skjegg?
- ◆ Når alle er forskjellig, har vi samme **hjerne** da?
- ◆ Jeg hadde en **venn** som fikk **Alzheimer**
- ◆ **Overgangsalder...** og **mannehelse**
- ◆ **Kosthold og trening**




Kunnskap om egen helse (2)

- ◆ Egne **erfaringer** +
- ◆ Hvilke **råd** kan du gi meg?
- ◆ Jeg må jo gå på **jobben**...



*«Oj, dette har jeg aldri spurt han om!
Jeg visste ikke at han hadde så mange
tanker om dette!»*



Fint på snakke om
det å bli eldre

- ◆ Snakke om aldring på et tidlig tidspunkt er ok
- ◆ Ulike utgangspunkt og variert kunnskap - alle har utbytte
- ◆ Lytte,- og respektere
- ◆ Kunnskap=ressurs

Hvordan komme i gang?



Torill (t.v.) og student deltar på kurs ved Håstein seniorsenter. BILDE: ASTRID STØ

Aldring og helse holdt to kurs for totalt 24 engasjerte kursdeltakere på Håstein seniorsenter og Speker Pluss fra 12-15.februar. Tilbakemeldingene tyder på stor suksess.



Hold deg frisk
med bra mat og trim



Hvis du er helseløs når du er gammel, da blir du ikke gammel

Angrer ikke for at jeg ble med.

Dette skal jeg huske på når jeg kommer hjem.

- ◆ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- ◆ Nirry, D, Duvdevani, I, Doron, I. *Older women with intellectual disability and the meaning of aging.*
- ◆ Thompson, D. *Well, we`ve all got to get old havent we?*
- ◆ Turk, V., Khattran, S., Kerry, S., Corney, R., Painter, K. *Reporting of health problems and pain by adults with an intellectual disability and by their carers.*
- ◆ www.aldringoghelse.no