Regina Colijn &
Maaike Messemaker

Help, wat gebeurt er met me?

Voorlichting voor ouder wordende mensen met Downsyndroom

Help, wat gebeurt er met me?

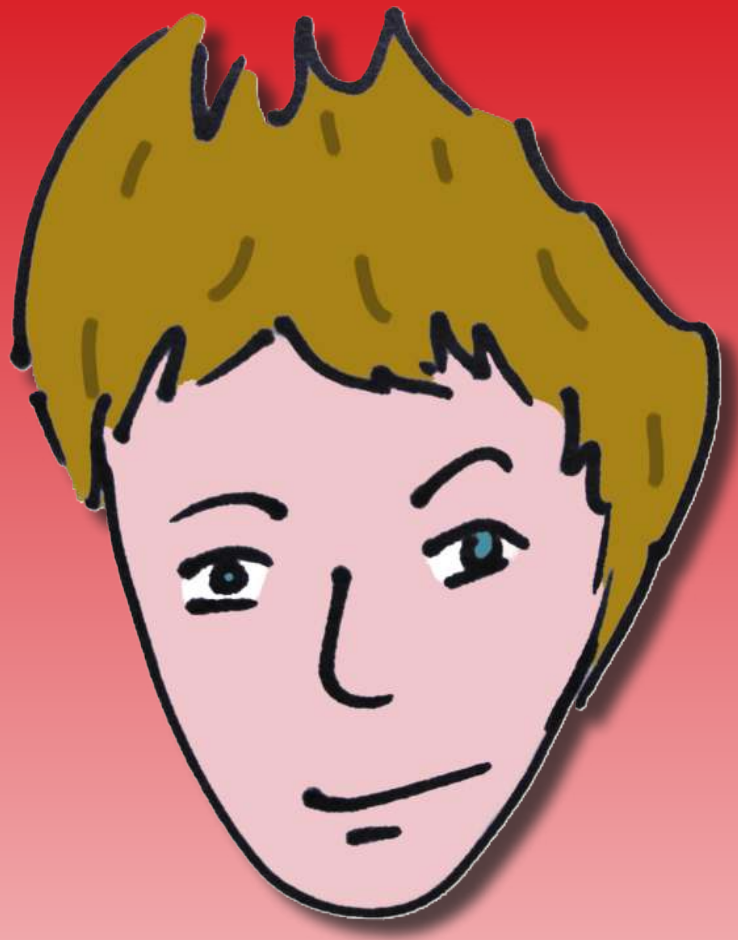
Regina Colijn & Maaike Messemaker
Illustraties: Anne-Lynn van Vlastuin

Een uitgave van Stichting Downsyndroom

STICHTING Down syndroom

Dit boek gaat over ouder worden.

Misschien word je zelf wel ouder.
Of ken je andere mensen die ouder worden.
In dit boek lees je wat ouder worden is.



Toen Joost
jong was, zag
hij er zo uit.

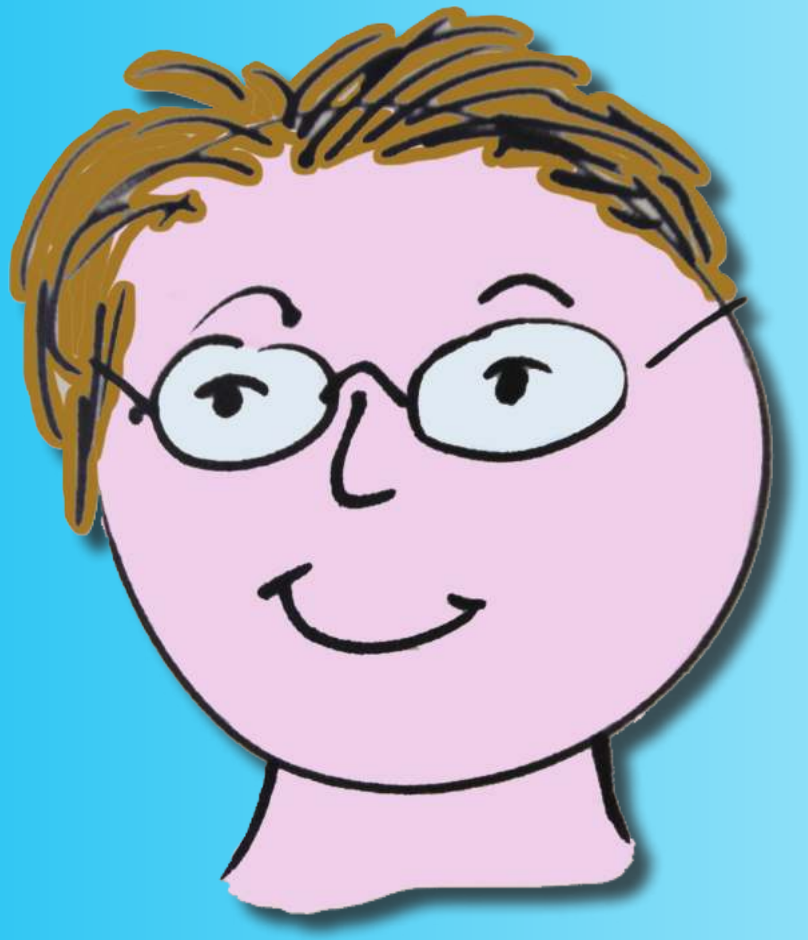
Maar nu heeft
hij rimpels en
grijs haar.

Plak hier een foto van toen jij jong was.

Plak hier een foto van hoe jij er nu uit ziet.

Ben jij ook veranderd?

Als je ouder wordt, krijg je soms een bril. Of een gehoor-apparaat.

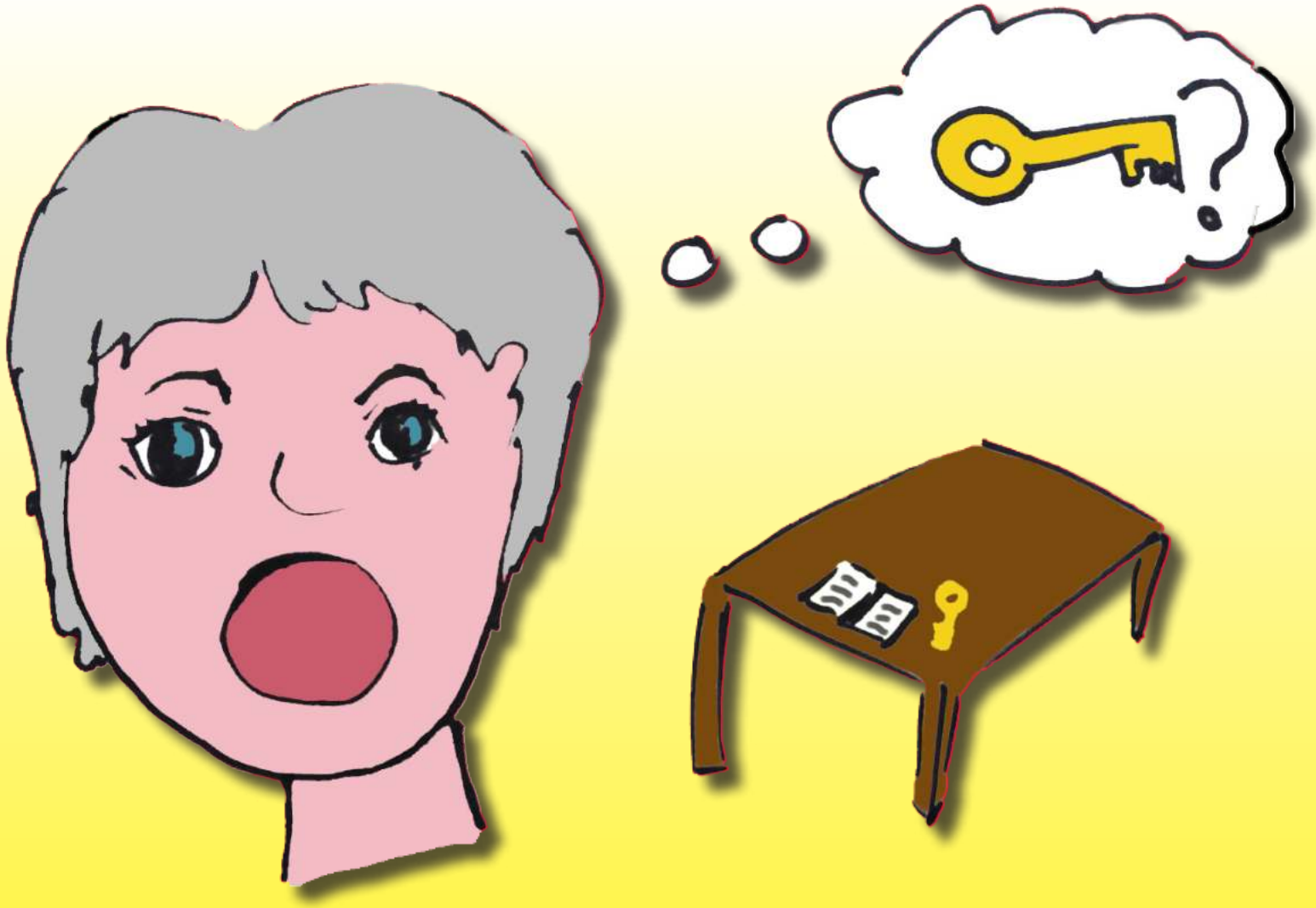


Dit komt omdat je minder goed kan kijken. Of minder goed kan horen.

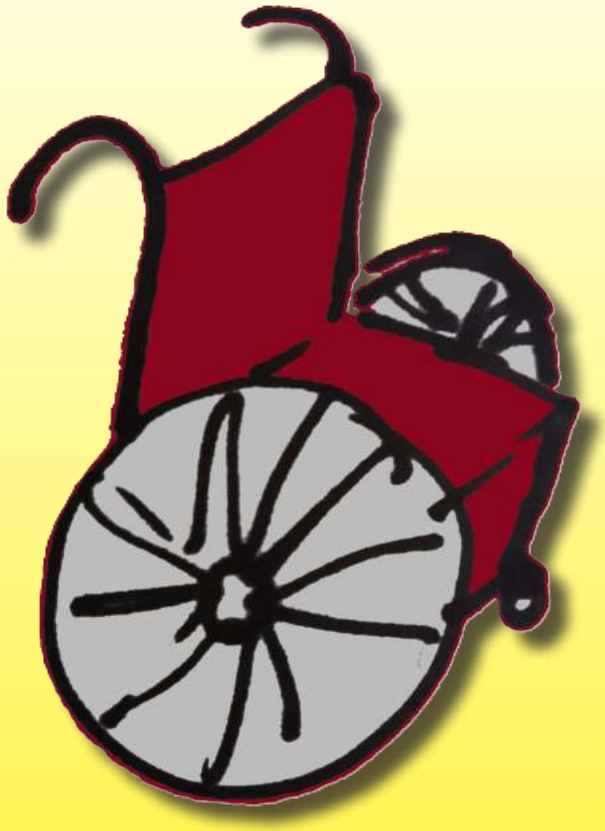
Soms ben je blij.

Soms moet je huilen.

Blij en verdrietig zijn emoties. Boos en bang zijn ook emoties. Die horen erbij als je ouder wordt. Als het even niet zo goed met je gaat, zijn er mensen die jou weer blij maken.



Soms vergeet je iets. Je weet bijvoorbeeld niet meer waar je sleutels liggen. Of je weet even niet meer hoe iemand heet. Dat is heel normaal als je ouder wordt. Gelukkig zijn er mensen die jou helpen als je het even niet meer weet.

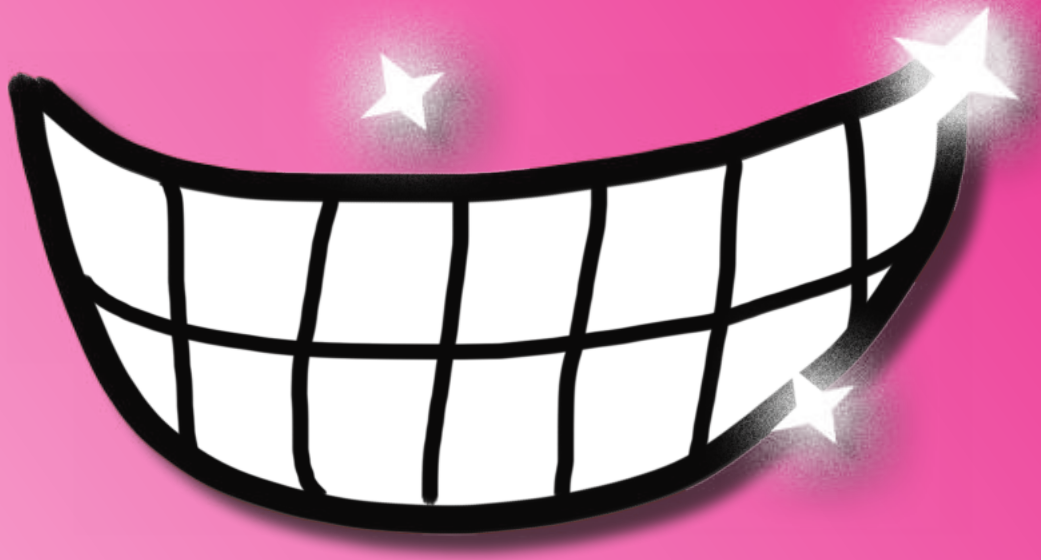


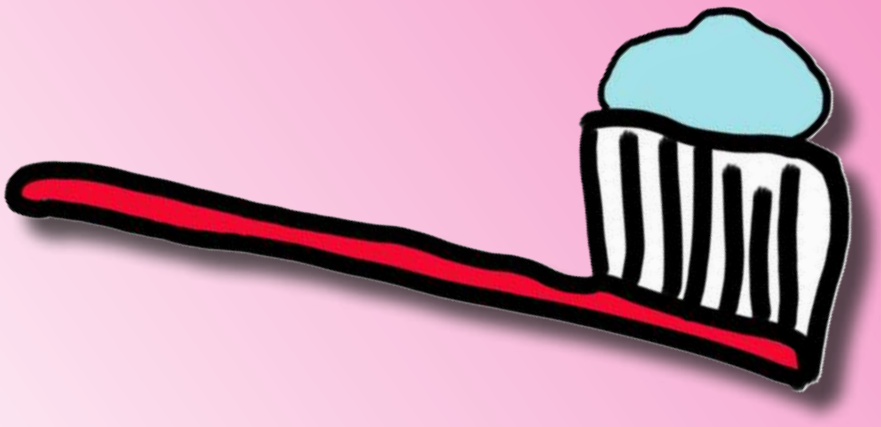
Als je ouder wordt, is lopen soms moeilijk. En kan je sneller vallen. Je krijgt dan een rollator. Of een stok. Of een rolstoel. Nu kan je weer overal naartoe.

Het kan dat je pijn hebt in je rug. Of in je knie. Dat doet zeer. Het kan ook dat je snel moe wordt.

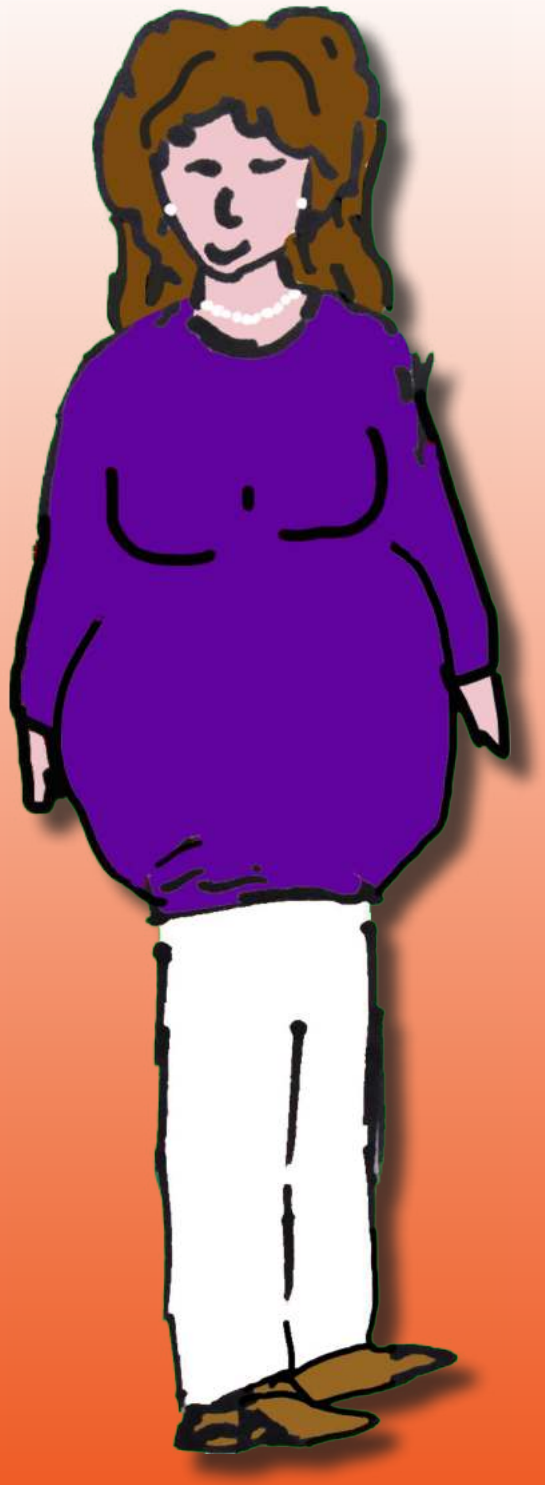
Daarom mag je extra vaak uitrusten. Bijvoorbeeld lekker in je stoel. Maar het is ook goed om veel te bewegen. Maak bijvoorbeeld een wandeling met iemand.

Je tanden worden ook ouder. Daarom is het belangrijk dat je goed je tanden poetst. Dan blijven ze mooi en doen ze geen pijn.





Als je tanden wel pijn doen, kan de tandarts jou helpen.

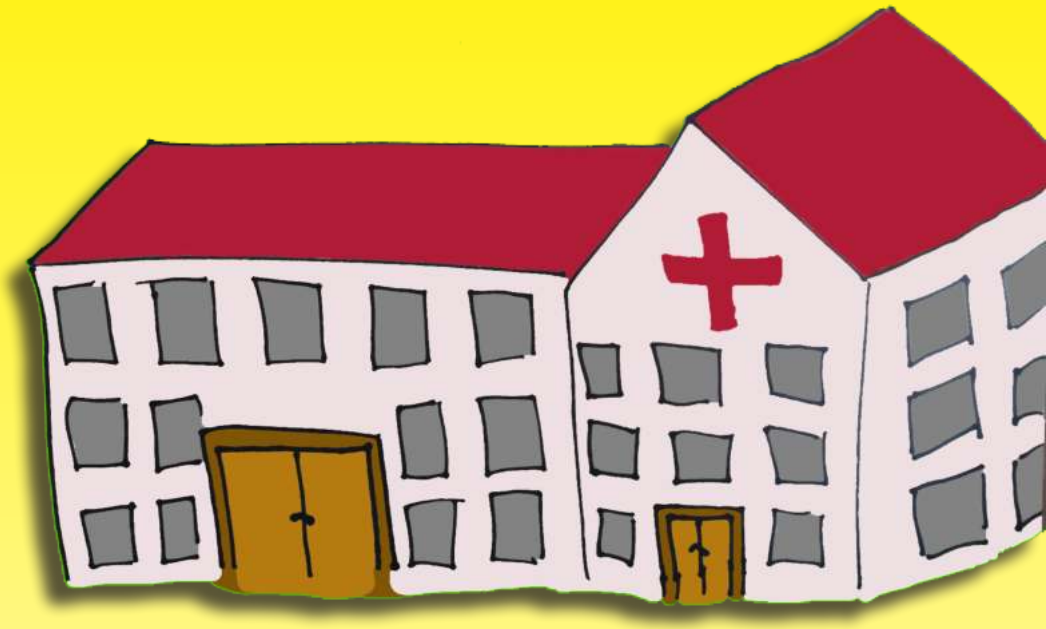


Het is niet goed om veel ongezonde dingen te eten. Daar kun je dik van worden. Het is wel goed om gezonde dingen te eten. Maar af en toe een snoepje of een koekje is natuurlijk niet erg.

Kruis de plaatjes aan van eten en drinken dat gezond is.

Soms kan je ‘s nachts niet zo goed slapen. Dat hoort bij het ouder worden.
Soms helpt het om voor het slapen gaan nog een rondje te wandelen. Of te fietsen.

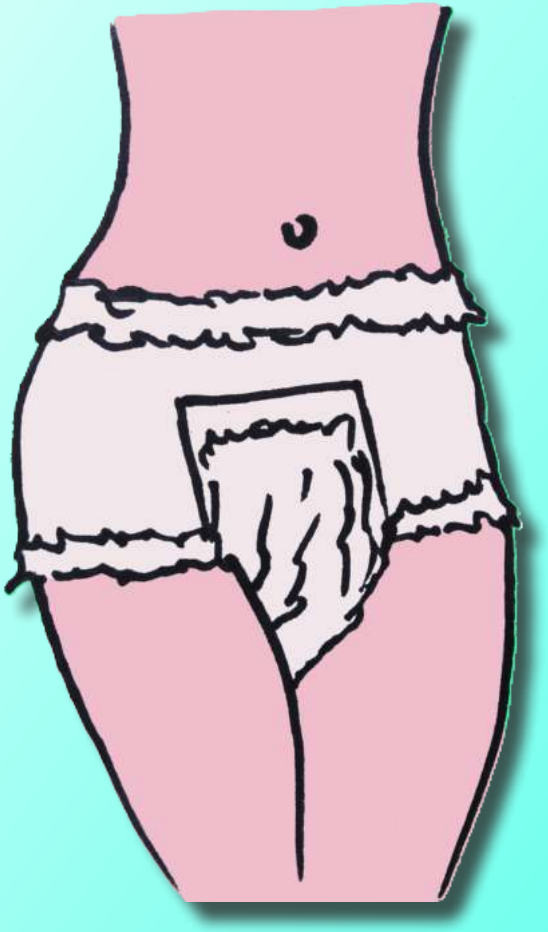
Het is belangrijk dat je af en toe naar het ziekenhuis gaat. Of naar de dokter.
De dokter kan dan kijken of je gezond bent.



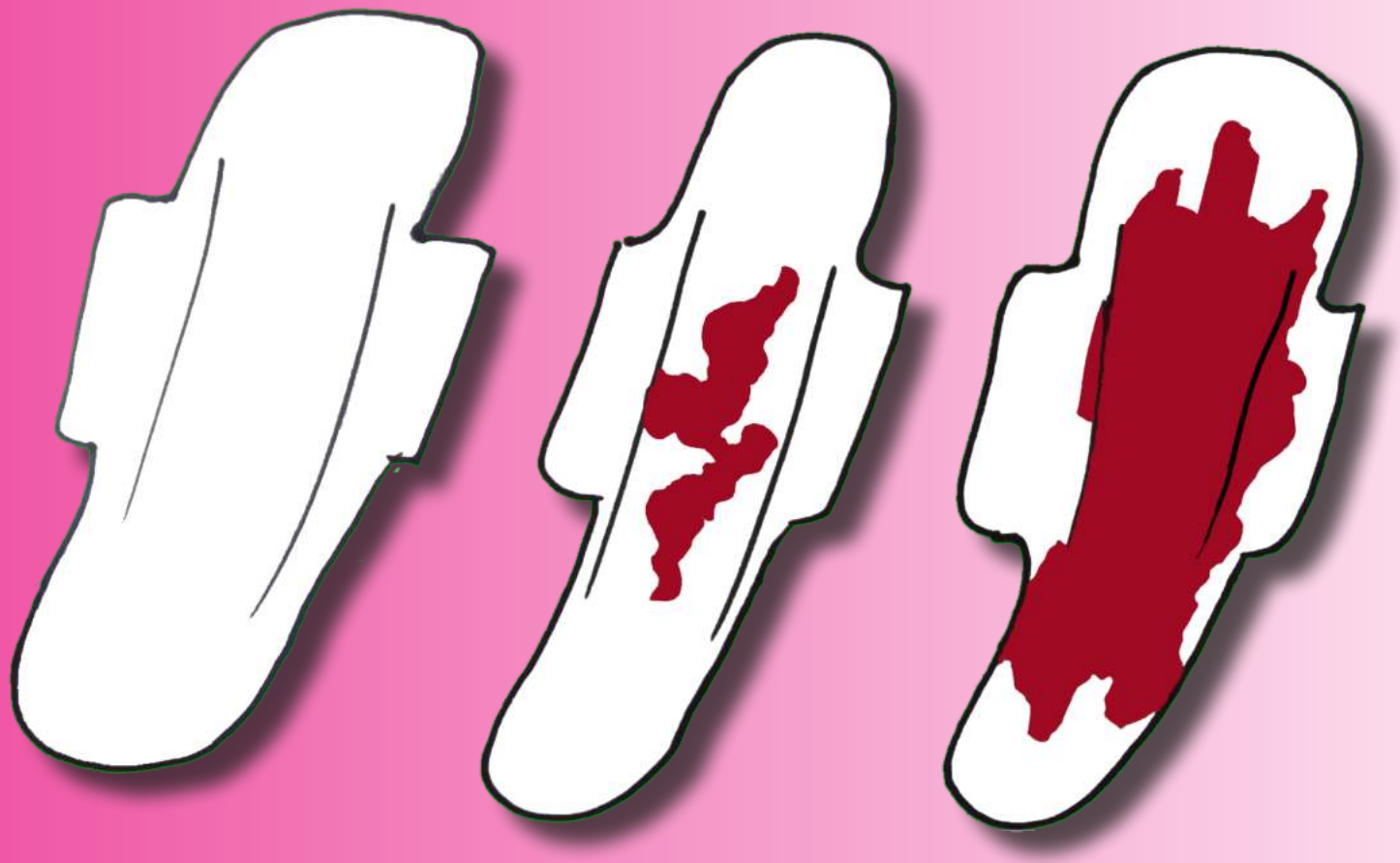
Als je niet alleen wil, mag je iemand meenemen.

Als je ouder wordt, kan poepen moeilijk worden. Soms doet het zeer. Of het lukt niet. Je kan een poepkrukje gebruiken. Dan gaat het beter.

Soms plas je per ongeluk in je broek. Dat is niet leuk, maar je kan er niets aan doen.

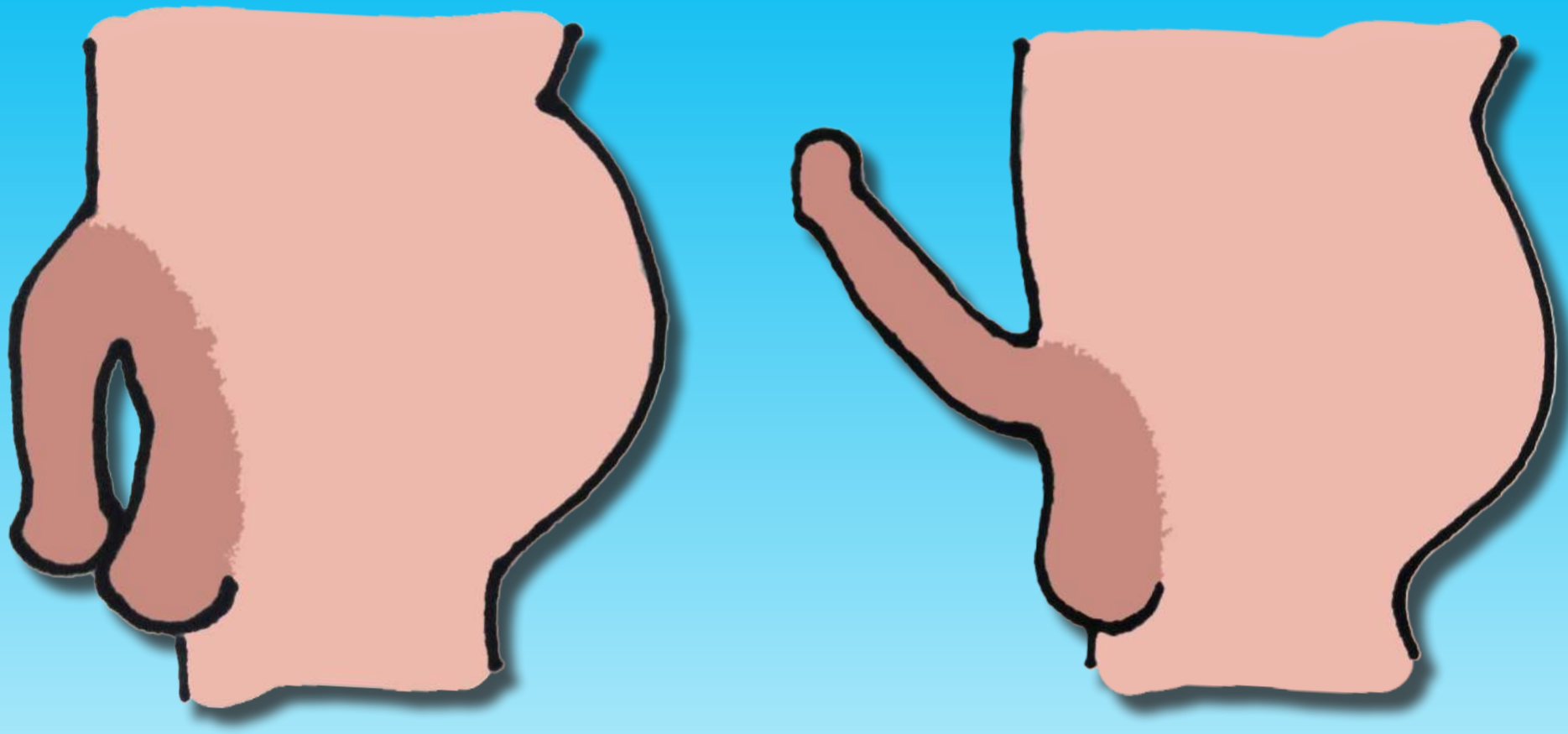


Als je vaak in je broek plast, is het handig om een inco aan te doen. Dan wordt je broek niet nat.



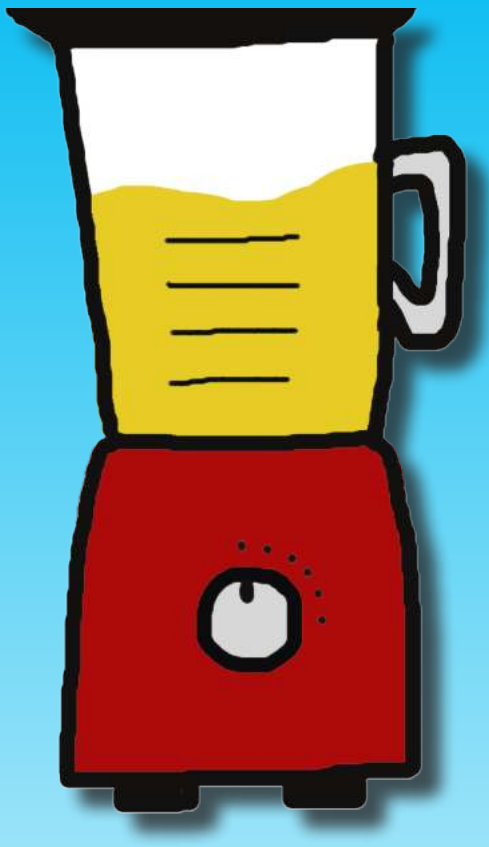
Als je ouder wordt, kan je anders ongesteld worden.
Soms komt er geen bloed meer. Of een klein beetje.
Of juist heel veel. Je hoeft je geen zorgen te maken,
want dat hoort bij ouder worden.

Als je ouder wordt, krijg je het soms heel erg warm. Dit heet opvliegers. Het warme gevoel gaat gelukkig snel weer over.



Als je ouder wordt, kan het moeilijk zijn om een erectie te krijgen. En je zaad wordt minder. Je hoeft je geen zorgen te maken, want dat hoort bij ouder worden.

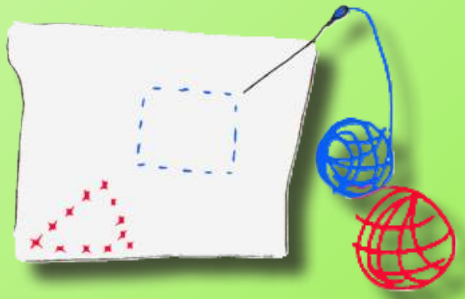
Als je ouder wordt, kan het zijn dat je eten niet zo makkelijk meer door je keel gaat. Het kan pijn doen. Of je moet veel hoesten.

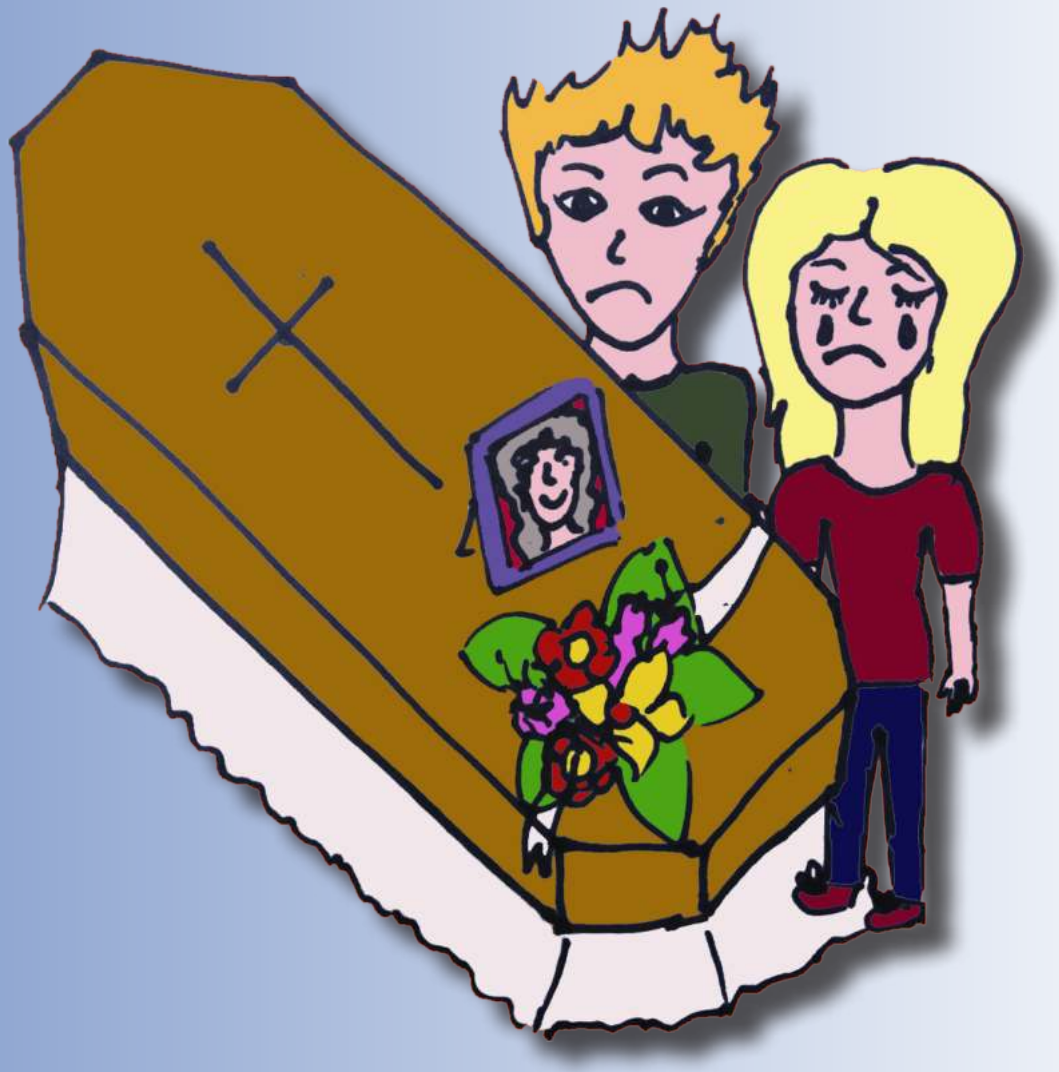


Als eten niet goed door je keel gaat, kan je het in de blender doen. Het is dan een papje.

Als je ouder wordt, hoef je
niet meer te werken.
Dat betekent dat je afscheid
mag nemen op je werk.

Als je niet meer hoeft te werken, heb je extra tijd om andere dingen te doen. Welke dingen vind jij leuk om te doen? Kruis de plaatjes aan.



Andere mensen worden ook ouder. Bijvoorbeeld je vriend. Of je vriendin. Of je vader en moeder. Als ze doodgaan, is huilen heel normaal. Want het is niet leuk. Er zijn gelukkig wel mensen die jou willen troosten.

Als je dood gaat, wordt je in een kist gelegd. Op de kist staat een foto van je en een mooie bos bloemen. Mensen van wie jij houdt, blijven aan je denken.