

Äldre människor

Äldre människor har olika livssituationer.

En del är nöjda med sina liv, andra har olika problem.

Sociala relationer, alltså familj och vänner är viktiga för deras välbefinnande.

Om en äldre person känner sig ensam, kan hon bli deprimerad eller få ångest.

Många äldre människor kan ha fysiska hälsoproblem.

De kan ha kroniska sjukdomar, olika smärtor eller problem med syn och hörsel.

En del har god hälsa och kan röra sig, utföra sina dagliga aktiviteter och resa.

KARIN

Karin är en 80-årig kvinna.

Hon bor i ett egnahemshus tillsammans med sin make.

De har en dotter och två söner, som alla har egna familjer.

Karin har bra hälsa.

Hon använder inga mediciner.

Hennes hörsel är ändå lite dålig.

Därför har hon ibland svårt med kommunikationen.

Karin arbetade i många år som städare på en skola.

Hon trivdes bra med sitt arbete.

Nu är hon alltså pensionär och är ganska nöjd med sitt liv.

Karin tycker om att laga mat.

En gång om dagen får paret besök från hemservicen, som hjälper till med småsaker.

Både Karin och hennes make tycker om att läsa tidningar och tidskrifter.

De dricker kaffe många gånger om dagen och läser nyheterna.

BIRGITTA

Birgitta är en äldre kvinna som lever tillsammans med sin make.

De är båda lika gamla, 80 år.

Birgitta har en dotter och son.

Hon har också tre barnbarn, två flickor och en pojke.

De är alla i skolåldern.

Barnbarnen besöker regelbundet Birgitta och hennes man.

De tillbringar ofta helgerna tillsammans.

Birgitta älskar att baka kakor och bullar

när barnbarnen kommer på besök.

Hon älskar att stå i köket och laga mat till sin familj.

Birgitta har en sjukdom, men hon har inga symtom just nu.

Hon kan leva ett normalt liv.

Livet är relativt aktivt.

Birgitta och hennes man sjunger i en kör och spelar boccia.

De reser också då och då, ofta till sina barn.

De tycker också om att vara hemma och titta på tv.

ANNA

Anna är en 78-årig kvinna som har haft många svårigheter i livet.

Hon har varit änka i 15 år.

Hon har fyra barn, men de alla bor alla långt borta.

Hennes äldsta son dog för några år sedan.

Det var en mycket svår tid för henne.

Anna har flera sjukdomar, bland annat ledgångsreumatism och hjärtsvikt.

Hon försöker ändå hålla sig aktiv.

På vintern stickar hon mycket

och på sommaren sköter hon aktivt sin trädgård.

Hon deltar också i dagverksamhet för äldre.

Där har hon fått vänner.

Hon har en liten hund som ger henne sällskap.

Med hunden måste hon gå ut på promenader och röra sig.

Det är bra för både hennes fysiska och mentala hälsa.
Anna är en kvinna som har gått igenom mycket,
men som ändå hittar glädjen i de små sakerna i livet.