



ÆldreForum
Islands Brygge 67
2300 København S
Tlf.: + 72 22 75 56
www.aeldreforum.dk
aef@aeldreforum.dk

August 2016
Sagsnr. 7-1211-1/1

Kend din krop – når den ældres: Ny bog fra ÆldreForum

Antallet af ældre over 65 år i Danmark har rundet en million, og der er godt nyt om at blive gammel: Flere bliver ældre, får flere gode år og klarer sig selv højt op i årene.

Livsfasen rummer mange ændringer, ikke mindst af kroppen. Måske går tingene lidt langsommere, og småknirkerier og skavanker bliver også en realitet, som de fleste før eller siden må leve med. Også risikoen for egentlige sygdomme stiger med alderen.

Det er baggrunden for ÆldreForums nye bog, som gennemgår aldersforandringer i hele kroppen, fra top til tå - også dem der ikke tales så meget om. Trivsel og mental sundhed omtales også. Der er desuden personlige beretninger om livet som ældre og beskrivelse af kvinders og mænds lidt forskellige måder at gribe aldersforandringer an på, samt nyttig viden om medikamenter. Endelig kan man læse om, hvad den nyeste aldringsforskning siger om det lange liv.

Hensigten med bogen er ikke at komme med opskrifter på og gode råd om livet som ældre. Men derimod med hjælp fra en række kompetente fagpersoner at videreformidle viden, som både kan forberede den enkelte på nogle af de forandringer, som hører alderen til, og desuden forklare og nedtone bekymringer for disse ændringer.

Intentionen er også at inspirere til, hvad man selv kan gøre for at forebygge, mindske eller kompensere for aldersforandringer. Og samtidig viderebringe viden om ændringer og symptomer, der *ikke* bør slås hen som aldersforandringer, men derimod kræver et professionelt blik, fx fra egen læge.

Bogen henvender sig først og fremmest ældre, men også til pårørende til ældre, social- og sundhedspersonale, herunder forebyggende hjemmebesøgere og andre, der har kontakt til ældre.

Bogen er tænkt som en opslagsbog, og er derfor forsynet med en detaljeret indholdsfortegnelse, et register samt henvisninger til yderligere inspiration om de fleste emner.

Yderligere eksemplarer af bogen kan bestilles på ÆldreForums hjemmeside www.aeldreforum.dk eller ved henvendelse til Rosendahls, der modtager bestillinger på telefon: 43 22 73 00 eller mail: distribution@rosendahls.dk.

Med venlig hilsen

Ove E. Dalsgaard
Formand for ÆldreForum