

# Låt oss tala om DOWNS SYNDROM



Ett häfte om Downs syndrom för personer med intellektuell funktionsnedsättning.



**EiA-engagemang i arbete**

Handledning - Utbildning - Kompetensutveckling  
Assistans - Vård/Omsorg - Skola



**Down's  
Syndrome  
Scotland**

helping people realise their potential

### **Det här häftet handlar om Downs syndrom.**

Detta är det sjätte häftet från Down´s Syndrome Scotland serie "Låt oss tala om" som nu är översatt till svenska. Tidigare finns utgivet Låt oss tala om att bli äldre, Låt oss tala om demens, Låt oss tala pubertet, Låt oss tala om mens och Låt oss tala om kost vikt och motion.

Jag är mycket tacksam över att Down´s Syndrome Scotland gav mig förtroendet att översätta materialet och jag hoppas att det kan användas i diskussioner mellan personer med intellektuella funktionsnedsättningar och deras omgivning.

### **This workbook is about Down´s syndrome.**

It is the sixth workbook from Down´s Syndrome Scotland´s series "Let´s talk about" that has been translated into Swedish. Previously published are Let´s talk about getting older, Let´s talk about dementia, Let´s talk about puberty, Let´s talk about menopause and Let´s talk about diet weight and exercise.

I am very grateful that Down´s Syndrome Scotland has given me the opportunity to translate these workbooks and hopefully they can be used in discussions between people with learning disabilities and people in their surroundings.

Översättare: Åse Lundén-Welden

© EiA – engagemang i arbete, Eina Linder, 2010

All kopiering och flerfaldigande, utan tillstånd, av detta material är förbjuden enligt upphovsrättslagen.



Det här häftet är för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Det handlar om Downs syndrom.

# Vad är DOWNS SYNDROM?

Det finns miljarder celler i vår kropp.

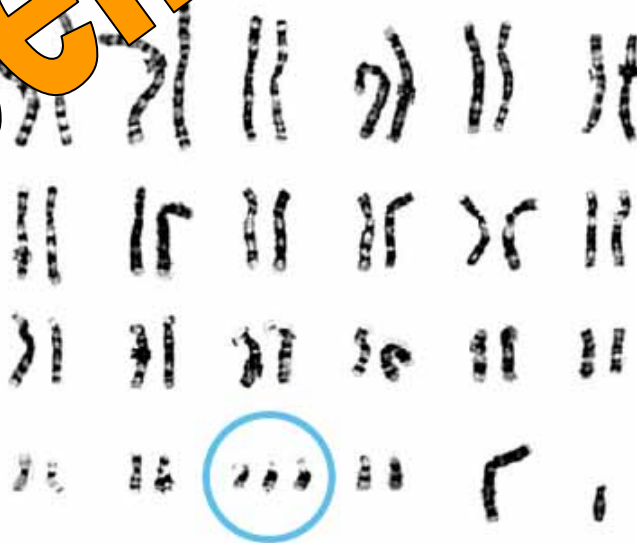
Inuti varje cell finns kromosomer.

Kromosomer innehåller information om oss, som färgen på vårt hår och våra ögon, hur långa vi kommer att bli och om vi är kvinna eller man.

De flesta personer har 46 kromosomer. Man och kvinna har 23 par.

Personer med Downs syndrom har en extra kromosom i par 21 i deras celler i kroppen.

Om du har en extra kromosom i par 21 när du föds så har du Downs syndrom. Det är ingen sjukdom. Du kan inte smittas av Downs syndrom och ingen medicin som tar bort Downs syndrom.



Den här bilden visar en cells insida.  
Kromosom 21 är inringad.

# Vad gör den EXTRA KROMOSOMEN?

## Fysiska egenskaper

Personer som har Downs syndrom:

- Är ofta kortare än resten av familjen
- Har sneda ögon
- Har liten mun och slapp muskulatur– därför sticker en del personer med Downs syndrom ut tungan
- Har kortare armar och ben
- Har kortare och bredare händer och fötter





# Mer om KROMOSOMEN

## **Problem med hälsan**

Personer med Downs syndrom får oftare problem med hälsan än andra personer.

## **Hosta, förkylningar och luftvägsinfektioner**

Personer med Downs syndrom har smalare gångar i öronen och näsan. Därför blir det lätt stopp i gångarna.

## **Syn**

Personer som har Downs syndrom kan behöva bärarglasögon.

## **Hjärtproblem**

En del bebisar med Downs syndrom föds med hjärtfel.

## **Sköldkörteln**

Sköldkörteln är den enda av din kropp som kontrollerar ämnet i blodet.

Om den inte fungerar som den ska kan du bli sjuk. Läkaren kan undersöka om den fungerar genom ett blodprov.

## **Vikt**

Personer som har Downs syndrom går lätt upp i vikt. Det beror på att deras kroppar inte använder energin från maten särskilt fort.

## **Inlärningssvårigheter**

Personer med Downs syndrom har inlärningssvårigheter. Det betyder att det kan ta längre tid att lära sig nya saker och att extra hjälp behövs ibland.

# VAD BETYDER det att ha DOWNS SYNDROM

De flesta personer med Downs syndrom kan göra samma saker som alla andra men de kan behöva mer stöd ibland.

Personer med Downs syndrom kan;



Ha en pojkvän  
eller flickvän.

Gå ut och göra saker  
de gillar som att gå  
på bio, bowla, spela  
fotboll.

Skaffa en  
sysselsättning  
eller ett jobb.



# FLER MÖJLIGHETER

Resa jorden runt



Gifta sig



Åka på semester

Studera

Bo i eget hus eller lägenhet

Ha ännu mer





# SAKER KAN KÄNNAS SVÅRA

## Vad kan kännas svårt med att ha Downs syndrom?

- Ibland behandlas du kanske inte som vuxen
- Människor kanske inte lyssnar på vad du säger
- Personer kan säga till dig vad du ska göra istället för att fråga dig vad du vill
- Du kanske inte får möjligheten att göra saker som du skulle vilja göra.
- Du kanske inte får välja vad du vill göra

Demoversion



# SAKER DU KAN GÖRA

## Vad kan du göra?

- Ta ansvar för dig själv och de saker du gör.
- Engagera dig i beslut som rör ditt liv.
- Tro på dig själv.
- Ta hand om dig själv.
- Tänk på vad du vill i livet.
- Förvänta dig inte att allt blir som du tänkt dig.
- Behandla andra som du själv vill bli behandlad.
- Tala med andra om hur du känner.

Engagera dig gärna i verksamheten i Downföreningen. Föreningen är både lokalt och nationellt. Föreningen jobbar med frågor som är viktiga för personer med Downs syndrom. Förening har också mötesplatser för familjer och andra anhöriga.

Välkomna!

[www.svenskadownforeningen.se](http://www.svenskadownforeningen.se)

**Demoversion**



# VAR STOLT ÖVER DIG SJÄLV

Alla är olika. Ingen är den andre lik.  
Vi har alla saker som vi kan göra  
och saker som vi tycker är svårare att göra.

**Var stolt över den du är.  
Downs syndrom är bara en liten del  
av den du är.**

**Demoversion**



# TA REDA PÅ MER

## **Andra häften från Down´s Syndrome Scotland och EiA Utbildning**

Låt oss tala om att bli äldre

Låt oss tala om demens

Låt oss tala pubertet

Låt oss tala om mens

Låt oss tala om kost vikt och motion

# ADRESSER

## **EiA-engagemang i arbete**

Eina Linder  
Örtagårdsgatan 78  
254 50 Helsingborg  
070/7946571  
eina.linder@eia.nu  
www.eia.nu



## **EiA-engagemang i arbete**

Handledning - Utbildning - Kompetensutveckling  
*Assistans - Vård/Omsorg - Skola*



**Down's  
Syndrome  
Scotland**

helping people realise their potential

## **Down's Syndrome**

**SCOTLAND** helping people realise their potential

158-160 Balgreen Road, Edinburgh EH11 3AU

Tel 0131 313 4225 Fax 0131 313 4285

E-mail [info@dsscotland.org.uk](mailto:info@dsscotland.org.uk)

Internet [www.dsscotland.org.uk](http://www.dsscotland.org.uk)

SCOTTISH CHARITY NO. SC011012



SCOTTISH EXECUTIVE

Written by Lynda Russell, 2006.

Design by The Graphics Company.

Thanks to Suzi Brown and James Withers.