

Ik heb ouderdomsklachten

Als je ouder wordt, is de kans groter dat je allerlei klachten krijgt. Herken je dit? Dit heet ook wel 'kwetsbaarheid bij ouderen'. Blijf er niet mee zitten. Je kunt er hulp bij krijgen!

Het gaat bijvoorbeeld om deze klachten:

- Minder zin om te eten. Hierdoor kun je gewicht en/of spieren verliezen. Ook heb je minder energie.
- Minder kracht. Hierdoor kun je moeilijker lopen en andere activiteiten doen die je graag wilt doen.
- Sneller moe. Je hebt daarom moeite met dagelijkse bezigheden.
- Sneller vallen en gewond raken.
- Emotionele problemen, zoals eenzaamheid en somberheid.
- Problemen met denken, concentreren en het geheugen

Wie kunnen je helpen?

De klachten kunnen heel verschillend zijn. Je hebt misschien meer dan één klacht. Daarom is het zo belangrijk dat verschillende dokters, verpleegkundigen en andere zorgverleners samenwerken. Heb je nog niet gepraat over deze klachten? Ga dan naar je huisarts. De huisarts of de praktijkondersteuner kan bepalen welke zorg je nodig hebt. Die kan je doorverwijzen naar deze of andere zorgverleners. Vaak kun je ook zonder verwijzing terecht.



Of je nu één of meerdere zorgverleners nodig hebt, zij helpen je om zo gezond mogelijk te blijven

Fysiotherapeut of oefentherapeut

helpen bij dagelijkse activiteiten en om sterker te worden



Ergotherapeut

helpt om de activiteiten te kunnen blijven doen die jij belangrijk vindt



Logopedist

helpt bij alle communicatieproblemen; begrijpen, gedachten verwoorden, praten, problemen met eten en drinken (slikken)



Diëtist

adviseert over eten en drinken om sterker te worden



Huidtherapeut

ondersteunt, behandelt, begeleidt of helpt bij o.a. wonden, oedeem (vocht), vaatproblemen of een droge huid