

# Ik heb ouderdomsklachten

Bij het ouder worden, is de kans groter dat u allerlei klachten krijgt. Herkent u dit? Dit heet ook wel 'kwetsbaarheid bij ouderen'. Blijf er niet mee zitten. U kunt er hulp bij krijgen!

## Het gaat bijvoorbeeld om deze klachten:

- Minder zin om te eten. Hierdoor kunt u gewicht en/of spieren verliezen. Ook heeft u minder energie.
- Minder kracht. Hierdoor kunt u moeilijker lopen en andere activiteiten doen die u graag wilt doen.
- Sneller moe. U heeft 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 u helpen?

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



Of u nu één of meerdere zorgverleners nodig heeft, zij helpen u 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