

# Veroudering

## Klachten bij veroudering

### Leeftijd start veroudering:

Gemiddelde Nederlander  
Licht verstandelijke beperking  
Matig verstandelijke beperking  
Ernstig verstandelijke beperking  
Syndroom van Down

**65 jaar**  
**65 jaar**  
**50 jaar**  
**40 jaar**  
**40 jaar**

### Slaap

- Lichter slapen, vaker tussendoor wakker
- Minder slaap nodig
- Minder activiteit gedurende de dag waardoor slaperigheid ontstaat



### Zicht

- Achteruitgang visus
- Staar - vertroebeling
- Glaucoom - blinde vlekken



### Eten

- Moeilijker kauwen
- Slikken gaat lastiger, verslikken
- Gebitsproblemen
- Veranderde smaak



### Beweging

- Minder spiermassa, minder kracht
- Slechtere botten, botontkalking
- Minder soepel bewegen, stijfheid
- Verstoord evenwicht



### Uiterlijk

- Huid wordt slapper, stugger, dunner en droger
- Toename rimpels, pigmentvlekken en zichtbare bloedvaten
- Grijs en dunner haar of haarverlies



### Cognitieve functies

- Concentratie verslechtert
- Minder aandacht
- Werkgeheugen gaat achteruit
- Minder snel wisselen tussen taken



### (in)Continentie

- Ongewild verlies van urine of ontlasting
- Obstipatie of niet kunnen plassen
- Huidproblemen door incontinentie



### Energie

- Vermoeidheid
- Minder energie voor de dagelijkse bezigheden



### Gehoor

- Minder hoge tonen
- Meer last van omgevingsgeluid
- Zachte geluiden moeilijker te horen
- Verslechtering van gehoor



### Gewicht

- Gewichtsverlies door ondervoeding
- Gewichtstoename door minder beweging
- Hormonale verandering bij vrouwen zorgt voor andere stofwisseling



## Expertiseteam ouderen

Het Expertiseteam ouderen bundelt de kennis en expertise over het ouder worden van cliënten.

Dit multidisciplinaire team biedt advies over diverse onderwerpen zoals palliatieve zorg, rouwverwerking, dementie en diagnostiek.

### Vragen?

Heb je vragen? Mail dan naar: [ouderen@frionzorg.nl](mailto:ouderen@frionzorg.nl).



**Kijk ook op Frionwijzer**  
Scan de QR-code

