









Een tekort aan voedingsstoffen en onbedoeld gewichtsverlies komen veel voor bij mensen van 65 jaar en ouder



Hoe **herkent** u een tekort aan voedingsstoffen en gewichtsverlies?

-  Uw kleding, broekriem, horloge en/of ring zit lossler
-  Wondjes genezen langzaam
-  U voelt zich vaak moe of zwak
-  U heeft moeite met boodschappen doen en koken

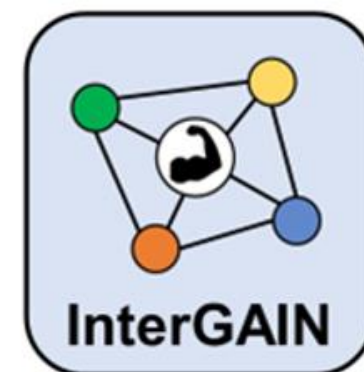
Een tekort aan voedingsstoffen en onbedoeld gewichtsverlies **komt vaker voor** bij

-  Problemen met maag of darmen
-  Ziekte waardoor het lichaam meer energie nodig heeft
-  Moeite met kauwen of slikken
-  Minder zin in eten






**Vermoedt** u een tekort aan voedingsstoffen of onbedoeld gewichtsverlies bij uzelf ?

**Bespreek** uw vermoeden met uw zorgverlener, bijvoorbeeld met een diëtist, fysiotherapeut, wijkverpleegkundige, de huisarts of de praktijkondersteuner van de huisarts. Samen kunt u bespreken of er verder iets moet gebeuren.




Verlies van spierkracht komt vaak voor bij mensen van 65 jaar en ouder, maar is geen normaal gevolg van het ouder worden



Hoe **merkt** u dat uw spieren minder sterk zijn?

-  Moeite met opstaan uit de stoel
-  Moeite met traplopen
-  Langzamer of onzeker tijdens het lopen
-  U valt vaker
-  U raakt sneller vermoeid of buiten adem

**Verlies van spierkracht** komt vaker voor bij

-  Weinig beweging
-  Onbedoeld gewichtsverlies
-  Tijdens of na een periode van ziek zijn

**Vermoedt** u verlies van spierkracht bij uzelf?

**Bespreek** uw vermoeden met uw zorgverlener, bijvoorbeeld met een diëtist, fysiotherapeut, wijkverpleegkundige, de huisarts of de praktijkondersteuner van de huisarts. Samen kunt u bespreken of er verder iets moet gebeuren.