Philadelphia



De ouder wordende man

Handleiding voor begeleiders

Visie

Een gelukkige, fijne oude dag is een belangrijk kernelement van onze visie op ouderen. We zoeken steeds naar mogelijkheden om het aanbod passend te maken. Het ouder worden bij mannen met een verstandelijke beperking verloopt in grote lijnen hetzelfde als bij mannen zonder verstandelijke beperking.

Met het materiaal willen we:

- Mannelijke cliënten, hun omgeving en jou als begeleider informeren over de ouderdom bij mannen.
- Begrip scheppen, waarin iedereen op de hoogte is van klachten die mannen zowel op fysiek als op mentaal vlak ervaren bij het ouder worden.

De ouder wordende man en een verstandelijke beperking

Rond het veertigste levensjaar daalt in het algemeen het testosterongehalte van de man. Dit proces verloopt geleidelijk en duurt lang. Soms blijft het testosteronniveau tot op hoge leeftijd hetzelfde.

Bij mannen is er meestal geen medische overgang en de vruchtbaarheid stopt niet, zoals bij vrouwen. Je kunt het dan ook geen directe tegenhanger van de overgang bij vrouwen noemen.

Slechts bij een kleine groep mannen is er een plotselinge daling van het testosteron, wat zowel fysieke als psychische problemen kan geven. Dit heet hypogonadisme (penopauze in de volksmond).

Wat betekent het ouder worden?

Bij mannen die ouder worden wordt er zeer geleidelijk minder testosteron geproduceerd. De meeste mannen merken hier weinig van. Maar 2,1 % van de mannen tussen de 40 en 79 jaar zou er last van hebben. Dat toch veel mannen bij het ouder worden last hebben van erectiestoornissen en futloosheid komt niet door hormonale problemen maar door een ongezonde leefstijl en chronische aandoeningen. Daardoor kunnen mannen last krijgen van fysieke en mentale problemen.

Mannen met een ongezonde levensstijl, vooral mannen met overgewicht, produceren minder testosteron dan mannen met een gezondere levensstijl. Buikvet zorgt voor de aanmaak van het vrouwelijk hormoon oestrogeen.

Lichaam

Het uiterlijk verandert:

- Veroudering van huid zorgt voor rimpels
- Grijs worden
- Dikker worden
- Verlies van haar
- Toename van haargroei op andere delen van het lichaam zoals uit de oren of neus.

Tips om samen te bespreken

- Gebruik handcrème, gezichtscrème of bodylotion om de huid soepel te houden.
- Gebruik zonnebrandcrème op zonnige dagen.
- Eet gezond en drink voldoende water.
- Het verlies van hoofdhaar kan voor mannen een confrontatie zijn met het ouder worden.



Pijn en kwaaltjes

Cliënten worden naarmate ze ouder worden sneller moe en kunnen minder aan dan toen ze jonger waren. Dit is een normaal proces maar kan als hinderlijk worden ervaren. Ook neemt hun spierkracht en soepelheid af waardoor mannen bijvoorbeeld minder zwaar kunnen tillen. Buigen en strekken wordt lastiger en het gevaar op vallen neemt toe.
Ook kan het slaapritme veranderen. Voor meer info kun je terecht bij het slaapteam.

Dit kan leidden tot de volgende klachten:

- Vermoeidheid
- Gewichtstoename
- Vermindering van spierkracht
- Vermindering van soepelheid
- Slaapproblemen
- Opvliegers, hoewel minder bekend bij mannen.
- Erectieproblemen
- Minder zin in seks

Gevoel

Ouder worden heeft niet alleen lichamelijke gevolgen. Er zijn mannen die zich lusteloos gaan voelen of juist stress ervaren, omdat zij het gewone dagelijkse leven met werk, hobby's en andere activiteiten niet meer goed aankunnen.

Denk aan de volgende signalen:

- Prikkelbaarheid
- Lusteloosheid
- Sombere gevoelens
- Concentratieproblemen
- Geheugenproblemen
- Slapeloosheid

Wat doe je wel	Wat doe je niet
Gezond eten, groente, fruit, eiwitten, goede vetten	Veel alcohol drinken
Veel drinken: rond 8 glazen water per dag	Roken
Geen of weinig alcohol	Veel suikers en slechte vetten eten
Bewegen en wandelen, vooral buiten, 20 a 30 minuten per dag	Kijken naar een beeldscherm voor het slapen (gamen, tv, telefoon)
Rust voor het slapen	Veel zitten
Waar mogelijk sporten	
Aanhouden van dag- en nachtritme	

Syndromen

Bij syndromen is de afname van hormonen meestal eerder en het kan ook sterker dalen.

Bij sommige syndromen is er een laag testosteronniveau, zoals het syndroom van Kinefelder en het Prader Willi syndroom. We zien dan al vroeg klachten van vermoeidheid, spierverlies en osteoporose. Ook mannen met het Downsyndroom hebben vaak een laag testosteronniveau en hebben eerder last van een ouder wordend lichaam. Vooral vermoeidheid is hierin een van de klachten.

Testosteron stimuleert botaanmaak. Bij een tekort aan testosteron daalt de botmassa en hebben mannen een verhoogde kans op osteopenie (natuurlijk verloop van botverlies) en osteoporose (botontkalking waarbij de botten dunner, minder dicht en brozer worden).

Ga in gesprek met de cliënt

- Vraag hem wat hij ervaart nu hij ouder wordt.
- Vraag waar hij last van heeft en oordeel niet.
- Vertel dat het normaal is dat zijn lichaam verandert bij het ouder worden en dat hij zich anders kan voelen. Stel hem gerust.
- Bespreek ook de mogelijke seksuele veranderingen.
- Geef hem tips hoe om te gaan met de veranderingen en wat hij er zelf aan kan doen. Maak hier eventueel afspraken over.

Wees alert op non-verbale signalen. Welk gedrag laat hij zien? Zijn het klachten die bij de ouder wordende man horen of zijn er andere medische of psychische oorzaken. Denk aan medicatie, andere aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes of syndromen.

Meer informatie vind je op www.philadelphia.nl bij Leerbaar & Weerbaar (bij het blok 'Ik lief en leven' - thema seksualiteit)

Wij zijn Philadelphia Zorg

Wij bieden meer dan 10.800 cliënten elke dag kansen om hun eigen leven te leiden. Zij wonen bij ons, krijgen intensieve zorg of ambulante begeleiding, komen om hun dag passend in te vullen of om te logeren. We ondersteunen als het nodig is en durven los te laten als het kan. Ruim 7.800 medewerkers geven cliënten het vertrouwen om te groeien.
Bij Philadelphia halen we het beste uit elkaar.

Juli 2026

Wijersstraat 1 3811 MZ Amersfoort
Postbus 1255 3800 BG Amersfoort
arbeidstoeleiding@philadelphia.nl

www.philadelphia.nl

260TEB_SO001