Philadelphia



Als je ouder wordt (voor mannen)

Informatie in begrijpelijke taal

Wat is ouder worden?

In ons leven maken we een ontwikkeling door.
Je wordt geboren als baby, je bent een kleuter geweest,
een puber.
En nu ben je een volwassen man.

Als je ouder wordt, verandert je lichaam.
En ook wat je voelt en wat je kan.
Een kleuter kan veel meer dan een baby.
Een volwassen man kan veel meer dan een puber.

Ook een volwassen man wordt ouder.
Misschien krijg jij grijze haren, (lach)rimpels,
of een buikje.
Of je voelt dat je sneller moe bent.

Sommige mannen merken bijna niet dat ze ouder worden.
Er zijn ook mannen die er wel last van hebben.

Misschien heb jij er ook last van.
Er wordt dan gezegd: 'jij bent in de penopauze'.
Maar je wordt gewoon ouder!

Dit boekje vertelt hoe het kan gaan als je ouder wordt.
Je kan het alleen lezen, of samen met een begeleider.

Je lichaam

Als je ouder wordt, verandert je lichaam. Dat hoort erbij. Iedere man heeft dat. Sommige dingen merk je. Andere dingen merk je niet.

Sem gaat kleren kopen met zijn zus.
Hij ziet een leuke broek.
Sem gaat de broek passen.

Hij roept zijn zus.
De broek past niet.
Hij is te klein!
Zijn zus pakt een grotere maat.
Die broek past gelukkig wel.

Sem is niet zo blij.
Hij is wat dikker geworden.
Dat kan gebeuren als je ouder wordt.



Je uiterlijk verandert

Je huid en haren veranderen als je ouder wordt. Je kan meer rimpels krijgen. Vooral in je gezicht en nek.

Je haren worden grijs en misschien wat dunner.
Sommige mannen worden kaal. Ook je baardhaar en je wenkbrauwen worden grijzer.

Je kan ook dikker worden.
Sommige mannen krijgen een buikje.



Kijk eens in de spiegel. Hoe zie jij eruit?

- Eet gezond
- Drink veel water en thee
- Beweeg veel, ga wandelen of sporten

Je wordt minder sterk

Je spierkracht kan minder worden.
Je merkt dat, doordat je minder sterk wordt.
Dingen die je vroeger makkelijk kon tillen,
Voelen nu zwaar.

Sommige mannen voelen dit als ze 70 of ouder zijn.
Sommige mannen voelen dit al eerder, bijvoorbeeld als ze 50 zijn of nog wel jonger.



Merk jij ook dat je minder sterk bent dan vroeger? Of niet?

- Blijf bewegen
- Ga naar de sportschool voor fitness en krachttraining

Je bent sneller moe

Als je ouder wordt, kan je sneller moe worden.

Vroeger werkte je misschien de hele dag.
Als je thuiskwam had je nog zin om van alles te doen.
Je huis schoonmaken, boodschappen, op de fiets naar je vrienden, potje voetballen...
Je had nog energie over!

Nu werk je nog steeds de hele dag.
Maar na het werk ben je moe.
Je hebt geen zin om van alles te doen.
Je hebt tijd nodig om uit te rusten van je werk.

En jij? Heb jij nog energie over na je werk?

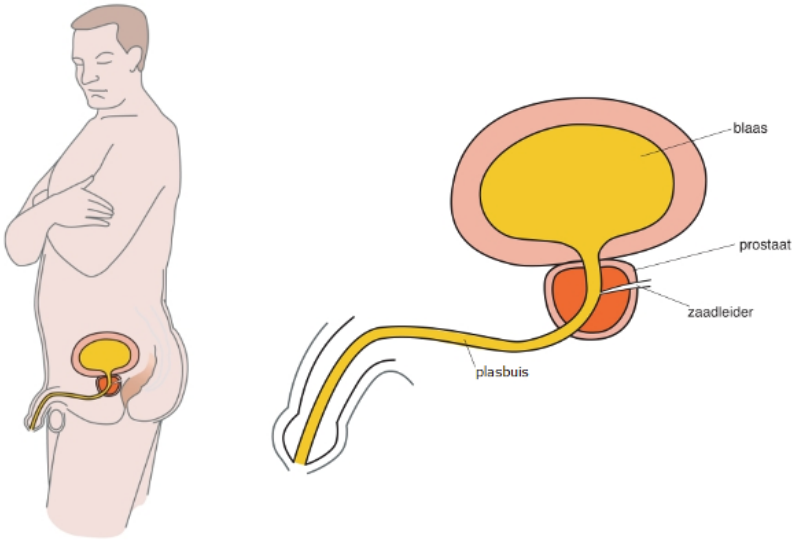


- Neem de tijd om na je werk even uit te rusten
- Ga na het avondeten wandelen, sporten of spreek af met vrienden. Dat geeft energie
- Ga op tijd naar bed als je de volgende dag moet werken
- Word je te moe van je werk? Praat erover met je begeleider, je baas of je jobcoach.

Problemen met plassen

Oudere mannen kunnen klachten krijgen bij het plassen. Bijvoorbeeld: het gevoel dat je niet uit kan plassen, of dat het plassen moeilijk gaat. Of je moet ‘s nachts vaak je bed uit om te plassen.

Hieronder zie je een plaatje van de blaas, de plasbuis en de prostaat.



- Heb jij problemen met plassen? Ga naar de dokter!
- Je hoeft je niet te schamen!
- Plasproblemen kunnen opgelost worden.

Je lichaam verandert als je ouder wordt. En soms ook je gevoelens.
Het is goed om te weten wat er verandert en wat je kan voelen.
Zo begrijp je het beter en kun je er met iemand over praten.

Je gevoel



Sem ligt in bed.
Hij kijkt op de klok.
Het is één uur 's nachts.
Hij kan niet slapen.

Sem draait op zijn zij. Dan weer op zijn rug.
Hij kijkt weer op de klok. Het is nu half 3
en hij slaapt nog niet.

Morgen moet hij weer werken. En veel doen.
Sem slaapt slecht. Hij is veel wakker.

Dat kan gebeuren als je ouder wordt.

Slapeloosheid

Als je ouder wordt, kan je problemen krijgen met slapen.

Je ligt in bed. Je was heel moe. Maar je kan niet slapen.
Of je wordt ‘s nachts wakker en je kan niet meer slapen.



Kom jij ook moeilijk in slaap?

- Doe geen middagslaapje
- Ga overdag naar buiten, wandelen, fietsen
- Lees ook de tips van het slaapteam

Je somber of onzeker voelen

Je slaapt slecht.
Je voelt dat je niet meer zoveel kan als vroeger.

Sommige mannen worden daar somber van,
of onzeker.

Heb jij dat ook weleens?



- Bespreek met iemand die je vertrouwt wat je kunt doen als je somber bent of je onzeker voelt.

Stress

Je had het altijd naar je zin op je werk.
En je kreeg je werk altijd goed af.
Ineens lukt dat niet meer.

Je wordt snel moe.
Of je hebt last van alle geluiden om je heen.
En er moet zoveel...

Je krijgt er stress van.



Voel jij je gestrest?

- Voel jij je gestrest? Of gewoon niet meer zoals vroeger? Praat erover met iemand die je vertrouwt.

Minder zin in seks

Sommige mannen krijgen minder zin in seks als ze ouder worden.
Of het duurt langer voor ze opgewonden zijn
en een stijve penis krijgen.

Of hun penis wordt niet meer zo stijf als vroeger.
Of helemaal niet meer stijf.
Of ze merken dat hun penis niet stijf is als ze wakker worden.
Vroeger hadden ze dat wel.



- Maak jij je zorgen over seks? Praat erover met iemand die je vertrouwt
- Je hoeft je niet te schamen! Meer mannen hebben hier last van
- Probeer gezond te leven: gezond eten, bewegen en weinig alcohol

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

Philadelphia

260TEB_SO004