

# Signalen van kwetsbaarheid bij ouderen

## Het is belangrijk dat jij goed oplet.

Ouderen kunnen kwetsbaar zijn. Ze kunnen niet alles meer zelf doen, zoals vroeger. Soms voelen ze zich daar verdrietig of onzeker door. Ook kunnen er onveilige situaties ontstaan.

Als je regelmatig bij een oudere thuis komt zie je vaak als een van de eersten wanneer diegene hulp nodig heeft. Door dit op tijd te zien en te melden, kun je het verschil maken.

*Hieronder staan signalen waar je op kunt letten. Zo kun je sneller merken dat iemand kwetsbaar is.*

### Naasten



Weinig sociaal contact  
Familie vindt de zorg te zwaar  
Cliënt zegt geen hulp te krijgen  
Bang voor bepaalde mensen  
Vraagt veel hulp van naasten, soms meerdere keren per dag

### Gedrag



Veel om hulp vragen  
Vergeten van afspraken  
Spullen kwijt zijn  
Snel boos  
In de war met de tijd  
Vaker hetzelfde verhaal vertellen  
Niet op de goede woorden komen

### Lichamelijk



Slecht zien of horen  
Veel moe zijn  
Lopen gaat moeilijk  
Vaker vallen  
Veel afvallen  
Veel blauwe plekken  
Niet zelfstandig naar het toilet

### Huishoudelijk



Rommelig in huis  
Vieze kleding  
Bedorven eten in de koelkast  
Sterke, nare geur in huis  
Stapels niet geopende post  
Het gas of de kraan aan laten staan

## Wat kun je doen?

Maak je je zorgen over de kwetsbaarheid van een oudere? Herken je de signalen die hiernaast staan? Denk je dat er iets niet helemaal klopt?

Als je ziet dat er dingen veranderen en een oudere kwetsbaarder wordt, is het belangrijk dat je hier over praat. Ook als de signalen die je ziet niet dezelfde zijn zoals hiernaast genoemd. Zo kan diegene op tijd de hulp krijgen die nodig is.

**Maak je je zorgen?**

**Houd dit dan niet voor jezelf.**

**Deel je zorgen.**

Via de qr-code hieronder zie je welke personen of organisaties je kunnen helpen bij het vinden van een oplossing.



**Praat  
samen  
over later**  
Morgen begint vandaag

