

Goed oud! 12 tips en checks

Tips

1. Wees flexibel

Sta open voor nieuwe dingen. Toets je vaste waarden en opinies. Stel ze zo nodig bij. Kijk vooruit.

2. Klaag en zeur niet

Wees kritisch, je klaagt eerder dan je denkt.

3. Blijf goed gezelschap

Luister geïnteresseerd. Blijf boeien. Verzorg jezelf goed.

4. Doe het zelf

Doe wat je kan, word niet eerder afhankelijk dan strikt nodig. Neem verantwoordelijkheid.

5. Stel je doelen

Geef de dag structuur. Blijf zinvol actief. Werk als het kan.

6. Blijf mobiel

Hou je wereld groot en jezelf sterk. Train wat je lang wilt kunnen blijven doen.

7. Maak uitdagende vrienden

Sta open voor andere culturen.

8. Ken jezelf

Kies wat bij je past. Geniet daarvan.

9. Woon doordacht

Kies op tijd de woonomgeving die bij je past. Laat het niet op zijn beloop.

10. Denk om veiligheid

Neem risico beperkende maatregelen in en om het huis en bij activiteiten.

11. Geef zorg en liefde

Omgeef je met mensen die je verrijken en/of zorg voor een ander of een huisdier.

12. Blijf intact

Accepteer niet klakkeloos functieverlies. Ga na of er iets aan gedaan kan worden.



Checks

1. Wanneer deed je voor het laatst iets voor het eerst?
2. Waarover zou je kunnen klagen of zeuren?
3. Wat heeft de ander je verteld in jullie laatste gesprek?
4. Wat kan je waar je trots op bent?
5. Wat vind je de moeite waard?
6. Kun je komen waar je wilt?
7. Wie is de jongste persoon met wie je contact hebt, buiten je familie?
8. Wat doe je tegen je zin?
9. Hoe woon je over tien jaar?
10. Wanneer nam je risico met je lijf en ging het mis?
11. Wie houdt er van je?
12. Heb je onderzocht wat er aan je beperkingen valt te doen?

Deze kaart is gemaakt door Carolien van Rees (56), klinisch geriater in ziekenhuis Tergooi te Blaricum, en Tom Nieuwenhuijsen (59), advocaat in Amsterdam. Beiden zijn actieve natuurijsschaatsers en schaatsgids bij de Stichting HLSK (www.hlsk.nl). Zij zijn bijna zestigers, zijn evolutionair overbodig geworden, maar willen graag lang actief blijven. Deze kaart bevat een persoonlijke interpretatie van de auteurs van wetenschappelijke bevindingen, eigen waarnemingen en gesprekken en is bedoeld om plezieriger ouder worden te ondersteunen, meer niet. Velen hebben input geleverd op de opeenvolgende versies van deze kaart. Carolien en Tom bedanken iedereen daarvoor hartelijk. © Carolien van Rees en Tom Nieuwenhuijsen. Mei 2016.