



10 Tips om geestelijk en lichamelijk gezond oud te worden en te blijven

1. Doelen stellen

Zonder doelen om na te streven is het leven letterlijk doelloos, het mist een richting en zin. U zult eerder gaan piekeren en zich zorgen gaan maken. Zorg daarom altijd dat u iets hebt om naar uit te zien, om uw energie op te richten.

Bron: francis macnab. The 30 vital years. John wiley and sons, chicester, 1992

2. Bewaar uw gevoel voor humor en wees niet lang boos

Uit onderzoek is gebleken dat humor de aanmaak van natuurlijke pijnstillers stimuleert, de bloeddruk verlaagt en het immuunsysteem versterkt. Humor heeft een positieve invloed op de gezondheid.

Woede en vijandigheid hebben een negatief effect op het immuunsysteem. Langdurige boosheid is slecht voor de gezondheid.

Bron: willem glaudemans (1992). Het wonder van vergeving. Deventer: ankh hermes.

3. Zorg voor voldoende beweging

Mensen die voldoende actief zijn, leven langer. Het beschermende effect van bewegen neemt toe naarmate we ouder worden.

Bron: walter bortz (1991). We leven te kort en sterven te lang. Baarn: bigot.

4. Zorg voor voldoende slaap

Slapen is niet alleen nodig om te herstellen van lichamelijke inspanningen, maar ook noodzakelijk om geestelijk de accu op te laden.

Onze slaap helpt ons om indrukken, zorgen en angsten te verwerken.

Bron: j. Beullens (1999). Determinanten van slapeloosheid bij relatief gezonde ouderen. Tijdschrift voor gerontologie en geriatrie, 30, 31-38.

5. Probeer te leren van verliezen, teleurstellingen en tegenslagen

Uit onderzoek blijkt dat gelukkige mensen in hun leven niet minder tegenslagen hebben gehad dan ouderen die zich ongelukkig voelen. Het verschil tussen gelukkige en ongelukkige ouderen zit hem gemiddeld genomen vooral in de wijze waarop de personen met tegenslagen zijn omgegaan. Het is natuurlijk en gezond bij elk groot verlies en elke ingrijpende gebeurtenis een moeilijke periode door te maken en te rouwen, probeer daarna echter de balans op te maken en kijk of er voor u ook iets positiefs of leerzaams aan te ontdekken valt.

Bron: vaillant, g.e.. Adaptation to life. How the best and brightest came of age. Little, brown and company, boston, 1977.

6. Koester vriendschappen en onderhoud uw contacten

Er zijn overtuigende bewijzen dat contacten en relaties met andere mensen net zo belangrijk zijn voor onze lichamelijke en psychische gezondheid als goede voeding en voldoende beweging. Onderhoud contact en besteed aandacht aan nieuwe contacten.

7. Denk regelmatig aan alles waar u dankbaar voor of trots op bent

Ieder mens streeft naar geluk. De beroemde Amerikaanse hoogleraar Martin Seligman, grondlegger van de positieve psychologie, onderzocht wat mensen zelf kunnen doen om gelukkiger te worden.

- dankbaarheid tonen. Schrijf een persoon een brief waarin u alsnog uw dank betuigt.

- positieve gebeurtenissen signaleren. Schrijf een week lang iedere avond drie positieve gebeurtenissen van die dag op.

- sterke kanten benutten. Schrijf uw beste eigenschappen op.

bronnen:

<http://www.authentichappiness.org>
mei 2004 psychologie
magazine juli/augustus 2004.

8. Streef ernaar om te zorgen voor mensen of dieren

Zorgen is goed voor onze gezondheid. Onderzoek heeft aangetoond dat

oudere mannen die zorgen voor hun hulpbehoevende partner, gemiddeld twee jaar langer leven dan niet-zorgende mannen. Vrouwen worden gemiddeld ouder, omdat zij meer energie stoppen in zorgen, bijvoorbeeld door op hun kleinkinderen te passen. Zorgen geeft -mits het niet te veeleisend is- niet alleen doel, zin en structuur aan het leven.

9. Wees matig met eten en eet minstens tweemaal per week vis

Veel mensen eten omdat ze honger hebben en deze willen stillen. Anderen eten uit gewoonte, weer anderen omdat ze het niet laten kunnen. Velen staan niet of nauwelijks stil bij de vraag welk voedsel goed is voor hun gezondheid. Dat is jammer, want een juiste voedselkeuze kan een positieve invloed hebben op uw gezondheid.

Bron: psychology today: january 3, 2003

10. Geniet van de kleine dingen van het leven

In het calvinistische Nederland was genieten vroeger taboe.

De tijden zijn veranderd. Voor menigeen is genieten nu zelfs het hoofddoel geworden van het leven. Hoe men over dit laatste ook mag oordelen, genieten is wel goed voor onze psychische en lichamelijke gezondheid.

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona