

De 10 tips om lichamelijk en psychisch gezond oud te worden

- tip 1. Doelen stellen
 - tip 2. Bewaar uw gevoel voor humor en wees niet lang boos
 - tip 3. Zorg voor voldoende beweging
 - tip 4. Zorg voor voldoende slaap
 - tip 5. Probeer te leren van verliezen, teleurstellingen en tegenslagen
 - tip 6. Koester vriendschappen en onderhoud uw contacten
 - tip 7. Denk regelmatig aan alles waar u dankbaar voor of trots op bent
 - tip 8. Streef ernaar om te zorgen voor mensen of dieren
 - tip 9. Wees matig met eten en eet minstens tweemaal per week vis
 - tip 10. Geniet van de kleine dingen van het leven
-

Tip 1: Doelen stellen

Waarom 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, zodat u elke keer dat u ontwaakt kunt zeggen: 'Vandaag weer een dag om lekker aan mijn doel te werken'. Een doel hoeft niet iets groots te zijn of iets dat in de ogen van anderen belangwekkend is. Het gaat er om dat het voor u belangrijk is.

Stap 1: Hoe stel ik doelen?

Om te beginnen, ga eerst op zoek naar enkele voorbeelden van doelen in verschillende levensterreinen. U kunt daarbij dingen kiezen die u altijd al wilde bereiken, maar ook iets wat u tot nu toe nooit in overweging hebt genomen. Het gaat erom iets te vinden dat uw hart sneller doet kloppen en u enthousiast maakt. Hier enkele voorbeelden van concrete doelstellingen:

Ik wil gezondere leefgewoontes aanleren (bijvoorbeeld gezonder eten en meer bewegen).

- Ik wil meer tijd doorbrengen met familie of vrienden.
- Ik wil meer lezen.
- Ik wil een muziekinstrument leren bespelen.
- Ik wil leren schilderen of potten bakken.
- Ik wil vrijwilligerswerk doen bijvoorbeeld voor een liefdadigheidsinstelling.
- Ik wil....etc.

Stap 2: Werk uw doelstellingen uit

Maak uw doelen inzichtelijk door ze op te schrijven op een papiertje of memo en doe dit zo concreet mogelijk (dus hoe vaak, wanneer, enz.). Hang het papiertje op een plek waar u het meerdere keren per dag ziet, bijvoorbeeld op de wc-deur of op de koelkast.

Stap 3: Evalueer uw doelen

Het leven heeft u geleerd dat het wat tijd kan kosten voor u uw doel bereikt heeft en u weet ook dat u soms te maken kunt krijgen met terugval of moeilijke momenten. Laat u hierdoor niet afschrikken, maar houd u voor dat u uw doelen - mits deze realistisch waren - met voldoende doorzettingsvermogen kunt bereiken.

Evalueer uw doelen om de twee maanden. Als u merkt dat uw doelen niet naderbij komen, kunt u wellicht een andere strategie overwegen, uw doelen bijstellen of een ander doel kiezen. Ook als u uw doel niet bereikt, kunt u toch nog veel plezier ontdekken aan het verkennen van uw mogelijkheden en talenten.

Bron:

Francis Macnab. *The 30 vital years*. John Wiley and Sons, Chicester, 1992

Tip 2: Bewaar uw gevoel voor humor en wees niet lang boos

Waarom is humor belangrijk?

Uit onderzoek is gebleken dat humor de aanmaak van natuurlijke pijnstillers stimuleert, de bloeddruk verlaagt en het immuunsysteem versterkt doordat het zorgt voor een verhoogde concentratie van immuunglobuline. Tevens zorgt het voor een afname van het stresshormoon cortisol. Hoge concentraties hiervan maken ons bevattelijker voor het ontwikkelen van een depressie en burn-out. Samenvattend, humor heeft een positieve invloed op de gezondheid.

Waarom niet lang boos blijven?

Woede en vijandigheid hebben een negatief effect op het immuunsysteem. Geheel anders dan de volkswijsheid ons wil doen geloven, lucht het toegeven en uiten van boosheid ons niet op. Zodra we toegeven aan onze boosheid, worden we nog bozer. We herinneren ons dan steeds meer en andere redenen om boos te zijn en gooien zo olie op het vuur van onze kwaadheid.

Boos worden verslechtert niet alleen onze relatie met anderen, frequente woedeaanvallen verkorten ook ons leven. Bij elke woedevlaag heeft ons hart stress te verduren met als gevolg dat hartslag en bloeddruk dan fors stijgen. Als dat vaak gebeurt, kunnen er microscopisch kleine beschadigingen in de bloedvaten ontstaan. Kortom, langdurige boosheid is slecht voor de gezondheid.

Vergeven

Belangrijk voor het verminderen van uw boosheid, is leren vergeven. Dit laatste zal gemakkelijker zijn als u bedenkt dat vergeven op de eerste plaats een daad van eigenliefde is. Zolang u niet vergeeft, zit u namelijk gevangen in het verleden. Uw leven gaat voorbij in wrok en u kwelt hiermee eerst en vooral uzelf. Wanneer u boos blijft, zit u geketend aan degene op wie u boos bent. Vergeven is daarom iets wat u niet doet om de ander te plezieren, u doet het primair voor uzelf.

Om misverstanden te voorkomen: vergeving wil niet zeggen dat u iets afdoet aan de schuld en het onrecht wat u mogelijk is aangedaan. Het wil 'slechts' zeggen dat u de ander een tweede kans geeft. Vergeving geeft u lucht, maakt u vrij zodat u zich ook weer helemaal kunt richten op het heden en op de toekomst.

Meer lezen?

Heb u veel moeite de stap van vergeving te zetten, maar wilt u er wel meer over weten, lees dan het boek 'Het wonder van vergeving' van Willem Glaudemans (2002).

Bron:

Willem Glaudemans (1992). Het wonder van vergeving. Deventer: Ankh Hermes.

Tip 3: Zorg voor voldoende beweging

Het belang van bewegen

Mensen die voldoende actief zijn, leven langer. Het beschermende effect van bewegen neemt toe naarmate we ouder worden. Anders gezegd: voldoende lichaamsbeweging wordt belangrijker naarmate we ouder worden. De voordelen van bewegen:

- Beweging verbetert uw lichamelijke conditie. Hierdoor bent u fitter. Fitheid kan de kwaliteit van uw leven verhogen, bijvoorbeeld doordat u langer autonoom en onafhankelijk kunt zijn.
- Beweging heeft een gunstig effect op vele lichaamsfuncties; zoals uw gewicht, bloeddruk, ademhalingswegen, sterkte van de hartspier, darmfuncties, seksuele capaciteiten en het vermindert de kans op het ontwikkelen van diabetes (suikerziekte) (New England Journal of Medicine, februari 2002).
- Beweging heeft ook een positief effect op uw stemming (humeur) en geheugen.
- Stressgevoelens kunnen door beweging verminderd worden, evenals slaapklachten.
- Een bijkomend voordeel van bewegen kan zijn dat het een mogelijkheid biedt om vriendschappen te onderhouden of om nieuwe vrienden te leren kennen.

Hoeveel beweging is nodig?

De vraag is: hoe veel beweging is nodig om de zojuist opgesomde voordelen te behalen. Over het algemeen wordt drie tot vijf keer per week bewegen als ideaal beschouwd. Veel ouderen halen dit aantal niet, helaas. Gelukkig kan ook een of twee keer per week al heel wat verschil maken. Bewegen wil niet zeggen dat men zich telkens enorm moet inspannen, zich forceren kan juist slecht zijn. Het gaat er om dat men zich gedurende een half uur steeds zodanig inspant dat men gaat hijgen maar dan nog wel een gewoon gesprek kan voeren.

Enkele tips om te bewegen:

- Begin langzaam en loop in het begin letterlijk niet te hard van stapel. Zorg er ook voor dat rekken en strekken onderdeel uitmaakt van uw bewegingsprogramma. Voer langzaam de intensiteit, duur of snelheid op.
- Geniet van uw beweging. Kies iets dat u plezier bezorgt. Varieer uw bewegingsprogramma en doe het bij voorkeur met anderen.
- Probeer dertig minuten te bewegen per dag, gedurende de meeste dagen van de week. U kunt dertig minuten achter elkaar bewegen, maar er ook voor kiezen om drie keer per dag 10 minuten te bewegen.
- Wees creatief. Hoewel sommige aandoeningen bepaalde activiteiten onmogelijk kunnen maken, zal bijna iedereen in staat zijn om iets aan beweging te doen. Als u bijvoorbeeld last hebt van pijnlijke knieën, kunt u mogelijk nog wel aan nordic walking doen of aan fietsen. Als u reuma hebt, kunt u wellicht nog wel zwemmen. Ook huishoudelijke activiteiten of werkzaamheden rond het huis tellen mee als bewegen; denk aan stofzuigen, dweilen en ramen lappen. U kunt met uw dokter overleggen wat het beste bij u past.
- Doe kalm aan. Bewegen wil niet zeggen dat men zich telkens enorm moet inspannen, zich forceren kan juist slecht zijn. Het gaat er om dat men zich gedurende een half uur steeds zodanig inspant dat men gaat hijgen maar dan nog wel een gewoon gesprek kan voeren. Als u dit laatste niet mee kunt, overvraagt u uw lichaam waarschijnlijk.

Bron:

Walter Bortz (1991). We leven te kort en sterven te lang. Baarn: Bigot.

Tip 4: Zorg voor voldoende slaap

De functie van slaap

Slapen is niet alleen nodig om te herstellen van lichamelijke inspanningen, maar ook noodzakelijk om geestelijk de accu op te laden. Onze slaap en met name onze dromen helpen ons om indrukken, zorgen en angsten te verwerken. Mensen die te weinig slapen lopen dan ook een verhoogde kans om een depressie te ontwikkelen.

Wat is normale slaap?

De individuele behoefte aan slaap verschilt per persoon, maar gemiddeld hebben mensen 7 à 8 uur slaap nodig. Naarmate we ouder worden, verandert het slaappatroon. We slapen lichter (minder vast) en hebben soms de indruk dat we de hele nacht hebben wakker gelegen.

Om vast te stellen of u voldoende geslapen hebt, is het vooral van belang of u zich s'ochtends uitgerust voelt. Als u veel koffie moet drinken om wakker te worden, zich slap voelt of duizelig, moeite hebt om u te concentreren of zich licht in uw hoofd voelt, kan het zijn dat u niet voldoende nachtrust hebt gehad. Als u daarentegen overdag uw bezigheden nog goed kunt doen en geen last hebt van overmatige slaperigheid, dan is er niets aan de hand.

Slaapproblemen

Tussen de 19-38% van de ouderen kampt met slaapkachten. Hier zijn uiteenlopende redenen voor. Eén van de redenen dat mensen niet naar bed willen, is dat ze bang zijn dan niet in te slapen omdat ze gaan piekeren over hun problemen. Beter is het in zulke gevallen te proberen om de problemen voor het slapen gaan (zo ver mogelijk) op te lossen, bijvoorbeeld door er met anderen over te praten.

Sommige mensen die slecht slapen, denken dat slaappillen de oplossing zijn. Ze realiseren zich niet dat de meeste slaappillen verslavend kunnen zijn. Slaappillen werken meestal maar kort, zo'n 2-3 weken.

Voordat u grijpt naar medicijnen, kunt u zich beter inspannen om in het juiste slaap-waakritme te komen. Enkele simpele tips kunnen hierbij helpen:

- Gebruik de slaapkamer alleen waarvoor deze bedoeld is: rusten en slapen. Dus geen tv op de slaapkamer.
- Verlaat de slaapkamer als u de slaap niet kunt vatten en ga dan ergens anders muziek beluisteren of een boek lezen.
- Sta altijd op vaste tijden op, ook als u zich dan nog niet uitgerust voelt.
- Ga ook altijd op vaste tijden naar bed. Uw lichaam raakt zo geprogrammeerd om dan te slapen.
- Maak u niet te veel zorgen en wind u niet op als u de slaap niet kunt vatten. Dan wordt slapen een obsessie. Piekeren maakt dat u nog minder slaapt. Het is beter om u zelf voor te houden dat u ligt en daardoor toch rust.
- Bereid u voor op de slaap en doe de laatste twee uur voordat u gaat slapen geen inspannende bezigheden.

- Bedenk dat u van alcohol (> 2 glazen) weliswaar goed inslaapt, maar slecht doorslaapt. U zult onrustiger slapen, eerder wakker worden en minder uitgerust ontwaken.

Bron:

J. Beullens (1999). Determinanten van slapeloosheid bij relatief gezonde ouderen. Tijdschrift voor Gerontologie en Geriatrie, 30, 31-38.

Tip 5: Probeer te leren van verliezen, teleurstellingen en tegenslagen

Uit onderzoek blijkt dat gelukkige oudere mensen in hun leven niet minder tegenslagen hebben gehad dan ouderen die zich ongelukkig voelen (Vaillant, 1977). Buiten beschouwing gelaten de mensen die met evenredig veel verdriet en tegenslagen te maken kregen en mensen die in hun vroege jeugd veel te weinig mensen kenden die echt om hen gaven. Het verschil tussen gelukkige en ongelukkige ouderen zit hem gemiddeld genomen vooral in de wijze waarop de personen met tegenslagen zijn omgegaan.

Ieder mens krijgt in zijn leven zijn portie verdriet of zoals het gezegde luidt 'ieder huisje heeft zijn kruisje'. 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.

Tip 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.

Waarom zijn contacten met anderen zo belangrijk? Er zijn meerdere redenen voor:

- We hebben de aanwezigheid van anderen nodig om te horen of we er goed uitzien, om onze plannen, sores en succesjes mee te delen, om advies te vragen, bijvoorbeeld of we naar de arts zullen gaan, om de kracht op te kunnen brengen een dieet te volgen, of om ons aan andere leefregels te houden. De ander biedt ons de mogelijkheid om hem of haar deelgenoot te maken van plezierige en minder plezierige zaken; en om daarover gevraagd of ongevraagd feedback te ontvangen. Deze informatie kan de persoon bewust maken zodat hij zijn gedrag kan corrigeren .
- De aanwezigheid van anderen zorgt ervoor dat we onze aandacht buiten onze eigen persoon richten. Er zijn heel wat aanwijzingen dat te grote, te langdurige ik-gerichtheid op termijn ziek maakt. Is die oriëntatie te

eenzijdig op de binnenwereld gericht, dan is het beter om de focus wat meer te verleggen naar de (levende) buitenwereld, want dat bevordert de gezondheid.

- Voor veel mensen vormt een ander of anderen een doel om voor te leven. Niet zelden hoort men dat personen die op een gegeven moment 'levensmoe' waren, beweren dat ze tijdens hun moeilijke periode waarin zij zelfdoding overwogen, daarvan afzagen vanwege de partner, de kinderen, de ouders, een goede vriend(in) of iemand anders. Maar ook voor niet-suïcidale personen geldt vaak dat bepaalde dierbare personen de belangrijkste bron vormen voor zin.
- Andere mensen zijn nog om een andere reden essentieel voor ons bestaan: iemand die niet ten minste een belangrijk persoon heeft die aan hem/haar denkt, is afgesloten van de wereld. De mens is voor alles een sociaal wezen. Contacten met anderen bevestigen dat we erbij horen.
- Er zijn aanwijzingen dat contacten met anderen ervoor zorgen dat de productie van een stofje in onze hersenen (beta-endorfine) gestimuleerd wordt en dat zorgt voor een gevoel van welbevinden.
- Contacten met anderen maken ook een lichamelijk contact mogelijk, waar mensen vanaf de geboorte behoefte aan hebben: lichamelijk contact, knuffelen, strelen. Bekend is dat dit contact onze bloeddruk onmiddellijk doet dalen

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

Ieder mens streeft naar geluk. Tijdens mijlpalen in het leven (zoals bij het trouwen), bij oud en nieuw jaar en bij verjaardagen wensen we elkaar steeds geluk toe. Ondanks dat we geluk zo belangrijk vinden, zijn we niet vaak bezig met de vraag hoe we ons geluk kunnen vergroten. Op school is er voor de vraag 'hoe word ik gelukkig?' nauwelijks aandacht.

De beroemde Amerikaanse hoogleraar Martin Seligman, grondlegger van de positieve psychologie, onderzocht wat mensen zelf kunnen doen om gelukkiger te worden. Samen met een aantal collega-onderzoekers bedacht hij zes oefeningen. Elk van deze oefeningen liet hij door honderd personen uitvoeren. Zowel voor als na de oefening werd het humeur of de stemming van de personen gemeten. Een maand later werd nog eens gemeten hoe iedereen zich voelde. Drie van deze oefeningen bleken er voor te zorgen dat proefpersonen zich langdurig minder gedeprimeerd voelden en gelukkiger waren. Het gaat om de volgende drie oefeningen:

- 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. En bedenk waarom deze goede dingen hebben plaatsgevonden.
- Sterke kanten benutten. Schrijf uw beste eigenschappen op. Bedenk nieuwe manieren om deze eigenschappen te benutten en gebruik ze een week lang dagelijks.

Bronnen:

<http://www.authentichappiness.org> mei 2004

Psychologie Magazine juli/augustus 2004.

Tip 8: Streef ernaar om te zorgen voor mensen of dieren

Zorgen is goed voor onze gezondheid. Zo heeft onderzoek 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, maar heeft ook een positief effect op het immuunsysteem.

Ook zorgen voor een huisdier heeft een positief effect op onze gezondheid. In het bijzonder in situaties wanneer we wat extra kwetsbaar zijn, dit wil zeggen als we te maken krijgen met ziekte of tegenslag of als we alleen leven en weinig hechte banden hebben met anderen.

Mensen met een huisdier, zoals een hond of poes, hebben als ze onder druk komen te staan gemiddeld een lagere hartslag. Na een stressvolle gebeurtenis zal hun bloeddruk weer sneller dalen. Ze hebben ook een veel grotere kans om een hartoperatie of andere zware medische ingreep te overleven. Studies onder ouderen hebben aangetoond dat degenen die huisdieren hebben, minder kans hebben op een depressie, beter in staat zijn om alleen te leven en actiever zijn dan hun leeftijdgenoten zonder huisdieren.

Tip 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 en eten zo lekker vinden. Velen staan niet of nauwelijks stil bij de vraag welk voedsel en hoeveel voedsel goed is voor hun gezondheid. Dat is jammer, want verkeerde voedselkeuze en te veel eten kan op termijn een dodelijke combinatie zijn. Te veel eten - met name vet en suiker- en te weinig vitamines zijn belangrijke oorzaken van zwaarlijvigheid, een te hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk, hart en vaatlijden en diabetes.

Eenzijdige voeding en/of te veel eten is ook de nummer één oorzaak van kanker (de nummer 2 is roken).

Overgewicht en (chronische) ziekten zoals hart- en vaatlijden, diabetes en kanker hebben een negatief effect op de ervaren levenskwaliteit en verhogen de kans op het krijgen van psychische ziektes, zoals depressies.

Door de constante beschikbaarheid van voedsel en de verlokkingen van de reclame, is te veel eten een belangrijke bedreiging voor onze gezondheid.

Wat is een gezond eetpatroon?

Om overgewicht en bijkomende klachten te voorkomen, is het raadzaam om bij elke maaltijd niet meer dan 70% van de hoeveelheid voedsel die we kunnen innemen, te nuttigen. Door langzamer te eten en te genieten van het eten kan

men dan toch met een verzadigd gevoel van tafel.

Bij het samenstellen van de maaltijden, is het raadzaam om tenminste twee keer in de week vis te eten. Sinds een paar jaar is bekend dat mensen die een visrijk dieet gebruiken, minder vaak lijden aan een depressie. Nieuw onderzoek toont aan dat een vetzuur dat aangeduid wordt met de term EPA hiervoor waarschijnlijk verantwoordelijk voor is. Britse onderzoekers gaven een groep patiënten met chronische (hardnekkige depressie) een dagelijkse dosis EPA. Na drie maanden rapporteerden tweederde van deze groep een reductie van 50% van hun symptomen - met name gevoelens van somberheid, onvermogen om te werken, slapeloosheid en een verlaagd libido. Al deze patiënten hadden voorheen de gebruikelijke behandelmethodes gehad via antidepressiva (Prozac of klassieke antidepressiva).

Bron:

Psychology Today: January 3, 2003

Tip 10: Geniet van de kleine dingen van het leven

In het calvinistische Nederland was genieten vroeger taboe. 'In het zweets des aanschijns zult u uw brood verdienen.' De beloning zou volgen in het hiernamaals. 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, zo weten we nu. Alle lichaamsfuncties hebben er profijt van, bovendien zorgt het voor een positieve stemming. Het is een anti-gif tegen (de dreiging) van sombere gevoelens.

Een essentieel onderdeel van een veel toegepaste en succesvolle therapie van depressie is dan ook het geleidelijk opvoeren van bezigheden waar men van geniet. Omdat niet alleen mensen met een depressie maar iedereen baat kan hebben bij meer genieten, volgt nu een beschrijving hoe dat in zijn werk gaat. De beschrijving is zo praktisch dat u, mocht u dat willen, er meteen mee aan de slag kunt gaan.

Hoe kan ik meer van het leven genieten?

Genieten is vrij persoonlijk. De een geniet veel van een wandeling in de natuur, de ander zoekt liever de drukte op van de markt, de kermis of het volle voetbalstadion. Om meer van het leven te genieten is het van belang dat men eerst nagaat waar men van geniet.

Mogelijk staan er ook activiteiten bij die u plezierig vindt. Lees de activiteiten door en kruis de activiteiten aan die u plezierig vindt om te doen. Lees de lijst daarna nog een keer door en zet steeds een kruisje achter een activiteit die u voldoende doet of meemaakt.

Door het invullen van de lijst krijgt u een idee of u voldoende plezierige activiteiten onderneemt in uw leven.

Als u vindt dat u te weinig plezier in uw leven hebt, kunt u proberen de frequentie van de door u als plezierig ervaren bezigheden te verhogen. Uiteraard dient u wel steeds de realiteit voor ogen te houden.

Bedenk bij dit alles dat genieten niet een kwestie is van kwantiteit maar van kwaliteit. Als u van een kopje koffie houdt, dan is het niet zo dat twee kopje koffie meer genot brengen dan één kopje. Meestal is het zelfs andersom. Ook van wijn, bier of een borrel geniet u vaak meer als u matigheid betracht.

Bronnen

P.Cuijpers, In de put, uit de put. Hbuitgevers, Baarn, 2004

Ruitenbergh A, Swieten JC van, Witteman JCM, Mehta KM, Duijn CM van, Hofman A, Breteler MMB. Alcohol consumption and risk of dementia: the Rotterdam Study. *Lancet* 2002;359:281-6.