

m·power

Mpower informatieboek Ouder worden



Ouder worden



Je wordt geboren als baby.
Dan kind, dan puber, dan volwassen en dan oud.
Je wordt steeds ouder. Je verandert.



Als je volwassen bent, verandert je lichaam langzamer.
En je manier van leven verandert.



Ook de omgeving verandert, vroeger had je bijvoorbeeld
geen computers en mobiele telefoons.



Soms zijn veranderingen leuk en fijn.
Je wordt volwassen en je kiest zelf wat je wilt doen.
Weer later ga je met pensioen. Je hebt dan veel vrije tijd.



Soms zijn veranderingen niet zo fijn. Bijvoorbeeld: je
krijgt een leesbril, je spieren worden stijver.



Je wilt zo gezond mogelijk ouder worden. Maar hoe doe
je dat?



Als je ouder wordt kan je last krijgen van je lijf,
lichamelijke klachten krijgen.



Als je ouder wordt kun je niet meer alles zoals vroeger.
Dat is niet echt leuk.
Je moet je flink aanpassen.



Je wordt stijver en je wordt minder sterk.
Bewegen en lopen wordt moeilijker.



Je krijgt meer rimpels.
Je haar wordt grijs en dunner.



Je gaat dingen vergeten.
Je hersenen worden minder actief.



Je oren en ogen doen het minder goed. Misschien heb je
een gehoorapparaat of bril nodig.



Je botten kunnen sneller breken.
Als je ouder wordt zijn je botten minder stevig.



Misschien ben je sneller moe en heb je wat meer slaap nodig.



Misschien kan je niet meer zo goed zelf op pad.
Je bent meer thuis.
Je kunt je dan eenzamer voelen.

Gezond en gelukkiger oud worden

Dit kun je doen om gezond en gelukkig oud te worden.

Actief blijven



Bedenk wat je leuk vindt om te doen.

En ga dan zoeken waar dat kan. En hoe dat kan.

Ga NIET alleen thuis zitten. Ga iets doen!

Sociale contacten



Je kunt in je eentje gaan wandelen, puzzelen en tv kijken.

Of je kunt samen met anderen dingen doen.



Ga iets doen met je vrienden. Of ga bij een club of een sport, daar leer je mensen kennen.

Bewegen



Houd je lichaam fit en sterk.
Blijf zoveel mogelijk bewegen en sporten.



Je wordt dan minder stijf en je spieren blijven sterker.
Je krijgt een goede conditie. En een vrolijker gevoel.



Je oefent je lichaam door te sporten, huishoudelijk werk,
wandelen, fietsen of dansen.



Je traint je hersenen door te puzzelen, lezen of iets
nieuws te leren.
Je hersenen blijven zo fit en je vergeet minder snel.

Goed eten en drinken.



Gezonde voeding helpt ook.

Eet veel groenten en fruit. Je lichaam blijft sterk, je wordt minder vaak ziek.

Je voelt je fitter. En je hebt energie om leuke dingen te doen.



Op 'De schijf van vijf' kun je kijken hoe je gezond eet.

Zoek op de website van het Voedingscentrum.nl, naar 'hoeveel en wat kan ik per dag eten'.

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf/hoeveel-en-wat-kan-ik-per-dag-eten-.aspx>



Zorg dat je niet te zwaar wordt. Als je veel extra kilo's weegt, heb je extra kans op ziektes.



Water drinken is goed voor jouw lichaam.

Zorg dat je per dag 2 liter drinkt.

Dit kan water zijn, maar ook thee en koffie.

Niet te veel stress

Veel stress is niet gezond. Dit kun je doen voor minder stress.



Praat met mensen in plaats van in je eentje te piekeren.



Kijk niet naar het nieuws, als je daar veel zorgen van krijgt.



Ga een eindje wandelen of fietsen als je hoofd vol zit.



Zet af en toe je telefoon uit om rust te krijgen in je hoofd.

Goed slapen.



Je kunt beter slapen als je beweegt, goed eet en leuke dingen doet.



Als je goed slaapt, kan je lichaam goed uitrusten.
Zo voel jij je de volgende dag beter.

Omgaan met veranderingen



Er veranderen meer dingen als je ouder wordt.
Niet alleen je lichaam.



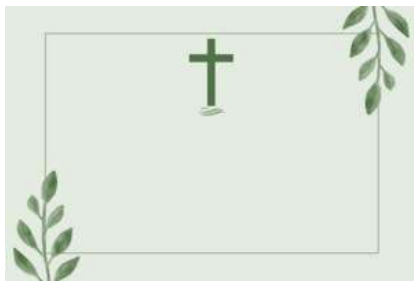
Ook van je werk, je gaat met pensioen.
Als je met pensioen gaat, heb je ineens veel vrije tijd.
Wat ga je dan doen?



Je kunt niet alles meer zelf, je hebt hulp nodig.
Eigenlijk wil je alles nog zelf doen.



Of je huis moet worden aangepast.



Mensen in je omgeving overlijden.
Dat maakt je verdrietig en eenzaam.



Welke activiteiten kun je nog wel doen? En hoe?



Vaak kun je de situatie niet veranderen. Jij moet zelf
proberen goed te leren omgaan met de nieuwe situatie.



Je kunt boos worden of verdrietig.
Misschien word je wel bang.



Misschien kun je juist nieuwe dingen gaan doen en
ontdekken. En word je daar heel blij van.



Hopelijk lukt het je ook om blij te zijn met de dingen die
je nog wel kunt.



Mpower
informatieboek
Ouder worden



In het invulgedeelte onderin het Mpower informatieboek Ouder worden kun je, opschrijven hoe jij omgaat met ouder worden.

Je kunt ook kijken of je dingen anders kunt of wilt doen.

TIP: Levensboek



Levensboek

Je kunt een boek over je leven maken, een levensboek. Of je nu jong of oud bent.

Daar kun je foto's in plakken van vroeger tot nu. Je kunt er verhalen bij schrijven. Zo wordt het een boek vol herinneringen.

Ouder worden

Hier kun je zelf aan de slag met hoe jij ouder wordt. En hoe je daarmee omgaat. En nog veel meer!

[illegible]



Wat is jouw leeftijd?

.....

Hoe vind jij het om ouder te worden?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Waaraan merk je dat jij ouder wordt?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Vergeet je wel eens vaker iets?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

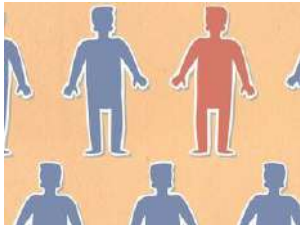


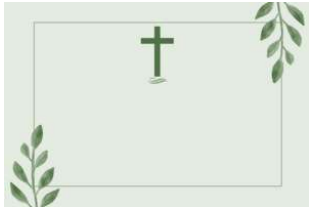
Wat vind je ervan dat je ouder wordt?

[illegible]

Mis je nu iets wat je vroeger wel had?

[illegible]

Vraag	Antwoord
Actief blijven: Sociale contacten	
 Met welke mensen ga je om? Zie je regelmatig mensen?	



Heb je mensen verloren in je omgeving?

Zijn er mensen dood gegaan?



Hoe is dat voor jou?



Aan welke mensen kun je hulp vragen?
-Durf je hulp te vragen?



Welke mensen kun jij helpen?

-En waarmee?



Kun je zelf wel alles beslissen?



Voel jij je weleens eenzaam?



Wat kun jij zelf tegen eenzaamheid doen?



Wat zou je in je vrije tijd willen doen?



En met wie zou je dit willen doen?



Heb je genoeg geld om leuke dingen te doen?

Weet je iets van huursubsidie en zo?



Zijn er nog andere dingen die je graag zou willen?



Verzorg jij jezelf goed?

Wassen en jouw
persoonlijke verzorging.



Wat zou jij zelf kunnen
doen om fit en gezond oud
te worden of blijven?



Heb jij moeite
met bewegen?
Lopen?
Of andere dingen?



Hoeveel beweeg jij op een
dag?



Denk je dat je voldoende beweegt?



Hoe zou je meer kunnen bewegen?

Vraag	Antwoord
Actief blijven: Gezond eten	
 Maak jij je weleens zorgen over je gezondheid?	



Weet jij hoe je gezond eet?

Ken je de Schijf van vijf?



Eet je gezond?

Bij NEE:

Wat kun je doen om
gezond te gaan eten?



Heb jij hulp nodig van anderen?

Waarbij?



Hoe vind je dat?



Kun je goed in je eigen woning wonen als je oud bent?

Wat zou aangepast moeten worden?



Waar geniet je van?

[illegible][illegible]

Kun je leren om te gaan met dingen waar je niet blij mee bent?

-Welke wel?

-Welke niet?

Dit is extra ruimte om te schrijven.