

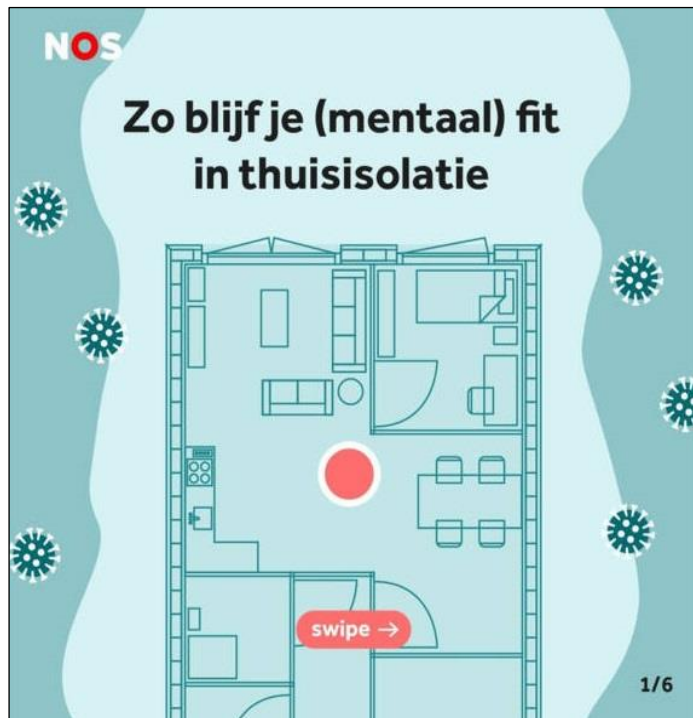
Healthy Ageing tips voor thuis

door Kim Hakkenes - Healthy Ageing Architect



Kids First

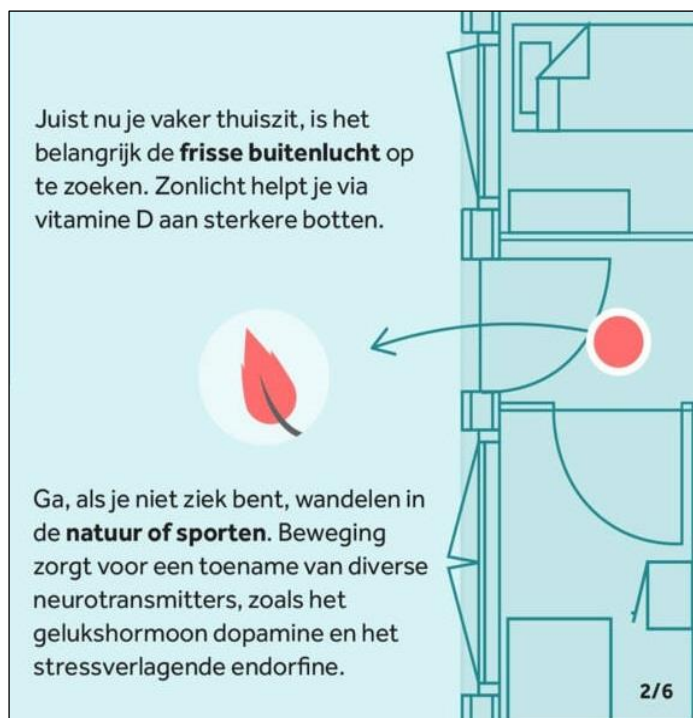
oep



Je zit thuis, met je kinderen. Jij werkt zoveel mogelijk vanuit huis, zij ook. Ze hebben huiswerk gekregen en zullen hier hulp bij nodig hebben. Jij bent hier niet voor opgeleid hoogstwaarschijnlijk. Vraag tips en advies aan mensen die hier wel voor zijn opgeleid, wanneer je tegen dingen aan loopt thuis.

Kijk met mildheid naar jezelf. Het is veel. Het is nieuw en er is stress. Je doet wat je kunt. Voor jezelf en voor je kind. En dat is genoeg.

Het kan helpen om (samen met de kinderen) een dankbaarheidsdagboek bij te houden, vermeld dagelijks minimaal 1 dingetje waar je die dag dankbaar voor bent. Spreek het uit en deel het met elkaar.



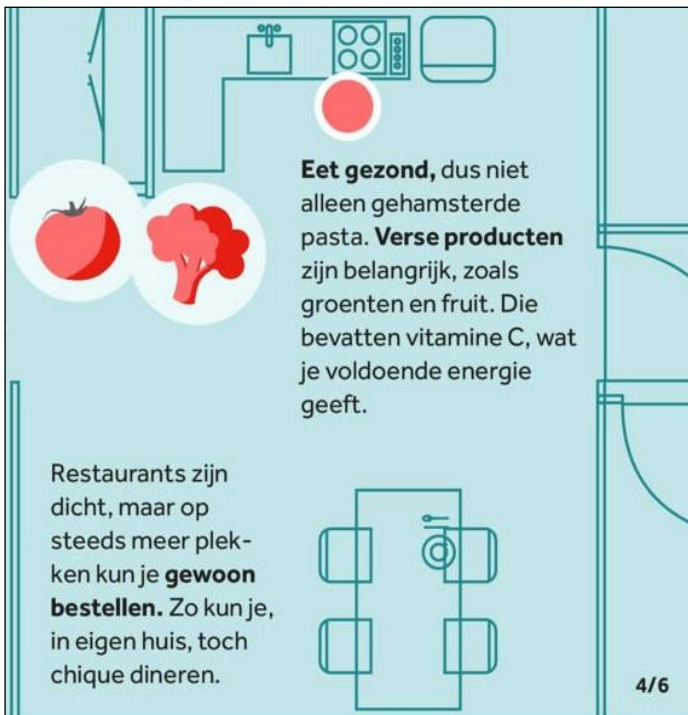
Juist nu je vaker thuiszit, is het belangrijk de **frisse buitenlucht** op te zoeken. Zonlicht helpt je via vitamine D aan sterkere botten.

Ga, als je niet ziek bent, wandelen in de **natuur of sporten**. Beweging zorgt voor een toename van diverse neurotransmitters, zoals het gelukshormoon dopamine en het stressverlagende endorfine.

Heb je een tuin? Leg een moestuin aan, spit een stuk grond om volg [@healthyageingarchitect](#) voor de vervolg stappen. Heb je geen tuin? Zet een aantal grote bloempotten/ bakken neer. (Bestel ze online)

Geen tuin, wel een balkon? Doe een jas aan en ga het balkon op voor: gezamenlijk fruit moment, kop koffiedrinken, tijdschrift lezen (terwijl de kids even tv mogen kijken bijvoorbeeld), wat rek- en strekoefeningen, iets doorlezen voor je werk, na denken over een uitdaging op het werk (neem wel notitieboek mee). Indien je een partner hebt 's avonds even bijpraten zonder kinderen. Deze dingen kunnen natuurlijk ook buiten indien je wel een tuin hebt!





Zorg dat je je lichaam goed voedt, eet de dingen die iets goeds voor je lichaam doen. Op de site van het [voedingscentrum](#) vind je informatie over helpende producten (staan in de schrijf van 5) en uitzonderingen. Ook wordt er een advies gegeven over hoe om te gaan met de [uitzonderingen](#). Wees hier ook mild in naar jezelf. Je doet wat je kunt.

Je kunt je kinderen ook de opdracht geven om gezonde recepten te zoeken en deze zelf (onder begeleiding) te maken. Dit is goed voor hun health skills (het uitzoeken waarom iets gezond is), ze moeten rekenen (wat heb je nodig en hoeveel), wegen en meten (moet er meer of minder in de weegschaal van een ingrediënt. En het is lekker!



Zingeving. Wanneer je werk wegvalt of andere gebruikelijke routines dan is het belangrijk om zinvolle dingen te doen. Dit kan je echter ook overweldigen. Kies daarom elke dag 1 projectje die jij/ de kids willen afmaken. Dit kan iets creatiefs zijn (een tekening maken), iets nuttigs (repareren van een keukendeurtje) of iets wat je al maanden op je to-do lijst hebt staan (foto boek van de vakantie maken).

Houd het project haalbaar, is het een groter project, knip het dan op in delen. Vier kleine mijlpalen en lukt iets niet omdat de dag toch anders loopt? Morgen een nieuwe dag, er is genoeg tijd!





Ga videobellen met opa en oma, maak grappige filmpjes met de kids en deel die, maak een groeps-video-bel afspraak met vrienden. Ga met de kinderen brieven schrijven/ tekeningen maken en doe die echt op de post (postzegels kun je ook online bestellen). Maak stoeptekening boodschappen voor voorbijgangers. Heb je geen klachten? Doe briefjes in de brievenbus of je de burens ergens mee kunt helpen, vermeld je telefoonnummer.

Er zijn veel mooie initiatieven gaande, er is veel respect en medeleven met elkaar. Deel zelf vooral de mooie initiatieven en berichten, zo help je een ander ook om te relativeren.

Vitale beroepen

Werk je in een vitaal beroep? Dan sta je ineens tegenover heel andere uitdagingen, van jou wordt de komende periode extra veel gevraagd. Met doorzettingsvermogen kom je een heel eind, maar ook jouw lichaam heeft goede verzorging en aandacht nodig. Juist nu. Om het overzichtelijk te houden heb ik vier topprioriteiten in beeld gebracht.

| | |
|------------------------|---------------------------|
| <p>Eet voedzaam</p> | <p>Ontspan fysiek</p> |
| <p>Voldoende slaap</p> | <p>Emotioneel Opladen</p> |

1. Eet voedzame voeding: in de app "kies ik gezond" van het voedingscentrum kun je snel scannen hoe voedzaam een product is. Ook al is verleidelijk wanneer je vermoeid bent, kies juist nu niet voor snelle suikers, deze geven je een korte piek in energie maar daarna een dieper dal. Iets wat je nu juist niet kunt gebruiken. Zorg dat je verspreid over de dag langzame koolhydraten eet zoals havermout, volkorenbrood, aardappelen of pasta. Daarnaast kun kiezen voor fruit voor toch een snelle energie geveer zoals bananen, druiven of dadels zorg dat je deze altijd bij je hebt!



Indien je merkt dat je niet toe komt aan regelmatige eetmomenten, neem 's avonds een moment om je eten voor te bereiden (of vraag iemand anders in je netwerk om dit voor je te doen – dat jij voedzaam eet, is van topprioriteit, hier mag en kun je hulp in vragen!).

Maak kant-en-klare broodtrommels voor elk moment en zet timers in je telefoon wanneer je ze moet eten. Zorg dat elke broodtrommel het volgende bevat:

Langzame koolhydraten: havermout, volkorenbrood, roggebrood, volkorenpasta of aardappelen.

Snelle koolhydraten: fruit als: banaan, druiven, peer of dadels.

Vitamines en mineralen: warme groenten, rauwkost,

Vetten: noten, zaden, witte kaas

Eiwitten: puur vlees (niet bewerkt), skyr, kwark, ei, peulvruchten.

Vocht: thee/ water.



2. Zorg voor fysieke ontspanning: Ook van je lichaam wordt meer gevraagd dan gebruikelijk, langere werkdagen, meer dagen achter elkaar werken, hoge piekbelasting, zwaarder werk. Dit vraagt een grotere inspanning dan je wellicht gewend bent, breng je lichaam weer tot rust met de nodige ontspanning. Denk na over hoe jij jouw lichaam tot rust kan brengen. Dit kunnen korte momenten zijn die je tussen je werk door doet (een zonnegroet bijvoorbeeld, powernap, even zitten). Of aan het eind van je werkdag: uitgebreid douchen/ in bad, een massage van je partner, voetenbadje, rek- en strekoefeningen of een online yogales. Wellicht vind je ook ontspanning in bewegen en is een wandeling of een thuis work-out ontspannend voor jouw lichaam. Kijk wat bij jou past.



3. Slaap is essentieel, indien het kan (afhankelijk van je diensten) maak van slaap ook een topprioriteit. Alles wat je niet hoeft te doen en ten koste gaat van slapen, doe dat niet! Voor deze periode is voldoende slapen zo essentieel. Heb je de keuze tussen slaap en iets wat je niet per se hoeft te doen (bijvoorbeeld wel of geen tv kijken, social media volgen) kies dan voor slaap. Heb je moeite om tot rust te komen? Wellicht helpen de volgende zaken je:

- Tel tot 100, elke keer wanneer je de tel kwijt bent begin je weer bij 1.
- Doe een geleide meditatie, er zijn verschillende apps die deze aanbieden, zet je telefoon wel eerst even op vliegtuigstand of in een focusmodus zodat je niet afgeleid wordt door alle andere verleidingen op je telefoon.
- doe een bodyscan, ga rustig liggen, start bij je voeten en span en ontspan elke spier tot dat je bij je gezicht aankomt. Herhaal de scan gerust een keer tot je je meer voelt ontspannen.
- Soms helpt het om een ingewikkeld boek van een niet al te interessant onderwerp te lezen, zorg dat je alleen het lichtje nog hoeft uit te doen wanneer je jezelf voelt wegdommelen.
- Schrijf, heb je vandaag veel meegemaakt? Blijven gedachtes rondjes circuleren in je hoofd? Schrijf je zorgen en ervaringen van je af (het liefst met pen en papier).



4. Emotioneel ont-stressen en opladen. Naast fysieke spanning, bouw je ook behoorlijk wat mentale spanning op, hoe ont-stress jij emotioneel? Wellicht heb je al een goede strategie hoe jij om kunt gaan met emotionele stress, toch kan het zijn dat in deze nieuwe situatie je op zoek bent naar een methode om te ont-stressen. Iedereen ont-strest op een andere manier de een heeft behoefte aan sociaal contact (extravert) en de ander juist aan rust en stilte (introvert). Doe wat bij jou past en waar je zelf behoefte aan hebt. Je staat al dag en nacht klaar voor iedereen het ont-stress momentje doe jij voor jezelf.



Hierbij wat suggesties voor emotioneel ont-stressen:

- Lach; bel met een vriend, speel met de kinderen, maak grapjes, kijk grappige filmpjes.
- Fysiek contact; knuffel, maak contact met je geliefden (waarmee je in huis woont en houd je aan de overige hygiëneregels)
- Praat; vertel over je zorgen, spanningen met iemand waarmee je goed kunt praten.
- Huil; huilen is een prima manier om even de lucht te klaren.
- Deel; verbinding met anderen kan ont-stressend werken
- Schrijf; houdt een dagboekje bij bijvoorbeeld of schrijf verhalen over wat er in je omgaat. Je kunt ook een free writing opdracht doen, je zet hierbij een timer voor 5 à 10 minuten en schrijft gedurende die periode non-stop over van alles en nog wat, wat er in je hoofd op komt. Daarna gooi je de bladzijdes weg of je bewaart ze.
- Bedank; bedankt wie of wat waar je ook maar dankbaar voor bent. Houd een dankbaarheidsdagboekje bij, schrijf een email, bel iemand op of vertel het ze in persoon wanneer je daar de mogelijkheid toe hebt.

Zorg goed voor jezelf. Zorg goed voor elkaar!

Kim Hakkenes
Healthy Ageing Architect
Projectleider
Tijdelijke thuisblijf moeder

