

VERZAMELDE TIPS VAN DE GESPREKSTAFELS

TIPS OM ZELFSTANDIG TE BLIJVEN FUNCTIONEREN

- Ritme in je dagelijks leven geeft structuur
- Tel je zegeningen
- Je voornemen uitvoeren geeft voldoening
- Leer te vragen als je dat moeilijk vindt
- Je bent niet zielig als je alles alleen wilt doen
- Nieuwsgierig blijven; wat gebeurt er in je omgeving.
- De kust van het leven zit vaak in kleine dingen
- Laat jezelf zien in je omgeving en blijf belangstelling tonen

- Investeer in nieuwe vriendschappen als mensen om je heen wegvallen
- Het is fijn als je nog iets kunt doen voor een ander, zoals in vrijwilligerswerk of voorlezen voor kinderen (de VoorleesExpress) of in een ziekenhuis op de kinderafdeling
- Zingeving vinden in het alledaagse; nuttig zijn geeft vaak voldoening

- Er werd het idee geopperd voor een (reflex) praat groep

WAT DOE JE ALS JE ONVERWACHTS IETS OVERKOMT?

- Start een telefoon- of emailcirkel
- Stop de uitdraai van de apotheek waarin je medicijnen staan vermeld altijd in je (hand)tas
- Doe indien gewenst een anti-reanimatiepenning om als je de deur uitgaat (helpt niet altijd!)
- Maak bij de bank een en/of rekening aan zodat iemand bij je geld kan
- Installeer de knop 'in case of emergency' op je mobiele telefoon, dan word je doorgeschakeld naar iemand die je vertrouwt
- Alarmnummer (112) kun je bellen zonder een wachtwoord in te moeten tikken
- Overweeg geen wachtwoord in te stellen op je telefoon; zo kan een ander bij je belangrijke nummers
- Vermeld bij je gegevens op papier ook je wachtwoorden, anders kan een ander er niet bij en geef degene die je hebt gemachtigd de opbergplek
- Oproep: maak een lijstje met belangrijke nummers (huisarts, apotheek, gemachtigde, enz.) en hang die in je meterkast en zeg het voort: iedereen in de meterkast!