

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	13
DEEL 1	
Ouder worden	17
Inleiding	17
1. Wanneer is iemand oud of senior?	17
2. Vlaanderen vergrijst	23
3. Verouderen: wat betekent dat?	26
3.1 Primaire veroudering	26
3.2 Secundaire veroudering	29
3.3 Lichamelijke veranderingen	30
3.4 Psychosociale problemen	34
3.5 Vermindering van de cognitieve vaardigheden	35
3.6 Ouderen en emoties	36
3.7 Geestelijke gezondheidsproblemen	37
3.8 Communicatieve beperkingen	40
3.9 Oud worden is loslaten	41
3.10 Verouderen als kans tot reflectie en bezinning	43
4. Waarom het leven sneller gaat als je ouder wordt	44
5. Ouderen: over en out?	47
6. Het verschil tussen 'oud' en 'out'	49
7. Wat mis je uit de tijd van toen?	50
8. Discriminatie tegenover ouderen: agisme of leeftijdsdiscriminatie	51
9. Oud zijn wordt bepaald door 'hoe iemand zich voelt'	53
10. Superagers	57

11. Gezond en actief ouder worden	58
12. Het belang van wonen: Ageing in Place	59
13. Als thuis wonen moeilijk wordt	60
Besluit	62
Bronnen	63

DEEL 2

Hoe geven ouderen betekenis aan hun leven en wat maakt hen gelukkig? 69

Inleiding	69
1. Enkele getuigenissen	69
2. Verouderen zonder oud te worden	74
3. Ouderen zetten zich in voor de familie en de samenleving	75
3.1 Vrijwilligerswerk	75
3.2 Verenigingsleven	78
3.3 Mantelzorg	80
3.4 Kleinkinderen	83
4. Bezorgde opa's en oma's voor het klimaat	100
5. Werken als gepensioneerde	102
Bronnen	105

DEEL 3

Goed zorgen voor jezelf als oudere 109

Inleiding	109
1. Zorg goed voor je lichaam	110
2. Zorg goed voor je geest	112
3. Zorg goed voor je brein	114
4. Blijf bewegen en in contact met natuur en dier	118
5. Zorg voor anderen	120
6. Investeer in vriendschappen en maak nieuwe vrienden	121
7. Nooit te oud om te beminnen	123
8. De blauwe zones op aarde	124
Tot slot: 80-plus en niet te stoppen	127
Bronnen	128

DEEL 4**Zorgen voor intergenerationale verbinding 131**

Inleiding 131

1. Kinderen en jongeren in gesprek met hun ouders 131
2. Invulformulier 'Levenservaring van (g)ouderen' 134
3. Schrijf een brief 134
4. Respectvol en zonder betutteling met ouderen communiceren 135
5. Mangomomenten 137
6. Het belang van de buurt voor de ouderen 140
 - 6.1 Digitale inclusie voor de oudere 141
 - 6.2 ONLINE buurten in de praktijk 141
7. Aandacht voor ouderen in onzekere tijden 144
8. Het verenigingsleven zorgt voor sociale verbinding 145
9. De wijsheid van de oudere 151

Bronnen 153

DEEL 5**Vooruitblikken op een waardig levenseinde 155**

Inleiding 155

1. Rechten van de patiënt 158
2. Palliatieve zorg 163
3. Euthanasie 167
4. Afstaan van organen 173
5. Afstaan van het lichaam aan de wetenschap 175
6. Vroegtijdige zorgplanning (VZP) 175
7. Zorgvolmacht 179
8. Regelingen rond overlijden en uitvaart 182

Bronnen 186

DEEL 6**Levenslessen, levenswijsheden en Instagrannies 189**

Inleiding 189

1. Levenslessen van 100-jarigen (Marjon Bolwijn) 190

2. Levenslessen van Margareta Magnusson	192
3. Levenslessen uit de blauwe zones op aarde	193
4. Levenslessen vanuit ikigai	196
5. Levenswijsheden '(G)ouder worden'	197
6. Instagrannies	200
7. Onze twaalf persoonlijke levenslessen	202
Bronnen	205

BIJLAGE

Invulformulier 'Levenservaring van (g)ouderen'	207
--	-----