

Hoe zorg ik ervoor dat ik mentaal fit blijf in quarantaine?

Deze Corona-impasse is een ideaal moment om jezelf iets nieuw te leren, om op zoek te gaan naar een nieuwe passie, om je sociaal engagement een *boost* te geven, ... Kortom, we kunnen deze periode gebruiken om onszelf te ontplooien en om meer dan ooit actief te zijn. Maar het is ook belangrijk om jezelf rust te gunnen. De Vlaamse Ouderenraad ging op zoek naar manieren om dat te doen van op afstand.

Bouw routine in

Veel dagelijkse gewoontes vallen weg nu. Probeer daarom toch routine in je dag te brengen. Sta op hetzelfde uur op en lunch bijvoorbeeld op vaste uren. Ook andere activiteiten zoals klusjes, tuinieren of wandelingen kan je een plekje in je agenda geven. Of vul dagelijks een kruiswoordraadsel of sudoku in.

Zo krijg je een vorm van regelmaat en voorspelbaarheid. Automatisch geeft dat een positief gevoel van controle.

Blijf bewegen

Blijven bewegen is belangrijk voor je geest. Je maakt endorfine, serotonine en dopamine aan. Dat zijn neurotransmitters die werken tegen angst en depressie.

Maakte je voorheen een dagelijkse wandeling? Blijf dat dan vooral doen. Net zoals het uitlaten van je hond. Maakte je wekelijks een fietstochtje? Probeer dat dan ook nu vol te houden, eventueel op een hometrainer. Ook tuinieren is een ideale manier om te blijven bewegen. En het weer ziet er de komende dagen veelbelovend uit, dus dat is mooi meegenomen. Wie weet vind je bovendien wel oude video-cassettes waarop Jane Fonda je heel wat oefeningen cadeau doet?

Doe al deze activiteiten maximum met 1 vriend, mede-bewoner of familielid. En hou voldoende afstand.

Er zijn online heel wat oefeningen te vinden die je binnen kan doen:

- Ouderenvereniging OKRA deelt onder de noemer [Beweeg in uw kot](#) filmpjes met oefeningen
- Ouderenvereniging FedOs plaatst regelmatig filmpjes online om thuis ritmisch te bewegen. Ontdek alvast het [eerste filmpje](#).
- Ook het Expertisecentrum Val- en Fractuurpreventie roept op om te blijven bewegen. Ze hebben thuisoefenprogramma's voor een [staande](#) en [zittende](#) houding.
- Het Instituut voor Gezond Leven ontwikkelde verschillende [stretch-oefeningen](#) en [kracht-oefeningen](#).

Zet je kennis in om anderen te helpen

Gedreven in stikken en naaien? Maak zelf mondmaskers om de zorgprofessionals uit de nood te helpen. Ontdek het [patroon en de richtlijnen](#).

Engageer je in een burennetwerk of bied je aan bij een organisatie die momenteel op zoek is naar vrijwilligers. Heb je een achtergrond in de zorgsector? Dan kan je je bijvoorbeeld [hier aanmelden als zorgreserve](#) in ziekenhuizen, woonzorgcentra of bij huisdokters.

Eerder zin om jongeren iets bij te brengen? En goed in taal? Dan is Parlangi misschien iets voor jou. [Parlangi](#) is een platform dat mensen van verschillende generaties, culturen, nationaliteiten en achtergronden verbindt. Zij geloven in de kracht van het sociale contact, in het leren én in het leven. Parlangi (her)activeert ouderen door te vertrouwen op hun kennis, levenswijsheid en vaardigheden. Via video help je jongeren de Nederlandse taal onder de knie te krijgen.

Bekijk huishoudelijke klusjes anders

Heb je een afwasmachine? Kies er de komende weken eens voor om het niet te gebruiken, maar om zelf af te wassen. En stofzuig eens een keertje meer, je huis zal het kunnen gebruiken nu je er heel wat meer uren in doorbrengt. En zorg extra goed voor je kamerplanten.

Ga op zoek naar kleine gelukjes

Verwen jezelf. Haal wat lekkers en gezond in huis en zorg bijvoorbeeld voor een uitgebreid ontbijt of avondmaal. Ga geen pasta en rijst hamsteren, maar koop verse groenten. Die leveren het meeste energie. Geen zin om te koken? Kijk dan eens wat de restaurants in je buurt aanbieden. Sommigen leveren aan huis, anderen zetten een afhaalsysteem op.

Koop een boeketje bloemen. Of zoek een streepje zon op, achter het glas, op je balkon of in een park in de buurt.

Doe iets wat je nooit eerder deed

Daag jezelf uit en doe iets wat je nooit eerder deed. Haal dat schaakbord eens van onder het stof. Of installeer Skype op je *smartphone* en probeer het uit met een vriend, familielid of mede-bewoner in het woonzorgcentrum.

Of ga eens op culturele uitstap in een virtuele wereld dankzij [Google Arts & culture](#).

Luister eens naar een podcast. Bijvoorbeeld de podcast over [Bob](#) of [El Tarangu](#). Of [Iemand](#), een podcast van Radio 1 waarbij telkens een interessant persoon centraal staat.

Blijf in contact met anderen

Tijdens deze periode waarin we fysieke afstand moeten bewaren, is de mentale verbondenheid met mensen des te belangrijker. De Vlaamse Ouderenraad lijstte [verschillende manieren](#) op om dat te doen.

Laat je niet leiden door negatief nieuws

Volg zeker de actualiteit, maar verlies je zelf niet in sombere berichten. Er zijn ook veel positieve berichten en verhalen van mensen die zich engageren voor anderen.

Kies voor 1 informatiebron, laat niet de hele dag je televisie aan staan en volg enkel betrouwbare kanalen. Pas bovendien op voor [fake berichten](#).

Let op je slaap

Als je moeite hebt om in slaap te geraken, kan het helpen om op vaste tijdstippen te gaan slapen en op te staan. Ook een avondroutine kan helpen om zonder stress te gaan slapen.