

Lang zullen we leven!

'OP JE 70^E KUN JE MAAR BETER EEN VIJFTIENJARENPLAN OPSTELLEN'

'De eerste mens die 135 jaar wordt, is nu al geboren', beweert de Nederlandse professor Rudi Westendorp. Dan kunnen we maar beter verzinnen wat we met al die extra tijd zullen aanvangen. 'Zorg dat je iets interessants te vertellen hebt als je 85 wordt. Zomaar wachten op het einde is niet gezond.' **DOOR ELKE LAHOUSSE**

De zeventigjarige van morgen kan maar beter beseffen dat hij nog maar net komt kijken.' Rudi Westendorp, professor ouderengeneeskunde en directeur van de Leyden Academy on Vitality and Ageing, zegt het niet eens om te lachen. Hij weet het wel zeker: mensen zullen steeds vaker stokoud worden. De afgelopen honderd jaar verdubbelde de gemiddelde levensverwachting van 40 naar 80 jaar. In de 21^e eeuw kan dat 100 jaar of meer worden. 'Mijn interesse is louter gestoeld op egoïsme', zegt hij. 'Ik ben 54, en ik hoop door al mijn onderzoek te ontdekken hoe ik zorgeloos 100 word.' Hij lacht wel. Al is daar nu ook niet zó veel reden toe. Dat we steeds ouder worden, komt niet doordat ons lijf is veranderd. Nee, de langere levensduur is het resultaat van mensenwerk: medische vooruitgang, betere voeding, proper drinkwater, minder oorlogsgeweld en economische welvaart zorgen voor een wereldwijde explosie van leven. Alleen, maatschappelijk en emotioneel lopen we fors achter op die radicale verdubbeling van onze levens. Levenslang leren, de pensioenleeftijd, een zinvolle oude dag, de gezondheidszorg: over die vraagstukken schreef hij het boek *Oud worden zonder het te zijn. Over vitaliteit en veroudering*. Rudi Westendorp: Even serieus: mijn voorname drijfveer is dat ik na 28 jaar als internist in het Leids Universitair Medisch Centrum begon in te zien dat de medische zorg versnipperd raakte. Sommige dokters beschouwen hun patiënten louter als een zak organen en niet meer als emotionele wezens. Dat zorgt voor schrijnende situaties.

Ouder worden betekent dat je lichaam slijtage oploopt, en je moet leren roeien met de riemen die je hebt. Dat is een heel persoonlijk proces. Dat ene lijf en die specifieke gebreken moet je leren aanvaarden. Tegelijk betekent ouder worden dat je leert omgaan met verlies van vrienden en familie. Vitaal ouder worden is dus hard werk.

Maar wie vandaag in een ziekenhuis of een bejaardentehuis terecht komt, verliest alle zelfbeschikking en vrijheid. Je wordt opgeslorpt in een vaste structuur: om zeven uur word je gewassen en geknipt, om acht uur gespijsd en gelaafd. Bijna zoals hoe het er toeging in een armeninstituut in de achttiende eeuw. Terwijl uit onderzoek blijkt dat mensen hun oude dag positiever evalueren als ze zoveel mogelijk de touwtjes in eigen handen blijven houden. En daar moet de overheid mee voor zorgen.

Hoe dan?

Westendorp: Een voorbeeld. Een hoge bloeddruk is gevaarlijk – op latere leeftijd kun je daar dement van worden. Dokters schrijven daarom massaal pillen voor tegen hoge bloed-

druk, en denken dat ze het probleem daarmee oplossen. Maar onlangs bleek dat drie op de vier mensen met een te hoge bloeddruk niet correct behandeld worden. De bloeddruk die we in de spreekkamer meten, verschilt van de gemiddelde bloeddruk die jij thuis hebt. Wat dus nodig is, is dat mensen zelf hun bloeddruk leren meten. Net zoals diabetespatiënten vandaag hun suikerspiegel meten om hun insulinedosis te bepalen.

Het punt is dus: als we patiënten kunnen leren om de behandeling van suikerziekte zelf in handen te nemen, dan kunnen we dat ook voor een te hoge bloeddruk, piepende longen, hartfalen en zelfs kanker. Het is belangrijk om ouderen meer controle te geven over hun lijf en niet alle beslissingen bij de dokters te leggen.

Dokters en wetenschappers zijn nodig, maar ze kunnen niet alles fiksen. En dat aanvaarden ze moeilijk. De geneeskunde zit momenteel op een roze wolk en gelooft in de maakbare mens. Deels is dat waar: ik heb jaren op intensieve zorg gewerkt en ik heb ook mensenlevens gered. Maar we zijn daar iets te ver in doorgegaan: we zijn gaan overbehandelen, we blijven sleutelen hoewel het nergens toe leidt. Daardoor gaan patiënten geloven dat dokters alles kunnen oplossen, en dat is niet zo. Als je ouder wordt kan niet alles meer hersteld worden. Op het einde moet je leren accepteren dat je lijf zwakker wordt en uiteindelijk de dood volgt. We zijn sterfelijke wezens. Dokters moeten op zo'n moment leren zeggen: hier kan ik niets meer aan doen.

Nochtans lijkt er een opbod aan de gang. Volgens de Britse professor Aubrey De Grey worden we duizend jaar. Een regelmatig onderhoud zou binnenkort voldoende moeten zijn om ons een lang leven te garanderen. Is hij een hyperoptimist?

Westendorp: De Grey heeft alleen oog voor de impact die de technologische vooruitgang kan hebben op de geneeskunde. Een realistisch mensbeeld ontbreekt in zijn voorspelling. Kijk, de oudste mens ter wereld was Jeanne-Louise Calment, de Franse dame die in 1997 op haar 122^e overleed. Mijn aanvoelen is dat de eerste mens die 135 wordt, nu al geboren is. Dat is op zich al een spectaculaire leeftijd, aangezien het menselijk lichaam eigenlijk maar geprogrammeerd is voor de eerste vijftig jaar.

Voor vijftig jaar? Hoezo?

Westendorp: Ons leven bestaat uit een fase van geprogrammeerde ontwikkeling waarin we ons voortplanten en kinderen grootbrengen tot ze volwassen zijn. Daarna raken vrouwen in hun menopauze en volgt een niet-geprogrammeerde fase van veroudering. Vroeger, wanneer de levensverwachting veertig jaar was, leefde de mens enkel zijn biologische levensfase uit. Maar →



RUDI WESTENDORP
'Voor je gezondheid is het beter een roker te zijn dan iemand met een klein netwerk.'

'Ik heb lang gedacht dat de baby-boomers hun eigen vergrijzing vorm zouden geven, net zoals ze dat met hun jeugdjaren deden. Misschien is dat niet zo.'

‘Het enige wat je echt helpt om langer gezond te blijven, is minder eten. Gebruik wat vaker de kleine eetborden van je grootmoeder.’

→ nu we steeds ouder worden, duurt de tweede levensfase – die op je vijftigste begint – steeds langer en moeten we daar een invulling voor bedenken.

De rol van grootouders is bijvoorbeeld een invulling die de moderne mens zelf heeft gecreëerd. Het nut van grootouders zit niet ingebakken in onze genen. Wanneer iets niet in onze genen zit, kan alleen cultuur ons redden. Cultuur in de brede zin: hoe mensen de samenleving regelen en de opdracht die we samen hebben om er iets moois van te maken. Bedrijfstitels en carrièrewendingen zijn ook manieren om die tweede levensfase vorm te geven.

In 1969 bedacht de Amerikaanse geriater Robert Butler de term *ageism*. Discriminatie van ouderen zou weleens een van dé sociale problemen van de komende decennia kunnen worden?

Westendorp: Vijftigplussers die ontslagen worden of op zoek zijn naar een carrièrewending krijgen amper nog uitdagende jobaanbiedingen. We hebben het in ons hoofd gestoken dat de arbeidsproductiviteit van vijftigers afneemt. Dat is niet alleen discriminerend, het is ook volslagen idioot dat op een moment dat elke economie waarschuwt voor een arbeidstekort en de jonge generatie de grijze druk niet alleen kan dragen, het zilveren middensegment aan de kant wordt geschoven.

Maar wat misschien nog erger is dan leeftijdsdiscriminatie, is dat er vijftigplussers zijn die zelf niet inzien dat 60 jaar vandaag echt te vroeg is om te gaan rentenieren. De pensioenleeftijd is voorbijgestreefd, 75 is het nieuwe 65.

Alle prikkels in onze samenleving staan nog verkeerd. Om de actieve bevolking in evenwicht te houden met het aantal gepensioneerden zouden we een voorbeeld kunnen nemen aan de arbeidsethos van de Amerikanen. In Nederland ben ik als 54-jarige een oude professional aan de top, in de VS ben ik een groentje en moet ik mijn carrière nog drie keer heruitvinden.

Niet alleen op de arbeidsmarkt kampen vijftigplussers met vooroordelen. Ook in de mode- en reclamewereld worden ze stereotiep geportretteerd. Op George Clooney na mogen grijsaards blijkbaar geen auto's of koffiecapsules aanprijzen.

Westendorp: De marketingwereld richt zich vooral op twintigers, dertigers en veertigers, terwijl zestigplussers de grootste kapitaalcrachtige groep zijn. Een béétje ondernemer stort zich op dat grijze segment, maar de huidige marketeers vrezen blijkbaar het jeugdige imago van hun merk te besmetten. En ook het aanbod voor zestigplussers is volstrekt verkeerd. Waarom kan een oudere dame die zich stijlvol wil kleden alleen kiezen tussen zeer dure modehuizen of omawinkels waar ze bloe-

metjesjurken en gebreide cardigans verkopen? **Wordt u zenuwachtig wanneer u ziet hoe traag we ons aanpassen aan de demografische omwenteling?**

Westendorp: Vroeger kon ik boos worden om het idee dat onze levensverwachting verdubbeld is maar we sociaal en emotioneel hopeloos achterlopen. Tot ik ineens beseftte hoeveel tijd het vraagt om zo'n verandering grondig te ondergaan. De evolutie in het vak van de begrafenisondernemer toont dat goed aan: in drie generaties tijd is dat beroep drastisch veranderd van het voornamelijk begraven van kinderen in kleine kisten naar het begraven van ouwe grijsaards. Slechts een enkele begrafenisondernemer zag die wending tijdig aankomen.

Zijn er signalen die u op een goede afloop doen hopen?

Westendorp: Ik word blij van de ambitie en de ondernemingszin van de jonge mensen met wie ik samenwerk. Zij hebben helemaal geen negatieve gevoelens of gedachten rond oudere mensen. Die gasten denken na over intergenerationele uitdagingen. Ik heb lang gedacht dat de babyboomers hun eigen vergrijzing vorm zouden geven, net zoals ze dat met hun jeugdjaren hebben gedaan. Misschien is dat niet zo. Misschien moet de jongste generatie het middenveld meesleuren in haar jeugdig enthousiasme.

Even tussen ons: helpen vitamines, anti-aging-crèmes en een dagelijks glas wijn écht tegen ouderdomsverschijnselen?

Westendorp: Ach, de mens is al eeuwen in de ban van pillen slikken, crèmes smeren en levenselixers. Maar het enige wat je echt helpt om langer gezond te blijven, is minder eten. Gebruik wat vaker de kleine eetborden van je grootmoeder.

Hoe kijkt u tegen uw eigen oude dag aan?

Westendorp: Ik heb de voorbije jaren heel wat nagedacht over hoe mijn leven er de komende dertig, veertig jaar zal uitzien nu mijn twee dochters op eigen benen staan en mijn vrouw en ik achterblijven. Uiteraard ben ik soms bezorgd dat ik lam of blind zal worden, en vraag ik me af of ik mijn eigen billen nog wel zal kunnen afvegen. Maar uit gesprekken met oudere mensen blijkt steeds weer dat de meesten tevreden zijn met hun levenskwaliteit, ook al zijn ze afhankelijk van anderen en kunnen ze niet meer wat ze vroeger konden. Dat geeft rust.

Nadenken over wat ik over tien of twintig jaar nog bereikt wil hebben, bezorgt me me veel plezier. Ik raad elke zeventigjarige aan om nog een vijftienjarenplan te maken. Zorg dat je iets interessants te vertellen hebt als je 85 wordt. Zomaar wachten op het einde is niet gezond. Ik ben alvast niet van plan om te stoppen met werken op mijn 65°. Een betere balans tussen werk en privé, dat wel. Ik kijk uit naar een flexibeler werkritme met meer tijd voor de din-

Oud zijn in België

86,7 jaar

Levensverwachting voor
mannen in 2060
(+ 8,5 jaar in vergelijking met 2011)

89,1 jaar

Levensverwachting voor
vrouwen in 2060
(+ 5,7 jaar in vergelijking met 2011)

1.963.504

Aantal 65-plussers in 2013
(totale bevolking: 11 miljoen)

2.707.610

Aantal 65-plussers in 2030
(totale bevolking: 12,1 miljoen)

3.282.937

Aantal 65-plussers in 2060
(totale bevolking: 12,7 miljoen)

27/100

Verhouding van het aantal
gepensioneerden tegenover het
aantal werkenden in 2012

45/100

Verhouding van het aantal
gepensioneerden tegenover het
aantal werkenden in 2060

37,3%

van de 55- tot 64-jarigen heeft een job

11%

van de zestigplussers heeft een inkomen
dat minder is dan de helft van
het gemiddelde inkomen in België

90%

van de vijftigplussers kan
rekenen op vrienden of familie
in geval van problemen

55%

van de vijftigplussers voelt zich
's nachts veilig op straat

85%

van de vijftigplussers is tevreden met de
keuzevrijheid die ze hebben in het leven

270.614

Aantal 85-plussers in 2013
(totale bevolking: 11 miljoen)

372.303

Aantal 85-plussers in 2030
(totale bevolking: 12,1 miljoen)

779.135

Aantal 85-plussers in 2060
(totale bevolking: 12,7 miljoen)

gen die ik de voorbije jaren ben kwijtgeraakt: met mijn handen in de grond woelen en meer licht opzoeken in de natuur. Ik wil er absoluut voor zorgen dat ik op mijn oude dag een beter alternatief heb voor de seniorenbus naar Tenerife. (lacht)

Hebt u na al dat onderzoek een realistischer beeld gekregen van ouder worden?

Westendorp: De grootste les voor mij is dat vitaliteit de belangrijkste sleutel is tot gelukkig ouder worden. De veerkracht en levenslust waarmee veel ouderen zich elke dag opnieuw aanpassen aan hun lijf, is iets wat we aan elkaar moeten doorvertellen om een realistischer beeld

te krijgen van wat ouder worden vandaag betekent.

Je geest mag ook niet vastroesten, en een sociaal netwerk behouden is minstens zo belangrijk als de kracht van de geneeskunde – voor je gezondheid is het beter een roker te zijn dan iemand met een klein netwerk. Apathie en eenzaamheid kunnen soms dodelijker zijn dan een erge ziekte. 



Rudi Westendorp, *Oud worden zonder het te zijn. Over vitaliteit en veroudering*, Atlas Contact, 265 blz., 19,95 euro.

‘De pensioenleeftijd is voorbij-gestreefd, 75 is het nieuwe 65.’