

‘Omgekeerd kan ook: iemand van 55 jaar die ‘uitgewoond’ is.’

Hoezo niks meer doen na je 65ste?

We worden steeds ouder, maar blijven steeds langer jong. Dat is de boodschap van arts Rudi Westendorp. Je moet er natuurlijk wel wat voor doen.

INTERVIEW **Sytske van Aalsum**

Arts en onderzoeker Rudi Westendorp (54) beweegt zich sinds 1997 binnen de ouderengeneeskunde. “Een complexe materie, en een rijk veld van onderzoek. Ik vond ouderen leuk, maar anderen keken mij vertwijfeld aan toen ik eraan begon. Gaandeweg begon ik mij steeds meer te storen aan de negatieve beeldvorming over de ouderengeneeskunde. Zo rond 2005 besloot ik dat het roer om moest: Weg met de negatieve verhalen. Je kunt ook mooi oud worden. Die omslag in denken heeft me blijmoediger gemaakt.”

Die blijmoedigheid ligt ten grondslag aan het boek dat gisteren van zijn hand verscheen: ‘Oud worden zonder het te zijn’. Met als ondertitel ‘Over vitaliteit en veroudering’. Het boek straalt optimisme uit, want Westendorp benadrukt vooral positieve kanten van het feit dat we met z’n allen steeds ouder worden. Hij legt ook helder uit waarom dat gebeurt en hoe we dat lange leven de baas kunnen blijven. “Een tomtom om beter te kunnen navigeren in het leven dat voor ons ligt”, noemt hij het boek zelf.

“Want waarom somber doen over dat we steeds ouder worden? Je moet toch blij zijn met het feit dat groot onheil aan het begin van het leven vrijwel verdwenen is?” vraagt hij zich retorisch af. Met dat begin bedoelt hij de eerste vijftig jaar van ons leven. “Het grote sterven begint nu pas na zestig jaar.” En eenmaal oud, worden we steeds ouder. “Voor de pasgeborenen van nu ligt er nog meer leven in het verschiet, een van hen zal zeker 135 jaar worden. Er is een explosie van leven.”

“Juist omdat we langer gezond blijven, zou-

den we ons moeten instellen op een langer leven.” Maar zover zijn we nog niet, constateert Westendorp. Hijzelf worstelt er ook nog mee, schrijft hij. “Een lang leven is voor een deel erfelijk bepaald, en met een oma van moederskant die 99 jaar is geworden, word ik misschien wel 90 of zelfs 100 jaar. Schrik! Wat ga ik de komende veertig jaar doen, met twee volwassen dochters die zich uitstekend redden?” “We hebben met z’n allen voor al dat extra leven nog geen goede invulling”, licht hij mondeling toe.

Wat we in elk geval kunnen doen, is kijken naar de huidige 85-plussers. “Die zijn zelf tevreden. Ze geven de kwaliteit van hun leven gemiddeld een acht. Natuurlijk zijn ze niet altijd even blij, maar dat zijn jongeren ook niet. Ga eens luisteren. Omdat de meeste jongeren dat niet doen, laat ik de ouderen in mijn boek veelvuldig aan het woord. Het zijn geen bijzondere mensen, gewoon bij mij uit de buurt. Van hen kunnen we leren hoe je dat doet: oud worden zonder het te zijn.”

En dat doembeeld dan, dat we rond 2050 ruim 400.000 dementerenden hebben in Nederland? Dan is het toch niet leuk om oud te worden?

“Ja, rond die tijd heeft de naoorlogse geboortegolf de hoogste leeftijd bereikt en dan zal er wellicht een groter aantal dementerenden zijn. Maar het risico van een persoon om dement te worden, daalt. We zijn beter opgeleid, onze hersenen staan er beter voor. Ook lichamelijk is onze conditie sterk verbeterd. De epidemie van hart- en vaatziekten is al lange tijd op zijn retour, beginnend met het hartinfarct op middelbare leeftijd, gevolgd door het aantal beroertes op hoge leeftijd. En nu, als hekkensluiter, daalt ook het risico op dementie op de hoogste leeftijd.”

Daarom heeft hij het ook niet zo op de horrorscenario’s die ons voortdurend voorgeschoteld worden. Hij neemt een voorbeeld aan KWF Kankerbestrijding. “Die zegt: ‘Kanker is te genezen’. Dat is natuurlijk niet altijd zo, dat voel je aan je water. Maar die boodschap zet wel aan tot actie. Waarom over dementie alleen de negatieve en niet de positieve boodschap uitzenden? Als je hoort dat de kans dat je dement wordt nu al afneemt, dan word je daar geruster van en het stimuleert om na te denken hoe dat risico nog verder kan worden verlaagd.”

Of met bijvoorbeeld het opwekkende feit dat we er elke week een weekend bij krijgen. Geldt dat voor iedereen? “Dat geldt voor groepen”, antwoordt Westendorp. Mensen die blijven ro-



ken en te veel drinken, lopen natuurlijk een grotere kans om eerder te overlijden. Dat weten mensen wel, maar ze doen er te weinig aan. Dus daar ligt de komende jaren een belangrijke publieke opdracht om het tij te keren."

"Wat nog steeds te weinig aandacht krijgt, is het belang van bewegen. Vanuit de wetenschap komen er steeds meer bewijzen dat bewegen positieve effecten heeft, voor een langer en gezonder leven. Juist ook op hoge leeftijd. Hoezo oma is 65 jaar en gaat het rustiger aan doen? Als we jong zijn, accepteren we dat je moe wordt van inspanning, want je traint om iets hogers te bereiken. Waarom zou je niet blijven trainen als je ouder wordt? Oud en toch een beetje zweten, kan heus geen kwaad en je voelt je er altijd beter door. En er is toenemend bewijs dat de achteruitgang van het geheugen minder wordt als je voldoende beweegt. Rust roest."

Dat plezierige gevoel na inspanning komt niet uit de lucht vallen: "We zijn er op geselecteerd dat je voldoening krijgt van arbeid, net als van seks. Wellicht daarom geeft juist werken in de tuin veel mensen een tevreden gevoel. Dat is geen toeval. Als het bewerken van grond onze weerzin zou opwekken, was het ons de afgelopen duizenden jaren niet goed afgegaan."

Overigens is het wel zaak om de verschillende gestalten van veroudering van elkaar te onderscheiden, benadrukt Westendorp. "Je moet de biologische leeftijd loskoppelen van de kalenderleeftijd. Een voorbeeld: iemand is 75, slikt geen pillen, heeft geen ziekte. Bij diegene moet je aan preventie doen, dus stimuleren om in conditie te blijven. Omgekeerd: iemand van 55 is 'uitgewoond'. De biologische staat is zo slecht, dat er medisch technisch weinig valt te repareren. Zo iemand moet je er als arts op voorbereiden dat het einde nadert."

Tot slot, stelt Westendorp, hebben we een steeds grotere eigen verantwoordelijkheid voor een mooie oude dag. We zouden bijvoorbeeld langer moeten doorwerken en minder moeten leunen op de staat.

"Ik wil absoluut niet tornen aan de verworvenheid dat er een bodem ligt in onze maatschappij voor kwetsbare en afhankelijke ouderen. Maar diametraal anders dan zestig jaar geleden, toen de AOW werd geïntroduceerd, is tegenwoordig het armoedepercentage onder ouderen het laagst van alle leeftijdsgroepen. Veroudering zie je lang van tevoren aankomen. Daarom ben je als eerste zelf verantwoordelijk voor wie later jouw billen wast."

Eeuwig jong

De vierdelige documentaire 'Eeuwig jong' van regisseur Jelte Maarten Boer, te zien vanaf 14 januari bij omroep Max, gaat over de vraag hoe ouderen hun leven moeten invullen. Mensen worden steeds ouder, dus blijft er ook meer tijd om te leven over. Boer: "Ik wil dat de politiek en de mensen nadenken over hoe we de samenleving inrichten nu het aantal ouderen en hun leeftijd toeneemt. De vraag die we zouden moeten stellen is: hoe leef ik zo dat het leuk is tot aan mijn dood?"

Volgens Rudi Westendorp, zelf te zien in de film, is het de maatschappij die ouderen oud maakt. "Als ze 65 zijn, stoppen we ze in het verzorgingshuis. Ze tellen dan niet meer mee. Nu is het crisis en worden we door de overheid gedwongen om de ouderen weer in huis te nemen." Want het belangrijkste middel om gezond oud te worden is heel simpel, vertelt Westendorp: "Je moet mensen om je heen hebben. Eenzaamheid is nog erger dan roken."

DAPHNE VAN BREEMEN

‘Met een oma van moederskant die 99 is geworden, word ik misschien wel 90 of zelfs 100. Schrik!’

‘Het risico om dement te worden, daalt. We zijn beter opgeleid, onze hersenen staan er beter voor.’



Oud worden zonder het te zijn – Over vitaliteit en veroudering van Rudi Westendorp is verschenen bij Uitgeverij Atlas Contact, 304 blz., € 19,95.



**'Er is toenemend
bewijs dat het
geheugen minder
achteruitgaat
als je voldoende
beweegt.
Rust roest.'**

FOTO
MARCO HILLEN/HH

