

INTERVIEW RUDI WESTENDORP

Vrije uitloop oudere

Wie nu wordt geboren kan zomaar 135 jaar oud worden. De vijftiger van nu gaat op naar de 90. Maar of we daar nou vrolijk van worden? 'Alles voorbij de zestig heeft de kwade reuk van de dood.'

Door **Arno Haijtema** Illustratie **Claudie de Cleen**

Oud worden zonder het te zijn heet het vandaag verschenen boek van Rudi Westendorp, hoogleraar ouderengeneeskunde in Leiden en directeur van de Leyden Academy on Vitality and Ageing. Het is een onderhoudend en onthullend boek over onze uitgestelde veroudering en dood, over opzienbarende toekomstperspectieven en over het ontbreken van simpele maatregelen om ziektes als dementie te voorkomen.

Westendorp, gesoigneerde, grijzende heer met hippe bril en vlinderstrik, heeft op zijn bescheiden werk-kamer een bureau waaraan hij staand werkt: goed voor de bloedsomloop. Aan de muur een collectie ingelijste vlinderstrikken - mooie symbolen voor de springerige beweeglijkheid waarmee hij zijn pleidooi voor een vrolijke visie op die 'prachtige periode van ons leven' die ouderdom heet begeleidt.

Ontnuchterend te lezen dat u en ik als vijftigers evolutionair gezien geen betekenis meer hebben. Daar zitten we dan, overbodig te wezen.

'We kunnen niet anders dan accepteren dat kinderen rond hun 20ste biologisch op zichzelf staan. We zijn als ouders niet minder belangrijk voor ze geworden, maar je bent nu een van de velen in hun leven. In de eerste 15, 20 jaar van hun leven moet je als opvoeder je investeringen hebben gedaan. Je hebt seks gehad, kinderen verwekt, DNA doorgegeven en opge-

voed. Dan kom je op een punt, zo rond je 45ste, dat het klaar is. Dan is het programma van je leven voltooid. Wat volgt is vrije uitloop.'

De lange rechte weg naar het einde.

'Ja, dat is de sombere omschrijving. Je hoort ook vaak: nu wordt alles minder. Dat klopt ook, er zullen vaker fysieke klachten zijn. Maar over de positieve kanten van het leven na je 60ste hoor je heel weinig. Vreemd, want het is fantastisch dat er een periode volgt die steeds mooier en rijker wordt, en die met zekerheid steeds langer duurt. Ouderen geven het leven een hoog rapportcijfer.'

U rekent voor dat de levensverwachting van de westerse mens iedere tien jaar gemiddeld met zo'n drie jaar toeneemt. Mannen worden nu rond de 80, u en ik straks meer dan 90.

'Ah, goed dat u door mijn boek bent gaan rekenen! Om een beeld te krijgen van onze eigen horizon zijn we gewend in het verleden te duiken. We spiegelen ons aan de manier waarop onze grootouders oud werden en op welke leeftijd ze stierven. We denken: zo zal het bij ons ook wel gaan. Maar dat is stom. Als we ons toekomstbeeld van over pakweg dertig jaar spiegelen aan de bejaarden van dertig jaar geleden zit daar een kloof van drie generaties tussen. Na ons zestigste volgt nog een explosie van leven, het blijft maar doorgaan. Ja, wij worden over de 90. Met wij bedoel ik natuurlijk onze leeftijdsgroep. Over individuele lotgevallen kun je niets voorspellen.'

Hoe weet u het zo zeker?

'Vaak wordt gedacht dat de lengte van het leven evolutionair-biologisch is bepaald. Maar dat geldt alleen voor de eerste 40 jaar. Mensen denken dat ergens tijdens de uitloop je lichaam moet imploderen, dat er een ultieme grens is. Maar de dood is niet vastgelegd in ons DNA. De geneeskunde slaagt er steeds beter in om te interveniëren en te sleutelen aan gebreken die hinder en overlijdensrisico's veroorzaken. Kijk naar hartinfarcten. Nog maar 40 jaar geleden konden medici nauwelijks iets doen als iemand een hartaanval kreeg. Pijn werd met morfine bestreden, en verder was het afwachten. Moet je nu eens kijken naar de behandelmogelijkheden. Het overlijdensrisico door hartklachten is enorm afgenomen.

'Ook met getallen is mijn voorspelling te onderbouwen. In de afgelopen 150 jaar is de levensverwachting per decennium met twee tot drie jaar gestegen. En er is geen reden te veronderstellen dat daar verandering in komt. Onze kinderen worden 100



jaar. En de eerste die 135 wordt, is al geboren.'

Toch zie ik niet naar de ouderdom uit: ziekte, aftakeling, dood.

'Onze kijk op ouderdom en dood is een product van onze tijd. Vergelijk het eens met 1913. Stel je voor: er zit dan met Oudjaar een familie aan tafel met olieballen, vader, moeder, schare kinderen, oma en misschien nog opa. Ze kijken elkaar aan en denken: wie zal hier volgend jaar weer zitten? Hun vooruitzichten waren een stuk grimmerig dan de onze. Niemand wist wie het haasje zou zijn.

'Oudjaar 2013 zat eenzelfde familie heel anders aan de olieballen. Ze keken alleen naar opa: als jij er volgend jaar nog maar bent! De anderen wisten: eind 2014 ben ik weer van de partij. En dat is tot je 60ste ook bijna een zekerheid. Het gevolg is dat ouderdom een kwade reuk heeft gekregen. Vroeger was het verband tussen leeftijd en dood losjes: iedereen kon het haasje zijn. Nu koppelen we uitsluitend de dood aan ouderdom. Daarom zien we er zo tegenop.'

Na je 60ste komt de aftakeling. Logisch toch dat ik dat niet wil? Liever kort leven met veel kwaliteit dan eindeloos sukkelen.

'Maar we stellen niet alleen de dood steeds langer uit, maar ook de veroudering. Toch kijken we met ambivalentie naar die periode in ons leven,

alles voorbij de 60 heeft de kwade reuk van de dood. Als we de regie verliezen gloeit de paniek in onze ogen.'

U geeft veel tips om veroudering te voorkomen - en maakt korte metten met de anti-ageing-mode. We nemen er wat door. Wat heeft u tegen de e-bike? Juist goed dat senioren in beweging komen.

'Fietsverkopers zouden hun e-bike vergezeld moeten laten gaan van een waarschuwing: 'Dit product kan de conditie onnodig schade toebrengen.' Veel mensen denken dat ze na hun pensioen rust hebben verdiend. Hun conditie gaat dan achteruit, het risico te sterven bij operaties neemt toe. E-biken is fietsen zonder moe te worden. Je móét juist moe worden.'

Deze week werd geopperd (ex-)rokers op longkanker te testen.

'Juist longkankers waaraan je doodgaat worden bij screenings meestal niet ontdekt. Doordat ze zich verhullen, of doordat ze in een periode tussen twee screenings snel groeien. Ook bij screening op prostaatkanker zijn vraagtekens te plaatsen. En er zijn ook hoge kosten. Ik doel niet op de financiële, maar op de persoonlijke: onnodige behandelingen van kanker die nooit tot de dood zou hebben geleid, bijwerkingen na operaties en een grote psychische belasting.'

Een total bodyscan nemen in een privékliniek. Lekker doorgelicht en daarna als nieuw thuis komen.

'En een dag later toch doodgaan. Kan gebeuren, want een bodyscan geeft schijnzekerheid. Ik kan wel voorspellen wat er gebeurt als wij 54-jarigen eronder gaan liggen: dan vind je afwijkingen. Omdat we 54 zijn. Daar heb ik geen bodyscan voor nodig.'

Ja, maar ik wil weten waar ze zitten, dan kan ik er wat aan laten doen.

'Stel dat er afwijkingen worden gevonden. Dat heeft alleen maar zin als je er vervolgens ook iets aan kunt doen. Het is onethisch een aandoe-ning te diagnosticeren en vervolgens te zeggen: niet te genezen. Dat is bij die bodyscans het geval. Ik eis het recht om níet te weten op. De bodyscans spelen in op het idee van de maakbaarheid van de ouderdom. Maar het is onzedelijk dat entrepre-

neurs ten koste van het welzijn van anderen geld verdienen. Het komt in de buurt van afpersing.'

Dan maar een hongerdieet of veel chocolade eten.

'Ik word al kriegel als er gezegd wordt: als je nou maar dit doet, word je mooi oud. Waarom vervalt een lichaam? Omdat je een schop krijgt, een ongeluk, een virusinfectie oploopt. Iets raakt versleten, of iets dat verkeerd is aangelegd, raakt defect. Door die opeenstapeling van beschadigingen komen we uiteindelijk te overlijden. Daar is niet één oplossing voor.'

Wat helpt dan wel?

'Dat weten we echt wel. Niet roken, weinig alcohol, veel bewegen, niet te veel eten en niet dik worden. En zorg voor een groot sociaal netwerk. Een-zame ouderen lopen een groter risico op overlijden dan rokers. Niet alleen zijn ze vaker depressief, ze verzorgen zichzelf minder goed en worden niet gewaarschuwd als ze achteruitgaan.'

Ook artsen kunnen veel doen om ouderdomsklachten te voorkomen.

'Zeker. Nu wordt driekwart van de gevallen van hoge bloeddruk niet opgemerkt. Terwijl die een belangrijke rol speelt bij het ontstaan van dementie. Vooral huisartsen handelen reactief, ze komen pas in actie als er klachten zijn. Dat is mooi, dat past bij onze zelfbeschikking. Aan het begin van een mensenleven bemoeien we ons wel met alles. Bij mensen op leeftijd rommelen we maar wat aan. Dat driekwart van de hoge bloeddrukgevallen onbehandeld blijft, is een schande. Dat is een publieke verantwoordelijkheid. Het wordt door sommigen beschouwd als ongewenste inmenging in de persoonlijke levenssfeer. Maar een arts mag best gebruik-

maken van zijn morele gezag om controle van de bloeddruk af te dwingen.'

Dat wordt straks wat met de pensioenen, als iedereen nog dertig jaar gaat genieten.

'We hebben wel voor hetere vuren gestaan. In de jaren veertig en vijftig stond Nederland voor de taak de babyboomers, 2,4 miljoen kinderen, te onderwijzen en voor te bereiden op hun plek in de samenleving. Totdat jongeren gaan werken kosten ze de samenleving enorm veel geld - de groene druk was enorm. Daar klaagden we toen met ons veel kleinere nationale inkomen niet over. Nu neemt de grijze druk toe. Psychologisch is het anders om voor ouderen te moeten zorgen, maar de verhouding tussen actieven en niet-actieven is niet anders dan ten tijde van de babyboom.

'De kosten van de vergrijzing zijn prima op te brengen door bijvoorbeeld de pensioenleeftijd te verhogen tot 70 en op termijn 75. Alles is geënt op 65 jaar, maar biologisch is daar geen enkele noodzaak toe. Het zou een geschenk moeten zijn dat je langer kunt doorwerken. Dus niet meer over discussiëren. Gewoon doen.'

In de afgelopen 150 jaar is de levensverwachting per decennium met twee tot drie jaar gestegen

Het zou een geschenk moeten zijn dat je langer kunt doorwerken. Dus niet meer over discussiëren. Gewoon doen

