



**Dr. Frans van der Ouderaa over langer leven en de kwaliteit daarvan**

# Hoe gaan ouderen om met ouderdom?

De populatie 55-plussers leeft aanzienlijk langer dan die in het midden van de vorige eeuw en ongeveer tweemaal zo lang als de 55-plussers van twee eeuwen geleden. Dit als gevolg van omgevingsfactoren. Hoe gaan ouderen om met deze gewonnen ouderdom? En hoe wordt de kwaliteit van leven door hen zelf beoordeeld.

**S**inds 1820 is onze levensverwachting met 2 tot 3 maanden per jaar toegenomen. Tot 1820 schommelde de gemiddelde levensverwachting tussen de 35 en 40 jaar, daarna steeg de levensverwachting lineair tot het huidige 80 jaar voor vrouwen en 79 jaar voor mannen. Zelfs Charles Darwin had deze gigantische stijging niet voorzien.

## Niet genen maar omgeving

'We worden ouder. Daarnaast hebben we de laatste jaren een andere opvatting over ouder worden ontwikkeld: vroeger was je na je 65ste echt oud, tegenwoordig lijkt het leven dan pas te beginnen.' Aan het woord is Dr Frans van der Ouderaa, Chief Scientific Officer van de Leyden Academy on Vitality and Ageing. 'Mensen in de huidige tijd hebben vergelijkbare genen, toch wordt niet overal ter wereld iedereen even oud. Meer dan genetica, is de omgeving bepalend voor de gemiddelde levensverwachting. De welvaart is toegenomen, we

hebben ontstekingen en infecties beter onder controle, onze voeding is sterk verbeterd, er is een betere infrastructuur voor schoon water en riolering en de medische technologie is in hoge mate ontwikkeld. Daarmee hebben we ons leven verlengd.'

## Biologische cyclus

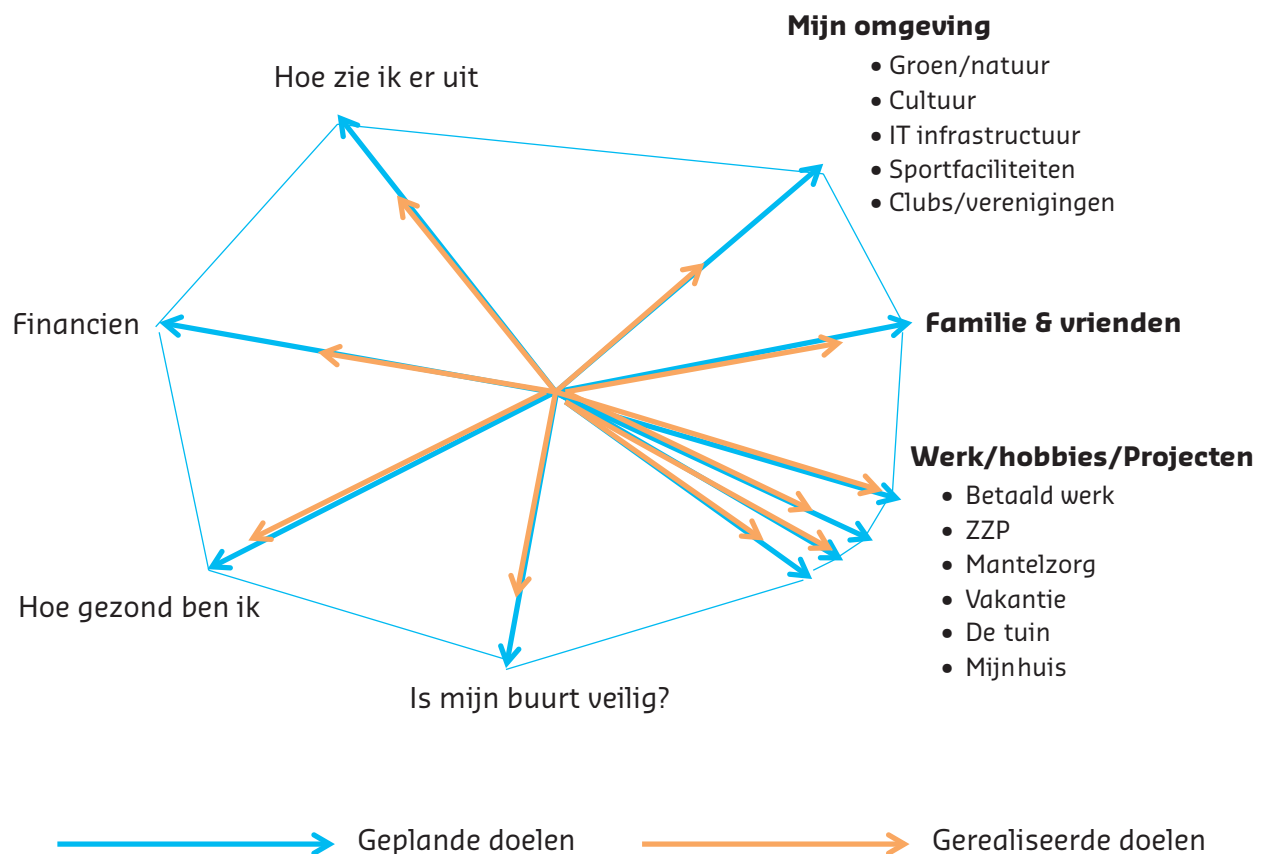
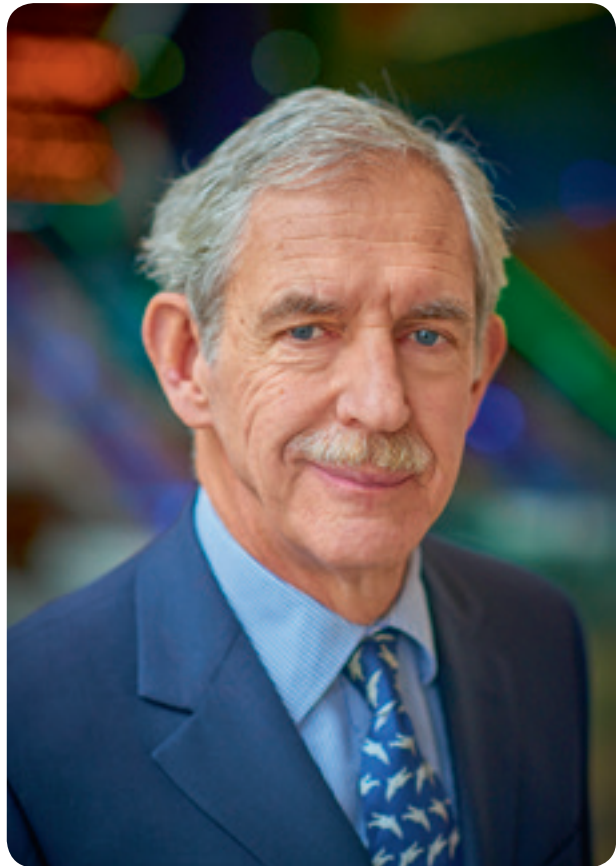
Van der Ouderaa: 'Het verhaal van ouder worden heeft meerdere kanten. Het begint met de biologische kant. Van het eerste tot het 25ste jaar is alles mooi en in ontwikkeling. Maar het lichaam loopt gedurende het leven een hoop schade op. Roken, alcoholgebruik, slechte voeding en stress veroorzaken deze schade. Nu kan het lichaam daar wel weer van herstellen, maar nooit volledig. Uiteindelijk treedt een accumulatie van schade op die het lichaam niet meer kan herstellen. Dat veroorzaakt veroudering. Dit is een traag proces en het tempo verschilt per persoon.'

## 'We hebben het verouderingsproces uitgesteld, met "een explosie van leven" als gevolg'

Hij vervolgt: 'Biologisch gezien is het leven kort samen te vatten in de cyclus: eicel - baby - vruchtbare leeftijd. Mensen boven de vruchtbare leeftijd vallen zogezegd "buiten het programma". Maar in de loop van de laatste decennia is de groep buiten de cyclus steeds groter en belangrijker geworden doordat ouderen langer blijven leven en ook langer meedoen. Het lichaam takelt weliswaar af, maar steeds minder hard. We hebben het verouderingsproces uitgesteld met een "explosie van leven" tot gevolg: onze huidige ouderen.'

### Rapportcijfer 8

De kans voor een 65-jarige om 90 te worden was in 2000 voor mannen 12% en voor vrouwen 26%. Tien jaar later waren die percentages toegenomen tot 19% respectievelijk 34%. Veel mensen hebben na hun (oude) pensioenleeftijd dus gemiddeld nog 25 jaar te leven. Hoe ervaren zij dit verlengde leven zelf? Ook die kant van ouder worden, onderzocht Van der Ouderaa. De Leyden Academy deed onderzoek naar de beleving van gezondheid en hoe ouderen hun welzijn zelf



'Persoonlijk Vitaliteitsmodel 60-jarige' [Spinnenweb-diagram uit Powerpoint]



ervaren. Daarbij werd gekeken naar werk, wonen, sociale contacten en zelfmanagement. Het onderzoek bestond uit een kwalitatief deel, in de vorm van acht focusgroepgesprekken, en een kwantitatieve steekproef onder 650 Nederlanders tussen de 55 en 85 jaar. De leeftijdsgroepen werden ingedeeld in de categorieën 55-64, 65-74 en 75-84 jaar.

Hoewel 60% van de bevolking boven de 60 wel een of meerdere gezondheidsproblemen of gebreken heeft, antwoordde 65% - in alle drie de categorieën - op de vraag 'Hoe is over het algemeen uw gezondheidstoestand?' dat het 'goed' tot 'zeer goed' met hen ging. Op de vraag 'Hoe oud voelt u zich?' gaf in alle drie de categorieën ruim 90% aan zich hun daadwerkelijke leeftijd of jonger te voelen. Ook gaven de ouderen in het onderzoek een rapportcijfer voor hun levenskwaliteit. Onafhankelijk van leeftijd gaven de ouderen hun kwaliteit van leven gemiddeld een rapportcijfer 8. Van der Ouderaa concludeert hieruit dat ouderen de geleidelijke achteruitgang die gepaard gaat met het ouder worden accepteren. Men leert ermee leven en doet dat goed, getuige het rapportcijfer dat ze geven voor de kwaliteit van hun leven; een 8. Dat geldt voor alle drie leeftijdsgroepen (55-64; 65-74; en 75 en ouder), dus de levenskwaliteit lijkt onafhankelijk van de leeftijd! Daar-

naast zijn ouderen bereid de regie te nemen over hun eigen leven, en willen daarover, indien nodig, voorgelicht worden. Namelijk op het gebied van zelfmanagement gaf 97% van de ouderen aan zelf controle te willen houden over de eigen gezondheid. 30% is van mening dat zelf te kunnen; 60% wil het leren. In het geval van gezondheidsproblemen is 87% bereid zijn leefstijl aan te passen, wil 81% zelf diagnostische metingen doen en wil 71% zelf de medicatie bepalen.

### Plannen maken, doelen halen

Ouderdom heeft gevolgen voor het lichamelijk en geestelijk welzijn van mensen. Dit is schematisch weer te geven. Op de horizontale lijn staan de fysieke factoren; van kwetsbaar tot gezond, op de verticale lijn de psychische factoren; van vitaal tot apathisch. Zo'n schema geeft inzicht in hoe het individuele welzijn wordt bepaald.

Welzijn en vitaliteit hangen niet alleen samen met lichamelijke gezondheid. Ook externe factoren als de woonomgeving, de financiële situatie en het sociale netwerk zijn belangrijk. Wat opvalt, is dat mensen die vitaal zijn, ambities en doelen hebben die passen bij de capaciteit van het lichaam. Oud worden we allemaal, maar vitale mensen gaan hier positief mee om. Welzijn wordt voor een groot deel bepaald door de mate waarin geplande doelen daadwerkelijk worden gerealiseerd (zie figuur pag. 19).

Omdat het leven steeds langer duurt, is het voor het welzijn belangrijk die extra tijd kwalitatief goed te besteden. De Nederlandse ouderen lijken daar tot op heden goed in te slagen.

### • Wendy van Koningsbruggen

## Leyden Academy on Vitality and Ageing

De Leyden Academy on Vitality and Ageing is een kennisinstituut dat eind 2008 is opgericht. Het biedt opleidingen, doet onderzoek en initieert ontwikkelingen op het gebied van vitaliteit en veroudering. Het gelooft dat een integrale visie dé manier is om haar missie te bereiken: het promoten en verbeteren van de kwaliteit van leven van ouderen.