

Gewonnen jaren

Meld je aan voor onze nieuwsbrief om op de hoogte te blijven van
de nieuwste boeken van Ambo|Anthos *uitgevers*
via www.amboanthos.nl/nieuwsbrief.

Dorly Deeg

Gewonnen jaren

Heldere inzichten over hoe wij ouder worden

Ambo|Anthos
Amsterdam



www.lasa-vu.nl

ISBN 978 90 263 3802 1

© 2019 Dorly Deeg

Omslagontwerp Bart van den Tooren

Foto auteur © Ruud Pos

Verspreiding voor België:

Veen Bosch & Keuning uitgevers nv, Antwerpen

Inhoud

Inleiding; leven toevoegen aan de gewonnen jaren 11

- I HET VEGE LIJF: LICHAMELIJK FUNCTIONEREN 21
- 1 **Welke lichamelijke functies veranderen en wanneer?** 25
 - Dagelijks functioneren 27
 - Zien en horen 34
 - Zien 34
 - Horen 37
 - Eigen ervaring van de gezondheid 41
- 2 **Welke factoren bevorderen of belemmeren het lichamenlijk functioneren?** 44
 - Ziekten en stoornissen 44
 - Chronische ziekten 44
 - Ontregelingen 47
 - Valpartijen 50
 - Kwetsbaarheid 53
 - Lichaamssamenstelling 55
 - Voeding: de inname van energie 59
 - Ondervoeding 60
 - Uitdroging 62
 - Lichaamsbeweging: het verbruik van energie 64
 - Zitten 70

Roken en alcohol drinken 71
Sociale situatie 72
 Opleiding en inkomen 72
 Sociale steun 73
 Mannen en vrouwen 74
Vroege jeugd 75
Erfelijkheid 77
De betekenis van bloedwaarden 79

3 Hoe houd je plezier in het leven bij verminderd lichamelijk functioneren? 83

Gevolgen van ziekten en beperkingen voor het welbevinden 83
Gevolgen van leefgewoonten voor het welbevinden 88
Gevolgen van de ervaren gezondheid voor het welbevinden 93

4 Word je op dezelfde manier lichamelijk oud als je ouders? 96

Tot slot 102

II HET HOOFD KOEL HOUDEN: COGNITIEF FUNCTIONEREN 103

5 Welke cognitieve functies veranderen en wanneer? 107

Een veelheid aan cognitieve functies 110
Geheugenklachten nader beschouwd 119
Normaal of niet normaal? 122

6 Welke factoren bevorderen of belemmeren het cognitief functioneren? 125

Een hoge opleiding 126
Een gezonde leefstijl 126
Muziek maken 130
Sociale betrokkenheid 130

Lichamelijke ziekten 133
Erfelijkheid 135
De erfenis uit eerdere levensfasen 136

- 7 Hoe houd je plezier in het leven bij cognitieve achteruitgang?** 139
- 8 Word je op dezelfde manier cognitief oud als je ouders?**
142

Tot slot 146

III VERKEREN IN DIVERSE KRINGEN: SOCIAAL FUNCTIONEREN 149

- 9 Welke aspecten van je sociale leven veranderen en wanneer?** 155
Het persoonlijke netwerk 160
De partner 162
Kinderen 166
Grootouderschap 169
Vriendschappen 172
Sociale participatie 176
 Vrijwilligerswerk 176
 Mantelzorg 178
 Andere sociale activiteiten 182
 Internetgebruik 184
Eenzaamheid 188
- 10 Welke factoren bevorderen of belemmeren het sociale leven?** 192
Ingrijpende gebeurtenissen 192
 Overlijden van de partner 192
 Verhuizen 193
Ziekten en gebreken 197

- 11 Hoe houd je plezier in het leven bij verminderd sociaal functioneren?** 203
Persoonlijke relaties 204
Sociale participatie 208
- 12 Word je op dezelfde manier sociaal oud als je ouders?** 213
Persoonlijke relaties 214
Sociale participatie 217
- Tot slot** 220
- IV DE STEMMING ERIN HOUDEN: EMOTIONEEL FUNCTIONEREN** 221
- 13 Hoe verandert het welbevinden in de loop van het leven?**
225
Behoud van welbevinden 227
Je gevoelens hanteren 235
- 14 Specifieke aspecten van emotioneel functioneren** 240
Depressie en angst 240
Positieve en negatieve stemming 243
Persoonlijkheid en ervaren regie 244
- 15 Welke factoren bevorderen of belemmeren het welbevinden?** 249
Belangrijke levensaspecten 250
Grenzen aan de ervaren regie 253
Hulp bij herstel van welbevinden 255
- 16 Word je op dezelfde manier emotioneel oud als je ouders?**
259
Depressie 260
Behandeling van depressie 261
Gevoel van regie 263

Tot slot 265

V OUD WORDEN MET VELEN: DEMOGRAFISCHE ONTWIKKELING 267

17 **Levensverwachting en sterftcijfers** 271

18 **De omvang van de oudere bevolking** 279

19 **De samenstelling van de oudere bevolking** 282

20 **Geboorte en migratie** 286

21 **Subjectieve levensverwachting** 290

Tot slot 292

VI DE ONGEBAANDE PADEN VAN DE OUDERDOM 293

22 **Oud worden als individu** 299

23 **Oud worden in de samenleving** 304

Naschrift 309

Verantwoording 313

Websites 313

Literatuur 313

Memoires, dagboeken, biografieën, romans, dichtbundels 313

Selectie van gebruikt wetenschappelijk werk, Nederlandstalig 314

Register 321

Inleiding

Leven toevoegen aan de gewonnen jaren

We maken onszelf graag wijs dat we stukken langer jong blijven dan de generaties vóór ons.
Toch komt 'langer leven' juist neer op het tegendeel van wat we zo gretig willen geloven:
we zullen vooral heel lang oud zijn.

Renate Dorrestein, 2011

Intermezzo. De extra's van mijn oma

Mijn oma is heel lang vitaal gebleven. Ze haalde boodschappen, streek de was, en voerde een uitgebreide correspondentie met vriendinnen die ver weg woonden. Ze was al een eind boven de tachtig, toen ze mij vertelde dat ze nooit had gedacht zo oud te worden: 'Ik beschouw deze jaren als extra's die mij door de lieve God zijn gegeven.' Mijn oma ervoer haar hoge ouderdom als 'gewonnen jaren'.

Hoe word je gelukkig oud? Of anders geformuleerd: hoe word je oud zonder spijt? Het is een wezenlijke vraag die veel mensen zichzelf stellen. Tegenwoordig is oud worden normaal, maar hoe doe je dat? Er zijn geen tips en trucs die gegarandeerd het oud worden uitstellen, hoe strijdig dat ook klinkt met ons huidige geloof in maakbaarheid. We worden niet alleen met heel velen oud, we zijn het ook veel langer. En dat is nieuw in de geschiedenis van de mensheid. We kunnen ons er maar beter op voorbereiden.

Ieder mens wordt oud in eigen tempo. En ieder mens probeert daarbij op eigen wijze het leven zo aangenaam mogelijk te houden. 'We kunnen leren van het delen van ervaringen en inzichten,' schrijft de Amerikaanse filosofe Martha Nussbaum in haar boek *Aging Thoughtfully*. Wetenschappelijk onderzoek ordent die ervaringen en inzichten. Zo komen we tot handvatten die het oud worden makkelijker kunnen maken en het leven op latere leeftijd kunnen veraangenaamen. We kunnen 'leven toevoegen aan de jaren'.

Wat verandert er als je ouder wordt? Hoe snel word je oud? Waar

hangt die snelheid van af? Wat doet oud worden met je plezier in het leven? Op deze vragen ga ik in. Ik beschouw het functioneren van ouderen vanuit vier perspectieven: achtereenvolgens het lichaam, het denkvermogen, het sociale leven en het gevoelsleven. Er bestaat een sterke verwevenheid tussen deze verschillende aspecten, evenals tussen deze aspecten enerzijds en welbevinden anderzijds. Maar ook zijn er verschillen: wanneer bijvoorbeeld het lichaam gebreken gaat vertonen, wil dat niet per se zeggen dat je sociale leven beperkter wordt. Ik benadruk de veelzijdigheid en verscheidenheid van oud zijn in onze samenleving. Daarbij maak ik gebruik van ruim 25 jaar onderzoek dat we aan de Vrije Universiteit en het VU medisch centrum hebben gedaan met de groep rond de Longitudinal Aging Study Amsterdam, kortweg LASA.

Ouderen zijn intussen ‘ontdekt’ als groeiende groep in de bevolking. Er zijn de afgelopen jaren heel wat boeken geschreven over ouderen en oud worden. Een deel daarvan geeft voorschriften over hoe je oud zou moeten worden – in feite geven deze boeken de suggestie dat je jong kunt blijven. Andere boeken beschrijven portretten van ouderen in beeld en tekst – veelal fitte, vitaal ogende ouderen. Die boeken zijn prachtig gemaakt, met mooie foto’s en treffende teksten. De ouderen zijn geselecteerd omdat zij actief zijn en veelal naamsbekendheid hebben. Zulke portretten geven hoop op een eigen vitale toekomst. In de teksten vertellen de geselecteerde ouderen vooral wat zij hebben gedaan toen zij jonger waren. Hoe zij nu leven krijgt minder aandacht. Maar vooral geven zulke portretten, hoe interessant en inspirerend deze ouderen ook zijn, op zijn zachtst gezegd een eenzijdig beeld van al degenen die de ouderdom bereiken.

De leuke, succesvolle kunstenaar, wetenschapper of ondernemer die op 75-jarige leeftijd nog boordevol ideeën zit voor nieuwe projecten en er geen moment aan denkt te stoppen met werken. Een Willeke van Ammelrooy (72) die zegt: ‘Ik voel me veel sterker naarmate ik ouder word.’ Een Jan des Bouvrie (74) die zegt: ‘Ik heb alles bereikt in mijn leven wat ik wilde bereiken. Maar ik ben nog lang niet klaar.’ En een kapper van 88 die drie dagen in de week zijn beroep uitoefent en zegt: ‘Voorlopig houd ik dit nog wel even vol. Ik moet er niet aan

denken ermee op te houden.’ Zij zijn allemaal ontzettend bevoorrecht, en zij zijn uitzonderingen. De machinebediende van 66 wiens lichaam op zijn 58ste was versleten waardoor hij moest stoppen met betaald werk en die daarna moeite had een levensinvulling te vinden, komt niet aan het woord, evenmin als de 74-jarige vrouw die nooit een regulier beroep heeft uitgeoefend en haar leven heeft gewijd aan het zorgen voor anderen.

‘Een belangrijk doel van de gerontologie is het adviseren van de samenleving en individuen over leven toevoegen aan de jaren van de latere levensfase [...] om mensen te helpen van hun leven te genieten en tevredenheid te putten uit hun leven [...] zonder onoverkomelijke kosten voor een ander deel van de samenleving.’ Dit schreef de psycholoog Robert J. Havighurst, een Amerikaanse pionier in het onderzoek naar ouder worden, in 1961. Wat Havighurst schreef is nog steeds een ultiem doel van onderzoek naar ouder worden, ook van het onze.

De voornaamste basis voor dit boek is dan ook het grootschalige LASA-onderzoek, dat wij sinds 1991 aan de Vrije Universiteit en het VU medisch centrum uitvoeren. Dit onderzoek maakt gebruik van een grote steekproef bij ouderen die een afspiegeling van de bevolking vormen. De deelnemers worden met tussenpozen van drie of vier jaar geïnterviewd en getest. Het LASA-onderzoek kwam tot stand in een samenwerkingsverband tussen de Vrije Universiteit en het toenmalige ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Cultuur. Dit ministerie zag het belang in van een langlopend, multidisciplinair onderzoek dat het functioneren van ouderen in brede zin kon ‘monitoren’. Het moest een onderzoek zijn van hoge kwaliteit, dat op den duur bestaand beleid zou kunnen evalueren en richting geven aan nieuw beleid. Dat was in 1991. Inmiddels bestaat het LASA-onderzoek ruim vijftientig jaar. We hebben van meer dan vijfduizend ouderen interview- en testresultaten. Een deel van deze ouderen heeft meer dan tien keer meegedaan aan ons onderzoek. Het ministerie heet inmiddels allang Volksgezondheid, Welzijn en Sport. In de afgelopen jaren hebben wij vele brokjes kennis geproduceerd over allerlei aspecten van het ouder worden. Dit boek voegt voor het eerst al die brokjes kennis samen. Ik beoog hiermee recht te doen aan de

veelzijdigheid en de verscheidenheid van het ouder worden.

Omdat één onderzoek niet zaligmakend is, heb ik de resultaten uit LASA getoetst aan de uitkomsten uit ander onderzoek alvorens ze in dit boek op te nemen. Wanneer die een relevante aanvulling vormen, gebruik ik inzichten uit ander onderzoek – bijvoorbeeld uit experimenteel onderzoek. Ik beschrijf ook een aantal theorieën die helpen de onderzoeksresultaten in een breder kader te plaatsen en verklaringen te geven van verschijnselen tijdens het ouder worden.

Hoe leven ouderen, welke veranderingen treden op als je ouder wordt, en welke weerslag hebben die veranderingen op je welbevinden? Met de inzichten uit ons onderzoek probeer ik in dit boek antwoord te geven op deze vragen. Ik maak gebruik van statistische gegevens, want die laten de verscheidenheid in de situatie van ouderen zien en geven een kader waarin je je eigen situatie als oudere kunt plaatsen. Je merkt bijvoorbeeld dat je vergeetachtiger wordt en je vraagt je af: Is dit normaal voor mijn leeftijd, of moet ik me zorgen maken dat dit het begin van dementie is? Als je weet dat één op de vijf van alle zestigjarigen last heeft van vergeetachtigheid en liefst één op de drie van alle zeventigjarigen, kun je je eigen geheugenproblemen relativeren. Zeker als je weet dat dementie pas op veel latere leeftijd in zulke aantallen voorkomt. Of je hebt weinig contact met je volwassen kleinkinderen, en je vraagt je af: Is dit normaal of ben ik een uitzondering? Als je weet dat maar één op de vier grootouders goed en regelmatig contact heeft met een volwassen kleinkind, dan weet je dat je geen uitzondering bent.

Maar veel uitvoeriger dan hoe vaak iets voorkomt, beschrijf ik samenhangen tussen aspecten van functioneren zoals we die in ons onderzoek hebben gevonden. Zo lees je in welke situaties vergeetachtigheid extra kan opspelen. Je kunt die situaties dan proberen te vermijden. Of je leest waarom sommige grootouders beter contact hebben met hun kleinkinderen dan andere, wat je op ideeën brengt hoe je het contact met je kleinkinderen kunt proberen te versterken.

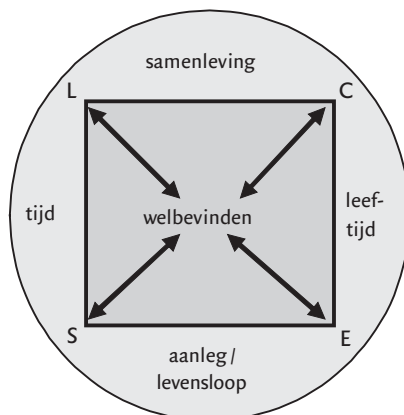
Onder de vele grotere en kleinere inzichten in dit boek, zullen er zich zeker enkele bevinden die je een ‘waarheid als een koe’ vindt: je wist dat allang. Nu wordt dat inzicht dan onderbouwd met onderzoek.

Maar er zullen ook inzichten tussen zitten die anders blijken te zijn dan je had vermoed, of die zaken betreffen waar je nooit bij had stilgestaan. Ik hoop dat die nieuwe inzichten stof tot overdenken geven.

Naast de inzichten die ik heb verkregen uit onderzoek, heb ik natuurlijk in de loop van mijn leven meegemaakt hoe mijn familie en vrienden ouder zijn geworden, en bouw ik mijn eigen ervaring met het ouder worden op – dat wil zeggen tot mijn huidige leeftijd van 69 jaar. Wanneer dat van pas komt, beschrijf ik ervaringen uit mijn eigen leven. Een rijke bron om uit te putten vormen ook de persoonlijke ervaringen die de deelnemers aan ons onderzoek ons geschreven hebben. Zij geven de persoonlijke beleving weer achter de getalsmatige scores. Ik heb daar dankbaar gebruik van gemaakt om passages in dit boek te illustreren. Gaat het over andere personen dan mijzelf, dan heb ik hun namen en eventuele kenmerken veranderd. Hun ervaringen zijn herkenbaar, maar als personen zijn ze dat niet. Daarnaast maak ik dankbaar gebruik van dagboeken en memoires van oudere schrijvers, want daarin wordt een inkijkje gegeven in hun dagelijks leven. Soms zijn dat Engelstalige schrijvers; dan heb ik zelf een stukje vertaald.

Net als het LASA-onderzoek, berust dit boek op de vier pijlers lichamelijk, cognitief, sociaal en emotioneel functioneren van ouderen. Dat zijn de hoekpunten in figuur 1. De schuine pijlen geven de verwevenheid tussen die pijlers weer. Iedere pijler komt aan de orde in een van de eerste vier delen van dit boek. Ieder deel begint met een beschrijving van de veranderingen die optreden in het functioneren als je ouder wordt; in de figuur valt dat onder 'leeftijd'. Ook laat ik in ieder deel zien waardoor veranderingen in het functioneren kunnen ontstaan, en hoe die mede van je aanleg en persoonlijke omstandigheden afhangen. De manier waarop we oud worden is in de afgelopen decennia sterk veranderd. Ook de samenleving is veranderd. Deze veranderingen komen in ieder deel van dit boek terug; ik heb dat in de figuur aangegeven met het woord 'tijd'. Ik besteed ruim aandacht aan de gevolgen van veranderingen in het leven van ouderen voor hun welbevinden. Welbevinden staat dan ook in het midden van het vierkant.

Figuur 1. Ouder worden en functioneren



Lichamelijk (L), cognitief (C), sociaal (S) en emotioneel (E) functioneren hangen onderling samen en veranderen bij het ouder worden (leeftijd), afhankelijk van ieders aanleg en omstandigheden, van de historische tijd en de context van de samenleving.

Na de eerste vier delen beschrijf ik ouder worden als nieuw verschijnsel in de samenleving vanuit demografisch oogpunt. In dat deel verlaat ik het perspectief van de individuele oudere en beschrijf ik hoe onze langere levensduur invloed heeft op de samenstelling van de bevolking. Deze getalsmatige informatie is essentieel voor het maken van beleid, want beleid stoelt op kennis van de aantallen ouderen.

In het slotdeel breng ik lijnen uit de voorgaande delen bij elkaar en bespreek ik ontwikkelingen in onze samenleving die al dan niet bijdragen tot een goede ouderdom. Ik hoop met dit boek te bereiken dat wensbeelden en schrikbeelden over oud worden en de oude dag plaatsmaken voor een realistisch beeld. Maar vooral wil ik laten zien dat de oude dag niet één, maar vele gezichten heeft. Recht doen aan verscheidenheid en de veelzijdigheid van oud worden – dat is de enige manier waarop we voor alle ouderen een beter leven kunnen bereiken.

Je hoeft dit boek niet van voor naar achter te lezen. Ben je in een bepaald onderwerp geïnteresseerd, dan vind je achter in het boek een uitgebreid register. Ook staan achterin een lijst met literatuurverwijzingen en een lijst met websites. Wil je verder lezen, dan kun je daar terecht. Intussen hoop ik natuurlijk dat je het hele boek leest, en daar je voordeel mee doet. Ik wens je veel plezier met lezen, maar bovenal nog vele jaren met plezier in je leven.

