



Golden years

Professor Dorly Deeg over gezond en prettig oud worden

Oud worden is normaal en we worden tegenwoordig ouder dan vroeger. Maar hoe kunnen we invulling geven aan die 'gewonnen' jaren? Professor Dorly Deeg doet al bijna dertig jaar onderzoek naar ouder worden en oud zijn in onze samenleving. Ze vatte haar bevinden samen in het boek 'Gewonnen Jaren – Heldere Inzichten Over Hoe Wij Ouder Worden', dat antwoord geeft op deze en vele andere vragen.

TEKST MARIJE REMMELINK FOTO RUUD POS

“Mensen boven de zestig voelen zich beter, hebben meer plezier en zijn tevredener”

WAT HOUDT OUDER WORDEN EIGENLIJK IN?

“Oud worden betekent dat dingen steeds minder goed gerepareerd kunnen worden. Je kunt dat merken aan het veranderen van het functioneren op vier verschillende pijlers: lichamelijk, cognitief, sociaal en emotioneel. Je lichaam bijvoorbeeld, dat zit heel mooi in elkaar maar is zo complex dat er altijd wel wat misgaat. Er zijn allerlei mechanismen die dat oplossen. Maar naarmate je ouder wordt gaan die mechanismen minder goed werken. En dan stapelen zich ongeregelheden op die niet meer te compenseren zijn, waardoor je functioneren verandert. Lichamelijk merk je dat bijvoorbeeld aan hoe snel je loopt of hoe goed je de trap op komt.”

WELKE COGNITIEVE FUNCTIES VERANDEREN?

“Op latere leeftijd zien we dat het cognitieve vermogen achteruit gaat. De informatieverwerking, een basisvaardigheid voor de hersenen, gaat minder snel. Als die informatieverwerkingssnelheid minder wordt kun je dingen minder goed onthouden en informatie minder snel terughalen. Door je opgebouwde ervaring en het vaak doen van dingen in je leven kun je dat trouwens compenseren. En die ervaring wordt weer groter naarmate je ouder wordt.”

WELKE ASPECTEN VAN HET SOCIALE LEVEN VERANDEREN?

“Sociaal gezien hoef je eigenlijk niet oud te worden, maar je sociale leven verandert wel. Een belangrijk aspect van ouder worden is het wegvallen van mensen, zoals vrienden, familie of je partner. Daar moet je mee om kunnen gaan. Bij het verlies van een partner mis je iets dat niet te vervangen is. Dat kan in eerste instantie leiden tot verdriet en eenzaamheid, maar vaak is je welbevinden na een paar jaar weer op het oude niveau.”

EN WAT VERANDERT ER OP EMOTIONEEL GEBIED?

“Op dit terrein zien we ook dat je meer ervaring krijgt naarmate je ouder wordt. Daardoor kun je beter

met je gevoelens omgaan. Uit onderzoek blijkt dat mensen boven de zestig zich in het algemeen beter voelen, meer plezier hebben en tevredener zijn. Ze ervaren, kortom, meer welbevinden. Op een gegeven moment zie je echter dat wanneer je cognitie (het vermogen tot het verwerven van kennis en het verwerken van ervaringen) verder achteruit gaat je, je gevoelens minder goed in banen kunt leiden. Of dat je last krijgt van een lichamelijke beperking. Daardoor kan het welbevinden omlaag gaan.”

HOE VERSCHILT DE MANIER WAAROP WE OUD WORDEN TEGENWOORDIG MET DIE VAN DERTIG JAAR GELEDEN?

“We zien vooral verschillen op de gebieden gezondheid en cognitief functioneren. Ik begin met gezondheid. Doordat de medische wetenschap vooruitgang heeft geboekt kunnen we met onze ziekte blijven leven in plaats van dat we eraan overlijden. Denk maar aan kanker of hartziekten. We worden ouder dan voorheen, maar we hebben wel vaker een chro-



“Ervaring kan cognitieve achteruitgang compenseren”

nische ziekte. Hoewel medicijnen ervoor zorgen dat we goed kunnen functioneren, moeten we wel leren leven met beperkingen en het idee dat we ziek zijn. Wat trouwens interessant is, is dat als je mensen vraagt hoe gezond ze zich voelen, dat over de tijd meer of minder hetzelfde blijft. Mensen met een ziekte gaan wel vaker naar het ziekenhuis en gebruiken andere zorgvoorzieningen, maar hun gevoel over hun gezondheid blijft vergelijkbaar met hoe het vroeger was.”

WEET U HOE DAT KOMT?

“Ouderen die een ziekte hebben gaan andere prioriteiten stellen. Zij zorgen er bijvoorbeeld voor dat zij genoeg dingen doen die voldoening geven en dan speelt gezondheid een minder grote rol. Daarnaast denk ik dat er meer acceptatie is van hulpmiddelen. Je ziet zoveel ouderen om je heen dat bijvoorbeeld een rollator gewoon wordt.”

TERUG NAAR DE VERGELIJKING TUSSEN VROEGER EN NU. HOE VERSCHILT OUDER WORDEN OP COGNITIEF GEBIED VAN VROEGER?

“De volgende generaties hebben een steeds betere opleiding. Door onderwijs en training in je jeugd



ontwikkel je cognitieve functies. Daardoor bouw je meer cognitieve reserve op. Die opbouw vindt plaats tot in je twintiger jaren en neemt af vanaf je dertigste levensjaar. Doordat tegenwoordig meer ouderen beter onderwijs hebben gehad, hebben ouderen van nu betere hersencapaciteit. Ze profiteren van die extra hersenreserve.”

IS ER OP HET SOCIALE VLAK OOK IETS VERANDERD?

“Onder andere door ontkerkelijking en ontzuiling hebben ouderen tegenwoordig meer vrijheid om contacten

te leggen met andere mensen dan familie of mensen binnen hun ‘zuil’, zoals vroeger. In het sociale netwerk van ouderen zitten nu meer vrienden en leeftijdsgenoten. Dat geeft meer welbevinden. Ook zijn ouderen actiever in de maatschappij dan vroeger. Uit onze onderzoeken blijkt dat eenzaamheid onder ouderen afneemt. Het wegvallen van thuiszorg en het verhogen van de AOW leeftijd zou daar echter wel eens een negatief effect op kunnen hebben. In november krijgen we de gegevens van 2019 binnen, dan zien we hoe de eenzaamheid zich heeft ontwikkeld.”

“Ouderen van nu hebben meer vrienden en zijn actiever in de maatschappij”

WAT LEVERT PLEZIER IN HET LEVEN OP?

“Wat plezier oplevert zijn leuke dingen doen met vrienden en vrijwilligerswerk. Maar ook zorgen dat je altijd een plan B hebt. Dat als je even een slechte dag hebt, je iets kan doen wat je leuk vindt. Ook is het belangrijk om niet al te hoge doelen te stellen. Als je lichamelijk niet meer alles kan, stel dan kleine en behapbare doelen die makkelijker te bereiken zijn. Of als je nieuwe vriendschappen sluit, denk dan niet dat het gelijk op alle fronten moet klikken.”

Gelukkig en prettig oud zijn, zo doet u dat volgens Dorly Deeg:

- 1 Accepteer dat u ouder wordt, pas uw verwachtingen en activiteiten aan en leer omgaan met beperkingen.
- 2 Wees niet bang om hulp te vragen. Als het niet lukt om u aan te passen, als bepaalde dingen niet meer gaan of wanneer mantelzorg teveel wordt. Praat erover en vraag om hulp.
- 3 Wees uw eigen beste vriend, luister naar uzelf en wees eerlijk tegen uzelf.



Over Dorly Deeg

Professor Dorly Deeg was tot haar pensioenleeftijd wetenschappelijk directeur van Longitudinal Aging Study Amsterdam

(LASA). Het LASA-onderzoek van de VU en het VUmc is een langlopend onderzoek op het gebied van veroudering in Nederland dat bestaat sinds 1991. Elke drie jaar vindt er een nieuwe meetronde plaats. Tot nu toe hebben meer dan 5000 mensen van 55 jaar en ouder eraan meegedaan.

In 2004 richtte Deeg samen met haar Duitse collega Hans-Werner Wahl het tijdschrift European Journal of Ageing op. Bij de lintjesregen in 2016 werd ze, vanwege haar verdiensten voor het ouderenonderzoek in Nederland en daarbuiten, benoemd tot Ridder in de Orde van de Nederlandse Leeuw.

Op 26 juli van dit jaar kwam haar boek ‘Gewonnen Jaren – Heldere inzichten Over Hoe Wij Ouder Worden’ uit, dat al haar opgedane kennis bevat. Deeg schreef geen zelfhulpboek maar doet verslag van de veranderingen die optreden met het stijgen van de leeftijd. Ze laat zien hoe ouder worden ons welbevinden beïnvloedt én hoe je gelukkig en prettig oud kunt zijn. Daarmee biedt Deeg een andere, verfrissende en bemoedigende blik op ouder worden.



In samenwerking met AmbolAnthos uitgevers geven we vijf exemplaren weg. Wilt u kans maken op een van de boeken? Kijk dan op pagina 58.