



LANG EN GEZOND LEVEN, HOE DOE JE DAT?

Het LUMC Magazine sprak met vier experts op het gebied van veroudering. Wat moet je doen om gezond honderd te worden?

TEKST: DIANA DE VELD > ILLUSTRATIES: KAREN WEENING > FOTO: MARC BOLSIUS

HOE OUD WORDEN WE IN NEDERLAND?

We worden tegenwoordig gemiddeld 80 (mannen) of 84 jaar oud (vrouwen). Maar de levensverwachting neemt elke tien jaar met zo'n twee tot drie jaar toe. Tenminste, zo ging het de afgelopen 150 jaar. "Als die trend zich doorzet, worden de kinderen die nu geboren worden gemiddeld zo'n 100 jaar oud", zegt dr. Simon Mooijaart (Ouderengeneeskunde). Zeker is dat niet. "Elke generatie leeft onder zijn eigen omstandigheden", zegt verouderingsonderzoeker prof. Eline Slagboom (Medische Statistiek en bio-informatica). "Kinderen van nu

zijn bijvoorbeeld vaker te dik, misschien zullen ze daardoor juist minder oud worden."

Voor heel Europa is berekend dat er in 2050 twee keer zoveel 65-plussers zullen zijn als nu, en zelfs drie keer zoveel 85-plussers. Mensen brengen gemiddeld de laatste 15 tot 20 procent van hun leven door in slechte gezondheid. Maar er zijn grote verschillen: voor velen beginnen de chronische ziekten al bij de 70, terwijl anderen tot op hoge leeftijd best gezond blijven.

WAT BEPAALT HOE OUD JE WORDT?
Je genen bepalen naar schatting voor



‘Het is nooit te laat om te beginnen met gezond leven’

ruim een kwart hoe oud je wordt. Verder spelen oorzaken van buitenaf een rol. Hoe goed de gezondheidszorg is, bijvoorbeeld – aan een hartinfarct gaan de meeste mensen tegenwoordig niet meer dood. Verder vergroot een gezonde leefstijl je kans om oud te worden: gezond eten, niet roken, weinig alcohol drinken, genoeg slapen, niet te veel stress en voldoende bewegen. Maar niet alles kun je veranderen. Als je moeder bijvoorbeeld te dik was terwijl je als foetus in haar baarmoeder zat, heb je op latere leeftijd meer kans op chronische ziekten. En nog steeds geldt dat mensen die lager op de maatschappelijke ladder staan, minder oud worden dan rijke, hoogopgeleide mensen. In Engeland leven de rijkste mensen gemiddeld wel vijftien jaar langer dan de armsten, soms zelfs in dezelfde stad. Ook hierbij spelen leefstijl en gezondheidszorg een grote rol.

HOE WORD JE 100?

Een van de belangrijkste dingen is om actief te blijven, vinden de experts allemaal. Bewegen dus, maar ook: plezier blijven beleven aan je hobby's en aan sociale contacten. Actief blijven is iets dat opvallend veel erg oude mensen met elkaar gemeen hebben. Toch valt hier een kleine kanttekening te plaatsen. Als je bijvoorbeeld altijd moe bent vanwege een chronische ziekte, dan zul je vanzelf minder actief zijn. Zo krijg je een soort kip-

ei-probleem: blijf je echt langer leven doordat je zo actief bent? Of lijkt dat alleen maar zo omdat mensen met een ziekte nu eenmaal minder oud worden én door hun ziekte ook minder actief zijn?

HOE GROOT IS DE ROL VAN VOEDING?

Heel groot, volgens de Wereldgezondheidsorganisatie. “Het is de belangrijkste oorzaak voor chronische ziekten waar je zelf iets aan kunt veranderen – belangrijker zelfs dan bewegen en roken”, zegt prof. Hanno Pijl. Wat moeten we dan eten? Daar is nog steeds veel onenigheid over. Maar het lijkt er in ieder geval op dat je veel plantaardig voedsel moet eten, dus groenten, fruit en noten, met af en toe wat vis.

HEEFT HET NOG ZIN OM GEZOND TE GAAN LEVEN ALS JE AL ZESTIG BENT?

Ja! Onderzoek van onder anderen prof. Eline Slagboom en dr. Diana van Heemst toont aan dat het nooit te laat is om je leefstijl te verbeteren. “Zelfs als je zestig bent is een deel van de schade door een ongezonde leefstijl nog omkeerbaar”, zegt Slagboom. Zestigers die drie maanden lang iets minder aten en iets meer bewogen, voelden zich bijvoorbeeld al beter. Dat was ook te zien in hun bloed.



Ouderen in het LUMC

Het LUMC zet zich sterk in om ouderen zo gezond mogelijk te houden. “Bijvoorbeeld door alle 70-plussers die hier worden opgenomen te screenen”, licht Simon Mooijaart toe. De verpleegkundige van de afdeling waar de patiënt is opgenomen, neemt een vragenlijst af over vallen, ondervoeding, hoe goed de patiënt bepaalde taken nog kan uitvoeren en of er problemen zijn met het denken of het geheugen. Zijn er punten van zorg, dan neemt de afdeling maatregelen om risico's te beperken. Ouderen krijgen speciale voeding, er worden hulpmiddelen ingezet om valpartijen te voorkomen en de patiënten worden actief gehouden. Niet alleen bij een opname komt de vragenlijst van pas. “Steeds vaker gebruiken we hem ook voor 70-plussers die niet worden opgenomen, maar wel een intensieve behandeling krijgen. Zoals bestraling, een operatie of chemotherapie”, zegt Mooijaart. Bij deze groep kan de uitkomst van de screening ook meewegen in de behandelkeuzes die arts en patiënt samen maken. “Bij kwetsbare ouderen kan het weghalen van een tumor met een operatie bijvoorbeeld complicaties geven waardoor iemand in het verpleeghuis terecht komt. Misschien kun je dan beter niet opereren. Aan de andere kant kun je een heel fitte 85-plusser juist wél die behandeling geven.”

TOP 5

Kwalen bij ouderen

- Instabiliteit, grotere kans op valpartijen
- Moeite met lopen en andere bewegingen, minder mobiel
- Geestelijke problemen, waaronder geheugenstoornissen en somberheid
- Incontinentie
- Bijwerkingen door het gebruik van veel verschillende medicijnen



“Ik verveel me nooit”

Zuster Antonio Verspagen is 104 jaar oud. Hoe is het om zo oud te zijn?

Hoe ziet uw leven als 104-jarige eruit?

“Elke dag sta ik om 7 uur op, want om 8 uur begint de Heilige

Mis. Daarna drinken we een kopje koffie. Ik probeer zoveel mogelijk beweging te krijgen. Twee keer per dag ga ik een half uur wandelen - we hebben hier een prachtige, bosrijke omgeving. Als het regent, loop ik door de gangen van het klooster. Ik gebruik een rollator, maar ik loop nog helemaal niet krom en kan nog bukken. Ik heb ook weinig verzorging nodig op mijn kamer.

Sociale contacten heb ik genoeg: met mijn begeleidster en met mijn medezusters. Mijn familie woont wat verder weg, dus hen zie ik niet zo vaak. Zij zijn ook al ouder en hebben hun eigen kleinkinderen. Ik kan me ook goed alleen ver maken. Ik ben docente handvaardigheid geweest en heb heel lang geborduurd, maar dat gaat niet meer. Ik lees nog wel veel boeken – wel met grote letters - en ik doe spelletjes op de computer. Spider Solitaire bijvoorbeeld. Ik verveel me nooit.”

Hoe komt het dat u zo oud bent geworden, denkt u?

“Dat weet ik niet, maar het is een grote gift. Ik ben de oudste van de congregatie en ook van mijn familie. Mijn zus is 98 jaar geworden, mijn vader werd ouder dan 90. Maar mijn moeder overleed op haar zestigste.”

Hebt u tips voor lezers die ook oud willen worden?

“Probeer veel te lopen, dat raad ik iedereen aan.”





Wetenschappelijk onderzoek naar veroudering

Wat verandert er op latere leeftijd aan spieren, hersenen en de stofwisseling? Dat zijn de belangrijkste vragen waar verouderingsonderzoekers in het LUMC zich op richten. “Die gebieden zijn onderling ook verbonden”, zegt verouderingsonderzoeker Diana van Heemst (Ouderengeneeskunde). “Als de stofwisseling goed verloopt, blijf je meestal ook lichamelijk mobiel en geestelijk scherp.” Elke maand overleggen tien hoogleraren van verschillende afdelingen over het onderzoek naar veroudering. Het unieke is dat dit onderzoek zich uitstrekt van de cel tot aan de patiëntenzorg.

LEIDEN LANG LEVEN-STUDIE

Een beroemde LUMC-studie is de Leiden Lang Leven-studie, waaraan maar liefst 3500 mensen meededen: 991 ‘langlevende’ broers en/of zussen, hun kinderen en de partners van hun kinderen. Voor deze studie werden mannen als langlevend beschouwd vanaf 89 jaar en vrouwen vanaf 91. Na tien jaar onderzoek bij deze groep weten we welke factoren bijdragen aan de gezonde stofwisseling van de families. Nog steeds worden deze mensen gevolgd om nog meer te leren over de rol van de genen én de omgeving.

KENMERKEN VAN VEROUDERING

“We doen veel onderzoek naar kenmerken die iets zeggen over hoe oud of gezond mensen biologisch gezien zijn”, vertelt Van Heemst. “Denk aan handknijpkracht, loopsnelheid,

maar ook de werking van de hersenen door geheugentesten en MRI-onderzoek.” De groep van Eline Slagboom kijkt juist naar nieuw ontdekte kenmerken in het bloed in 25.000 mensen in Nederland. Die kenmerken zeggen iets over hun stofwisseling en hun vatbaarheid voor ziektes. “Waarin onderscheiden gezonde ouderen zich van anderen? Hoe kun je zorgen dat mensen zo lang mogelijk gezond blijven en hoe kun je een slechte gezondheid met behandelingen verbeteren? En kun je aan de kenmerken in het bloed zien welke mensen baat hebben bij welke behandeling? Dat willen we allemaal onderzoeken.”

OUDEREN ZIJN ANDERS

Weer een andere tak van het onderzoek richt zich op de manier waarop je oudere patiënten het best kunt behandelen. “Van oudsher testen wetenschappers medicijnen en andere behandelingen niet op ouderen, en trouwens ook niet op vrouwen”, legt Simon Mooijaart uit. “Over de effecten van behandelingen op oude mensen is daardoor weinig bekend. Wij willen daar verandering in brengen, want ouderen zijn anders. Denk aan hoge bloeddruk: bij iemand van vijftig is dat een risicofactor voor hart- en vaatziekten, dus geef je bloeddrukverlagers.

Maar bij iemand van negentig kunnen bloeddrukverlagers zorgen voor meer valpartijen, en een slechtere doorbloeding van organen. Waarschijnlijk kun je bij ouderen daarom beter naar een iets hogere bloeddruk streven.”

Het profileringsgebied Ageing is één van de zeven profileringsgebieden van het LUMC; de medische onderzoeksgebieden waarin we voorop willen lopen.

Studeren op ouder worden

Hoe kunnen ouderen in onze maatschappij een beter leven krijgen? Met die vraag houden de studenten van de masterstudie Vitality and Ageing zich bezig. Zij hebben verschillende achtergronden in de gezondheidszorg en leren een jaar lang over ouder worden. Ze bestuderen daarbij niet alleen de biologie, maar ook de gevolgen voor het individu én de maatschappij. De internationale masterstudie in Leiden is uniek. Afgestudeerden kunnen verschillende kanten op: een deel kiest voor een medische loopbaan, een ander deel gaat onderzoek doen, en ongeveer een derde van de studenten komt terecht in een beleidsfunctie. Tot voor kort werd de masterstudie verzorgd door de Leyden Academy, maar met ingang van dit jaar is het LUMC hiervoor verantwoordelijk. De studie is daarmee een reguliere studie geworden, tegen het gangbare tarief en met recht op studietoelage. www.mastersinleiden.nl