

Voorwoord

Een jaar of vijftien geleden ontmoette ik een 96-jarige, zelfstandig wonende dame, waarmee ik tweemaal per week een middagje optrok. Ze at, in mijn ogen, heel ongezond: om de week een pond roomboter, vlees met zoveel mogelijk vet eraan, taartjes met veel room, een paar soorten koekjes, geen fruit en weinig groente.

Haar spirit fascineerde me. Ze kon prachtige, praktische oplossingen voor kleine en grotere problemen bedenken. Zo heeft ze, als haar zoon op vakantie was, in verschillende verzorgingshuizen gelogeed om erachter te komen in welk huis ze zou willen wonen. Had ze een nare ervaring, dan omcirkelde ze met rode pen de betreffende dag op de kalender met de bedoeling er een aantal dagen later weer naar te kijken. Ze stelde dan vast dat het inmiddels veel minder erg voelde en liet het voorval achter zich.

Nieuwe ontwikkelingen in de wereld bleef ze volgen. Ik kwam op een keer binnen en werd begroet met: 'Ik wil ook weleens iets downloaden, maar ik weet niet wat het is.'

Deze 96-jarige dame bevindt zich in goed gezelschap. Jeanne-Louise Calment uit Arles, Frankrijk, woonde tot op 110-jarige leeftijd zelfstandig. Ze hield van drank (port), at iedere week een kilo chocolade en vijf jaar voor haar dood stopte ze met roken. Ze kon de aansteker niet meer zien liggen. Toch werd ze volgens het *Guinness Book of Records* 122 jaar en dat heeft niemand haar tot nu toe nagedaan. Sterker nog, het is bij lange na niet benaderd door andere langstlevenden in de wereld. Hoewel ... onlangs zijn publicaties opgedoken die vraagtekens zetten bij dit record. Er zou sprake zijn van identiteitsfraude door dochter Yvonne. Zij deed met succes alsof ze haar moeder was. In werkelijkheid werd Yvonne 'maar' 99 jaar.

In Nederland bereikte Hendrikje van Andel-Schippers een leeftijd van 115 jaar. Ze was niet sterk als baby en mocht zelfs niet naar school, omdat het te zwaar voor haar gestel zou zijn. Na haar overlijden bestudeerden wetenschappers haar lichaam en ontdekten dat zij een

vatenstelstel en geheugen had als een zeventigjarige.

Het zijn mooie verhalen en zij inspireerden mij om op zoek te gaan naar de eigenschappen en leefstijl van hoogbejaarden. Mijn doel was om daar mijn voordeel mee te doen in mijn eigen leven. Het werd een lange zoektocht naar goede voeding en voldoende beweging. Misschien nog belangrijker was het vinden van een geschikte geestelijke instelling, zodat een vitaal en gelukkig leven als senior en hoogbejaarde binnen handbereik zou komen.

Begin 2017 telde Nederland ruim tweeduizend 100-plussers. Dat aantal is verdubbeld in 20 jaar en de verwachting is dat er rond 2030 zo'n vierduizend eeuwelingen zullen zijn. Over diezelfde periode is het aantal 90-plussers met 90 procent gegroeid tot 112-duizend.

Deze cijfers willen overigens niet zeggen dat de opwaartse lijn voortgezet wordt. Het is de naoorlogse geboortegolf die de komende decennia de categorie hoogbejaarden zal vergroten, maar daarna zal het aantal eeuwelingen hoogstwaarschijnlijk afnemen. Er komt namelijk een generatie zeer oude mensen aan die alleen een tijd van overvloed en gemak gekend heeft. Deze mensen leven minder gezond dan de generaties die tijden van soberheid en fysieke uitdaging hebben doorgemaakt. De medische vooruitgang kan hier niets aan veranderen.

Inleiding

Dit boek is een weergave van mijn zoektocht naar handvatten om gezond en vitaal nog vele jaren te leven. Daarnaast hoop ik dat er ook meer begrip voor de leefwereld van ouderen door ontstaat en eventuele vooroordelen weggenomen worden. De verschillen tussen 50-, 60- en 70-jarigen zijn kleiner dan enkele decennia geleden. Als er geen kinderen meer in huis zijn, dan hebben volwassenen en senioren qua levensinvulling tegenwoordig veel gemeen.

Door het boek *Betere mensen. Over gezondheid als keuze en koopwaar* van Trudy Dehue, werd ik gewaarschuwd voor ‘perfecte mensen’ en ‘aangepastheid’ in een maatschappij die een politiek omarmt waarin de aandacht verschuift naar wat u zelf kunt en moet doen – liefst op eigen kosten – om een uiterst vitaal en gezond leven te leiden. Ik realiseerde mij dat ik met het speuren naar factoren die een lang, gezond en vitaal leven bevorderen, wellicht ook een beeld zou kunnen schetsen van een perfect aangepaste hoogbejaarde. Iemand die alleen zelf verantwoordelijk is voor zijn gezondheid. Het risico bestaat dat u gaat proberen om zelf onvermijdelijke ziekten en ongemakken te voorkomen. Dat brengt kosten met zich mee, op financieel gebied, maar ook mentaal: als het mislukt, is er de kans dat u zichzelf verwijten gaat maken.

Onbedoeld kan mijn pleidooi voor gezonde voeding, voldoende bewegen en aan uzelf werken voor meer levenslust, degenen die pech hebben stigmatiseren. Zeker als u niet (meer) voor gezondheid en vitaliteit kúnt kiezen. Ik hoop dat de informatie in het derde hoofdstuk, met onder andere aandacht voor vrijwilligerswerk, klaarstaan voor anderen en zo lang mogelijk nuttig willen zijn, de solidariteit met mensen waarvan de gezondheid te wensen overlaat bevordert.

Meer geld uitgeven aan voeding, hulpmiddelen, cursussen, supplementen, gadgets en dergelijke, die gaten in de markt moeten vullen, is niet wat mij voor ogen staat. Gezondheid en vitaliteit zijn niet te koop. Er is dan ook geen sprake van falen wanneer dit niet bereikt wordt. In mijn boek *Nog vele jaren* schets ik de, in mijn ogen, maximaal

haalbare mogelijkheden met behulp van inzichten uit de wetenschap en mijn eigen leven. Het is geen kampioensrace: ieder stapje dat u kunt zetten telt mee.

Laura Carstensen zette mij met haar boek *A long bright future* aan het denken over de maatschappelijke context. Met een beetje geluk worden wij pas echt oude mensen als wij al in de 80 zijn. Op zoek naar het verschil tussen oud en echt oud vond ik op een Belgische site de omschrijving ‘senioren’ voor 60-74-jarigen en vanaf 80 jaar werd de term ‘hoogbejaard’ gebruikt. Senior heeft wel iets van een eretitel, daar kunnen velen mee leven, denk ik. Het geeft ook tegenwicht aan een maatschappij die jeugdigheid verheerlijkt en mensen van boven de 50 jaar al af wil schrijven. Wij zullen onze ogen moeten openen voor de waarde die senioren hebben en er een maatschappelijke invulling aan geven. Verandering van denken over wat wenselijk is en wie nuttig zijn in het arbeidsproces, biedt ook kansen op een eerlijker verdeling van lasten in de toekomst.

Er is een andere kant aan onze langere levens. Het blijft natuurlijk niet mogelijk om tientallen jaren van pensioen en AOW te genieten met het groeiend aantal pensioengerechtigden. Dat recht hebben wij in de jaren 1950 verworven, een tijd waarin de gemiddelde levensduur korter was en veel mannen al in hun tienerjaren begonnen met werken. Er is nu een noodzaak ontstaan van een andere kijk op het werkzame leven in algemene zin en op de derde levensfase in het bijzonder.

Carstensen pleit voor een model waarin we de periode van scholing, vorming van onszelf en ons jonge gezin langer maken dan nu gangbaar is. Deze eerste levensfase duurt tot een jaar of 40. In deze periode groei je dan langzaam toe naar fulltime verantwoordelijkheid nemen voor een maatschappelijk nuttige functie, waar je bewuster voor gekozen hebt.

Jongeren krijgen een uitkering om niet fulltime te hoeven werken. Het idee is dat zij dan gemakkelijker zullen kiezen voor bij- of omscholing en hun zorgtaken thuis oppakken. Het biedt mogelijkheden voor een zoektocht naar een functie of vak waar iemand zich op zijn of haar plek voelt. Het scholingssysteem zal ook meer spreiding kennen, met ruimte voor maatschappelijke betrokkenheid en tussentijdse werkervarings-

projecten.

In de tweede levensfase, vanaf 40 jaar tot 60+, komen opgedane kennis en ervaring, langer dan in de huidige indeling, optimaal ten goede aan de maatschappij en onze leefomgeving.

Werkgevers, politici, verzekeringsmaatschappijen en de algemene opinie moeten de verouderde opvatting, dat de mens vanaf 50 jaar minder waard wordt en achteruit gaat, bijstellen. Het nieuwe 50 is de leeftijd waarop men het meest waardevol is en maximaal bijdraagt aan het persoonlijk en maatschappelijk leven. Een leeftijd waarop vrouwen én mannen over het algemeen niet meer de zorg hebben voor jonge kinderen en nog een goede gezondheid genieten. Ook is voor een 50-jarige de behoefte om maatschappelijk hogerop te willen meestal minder belangrijk.

De derde levensfase begint als mensen de 60 jaar gepasseerd zijn en het tijd wordt om geleidelijk aan taken af te bouwen of te veranderen. Het inkomen gaat achteruit als de werkweek korter en gemakkelijker wordt, maar nog steeds zinvol blijft. Door de moderne communicatiemiddelen is het mogelijk om ook op afstand bereikbaar en werkzaam te zijn. De pensioenleeftijd ligt niet vast en wordt vooruitgeschoven zolang iemand de wens heeft en in staat is zijn werk te doen. Ter stimulering zouden werkgevers voor oudere werknemers geen sociale lasten meer hoeven af te dragen.

Dit meer humane levensfasenmodel van Carstensen combineert de ervaring, wijsheid en het overzicht van 50- en 60-jarigen (en 70-jarigen) met de frisheid, levenskracht en doortastendheid van de jeugd. Het vraagt van beide kanten verdraagzaamheid en respect voor ieders inbreng, in een maatschappij die minder is gefocust op economische groei als leidend principe.

In de eerste en derde fase is geen sprake van volledige beloning, omdat mensen meer vrijheid voor scholing, omscholing, gezin en vrije tijd hebben. De jongere generatie die mede voor de pensioenen opdraait, ziet in onze tijd ook de toename van vitale en gezonde ouderen. In een model waarbij jongeren juist gestimuleerd worden om niet 'full swing'

in de maatschappij mee te draaien, is er wellicht over en weer meer begrip.

In 2012 hebben de Eerste en Tweede Kamer ingestemd met een automatische koppeling van de AOW-leeftijd aan levensverwachting. Hoe ouder wij worden, des te langer moeten wij werken voor ons inkomen. Voor ons geldt nu de overgangstijd om langzaam te wennen aan de consequenties van een langer leven. We leven té lang om het nog vanzelfsprekend te vinden dat iedereen vanaf een relatief jonge leeftijd een maandelijkse uitkering van de overheid en pensioenfondsen krijgt. Van belang is dat je het wel kunt krijgen als dat nodig is, bijvoorbeeld als de gezondheid en vitaliteit ontbreken om nog een steentje bij te dragen aan de samenleving.

Veel mensen willen graag op hogere leeftijd nog van nut en actief zijn. Zeker als daar ook nog een beloning tegenover staat. Volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek, het CBS, hadden in september 2017 nog 2700 mensen van 80 jaar of ouder betaald werk, waarvan ongeveer 2300 met een arbeidscontract. Van hen hadden 700 een volle baan. Deze cijfers zijn ontleend aan loonlijsten en daaruit is niet af te leiden hoe actief deze mensen zijn. Ook zijn er verschillen per sector. Veel senioren werken in de handel en financiële dienstverlening en maar weinigen in bijvoorbeeld de zorg of het onderwijs.

Er zijn ook cijfers beschikbaar over het aantal zelfstandig werkenden van 75 jaar of ouder (meestal zzp'ers). Eind zomer 2017 waren dat er maar liefst 16.000. Het zijn vooral de mannen die na pensionering nog een tijdje doorgaan, drie à vier keer zoveel als vrouwen.

In het onderzoek *Grijs is niet zwart wit* (rapport Medical Delta consortium, 2013) met 650 deelnemers tussen de 55 en 85 jaar, wonende in de Randstad, komt naar voren dat voor veel senioren al dan niet betaald werk een belangrijke rol speelt bij zingeving en sociale betrokkenheid. 60 Procent is bereid om langer door te werken met minder uren en een aangepaste, vaak adviserende taak, tegen inlevering van 25 procent salaris. Ook degenen die al met pensioen zijn zouden wel weer aan de slag willen. Het betrof hier 25 procent van de ondervraagden. Op de site www.doorwerkgever.nl bijvoorbeeld vindt u

informatie voor gepensioneerden die door willen werken en voor opdrachtgevers, inclusief aanmeldingsformulieren.

Wij voelen ons als 60- en 70-jarigen tegenwoordig helemaal niet oud, willen zeker niet betutteld worden en dragen, zo mogelijk, nog graag een steentje bij. Laat ons maar adviseren, begeleiden, raad geven, onderwijzen, mede opvoeden, besturen en dergelijke. Daar zijn wij goed in.

Dit boek is ontstaan in de afgelopen tien jaar. Het begon allemaal met mijn interesse in gezonde voeding en daar had ik meer kennis van het menselijk lichaam voor nodig. Wie denkt nu bij het eten aan wat het lichaam ermee gaat doen en waar het behoefte aan heeft om goed te functioneren? Zo ontstond hoofdstuk 1. Ik was ook van meet af aan nieuwsgierig naar het zelfgenezend vermogen van de mens. Dat werd hoofdstuk 4. Gaandeweg besepte ik dat in beweging blijven in deze tijd en in onze maatschappij ook heel belangrijk is. Zo ontstond hoofdstuk 2. Uiteindelijk had ik met hoofdstuk 3, over de helderheid van geest, het belang van sociale contacten en de meest geschikte levenshouding, het gevoel dat het plaatje aardig compleet was. Al deze informatie draagt in ieder geval bij aan mijn eigen – en naar ik hoop uw – weg als senior en hoogbejaarde.