

We worden met z'n allen steeds ouder en een grens is niet in zicht. Dat betekent ook meer gezonde jaren: 'Of je nu 80 wordt of 100: gemiddeld genomen kwakkel je niet veel langer', zegt verouderingswetenschapper David van Bodegom. Toch is er nog veel winst te behalen.

Tekst **Heidi Klijsen** Fotografie **Maarten van der Wal**

*David  
van  
Bodegom*

75 is het  
nieuwe 65'

Het is even wennen als je de kantooruimte van David van Bodegom binnenstapt. Waar zijn de stoelen? 'Vind je het erg het interview staand te houden?' Hij vraagt het zonder een greintje verontschuldiging. Want staand werken, staand lunchen en staand overleggen: voor de verouderingswetenschapper is het een tweede natuur.

### **Bij een verouderingswetenschapper verwacht je niet direct een jonge man als u.**

'Dat heb ik vaker gehoord. Studiegenoten kozen inderdaad eerder voor richtingen als chirurgie en kindergeneeskunde. Dat ik deze kant op ben gegaan, is puur toeval. Ik volgde het keuzepak veroudering bij Rudi Westendorp (dé verouderingshoogleraar van Nederland, red.) en werd direct gegrepen. Ouderengeneeskunde is hét vak van nu, dat begreep ik meteen.'

### **Wat maakt het zo boeiend?**

'Er is nog zo ontzettend veel winst te behalen. De afgelopen 100 jaar vond er een extreme specialisatie plaats bij artsen. Dat heeft er voor gezorgd dat we nu zo oud kunnen worden, maar vormt inmiddels ook een pro-

bleem. De huidige geneeskunde is perfect voor patiënten van een jaar of 40, met vaak één specifieke gezondheidsklacht. Maar het merendeel van de patiënten is ouder dan 70, vaak met meerdere kwalen die niet los van elkaar te zien zijn. Daardoor hebben ze een heel ander soort zorg nodig. Ze zien soms wel vijf verschillende specialisten, die ieder hun eigen "eilandje" bestrijken. Dat leidt soms tot tegenstrijdigheden: een cardioloog die zegt dat je bloeddrukverlagers moet slikken, omdat dat goed is voor je hart. En een neuroloog die aanraadt daarmee te stoppen, omdat ze duizelingen veroorzaken.'

### **Hoe los je dat op?**

'Artsen zullen moeten leren breder naar de patiënt te kijken, en niet alleen naar één onderdeel. Dat zou al tijdens hun studie kunnen beginnen met meer aandacht voor ouderengeneeskunde. Er moet echt een omslag komen. Al 150 jaar neemt de levensverwachting elk decennium met 2,5 jaar toe en voorlopig zal dit niet afremmen. Van alle pasgeborenen nu wordt de helft minstens 100.'

POORTGEBOUW



© Consumentebond

# 'De helft van alle pasgeborenen van nu wordt minstens 100'



**David van Bodegom**  
(1978)

### 2000

Studie geneeskunde en betrokken bij onderzoek ouderengeneeskunde, universiteit Leiden.

### 2006

Start promotie-onderzoek naar veroudering op het platteland in Ghana. Arts bij de Kruispost op de Amsterdamse wallen.

### 2010

Wetenschappelijk stafid Leids kennisinstituut voor vitaliteit en veroudering.

### 2012

Roman 'Nood breekt wet' over houdbaarheid idealen van tropenarts.

davidvan-bodegom.nl

### Is dat financieel op te brengen, al die jaren extra ouderdom?

'De zorgkosten stijgen niet als we ouder worden. Het laatste half jaar van je leven is het duurst, maar je gaat maar één keer dood. De periode waarin je zorg nodig hebt aan het eind van het leven blijft redelijk constant. Of je nu 80 of 100 wordt: gemiddeld genomen kwakkel je niet veel langer. De "gezonde levensverwachting" stijgt volgens het Centraal Bureau voor de Statistiek net zo hard als de totale levensverwachting.'

### Maar je ontvangt wel veel langer pensioen en AOW.

'Daar maken we inderdaad een cruciale fout met z'n allen. We schrijven mensen massaal af als ze 65-plus zijn. Het klinkt misschien cru, maar mensen met pensioen sturen werkt invaliderend. Ze gaan minder bewegen, hun status neemt af, ze krijgen minder sociale contacten.'

### Waarom is het zo belangrijk actief te blijven?

'Wat we zien als typische ouderdomsziekten zijn eigenlijk gewoon leefstijlziekten. Het risico op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, kanker, osteoporose en Alzheimer is voor een groot deel te beïnvloeden met een gezonde leefstijl.'

### Maar je kunt toch gewoon een pechvogel zijn? Een aangeboren hartkwaal of genetische aanleg voor kanker beïnvloed je niet.

'Gezond leven biedt inderdaad geen garantie op een lang leven. Ouderdom komt met gebreken, is de gangbare slogan. Maar dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Je kunt er zelf van alles aan doen om dat te voorkomen.'

### Hoe kun je gezonde jaren winnen?

'Het allerbelangrijkst is meer bewegen. Daarmee blijf je niet alleen op gewicht, het zorgt ook voor sterkere botten en spieren en een betere stofwisseling.

We zijn veel te inactief en eten veel te veel. Je hoeft jezelf echt niet naar een sportschool te slepen. Zo heb ik echt een hekel aan sporten, schrijf dat maar gerust op. Maar ik zorg er voor dat ik mijn werk- en leefomgeving zodanig inricht dat ik automatisch voldoende beweeg.'

### Vandaar die statafels hier

Lachend: 'Inderdaad. Niet alleen werken doen we hier staand, we lunchen ook aan statafels. Het meeste gedrag dat wij vertonen is onbewust. Kom je in een ruimte met stoelen, dan ga je zitten. Zijn er alleen statafels, dan ga je staan. In Denemarken is het aanbieden van staande flexwerkplekken al wettelijk verplicht, waarom voeren we dat hier niet in?'

### Van je stoel af dus, simpel gezegd.

'Het is ook echt simpel. Spreek bijvoorbeeld met jezelf af dat je voortaan staand of lopend belt. Wie elk kwartier even beweegt, behaalt meer gezondheidswinst dan wie acht uur zit en zich daarna een uur in het zweet werkt in een sportclub.'

### Wat kun je verder doen?

'Niet roken, hoe lastig ook. Een kwart van de Nederlanders rookt nog, dat kost ze gemiddeld zo 10 jaar van hun leven. Goed slapen is ook belangrijk. Te veel Nederlanders slapen slecht, terwijl er maatregelen zijn waarvan bewezen is dat ze helpen. Elke dag een wandeling maken bijvoorbeeld. En slapen met het raam open. Het is goed om het af en toe koud te hebben. Daardoor neemt je gehalte aan bruin vet – het weefsel dat vet omzet in warmte – toe en val je af.'

### Is het wel zo leuk om 100 te worden als je toch wordt afgeschreven boven de 65?

'Dat gaat verschuiven, hoe dan ook. Als iedereen ouder wordt, gaan we mensen vanzelf minder snel oud vinden. Vroeger was je op je 65<sup>e</sup> al bijna toe aan een bejaardenhuis. En nu: 75 is het nieuwe 65.'

Bij het afscheid laat David van Bodegom nog even de vergaderruimte zien. Met, hoe kan het anders, een grote statafel. 'Dat heeft nóg een groot voordeel: als je staand vergadert ben je twee keer zo snel klaar.' ■

