

BOEKBESPREKING

Oud worden zonder het te zijn. Over vitaliteit en veroudering

Rudi Westendorp



Door: Henk Van daele

Een publicatie met dergelijke titel trekt natuurlijk heel wat belangstellende kopers aan. Het boek is verschenen in januari 2014 en in de loop van dit jaar verschenen al verscheidene herdrukken. Maar wie hoopt in deze bijna 300 bladzijden tekst enkele geheime trucjes of de samenstelling van een secrete levenselixir te lezen om vitaal veel ouder te worden, of om eeuwig jong te blijven, die komt bedrogen uit.

De auteur Rudi Westendorp, geboren in 1959, is hoogleraar ouderengeneeskunde aan de Leidse universiteit. Aan deze Nederlandse universitaire instelling blijkt de studie van de gerontologie en de geriatrie al flink ontwikkeld. Onder meer zijn er verscheidene interessante onderzoeksprojecten over ouder wordende mensen, zoals ook duidelijk blijkt uit dit boek.

Maar wat is dat precies “oud zijn”? Westendorp geeft een omschrijving –die zeker voor discussie vatbaar is– op bladzijde 14: “Ouderen zijn volwassenen op wie het verouderingsproces grip heeft gekregen, en dat is gemiddeld na 50 jaar het geval. De term ‘hoge leeftijd’ gebruik ik om 75-plussers aan te duiden. Onder de ‘hoogste leeftijd’ schaar ik de 85-plussers. Dat is de leeftijd waarop tegenwoordig de meeste mensen komen te overlijden”.

Betwistbaar zijn de aangeduide leeftijden zeker, en dat beseft de auteur ook wel. Terecht merkt hij zelf enkele bladzijden verder al op dat we een onderscheid moeten maken tussen de kalenderleeftijd (leeftijd in aantal jaren uitgedrukt), de biologische leeftijd, en de maatschappelijke leeftijd van elk individu.

Een interessante discussie wordt geopend in hoofdstuk 3: waarom verouderen we eigenlijk? Want als we 50 zijn, en onze kinderen zelf volwassen zijn en zelf kinderen krijgen, dan is onze biologische taak eigenlijk volbracht. Maar ook het nut van grootmoeders binnen de familie wordt door Westendorp belicht.

De stijgende levensverwachting kan dan al prettig zijn voor de betrokkenen, vele instanties hebben er moeite mee. Denk maar aan de discussies betreffende de pensioenleeftijd, de hoog oplopende kosten van de gezondheidszorg, de hoogte van de verzekeringspremies, de discussies tussen de generaties, enzovoort. Anderen zijn er als de kippen bij om uit de stijgende levensduur munt te slaan; zo adverteren bouwondernemers graag met hun service flats, seniorenkamers, en rust- en verzorgingstehuizen.

We kennen de oorzaken van de toenemende levensverwachting: betere hygiëne, leidingwater, beter voedsel, medische vooruitgang, minder geweld en oorlog. Langer leven is dus nu de regel. En we kunnen de toenemende veroudering zelf nog vermijden, beweert Westendorp. Dat bijgevolg ook de pensioenleeftijd moet opschuiven, vindt de auteur onvermijdelijk. Mannen zouden moeten werken tot hun 70^{ste}, en vrouwen tot hun 72^{ste}.

Het is geen boek dat je in één ruk uit leest, daarvoor is de tekst veel te rijk aan wetenschappelijke informatie en bezinningsstof. Bovendien bevat het werk achteraan nog 25 bladzijden met belangrijke publicaties die tot verdere lectuur en studie uitnodigen. Een aanrader dus voor hen die wegwijz willen worden in de gerontologie.

Rudi Westendorp, *Oud worden zonder het te zijn. Over vitaliteit en veroudering*. Amsterdam - Antwerpen, Uitgeverij Atlas Contact, 2014, 296 blz., ISBN 978 90 450 2505 6.