

'We' moeten 'ze' redden? Laat ouderen over hun eigen lot beschikken

Bron - Wilma de Rek 5 mei 2020 – De Volkskrant



Beeld Jip van den Toorn

Als straks het grote coronaterugkijken begint, zijn de meeste mensen het over één ding vermoedelijk eens: 'we' hebben 'onze' ouderen toch maar mooi gered. Wat zullen 'ze' blij zijn. Of niet?

Begin april stond ik met een groepje anderen een 92-jarige toe te zingen in een zonnige tuin van een verzorgingshuis. 'Lang zal hij leven, lang zal hij leven, lang zal hij leven in de gloria!' Tijdens het zingen bedacht ik dat het eigenlijk wreed was deze eenzame jarige, wiens lichaam al een behoorlijk tijdje op is, verlenging toe te wensen van een bestaan waarop hij zelf min of meer is uitgekeken. Zou 'goed' of 'mooi' of desnoods 'leuk' zal hij leven niet passender zijn? Vlug schakelde ik over op 'Er is er een jarig, hoera, hoera!', maar dat bleek een doodlopende weg; ook deze kraker jaagt

je uiteindelijk de fuik van het lange leven in ('Hij leve lahang hoera, hoera!').

De coronacrisis zet een vraagtekenvormige schijnwerper op uiteenlopende maatschappelijke verworvenheden. Kantoortuin, files, graaiende multinationals, massatoerisme, sowieso het massale gedraaf en gejakker van niks naar nergens. Aangezien de huidige crisis in beginsel een gezondheidscrisis is, eindigt die schijnwerper onherroepelijk bij de vraag wanneer een leven klaar is en hoe de fase eruit zou moeten zien die aan het einde voorafgaat. Dat over de hele wereld de lichten van theaters en sportvelden zijn gedoofd, de deuren van restaurants gesloten blijven en de handel is platgelegd, dient immers maar één doel: het redden van mensenlevens. Specifieker: het verlengen van levens van veelal ouderen met onderliggende aandoeningen (verreweg de meeste mensen die besmet raken met het sars-cov-2-virus hoeven het ziekenhuis niet in en gaan al helemaal niet dood – je zou het soms bijna vergeten).

Als straks het grote terugkijken begint, zullen overal ter wereld beschuldigende vingers naar elkaar gaan wijzen; dat is trouwens al begonnen. Maar over één ding zijn de meeste mensen het vermoedelijk eens: de ouderen mogen hun handjes dichtknijpen. Die hebben 'we' toch maar mooi gered. 'We' hebben 'ze' niet laten verrekken. En dat is een bewijs van toenemende beschaving. Toch?

Deze weken probeer ik me vaak voor te stellen hoe ik deze crisis zou beleven als ik twintig jaar ouder was. Zou ik als 76-jarige een gat in de lucht springen om hoe nu met mij werd omgegaan? Ik vraag het me af. Als ik zonder alle ingrijpende maatregelen aan corona zou zijn overleden terwijl ik verder kerngezond was wel natuurlijk. Maar je weet nooit wat er níét is gebeurd. En over wat er wel gebeurt, zou ik toch wat te mekkeren hebben – noem me gerust een ondankbare ouwe zeur.

Om te beginnen dat ‘we’ en ‘ze’ dat je voortdurend leest en hoort. Wie ‘we’ en ‘ze’ gebruikt creëert groepen, maakt van mensen anderen, haalt alle individualiteit weg. Soms zijn de gevolgen vervelend maar onschuldig, bijvoorbeeld wanneer kinderen hun ouders gaan behandelen als wilsonbekwame kleuters (‘Nee vader, we spreken niks af, jij blijft lekker binnen, met die doorrookte longen van je’); maar soms zijn ze desastreus, zoals voor bewoners van verzorgings- en verpleeghuizen, die elke autonomie is ontnomen. Met de beste bedoelingen; het gebeurt allemaal met de beste bedoelingen.

Iedereen die nu oud is was ooit jong; wie nu jong is, wordt vanzelf ouder. Leeftijd is niet identiteitsbepalend. Wij zijn allemaal ouderen, wij zijn allemaal jongeren, alleen niet allemaal tegelijk. Jawel; covid-19 is voor zeventigplussers gevaarlijker dan voor dertigminners. Maar dat geldt voor de meeste ziektes, en het is geen reden zeventigplussers te degraderen tot aparte mensensoort met het etiket ‘kwetsbare oudere’ erop. Of ‘oudje’, nog erger. ‘Onze bewegingen zijn teruggebracht tot de allernoodzakelijkste’, schreef Tommy Wieringa in *NRC Handelsblad*, ‘zoals bezoeken aan onze oudjes, die we bekijken vanachter glas, op dezelfde manier waarop we naar kiemend zaaigoed onder glas in de vensterbank kijken: vervuld van hoop op leven.’ Je bent zelf kiemend zaaigoed!, zou ik terugsnerpen als ik Wieringa’s oudje was – maar hij zou me niet horen want ik zat veilig opgeborgen achter geluidsdicht glas.

Zei ik veilig? Ik bedoel natuurlijk onveilig! Op 19 maart deed het kabinet de verpleeghuizen en kleinschalige woonvormen op slot voor bezoek van buiten, dit om bewoners en personeel te beschermen. ‘Alleen samen krijgen we corona onder controle’, luidt de slogan van de campagne die reclamebureaus Roorda en BKB voor de overheid bedachten. De tekst vormt het decor waartegen Mark Rutte en Jaap van Dissel hun

persconferenties geven. ‘Alleen samen’; op die tegenstelling zit ‘een mooie spanning’, zei een van de bedenkers in reclamevakblad *Adformatie*.

Ja, vooral als je moederziel alleen in zo’n huis vol ziektekiemen zit opgesloten, als een rat in de val, volledig afhankelijk van verzorgers die tot voor kort zonder beschermende kleding van de ene patiënt naar de andere renden, en helemaal niets hebt in te brengen over hoe en met wie je je laatste weken of maanden wilt doorbrengen. Aangezien de meeste van de overledenen in verpleeghuizen niet zijn getest op corona, figureren ze niet eens in de sterftecijfers die dagelijks door het RIVM naar buiten worden gebracht. Marcel van Roosmalen schreef in *NRC* hartverscheurende columns over de ‘stille ramp’ die zich in de verpleeghuizen voltrekt: ‘Was het maar een stille ramp, dan kon ik nog doen alsof het me ontgaan was. De weinige keren dat ik mijn moeder nog spreek, schreeuwt ze het uit’. En dan is er nog de groep ouderen die weken op een intensive care hebben gelegen, een afdeling waar je doorgaans hooguit drie dagen doorbrengt, en die afdeling zwaar beschadigd verlaten. Maar ze leven nog. En daar gaat het om. Toch?

In 1840 werd in Nederland officieel begonnen met het bijhouden van de levensverwachting, Die lag onder de 40 jaar; minder dan een op de drie mensen bereikte de 65. Nu ligt de levensverwachting in Nederland voor mannen op 80 en voor vrouwen op 83. De lijn stijgt almaar door, met dank aan verbeterde levensomstandigheden en aan de inspanningen van de medische wetenschap, die ouderdom inmiddels meer als een aandoening lijkt te beschouwen dan als een levensfase. Tegenover de almaar knapper wordende dokters staan almaar veeleisender patiënten. Gezamenlijk hebben ze/we een tijdgeest geschapen waarin een lang leven wordt gezien als een recht, in plaats van als de toevallige uitkomst van een reeks oorzaken waarin genen, omstandigheden en een gezonde leefstijl een rol spelen.

In *Oud genoeg om dood te gaan* (2018) beschrijft de Amerikaanse schrijver en immunoloog Barbara Ehrenreich (1941) hoe ze de gezondheidszorg in de VS in de afgelopen decennia heeft zien veranderen ‘van huisnijverheid in een industrie waarin jaarlijks drie biljoen dollar omgaat, en die werk verschaft aan miljoenen mensen.’ Voor dat geld biedt de gezondheidszorg mensen controle over hun lichaam – of liever gezegd: de illusie van controle, want in werkelijkheid is het lichaam geen ‘geoliede machine waarin elk onderdeel gehoorzaam zijn taak uitvoert ten dienste van het geheel. Het is een plaats waar op celniveau een onophoudelijke strijd woedt die altijd eindigt in de dood.’

Een paar jaar geleden besloot Ehrenreich niet langer mee te doen aan alle medische onderzoeken – screenings op kanker, jaarlijkse controles – die bij haar leeftijd hoorden. Met het klimmen der jaren was ze, schrijft ze, geleidelijk aan tot de conclusie gekomen dat ze oud genoeg was om dood te gaan (waarmee ze niet wil suggereren dat ieder mens een eigen houdbaarheidsdatum heeft. Sarcastisch: ‘Het leger vindt een soldaat ‘oud genoeg om dood te gaan’, dat wil zeggen, naar het front te sturen wanneer die 18 is.’) Ze had geen zin meer mee te draaien in de machinerie van op winst beluste medische zorg die tot overtesten en overdiagnostiek leidt, en sloot zich aan bij het ‘broeiende verzet’ van mensen die op een natuurlijke, niet-gemedicaliseerde manier willen doodgaan, wat nog een hele klus is, schrijft ze; je moet verdomd goed opletten om toch niet te eindigen op de intensive care, aan slangen en snoeren, het zwijgen opgelegd door een beademingsmachine.

Over ons Nederlandse euthanasiebeleid is jaren met felheid en woede gedebatteerd, maar aan wereldwijd gangbaar medisch beleid waarbij levens zolang kunstmatig worden gerekt dat het een vorm van martelen wordt, maken we nauwelijks woorden vuil. Iedereen lijkt het normaal te vinden dat mensen met behulp van pillen en poeders en steeds weer nieuwe

ingrepen zo lang mogelijk in leven worden gehouden, hoe weinig benijdenswaardig dat leven in veel gevallen ook is.

Jawel, beaamt schrijver en verpleeghuisarts Bert Keizer (72), de coronacrisis legt een vergrootglas op ‘de mate waarin we tekeergaan op oude en falende lichamen’. ‘Dat is een strijd die oud is, daar worstelen we al een aantal decennia mee, sinds de geneeskunde zoveel kan. Nu vliegt ons dat extra naar de strot.’ Maar hij wijst er ook op dat de lat voor opname van oude en zieke mensen op ic’s veel hoger ligt dan in andere landen. ‘Mensen roemen Duitsland omdat ze daar wel twintigduizend ic-bedden hebben, maar weet je hoe dat komt? Dat komt omdat in Duitsland en Italië – en trouwens ook in Frankrijk – over het algemeen beroerd wordt gestorven. Dat wil zeggen: mensen sterven er heel vaak op de intensive care, wat een rotdood is. De Nederlandse geneeskunde heeft het standpunt dat je een negentiger met COPD en ademhalingsproblemen niet op de ic moet leggen. In Italië doen ze dat wel en in Duitsland helemaal; daar zijn ze vanwege het naziverleden als de dood om de dood tien minuten eerder te laten intreden. Wij zijn zeer spaarzaam met ic-bedden als het om stervenden gaat.’ En zijn dus eigenlijk humaner? ‘Dat vind ik wel.’

Of hij vindt dat in deze crisis goed met ouderen is omgesprongen, kan Keizer nog niet zeggen. ‘Die epidemiologie, het uit elkaar plukken van: wat waren nou de gevolgen van de maatregelen die we hebben ingezet – het duurt even voor we daar klaar mee zijn. We weten bijvoorbeeld niet goed wat dat langdurige verblijf op ic’s met mensen heeft gedaan.’ Wel heeft hij met verbijstering gekeken naar de aanvankelijke veronachtzaming van de verpleeghuizen. ‘Heel Nederland stortte zich op die ic-bedden maar naar de 61 duizend verpleeghuisbedden keek niemand om, die werden compleet verwaarloosd. Het is de oude scheidslijn tussen cure en care, genezen en verzorgen. Die verpleeghuizen, daar zit geen glamour in. Alle roem gaat naar het genezen van mensen.’

De coronacrisis legt, zegt Keizer, ook een vergrootglas op zinloze zorg in het algemeen. ‘Het aantal niet-coronagerelateerde, acute medische verrichtingen liet de afgelopen weken een scherpe daling zien. Wat is er gebeurd met al die mensen die behandeld hadden moeten worden? Zijn ze thuis dood neergevallen? Waarschijnlijk niet. Weet je dat het sterftcijfer altijd daalt als artsen hun activiteiten staken? In epidemiologisch opzicht is dit een heel spannende tijd, en niet alleen vanwege corona. Er was even geen tijd voor allerlei ingrepen en de vraag is hoe erg dat is; niet zo erg, denk ik.’



Beeld Jip van den Toorn

De mooiste teksten over ouderdom zijn geschreven in de oudheid. In de eerste eeuw na Christus schreef de Romeinse senator en wijsgeer Seneca in een brief aan zijn vriend Lucilius dat de oude dag een fase is die je moet omhelzen en liefhebben, want ‘vruchten smaken het lekkerst als ze overrijp zijn’ en ‘het heerlijkst is een leeftijd waarop de zaak al bergafwaarts gaat,

maar nog niet omlaag stort.’ Maar dat geldt uitsluitend als dat leven wordt geleefd met gezond verstand en uit vrije wil. ‘Het is verkeerd om te leven onder dwang’, citeerde Seneca Epicurus, een nog oudere oude (341-270 voor Christus): ‘Laten we de godheid danken dat niemand in het leven kan worden vastgehouden.’

Epicurus is ook de held van de Amerikaanse filosoof Daniel Klein (81), auteur van het erg leuke boek *De wijsheid van de tandeloze glimlach. Gelukkig ouder worden met Epicurus* (2016). De Nederlandse titel, voor de verandering eens beter dan de Amerikaanse (*Travels with Epicurus*), refereert aan het verhaal dat Klein in de proloog vertelt over het bezoek dat hij als zeventiger bracht aan zijn tandarts. Door de ouderdom was Kleins onderkaak gekrompen. Zijn tandarts raadde hem aan een paar tanden en kiezen te vervangen door implantaten. Het alternatief was een kunstgebit, maar dan kon hij geen toffees meer eten. ‘Erger nog, u krijgt die onmiskenbare ouwemannengrijs’, had de tandarts gezegd.

Klein was al begonnen met afspraken inplannen, tot hij zich realiseerde dat hij minstens zeven keer naar de kaakchirurg zou moeten, wekenlang alleen maar babyvoeding zou mogen eten én aan de ingrepen duizenden dollars kwijt zou zijn. Hij koos alsnog voor het kunstgebit. ‘Ik was begin zeventig. Was het echt zo erg om er dan een beetje als een oude man uit te zien?’ In zijn boek prijst Klein de zegeningen van de oude dag, een levensfase waarin je kunt stoppen met zwalken en eindelijk ‘in veilige haven’ bent. Althans, zolang je die levensfase niet verpest met krampachtig jong te doen – of met ellendige ingrepen.

Per mail gevraagd hoe hij denkt dat Epicurus covid-19 tegemoet zou hebben getreden, schrijft Klein: ‘Epicurus was niet bang voor de dood. Als we sterven, bestaan we niet meer; omdat we niet meer bestaan, kunnen we geen pijn of plezier meer voelen. Epicurus voert nog een andere,

verrassend geraffineerde ‘atomaire’ redenering aan die de angst voor de dood kan verlichten. Die komt erop neer dat, aangezien we gemaakt zijn van atomen die samenkomen en uit elkaar vallen in de oneindige tijd, het niet onmogelijk is dat we ooit weer als onszelf zullen worden gerecombineerd. Persoonlijk zal ik dat geloven als ik het zie. En natuurlijk roept het de vraag op of het gerecombineerde zelf zich zijn vroegere incarnatie wel of niet zal herinneren. Zo niet, dan is het niet echt een bonus.’

Klein schrijft dat de situatie in Italië, toen het daar op het hoogtepunt van de epidemie tot triage kwam – waarbij artsen kiezen wie ze wel behandelen en wie niet – hem deed denken aan een Hebreeuws gebedenboek voor Jom Kippoer: ‘Als een of andere boodschapper ons zou aanbieden dat de dood kon worden afgeschaft, maar wel onder de voorwaarde dat er dan ook geen geboorte meer zou zijn; dat de bestaande generatie de kans kreeg eeuwig te leven, maar er dan nooit meer een kind zou zijn, of een jeugd, of een eerste liefde; nooit meer nieuwe personen met nieuwe hoop, nieuwe prestaties; wijzelf zouden er voor altijd zijn, maar er kwamen nooit meer anderen bij – wie zou nog twijfelen over het antwoord? Misschien is dat een les van deze crisis: geef ons wat meer zeggenschap. Jonge mensen zouden verbaasd zijn als ze horen welke offers ouderen bereid zijn voor hen te brengen.’

Hoe goed er voor ouderen is gezorgd tijdens deze coronacrisis weten we pas als de balans wordt opgemaakt en duidelijk is hoeveel mensenlevens door de vergaande maatregelen zijn gered, gerekt dan wel verpest. En of een goed leven per se een lang leven is, moet iedereen natuurlijk zelf bepalen. Maar dan moet hij wel die mogelijkheid hebben. Persoonlijk geloof ik dat kwaliteit boven kwantiteit gaat, maar misschien denk ik daar straks, als covid-39 dreigend aan mijn poortje staat te rammelen, heel anders over. In elk geval hoop ik dat ik tegen die tijd mijn eigen keuzes

kan maken en over mijn eigen lot mag beslissen. In alle vrijheid, als autonoom individu. In de gloria!

BEHANDEL EEN MENS ALS MENS

'Hoe moet een samenleving zijn, wil een mens als hij oud is mens blijven? Het antwoord is simpel: hij zou altijd als mens behandeld moeten worden (...) In de ideale samenleving die ik schetste zou, zo droom je, de ouderdom eigenlijk niet bestaan. Zoals nu het geval is met enkele bevoorrechten zou de mens, geleidelijk verzwakt door ouderdom maar niet duidelijk afgetakeld, op zekere dag ziek worden en daaraan bezwijken; hij zou sterven zonder te zijn ontluisterd.' (Simone de Beauvoir: *De ouderdom*, 1970. Fragment uit *De kunst van het ouder worden* van Joep Dohmen en Jan Baars, 2010).