

# Maak mens weer uitgangspunt voor ouderenbeleid

Bron <https://www.socialevraagstukken.nl/maak-mens-weer-uitgangspunt-voor-ouderenbeleid>

Door Dorly Deeg - 20 januari 2020

*Gepensioneerden en ouderen kunnen het wel vergeten om rustig van hun welverdiende oude dag te genieten. Ze moeten actief blijven, zelfs als ze er de energie niet meer voor hebben en de samenleving hen heeft uitgerangeerd. Hoogleraar epidemiologie van de veroudering Dorly Deeg wil de mens weer als uitgangspunt van beleid.*

De ouderen van nu hebben tijdens hun leven meer welvaart gekend dan ooit in de geschiedenis is voorgekomen. Velen van ons hebben een hogere opleiding genoten en mentaal stimulerend werk gedaan. Onze cognitieve reserve is groter. Ons gevoel van regie is sterker. Wij hebben een gevarieerder persoonlijk netwerk en zijn sociaal actiever. Maar ook: we leven langer na het optreden van een ziekte en hebben dus meer met beperkingen te maken.

## Je moet je hoortoestel wel kunnen bedienen

Met al deze bagage worden wij oud in een samenleving die in hoog tempo verandert. Dat komt in de eerste plaats door de technologische ontwikkelingen.

Eenzijds maakt de technologie het leven van een oudere een stuk makkelijker. Je schaft een paar hoortoestelletjes aan die vrijwel onzichtbaar in ieder oor passen. Steeds vernuftigere magnetrons maken dat je voor je maaltijd minder lang in de keuken hoeft te staan. Om te weten hoe iets zit heb je geen twaalfdelige encyclopedie meer nodig, maar zoek je het op internet of je smartphone op met (meestal) onmiddellijk resultaat.

Anderzijds maakt al die technologie om je heen de rol van cognitieve vaardigheden steeds belangrijker. Je moet de gebruiksaanwijzing van je hoortoestelletjes begrijpen en uitvoeren. Je moet de toetsen van de magnetron kunnen onderscheiden en bedienen. En je moet thuis zijn op het immer veranderende internet. Onze cognitieve reserve is gemiddeld gesproken groter geworden, maar is wel eindig. De informatiesamenleving maakt ook dat je je buitengesloten kunt voelen.

## Ga bij techniek meer uit van de mens

De technologie ontwikkelt zich volgens het principe: iets maken omdat het mogelijk is. Dat komt misschien voort uit nieuwsgierigheid, maar vast ook uit pogingen van bedrijven om de concurrentie vóór te blijven. Te weinig wordt uitgegaan van: iets maken wat past bij de behoeften van mensen. De redenering lijkt te zijn: als iets gemaakt is, volgt de behoefte eraan vanzelf.

Gelukkig zijn er ook ontwerpers die wél dingen maken die aansluiten op de behoeften, en vooral, op de vaardigheden van ouderen. Zo zijn er telefoons, vaste en mobiele, met extra grote toetsen. Maar hier is nog heel veel winst te boeken.

## **Stekker eruit in plaats van natuurlijke dood**

Parallel aan de technologische ontwikkeling is er de medische vooruitgang. Als samenleving hebben we veel geld ingezet op de verbetering van behandelingen van fatale ziekten zoals hartziekten en kanker. Aan de vooruitgang die daarin is geboekt danken we ons langere leven. Er is zelfs technologie om ons in leven te houden als het voor behandelingen te laat is: kunstmatige beademing, kunstmatige voeding via een infuus, urinelozing via een katheter. Er is technisch zóveel mogelijk dat de grens tussen dood en leven is vervaagd en een natuurlijke dood heeft plaatsgemaakt voor een dood door de stekker eruit te trekken.

Voor de vooruitgang in de geneeskunde geldt hetzelfde als voor de technologische ontwikkeling in het algemeen: er wordt te weinig uitgegaan van de behoeften van mensen die met ziekten en beperkingen moeten leven.

## **Eigen regie kent grenzen**

Daarbij speelt ook mee dat overheidsinstanties steeds meer verwachten dat burgers 'eigen regie' voeren. In plaats van te kunnen rekenen op een vast pensioenbedrag, moet je bijtijds gaan sparen om voldoende pensioeninkomen te hebben. In plaats van te kunnen rekenen op thuishulp als je moeite krijgt om je boeltje thuis op orde te houden, moet je je eigen hulp en zorg regelen. En in plaats van te kunnen rekenen op de deskundigheid van je arts, wil de medische wereld niet meer dat de arts beslist wat het beste voor je is, maar dat jij samen met je arts beslist over medische en zorgkwesties.

Maar er is een grens aan hoeveel eigen regie je van mensen kunt vragen. De overheid kan niet alles op de burgers afwentelen. Er moeten altijd regelingen zijn voor degenen die de regie over hun leven verliezen, of nooit hebben gehad.

## **Morele druk om actief te blijven**

De overheid legt veel nadruk op 'actief ouder worden'. Dit motto kan een morele druk op ouderen leggen. Ben je wel actief genoeg? Moet je niet méér doen? De vele ouderen die moeite hebben met hun dagelijkse activiteiten hebben soms weinig energie voor andere zaken over. Doordat zij niet aan de hogere verwachtingen van de buitenwereld kunnen voldoen, gaan zij zich minder gezond voelen dan nodig is.

Dat de overheid verwacht dat ouderen extra dingen doen, staat overigens in scherp contrast met vroegere tijden, toen gepensioneerden van hun rust mochten genieten en de samenleving van ouderen niets verwachtte. In die omstandigheden bleven ouderen zich gezond voelen ook al hadden zij moeite met dagelijkse activiteiten: dat 'hoorde bij de leeftijd'.

Maar zelfs als ouderen nog wel vitaal genoeg zijn, is het de samenleving zelf die hen uitrangeert. Mijn oom Ruud had zijn leven lang functies bekleed in de kerk, maar werd daar op een zeker moment te oud voor bevonden. Ik herinner me hoe schrijnend ik het vond toen in de jaren '80 hij en mijn tante Annie, beide rond de 80 jaar oud, mij toevertrouwden: 'Wij zijn de maatschappij tot last.' Zij hoefden alleen maar hun pensioen te incasseren, maar waren te vitaal om daar alleen maar blij mee te zijn.

## **Naar Mars of een fatsoenlijke samenleving?**

De oudere levensfase is een unieke fase in het leven, met eigen waarden, kracht en zwakte. Nu we met zo velen oud worden, wordt het tijd om die fase naar waarde te schatten. Mijn pleidooi is dat de behoeften van ouderen veel meer aandacht moeten krijgen bij technologische, medische en maatschappelijke ontwikkelingen. Heb je na een zwaar leven behoefte aan alleen maar 'zijn', of wil je je actieve leven voortzetten? Of wil je van dag tot dag bezien wat je wilt en kunt doen? Niemand zou zich opgejaagd moeten voelen. Niemand zou de kostbare momenten die het leven de moeite waard maken, verloren moeten laten gaan. Voor alle soorten behoeften zou de samenleving mogelijkheden moeten bieden. Dat zou haar sieren.

Daar zijn middelen voor nodig. Is geld een probleem? Het is zoals altijd een kwestie van prioriteitstelling. Willen we naar Mars of willen we een fatsoenlijke samenleving die al haar burgers een zo goed mogelijk leven biedt? Als we aan de tweede optie de voorkeur geven, dan moeten we snel af van onrealistische beelden van ouderen en ouderdom. Het uitgangspunt is en moet zijn wat mensen – nog – kunnen en willen.

***Dorly Deeg is hoogleraar epidemiologie van de veroudering aan de Amsterdam Universitaire Medische Centra, locatie Vrije Universiteit en was tot haar pensioenleeftijd wetenschappelijk directeur van de Longitudinal Aging Study Amsterdam. Dit artikel is een bewerkt fragment uit haar boek ['Gewonnen jaren: heldere inzichten over hoe wij ouder worden'](#).***