



Oud én gelukkig: verhipt lastig

Het aantal ouderen neemt komende decennia rap toe. Maar dat zal ook vaak gepaard gaan met fysieke en mentale problemen. De uitdaging is: hoe blijf je gelukkig en: kun je je daarop voorbereiden?  Harold Wenning  Shutterstock

Als het tijd wordt om de Poiesz zegels in te leveren.' Deze uitspraak is van de Friese cabaretier Rients Gratama (1932). Hij geeft hiermee aan dat je op een gegeven moment op een leeftijd komt dat je wat meer over de dood gaat nadenken. Rients behoort namelijk tot de groep ouderen zou je kunnen zeggen. En volgens mij behoort hij tot de groep vitale ouderen. Elke keer als ik hem hoor zingen of zie dansen verbaas ik mij over zijn vitaliteit. Wat een energie en power heeft die man. Helaas is het niet iedereen gegeven om op je 84e zo vrolijk rond te dansen en te worden omringd door anderen.

Volgens onderzoek van het VUmc in Amsterdam in 2014 heeft in de leeftijdsgroep 75-84 jaar ongeveer 75 procent van de mensen langdurige lichamelijke beperkingen. Daarnaast neemt eenzaamheid toe met de leeftijd. Van de 85-plussers voelt bijna 60 procent zich eenzaam en is ruim 15 procent volgens het RIVM ernstig depressief. Ik vrees dat veel van Rients' leeftijdsgenoten niet meer zo vitaal en vrolijk rond dansen.

Het is gelukkig niet alleen komen en kwel want het goede nieuws is dat het aantal vitale en dansende

ouderen zal toenemen. De cijfers van het CBS laten zien dat Nederland begin 2015 0,7 miljoen 80-plussers telde. Dit aantal zal de komende jaren snel stijgen. In 2040 leven er twee miljoen mensen boven de tachtig. En het worden er alleen maar meer. De levensverwachting blijft namelijk nog steeds toenemen. Mannen worden gemiddeld 79,9 en vrouwen 83,3 jaar.

Minder goed nieuws is dat het aantal ouderen met fysieke en mentale problemen ook zal toenemen. Steeds meer ouderen zijn kwetsbaar voor ernstige gezondheidsproblemen en zullen vroeg of laat afhankelijk zijn van zorg. Daarnaast neemt het sociale netwerk af door verminderde mobiliteit maar ook door de confrontatie met sterfgevallen van leeftijdsgenoten of kinderen. Tot overmaat van ramp neemt de kans op geluk ook nog af.

Bryson and Mackerron onderzoeken namelijk welke activiteiten zorgen voor een toename van geluk (zie de foto). Een goede vrije partij scoort het hoogst: 14,2 procent toename van geluk. Van dansen of theaterbezoek wordt je 9,3 procent gelukkiger (dat verklaart wellicht Rients' gelukkige uitstraling). En sporten maakt 8,1 procent gelukkiger! Helaas zijn veel van deze activi-

Steeds meer ouderen zijn kwetsbaar en zullen vroeg of laat afhankelijk zijn van zorg

teiten door lichamelijke ongemakken voor kwetsbare ouderen niet meer haalbaar. Als je oud wordt verslijt namelijk alles. Dat is zo, dat blijft zo. De onderzoekers keken ook naar factoren die zorgen voor afname van geluk. Topscoorder is ziekte: 20,4 procent afname van geluk. Huppakee, daar kan geen goede vrije partij tegenop. En wachten... dat doen ouderen veel. Wachten op de kinderen, wachten op de zuster, wachten op eten. Hatsjekide: weer 3,5 procent ongelukkiger.

Een beetje vitale rekenaar komt al snel tot de conclusie dat het verhipt lastig is om op je ouwe dag met al je kwalen en uitstervende sociale netwerk gelukkig te blijven. Het leven voelt voor veel oude mensen écht zwaar en zinloos. Dat is met een beetje doorzettingsvermogen en goede moed niet zomaar opgelost.

Eigen regie

Gelukkig zijn er initiatieven om senioren voor te bereiden op gelukkig en vitaal oud worden. In de cursus GRIP & GLANS bijvoorbeeld leren 55-plussers meer uit het leven te halen en te werken aan een bewuste, daadkrachtige leefstijl. Deelnemers ervaren dat ze beter de eigen regie kunnen houden, hebben meer welbevinden en voelen zich

minder eenzaam na het volgen van de groepscursus. Uit de evaluatie van GRIP & GLANS blijkt dat de implementatie van de groepscursus in Noord-Nederland is geslaagd!

Het is dus belangrijk om voldoende aandacht te hebben voor de vergrote kans op afname van geluk bij ouderen. Vraag jezelf daarbij ook af welke rol je zou kunnen spelen om de kans op toename van geluk en welbevinden te vergroten. Het gaat er daarbij om de goede vragen te stellen: Wat zou u als mens nog willen? Dat geeft soms verrassende antwoorden zoals: Ik wil vooral nog oma zijn, of ik wil nog voor mijn huisdier zorgen. Bijna altijd willen mensen in hun laatste jaren nog zoveel mogelijk goede tijd doorbrengen met geliefden. Dat klinkt eenvoudig, maar ons zorgsysteem is er niet op ingericht om dat te faciliteren. Laat leefplezier de belangrijkste factor zijn bij elke beslissing in het leven zodat iemand waardig en goed de laatste levensfase kan beleven.

Uit bovengenoemd onderzoek blijkt overigens dat gewoon kletsen, bidden en mediteren al een positieve bijdrage leveren aan geluk. Van samen winkelen word je trouwens ook gelukkiger. Kun je gelijk de Poiesz-zegeltjes inleveren.



Harold Wenning

Harold Wenning is verpleegkundig specialist GGZ bij Maar-singh en van Steijn, psycholoog-praktijk. Dit is het laatste verhaal in een serie over generaties van jong tot oud.