



## **Recensie: Oud worden zonder het te zijn. Over vitaliteit en veroudering**

**Het dagelijkse nieuws staat bol van ‘ach en wee’-berichten over zwakke ouderen die in de kou staan. Er lijkt maar één conclusie mogelijk: ouderdom is een tragische gebeurtenis. Hoe anders is de werkelijkheid. Auteur Rudi Westendorp geeft in ‘Oud worden zonder het te zijn’ een persoonlijk en glashelder verslag van zijn reis door de ouderengeneeskunde sinds 1997. Een interessant en soepel lezend reisverslag; een onthullend en glashelder pleidooi voor een vrolijke visie op die prachtige periode die ouderdom heet.**

De verschijning van de 54-jarige Rudi Westendorp, hoogleraar ouderengeneeskunde in Leiden en directeur van Leyden Academy on Vitality and Ageing, is met zijn markant kleurige vlinderdas opmerkelijk te noemen. Dat geldt niet minder voor zijn boek *Oud worden zonder het te zijn. Over vitaliteit en veroudering*. Dit 300 pagina’s tellende boek is een eyeopener vol feiten over vitaliteit en ouderdom die zich op een onderhoudende wijze aan u presenteren.

Het boek, dat inmiddels aan zijn tiende druk toe is, start met een inhoudsopgave die in totaal 13 hoofdstukken telt en een afsluitend ‘Recept voor de toekomst’. Laat u zich niet ontmoedigen door de inhoudsopgave. Wollige hoofdstuktitels als ‘Eeuwig leven’, ‘Schatters van de eindigheid’ en ‘Lang zullen we leven’ bieden nauwelijks tot geen gestructureerd inhoudelijk overzicht. Dit bezwaar vervalt meteen als u start met hoofdstuk 1. Want net als elk volgend hoofdstuk start de auteur met een korte samenvatting die u alsnog op een toegankelijke wijze het ontbrekende maar broodnodige inzicht geeft.

Daar blijft het niet bij: als lezer wordt u meegezogen en kijkt mee door de medische, biologische en evolutionaire bril van Rudi Westendorp. Ontelbare wetenschappelijke feiten over schade, herstelvermogen, levensloop, veroudering en vitaliteit worden op zeer boeiende en glasheldere wijze gepresenteerd. De uitspraak “De eerste die 135 wordt is al geboren” laat niets aan duidelijkheid te wensen. Dat geldt voor meer uitspraken en citaten: “Het verouderingsproces start na het 50<sup>ste</sup> levensjaar”. Mensen zullen weliswaar nooit onsterfelijk worden, maar we kunnen veroudering door schade wel uitstellen”. “Er is een rekenkundig model om de eindigheid te voorspellen. De sterftekans verdubbelt elke 8 jaar en neemt exponentieel toe”. “Elke week wordt ons leven met een weekend verlengd, en het einde van deze ontwikkeling is nog niet in zicht”. “Alles wijst erop dat in de toekomst minder mensen dementie zullen ontwikkelen dan nu”.

“Als Drees wordt gevolgd, die bij de invoering van de AOW opmerkte dat de leeftijd van pensionering aan de levensverwachting dient te worden aangepast, zouden mannen nu tot hun 70<sup>ste</sup> moeten blijven werken en vrouwen tot hun 72<sup>ste</sup>”.

Hoewel dit alles confronterend kan zijn stelt Westendorp u meteen gerust: veroudering is een universeel principe. In Nederland waarden mensen op hoge leeftijd het leven met een 8. Dat betekent dat de meeste ouderen goed kunnen omgaan met tegenslag, ziekte en

gebrek. De dagelijkse ach en wee berichten over zwakke ouderen, lijken volgens de auteur voort te komen uit muurvaste oude patronen.

“Het zou beter zijn als we de inrichting van ons leven aan de uitdijende levensduur zouden aanpassen. Dat betekent langer werken en maatschappelijk actief zijn, en evengoed langer genieten van ons pensioen dan onze ouders en grootouders konden. Dit vraagt om een omslag in het denken van mensen en van de maatschappij als geheel: een gevarieerd woningaanbod, meer werk, meer onderzoek naar ouderdomsziekten, meer aandacht van zorgverleners voor wat mensen zelf willen. Dit laatste staat in de missie en visie van elke zorgorganisatie”. Toch stelt Westendorp dat de huidige zorg voor ouderen te weinig ermee rekening houdt dat mensen verschillend oud worden en dat kalenderleeftijd niet altijd iets zegt.

Politici, beleidsmakers en zorgverlener: bent u toe aan vrolijke visie op die prachtige periode van het leven en wilt u oude vastgeroeste denkpatronen doorbreken? Lees dit navigatiesysteem voor het tweede deel van het leven.



**Oud worden zonder het te zijn**  
**Over vitaliteit en veroudering**

Auteur: Rudi Westendorp  
Uitgeverij: Atlas Contact  
ISBN: 9-789045-025056/10<sup>e</sup> druk/304 pag.  
2014/ € 19,95