

# Ouder worden: de mogelijkheden i.p.v. de moeilijkheden

Prof.dr. Dick Knook

*em. hoogleraar gerontologie LUMC*

*oud-directeur TNO Verouderingsonderzoek*

*Rietfluit@hotmai.com*

# Abraham/Sarah: je leven geleefd of leven voor je ?

Vraag: Wat heb ik ervan gemaakt kan  
leiden tot afbouw (sterven) of juist  
tot initiatieven (leven).

Cave: USA-optimisme, maar positieve  
mensen leven wel 7-8 jaar langer

# Google: 'levensverwachting'

Wanneer ga ik dood? Uw  
levensverwachting

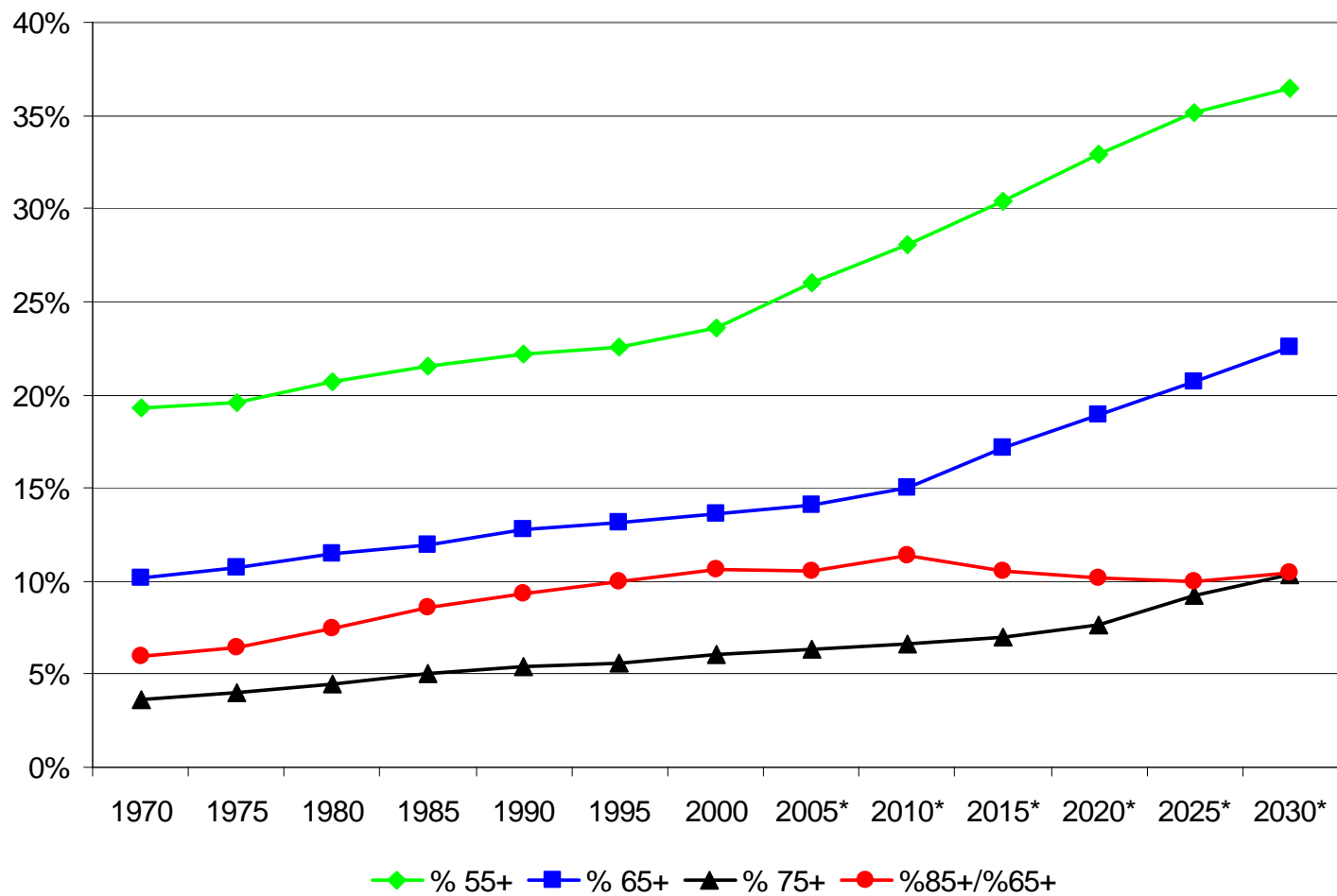
*Als je morgen even oud bent als  
vandaag ben je dood*

**UITVAARTVERZEKERING**

**DOOD. MIJN GEMAK HELPT U DE WEG TE VINDEN NAAR  
DE JUISTE INSTANTIES**

**BEREKEN DE KOSTEN VAN KINDEREN.AEGONBANK**

## Aantal 55+ 1970-2030 neemt sterk toe (SCP)



# Levensverwachting bij 50 jaar

Mannen 34 jaar

Vrouwen 36 jaar,

Neemt nog verder toe

# Levensverwachting neemt toe

Medische innovaties en gezonde leefwijze  
leiden tot hogere levensduur  
(iedere maand een week er bij)

Sinds de invoering van de AOW (1957) is de  
levensverwachting met 6 /7 jaar (m/v)  
gestegen, voor 65 jarigen met 4 jaar

# Levensverwachting kan ook afnemen

- Resultaten in het verleden behaald....:  
Opkomst van onverwachte epidemieën:  
aids, obesitas, infectieziekten (resistente bacteriën, griep? )

méér bewegen...  
minder vet eten...



# Levensverwachting bij 50 jaar

Mannen 34 jaar

Vrouwen 36 jaar

Nog veel 'gezonde' jaren ?

# Gezonde jaren ?

- Gezonde levensverwachting stijgt niet
- Ouderdom komt met gebreken, gevolg van evolutie
- Achteruitgang op vele gebieden, maar compensatie vaak mogelijk
- Eigen inbreng (leefstijl): slechts 30-40 van ouderdomsgebreken door DNA
- Veel Leidse 85-plussers vinden dat zij 'succesvol' oud worden. Gebreken: so what?

# Eigen bijdragen aan een lang en gezond leven



**Calorie Restriction**  
Fewer Calories. More Life.

[How To CR](#) [Services](#) [Mission](#)  
[Membership](#)

Welcome to the Calorie Restriction (CR) Society!  
The goal of Calorie Restriction is to achieve a longer and healthier life by

- eating fewer calories
- maintaining adequate nutrition

Extensive [scientific research](#) has shown that the most important factor of every species so far tested, including humans, is not how long we live, but how long we live for health.

**CR Society**

- [New! Proving Calorie Restriction](#) (Updated September 22, 2004)
- [What is a Calorie Restriction Society?](#) (with a short video clip from last year's Conference II, now available on [YouTube](#))

For more information, visit our [website](#) or [contact us](#).

**Our Site...**

- Home
- About
- Donate
- Email Lists
- About
- Search
- Status
- CR Books
- Membership
- Recipes

**calorie restriction**






**BMJ**

**A Mediterranean diet does prolong life**

*And can be modified to apply across Europe*

Measuring NHS productivity by outcomes not activities  
Treating staphylococcal infections  
Radiotherapy for the future  
Emergency endoscopy in 1  
Health inequalities continue

BMJ 2004;329:1447-1450 (18 December),

## The limits of medicine

**The Polymeal: a more natural, safer, and probably tastier (than the Polypill) strategy to reduce cardiovascular disease by more than 75%**

- Wine
- Garlic
- almonds
- Fish
- Chocolate
- Fruit&Veg



# Senioren en gezondheid

- Hoeveel zijn er ziek, zwak en kwetsbaar ?  
( $< 4\%$  van 65+ intramuraal verzorgd)
- Aantal verzorgingshuizen neemt af, aantal verpleeghuizen neemt -te weinig- toe
- Vrijwel alle senioren wonen zelfstandig, ook die met grote gezondheidsproblemen
- Veel speciale producten en diensten

# Elke dag pyamadag

- Groei aantal banen in gezondheidszorg 2002-2005: 120.000
- Nu werken in zorg 1 miljoen mensen
- Komende decennia circa 700.000 extra nodig, in totaal kwart van alle arbeidskrachten
- Groot probleem

# Kosten gezondheidszorg worden onbetaalbaar

- Kosten gezondheidszorg circa 65 miljard/jaar
- Stijging gemiddeld 5,5 % per jaar
- < 1 % veroorzaakt door vergrijzing, 2% technologische vooruitgang en meer vraag als gevolg van welstand, 2% stijging loon
- Slechts helft uit premies ziektekostenverz., ruim 1/3 uit AWBZ (belastingbetalers), rest GGD's, arbodiensten

# Levensverwachting bij 50 jaar

Mannen 34 jaar

Vrouwen 36 jaar

Tijd van leven, tijd van werken

# 'Ik heb nog gewerkt met de trapboor'

**'s-GRAVENZANDE - Zijn omgeving oefende al vijf jaar lichte druk op hem uit de instrumenten neer te leggen, maar op 1 januari 2006 gaat het toch gebeuren: op 80-jarige leeftijd stopt tandarts Wim van Dijk uit 's-Gravenzande (gemeente Westland) met zijn praktijk. „Met gemengde gevoelens hoor. Ik vind het nog steeds heel leuk werk.”**



# Hoeveel senioren werken nog?

2004, werkzaam >12uur/week, gegevens CBS

leeftijdsgroep		% van leeftijdsgroep
55-59 jaar	mannen	77
	vrouwen	39
60-65 jaar	mannen	35
	vrouwen	12
65-69 jaar	mannen	9 (veel zelfstandigen)
	vrouwen	3



# Senioren en arbeid

- Deelname aan arbeidsproces stijgt sinds 1996
- Van mannen van 60-65 jaar werkten in 1970: 70%, in '96: 18%, nu: 30%
- Vermoedelijk in 2009 weer daling

# Ouderen gaan op jongeren lijken

SCP: Ouderen (55-75 jaar) blijven langer werken, gebruiken steeds vaker de computer en sporten meer.

Hun levensstijl gaat lijken op die van 35-54 jarigen.

Echter daarnaast voor economie en samenleving een onmisbare additionele rol.

# Additionele bijdragen van senioren aan samenleving

- Belangenbehartiging en politieke participatie
- Vrijwilligerswerk
- Mantelzorg
- Zorg voor kleinkinderen

# Economische impact van vrijwilligerswerk

- De economische waarde van vrijwilligerswerk: ruim 8 miljard (SCP voor 2001)
- In toekomst verdere concentratie van vrijwilligers werk bij ouderen
- 55-74 jaar goed voor bijna de helft van het aantal uren vrijwilligerswerk
- Dit zijn 324 miljoen uren = circa 4 miljard euro

# Levensverwachting bij 50 jaar

Mannen 34 jaar

Vrouwen 36 jaar

Geld en zo

# Eigen woningbezit en vermogen

Koopwoning (2002)

Vrij vermogen

55-64 jr.	60%	40.000 Euro
65-74 jr.	47%	89.000 Euro
> 75 jr.	32%	78.000 Euro

# Senioren:

## big spenders en big supporters

- Big **spenders**, mogelijk op basis van inkomen, woningbezit en vermogen
- Uitgaven/consumptie: macro-economisch zeer belangrijk (verdwijnt bij vertrek uit NL, nu al 50.000 NL 65plussers in België en 40.000 in Spanje, aantal stijgt)
- Theater-, concert- en museum-bezoek
- Big **supporters** van familie en maatschappij

# Belang van 50+ populatie wordt nog nauwelijks ingezien

- In 2030 40% van bevolking, 7 miljoen mensen, boven de 50 (nu 5,3 miljoen)
- Velen in (heel) goeden doen, geldt voor helft van 65+
- Velen zeer vitaal, ook na 65ste
- Uiterst belangrijke groep: economisch en maatschappelijk

# Tenslotte: Paaseiland en Rapamycin

Es wird Zeit für mich zu geh'n  
Was ich noch zu sagen hätte  
Dauert eine Zigarette  
Und ein leztes Glas im Steh'n

**EEN BEETJE MENS**

**VERGRIJST**

**NIET**

*Loesje*

