

Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING



JAARBERICHT

2014

Inhoudsopgave

Voorwoord	4	Onderzoek	34
Ontwikkeling	6	<i>Ontwikkeling van de levensverwachting</i>	35
<i>Media</i>	7	<i>Economische aspecten van een langer leven</i>	36
<i>Vernieuwing zorgonderwijs 'Levensles'</i>	12	<i>Perspectieven op ouderenmishandeling</i>	37
<i>GO! Leiden</i>	13	<i>Determinanten van de kwaliteit van leven</i>	38
<i>Vitality walks</i>	14	<i>Evolutionaire verklaringen voor veroudering</i>	39
<i>Masters of Ageing</i>	14	<i>Intergenerationele verhoudingen</i>	40
<i>ILC Nederland en burgerforum Langer leven</i>	15	<i>Invloed van omgevingsfactoren op gezondheid en ziekte</i>	41
<i>VITALITY!-programma</i>	16	<i>Internationaal</i>	42
<i>Leidse Proeftuin Zorg & Welzijn</i>	22	Organisatie	43
Onderwijs	24	<i>Missie</i>	43
<i>Executive leergang Veroudering en Gezondheidszorg</i>	25	<i>Partners</i>	44
<i>Master Vitality and Ageing</i>	28	<i>Medewerkers</i>	46
<i>Honours class Vitality matters</i>	30	Nawoord	48
<i>Minor Human evolution</i>	31	Colofon	50
<i>Wetenschapsstages</i>	32		
<i>Young Excellence Class</i>	33		

Voorwoord

Leyden Academy on Vitality and Ageing is inmiddels zes jaar jong. Net als in voorgaande jaren hebben we ouderen, bestuurders, beleidsmedewerkers, wetenschappers en studenten in 2014 actief betrokken bij de verwezenlijking van onze missie: het promoten en verbeteren van de kwaliteit van leven van ouderen. De bestseller 'Oud worden zonder het te zijn' en het televisievierluik 'Eeuwig jong' genereerden toenemende aandacht voor Leyden Academy bij een breder publiek. En nog belangrijker: deze initiatieven brachten Nederland een nieuw en wenkend perspectief voor onze vergrijzende samenleving.

In dit jaarbericht presenteren we u een kleine greep uit het vele werk dat in 2014 door het team van Leyden Academy is verzet. Zoals de Leidse

Proeftuin Zorg & Welzijn, GO! Leiden en het VITALITY!-programma: kansrijke initiatieven die kunnen helpen bij verdere gedachtevorming over en concrete uitwerking van het bevorderen van gezondheid en sociale interactie. Komende jaren ligt er een mooie opdracht voor ons om verder invulling te geven aan het begrip vitaliteit en dit te vertalen naar innovatieve projecten en effectieve kennisverspreiding. De lezingenreeksen Masters of Ageing en Masters of Vitality zorgden er in 2014 voor dat de verworven kennis en inzichten werden gedeeld met studenten, ouderen en overige belangstellenden. Ons wetenschappelijk onderzoek geneert steeds meer relevante inzichten en hoogwaardige wetenschappelijke publicaties, met als resultaat een verdere verdieping en verbreding van Leyden Academy als

‘Onze missie is het bevorderen van de kwaliteit van leven van ouderen,’

onderzoeksinstituut. Een hoogtepunt was de eerste Leyden Academy-promovenda Frouke Engelaer, die in september haar bul in ontvangst mocht nemen. In dezelfde maand startten zeventien nieuwe studenten uit binnen- en buitenland met de masteropleiding Vitality and Ageing. De executive leergang voor pioniers uit de gezondheidszorg is van januari tot september door 21 deelnemers doorlopen. Verder is tijdens de Levenslessen, die in vijf regio's verspreid over Nederland zijn georganiseerd, weer volop ingezet op zorgonderwijsvernieuwing door de ogen van jonge, toekomstige zorgverleners.

Op de grens van 2014 naar 2015 vond er een directiewisseling plaats. Professor Joris Slaets, hoogleraar Ouderen-

geneeskunde aan het UMC Groningen, zal toetreden tot de directie van Leyden Academy on Vitality and Ageing. Hij vervangt professor Rudi Westendorp die per 1 januari 2015 als Professor of Medicine at Old Age aan de Universiteit van Kopenhagen is verbonden.

Prof. dr. Joris P.J. Slaets (*per 01-01-2015*)
Ir. Marieke A.E. van der Waal
Prof. dr. Rudi G.J. Westendorp (*t/m 31-12-2014*)
Directeuren Leyden Academy on Vitality and Ageing



Ontwikkeling

De activiteiten die Leyden Academy on Vitality and Ageing onderneemt om de kwaliteit van leven van ouderen te bevorderen, zijn onder te verdelen in de categorieën ontwikkeling, onderwijs en onderzoek. Op het gebied van 'ontwikkeling' initiëren en implementeren we programma's in wetenschap en maatschappij, en stellen we ons ten doel de politiek te inspireren en de publieke opinie te beïnvloeden. Naast activiteiten op eigen initiatief werken we intensief samen met andere partijen, zoals Medical Delta en gemeente Leiden.



MEDIA

2014 was voor Leyden Academy zonder twijfel het meest bewogen jaar sinds haar oprichting zes jaar geleden. Niet in het minst omdat begin januari het boek 'Oud worden zonder het te zijn' van professor Rudi Westendorp verscheen. Ook startte in januari Omroep MAX met de vierdelige documentaire Eeuwig jong, waaraan het team van Leyden Academy zowel binnen als buiten beeld een belangrijke bijdrage leverde. Dit alles trok de aandacht van diverse media, van De Wereld Draait Door tot de landelijke dagbladen. Maar ook van educatieve media zoals Schooltv Weekjournaal, dat samen met Rudi Westendorp voor basisscholen een item over ouder worden maakte.

Dat het hoog tijd is dat de goede voorbeelden uit de institutionele ouderenzorg breed navolging krijgen, bleek uit alle feedback naar aanleiding van Rudi Westendorp's blog 'Zet de ramen open' in Zorgvisie op 16 november 2014. Het bracht een welkome nuancering aan in een verzuurd maatschappelijk debat.





Speech professor Rudi Westendorp tijdens handelsdelegatie



@Mevrouwehand • 2 april

@KROsOchtendvan4 Rudi Westendorp vergelijkt 55+er met vluchteling zonder status: je mag in NL blijven maar niks doen

Verder brachten onderstaande activiteiten Leyden Academy veel publiciteit.

- Een vanuit Leyden Academy samengesteld multidisciplinair team van studenten en net afgestudeerden heeft op 21 mei 2014 met hun idee 'De uitbrander' de Delft Design Challenge gewonnen. De jury prees de eenvoud en beloonde hun innovatieve idee voor brandveiligheid bij thuiswonende ouderen met een geldprijs van € 5.000,-.
- Het tijdschrift GezondNu is de initiator van de Dag van de Gezondheid, dat op 23 mei 2014 bij CORPUS te Leiden in het teken van veroudering stond. Leyden Academy was betrok-

ken bij de organisatie van het inhoudelijke programma.

- In oktober 2014 was Rudi Westendorp lid van de handelsdelegatie die het koninklijk paar op hun staatsbezoek aan Japan vergezelde. Rudi Westendorp sprak Koning Willem Alexander, Koningin Maxima en overige genodigden toe over vitaliteit en veroudering.
- Als erkenning voor zijn waardevolle bijdragen aan ouderen(zorg) ontving Rudi Westendorp, tijdens zijn afscheids-symposium The Longevity Revolution op donderdag 11 december 2014, de Koninklijke onderscheiding 'Ridder in de Orde van de Nederlandse Leeuw'.

Televisie en radio

Televisie: 15 optredens

waaronder De Wereld Draait Door (VARA), Reyers Laat (Canvas), Factcheckers (NTR) en Tijd voor Meldpunt (Omroep MAX)

Radio: 15 optredens

waaronder Met het oog op morgen, Dit is de dag en het Journaal (Radio 1)



Social media

914 connecties

805 likes

441 volgers



@chanelpeek • 11 december

Leefplezier op nr 1: “Ervaren welbevinden moet een kwaliteitsindicator worden in de ouderenzorg.” Joris Slaets symposium @LeydenAcademy

Dagbladen

Landelijk: 21 bijdragen

waaronder AD, De Telegraaf, De Volkskrant, Het Financieel Dagblad, Het Parool, METRO, NRC Handelsblad, Trouw en Het Laatste Nieuws (België)

Regionaal: 27 bijdragen

waaronder Alkmaarsche Courant, Brabants Dagblad, Limburgs Dagblad, Leidsch Dagblad en Leids Nieuwsblad

Tijdschriften

Wetenschappelijk: 27 artikelen

waaronder Age Ageing, Aging Cell, J Geriatr Oncol, PLOS ONE, Soc Sci Med en Trans R Soc Trop Med Hyg

Vakbladen: 19 bijdragen

waaronder Geron, Medisch Contact en Zorgvisie

Publieksbladen: 26 bijdragen

waaronder Elsevier, GezondNu, Libelle, Vrij Nederland en Zin

Presentaties

Nederland: 78 lezingen/workshops

voor onder meer brancheverenigingen, onderwijsinstellingen, overheden, studenten, verzekeraars, wetenschappers en zorginstellingen

Internationaal: 8 lezingen/workshops

in onder meer India, Japan, Verenigd Koninkrijk en Verenigde Staten



@MariekevWaal • 23 mei

@davidvanbodegom @LeydenAcademy tijdens #dagvdgezondheid: koop een nieuw servies ipv dieetboek: bij kleiner bord eet je 20% minder

VERNIEUWING ZORGONDERWIJS 'LEVEN'SLES'



Naar aanleiding van de succesvolle Levenslessen voor mbo-, hbo- en wo-studenten Zorg en Welzijn, Verpleegkunde en Geneeskunde in 2013 hebben Leyden Academy en Vereniging Het Zonnehuis in 2014 een vervolg gegeven aan deze inspiratie- en kennisdagen.

Studenten van onderwijs- en zorgpartijen uit Amersfoort, Assen, Den Haag, Groningen, Heerlen en Roosendaal werden uitgedaagd om na te denken hoe de zorg voor ouderen anders én beter kan. De beste ideeën op het gebied van beeldvorming, onderwijsvernieuwing en zorgverbetering werden beloond met een geldprijs van ZonMw. Hiermee kunnen de studenten hun idee verder ontwikkelen en in de praktijk toepassen.

WWW.LEVENSLES.NL



12

GO! LEIDEN

GO!Leiden

VERLEIDEN TOT EEN VITALE STAD

GO! Leiden is een voortzetting van het project Oud of the Box, dat in 2013 genomineerd was voor de Academische Jaarprijs. De centrale gedachte is dat tegenwoordig veel mensen ongezond oud worden doordat ons lichaam niet is geëvolueerd om in onze moderne omgeving te functioneren. In de huidige omgeving worden we verleid om veel te eten en weinig te bewegen. Ook is er in onze moderne samenleving minder sociale interactie, terwijl juist een goed sociaal netwerk belangrijk is. We zullen de omgeving weer 'passend' moeten maken, zodat we worden verleid om gezonde en sociale keuzes te maken. Daarom is GO! Leiden opgezet, een zelforganiserende gemeenschap van

burgers en organisaties, met als doel de fysieke en sociale omgeving te veranderen en zo een gezonde leefstijl en sociale interactie te stimuleren. GO! Leiden richt zich op veranderingen in uiteenlopende locaties waar mensen leven, leren, werken, winkelen en recreëren. In 2014 is samen met gemeente Leiden bij burgerorganisaties, wijk- en buurtverenigingen, scholen, bedrijven en restaurants een breed draagvlak gecreëerd.



13

VITALITY WALKS

In het kader van 'practice what you preach' organiseerde Leyden Academy twee Vitality walks. Deze lunchwandelingen zijn voor iedereen toegankelijk; van medewerkers, studenten, ouderen tot overige geïnteresseerden. De wandelingen vinden plaats op bijzondere momenten, zoals op 1 oktober; de door de Verenigde Naties geïnitieerde Internationale Dag van de Ouderen.



MASTERS OF AGEING

In 2014 gaven twee vooraanstaande onderzoekers een wetenschappelijke lezing onder de noemer Masters of Ageing. In mei sprak professor Ngairé Kerse, van Melbourne University, over ongelijkheid op sociaal-economisch en etnisch gezondheidsgebied bij bevolkingsgroepen over de hele wereld. In september ging Remco Kuipers, auteur van de bestseller 'Het oerdiëet', in op de mismatch tussen onze omgeving en onze oeroude genen, met diverse welvaartsziekten tot gevolg.



ILC NEDERLAND EN BURGERFORUM LANGER LEVEN



ILC Zorg voor Later, dat sinds oktober 2009 is gevestigd bij Leyden Academy, is na ruim negen jaar opgesplitst in ILC Nederland en burgerforum Langer leven. ILC Nederland maakt deel uit van de International Longevity Centre Global Alliance, een internationale federatie die zich net als Leyden Academy sterk maakt voor een gezonde levensstijl en vitaal oud worden.

De focus van het burgerforum Langer leven ligt op bijeenkomsten gericht op de thema's langer doorwerken en zelfregie bij het ouder worden.

ILC leden:

- ILC Argentina
- ILC Australia
- ILC Brazil
- ILC Canada
- ILC China
- ILC Czech Republic
- ILC Dominican Republic
- ILC France
- ILC Germany
- ILC India
- ILC Israel
- ILC Japan
- ILC Netherlands
- ILC Singapore
- ILC South Africa
- ILC United Kingdom
- ILC USA

VITALITY!-PROGRAMMA

Te vaak wordt de stijgende levensverwachting geassocieerd met kosten, ongemak en verlies van kwaliteit van leven. De kern van het VITALITY!-programma is om in kansen te denken, voor ouderen zelf én voor de Nederlandse samenleving. Nieuwe ontwikkelingen in de medische, technische en maatschappelijke wetenschappen dragen hieraan bij: medisch-biologisch onderzoek ontrafelt waarom sommigen van ons tot op hoge leeftijd gezond blijven en maatschappelijk onderzoek geeft inzicht in hoe veranderingen in onze levensstijl kunnen leiden tot voldoende veerkracht op hogere leeftijd.

Het VITALITY!-programma valt onder Medical Delta, een samenwerkingsverband tussen Erasmus Universiteit Rotterdam, Erasmus MC, TU Delft, Universiteit Leiden, Leids Universitair Medisch Centrum, Leyden Academy, overheden en private partijen.



16

Grijswaard

Weblog Grijswaard is in mei 2014 gestart om invulling te geven aan het begrip 'oud worden zonder het te zijn'. Via inspirerende en prikkelende artikelen, columns en video's wordt bijdragen aan een positiever beeld van ouderen en veroudering bij beleidsmakers, zorgverleners, overige professionals en burgers die zich voor ouderen inzetten. De blog kent zes centrale thema's: Met velen oud, Blijven bijdragen, Langer gezond, Samen leven, Goed wonen en Financiën. De inzet is om Grijswaard verder te laten uitgroeien tot een community waarin bezoekers met elkaar in discussie gaan, onder-

werpen aandragen en elkaar ook in het echte leven ontmoeten. Het uiteindelijke doel van Grijswaard is de bezoekers inspiratie te bieden om met de nieuwste inzichten over vitaliteit en veroudering aan de slag te gaan in hun eigen organisatie, gemeente, vakgebied en/of sociale omgeving.

WWW.GRIJSWAARD.NL

17





Masters of Vitality

In tegenstelling tot de academische lezingenreeks Masters of Ageing, zijn de Masters of Vitality-lezingen gericht op een breder publiek. Vitale 70-plussers nemen ons mee in hun leven aan de hand van een korte lezing of voorstelling. Vervolgens gaat Cisca Dresselhuys, journaliste en voormalig hoofdredactrice van Opzij, in op de eigen vitaliteit van de sprekers en hoe zij het ouder worden ervaren. Dick Swaab, hoogleraar neurobiologie en auteur van 'Wij zijn ons brein', en Jacquelin de Savornin Lohman, emeritus hoogleraar andragologie en cabaretière, gaven in 2014 de Master of Vitality-lezingen.



Festival De Energieke Samenleving

Gemeenteambtenaren zijn per 2015 verantwoordelijk voor ouderenzorg via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning. Dat betekent een uitbreiding van het werkerrein voor hen. Met het Festival De Energieke Samenleving is een positief geluid gegeven als antwoord op de decentralisaties in zorg en welzijn. Het festival werd op maandag 8 december 2014 in 's-Hertogenbosch georganiseerd in samenwerking met de Vereniging van Nederlandse Gemeenten en de ministeries van

BZK en VWS en trok maar liefst 1.100 bezoekers. Het festival bood een breed palet aan lezingen en workshops. Op het hoofdpodium interviewden Rudi Westendorp en journaliste Cisca Dresselhuys bestuurders als Annemarie Jorritsma, Ronald Plasterk en Martin van Rijn.



Vitality College
16.00 – 16.30
Martin van Rijn



Healthy living and active ageing

Ook de Europese Unie ziet vergrijzing als een van de grootste sociale uitdagingen. In december 2014 is bekendgemaakt dat het samenwerkingsprogramma InnoLIFE in totaal 0,7 miljard euro subsidie van het European Institute of Innovation and Technology krijgt toegekend. Binnen het InnoLIFE-consortium hebben 144 toonaangevende bedrijven, onderzoekscentra en universiteiten uit veertien EU-landen de krachten gebundeld, waaronder Medical Delta. Met de subsidie wordt verder onderzoek naar 'healthy living and active ageing' gefinancierd.



Binnen InnoLIFE zal Nederland een belangrijke bijdrage leveren aan het verbeteren van de leefstijl en het opzetten van nieuwe opleidingen.

Spark-workshops

Spark-workshops zijn actieve, inhoudelijke brainstormsessies voor professionals die in 2014 in hoge mate hebben bijgedragen aan de gedachtevorming in het kader van het VITALITY!-programma en de voorbereiding op de subsidieaanvraag voor InnoLIFE.

In de Spark-workshops zijn de volgende onderwerpen aan bod gekomen:

- Wensen en behoeften van ouderen
- De rol van de lokale overheid
- Verder kijken dan alleen het medische perspectief

- Het betrekken van ouderen bij onderzoeksprogramma's
- Private versus publieke verantwoordelijkheid
- Innovatie
- Zorg voor later



LEIDSE PROEFTUIN ZORG & WELZIJN

Met de in 2013 opgezette Leidse Proeftuin Zorg & Welzijn wil gemeente Leiden de samenwerking met en tussen kennisinstututen in zorg en welzijn in Leiden stimuleren. De partners binnen de proeftuin zijn Hogeschool Leiden, TNO, Leiden Institute for Brain and

Cognition en Leyden Academy. Binnen de proeftuin richt Leyden Academy zich met onderstaande activiteiten, vooral op het bevorderen van vitaliteit in de regio.

Wijkscan

Begin 2014 is in Leiden een wijkscan gedaan die inzicht gaf in de gedachten en ervaringen over vitaliteit en de visie op vitaliteitscoaching van zowel ouderen als professionals in zorg en welzijn. Er is grote bereidheid om samen invulling te geven aan zelforganisatie van ouderen. Leidse senioren en vrijwilligers benadrukten het belang van het hebben van ambities en wensen en het nemen van eigen verantwoordelijkheid bij het verbeteren van hun kwaliteit van leven. Dit vraagt om

een 'niet bemoederende rol' van vrijwilligers en (zorg)professionals. Van professionele instanties wordt verwacht dat ze zorg dragen voor goede voorzieningen die vitaliteit ondersteunen.

Platform

Vanuit de verkennende gesprekken is een laagdrempelig platform ontwikkeld van en voor (oudere) Leidenaren: gewoonvitaalblijven.nl. Het platform biedt senioren de mogelijkheid om met elkaar in contact te komen en ideeën over vitaal ouder worden te delen, te reageren op elkaars verhalen, aan te sluiten bij een activiteit of samen iets nieuws op te starten.

Vitaliteitscoaching

Verder stond 2014 in het teken van het opzetten van een cursus vitaliteitscoaching. Het doel van deze cursus is het bieden van inspirerende voorbeelden en om te laten zien dat kwaliteit van leven wordt bepaald door de eigen beleving van lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden. De cursus laat mensen kennismaken met hun persoonlijke interesses, talenten en waarden, om zo meer inzicht te krijgen in de eigen vitaliteit en de factoren die daarop van invloed zijn.



Onderwijs

Leyden Academy on Vitality and Ageing leidt kritische denkers en pioniers uit de gezondheidszorg en geneeskunde op via onder andere een executive leergang en een masteropleiding. Ook deelt Leyden Academy haar kennis op het gebied van vitaliteit en veroudering met een breder publiek door middel van bijeenkomsten, cursussen, publieke lezingen en kennispodia waar allerlei spelers uit wetenschap en maatschappij elkaar kunnen ontmoeten en inspireren. Ook internationaal; op 21 juli 2014 volgden studenten van het Union College uit New York enkele colleges bij Leyden Academy.



EXECUTIVE LEERGANG VEROUDERING EN GEZONDHEIDSZORG

In januari 2014 ging de vijfde executive leergang met 21 deelnemers uit diverse sectoren in de zorg van start. De leergang bestond net als in voorgaande jaren uit zes inhoudelijke blokken met daarbinnen thematische lezingen over de biologie van de veroudering, ouderengeneeskunde, waardige zorg, kwaliteit van zorg en zorgen voor elkaar. Topsprekers vanuit diverse organisaties brengen actuele kennis in en gaan met de cursisten in discussie over actuele ontwikkelingen. Ook ouderen komen aan het woord en vertellen over hun levensfilosofie, hun ervaringen in de zorg en wat het betekent om ouder te worden. Na afloop van de leergang is de visie van de cursisten aangescherpt, hebben zij

ideeën opgedaan voor innovaties in hun eigen dienstverlening, en weten zij meer over veroudering en de behoeften van de steeds ouder wordende mens in de veranderende gezondheidszorg.



Studiereis

In Engeland is de zorg op een andere manier ingericht en gefinancierd. Verder zijn er interessante verschillen tussen beide zorgsystemen en de manier van werken. Reden genoeg om Londen als studiereisbestemming

te kiezen. Daar werden onder andere bezoeken gebracht aan Queens Nursing Institute, dat zorgdraagt voor verdere professionalisering en betere zichtbaarheid van wijkverpleegkundigen; de afdeling ouderengeneeskunde van St Mary Hospital; Medical Research



De leergang leverde mij veel inzicht op in de complexiteit van de zorg voor ouderen en gaf mij hierdoor bouwstenen voor het ontwikkelen van een betere beleidsvisie, *cursist 2014*

Council van het Imperial College dat onderzoek doet naar langer leven; Age UK, een organisatie die opkomt voor de belangen van Britse ouderen; en een verpleeghuis.

Werkbezoeken

Gedurende het cursusjaar zijn enkele werkbezoeken afgelegd om te leren over het beleid, de uitdagingen en de successen in de ouderenzorg. In september werden een verpleeghuis en een zorghotel in Rotterdam bezocht. In oktober bezochten de cursisten een locatie van Herbergier, kleinschalige zorg voor mensen met geheugenproblemen die niet meer

zelfstandig kunnen wonen. Het laatste werkbezoek was in november aan een regulier verpleeghuis/woonzorgcentrum en een verpleeghuis voor ouderen van Turkse en Marokkaanse afkomst in Noord-Brabant.

Alumnidag

In april vond de jaarlijkse alumnidag plaats, dat in het teken stond van het rafelige levenseinde van kwetsbare ouderen. Diverse sprekers, waaronder professor Cees Hertogh (VUmc) en Sjef van Bommel (auteur van het boek 'Ik ben niet kwijt'), namen de cursisten mee in de visie van filosofen en wetenschappers versus hun eigen ervaringen in het dagelijks leven.

MASTER VITALITY AND AGEING

Door de vergrijzing staan ouderen meer dan ooit in de belangstelling. Ziekte en dood zijn naar hoge leeftijd verbannen dankzij de successen in onderzoek naar de opeenstapeling van schade aan het ouder wordende lichaam. Het verouderingsproces is (deels) vermijdbaar wanneer er voldoende in onderhoud en reparatie

wordt geïnvesteerd. Op die manier neemt niet alleen de lengte van ons leven toe, maar ook het aantal jaren in goede gezondheid. Toch is ouderenzorg complex, er is op hoge leeftijd vaak sprake van meerdere, tegelijkertijd optredende aandoeningen (multimorbiditeit). Dit leidt tot onder- en overbehandeling. De masteropleiding Vitality and Ageing leidt internationale studenten op tot pioniers in de medische (ouderen)zorg. Het richt zich op de biologische en sociaal-maatschappelijke aspecten van het verouderingsproces (gerontologie) als de medisch-inhoudelijke aspecten van de zorg voor ouderen (geriatrie/

‘We willen graag iets goeds doen voor de samenleving en de kennis die we opdoen tijdens onze masteropleiding toepassen in de praktijk,’

Annekatrien Huisman, masterstudent 2014-2015

ouderengeneeskunde). Ook is er tijdens de opleiding aandacht voor de inrichting en het management van het zorgproces, samenwerking, communicatie en persoonlijke vorming. Deze Engelstalige master is in samenwerking met het Leids Universitair Medisch Centrum en Universiteit Leiden tot stand gekomen en vindt alweer voor de vijfde maal plaats. De opleiding is geaccrediteerd door de Nederlands-Vlaamse Accreditatie-organisatie. In september 2014 startten zeventien voltijdstudenten en enkele toehoorders met de master Vitality and Ageing. De studenten komen uit alle windstreken, waaronder China, India, Nederland, Tanzania, Iran, Tsjechië

en Groot-Brittannië. Dat ook deze lichte studenten weer bijzonder enthousiast en betrokken is, blijkt wel uit hun initiatieven. Zo hebben de masterstudenten een project opgezet om ontmoetingen tussen studenten en ouderen te organiseren. Hiervoor werd eind 2014 succesvol de Herfstpremie aangevraagd, een subsidie van Fonds1818 en het Leidsch Dagblad.





HONOURS CLASS VITALITY MATTERS

De honours class Vitality matters maakte onderdeel uit van de honours-trajecten van bachelorstudenten van Universiteit Leiden, een interdisciplinair traject voor getalenteerde studenten die buiten de kaders van hun studies willen kijken. Tweeëntwintig tweede- en derdejaars bachelorstudenten vanuit diverse disciplines gingen gedurende een intensieve week in op de verschillende aspecten van vitaliteit: definities, mechanismen, metingen en veranderingen. Na inspirerende hoorcolleges over evolutionaire theorieën en fysieke en psychologische aspecten, ontwikkelden de studenten hun eigen vitaliteitsinterventies. Die varieerden van een reisdienst voor ouderen tot een intergenerationele moestuin.

MINOR HUMAN EVOLUTION

In september 2014 ging het gloednieuwe minorvak 'The evolution of ageing and disease' van start. Het vak werd georganiseerd door Leyden Academy in samenwerking met het Leids Universitair Medisch Centrum en de faculteiten Biologie en Archeologie van Universiteit Leiden. Circa zestig studenten uit binnen- en buitenland namen deel vanuit een breed scala aan disciplines, waaronder geneeskunde, biologie, nanobiologie en psychologie. De mens heeft zich gedurende zijn evolutionaire geschiedenis aangepast aan voedselschaarste, intensieve lichaamsbeweging en de vele gevaren die op de loer lagen. Recente ingrijpende verbeteringen in ons dieet, bewegingspatroon en leefomgeving liggen ten grondslag

aan verouderingsziekten. De wanverhouding tussen onze evolutionaire achtergrond en de huidige leefomgeving toont aan dat verouderingsziekten in veel gevallen als leefstijlziekten kunnen worden beschouwd en behandeld. Dat evolutionaire processen nog altijd van invloed zijn op onze gezondheid kan aan de hand van infectieziekten, uitbraken van nieuwe ziekten, medicatieresistentie, genetische mutaties en therapie worden afgeleid. De cursus werd door 45 studenten succesvol afgerond.



WETENSCHAPSSTAGES

De jeugd heeft de toekomst en daarom begeleidt Leyden Academy een aantal studenten bij hun wetenschapstage.

Hieronder een kort overzicht:

- **Aida Kidane:** het effect van de aanwezigheid van grootmoeders op de overleving van kleinkinderen in Ghana.
- **Floor Flurij:** het effect van kleinkinderen op de overleving van grootouders.
- **Frank Schalkwijk:** de stijging van de levensverwachting.
- **Maurits Hafkamp:** de relatie tussen het leeftijdsverschil tussen

partners, hun levensverwachting en het aantal nakomelingen.

- **Paul van de Vijver:** de relatie tussen het moment waarop Olympische sporters hun topprestaties leverden en de leeftijd waarop zij overleden.



YOUNG EXCELLENCE CLASS

Eens in de twee weken komen de leden van de Young Excellence Class (YEC) samen om aan de hand van geselecteerde wetenschappelijke artikelen over uiteenlopende onderwerpen te discussiëren. Scherp formuleren en eigen hypothesen toetsen zijn slechts enkele uitdagingen waaraan de studenten worden blootgesteld. Door deelname aan deze bijeenkomsten

wordt hun kennis op het gebied van ouderengeneeskunde verder ontwikkeld en worden ze voorbereid op een toekomst als pionier in de ouderenzorg. Vanwege het vertrek van Rudi Westendorp is oud-YEC-lid Peter van Vliet gevraagd om samen met David van Bodegom het discussieleiderschap op zich te nemen. Peter is in de afrondende fase van zijn opleiding tot neuroloog aan het Leids Universitair Medisch Centrum.

Helaas eindigde 2014 met een heel verdrietige gebeurtenis, YEC-lid Odette Botman overleed veel te vroeg op 28-jarige leeftijd. Op verzoek van de familie sprak Rudi Westendorp tijdens de herdenkingsdienst.

Onderzoek



Leyden Academy on Vitality and Ageing initieert en begeleidt wetenschappelijk onderzoek om de complexiteit en gevolgen van ziekte op hogere leeftijd te ontrafelen. Kenmerkend voor het onderzoek is de multidisciplinaire benadering die een economische, biologische, sociologische, antropologische, psychologische en/of medische invalshoek heeft. Leyden Academy richt zich niet alleen op het opzetten en uitvoeren van onderzoek, maar wil juist de verkregen kennis en inzichten verzamelen en beschikbaar stellen aan het publiek en het werkveld.

ONTWIKKELING VAN DE LEVENSV ERWACHTING

Frouke Engelaer

Tijdens het laatste jaar van haar promotieonderzoek heeft Frouke Engelaer verschillende factoren bestudeerd in relatie tot de epidemiologische transitie in Ghana. Factoren als sociaal-economische status en schoon drinkwater spelen wel een rol bij het terugdringen van de sterfte in Ghana, maar zijn minder belangrijk geweest bij het in gang zetten van de epidemiologische transitie in een ruraal gebied. Tevens toonde ze aan dat er variatie is van sterfte over de seizoenen en dat deze variatie niet voor alle leeftijden hetzelfde is. Sterfte op kinderleeftijd vindt vooral plaats tijdens het regenseizoen, met als belangrijkste doodsoorzaak infectieziekten. Dit in tegenstelling tot sterfte op hoge leeftijd dat een tweede sterftepiek laat zien aan het einde van

het droge seizoen, met als belangrijkste doodsoorzaak chronische ziekten. Uit het onderzoek van Frouke zijn diverse wetenschappelijke publicaties voortgekomen. Verder begeleidde Frouke twee studenten bij hun onderzoek naar de levensverwachting van kunstenaars in Nederland. Dit onderzoek heeft plaatsgevonden in samenwerking met het Nederlands Interdisciplinair Demografisch Instituut en is begin 2014 gepubliceerd in het internationale tijdschrift PLOS ONE. In september heeft Frouke, als eerste promovenda van Leyden Academy, haar proefschrift getiteld 'The compression and plasticity of old-age mortality' succesvol verdedigd en daarmee haar titel als Doctor behaald.

ECONOMISCHE ASPECTEN VAN EEN LANGER LEVEN

Herbert Rolden

De vergrijzing gaat gepaard met toenemende zorgkosten. Grofweg liggen hieraan drie dynamieken ten grondslag: er komen meer oudere mensen, mensen leven langer en gemiddeld genomen sterven er jaarlijks steeds meer mensen. De stijgende levensverwachting heeft echter niet veel effect op de zorgkosten, aangezien een groot deel van deze kosten wordt gemaakt in de laatste jaren voor het overlijden. Sterker nog, de zorgkosten kunnen zelfs afnemen: zo toonde Herbert Rolden aan dat de zorgkosten in de laatste levensfase afnemen als de dood intreedt op een nog hogere leeftijd. Wel komen er meer oudere mensen die vaak langdurige en intensieve zorg nodig hebben.

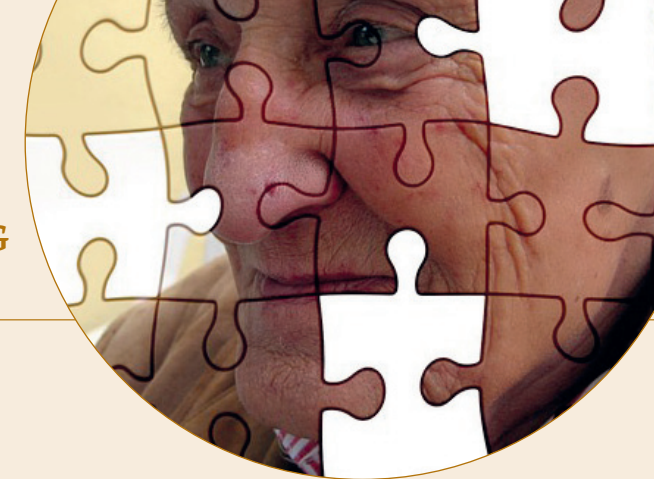
Zolang ouderen nog samen met hun partner leven blijven de kosten beperkt. Daarnaast worden ouderen steeds zelfstandiger en wordt de toegang tot langdurige zorg door beleidsveranderingen verder beperkt. Uit dit onderzoek zijn reeds twee wetenschappelijke artikelen gepubliceerd: een artikel over de variatie in de kosten van het overlijden (*Social Science and Medicine*) en één over het langetermijneffect van het verliezen van de partner op de individuele zorgkosten van de weduwe of weduwnaar (*PLOS ONE*).



PERSPECTIEVEN OP OUDERENMISHANDELING

Yuliya Mysyuk

In het onderzoek naar perspectieven op ouderenmishandeling vergelijkt en verdiept Yuliya Mysyuk verschillende zienswijzen op ouderenmishandeling van doelgroepen betrokken bij ouderenmishandeling. Uit de perspectieven van experts, professionals en (niet-) mishandelde ouderen komt naar voren dat experts en professionals in definitie en etiologie nauw aansluiten op wat bekend is uit de literatuur, maar daarbij vooral interpersoonlijke aspecten bij ouderenmishandeling benadrukken. Ouderen zelf zien dit anders. Niet-mishandelde ouderen benaderen ouderenmishandeling in eerste instantie als fysiek, intentioneel geweld, waardoor andere signalen wellicht niet of pas in tweede instantie



door hen worden gezien. Zij wijten ouderenmishandeling vooral aan sociaal-maatschappelijke factoren zoals een gebrek aan sociale steun, isolatie en een lage positie van ouderen. Mishandelde ouderen sluiten in hun verklaringsmodellen nauw aan bij niet-mishandelde ouderen, maar benoemen daarbij ook interpersoonlijke factoren zoals wederzijdse afhankelijkheid tussen slachtoffer en pleger. Bovendien benadrukken zij dat ouderenmishandeling een proces is van risicofactoren, mishandeling en coping.

DETERMINANTEN VAN DE KWALITEIT VAN LEVEN

Thomas Puvill

Voor veel mensen is ouder worden een verontrustende gedachte. De oude dag gaat namelijk veelal gepaard met ziekten en beperkingen. Er wordt over het algemeen aangenomen dat de levensstevredenheid in deze periode lager is dan voorheen. Er zijn echter aanwijzingen dat dit niet zo is. In zijn promotieonderzoek probeert Thomas Puvill inzicht te krijgen in hoe levensstevredenheid op hoge leeftijd samenhangt met leeftijdgerelateerde factoren, zoals een mindere (fysieke) gezondheid en het verlies van sociale contacten.

We weten dat levensstevredenheid binnen verschillende culturen kan variëren. De bevindingen voor Nederlandse ouderen kunnen dus niet zomaar naar andere groepen worden gegeneraliseerd. In zijn onderzoek neemt Thomas daarom ook data mee van soortgelijke studies van over de hele wereld.

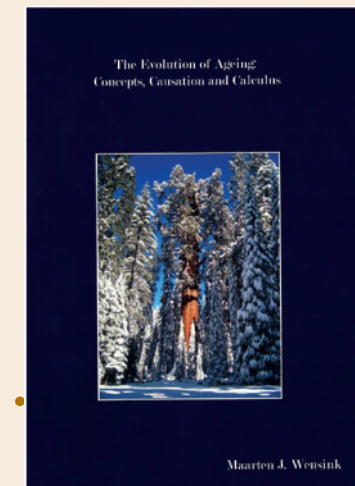


EVOLUTIONAIRE VERKLARINGEN VOOR VEROUDERING

Maarten Wensink

De gedachte dat veroudering een evolutionaire basis zou hebben, is meer dan honderd jaar oud. Toch blijken er verschillende ideeën te bestaan over wat die evolutionaire basis precies inhoudt en zijn veel bestaande ideeën niet waterdicht. In zijn promotieonderzoek houdt Maarten Wensink bestaande ideeën over de evolutie van veroudering tegen het licht en tracht hij nieuwe theorie te ontwikkelen. De centrale vraag in de evolutiebiologie van veroudering moet zijn waarom het verouderende organisme niet in staat is om binnen het eigen lichaam te doen wat het buiten het eigen lichaam uitstekend kan, namelijk het produceren van een gezond organisme.

Waar de huidige literatuur over de evolutie van veroudering voornamelijk gericht is op de krachten van selectie, zijn concepten van fysiologische (on)mogelijkheden nog vrijwel afwezig. Terwijl juist de interactie van deze twee factoren uiteindelijk bepaalt welke patronen evolueren. Dit biedt een interessant nieuw perspectief op de evolutie van veroudering.



INTERGENERATIONELE VERHOUDINGEN

Jolanda Lindenberg

In 2014 heeft Jolanda Lindenberg, gebaseerd op haar veldwerk in een verzorgingshuis en buurthuis, twee artikelen over het onderzoek naar intergenerationale verhoudingen geschreven. Het eerste artikel gaat in op de concepten participatie en verantwoordelijkheid en hoe deze

door ouderen worden ingezet in zorgvragen. Het tweede artikel betreft de rol van emoties in medische beslissingen tijdens het verouderingsproces. Tijdens de jaarvergadering van de American Anthropological Association in Washington D.C. begin december heeft zij een presentatie gegeven over compassie onder ouderen en vooral de rol die sociale identiteit hierin speelt. In het kader van haar onderzoek heeft Jolanda verder adviserend opgetreden voor Healthcare Innovation Transfer, een initiatief dat Nederlandse zorgmodellen en Amerikaanse technologie samenbrengt om onder andere de ouderenzorg te verbeteren.



40

INVLOED VAN OMGEVINGSFACTOREN OP GEZONDHEID EN ZIEKTE

David van Bodegom

Verouderingsziekten zijn voor een groot deel afhankelijk van iemands leefstijl en die leefstijl wordt voor een groter deel bepaald door onze fysieke en sociale omgeving. Tijdens zijn onderzoek in Ghana ontdekte David van Bodegom dat ouderen in Ghana op een heel andere manier verouderen. Veel verouderingsziekten en symptomen zoals diabetes, hoog cholesterol en hart- en vaatziekten komen in Ghana nauwelijks voor, ook niet op heel hoge leeftijd. De omgeving in Ghana zorgt voor dagelijkse beweging, weinig calorieën en veel sociale contacten. In westerse landen zorgt de inrichting van de openbare ruimte (kantoren, winkels, restaurants, scholen,

bedrijven, wijken) ervoor dat wij weinig bewegen en veel calorieën tot ons nemen. Tevens stimuleert onze moderne omgeving veel minder het aangaan en onderhouden van sociale contacten.

De principes van dit onderzoek zullen in diverse projecten in de praktijk worden getoetst. Verder is in samenwerking met Medical Delta een gerandomiseerd onderzoek uitgevoerd naar de gezondheidseffecten van een Health Coach-programma. Leyden Academy is verantwoordelijk voor de gezondheidsevaluatie en analyse.

41

INTERNATIONAAL

Visiting faculty

Niet alleen in Nederland houdt Leyden Academy zich bezig met onderzoek, we dragen ook regelmatig bij aan buitenlands onderzoek. Ook ontvingen we de volgende gasthoogleraren:

prof. N. Kerse



prof. I. Cameron

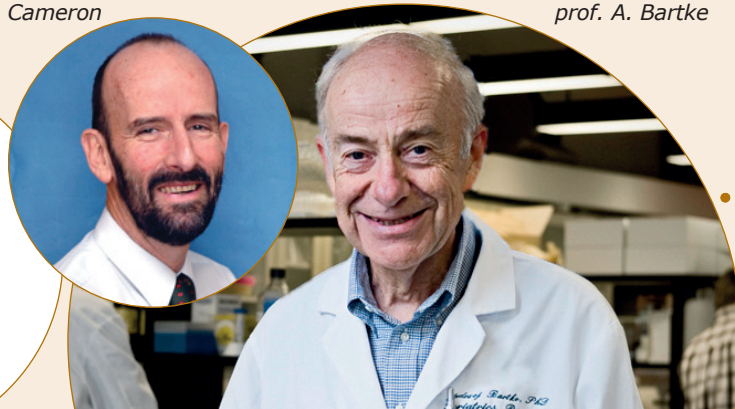
- **Professor Susan Kurrle en professor Ian Cameron, Australië:**

Nederlandse en Australische aanpak van goede zorg voor dementerenden

- **Professor Ngaire Kerse, Nieuw Zeeland:**
Multimorbiditeit en veroudering

- **Professor Andrzej Bartke, Verenigde Staten:**
Biologische mechanismen van vergrijzing

prof. A. Bartke



prof. S. Kurrle



Organisatie

MISSIE

Leyden Academy on Vitality and Ageing is een kennisinstituut dat eind 2008 is opgericht. De missie is het bevorderen van de kwaliteit van leven van ouderen. Om dit te realiseren richt Leyden Academy zich op het bieden van opleidingen, het uitvoeren van onderzoek en het initiëren van ontwikkelingen op het gebied van vitaliteit en veroudering.



Elk jaar figureert een vitale oudere als het gezicht van Leyden Academy.

PARTNERS

Vereniging Aegon

Vereniging Aegon heeft als doelstelling het behartigen van de belangen van Aegon N.V. en alle daarbij betrokkenen. In 2007 begon Vereniging Aegon met een oriëntatie op de ontwikkeling van een mogelijke nevendoelstelling op de langere termijn. De aandacht richtte zich op ontwikkelingen en vraagstukken rond vergrijzing en gezond oud worden. Dit mondde op 11 november 2008 uit in de oprichting van Leyden Academy on Vitality and Ageing. Sindsdien ondersteunt Vereniging Aegon Leyden Academy bij haar missie om de kwaliteit van leven van ouderen te verbeteren.

VERENIGING
AEGON

Vereniging Het Zonnehuis

Met een startkapitaal van zeven stuivers werd op 24 mei 1921 Vereniging Het Zonnehuis opgericht, met als doel de aankoop van een eigen tehuis. In 1929 was de opening van het eerste Zonnehuis in Beekbergen een feit. Sinds 2007 is Vereniging Het Zonnehuis zelfstandig werkzaam als ideële organisatie die innovatieve projecten en toegepast wetenschappelijk onderzoek in de ouderenzorg mede mogelijk maakt. De missie is het op een zinvolle wijze bijdragen aan waardige zorg voor kwetsbare ouderen die permanent



Zonnehuis

afhankelijk zijn van intensieve zorg. Waarden als solidariteit, zingeving en gemeenschap vormen hierbij een inspiratiebron. Sinds 21 juni 2012 is Vereniging Het Zonnehuis gehuisvest bij samenwerkingspartner Leyden Academy. Beiden maken zich sterk voor onderwijsvernieuwing, toegepast wetenschappelijk onderzoek en innovatieve ontwikkelingen.

Ook werkt Leyden Academy samen met onder meer gemeente Leiden, ILC Global Alliance, Leids Universitair Medisch Centrum, Max Planck Institute for Demographic Research (Rostock) and Biology of Ageing (Keulen), partners binnen de Medical Delta, Universiteit Leiden en ZonMw.



MEDEWERKERS



Nawoord

Zoals u in het jaarbericht heeft kunnen lezen, was 2014 een bijzonder jaar. Het boek 'Oud worden zonder het te zijn' van professor Rudi Westendorp draagt enorm bij aan het verspreiden van kennis over veroudering en vitaliteit aan een breed publiek en vergroot de belangstelling voor het werk van Leyden Academy on Vitality and Ageing. Steeds duidelijker is de rol en koers van de organisatie. Aandeelhouder Vereniging Aegon zal Leyden Academy blijven steunen om haar pioniersrol te kunnen vervullen.

Rudi Westendorp heeft in 2014 zijn vertrek naar de Universiteit van Kopenhagen in Denemarken aangekondigd. De Raad van Commissarissen

wil hem van harte bedanken voor de enorme inzet, de bereikte resultaten en successen. Mede hierdoor is Leyden Academy nu een gevestigd instituut. Tijdens het afscheidssymposium in december is zijn opvolger professor Joris Slaets geïntroduceerd. Met Joris Slaets heeft Leyden Academy een meer dan waardige vervanger aangetrokken. We hebben er alle vertrouwen in dat hij met zijn visie, vakmanschap en netwerk zal bijdragen aan het duurzame succes van de organisatie.

Leyden Academy werkt graag samen met andere partners, waaronder Vereniging Het Zonnehuis, gemeente Leiden, partners in de Leidse Proeftuin

Zorg & Welzijn, het Leids Universitair Medisch Centrum en Medical Delta. Samenwerking leidt tot nieuwe kennis en mogelijkheden. De Raad van Commissarissen wil de samenwerkingspartners, de directie en alle medewerkers van Leyden Academy hartelijk danken voor hun inzet en toewijding in het afgelopen jaar

en wij wensen hen veel succes met het verder realiseren van hun belangrijke missie in 2015: wezenlijk bijdragen aan de kwaliteit van leven van ouderen.

Dr. W.M. van den Goorbergh
Voorzitter Raad van Commissarissen



mr. J.W.B. Westerburchen dr. W.M. van den Goorbergh prof. dr. M. de Visser ir. B.F. Dessing

Colofon

JAARBERICHT
2014

Tekst

Niels Bartels en Yvonne Schinkel-Koemans, communicatie,
Leyden Academy on Vitality and Ageing

Fotografie

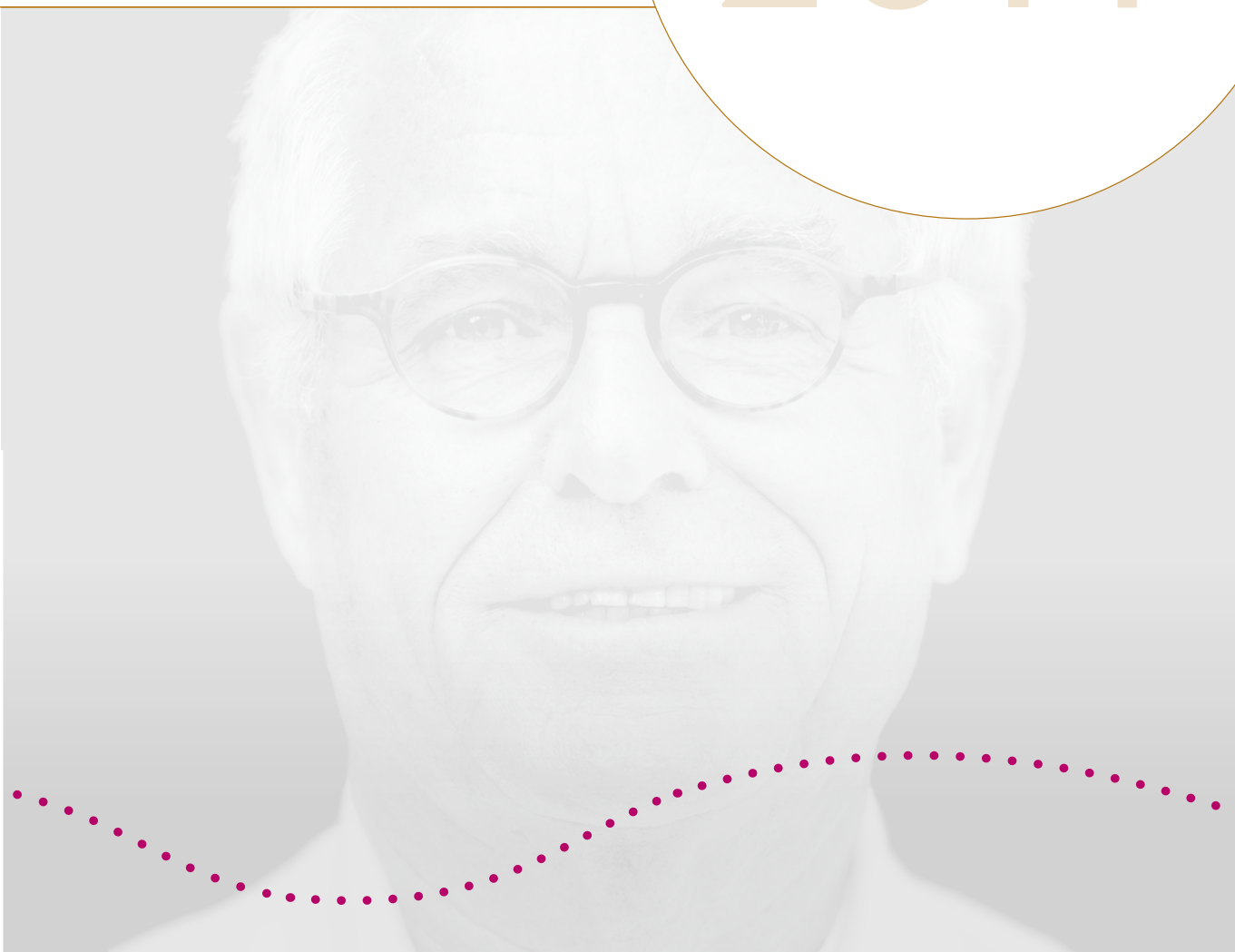
Marc de Haan
Harmen de Jong
Henk Aschman
Leidse Amateur Fotografen Vereniging

Vormgeving

Karin Caron, Idefix vormgeving en communicatie

Drukwerk

Drukkerij Opmeer bv





Leyden Academy on Vitality and Ageing
Poortgebouw Zuid
Rijnsburgerweg 10
2333 AA LEIDEN

Tel. 071 524 0960

leydenacademy@leydenacademy.nl
www.leydenacademy.nl

