

LESPROGRAMMA COLLEGEREEKS

Gezond en gelukkig oud worden?

Vanaf 7 maart in Leiden



Leyden Academy

ON VITALITY AND AGEING



Inhoudsopgave

Inleiding	3
7 maart: Biologie van de veroudering	4
14 maart: Gezond oud door verleidelijke omgeving	6
21 maart: Cognitie en veroudering	8
28 maart: Het belang van beweging en de omgeving	10
4 april: Pillen en het alternatief en Voeding op latere leeftijd	12
11 april: Geluk en de Life and Vitality Assessment	14
18 april: Leefplezier	16
9 mei: Hoe kijken we naar ouder worden?	18
16 mei: Eind van het leven	20
Contactgegevens	22

"Age is an issue of mind over matter.
If you don't mind, it doesn't matter"

Mark Twain



Inleiding

Aan de hand van negen interactieve colleges geven wetenschappers inzichten voor een gezond en gelukkig lang leven. U leert over medische en biologische mechanismen van (gezonde) veroudering. Verder doet u kennis op over cognitieve en maatschappelijke aspecten van veroudering, leefplezier, geluk en welzijn. Samen bestuderen we tevens de beeldvorming over ouderen in de maatschappij en vraagstukken rondom het levenseinde.

U treft in dit lesprogramma een inleiding tot iedere college aan en onze suggesties voor aanvullende literatuur en studiemateriaal. Wij hebben er heel veel zin in! U ook?



Biologie van de veroudering

7 maart, 10.00 tot 12.00 uur



Tijdens dit college zal dr. David van Bodegom, arts en verouderingswetenschapper, ingaan op de biologie van veroudering. Verschillende theorieën over veroudering komen aan de orde. Het doel is om te komen tot een goed begrip van het principe van veroudering, zodat we begrijpen waarom muizen na 2 jaar al oud zijn, mensen na 100 jaar en schildpadden pas na 250 jaar. Wat is veroudering? David van Bodegom neemt ons mee op een toer door het menselijk lichaam. Van de kleinste cellen in ons lichaam en het belang van onze genen, tot een uiteenzetting hoe deze schade uiteindelijk leidt tot functieverlies van organen en het hele lijf. Hoe meet je veroudering? Hoe kijken dokters, wetenschappers en ouderen zelf tegen veroudering aan?



U leert in dit college:

- de voornaamste verouderingstheorieën;
- de mechanismen van veroudering in cellen en weefsels;
- over het ontstaan van verschillen in de manier en snelheid van veroudering tussen verschillende soorten en individuen.

Aanvullende literatuur en studiemateriaal

Biologie van de veroudering

Internet link:

Voor een introductie van het verouderingsproces kunt u de site van bioloog dr. João Pedro de Magalhães raadplegen op www.senescence.info

Aanbevolen boek:

Westendorp, R. (2014). Oud worden zonder het te zijn. Over vitaliteit en veroudering. Atlas Contact.

Hoofdstuk 1. Online te raadplegen via

www.atlascontact.nl/boek/oud-woorden-zonder-het-te-zijn-1/



Gezond oud door verleidelijke omgeving

14 maart, 10.00 tot 12.00 uur



Veel gezondheidsklachten, zoals hart- en vaatziekten, suikerziekte en versleten knieën, lijken onvermijdelijk maar komen vooral voort uit onze leefstijl. En die leefstijl wordt gedicteerd door de omgeving. De mismatch tussen onze 'oude' genen – onze evolutionaire erfenis – en de 'moderne' omgeving zorgt ervoor dat we geen weerstand kunnen bieden aan het bombardement van prikkels die ons verleiden tot ongezond gedrag. Daarom helpt gebieden en verbieden niet. We moeten de omgeving het werk laten doen. Door kleine aanpassingen thuis, onderweg, op werk, op school en in de wijk, maken we makkelijker of zelfs onbewust gezondere keuzes. In dit college geeft dr. David van Bodegom ons handvatten voor een langer gezond leven.



U leert in dit college:

- dat veroudering niet onontkoombaar is;
- over individuele verschillen in veroudering en populatieverschillen;
- over het belang van de omgeving bij veroudering;
- grip te krijgen op *nudging*, verleiden en omgeving;
- de opgedane kennis over omgeving toe te passen in de eigen omgeving.

Aanvullende literatuur en studiemateriaal

Gezond oud door verleidelijke omgeving

U ontvangt dit boek op 7 maart bij de collegereeks.

Westendorp, R., Van Bodegom, D. (2015). Oud worden in de praktijk. Laat de omgeving het werk doen. Atlas Contact



Cognitie en veroudering

21 maart, 10.00 tot 12.00 uur



Dr. Lex van Delden, cognitieve neurowetenschapper, geeft college over veroudering in hersenfuncties, zoals aandacht, geheugen en planning. Lex gaat in op de ontwikkeling van de hersenen en zenuwcellen. Vervolgens passeren de veranderingen in de hersenstructuur en -functies bij het ouder worden de revue. Opvallend is dat bij het ouder worden de achteruitgang van cognitieve prestaties niet bij iedereen hetzelfde verloopt, maar juist zeer divers is. Ook gaan we in op leren en het behoud en onderhouden van hersenfuncties op late leeftijd. Wat kunnen we doen om de prestaties van ons brein op peil te houden? Dragen puzzels, games voor geheugentraining, sporten, uitgaan en sociale contacten bij aan onderhoud van cognitieve functies?



U leert in dit college:

- in globale termen de ontwikkeling van de hersenen en cognitieve functies te beschrijven;
- over verschillen in 'normale' en pathologische cognitieve veroudering;
- welke interventies wel/niet bijdragen aan behoud en onderhoud van cognitieve functies.

Aanvullende literatuur en studiemateriaal

Cognitie en veroudering

Internet links:

De Canon van de Gerontologie (auteurs M. Van Boxtel, G. Band, R. Ridderinkhof, P. Van Gerven, R. Ponds en F. Verhey). Online te raadplegen:

www.canongerontologie.nl/geheugen

Vergrijzend Brein – wat ouder wordende hersenen met cognitieve vermogens doen (2007); hoofdstuk 3, Levenslang leren ondanks cognitieve achteruitgang (auteur J. Jolles, pag. 11-18). En hoofdstuk 4, Neurobiologie en hersenveroudering (auteur H. Steinbusch, S. Sierksma en C. Schmitz, pag. 10-23). Online te raadplegen:

www.biomaatschappij.nl/wordpress/wp-content/uploads/2016/05/Vergrijzend-brein.pdf

Aging and cognitive control (2009, auteur M. Roel, proefschrift Rijksuniversiteit Groningen). Online te raadplegen:

www.rug.nl/research/portal/files/2677240/09complete.pdf

Het belang van beweging en de omgeving

28 maart, 10.00 tot 12.00 uur



Bekend is dat bewegen de fysieke en geestelijke gezondheid bevordert, ook wanneer daarmee wordt begonnen op latere leeftijd. Het is dan opmerkelijk dat maar liefst 40% van de 65-plussers niet voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. Bovendien zijn we in staat de winst uit het bewegen teniet te doen door per dag tot wel 11 uur te zitten. Hoe krijgen we mensen dan toch zover om meer te gaan bewegen? De omgeving is van bijzonder grote invloed op ons gedrag door impliciete en onbewuste processen. Door juist de omgeving aan te passen en niet te blijven hameren op expliciete en bewuste keuzes, kunnen we ons gedrag in een gezondere richting sturen. Tijdens dit college behandelt dr. Lex van Delden o.a. voorbeelden van impliciete, onbewuste processen via technieken als *nudging*, *priming* en *affordances*. En we kijken naar creatieve ideeën om mensen meer te laten bewegen.



U leert in dit college:

- het onderscheid te benoemen tussen impliciete en expliciete processen in keuzes maken en in leren;
- te benoemen waarom sommige beweeginterventies niet en andere wel succesvol (zouden kunnen) zijn.

Aanvullende literatuur en studiemateriaal

Het belang van beweging en de omgeving

Internet links:

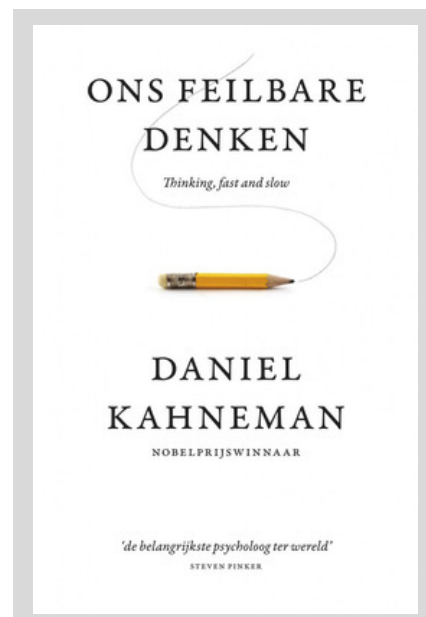
Recensie 'Thinking fast and slow' (2013, auteur P. Rademaker). Online te raadplegen: www.kloptdatwel.nl/2013/02/22/titel-boekthinking-fast-and-slow/

Over *nudging*: een duwtje in de 'juiste' richting (2015, Kennisinstituut Sport). Online te raadplegen: www.allesoversport.nl/artikel/nudge-een-duwtje-in-de-juiste-richting/

Over *priming*: waarom we automatisch reageren op de omgeving (2015, Kennisinstituut Sport). Online te raadplegen: www.allesoversport.nl/artikel/nudge-een-duwtje-in-de-juiste-richting/

Aanbevolen boek:

Kahneman, D. (2012).
Ons feilbare denken,
Business Contact



Pillen en het alternatief

4 april, 10.00 tot 11.00 uur



Dr. David van Bodegom houdt college over 'Ontpillen'. Miljoenen Nederlanders slikken dagelijks medicijnen tegen onder meer hoge bloeddruk, hoog cholesterol, depressie, slapeloosheid, brandend maagzuur, gewrichtsklachten, botontkalking en diabetes.

Aandoeningen die we vaak 'verouderingsziekten' noemen, maar die in hoge mate door onze manier van leven worden veroorzaakt. Wij kunnen veel gezonder oud worden, met minder pillen en vervelende bijwerkingen.



U leert in dit college:

- in hoeverre, en welke, verouderingsziekten eigenlijk leefstijlziekten zijn;
- over de werking van enkele veel geslikte pillen;
- over alternatieve leefstijlinterventies en het effect op het lijf;
- deze kennis toe te passen in eigen leven.

Aanvullende literatuur en studiemateriaal:

www.leydenacademy.nl/ontpillen

Voeding op latere leeftijd

4 april, 11.00 tot 12.00 uur



Ir. Marieke van der Waal, voedingsdeskundige, gaat tijdens het college in op de eetgewoonten van zelfstandig wonende ouderen in Nederland. De voedselconsumptiepeiling die door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu is uitgevoerd onder 70-plussers in Nederland staat hierbij centraal. Vervolgens worden de aanbevelingen voor goede voeding voor ouderen en de adviezen van het Voedingscentrum over goede voeding besproken. Tot slot wordt ingegaan op ondervoeding bij ouderen en wat de mogelijke oorzaken daarvan zijn.



U leert in dit college:

- inzicht te krijgen in eetgewoonten van ouderen;
- over goede voeding voor ouderen;
- over oorzaken van ondervoeding bij ouderen;
- hoe u met behulp van voeding en goede zelfzorg vitaal en gezond oud kan worden.

Aanvullende literatuur en studiemateriaal:

Deze artikelen worden op 7 maart uitgereikt: 'De voeding van zelfstandig wonende ouderen'. Voeding NU, nummer 1 2014 en Factsheet 'Ouderen en Voeding' van het Voedingscentrum.

Geluk en de Life and Vitality Assessment

11 april, 10.00 tot 12.00 uur



Wat zijn de ingrediënten van een gelukkig leven? En hoe verandert dat als je ouder wordt? In deze les van dr. Josanne Huijg, wetenschappelijk onderzoeker, komen wetenschappelijke inzichten over geluk aan bod en gaan we met elkaar in gesprek over welke dingen maken dat je gelukkig bent, en welke stappen je kunt zetten om met je eigen geluk aan de slag te gaan. In het college wordt gebruik gemaakt van de *Life and Vitality Assessment*, een door Leyden Academy ontwikkeld meetinstrument wat op verschillende plaatsen in zorg en welzijn wordt ingezet. Het instrument bestaat uit thema's die voor de persoon in kwestie belangrijk kunnen zijn. Een 'geluks-thermometer' laat vervolgens zien hoe degene de kwaliteit van leven ervaart en of er kansen zijn om de mate van tevredenheid te vergroten.



U leert in dit college:

- wat geluk is vanuit wetenschappelijk oogpunt;
- een overzicht te maken van de meest belangrijke thema's in uw leven en de mate van tevredenheid;
- de juiste vragen te stellen om uw leefplezier en levenstevredenheid in kaart te brengen en te vergroten.

Aanvullende literatuur en studiemateriaal

Geluk en de Life and Vitality Assessment

Video's:

Handig om dit filmpje voorafgaand aan het college te bekijken. De *Life and Vitality Assessment*-tool:

<https://youtu.be/mNTDRmLw9uM>

Wat is dat eigenlijk: gelukkig zijn? En hoe kun je dat meten? Geluksprofessor Meike Bartels (hoogleraar aan de Vrije Universiteit Amsterdam) legt je in dit college uit hoe zij geluk meet:

www.universiteitvannederland.nl/college/hoe-meet-je-hoe-gelukkig-je-bent/

Internet link:

Vijf tips die je gelukkiger kunnen maken:

www.ned7.nl/gezondheid/geestelijk/hoe-word-je-gelukkig

Leefplezier

18 april, 10.00 tot 12.00 uur



Prof. dr. Joris Slaets, hoogleraar ouderengeneeskunde, geeft les over de vraag welke dingen ons nu eigenlijk gelukkig of verdrietig maken. Is dat voor iedereen hetzelfde of zijn we daarin allemaal verschillend? Wat kunnen we zelf doen en wat overkomt ons wanneer het gaat over leefplezier? We bespreken waarom positief en negatief welbevinden twee verschillende zaken zijn die tijdens het leven tegelijk aanwezig zijn. Zo komen we bij de visie dat veroudering en wat dat met zich mee brengt leefplezier beslist niet onmogelijk maakt.



U leert in dit college:

- begrijpen hoe geluk in elkaar zit;
- inspiratie te vinden om daarmee zelf aan de slag te gaan.

Aanvullende literatuur en studiemateriaal

Leefplezier

Internet links:

Boekje leefplezier (2012), Stichting Bouwen aan Leefbaarheid en Vilans- kenniscentrum langdurige zorg, 23 pagina's. Online te raadplegen:

www.zorgvoorbeter.nl/docs/PVZ/vindplaats/mentaal_welbevinden/leefplezierbrochure.pdf

Deze artikelen worden op 7 maart uitgereikt:

"Plaats levensplezier boven veiligheid", interviews met prof. dr. Joris Slaets in het NRC: www.nrc.nl/nieuws/2015/07/28/ik-verheug-mij-op-gebrekigheid-1517339-a643350 en www.nrc.nl/nieuws/2015/07/30/oud-en-gelukkig-1517501-a1011053

Hoe kijken we naar ouder worden?

9 mei, 10.00 tot 12.00 uur



Vaak als we het over ouder worden hebben, wordt er een zinsnede aangehaald: “Iedereen wil oud worden, maar niemand wil oud zijn”. Het geeft aan dat niet iedereen even positief staat ten opzichte van ouder worden en oud zijn. Dr. Jolanda Lindenberg, sociaal-cultureel antropologe, gaat in deze les in op hoe er gekeken wordt naar oud zijn. Welke gedachten en beelden hebben we hierbij? We gaan daarbij ook kijken naar andere landen. Vervolgens bestuderen we de processen die hieraan ten grondslag liggen en proberen we antwoord te vinden op de vraag hoe deze gevormd worden, en welke mogelijkheden we hebben om deze te veranderen.



U leert in dit college:

- hoe er in verschillende landen wordt gekeken naar ouder worden;
- over de effecten van beelden rondom ouder worden;
- over de mogelijke achterliggende processen van hoe we naar ouderen kijken;
- hoe we beelden rondom ouder worden mogelijk kunnen veranderen.

Aanvullende literatuur en studiemateriaal

Hoe kijken we naar ouder worden?

Dit artikel wordt op 7 maart uitgereikt:

Bleijenberg, N. (2009) Kennis en Houding van Studenten van HBO-zorgopleidingen tegenover Ouderen en Mantelzorg; een Vergelijkend Onderzoek. Utrecht: Afstudeerproject Masteropleiding Verplegingswetenschap UMC Utrecht.

Eind van het leven

16 mei, 10.00 tot 12.00 uur



Het lijkt soms wel of onze samenleving moeite heeft met het levenseinde. We bespreken waarom het sterfelijk zijn een taboe is geworden. Prof. dr. Joris Slaets laat zien dat het streven naar de eeuwige jeugd misschien wel een dwaze illusie is die een goed slot in de weg staat. We vragen ons af wat de verlangens van mensen zijn aan het eind van het leven? Kan het leven zelf ook intenser worden naarmate het korter wordt? Wat is belangrijk wanneer de ouderdom ons broos maakt?



U leert in dit college:

- begrijpen hoe onze en andere samenlevingen omgaan met het einde van het leven;
- over de gevolgen voor het leven wanneer we geen goed plan hebben voor het slot van het leven;
- inspiratie op te doen om angst voor het levenseinde te vervangen door kansen.

Aanvullende literatuur en studiemateriaal

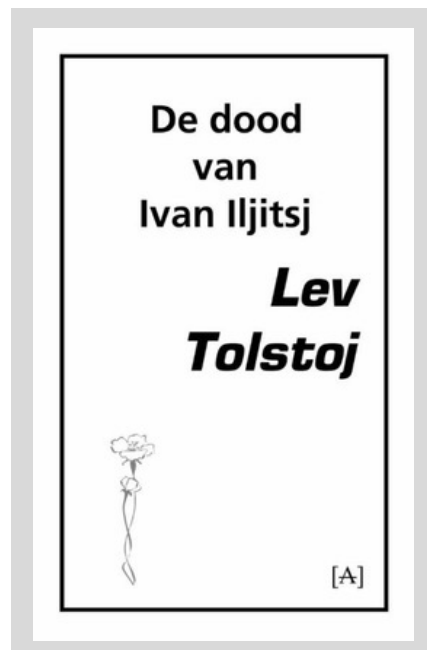
Eind van het leven

Dit artikel wordt op 7 maart uitgereikt:

Penninx, K. (2005). Kwetsbare ouderen in beeld. Innovatieprogramma Welzijn Ouderen.

Aanbevolen boek:

Tolstoj, L, (1886). De dood van Ivan Iljitsj. Astoria Uitgeverij. Over de onontkoombaarheid van de dood en de leegte van het bestaan.



Contactgegevens

Leyden Academy on Vitality and Ageing

T.a.v. Jacqueline Leijs

Poortgebouw Zuid, foyer 1e etage

Rijnsburgerweg 10

2333 AA LEIDEN

Tel.: 071 524 0960

E-mail: leijs@leydenacademy.nl

www.leydenacademy.nl



Disclaimer: dit lesprogramma is met grote zorg samengesteld, maar is onder voorbehoud van wijzigingen.

Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de versterkte informatie.

© 2017, Leyden Academy on Vitality and Ageing

