



LESPROGRAMMA COLLEGEREEKS

# Vitaal verouderen

Vanaf 5 maart 2019 in Leiden

Leyden Academy


ON VITALITY AND AGEING

•



# Inhoudsopgave

Inleiding	3
Wat kunt u verwachten?	4
College Biologie van veroudering	5
College Veroudering van het brein	6
College Gelukkig oud worden	7
College Beeldvorming over ouderen	8
College Woonplezier	9
College Ontpillen	9
College Voeding en veroudering	11
College Het levenseinde	12
Contact	13



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

Mark Twain

# Inleiding

## **Iedereen wil oud worden, niemand wil zich oud voelen**

Door de toegenomen welvaart stijgt onze levensverwachting steeds verder. Wat kun je zelf doen om ervoor te zorgen dat je dat lange leven op een vitale en plezierige manier leeft? Veel zogenoemde 'verouderingsziekten' zoals hart- en vaatziekten, artrose en ouderdomssuiker zijn welvaartsziekten die sterk aan onze leefstijl zijn gerelateerd. Door gezonde keuzes slim te integreren in onze dagelijkse omgeving en routines, kunnen we onze leefstijl duurzaam veranderen. Naast een vitaal leven is ook een lang gelukkig leven van groot belang.

In deze collegereeks koppelen we actuele wetenschappelijke inzichten over gezond en gelukkig ouder worden aan praktische tips en adviezen.

## **Colleges**

5 maart: Biologie van veroudering – Dr. David van Bodegom

12 maart: Veroudering van het brein – Dr. Lex van Delden

19 maart: Gelukkig oud worden – Dr. Josanne Huijg

26 maart: Beeldvorming over ouderen – Dr. Jolanda Lindenberg

2 april: Woonplezier – Dr. Anne Annink &

Ontpillen – Dr. David van Bodegom

9 april: Voeding en veroudering – Ir. Marieke van der Waal

16 april: Het levenseinde – Prof. dr. Joris Slaets





# Wat kunt u verwachten?

## **Multidisciplinaire benadering**

Als kennisinstituut zet [Leyden Academy](#) wetenschappelijk onderzoek, onderwijs en ontwikkeling in om invulling te geven aan de missie: het verbeteren van de kwaliteit van leven van oudere mensen. We benaderen vraagstukken multidisciplinair en combineren hierbij biologische, sociologische, antropologische, psychologische, economische en/of medische invalshoeken. Vanuit de biologie bestuderen we de biologische processen die zich bij veroudering in het lichaam voltrekken in DNA, cellen en weefsels. Vanuit medisch perspectief kijken we naar de laatste inzichten over gezonder oud worden en hoe we langer gezond kunnen leven met minder pillen. Op het gebied van de antropologie kijken we naar de maatschappelijke rol van ouderen en de beeldvorming rondom veroudering. Verder zijn er colleges over voeding, geluk en woonplezier. Tot slot komen vraagstukken rond het levenseinde aan bod.

## **Indeling**

Ieder college zal bestaan uit twee lezingen van elk drie kwartier, met tussendoor een koffie-/theepauze. In dit blokboek zal per college achtergrond worden gegeven alsmede de leerdoelen. Verder zullen er tips voor verdere verdieping worden aangegeven.





# Biologie van veroudering

**5 maart 2019, 10.00-11.45 uur**

*Dr. David van Bodegom*  
*Arts en verouderingswetenschapper*

## **Achtergrond**

Tijdens dit college zal dr. David van Bodegom 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. David van Bodegom neemt de cursisten 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 op het niveau van organen en het hele lijf. Wat is veroudering? Hoe meet je veroudering? Hoe kijken ouderen, dokters en wetenschappers naar veroudering?

## **Leerdoelen**

- Begrip van de voornaamste verouderingstheorieën.
- Begrip van de mechanismen van veroudering in cellen en weefsel.
- Begrip van de meting van veroudering.
- Begrip van het ontstaan van verschillen in de manier en snelheid van veroudering tussen verschillende soorten en individuen.

## **Verdere verdieping (optioneel)**

- Rudi Westendorp. Oud worden zonder het te zijn – Over vitaliteit en veroudering. Atlas Contact, 2016: Hoofdstuk 1.
- David van Bodegom, Jolanda Lindenberg. Het wegwerplichaam: over de rol van het immuunsysteem tijdens de levensloop. Amsterdam University Press, 2011: p83-91.
- [www.senescence.info](http://www.senescence.info)



# Veroudering van het brein

**12 maart 2019, 10.00-11.45 uur**

*Dr. Lex van Delden*

*Fysiotherapeut en neurowetenschapper*

## **Achtergrond**

Cognitieve veroudering duidt op de veranderingen in cognitieve functies, zoals aandacht, geheugen en planning. Globaal wordt met veroudering een achteruitgang gezien op de meeste cognitieve functies. In dit college wordt eerst ingegaan op de sprongen in evolutie richting het brein van de huidige mens. Wat is er evolutionair veranderd en hoe anders is ons brein ten opzichte van de hersenen van andere primaten? Daarna kijken we naar de cognitieve ontwikkeling die we van jongs af aan doormaken. Daarbij wordt de ontwikkeling van de hersenen en zenuwcellen besproken aan de hand van modellen, grafieken en beeldmateriaal. Vervolgens passeren de veranderingen in de hersenstructuur en hersenfuncties bij het ouder worden de revue. Opvallend is dat binnen de ouder wordende populatie de achteruitgang van cognitieve prestaties zeer divers is. Ten slotte komen leren en het onderhouden van cognitieve functies op late leeftijd aan de orde. Dragen kruiswoordpuzzels, geheugentraining, sporten en sociale contacten bij aan het onderhoud van de cognitieve functies?

## **Leerdoelen**

- Kennis van de ontwikkeling van de hersenen en cognitieve functies.
- Kennis van hersenstructuren die het meest geassocieerd zijn met cognitieve achteruitgang, hoe de processen in deze structuren verlopen en welke gevolgen de achteruitgang heeft.
- Inzicht in normale en pathologische cognitieve veroudering.
- Inzicht in waarom sommige interventies niet en andere wel bijdragen aan behoud en onderhoud van cognitieve functies.

## **Verdere verdieping (optioneel)**

- Burgmans S, Jolles J, Uylings H. Cognitieve veroudering en veranderingen in de structuur en functie van de hersenen: een nieuw perspectief. *Neuropraxis* 2010;14(3):59-63.
- Harada CN, Natelson Love MC, Triebel K. Normal cognitive aging. *Clin Geriatr Med* 2013;29(4):737-752.
- Baars BJ, Gage NM (eds). *Cognition, brain, and consciousness: Introduction to cognitive neuroscience*. 2nd ed. Burlington, MA: Academic Press/Elsevier, 2010.
- Kahneman D. *Ons feilbare denken. Thinking, fast and slow*. 26e druk. Business Contact, 2016.



# Gelukkig oud worden

**19 maart 2019, 10.00-11.45 uur**

*Dr. Josanne Huijg*  
*Psychologe*

## **Achtergrond**

Wat zijn de ingrediënten van een gelukkig leven? En hoe verandert dat als je ouder wordt? In deze les 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 de les wordt gebruik gemaakt van de Life and Vitality Assessment, een door Leyden Academy ontwikkeld gespreksinstrument wat op verschillende plekken in zorg en welzijn wordt ingezet. Het instrument bestaat uit kaartjes met thema's die voor iemand belangrijk kunnen zijn en een 'gelukthermometer' die laat zien hoe iemand zijn kwaliteit van leven ervaart en of er kansen zijn om de mate van tevredenheid te vergroten.

## **Leerdoelen**

- Kennis over definities van geluk.
- Kennis over factoren die bijdragen aan een gelukkig leven.
- Kennis over hoe 'gelukkig zijn' verandert als je ouder wordt.
- Inzicht in uw persoonlijke geluk.
- Tips om met uw geluk aan de slag te gaan.

## **Verdere verdieping (optioneel)**

- Bij de Universiteit van Nederland vertelt Meike Bartels over geluk en hoe je het kunt meten: [www.universiteitvannederland.nl/college/hoe-meet-je-hoe-gelukkig-je-bent/](http://www.universiteitvannederland.nl/college/hoe-meet-je-hoe-gelukkig-je-bent/)
- Over de Life and Vitality Assessment, ter voorbereiding van het interactieve gedeelte van de les: <https://youtu.be/mNTDRmLw9uM>
- Joris Slaets over positief welbevinden in de zorg (podcast): <https://decorrespondent.nl/7689/recept-voor-een-betere-gezondheidszorg-laet-mensen-hun-verhaal-vertellen/542018770128-63331272>
- Westendorp RGJ, Mulder B, van der Does AJ, van der Ouderaa FJG. When vitality meets longevity: new strategies for health in later life. Volume 4. Wellbeing in Later Life. John Wiley & Sons, Ltd., 2014.
- Huijg JM, van Delden AL, van der Ouderaa FJ, Westendorp RG, Slaets JP, Lindenberg J. Being active, engaged, and healthy: older persons' plans and wishes to age successfully. J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci. 2017 Mar 1;72(2):228-236.





# Beeldvorming over ouderen

**26 maart 2019, 10.00-11.45 uur**

*Dr. Jolanda Lindenberg*  
*Antropologe*

## **Achtergrond**

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 oud zijn. Illustratief is bijvoorbeeld dat als werknemers van 50 jaar en ouder hun baan verliezen ze moeizamer weer aan de slag komen door allerlei beelden die er heersen over oudere leeftijd en arbeid (zoals onproductief, inflexibel en duur). In deze les gaan we in op hoe er wordt gekeken naar ouder worden en oud zijn. Welke gedachten en beelden hebben we hierbij? We kijken daarbij ook naar andere landen, hoe wordt er bijvoorbeeld in China of Zweden gekeken naar oud zijn? Vervolgens bestuderen we de processen die hieraan ten grondslag liggen, proberen we te achterhalen hoe deze gevormd worden, en welke mogelijkheden we hebben om dit te veranderen.

## **Leerdoelen**

- Kennis over hoe in Nederland wordt gekeken naar ouderen en ouder worden, hoe dit in de loop der tijd is veranderd en hoe dit zich verhoudt tot andere landen.
- Kennis over de effecten van beelden rondom ouder worden.
- Inzicht in de mogelijke achterliggende processen van hoe we naar ouderen en ouder worden kijken, en hoe we beelden rondom ouder worden mogelijk kunnen veranderen.

## **Verdere verdieping (optioneel)**

- Milner C, van Norman K, Milner J. The media's portrayal of ageing. In: Global population ageing: peril or promise. Chapter 4. World Economic Forum, 2012: p24-28. <http://www.changingthewayweage.com/Media-and-Marketers-support/Articles/chapter4-medias-portrayal-of-ageing.pdf>
- Kusumastuti S, van Fenema E, Polman-van Stratum ECF, Achterberg W, Lindenberg J, Westendorp RGJ. When contact is not enough: affecting first year medical students' image towards older persons. PLoS ONE 2017;12(1):e0169977. DOI: 10.1371/journal.pone.0169977
- Lepianka D. How similar, how different? On Dutch media depictions of older and younger people. Ageing Soc 2014;35(5):1095-1113. DOI: 10.1017/S0144686X14000142
- Levy BR. Eradication of ageism requires addressing the enemy within. Gerontologist 2001;41(5):578-579.





# Woonplezier

**2 april 2019, 10.00-10.45 uur**

*Dr. Anne Annink*  
*Sociologe*

## **Achtergrond**

Langer zelfstandig thuis wonen is het devies van de overheid, maar ook de wens van veel ouderen zelf. Er zijn al veel slimme oplossingen bedacht om langer thuis te kunnen blijven wonen. Dit zijn met name praktische en functionele hulpmiddelen die voor maar meestal niet met ouderen zijn bedacht. Voorbeelden zijn een traplift en domotica in huis en boodschappenservices in de wijk. Wat maakt het leuk en plezierig om langer zelfstandig thuis te wonen? In deze les krijgt u inzicht in woonplezier en de plekken, objecten en activiteiten in de woning en in de buurt die daaraan bijdragen. U zult inzien dat woonplezier een heel persoonlijk gevoel is en ontdekken wat voor u zelf belangrijk is.

## **Leerdoelen**

- Kennis over de verschillende woonpleziergevoelens.
- Inzicht in gevoel en waarnemingen over uw eigen woning en de buurt.
- Inspiratie om uw woonplezier te vergroten.

## **Verdere verdieping (optioneel)**

- Een leven lang plezierig wonen. Een onderzoek naar het woonplezier van zelfstandig wonende ouderen in Nederlands.  
[www.leydenacademy.nl/een-leven-lang-plezierig-wonen/](http://www.leydenacademy.nl/een-leven-lang-plezierig-wonen/)
- Programma langer thuis  
<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/zorg-en-ondersteuning-thuis/documenten/rapporten/2018/06/15/>



# Ontpillen

**2 april 2019, 11.00-11.45 uur**

*Dr. David van Bodegom  
Arts en verouderingswetenschapper*

## **Achtergrond**

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.

## **Leerdoelen**

- Besef dat veel verouderingsziekten eigenlijk leefstijlziekten zijn.
- Begrip van de werking van enkele veelgeslikte pillen.
- Kennis van alternatieve leefstijlinterventies en hun effect op het lijf.
- Toepassing van deze kennis in uw eigen leven.

## **Verdere verdieping (optioneel)**

- David van Bodegom. Ontpillen. Atlas Contact, 2018.
- [www.leydenacademy.nl/ontpillen](http://www.leydenacademy.nl/ontpillen)
- [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)



# Voeding en veroudering

**9 april 2019, 10.00-11.45 uur**

*Ir. Marieke van der Waal*  
*Voedingsdeskundige*

## **Achtergrond**

Tijdens dit college wordt ingegaan op de eetgewoonten van zelfstandig wonende ouderen in Nederland. De Voedselconsumptiepeiling die door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu onder 70-plussers in Nederland is uitgevoerd staat hierbij centraal. Vervolgens worden de aanbevelingen voor goede voeding voor ouderen en de adviezen van het Voedingscentrum over goede voeding voor ouderen besproken. Tot slot wordt ingegaan op ondervoeding bij ouderen en wat de mogelijke oorzaken daarvan zijn. Het college bevat tips hoe u met behulp van voeding en goede zelfzorg vitaal en gezond oud kan worden.

## **Leerdoelen**

- Inzicht in eetgewoonten van ouderen in Nederland.
- Kennis over goede voeding voor ouderen.
- Inzicht in oorzaken van ondervoeding bij ouderen.
- Toepassing van deze kennis in het dagelijks leven.

## **Verdere verdieping (optioneel)**

- De voeding van zelfstandig wonende ouderen. Voeding NU nummer 1 (januari/februari) 2014.
- Factsheet Ouderen en Voeding van het Voedingscentrum.  
<https://www.voedingscentrum.nl/factsheetouderen>





# Het levenseinde

**16 april 2019, 10.00-11.45 uur**

*Prof. dr. Joris Slaets*  
*Hoogleraar ouderengeneeskunde*

## **Achtergrond**

Het lijkt soms wel of onze samenleving moeite heeft met het levenseinde. We bespreken waarom het sterfelijk zijn een taboe is geworden. We laten 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?

## **Leerdoelen**

- Begrip over hoe onze en andere samenlevingen omgaan met het einde van het leven.
- Inzicht in de gevolgen voor het leven wanneer we geen goed plan hebben voor het slot van het leven.
- Inspiratie om angst voor het levenseinde te vervangen door kansen voor een goed slot.

## **Verdere verdieping (optioneel)**

- Tolstoj L. De dood van Ivan Iljits. Astoria Uitgeverij, 1886.
- Penninx K. Kwetsbare ouderen in beeld. Innovatieprogramma Welzijn Ouderen, 2005.  
[https://www.vilans.nl/docs/producten/kwetsbareouderen\\_feb2005.pdf](https://www.vilans.nl/docs/producten/kwetsbareouderen_feb2005.pdf)

# Contact

## **Leyden Academy on Vitality and Ageing**

Contactpersoon: Jacqueline Leijs

Poortgebouw Zuid

Rijnsburgerweg 10

2333 AA Leiden

Tel.: 071-524 0960

E-mail: [leijs@leydenacademy.nl](mailto:leijs@leydenacademy.nl)

Website: [www.leydenacademy.nl](http://www.leydenacademy.nl)

## **Disclaimer**

Dit document is in ontwikkeling en onderhevig aan veranderingen.  
Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de verstrekte informatie.

© 2019, Leyden Academy on Vitality and Ageing

