

Door onze redacteur
Enzo van Steenberghe

Een licht dementerende man springt in de vijver tegenover zijn verzorgingshuis en begint baantjes te trekken. Paniek onder het verplegend personeel. De verpleeghuisarts grijpt de telefoon en belt ouderenarts Joris Slaets van het UMC Groningen. Wat moeten ze met deze man?

Slaets: „Ik zei: is de man verdronken? Nee, nee, de man kon uitstekend zwemmen. Dat deed hij zijn hele leven al. Het mocht alleen nooit van het personeel. Hij zou kunnen verdrinken. Maar waarom heeft het verzorgingshuis die zwempartij niet gefaciliteerd?”

Het is een favoriete anekdote van hoogleraar ouderengeneeskunde Joris Slaets (62). Hij vertelt in zijn kantoor, een sobere kamer in een statig pand van het Leids Universitair Medisch Centrum. Hier huist een instituut dat vitaliteit en veroudering onderzoekt. Slaets is er directeur. Tot een jaar geleden was hij klinisch geriatr in het UMC Groningen. Slaets was tot begin dit jaar ook projectleider van het Nationaal Programma Ouderenzorg, een initiatief van het ministerie voor Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

In twee gesprekken laat Slaets zijn licht schijnen over de ouderenzorg. Een kritisch licht, want hij vindt dat ouderdom in Nederland fundamenteel verkeerd wordt benaderd. Als een ziekte die je moet uitroeien. Slaets: „Die man die ging zwemmen in de vijver, dat is tekenend voor dit land. Veiligheid staat boven leefplezier. Dat is zonde. Men vergeet hier vaak een goed einde aan het leven te maken.”

Slaets is een pionier. Vier jaar geleden kreeg hij de hoon van veel medisch specialisten over zich heen. In een interview met deze krant durfde hij, als een van de eersten, te zeggen dat je oudere patiënten soms niet meer moet behandelen. Dat je niet altijd alle operatietechnieken, medicatie en techniek moet inzetten om mensen een maand langer te laten leven. Dat viel slecht. De omgekeerde wereld, vonden veel artsen. We kunnen mensen steeds beter behandelen, en dan komt Slaets met het idee dat we niet alles moeten doen om iemand beter te maken.

Toch bleek zijn idee er één van een visionair. Zijn pleidooi is inmiddels omarmd in de publieke en politieke discussie. Doktoren die een paar jaar geleden woest waren, agendeerden het onderwerp dit jaar zelf. In het rapport *Niet alles wat kan, hoeft* van artsenfederatie KNMG stellen doktoren zichzelf de vraag: „Wanneer houdt medisch ingrijpen op zinvol te zijn?”

Nu Slaets het debat over keuzevrijheid op de weg richting dood op de kaart heeft gezet, vindt hij het tijd voor de volgende stap. Samengevat: schrijf ouderen niet af als ze zwakker worden, en laat hun leefplezier de belangrijkste factor zijn bij elke beslissing in het leven.

Slaets spreekt met Belgische tongval, volume laag. Hij groeide op in Belgisch Congo. Een groot gezin met vijf kinderen. Een leven van verhuizingen. Congo, Nottingham in het Verenigd Koninkrijk, Groningen, Den Haag. „Ik hecht aan een stabiele basis. Die zit meer in de mensen om me heen dan in de fysieke omgeving. Mijn vrouw, mijn dochter, mijn hobby's. Helaas heb ik moeten constateren dat in de Nederlandse ouderenzorg weinig aandacht is voor de rol die de belangrijkste verwanten innemen.”

Waar maakt u uit op dat de ouderenzorg niet gericht is op leefplezier?

„Ik zie vaak dat de veiligheidsmaatregelen in zulke huizen draconisch zijn. Waarom geen zachtgekookt ei serveren als iemand dat wil?

FOTO MERLIN DOORMERIK



‘Ik verheug mij op gebrekkigheid’

Interview Joris Slaets Ouderenarts Joris Slaets (62) zette het debat over de prijs van een gewonnen levensjaar op de kaart. Nu zijn idee is omarmd, wil hij een nieuw thema belichten: „Veiligheid staat in dit land boven leefplezier. Zonde. Men vergeet hier vaak een goed einde aan het leven te maken.”



JANNETJE KOELEWIJN

Hoe je een attractie maakt van een trauma

Links is de huiskamer, jaren vijftig, rechts hebben we uitzicht op de dijk die ons scheidt van de zee. De nacht valt, het waait en het waait en het waait. De masten van de vissersboten gaan plat, elektriciteitsleidingen knappen, verderop vliegt een boerderij in de brand. Naast me springt een jongetje in zijn vaders armen, een meisje schreeuwt om haar moeder. „Mama! Mama! Mama!” Of is het de geluidsinstallatie? Dan komt het water. De deuren naar de volgende zaal gaan open, we schuifelen naar binnen, de Watersnoodramp van 1953 is overal om ons heen. Het geweld van de golven. De razende storm. De noodkreten. Het dak van het huis waar we net zogenaamd in stonden is weg, waar voorheen de zolder was staat nu een in 3D geanimeerde jongen wanhopig met zijn armen te zwaaien. Hoe zal dat aflopen? Goed natuurlijk, want dit is Nederland 2015, Deltapark Neeltje Jans, en niemand haalt het in zijn hoofd om het vakantie vierende publiek de stuipen op het lijf te jagen met echte dood en echt verderf. Het is zo al erg genoeg. Er zijn Zeeuwen die er schande van spreken, een attractie waarin je hun trauma kunt herbeleven. Gaan we hierna soms een attractie maken van de MH17? Dat je kunt ervaren hoe het is om in een vliegtuig te worden neergeschoten?

Ze gingen boven bij het raam zitten wachten tot ze gered werden

Als kind dacht ik dat ik de Watersnoodramp van 1953 had meegemaakt. Mijn vader had me eens verteld hoe ik met kinderwagen en al uit het slaapkamer-raam in een roeiboortje was getild, en ik meende me zelfs te herinneren hoe koud het was geweest en hoe nat. Uren kon ik kijken in het fotoboek dat was uitgegeven om geld voor het rampenfonds in te zamelen. Gezwollen koeienkadavers die in het water drevén. Kleine meisjes op de schouders van dappere soldaten. Maar onze Watersnoodramp was die van 1960 en zette alleen een deel van Amsterdam-Noord onder water. Breuk in de dijk van Zijkanal H van de Noorder-IJpolder, veroorzaakt door slecht onderhoud. 's Morgens vroeg wilde mijn vader net op de brommer stappen om naar zijn werk te gaan toen de buurman naar buiten kwam rennen. „Buurman, buurman, zet je radio aan, we lopen onder.” Geen razende golven. Sijpelen was het. Mijn vader bracht de oudste kinderen naar kennissen in de Abrikozenstraat, boven zeeniveau, daarna sjouwde hij met mijn moeder samen alle spullen naar boven. Toen het water tot hun knieën kwam, zette mijn moeder een pot koffie en trok mijn vader zijn legeruniform aan. Ze gingen boven bij het raam zitten wachten tot ze gered werden.

Nooit hebben mijn ouders erover gepraat in termen van trauma, toch ben ik lang bang voor overstromingen geweest. Moet wel door mijn oma komen. Die maakte als meisje van zes de Stormvloed van 1916 mee die de vissersdorpen rond de Zuiderzee onder water zette. Ze woonde in Bunschoten, ze zag de koeien met eigen ogen verdrinken. „Zo zijn we Amsterdammers geworden”, zei ze er altijd met een zweem van treurnis bij. De Afsluitdijk werd aangelegd, de visserij op de Zuiderzee was voorbij, mijn opa liet zich omscholen tot politiemann. In Amsterdam werden de Olympische Spelen georganiseerd. Daar hadden ze nieuwe politiemannen nodig.

Jannetje Koelewijn (j.koelewijn@nrc.nl) en Michel Krielaars (m.krielaars@nrc.nl) schrijven deze wisselcolumn tijdens de vakantie van Raymond van den Boogaard en Jutta Chorus.

Nederland vergrijst. In 2019, berekende het CBS, is voor het eerst de helft van de volwassen bevolking ouder dan 50 jaar. Belangrijkste dilemma dat daarbij komt kijken: kun je, ook met gebreken, prettig oud worden? Deze week in *NRC*: een tweeluik over gelukkig oud worden.

► **Deel 1: interview ouderenarts Joris Slaets**

Deel 2: Drie portretten van ouderen over oud worden en levensgeluk

Waarom geen borrel in de vroege middag? Mensen die zich bijvoorbeeld bevinden in een gevorderd stadium van dementie, wat hebben we hun eigenlijk te bieden? Moeten we afpakken wat zij klaarblijkelijk graag willen? Er is een heel grote angst dat een oudere dood zal gaan, maar dat is helemaal niet zo erg. Veiligheid moet secundair worden aan leefplezier.

„Hetzelfde geldt voor langer thuis wonen. Als een dementerende oudere thuis wil blijven wonen, dan roept meteen iedereen: ‘Ho! Gevaarlijk!’ Maar ouderen zeggen vaak: ik wil graag hier, thuis, overlijden. Dat mag toch? Ook al kleven daar lichte risico's aan. Deze ouderen kiezen daar zelf voor.”

Een luier vervangen bij je moeder

De plannen van deze regering zijn er al op gericht om mensen, ook dementerenden, langer thuis te laten wonen. Mantelzorgers - vrienden, familie - vangen dan een deel van de zorg op.

„Mantelzorg is essentieel voor het leefplezier. Dat moet in alle plannen terugkomen, en dat zie je nu inderdaad gebeuren. Maar ik zie daar ook een groot gevaar. De mantelzorger moet zo min mogelijk echte zorgtaken uitvoeren, en vooral voor het plezier van de oudere zorgen. Je kunt je voorstellen wat het doet met je relatie als je een luier moet vervangen bij je moeder? Juist die persoonlijke relatie is het belangrijkste in de laatste jaren.”

U klinkt ineens fel, als u spreekt over leefplezier.

„Normaal ben ik erg rustig, hè. Maar dit doet me wat. Er is op dit gebied nog zoveel te winnen, maar weinig mensen zien dat. Dat frustrteert me zo nu en dan.”

„Als je oud wordt verslijt alles. Dat is zo, dat blijft zo. De reparatiemechanismen van de mens zijn gebrekkig. Maar dan kunnen we toch proberen de levenslust te vergroten tegen het einde van het leven? Het is zonde om de rafels die ontstaan te ontkennen. We zijn in de zorg heel goed in het tegengaan van gevaar, maar niet in het creëren van welbevinden. Dat begint al met aan ouderen vragen wat ze eigenlijk zelf willen.”

Klinkt simpel, luisteren naar de patiënt.

„Het gaat erom de goede vragen te stellen. De belangrijkste: wat zou u als mens nog willen? Ik heb gemerkt dat er dan verrassende antwoorden komen. ‘Ik wil vooral nog oma zijn’, of ‘Ik wil nog voor mijn huisdier zorgen’. Bijna altijd willen mensen in hun laatste jaren nog zoveel mogelijk goede tijd doorbrengen met geliefden. Dat klinkt eenvoudig, maar ons zorgstelsel is er niet op ingericht om dat te faciliteren.”

Gaat we in dit land kil om met ouderen?

Slaets valt even stil. „Kil? Dat zou ik zo niet zeggen, maar...”

CV

Joris Slaets

Hoogleraar ouderengeneeskunde Joris Slaets (62) is directeur van Leyden Academy on Vitality and Ageing, een kennisinstituut op het gebied van vitaliteit en veroudering. Tot en met 2014 was hij als klinisch geriatr actief in het Universitair Medisch Centrum in Groningen. Slaets was projectleider van het Nationaal Programma Ouderenzorg, een door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport geïnitieerde en betaalde samenwerking van ruim 600 zorginstellingen om de ouderenzorg te verbeteren.



●●
Veiligheid moet secundair worden aan leefplezier

Bij wijze van antwoord komt hij met een voorbeeld. Slaets was op een cursus in Indonesië en werd meegenomen naar een verpleeghuis in Soerabaya. Geld was er bijna niet. Eens in de zoveel tijd kwam er een arts langs die iedereen controleerde. Het huis lag in een volkswijkje. Een paar slaapkamers met een afdakje rond een dorpsplein. Maar wat gebeurde er wel? Mensen uit de buurt kwamen eten brengen, kinderen speelden op het pleintje. Er liep een hond rond, die iedereen kon aaien.

Slaets: „Er was eigenlijk niets. Geen medicijnen, vieze matrassen, nauwelijks medische hulp. Maar de sociale omgeving was zo warm. Die mensen waren echt gelukkig, omdat ze onderdeel bleven van de gemeenschap. Dat vond ik mooi.”

Vergelijkt u dat eens met Nederland.

„Hier staan schotten tussen de samenleving en de verpleeghuizen. Vaak weet personeel niet eens of de patiënt kinderen heeft, een partner, wat voor werk diegene vroeger deed. Daar kan het personeel niets aan doen, zij staan vaak onder grote tijdsdruk. Het uitgangspunt wanneer een oudere in een verpleeghuis komt zou moeten zijn: hoe maken we deze persoon gelukkig? Dat ontbreekt nu.”

In verpleeg- en verzorgingshuizen wordt toch al veel gedaan om leefplezier te vergroten? Bingo-middagen, muziekkapellen, kaartavonden...

„Professionals die proberen ouderen weer vrolijk te maken. Waar zijn we in vredesnaam terecht gekomen? Leefplezier ontstaat altijd in relatie tot anderen, en dat zijn vaker familie of vrienden dan professionals. Je wil niet dat familie op bezoek komt in een instituut. Op bezoek! Bij je geliefden. In Nederland worden mensen verleid om er niet op te anticiperen dat geliefden oud worden.”

Beangstigt het idee om ouder te worden u?

„Kwetsbaarheid drukt je in een hoek waarin je sociaal en betrokken moet zijn. Je kwetsbaar opstellen brengt je dichtbij belangrijke anderen. Door jaren dit vak te beoefenen kan ik nu zien dat kwetsbaarheid niet erg is. Als je pallet kleiner wordt, kun je nog steeds een mooi schilderij maken.”

Veel ouderen vinden het juist het belangrijkste niet te kwetsbaar te worden, om hun autonomie te behouden.

„Autonomie heeft geen zin zonder belangrijke anderen om je heen. Hoe minder autonoom je wordt, hoe belangrijker de verantwoordelijkheid van anderen wordt. Onze dwaze framing is: succesvol oud worden is jong blijven. Daar moeten we vanaf. Succesvol oud worden betekent je waardigheid behouden, ondanks slijtage.”

„Er zitten heel mooie dingen in oud worden. Angst voor de dood, dat is toch eigenlijk dwaas. Dorian Gray, hoofdpersoon in een roman van Oscar Wilde, liet een portret van zichzelf schilderen. Toen het af was, zei hij: ‘Vanaf nu is dit portret altijd mooier dan ik nu ben.’ Dat vind ik heel triest.”

U verheugt zich op gebrekkigheid?

„Ja. Volmondig ja. Succesvol leven is loslaten. Als je dat niet kunt, kun je niet gelukkig oud worden. Mijn strijd voor leefplezier zal met mijn pensioen niet zijn afgerond. Dat is niet erg. Mijn wereld wordt over een paar jaar kleiner. In het centrum van je leven sta je in een kleurenfoto, er gebeurt zoveel dat je het bijna niet uit elkaar kan houden. Straks trek ik me terug in een foto met grijs tinten, waar steeds minder mensen op staan. Mijn echtgenote, mijn dochter. Ik verheug me daarop, het eenvoudiger maken.”