

## ■ GEZONDHEID CBS: 75-PLUSSEER FYSIEK STERKER EN LANGER ZELFREDZAAM, VROUW WEL VAKER BEPERKT IN DAGELIJKSE LEVEN

**D**e afgelopen twintig jaar is de gemiddelde 75-plusser steeds fitter geworden. Dat blijkt uit onderzoek van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Zo zijn ouderen van deze leeftijd fysiek sterker dan vroeger en zijn ze langer zelfredzaam. Ouderen boven de 85 zijn er niet op vooruitgegaan.

door Renate Curfs en Ingrid de Groot



FOTO APA

**BODYBUILDER THEO (77):  
'ELKE OCHTEND  
DANKBAAR'**

Bodybuilder Theo Struijk uit Duijven is 77 jaar en nog in topvorm, al zegt hij zelf. Oud wil hij zichzelf niet per se noemen. „Oud? Wat is dat? Het geheim is gewoon: in beweging blijven, luisteren naar je lichaam en gezond eten.” Al vijftig jaar doet hij aan krachttraining. In zijn eigen huis heeft hij daarvoor ook een aardige fitnessruimte ingericht. „Elke ochtend als ik wakker word, ben ik dankbaar dat ik niks mankeer. Dan besef ik me weer hoe rijk ik eigenlijk ben.” Een goede gezondheid heeft voor Struijk altijd vooropgestaan. „Daar kan geen geld in de wereld tegenop. Daarom heb ik mijn hele leven gesport en gezond geleefd. Ik denk dat ik daar nu de vruchten van pluk.” Vanwege zijn brede, gespierde postuur wordt hij ook op deze leeftijd nog geregeld voor figuranterollen gevraagd. „Dan speel ik een maffiabaas, rechercheur of zakenman.” Van Struijk mag zijn leven kortom nog heel lang duren. „Ik geniet er nog met volle teugen van.”

# OUDERE VAN NU VEEL FITTER

Ouderdom komt met gebreken. Maar inmiddels steeds minder vaak al op 75-jarige leeftijd. Uit onderzoek van het CBS blijkt dat juist deze groep ouderen minder vaak fysiek beperkt is in het dagelijks leven dan vroeger. Vooral het traplopen en zich buitenshuis verplaatsen, kostte de ouderen volgens henzelf veel minder moeite dan ouderen van 75 zo'n twintig jaar geleden.

### Welvaart

„De 75-jarige van nu is eigenlijk de 65-jarige van vroeger”, zegt David van Bodegom, hoogleraar Vitaliteit in een verouderende populatie aan het LUMC in Leiden. „Doordat onze welvaart zo'n vlucht heeft genomen, hebben we nu al decennialang uitstekende zorg. En dat maakt dat we er allemaal zeker tien goede jaren bij hebben gekregen.”

Uit het onderzoek van CBS blijkt dat vrouwen op oudere leeftijd vaker beperkt zijn in hun dagelijkse leven dan mannen. Daar staat Van Bodegom niet van te kijken.

„Vrouwen leven gemiddeld langer maar dan wel met meer gebreken. Hoe dat precies komt, is niet bekend. Maar in de geneeskunde worden steeds meer verschillen ontdekt tussen mannen en vrouwen.” Ook stelt het CBS vast dat de fysieke gesteld-

heid van 85-plussers de afgelopen twintig jaar eigenlijk nauwelijks is verbeterd.

Het feit dat ouderen nu langer fit zijn, betekent volgens Van Bodegom nog niet dat we met zijn allen ook gezonder zijn gaan leven. Eerder het omgekeerde. „De huidige generatie ouderen is één van de meest ongezonde die we ooit hebben gehad”, zegt hij.

„De afgelopen vijftig jaar steeg de welvaart en gingen mensen meer roken, ongezonder eten en minder bewegen omdat veel mensen bijvoorbeeld een auto voor de deur hadden staan. We hebben daarmee een luilekkerland voor onszelf gecreëerd.”

### Overgewicht

Het gevolg is dat ruim de helft van alle Nederlanders inmiddels overgewicht heeft, meer dan een miljoen mensen diabetes type 2 en hart- en vaatziekten één van onze belangrijkste doodsoorzaken is.

„In negentig procent van de gevallen is dit te wijten aan een ongezonde leefstijl”, zegt Van Bodegom, die van mening is dat een groot deel van de ouderen nog veel meer mooie jaren zonder gebreken zou kunnen hebben. „Zeker nog eens tien jaar. Zolang ze maar bereid zijn gezond te eten, genoeg te bewegen, niet te roken en op tijd naar bed te gaan.”

### MARJA (76): 'NIETS TE KLAGEN'

Ze staat nog midden in het leven, de 76-jarige Marja Kerpel uit Rotterdam. De lange haren van toen ze jong was, koestert ze nog altijd. Onlangs kwam Kerpel een vriendin tegen die ze sinds haar 20e niet meer had gezien. „Ze zei: je bent in al die jaren werkelijk waar niks veranderd.” Over haar gezondheid heeft ze niets te klagen, vindt ze zelf. „Ik ben alleen af en toe wat benauwd.” Een stukje lopen is voor Kerpel daarom tegenwoordig wat lastiger, maar voor de korte afstanden heeft ze nu gelukkig een scootmobiel. De ultieme vrijheid ervaart ze echter vooral als ze met haar twintig jaar oude Toyota Corolla op pad gaat die nog maar



FOTO ROEL DIJKSTRA

48.000 kilometer op de teller heeft. „Een knoert van een auto. Dan ga ik er bijvoorbeeld mee naar de Albert Heijn, vlak bij mij.” Dat tripje is dan meteen een sociale

activiteit. „Drie, vier bekenden schieten me dan aan om een kletspraatje te maken.” Wat de toekomst haar zal brengen? „Nu er zoveel is bezuinigd in de zorg,

ben ik wel wat bang om ouder te worden. Ik vraag me toch geregeld af wie er dan voor me zal zorgen.”

**'DANKZIJ UITSTEKENDE ZORG ZO'N TIEN GOEDE JAREN ERBIJ'**