

--- 5 april 2019 Persbericht ---

Studie volgde ruim tweeduizend ouderen jarenlang Ruim 50% van de Nederlanders veroudert behoorlijk 'succesvol'

Van een grote groep Nederlandse 55-plussers bracht onderzoeker Almar Kok het lichamelijke, mentale en sociale functioneren over een periode van 16 jaar in kaart. Ruim de helft van deze 2.185 deelnemers aan ouderenstudie LASA lieten op tenminste zes van in totaal negen aspecten een gunstig verouderingsproces zien. Echter, een lager opleidingsniveau, een lager beroepsniveau én een lager inkomen waren geassocieerd met een minder succesvolle veroudering. Desondanks werd meer dan een derde van de ouderen met levenslange blootstelling aan ongunstige sociaal-economische omstandigheden bovengemiddeld succesvol oud. Kok noemt deze mensen 'veerkrachtig'. Hij promoveert op 16 april 2019.

Successful aging is een begrip dat verwijst naar veroudering met weinig tot geen achteruitgang in functioneren op mentaal, lichamenlijk en sociaal vlak. Voor 2.185 respondenten (tussen 55 en 85 jaar in 1992) in de Longitudinal Aging Study Amsterdam (LASA) berekende Kok een individuele 'Successful Aging-index' score. De index bestaat uit negen indicatoren die gedurende 16 jaar herhaaldelijk zijn gemeten (in 1992, 1995, 1998, 2002, 2005 en 2008). De indicatoren zijn: depressieve symptomen, cognitief functioneren, sociale eenzaamheid, tevredenheid met het leven, gegeven emotionele steun, gegeven instrumentele steun, sociale activiteit, functionele beperkingen en zelf ervaren gezondheid.



Indicatoren van 'succesvolle veroudering' op basis van vragen uit ouderenstudie LASA

Diversiteit in ouder worden

De analyses van Kok lieten zien dat 45% van de vrouwen en 58% van de mannen succesvol verouderde in zes of meer van de negen indicatoren. Ze lieten ook zien dat er veel diversiteit is in de mate en manier waarop Nederlandse ouderen succesvol oud worden. Echter, ouderen met een laag opleidingsniveau, beroepsniveau en inkomen werden gemiddeld een stuk minder succesvol oud dan de ouderen met een hoge sociaal-economische status. Desondanks was er ook veel variatie; 30% van de ouderen met een lage sociaal-economische status had een bovengemiddelde score op de 'Successful Aging-index'. Dit kan gezien worden als een vorm van veerkracht.

Houvast

Kok deed vervolgonderzoek naar deze veerkrachtige groep ouderen. Vergeleken met de groep ouderen met een hoge sociaal-economische status die ook bovengemiddeld succesvol oud werden, was de veerkrachtige groep fysiek actiever en had vaker een partner. Tevens hadden veerkrachtige ouderen een even sterk gevoel van controle over het leven en een even grote openheid voor sociale contacten. Uit interviews die Kok met elf van hen hield, kwam daarnaast naar voren dat het investeren in jongere generaties door bijvoorbeeld (praktijk-)kennisoverdracht, houvast vinden in het geloof, en het relativeren van het belang van sociale status bijdroegen aan veerkracht. Zoals één respondent (93) het verwoordde:

“Ik heb me ook afgevraagd: die mensen met meer geld. Zijn die zoveel gelukkiger als iemand die ervoor moet ploeteren? Ik geloof het niet. Gewone arbeidersjongens zoals wij ook, we doen overal aan mee tot op zekere hoogte, maar we denken niet aan die centen. We moeten mekaar hebben, we hebben plezier in het leven. Dat is de hele doelstelling.”

Kok denkt dat veerkracht van mensen met een ongunstige sociaal-economische positie gebaat zou kunnen zijn bij beleidsmaatregelen die zich richten op versterking van een gevoel van controle over het eigen leven, en het stimuleren van sociale participatie en een gezonde leefstijl.

Noot voor de redactie (niet voor publicatie): LASA (Longitudinal Aging Study Amsterdam) is een langdurend onderzoek onder ouderen in Nederland van Amsterdam UMC/VU. Het startte in 1992 en heeft lichamelijk, mentaal, emotioneel en sociaal functioneren en de behoefte aan zorg als centrale thema's. www.lasa-vu.nl. Neem voor meer informatie contact op met LASA, Caroline Arps (06) 516 77 543 / c.arps@vumc.nl