

Marcel Olde Rikkert

Jong blijven & Oud worden

Bron: De Volkskrant

Door: Ellen de Visser 23 mei 2015



Wetenschappers spreken van het Pinokkio-fenomeen en het blijkt een aandoening waar de meeste 50-plussers last van hebben: de leeftijd die zij zichzelf toedichten is veel lager dan de kalender aangeeft. De aandoening is onschuldig: lieg er rustig een paar jaar af als iemand vraagt hoe oud je bent, adviseert hoogleraar geriatrie Marcel Olde Rikkert in zijn boek *Jong blijven & Oud worden*, dat deze week verscheen. Want een jeugdig gevoel is een levenselixer. Het is een van de vijftig spelregels die hij geeft om je jonger te voelen terwijl je ouder wordt.

Wéér een boek over veroudering, terwijl we nu toch onderhand wel weten hoe het zit. Rudi Westendorp, de Leidse collega van Olde Rikkert, schreef vorig jaar al een bestseller over hetzelfde onderwerp. Niet roken, weinig drinken, veel bewegen en sociale contacten: dat zijn de sleutels om het verval te vertragen en minimaal 100 jaar te worden. Arts William Cortvriendt zette alle feiten begin dit jaar opnieuw op een rij in tamelijk droog proza, waarmee hij desondanks meteen de boeken-top 10 binnenstoot. Dus wie het nu nog niet weet, heeft niet goed opgelet.

Maar Olde Rikkert (1962), die zichzelf positioneert in de rust tussen de eerste en de tweede helft van de wedstrijd, pakt het onderwerp op ludieke wijze aan in een boek dat de vaart erin houdt. Hij speelt het verouderingsspel, 'een spel dat we maar een keer kunnen spelen', en leert zijn lezers de spelregels. Dat alles gelardeerd met citaten van sporters, acteurs, dichters, kunstenaars, economen en wetenschappers. En met persoonlijke anekdotes, afkomstig uit een kwart eeuw carrière als geriater in het ziekenhuis.

Olde Rikkert kiest voor fijne, onverwachte invalshoeken

Natuurlijk komen de klassieke thema's voorbij, over dna-schade, verouderingsziektes en het nut van bewegen. Maar Olde Rikkert kiest daarnaast voor fijne, onverwachte invalshoeken: van doping in bed tot de kunst van leren verliezen en de man als biologische Porsche (met de vrouw als zuinig afgestelde Volkswagen).

Zelf gebruikt de hoogleraar al acht jaar een geneesmiddel voor een betere gezondheid en stemming. Het medicijn is grijszwart, heeft geen bijwerkingen en heet Ticho. Het is spelregel 30: neem een hond. Gemiddeld laat een baasje een hond 2,5 uur per week uit, schrijft hij. 'Zo veel activiteit wordt door geen sportschool of doktersadvies geëvenaard.'

Blijf niet afwachten wat de tijd brengt maar haal het zelf op, schrijft Olde Rikkert. Hoe? De vijf leukste spelregels op een rij:

Blijf spelen

De Ierse dichter George Bernard Shaw zei het al: 'We stoppen niet met spelen omdat we oud worden, we worden oud omdat we stoppen met spelen.' Spelen is: dansen,

schilderen, muziek maken, kunnen lachen, en genieten van een hobby. Wie blijft spelen, zoals Shaw, die tot op hoge leeftijd bleef schrijven, geeft het leven zin, ook als de rol biologisch en maatschappelijk gezien grotendeels is uitgespeeld.

Stop met multitasken

Als we van alles tegelijk doen, betalen onze hersenen een prijs, en die prijs wordt groter naarmate we ouder worden. Een ouder brein heeft minder verwerkingssnelheid en een kleiner reservevermogen. Multitasken vergt het maximale van de hersenen en als die worden overvraagd, ontstaat schade. Doe dingen die aandacht verdienen een voor een. Neem hersteltijd. En ga bewust twee van de zeven dagen offline.

Voeg tijd toe aan je dag

Gezond gedrag betaalt zich pas op lange termijn uit en dat is niet erg motiverend om sigaret of speklap af te zweren. De Britse epidemioloog Spiegelhalter presenteerde in het British Medical Journal een overzicht waarin hij tal van leefstijlveranderingen vertaalt in winst die we dezelfde dag al kunnen bijschrijven. Wie dagelijks twintig sigaretten rookt, verkort elke dag met vijf uur, wie vijf stuks groente en fruit eet, verlengt de dag met twee uur.

Ga in fases met pensioen

Abrupt stoppen met werken is een risico voor de gezondheid. De kans is groot dat gepensioneerden Luilekkerland induiken: ze krijgen een ongezonde leefstijl, verliezen sociale contacten en een gevoel van zingeving. Hart- en vaatziekten en depressie liggen op de loer. Een getrapt pensioen waarbij werk in fases wordt afgebouwd, is het beste.

Stop met je verjaardag vieren

Boven je zestigste is je verjaardag een risicovolle dag. Zwitserse wetenschappers onderzochten de sterftestatistieken van miljoenen landgenoten en constateerden vanaf het 60ste levensjaar een toename van 15 procent sterfte op de geboortedag. De doodsoorzaken die daarbij worden genoemd: beroertes, hartaanvallen en (vooral bij mannen) ongelukken. De onderzoekers vermoeden dat de stress van een verjaardagsfeest een rol speelt. En mannen drinken te veel op hun eigen partijtje.