

Vergrijzing

Het was niet minder dan een beleving, zegt Rudi Westendorp, om met die 'bollebozen' eens diep na te denken over de toekomst van de ouderenzorg in Nederland. Om samen de onrustbarende cijfers over de vergrijzing in te kunnen duiken, over het teveel aan ouderen en het tekort aan jongeren, over de gigantische problemen van het aantal mantelzorgers, om vervolgens te kunnen concluderen: mensen, laat je niet gek maken, er is helemaal geen mantelzorgprobleem!

Hoe Westendorp tot deze opzienbarende conclusie komt, daarover later meer. Eerst maar even hem en die twee 'bollebozen' introduceren. Westendorp is oud-hoogleraar ouderengeneeskunde in zowel Nederland als Denemarken. Gedurende zijn carrière verschoof zijn belangstelling van de individuele patiënt naar de samenleving als geheel, en hoe die zou moeten omgaan met een verouderende bevolking.

Daarom was hij de aangewezen man om een summer school-college te geven aan onder anderen Bernice Franssen en Joris Behr. Zij deden dit jaar mee aan de Nationale Denktank (Westendorp, overdreven: 'een verzameling high potentials die allemaal cum laude zijn afgestudeerd in twee studies'), waarvan het idee is dat slimme jongeren binnen een paar maanden oplossingen aandragen voor een groot maatschappelijk probleem. Dinsdag is de slotmanifestatie.

Thema dit jaar: betekenisvol ouder worden. 'Het leukste was nog', zegt Westendorp, 'dat toen ik vroeg wie er nou speciaal om dit thema had gesolliciteerd, niemand z'n hand opstak. Met ouder worden ben je niet intrinsiek bezig op je 25ste. Maar goed, toen ik vroeg wie vanwege het thema de zaal wilde verlaten, stond er ook niemand op.'

Behr en Franssen verdiepten zich onder meer in de mantelzorg. Gezamenlijk doken zij in alle cijfers en onderzoeken die hierover voorhanden zijn. Ze schreven een position paper voor de Tweede Kamer én een brief naar deze krant. In een artikel over de ouderenzorg stond namelijk de volgende zorgelijke trend over mantelzorg beschreven voor de komende 25 jaar: Momenteel zijn er per 85-jarige 14,5 potentiële mantelzorgers. Tenminste: als je elke 45-65-jarige als potentiële mantelzorgers ziet (en niemand anders). In 2035 zijn dat er nog 8, in 2050 zijn nog maar 5. Genoeg reden voor een luid rinkelen van de alarmbellen, concluderen ouderenzorgorganisaties, toezichhouders en onafhankelijke adviesorganen.

Onzin, zeggen Behr, Franssen en Westendorp in de koffiezaak op Utrecht Centraal. De verhoudingen zijn duidelijk: Westendorp praat, is in alles de hoogleraar die het wil uitleggen en die zijn studenten nestorlijk verbetert. Behr en Franssen komen maar moeilijk aan het woord, maar zijn eigenwijs genoeg om niet alles wat Westendorp zegt voor zoete koek aan te nemen.

Die cijfers komen van het CBS, die kloppen toch gewoon?

Westendorp: 'We praten onszelf de put in op basis van onjuiste interpretaties van die cijfers. Er is een enorme hoeveelheid rapporten verschenen de afgelopen tien jaar - allemaal onvergelijkbaar, want elk instituut gebruikt zijn eigen maten - waaruit het beeld naar voren komt dat we aan de vooravond staan van een tsunami van oude mensen die in 2040 allemaal aan de deur staan te kloppen van het verpleeghuis, terwijl naast hen de ziekenhuizen instorten.'

Dat klopt niet?

Westendorp: 'Van geen kant. Wat blijkt: het moment dat artsen bij mensen de eerste ziekte diagnosticeren, komt op steeds jongere leeftijd. Dus zeggen mensen: we worden steeds zieker. Maar dat is een domme interpretatie.'

'Ziek zijn nu is iets anders dan ziek zijn vroeger. Dankzij de geneeskunde kunnen we ziekte in een veel eerder stadium diagnosticeren, met als groot voordeel dat je snel kunt ingrijpen en grotere ellende later in het leven kunt voorkomen.'

'Ik begrijp heel goed dat kanker een vervelende diagnose is, maar je moet blij zijn als ze dat in het beginstadium vinden. Haal je het weg, dan ontwikkelt zich het niet. We zeggen: we worden eerder ziek, zonder te benoemen dat die vroege diagnose een enorme gezondheidswinst heeft opgeleverd. Zo maken we elkaar dus gek.'

'Waar het om gaat is de levensverwachting zonder aanmerkelijke gebreken. En die neemt alleen maar toe. Ook de gemiddelde Volkskrantlezer zal langer dan ooit tevoren een leven zonder beperkingen kunnen leiden. Bovendien is de verwachting in de CBS-cijfers dat de rafelrand van het leven, die korte periode dat je afhankelijk bent van anderen, korter wordt. Dus je leeft langer met minder afhankelijke jaren. Dat is voldoende bekend, maar de cijfers worden altijd dramatisch gekleurd.'

Waarom zouden mensen die cijfers bewust dramatisch voorstellen als ze dat niet zijn?

Westendorp: 'Dit hoort bij het zwartmaken van de hoge leeftijd. Mensen willen niet dood, er zitten ontegenzeggelijk vervelende



Er is een enorm reservoir aan baby-boomers. Zeggen dat die hele groep niet voor elkaar kan zorgen is toch quatsch?

Rudi Westendorp
oud-hoogleraar
ouderengeneeskunde

Bernice Franssen, Rudi Westendorp en Joris Behr.

Laat u niet gek maken: er zijn meer dan genoeg mantelzorgers

Alle onheilstijdingen over het gebrek aan mantelzorgers in de nabije toekomst zijn zwaar overdreven. Dat concluderen oud-hoogleraar Rudi Westendorp en twee van zijn studenten na een duik in alle cijfers en rapporten. 'We praten onszelf onnodig in de put.'

Door **Michiel van der Geest**
Foto's **Daniel Rosenthal**

dingen aan ouder worden. Maar uit de cijfers blijkt ook wat anders: alles wordt minder als je ouder wordt, behalve de kwaliteit van leven. Ouderen zonder grote gezondheidsproblemen zijn op hun gelukkigst. Zet dat maar in de krant.'

Maar ook die langere gezonde levensverwachting lost heus niet in één keer het mantelzorgprobleem op. De demografische verschuivingen zijn daarvoor te groot.

Franssen: 'Veel van die rapporten gaan ervan uit dat mantelzorg iets is dat jonge mensen aan oude mensen geven. Ik had dat zelf op voorhand nooit zo geïnterpreteerd en ik vraag me af of dat in de praktijk nou zo realistisch is.'

'Volgens de meest gehanteerde definitie geldt mantelzorg als minimaal acht uur per week zorg voor een hulpbehoevende naaste. Dan voel je wel aan dat de meeste mantelzorgers de partners zijn, niet de kinderen. Maar de partners worden in de cijfers nauwelijks meegeteld.'

Westendorp (die inmiddels op zijn telefoon een grafiekje van ouderenzorgorganisatie Actiz tevoorschijn heeft getoverd): 'Kijk, hier ook weer. Dan zie je inderdaad dat het aantal oudste ouderen toeneemt en het aantal kinderen afneemt. Maar wat gebeurt er met de groep 65 tot 85-jarigen? Waarom hebben we het daar niet over? Dat zijn burens, vrienden, mensen met wie je samen kegelt of bridget. Dat is een enorm reservoir aan babyboomers, die langer

gezonder zijn, die nog naast elkaar wonen ook! Dan is het toch quatsch om te zeggen dat die hele groep niet voor elkaar zou kunnen zorgen?'

'In Nederland hebben we maniakal het idee dat de kinderen hulp moeten geven aan papa en mama. Maar het gros van de oude mensen zorgt voor elkaar, die wil de kinderen daar helemaal niet mee belasten. Die zeggen: als wij het zelf kunnen doen, dan doen wij het ook.'

Misschien zitten burens en kennissen helemaal niet te wachten op het geven van mantelzorg.

Franssen: 'Nu helpt 12 procent van de mensen hun burens. Maar 64 procent van de mensen geeft aan wel te willen helpen; een keer de hond uitlaten, kinderen ophalen, boodschappen doen. Wat we zien is vraag- en daadverlegenheid. Mensen durven niet aan te bellen om hulp aan te bieden, en ouderen durven niet goed om hulp te vragen.'

Behr: 'Ik werk op een huisartsenpost, en daar zie ik dit vaak gebeuren. Dan vraagt een oudere of de arts kan langskomen. Maar soms is er geen arts beschikbaar en vraag ik ze of ze niet naar de huisartsenpost kunnen komen. Of ze niet de buurman kunnen vragen hen te brengen? Dat vinden ze soms eng, maar altijd belt de patiënt even later terug. Dat de buurman of buurvrouw graag helpt en dat ze langskomen.'

Franssen: 'Vier op de vijf mantelzorgers zegt er zingeving uit te halen. Dat is

wel massive natuurlijk. De ander helpen is de mens eigen.'

Westendorp: 'Als je dit op je in laat werken, zie je hoe bezopen het is dat we elkaar een complex aanpraten. Iedereen die blijft wachten de ander te helpen, haalt zelfs zingeving bij zichzelf weg.'

'De conclusie over vraag- en daadverlegenheid had ik zelf nog niet getrokken. Zo zie je maar; mensen moeten elkaar durven te ontmoeten zodra hulp geboden is.'

Behr: 'Ik zou liever hebben dat mensen elkaar al ontmoeten vóóordat er hulp nodig is. Het liefst gewoon in de buurt. Buurt-evenementen kunnen hierbij helpen. Een buurtbarbecue, een kegelwedstrijd voor mijn part. Dat soort evenementen is belangrijk.'

Westendorp: 'Ja ontmoetingen, daar komt het mooiste uit. Zoals wij nu elkaar ontmoet hebben. De vreugde die je daar uit haalt, dat is heerlijk.'

Julie geven nu wel een zeer romantische weergave van mantelzorg. In de praktijk is het vaak zwaar.

Franssen: 'Zeker, 10 procent van de mantelzorgers geeft aan zwaarbelast te zijn.'

Westendorp: 'Ik ga jullie even de maat nemen. Één op de tien, is dat nou veel? Hoeveel procent van de jonge ouders vindt het hebben van jonge kinderen heel zwaar?'

'Als je een dementerende partner hebt, betekent dat ellende, dat begrijp ik volstrekt. Ik vind die 10 procent juist opmerkelijk laag. En dat heeft er waarschijnlijk mee te maken dat je er zoveel zingeving uit krijgt.'

Franssen: 'Toch, één op de drie verpleeghuisopnames is het gevolg van overbelaste mantelzorgers.'

Westendorp: 'We hebben dus een vangnet. In een crisissituatie leggen we in Nederland een bodem waar niemand doorheen zakt, waarom zou je dat negatief kleuren?'

'En het laatste wat ik tegen de negativiteit in wil brengen, en misschien hebben jullie dat nog niet in de gaten (Westendorp kijkt zijn jonge gespreksgenoten veelbetekenend aan): het leven is gewoon hard werken.'