

KENNISCAFE #1

HET GEHEIM VAN VITAAL OUDER WORDEN

VRIJDAG 6 JUNI 2025



EEN KORT VERSLAG VAN HET EERSTE VOM HU KENNISCAFÉ, door Andy Wagenaar

Na een kort welkomstwoord door Andy Wagenaar namens het bestuur van VOM HU werd het Kenniscafé geopend door dagvoorzitter en mede-bestuurslid John Driedonks, voormalig hoofdredacteur van RTV Utrecht en oud-docent Journalistiek van Hogeschool Utrecht. Hij leidde de bezoekers op vakkundige wijze door het middagprogramma: hij introduceerde de sprekers, ging enthousiast met ze in gesprek en schroomde niet om ze af en toe het vuur na aan de schenen te leggen, en hij wist ook het publiek actief bij de gesprekken te betrekken.

De eerste spreker **David van Bodegom** (bijzonder hoogleraar bij de Leyden Academy on Vitality and Aging) vertelde in zijn **lezing '10 jaar cadeau – een nieuwe aanpak om langer gezond te blijven'** hoe we er zomaar tien gezonde levensjaren bij kunnen krijgen.

Dertig jaar lang hebben we van onze dokters gehoord dat we meer moeten bewegen en niet te veel, te vet, te zoet of te zout mogen eten. Dit heeft niet bepaald geholpen: we zijn in Nederland alleen maar dikker geworden, we zijn zitkampioen van Europa en zuchten onder welvaartsziekten die vooral met pillen worden bestreden. Dit is niet onze schuld: het komt door onze moderne omgeving. Aan de hand van het voorbeeld van de 68-jarige Nederlander Hans (lijdend aan alle bekende welvaartsklachten) en de 20 jaar oudere fitte, slanke Ghanees Kwaku (die de hele dag hard aan het werk is op het land, gaat slapen als het donker wordt en daardoor minder in de verleiding komt om veel te eten) toonde David aan dat niet de gedragsregels van het individu, maar aanpassingen van de omgeving bepalend zijn voor een langer gezond leven. Als je namelijk zo'n fitte, slanke Ghanees in onze omgeving neerzet, wordt hij uiteindelijk ook dik en gaat hij lijden aan onze welvaartsziekten: vaatschade, hoog BMI, hoog cholesterol, suikerziekte en COPD. We moeten dus die omgeving aanpakken.

Er zijn vier strategieën om de ongezonde prikkels in onze dagelijkse omgeving aan te pakken, en ze beginnen allemaal met de letter V: verwijderen, vervangen, vermijden en voorbereiden.

De eerste strategie is die van 'verwijderen': zet ongezonde prikkels uit het zicht. Bewaar koekjes dus niet in een glazen pot maar in een dichte trommel, en zet die niet op de salontafel maar in een keukenkastje. Zo kom je niet steeds in de verleiding er (nog) eentje te pakken. 'Vervangen' kan ook: wissel die koekjes om voor ongebrande nootjes. En leg op ooghoogte in de koelkast een schaal worteltjes waar normaal de slagroomsoesjes staan. In de openbare ruimte kun je moeilijker verleidingen verwijderen of vervangen, hier kun je beter 'vermijden': als je weet dat je bij de warme bakker altijd zwicht voor een kaascroissant, loop dan een blokje om. Of je 'voorbereiden': eet alvast een banaan en drink een flesje water voordat je naar die receptie gaat. Dan ben je wat beter bestand tegen de schalen bitterballen, wijn en bier.

De aanpak van de omgeving (van keuken, woonkamer, slaapkamer tot supermarkt, werk en de wijk) met de vier V's leidt tot kleine, veelal onbewuste veranderingen in ons gedrag. Omdat die kleine aanpassingen in ons gedrag zich iedere dag blijven herhalen, hebben ze op de lange termijn grote en duurzame impact op onze gezondheid. Daarom kan de methode met de vier V's je leven ingrijpend veranderen. Want hiermee kun je een gezonde leefstijl wél volhouden, zonder dat je je op elk moment van de dag bewust aan strenge gedragsregels moet houden. En als we die gezonde routine op orde hebben, dan kan er tussendoor best eens een zak patat in of een luie zondagmiddag op de bank.

Tijd voor het volgende programmaonderdeel '**Blue Zones: levenslessen van 100-jarigen**'. We worden met zijn allen steeds ouder maar niet altijd in goede gezondheid. De gemiddelde levensverwachting is

gestegen van 70 jaar in 1950 tot 81,6 nu, en maar liefst 86,5 jaar in 2050. Helaas stijgt ook het aantal mensen met chronische ouderdomsziektes van 10,5 miljoen naar 12 miljoen in 2050. Op dit moment is 1 op de 14.000 mensen ouder dan 100 jaar. Maar er zijn vijf plekken op aarde waar opmerkelijk veel eeuwelingen leven, en dan nog in goede gezondheid ook: de Blue Zones. Uit onderzoek onder tweelingen blijkt dat een goede levensverwachting maar door 20% bepaald wordt door je genen. De overige 80% wordt bepaald door je levenswijze. Hoe blijf je nou tot op hoge leeftijd gezond?

We ontdekten in de korte film 'Zo word je 100' het geheim voor een vitale oude dag van die eeuwelingen uit de Blue Zones: Sardinië (Italië), Okinawa (Japan), Loma Linda (Californië), Nicoya (Costa Rica) en Ikaria (Griekenland). Wat deze 100-jarigen gemeen hebben zijn hun 9 speciale leefregels: 1. Beweeg natuurlijk, niet in een sportschool maar in je dagelijks leven: tuinier en doe het huishouden zonder huishoudelijke apparaten; 2. Een doel in je leven ('plan de vida'), in de zin van kleine dingen op dagelijkse basis waarvoor je je bed uitkomt; 3. Ontstres, zorg voor ontspanning door bijvoorbeeld meditatie; 4. Eet volgens de 80%-eetregel, eet met aandacht op gezette tijden en stop met eten als je voor 80% vol zit; 5. Eet plantaardig, met veel groente en vooral bonen; 6. Drink wijn: 1 tot max 2 glazen per dag, in goed gezelschap; 7. Zorg dat je ergens bijhoort, sluit je aan bij een community of een club van gelijkgestemden; 8. Houd je familie dichtbij; 9. Vriendenkring, zorg voor sociale contacten met gelijkgestemden die je steunen in gezonde gewoontes.

Maar die Blue Zones zijn allemaal wel ver weg. **Sandra Ijpma** (ambassadeur Positieve Gezondheid bij Indekerngezond) en de 81-jarige **Bella van der Linden** vertelden ons over hun droom om dichterbij huis hun wijk Leidsche Rijn om te toveren tot een Blue Zone. Ze hebben elkaar leren kennen bij Indekerngezond, een ontmoetingscentrum in Leidsche Rijn voor en door bewoners, waar gewerkt wordt met het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Sandra ging kort in op dat gedachtegoed (van arts-grondlegger Machteld Huber) dat gebaseerd is op de 9 leefregels van de Blue Zones. Net als bij de Blue Zones gaat Positieve Gezondheid uit van een brede benadering van gezondheid; men onderscheidt 6 hoofddimensies: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Gezondheid is dan ook geen doel op zich, maar een middel zodat iemand 'zijn of haar ding' kan doen. Door 'jouw' ding te doen (daar waar je passie ligt) vergroot je jouw veerkracht en zelfredzaamheid in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven. Via een vragenlijst ontdek je bij Indekerngezond hoe jij persoonlijk scoort op de 6 gezondheidsgebieden; het resultaat (het 'spinnenweb') is een mooi zelfreflectie-instrument om inzicht te krijgen in hoe je gezondheid ervoor staat; vervolgens ga je samen met een coach van Indekerngezond op zoek naar jouw zingeving: wat is voor jou belangrijk, wat zou je willen veranderen, waar ben je goed in en hoe kun je dat inzetten in een gezamenlijk kader, in de ontmoeting met anderen?

Vervolgens luisterden we naar het persoonlijke verhaal van Bella van der Linden, hoe zij na het verlies van haar man in een diep gat viel, hoe zij terecht kwam bij Indekerngezond, zich daar verdiepte in het gedachtegoed van Positieve Gezondheid, en hoe de lage scores in haar spinnenweb haar stimuleerden om allerlei workshops en trainingen te gaan volgen. Via kleine stapjes kreeg ze zo steeds meer zelfvertrouwen. Ze is nu ook zelf actief bij Indekerngezond in het Taalcafé en heeft een eigen podcast 'Bella in Japan', waarin ze vertelt over haar recente reis naar Okinawa in Japan en haar gesprekken met eeuwelingen daar. Al met al een indrukwekkende ervaring.

Na een korte pauze, vervolgden we het programma met de **lezing 'HU bouwt mee aan 1e Blue Zones-wijk'** van **Hanneke Kruize**, lector Gezonde Stedelijke Leefomgeving bij de HU en senior onderzoeker bij het RIVM.

Omdat er minder mantelzorgers zijn en we langer zelfstandig thuis willen blijven wonen, is het van belang een gezonde leefomgeving (sociaal en fysiek) te hebben die je daartoe in staat stelt. Het is cruciaal om ziektes te voorkomen, door goede preventie. Er zijn vier factoren van belang voor een goede gezondheid: je genen, je leefstijl, het zorgsysteem maar vooral ook je (fysieke en sociale) leefomgeving. Het creëren van zo'n gezonde leefomgeving vergt veel samenwerking, op landelijk én regionaal niveau.

In Utrecht wordt momenteel op een voormalig bedrijventerrein van de NS gewerkt aan de bouw van de nieuwe wijk Cartesius met ca. 3.000 woningen die in 2028 gereed moeten zijn. De gebiedsontwikkelaar wil dit gebied maken tot een wijk waar mensen langer gezond en gelukkig leven. Het ontwerp en de inrichting van de wijk zijn gebaseerd op de 9 leefregels van de Blue Zones en vervolgens vertaald in 8

uitgangspunten. Op gedragsniveau: gezonde voeding, beweging, zingeving en ontspanning, en community-vorming. Op gebouwniveau: ruimte voor natuur & diversiteit, circulair bouwen, mobiliteit en rekening houden met het milieu. Deze uitgangspunten zie je in het eerste deelgebied Nicoya (met een knipoog maar een van de Blue Zones) terug in de volgende concrete zaken: overal groene of witte daken, 15% groene gevels, een gemeenschappelijke binnentuin en op elke woning minimaal 1 dierenverblijf (nestkast, egelvriendelijk, insectenhôtels); circulaire keukens van herbruikbare natuurlijke materialen; deelmobiliteit, 0,3 auto parkeerplek en 3,8 fiets parkeerplek per woning en een autovrij binnengebied; energieneutraal en 576.000 liter waterberging; moestuinen en een gezond voedselaanbod in supermarkt en horeca; fiets- en wandelpaden en sportvelden; een gemeenschappelijke ontmoetingsplek en buurtkamers met activiteiten voor en door de wijkgemeenschap.

Hogeschool Utrecht wil met haar praktijkgericht onderzoek een bijdrage leveren aan een gezonde stedelijke leefomgeving. Zo heeft de HU samen met andere kennisinstellingen als UU en UMC Utrecht het Convenant 'Bouwen aan een gezonde wijk' getekend, om samen te leren wat er wel en niet werkt qua inrichting van een gezonde leefomgeving in deze nieuwe wijk Cartesius. De focus ligt daarbij op de volgende deelgebieden: ontwerp en bouw, community building en inrichting van de eerstelijnszorg (preventie). Er is inmiddels veel gebeurd. Zo werkten studenten van de HU in de minor Smart Sustainable Cities aan concrete wijkopdrachten, deden studenten van de opleiding Built Environment bouwobservaties, voerden studenten van de Master of Urban Area Development onderzoek uit naar de impact van social branding, en ging een van de opdrachten van de Sustainable City Challenge voor studenten over de wijk Cartesius.

Joep Dohmen (emeritus hoogleraar Ethiek aan de Universiteit voor Humanistiek en thans lector Bildung aan de Hogeschool voor Toegepaste Filosofie) leerde ons in zijn **lezing 'de kunst van het ouder worden'**.

Hij stelde dat er eigenlijk geen gedeelde definitie is van gezond ouder worden, en dat er ook niet zoiets is als een geheim voor vitaal ouder worden. Gezond ouder worden is wel een voorwaarde om vitaal ouder te worden. Hoe kun je nou succesvol ouder worden en zorgen voor een gelukkige 2e levenshelft?

Positief in deze 3e levensfase zijn: je toegenomen levenswijsheid, ingewikkelde zorgtaken zijn veelal voorbij, je werkactiviteit is voorbij, er is meer gemoedsrust, gedeelde vriendschappen en geslaagde levenservaringen. Negatieve zaken zijn; sommige dromen heb je niet weten te realiseren, je moet afscheid nemen van de eeuwige jeugd, je werk is voorbij, je krijgt last van lichamelijk verval en geheugenverlies, en je krijgt te maken met afscheid en dood van geliefden en vrienden. De vraag is nu: hoe ga je oud worden met zowel die positieve als negatieve zaken?

Er zijn sinds de jaren '60 diverse theorieën ontwikkeld over hoe je succesvol ouder kunt worden in de 2^e levenshelft: van de 'Disengagement/Onthechtings'-theorie uit de zestiger jaren (een geleidelijke terugtrekking uit de wereld op lichamelijk, psychologisch en sociaal niveau), de 'Activity/Activiteits'-theorie uit de zeventiger jaren (mensen worden gelukkig oud wanneer ze hun hobby's, activiteiten en sociale contacten uit de middelbare leeftijd blijven voortzetten), tot de 'Continuity/Continuïteits'-theorie (ouderen moeten voor een maximaal gevoel van welzijn en zelfachting een door hen gewenst niveau van betrokkenheid met de maatschappij zien vast te houden) en de 'Selectieve optimaliserings'-theorie (waarbij mensen zich concentreren op specifieke vaardigheden als compensatie voor verliezen op andere gebieden, op wat nog haalbaar is).

De 9 leefregels uit de Blue Zones kunnen zeker helpen bij een succesvolle invulling van de 2^e levenshelft. Het bezwaar is echter dat die regels meer passen bij niet-Westerse culturen. Wij in het Westen willen meer ons eigen leven leiden en zullen daarom zelf als actor voor een vitaal leven aan de bak moeten. Joep geeft ons daarom vijf tips mee om de 'kunst van het ouder worden' onder de knie te krijgen: 1. Vertraag, blik terug op je eigen verleden en kijk waar je nu staat; 2. Onteigen, kijk naar wat er is misgegaan in je leven en kom in het reine met je eigen verborgen verdriet; 3. Ontdek je doelen en je verlangens, wat je nog wil; 4. Zoek als doel iets zinvol, iets waardevol, waar je intrinsiek voor gemotiveerd bent; 5. Leer omgaan met de tragiek van het ouder worden, leer de kunst van het rouwen en sterven te beheersen en zorg dat je nergens spijt van hoeft te hebben.

Hierna sloot John Driedonks de middag af, waarbij hij alvast het tweede Kenniscafé in oktober aankondigde en de bezoekers vroeg hun mailbox daarvoor in de gaten te houden. Het thema zal mede afhankelijk van de wensen van de VOM-leden zelf. Hij verzocht daarom allen om na afloop het

evaluatieformulier in te vullen met suggesties voor thema's en tips om de tweede editie van het Kenniscafé nog beter te maken. Er zal ook nog een poll onder alle VOM-leden worden gehouden, die zal verschijnen in de Nieuwsbrief. En toen... was het tijd voor de borrel. Velen maakten van de gelegenheid gebruik om onder het genot van een hapje en een drankje gezellig na te praten met elkaar én met de sprekers.