

Waarom geen borrel in de vroege middag? Mensen die zich bijvoorbeeld bevinden in een gevorderd stadium van dementie, wat hebben we hun eigenlijk te bieden? Moeten we afpakken wat zij klaarblijkelijk graag willen? Er is een heel grote angst dat een oudere dood zal gaan, maar dat is helemaal niet zo erg. Veiligheid moet secundair worden aan leefplezier."

"Hetzelfde geldt voor langer thuis wonen. Als een dementerende oudere thuis wil blijven wonen, dan roept meteen iedereen: 'Ho! Gevaarlijk!' Maar ouderen zeggen vaak: ik wil graag hier, thuis, overlijden. Dat mag toch? Ook al kleven daar lichte risico's aan. Deze ouderen kiezen daar zelf voor."

Een luier vervangen bij je moeder

De plannen van deze regering zijn er al op gericht om mensen, ook dementerenden, langer thuis te laten wonen. Mantelzorgers - vrienden, familie - vangen dan een deel van de zorg op.

"Mantelzorg is essentieel voor het leefplezier. Dat moet in alle plannen terugkomen, en dat zie je nu inderdaad gebeuren. Maar ik zie daar ook een groot gevaar. De mantelzorger moet zo min mogelijk echte zorgtaken uitvoeren, en vooral voor het plezier van de oudere zorgen. Je kunt je voorstellen wat het doet met je relatie als je een luier moet vervangen bij je moeder? Juist die persoonlijke relatie is het belangrijkste in de laatste jaren."

U klinkt ineens fel, als u spreekt over leefplezier.

"Normaal ben ik erg rustig, hè. Maar dit doet me wat. Er is op dit gebied nog zoveel te winnen, maar weinig mensen zien dat. Dat frustrereert me zo nu en dan."

"Als je oud wordt verslijt alles. Dat is zo, dat blijft zo. De reparatiemechanismen van de mens zijn gebrekkig. Maar dan kunnen we toch proberen de levenslust te vergroten tegen het einde van het leven? Het is zonde om de rafels die ontstaan te ontkennen. We zijn in de zorg heel goed in het tegengaan van gevaar, maar niet in het creëren van welbevinden. Dat begint al met aan ouderen vragen wat ze eigenlijk zelf willen."

Klinkt simpel, luisteren naar de patiënt.

"Het gaat erom de goede vragen te stellen. De belangrijkste: wat zou u als mens nog willen? Ik heb gemerkt dat er dan verrassende antwoorden komen. 'Ik wil vooral nog oma zijn', of 'ik wil nog voor mijn huisdier zorgen'. Bijna altijd willen mensen in hun laatste jaren nog zoveel mogelijk goede tijd doorbrengen met geliefden. Dat klinkt eenvoudig, maar ons zorgsysteem is er niet op ingericht om dat te faciliteren."

Gaat we in dit land kil om met ouderen?

Slaets valt even stil. „Kil? Dat zou ik zo niet zeggen, maar..."

CV

Joris Slaets

Hoogleraar ouderengeneeskunde Joris Slaets (62) is directeur van Leyden Academy on Vitality and Ageing, een kennisinstituut op het gebied van vitaliteit en veroudering.

Tot en met 2014 was hij als klinisch geriater actief in het Universitair Medisch Centrum in Groningen. Slaets was projectleider van het Nationaal Programma Ouderenzorg, een door het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport geïnitieerde en betaalde samenwerking van ruim 600 zorginstellingen om de ouderenzorg te verbeteren.

Veiligheid moet secundair worden aan leefplezier

Bij wijze van antwoord komt hij met een voorbeeld. Slaets was op een cursus in Indonesië en werd meegenomen naar een verpleeghuis in Soerabaya. Geld was er bijna niet. Eens in de zoveel tijd kwam er een arts langs die iedereen controleerde. Het huis lag in een volkswijkje. Een paar slaapkamers met een afdakje rond een dorpsplein. Maar wat gebeurde er wel? Mensen uit de buurt kwamen eten brengen, kinderen speelden op het pleintje. Er liep een hond rond, die iedereen kon aaien.

Slaets: „Er was eigenlijk niets. Geen medicijnen, vieze matrassen, nauwelijks medische hulp. Maar de sociale omgeving was zo warm. Die mensen waren echt gelukkig, omdat ze onderdeel bleven van de gemeenschap. Dat vond ik mooi."

Vergelijkt u dat eens met Nederland.

"Hier staan schotten tussen de samenleving en de verpleeghuizen. Vaak weet personeel niet eens of de patiënt kinderen heeft, een partner, wat voor werk diegene vroeger deed. Daar kan het personeel niets aan doen, zij staan vaak onder grote tijdsdruk. Het uitgangspunt wanneer een oudere in een verpleeghuis komt zou moeten zijn: hoe maken we deze persoon gelukkig? Dat ontbreekt nu."

In verpleeg- en verzorgingshuizen wordt toch al veel gedaan om leefplezier te vergroten? Bingo-middagen, muziekkapellen, kaartavonden...

"Professionals die proberen ouderen weer vrolijk te maken. Waar zijn we in vredesnaam terecht gekomen? Leefplezier ontstaat altijd in relatie tot anderen, en dat zijn vaker familie of vrienden dan professionals. Je wil niet dat familie op bezoek komt in een instituut. Op bezoek! Bij je geliefden. In Nederland worden mensen verleid om er niet op te anticiperen dat geliefden oud worden."

Beangstigt het idee om ouder te worden?

"Kwetsbaarheid drukt je in een hoek waarin je sociaal en betrokken moet zijn. Je kwetsbaar opstellen brengt je dichter bij belangrijke anderen. Door jaren dit vak te beoefenen kan ik nu zien dat kwetsbaarheid niet erg is. Als je pallet kleiner wordt, kun je nog steeds een mooi schilderij maken."

Veel ouderen vinden het juist het belangrijkste niet te kwetsbaar te worden, om hun autonomie te behouden.

"Autonomie heeft geen zin zonder belangrijke anderen om je heen. Hoe minder autonoom je wordt, hoe belangrijker de verantwoordelijkheid van anderen wordt. Onze dwaze framing is: succesvol oud worden is jong blijven. Daar moeten we vanaf. Succesvol oud worden betekent je waardigheid behouden, ondanks slijtage."

"Er zitten heel mooie dingen in oud worden. Angst voor de dood, dat is toch eigenlijk dwaas. Dorian Gray, hoofdpersoon in een roman van Oscar Wilde, liet een portret van zichzelf schilderen. Toen het af was, zei hij: 'Vanaf nu is dit portret altijd mooier dan ik nu ben.' Dat vind ik heel triest."

U verheugt zich op gebrekkigheid?

"Ja. Volmondig ja. Succesvol leven is loslaten. Als je dat niet kunt, kun je niet gelukkig oud worden. Mijn strijd voor leefplezier zal met mijn pensioen niet zijn afgerond. Dat is niet erg. Mijn wereld wordt over een paar jaar kleiner. In het centrum van je leven sta je in een kleurenfoto, er gebeurt zoveel dat je het bijna niet uit elkaar kan houden. Straks trek ik me terug in een foto met grijstinten, waar steeds minder mensen op staan. Mijn echtgenote, mijn dochter. Ik verheug me daarop, het eenvoudiger maken."