

# De droom van Sipsma

Oud-hoogleraar geriatrie Dick Sipsma heeft zich in korte tijd ontwikkeld tot dé pleitbezorger van een positieve visie op de vergrijzing.



Tekst Paul Steenhuis (M NRC, 1 maart 2008)

'Ik droom van oude mensen en dingen die gaan komen. Ik droom van de novogeront, de nieuwe oude mens. Dat is een term die ik heb bedacht om aan te geven dat we in een nieuwe fase van de evolutie zitten, waarin we samenlevingen krijgen met meer oude mensen dan ooit, die ook ouder worden dan ooit te voren. Dat wordt een andere samenleving dan die we gekend hebben, een novegerontic society, met een nieuw type ouden mensen – vitale oude mensen, die een zinvolle rol in die samenleving vervullen.

'Ik ben van nature geen actievoerder, maar de manier waarop over ouderen en de vergrijzing gepraat wordt in onze samenleving maakt dat wel in me wakker. Er wordt niet met een positieve blik naar ontwikkelingen gekeken die met ouderdom te maken hebben, Er wordt voornamelijk negatief gedacht over de toekomstige samenleving met een groeiend aantal oude mensen, Oude mensen worden gezien als een plaag. Ze vertragen en verkalken de samenleving, ze kosten veel geld. Ze worden broos en ziek, Ze remmen de economische groei, ze zijn niet productief.

'Ik verzet me tegen al dat soort negatieve gedachten over een vergrijsde samenleving over dertig, veertig, vijftig jaar. Ik noem dat gerontopessimisme. Bij beleidsmakers, bij financiële instellingen, bij werkgevers en bij werknemers zelf overheersen zulke sombere scenario's. Dat komt omdat vooral beleidsmakers korte termijndenkers zijn. Ook al spreken ze over de toekomst, ze denken niet verder dan vier of acht jaar.

'De denkbeelden in onze maatschappij over ouderdom zijn gebaseerd op oude ingesleten voorstellingen. Het zijn memen, zoals de evolutiebioloog Richard Dawkins ze noemt, stelsels van opvattingen en informatie die zich in de geest van mensen kunnen nestelen en zich evolutionair verspreiden, voortplanten zeg maar, via woord en geschrift.

'De meme over ouderdom is dat ouderdom gelijk staat aan ziekte, ellende, armoede. Dat zijn diep ingesleten noties, gebaseerd op eeuwen- en eeuwenoude ervaringen. Mijn stelling is dat die oude negatieve denkbeelden over ouderdom achterhaald zijn. We zijn medisch al zover dat we onze oude dag fysiek kunnen verbeteren. Alleen geestelijk lijken we nog niet doordrongen te zijn van alle nieuwe mogelijkheden.

'Ik zou mijn opvattingen liever als een positief ideaalbeeld voor de vergrijsde toekomst – ik spreek liever van de verzilvering- willen omschrijven, dan als een droom. Want ik baseer me als oud-hoogleraar geriatrie op mijn inzichten in de wetenschap. Daar zijn mijn verwachtingen op gestoeld.

'Neem ons lichaam. Natuurlijk worden mensen krakkemikkiger als ze ouder worden. Maar ik ga ervan uit dat over twintig, dertig, veertig jaar het grootste deel van de krakkemikkigheid niet meer hoeft voor te komen. De medische wetenschap is dan zo ver ontwikkeld dat we veel ouder worden, en dat de echt beperkende gebreken die door ouderdom ontstaan geconcentreerd kunnen worden in een laatste stukje van je leven.

'Vanuit de moleculaire biologie zullen de komende veertig jaar inzichten komen, die de mens met grote sprongen gezonder zullen maken tot op hogere leeftijd. Veel aandoeningen die als ouderdomskwalen of slijtage gezien worden, zullen steeds beter hersteld kunnen worden. Bij muizen is al aangetoond dat je stamcellen kunt laten uitgroeien en daarmee beschadigd hartweefsel kunt herstellen. Als dat straks ook bij mensen kan, waarom zou dat niet gebeuren?

'Mag de mens aan de natuur knutselen en op de stoel van God gaan zitten? Over die vraag zullen nog veel ethische discussies gevoerd worden. Ik verwacht dat die ethische grenzen opgerekt moeten worden. Wat is er op tegen dat de wetenschap ingezet wordt om het lijden van mensen te beperken en de kwaliteit van het leven te verbeteren van oude mensen? Het is onethisch dat niet te doen, Ik het dus ook niet eens met wetenschappers die het creatonisme aanhangen, zoals de natuurkundige Cees Dekker, die vindt dat je alleen defecten mag verbeteren, maar verder niet moet knutselen aan mensen.

'Dat is een onzinnige opvatting. We zijn in de evolutie zo ver gekomen dat de menselijke geest al lang de natuur scheidt, Ouderdom is maakbaar, tot op grote hoogte. En die ontwikkeling zal verder gaan. Ik ben daar ook niet te negatief over. Biologisch geknutsel leidt niet tot wantoestanden, zoals in de sombere toekomstroman van de Britse schrijver Aldous Huxley, Brave New World uit 1932.

'Wat zou ik graag een positieve variant op dat boek schrijven. We leven voor een deel al in die 'heerlijke, nieuwe wereld' van Huxley. Misschien planten we ons over een paar honderd jaar niet meer voort met seks. Is dat iets wat je alleen maar negatief moet beoordelen, of met angst moet bezien? Ik vind van niet. Want ik denk dat de westerse samenlevingen die nu in rap tempo aan het vergrijzen zijn, ook wijzere samenlevingen worden. Daarin zitten veel oude mensen met een enorm potentieel aan geestkracht en werkkracht, met ervaring. Dat zal zijn weerslag in de samenleving hebben. Maar niet als oudere mensen zich opsluiten in ommuurde gemeenschappen. Dat is angstig denken, en niet goed voor de ouderen en jongeren in de samenleving.

'Ik ben voor een radicaal andere manier van het bezien van het concept ouderdom. Misschien moet dat woord helemaal verdwijnen, omdat er zoveel oude en negatieve ideeën aan kleven. Misschien moeten we het alleen nog over kalenderleeftijd hebben. Binnen een paar decennia is het waarschijnlijk dat je zo; n 90, 95 jaar in redelijk gezondheid, vitaal leven kan. Met hulp van de wetenschap, niet alleen medisch, maar ook met robotica. Je krijgt huizen met een 'intelligente omgeving', ambient intelligence, met zelfdenkende apparaten, waardoor mensen veel langer zelfstandig kunnen wonen en functioneren. Je krijgt steeds meer communicatiemogelijkheden, zoals internet, waardoor je contact met de medemens groeien kan.

"Als je actief 90 of 100 wordt, dan kan je toch niet zeggen dat je rond je 60<sup>ste</sup> oud bent, zoals nu. En dat je dan maar moet stoppen met werken, en als een gek genieten van je oude dag. Die hele levensindeling: leren als je jong bent, werken als je volwassen bent, en in het rusthuis als je oud bent, is volkomen achterhaald en moet van de baan.

'Het leren, werken, rusten en spelen, moet veel meer door je hele leven heen verweven zijn. Je moet langer werken, maar ook langer leren, en langer spelen. Dat vraagt heel veel flexibiliteit van werkgevers en overheid, het vraagt een radicaal andere opvatting over leven en ouder worden. En ook van ouderen. Die moeten ook plaats kunnen maken voor jongeren. Met demotie leren leven. Je moet zo lang mogelijk zinvolle rollen blijven spelen in je leven als lerende mens. En dat dat kan, daar ben ik van overtuigd'.

*Professor dr. D.H. Sipsma (1936) is emeritus hoogleraar klinische geriatrie. Hij woont in Burgum, Friesland, en is voorzitter van de afdeling Friesland van de stichting Alzheimer Nederland. Hij was aanvankelijk huisarts, daarna verpleeghuisarts en vervolgens hoogleraar aan de Rijksuniversiteit Groningen. Sipsma was oprichter van de sociaalgeriatrische dienst in Friesland. Bij uitgeverij Cossee verschijnt deze maand zijn pamflet over de vergrijzing, Van oude mensen, de dingen die gaan komen.*