

Impressie van de – drukbezochte - lezing ‘Gezond ouder worden’ door dr. J.W.J. van Wersch op 11 juni 2025



Thema van de lezing:

- Hoe oud kunnen we worden,
- hoe worden we oud
- hoe kunnen we vitaal oud worden?

Ter introductie: dr. Van Wersch heeft in Aken scheikunde gestudeerd en is in dat vak gepromoveerd. Daarna heeft hij een paar jaar farmacologie gestudeerd en biochemisch onderzoek gedaan. In 1978 is hij hoofd van het hematologisch laboratorium in Heerlen geworden en ook is hij hoofd van de trombosedienst geweest. Tot twee jaar geleden is dr. Van Wersch, die dit jaar 80 jaar wordt, op zijn vakgebied actief geweest.

Voor een lang en gezond leven zijn diverse factoren van belang, zoals leefstijl/gedrag (40%), leefomgeving (40%), DNA (10%) en gezondheidszorg (10%).

De gezondheidszorg in Nederland kost 120 miljoen euro per jaar. De zorgkosten stijgen jaarlijks, maar nemen niet evenredig toe met de leeftijd. Daarbij moet bedacht worden dat er veel kosten opgaan aan zorg voor niet-ouderen. Te denken valt onder meer aan zorg in verband met (on)vruchtbaarheid, prenatale operaties, abortus, plastische chirurgie, roekeloos verkeersgedrag, sportblessures en verslavingen.

De levensverwachting is tegenwoordig gemiddeld 80 jaar. Deze is door de eeuwen heen flink opgelopen, al was het bereiken van de 80-jarige leeftijd in het verleden ook mogelijk. In deze moderne tijd zijn er mensen die een zeer hoge leeftijd bereiken, met als uitschieter mevrouw Calment in Frankrijk, die 122 jaar geworden is. Van de mensen die in Nederland de leeftijd van 100 jaar hebben bereikt is 85% vrouw. In Europa is Griekenland het land met de meeste personen met een zeer hoge leeftijd, buiten Europa is dit Japan.

Momenteel worden de mensen wel ouder, maar niet gezonder. Dat heeft onder meer te maken met ongunstige leefstijlfactoren als roken, alcoholmisbruik, gebrek aan lichaamsbeweging, verkeersgedrag van gemotoriseerde jeugd, ongezonde stress, ongezond eten etc. Daarnaast speelt het gebruik van o.a. te veel medicatie, tattoo, nagellak, haarverf, drugs/lachgas, hormonen/anabolen een negatieve rol. In dit verband moet ook de invloed van het klimaat niet worden onderschat.

Om vitaal oud te worden is het zaak niet te roken, goed te eten, overgewicht te vermijden, bloeddruk te bewaken, veel te bewegen (voor zover mogelijk) en dagelijks 1,5 l water te drinken. Dr. Van Wersch pleit voor matig, regelmatig en gezond eten (N.B. ouderen die omega 3 vetzuren gebruiken verouderen minder snel). Roken is zonder meer slecht voor de gezondheid – longkanker is doodsoorzaak no. 1. Rein, rust en regelmaat zijn als principes nog steeds van waarde, naast het bewaken van het dag- en nachtritme en het zorgen voor voldoende slaap. En, niet te vergeten: het belang van vaccinaties.

Elly van den Berg-Buntsma