

# We worden veel ouder (maar daarom niet wijzer)



**Luc Bonneux**  
Epidemioloog.

Donderdag 16 september 2021 om 3.25 uur

De eeuweling van vroeger is de 108-jarige van nu. We leiden uitzonderlijk beschermde levens en leven daardoor veel langer. Maar dat heeft ook een prijs, schrijft Luc Bonneux.



De levensverwachting op hogere leeftijd neemt wel degelijk fors toe. Hans van Rhoon

Demograaf Patrick Deboosere schreef dat we niet ouder worden, waarmee hij bedoelde dat gemiddeld onze leeftijd niet is toegenomen (**DS 7 september**). De vergrijzing heeft twee componenten. De belangrijkste is het demografische onevenwicht veroorzaakt door de leeftijdsgroepen geboren in 1945-1960 – ‘de babyboomers’ – die opschuiven naar hogere leeftijden en worden opgevolgd door veel kleinere leeftijdsgroepen, geboren in de jaren daarna. De tweede component is de levensverwachting op hogere leeftijd, die wel degelijk fors toeneemt en de zorgbehoefte doet toenemen.

Een sterftetafel is een wiskundig aantrekkelijke methode om de meer dan duizendvoudige variatie van sterfte van geboorte tot hoge leeftijd om te rekenen in een enkel getal: een levensverwachting. Die levensverwachting is hypothetisch, berekend voor een denkbeeldige bevolking, levenslang blootgesteld aan de sterfte van een bepaalde periode.

De natuurlijke sterftetafel is die van de afgelopen vijfduizend jaar tot en met de eerste helft van de 19de eeuw. In die natuurlijke sterftetafel was de levensverwachting 35 jaar. 40 procent van de kinderen stierf voor zijn 15de verjaardag. Van de overlevenden stierf 40 procent voor zijn 65ste verjaardag, wat betekent dat 25 procent 65jaar werd. Die hadden dan nog een levensverwachting van 11 jaar. De mediane levensverwachting (de leeftijd waarop de helft is overleden) was gelijk aan de gemiddelde (35 jaar). De modale levensverwachting – de volwassen leeftijd waarop de meeste sterfgevallen worden waargenomen – was 73 jaar. Eén op de 10.000 werd 100 jaar: veroudering en eeuwelingen zijn van alle tijden.

### **Als een leeuw in een kooi**

Na 1850 is de moderne sterftetafel dramatisch veranderd door de zeer grote sterftedaling. In de recente periode in België (2015-2018) was de gemiddelde levensverwachting 81 jaar, de mediane levensverwachting 84 jaar en de modale levensverwachting 88 jaar. Eén op de 10.000 werd 108 jaar. Met andere woorden, in de recente sterftetafel leven mensen gemiddeld 81 jaar, wordt de helft 84 jaar of ouder en treden de meeste sterfgevallen rond de 88 jaar op. De eeuweling van vroeger is de 108-jarige van nu.

Dat zijn gemiddelden, die grote verschillen verhullen: vrouwen leven langer dan mannen, wie welvarend en hoog geschoold is, krijgt extra levensjaren, wie arm en laaggeschoold is, leeft veel korter.

Deboosere beweert dat de levensverwachting van 90-jarigen nauwelijks toeneemt. Dat is voor hem het bewijs dat mensen niet ouder worden. Maar de levensverwachting van een 90-jarige steeg van 2,7 jaar in 1850 naar 4,3 jaar in 2015, een toename met 60 procent van de zorgbehoefte op deze hoge leeftijd. Dat is nog een onderschatting: goede zorg helpt vooral de meest zorgbehoevenden langer te leven.

De levensverwachting van een 65-jarige man nam toe van 11 jaar in 1850 tot 18 jaar in 2015. In 1925 werd de pensioenleeftijd voor mannen vastgesteld op 65 jaar. De levensverwachting was toen nog steeds 11 jaar op die leeftijd. Dat zou pas na de Tweede Wereldoorlog dramatisch veranderen. Een man van 75 heeft nu dezelfde levensverwachting als een man van 65 in 1925: 11 jaar. 75 jaar is het 65 van 1925.

Deboosere heeft gelijk als hij schrijft dat we fysiologisch niet verschillen van de Romeinen of primitieve landbouwers. Maar de levensomstandigheden waarin we worden verwekt, opgroeien en leven zijn dramatisch veranderd. Leeuwen in een dierentuin leven veel langer dan leeuwen op de savanne. Dat zijn dezelfde leeuwen, maar ze leven een beschermd leven. Zo leiden wij uitzonderlijk beschermde levens.

---

De illusie van de eeuwige jeugd is van alle tijden,  
maar het blijft een illusie – het is wijzer om na te  
denken over je levenseinde

### **Een uitflakkerend bestaan**

We leven steeds langer vrij van ouderdomsbependingen. Dat betekent niet dat we minder lang met ouderdomsbependingen leven. Aangezien we langer leven, krijgen we er alleen pas op een latere leeftijd last van. De illusie van de eeuwige jeugd is van alle tijden, maar het blijft een illusie. Tegenwoordig heet deze illusie ‘gezond ouder worden’, maar nog niemand heeft het eeuwige leven bereikt en gezond dood omvallen wordt steeds zeldzamer.

Waarschijnlijk ben je wanneer je overlijdt ouder dan 84 jaar en flakker je uit na een paar jaar, overlevend met toenemende beperkingen in een centrum dat langdurige zorg levert. Bij ieder decennium dat je van deze leeftijd scheidt, komt er (vermoedelijk) een jaartje bij.

Het is wijzer om na te denken over je levenseinde, dan de sirenen van het consumentisme en medische overconsumptie te volgen. Hoe gezond je ook leeft: sterven zul je altijd moeten doen. Het is waarschijnlijker dat je sterft met ouderdomsbeperkingen dan zonder, dat je hersenen dan grondig versleten zijn en dat je daarom overleeft in een woonzorgcentrum.

Door de paradox van onze eindigheid wordt dat alleen maar waarschijnlijker bij een lang en gezond bestaan. De dood is dan een goede vriend, die een einde maakt aan een uitflakkerend bestaan. Bij de kunst om goed te sterven, hoort de kunst om waardig oud te worden. De wijze beseft dat dit een goedkope prijs is, voor een uitzonderlijk lang en gezond bestaan.