

## Mentaal vermogen: ouderen

*Diverse mythen rondom ouderen moeten bestreden worden. De overheid en professionals in de gezondheidszorg zouden zich niet alleen moeten richten op het voorkomen en bestrijden van ziektes, maar vooral welbevinden en optimaal functioneren moeten stimuleren zodat dit ouderen bescherming biedt tegen psychische stoornissen.*

Wereldgezondheidsorganisatie WHO

### Wat is mentaal vermogen?

Mentaal vermogen heeft betrekking op emotionele, cognitieve en sociale vaardigheden. Het stelt mensen in staat om hun eigen talent en potentieel te ontwikkelen, om productief en creatief te zijn en om positieve relaties op te bouwen. Iemand met voldoende mentaal vermogen kan flexibel en efficiënt leren. Ook kan hij of zij met veerkracht reageren op stress<sup>[1]</sup>. Mentaal vermogen stelt mensen in staat een zinvol en betrokken leven te leiden. Ontwikkeling van mentaal vermogen vergroot het gevoel van welbevinden.

Mentaal vermogen



Welbevinden

Bij ouderen is mentaal vermogen te beschouwen als een capaciteit om succesvol ouder te worden<sup>[2]</sup>. Bij 'succesvol ouder worden' gaat het niet alleen om de afwezigheid van ziekten en beperkingen, maar ook om het behoud van een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid. Daarvoor is het nodig te zoeken naar (nieuwe) vormen van zingeving, te werken aan maatschappelijke participatie, te genieten van het leven en geluk te delen met anderen<sup>[3]</sup>.

Ouderen zijn niet per definitie kwetsbaar of ziek: de meesten van hen behouden een goede lichamelijke en geestelijke gezondheid. Ook ouderen die wel ziek zijn, kunnen toch een hoge mate van welbevinden ervaren omdat zij goed met de beperkingen en de bijkomende veranderingen kunnen omgaan. Maar dan moeten ze wel gebruik kunnen maken van hun mentale vermogen om fit, betrokken en gezond te blijven.

## Vergrijzing: een belangrijke demografische verschuiving

Vergrijzing wordt de belangrijkste demografische verschuivingen in de 21<sup>ste</sup> eeuw<sup>[4]</sup>. In Nederland verdubbelt het aantal personen van 65 jaar en ouder de komende dertig jaar tot ongeveer vier miljoen inwoners, ofwel 25% van de bevolking<sup>[5]</sup>. Een deel van deze groep zal vaker een beroep gaan doen op de gezondheidszorg. Deels is dit onvermijdelijk, omdat ouder worden nu eenmaal gezondheidsproblemen met zich mee kan brengen. Maar belangrijker voor de mate van zorggebruik is het gegeven dat de gevolgen van een onverstane leefstijl pas op latere leeftijd echt goed merkbaar worden. De beroepsbevolking in de zorg vergrijs intussen net zo snel. In Europa is de gemiddelde leeftijd van een verpleegkundige 45 jaar en van een arts 50 jaar. De belangrijkste vraag die dit alles oproept is deze: wat kunnen we doen om mensen zo lang mogelijk lichamelijk en mentaal fit te houden, en hoe kunnen ouderen zo lang mogelijk een zinvol en betrokken leven behouden?

## Neemt het mentaal vermogen af op oudere leeftijd?

Ouder worden is voor velen verbonden met begrippen als achteruitgang, ziekte en zorgen.

Is dat wel terecht? Natuurlijk neemt ieders lichamelijk vermogen om topprestaties te leveren met de jaren af. Maar dat geldt nauwelijks – of pas op heel hoge leeftijd – voor het vermogen om dagelijks goed te functioneren. In een normaal verouderingsproces verminderen onze cognitieve vaardigheden enigszins. Je wordt wat trager en onthoudt namen bijvoorbeeld wat minder goed. Veel hangt hierbij af van het gebruik van deze vaardigheden: wat je niet gebruikt, dat verlies je. Oudere mensen in uitdagende omstandigheden ondervinden geen (of slechts een minimale) achteruitgang in denken en leren. Een paar feiten:

- Een deel van het veronderstelde verlies van cognitieve vaardigheden is een kwestie van 'zelfattributie', ofwel het zelf geloven in iets wat iemand zich deels zelf aanpraat.
- Dementie is een indrukwekkende ziekte, maar het hoort niet bij een normaal verouderingsproces. Slechts 5% van de ouderen boven de 65 jaar dementeert. Nog altijd een forse groep, maar dementie is dus niet het voorland van iedere oudere.
- Ouderen zijn ook niet per definitie geïsoleerd, eenzaam of depressief. Integendeel, de meeste ouderen voelen zich gelukkiger dan toen ze jonger waren.
- Eenzaamheid onder ouderen bestaat uiteraard wel degelijk. Mensen verliezen hun partner of vrienden, en dat zijn grote aanslagen op het welbevinden. Toch hebben de meeste ouderen genoeg veerkracht om deze verliezen te verwerken, zeker als zij hun sociale netwerken goed hebben onderhouden.

Mentaal vermogen is een belangrijke voorwaarde voor welbevinden. Wie actief blijft op sociaal, emotioneel en cognitief gebied, ervaart een toename in welbevinden en een afname van psychische klachten. Door mentaal vermogen te bevorderen, kunnen ouderen in een positieve spiraal terecht komen.

## Het belang van mentaal vermogen bij ouderen

Oudere mensen vormen een steeds groter deel van de maatschappij. Velen van hen staan echter improductief aan de zijlijn, terwijl ouderen veel kunnen doen. Er zijn ouderen die graag willen blijven werken, al dan niet in deeltijd. Anderen kunnen bijdragen aan maatschappelijke samenhang in wijken door gezinnen of mensen te coachen. Weer anderen kiezen voor vrijwilligerswerk. Het mes snijdt aan twee kanten: er is meer maatschappelijke productiviteit en participatie, en ouderen blijven geestelijk gezonder door hun actieve maatschappelijke deelname.

Ouderdom kan heel goed een tijd zijn van nieuwe perspectieven. Het is van belang om ouderen te ondersteunen door die perspectieven zichtbaar te maken en binnen hun bereik te brengen. Dat is goed voor de maatschappij, voorkomt spanningen tussen de generaties en bevordert de gezondheid van de oudere. Nederland heeft meer mentaal vitale ouderen nodig, die zo lang mogelijk bijdragen kunnen blijven leveren aan hun eigen leven, hun directe omgeving én de maatschappij.

## Hoe kan mentaal vermogen bij ouderen bevorderd worden?

Hoewel veel ouderen klachten rapporteren, blijft het overgrote deel van hen mentaal vitaal.

Dit biedt perspectief voor landelijk gezondheidsbeleid, waarin ook ruimte is voor verbetering. Het behouden en stimuleren van het mentale vermogen van ouderen kan het percentage gezonde ouderen nog verder vergroten<sup>[1,3]</sup>. Bovendien zijn de meest voorkomende psychische problemen bij ouderen goed te voorkomen<sup>[8]</sup> en te behandelen met de juiste interventies<sup>[7]</sup>. Internet en andere technologische ontwikkelingen bieden mogelijkheden voor effectieve interventies, die ook breed geïmplementeerd kunnen worden. Een paar suggesties:

- Het wegnemen van (eigen) stigma's over ouder worden.
- Het helpen formuleren van een nieuw levensdoel of missie voor de nieuwe levensfase, en het verruimen van de mogelijkheden om daar aan te werken, bijvoorbeeld in eigen bedrijven, binnen bestaande bedrijven of als vrijwilliger.
- Het (laten) ervaren van de voordelen om over meer tijd te beschikken en meer te kunnen genieten van reizen, kunst en andere plezierige zaken.
- Het bevorderen van een gezonde leefstijl waaronder dagelijkse beweging en een gezond voedingspatroon.
- Blijvend leren, cognitieve training, en zoeken naar cognitieve uitdagingen.

## Wat levert mentaal vermogen op?

### Voor individuele ouderen:

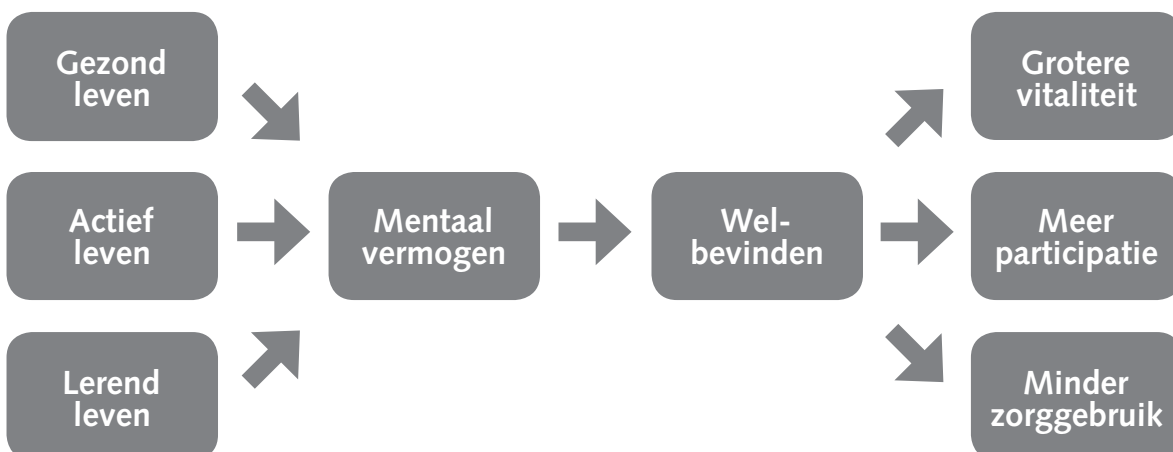
- Zich goed voelen, goed kunnen functioneren en een kleinere kans op psychische klachten en stoornissen.
- Zingeving, een verhoogde zelfwaarde en *empowerment* ervaren.
- Optimaal genieten van activiteiten en sociale relaties.

### Voor de maatschappij:

- Toename van vrijwilligerswerk, des te belangrijker in tijden van vergrijzing en financiële crisis.
- Mentaal vitale ouderen zijn zelfstandig en kunnen informele zorg verlenen aan familie en leeftijdgenoten. Zo kunnen zij onder meer een belangrijke rol vervullen bij de zorg voor (klein)kinderen.

### Voor de economie:

- Mentaal vitale ouderen zijn gezonder en maken daardoor minder gebruik van de gezondheidszorg. Dit leidt tot minder zorgkosten.
- Mentaal vitale ouderen produceren meer doordat ze langer werkzaam kunnen zijn, in betaald of onbetaald werk.





## Richtingen voor de toekomst

### Meer onderzoek naar bevordering van mentaal vermogen bij ouderen

Wetenschappelijke belangstelling naar de gezondheid onder ouderen gaat voornamelijk uit naar preventie en behandeling van lichamelijke en psychische stoornissen. Onderzoek naar gezonde en actieve ouderen en de factoren die bijdragen aan mentaal vermogen is tot nu toe onderbelicht. Gaat het hierbij vooral om een gezonder en actiever leven waarin mensen vaker nieuwe (cognitieve) uitdagingen aangaan? Of zijn er ook andere factoren? Daarnaast is onderzoek wenselijk naar de (economische) gevolgen van een betere mentale gezondheid<sup>[9]</sup> onder ouderen. Gaat deze gezondheid inderdaad gepaard met grotere vitaliteit, meer maatschappelijke participatie, langduriger arbeidsproductiviteit en minder zorggebruik?

### Herkenning en behandeling van psychische problemen bij ouderen

Psychische problemen als depressie, angststoornissen en geheugenproblemen worden vaak toegeschreven aan het normale verouderingsproces, zowel door ouderen zelf als door zorgverleners. Daardoor lijken deze problemen soms onvermijdelijk te horen bij het ouder worden. Er zijn echter goede behandelingen en preventieve maatregelen voorhanden, waarmee we veel problemen kunnen voorkomen of opvangen. Op dit terrein is meer publieksvoorlichting nodig, maar ook voorlichting onder behandelaars.

### Bestrijden van de vooroordelen over ouder worden

Het is belangrijk de heersende mythen en vooroordelen over ouderen en ouder worden te bestrijden. Ouder worden kan een veel positievere betekenis krijgen. Ook ouderen vervullen een belangrijke rol in de maatschappij.

### Ontwikkeling van nieuwe en aangepaste interventies voor ouderen

E-health interventies bieden vele mogelijkheden op het gebied van kennisoverdracht, preventie en behandeling. Deze interventies kunnen op brede schaal toegepast worden<sup>[10]</sup>. Daarnaast is het van belang bestaande interventies aan te passen aan de oudere populatie<sup>[11]</sup>.

## Referenties

1. Kirkwood T, Bond J, May C, McKeith I, Teh M (2008). Foresight Mental Capital and Wellbeing Project. Mental capital through life: Future Challenges. London: The Government Office for Science.
2. Rowe JW, Kahn RL (1998). Successful aging. *Aging* (10(2)):142-144.
3. Walburg JA. (2008). Mentaal vermogen: investeren in geluk. Amsterdam: Nieuw Amsterdam
4. World Health Organization (2002). Active Aging: A Policy Framework. Geneva: World Health Organization
5. van Campen C. Grijswaarden. Monitor ouderenbeleid 2008. 2008. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
6. Slobbe L, Kommer G, Smit J, Groen J, Meerding W, Polder J (2003). Kosten van ziekten in Nederland. De Bilt: RIVM .
7. Pot AM, Kuin Y, Vink M (2007). Handboek Ouderenpsychologie. Utrecht: De Tijdstroom.
8. Smit F, Edreveen A, Cuijpers P, Deeg D, Beekman A (2006). Opportunities for cost-effective prevention of late-life depression. *Archives of General Psychiatry* 63:290-296.
9. Weehuizen R (2006). Mentaal Kapitaal. Een verkennende studie naar de psychologische dimensie van economische ontwikkeling. Den Haag: Commissie van Overleg Sectorraden voor Onderzoek en Ontwikkeling (COS).
10. Riper H, Smit F, van der Zanden R, Conijn B, Kramer J, Mutsaers K (2007). E-mental health, high-tech, high-touch, high-trust. Utrecht: Trimbos-instituut.
11. Fokkema CM, van Tilburg TG (2007). Zin en onzin van eenzaamheidsinterventies bij ouderen. *Tijdschr Gerontol Geriatr* 38(4):185-203.

## Colofon

**Auteur**  
Marijke Dijkstra  
**Advies**  
Anne Margriet Pot  
**Redactie**  
Filip Smit, Jan Walburg  
**Tekstredactie**  
Marc van Bijsterveldt  
**Productiebegeleiding**  
Joris Staal  
**Vormgeving**  
Ladenius Communicatie bv  
**Productie**  
Ladenius Communicatie bv / DPP

Artikelnummer: AF0890

Deze uitgave is te bestellen via [www.trimbos.nl/producten](http://www.trimbos.nl/producten), onder vermelding van artikelnummer **AF0890**. U krijgt een factuur voor de betaling.

**Gerelateerde strategische verkenningen**  
AF0887 Mentaal vermogen en welbevinden  
AF0888 Mentaal vermogen: jongeren  
AF0889 Mentaal vermogen: beroepsbevolking

Trimbos-instituut  
Da Costakade 45  
Postbus 725  
3500 AS Utrecht  
T: 030-2971100  
F: 030-2971111  
[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl)

© 2009, Trimbos-instituut, Utrecht. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.