



FOTO: WILLIAM RUTEN

Prof. dr. Marjolein de Vugt

Gezondheidszorgpsychologe en hoogleraar aan het Maastricht UMC+, Hoofd van het Alzheimer Centrum Limburg (ACL), een kennis- en expertisecentrum van het Maastricht UMC+

SAMEN OUD

Onlangs werd ik uitgedaagd om na te denken over een toekomstbestendige ouderenzorg tijdens een creatieve sessie met collega's. We werden gevraagd te reflecteren op de waarden die voor ons belangrijk zijn om een goede kwaliteit van leven te ervaren op latere leeftijd. Voor mij was het antwoord meteen duidelijk: sociale verbinding. De verbinding met de mensen om mij heen kleurt niet alleen mijn huidig leven, zowel privé als op het werk, maar zal ook essentieel zijn als ik ouder word.

Het is geen geheim dat eenzaamheid een van de grootste uitdagingen is waarmee ouderen te maken krijgen. Terwijl leeftijdsgenoten wegvallen, mobiliteit afneemt en activiteiten buitenshuis minder worden, kan een gevoel van isolatie gemakkelijk de overhand krijgen. En waar de aandacht in de gezondheidszorg vaak gericht is op lichamelijke aspecten, blijft het sociale aspect van eenzaamheid vaak onderbelicht.

Maar waarom zouden we wachten tot we oud zijn om hierover na te denken? Ik fantaseer vaak met vrienden over een toekomst waarin we samen kunnen wonen, ongeacht gezondheidsproblemen of mobiliteitsbeperkingen. Een gezamenlijke woonplek waar we de gezelligheid van nu kunnen voortzetten, zelfs naarmate de jaren verstrijken. Natuurlijk zal de realiteit waarschijnlijk minder romantisch zijn dan we ons nu voorstellen, met alle uitdagingen die op ons pad zullen komen, zoals gezondheidsproblemen en mogelijke mantelzorg. Maar het idee dat we dichtbij elkaar kunnen zijn en elkaar kunnen steunen geeft mij een positief perspectief. Oud worden zit hem voor mij niet in de jaren, maar in vriendschap en verbondenheid.

Het is alleen lastig te bepalen wanneer het juiste moment is om deze idealen vorm te geven? Nu zijn we nog allen fit en druk met gezin, werk, sporten en alles wat nog meer van ons wordt gevraagd. Moeten we wachten tot we oud zijn? En wanneer is dat dan? Want laten we eerlijk zijn, vaak voelen we ons jonger dan we zijn. De sombere vooruitzichten over de vergrijzing van onze samenleving en de dreiging van onbetaalbare zorg wijzen erop dat de toekomst niet iets is om passief af te wachten, maar iets waar we zelf actief vorm aan moeten geven.

Het antwoord op mijn vragen heb ik niet. Maar wel het besef dat de tijd nu is om te investeren in de relaties die ons dierbaar zijn en te streven naar een toekomst waarin we verbonden kunnen zijn, ongeacht wat het leven ons brengt. En of die woonvorm er ooit van komt? Het is in ieder geval weer een dankbaar onderwerp om over te mijmeren bij onze wekelijkse vriendenborrel.