



# HET NEDERLANDSE RODE KRUIS

DISTRICT: MIDDEN-LIMBURG

AFDELING: ECHT EN OMSTREKEN

Drs. E.W.J. Ficken, Rode Kruis Arts

E.F./R.K.:03.06.28

Drs. M. Beurskens, Verpleeghuisarts

Datum: 22 september 2003

Onderwerp: Lesavond: De verouderende mens

## De ouder wordende mens

Reeds vanaf onze geboorte, treden er in ons lichaam onomkeerbare veranderingen op, waardoor wij eigenlijk dan al beginnen te 'verouderen'. Het feitelijke prestatie-vermogen van ons mensen, wordt reeds vanaf ons 30<sup>e</sup> levensjaar, geleidelijk aan minder. Zo vermindert b.v. onze max. ademhalingscapaciteit tussen ons 30<sup>e</sup> en 65<sup>e</sup> levensjaar met de helft ! Onze intellectuele vermogens nemen daarentegen (meestal gelukkig) langzamer af. Daarnaast is er natuurlijk een grote inter-menselijke variatie; waardoor met name bij 'bejaarden' een grote variatie in prestatie-vermogens bestaat.

Oorzaken van verouderings-verschijnselen kunnen zijn:

*Exogeen* (van buitenaf): acute en chronische ziekten, resten van onvolledig herstelde schade (littekenvorming), gevolgen van chronisch inwerkende factoren (b.v.: zonlicht, roken, slechte voeding, beroepsfactoren, enz.), medische ingrepen, enz..

*Endogeen* (van binnenuit): achteruitgang van de kwaliteit (slijtage) van de weefsels en organen, waardoor ook de reserve-capaciteit van deze organen afneemt.

Deze exogene en endogene factoren leiden met name tot drie belangrijke verouderingsverschijnselen, die zich vooral uiten in arteriosclerose, hormonale wijzigingen en hersenveranderingen.

*Arteriosclerose* ("aderverkalking"): waardoor een slechtere doorbloeding van organen ontstaat en vaatwandverzwakking, waardoor weer aneurysma-vorming en bloedingen kunnen ontstaan.

*Hormonale wijzigingen*: waardoor verminderde sexuele verlangens, verminderde vruchtbaarheid en prostaatvergroting kan ontstaan.

*Hersenveranderingen*: waardoor er zich een vertraagd levenstempo ontwikkelt, oplettendheid en inprenting verminderen, motivatie en activiteit minder worden, ontremming op kan treden, het slaappatroon verandert, enz.. Deze veranderingen worden natuurlijk mede beïnvloed door wijzigingen in de sociale omgeving.

Naarmate men ouder wordt, is er daardoor een grotere kans op verstoring van de balans: '*wat moet ik, wat wil ik én wat kan ik (nog) op lichamelijk, psychisch en sociaal gebied ?*'.

Mede door de veroudering van het organisme, manifesteren zich bij ouderen op hogere leeftijd ook vaak meerdere (chronische) ziekten tegelijkertijd. Daarnaast zijn de verschijnselen en uitingsvormen van deze ziekten ook vaak anders dan bij jongere soortgenoten; zo ontbreekt b.v. bij ouderen vaak koorts bij infectieziekten en ligt de pijndrempel meestal hoger.

Ziekten die in het bijzonder veel voorkomen bij bejaarden zijn: hypothermie, dehydratie, verwardheid, polymyalgia rheumatica, decubitus, contracturen, emfyseem, spieratrofie, osteoporose, thrombose, evenwichtsstoornissen, suikerziekte, schildkliervertraging, depressie, dementie, hartzwakke, enz..

Preventie van specifieke ouderdomsziekten kan plaats vinden door: aandacht geven, motiveren, (re)activeren, gezonde voeding, stimuleren van lichaamsbeweging, woningaanpassing, enz..

Met medicatie moeten wij bij ouderen echter zeer terughoudend zijn. Doelstelling van onze ouderenzorg moet zijn: "Het is belangrijker leven toe te voegen aan de jaren, dan jaren aan het leven" !

**Drs. E.W.J. Ficken, Rode-Kruis-arts.**