



lifestyle 50+

# De tweede helft

Krakende gewrichten, stramme ledematen, een uitdijend buikje, een kaal hoofd en ook de seks is niet meer wat het geweest is. Het schrikbeeld van iedere oudere jongere die de tweede helft van zijn leven ingaat. Ouderdom komt met gebreken, toch?

SYBILLE KROON

**W**e worden steeds ouder. In 1950 werden mannen gemiddeld 59 jaar en vrouwen 63. Tegenwoordig ligt de gemiddelde leeftijd voor mannen op 74 en voor vrouwen op 79 jaar. En die trend zet zich door, volgens de prognoses van het Centraal Bureau voor de Statistiek. Jongetjes die in 2012 geboren zijn, worden gemiddeld 79 en meisjes zelfs bijna 83.

Was je vroeger dus met vijftig al een bejaarde, de vijftiger van nu en straks is net met de tweede helft begonnen en moet nog heel wat jaren werken voordat hij de pensioengerechtigde leeftijd heeft bereikt. We worden ook anders oud dan vroeger. We leven in een rijk land, met goede gezondheidszorg en we kennen geen armoede en honger. Niet zo raar dus dat we ouder worden.

Toch heeft leven in onze welvaartsmaatschappij zijn keerzijde. Deadlines, volle agenda's, en druk sociaal leven en willen voldoen aan veel verwachtingen, kunnen leiden tot stress, burnout en depressies. En doordat we zo lang leven, lopen we ook meer risico om zogeheten welvaartsziekten te krijgen. Die kunnen ontstaan door luxe levensgewoonten zoals structureel te veel en/of ongezond eten, te weinig beweging, roken en (overmatig) alcoholgebruik. De mogelijke gevolgen zijn bekend: hart- en vaatziekten, sommige vormen van kanker, overgewicht en suikerziekte.

Je kunt in de eerste helft van je leven al heel veel doen om het jezelf in de tweede helft een stuk gemakkelijker te maken. Maar zoals zo vaak komt berouw na de zonde. En dus lopen

veel vijftigplussers tegen typische vijftigpluskwalen aan.

De tweede helft van het leven wordt vaak ingeluid met kleine doch soms - voor de betrokkene - gênante ongemakken. Het eerste pak Tena Lady of Tena Men is niet bepaald een mijlpaal waarmee je graag te koop loopt. Toch komt urineverlies vaak voor, bij vrouwen (een op de vier) én mannen (een op de tien). Helaas is er niet veel aan te doen, de aandoening wordt vaak veroorzaakt door een storing tussen de blaas en de hersenen.

Ook haaruitval komt met de jaren. Het hormoon testosteron is hier vaak de ongewilde boosdoener, bij mannen én vrouwen, hoewel mannen vaker, eerder en meer haaruitval hebben. Hoe meer testosteron, des te kaler. Ook vitaminegebrek, stress, slechte voeding en roken kunnen haaruitval veroorzaken evenals erfelijke aanleg.

Veel mensen van vijftig en ouder krijgen problemen met hun ogen. De elasticiteit van de ooglenzen neemt af, waardoor het steeds lastiger wordt zaken en teksten van dichtbij te bekijken. Met deze ouderdomsverziendheid is goed om te gaan met een (lees)bril. Mensen die al een bril dragen en bijziend zijn, moeten juist hun bril afzetten om kleine lettertjes te kunnen lezen. Allemaal niet levensbedreigend, maar wel hinderlijk. En voor de 'lijder' ervan vaak een teken van ouder worden, want die leesbril en die tonsuur maken je er nu eenmaal - qua uiterlijk - niet jonger op.

Naast uiterlijke veranderingen, rommelt het 'binnen' ook. Tijdens de overgang en menopauze bij de vrouw en de penopauze bij de man, worden de hormonen flink door elkaar gehusseld. Dat kan leiden tot allerlei lichamelijke en geestelijke kwalen, variërend van opvliegers tot neerslachtigheid.

Het seksleven kan eveneens onder druk komen te staan: geen zin, erectieproblemen, vaginale droogheid. Bovendien kan de verveling na een jarenlang huwelijk zijn toegeslagen. Omgekeerd komt ook voor: de zin in seks komt terug als nooit tevoren en kan obsessieve vormen aannemen.

Zodra de hormonen gekalmeerd zijn, kan het seksleven van voor de meno- en penopauze weer worden hervat. Als de partners dan nog bij elkaar zijn, tenminste. De meeste scheidingen tijdens deze heftige periode plaats te vinden.

Komt het stel schadevrij uit de hormonale strijd, dan zal zwanger worden niet meer tot de mogelijkheden

behoren, maar van elkaar genieten des te meer - al zal niet meer het gehele repertoire uit het Indiase leerboek over de kunst van de liefde - de 'Kamasutra' - de revue passereren.

Als je het allemaal zo leest, zou je er bijna depressief van worden. De frustratie van het ouder worden met bijbehorende gebreken kan zijn weerslag op iemands humeur en karakter hebben. Aan de andere - zonnige - kant breekt in 'de tweede helft' ook een periode aan met meer vrije tijd en minder druk om mee te gaan in de waan van de dag.

Berusting en relativering dragen ertoe bij dat depres-

sies op afstand blijven. Er ligt immers nog een half leven voor je. Met een gezond levenspatroon, een flinke dosis levenslust en optimisme kan de tweede helft nog wel eens mooier worden dan de eerste. Dus laat maar komen, die ouderdom.

## Herken de kwaal

Ouder worden begint vaak met onschuldige, niet levensbedreigende maar wel hinderlijke kwaaltjes en aandoeningen. Toch lopen we met het ouder worden ook meer risico op ernstige kwalen, mede als gevolg van onder meer hart- en vaatziekten. Door acute, levensbedreigende aandoeningen te herkennen en meteen actie te ondernemen, kan het leven van de patiënt wellicht worden gered.

### Hartinfarct

Door een vernauwing of bloedprop kan de kransslagader - die zorgt voor de bloedtoevoer naar het hart - verstopt raken. Dat kan leiden tot het afsterven van een deel van de hartspier. Te herkennen aan: een beklemmende of drukkende pijn midden of achter het borstbeen die kan uitstralen naar bovenarmen, hals, kaak, rug en maagstreek. Duurt ook in rust langer dan vijf minuten en kan samengaan met zweten, misselijkheid of braken. Actie: bel direct 112.

### Herseninfarct

Doordat een deel van de hersenen als gevolg van een bloedstolsel langdurig geen zuurstof krijgt, kan hersenweefsel beschadigd raken of afsterven. Als er sprake is van een kortstondige afsluiting van het bloedvat spreekt met van een TIA. Te herkennen aan: een scheve mond of de mondhoek hangt naar beneden, een arm of been is verlamd en de patiënt spreekt onduidelijk of komt niet uit zijn woorden. Actie: bel direct 112.



delijk of komt niet uit zijn woorden. Actie: bel direct 112.

### Aneurysma

Een aneurysma is een plaatselijke verwijding in een (slag)ader. Het gevaar van een aneurysma zit in het risico op scheuren. Als een aneurysma in de borst, de buik of de hersenen scheurt, ontstaat een levensbedreigende situatie. Alarmsignalen zijn: flauwvallen/bleekheid en acute pijn in de buik of in de onderrug. Bij het scheuren van een aneurysma in het hoofd, heeft men het gevoel dat er iets 'knap' in het hoofd. Actie: bel direct 112.

> [www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

## Digisterker



De wereld om ons heen verandert razendsnel. De digitalisering is niet tegen te houden. De generatie die niet is opgegroeid met computers en er ook later niet in is meegegaan, kan last krijgen van digibetie. Oftewel: geen benul hebben van de digitale wereld, weinig tot geen kennis van computers hebben en daardoor verstokt blijven van bepaalde informatie.

Of ze dat erg vinden, is maar de vraag. Er zijn in Nederland zo'n miljoen mensen die internet, tablets, smartphones of social media eenvoudigweg geen biet interesseert, die er geen geld ervoor hebben of lekker digibetie willen blijven. Moet er toch eens iets 'op de computer' gebeuren, heeft men het gevoel dat er iets 'knap' in het hoofd.

Daarnaast zijn er allerlei instellingen waar men computercursussen kan volgen. De Volksuniversiteiten in Friesland, Groningen en Drenthe hebben een breed aanbod op het gebied van computer- en tabletgebruik en social media. Zodra de nieuwkomer een beetje bekend is op de digitale media, zijn er diverse websites die verder helpen, zoals de Computerhulp pagina van Seniorweb. Maar ook boeken als 'Internet na 50' (Uitgeverij Lannoo, €22,50) bieden hulp.

Een geluk bij een ongeluk: digibetie is een uitstervend fenomeen. Voor de huidige en toekomstige generaties is het 'slechts' een kwestie van het bijhouden van de digitale veranderingen. En dat is met behulp van sociale media, websites en apps een ouderwets fluitje van een cent.

gen huurtoeslag - dan roepen ze de hulp in van vrienden, buren of familie.

Wie wel belangstelling heeft voor digitale media - al is het maar om de (klein)kinderen bij te kunnen benen en niet afhankelijk te hoeven zijn van anderen - kan zijn of haar digibetie op verschillende manieren aanpakken. De overheid voert hier een actief beleid in. Minister Ronald Plasterk (Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties) wil het aantal digibeten omlaag brengen. Het initiatief Digisterker moet burgers via een cursus wegwijs en vaardig maken in het land van de elektronische loketten van de overheid.

Daarnaast zijn er allerlei instellingen waar men computercursussen kan volgen. De Volksuniversiteiten in Friesland, Groningen en Drenthe hebben een breed aanbod op het gebied van computer- en tabletgebruik en social media. Zodra de nieuwkomer een beetje bekend is op de digitale media, zijn er diverse websites die verder helpen, zoals de Computerhulp pagina van Seniorweb. Maar ook boeken als 'Internet na 50' (Uitgeverij Lannoo, €22,50) bieden hulp.

Een geluk bij een ongeluk: digibetie is een uitstervend fenomeen. Voor de huidige en toekomstige generaties is het 'slechts' een kwestie van het bijhouden van de digitale veranderingen. En dat is met behulp van sociale media, websites en apps een ouderwets fluitje van een cent.

> [www.digisterker.nl](http://www.digisterker.nl)  
> [www.seniorweb.nl](http://www.seniorweb.nl)  
> [www.volksuniversiteit.nl](http://www.volksuniversiteit.nl)



Wel fijn: meer vrije tijd en minder druk