

‘De vergrijzing is een ongelooflijk succes’

Nederlands jongste hoogleraar gerontologie vindt dat we ontstellend veel tijd verspillen met klagen en dralen. Andrea Maier zelf heeft geen halve dag te verliezen in de ontwikkeling van een antiverouderingspil waarmee we vlot 130 jaar zullen worden. ‘We zijn gemaakt om te overleven, dat is ons instinct.’

Katrien Steyaert,
foto's Patrick Post

In 1972 bouwt Ludolf Maier eigenhandig een heteluchtballon. Hij wil ermee ontsnappen uit de DDR, maar de vlieger gaat letterlijk niet op. Dan maar de Elbe overzwemmen, samen met twee medestudenten. De ene wordt ontdekt en prompt doodgeschoten, de andere wordt door de sterke stroming teruggedreven. Maier haalt de andere oever wel, maar wordt daar, terwijl hij op adem komt, in de boeien geslagen. Achttien maanden later koopt Willy Brandt hem vrij uit zijn isoleercel. Maier wordt een van de vele tienduizenden vluchtelingen die als pasmunt tussen Oost- en West-Duitsland dienen. Na enkele omwegen begint hij een huisartsenpraktijk in Niedersachsen.

‘Mijn moeder en ik brachten weleens Adidas-shirts en ananassen naar familie in het oosten, maar mijn vader repte met geen woord over zijn DDR-verleden’, vertelde dochter Andrea onlangs in *Zomergasten*. ‘De deur van zijn kabinet moest altijd openblijven, hij was zelden zichtbaar blij en kampte met enorme slaapstoornissen. Ik heb nooit in zijn armen gedut. Uiteindelijk is hij bij ons weggegaan. Ik zag hem nog een keer toen ik 12 was en *that's it*.’

Andrea laat zich zelden overmannen door negatieve emoties. Dat heeft ze ook van haar vader: geen tijd verliezen, iets van je leven maken. ‘Bij ons thuis was er nooit een dood moment. Ik volgde piano- en balletles, ging zwemmen en trampolinespringen.’

Later haalde ze in ijltempo haar artsendiploma en in 2012, op haar 33ste, werd ze benoemd tot de jongste hoogleraar interne geneeskunde van Nederland, waarnaar ze intussen verhuisd is. Sinds het begin van dit jaar doceert ze in Melbourne en geeft ze daar als divisiehoofd in het Royal Hospital leiding aan een duizendtal zorgverleners. Ze woont er met haar man Hans Meij, een achttien jaar oudere medisch antropoloog en ziekenhuisdirecteur.

ONETHISCH

Om de zoveel weken vliegen Andrea en Hans terug naar Zoeterwoude-Dorp, waar ze een scheepswerf uit 1640 opknappen. ‘Klussen is, samen met de veroudering bestuderen, mijn grootste hobby’, zegt ze, als ze er ons rondleidt. ‘Iets wankels mogen stutten, is van een ontzettende schoonheid.’ Ze lacht. Dat doet ze geregeld en met haar hele gezicht.

‘Ik teer op een soort intrinsieke blijheid, een oergevoel. Dat komt vooral omdat ik kan terugkijken op een ontzettend mooie kindertijd in Oost-Friesland. Ik verloor al vroeg mijn oma – aan een banale operatie – en mijn inwonende tante – aan zelfmoord. Zeven jaar geleden stierf mijn moeder plots aan een hersenbloeding. Maar daar kan ik niets aan veranderen, dus ik treur er niet om. Mijn ouders hebben me een goede basis gegeven om het leven aan te kunnen, een bad van liefde. Op mijn vader ben ik niet kwaad, alleen maar trots.’



U bewaart ook goede herinneringen aan uw 90-jarige pianolerares voor wie u evenveel respect als angst voelde.

'Voor mijn eerste concert – ik was 6 – had mevrouw Ton haar mooiste jas aangetrokken en het was precies die trots die ik wilde verdienen. Ze drilde me, maar er was een mooie magie tussen ons. Ze had het soort natuurlijke gezag dat wel meer ouderen hebben. Misschien heb ik er receptoren voor die anderen niet hebben, maar ik vind zo iets heel mooi. Later, tijdens een stage in China, had ik een even inspirerende tai-chi-lerares. Ze was emeritus en bleef fysiek en cognitief heel actief. Voor haar stond ik met plezier om 5 uur 's ochtends op.'

Haar iPhone rinkelt. 'Hans!', zegt ze blij. 'Ja, vanaf maandag heb ik tijd voor je. Dan rijd ik mogelijk zelfs even bij je langs.' Hans blijkt een van haar hoogbejaarde beste vrienden. 'Ik heb er ook jongere, hoor,' glimlacht ze, 'maar mensen als Hans koester ik zeer. Ik zie de levensverhalen schitteren in zijn oude ogen. We drinken geregeld een borrel samen. Hij leerde me fundamenteel anders kijken.'

Onze maatschappij heeft anders wel de neiging om oudjes als hij in de vergeethoek te duwen.

'Oudjes... Je ruikt de incontinentie al. Die perceptie is zonde. Al maken ouderen het soms zelf best moeilijk. Vorige week eiste de partij 50PLUS een verlaging van de pensioenleeftijd van 67 naar 65 jaar. Ik dacht: mijn God, waar hebben jullie het over?! We leven allemaal langer, dus moeten we allemaal langer bijdragen – als je nog goed bent. Studies bewijzen dat als je actief betrokken blijft, je minder snel ziek en kwetsbaar wordt. Net de mensen uit de laagste sociaal-economische klassen lopen het grootste risico om na hun pensioen niet te weten wat ze met hun leven aan moeten. Ze belanden in de zetel en gaan achteruit. Debatteren over een lagere pensioenleeftijd is in alle opzichten onzinnig.'

Vindt u het debat over het al dan niet erbarmelijke leven in onze rusthuizen ook onzinnig?

'Bejaarden die slecht eten voorgeschoteld krijgen, daardoor afvallen, tanden verliezen en nog minder gaan eten, dat is natuurlijk verschrikkelijk. Maar eigenlijk is het tijd om het debat te stoppen. We moeten de zaken aanpakken. De vergrijzing wordt gezien als



Andrea Maier: 'In dit tijdperk van beperkte middelen vind ik het bijna oneethisch om voor mensen die blijven roken of niet willen afvallen, bepaalde therapieën te bekostigen.'

een probleem, maar het is net een onge-
looflijk succes. Dankzij medische revoluties
leven alsmat meer mensen langer. Dat
moeten we vieren, onder meer door zorg te
dragen voor de vruchten van dat succes. We
moeten dan ook bereid zijn daarvoor te be-
talen.'

**En als het geld er niet is? In Vlaanderen
komen we tegen 2025 een miljard euro
tekort om te kunnen voorzien in
adequate zorg.**

'We moeten keuzes maken. Het is een poli-
tiek lastige uitspraak, maar ik sta soms met
verbijstering te kijken naar het oncologische
veld. Geregeld geeft men honderdduizenden
euro's uit aan medicijnen die misschien drie
maanden levenswinst opleveren. Mij lijkt
het zinniger om dat geld te investeren in
jeugd- en ouderenzorg. Net zo vind ik het in
dit tijdperk van beperkte middelen bijna on-
ethisch om voor mensen die blijven roken
of niet willen afvallen, bepaalde therapieën
te bekostigen.'

OUDERDOM, EEN ZIEKTE

Maier is niet bang om de zaken scherp te
stellen. 'Al wie klaagt dat onze ouderen te
lang leven, moet stoppen met hen die twin-
tig pillen te geven die ze nu slikken. Je moet
zestigjarigen geen statines (*cholesterol-
remmers, red.*) meer voorschrijven, als je
niet wilt dat ze de tachtig halen.'

Dat doen we dus wel.

'En dat is goed. Maar dan moeten we wel in
een waardig einde investeren en niet klagen.
Klagen kost alleen maar tijd en is erg irri-
tant. Onlangs stond in de krant dat de tijd
om te overlijden toeneemt. De *slippery*

slope naar de dood wordt alsmat langer,
omdat we lichamen blijven oplappen. Het
ontbreekt artsen nog te vaak aan de wijsheid
om niéts te doen. Dat is pittig natuurlijk. Als
internist zie ik geregeld demente patiënten
die niet meer eten. Maar hun organen func-
tioneren nog goed, dus is het medisch ver-
antwoord om een voedingssonde te steken.
Maar kun je dat ethisch maken? Je kunt niet
meer vragen wat de patiënt zelf wil.'

**Wie of wat is uw gids bij zulke
dilemma's?**

'Het is een combinatie van ervaring en luis-
teren. Wat willen de mantelzorgers, de fa-
milie en vooral de patiënten zelf? Ik probeer
het er altijd in een vroeger stadium al over
te hebben, wanneer ze nog helder zijn.
Maar soms wringt het. Onlangs begeleidde
ik een hoogbejaarde hoogleraar die pillen
nam tegen te hoge bloeddruk, maar daar-
door de hele tijd viel en afwezig was. In
overleg bouwde ik de medicatie af, met het
risico dat die man een beroerte kreeg. Dat
gebeurde inderdaad, maar hij had tenminste
weer wat meer contact gehad met zijn su-
perlieve, 83-jarige echtgenote die hem thuis
verzorgde.'

**Stoppen we onze ouders en
grootouders te snel weg in rusthuizen?**

'In Australië hebben de vele Griekse en Itali-
aanse immigranten de gewoonte om de
oudste generatie op te nemen in hun gezin.
Dat wij die gewoonte niet hebben, is geen
probleem, maar dan moeten we wel betalen
voor de zorg. Daar heb ik een groot pro-
bleem mee: het gebrek aan waardering voor
al die mensen die met hart en ziel onze ou-
deren verplegen, die ze elke dag uit de uri-
ne, feces en kwijl halen. We moeten ook
durven nadenken over nieuwe vormen. Ik
zit in de adviescommissie van Habion, een
coöperatie die kamers vrijmaakt voor stu-
denten én voor ouderen. De wisselwerking
tussen die twee blijkt heel fijn. Een mens is
een gezelschapsdier. Als ik ooit hulpbeho-
vend word, zit ik liever samen met anderen
in zo'n Habion-huis dan acht hoog alleen
achter de bloembakken. Wat heel vaak ge-
beurt. Maar 14 procent van de Nederlandse
tachtigplussers woont niet meer thuis.'

Ook over de eenzaamheid die aan oude-
ren vreet, denkt Maier na. 'In China en
Japan woedt momenteel de discussie of je
burgers wettelijk moet verplichten om hun
ouders minstens een dag in de week te hel-

**'Al wie klaagt dat
onze ouderen te
lang leven, moet
stoppen met hen die
tweintig pillen te geven
die ze nu slikken'**

pen. Dat gaat me te ver, want als de zorg
niet uit liefde gebeurt, kan dat erg nadelig
zijn voor de ouderen. Aan de andere kant is
het nu wel iets te gemakkelijk om ze weg te
stoppen en maar om de zoveel tijd een
taartje te gaan eten.'

'Wereldwijd gaat 40 procent van de ou-
deren gebukt onder eenzaamheid, omdat ze
niet meer dagelijks geïntegreerd worden in
de maatschappij. Dat is best moeilijk, maar
niet onmogelijk. Misschien kun je als 84-
jarige aardappelen schillen voor je buur-
vrouw die het te druk heeft? Het is cruciaal
dat je een reden hebt om elke ochtend op te
staan. Bij ouderen die hun partner wel nog
hebben, lukt dat natuurlijker beter.'

**U wijst erop dat veel bejaarden nog
genieten van seks.**

'Als beginnende arts was dat een blinde vlek
bij mij. Seks was een zaak van jeugd en re-
productie, dacht ik. Maar het draait ook om
aanraking, genegenheid, lol, en die kun je
ook hebben op je oude dag. Toen ik er met
mijn patiënten over begon te praten, bleek
dat ze vaak nog veel behoefte hebben aan
seks. Het maakt gelukkig. Maar wij artsen
hebben het er zelden over. Nochtans hebben
veel van de behandelingen die we voor-
schrijven, een effect op het libido.'

**Zit de huidige geneeskunde op het
verkeerde spoor?**

'In mijn ogen wel. De afgelopen vijftig jaar
hebben we ons lichaam stap voor stap ont-
rafeld. Dat is goed, want je moet het hele li-
chaam kennen om het te overzien. Maar wat
we nu doen, is fout: we repareren orgaan
per orgaan, terwijl we niets doen aan het
basismechanisme, de veroudering zelf. Meer
en meer literatuur bevestigt dat het op die
manier onhoudbaar is.'

**U noemt veroudering onomwonden
een ziekte.**

**'Zeven jaar geleden
stierf mijn moeder
plots aan een
hersenvloeding. Maar
daar kan ik niets aan
veranderen, dus ik
treur er niet om'**

Ja, veroudering is niets onontkoombaar, en ik noem het een ziekte omdat we er anders geen geneesmiddelen tegen kunnen ontwikkelen. Ondertussen staat het op de agenda van de Wereldgezondheidsorganisatie. Ik ben optimistisch dat we binnen dit en tien jaar veroudering officieel een ziekte mogen noemen.'

EENKINDBELEID

Maier en haar team onderzoeken al jaren senescente cellen, oftewel verouderingscellen. Die kunnen niet meer delen, maar blijven in ons lichaam zitten en berokkenen jongere cellen schade. Ze sturen signalen uit die het immuunsysteem onterecht activeren en veroorzaken zo ontstekingen. Maier ontdekte dat patiënten die langer en gezonder oud worden, minder van die senescente cellen hebben.

'Gezond eten, niet roken en veel bewegen is zeer heilzaam tegen de slijtage van onze cellen, maar vroeg of laat worden ze bij iedereen senescent. Elke keer dat je een cel gebruikt, treedt er veroudering op. Vergelijk het met de rij-uren van een auto. In Melbourne leg ik me nu toe op de vraag in welke organen de senescente cellen zich het snelst ophopen, en of de veroudering dus overal in het lichaam tegen hetzelfde tempo oprukt. Bij muizen zijn we er al in geslaagd om senescente cellen te verwijderen en zo de veroudering te stoppen. De muizen leefden een derde langer en werden zelfs opnieuw vitaler. Cognitie, motoriek, alles ging weer vlotter.'

Een muis is geen mens.

Klopt. Maar alle vroegere medische doorbraken kwamen er ook op basis van dierproeven en de eerste *trials* bij mensen lopen al. Zo'n antiverouderingsmiddel komt er, en het zal niet eens zo lang meer duren. Of het een pil of een injectie wordt, is van minder belang. Het gaat erom dat het gedaan krijgt dat alle organen langer goed blijven werken tot ze het plots, min of meer gelijktijdig, begeven. Geen langdurig ziekbed, maar een plotselinge dood.'

Spreekt tot de verbeelding.

'Ja, dit is het echt spannende werk: beseffen dat het verouderingsproces al start in utero, als baby, en me afvragen hoe we daarop kunnen ingrijpen, zodat we ouder kunnen worden zonder al te veel narigheid. Nu heeft 50 procent van de zestigjarigen een of meer ziektes. Dankzij die pil of injectie zou-

den we geen nieuwe heup meer moeten, niet meer dement worden, niet meer over onze rollator moeten hangen. Geriaters en verpleeghuizen zouden veel minder nodig zijn. Een recente, Amerikaanse studie bewijst dat deze vorm van preventie ons miljarden zou besparen.'

Over miljarden gesproken: we zijn al met te veel. Als we allemaal 130 worden, zoals u voorspelt, zal de overbevolking nog verslindender vormen aannemen.

'Ik heb geen kinderen en daarmee vorm ik, zeker in de westerse wereld, minder en minder een uitzondering. Waarom geen stap verder gaan en even stoppen met massaal te reproduceren?'

'Zo'n antiverouderingsmiddel komt er, en het zal niet eens zo lang meer duren. Of het een pil of een injectie wordt, is van minder belang'

Pleit u nu voor een soort eenkindbeleid?

'Nee, dat zou naargeestig zijn. Ik zeg niet dat zoiets moet ingevoerd worden. De filosofische en ethische consequenties van wat wij in het lab ontwikkelen, zijn sowieso geen voer voor verouderingsartsen alleen, maar voor de hele samenleving. We kunnen er niet omheen: we worden ouder. De helft van de kinderen die nu geboren worden, haalt de honderd. Mij gaat het bovendien niet om die 120, 130 of 150, maar om de levenskwaliteit.'

Zou u die antiverouderingspil verplichten? Want wie ze niet neemt, wordt vroeg of laat ziek en kost de samenleving geld.

'Dat gebeurt nu toch ook? Ik denk dat we dit stap voor stap moeten bekijken. Ik zit ook nog met vragen. Het is nu bijvoorbeeld aangetoond dat een gemiddelde 38-jarige al

veel verouderingsschade heeft opgelopen. Dus om goed te zijn, moet je veel vroeger beginnen met anti-aging-therapieën. Maar dan zijn we misschien op ons vijftienvijftigste al gemedicaliseerd.'

Ander probleem: sommigen vinden het leven nu al geen wandeling in het park, laat staan dat ze er nog eens vijftig jaar bij moeten doen.

'Je hebt altijd mensen die het glas halfleeg zien en dat op alle momenten in hun leven. Uit onderzoek blijkt dat Nederlanders over de hele lijn hetzelfde cijfer geven aan het leven: gemiddeld een zevenenhalf. Het is niet zo dat twintigers een tien geven en zeventigers eindigen met een zes. Natuurlijk begrijp ik het dat mensen die het leven zwaar vinden, willen weten dat ze er op tijd uit kunnen. Maar als je angstig bent dat je niet op tijd zult kunnen ontsnappen, dan moet je ook geen gebruikmaken van de huidige geneeskunde. Ga dan maar lekker roken, jongens, word maar lekker obees.'

En toch. Na een tijd hebben zelfs gezonde en goedgemutte mensen het gezien. Ze hoeven niet voor de 87ste keer op reis naar Frankrijk.

'Prima. Ik weet alleen dat de meeste mensen niet willen gaan. We zijn gemaakt om te overleven, dat is ons instinct.'

Arts en filosoof Bert Keizer vindt het net goed dat onze levensduur beperkt is. Hij zegt: een symfonie duurt ook geen drie dagen. De dood is een positief dreigement.

'Natuurlijk, daardoor ga je keuzes maken. Dat moet zo blijven. Maar lang en kort zijn relatief. De oudste mens werd nu al 122. Dan is de stap naar 130 toch niet zo groot? Naar onsterfelijkheid, ja, dat zou een grote stap zijn. Maar dat streef ik absoluut niet na. Ik wil gewoon voorkomen dat onze rusthuizen vol raken met eenzame ouderen en hun pillencocktails.'

Vindt u de tegenwerpen vervelend?

'Nee, ik begrijp ze gewoon niet altijd. Dan hoor ik dat sommigen het akelig vinden dat we voor God willen spelen, maar als je een antibioticum geeft waardoor iemand niet doodgaat aan een longontsteking, speel je toch evenzeer voor God? Dit is een nieuwe era in de geneeskunde, en die gedachte moet blijkaar nog landen. In de jaren dat dat vraagt, krijgen wij onze antiverouderingspil misschien klaar. Dat is dan alvast opgelost.'