

'De dood gaat heel erg over het leven'



'**W**aar mensen zich honderd jaar geleden nog schikten in hun lot, zie je nu dat veel mensen de dood niet kunnen aanvaarden. Het leven is maakbaar, denken we. De dood past daar niet bij. Persoonlijk ben ik niet bang voor de dood. Waarom zou ik? Ik geloof in de wet van behoud van energie. Het sterven zelf lijkt me wél moeilijk. Dat vindt bijna iedereen, merk ik in mijn werk als stervens- en rouwbegeleider. Aan de andere kant levert het ook iets op. Sterven of iemand verliezen in je omgeving brengt je tot de kern van het leven: liefde, relaties en betekenis worden belangrijk. Wat heb je gedaan met je leven? Voor wie was je belangrijk? Rond de dood vallen maskers weg. Wat dat betreft zouden we vaker stil moeten staan bij onze sterfelijkheid, ook al is je levens-einde nog lang niet in zicht; het doet je bewuster leven. Helaas is praten over de dood voor velen nog altijd een taboe. Neem alleen al de ziekenhuizen. Het mortuarium zit altijd ergens verstopt in een achennebisj kelder of uithoek. Wie dood gaat, heeft gefaald: je hebt de strijd verloren na een lang gevecht. Ik vind die benadering onjuist. De dood gaat juist heel erg over het leven.'

MARION KROEZEN (55)

1984 Pedagogiek in Leiden
1984-1991 Trainer en manager bij trainingsbureau Vergouwen Overduin
2001-2006 Talentmanager bij Kempen & Co Corporate Finance
2006-2009 Partner bij Twynstra Gudde adviseurs en managers
2012-nu Rouw en verliesbegeleider bij FinEsse en uitvaartondernemer bij Alfine uitvaarten



Gezond oud worden, hoe doe je dat?

Op zoek naar

Wat je moet doen om 120 te worden?

Eline Slagboom noemt het een 'decadente vraag'. En: is dat écht wat we willen? Immers, de meeste mensen hebben op hun tachtigste al een scala aan aandoeningen. Toch komen wetenschappers in het LUMC, mede door onderzoek bij gezonde ouderen, steeds dichter bij het antwoord op de vraag hoe je zo gezond mogelijk zo oud mogelijk wordt.

Het onderzoek op het gebied van 'ageing' is een van de aandachtsgebieden van het LUMC. Het staat onder leiding van Gerard Jan Blauw, hoogleraar ouderengeneeskunde, en Slagboom, die van origine bioloog is en sinds 2000 hoogleraar Moleculaire Epidemiologie.

Leiden LangLeven Studie

Bekend en tot de verbeelding sprekend is de Leiden LangLeven Studie. Daarvoor worden families gevolgd die generaties achter elkaar opvallend oud worden. Want hoewel onheil van buiten of roken als een ketter natuurlijk ook hún leven kan bekorten; zulke families bestaan wel degelijk.

Voor deze studie moesten ten minste twee broers en/of zussen nog in leven zijn, op respectievelijk 89-jarige (mannen) en 91-jarige (vrouwen) leeftijd. Eerst is veel onderzoek gedaan bij die ouderen zelf en hun kinderen, de meesten nu al boven de zeventig. In totaal worden 1800 kinderen van langlevenden nu al jarenlang onderzocht, met hun partners als controlegroep. Die partners hebben immers niet die bijzondere genen, maar veelal wel een vergelijkbare leefstijl en omgeving.

Zeer gunstig profiel

Dat jarenlange onderzoek, bij gezonde mensen, heeft een schat aan informatie opgele-

die ene knop

verd, vertelt Slagboom. De crux blijkt te zitten in genen die betrokken zijn bij het energiemetabolisme. Op gebieden als stofwisseling, schildklierfunctie en insulinehuishouding delen de langlevers een zeer gunstig profiel.

Het was iemand 'van de kouwe kant', met dus niet die perfecte genen, die op een terugkomdag van de Leiden LangLeven Studie professor Slagboom wakker schudde. 'Fijn dat we dit nu weten, maar voor wie doe je het onderzoek?', was ongeveer de vraag. Tot dan toe hielp al die kennis de levenskansen van de partners namelijk nog niet. En gezond oud worden, dat willen we allemaal wel.

Drie maanden gezonder eten

Dus kwam er de studie Samen Oud Samen Thuis. Stellen van zestig jaar, bestaand uit een lid van een langlevende familie en diens partner, werden drie maanden begeleid om gezonder te eten en meer te bewegen. Slagboom: 'Het lukt je niet vaak om op zo'n schaal zo'n interventie te doen. Laat staan bij gezonde mensen, van wie je al jarenlang allerlei gegevens registreert. En dan was iedereen ook nog eens erg enthousiast om mee te doen. Het grootste probleem was voor de gepensioneerden om 's avonds geen kaas en wijn te nuttigen en voor degenen die nog aan het werk waren, om voldoende te bewegen.' De interventie leidde tot een lagere bloeddruk, een gezonder vetmetabolisme en een betere slaapkwaliteit en tot een nieuwe 'metabolietenmeting' waarmee de respons zorgvuldiger kan worden gevolgd in de toekomst.

Opvallend was dat deze oudere deelnemers evenveel afvielen als jongere deelnemers in een eerdere studie, maar dat de insulinespiegel veel meer verschilde. 'De kunst is nu', zegt Slagboom, 'om voortijdig bij ouderen te meten en begrijpen wie er wel en wie niet gunstig op een interventie zullen reageren. Die groepsindeling wil je ook toepassen bij behandelingen met medicijnen. En misschien is er een knop, een mechanisme dat je zou kunnen beïnvloeden om meer ouderen gezonder te laten verouderen.'

De rol van het brein

De Leiden LangLeven Studie was als een steen in de onderzoeksvijver van het LUMC. De resultaten leidden tot talloze nieuwe deelonderzoeken op het gebied van veroudering, en er is nog een groot onontgonnen terrein. Switchbox is een van de onderzoeken waar het LUMC bij betrokken is.

Klein, maar fijn, noemt de Leidse associate professor dr.ir. Diana van Heemst (afdeling Interne geneeskunde, sectie ouderengeneeskunde in het LUMC) het onderzoek waar zij bij betrokken is. Fijn omdat haar onderzoek zeer specifiek is. Klein, omdat het kleinschalig is. Niet omdat de resultaten onbeduidend zouden zijn.

Switchbox is een gezamenlijk onderzoek van zes Europese universiteiten dat zich richt op de rol van het brein bij het functioneren van het lichaam. Het Leidse aandeel is het onderzoeken van hoe dit werkt bij ouderen én jongeren. De eerste resultaten zijn al gepubliceerd en opmerkelijk. 'We hebben gemeten hoe de werking van de schildklier is, 'de thermostaat' van je lijf. Onze aanname was dat mensen die langer leven – zoals de mensen uit de Leiden LangLeven Studie – een licht onderdrukte schildklierwerking hebben. Hun kachelkje brandt simpelweg wat minder hard. Gebleken is dat dit niet zo is. Wat we wel vonden, was dat mensen uit de Leiden LangLeven Studie een 60 procent sterkere aanmaak van TSH hebben, dat is het hormoon dat de schildklier stimuleert.' Wat zoiets betekent is onderwerp van vervolgonderzoek. 'Daarin willen we onderzoeken hoe het kan dat die aanjager TSH effect heeft op de levensverwachting van mensen en of we dit kunnen beïnvloeden.'

Van Heemst is gefascineerd door dit soort innovatief onderzoek. 'Er is nog zoveel te ontdekken. Tot de jaren negentig van de vorige eeuw gingen we ervan uit dat veroudering een toevallige ophoping van schade was waarvan de snelheid niet te beïnvloeden was. Nu weten we dat dit wel kan en is deze relatief jonge wetenschapsdiscipline een schatkist voor onderzoekers zoals ik.'

