S&P 3HW

Hoofdstuk 13: De late volwassenheid

Je grootouders, of je overgrootouders: hoe ziet hun leven eruit? Wat kunnen ze minder goed dan vroeger, en waar zijn ze net beter in geworden? In dit laatste hoofdstuk van de levensloop volg je de oudere. Je ziet hoe het lichaam en het denken veranderen, wat dementie is, en waarom veel ouderen toch gelukkiger zijn dan je zou denken.

Je kijkt ook naar je eigen beeld van "oud zijn": klopt het wel?

Wat moet je kunnen?

- Vooroordelen over ouderen herkennen en weerleggen, en de vroege en de hoge ouderdom van elkaar onderscheiden.
- De lichamelijke achteruitgang beschrijven, en de negatieve vicieuze cirkel van bewegen uitleggen.
- Gewone ouderdomsvergeetachtigheid en dementie van elkaar onderscheiden, en de kenmerken van dementie herkennen.
- Het positiviteitseffect en de crisis van Erikson (integriteit of wanhoop) uitleggen en toepassen.
- Ouder worden met een migratieachtergrond vergelijken met ouder worden in de westerse cultuur, en uitleggen hoe de ontwikkelingsgebieden elkaar beïnvloeden.

Inhoud

1. Les 1: Oud worden
2. Les 2: Het lichaam van de oudere
3. Les 3: Het denken en dementie
4. Les 4: Gevoelens, Erikson en twee culturen

Vaktermen

Les 1: Oud worden

Wat moet je kunnen?

- Vooroordelen over ouderen herkennen, en ze weerleggen met voorbeelden
- De vroege en de hoge ouderdom van elkaar onderscheiden
- Voordelen van ouder worden noemen

Wat denk jij?

Een oude man zit met zijn volwassen zoon op een bank in de tuin. Hij wijst naar een vogel, en vraagt: "Wat is dat?" "Een mus," zegt de zoon. Even later vraagt de vader het opnieuw. En nog eens. De vierde keer roept de zoon geïrriteerd: "Een mus! Dat heb ik je al drie keer gezegd!" Dan haalt de vader een oud dagboek. Hij laat zijn zoon lezen: toen die drie jaar was, vroeg hij 21 keer na elkaar wat een mus was. En 21 keer antwoordde zijn vader, geduldig, zonder boos te worden.

Vraag 1 **Wat wil dit verhaal tonen, denk je?**

Langer leven

In België wordt een baby die vandaag geboren wordt, gemiddeld **82,5 jaar** oud: vrouwen 84,4 jaar, mannen 80,5 jaar. Honderd jaar geleden was dat nog geen 60 jaar.

Omdat mensen langer leven, en er minder kinderen geboren worden (hoofdstuk 12), stijgt het aandeel ouderen in de bevolking.

> **DEFINITIE**
> **Vergrijzing** is het verschijnsel dat het aandeel ouderen in de bevolking stijgt.

Statbel (2026): Levensverwachting in België

Vooroordelen en werkelijkheid

Jongeren hebben vaak een stereotiep, negatief beeld van ouderen: traag, ziek, eenzaam, ouderwets. Maar onderzoek toont dat dat beeld niet klopt, of veel te eenvoudig is.

Vooroordeel	Werkelijkheid
"Ouderen kunnen niet meer goed bewegen."	Wie blijft trainen, kan tot op hoge leeftijd sporten. Er zijn atleten van boven de 90 die nog wedstrijden lopen.
"Ouderen hebben geen interesse meer in liefde of seks."	De behoefte aan intimiteit en tederheid blijft, ze verandert alleen.
"Ouderen kunnen niets nieuws meer leren."	Je kunt je hele leven blijven leren: een nieuwe taal, een instrument, met een computer werken.
"Ouderen zijn ongelukkig en eenzaam."	Veel ouderen zijn gelukkiger dan werkende ouders met jonge kinderen (les 4). Eenzaamheid komt wel voor, vooral bij de oudsten.

Ook bij ouderen gelden dus de grote verschillen die je bij elke levensfase zag: iedere oudere is anders.

Twee fasen

Vroege ouderdom (de derde leeftijd)	van ongeveer 65 tot 75 à 80 jaar. De meeste mensen zijn met pensioen, maar nog zelfstandig en actief. Ze worden ook **senioren** genoemd.
Hoge ouderdom (de vierde leeftijd)	vanaf ongeveer 75 à 80 jaar. Mensen hebben meer zorg en hulp nodig.

De grenzen zijn heel relatief. Veroudering verloopt bij iedereen anders: de ene heeft op zijn zeventigste hulp nodig, de buurman fietst op zijn vijfentachtigste nog naar de markt.

Voordelen van ouder worden

- veel **vrije tijd** voor hobby's, reizen, vrijwilligerswerk en familie;
- geen verplichtingen meer van werk, en minder zorg voor kinderen;
- zelf kiezen waar je je tijd aan besteedt.

Veel grootouders zorgen ook voor hun kleinkinderen. Daarmee helpen ze hun kinderen, en blijven ze iets doorgeven: de **generativiteit** uit hoofdstuk 11.

Vraag 2 **Vroege of hoge ouderdom?**

Kies uit: Hoge ouderdom · Vroege ouderdom

1. Mariette (72) is net met pensioen, en reist met een vriendin door Italië.

   Antwoord: _____

2. Gilbert (88) woont in een woonzorgcentrum. Elke ochtend helpt een verzorgende hem met wassen en aankleden.

   Antwoord: _____

3. Rachida (68) past drie dagen per week op haar kleinkinderen, en volgt een cursus Engels.

   Antwoord: _____

4. Josée (91) kan niet meer alleen naar buiten, en haar dochter doet haar boodschappen.

   Antwoord: _____

Vraag 3 **Welke beelden heb jij over "oud zijn"? Kies een vooroordeel dat je zelf al eens hoorde of dacht, en weerleg het met een voorbeeld uit je eigen omgeving, of uit deze les.**

_____

_____

_____

_____

_____

Tijdens dit hoofdstuk neem je je **interview met een oudere** af, dat je voorbereidde in hoofdstuk 12. De opdracht vind je bij de taken van hoofdstuk 12. Deel B van je interview gaat over wat je in dit hoofdstuk leert.

Les 2: Het lichaam van de oudere

Wat moet je kunnen?

- ✓ De lichamelijke achteruitgang bij ouderen beschrijven
- ✓ De negatieve vicieuze cirkel van bewegen uitleggen
- ✓ Uitleggen hoe je de cirkel kunt doorbreken

Wat denk jij?

Vraag 1 **Wat merk je bij je grootouders, of andere ouderen die je kent, dat lichamelijk moeilijker wordt?**

Een lichaam dat achteruitgaat

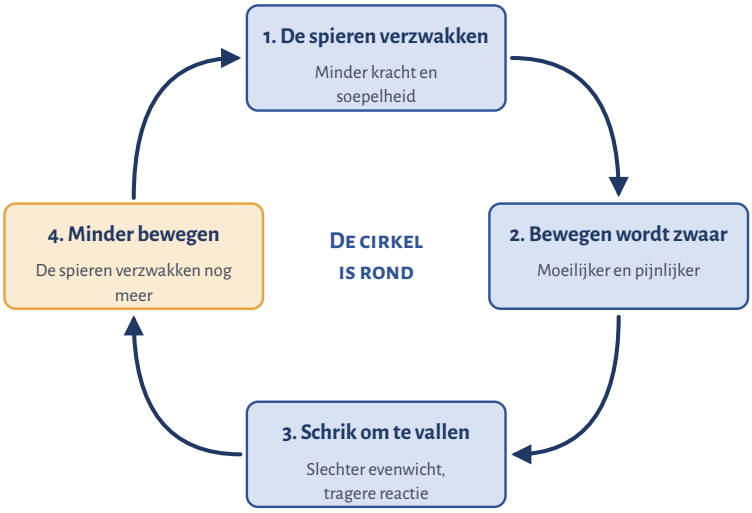
Vanaf de middenvolwassenheid (hoofdstuk 11) gaat het lichaam geleidelijk achteruit. In de late volwassenheid merk je dat duidelijker:

- de **organen** werken trager: de ademhaling, de spijsvertering, de bloedsomloop. De huid wordt droger, en wondjes genezen moeilijker;
- de **zintuigen**: je ziet en hoort minder goed;
- de **beenderen** ontkalken (**osteoporose**): ze worden brozer, en breken sneller;
- de **spieren** worden minder sterk en minder soepel;
- de **gewrichten**: door **artrose** slijt het kraakbeen, en bewegen doet pijn;
- het **evenwicht** wordt slechter, en de **reactiesnelheid** trager. Daardoor vallen ouderen sneller.

Een val is voor een oudere gevaarlijk: door de brozere beenderen breekt hij sneller iets, bijvoorbeeld een heup, en het herstel duurt lang.

De negatieve vicieuze cirkel

Lichamelijke achteruitgang kan zichzelf versterken. Dat noemt men een **vicieuze cirkel**: een probleem dat een tweede probleem veroorzaakt, dat het eerste weer erger maakt.



Schema: gemaakt door Claude (Anthropic)

Zo kan een oudere die weinig beweegt, steeds minder kunnen, tot hij niet meer zelfstandig kan wonen.

De cirkel doorbreken

Het goede nieuws: je kunt de cirkel doorbreken door **regelmatig en gevarieerd te bewegen**: wandelen, fietsen, zwemmen, dansen, oefeningen voor kracht en evenwicht. Wie blijft bewegen, blijft niet alleen lichamelijk fitter, maar ook **cognitief** scherper, en voelt zich beter. Hier zie je dat de ontwikkelingsgebieden elkaar beïnvloeden: het lichaam, het denken en de gevoelens hangen samen.

Opa Jean (81) is vorige winter gevallen op het ijs. Sindsdien durft hij bijna niet meer naar buiten. Hij zit de hele dag in zijn zetel, en merkt dat de trap naar zijn slaapkamer steeds moeilijker gaat.

Vraag 2 **Leg uit wat er met Jean gebeurt. Gebruik de vicieuze cirkel. Wat zou hem kunnen helpen?**

Les 3: Het denken en dementie

Wat moet je kunnen?

- ✓ Uitleggen welke cognitieve veranderingen normaal zijn bij ouder worden, en welke sterke kanten ouderen hebben
- ✓ Gewone ouderdomsvergeetachtigheid en dementie van elkaar onderscheiden
- ✓ De drie kernkenmerken van dementie herkennen in een voorbeeld
- ✓ Uitleggen wat dementie betekent voor de partner en de familie

Wat denk jij?

Vraag 1 **Je oma vergeet soms waar ze haar sleutels gelegd heeft. Is dat een teken van dementie, denk je? Waarom (niet)?**

Normale veranderingen

Bij het ouder worden verandert ook het denken:

- nieuwe informatie **opslaan** in het geheugen gaat trager;
- informatie **verwerken** duurt langer: bijvoorbeeld de ondertitels van een film volgen;
- op geheugentests scoren ouderen gemiddeld iets lager.

Maar het verschil is klein, en het hangt sterk af van **concentratie** en **motivatie**. Wie denkt dat hij iets niet meer kan, presteert vaak ook minder.

Sterke kanten

Oudere hersenen hebben ook voordelen:

- ze hebben een grote **kennis** opgebouwd, die niet snel verloren gaat;
- ze kunnen **verbanden** leggen tussen alles wat ze weten;
- ze kunnen goed **problemen oplossen** en **oordelen**, zeker bij conflicten. Je herkent het postformeel denken.

Daarom zeggen we dat ouderen **wijzer** worden.

Dementie

> **DEFINITIE**
> **Dementie** is een ziekte waarbij het geheugen en het denken blijvend en steeds meer achteruitgaan, zodat iemand niet meer zelfstandig kan leven. De bekendste vorm is de **ziekte van Alzheimer**.

Dementie is geen normaal deel van ouder worden: het is een ziekte. Het is een **progressieve ziekte**: de klachten worden stap voor stap erger, vaak over vele jaren. Je kunt er niet van genezen.

In België leven ongeveer **215.000** mensen met dementie. Het komt vooral voor bij de oudsten: hoe ouder, hoe groter de kans. Maar ook mensen jonger dan 65 kunnen het krijgen (jongdementie).

Sciensano, in opdracht van Stop Alzheimer: aantal mensen met dementie in België

Drie kernkenmerken

1. **Het geheugen gaat achteruit.** Eerst het kortetermijngeheugen: iemand vergeet boodschappen, afspraken, of dat er net bezoek was. Later ook het langetermijngeheugen: hij vergeet bijvoorbeeld dat zijn partner overleden is.
2. **Verlies van de realiteit**, of **desoriëntatie**: iemand raakt de weg kwijt
   - in de **tijd**: hij weet niet meer welke dag of welk uur het is, en gaat 's nachts wandelen;
   - in de **ruimte**: hij vindt de weg niet meer, ook niet in zijn eigen straat;
   - in de **persoon**: hij herkent zijn eigen kinderen niet meer.
3. **Dagelijkse handelingen lukken niet meer**: zich aankleden in de verkeerde volgorde, het eten laten aanbranden, de afwas in de koelkast zetten. Zelfstandig leven wordt onmogelijk.

	Ouderdomsvergeetachtigheid	Dementie
Wat vergeet je?	Details: waar je sleutels liggen, een naam	Hele gebeurtenissen: dat er bezoek was
Weet je dat je vergeet?	Ja, en je herinnert het je later vaak opnieuw	Vaak niet
Dagelijks leven	Je blijft zelfstandig	Zelfstandig leven wordt onmogelijk
Verloop	Blijft ongeveer gelijk	Wordt steeds erger

Vraag 2 **Welk kenmerk van dementie herken je? Schrijf het kenmerk bij het voorbeeld, en leg daarna in één zin uit waarom.**

Kies uit: Dagelijkse handelingen lukken niet meer · Desoriëntatie · Het geheugen gaat achteruit

1. Marie-Louise (79) vraagt haar dochter elke dag waar haar man is. Hij is drie jaar geleden overleden.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

2. Om drie uur 's nachts staat ze aangekleed in de gang, klaar om naar de bakker te gaan.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

3. Ze trekt haar jas aan onder haar trui.

   Antwoord: _____ Waarom? _____

4. Als haar zoon op bezoek komt, vraagt ze vriendelijk: "En wie bent u?"

   Antwoord: _____ Waarom? _____

Leven met dementie

Dementie is niet te genezen. Toch blijft een waardevol leven mogelijk. Veel mensen met dementie kunnen nog genieten van muziek, van een wandeling, van een vertrouwd gezicht, ook als ze niet meer weten wie het is.

Vaak zorgen de partner of de kinderen voor de zieke. Dat heet **mantelzorg**: zorg door familie of naasten, niet door professionals.

Voor de **partner** is dat zwaar:

- het is een **lange rouw**: de persoon van wie je houdt, verandert stap voor stap, terwijl hij er nog is;
- je bent voortdurend **ongerust**: verdwaalt hij niet, laat hij het gas niet openstaan?
- je hebt **angst** voor wat nog komt.

Mantelzorgers hebben daarom zelf ook steun nodig: thuiszorg, dagopvang, of een tijdelijk verblijf in een woonzorgcentrum, zodat ze even kunnen rusten.

Vraag 3 **De man van Marie-Louise zorgt al vier jaar voor haar. Hij zegt: "Ze is er nog, en toch ben ik haar kwijt." Wat bedoelt hij? Wat zou hem kunnen helpen?**

Les 4: Gevoelens, Erikson en twee culturen

Wat moet je kunnen?

- Het positiviteitseffect uitleggen, en de moeilijke kanten van hulpbehoevend worden noemen
- De crisis van Erikson voor de late volwassenheid (integriteit of wanhoop) toepassen op een voorbeeld
- Ouder worden met een migratieachtergrond vergelijken met ouder worden in de westerse cultuur
- Uitleggen hoe de ontwikkelingsgebieden elkaar beïnvloeden

Wat denk jij?

Vraag 1 **Wie is gelukkiger, denk je: een koppel van 40 met jonge kinderen en een drukke job, of een koppel van 72 dat met pensioen is?**

Het positiviteitseffect

> **DEFINITIE**
> Het **positiviteitseffect** is de neiging van ouderen om meer aandacht te geven aan positieve dan aan negatieve informatie en gevoelens.

Veel ouderen zijn rustiger en tevredener dan jongere volwassenen:

- ze kunnen hun **emoties** beter beheersen;
- ze letten meer op wat **goed** gaat, en onthouden het ook beter;
- ze worden minder snel boos, maken zich minder zorgen, en hebben minder ruzie;
- ze genieten van **minder verantwoordelijkheden**: geen werk, geen kleine kinderen meer.

Een verklaring: wie beseft dat zijn tijd beperkt is, besteedt die liever aan wat echt belangrijk is: mensen van wie je houdt, dingen die je graag doet.

De keerzijde: hulpbehoevend worden

Maar ouder worden heeft ook moeilijke kanten, vooral in de hoge ouderdom:

- **afhankelijkheid**: je moet beroep doen op anderen, voor het wassen, de boodschappen, het vervoer. Dat raakt je zelfbeeld;
- **rolwisseling**: de kinderen gaan voor hun ouders zorgen, zoals in het verhaal van de mus (les 1). Dat is voor beiden emotioneel zwaar;
- **verlies en rouw**: je verliest mogelijkheden, je partner en vrienden overlijden, soms moet je je eigen huis verlaten. Dat kan leiden tot eenzaamheid en depressie.

Integriteit of wanhoop

In de laatste levensfase kijkt de oudere terug op zijn leven. Dat is de achtste en laatste crisis van Erikson.

	Integriteit	Wanhoop
Terugblik	Tevreden: "Mijn leven was de moeite waard."	Het gevoel dat je leven mislukt is, en dat je niet meer kunt herbeginnen
Ouder worden	Je aanvaardt de achteruitgang en het naderende einde, en geniet nog van elke dag	Spijt over het verleden, moeite met ouder worden
Gevolg	Wijsheid en mildheid	Angst voor achteruitgang en voor de dood

Leona (84) en Julien (86) wonen in hetzelfde woonzorgcentrum. Allebei zitten ze in een rolstoel sinds een val. Leona zegt: "Ik heb een mooi leven gehad. Nu kan ik niet meer zoveel, maar mijn kleinkinderen komen elke week, en ik lees veel." Ze doet mee met de quiz in de cafetaria. Julien wil niemand zien. "Vroeger was ik iemand. Nu ben ik niets meer. Had ik maar meer tijd voor mijn kinderen gemaakt."

Vraag 2 **Gebruik de crisis van Erikson. Waar staan Leona en Julien?**

Ouder worden tussen twee culturen

In België worden steeds meer mensen oud die als jongvolwassene naar hier migreerden, bijvoorbeeld uit Marokko, Turkije, Italië of Congo. Hun ervaring van ouder worden is soms anders:

- **familie** is heel belangrijk. Ouderen worden gerespecteerd, en de zorg gebeurt traditioneel door de kinderen: als wederkerigheid ("zij zorgden voor mij"), en vaak als religieuze plicht;
- een **rusthuis** of woonzorgcentrum geldt in sommige families als een schande, alsof je je ouder "dumpt". Mantelzorg vindt men vanzelfsprekend;
- veel ouderen voelen **heimwee** naar hun land van herkomst. Ze blijven hier voor hun kinderen en kleinkinderen, maar terugreizen wordt lichamelijk en financieel moeilijker;
- er is soms een **kloof** tussen de generaties: de kinderen werken vaak allebei, en hebben minder tijd voor zorg. De ouderen voelen zich dan eenzaam, en klagen over het **individualisme** (hoofdstuk 12).

Vraag 3 **Wie zou er volgens jou voor ouderen moeten zorgen: de kinderen, of professionele zorgverleners in een woonzorgcentrum? Of allebei? Geef een argument.**

Alles hangt samen

Zoals in elke levensfase beïnvloeden de ontwikkelingsgebieden elkaar voortdurend.

Mariette (82) woont in een woonzorgcentrum. Ze blijft vaak op haar kamer. Bij de bingo mist ze nummers, en ze vergeet afspraken. Ze noemt zichzelf "een sukkelaar".

Vraag 4 **Geef twee mogelijke verklaringen voor haar problemen bij de bingo. Leg uit hoe het ene ontwikkelingsgebied het andere beïnvloedt. Pas daarna Erikson toe.**

Vaktermen

Dementie
Een ziekte waarbij het geheugen en het denken blijvend en steeds meer achteruitgaan, zodat iemand niet meer zelfstandig kan leven.

Desoriëntatie
De weg kwijt zijn in de tijd, de ruimte of de persoon.

Hoge ouderdom (vierde leeftijd)
De fase vanaf ongeveer 75 à 80 jaar, waarin mensen meer zorg en hulp nodig hebben.

Integriteit
De positieve pool van de laatste crisis van Erikson: tevreden terugblikken en de ouderdom aanvaarden.

Mantelzorg
Zorg door familie of naasten, niet door professionals.

Positiviteitseffect
De neiging van ouderen om meer aandacht te geven aan positieve dan aan negatieve informatie en gevoelens.

Progressieve ziekte
Een ziekte die stap voor stap ernstiger wordt.

Vergrijzing
Het verschijnsel dat het aandeel ouderen in de bevolking stijgt.

Vroege ouderdom (derde leeftijd)
De fase van ongeveer 65 tot 75 à 80 jaar, waarin de meeste mensen met pensioen zijn maar nog zelfstandig en actief.

Wanhoop
De negatieve pool van de laatste crisis van Erikson: het gevoel dat je leven mislukt is, met spijt en angst voor de dood.

Ziekte van Alzheimer
De meest voorkomende vorm van dementie.