

1. Je wordt ouder, papa ...

Jan Steyaert

Een eeuw van vooruitgang

Wellicht kan deze stelling wel op veel momenten in de geschiedenis geuit worden, maar in 2015 voelt het toch echt alsof we een spannende en boeiende eeuw achter ons hebben liggen. Tussen 1915 en 2015 is er veel veranderd. Honderd jaar geleden zag het leven er nog heel anders uit (van Bergen, 2014). Elektriciteit, de auto en de telefoon bestonden al wel als technologie maar waren nog nauwelijks verspreid onder de bevolking. Het zou nog vele decennia duren voor gezinnen over een telefoon thuis of een eigen auto beschikken. Mobiliteit was nog beperkt tot wandelen of fietsen en de gemiddelde afgelegde afstand per dag was dan ook maar een viertal kilometer. Vandaag is dat het tienvoudige. De afstanden die wij nu dagelijks afleggen om te gaan werken of te sporten of bij vrienden op bezoek te gaan, daar konden onze grootouders in hun jeugd niet van dromen. Communicatie was toen bij gebrek aan radio, televisie en internet beperkt tot vooral mondelinge overdracht van informatie, en daarom erg lokaal. De leerplicht was nog maar net ingevoerd voor kinderen van 6 tot 12 jaar, hoger onderwijs was maar voor weinigen weggelegd. Het grondgebied België zag er in 1915 ongeveer hetzelfde uit als nu, met uitzondering van de enkele jaren later geannexeerde Oostkantons. Maar er woonden minder inwoners: 7,4 miljoen tegenover de 11 miljoen nu. Bovendien was er minder sprake van diversiteit, van niet-westerse allochtonen. Werkweken van 60 uur en meer waren heel normaal en het gemiddelde gezinsinkomen lag laag. Het bruto nationaal product was een stuk kleiner dan nu en kwam voornamelijk uit land- en mijnbouw en industrie (primaire en secundaire sector). Van sociale zekerheid of een verzorgingsstaat was nog nauwelijks sprake. Ook pensioenen en ouderenzorg waren nog onbekend. We hebben zo niet alleen een eeuw van veranderingen achter de rug, maar ook een eeuw van verbeteringen, van sociale stijging en toegenomen welvaart en welzijn (Schnabel, 2004).

In de afgelopen eeuw zijn niet alleen technologie en de samenleving veranderd, maar ook de mens. Zo weten we uit cijfers van gezondheidsonderzoeken bij de militaire dienst dat mannen in die eeuw gemiddeld behoorlijk groter geworden zijn (Hatton, 2014; Hatton & Bray, 2010). In 1915 was de gemiddelde Belgische man 1,69 m groot, in 1980 was dat al 1,78 m, een toename van bijna 10 cm! Gezondere leefomstandigheden en betere voeding zorgden daar voor. Wellicht geldt diezelfde trend ook voor vrouwen, maar daar zijn onvoldoende cijfers over beschikbaar.

We zijn er de afgelopen eeuw ook slimmer op geworden (Flynn, 1984, 2013). IQ-testen worden om de paar jaar herijkt om steeds opnieuw gemiddeld op 100 uit te komen. Als iemand die nu leeft de IQ-test van 20 of 50 jaar geleden zou afleggen, zou die beduidend hogere resultaten behalen. Ook dit effect, bekend als het Flynn-effect, genoemd naar de onderzoeker die deze ontwikkeling bekendheid gaf, werd onderbouwd met cijfers van toelatingstesten tot militaire dienst. Per decennium zou het IQ zo'n drie punten gestegen zijn. Betere voeding en betere scholing worden het vaakst genoemd als verklaring. Recent is er enige discussie of de stijging van onze intelligentie een plafondniveau bereikt heeft, dan wel zelfs enige daling laat zien. De beschikbare cijfers zijn over deze recentere vragen echter nog niet eenduidig.

Stijging levensverwachting

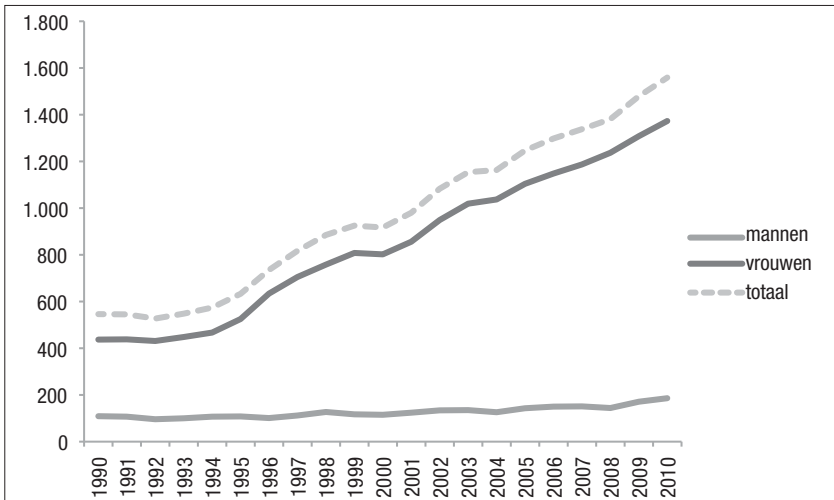
De belangrijkste ontwikkeling van de afgelopen eeuw, zeker in de context van het thema van dit boek, is de stijging van de levensverwachting. Rond 1840 lag die in het toenmalige 'beste' land, Zweden, op 45 jaar. Rond de recentste eeuwwisseling lag het cijfer in Japan bijna op 85 jaar. Voor Vlaanderen ligt de levensverwachting bij geboorte in 2014 op 78,6 voor mannen en 83,5 voor vrouwen. De traditioneel hogere levensverwachting van vrouwen is er nog, maar krimpt al jaren.

De lagere gemiddelde levensverwachting in 1840 werd natuurlijk erg beïnvloed door de hoge kindersterfte. Eens iemand de risico's van de eerste levensjaren kon overleven, lag de levensverwachting wel wat

hoger dan 45. Uit tabel 1 is af te leiden dat in de periode 1850-1950 de stijging van de levensverwachting voor 62,13 procent het gevolg was van een sterke daling van de kindersterfte (0 tot 14 jaar). Proper water, betere hygiëne en het terugdringen van kinderziekten zorgden voor een enorme vooruitgang.

Vanaf 1950 verandert dat beeld echter en is niet langer een daling van kindersterfte hoofdoorzaak van stijgende levensverwachting. Sinds 1990 wordt de verdere stijging van de levensverwachting voor bijna 80 procent veroorzaakt door winst op hogere leeftijd (65 en ouder). Oorzaken zijn onder meer te zoeken bij minder roken, gezonder leven en het beter omgaan met hart- en vaatziekten. Daardoor ontstaat ook de zogenaamde dubbele vergrijzing: meer ouderen en binnen de groep van ouderen meer hoogbejaarden. Een krachtig symbolisch cijfer om die ontwikkeling weer te geven is de stijging van het aantal inwoners in België die 100 jaar en ouder zijn. Hun aantal stijgt van 546 in 1990 naar 1890 in 2014. Slechts 12,6 procent van hen is man!

Figuur 1: Aantal inwoners België van 100 jaar en ouder (cijfers: FOD economie)

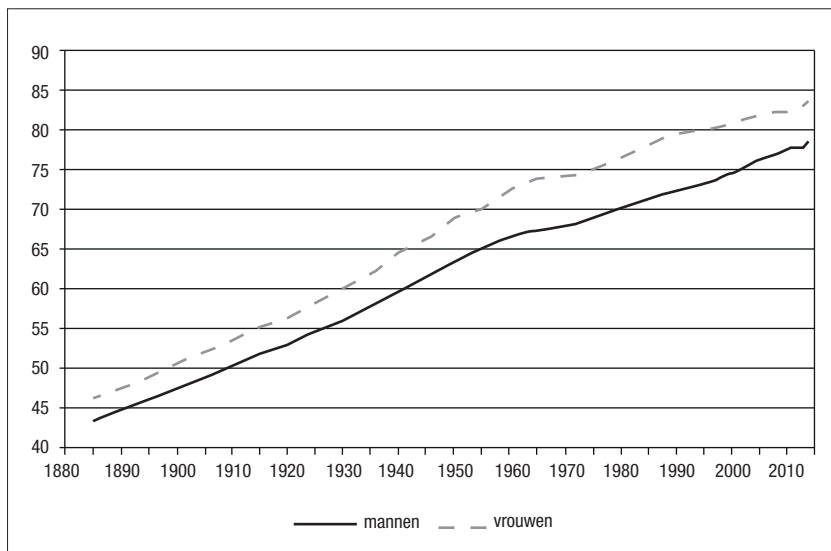


Tabel 1: Leeftijdsgeloven bijdrage aan stijging levensverwachting

	1850–1900	1900–25	1925–50	1950–75	1975–90	1990–2007
0–14 jaar	62,13%	54,75%	30,99%	29,72%	11,20%	5,93%
15–49 jaar	29,09%	31,55%	37,64%	17,70%	6,47%	4,67%
50–64 jaar	5,34%	9,32%	18,67%	16,27%	24,29%	10,67%
65–79 jaar	3,17%	4,44%	12,72%	28,24%	40,57%	37,22%
>80 jaar	0,27%	-0,06%	-0,03%	8,07%	17,47%	41,51%

(Christensen et al., 2009)

Van gemiddeld 45 jaar naar 85 jaar is een geweldige stijging van bijna drie maanden extra levensverwachting per jaar. Westerse landen, waaronder België, hebben die ontwikkeling gevolgd. Belgische inwoners die nu geboren worden, mogen zich verwachten aan een levensverwachting van 80,47 jaar. In Vlaanderen is dat zelfs 81,3 jaar!

Figuur 2: evolutie van levensverwachting bij geboorte, 1880-2010

Die continue en volgehouden stijging van de levensverwachting leidt tot spraakmakende uitspraken zoals ‘elke week een weekend erbij’ (Westendorp, 2014, p. 121), ‘de eerste vrouw die 150 wordt, is nu al geboren’ (Grobben & Vandormael, 2003) of: ‘Honderdjarigen zullen geen uitzondering meer vormen. De honderdste verjaardag zal waarschijnlijk geen reden meer zijn voor een bezoekje van de burgemeester.’ (de Beer, 2013)

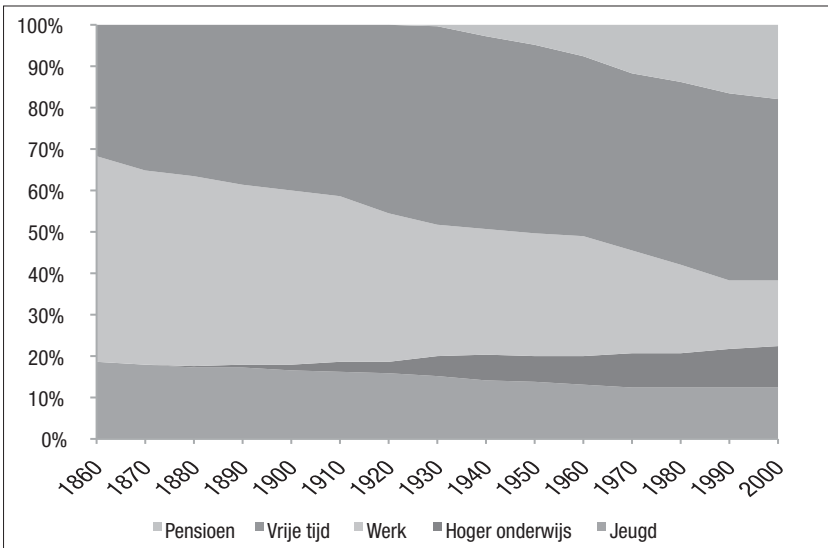
Er is enige discussie over het feit of de stijging van levensverwachting in westerse landen wel vol te houden is, of er puur fysiek geen bovengrens is aan de levensverwachting. Omdat de gemiddelde levensverwachting echter erg lineair en stabiel toeneemt en er geen noemenswaardige afzwakking van de tendens waar te nemen is, wordt algemeen aangenomen dat een eventuele bovengrens nog niet in beeld is (Christensen et al., 2009; Oeppen & Vaupel, 2002).

Boeiend is ook op te merken dat we van dat langere leven steeds minder aan werk besteden. Dat voelt misschien voor velen nu zo niet aan, maar bedenk dat we al lang geen werkweken van 60 uur meer hebben, dat zaterdag en zondag standaard geen werkdagen meer zijn (behoudens natuurlijk voor zorgpersoneel, hulpdiensten ... die weekendwerk op andere dagen van de week kunnen compenseren), dat we allemaal genieten van een reeks feestdagen en doorbetaalde vakantie. Daar was in 1915 nog lang geen sprake van! De in de afgelopen eeuw sterk toegenomen welvaart is niet alleen in materiële zin aangewend (grotere huizen, meer luxe, elk gezin een auto ...) maar werd ook omgezet in extra vrije tijd. Het weekend zoals we dat nu kennen, is iets behoorlijk recents. Pas in november 1973 werd bijvoorbeeld toegestaan dat scholen hun onderwijs op vijf dagen organiseerden en dus zaterdag een vrije dag werd.

Dergelijke ontwikkelingen hebben ervoor gezorgd dat de afgelopen honderd jaar de winst in levensverwachting vooral in vrije tijd omgezet werd. Onderzoek over tijdsbesteding over langere periodes in Europa leert dat het aandeel werk in ons totale leven van meer dan 40 procent in 1860 gekrompen is tot ruwweg 20 procent (Ausubel & Grübler, 1995). Ook voor België is die tendens zichtbaar. De officiële werkweek

is niet zo zeer kleiner geworden, maar we zijn meer deeltijds gaan werken. In 1970, het eerste jaar waarover cijfers beschikbaar zijn, werkte een werknemer gemiddeld 1883 uur per jaar, in 2013 was dat nog maar 1570 uur (cijfers OECD.StatExtracts). In de hele OECD-regio (Noord-Amerika, Europa, Japan, Australië en Nieuw Zeeland) was dat respectievelijk 1992 uur en 1770 uur. Dat zijn dalingen van respectievelijk 16,6 procent en 11,1 procent! We zijn dus korter gaan werken en langer gaan leven. Een mooie combinatie.

Figuur 3: tijdsbesteding tijdens iemands leven



Daarmee hebben we echter nog niet al het goede nieuws gehad. We worden immers niet alleen ouder en werken relatief minder, maar we blijven ook langer gezond. Een gezondere levensstijl leidt tot minder ziekten en die kunnen dan nog eens medisch beter behandeld worden. Het stukje leven waarin we te maken hebben met ziektes en beperkingen wordt gemiddeld genomen korter. Dat staat bekend als compressie van morbiditeit (Klijs et al., 2009; Ponsioen, 2010).