



Er heerst een soort algehele consensus zo lijkt het, dat wanneer je wat ouder wordt je allerlei gebreken gaat vertonen en volop medicijnen moet gaan slikken.

De werkelijkheid is dat ouder worden helemaal niet zo hoeft te gaan, zoals nu ook weer blijkt.

Als je ouder wordt heb je een rollator nodig en heb je grote kans dement te worden.

Dat is zo ongeveer het beeld dat velen voor zich zien wanneer ze denken aan ouder worden. Nog maar zoveel jaar tot mijn welverdiende pensioen en dan kunnen we met al onze beperkingen gaan genieten van onze oude dag.

Natuurlijk zijn er mensen die volop genieten van hun oude dag, maar voor velen is er weinig genieten aan. Het is een dagelijkse worsteling omdat de gebreken steeds zichtbaarder worden en het rijtje potjes met medicijnen steeds langer.

Veel van het ouder worden heeft dan ook alles te maken met wat er tussen je oren zit. Je ziet regelmatig dat mensen die niet op een bepaalde leeftijd met pensioen gaan en gewoon door blijven werken veel fitter en alerter zijn dan hun soortgenoten die genieten van hun oude dag.

Dat dit geen verbeelding is wordt bevestigd door hoogleraar klinische neuropsychologie, Margriet Sitskoorn. Ze [schreef het boek](#) Het 50+ brein, waarin ze afrekent met hardnekkige mythes over aftakelende hersenen.

*"Dat is een diep ingesleten idee. Het is een vooroordeel waar we wat mij betreft echt van af moeten. Nieuwe hersenonderzoeken tonen aan dat onze hersenen zich continu aanpassen. Dat aanpassingsvermogen hebben we te danken aan de neuroplasticiteit van het brein: we maken voortdurend nieuwe verbindingen en cellen aan in de hersenen."*

*Ze schrijft verder dat het brein bij ouderen wel iets anders werkt dan bij jongeren, en dat deze misschien minder goed getallen en rijtjes gegevens kunnen onthouden, maar daar staat tegenover dat ze veel doelgerichter werken en veel beter omgaan met emoties.*

*"De twee belangrijkste nieuwe inzichten zijn wat mij betreft het feit dat het brein met de jaren niet alleen áchteruit- maar ten aanzien van bepaalde vaardigheden juist vóóruitgaat. En ook dat we zelf veel kunnen doen om de hersenen zo fit mogelijk te houden. Tot op late leeftijd."*

*"Gezond leven en eten, veel bewegen en tot op late leeftijd je hersenen blijven uitdagen. Uit onderzoek blijkt dat wie voortdurend blijft leren, ook na het vijftigste levensjaar, minder last heeft van cognitieve achteruitgang. Door nieuwe dingen te doen, ontstaan nieuwe uitlopers van hersencellen en nieuwe verbindingen tussen de hersencellen. Blijf dus je leven lang nieuwe uitdagingen aangaan: leer bijvoorbeeld een nieuwe taal of leer een instrument bespelen."*

*Uit onderzoek blijkt dat ouderen prima in staat zijn om de werking van een apparaat onder de knie te krijgen of om bijvoorbeeld een computer of tablet te installeren. Ook als ze niet zijn opgegroeid met moderne technologie. Geloof dus niet dat je ooit te oud bent om te leren. Dat is een fabeltje."*

*"Sterker nog: uit onderzoek blijkt dat wie gelooft in de negatieve stereotypering van de aftakelende oudere, eerder last krijgt van ouderdomsklachten zoals hartklachten. Daarom is het ook zo belangrijk om die vooroordelen voor eens en voor altijd de wereld uit te helpen. Omdat ze onjuist zijn. Maar ook omdat ze schade aanrichten."*

Natuurlijk zijn er altijd uitzonderingen: