



Society for Psychosomatic Medicine: Symposium 27 augustus 2010

**Ouder worden en wél zijn**

vrijdag 27 augustus (9.30-16.00 uur) Rustenburg, Oegstgeest

---

**ABSTRACT**

**Aanpassen en vooral niet klagen**

*Margaret von Faber*

In de Leiden 85-plus studie is het begrip “succesvol oud” onderzocht door middel van kwantitatieve en kwalitatieve methoden.

Uit het kwalitatieve onderzoek komt naar voren dat ouderen grote nadruk leggen op het aspect van aanpassing. Hoewel ouderen aangeven dat fysiek en psychocognitief functioneren belangrijk is, beschouwt men functioneren zonder beperkingen toch vooral als ‘ideaal’. Achteruitgang wordt beschouwd als inherent aan een ‘normale’ ouderdom. Ouderen met een goede gezondheid geven aan dat zij achteruitgang in fysiek functioneren zullen accepteren als onvermijdelijk onderdeel van veroudering. Ouderen met fysieke beperkingen leggen de nadruk op acceptatie en aanpassing om toch een gevoel van welbevinden te behouden en hierdoor “succesvol oud” te kunnen blijven. Ook met betrekking tot het behoud van sociale relaties is aanpassing nodig. Niet klagen over de lichamelijke klachten is de norm. Niet alleen wordt klagen als belastend gezien voor de omgeving, maar men is ook bang hierdoor contacten te verliezen. Hiermee is niet klagen verbonden aan succesvol oud worden vanuit het perspectief van ouderen.