



Ruud Kempen

## Een beetje mens vergrijst niet

door: Wammes Bos

Toen Ruud Kempen in 2003 als kersvers hoogleraar sociale gerontologie zijn intreedende hield, droeg hij die op aan zijn moeder, "in haar geslaagde poging succesvol oud te worden". Hij glimlacht: "Ja, ze was een prachtig voorbeeld, ze nam op het goede moment de juiste beslissingen." Maar zèlf succesvol ouder worden is een ander verhaal. Het zit hem bepaald niet mee.

Op haar tweeënzestigste werd zijn moeder weduwe. "Ze woonde in een groot huis met een grote tuin, en ze zag wel dat dat op termijn te veel zou worden. Dus verhuisde ze naar een kleiner huis, met nog steeds een tuin maar wel zo dat ze het aankon, dat ze niet jan en alleman in hoefde te schakelen. Ze was toen nog heel actief, voorzitter van de lokale Katholieke Bond van Ouderen, reisjes maken. Dat werd allengs minder. Na een jaar of tien, ze was 76, besloot ze tot de volgende stap, een aanleunwoning: daar kon ze hulp inschakelen als het nodig was, maar ook nog van alles zelf doen. Eigen regie hè, dat was belangrijk voor haar, het heft in eigen hand houden. Ik vond dat ze dat heel goed deed, veel mensen hebben er moeite mee om te anticiperen op de toekomst, zoals een verhuizing naar iets kleiner, maar het punt is: als je te laat bent wordt er vóór je besloten."

### Controle

Eigen regie, zeggenschap over je eigen lot, zelfredzaamheid; wie wat publicaties van Kempen inkijkt komt de termen overal tegen.

"Tijdens mijn doctoraalstudie sociologie in Groningen volgde ik een cursus gerontologie. Wat ik met oude mensen had? Er was een vraag die me niet losliet: hoe komt het dat sommige mensen tot op hoge leeftijd goed functioneren en anderen niet? Wat bepaalt hoe je 'goed' ouder wordt? Dat je niet omvalt, of depressief wordt? Daar is weinig aandacht voor. Ik ben ervan overtuigd geraakt dat psychosociale factoren een hele grote rol spelen, en dan vooral het concept van zelfredzaamheid en eigen regie, het gevoel controle te hebben. Veel psychologen denken dat dat tot het domein van de persoonlijkheidskenmerken behoort en dus onveranderlijk is; daar is meer fundamenteel onderzoek naar nodig maar ik denk niet dat dat klopt. Je kunt het gevoel van controle trainen. Het is echt een heel interessant concept. Neem de angst om te vallen die veel ouderen hebben, daar hebben we vaak onderzoek naar gedaan. Wie eenmaal is gevallen gaat situaties vermijden waarin dat nog eens kan gebeuren. Met een beetje pech blijf je dan binnen zitten. Terwijl je mensen kunt aanleren om met kleine stapjes weer dingen te ondernemen. Een stukje wandelen, en als ze zien dat het lukt een volgend projectje. 'Reablement' noemen ze dat tegenwoordig: ouderen leren ervaren om dingen te doen waarvan ze dachten dat ze die nooit meer zouden kunnen. Dus laat ze zèlf koffiezetten, opruimen, koken, en integreer dat in de zorg."

### Persoonsgericht

Kempen is wetenschapper genoeg om zijn overtuigingen graag bevestigd te zien in grootschalig onderzoek. En laat nu net een eerste vierjarige Nederlandse studie verschijnen te zijn over het effect

van de reablement-programma's. Helaas, de resultaten zijn nogal teleurstellend.

"Grosso modo zien we te weinig effect. Waarom? Dat intrigeert me. Het kan liggen aan de hoge kwaliteit van de Nederlandse gezondheidszorg, zodat het moeilijk is om nog iets toe te voegen dat helpt. In de Verenigde Staten zie je wel effecten, maar daar zijn de contrasten in de zorg veel groter. Ik geloof er nog steeds in, dus ik denk dat er meer studie nodig is, anders van opzet. Niet lijstjes afvinken of mensen zelfredzaam zijn met traplopen, of een maaltijd bereiden, maar meer persoonsgericht, kijken of mensen hun doelen halen, of ze iets nog, of weer, kunnen. Want dat is wat je wilt stimuleren."

### Pionier

Het wetenschappelijk onderzoek in en naar de ouderenzorg is nog relatief jong, en wat de Maastrichtse tak betreft heeft Kempen er een pioniersrol in vervuld. "Ik kwam hier in 1998, een jaar later ging ik naar een congres in Berlijn, en daar was ik dus de enige uit Maastricht. De enige! Niemand was hier bezig met ouderenzorg. We zijn een hecht tandem geworden maar ook Jan [Hamers] heeft met zijn Academische Werkplaats Ouderenzorg Limburg echt een omslag gemaakt, zijn proefschrift ging nog over neonaten, pasgeborenen, haha! Nadat ik hem in 2004 leerde kennen hebben we het samen verder van de grond getrokken, ik zit nu in het dagelijks bestuur. Wat heel belangrijk is: we zijn destijds meteen in teamverband gaan werken. En gelukkig is er nu eindelijk aandacht voor team science, mede door [UM-rector en nu

bestuursvoorzitter] Rianne Letschert, maar wij doen dat dus al twintig jaar! Terwijl de waardering en ook de financiering nog altijd individueel gericht zijn. Ik zie ons nog bij de directeur van het onderzoeksinstituut zitten, in het kader van planning en control, dan ging hij de namen langs, die deed dit, die deed dat, en wij maar roepen: nee, we zijn een team, de een is goed in geld binnenhalen, de ander in weer iets anders. Ook intern moet je erop letten, hebben we gemerkt. Soms gaan mensen te veel voor eigen glorie en beconcurreren ze hun collega's, dat moet je in de gaten houden, dan hebben we daar een gesprek mee."

### Minister

Halverwege het interview haalt Kempen een papiertje met aantekeningen tevoorschijn: even checken of hij alles gezegd heeft wat hij wil zeggen. Nee dus. Welk onderzoek wordt wel en welk niet gefinancierd? Er is een onevenredige nadruk op innovatie, zegt Kempen. "Onderzoek moet altijd maar nieuw zijn, terwijl we weten dat er veel toevalligheden in een trial kunnen sluipen die de uitkomsten beïnvloeden. Wil je dus een studie met een grote bewijskracht hebben, dan zul je die twee keer moeten uitvoeren. Maar ja, voor zo'n herhaalonderzoek krijg je heel moeilijk geld."

En hij heeft nog iets op zijn lever: in het nieuwe kabinet had een minister voor ouderen moeten zitten. "Veel dingen komen samen bij deze groep, het gaat over wonen, inkomen, langdurige zorg, noem maar op. Iemand moet dat coördineren. Echt een gemiste kans."



klik op de omslag om het oratieboekje te lezen



[https://cris.maastrichtuniversity.nl/ws/portalfiles/portal/14553736/Oratie\\_Kempen.pdf](https://cris.maastrichtuniversity.nl/ws/portalfiles/portal/14553736/Oratie_Kempen.pdf)

### Afscheid

Eigenlijk had hij dit allemaal in zijn afscheidsrede willen vertellen.

Afscheid, op zijn 65°? Ja, zijn emeritaat gaat dit jaar al in. In april 2020 werd kanker bij hem geconstateerd, behandeling en operatie leverden tot nu toe een wisselend resultaat op. "Ik heb nog wel hoop hoor, maar een afscheidsrede, dat zie ik mezelf niet meer doen, ik kijk niet meer dan een paar weken vooruit. Heel jammer want het hoort er echt bij. Maar ik heb goede en minder goede dagen, als het net op zo'n dag is dat je niet goed bent, en er is een receptie, een feest, nee."

Wanneer zijn gezondheid het toelaat heeft hij nog wel contacten met promovendi en andere collega's. En verder doet hij "leuke dingen": luisteren naar

nieuwsradio, podcasts, wandelen, een terrasje pikken. "Reizen kan niet meer, ik kom niet verder dan Schin op Geul. En voor lezen is mijn concentratieboog te kort geworden."

Hij is een kenner van de factoren die de gemiddelde levensverwachting beïnvloeden. Depressie, neerslachtigheid? "Dat hakt erin, dat kost je gemiddeld zeven jaar."

Zelf heeft hij er geen last van, "ik ben altijd een optimistisch mens geweest. Tja, nu overkomt me dit, ik onderga het. Maar ik wil vooral genieten, ik verveel me ook geen moment. En als het over mijn werk gaat: ik ben wel trots op wat ik achterlaat, straks."