In de schoenen van je oma

*Gezonder én ouder in een slimme werkomgeving*

**Kunnen we al werkend gezonder worden? Met die vraag houdt Maurist Hafkamp, promovendus op de Leyden Academy on Vitality and Aging zich bezig. Hij hoopt stoffige kantoren om te toveren in gezonde werkplekken. Op die manier kunnen we mogelijk langer gezond blijven en veroudering uitstellen. “Maar”, stelt de**

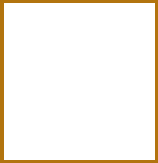
**27-jarige promovendus, “ om veroudering écht te kunnen begrijpen, moeten we te rade gaan bij de ouderen zelf.”**

Door xxx

Met een druk op de knop tovert Hafkamp het bureau om tot statafel. Op de Leyden Academy on Vitality and Aging is staand vergaderen geen magie meer, maar onderwerp van onderzoek. Promovendus Maurist Hafkamp, onderzoekt er de kracht van dit soort trucjes om werknemers gezonder oud te laten worden en veroudering uit te stellen.

“We weten al dat we veroudering kunnen vertragen door gezonder te leven. Het probleem is dat mensen het super moeilijk vinden om bewust voor dat gezondere leven te kiezen”, legt Hafkamp uit. Op de werkvloer geldt dat al helemaal: vanuit hun bureaustoel besteden mensen hun aandacht liever aan hun werk dan aan hun gezondheid.

In het verleden hebben bedrijven vooral geprobeerd om werknemers te motiveren voor een gezonder leven. Door hen sportabonnementen en coachingprogramma’s aan te bieden, hoopten ze werknemers gezonder en productiever te maken, “Stiekem weten we al dat de werkzaamheid daarvan best wel gering is.”



*Kunnen we langer leven door staand*

*te vergaderen?*

Maurits Hafkamp promovendus aan de Leiden Academy for Vitality and Aging, zoekt het uit.



Al dat motiveren wordt ouderwets nu blijkt dat mensen vaker onbewust voor gezond of ongezond kiezen dan ze denken. “Daarom probeer ik nu vast te stellen of we gezonder kunnen worden, zonder dat we er veel voor moeten doen of laten, maar gewoon door onze werkomgeving slimmer in te richten.”

Een slimmere werkplek die ons onbewust gezonder maakt. Misschien lukt dat met statafels, activity trackers, ladingen fruit en een sterke gezondheidscultuur op kantoor. “We weten inmiddels wel hoe slecht het is om je leven zittend door te brengen, maar voor praktische oplossingen die van een kantoor een gezondere werkomgeving maken, is nog weinig bewijs.”

Om dat bewijs te leveren, werkt Maurits nauw samen met bedrijven die wel met statafels en fruitmanden op kantoor willen experimenteren. Om die experimenten snel van start te laten gaan, besteedt hij zijn tijd nu dan ook vooral aan afspraken met partners en aan literatuuronderzoek naar eerdere experimenten. “Ik houd van wetenschap en ben altijd op zoek naar het waarom, maar sta niet graag in het lab. Hier mag je wel staan, maar hoeft gelukkig niet te pipetteren”, grijnst de promovendus.

De Leyden Academy lijkt dan ook meer op een kantoor dan op een onderzoeksinstituut. Maar dan wel een hip kantoor met statafels, lunchwandelingen en een flinke fruitmand naast de snoeptrommel. Het is de thuisbasis van artsen, biochemici, economen, filosofen, antropologen en psychologen. Samen werken ze aan alle wetenschappelijke vragen rondom veroudering. In zo’n bont gezelschap, is geen vraag te gek.

Volgens Hafkamp hoeft ouder worden dan ook niet automatisch samen te gaan met aftakeling. “Wij, als Leyden Academy, ontkennen die mankementen en kwaaltjes niet. Maar we vragen ons wel af of je de aftakeling met kleine trucjes niet uit kan stellen, of de aftakeling wel nodig is en hoe het eigenlijk kan dat je aftakelt”, filosofeert de promovendus.

“Voor een student geneeskunde is dat een radicaal vernieuwende benadering”, geeft Hafkamp toe. Toen hij in die hoedanigheid een paar jaar geleden bij de Academy binnenstapte, voelde hij zich dan ook meteen uitgedaagd. “Artsen zien leeftijd alleen als een soort risicofactor. Als je op je oude dag in een verzorgingshuis belandt, wordt je voorzien van een compleet medisch team dat je zo lang mogelijk gezond moet houden. We gaan er met zijn allen maar vanuit dat dat is waar onze ouderen op zitten te wachten.”

“We gaan er veel te snel vanuit dat gezond zijn essentieel is voor ons geluk, maar stiekem is die relatie helemaal niet zo sterk”, legt Hafkamp uit. “Natuurlijk tekent niemand voor een beenamputatie. Maar het blijkt dat patiënten die zo’n operatie ondergaan hebben, na ongeveer een jaar weer even gelukkig, of zelfs gelukkiger zijn dan voor de amputatie.” Het is goed om dat in je achterhoofd te houden, of je nu arts of onderzoeker bent, maar zeker ook gewoon als mens.

Maurits pleit er dan ook voor om aannames overboord te gooien en veroudering te bestuderen vanuit het perspectief van het subject: de oudere zelf. “We discussiëren heel wat af over vergrijzing, de zorg, onze gezondheid, en onze pensioenen, maar vergeten daarbij vaak het standpunt van de oudere medemens in te nemen.”

Dat standpunt komt ook het verouderingsonderzoek ten goede. Hafkamp droomt van een ouderenpanel op de Leyden Academy. Dat panel zou dan functioneren als soort graadmeter van wat er speelt onder ouderen. De promovendus zucht: “Het liefst zou ik een keer een dagje in de schoenen van mijn oma staan.”