

Ouder worden in Portugal.

HOERA, we leven steeds langer! De levensverwachting neemt nog steeds toe. We hebben er sinds 1950 tien jaar in levensverwachting bijgekregen. Die tien extra jaren willen we natuurlijk zo fijn mogelijk besteden, zonder teveel ouderdomsklachten. Zoals sommigen misschien al merken, 'slijten' we met de jaren. En dan leidt het één vaak tot het ander.

Zo slijten onder andere onze gewrichten en het is juist die verminderde mobiliteit die tot een versnelling van het verouderingsproces kan leiden. Door minder te bewegen krijgen we meer botontkalking en meer overgewicht. Dat laatste kan dan weer leiden tot meer risico op diabetes, hart- en vaatziekten etc. Dus blijf bewegen! Naast fysieke mobiliteit is het ook van belang dat we onze hersenen dagelijks wat gymnastiek geven. Een memory-spelletje is dan niet genoeg. Sociaal contact doet zoveel meer, maar dan moet je vaak wel op pad en dus mobiel zijn.

Gelukkig leven de meeste lezers van dit blad in Portugal, een land dat veel mensen goed doet. De grote voordelen ten opzichte van Nederland zijn het klimaat, de schonere lucht, minder drukte en stress en een actief buitenleven met meer sociale contacten. Niet alleen de temperatuur, maar ook de lage luchtvochtigheidsgraad maken dat onder andere gewrichtsklachten minder zijn. Hierdoor kunnen we er makkelijker op uit, naar buiten, waar in Portugal een groot deel van het leven zich afspeelt. Als collectivistisch land zijn de Portugezen gewend zich te bekommeren om hun medemens. Ook om hun nieuwe burens, de residenten. Dit maakt het ouder worden ook eenvoudiger.

Wat ook helpt, is het mediterrane dieet. Door meer vis en olijfolie te nuttigen, verminderen we de kans op hart- en vaatziekten. Een voorwaarde is natuurlijk wel, dat we de vis niet met te veel wijn wegspoelen. Dat spreekt voor zich. En dan de zon... hoe goed de warmte ook voor onze gewrichten is, de huid moet natuurlijk wel beschermd worden. Ook in een beschermde huid zal er nog voldoende vitamine D worden aangemaakt om onze botten ten goede te komen.

Een keerzijde van het als resident ouder worden in Portugal, is de opvang bij geestelijke achteruitgang, zoals bij dementie. Als de situatie thuis onhoudbaar wordt, is de opvang hier lang nog niet zo goed als in Nederland. Er worden momenteel gelukkig wel particuliere initiatieven ontplooid die opvang kunnen regelen en ook thuiszorg in het Nederlands aanbieden. In het Nederlands, want hoe goed we ook Portugees geleerd hebben, deze kennis zal bij dementie snel weer verdwijnen en dan is een Portugees verpleeghuis een plaats die tot meer verwarring, angst en verdriet kan leiden.

Dat laatste is iets om goed over na te denken. Maar uiteindelijk is het vooral belangrijk te genieten van het Portugese leven in al haar facetten, samen met anderen. Carpe diem! Dit komt de gezondheid op veel vlakken ten goede.

Saude!

Heino Folmer, huisarts
TM 913767930
www.heinofolmer.com