

De oudere mens moet gezond blijven

We hebben er alleen geen idee van wat gezond is. Om daar achter te komen, zijn we aan het meten geslagen. Ikzelf ben in het gelukkige bezit van een meter, die ik op mijn fiets kan zetten. Als ik dan



Langs de zijlijn

een band om mijn borst doe, die ik eerst met een slijmerig soort kledder heb ingewreven, dat kan ik niet alleen mijn snelheid op het display van de meter aflezen, maar ook mijn hartslag. Thuisgekomen kan ik dat dan in de computer laden.

Op de computer draait een programma, dat van de ingeladen

gegevens grafieken en diagrammen maakt.

Zo ben ik er van op de hoogte waar mijn omslagpunt ligt. Op Internet heb ik opgezocht wat dat is. Ik ga het hier niet uitlegen. Laat ik zeggen: dankzij mijn kennis van mijn omslagpunt weet ik hoe lang ik hoe hard kan doorfietsen. Zoiets.

Maar dat is bij lange na niet genoeg. Wat is mijn pols in rust? Ja, dat weet mijn fietsmeter natuurlijk niet. Ik rust op de fiets niet uit. Maar als ik mijn rustpols niet weet, dan weet ik ook niet of ik wel echt honderd procent gezond ben. Ik moet absoluut mijn rustpols weten. Plus mijn bloeddruk, de systolische en de diastolische, en dat niet op één moment, maar op verschillende ogenblikken. Plus mijn vetgehalte. Plus mijn cholesterol. De spanning in mijn oogbol. Iets met indicatoren die aangeven of ik al prostaatkanker heb. Wat niet meer?

In de Openbare Bibliotheek stond tijdens de Gezond & Actief-dagen een stoel die je gezondheid kon meten. Het was nog een beetje een primitief ding, vond ik. Hartslag, bloeddruk en nog zoiets. Maar goed, het idee is duidelijk. Nog even en er staat een stoel voor ons klaar, die ons precies vertelt hoe het er met ons voorstaat op al die punten die ik genoemd heb, plus op nog een paar punten meer, en die al die metingen dan ook in onze computer zet, zodat wij van dag tot dag in grafieken en tabellen kunnen

aflezen dat alle lijnen naar beneden aan het lopen zijn, als we tenminste ouder zijn dan twintig. Daarvoor lopen de lijnen naar boven, maar ik heb niet het idee dat pubers en twintigers in zo'n stoel gaan zitten. De GA-manifestatie stond niet voor niets in het teken van 'Healthy Ageing'.

Ik ben in de stoel gaan zitten en maak mij sindsdien bezorgd over mijn bloeddruk, die onder invloed van die extra zorgen extra aan het stijgen is.

Twee meter naast de stoel stond een ander apparaat. Dat had een beeldscherm waarop iemand verscheen, die mij vagelijk bekend voorkwam. Die stelde via dat beeldscherm allerlei vragen. Over de gezondheidsaspecten van ons leven. Bijvoorbeeld: of het waar is dat een mens met dertig minuten beweging per dag gezond blijft. En: of een kabeljauw een vette vis is, of niet? Eén vraag heb ik niet gehoord: is het gezond alles te meten aan uw lichaam wat er te meten is?

Ik weet zeker dat dat niet zo is. Tegelijk weet ik ook zeker dat ik de allesmetende stoel koop, zodra die in de handel (en een beetje betaalbaar) is. Want ik ben een mens en dat betekent geloof ik dat ik er verslaafd aan ben om op beeldschermen naar grafieken en tabellen te kijken. O, wat is dat heerlijk, al die lijntjes en cijfertjes. Al lopen ze honderd keer de verkeerde kant op, ik wil ze zien. Het is het mooiste dat er bestaat. Dus jongens en meisjes van de Healthy Ageing: schiet een beetje op en kom op met die stoel.