



dr. Marc Cosyns huisarts en consulent vakgroep Volksgezondheid en eerstelijnszorg UGent

(texte français ci-dessous: 'Près de 74 ans')

Bijna 74 jaar

BERLIJN 16/10 - Het cijfer 74 stond groot vermeld op een powerpointpresentatie tijdens een conferentie in Berlijn. De resultaten van een grootschalige studie die in het vakblad [The Lancet](#) is gepubliceerd, werden openbaar gemaakt dit weekend: de levensverwachting ligt wereldwijd op bijna 74 jaar! Gebaseerd op de cijfers van 2023. Achter dit mondiale gemiddelde gaan natuurlijk grote regionale verschillen schuil. Zo ligt de levensverwachting in Japan op meer dan 87 jaar, maar in Afrika bezuiden de Sahara iets boven de 60 jaar. In België ligt de levensverwachting op 82,4 jaar volgens de cijfers van 2024. Bij vrouwen is het 84,4 jaar, bij mannen 80,3 jaar. Ons land koerst daarmee in de kopgroep, maar moet landen als Spanje, Italië en Japan toch laten voorgaan.

De mens leeft wereldwijd veel langer dan in het jaar 1944. Men schat dat men de cijfers van 74 van plaats mag verwisselen voor dat jaar: 47! In België was dat 56,9. Na 80 jaar is de levensverwachting in België gestegen met meer dan 25 jaar. Dat is in percentage omgerekend een stijging van 44,81% !

Waarom vergelijken met 1944? Dat jaar was het begin van het Belgische sociaal-zekerheidssysteem (na WOII). De besluitwet van 28 december 1944 legde toen de wettelijke pensioengerechtigde leeftijd vast op 65 jaar voor mannen en 60 jaar voor vrouwen. Men beseftte toen nog niet dat vrouwen in de toekomst een langere levensverwachting zouden hebben. Hun kwetsbaarheid was toen wel nog meer uitgesproken dan later. De discrepantie in pensioenleeftijd tussen mannen en vrouwen werd definitief weggewerkt in 2009, 65 jaar later. Het is die leeftijd van 65 die men nu geleidelijk aan verhoogt tot 67 sinds de wetgeving van 2015. Het was een van de

speerpunten in de nationale actiedag van de vakbonden op 14 oktober. Stel dat men de pensioenleeftijd met een gelijkaardig percentage zou verhogen als de levensverwachting, het tart de wetten van de logica...

Wanneer ik dit schrijf hoor ik dat de Franse premier Sébastien Lecornu de zeer omstreden pensioenhervorming met een verhoging van 62 naar 64 jaar opschort tot na de volgende presidentsverkiezingen in 2027. Bij ons zijn de verkiezingen pas in 2029 en voorlopig nog beperkt tot het mogelijk maken van een nieuwe regering en een premier. Of die premier dan presidentiële bevoegdheden zal/ kan krijgen in aanloop naar de viering van 200 jaar België in 2030 is eerder een vraag voor chatGPT/AI.

Maar ik wijk af, we hadden het over de levensverwachting en niet over de overlevingsverwachting van onze regering. In 2023 lag de levensverwachting wereldwijd op 76,3 jaar voor vrouwen en 71,5 jaar voor mannen. Dat is een terugkeer naar het niveau van voor de coronapandemie, die zoals geweten en nog niet vergeten, voor een neerwaartse knik zorgde.

Dat we wereldwijd langer leven komt door betere leefomstandigheden, betere gezondheidszorg en betere preventie. Die droegen bij aan een verdrievoudiging van de wereldbevolking sinds 1944 tot heden [meer dan acht miljard mensen](#). In sommige leeftijdsgroepen en regio's is de sterfte stevig afgenomen. De meest spectaculaire daling werd tussen 2011 en 2023 opgetekend in Oost-Azië bij kinderen onder de vijf jaar: een afname met bijna 68 procent. Dat wordt aan betere voeding en aan vaccins toegeschreven. Men spreekt niet over de politieke situatie...

Daartegenover staat in diezelfde periode een opmerkelijke stijging van de sterfte onder twintigers en dertigers in Noord-Amerika. Dit is te wijten aan meer zelfdodingen en een toename van het drugs- en alcoholgebruik. "Wanhoopsdoden", noemt de studie hen. Bij de Amerikaanse dertigers is de sterfte zelfs met bijna de helft toegenomen. De levensverwachting lag in 2023 in de VS op 78,4 jaar, wat nog steeds lager is dan voor covid. Daarmee blijven de VS achter op andere geïndustrialiseerde landen.

In die golf jonge doden zitten ook de slachtoffers van de zogeheten opioïden crisis met de pijnstiller fentanyl als grote boosdoener. In de VS alleen stierven in 2023 zowat 80.000 mensen aan een overdosis opioïden.

Die trend is deels overgewaaid naar het Verenigd Koninkrijk, maar de rest van West-Europa, België inclusief, lijkt eraan te ontsnappen, [althoewel](#)? Een minder grote sociale ongelijkheid, ook wat de toegang tot de gezondheidszorg betreft, wordt vaak als belangrijke reden aangehaald.

Maar ook in ons land blijven de cijfers van zelfdoding bij Belgische jongeren, en dan met name bij oudere tieners, heel hoog. Zelfdoding is in deze groep zelfs de belangrijkste doodsoorzaak. Ik heb het dan niet over het toenemend aantal euthanasiegevallen bij

jongvolwassenen door gebrek aan accurate geestelijke gezondheidszorg, nog maar eens schrijnend actueel gemaakt door het [verhaal van Siska](#) dit weekend.

In Oost-Europa daarentegen zag men de jongste jaren een scherpe piek in de sterfte van oudere tieners en jonge twintigers die samenvalt met de oorlog in Oekraïne. Dus toch ook politieke redenen.

Die specifieke sterfte op jongere leeftijd is dus een uitzondering op de algemene trend van een ouder wordende wereldbevolking. Die heeft steeds minder te lijden onder kraamsterfte en infectieziekten terwijl de chronische ziekten toenemen en nu al verantwoordelijk zijn voor bijna twee derde van de totale sterfte in de wereld. Hartkwalen, beroertes en de longziekte COPD waren in 2023 de top drie van de belangrijkste doodsoorzaken.

Bijna de helft van die sterfgevallen kunnen voorkomen worden door risicofactoren aan te pakken. Te hoge bloedsuikerspiegels en zwaarlijvigheid scoren daarbij het hoogst. Roken, hoge cholesterol en hoge bloeddruk vervolledigen de reeks, net als luchtvervuiling en de blootstelling aan lood.

“De snelle groei van de vergrijzende wereldbevolking en de veranderende risicofactoren plaatsen de wereld voor nieuwe gezondheidsuitdagingen. Overheden en zorgspecialisten moeten accuraat reageren op de trends”, liet Christopher Murray optekenen. Hij leidt het IHME-instituut aan de universiteit van Washington, in Seattle (VS), dat het rapport opstelde.

Terug naar België. We doen het heel goed als het aankomt op de behandeling van ziekte, volgens Sciensano, maar minder als het om vermijdbare ziekte en sterfte gaat, om preventie dus. Daar presteren onze buurlanden beter. Voorbeelden zijn zelfdoding en aan alcohol gerelateerde ziekten. Ook longkanker is een treffende illustratie. Bij mannen is de aandoening al een tijdje op zijn retour, maar bij Belgische vrouwen neemt ze toe. Daar zit het rookgedrag voor veel tussen. “Meer inzetten op preventie”, is een boodschap waar Sciensano blijft op hameren. Maar België is een ingewikkeld land, en preventie is een bevoegdheid van de gemeenschappen.

Sorry, ik ga weer de politieke tour op terwijl ik alleen maar met deze bijdrage een relaas wou geven over een presentatie in Berlijn, die ik samen mocht meemaken met een collega van bijna 74, met een zelfstandigenpensioen, nog werkend als palliatief deskundige.

[Bijna 74 jaar \(Opinie Dr. Cosyns\) - MediQuality](#)

PS Een Duitse studie in het [vakblad Psychology and Aging](#) (2024) laat weten dat men op 74 jaar en 8 maanden iemand gemiddeld als oud bestempeld.