



Japan kent een vergrijzingscrisis. Eén op de vijf Japanners is ouder dan 65.

Japan is het snelst verouderende land ter wereld

Krasse Japanse knarren

Vergrijzing In elk ander land is een honderdste verjaardag aanleiding tot een groots verjaardagsfeest. Niet zo in Japan, waar de hoge levensverwachting een tijdbom legt onder de gezondheidszorg en de sociale zekerheid.

Tekst Jeremy Laurance © The Independent | Vertaling en bewerking Liesbeth Van Braeckel | Foto's Patrick Toussaint

Met haar handen netjes in haar schoot gevouwen en haar grijze haren strak naar achteren gekamd, verklapt Haru Matsumara, die in april vorig jaar 100 werd, haar geheim: "Ik heb altijd van melk gehouden, maar ik kon het me niet permitteren toen ik jong was", zegt ze. "Ik heb nooit veel vlees gegeten. Ik hou van traditioneel eten – gefermenteerde sojabonen en gebakken tofoe." Het lijkt een simpele verklaring voor een leven van een eeuw, dat grotendeels in goede gezondheid werd doorgebracht. Maar mevrouw Matsumara voegt nog een ander vitaal ingrediënt aan de verklaring toe: "Ik ben van nature zorgeloos", vertelt ze. "En zelfs als ik zorgen heb, slaap ik 's nachts goed." Er verschijnt een glimlach op haar grote, zachte

gezicht. Haar huid is als perkament. Haar stem mag dan een beetje hees zijn, en de rimpels in haar hals trillen als ze spreekt, maar haar houding kan in één woord omschreven worden: vrolijk.

Dat is een karaktereigenschap van veel extreem oude mensen. Jeanne Calment, de oudste mens ooit, stierf in 1997 in Arles in Frankrijk. Zij schreef haar hoge leeftijd toe aan het feit dat ze 'altijd bleef lachen'.

MEER OUDEREN, MINDER JONGEREN

Japan wordt geroemd als een samenleving die de ouderen vereert en heeft 25.000 eeuwelingen op een bevolking van 127 miljoen. In 2000 waren er in België bijna 1.000 mensen die honderd jaar of ouder waren.

In 2010 zal dat aantal bijna verdubbeld zijn. Japan telt dus ongeveer dubbel zoveel 100-plussers als België. In België is het aantal 80-plussers sinds 1991 met 37% gestegen.

Japan is niet meer zo blij met dit hoge aantal eeuwelingen. De huidige oudste mensen ter wereld wonen beiden in Japan – Yone Minagwa is de oudste vrouw met haar 114 jaar, Tomji Tanabe is 112 en daarmee de oudste man ter wereld. In plaats van zijn hoge leeftijd te vieren, verontschuldigde hij zich met een grapje: “Ik ben al te lang op deze wereld, mijn excuses daarvoor.”

Meneer Tanabe's pessimisme is begrijpelijk. Wat een moment van vreugde om een lang leven had moeten zijn, is nu een reden om aan de alarmbel te trekken. Japan staat voor een vergrijzingscrisis. Het is de snelst verouderende samenleving ter wereld. Eén op de vijf Japanners is ouder dan 65. Tegen 2015 zal dat een kwart van de bevolking zijn en zelfs 40% in 2055. In België waren er begin de jaren negentig vier mensen tussen 20 en 65 voor elke 65-plusser. Tegen 2020 zal deze verhouding drie op één zijn, en tegen 2040 zelfs maar twee op één. In België zijn er 2,4 miljoen 65-plussers. Elk jaar stijgt dit cijfer met 20.000; 8.000 hiervan zijn hoogbejaarden (80-plussers).

Tegelijk met de snelle veroudering van de bevolking daalt in Japan het geboortecijfer. Ook Japan lijdt aan de sociale druk die westerse landen teistert: koppels trouwen later, er gaan meer vrouwen uit werken, gezinnen worden kleiner. In 1949 hadden Japanse vrouwen gemiddeld 4,32 kinderen. Tegen 1971 was dit cijfer gehalveerd. Het geboortecijfer bleef dalen. Vandaag zit het op 1,26 kinderen per Japanse vrouw. Dat is te weinig om de bevolking in stand te houden. Als het zo verder gaat, zal de bevolking van Japan tegen 2055 dalen van 127 naar 90 miljoen inwoners.

HET GELD IS OP

Geen enkel land ter wereld staat voor een grotere uitdaging dan Japan. Met de groei van het aandeel ouderen in de bevolking, stijgen natuurlijk ook de medische kosten en de kosten voor de pensioenen. Net als in België daalt tegelijk het aantal mensen dat werkt en belastingen betaalt om de sociale zekerheid van het land te financieren. Vandaag zijn er drie werkende Japanners voor elke gepensioneerde, maar tegen 2055 zal dit cijfer dalen tot 1,2. Bovendien is de Japanse staatsschuld de hoogste van alle ontwikkelde landen. Dit komt door de lange economische recessie, die begon met een beurscrash in 1989. De Japanse staat betaalt veel rente, zodat de kosten van de vergrijzing zwaarder wegen.

Ed Wright van de Britse Ambassade in Tokio: “Het is zwaar om 50 te zijn in Japan. Mensen ‘verkochten’ zichzelf in de jaren '70 aan het bedrijf waar ze werkten in afwachting van een comfortabel pensioen.



De levensverwachting in Japan is de afgelopen 160 jaar per decennium met twee jaar gestegen.

Nu vrezen ze voor hun werkzekerheid en hun huizen zijn nog maar een kwart waard van wat ze er oorspronkelijk voor betaalden. De beurs, die in 1989 piekte tot 40.000 punten, staat nu op 16.000, en zakte ooit zelfs tot 7.000 punten. Mensen maken zich ook zorgen over de ziekteverzekering.”

VERGRIJZING WERELDWIJD VOELBAAR

De niet te stoppen vergrijzing heeft Japan in haar greep. Hetzelfde gebeurt in alle andere ontwikkelde landen. Een mogelijk gevolg van de vergrijzing is een implosie van de samenleving en de economie. Stel dat bedrijven geen werknemers meer vinden en het met steeds minder klanten moeten rooien. Stel dat de maatschappij zo vergrijsd dat ze vertraagt, krimpt en aan kwaliteit inboet. Die globale dreiging zorgt ervoor dat de rest van de wereld nauwgezet toekijkt hoe Japan met deze situatie omgaat. De overheid probeert op drie fronten een antwoord te bieden: er is een nieuw verzekeringsplan voor ouderen, een strategie om de opmars van obesitas en andere beschavingsziektes in te dijken, en er werden zware patiëntenbijdragen geheven om de vraag naar gezondheidszorg in te dijken. De vraag is of dit zal volstaan.

De levensverwachting in Japan is de afgelopen

“De Japanse staat betaalt veel rente, zodat de kosten van de vergrijzing zwaarder wegen.”



De goede gezondheid van de Japanners wordt bedreigd door de westerse levensstijl die er langzaam ingang vindt.

160 jaar per decennium met twee jaar gestegen. In 1840 werden de Zweden gemiddeld het oudst: 45 jaar. Vandaag is Japan recordhouder met gemiddeld 85 jaar voor vrouwen en 78 jaar voor mannen. Dat is drie jaar meer dan Belgische vrouwen en twee jaar meer dan Belgische mannen (cijfers van 2004). De Wereldgezondheidsorganisatie verklaarde in haar World Health Report van 2007 dat Japanse vrouwen opnieuw de gezondheidskampioenen van onze planeet waren. Hun succes wordt toegeschreven aan een combinatie van goede genen, geholpen door een dieet op basis van rijst, groenten en vis, en heel weinig dierlijke vetten. Maar de goede gezondheid van de Japanners wordt nu bedreigd door de westerse levensstijl die er langzaam ingang

Tomji Tanabe (112): "Ik ben al te lang op deze wereld, mijn excuses daarvoor."

vindt. Terwijl de oudere Japanners nog altijd de gezondste mensen van hun generatie zijn, beginnen zwaarlijvigheid,

hartziekten en diabetes steeds vaker voor te komen bij Japanners van middelbare leeftijd die alsmaar meer hamburgers, ijs en zoete snacks eten. Japan ondergaat een fastfoodepidemie. In Tokio verdringen McDonald's, Kentucky Fried Chicken en andere ketens de sushibars.

De sterke traditie van families die 's avonds samen eten, brokkelt ook langzaam af in de grote steden. Steeds meer mensen pendelen twee uur of langer naar hun werk en eten liever een vette snack als ze het kantoor verlaten, dan te wachten met eten tot ze thuis zijn. In de lagere school van Mukou, aan de rand van Kyoto, eten de leerlingen een gezonde lunch met vis, heldere soep, tofoe en aubergine met mager vlees. Maar wie naar hun lievelingsgerecht vraagt, krijgt steevast 'westers eten' te horen. Wanneer ze een uitstapje doen, gaan ze het liefst naar McDonald's.

OVERHEID PAKT DRIEVOUDIGE BEDREIGING AAN
De overheid vecht tegen een drievoudige dreiging:

het groeiende aantal ouderen, de opmars van westerse leefgewoonten en een steeds grotere vraag naar gezondheidszorg. In 2000 werd een verzekeringsplan op lange termijn ingevoerd. Iedereen ouder dan 40 moest een premie van gemiddeld 30 euro betalen. Dit geld wordt gebruikt om de ouderenzorg te betalen. De noden van bejaarden zijn in een rangorde gezet. Sommigen kunnen thuis blijven wonen, anderen wonen in verzorgingstehuizen. Maar het plan loopt niet echt op rolletjes: de vraag is groter dan het aanbod. De premie die betaald moet worden is in vijf jaar dan ook met 40% gestegen. Noden van ouderen die instappen in het plan worden lager ingeschaald, om hen een minder hoge uitkering te kunnen geven. Dit alles doet vragen rijzen over de leefbaarheid van het plan en vergroot het onzekerheidsgevoel over de toekomst.

De overheid heeft ook het aantal patiëntenbijdragen verhoogd. Bedragen die in Japan aan gezondheidszorg worden besteed zijn bescheiden in verhouding tot de internationale normen: 8% van het Japanse bruto nationale product. Het ministerie van Gezondheid zegt echter dat dit percentage met 2 tot 3% per jaar zal stijgen. Het ministerie heeft ook maatregelen genomen om het aantal ligdagen per opname in het ziekenhuis te beperken door 'medische bedden' te herclassificeren als 'langetermijnzorgbedden', waarvoor minder wordt terugbetaald. Op dit moment duurt de gemiddelde opname 36 dagen. Ter vergelijking: in België duurde een ziekenhuisopname in 1997 gemiddeld 7 dagen. Voor mannen ouder dan 75 was dit 9 dagen, voor vrouwen boven de 75 lag het cijfer opmerkelijk hoger: 18 dagen.

Mevrouw Matsumara heeft haar zoon al overleefd. Hij stierf zes jaar geleden aan kanker. Ze kon bij de weduwe van haar zoon gaan inwonen. Maar dan had ze nog extra thuiszorg nodig. Daarom koos ze voor home Zonnebloem, met zicht op de rijstvelden, een elegant café en een Sunset bar, en dit alles zolang ze de hoge kosten kan betalen. Ze leunt voorover om een laatste keer het goede leven te verklaren. "Sinds 1992, toen ik een hartaanval had, maakte ik er een regel van een dagboek bij te houden, om niets te vergeten", vertelt ze. "Elke dag duid ik op de kalender aan: weer een nieuwe dag..."

► Bron Belgische cijfers: www.statbel.fgov.be

► Reacties welkom op www.weliswaar.be/forum