

LEVENSKWALITEITEN EN GELUK

Ruut Veenhoven

Nederlands Tijdschrift voor Tandheelkunde (NTVT)

2011, Vol. 118, p 130-132 ISSN 0028-2200

DOI: 10.5177/nvt.2011.03.10190

Summary

Qualities of life and happiness

The phrase 'quality of life' is actually misleading. The designation suggests that the issue has to do with 1 quality, whereas in fact more qualities of life are indicated. Four of these qualities are: 1. the 'livability' of the surroundings. 2. the 'life-abilities' of the individual, 3. the 'utility of life' and 4. the subjective 'satisfaction' with a person's own life. The various qualities cannot meaningfully be collected together in an index. The most comprehensive measure of quality of life is how long and happily a person lives. The relationship between that and oral health has still hardly been studied.

Samenvatting

De term 'levenskwaliiteit' is eigenlijk misleidend. Het woord suggereert dat sprake is van 1 kwaliiteit, terwijl er in feite meerdere kwaliteiten van leven mee worden aangeduid. Vier van die kwaliteiten zijn: 1. leefbaarheid' van de omgeving. 2. levensbekwaamheid' van het individu, 3. 'nut van leven' en 4. subjectieve 'voldoening' met het eigen leven. Die afzonderlijke kwaliteiten kunnen niet zinvol bij elkaar worden opgeteld in een index. De meest omvattende maat voor levenskwaliiteit is hoe lang en gelukkig mensen leven. De relatie daarvan met mondgezondheid is nog nauwelijks onderzocht.

Kwaliteiten van leven

De term 'levenskwaliiteit' is eigenlijk misleidend. Het woord suggereert dat sprake is van 1 kwaliiteit, terwijl er in feite tal van verschillende kwaliteiten van leven mee worden aangeduid. Vier kwaliteiten van leven kunnen in een kruistabel schematisch in beeld worden gebracht (afb. 1). Verticaal wordt onderscheid gemaakt tussen levenskansen en levensuitkomsten, horizontaal tussen externe en interne kwaliteiten. In combinatie levert dat een vierdeling op waarin 4 vormen van levenskwaliiteit worden onderscheiden: namelijk leefbaarheid' van de omgeving, 'levensbekwaamheid' van het individu, 'nut' van een leven en subjectieve 'voldoening' met het eigen leven.

Leefbaarheid

Het kwadrant linksboven in de kruistabel staat voor de kansen op een goed leven die besloten liggen in de omgeving, met andere woorden de 'leefbaarheid' van de omgeving. Evenals voor andere levensvormen zijn hier voor mensen allerlei fysieke zaken aan de orde. zoals schone lucht en een acceptabele temperatuur. Voor een

groepswezen als de mens is daarnaast ook de kwaliteit van de samenleving van belang. Deze levenskwaliteit staat voorop in het denken van maatschappijvormers.

Levensbekwaamheid

Een leefbare omgeving is geen garantie voor een goed leven. De kansen die de omgeving biedt, moeten namelijk worden benut. Dit vereist individuele levensbekwaamheid'. en die kwaliteit staat in het kwadrant rechtsboven in de kruistabel. Levensbekwaamheden zijn deels van fysieke aard: een mens moet kunnen ademen, eten en slapen. Deze levenskwaliteit wordt meestal aangeduid met het woord gezondheid. Daarnaast zijn er ook mentale vermogens als realisme en doorzettingsvermogen. Men spreekt in dat verband wel van geestelijke gezondheid. Voor alle vermogens geldt dat ze in meerdere of mindere mate kunnen zijn ontwikkeld. Levensbekwaamheid is dus ook een kwestie van zelfontplooiing. Deze levenskwaliteit staat centraal bij mensverbeteraars, zoals onderwijzers en therapeuten.

Nut van leven

Als de levenskwaliteit wordt beoordeeld aan de hand van de consequenties ervan voor de externe omgeving is het 'nut van leven', ook wel 'zinnelijkheid van leven', aan de orde. Het gaat hier om de feitelijke effecten, waarvan het individu zich niet bewust hoeft te zijn. Dit is iets anders dan gepercipieerd nut, waarbij men denkt een nuttig leven te leiden, terwijl dat niet zo is. Deze moeilijk grijpbare betekenis is favoriet bij moralisten. Nut van leven' wordt nogal eens afgezet tegen prettig leven en daarmee komen we in het kwadrant rechtsonder.

Levensvoldoening

Het vierde kwadrant in de kruistabel rechtsonder, betreft de uitkomsten van het leven voor het individu zelf, de persoonlijke beleving van het bestaan en de neerslag daarvan in een gevoel van voldoening. In dat verband wordt gesproken van subjectieve levenskwaliteit' of 'subjectief welbevinden'. Er zijn verschillende vormen van subjectieve voldoening: voldoening met delen van het leven, voldoening met het leven als geheel, voorbijgaande voldoening en duurzame voldoening. Het woord geluk wordt in toenemende mate gebruikt voor duurzame voldoening met het leven als geheel.

Relatie tussen verschillende kwaliteiten van leven

Dit onderscheid tussen 4 kwaliteiten van leven heeft veel gemeen met een gangbaar onderscheid in de biologie. Die analogie biedt zicht op een belangrijke relatie tussen de onderscheiden aspecten. Biologen zien de levensuitkomst 'overleving' als gevolg van een combinatie van levenskansen waarbij niet alleen de leefbaarheid van de omgeving (biotoop) in het geding is, maar ook de mate waarin levensvaardigheden aansluiten op de eisen daarvan, wat 'fitness' wordt genoemd. Die causale relatie is in beeld gebracht in **afbeelding 2**.

Subjectieve voldoening is geen thema in de biologie want planten hebben waarschijnlijk geen gevoel en bij dieren is gevoel niet waar te nemen. Toch is wel aannemelijk dat in ieder geval hogere diersoorten gevoelsmatige ervaringen kennen en dat die ervaringen een signaalfunctie vervullen, waarbij positieve gevoelens

aangeven dat het goed gaat met het dier en negatieve gevoelens dat er iets mis is. Bij mensen is in ieder geval duidelijk dat subjectieve levensvoldoening gepaard gaat met goed gedijen. Dat blijkt onder meer uit het feit dat gelukkige mensen langer leven (Veenhoven, 2008). Als zodanig is het zinvol bij mensen de levensvoldoening uit **afbeelding 1** te combineren met de levensduur uit **afbeelding 2** en de interne levensuitkomsten uit te drukken in gelukkige levensduur (**afb. 3**).

Als geluk wordt beschouwd als een signaal, wordt duidelijk dat er een terugkoppeling is naar levensvaardigheden. Als iemand zich gelukkig voelt, is dat een teken dat hij op de goede weg is. Uit onderzoek is dan ook gebleken dat geluk positief uitwerkt op activiteit, exploratie en ontwikkeling. Omgekeerd is ongeluk een teken dat iemand iets verkeerd doet en dit leidt in eerste instantie tot inhibitie (Fredrickson, 2004; Lyubomirsky et al, 2005). In beide gevallen wordt de levensvaardigheid beïnvloed.

Meting totale levenskwaliteit

Om keuzen te kunnen maken is toch een omvattende maat van levenskwaliteit nodig. De gangbare oplossing daarvoor is om de verschillende kwaliteiten van leven bij elkaar op te tellen. Zo is de veel gebruikte Short Form Health Survey (SF-36) een optelsom van levensvaardigheden, zoals vermogen om te werken, en levensuitkomsten, zoals zich gelukkig voelen. **Afbeelding 2** laat zien dat het niet zinnig is om levenskansen en levensuitkomsten bij elkaar op te tellen; het gaat uiteindelijk om de uitkomsten en om te weten welke kansen daarvoor van belang zijn. Bij kwantificering van levenskansen is het ook niet zinnig leefbaarheid van de omgeving op te tellen bij levensvaardigheid van het individu. Het gaat hierbij niet om de som, maar om de juiste onderlinge afstemming die in de biologie daarom 'fitness' wordt genoemd.

Het is duidelijk dat het nooit zal lukken alle kwaliteiten van leven in 1 score te vangen. De meest omvattende maat is hoe lang en gelukkig een mens leeft. Niet voor niets eindigen sprookjes stevast met 'en ze leefden nog lang en gelukkig'. Die uitkomst kan worden gekwantificeerd in het aantal 'gelukkige levensjaren', analoog aan de reeds bekende maat voor 'gezonde levensjaren' (Veenhoven, 2000). Gegevens hierover zijn vooralsnog alleen beschikbaar op het niveau van landen (www.worlddatabaseofhappiness.eur.nl/hap_nat/findingreports/RankReport_HappyLifeYears.php). Toepassing op individueel niveau in de gezondheidszorg vereist regelmatige meting van geluk en geduld tot de patiënt is overleden. Uiteindelijk kan dan van diverse interventies worden bepaald hoeveel gelukkige levensjaren ze hebben opgeleverd.

Positie mondgezondheid

In het bovenstaande is 'gezondheid' geplaatst als een aspect van levensvaardigheid in het kwadrant rechtsboven in **afbeelding 3**. Dat geldt uiteraard ook voor 'mondgezondheid', althans voor 'feitelijke' mondgezondheid. 'Tevredenheid' met mondgezondheid is een aspect van subjectieve 'voldoening' en dient te worden geplaatst in het kwadrant rechtsonder. Bij meting van mondgezondheid door zelfrapportage is vaak niet duidelijk of het nu om het een of het ander gaat. De vraag is vervolgens hoe belangrijk mondgezondheid is voor de 'gelukkige levensduur' in het kwadrant rechtsonder in **afbeelding 3**. Het vermogen om te kauwen was cruciaal voor overleving ten tijde van de jagers-verzamelaars. Dat zal in het huidige tijdsgewricht wel minder zijn, maar er blijkt ook nu wel een verband met levensvoldoening. Er is althans enige correlatie aangetoond tussen gepercipieerde mondgezondheid en geluk ($r = 0,22$) en die correlatie bleek goeddeels onafhankelijk van de algemene gezondheidstoestand (Benyamini et al, 2004). Het valt echter niet uit te sluiten dat die correlatie berust op een effect van geluk op de waarneming van eigen mondgezondheid, gelukkige mensen schatten die wellicht positiever in.

Er is nog geen follow-uponderzoek gedaan naar het effect van mondzorgbehandeling-en op geluk. Voor dergelijk onderzoek kan worden aangehaakt bij het 'GeluksWijzer'-project (www.gelukswijzer.nl) waarin een groot aantal mensen regelmatig rapporteert hoe gelukkig ze zich de afgelopen tijd hebben gevoeld.

	<i>Extern</i>	<i>Intern</i>
<i>Levenskansen</i>	Leefbaarheid	Levensbekwaamheid
<i>Levensuitkomsten</i>	Nut van leven	Levensvoldoening

Afb. 1. Vier kwaliteiten van leven.

	<i>Extern</i>	<i>Intern</i>
<i>Levenskansen</i>	Biotoop	Fitness
<i>Levensuitkomsten</i>	Functie	Overleving

Afb. 2. Analoge concepten in de biologie.

	<i>Extern</i>	<i>Intern</i>
<i>Levenskansen</i>	Leefbaarheid	Levensbekwaamheid
<i>Levensuitkomsten</i>	Nut van leven	Gelukkige levensduur

Afb. 3. Causale relaties tussen de 4 kwaliteiten van leven.

LITERATUUR

Benyamini, Leventhal H., Leventhal E.A. (2004)

Self-rated oral health as an independent predictor of self-rated general health, self-esteem and life satisfaction.

Social Science & Medicine 59:1109-1116.

Fredrickson, B.L. (2004)

Broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical transactions.

Biological Sciences of the Royal Society of London 359: 1367-1377.

Lyubomirsky S, King L, Diener E. (2005)

The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?

Psychological Bulletin 131: 803-855.

Veenhoven R. (2000)

The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life.

Journal of Happiness Studies 1: 1-39.

Veenhoven R. (2008)

Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care.

Journal of Happiness Studies 9: 449-469.