

# ‘Zalig niets doen’ bestaat helaas niet

## KEES KLINKHAMER

is emeritus hoogleraar geneeskunde en consultant gezondheidszorg.

## TON DE KOK

is docent en oud-Kamerlid (CDA).

## VROEGPENSIOEN

Met hun gehamer op korter werken bewijzen de vakbonden hun leden geen dienst: wie vroeg stopt, gaat eerder dood.

**T**oegegeven, het is misschien overdreven om de vakbonden ervan te beschuldigen dat zij hun lageropgeleide leden met hun ‘solidaire’ opstelling de kus des doods geven. Maar als je weet hoe het komt dat lageropgeleiden veel korter en veel ongezonder leven dan hoogopgeleiden en je stemt je beleid daar niet op af, dan ben je als vakbeweging wel schandelijk bezig.

Nog onlangs heeft ook de Gezondheidsraad gewezen op het verschil in levensverwachting tussen de lager- en hogeropgeleiden. En we kennen de oorzaken: meer nicotine, meer vet, meer alcohol, minder groente, minder fruit, minder bewegen. Iedereen weet dit zo langzamerhand, maar resultaten tot verbetering blijven uit.

Het aantal te dikke volwassenen is bijna met de helft toegenomen. Met bijna de helft! Eén op de acht kinderen is te zwaar. Kinderen van allochtonen wegen het zwaarst. Het kind van een te dikke moeder moet na de eerste blijve levenskreet al rekenen op een verkorting van zijn levensverwachting.

Maar wat doen we er aan? De al zo vaak geopperde preventiecheques of de gezondheidsadviezen halen niets uit. Eigen verantwoordelijkheid is voor velen een leeg begrip. Je



**Bouwwerkers plaatsen een schutting.** Foto Marcel van den Bergh / de Volkskrant

zelf motiveren tegen de sterke impulsen en verlangens van het lichaam in is voor de meesten te veel gevraagd. Een sterke prijsverhoging van slecht voedsel, drank en sigaretten lijkt het overwegen waard, maar daartegen verzet de politieke logica zich: zoiets kost stemmen.

Niet alleen matiging bij de inname van voedsel, drank en andere genotmiddelen is dringend nodig om gezond en voor de gezondheidszorg zo goedkoop mogelijk te blijven. Ook langer doorwerken heeft belangrijke gezondheids- en tevredenheidseffecten. Nieuwe onderzoeken in de geneeskunde en de psychologie laten zien dat (te vroeg) ophouden met werken ‘dodelijk’ kan zijn in meerdere betekenissen. Werken tot op hoge leeftijd blijkt gezond. Makkelijk gezegd? Je zal maar een

zwaar beroep hebben gehad? Hier heerst een hardnekkig misverstand.

Uit een recent onderzoek bij 18 duizend werknemers met een zwaar beroep blijkt dat zij die vroeg ophouden met werken om ‘lekker te genieten’ eerder gezondheidsproblemen krijgen en eerder dood gaan. Dit komt omdat de lageropgeleide na zijn pensionering nog minder gezond blijkt te leven dan vóór zijn pensioen. Hij neigt ertoe het er, in alle ongezone opzichten, eens goed van te nemen.

De gevolgen blijven niet uit. Zes jaar na het pensioen heeft 5-16 procent last met bewegen, 5-6 procent is vaker ziek dan voorheen en 6-9 procent is er mentaal op achteruitgegaan. Diabetes, overgewicht en hart en vaatziekten kloppen aan. Met een uurtje per week tennissen

## Arm en rijk valt in toenemende mate samen met ziek en gezond

kan al die ellende niet worden voorkomen.

De hogeropgeleide die goede kranten leest en nieuwe wetenschappelijk gefundeerde adviezen tot zich neemt, ontwikkelt vaak op middelbare leeftijd een goede leefstijl, blijft gezonder en stelt ernstige ziekten tot latere leeftijd uit. De kloof in levensverwachting tussen hoog- en laagopgeleiden is bijna onoverbrugbaar geworden. Arm en rijk hebben nu ook nog een tweede sociale scheidslijn: ziek en gezond. Daaraan kunnen we nog de tegenstelling toevoegen tussen doorwerken en niet doorwerken.

In vakbondskringen en bij sommige politieke partijen zijn de nieuwe opvattingen over het gezond doorwerken nog altijd niet doorgedrongen. Zij die zich er op laten voorstaan het welzijn van hun leden – van de lageropgeleiden – te verdedigen, willen hier niets van weten. Zij blijven volharden in de negatieve en opstelling van ‘wanneer mogen mijn leden eindelijk gaan genieten?’ Onverminderd gaan zij door met hun gevecht tegen het langer doorwerken.

Mensen die lang hebben gewerkt en weinig hebben verdiend, moeten op hun 65ste zonder koopkrachtverlies met pensioen kunnen gaan. In

nieuwe cao-afspraken bij het opslag- en overslagbedrijf Eurotank wordt geregeld dat ook bovenmodaal verdienende werkers na 2020 op hun 65ste kunnen stoppen. De FNV heeft deze regeling al bij twee andere partijen neergelegd. ‘Nog voor de wet op tafel ligt, hebben we ‘m al gerepareerd’, juicht FNV Bondgenoten. ‘Dat in den Haag bedachte maffe langer doorwerken moet van de baan’. Wij vinden dit treurig en onbegrijpelijk.

De hogeropgeleide is wel door-drongen geraakt van de zegeningen van het langer doorwerken. Steeds meer ouderen willen herintreden. Zij vormen clubjes om werk te vinden. Ze willen weer graag aan de slag. Hoe anders ligt dat bij de lageropgeleiden. Er zijn initiatieven ontwikkeld waar laagopgeleide vaklieden gevraagd worden op een flexibele basis te komen werken. Er is voor hen een groot aanbod van werk, maar er is nauwelijks een seniorkluster te vinden om het werk te doen. Die groep zou aan een stimuleringsbeleid moeten worden onderworpen. Geen junior Polen, maar senior Hollanders.

Vroegpensioen is dus een *kiss of death*. Iedereen – ook binnen de zware beroepen – moet de kans worden geboden gezond door te werken. Vakbonden hebben de plicht hun leden te laten zien dat het ‘zalig niets doen’ niet bestaat en het ‘maffe’ doorwerken wel degelijk de gezondheid ten goede komt en het leven verlengt.

Werkgevers, vakbonden en overheid moeten ervoor zorgen dat scholing in werk, maar vooral dus ook in gezondheid, vanzelfsprekende onderdelen van het arbeidsproces zijn waarmee vroeg begonnen dient te worden. De werknemer kan zich dan al in het begin van zijn arbeidzaam leven een goede leefwijze eigen maken die hem als levenshouding tot op hoge leeftijd gezondheid en tevredenheid kan brengen.