



# Overleven met ons kortetermijnbrein

**Als verouderingsdeskundige heb ik vaker het gevoel gehad om van gedachten te wisselen met actuarissen en mensen uit de pensioensector. Het is interessant om te zien hoe verschillende disciplines eenzelfde onderwerp op verschillende manieren benaderen. Ik herinner me nog de eerste keer dat ik bij een bijeenkomst van het Koninklijk Actuarieel Genootschap hoorde over het begrip 'langlevensrisico' en erger nog, 'sterftewinst'. U kunt zich voorstellen dat dat voor iemand die zich dagelijks bezighoudt met het zo lang mogelijk gezond houden van ouderen branchevreemde begrippen zijn.**

Onze levensverwachting stijgt steeds verder, al 150 jaar met gemiddeld 3 maanden per jaar. Als dokter verbaast het me hoe er naar de cijfers over ons steeds langere leven wordt gekeken. Veel discussies rondom levensverwachting gaan met name over de lengte van het leven, en over het geld dat nodig is om die lengte te dekken. Maar er worden niet eenvoudigweg maanden achter het leven aangeplakt. De inhoud van dat leven verandert ook. Vroeger was een pensioen een voorziening om mensen die te oud waren om te werken toch een inkomen te geven. Tegenwoordig zijn veel mensen die met pensioen gaan nog in goede gezondheid en helemaal niet te oud om te werken.

Er ontstond een hele nieuwe levensfase, de fase na het werkende leven, waarin veel mensen nog in goede gezondheid en welvaart verkeren. Vorig jaar was er een zoektocht naar een naam voor mensen in deze nieuwe levensfase. 'Yeppen' werden ze genoemd, en later 'vitalo's'. Het is belangrijk om deze veranderende levensloop mee te nemen in het denken over pensioenen. Iemand die wereldreizen wil maken, heeft andere financiële wensen dan iemand die alleen in zijn onderhoud moet voorzien.

Voor een plezierige oude dag is echter meer nodig dan een zak met geld. Want om de wensen, ambities en dromen waar te maken is ook een goede gezondheid van belang. En hier komen onze vakgebieden samen. Voor een goede gezondheid is het zaak om gedurende het leven te investeren in een gezonde leefstijl. De verschillen in levensverwachting tussen mensen met een gezonde en ongezonde leefstijl kunnen oplopen tot 10 jaar. Maar dat zijn weer alleen de harde cijfers. Wanneer we kijken naar de leeftijd in goede gezondheid kunnen die verschillen oplopen tot 20 jaren. Zelfs in Nederland, waar nivellering in veel beleid verweven zit, leven hoogopgeleide rijke Nederlanders 6 jaar langer en ruim 15 jaar langer gezond dan arme laagopgeleide Nederlanders. Die verschillen ontstaan niet doordat rijke mensen naar betere ziekenhuizen kunnen, betere dokters of duurdere behandelingen kunnen betalen. Die verschillen ontstaan in overgrote mate door een gezondere leefstijl. Het is natuurlijk ook makkelijker om je druk te maken over je twee ons groente per dag als je geen zorgen hebt over een huurachterstand.

Een gezonde leefstijl is iets waar je het beste jong mee begint en een leven lang moet volhouden. Maar dat is lastig. De goede voornemens uit januari halen het vaak maar tot maart. Daarna zijn de sportscholen weer leeg en liggen de dieetboeken weer in de kast. De mens is een dier met een kortetermijnbrein. Als we nu kunnen kiezen tussen patat of een boterham nemen we liever patat. Die hartaanval over 20 jaar zien we dan wel.

Deze kortetermijninstelling kun je met datzelfde brein wel onderdrukken. We noemen dat wilskracht, maar zoals we al zagen is dat bij de meeste mensen niet lang succesvol. Het is tegen-natuurlijk. Ons lijf wil overleven en is in de evolutie zo geëvolueerd om calorieën te zoeken en voorraden op te slaan, iets meer te eten dan je alleen vandaag nodig heb. Ook zijn we zuinig, we zitten liever dan dat we staan om energie te sparen. Dat waren gunstige overlevingsstrategieën in het verleden, toen we nog als jagers/verzamelers rondtrokken. Als

een oude dag onzeker is, is een kortetermijnbrein handiger. In onze moderne omgeving van overdaad en inactiviteit heeft dit echter desastreus gevolgen. Meer dan de helft van de Nederlanders heeft inmiddels overgewicht, meer dan een miljoen mensen hebben ouderdomssuiker, die voor een aanzienlijk deel hieraan te wijten is. Hart- en vaatziekten vormen een van onze voornaamste doods-oorzaken. Ik deed jarenlang onderzoek naar veroudering op het platteland in Ghana, en hier zijn al deze welvaartsziekten zeldzaam, ook bij mensen die wel 70 of 80 jaar oud worden.

Voor pensioenen geldt hetzelfde als voor gezondheid. Voor een goed pensioen moet je vroeg beginnen met inleggen en dat een leven lang volhouden. Ook hier werkt ons kortetermijnbrein ons tegen. Want het is natuurlijk veel leuker om je geld te verbrassen dan om het te sparen. Het kost jaren training om te leren sparen. Sommigen leren dat als kind van hun ouders, andere moeten tijdens de studententijd nog jarenlang oefenen. Elke keer wordt de studiefinanciering er in twee weken doorheen gejaagd door als een koning te leven, en vervolgens bijten de studenten twee weken op een houtje. Tot de nieuwe studiefinanciering gestort wordt en zo herhaalt deze cyclus zich van maand op maand. Omdat mensen slecht zijn in sparen is sparen voor het pensioen verplicht gesteld. Niet alleen door de AOW, al is dat feitelijk geen sparen, maar ook via de pensioenen. Dat veel ZZP'ers Zelfstandigen Zonder Pensioen zijn, laat zien dat dat nodig is.

## IK ZOU GRAAG ZIEN DAT DE OVERHEID SPAREN VOOR JE GEZONDHEID OOK BIJ WET AANTREKKELIJKER MAAKT

Er zijn dus meer parallellen tussen gezondheid en pensioen dan je wellicht op het eerste gezicht zou denken. Zijn er behalve gedeelde problemen ook gedeelde oplossingen? Zou het goed zijn als de overheid

een gezonde leefstijl ook verplicht zou stellen, net als sparen voor je pensioen? Dat stuit ongetwijfeld op veel bezwaar. Al is het interessant om te speculeren hoe mensen zouden reageren als het verplicht sparen voor pensioen morgen zou worden ingevoerd. Stel je voor dat van de een op de andere dag de overheid ruim 20% van je maandsalaris zou reserveren? Zou ook niet een kleine revolutie uitbreken? Verplichten is niet wenselijk, maar ik zou graag zien dat de overheid sparen voor je gezondheid ook bij wet aantrekkelijker maakt.

Ook zonder de overheid zijn er oplossingen in de gezondheids-wetenschap. De laatste jaren is er veel aandacht voor peercoaching. We weten hoe moeilijk het is om een gezonde leefstijl in je eentje vol te houden. Maar mensen zijn sociale dieren, en er is veel onderzoek dat laat zien dat het met elkaar veel beter vol te houden is. Bij de Vitality Clubs bijvoorbeeld komen ouderen vijf dagen in de week in de wijk samen, buiten, om samen te sporten, een soort ochtend-gymnastiek. Ze coachen elkaar, er zijn geen professionals bij betrokken. Deze clubs blijken in staat om ouderen heel lang een actieve en sociale leefstijl aan te meten. Zou peercoaching ook voor pensioenen kunnen helpen? Pensioenen worden steeds individueler. Maar ook hier zijn tal van initiatieven om in kleine groepen samen te sparen, als bescherming tegen ziekte en uitval.

Het is interessant om te zien hoe wij met ons kortetermijnbrein moeten strijden om zowel voldoende gezondheid als voldoende financiën te hebben om onze wensen en plannen voor onze oude dag waar te kunnen maken. Inzichten uit ons beider disciplines kunnen hierbij inspiratie bieden aan elkaar. Laten we daarom vaker van gedachten wisselen. ■

## Actuarieel Rekenen Leven en Pensioen op Curaçao

Hoe bereken je de contante waarde van een bepaald opgebouwd kapitaal, zoals een pensioen of levensverzekering? Wat is de kans dat iemand binnen een bepaalde periode komt te overlijden?

**START  
4 maart  
2021**



- Je hebt een goed gevoel voor cijfers.
- Je hebt minimaal een havo/vwo diploma – met wiskunde b.
- Je hebt kennis van verzekeringen en pensioenen (door opleidingen en/of werk).

Meer informatie via [www.ag-ai.nl/opleidingen](http://www.ag-ai.nl/opleidingen)

**Actuarieel Instituut**

Prof. dr. D. van Bodegom is verouderingswetenschapper bij kennisinstituut Leyden Academy en hoogleraar Vitaliteit in een verouderende populatie aan het Leids Universitair Medisch Centrum.

