



## Opinie & Informatie

Hans  
Roodenburg



Werden een eeuw terug mensen gemiddeld niet ouder dan 50 jaar, thans ligt de gemiddelde leeftijd in Nederland al op ongeveer 80. De resterende levensverwachting op 65-jarige leeftijd is al 18,3 jaar voor mannen en 21,3 jaar voor vrouwen. En die gaat alleen nog maar omhoog. Hoe komt dat?

# Stil zitten is dodelijker dan roken

**Een welgemeend advies aan 50-plussers. "Investeer in een groot sociaal netwerk. Werk daaraan met heel je hebben en houden. Alleen zijn en stil zitten is dodelijker dan roken", zegt hoogleraar Rudi Westendorp speciaal voor de lezers van deze krant naar aanleiding van zijn nieuwe boek 'Oud worden zonder het te zijn'.**

Het heeft in de media - kranten, televisie en radio - veel aandacht gekregen. Zoals altijd met hypes is er vooral één aspect uit zijn boek overdreven belicht: dat de eerste mens die misschien 135 jaar wordt nu al is geboren.

Westendorp, een internationaal gerespecteerde arts en voortrekker in het maatschappelijk debat over ouderen, vindt het heel belangrijk dat je op je oude dag een doel hebt en niet met de armen over elkaar blijft zitten. Gemiddeld langer leven zonder gebreken, een ontwikkeling die al decennia aan de gang is, noemt hij een cadeau



waarmee je goed moet omgaan. Logisch gevolg is dat de AOW-leeftijd omhoog gaat (wordt 67 jaar). Zelf is hij 54 jaar en zegt aan zijn tweede leven te zijn begonnen. Steeds meer mensen halen nu al de honderd jaar. In heel Nederland zijn het er nu 2200. Het zijn niet alleen de verbeterende gezondheidszorg en de werkomstandigheden die voor een langer leven zorgen, ook de instelling van de mensen speelt een cruciale rol.

Zijn advies komt erop neer dat men zich moet blijven bemoeien met de hele maatschappij. Niet alleen met de eigen kinderen, als men die heeft. Natuurlijk is gezond blijven leven een belangrijke voorwaarde. "Het gaat erom je lichaam niet uit te wonen. Niet roken, niet te veel drank, bewegen. Niet stilvallen, zowel fysiek als mentaal", zei hij in een van de vele interviews.

Ouderen moeten kunnen omgaan met hun uiterlijke veranderingen ten opzichte van hun jeugdja- ren. Mensen willen er jong blijven uitzien, laten botox-behandelingen doen, slikken vitaminen of laten plastische chirurgie toepassen om maar te kunnen blijven voldoen aan 'het ideaal' er jong uit te zien. "Waarom leggen mensen zich niet neer bij het feit dat zij er anders gaan uitzien als zij ouder worden?", vraagt Westendorp zich af.

Vroeger was het normaal dat ouderen er werkelijk oud uitzagen en zich ook daarnaar kleeadden.

Die situatie is drastisch veranderd. Veel ouderen sporten nog (zij het vaak licht), wandelen en gaan vaak op vakantie, soms zelfs naar andere werelddelen.

Uit onderzoek van Westendorp naar mensen boven de negentig is gebleken dat zij ook vaak zelf ouders hadden die langer leefden dan gemiddeld. De genen spelen dus ook een rol. Opmerkelijk: van hun kinderen overleed 30 procent minder vóór hun 65ste. De langlevers behoren tot de gemiddelde mensen, die zich niet anders gedragen dan anderen. Niet specifiek strenge vegetariërs, niet rokers en niet-drinkers. Een ander opvallend aspect: kanker kwam wel even vaak voor. De oudsten onder ons blijken minder stofwisselingsziekten te hebben, minder hart- en vaatklachten, vetten zijn gunstiger verdeeld in het lichaam en ze hebben lagere bloedsuikers. Kortom: ze hebben een groter herstelvermogen.

Bovendien is er een zeker verband met de algemene ontwikkeling. Een goed stel hersens en een hogere opleiding helpen. De kans op dementie is thans veel kleiner dan voor de Tweede Wereldoorlog, toen de meeste jongeren al op twaalfjarige leeftijd betaalde arbeid moesten doen om een bijdrage aan de gezinskosten te leveren. Er zijn thans soms 'jongeren' die hun studententijd tot hun 32ste volhouden en/of eerst grote wereldreizen maken, voordat zij aan hun beroepsca-



Rudi Westendorp

rière denken. De dood is volgens Westendorp nog wel een onderdeel van het leven, maar wordt niet meer als een onontkoombare gebeurtenis gezien die ouderen elke dag kan treffen. Bewijs: mensen op hoge leeftijd geven hun leven een acht! Zijn boek heeft hij in heldere taal geschreven met gegevens als onderbouwing. 'Ouder worden zonder het te zijn' (over vitaliteit en veroudering) is een uitgave met 256 blz. van Atlas Contact. Prijs: €19,95. Rudi Westendorp werkt als internist op de afdeling geriatrie en gerontologie van het Leids Universitair Medisch Centrum.



## Rechten & Plichten

Vragenrubriek voor lezers over uitkeringen, consumentenzaken, rechten (zoals erfrecht), belastingen en andere financiële zaken. Uw vragen worden anoniem in deze uitgave behandeld en onze deskundigen zullen proberen u persoonlijk een maatwerkantwoord te geven. U kunt uw kwesties sturen naar [info@deoudrotterdammer.nl](mailto:info@deoudrotterdammer.nl) of naar Postbus 113, 2910 AC Nieuwerkerk aan den IJssel. Graag met vermelding van rubriek 'Rechten en Plichten'.

### Erf- en schenkingsrecht

#### Kind wil legitieme portie claimen

*Sinds dertien jaar hebben we als kinderen geen contact meer met onze moeder. Zij is onlangs overleden op de leeftijd van 97 jaar. Wij denken dat zij ons heeft onterfd. Mijn vader is al in 1999 overleden. Krijg ik bericht van de notaris? Hoe kan ik aan mijn legitieme portie komen?*

We begrijpen dat uw moeder waarschijnlijk een testament heeft gemaakt. In dat geval kunt u een beroep doen op de legitieme portie. Als er geen testament is opgemaakt, treedt het wettelijk erfrecht in werking. Dan is het zaak degene die de nalatenschap van uw moeder regelt op te sporen en kenbaar te maken dat u, uw broer en uw zus erfgename zijn en derhalve uw legitieme portie claimen. Daarvoor geldt wel een aantal voorwaarden. Afwachten tot

de notaris misschien een brief stuurt, is niet aan te raden.

### Fiscale zaken

#### Dochter houdt alleen spaarrekening aan

*Onze dochter woont en werkt al meer dan tien jaar in het buitenland. Ze is officieel uitgeschreven uit de Nederlandse gemeentelijke basisadministratie. In Nederland heeft zij alleen nog een spaarrekening. Daarop hebben wij als ouders al een aantal jaren de belastingvrije schenking gezet van ongeveer € 5000 per jaar. Ons plan is dit weer te doen, maar dan komt zij ruim boven het heffingsvrij vermogen van € 21.139 uit in box 3 van de Inkomstenbelasting. Moet zij dan het belastingformulier voor box 3 invullen of geldt dit alleen voor mensen die echt in Nederland wonen?*

Als zij geen inkomsten uit Ne-

derland heeft, valt zij onder de belastingwetgeving in het land waar zij woont. Maar als zij een spaarrekening aanhoudt bij een bank in ons land en zij komt boven het heffingsvrij vermogen, moet zij daarover belasting betalen. Eventueel is dat te verrekenen met het betalen van belasting in het land waar zij woont. Het beste lijkt ons dat u deze kwestie voorlegt aan haar bank in Nederland, want die geeft saldo's aan het eind van het jaar op aan de fiscus. Misschien weten zij wel een handige of slimme oplossing.

### Samenlevingskwesties

#### Slachtoffer door een andere bestuurder

*Mijn dochter heeft in het verkeer hommeles gehad met een andere bestuurder. Zij is toen mishandeld. De politie was in de buurt en heeft gelijk ingegrepen. Beide partijen hebben aangifte gedaan. Justitie*

*heeft uiteindelijk beide partijen een boete gegeven. De tegenpartij, die zich baseert op acht getuigen, heeft de boete wel betaald, maar mijn dochter niet. Op advies van Rechts-hulp wilde zij het voor laten komen, omdat ze zich niet schuldig voelde. Ze is ook nog naar slachtofferhulp geweest. Inmiddels is zij al twee keer afgewezen bij sollicitaties in de beveiligingssector. Omdat er een aantekening achter haar naam zou staan dat haar zaak nog niet is behandeld. Buiten haar schuld heeft ze niets meer aan haar beveiligingsdiploma's en zij vindt geen werk meer in haar branche. Had ze inderdaad de boete moeten betalen of kan dit alsnog?*

Een vervelende kwestie. Een 'verklaring omtrent het gedrag' (VOG) van de overheid (justitie), die de nieuwe werkgever bij sommige sollicitaties aanvraagt, kan inderdaad soms een afwijzing opleveren. Dat hangt ervan af hoe uw dochter zich heeft gedragen. Een eenvoudige

boete komt niet in de VOG te staan, want dan zou het einde zoek zijn. Vaak pas als de rechter een straf heeft bepaald, komt deze in de VOG te staan. Voorts is het aan het bedrijf of de instelling om te kijken wat zij daarmee doen. Het kan ook zijn dat er andere oorzaken zijn dat een sollicitant wordt afgewezen. Op de zaak zelf kunnen wij niet ingaan. We zijn geen rechtbank. Het lijkt ons dat uw dochter beter in eerste instantie opheldering had kunnen vragen aan justitie, die de boete heeft uitgeschreven in plaats van meteen naar Slachtofferhulp en Rechtshulp te gaan. Een Verklaring Omtrent het Gedrag (VOG) is een verklaring waaruit blijkt dat het gedrag in het verleden geen bezwaar vormt voor het vervullen van een specifieke taak of functie in de samenleving.