

Volledig pensioen mogelijk slecht voor gezondheid

Uitgegeven: 15 oktober 2009 07:04

Laatst gewijzigd: 15 oktober 2009 08:53

ANNAPOLIS - Volledig stoppen met werken na je pensioen kan slecht zijn voor je gezondheid, suggereert Amerikaanse onderzoek.



Wetenschappers van de Universiteit van Maryland constateerden dat gepensioneerden die tijdelijk of parttimewerk oppakken, minder ernstige ziektes hebben en beter functioneren in het dagelijks leven, berichtte de BBC woensdag.

Onderzoekers bestudeerden ruim twaalfduizend mensen, die tussen de 51 en 61 jaar waren bij het begin van het onderzoek.

Wetenschappers ondervroegen de groep driemaal vanaf 1992, met steeds twee jaar ertussen. Ze stelden vragen over hun gezondheid, financiën, werkverleden en het leven na hun pensioen.

Andere sector

Mensen die na hun pensioen doorwerkten in dezelfde sector hadden een betere gezondheid dan degenen die stopten met werken. Dit gold niet voor gepensioneerden die in een andere sector aan de slag gingen. Mogelijk leiden aanpassingen in een andere werkomgeving tot stress.

"Het kiezen van een toepasselijke 'overbruggingsbaan' naar volledig stoppen met werken helpt gepensioneerden bij de overgang naar volledig pensioen in goede mentale en fysieke gezondheid", aldus wetenschapper Kennetz Shultz.

Maar soms is een breuk met een stressbaan juist goed. Dan is het zaak hobby's te hebben die je actief houden, adviseert een andere onderzoeker.

© ANP