

OVER TIKTOK EN ADHD

De nieuwsbrief van dienst PenO ging in januari vooral over vitaliteit. Workshops, brainbreaks, ademsessies, hardlopen, zelfs een interview met een leidinggevende die ook triatleet was. Je zou alleen al van het lezen van de nieuwsbrief moe worden. Ik moet al zoveel. Moet ik nou ook nog vitaal worden?

Ja, dat moet. Zeker als je niet teveel wilt betalen. Er is al een zorgverzekeraar die een proefproject is gestart waarin korting wordt gegeven op de ziektekostenpremie aan mensen die voldoende bewegen. Om dat te controleren wordt een *activity tracker* (bijvoorbeeld een FitBit) gekoppeld aan de app van de verzekeraar.

Volgens mij is dat geen goed idee. Er zijn teveel vragen. Word je écht gezonder van bewegen? Of is bewegen juist iets voor gezonde mensen? Is gezondheid niet veel meer dan alleen bewegen? Worden mensen niet al genoeg gedisciplineerd? Hoe zit het met blessures? Privacy? Als je niet meedoet, word je dan gestraft?

Het lijkt me allemaal nogal oneerlijk.

Als ik een zorgverzekeraar was, zou ik simpeler beginnen. Er zijn bijvoorbeeld veel kinderen die én ADHD-medicijnen vergoed krijgen én elke dag urenlang op TikTok of Instagram doorbrengen.

Bizar.

Aan de éne kant heb je een duur concentratieverhogend medicijn en aan de andere kant gratis apps die je elke 3 seconden prikkelen. TikTok en Instagram zijn digitale ADHD.

Gelukkig registreert tegenwoordig elke telefoon de schermtijd. Dus die hoeft de zorgverzekeraar alleen maar uit te lezen. Hoe meer tijd op TikTok, hoe hoger de premie voor de ADHD-medicatie.

Dat lijkt me wel zo eerlijk.