

ENKELE REIS NAAR GEZONDHEID

Meten is weten. We leven in een wereld waarin alles gemeten wordt. Waarom zou je dan pas naar de dokter gaan als je pijn voelt? Precies dat is de gedachte achter Ancora Health. Blijf op de hoogte van je eigen gezondheid.

Voorkomen is beter dan genezen. Het is een eeuwenoude wijsheid, maar toch leven we er lang niet altijd naar. Ja, we willen allemaal gezonder leven. We sporten steeds meer. We eten gezonder. Op internet zoeken we naar de nieuwste methoden om onze fysieke en mentale conditie te verbeteren. Of het werkt, voor ons als individu, ontdekken we met vallen en opstaan. Wat er zich precies afspeelt in ons lichaam, leren we vaak pas bij een bezoek aan de dokter, of zelfs dan niet. Wat als het anders kan? Wat als we – wanneer we maar willen – een compleet inzicht kunnen krijgen in onze gezondheid? Persoonlijke informatie over ons welzijn, zodat we onze levenswijze kunnen verbeteren? Ancora Health maakt het mogelijk. Door middel van op data gebaseerde analyses biedt de startup een nieuwe benadering van gezondheid en welzijn. Wie zich aansluit, kan de verantwoordelijkheid over lichaam en geest in eigen hand nemen.



‘Gezondheid is geen bestemming, gezondheid is een reis’ - Sridhar Kumaraswamy, medeoprichter Ancora Health

EEN PROACTIEVE HOUDING

“De afgelopen jaren kwam ik erachter hoe weinig ik van mijn lichaam weet,” zegt Sridhar Kumaraswamy, een van de drie oprichters van Ancora Health. “We

hebben vaak niet meer dan een basale kennis van onze gezondheid. We worden ziek en gaan dan naar een specialist. Het huidige zorgsysteem is reactief, en bovendien niet gericht op het individu.” Een proactieve houding kan kwalen voorkomen en de kwaliteit van het leven verbeteren, weet Kumaraswamy, voorheen Global Head van Philips Hue. Aan de Rijksuniversiteit Groningen speelden geneeskundestudenten en promovendi José Castela Forte en Rahul Gannamani met dezelfde gedachte. Kumaraswamy was een mentor voor Gannamani. De drie vonden elkaar in Ancora Health. Castela Forte: “We vroegen ons af wat de componenten van gezondheid zijn die we moeten analyseren om te weten wat de beste stappen zijn op gebied van preventie.” Gezondheid wordt ten onrechte gezien als ‘een afwezigheid van ziekte’ volgens Gannamani. “Het is een gevoel dat je van dag tot dag hebt. Aspecten als conditie, slaap en sociale contacten spelen een rol. We kunnen tegenwoordig veel meten

‘De meeste mensen hebben geen idee waar ze zijn in hun reis van gezondheid. We hebben een basale kennis van onze gezondheid van lichaam en geest’

waarmee we dat gevoel kunnen helpen beïnvloeden.”



‘Als mens heb je een gezondheidsspanne. Jaren waarin je in volle gezondheid kunt leven. Wij willen je helpen die spanne te verlengen’ - José Castela Forte, medeoprichter Ancora Health

HET VERHAAL VAN JE GEZONDHEID

De hoeveelheid data die momenteel over het menselijk lichaam kan worden verkregen is groot. Op basis van verschillende metingen krijgen klanten van Ancora Health een compleet persoonlijk gezondheidsprofiel aangereikt. De eerste stap is een uitgebreide vragenlijst af te ronden in veertig tot vijftig minuten. Vervolgens worden leden uitgenodigd voor een bezoek aan een gezondheidscentrum van Ancora Health. Daar worden bloed- en urinemonsters afgenomen voor analyse. “Er zijn ongeveer vijftig zogeheten biomarkers waar we naar kijken,” zegt Castela Forte. “Denk aan vet- of suikergehalte in het bloed. Die biomarkers hebben een waarde met een boven- en ondergrens. Uit de analyse blijkt of je op een bepaald vlak een aandoening ontwikkelt, of waar je aandacht aan moet besteden. Ze vertellen het verhaal van je gezondheid.”



MELD JE NU
AAN VIA
ANCORA.HEALTH



Bij de analyse wordt ook het genetisch profiel, de familiegeschiedenis, de fysieke gesteldheid en de levenswijze - onder meer de mate van beweging en het voedingspatroon - meegenomen. “We combineren al die factoren en verwerken alle data in onze Analytic Engine zodat we een compleet en persoonlijk plaatje hebben.”

VOEDING, BEWEGING EN LEVENSWIJZE

Na vier à vijf weken van analyse, bespreken de specialisten van Ancora Health - experts in voeding, bewegingswetenschappen en gedragswetenschappen - de resultaten in een persoonlijk gesprek of via een videochat. Samen met een health coach wordt een plan opgesteld, op basis van de gemeten waarden en de doelen van de klant. Als het om het adviseren van mensen gaat, gebruikt Ancora Health drie pijlers: voeding, beweging en levenswijze. Samen met hun coaches focussen abonnees op specifieke verbeterpunten en wordt bekeken welke acties kunnen worden ondernomen. Castela Forte: “Er zijn honderden dingen die je kunt doen om gezonder te worden, maar het is onmogelijk om die allemaal te

implementeren in je leven. Daarom reduceren wij onze bevindingen tot een gepersonaliseerd plan.” Doelen van klanten kunnen uiteenlopen: van de ambitie om een marathon te lopen tot het reduceren van het suikergehalte in het bloed. Na zes maanden wordt de progressie met een tweede meetmoment in kaart gebracht. Wie wil kan in de tussentijdse periode contact houden met coaches en specialisten.



‘We willen mensen de kennis geven over wat er zich in hun lichaam afspeelt, en wat ze met die kennis kunnen doen’ - Rahul Gannamani, medeoprichter Ancora Health

PRIVACY ALS FUNDAMENT

Bij Ancora Health werkt men samen met gezondheidsdeskundigen, onder meer van de Universiteit Groningen en het Universitair Medisch Centrum Groningen. In Eindhoven worden klanten geholpen bij het toonaangevende sportmedisch centrum SportMáx. Cruciaal in de werkwijze van Ancora Health is het beschermen van data van abonnees. “Privacy is heel belangrijk voor ons,” zegt Kumaraswamy. “We zijn beheerders van data, maar alleen onze klanten hebben er zeggenschap over. We gebruiken de persoonlijke informatie alleen om mensen te helpen en om ons product te verbeteren. Nooit zullen we

het voor commerciële doeleinden gebruiken.” Klanten zijn bij Ancora Health vanaf dag één anoniem. Wie de samenwerking wil opzeggen, kan zijn of haar persoonlijke data laten vernietigen.

KOMPAS OP DE GEZONDHEIDREIS

In haar preventieve aanpak onderscheidt Ancora Health zich van bestaande methoden in de gezondheidssector. “Acht van de tien mensen gaan nu naar een dokter met een klacht,” zegt Castela Forte, “maar als er geen ziekte of aandoening kan worden aangeduid, is het: ga maar naar huis en kom terug als je wat hebt. Wij bieden een holistische aanpak, een soort handboek voor het optimaliseren van gezondheid. Als mens heb je een gezondheidsspanne. Jaren waarin je in volle gezondheid kunt leven. Die spanne willen wij verlengen.” Middels Ancora Health krijgen mensen controle over hun eigen gezondheid, zegt Gannamani. “We willen mensen de kennis geven over wat er zich in hun lichaam afspeelt, en wat ze met die kennis kunnen doen.” Gezondheid is geen bestemming, weet Kumaraswamy. Geen uitgestippeld pad waarop mensen zich van A naar B en C voortbewegen. “Gezondheid is een reis,” zegt hij. “Wij willen daarbij je kompas zijn.”

Meer info?

www.ancora.health en @ancorahealth