

# BAAS OVER LICHAAM & GEEST

Door je lichaam te analyseren, kun je je gezondheid verbeteren.



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 precies in ons lichaam afspeelt, 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? Wat als we persoonlijke, op het individu gerichte informatie over ons welzijn kunnen

gebruiken om onze levenswijze te verbeteren? Met Ancora Health is het mogelijk. Door middel van gedetailleerd, datagedreven analyses biedt de start-up een nieuwe benadering van gezondheid en welzijn. Wie zich aansluit, kan de touwtjes over lichaam en geest in eigen hand nemen.

'Gezondheid is geen bestemming, gezondheid is een reis'



SRIDHAR KUMARASWAMY, OPRICHTER ANCORA HEALTH

## EEN PROACTIEVE HOUDING

'De afgelopen jaren heb ik ontdekt 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 boven-dien 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 en Sridhar was al jaren een mentor voor Rahul. Met z'n drieën zetten ze Ancora Health op. Castela Forte:

'Als mens heb je een gezondheidsspanne. Jaren waarin je in volle gezondheid kunt leven. Wij willen je helpen die spanne te verlengen'



CASTELA FORTE, OPRICHTER ANCORA HEALTH

'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', zegt 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 waarmee we dat gevoel kunnen helpen beïnvloeden.'

## HET VERHAAL VAN JE GEZONDHEID

Groot is de hoeveelheid data die momenteel over het menselijk lichaam kan worden verkregen. Op basis van die gemeten data krijgen klanten

Foto: Barbara Kerkhof



'We willen mensen de kennis geven over wat er zich in hun lichaam afspeelt, en wat ze met die kennis kunnen doen'



RAHUL GANNAMANI, OPRICHTER ANCORA HEALTH

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 de specialisten focussen leden 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 gericht keuzes die makkelijk uit te voeren zijn.' Doelen van klanten kunnen uiteenlopen, van de ambitie om een marathon te lopen, tot het reduceren van het suikergehalte in het bloed of het compenseren van een genetisch tekort aan vitamine D. Health & Performance Plus leden worden nog twee keer gemeten, waarna het persoonlijke gezondheidspaspoort opnieuw wordt berekend. Wie wil kan in de tussentijd contact houden met de specialisten en hun eigen trainers.

## 'SAMEN MET EEN ANCORA HEALTH EXPERT WORDT EEN PLAN OPGESTELD'

### ANCORA.HEALTH

@ancorahealth



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

SRIDHAR KUMARASWAMY, OPRICHTER ANCORA HEALTH

van Ancora Health een persoonlijk gezondheidspaspoort aangereikt. De eerste stap is een uitgebreide vragenlijst. Vervolgens worden leden uitgenodigd voor een bezoek aan een health center 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.' 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. Forte: 'We voeren al die datapunten in onze Analytic Engine in, om tot een persoonlijk advies te komen.'

### VOEDING, BEWEGING EN LEVENSWIJZE

Na vier à vijf weken van analyse, bespreken de specialisten van Ancora Health - met expertise in voedings-, bewegings- en gedragswetenschap - de resultaten in een persoonlijk gesprek of via een videochat. Samen met een health expert wordt een plan opgesteld, op basis van de gemeten waarden

## 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 SMC SportMáx. Cruciaal in de werkwijze van Ancora Health is het beschermen van data van leden. 'Privacy zit in het fundament van alles dat we doen,' 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 GEZONDHEIDSREIS

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.' 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.'

'We bekijken gezondheid op een holistische manier.'

JOSÉ CASTELA FORTE, OPRICHTER ANCORA HEALTH

MELD JE NU AAN VIA ANCORA.HEALTH

