

EPIC

© 2025, Koen Kas en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Oorspronkelijke uitgave: © Pelckmans, 2025. *Epic, Unleash your full potential through health, art, and technology*

Bij de samenstelling van *Epic* hebben wij teksten en illustraties ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp: Studio Jan De Boer
Vormgeving: Crius Group
Vertaling: Vincent Oostelbos

D/2025/0055/264
ISBN 978 94 6310 664 1
NUR 740
THEMA J, JP

Ook verkrijgbaar als:
E-book: ISBN 978 94 6383 420 9

pelckmans.be



facebook.com/pelckmans.be



instagram.com/pelckmans.be

EPIC

ONTKETEN JE VOLLEDIGE
POTENTIEEL MET GEZONDHEID,
KUNST EN TECHNOLOGIE

KOEN KAS

P E L C K M A N S

HOOFDSTUK 1

HOOFDSTUK 2

HOOFDSTUK 3

HOOFDSTUK 4

HOOFDSTUK 5

HOOFDSTUK 6

HOOFDSTUK 7

HOOFDSTUK 8

HOOFDSTUK 9

HOOFDSTUK 10

HOOFDSTUK 11

PROLOOG	7
HET RAAKVLAk TUSSEN GEZONDHEID EN POTENTIEEL, EN HET PROBLEEM MET PREVENTIE	13
LEVENSDOEL ONTMOET POTENTIEEL: GEZONDHEID EN LEVENSDOELen OP ELKAAR AFSTEMMEN	39
DE EPISCHE ZOEKTOCHT NAAR EEN BETERE ZELF	59
HET STREVEN NAAR EEN LANG LEVEN: HISTORISCHE EN HEDENDAAGSE PERSPECTIEVEN	71
DE WETENSCHAP VAN GEZOND OUDER WORDEN: HET NIEUWSTE BIOLOGISCHE ONDERZOEK NAAR <i>LONGEVITY</i>	83
DE ROL VAN DIGITALE TECHNOLOGIE BIJ DE REGULATIE VAN PERSOONLIJKE GEZONDHEID EN PERSOONLIJKE GROEI	113
GEZONDHEIDSDATA AANWENDEN: PERSOONLIJKE GEZONDHEIDSinFORMATIE TOEPASSEN OM POTENTIEEL TE ONTGRENDELEN	139
HOE KUNST EN CREATIVITEIT THERAPEUTISCH WERKEN EN JE HELPEN JE POTENTIEEL TE BEREIKEN	169
POTENTIEEL ONTKETENEN: EEN STAPSGEWIJZE HANDLEIDING OM EPISCH TE WORDEN	189
ZICHT OP DE TOEKOMST: OVER HET DIGITALE EEUWIGE LEVEN, EDUCATIE, DE MENSELIJKHEID EN WEVEN WAT EPISCH IS	211
EPISCH: DE UITDAGING	227
BEDANKT	232

PROLOOG

Ga eens een boekhandel binnen op het vliegveld. De populairste boeken geven verschillende soorten levensadviezen en dragen titels als *Build the Life You Want*, *Success for Life*, *Life Force*, *Manifest Day by Day*, *How to Get the Life You Want*...

Hoe past *Epic* in dat plaatje?

Ik verkoop geen oefeningen om in trance te komen (*Success For Life*) of voedings-supplementen (*Life Force*). Ik suggereer ook niet dat energiegolven gebruikt kunnen worden om het universum te beïnvloeden (*Manifest Day by Day*).

Dit boek is geschreven door een wetenschapper en futurist in de gezondheidszorg, met verstand van biologie en medische wetenschappen, een globale visionair op het gebied van digitale gezondheid. Wat is het verschil dan?

In 2014 schreef ik *Nooit meer ziek*, een boek waarin een oud Chinees zorgmodel weer wordt aangehaald, waarbij dokters betaald worden om mij gezond en wel te houden. Het was een van de eerste boeken over digitale technologieën en de digitale revolutie die plaatsvindt in de gezondheidszorg. In samenwerking met een fantastisch team ben ik momenteel bezig aan de digitale implementatie van dat model.

Maar ik ben niet meer geheel tevreden met die titel. We zullen het later over geluk hebben. Vandaag geloof ik dat het leven draait om meer dan alleen gezond blijven en 'niet ziek zijn'.

Inderdaad, wij streven ernaar om meer te zijn dan niet ziek, niet gehandicapt en zonder zelfmoordneigingen. We willen kunnen lopen, spelen, dragen en bouwen, zo lang mogelijk, zonder ongemak. We willen vitaal, evenwichtig en weerbaar zijn. We willen dat onze hersenen zo goed mogelijk werken. We willen goed zijn in het vormen van intimiteit. We willen 'jong sterven... zo laat mogelijk', zoals ik het in latere jaren heb geformuleerd.

“ ***We willen 'jong sterven... zo laat mogelijk'.*** ”

En toch is die focus op preventie slechts een deel van het verhaal, zoals ik het nu zie – een niet erg sexy verhaal.

Er zitten wat haken en ogen aan gezondheidszorg die door technologie wordt ondersteund. Ik kwam er al snel achter dat je een zorgstelsel – in feite een hoop mensen – niet kunt veranderen met alleen technologie, wat apps, sensoren of enkele AI-algoritmen. Je hebt meer nodig, want mensen zijn van nature geneigd verandering uit de weg te gaan.

Om die uitdaging het hoofd te bieden, bedacht ik een '**methodologie voor *delight thinking***' in mijn boek uit 2018, *Your Guide to Delight*. Daarin wordt genot (*delight*) geïntroduceerd als ultieme ervaring, bijna magisch, maar toch echt, op basis van dingen waarvan je niet wist dat je ze niet wist. Het boek bleef aan de oppervlakte – misschien net iets daaronder – van de vraag hoe je genot kunt gebruiken om om te gaan met verandering, met het onbekende, en hoe dat jou en je bedrijf zal helpen een langdurig, bevredigend leven te leiden.

In een eenvoudig letterwoord zag dat er als volgt uit:

Discover (ontdek) iets wat nieuw voor je is (wees nieuwsgierig).

Extract (extraheer) daar onverwachte waarde uit (wees creatief).

Liberate (bevrijd), spreek je uit en deel je data/kennis.

Integrate (integreer) verschillende datasilo's (verbind de puntjes).

Get (ruim) frictie uit de weg.

Hack het perspectief van mensen (wees fantasievol).

Trust (vertrouwen), empathie en authenticiteit zijn haalbaar door design.

Nu ga ik in dit boek een stapje verder. Ik laat zien hoe *delightful* manieren om preventieve ingrepen in de gezondheid te introduceren, je helpen om episch te worden. Zelfs als je ziek bent of een beperking hebt, kun je je potentieel en je dromen omzetten in echte ervaringen. Dat geeft jou en je familie aan het eind, op de dag voor je overlijden, het gevoel dat je het meeste uit het leven hebt gehaald.

Zo kan ik met het hiervoor genoemde probleem afrekenen – het probleem dat preventie vaak een saaie connotatie heeft. Bedenk maar eens hoe goed een voetbalclub nog zou presteren als ze alleen maar zou verdedigen. Toch is dat hoe preventie gezien wordt: als een verdediging voor later.

Maar wat als je het in een aanval kon omzetten? Een betere naam is dan misschien 'gezondheidsbevordering'.

Of, zoals mijn collega-gastspreker Christophe Jauquet aangaf in een van zijn fantastische blogs: 'Niemand doet aan gezondheidspreventie. Of in elk geval noemen ze het geen gezondheidspreventie. Preventie is een woord dat (overmatig) wordt gebruikt in het zorgstelsel. Maar mensen gebruiken het woord preventie niet. Ze zorgen voor zichzelf. Ze doen aan zelfzorg, niet aan preventie. En dat geldt voor veel meer dan voor het zorgstelsel alleen. Laten we ons dus in de echte wereld begeven en ons niet blindstaren op procedurele en academische woorden die al tientallen jaren geen impact meer hebben.'

En dus zal ik eerst het concept en de toepassingen van **zelfsturende gezondheidszorg (self-driven healthcare, SDH)** introduceren. Ik zal overwegen hoe die vorm van preventieve zorg geen kostenpost wordt, maar een batenpost!

Hier schakel ik over van 'omgaan met preventie' naar 'een nieuwe manier om een nalatenschap te creëren'. Om episch te worden. Als individu. Als partner. Als ouder. Als werknemer. Als jou.

Dit is een boek over hoe je episch kunt worden. Iconisch zelfs. Maar die merknaam – 'iconisch worden' – was (in het Engels) al bezet, net als 'iconisch zijn'. Vandaar **EPISCH worden**.

Volgens mij zijn er een aantal regels. Een aantal lessen die ik wil delen. Sommige zijn herbewerkingen van beroemde citaten. Ik hou van boeken met citaten. Dit is ook zo'n boek. De meestbekeken video's op Instagram en TikTok zijn citaten van orakels over hoe je je beste leven kunt leiden. Sommige geven strijdige berichten door. Zoals 'Treed uit je comfortzone' versus 'Blink uit in waar je goed in bent'.

Wat is dan waar? Of gaat het niet om waarheid, maar om mentale ondersteuning in een raamwerk waar jij je prettig bij kiest te voelen?

Dat is wat dit boek je zal bieden: een gepersonaliseerde manier om episch te worden, die voor elk van ons anders is, en een antwoord op de vraag hoe bezig zijn met je gezondheid je ook de mogelijkheid biedt om om te gaan met verandering, de enige constante van de toekomst. Een gids om te bepalen hoe en wanneer te beginnen. Ook een gids voor jou, meneer de perfectionist, de man die lijdt aan imposter syndroom, mevrouw de overdenker...

Dit boek helpt je dus je levensdoelen en potentieel te bepalen, niet alleen om gezond en gelukkig te zijn, en ik bied de nodige hulpmiddelen om die te bereiken.

Ik presenteer nieuwe manieren die biologie aanpakken en het verouderingsproces afremmen. Ik presenteer geneeskunde voor een langere, gezonde levensduur als een nieuwe preventieve aanpak. Daarna schakel ik over op digitale hulpmiddelen die gezondheids- en levensadvies bieden door middel van AI. Digitale gezondheid leidt tot digitale zelfbeschikking en het maximaliseren van potentieel. Je digitale tweeling wordt een digitale drieling. Je kunt een nieuwe soort chatbots verwachten (die generatieve AI toepassen) en hybride combinaties van digitale en fysieke diensten. Die worden je persoonlijke gps voor het behalen van je doelen: net zoals een gps je de beste route naar een bestemming toont, zijn de nieuwe hulpmiddelen bedoeld om je op het juiste pad te zetten om je doelen te behalen. Een Waze voor de gezondheidszorg. Ze kunnen je leren een gelukkiger leven te leiden door eenvoudige, wetenschappelijk onderbouwde, dagelijkse activiteiten.

Ik laat zien hoe een nieuwe, immersieve wereld, voorheen het metaverse (en binnenkort hoogstwaarschijnlijk opnieuw het metaverse genaamd) in dat plaatje past en je kan helpen om zo'n bevredigend leven te ervaren. Om het ongeziene te ervaren.

Ik put uit mijn persoonlijke ervaring met de voorbereidingen op de lancering van een nieuw technologieplatform om in België met privédata om te gaan. Op basis daarvan introduceer ik nieuwe middelen voor het verzamelen en delen van data op een nieuwe versie van het internet. Dat platform zal nieuwe manieren bieden om met gezondheidsdata om te springen en je leven een doel te geven.

Ik zal mij afvragen wat het betekent, in een wereld van AI vandaag, het metaverse morgen en brein-computerinterfaces overmorgen, om een mens te zijn. Ik bespreek hoe nieuwe technologie ons in staat stelt om digitaal eeuwig te leven, en het hele concept van nagedachtenis een nieuwe invulling te geven. Om in te gaan op de vraag of mijn geliefde grootvader altijd bij me kan blijven. Of om je af te vragen: 'Wat zou Steve Jobs hebben gedaan in deze situatie?' Een man die velen beschouwen als episch.

In dit boek zul je van alles vinden voor op het pad naar een episch leven. Je zult bijvoorbeeld leren:

- waarom gezond nieuwjaar of gelukkig nieuwjaar niet het hoogste is wat we kunnen wensen;
- hoe je de kansen schept die je voorspoed brengen;
- hoe je verandering kunt omarmen en je van dealen met verandering of gewoon je comfortzone verlaten een troef kunt maken;
- hoe dat zich vertaalt in de drie dingen die je wilt doen voor je overlijden en hoe de combinatie van die drie dingen je het gevoel geeft dat je een episch leven leidt;
- hoe je episch wordt door het mantra 'Hoe ouder hoe beter';
- hoe je constant leren mogelijk maakt en waarom verliezen even belangrijk is als leren;

- hoe elementen van kunst en creativiteit je helpen te klimmen in je carrière;
- over nieuwe apps om je dromen te verkennen en emotioneel welzijn en creativiteit te ondersteunen;
- over praktische sites en middelen die je morgen al kunt gaan gebruiken om je volgende grote zet te bepalen;
- hoe een nieuwe manier om in een persoonlijke kluis op het internet met je data om te gaan, je kan helpen om *delightful* gezondheids- en zorgervaringen te hebben, je potentieel aan te boren en je ambities en doelen in het leven te behalen.

Samen slaan kunst en technologie een brug tussen onze innerlijke ervaringen en wensen – waar we ons soms niet eens bewust van zijn – en de buitenwereld. Dat geeft ons nieuw zicht op zelfexpressie, creativiteit en persoonlijke groei. Wanneer dat gecombineerd wordt met de opkomst van onze persoonlijke digitale tweeling en digitale drieling, opent zich een opmerkelijk pad naar een gezonder, meer doelbewust leven. Om episch te worden.

“ Dit boek helpt je dus je levensdoelen en potentieel te bepalen, niet alleen om gezond en gelukkig te zijn, en ik bied de nodige hulpmiddelen om die te bereiken.



HOOFDSTUK 1

HET RAAKVLAK TUSSEN GEZONDHEID EN POTENTIEEL, EN HET PROBLEEM MET PREVENTIE

‘Hij die gezond is, heeft hoop;
en hij die hoop heeft, heeft alles.’

— Arabisch gezegde

Bij wijze van inleiding voor dit boek wil ik een verhaal delen dat mij na aan het hart ligt, over mijn moeder en haar ervaring met gezondheid en de complexiteit van preventie. Ruim dertig jaar lang leefde mijn moeder met slechts één nier. Enkele jaren terug kreeg ze de diagnose diabetes, een aandoening waar ook weer een serie zorgen bij komt kijken, waaronder het risico op blindheid en ernstig nierfalen.

Ondanks de risico's bleek het moeilijk om oude gewoontes te doorbreken. Mijn moeder is altijd een zoetekauw geweest. Haar thee werd pas gedronken als er ten minste drie theelepeltjes suiker in zaten. Mijn broer en ik probeerden haar jarenlang te stimuleren om met suiker te minderen, met het oog op de risico's die haar aandoening met zich meebracht. Helaas leken die pogingen vergeefs.

Het omslagpunt kwam toen mijn moeders gezondheid zichtbaar begon af te takelen – haar zicht ging dramatisch achteruit. Dat schudde ons allemaal wakker. Maar wat haar echt motiveerde om verandering te zoeken was niet de angst om haar zicht of zelfs haar nierfunctie te verliezen. Het was het moment dat ik er met haar voor ging zitten en haar de directe impact uitlegde die haar gezondheid had op onze levens. Ik vertelde haar over de regelmatige dialyse die ze zou moeten ondergaan als haar resterende nier zou falen, en dat het elke keer op mijn broer en mij zou aankomen om haar naar het ziekenhuis te rijden.

Pas toen ze werd geconfronteerd met het vooruitzicht dat haar keuzes over haar gezondheid een last zouden worden voor haar zoons, haar helden, haar nagedachtenis, koos ze ervoor om een gezonder dieet te gaan volgen.

Dat persoonlijke verhaal illustreert de ingewikkelde relatie tussen gezondheid, potentieel en de uitdagingen die bij preventieve maatregelen komen kijken. Het pleit voor de kracht van persoonlijke banden bij het motiveren van verandering en de complexe interactie van factoren die onze gezondheidskeuzes beïnvloeden.

Ik ben gek op mijn moeder. Zij is episch, ze geeft haar zoons al het mogelijke om hen te helpen opbloeien, en geniet van elk moment van de levens van mijn broer en mij, alsof ze onze verhalen zelf heeft meegemaakt. Dat bleek haar levensdroom.

Wat kunnen we van deze ervaring leren over hoe we haar diabetes tijdig hadden kunnen aanpakken?

Dit hoofdstuk gaat in op de fundamentele relatie tussen de gezondheid van een individu en diens potentieel voor persoonlijke en professionele ontwikkeling. Het beschrijft hoe iemands gezondheid een significant effect kan hebben op zijn mogelijkheid om zijn volle potentieel te realiseren. Om episch te worden.

Het mag duidelijk zijn dat gezond blijven de kans vergroot om een nalatenschap te creëren, om blijvende menselijke connecties te maken en om voldoende ervaringen

op te doen. Zoals ik in het volgende hoofdstuk zal aangeven, zijn dat de drie hoofdzakelijke dingen die mensen willen doen voor hun dood. Ik zal uitleggen waarom dat precies de dingen zijn om op te mikken, wil je episch worden.

Je gezondheid heeft meer om het lijf dan alleen niet ziek zijn. Er vallen ook lichamelijk, geestelijk, emotioneel en zelfs spiritueel en financieel welzijn onder. Die zijn allemaal van groot belang om je potentieel te ontketen en vaardigheden te maximaliseren. Net als een goed geoliede machine moeten het menselijke lichaam en de menselijke geest optimaal functioneren om de top van het kunnen te bereiken. Op de volgende manieren kan gezondheid je mogelijkheid om je volledige potentieel te verwezenlijken, beïnvloeden:

Lichamelijke gezondheid. Een gezond lichaam kan de productiviteit en het uithoudingsvermogen sterk vergroten, waardoor je kansen kunt aangrijpen zonder door ziekte of vermoeidheid te worden gehinderd.

Geestelijke gezondheid. Een goede geestelijke gezondheid maakt het mogelijk om helder na te denken, beslissingen te nemen en stressbestendig te zijn. Aandoeningen als angst of depressie daarentegen kunnen oordeelsvermogen, creativiteit en focus aantasten.

Emotionele gezondheid. Volgens Dictionary.com gaat het er bij emotionele gezondheid om of je je bewust kunt zijn van je emoties en of je die kunt reguleren. Ook gaat het om de mogelijkheid om interpersoonlijke relaties op verstandige en empathische wijze te onderhouden. Bij emotionele gezondheid draait het ook om een goed begrip van je emoties, gezonde copingstrategieën bij stress, positiviteit, en weerbaarheid opbouwen. Er vallen allerlei psychologische en emotionele vaardigheden en toestanden onder.

Spirituele gezondheid. Spirituele gezondheid is een dimensie van het algehele welzijn, waarbij het gaat om doelgerichtheid, betekenis en een verbintenis met iets wat groter is dan jezelf. Dat hoeft niet per se te duiden op religie of geloof, al hangt spiritualiteit voor veel mensen daar nauw mee samen. Het concept van spirituele gezondheid verschilt sterk tussen individuen, afhankelijk van hun geloof, waarden en levenservaring.

Financieel welzijn. Financieel welzijn is een holistisch concept dat verder gaat dan alleen inkomen of vermogen. Ook het managen van financiële middelen valt eronder, evenals de mogelijkheid om huidige en toekomstige financiële doelen te behalen (financiële zekerheid) en de vrijheid van financiële stress en zorgen. Het is inherent subjectief en kan van persoon tot persoon sterk verschillen, afhankelijk van hun individuele omstandigheden, doelen en waarden.

Hier moet ik het concept van sociale determinanten van gezondheid (*social determinants of health*, SDOH) noemen. Factoren als veilig onderdak, kwalitatief

This diagram is a model of all factors correlated with health outcomes for an individual

This diagram is a model of all factors correlated with health outcomes for an individual

determinantsofhealth.org



onderwijs, werkgelegenheid en vrijheid van racisme of discriminatie spelen een sleutelrol bij de bepaling van de gezondheid van individuen en de daaruit voortkomende kansen om hun volledige potentieel te realiseren. Iemands omgeving en sociaal netwerk kan de gezondheid zowel in positieve als negatieve richting beïnvloeden. Een positieve omgeving ondersteunt groei, terwijl negatieve invloeden iemands potentieel kunnen inperken.

De grafiek op pagina 16 biedt een prachtig overzicht van het bereik van SDOH.

HET PROBLEEM MET PREVENTIE

Om de toekomst te zien, kijk je naar het verleden. Ik heb de waarheid daarvan keer op keer ervaren. Denk aan de Chinese dokter, ruim 2000 jaar geleden, die werd betaald om je gezond te houden. Als je ziek werd, hoefde je niet meer te betalen. Wat zou ervoor nodig zijn om dat model te hervormen? Dat werd de rode draad van mijn eerste boek en mijn globale presentaties.

Ik heb door schade en schande geleerd dat het niet eenvoudig is om dat model weer in te voeren. Hier volgen uit mijn hoofd enkele problemen met preventie:

- het is uitermate moeilijk om mensen te betrekken bij preventieve gezondheid;
- doemscenario's wekken negatieve emoties op, waardoor mensen vermijdingsgedrag vertonen;
- weinig concrete stimulansen – de meeste zijn op zeer lange termijn en gaan over het voorkomen van mogelijke toekomstige ziektes;
- het is niet gepersonaliseerd of toegespitst op unieke risico's en levensdoelen;
- het lijkt overweldigend, complex en hinderlijk en het is niet duidelijk waar je moet beginnen;
- er zijn veel misverstanden, angst en wantrouwen door slechte communicatie;
- bij eenmalige campagnes is er een gebrek aan doorzetting en aan een systematische aanpak;
- de initiatieven zijn versplinterd: er is een gebrek aan coördinatie en samenwerking tussen belanghebbenden.

Toen ik voor dit boek onderzoek deed, ontdekte ik de *Codex van Hammurabi*. Die is vier millennia geleden in spijkerschrift geschreven en geeft een opdracht voor de meting van uitkomsten van medische procedures en stimulansen voor dokters om de best mogelijke zorg te verstrekken. Ook zet hij minimeisen voor de zorg uiteen, zelfs voor de minst bevoorrechte leden van de bevolking. Kortom, hij presenteerde SDOH. Duizenden jaren later heeft het merendeel van de landen nog altijd moeite om die Mesopotamische normen na te leven.¹

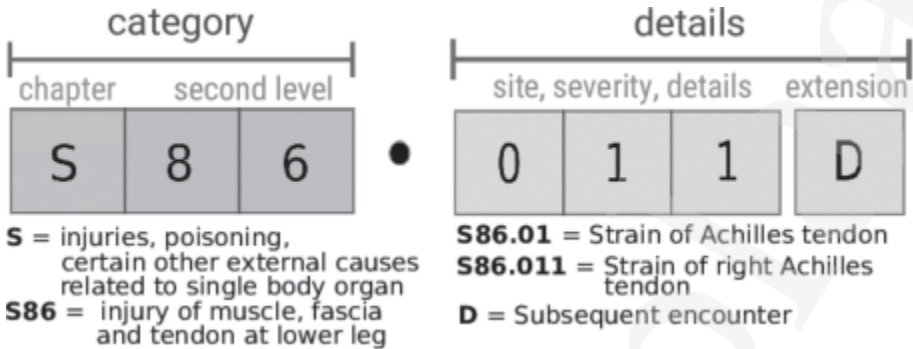
Educatie wordt gezien als een belangrijke sociale determinant van gezondheid. Fatsoenlijke educatie verstrekt aan individuen de kennis om weloverwogen beslissingen te nemen over hun gezondheid en hun algehele welzijn. Ik zal dat de komende hoofdstukken in meer detail uitwerken.

“ Fatsoenlijke educatie verstrekt aan individuen de kennis om weloverwogen beslissingen te nemen over hun gezondheid en hun algehele welzijn.

De *Codex van Hammurabi* is iets wat ik wil verbinden aan een van de grootste problemen met preventie als bedrijfsmodel. Hoewel er namelijk medische standaarden zijn – de zogeheten ICD-10 of ICD-11 – voor elke ziekte en aandoening, is er geen medische standaard voor preventie.

Het ICD-systeem, wat staat voor de internationale classificatie van ziektes (*international classification of diseases*), is in wezen een globale norm voor het identificeren van trends in en statistieken van gezondheid. Het wordt gebruikt om allerlei medische condities en symptomen te classificeren en te coderen, evenals de oorzaken van verwondingen en ziektes. Je kunt de ICD-10 en ICD-11 zien als verschillende versies van een gezondheidswaardenboek. ICD-10 is de tiende editie, die al geruime tijd in gebruik is. ICD-11 is de nieuwste editie en is uitgebracht door de Wereldgezondheidsorganisatie (World Health Organization, WHO). Het is te vergelijken met een update van een stuk software, maar dan voor aandoeningen. Elke nieuwe versie krijgt meer detail en precisie, zodat medisch professionals en gezondheidssystemen wereldwijd kunnen blijven met nieuwe ziektes en medische kennis.

Wanneer je een dokter bezoekt en die je van een diagnose voorziet, gebruikt die een ICD-code om de diagnose te registreren. Die codes zijn belangrijk, want ze zijn universeel – of je nu in Amsterdam, Johannesburg of São Paulo bent, de code voor een gebroken arm of diabetes blijft gelijk. Die standaard is van cruciaal belang voor het volgen van trends in de publieke gezondheid, voor het bepalen van rekeningen en verzekeringen, en om te zorgen dat iedereen, waar hij ook is, consistente medische zorg krijgt.

VOORBEELD VAN STRUCTUUR VAN ICD10-CM CODE²

Hoe kunnen we, gegeven de hiervoor beschreven situatie, vandaag de *Codex van Hammurabi* toepassen?

Stel je voor dat 'preventieve zorg' in een rekening vervat zou kunnen worden, zodat het een batenpost wordt van een dokter in plaats van een kostenpost! Een dokter zou een les mindfulness kunnen voorschrijven in een museum, of een zonsondergang in Buenos Aires. Die ideeën zal ik in de rest van dit boek behandelen.

Sutter Health
Prescription for Health & Happiness
A dose of joy and self-compassion

Provider: Dr. Leif Hass Date: 4/20/2021
 Prescribed to: Suzie S.

Rx: spread the love
watch a sunset

Refills: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☒ 4 ☒ As Needed

☒ Take a few deep breaths
☐ Call an old friend
☒ Give someone a hug
☐ Help a friend in need
☒ Write a thank you note
☐ Sing in the shower
☐ Dance to your favorite song
☐ Go for a walk in a beautiful place
☐ Forgive someone
☒ Talk to yourself with a kinder voice

Door onze lichamelijke, geestelijke en emotionele gezondheid te onderhouden, komen wij op ons best voor de dag. Zelfzorg is niet zelfzuchtig, maar van essentieel belang om de balans in ons leven te behouden.

Al met al biedt een optimale gezondheid de noodzakelijke basis voor individuen om hun vaardigheden, talenten en kansen in te zetten en in alle aspecten van het leven hun potentieel te maximaliseren. Om episch te worden.

In mijn eerdere werken, *Nooit meer ziek* en *Your Guide to Delight*, illustreerde ik de verschuiving van reactieve 'ziekenzorg' naar proactieve gezondheidszorg, met een nadruk op de sleutelrol die technologie speelt in die transformatie. Ik introduceerde het opkomende tijdperk van persoonlijke digitale tweelingen die onze gezondheid niet alleen radicaal zullen veranderen, maar ons en onze ondernemingen voor eeuwig 'jong' zullen houden. Voor dat nieuwe begin is het noodzakelijk dat we gezondheid herinterpreteren, niet als een eindpunt, maar als middel om het mogelijk te maken een 'episch leven' te leiden.

DE OPKOMST VAN ZELFSTURENDE GEZONDHEIDSZORG (SDH), ZELFGEZONDHEID OF ZELFZORG

Stel je eens een wereld voor waar gezondheidszorg niet alleen een systeem is dat we aanspreken als er iets misloopt, maar een geïntegreerd deel van ons dagelijkse leven, een pad van zelfontdekking en optimalisatie. Die wereld is geen utopie, maar een toekomst die haalbaar is door zelfsturende gezondheidszorg (SDH). Dat is een paraplueterm (geïntroduceerd door Innovate UK) die aspecten van de toepassing van gezondheidszorg beschrijft. Die aspecten kunnen mensen steunen om meer begaan te worden met hun eigen gezondheid en het reguleren van hun welzijn, en geen passieve ontvangers van gezondheidszorg meer te zijn.³ Ik kan ook de term 'zelfgezondheid' smaken, die wordt gebruikt door de Jacobs School of Medicine and Biomedical Sciences.

In het algemeen geldt dat, wanneer mensen ergens de regie over krijgen, zij er mee kunnen spelen. Innovaties die zelfsturende gezondheidszorg helpen toepassen, zorgen voor meer begaanheid bij burgers. Daardoor moet de toegankelijkheid van op bewijs gestoelde interventies voor zelfzorg voor het grote publiek vergroot worden.

Nog een voorbeeld, uit mijn eigen ervaring. Ik wist al jaren dat wit brood eten niet bepaald gezond was. Maar dat kon me niet schelen. Of ik had geen motivatie om het te veranderen. Totdat ik twee weken een huidsticker droeg,⁴ waardoor ik in real time kon ervaren, via een eenvoudige app op mijn smartphone, wat de impact was op mijn bloedsuiker van alles wat ik at. Toen klikte er iets in mijn hoofd.

Ik wil niet beweren dat ik daarna direct granola ging kopen, maar het heeft me wel geholpen op mijn pad naar gemotiveerde zelfgezondheid.

Sinds die persoonlijke ervaring organiseert mijn partner bij Healthskouts showcases om dat soort inzichten voor persoonlijke zorg aan zorgaanbieders over te brengen, en aan het brede publiek. Dat inspireert mensen enorm. Een beetje zoals dat citaat van Benjamin Franklin: 'Vertel me en ik vergeet, leer me en ik onthoud misschien, betrek me en ik leer.' Als iets je verteld wordt, is het van korte duur, en als iets je wordt geleerd, onthoud je het beter. Maar iets zelf ervaren is onvergetelijk.

In de afgelopen vijf jaar hebben we een verschuiving gezien van het passief ontvangen van gezondheidszorg naar onafhankelijke zelfzorg. De patiënt wordt in staat gesteld data bij te dragen en aan de besluitvorming deel te nemen. SDH richt zich erop mensen te betrekken bij het onderhouden van hun gezondheid en welzijn. SDH beoogt individuen onafhankelijk te maken en patiënten hun gezondheidsdata te laten managen aan de hand van digitale hulpmiddelen en online platforms. Ik geef een aantal representatieve voorbeelden, zowel gevestigde (bv. gewicht, bloeddruk, bloedsuiker) als nieuw opkomende (loop, spraak, handschrift, cognitieve aandacht). Er horen zaken bij die individuen zelfstandig maken bij het reguleren en verbeteren van hun gezondheid, waaronder de vroege detectie van ziekte en proactieve samenwerking met zorgprofessionals. Daaronder valt ook een holistische aanpak van zelfzorg, om ziektes vroeg waar te nemen en, bij twijfel of zorgen, online afspraken te maken met echte dokters.

De zorgindustrie past zich aan door diensten te digitaliseren, persoonlijke zorg aan te bieden en zelfmetingen door technologie, apps en meetapparatuur op afstand te omarmen. Tot enkele jaren geleden werden dergelijke data door de medische establishment niet vertrouwd. Inmiddels zijn ze niet meer weg te denken, nu een groeiend aantal zelfzorgapparaten de gegenereerde data kunnen uploaden in je medisch dossier. Die trend leidt tot nieuwe, persoonlijke modellen voor de gezondheidszorg, die samengaan met de grote migratie van ziekenhuizen naar thuis-ziekenhuizen. Ik voorzie dat dit in een volgende stap het fundament wordt voor ziekenhuizen die je betaalt om gezond te blijven.

Dat opkomende SDH-ecosysteem zal worden verbonden aan grotere zorgstelsels, waardoor diverse activiteiten voor gezondheid en welzijn mogelijk worden gemaakt. Wellicht zal het zich samenvoegen in een enkel, modulair portaal, zoals een Facebook voor gezondheidszorg, dat ik hier zal introduceren, maar dan zonder de 'schadelijke' eigenschappen van Facebook (Meta). Je privézelfzorgdata worden niet meer gebruikt om bedrijven als Meta of Google te verrijken. In dit boek zal ik laten zien hoe je beloond zult worden om zelf je (gezondheids)data bij te houden. Ik zal daarvoor persoonlijke online datastores (pods) op een nieuwe versie van het internet introduceren. Die zul je in hoofdstuk 7 zien.

Dat gaat hand in hand met een golf nieuwe, persoonlijke initiatieven voor 'preventie en vroege diagnose' die over de hele aardbol opduiken. Enkele voorbeelden:

- **Q Bio.**⁵ In het snijvlak van AI, natuurkunde en biologie werkt Q Bio aan de automatisering van lichamelijk onderzoek, van datacollectie tot triage en het delen van data, om preventieve, gepersonaliseerde gezondheidszorg voor iedereen beschikbaar te maken.
- **Neko Health.**⁶ Van de oprichter van Spotify. Volledige bodyscans maken gebruik van AI om de gezondheid van patiënten in de loop der tijd te volgen, door middel van ruim 50 miljoen datapunten.
- **Forward.** Opmerkelijk genoeg heeft Forward haar activiteiten eind 2024 stopgezet. Het ging om een abonnement van 99 dollar per maand dat onbeperkte bezoeken mogelijk maakte aan een geautomatiseerde, door AI gestuurde lichaamsscanner genaamd een Carepod. Niettemin is de verzekeraar Ping An dat in China al jaren aan het normaliseren.

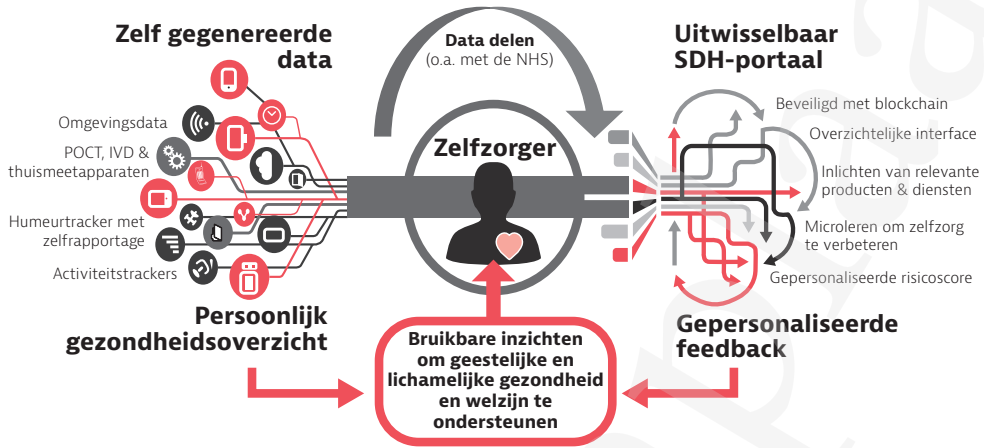
**“ In dit boek zal ik laten zien hoe je beloond
zult worden om zelf je (gezondheids)data
bij te houden.**

In dit boek zal ik aantonen dat het loont om zelf over je (gezondheids)data te beschikken.

In België is mijn team betrokken geraakt bij Mediport Medical Center. Dat vormt een nieuwe schakel tussen eerstelijnszorg, de huisarts en meer gespecialiseerde zorg in ziekenhuizen. Het is een bron van expertise in vroege screening en vroege diagnose, met de modernste scanapparatuur die de markt te bieden heeft.

Het mag duidelijk zijn dat SDH de focus verschuift van 'ziekenzorg' naar proactief welzijn. Door vooruitgang in AI, apparaten die constant met het internet in verbinding staan (die deel uitmaken van het zogenaamde internet der dingen of internet of things, IoT) en realtime data-analyse, kunnen individuen hun gezondheid continu bijhouden. Mensen worden hun eigen zorgverleners en kunnen vroege tekenen van aandoeningen herkennen en onmiddellijk corrigerende stappen ondernemen. Ze hebben toegang tot een enorm spectrum van gezondheidsmetingen die oorspronkelijk slechts in een klinische setting beschikbaar waren.

Die verschuiving past in het bredere thema van de regie nemen over je eigen lot, een populair onderwerp in verhalende kunst en romans. En nu ook in dit boek.



© THE ROYAL SOCIETY OF MEDICINE 2022⁷

Laten we eens kijken hoe dat in het dagelijkse leven zou uitpakken, aan de hand van een casus.

Ontmoet Sarah, een vrouw van middelbare leeftijd die lijdt aan diabetes en obesitas. Door middel van SDH begint Sarah met een eenvoudige fitnesstracker en neemt ze gaandeweg geavanceerdere hulpmiddelen op in haar routine, zoals glucosetrackers. Haar horloge registreert haar polsbewegingen en helpt haar bij te houden wat ze drinkt. Een kopje koffie, iets fris of een glas wijn. Dat geeft haar virtuele coach het teken om haar een herinnering te sturen aan de alcoholvrije optie, of de suikervrije blikjes fris die ze vorige week gekocht heeft. Die dienst (ontwikkeld door een klein AI-bedrijfje genaamd Klue⁸) zal in 2025 geïntroduceerd worden door Medtronic, een van de vooraanstaande bedrijven in medische technologie die zich richt op mensen met diabetes. Sarah sluit zich ook aan bij een door AI ondersteund voedingsprogramma dat haar eetgewoontes analyseert en een aangepast maaltijdplan genereert. Na verloop van tijd krijgt ze haar gezondheid beter onder controle en haar klinische indicatoren verbeteren zienderogen. Maar de sleutel is, net als in het persoonlijke verhaal over mijn moeder: zou Sarah de motivatie vinden om te veranderen?

Die twee AI-hulpmiddelen zullen naadloos onderling coördineren en een eenheid worden, in dienst van Sarah. Die eenheid dient als haar digitale assistent, haar digitale tweeling of drieling. Twee vooraanstaande bedrijven die dat model aandrijven, zijn Twin Health en Replica Health. Dexcom, een bedrijf dat sensoren voor glucosemeting die op de huid kleven, ontwikkelt voor mensen met diabetes, heeft aangekondigd een platform te willen lanceren. Dat zal gebruikmaken van geavanceerde AI om gepersonaliseerde inzichten en aanbevelingen te verschaffen en zo het omgaan met diabetes te verbeteren.