

SHOWNOTES

DE TOEKOMST VAN GEZONDHEIDSZORG: VAN ZIEKENHUIS ZONDER BELEVING NAAR WELLNESS MET BEWIJS

De kern van dit gesprek is dat *“longevity”* niet moet worden begrepen als de droom om 120 of 200 jaar oud te worden, maar als *het verlengen van de gezonde jaren*: langer sterk, helder, mobiel, mentaal weerbaar en functioneel blijven. Dat sluit goed aan bij het concept *“healthy ageing”*, waarbij de WHO gezondheid bij veroudering vooral koppelt aan functionele mogelijkheden en levenskwaliteit, niet alleen aan levensduur.

Dierick vertrekt vanuit de sportgeneeskunde: bij atleten wacht men niet tot het lichaam faalt, maar optimaliseert men slaap, voeding, beweging, herstel en mentale factoren. Zijn claim is dat dezelfde logica ook nuttig kan zijn voor niet-atleten. Dat is inhoudelijk verdedigbaar, zolang *“optimalisatie”* niet verandert in overdiagnostiek of commerciële biomarker-hype. Leefstijlgeneeskunde is effectief een erkende benadering rond voeding, beweging, slaap, stress, verbinding en middelengebruik.

Het gesprek wordt interessant wanneer hij stelt dat kennis zelden het probleem is: *mensen weten vaak wát gezond is, maar slagen er niet in het dagelijks vol te houden*. Daarom ziet hij een rol voor gedragspsychologie, digitale opvolging en conversationele AI. Dat is plausibel, maar nog geen bewezen wondermiddel: meta-analyses tonen dat chatbots leefstijlgedrag kunnen verbeteren, maar robuuste, langdurige klinische evaluatie blijft nodig.

Zijn meest prikkelende idee is *“longevity hospitality”*: hotels, retreats en wellnesseomgevingen gebruiken om gezondheid positief te laten ervaren. Dat kan waardevol zijn als het evidence-based, veilig en medisch begrensd gebeurt. Maar het risico is duidelijk: commerciële wellness kan snel verschuiven naar dure claims, supplementen, biomarkers of behandelingen zonder harde klinische meerwaarde.

SHOWNOTES

DE TOEKOMST VAN GEZONDHEIDSZORG: VAN ZIEKENHUIS ZONDER BELEVING NAAR WELLNESS MET BEWIJS

- Denk niet eerst aan biohacks, maar aan de basis: voldoende beweging, krachttraining, slaap, volwaardige voeding, stressregulatie en sociale verbinding. De WHO adviseert volwassenen minstens 150–300 minuten matige fysieke activiteit per week, of 75–150 minuten intensieve activiteit, aangevuld met spierversterkende oefeningen.
- Meet alleen wat tot actie leidt: bloeddruk, metabole markers, fitheid, slaap, lichaamssamenstelling of stresssignalen kunnen nuttig zijn als ze gekoppeld worden aan concreet gedrag.
- Gebruik geen supplement, test of wearable omdat het “longevity” klinkt. Vraag steeds: verandert dit mijn keuzes, of voedt het alleen mijn gezondheidsangst?

“LONGEVITY GAAT NIET OVER LANGER BLIJVEN LEVEN TEN KOSTE VAN ALLES, MAAR OVER LANGER GEZOND GENOEG BLIJVEN OM ECHT TE LEVEN.”

“EEN PERFECT GEZONDHEIDSPAN IN EEN PDF VERANDERT NIEMAND. DE ECHTE UITDAGING IS DAGELIJKSE GEDRAGSVERANDERING.”

“DE TOEKOMST LIGT MISSCHIEN NIET IN WELLNESS ZONDER BEWIJS OF GENEESKUNDE ZONDER BELEVING, MAAR IN DE COMBINATIE VAN BEIDE.”

SHOWNOTES

DE TOEKOMST VAN GEZONDHEIDSZORG: VAN ZIEKENHUIS ZONDER BELEVING NAAR WELLNESS MET BEWIJS

Mijn bedenkingen

De aflevering is sterk omdat ze longevity ontdekt van de karikatuur “eeuwig jong blijven”. De kritische grens ligt bij hospitality en AI. Een hotel of retreat wordt pas gezondheidszorg-light als er intake, veiligheid, duidelijke indicaties, transparante claims, medische doorverwijzing en onafhankelijke evaluatie zijn. Anders blijft het wellness met medische taal.

Ook AI-coaching is interessant, maar moet worden getest op effectiviteit, veiligheid, bias, privacy en wie klinisch verantwoordelijk blijft. Rudi AI wordt extern omschreven als een conversational health coach in MVP- en pilotfase, dus voorlopig hoort dit in de categorie veelbelovend, niet bewezen.

Voor aansluiting met eerdere afleveringen passen vooral “Jouw biologische leeftijd, longevity & leefstijl”, “Beweging en mentale gezondheid”, “GLP-1 agonisten”, “Ontstekings-remmend dieet”, “Moet je Vitamine D slikken?” en “De recuperatie-bijbel”. Die thema’s liggen inhoudelijk dicht bij deze aflevering: biologische veroudering, gedragsverandering, herstel, metabole gezondheid, supplementen en de grens tussen hype en evidence.

MEER WETEN OVER DE EXPERT:

FREDERIK DIERICK

HET GESPREK BELUISTEREN:

JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

**DE TOEKOMST VAN
GEZONDHEIDSZORG: VAN
ZIEKENHUIS ZONDER BELEVING
NAAR WELLNESS MET BEWIJS**