

Je draagt de ring, synct de weegschaal en betaalt voor het bloedonderzoek. De data belandt in zes apps die niet met elkaar praten, en eens per kwartaal scan je een dashboard, knik je naar een getal dat je niet kunt duiden, en sluit je het weer. Je rusthartslag liep elf dagen op voordat je het opmerkte, in een grafiek, achteraf, toen wat het ook veroorzaakte allang was uitgewerkt. Je meet je lichaam beter dan ooit en begrijpt het geen spat beter dan voorheen.

Het gangbare antwoord is nog een apparaat of nog een app, alsof het probleem ontbrekende data is. Dat is het niet. Het probleem is dat niets de data bewaakt zoals jij zou doen als je de tijd had. En die tijd heb je niet.

AI Agents for Personal Health geeft je de laag die wél bewaakt. Het introduceert het AGENT-raamwerk (Aggregate, Govern, Establish, Notice, Tune), vijf fasen die een lade vol trackers veranderen in één intelligent systeem dat je biologie continu monitort, signaleert wat ertoe doet, en uitlegt waarom. Het vervangt niet je oordeel of je arts. Het bouwt de vaste infrastructuur die beide betere vragen oplevert.

Je leert:

- Verspreide signalen samenbrengen (wearables, labwaarden, slaap, training, subjectieve aantekeningen) tot één stroom waar een systeem daadwerkelijk over kan redeneren.
- De regels van delegatie vastleggen: wat een agent mag tonen, wat het mag voorstellen, en wat het nooit namens jou mag beslissen.
- Je eigen uitgangswaarden bepalen, zodat "normaal" normaal voor jou betekent, niet een populatiegemiddelde dat jou nooit was.
- Agents bouwen die betekenisvolle afwijking vroeg opmerken en zwijgen bij ruis, zodat een signaal je bereikt terwijl het nog iets verandert.
- De lus sluiten: ingrijpen, meten, en het systeem zichzelf laten bijstellen op jouw data, niet op andermans protocol.

Het resultaat is precies: gezondheidsmonitoring is niet langer een kwartaalklus maar wordt omgevingsbreed aanwezig. Je reageert niet langer achteraf op getallen, maar draait een systeem dat afdrijven vroeg opvangt, op de enige fysiologie die jouw output bepaalt: die van jou.

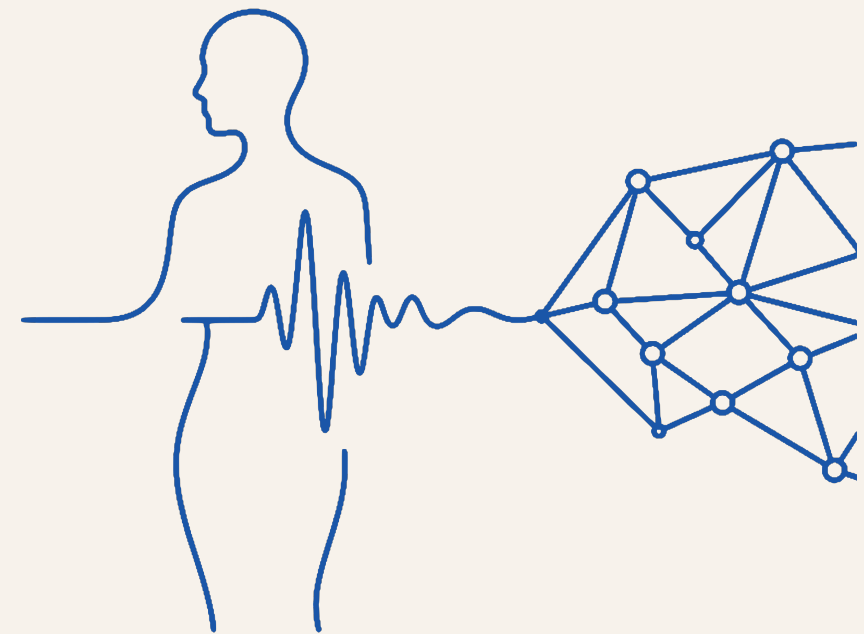
Ben je klaar met data verzamelen die je nooit leest en wil je iets bouwen dat haar voor je leest, begin dan hier.

## drs. Len P. van der Hof

Hij bouwt besturingssystemen voor het strategische zelf. Behandelt ondernemerschap, AI en machine learning, marketing, filosofie, psychologie en gezondheidsoptimalisatie als één engineeringprobleem. MSc in Strategic Entrepreneurship, Rotterdam School of Management, Erasmus Universiteit.

# AI-agenten voor Persoonlijke Gezondheid

Intelligente systemen inzetten om je **biologie** te monitoren,  
analyseren en **optimaliseren**



**Len P. van der Hof**

Systems for the Strategic Self