

# Skridttællere, pulsøre og søvnapps: Gadgets kan motivere til et sundere liv, men de risikerer at give stress og "dataneuroser"

Vi måler os selv som aldrig før, og mens det for nogen har en positiv effekt, kan det for andre blive en besættelse. Og samtidig er der hele spørgsmålet om, hvad der sker med al den data, der bliver indsamlet om os.

KIRI KIM LASSEN

**T**illykke, du har gået 10.000 skridt i dag, din puls har ligget stabilt, men til gengæld har du sovet både for uroligt og for lidt.

Det er bare nogle af de ting, som forskellige motions-apps, træningsure og andet udstyr kan holde styr på for dig. Vi er blevet en nation af selvmålere eller selftrackere, som det også hedder, og tendensen har givetvis været stigende de seneste par år, hvor både udstyret er blevet mere præcist i optællingen af kalorier, puls og daglig aktivitet.

»Teknologien kan være med til at sætte tal på vores vaner, og dermed være med til at ændre dem. Hvis man eksempelvis bevæger sig for lidt i hverdagen og gerne vil lave om på det, er det nemt at se direkte resultater ved at begynde at måle sin fysiske aktivitet og tælle skridt,« siger Nanna Gorm, der er ph.d. ved IT-Universitetet i København og blandt andet forsker i brugen af aktivitetsmålere.

Hun fortsætter:

»På den måde er de nye teknologier ikke meget anderledes end en gammeldags badevægt, når det kommer til at have en motivation for at komme i gang.«

Ifølge tal fra Danmarks Statistik har hver tredje familie - svarende til 765.000 familier - et eller flere aktivitetsure eller -målere, der kan indsamle data om vores liv, liggende.

For langt hovedparten er det en sjov gadget, der i begyndelsen bliver brugt flittigt, men som ender med at blive liggende i en skuffe, når nyhedsværdien er blegnet.

Derudover kan man medregne alle de sundheds- og motionsapps, som ligeledes hjælper med at danne et overblik over kroppens tilstand og aktivitet.

Eksempelvis svarede næsten 40 pct. af de adspurgte i en undersøgelse fra 2015, som YouGov foretog for Metroxpress, at de havde downloadet apps som MyFitnessPal eller Endomondo, og 22 pct. af dem brugte appen dagligt til at holde styr på kalorieindtag, puls og søvnmonstre.

## "Det man måler, er man selv"

En af dem, som selv kastede sig over selftracking og i et vist omfang stadig gør det, er journalist og forfatter Anders Høeg Nissen. I 2013 satte han sig for at undersøge fænomenet selvmåling på egen

krop, og det blev til bogen "Det man måler, er man selv - Data, dimser og drømmen om det bedre liv".

»Dengang jeg begyndte at måle mig selv, handlede det for mig om at tabe mig nogle kilo. I dagligdagen fungerer selvmåling godt, når det er en hjælp til at blive bevidst om nogle vaner, man gerne vil ændre. Her er det nemt at sætte sig et konkret mål og visuelt få feedback på, om man når dem. Men det kræver stadig en bevidst indsats og en selverkendelse, for teknologien i sig selv rykker ikke noget,« siger han.

For langt hovedparten af dem, der måler sig selv, er det typisk søvn, aktivitet, puls og kalorieindtag, de holder øje med.

Det samme gjalt Anders Høeg Nissen, men i dag efter mange års selvmåling er han blevet mere avanceret, og i det daglige har han foruden de klassiske kropsmålere, som at veje sig og måle fedtprocent, desuden føjet 10-12 målinger af hverdagsvaner til listen.

Blandt andet tracker han sin arbejdsgang for at se, hvad han bruger sin tid på, ligesom han også måler sit daglige koffeinindtag, og om han får læst regelmæssigt i sin fritid.

Selv om det måske kan lyde som mange daglige målinger, er han fuldt bevidst om, hvornår nok er nok.

»Da jeg skrev min bog, fik jeg øjnene op for, at man kan udvikle, hvad jeg kalder "dataneurose". Det dækker over, hvis man begynder at samle data for dataens skyld, og så kan det tage overhånd og blive usundt. Det kan eksempelvis være, at man ikke kan nyde et stykke kage, fordi det vælter kalorieindtaget, eller man cykler hjem igen, fordi man har glemt sin skridtmåler på vej til arbejde,« siger han.

## Brug af data er det vilde vesten

Det gælder altså om at finde en sund balance, hvis man overvejer at begynde at måle sig selv i det daglige. Men ud over de personlige overvejelser, kommer de teknologiske løsninger ikke uden en pris. I 2015 blev der solgt 84 millioner stykker teknologi såsom skridttællere og pulsøre på verdensplan, og det tal forventes til at stige til 245 millioner i 2019.

Men alle de måleinstrumenter indsamler enorme mængder data om brugerne, og det kan være problematisk, vurderer Nanna Gorm.



Hvis man begynder at samle data for dataens skyld, kan det tage overhånd og blive usundt.

Anders Høeg Nissen,  
forfatter og journalist



»Det mest alarmerende er, hvor hurtigt vi har accepteret, at virksomhederne indsamler data om os - data som i sidste ende ikke er vores egen. Det kan godt være, at det virker harmløst, at en app eller et pulsur tæller vores skridt, men ud fra den information kan virksomhederne registrere ting, som hvornår vi går i seng, står op, og går hen i løbet af en dag. Omvendt ved vi ikke noget om, hvad de reelt set bruger de informationer til, for markedet er det vilde vesten,« fortæller Nanna Gorm.

At den indsamlede information ikke udelukkende er til eget brug, er Anders Høeg Nissen også meget bevidst om.

Han har selv prøvet, hvor svært det er at få udleveret sine data, og derfor bruger han også tid på at læse om og sætte sig ind i de forskellige virksomheders privatlivspolitik, for han begynder at bruge deres teknologi.

»Det store spørgsmål er jo, hvem der har adgang til mine data, hvad de bruger dem til, og



Journalist og forfatter Anders Høeg Nissen måler sit liv. Det begyndte han på i 2013, da han skrev en bog om selvmåling. Med en badevægt, et ur, sin iPhone og en god portion apps registrerer han blandt andet antal skridt, sit daglige koffeinindtag, og om han får læst regelmæssigt i sin fritid. Arkivfoto: Kenneth Lysbjerg Koustrup

hvad der sker med oplysninger, hvis de bliver hacket. Derfor er det en god idé, at man gør op med sig selv, om den værdi, man får ud af at bruge produktet, kan vejes op med, hvad man giver tilbage af data om sig selv,« siger Anders Høeg Nissen.

#### Arbejdsgiverne kigger med

En anden af de helt store bekymringer ved selvmåling handler om, hvis målingerne bliver inddraget i arbejdsmæssig sammenhæng.

Selv om det uden tvivl kan have sine sundhedsmæssige fordele at udlevere for eksempel en skridttæller til medarbejdere med stillesiddende arbejde, så er det et spørgsmål, der skiller vandanene.

Nanna Gorm forklarer:

»Det kan godt være, at man gerne vil opmuntre medarbejderne til at bevæge sig mere i det daglige, men hvad hvis dataen bliver samkørt med HR-afdelingen, der begynder at blande sig i, om

pågældende medarbejder rører sig nok, sover nok eller er for stresset? Man bliver ikke sundere af at få at vide, at man skal, og det er et skråplan, hvis arbejdsgiverne direkte kan måle deres ansatte.«

Allerede nu bliver medarbejdere faktisk målt og vejet af arbejdsgiverne herhjemme, selv om det er i en meget mindre målestok.

Kollegiale projekter som DHL-stafetten og "Vi cykler til arbejde" gør ligeledes brug af at indsamle brugernes adfærd, ligesom flere private og offentlige virksomheder indimellem har kampagner, hvor de ansatte kan dyste mod hinanden i at gå flest skridt.

Selvom det kan virke uskyldigt, kan det meget vel ende i de tilstande, de har på den anden side af Atlanten.

»I USA er *activity trackere* begyndt at blive koblet sammen med sundhedsforsikringerne, som ofte betales af arbejdsgiveren, så de sunde, raske medlemmere eksempelvis kan spare penge

ved at forblive sunde, og de inaktive kunder kan få en gulerod,« fortæller Nanna Gorm og fortsætter:

»I sidste ende kan det også betyde, at syge kan ende med at betale mere for deres forsikringer, hvis de ikke kan leve op til de sundhedsmæssige målsætninger, deres arbejdsgivere og forsikrings-selskab sætter. Og det kan ende med at få konsekvenser for rigtig mange mennesker, hvis tendensen fortsætter.«

I sidste ende handler det i høj grad om, hvordan vi vælger at implementere disse nye teknologier i vores hverdag, påpeger Nanna Gorm. Aktivitetsmåling kan være en motivationsfaktor i hverdagen, men må ikke gå hen og blive endnu en stressfaktor.

»Mere forskning bør kigge på, hvordan vi får dette gjort ordentligt, samt hvad de store selskaber bag fitness-teknologierne skal have lov til at gøre med vores data,« understreger Nanna Gorm.