

Anbefalinger til dig, der overvejer at benytte en wearable i din hverdag

I forskningsprojektet MS Life Logging har 61 mennesker med sclerose båret en wearable (aktivitetsur) over tre måneder. Som en del af projektet har vi indsamlet deltagernes erfaringer og oplevelser med deres wearable, og på baggrund af disse udarbejdet anbefalinger til dig, der overvejer at anskaffe dig en wearable.

Før du køber din wearable

Hvad vil du gerne måle?

Overvej hvilke aktiviteter du gerne vil have, din wearable måler. Vil du gerne måle hvor langt du går i løbet af en dag, og/eller hvor meget du sover om natten? Vælg en wearable, der kan måle netop det, du er interesseret i at vide mere om. Vær opmærksom på, at hvis du ønsker at måle din søvn, så skal du sove med din wearable. Det er derfor vigtigt at vælge en wearable, der ikke generer dig i løbet af natten.

Derudover kan det være en fordel at anskaffe sig en wearable med indbygget pulsmåler. Wearables uden pulsmåler kan eksempelvis have svært ved at måle træning hos en fysioterapeut, eller hvis du dyrker anden form for sport "på stedet" uden at bevæge dig over en distance. Derudover kan en pulsmåler betyde, at du oplever målingerne af din søvn og aktivitet mere præcis, fordi uret bruger din puls til at vurdere, hvor dybt du sover, eller hvor høj din aktivitet er.

Vælg din wearable ud fra din gangfunktion

Inden du investerer i en wearable, skal du overveje, om du har brug for en wearable, du eksempelvis også kan bruge, hvis du benytter dig af kørestol eller rollator. Ikke alle wearables kan måle aktivitetsniveau (tag i kørestol eller bevægelser med overkrop) hos

folk, der sidder i kørestol eller bruger rollator. Bruger du kørestol, er det vigtigt, at din wearable har en kørestolsfunktion (I MS Life Logging blev Apple Watch benyttet af deltagerne, der sad i kørestol). Bruger du rollator, skal du have en wearable, du kan sætte andre steder på kroppen end på håndledet. Det kan eksempelvis være på skoen eller i taljen, så uret stadig kan måle din aktivitet (I MS Life Logging blev Misfit Shine benyttet af deltagere, der brugte rollator. Vær opmærksom på, at der kan være andre mærker og modeller).

Vær opmærksom på skærmens funktion og størrelse når, du vælger din wearable

For flere deltagere i MS Life Logging var det vigtigt, at deres aktivitets- og søvndata blev præsenteret på urskiven på deres wearable. Det betød, at de let kunne følge med og hurtigt kunne skabe sig et overblik over deres målinger af aktivitet mv. Oplever du nedsat syn eller nedsat funktion/føleforstyrrelser i fingrene, er det ligeledes vigtigt, at du forholder dig til skærmens størrelse. Prøv eventuelt forskellige wearables i butikken, for at teste om du let kan læse, hvad der står på skærmen, og trykke på alle knapper uden besvær.

En Wearable, der er vandafvisende, kan være smart, hvis du svømmer eller gerne vil tage din wearable af så lidt som mulig

Overvej om du har brug for en wearable, der er vandafvisende. Det er særligt relevant, hvis du dyrker vandsport eller har brug for, at du ikke skal tage uret af, når du skal i bad. Dette kan eksempelvis være den fordel, hvis du er bekymret for, at du glemmer at få uret på igen og dermed risikerer at gå glip af målinger eller vigtige notifikationer såsom medicinindtag eller kalenderaftaler.

Kom godt i gang med at bruge din wearable

Overvej, hvordan du har det med notifikationer og små beskeder fra uret

Ved brug af wearables kan det være en fordel at være opmærksom på, om du vil have slået notifikationer og aktivitetsalarmer til eller fra. Løbende påmindelser, om hvor meget du mangler for at nå dagens mål, kan for nogle være motiverende og for andre stressende og distraherende. Oplever du i forvejen, at du let bliver distraheret og revet ud af den kontekst, du sidder i, kan beskeder fra din wearable være frustrerende. I så fald kan det være en ide at slå alle alarmer fra. Oplever du, at du har brug for en kærlig påmindelse om at rejse dig op en ekstra gang i løbet af dagen eller at tage et par tag i kørestolen kan små beskeder fra din wearable imidlertid også hjælpe med dette. Prøv dig eventuelt frem og husk, at din wearable er til for at hjælpe dig. Det ikke må blive en ting i hverdagen, der stresser dig eller giver dig dårlig samvittighed.

Giv dig tid til at finde og sætte dine egne personlige mål og delmål

Det er vigtigt, at du finder ud af med dig selv, hvad dit personlige mål for din aktivitet i løbet af dagen eller ugen skal være. Mange wearables er som standard indstillet til, at man bør gå 10.000 skidt om dagen. Dette er dog ikke realistisk for alle med sclerose. Brug derfor den første tid (et par uger) med din wearable til at vurdere, hvad dit personlige mål skal være. Er det realistisk for dig at gå 3.000, 5.000, 7.000 eller 10.000 skridt om dagen? Det er alt afgørende for motivationen, at du får sat et mål, der passer til dig. Så tag dig den tid det tager for at nå frem til dette.

Udover at sætte et mål for, hvor meget du minimum ønsker at bevæge dig, kan det også være en hjælp at sætte et mål for, hvor meget du maksimalt ønsker at bevæge dig. I MS Life Logging projektet oplevede nogle deltager, at de efter lidt tid med deres wearable kunne se et mønster i, at de eksempelvis blev meget trætte, når de kom over et vis antal

skridt om dagen. I citatet nedenfor forklarer en af deltagerne, hvordan hun brugte uret til at økonomisere med sin energi.

” Det er rart at få den viden om mit aktivitetsniveau. Så jeg kan arbejde med det og se, om der er noget, der hænger sammen. (...). Jeg har tænkt over min aktivitet. Jeg må gerne være aktiv, men det skal heller ikke være sådan, at jeg bare knokler derudaf. Der skal være en balance i aktivitetsniveauet. Når jeg har lavet omkring de 2000 (point på hendes wearable) eller over de 2000, så har det været for meget. ”

I MS Life Logging projektet blev der afprøvet fire forskellige wearables. Ingen af de fire wearables stak i deltagernes anmeldelser ud som værende særligt godt eller særligt dårligt. Det er derfor ikke muligt at anbefale et specifikt mærke eller model. Forhold dig i stedet til de punkter, der ovenfor er blevet beskrevet, hvis du skal anskaffe din en wearable og er i tvivl om, hvilken det skal være, og hvad den skal kunne.