

# Mittaritontun tarinoita

**JOULU ON** taian aikaa. Me lapset tai lapsenmieliset tiedämme sen paremmin kuin ketkään muut. Varmasti sinäkin muistat lapsuutesi joulut? Kenties ihan oikea punanuttu kävi jakamassa lahjat säkistään?

Meillä pukki oli arka tai kiireinen. Hän kävi sujauttamassa käärönsä kuusen alle sillä aikaa, kun olimme joulusaunassa.

Mutta voi sitä riemua pakettien auetessa: tontut olivat kuulleet toiveet hämmästyttävän yksityiskohtaisesti! Leluista ja peleistä ja jopa sukista ja tumpuista iloittiin pitkälle kevääseen.

**MONI AIKUINEN** toivoo pukilta kapeampaa uumaa tai parempaa kuntoa. Tontut ovat yhä yllättävän tarkkoja, sillä tänä jouluna monesta paketista kuoriutuu sykemittari tai urheilukello.

Itse lienen ollut terveyden saralla tavalista lahjattomampi, sillä minulle härveleitä on kertynyt parisenkymmentä.

Mittaan itseäni älypuhelimella ja -vaa'alla, langattomalla verenpainemittarilla, sykemittarilla ja älykellolla. Untani valvoo kolme laitetta, olkavarttani koristaa kehoanalysointilaite, rannettani kaksi aktiivisuusranneketta. Juostessa sykevyyttäni on kiinni yksi tekniikka-anturi, jaloissani kaksi.

Urheillessani reisien lihasaktiivisuuden keräävät älyshortsit. Pyörälenkit ja lasketelurinteen kiemurat tallentuvat videoksi *action*-kameraani. Maratonilta kännykkäni lähettää tiedon paikastani ja vauhdistani reaaliajassa facebook-sivulleni kavereideni kummasteltavaksi – ja ennustaa jopa loppuaikani.

Vähemmästäkin stressaantuu.

Mittaan siis stressiäni. Seuraan treenistä palautumista sekä sykemittauksella että otsaan kiinnitettävien anturein. Töissä stressitasoani valvoo suomalaiskeksintö: sormus, joka lähettää tietonsa kännykkäni. Aika usein se kehottaa rauhoittumaan.

**NÄIN JOULUN ALLA** moni kysyy minulta lahjavinkkejä. Mitä kannattaisi ostaa, mikä laite on paras? Tällöin esitän vastakysymyksen: mitä juuri sinä hyvinvoinniltasi haluat?

On nimittäin niin, että laite uutuuden viehätysten kadottua usein hylätään pöytälaatikkoon, kun *six-pack* jää peilikuvasta uupumaan. Silloin se onkin kapistuksen omistaja, joka tuntee itsensä tontuksi.

Mittaushuuman iskiessä on järkevintä

asettaa itselleen konkreettinen tavoite. Sellaisen saavuttamisessa laitteet auttavat parhaiten.

Esimerkiksi: laihdun kilon kuukaudessa. Juoksen puolimaratonin ensi kesänä. Menen puoli tuntia aiemmin nukkumaan joka ilta. Muistan juoda kaksi litraa vettä päivässä.

Etevimmat sovellukset ohjeistavat käyttäjää huomaamattomasti ja helpolla tavalla. Ne myös muistavat kehua sinua pienistäkin asioista.

Kun olet kävellyt 10 000 askelta, ranneke värähtää, ja sen näyttöön syttyy pieni aurinko. Kun ateriasi on ollut lautasmallin mukainen, mobiilisovellus palkitsee sinut vihrein sydämin. Parhaimmillaan laite on mukana seuraava, arjen hyvää oloa tuottava pikku apuri.

**SUOSIKKINI** ja suosittelmani mittari on yksinkertainen, helppokäyttöinen ja tyylikäs aktiivisuusranneke.

Rannekkeiden tarjonta on runsasta, ja kuluttaja saa rahoilleen hyvän vastineen. Aktiivisuustietojen käsittely valmistajien verkkopalvelussa on varsin kehittyntä. Oman edistymisen seuraaminen datan avulla on hyvin kiinnostavaa ja hauskaakin.

Kunhan siis vain muistat asettaa itsellesi ja laitteellesi aluksi maltillisen tavoitteen, niin ehkäpä jo ensi jouluna pukki ottaa sinut seurakseen etelänlomalleen *six-packiä* ja aktiivisuusranneketta hetkuttelemään. ☐

Pekko  
Vehviläinen  
pekk@dhs.fi



Pekko Vehviläinen on mitaustekniikan tohtori ja Digital Health Solutions Oy:n toimitusjohtaja.

Krista Kienikka