

Visualisoitu elämä – Firstbeat mahdollistajana

Veera Mustonen
Minna Ruckenstein
Kuluttajatutkimuskeskus

15.5.2012



Arjen analytiikka

"If you can not
measure it, you can
not improve it."
-Kelvin

*Mikä on
stressitasoni
pyöräillessäni
ruuhkassa
30km/h?*



*Saanko riittävästi syvää
unta juoksulenkin
jälkeen?*

*Onko
onnellisuuskäyräni
laskussa aina
maanantaisin?*

*Millainen aamiainen
tekee minusta
tehokkaan
aamupalaveriin?*

Teknologioita arjen hyvinvoinnin mittaamiseen

Liikunta



Syke ja sykevälivaihtelu



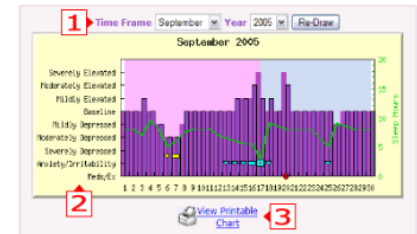
Nike fuel: "Telling you more about yourself."

Uni



Zeo sleep manager

Mieliala



Mood Tracker
MedHelp
12 miljoonaa käyttäjää

SPORTS TRACKER



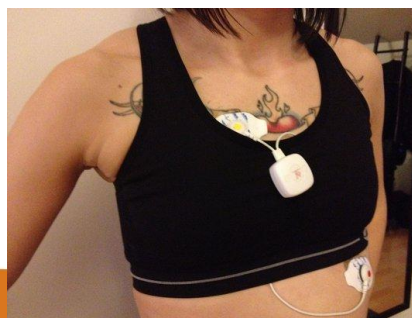
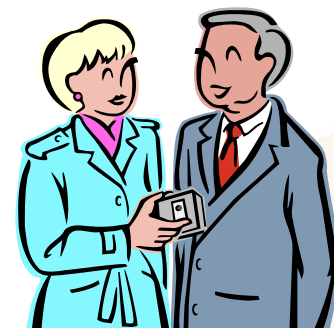
Turn your mobile into a social sports computer.

Käyttäjiä yli 200 maassa, yli 60 miljoonaa km juostu.

KTK Salwe: Mitä itsen mittaamisen teknologiat kertovat arjesta -ja mittaamisesta?

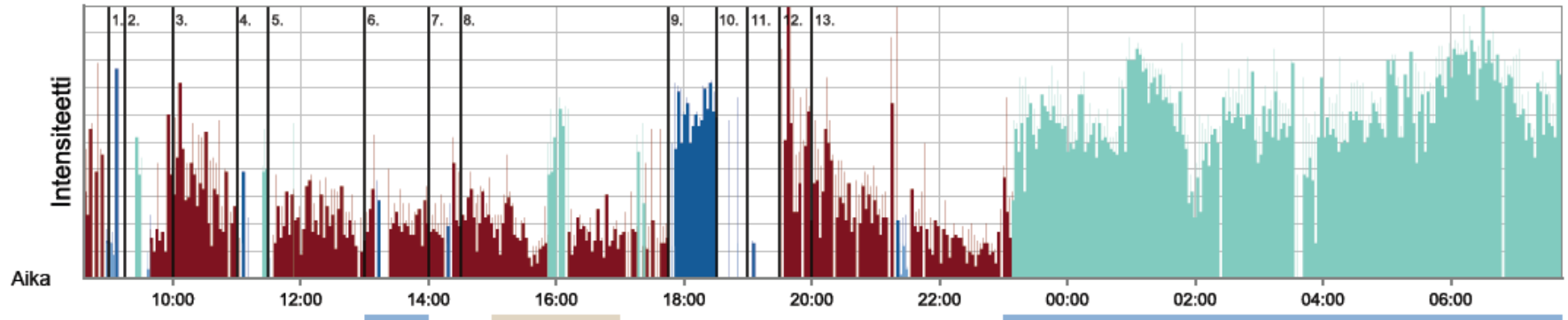
Kahdella eri seurantajaksolla (pituus noin viikko) kerätään laadullista ja määrällistä aineistoa 40:ltä 25-50v. osallistujalta

- Sydämensykevälivaihtelu (HRV) (Firstbeat) stressin ja palautumisen mittarina
- Aktiivisuustaso, päivärytmi ja uni (Vivago)
- Paikka, liike ja melutaso (Android, VTT)
- Päiväkirja, haastattelut ja oman stressitason ja mielialan subjektiivinen raportointi.

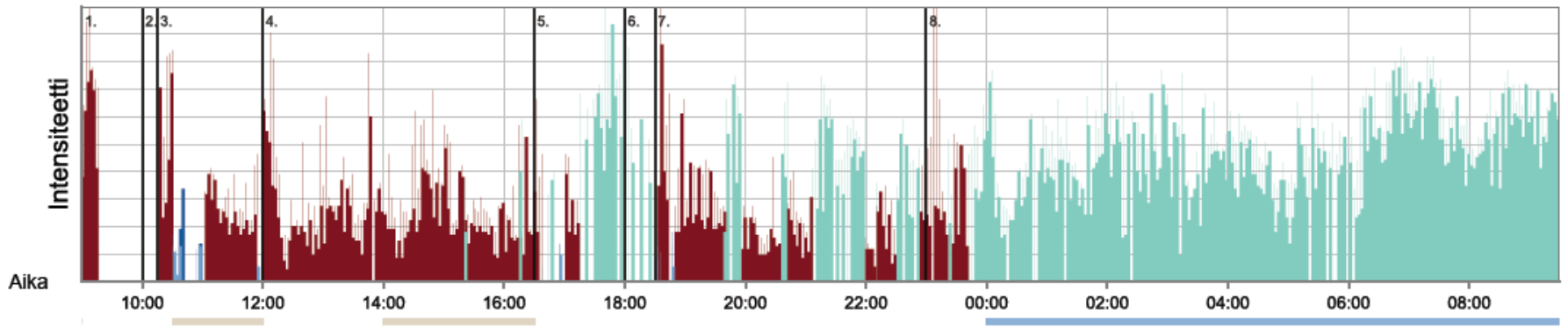


Visualisoitu elämä – esimerkkejä

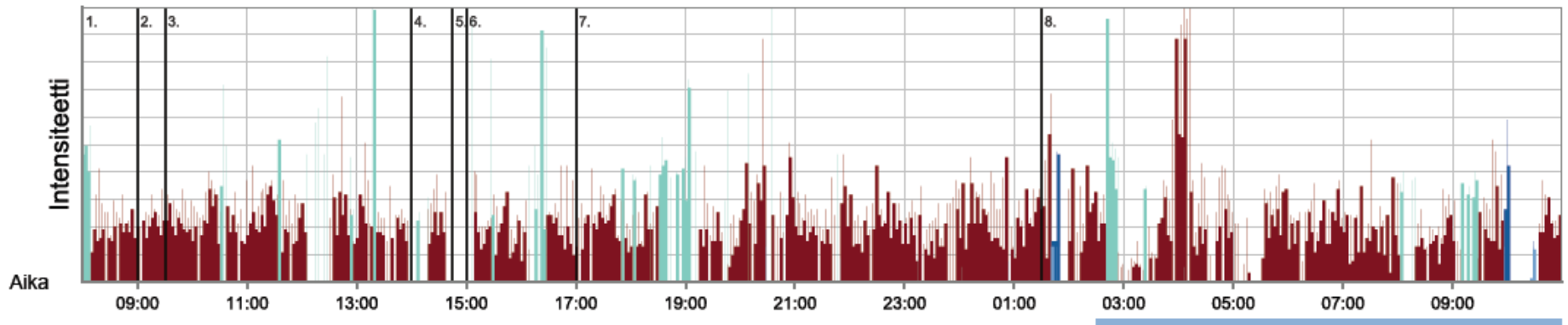
Stressireaktiot, liikunta ja muut fysiologiset tilat mittauksen aikana



Stressireaktiot, liikunta ja muut fysiologiset tilat mittauksen aikana



Stressireaktiot, liikunta ja muut fysiologiset tilat mittauksen aikana



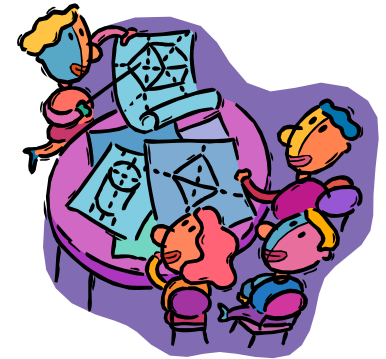
Arjen analytiikka tulevaisuudessa?



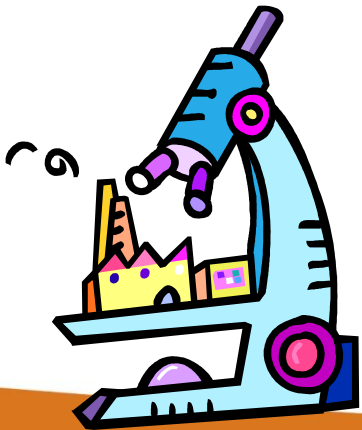
Itsen optimointi



**Hyvän elämän
käytännöt**



**Kekseliäät ja luovat
käyttäjäkulttuurit**

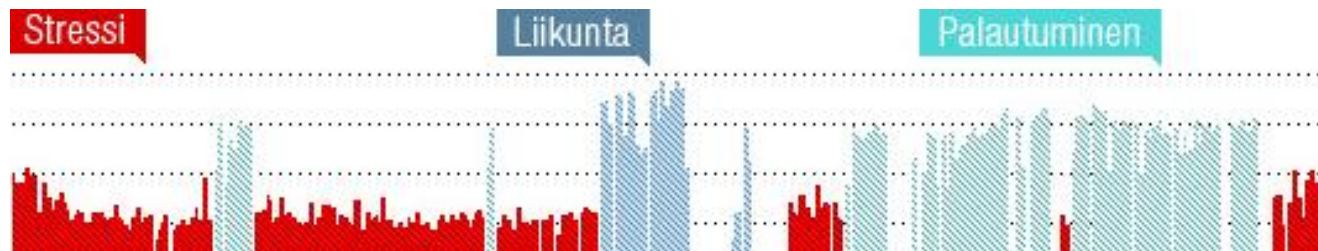


Kontrolli



Itsensä mittaaminen voi koukuttaa

- Hyvän elämän kokonaisvaltainen tarkastelu: työ, ihmissuhteet, arki, liikunta, uni...
- Omien tavoitteiden saavuttamisen väline.
- Kutsuu myös luovuuteen ja kokeiluihin: miten avata mind-body yhteyttä omassa elämässä?



Eriyisryhmien mittareista hyvän elämän tukijoita?

1. Integrointi arjen käytäntöihin



2. Omia tavoitteita tukeva



3. Vertaisyhteisö –datan ja kokemusten
jakaminen

