

Advarer mot å stole for mye på smartklokker



Foto: Vay Images.

Stadig flere pulsklokker, aktivitetsarmbånd og smartklokker kommer på markedet. Men kan du stole på det de forteller deg?

Dagens digitale treningsgadgets skal kunne fortelle deg alt mulig, fra kvaliteten på søvnen din til hvor høy puls du har. Men dette er ikke måleapparater som forskere benytter seg av for å måle aktivitetsnivå. Grunnen? De holder ikke høy nok standard.

– Instrumentene vi bruker i forskning er grundig testet for å kunne være sikre på at de måler det de skal. Dette er testing som sensorene i treningsklokker og lignende ikke gjennomgår, og derfor kan du ikke være sikker på at du får korrekte målinger, sier forsker og stipendiat Benedikte Western ved Institutt for idrettsvitenskap og kroppsvøying ved Universitetet i Agder.

Hun har lagt merke til at mange er litt for opptatt av hva tallene sier om deres treningsprogresjon.

– Klokker kan gjerne gi deg en score som skal si noe om innsatsen din den dagen, søvnen din, kaloriforbrenning eller lignende. Men vi vet ikke hvordan klokkene regner dette ut, sier Western.

Er det puls over en viss prosent av maks. over tid? Antall skritt? Eller kanskje et regnestykke av flere slike faktorer?

– Vi vet ikke og da blir det problematisk å skulle stole på at du får korrekt informasjon.

Det å finne den beste måten å måle aktivitet på er et stort forskningsfelt. Det er ikke sikkert at forskerne selv har funnet den beste måten å gjøre dette på enda.

Men det de bruker, er det beste de har til nå, og de er åpne på at de ikke sitter på alle svarene.

Markedsføringen av flere treningsklokker viser noe helt annet. Det reklameres for

eksempel i noen tilfeller med at en treningsklokke kan gi deg konkret innsikt i når på døgnet du er i optimal stand til å levere best mulig.

Når forskere bruker aktivitetsmålere, er de først og fremst interessert i rådataene. Deretter kan de selv analysere resultatene.

Dette er en jobb som treningsklokkene gjør av seg selv.

– Noen klokker har aktivitetsmål, som kan fortelle deg at du for eksempel har gjort 60 prosent av dagens minsteinnsats. Basert på hva? Kjønn, alder, vekt, høyde og kroppssammensetning er noen av faktorene du må regne med, sier Western.

Hun har brukt aktivitetsmålere i forskningen, også helt vanlige som du får kjøpt i butikken.

Men da er hensikten annerledes enn å se på dataene klokken gir, skriver forskning.no og Universitetet i Agder.

Covid-syke sliter med senvirkninger

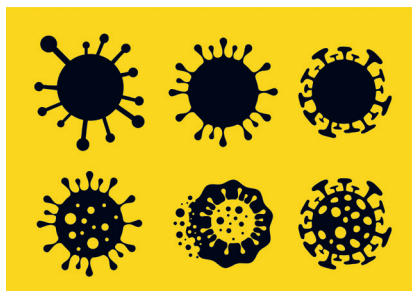


Foto: Vay Images.

I alt 46 prosent av covid-syke sliter med ulike former for senvirkninger, og symptomene kan forverres, viser en ny studie, ifølge NTB.

Undersøkelsen fra Universitetet i Bergen og Haukeland Universitetssykehus viser at det er flere enn man trodde som sliter med langcovid.

– Hele 46 prosent av de covid-syke i vår studie melder om langvarige virkninger, og det er høyt, sier professor og infeksjonsmedisiner Nina Langeland ved Universitetet i Bergen til TV2.

Studien ble iverksatt i starten av pandemien, før de 233 deltakerne fikk beskyttelse fra vaksine og gjennomgått sykdom.

Selv om langcovid-gruppen også inkluderer folk med mindre alvorlige

symptomer som hoste og hodepine, melder 39 prosent av de syke om utmattelse etter et halvt år.

22 prosent melder om konsentrasjonsvansker, og 21 prosent sier de har problemer med hukommelsen.

De som slet med konsentrasjon og hukommelse, melder i tillegg at symptomene i varierende grad blir verre etter halvannet år.

Forskerne vil nå prøve å finne ut hvorfor det er slik at symptomene kan bli verre.

– Alle personene i covid-gruppen var infisert av det første Wuhan-viruset, men vi ser allerede tegn på at det er like mye plager med de nyere variantene som vanligvis gir mildere forløp, sier Langeland.

Studien er produsert i samarbeid med amerikanske forskere, og er spesiell fordi covid-gruppen består av 233 personer i Norge som ikke har vært innlagt på sykehus.

Deltakerne er nordmenn med normal helse, fordelt på ulike kjønn og alderstrinn.

Flere erstatningskrav, og få alvorlige skader

I første halvår i år søkte seks prosent flere om pasientskadeerstatning sammenlignet med samme periode i fjor. Økningen skyldes først og fremst koronavaksinen, melder NTB.

Norsk pasientskadeerstatning (NPE) opplever fortsatt en viss vekst i både saksmengde og utbetalinger. Nesten 3 600 personer har søkt erstatning i første halvår, drøyt 200 flere enn i samme periode i 2021, opplyser NPE.

Det fastslås at etterdønningene etter pandemien fortsatt preger sakene. Mens koronasakene i 2020 i hovedsak gjaldt smitte, er det nå flest vaksinesaker.

– Det er mange av vaksinekravene som gjelder forbigående og små skader. I noen saker er det grunnlag for å erstatte et økonomisk tap, men så langt ser vi ikke mange store skader. Det har vært noen saker der vaksinen har fått svært tragiske konsekvenser, men det er heldigvis få, sier direktør Rolf Gunnar Jørstad i NPE.

Han forteller at det forskes på å finne årsakssammenheng mellom koronavaksinene og innrapporterte bivirkninger. NPE