TEKNIKEN SOM FRÄMJAR HÄLSAN

Martin Appel
Journalist – PC för Alla

Vad är det?

- Stegmätare från år 1590
- Nationalmuseet i Nürnberg
- Räknar stegen ...
- ... och avståndet



Stegmätare



Smartklocka (smartwatch)



Smartklocka (smartwatch)

- **Apple Watch Series 11:** 5 000 kr
- **Samsung Galaxy Watch 8 Classic:** 4 900 kr



En smartklocka kan ...

- ... ta emot/skicka meddelanden
- ... ringa samtal
- ... visa kalendern med mera
- ... betala i butik
- ... hantera digitala biljetter
- ... navigera och visa kartor
- ... styra musik och poddar
- ... visa tiden



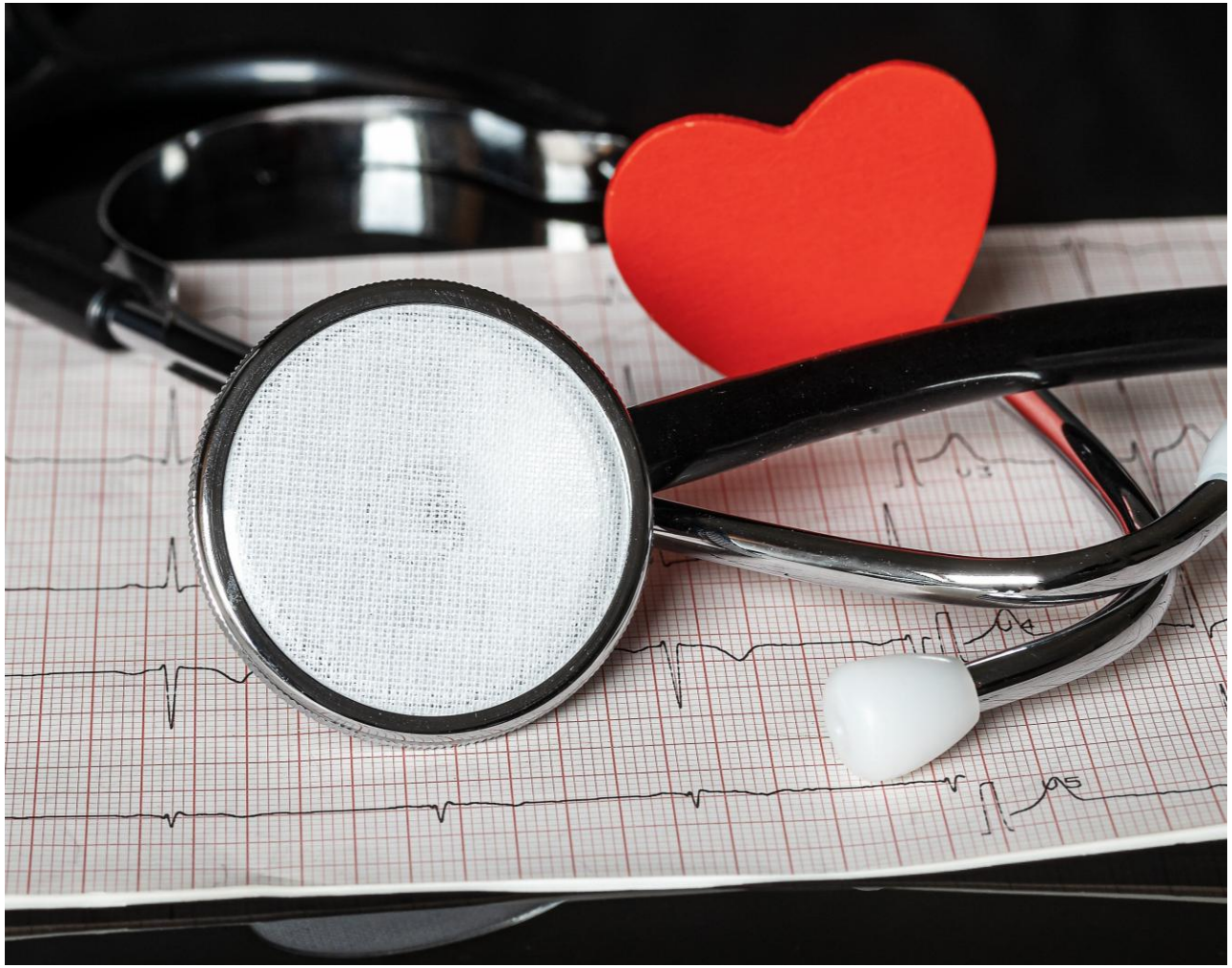
Träning

- Stegräknare
- Aktivitetspåminnelse
- Träningsövervakning
- Kaloriförbrukning



Hjärtat

- Pulsmätare
- Varningar (förmaksflimmer)
- Ekg (hjärtats aktivitet)
- Syremättnad i blodet (SpO2)
- Blodtryck



Stress

- Stressnivåmätning
- Uppmaningar till paus
- Andningsfrekvens



Sömn

- Sömntiden
- Sömnfaser
- Sömnkvaliteten
- Smart väckarklocka



Olyckor

- Falldetektor
- Nödsamtal



Fler funktioner

- Kvinnlig hälsa
- Hudtemperatur



Andra hälsoprylar



Aktivitets-armband

- Fitbit Charge 6. 1 300 kr



Andra klockor

- Halvsmarta klockor
- Äventyrsklockor



Smarta ringar

- Oura Ring 4. 4 700 kr
- Samsung Galaxy Ring. 4 200 kr



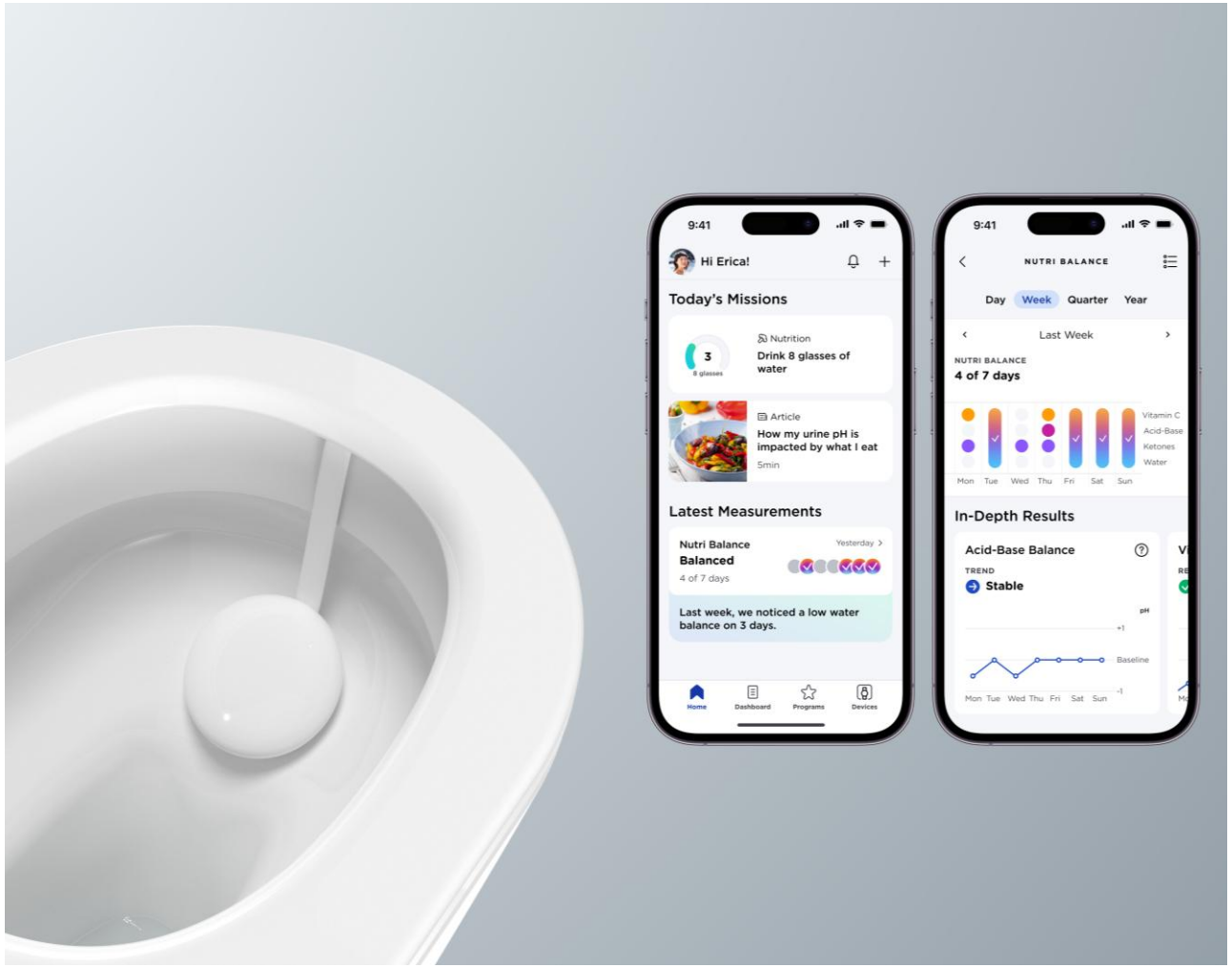
Smarta vågar

- Eufy Smart Scale P3. 1 100 kr
- Withings Body Scan. 4 000 kr



Urinmätare

- Withings U-Scan. 3 800 kronor (abonnemang från 430 kr/mån)



Smart feber-termometer

Withings Beamo. 2 500 kr



Smart blod-trycksmätare

- Omron Evolv. 2 000 kr



Smarta hörlurar

Sennheiser Momentum Sport. 3 490 kr

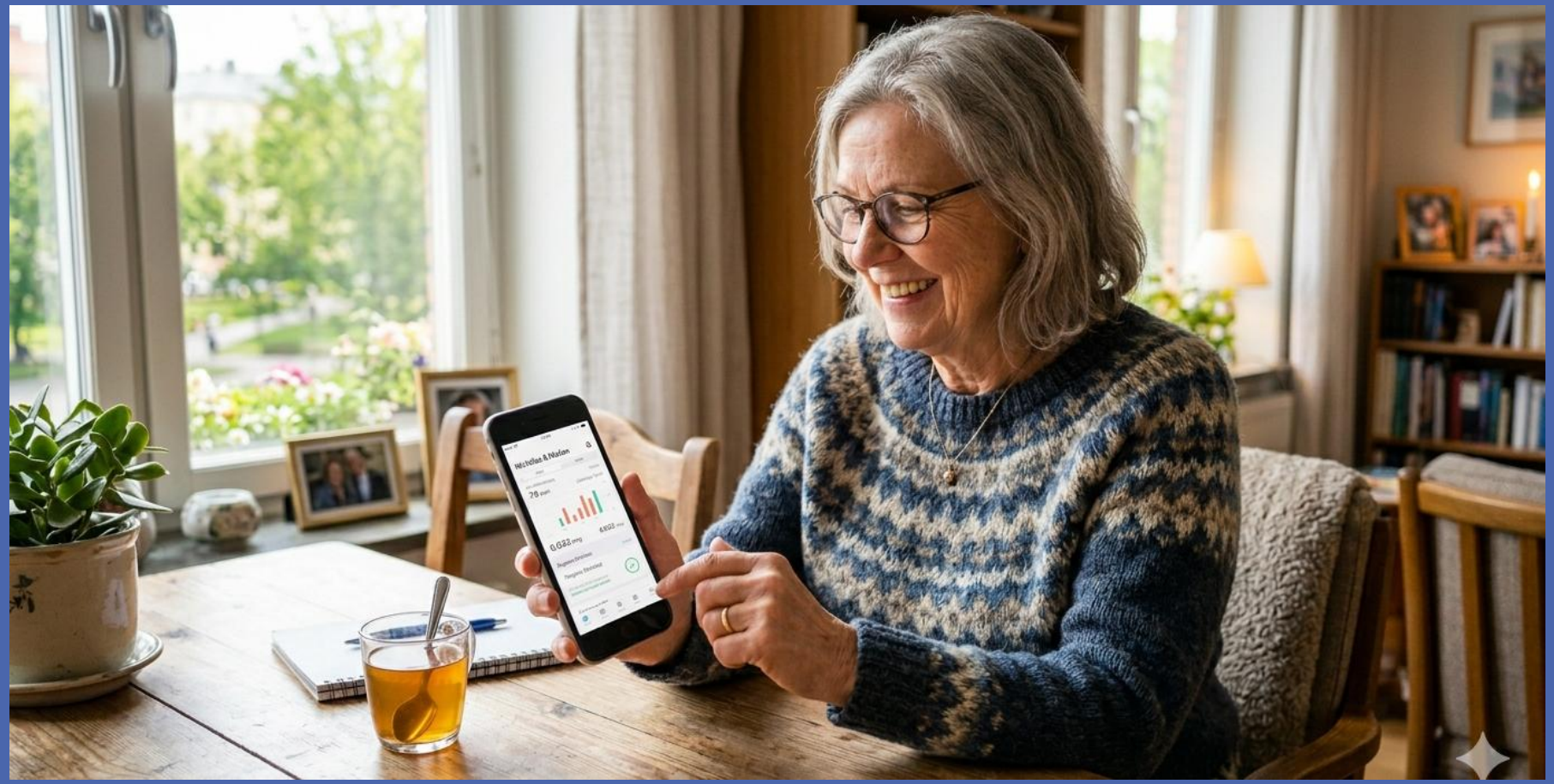


Smart luftrenare

Xiaomi Smart Air Purifier 4 Lite.
1 500 kr

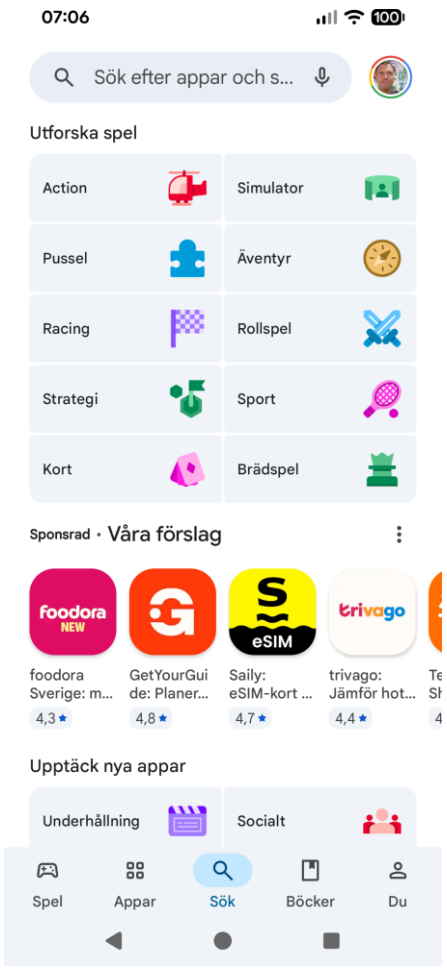


Hälsoappar för din smartphone



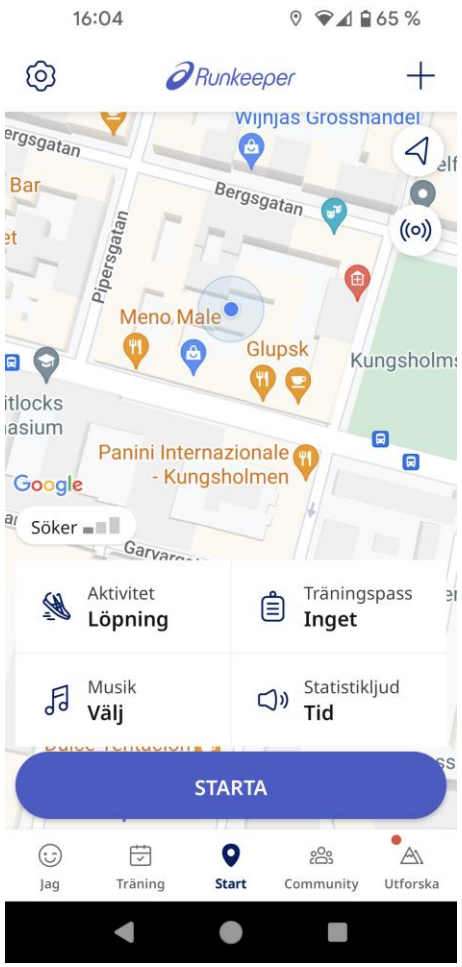
Hämta appar

- Apple App Store
- Google Play Butik



Löpning etc

- Runkeeper
- Nike Run Club
- Strava
- Rungo



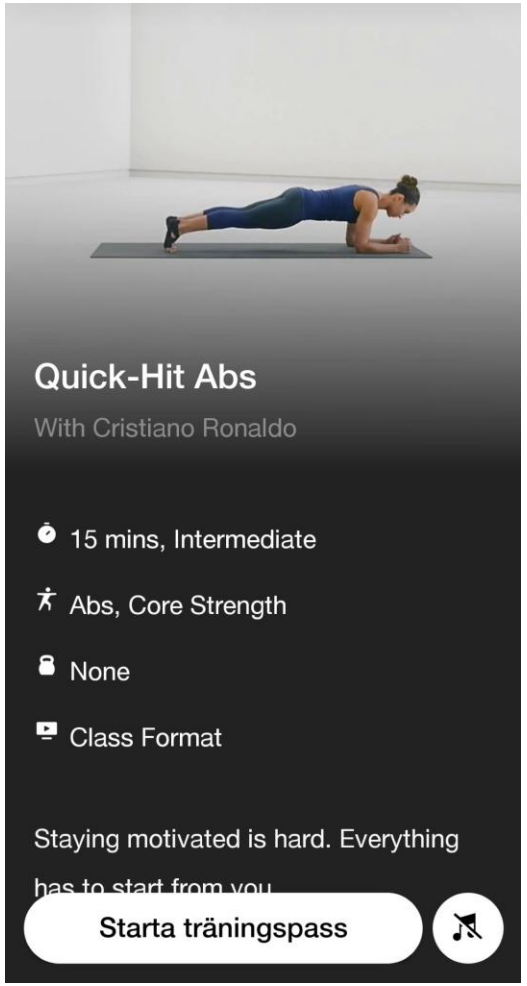
Löpning etc – Udda appar

- Stepler
- Charity Miles
- Runbit
- Zombies, Run



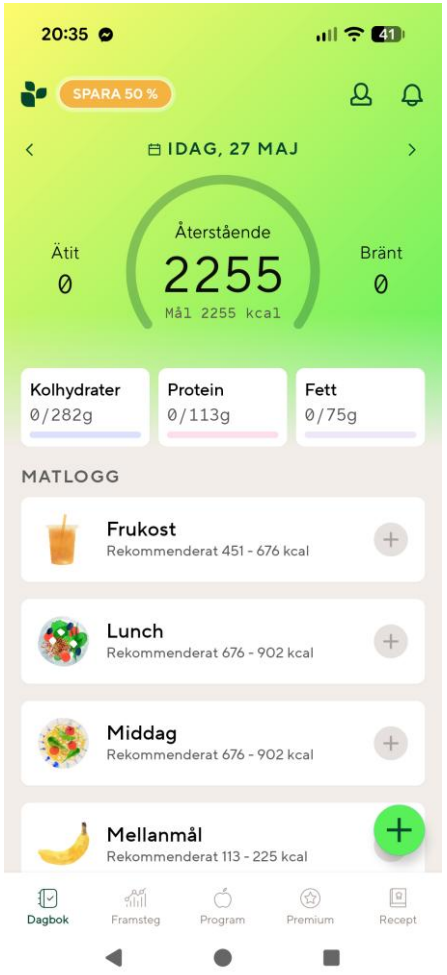
Gym och träning

- Nike Training Club
- Home Workout/Hemmaträningspass
- Fiton
- MarsMars



Mat och dryck

- Lifesum
- My Fitness Pal
- Movesum



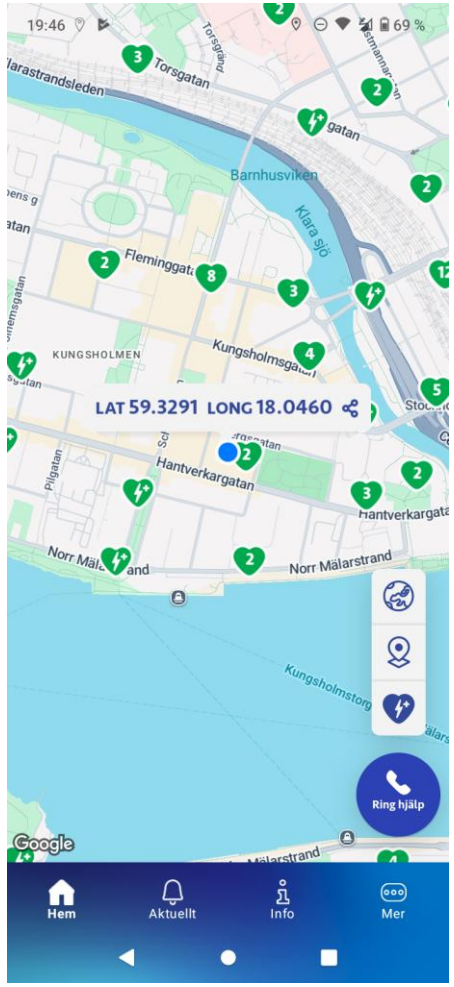
Vård

- 1177
- Alltid öppet



Personlig säkerhet

- Google Personlig säkerhet (Säkerhet)
- Apple Hälsa (Medicinskt ID)
- SOS Alarm



Inbyggda appar

- Google Fit (Google Fitness)
- Google Health Connect
- Google Health
- Apple Health
- Samsung Health



Risker med hälsotekniken

- Felaktiga mätningar
- Inte medicinskt godkända
- Meningslösa värden
- Integritetsproblem
- Ökad stress
- Högt pris
- Teknikstrul




7,428
STEPS
MODE
RESET/SET

PC för Alla

Martin Appel
martin@pcforalla.se

PC för Alla
pcforalla.se

PC för Allas nyhetsbrev
pcforalla.se/nyhetsbrev

