





Han har gået tre kilometer frem og tilbage i Aalborg Lufthavn for at nå op på sine 10.000 skridt om dagen. For Anders Høeg Nissen er selvmåling blevet en helt naturlig del af hverdagen, og han kan sagtens se, hvilke fordele bloddonorer som ham selv har af teknologien. Her fortæller han, hvorfor han er tosset med selvmål, og hvordan han forestiller sig, at indsamling af data kan være med til at forbedre vores hverdag.

Tekst: Tom Erik Kampman  Foto: Tomas Bertelsen

TECHEKSPERTEN
**TOSSET
MED
SELVMÅL** 



> **A**nders Høeg Nissen havde været syg et par dage. Han havde fået det lidt bedre efter at have kastet op og straks meldte tanken sig: 'Mon ikke jeg kunne komme ud at gå en halv time, så jeg kan komme op på mine 10.000 skridt i dag?' – Der var det, at jeg sagde til mig selv: 'Ved du hvad, Anders? Nu slutter det eddermame. Nu lægger du dig ned og slapper af', fortæller Anders Høeg Nissen, tidligere studievært på radioprogrammet *Harddisken* på P1 og forfatter til bogen *Det man måler, er man selv*.

Anders Høeg Nissen er fascineret af de muligheder, som selvtracking eller selvmål, som han kalder det, giver for at få noget mere sundhed ind i hverdagen.

Interessen kom, da han for syv år siden bragte et indslag i *Harddisken* om *The Quantified Self*. Begrebet er udviklet af to amerikanske teknologiforfattere, Kevin Kelly og Gary Wolf, og handler om at samle data om sig selv og analysere dem. På den måde kan man bruge data til at ændre nogle af sine vaner for at leve sundere, sove bedre, læse mere eller hvad man nu sætter sig som mål.

Fascineret af selvtracking

Den mest kendte form for selvtracking er selvfølgelig skridttælleren, hvor målet er at komme op på mindst 10.000 skridt om dagen.

Tilbage i starten af 1960'erne lancerede et japansk firma en skridttæller med navnet *Manpo-kei*, der



ANDERS HØEG NISSEN



kan oversættes til 10.000 skridt-målet. De 10.000 skridt blev sandsynligvis valgt, fordi det lød godt, men undersøgelser har siden vist, at der er store fordele ved at gå det antal.

For Anders Høeg Nissen er det blevet en naturlig del af dagligdagen at gå en tur, så han kommer op på de 10.000 skridt.

– Jeg har aldrig rigtigt kunnet sætte fingeren på, hvad jeg synes, der er så fascinerende ved det. Jeg tror bare, at jeg er den type person, der synes, at grafer, visualiseringer og data er spændende og fascinerende at kigge på. Jeg elsker infografik og sådan noget, jeg ved ikke, hvad der er ved det. Der er bare et eller over den der tanke om store datamængder, hvor man udtrækker noget information og noget viden, som fascinerer mig, fortæller teknologieksperten, der dog ikke er omringet af gadgets i lejligheden på Frederiksberg ved København. Han har faktisk kun et Apple Watch og en vægt, der kan måle vægt og fedtprocent og sender data herfra videre til nettet.

– Jeg har åbenbart en eller anden selvop-tagethed af, hvordan jeg ser ud, hvor sund jeg er, og hvordan jeg lever, som er boblet op til overfladen i mødet med det her Quantified Self. Så de to ting har indgået en

eller anden uheldig alliance i mig, som gør, at jeg bare synes, at det er sjovt, siger han.

10.000 er grundniveauet

Selv om Anders Høeg Nissen når op på eller over de 10.000 skridt om dagen, ser han ikke på det som motion. Udover gåturene styrketræner han tre gange om ugen i et fitnesscenter.

– Mine gåture betragter jeg mere som en generel sundhedsting. 10.000 skridt er grundniveauet. Det er så meget, vi bør bevæge os i hverdagen. Og det er der bare meget få mennesker, der gør. Nu er jeg selv freelancer og arbejder for det meste hjemme. Hvis jeg ikke havde det mål om, at jeg skulle ud og gå knap 10 kilometer om dagen, så ville jeg måske kun bevæge mig 300 skridt frem og tilbage mellem sofaen, skrivebordet og køkkenet. Det skulle jeg ikke gøre mange dage, før jeg ville føle mig rigtig usund, pointerer Anders Høeg Nissen.

– Noget af det, jeg rigtigt godt kan lide ved at gå, er også, at man oplever verden på en anden måde. Når man cykler frem og tilbage på arbejde, så er det meget transport. Men når man går, selv om det blot er at gå frem og tilbage på arbejde – så ser man bare verden på en anden måde.

- 46 år. Bachelor i litteratur og medievidenskab, læste desuden moderne kultur og kulturformidling på Københavns Universitet.
- Startede med at lave radio på Universitetsradio i København 1993. Blev i 1997 freelancer på teknologiprogrammet Harddisken på DR P1, fastansat på programmet i januar 2000.
- Forfatter til bogen *Det man måler er man selv*, som udkom på Gyldendal Business i 2013. Her fortæller han om de mange muligheder for selvmåling.
- Stoppede februar 2017 på DR og producerer nu bl.a. podcasts i sit eget firma podLAB.



A man with a beard and a shaved head, wearing a black hooded raincoat, is looking at his wristwatch. He is standing outdoors in a park-like setting with trees and a playground in the background. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

FORSKEL PÅ SKRIDTENE

- "Gang er menneskets bedste medicin" sagde lægen Hippokrates engang. Men der kan være stor forskel på, hvordan du får dine 10.000 skridt om dagen.
- Hvis du får dem i forbindelse med dit arbejde på en måde, hvor du ikke får pulsen op, vil sundhedseffekten være langt mindre, end hvis du opnår målet med rask gang i form af gåture i din fritid.
- En dansk undersøgelse har netop vist, at intervalgang, hvor du skifter mellem at gå langsomt og gå hurtigt, er langt mere effektivt end det samme antal skridt gået i roligt tempo.

Kilde: 100 myter om motion og vægttab af Bente Klarlund Pedersen og Morten Zacho



4nd3rs Årets GåturThon: Kbh-Køge plus det løse. Lige knap 43 km ifølge ÆbleUr. #pyha

Hjælp til bloddonorer

Anders Høeg Nissen er også bloddonor og ved derfor også, at han generelt er sund.

– Teknikken, de her trackerarmbånd og apps, kan være en hjælp for bloddonorer til at holde sig sunde og raske. Hvis du synes, at det er det dumme i verden, så skal du lade være. Men det er ikke altid sådan, at folk formår at holde sig sunde af sig selv. Der er tit folk, der siger, at man da bare kan lytte til sin mavefølelse. Så er det, at jeg siger: 'Hvor tit er det lige, din mavefølelse siger, at du skal gå 10 kilometer om dagen og spise sundt?'. Der er altså ikke særlig tit, at ens mavefølelse fortæller dig det, siger han og fortsætter:

– Det er et værktøj, der kan hjælpe folk. Når du logger, at du har sovet 8 timer, spist X antal procent sunde grøntsager eller gået 10.000 skridt og finder den der lille glæde i det, har man et værktøj til at supplere mavefølelsen. Og så skal man også lytte til maven, når den siger: 'I dag skal du bare blive liggende på sofaen og læse en god bog og spise en plade chokolade'. Det er også ok. Så længe man altså ikke lytter til den, hvis det er det, den siger hver dag.

Samler alle data

Som teknikfreak er Anders Høeg Nissen interesseret i at kunne koble data fra bloddonationen sammen med øvrige sundhedsdata.

I dag kan dem, der ejer en iPhone, få adgang til alle mulige former for data om ens sundhed i en app, der allerede er installeret på smartphonen, når du køber den.

– Jeg kunne f.eks. godt tænke mig at se, om der er nogle sammenhænge mellem min blodprocent og søvn. Det kunne være interessant, hvis jeg selv kunne give tilfældelse til, at de data kunne blive brugt i en app, så jeg havde et samlet overblik. Jeg vil hellere have flere data og flere informationer og ikke forstå det end ikke at have det og risikere at gå glip af noget.

– Jeg fik for nogen tid siden lavet en kortlægning af mit genom (det arvemateriale, som æg og sædceller har bidraget med, red.). Det går over mange menneskers grænser. 'Hvad nu, hvis du får at vide, at du er syg.' Jamen, så får jeg det at vide, og så kan jeg gøre noget ved det. Jeg kender nogle med Parkinson. Jo før den bliver diagnosticeret med kost, motion, træning og ved at holde hjernen i omdrejninger, desto bedre kan du holde den fra døren. Det er sådan nogle ting, jeg synes kunne være interessante at hive ud af de data, jeg alligevel afleverer som bloddonor.

Et spark bagi

Alligevel kan Anders Høeg Nissen også se de risici, der ligger i at lave konklusioner ud fra sundhedsdata:

– Vi er der lige nu, hvor vi bliver bedre til at indsamle data, men det er stadigvæk svært at få overblik og uddrage en konklusion. Det peger på to ting. Dels er det svært. Dels vil de færreste stå med ansvaret for at give forkerte informationer. På den måde er det meget komplekst, siger han og fortsætter:

– Men jeg drømmer om, at Siri og de digitale assistenter bliver så gode, at de kan komme med gode råd til mig. "I dag har du ikke opnået dine aktivitetsmål." "Du har allerede spist så og så mange kalorier, så spis en let aftensmad." For mange har ikke lyst til at sidde og kigge på data, så hvis det foregår i baggrunden, skal man ikke bruge tid på det, mener Anders Høeg Nissen, der ikke er nervøs for, at vi bliver overtaget af robotter.

– I forvejen gør vi mange ting, fordi der er nogle, der fortæller, at vi skal. Og der tror jeg, at det har en betydning, at det er en neutral stemme, der fortæller det frem for ens mand, kone eller far. For så er der ikke nogen, man kan blive sur på. Det er nemmere ikke at være Rasmus Mødsat, når det er en computerstemme, der fortæller dig, hvad du skal gøre, siger Anders Høeg Nissen. ♡

ANDERS HØEG NISSENS
BUD PÅ

3 GODE APPS TIL SELVMÅL

Endomondo



Endomondo er en app, der tracker træningspas – uanset hvilken form for motion, du dyrker. App'en giver dig audiofeedback undervejs og hjælper dig med at nå dine mål. Du har adgang til din træningslog og kan analysere dine resultater.

Myfitnesspal



En kalorietæller, hvor du registrerer, hvor mange kalorier, der er i den mad, du spiser. Du kan scanne stregkoderne på fødevarerne, så app'en med det samme finder ud af, hvor mange kalorier den indeholder.

Sleep Cycle alarm clock



Når du har app'en installeret, kan du lægge din smartphone under hovedpuden, og så registrerer den dit søvnmønster i løbet af natten. Den finder desuden frem til den bedste måde at vække dig på.