

ZELFKENNIS DANKZIJ DATA

Al wat je meet, ben je Quantified Self

Noem het een hobby als een ander. Jezelf meten. Van wat je eet tot de kwaliteit van de lucht die je inademt en zelfs je mentale toestand. Wat je maar wil. En dat dankzij de nieuwste technologische snufjes. Zelfkennis door zelfmeting, zo luidt het motto van de beweging Quantified Self. Welkom in de wereld van echt draagbare computers.



Door **Sarah Van Looy**

Mensen verzamelen al sinds de jaren zeventig data over zichzelf via draagbare computers, maar het is pas sinds 2002 dat we dat *quantified self-sensing* of Quantified Self (QS) zijn gaan noemen. Dankzij allerlei nieuwe *wearables* of draagbare meters vinden steeds meer mensen hun weg naar de beweging. Een van de bekendste is Tim Ferris, schrijver van *The Four Hour Work Week* en *The Four Hour Body*, waarin hij allerlei gegevens over zijn lichaam bijhoudt, vooral hoeveel hij van wat eet om hoe laat en welke oefeningen hij moet doen om vet te verbranden en spieren bij te kweken.

Maar wie aan zelfmetingen doet, doet dat niet altijd even nauwkeurig, en daar hopen ze in Nederland aan het

Quantified Self Institute van de Hanzehogeschool Groningen iets aan te doen: dankzij een academische aanpak willen ze de kwaliteit van de zelfexperimenten verbeteren. Zo onderzoeken ze welke apparaten en applicaties er bestaan en testen ze die om te zien welke doen wat ze beloven. De gevolgen van goede zelfmetingen kunnen belangrijk zijn. Je zou bevolkingsonderzoek op een heel andere manier kunnen doen, vertelt onderzoeksleider Martijn de Groot: "Tegenwoordig is het heel gemakkelijk om bepaalde gezondheidsaspecten digitaal te meten en te delen: zo kan je vlotter groepsanalyses maken. Denk aan een astmapuffertje met een sensor dat bijhoudt hoe vaak, wanneer en waar je de puffer gebruikt. Zo krijg je inzicht in je eigen gebruik en als er meer mensen met zo'n apparaatje rondlopen, zie je op welke plaatsen vaak gepuift wordt en welke hotspots je best vermijdt als patiënt."



Joost Plateel (26)

Datastrategie

Draagt een Fitbit en een Apple watch en meet o.m. zijn computerverbruik en hoeveel stappen hij zet.

Joost: "De app *Rescue Time* houdt bij hoeveel tijd ik doorbreng op welke sites en giet mijn computergebruik nadien in gedetailleerde rapporten met scores. Nadat ik een tijdlang mijn slaap heb gemeten, bleek dat wanneer ik 's avonds laat achter de computer zat, het twintig minuten duurde voor ik in slaap viel. Sinds ik een programma heb dat mijn computerscherm 's avonds geler maakt, val ik al na vijf minuten in slaap. Ik maak een kwartier winst per nacht (*lacht*)!"

Heeft de data altijd gelijk?

"Uit mijn slaapdata bleek dat alcohol een negatief effect heeft, maar moet ik dan stoppen met drinken? Nou, nee. Je moet data en gevoel afwegen tegenover elkaar en zien of het de investering waard is. Ik geloof dat technologie je kan helpen om jezelf te verbeteren, maar het blijft een hulpmiddel."

Ben je verslaafd aan het meten?

"Ik ben vorige week op vakantie geweest naar Londen samen met een vriend en ik had helemaal niets bij me. Uiteindelijk zie ik het als een stuk gereedschap en het lukt me nog steeds om dat te kunnen loslaten. Er zit dan een gat in mijn data maar dat is niet erg. Ik neem elke dag precies om 20.36 uur een foto en dat doe ik wel, want het is leuk om te zien dat je op vakantie ben geweest."

Wat vinden ze thuis van al dat meten?

"Ik probeer het zo in te stellen dat het niet hindert. Soms kom je voor een dilemma te staan. Ik wilde een DNA-test laten doen, maar ik ben een eenziig tweeling en dus zouden de resultaten evengoed voor mijn broer gelden. Hij heeft 'nee' gezegd, dus respecteer ik dat. En de dagelijkse foto? Dat zijn mijn vriendin en mijn tweelingbroer al zo gewoon dat zij er zelf aan denken: Joost moet nog iets doen (*lacht*)."

Peter Joosten (32)

Project manager
en blogger bij
projectleven.nl

Draagt een *Wahoo*-borstband, een *Emfit*-sleeptracker en een *Emwave*, heeft een *Withings*-wifiveegschaal en een *Polar M400*. Hij meet o.m. slaap, gewicht, vetpercentage en productiviteit.

Met alles wat je meet, lijkt je wel je eigen proefkonijn.

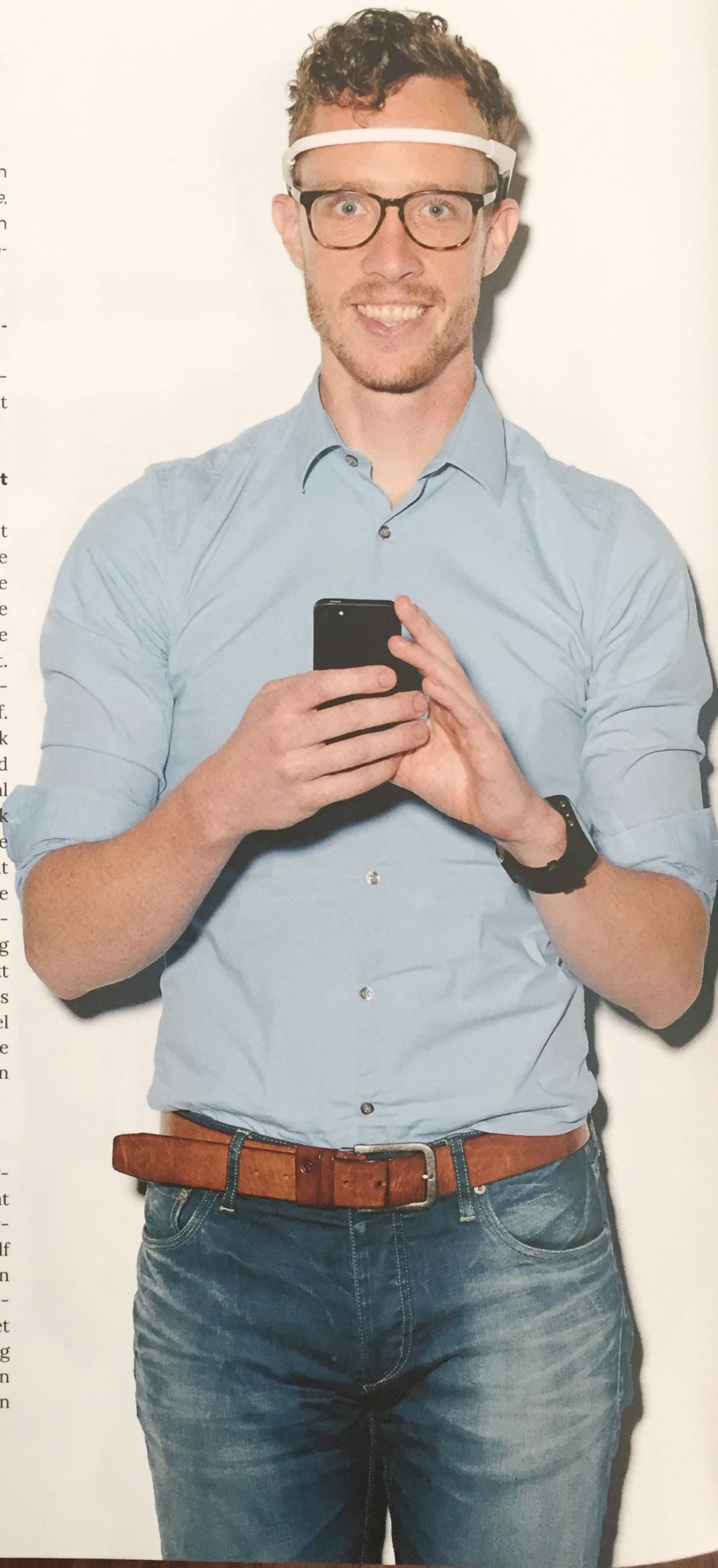
Peter: "Ik ben gewoon heel nieuwsgierig naar hoe mijn lichaam en mijn geest functioneren."

Zo nieuwsgierig dat je een chip hebt laten implanteren!

"Ik wilde vooral weten hoe het voelt om een stukje elektronica in mijn lijf te hebben, want veel kan deze chip van de eerste generatie nog niet. Het is pas de tweede generatie chips die in real time zal meten wat er in je lichaam gebeurt. Mensen vragen me weleens wat de impact is van al die kennis over mezelf. Door eerst op mezelf te testen, kan ik concreter die discussie voeren. Ik vind niet dat ik ooit al te ver ben gegaan, al vinden anderen vast van wel (*lacht*). Ik heb mijn genen laten analyseren via de website 23andme.com. Nu weet ik dat ik iets meer kans maak op een bepaalde genetische hartaandoening maar genetisch goede kans heb op een langdurig goed geheugen. Die informatie maakt me niet bang of onrustig, want het is geen medische diagnose. Je weet enkel dat je ergens meer kans op hebt en je kan dan kiezen om daaraan te werken en er rekening mee te houden."

Doe je bijzondere experimenten?

"Quantified Self hoeft niet altijd fysiek te zijn. Zo deed ik een experiment waarbij ik elke dag een onbekend persoon aansprak. Iets wat ik uit mezelf niet snel zou doen. Het was leuk om een keer uit mijn gewone omgeving te breken. In de trein had ik gesprekken met een bejaard echtpaar dat hun zoon ging bezoeken en met vrouwen van mijn leeftijd die dan dachten dat ik hen aan het versieren was (*lacht*)."



Ellis Bartholomeus, (45) Play Alchemist

Draagt momenteel geen *wearables* of devices, wat een beetje atypisch is, en 'meet' haar stemmingen.

Ellis: "Van mijn zus had ik het boekje *A Face a Day* gekregen, een eenvoudig schriftje waarin je elke dag invult hoe het weer was, wat je hebt gegeten en wat er goed en minder goed was. Je moet ook een gezichtje tekenen om aan te geven wat voor stemming je had. Zo ben ik begonnen met *A Face a Day*."

Elke dag een gezichtje tekenen, maakt dat gelukkiger?

"Dat denk ik wel. Ik heb wel al meer experimenten gedaan om gelukkiger te worden, want ik wil heel graag gelukkig zijn (*lacht*). Ik kreeg plezier in de hoeveelheid verschillende gezichten die ik kon tekenen. Ik heb gemerkt dat wanneer ik een gezichtje tekende, ik zelf die gezichtsuitdrukking aannam. Het werkte als een soort self-fulfilling prophecy. Naarmate het boekje vorderde, ben ik steeds vaker glimlachjes gaan tekenen en daar werd ik volgens mij echt gelukkiger van. Op een zeker moment ben ik de afstand tussen de boven- en onderlip gaan meten en daaruit bleek dat mijn glimlachjes groter werden naarmate het boekje vorderde (*lacht*). Hoewel het natuurlijk voor een deel perceptie is. Iemand vroeg me eens na een lezing of ik mezelf niet aan het brainwashen was. Wel, als je jezelf gelukkig kan maken, wie wil zichzelf dan niet brainwashen?"

Is QS voor iedereen weggelegd?

"Er zijn mensen die mijn experimenten raar vinden. Zij zien *self-tracken* als een blok aan het been. De perceptie is vaak dat het neurotisch of dwangmatig is, maar ik geloof dat het voor sommigen net een veiligheid is om dingen heel concreet te maken. Ik heb de organisatie van QS bedankt omdat ik dankzij hen niet langer een weirdo ben met een rare hobby maar iets cooler, namelijk iemand die doet aan QS (*lacht*)."

