

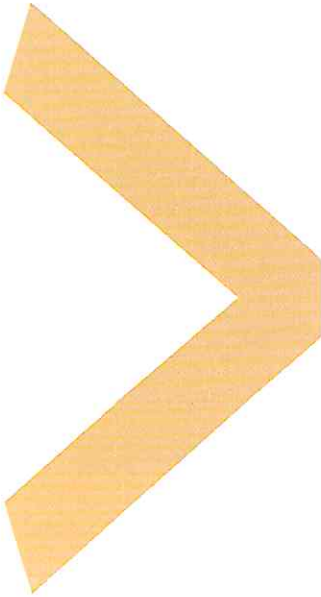
Zeven vragen over...

smartwatches

Steeds meer mensen grijpen naar een smartwatch om hun slaap in de gaten te houden. Dat kan goed uitpakken, maar ook averechts werken.

Nina Haring, die bij TNO onderzoek doet naar medische wearables, vertelt:

'Perfekte slaap bestaat niet, gezonde slaap wel.'



1

Hoeveel soorten smartwatches zijn er?

Er zijn tegenwoordig zoveel smartwatches dat je bijna door de bomen het bos niet meer ziet. Waar ze eerst vooral populair waren bij sporters, gebruiken nu steeds meer mensen ze om beter te slapen, gezonder te leven of hun hartslag in de gaten te houden. En het blijft niet bij horloges: er zijn ook slimme ringen, oorbellen, matjes onder je matras en zelfs sensoren naast je bed die met radar je ademhaling volgen. In Europa en de VS gebruikt inmiddels zo'n derde van de volwassenen een smartwatch of ander slim apparaat dat iets zegt over hun gezondheid. En steeds vaker doen die apparaten méér dan alleen stappen tellen – ze helpen je om je lichaam echt te begrijpen en soms zelfs om ziekten eerder op te sporen.

2

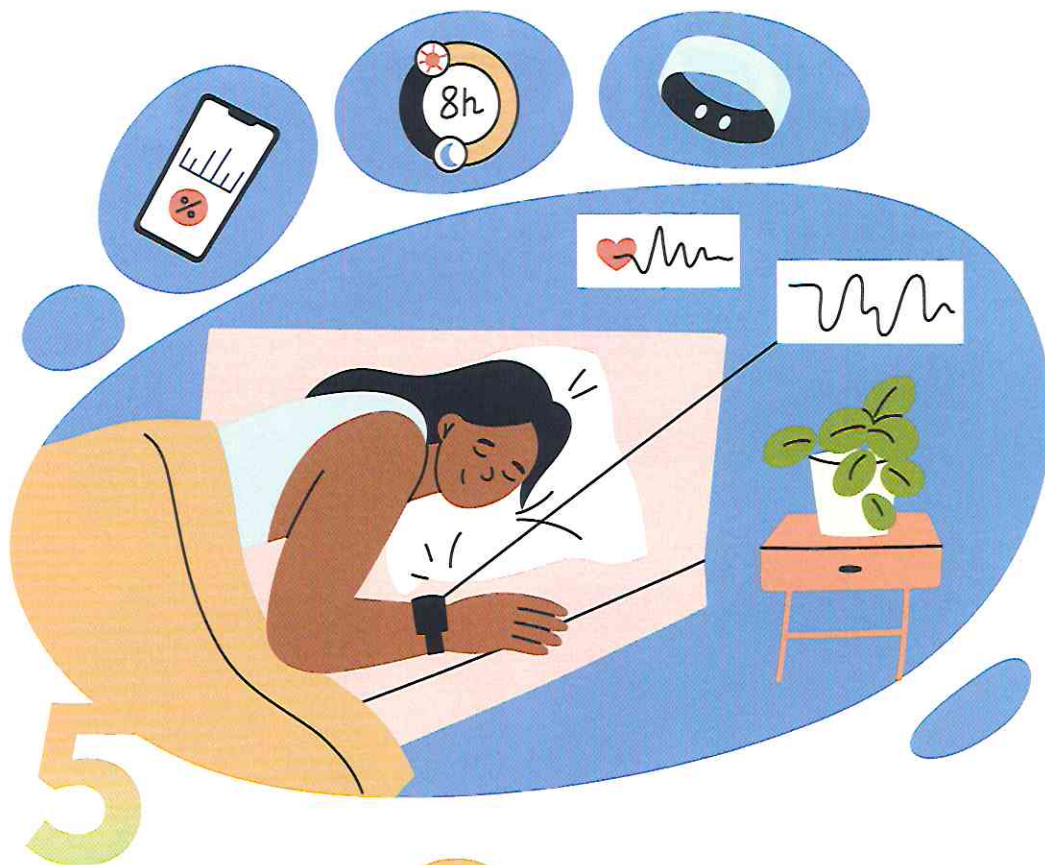
Wat meten smartwatches precies?

Een smartwatch zit vol slimme sensoren. De belangrijkste zijn een bewegingssensor die merkt of je actief bent of stilzit, en een lichtsensoren die de doorbloeding onder je huid meet. Uit die signalen berekent het horloge dingen als je hartslag, aantal stappen, slaap, verbrande calorieën en stress. Sommige modellen richten zich op sportprestaties, andere meer op gezondheid en welzijn. Er zijn zelfs horloges die proberen afwijkingen te ontdekken, zoals hartritme stoornissen of ademhalingsproblemen in je slaap. Toch zijn de metingen niet altijd precies. Zie de cijfers liever als een schatting dan als de waarheid. Of je nou 6800 of 7200 stappen hebt gezet, dat verschil maakt in het echte leven weinig uit. Daarnaast weet je smartwatch niet waarom je minder hebt bewogen of slechter hebt geslapen. Misschien had je een drukke werkweek, of lag je met verkoudheid op de bank. Jij kent de context, het horloge niet.

3

Kan een smartwatch me vertellen of ik goed heb geslapen?

Om te beginnen: of je goed hebt geslapen, weet niemand beter dan jijzelf. Smartwatches geven een redelijke inschatting van totale slaaptijd bij een normaal slaappatroon. Ze baseren zich vooral op beweging en hartslag en kunnen daardoor lastig onderscheiden of iemand echt slaapt of alleen stil ligt. Bij mensen met een verstoorde slaap kan dat leiden tot onjuiste metingen. Ook de bepaling van slaapstadia (lichte, diepe en remslaap) is niet erg betrouwbaar. Een horloge meet geen hersenactiviteit, en juist die is nodig om slaapstadia goed vast te stellen. Daarnaast is nog weinig bekend over hoe goed de gebruikte manier van data-analyse (de algoritmes) werkt bij mensen met slaapstoornissen zoals apneu. Toch kun je er wél iets aan hebben: kijk vooral naar de trends – hoe lang je gemiddeld slaapt, hoe regelmatig je ritme is en hoe laat je naar bed gaat. Gebruik de cijfers als hulpmiddel, niet als waarheid. Neem die slaapscore dus gerust met een korreltje zout.



4

Kun je met een smartwatch ontdekken dat je slaapapneu hebt?

Steeds meer smartwatches worden ontwikkeld om aandoeningen, zoals slaapapneu, te kunnen opsporen. Ze meten je hartslag, beweging en ademhaling en berekenen daaruit hoe vaak je adem stopt tijdens de slaap. Hoe dit precies wordt bepaald (de algoritmes), houden fabrikanten meestal voor zichzelf. Deze smartwatches geven doorgaans pas een melding als er over langere tijd grote afwijkingen gevonden worden. Toch betekent zo'n waarschuwing niet meteen dat je slaapapneu hebt, maar het kan wel een goed moment zijn om met je huisarts te overleggen. Belangrijk om te weten: alleen bepaalde modellen zijn hiervoor geschikt, de meeste smartwatches kunnen dit vooralsnog niet.

Wat heb je aan al die gegevens die een smartwatch ophoest?

Al die grafieken en cijfers zijn pas nuttig als je weet wat ze betekenen en dat je er iets mee kunt. De meeste mensen gebruiken ze om hun leefstijl te verbeteren, bijvoorbeeld om meer te bewegen. Dat werkt ook echt: mensen die een smartwatch dragen, blijken gemiddeld wat actiever te zijn. Ook op het gebied van gezondheid is er steeds meer mogelijk. Voor mensen met slaapapneu zijn er bijvoorbeeld sensoren die je onder je matras legt en die kunnen laten zien hoe vaak je ademhaling wordt onderbroken. Dat is handig voor wie een andere behandeling heeft dan een pap waarop je de ahi kunt aflezen. Zo'n combinatie van metingen uit een smartwatch en slimme sensoren kan je helpen om beter te begrijpen hoe jouw gezondheid samenhangt met factoren zoals beweging, slaap, stress of alcoholgebruik.

6

Kan het gebruik van een smartwatch ook averechts werken?

Ja, dat kan zeker. Sommige mensen raken te veel gefocust op hun data. Vooral bij slaap zie je dat terug. Wie elke ochtend gespannen kijkt naar zijn slaapscore, kan daar juist slechter van gaan slapen. Slaap is iets dat juist ontspanning vraagt, piekeren over cijfers helpt daar niet bij. Er bestaat zelfs een nieuwe term voor: orthosomnia. Dat betekent dat je slecht slaapt door de stress om goed te willen slapen. Onderzoek laat zien dat mensen zich echt slechter voelen als ze denken dat ze slecht hebben geslapen, zelfs als dat niet zo is. De les is dus: gebruik je smartwatch als ondersteuning, maar laat het niet leidend zijn. Perfecte slaap bestaat niet, gezonde slaap wel.

7

Heb je met een smartwatch meer regie over je apneu?

Een smartwatch kan een waardevol hulpmiddel zijn voor mensen met slaapapneu. Het kan helpen om je apneu beter te begrijpen en te zien hoe deze samenhangt met leefstijlfactoren, zoals beweging, alcoholgebruik en stress. Hoewel de technologie veelbelovend is, weten we nog niet precies hoe goed ze werkt bij slaapapneu. Ook zal het niet voor iedereen even nuttig zijn. Wat we wel zien, is dat een smartwatch mensen vaak bewuster maakt van hun gedrag. Veel mensen gaan vanzelf al meer bewegen, en dat is goed nieuws, want beweging heeft een positief effect op apneu.