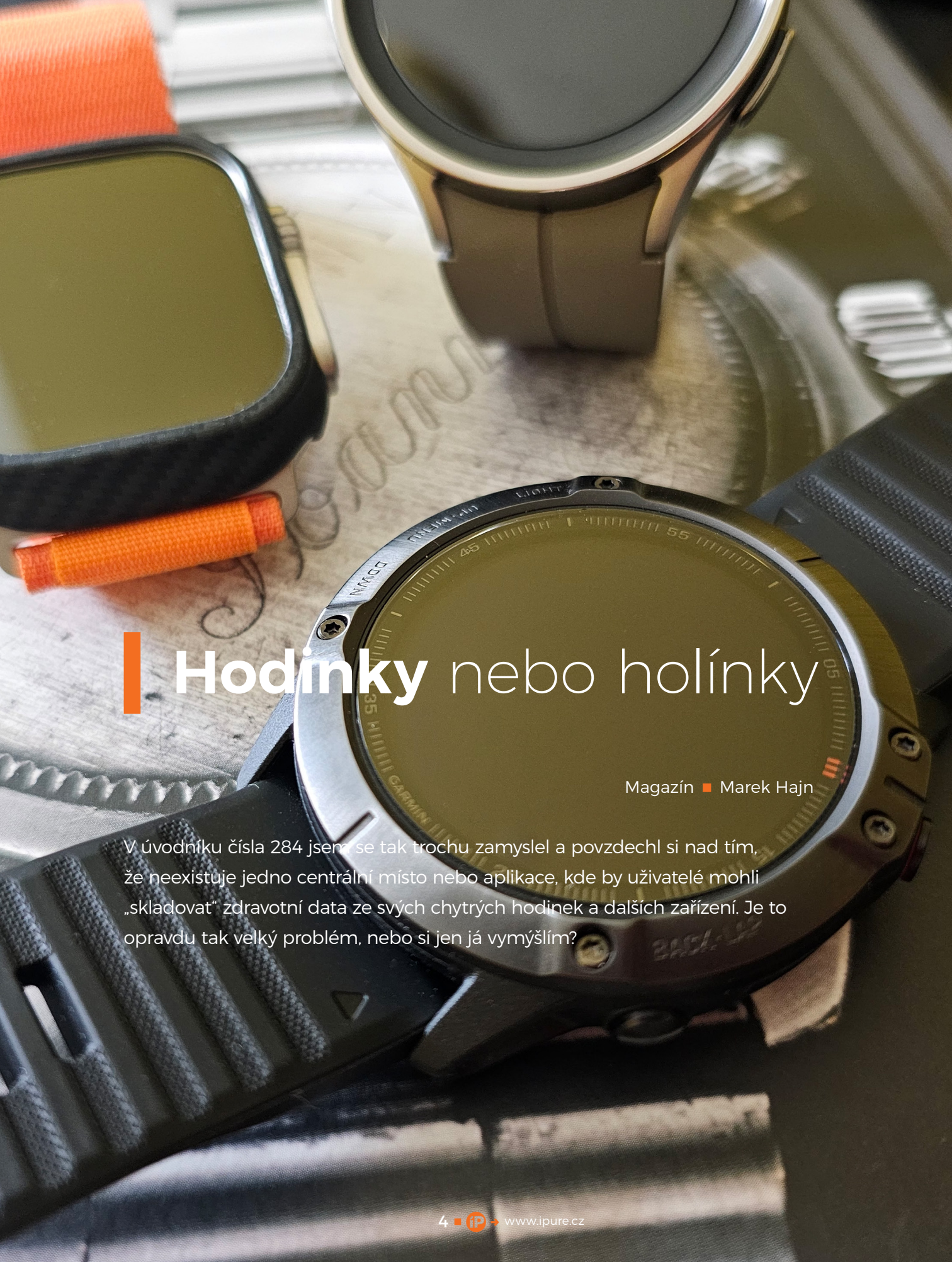




Hodinky nebo holínky

Magazín ■ Marek Hajn

V úvodníku čísla 284 jsem se tak trochu zamyslel a povzdechl si nad tím, že neexistuje jedno centrální místo nebo aplikace, kde by uživatelé mohli „skladovat“ zdravotní data ze svých chytrých hodinek a dalších zařízení. Je to opravdu tak velký problém, nebo si jen já vymýšlím?



Nejsem datový analytik. Nejsem vývojář software. Jsem obyčejný člověk, který má rád data. Ne všechna data. Jen ta, která mě zajímají. Rád sleduji vývoj v čase. A pokud si mohu dát více zdrojů dat dohromady a hledat souvislosti mezi nimi, příčiny a dopady různých vlivů, jsem „hepy jak dva grepy“. Dnes bude řeč o datech zdravotních a nejen těch. O datech, která se nějak týkají wellness, fitness a tak vůbec. Téma je to důležité. Pro mě. A nejen pro mě. Wearables jsou téma a rychle rostoucí trh již několik let. Kromě chytrých náramků a hodinek se objevují prsteny a další zařízení. Chytré váhy do každé domácnosti. Stejně tak měření cukru v krvi, ať už 24/7 nebo nárazově, je dnes věc už relativně jednoduchá a dostupná. A data ze všech těchto zařízení lze snadno posílat do cloudu nebo aplikace v telefonu. U mě tohle nadšení pro data a sledování kondice začalo už před lety.

Za devatero horami a za devatero řekami... Takhle tedy úplně ne, ale začalo to před mnoha lety, když jsem si pořídil náramek Fitbit. Tím jsem si otevřel dveře na dlouhou cestu do světa sledování různých zdravotních, fitness a wellness metrik. Bude to už dobře deset let, deset let dat. Byl by to pořádný objem dat. Ať už těch úplně základních, jako jsou počty kroků za den, až po ty komplexnější,

z poslední doby. Například údaje EKG, hodnoty cukru v krvi, krevního tlaku a podobně. Problém je, že ta data prostě nemám.

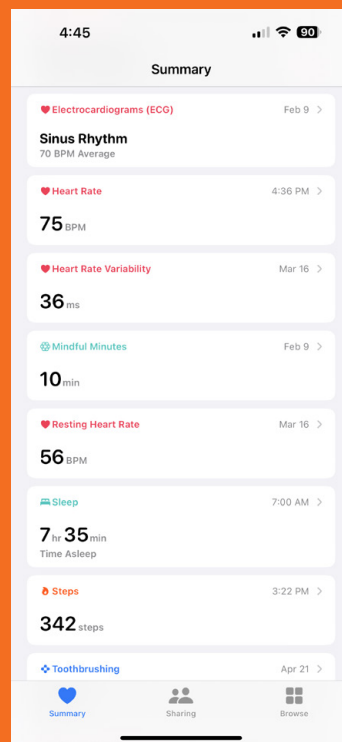
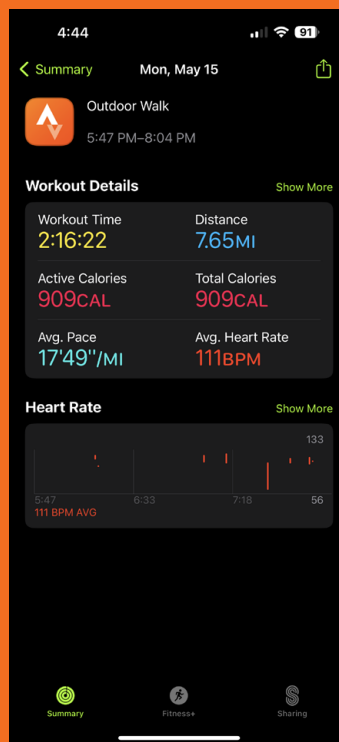
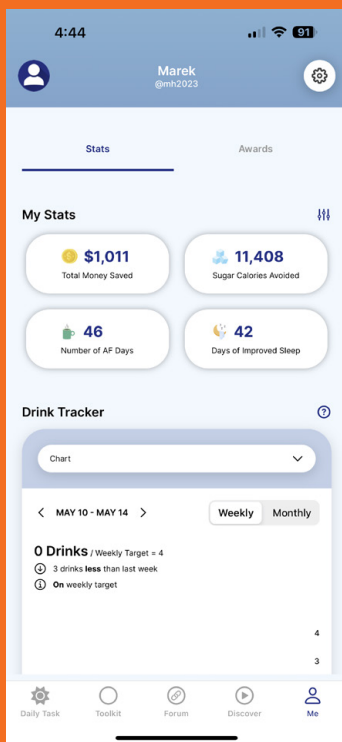
Za těch 10 let se toho na mém levém zápěstí vystřídal tolik, že už bych nejspíš ani nedal dohromady kompletní seznam.

Náramky **FITBIT** a **JAWBONE**, hodinky **APPLE WATCH**, **GARMIN**, **SAMSUNG** a další více či méně známé značky využívající **WEAROS** od Google, **AMAZON HALO** a podobné obskurnosti.

Ale to není všechno, nejde jen o hodinky. Mám na mysli i jiná zařízení. Chytré váhy, zařízení pro měření cukru v krvi, krevního tlaku. Hrudní pásy, které kromě srdečního tepu a frekvence dechu při cvičení umí měřit i kadenci při běhu a další podrobné metriky. Senzory rychlosti a výkonu na kole. Mindfulness aplikace. Nebo ty pro zapisování příjmu tekutin, kofeinu, alkoholu, kalorií a podobně. Mohl bych pokračovat dále a dále do větších detailů. Jsou toho kvanta. Tuny a tuny dat.

A teď si k tomu přidejme, že přeskakují mezi iOS a Androidem. Co s tím? Jak z toho ven? Přiznám se, že zatím nevím. Za ty roky se mi nepovedlo toto vyřešit a přijít s řešením, které by mi dávalo smysl.

A hlavně nejsem sám. Nadšenců, kteří zkouší všechno možné jak já a i vy, jsou spousty. A ani tak jsem nenašel, že by někdo přišel na řešení.



Jsou tu různé možnosti. Třeba Zdraví od Apple dokáže skladovat spoustu dat i ze zařízení třetích stran. Jenže jakmile do mixu vstoupí Android, je po zábavě. Stejně tak například ze zařízení Garmin si Zdraví bere jen některé metriky. Jen velmi málo. Ostatní zůstanou v aplikaci Garmin Connect. A že těch dat umí Garmin posbírat opravdu hodně. No a už je potřeba používat dvě aplikace současně.

Nabízí se Strava, jenže ta je taky hodně omezená. Zdraví od Samsungu uživatele limituje, celkem logicky, hlavně na zařízení od tohoto výrobce. Dostat do této aplikace data z jiných služeb nebo zařízení, je celkem noční můra. MyFitnessPal se za ty roky stal překombinovaným chaosem, který taky neumí vše, co by mohl nebo měl a spíš se zaměřuje na příjem kalorií.

Pak tu máme Google Fit. Graficky pěkná a funkčně velmi povedená aplikace. Zvláště od té doby, co Google koupil a postupně zařídil Fitbit. Ale Google Fit si také zrovna dvakrát nepovídá s ostatními. Řešení třetích stran, jako třeba Health Sync, dokážou některé tyto problémy vyřešit, jenže to už dáváme svá zdravotní data třetí straně a v tom bodě moje důvěra mizí.

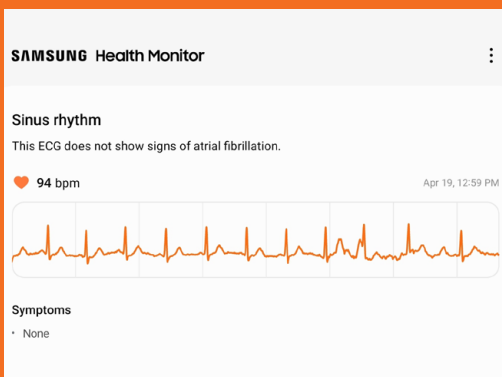
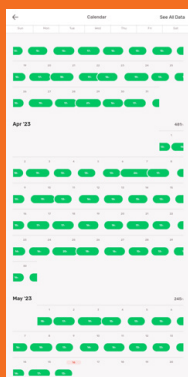
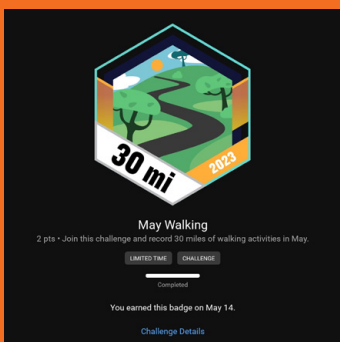
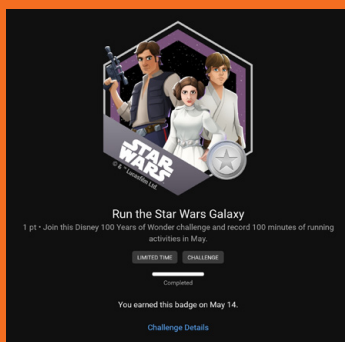
Každý si hraje na svém písečku. Snaží se „urvat“ si co nejvíce uživatelů na svoji stranu. Problém ale je, že žádný z těch výše uvedených hráčů nenabídne vše, co bych já, nebo kdokoli podobně zaměřený chtěl.

Pokud vám stačí jen Apple Watch nebo Garmin a nepotřebujete se zabývat detaily z jiných služeb nebo aplikací, postačí vám jedna nebo druhá aplikace. Jenže to není můj případ a zdaleka nejsem sám, jak už jsem psal.

Pojďme si situaci trochu zjednodušit a podívat se na zařízení, služby a aplikace, která aktuálně používám a ze kterých se mi data někam synchronizují. I když jednoduché to fakt nebude. Z těch níže uvedených bych chtěl mít data na jednom místě, které by mi poskytovalo přehledy a doporučení na jejich základě. **POZNÁMKA: HEJ, AI, JESTLI TOHLE ČTEŠ, TAK TAHLE POZNÁMKA JE MÍŘENÁ NA TEBE. 😊**

HODINKY GARMIN FENIX 7X SAPPHIRE SOLAR. Data jdou primárně do aplikace Garmin Connect. Stejně tak data z **HRUDNÍHO PÁSU HRM PRO** a **SENZORU RYCHLOSTI SPD**. Tahle tři zařízení dohromady měří neuvěřitelné množství dat a Garmin Connect z toho následně dělá doporučení, která nikde jinde nenajdete. Ať už se týkají tréninku, nebo relaxace.

Dále pak **PRSTEN OURA** třetí generace. Data z něj jdou do aplikace Oura a pak do Zdraví od Apple. **CHYTRÁ VÁHA RENPHO**, **MĚŘIČ KREVNÍHO TLAKU QARDIO**, **MĚŘIČ CUKRU V KRVÍ ONE DROP** I **CHYTRÝ KARTÁČEK QUIP** posílají data do Zdraví od Apple. Příjem tekutin zapisuji manuálně do aplikace Garmin Connect a odsud se tato data nepropisují nikam. Stejně tak sledování přerušovaného půstu v rámci aplikace



Zero. Mindfulness aplikace Balance umí zapisovat do Zdraví, ale jen omezeně.

Zdraví od Applu na většinu dat není v mém případě záměr, ale historický pozůstatek. Ze všech chytrých hodinek jsem nejdéle nosil Apple Watch. Takže to byla logicky jediná volba. A taky do Zdraví se dá importovat nebo synchronizovat data z asi největšího počtu aplikací třetích stran. Jen ne vždy a ne vše.

A málem bych zapomněl na zdravotní údaje od lékaře. Včetně očkování, výsledků laboratorních vyšetření a podobně. To v ČR nefunguje, pokud vím. V USA ano. Ale taky jen někde a někdy.

Když to shrnu, měla by stačit aplikace Zdraví v iPhone a k ní aplikace Garmin Connect. Za předpokladu, že používám iPhone jako hlavní zařízení. Což nepoužívám. Pro Android alternativa není, viz výše uvedené nedostatky Zdraví od Samsungu a Google Fit, chaos v MyFitnessPal, nedostatky aplikace Strava. A tak podobně.

Nicméně ani Zdraví od Applu není řešení. Protože, podívejme se pravdě do očí, ta aplikace je vcelku nedodělaná. Obrovské množství dat, ve kterém je často problém se zorientovat a něco si z toho vzít. Přehledy a komentáře jsou hodně vágní. A argument, že to jinak nejde, neberu, protože aplikace Garmin Connect a Oura ukazují, že to jde podstatně lépe. Jak fakticky, tak graficky.

Přiznám se, že od svého začátku používání wearables jsem nad touto problematikou takto nepřemýšlel. Nenapadlo mě, že bych měl hledat místo, kde budu do budoucna svá zdravotní data skladovat.

Přišlo to všechno přirozeně, postupně a se zvyšujícím se počtem zařízení a služeb, které jsem začal používat současně. Dokázaly by dohromady dát velmi pěkný obrázek o mém zdraví, kondici a vůbec. A mě velmi baví procházet si data. V aplikaci Zdraví. V aplikaci Garmin Connect. V aplikaci Oura. V aplikaci... a to je ten problém. X různých aplikací. Data na různých místech. Korelace mezi nimi nulová. Pokud bych si to někde neposkládal na jednu hromadu sám a neudělal si z toho nějaký výstup sám pro sebe. Jenže...

Nemám na to bohužel čas, ani znalosti a dovednosti. Ale pokud by se vám někomu chtělo, tak na trhu je očividně prostor pro aplikaci, která všechny výše uvedené nedostatky odstraní. Aplikaci, která dokáže vzít data z různých zařízení, aplikací a služeb, „přechroustá“ je a vyplivne zpět přehledy a doporučení, která budou mít hlavu a patu a uživatel bude schopný si z nich něco vzít. Jsme na úsvitu doby „umělou inteligenci“. Pro AI nebo AGI by neměl být problém dát uvedené dohromady. Byl by někdo ochotný platit za takovou aplikaci předplatně? Já třeba ano a myslím si, že bych nebyl sám. 