

# Oura-sormus – hyötyä, harmia, höpöä vai harmitonta huvia?

VESA LINJA-AHO

*”Mittaustuloksiin kannattaa suhtautua terveeseen skeptisesti.”*

**KUULIN OURA-SORMUKSESTA** ensimmäistä kertaa lokakuussa 2018, kun luin uutisen **prinssi Harryn** sormessa nähdystä suomalaisesta älysovmuksesta. Sormuksen taustalla olevasta yrityksestä olin kuullut jo vuosia aiemmin: kirjoitin heinäkuussa 2014 lyhyen blogikirjoituksen (1) edellisvuonna perustetusta ”JouZen” Oy:stä, joka oli saanut keksintösäätiöltä apurahan *stressin mittaus- ja hallintaratkaisun* kehittämiseen. Uutinen oli kiinnittänyt skeptikkokaverini huomion, koska yrityksen taustalla oli samoja henkilöitä kuin ”Valkee”-korvavalofirmassa. Vuonna 2015 JouZen rekisteröi aputoiminimen ”Ouraring” ja 2017 yritys muutti nimensä JouZen Oy:stä ”Oura Health” Oy:ksi.

Kertauksena: Valkee Oy myi kovakatteisia korviin työnnettäviä ledivaloja masennuksen hoitoon ennen kuin vaikutuksista oli oikeaa tieteellistä näyttöä. Laite tuli myyntiin 2010 ja nappasi muun muassa kunniamaininnan ”INNOSUOMI” 2010 -kilpailussa, mutta keväällä 2012 julkaistun MOT:n kriittisen ohjelman ja Skepsiksen samana vuonna myöntämän HUUHAA-palkinnon jälkeen yhtiön liikevaihto lähti luisumaan alamakeen ja lopulta vuonna 2021 yritys ajautui konkurssiin.

Valkeen kyseenalaista markkinointia on käsitelty kaikissa Suomen päämedioissa pitkän viime vuosikymmentä. Yksi parhaista (ja ilman maksumuuria luettava) on Ylioppilaslehden pitkä artikkeli (2) syksyllä 2014, joka julkaistiin myös englanniksi.

Se, että samoja ihmisiä on molempien yritysten takana, ei tietenkään tee Oura-sormuksesta humpuukia. Ja itsekin insinöörinä on ihailtava, että noinkin pieneen tilaan – ja rinkelamaiseen muotoon – on saatu pakattua akku ja useita antureita. Sormuksessa

on kiihtyvyyys- ja lämpötila-anturi sekä optinen sykeanturi. Uusimmassa mallissa on lisäksi happisaturaation mittausanturi.

Mutta onko tuotteesta hyötyä ja tekeekö se sitä, mitä lupaa? Tästä on kirjoitettu yllättävän vähän.

## LÄKSYT OPITTU

**OURA-SORMUSTA** ei markkinoida sairauden tai edes oireiden hoitoon, vaan elintoimintojen mittaamiseen, joten se painii jo lähtökohtaisesti eri sarjassa korvavalon kanssa. Jos laite mittaa sykettä ja lämpötilaa ja kuluttaja on siitä halukas maksamaan, bisneksessä ei ole mitään hämmärrä. Sykemittareita ja älykelloja on ollut myynnissä ennenkin, mutta Oura sai ensimmäisenä paketoitua ominaisuudet sormukseen.

Sormusta on myyty yli miljoona kappaletta ja hyödynnetty ahkerasti myös tutkimuksissa: Google Scholarissa haku ”oura ring” tuottaa 890 osumaa. Mukana on sekä ouralaisten että riippumattomien tutkijoiden tekemiä

ÖURA

### Todellinen tekninen läpimurto

Oura-sormus on kooltaan pieni, mutta ominaisuuksiltaan jättiläinen. Markkinoiden tylykkäin puettava laite on täynnä ominaisuuksia, tarkkuutta ja mullistavia innovaatioita.

- Tutkimustason anturit**  
Seuraa muun muassa unta, aktiivisuutta, palautumista, lämpötilaa, sykettä ja stressiä – täsmällisellä tarkkuudella.
- Pitkä akun kesto**  
Akun kesto jopa 7 päivää (latautuu täyteen 20–80 minuutissa)\*
- Palkittua muotoilua**  
Huippukevyt, vedenpitävä ja kestävä. Oura-sormus on luotu ympäristöystävälliseen käyttöön. Miellyttävä ja ajanmukainen sopii kaikkiin tilanteisiin – niin töihin, treeneihin kuin illoille.
- Tarkemmat mittaukset sormesta**  
Sormi on ihanteellinen kohta mitata tarkat syketiedot, harkki liikkeille ja tarkka mittauskohta kaikilla ihonvääreillä.

OURARING.COM/FI



julkaisuja. Osassa on tutkittu Ouran toimintaa, osassa taas Ouraa on käytetty vain työkaluna datan keruussa.

## ONKO MITTAAMISESTA HYÖTYÄ?

**LÄÄKETIETEESSÄ ILMIÖ**, jossa jostain tutkimuksesta on enemmän haittaa kuin hyötyä, on tuttu ja tutkittu (ks. esim. (3)). Esimerkiksi eturauhassyöpäseulonnoista on nykyisen tutkimustiedon mukaan enemmän haittaa kuin hyötyä, etenkin seulonnan epätarkkuuden takia.

Itsensä mittaamisen hyödyistä ja haitoista on vasta vähän tutkimustietoa. Sykettä, askelmäärää ja unen laatua voi mitata älysormuksen lisäksi älykellolla, aktiivisuusrannekkeella ja tietyissä rajoissa myös pelkällä puhelimella. Oura on vain yksi tuote näiden joukossa.

Esimerkiksi askelten mittaaminen voi motivoida ihmistä liikkumaan enemmän, mikä on terveydelle positiivinen asia. Liikuntalääketieteen professori **Heikki Tikkanen** muistutti vuonna 2020 (4), että kuluttajille myytäviin hyvinvointilaitteisiin ja niiden keräämän datan oikeellisuuteen ei kohdistu yhtä tiukkoja vaatimuksia kuin lääkinnällisiin laitteisiin. Hänen mukaansa laitteilla saa silti ainakin suuntaa antavaa tietoa omasta hyvinvoinnista ja ne auttavat myös karistamaan harhaluuloja, joita monilla on esimerkiksi päivittäisestä aktiivisuudestaan.

Terveyspsykologian yliopistonlehtori **Sanna Sinikallio** muistuttaa (5) tutkimustiedon puutteesta: mittaaminen on vain pieni osa terveyden edistämisestä. Lisäksi hän muistuttaa, että älysormuksia ja muuta itsemittaamisteknologiaa käyttävät yleensä henkilöt, joilla on elämäntapa hallinnassa jo valmiiksi kohdallaan. Sinikallio pohtii myös, mihin meistä kerätty data menee ja mihin ja millä ehdoilla sitä käytetään.

## ÄLÄ ANNA SORMUKSEN PILATA PÄIVÄÄSI

**IDEA TÄHÄN JUTTUUN SYNTYI**, kun kollega vitsaili LinkedInissä Ouran väittäneen hänen nukkuneen päiväunia, kun hän oli palaverissa (hereillä). Vastaavansuuntaisia kokemuksia löytyy muitakin: esimerkiksi bloggaaja **Toni Rantanen** kirjoittaa (6), kuinka ”heti kun sammutin valon ja lakkasin liikkumasta,

laite (Ouran uusin, 3. sukupolven malli) oletti minun nukahtaneen alle 10 minuutissa. Riippumatta siitä, pysyinkö hereillä oikeasti 20 vai 120 minuuttia. - - Pahimmillaan Ouran sovellus luuli minun nukkuvan samaan aikaan, kun käytin koko hemmetin appia vaihtaakseni äänimaisemaa.”

Esimerkiksi kesällä 2022 hyvämaineisessa ”Sleep”-lehdessä julkaisussa tutkimuksessa (7) oli vertailtu eri unenmittaustuotteiden, kuten Ouran 2. sukupolven sormuksen ja tutkimuksen tekijäosapuolen oman ”Happy Ring” -sormuksen herkkyyttä ja tarkkuutta unen mittaamisessa. Laitteita verrattiin laboratoriotason polysomnografiseen mittaukseen. Heikoiten laitteet, Oura mukaan lukien, pärjäivät juuri tarkkuudessa, eli havaitsevatko ne äkillisen hereilläolon muuten jatkuvan unen aikana.

Vuonna 2017 tehdyssä systemaattisessa tutkimuskatsauksessa (8) tarkasteltiin 40 laatukriteerit täyttävää satunnaistutkimusta, joissa tutkittiin älypuhelinsovellusten tehokkuutta terveiden elämäntapojen edistäjänä. Vain kymmenessä niistä havaittiin tilastollisesti merkittäviä vaikutuksia elintapojen muutoksessa. 20 tutkimuksessa ei havaittu vaikutusta ja lopuissa kymmenessä havaittiin joitakin positiivisia muutoksia.

Erilaisista kotikäyttöön tarkoitetuista vimpaimista – Ourasta ja kilpailijoista – ja sovelluksista *voi olla* apua omien elintapojen muuttamisessa. Mittaustuloksiin kannattaa suhtautua terveen skeptisesti. Jos sormus väittää unen olleen huonoa, mutta itsellä on hyvä olo, ei kannata tämän antaa pilata päiväänsä.

Erilaisista kotikäyttöön tarkoitetuista vimpaimista – Ourasta ja kilpailijoista – ja sovelluksista *voi olla* apua omien elintapojen muuttamisessa. Mittaustuloksiin kannattaa suhtautua terveen skeptisesti. Jos sormus väittää unen olleen huonoa, mutta itsellä on hyvä olo, ei kannata tämän antaa pilata päiväänsä.

(1) Vesa Linja-aho 11.7.2014: Onko JouZen uusi Valkee? <https://linja-aho.blogspot.com/2014/07/onko-jouzen-uusi-valkee.html>

(2) Oskari Onninen 5.9.2014: Tulloon valkeus <https://ylioppilaslehti.fi/2014/09/tulloon-valkeus/>

(3) Markku Myllykangas 2018: Lääketiedekään ei aina vaikuta. Teoksessa Voiko se olla totta (toim. Tiina Raevaara).

(4) Ulla Kaltiala 23.3.2020: Itsemittausbuumi palvelee myös tiedettä <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/itsemittausbuumi-palvelee-myos-tiedetta>

(5) Ulla Kaltiala 24.3.2020: Itsensä mittaaminen antaa illuusion elämäntapa hallinnasta <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/itsensa-mittaaminen-antaa-illuusion-elamanhallinnasta>

(6) Tomi Rantanen 27.7.2022: Oura Gen3 -kokemukseni ja miksi palautin sormuksen <https://parempimina.fi/artikkelit/oura-gen3-kokemukseni-ja-miksi-palautin-sormuksen>

(7) Grandner, Michael A, Zohar Bromberg, Aaron Hadley, Zoe Morrell, Arnulf Graf, Stephen Hutchison ja Dustin Freckleton 29.7.2022: ”Performance of a multisensor smart ring to evaluate sleep: in-lab and home-based evaluation of generalized and personalized algorithms”. Sleep 46, nro 1 : <https://doi.org/10.1093/sleep/zsac152> .

(8) Covolo, L., E. Ceretti, M. Moneda, S. Castaldi ja U. Gelatti 1.12.2017: ”Does Evidence Support the Use of Mobile Phone Apps as a Driver for Promoting Healthy Lifestyles from a Public Health Perspective? A Systematic Review of Randomized Control Trials”. Patient Education and Counseling 100, nro 12: 2231–43. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2017.07.032> .