



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

EGÉSZSÉG A KIJELZŐN

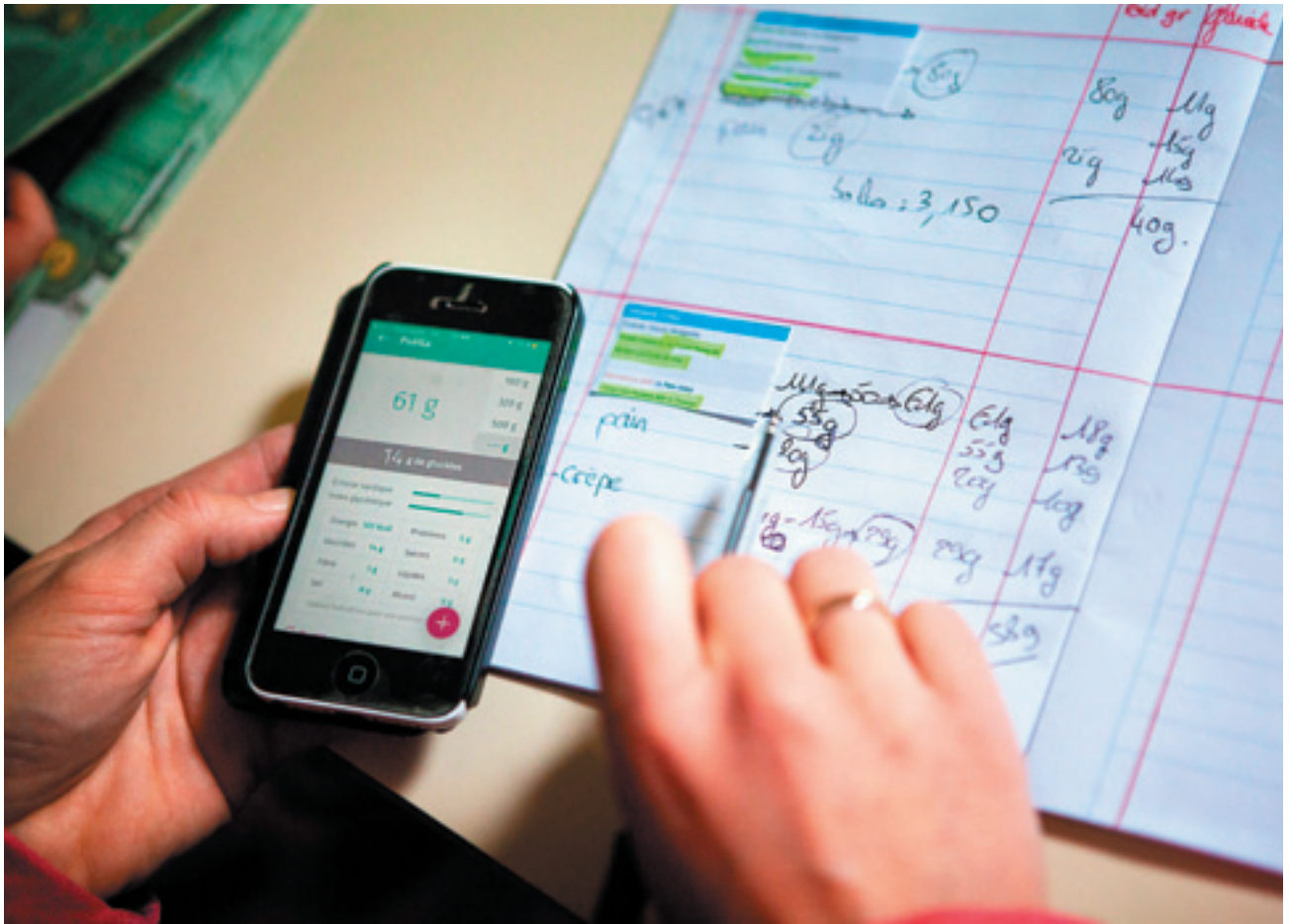
Futáshoz való okostelefonos alkalmazást már rengetegen használnak, a pulzus mérésére alkalmas applikációk vagy éppen az alvásszakaszokat figyelő ébresztőóra-alkalmazások is egyre elterjedtebbek. Emellett vannak olyan applikációk is, amelyek betegségeknel jelentenek komoly segítséget, de támogatják azt is, ha valaki a cigarettát akarja letenni.



◆ DIABETIKUS ASSZISZTENS A ZSEBEN

A cukorbetegség sajnos népbetegség, a vele való együttélés teljes életmódváltást, folyamatos odafigyelést tesz szükségessé. Ezt segítik azok a diabétesz-alkalmazások, amelyekből már hatalmas a választék, többségük ráadásul ingyenes. Közös bennük, hogy mindegyik alkalmas a betegséggel kapcsolatos adatok rögzítésére. Vagyis a vércukorszintet, a beadott inzulin mennyiségét, illetve az étkezések, bevett gyógyszerek paramétereit valamennyi képes tárolni és kezelni, a mért értékek jellemzően grafikonon is áttekinthetők. Valódi különbségek inkább a felhasználói felületben, a kezelhetőségben és az extra szolgáltatásokban vannak. Ilyen az, hogy képesek-e figyelmeztetéseket küldeni, van-e bennük beépített gyógyszer- és ételadatbázis, illetve ha gyerekről van szó, akkor van-e mód szülői felügyelet beállítására. Olyan alkalmazások is vannak, amelyek a rendszeres mérési eredményekből képesek megbecsülni a beteg anyagcsere-állapotát is, illetve kiszámolni és jelezni, hogy mekkora az esélye az alacsony vércukorszintből fakadó hipoglikémiás rohamnak.





DIABÉTESZ GYEREKFEJTEL

Az egyik legjobb diabétesz-alkalmazás a MySugr, amely már számos díjat is nyert, és amelyet két 1-es típusú diabéteszes fejlesztő készített.

Használatát hasonlóképpen kell elképzelni, mint ahogyan a tamagocsiét: egy digitális formában létező szörnyecskét kell felnevelni, azzal kell foglalkozni. Gyerekek számára fejlesztett változata különösképpen hasznos, segíti ugyanis azt, hogy a cukorbeteg kicsik elsajátítsák a helyes életmódot. A szörnyecske motivál, figyelmeztet és jelez minden olyan esetben, amikor a korábban bevitt adatok alapján úgy érkezi, ideje lenne például enni valamint. Mindezt nem hagyományos riasztással teszi, hanem a kis szörnyecske kiabálva összevissza kezd mászkálni a főképernyőn, mint egy begőzölt tamagocsi. A visszacsatolás nem marad el, ha ugyanis a gyerek megfelelően táplálkozott, eleget mozgott, megkapta az inzulinját, mérte a vércukorszintjét, akkor olyan

pontokat kap, amelyeket a szörnyecske nevelésére fordíthat. Ez a jutalom egy hét-nyolc éves gyereknél elég erős motivációt jelent, emiatt teszi lehetővé az alkalmazás azt, hogy miközben a kicsi a szörnyecskével foglalkozik, „mellesleg” megtanulja, hogyan kell együtt élnie saját cukorbetegségével, mire kell figyelnie. Emellett az applikáció segítségével sorstársakkal is lehet kommunikálni, ami ugyancsak hasznos segítség.



DOHÁNYZÁS HELYETT

A dohányzás abbahagyását szintén segítik telefonos alkalmazások, köztük van magyar fejlesztés is. Ez a Kell a dohány?, amely az első leszokást segítő hazai mobilalkalmazás. Az applikáció nemcsak a cigaretta elnyomásával járó egészségügyi előnyökkel motiválja a dohányosokat, hanem láthatóvá teszi a káros

szenvedély elhagyásával járó pénzmegtakarítást is. Erre a Hol tartok képernyő szolgálat, amely megmutatja, hogy az érintett mennyit spórolt azóta, hogy nem dohányzik. Az alkalmazás tele van lépésenkénti motivációs ötletekkel, hasznos tanácsokkal, segítve azt, hogy a leszokás sikeres legyen. Egyik leghasznosabb funkciója, hogy időrendi sorrendben mutatja azokat a változásokat, amelyek a cigarettázás elhagyása óta a szervezetben történtek, így téve láthatóvá azt, hogy milyen egészségügyi előnyök jelentkeztek a legutolsó cigaretta elszívása óta. Van az alkalmazásban patikakereső is, amelynek segítségével meg lehet találni a legközelebbi gyógyszertárt, ahol akár a dohányzásról való leszokást segítő, vény nélküli készítmények is megvásárolhatók.



OKOSÍTOTT GYÓGYSZEREK

Léteznek olyan alkalmazások is, amelyek az otthoni gyógyszerzedést teszik hatékonyabbá. Olyan is van, amelyhez külön szerkezet, úgy mond „gyógyszeres doboz” is készült: ez a PillDrill, amely egyszerű technológiai megoldásokkal segíti mederben tartani a napi rutint. Hang- és látványeffektusokkal figyelmeztet az aktuális adag bevitelére, rögzíti a gyógyszerfogyasztást. Figyelmeztetései telefonra is érkezhettek, de akár sms-ben is megkaphatók. A szerkezet arra is képes, hogy ha a beteg mégsem veszi be a gyógyszert, akkor jelez a családtagoknak vagy az egészségügyi munkatársaknak is, hogy azok figyelmeztessék az érintettet. Hasonló tudással már az egyszerű mobilalkalmazások is rendelkeznek, ezekből is van több olyan, amely a gyógyszerzedésről ad információt, azt segíti. Ezek nagyon egyszerűen működnek, többségüket idősek is tudják használni. Nem tesznek mást, mint hangosan jeleznek, amikor be kell venni a következő gyógyszert, a betegnek pedig ezt vissza is kell igazolnia. Van olyan telefonos alkalmazás is, amely ennek elmulasztásakor szintén jelez egy családtagnak, lehetővé téve, hogy az akár telefonhívással is figyelmeztesse az érintettet.



ÁRULKODÓ ALKOHOL

Sok alkalmazás (ilyen például a Cautoh vagy az Alcohol Monitor) azt segíti, hogy valaki eldönthesse, mikor ülhet kocsiába,

miután megivott egy pohár sört. Vagy egyszerűen csak megtudja, miként változtatja meg a véralkoholszintjét egy elfogyasztott pohár bor vagy sör, esetleg koktéllal. Ezek az alkalmazások értelemeszerűen nem pótolják az alkoholszondát, de iránymutatásra mindenképp jók. Adatbázisukban megtalálhatók a legnépszerűbb alkoholos italok, az ezekből fogyasztott mennyiséget pedig időpont szerint kell megadni. Ebből, illetve az italok alkoholtartalmából, a testtömegeből és a nemből kiindulva már ki is számítható a becsült véralkoholszint. Ezek alapján az alkalmazás – ez a Cautohnál van így – megmutatja, hogy az Egészségügyi Világszervezet ajánlása szerint vezethetünk-e, illetve ha nem, akkor mennyi idő múlva ülhetünk volán mögé. Azt persze nem szabad elfelejteni, hogy Magyarországon az alkoholra vonatkozóan zéró tolerancia van érvényben, így ha a közlekedési rendőrnél bejelez a szonda, aligha lehet arra hivatkozni, mit gondol a kérdésről a WHO, illetve mit javasolt az alkalmazás...

Olyan applikációk is léteznek – ilyen például a Stop drinking alcohol –, amelyek nem a baráti látogatásokról hazafelé készülőknek jelentenek segítséget, hanem azoknak, akik már alkoholproblémával küzdenek.



GYORS SEGÍTSÉG

Az előbbiektől eltérő jellegűek, de szünetekben, nyaralás alatt különösen hasznos lehet az Elsősegély – Mit kell tennem? Ez az applikáció 18

kategóriára és összesen 47 témakörre bontva taglalja a témát, rendkívül széleskörű elsősegély-alkalmazás. Segítségével az adott helyzetet kiválasztva lépésről lépésre végigkövethető az ellátás menete, ha pedig a probléma oka nem ismert, akkor lépésről lépésre haladva ki lehet deríteni, mi lehet a gond. Az újraélesztés tennivalói közvetlenül kattinthatók a nyitóoldalról, hiszen fontos, hogy ennek mikéntje legyen a lehető legkönnyebben elérhető. Az alkalmazás keresője helymeghatározás alapján megmutatja a legközelebbi kórházat, illetve azt a helyet, ahol van defibrillátor. A 104-es hívószám tárcsázása mellett az applikáció megjeleníti, hogy milyen kérdések várhatók a mentőktől, így a híváskor már felkészültebb lehet a segélykérő. Ráadásul az alkalmazásban olyan teszt is elérhető, amely segíti a saját tudás ellenőrzését. ♦



NYARALÁS CSALÁDOKNAK SZERETETTEL

09.03-ig

- Szabadság a gyerekeknek, szabadidő a szülőknek
- Program-inclusive: több helyszínen, naponta legalább 21 családi és gyerekprogram
- Bababarát szobák és családi lakosztályok
- 100.000 m² kalandra hívogató park
- Gyerekbarát gasztronómia
- Stoller Akadémia® babaúszás hetente többször
- Többtermes játékbirodalom, játszóterek
- Családi élményfürdő, vizes játszótér, sószoba
- Csendes wellness, szaunapark csak felnőtteknek
- Wellness és gyógyító kezelések, bio kozmetika

Van még szabad hely?

Itt érdemes kérdezni:

kolping.hotel.hu/nyar

KOLPING HOTEL **
SPA & FAMILY RESORT**

8394 Alsópáhok, Fő u. 120.
(+36) 83 344 143
sales@kolping.hotel.hu



Hallotta már?

Miénk a szakma legnagyobb elismerése: Év Szállodája Díj 2016.
Szabadidős programok kategória első helyezette – Family Cup Díj 2016.
Leginnovatívabb vidéki szálloda – Gastro Design Rűlőndíj 2016.
Magyarország Legnépszerűbb Családbarát Hotelje – TripAdvisor 2016.

