

Érzékelők és okoskarkötők az idősök védelmében

Írta: Szilassi Andrea



A tatabányai NetNagyi Klub legutóbbi programján a fenti téma volt napirenden.

2017 augusztusában, az SeniorNet egyesült államokbeli szervezetének [blogjában](#) olvastam először információkat arról, hogy a technológiai fejlődés, a dolgok internete idősök számára is eredményezett olyan eszközöket, amelyekkel biztonságosabbá, megnyugtatóbbá tehetik az érintettek és családjaik életét. Egy Dél-Dakotában élő 93 és 96 éves házaspár idős kora ellenére önállóan élhet otthonában, mert házuk és az udvar fel van szerelve különféle érzékelőkkel, nyomkövetőkkel. Egy mélységérzékelő a ház bejárata fölött, amely nyomon követi a séta sebességét, és felismeri, ha elesik valamelyikük. Infravörös mozgásérzékelők, szőnyegek alá rakott esésérzékelők vannak elhelyezve szobáról szobára. Még az ágy matracra is el van látva szenzorokkal annak érdekében, hogy szívfrekvenciáikat és alvásukat is monitorozza. Számítógépes algoritmusok figyelik és elemzik a beérkező adatokat, vizsgálva a normálistól eltérő viselkedésmintákat. Indokolt esetben pedig riasztás megy azonnal a gyors segítségért, egyidejűleg távol élő lányuk is kap egy emailt. A házaspárnak nagy szerencséje, hogy lányuk, dr. Marjorie Skubic, a University of Missouri-Columbia professzora bár 9 órányi autótúra él tőlük, de az [Idősgondozási és Rehabilitációs Technológiák Központjának](#) igazgatója, kutatója. A központ különféle fejlesztéseit természetesen időotthonok betegein is tesztelik. Mindazonáltal a család nyugalma nem az egyetlen előny! Az intelligens otthonok segítenek az izoláltság, magány oldásában is.

Vannak egyéb olyan, speciális eszközök is, amelyek más, időskori problémákra jelentenek megoldást. A stabilizáló kanál ([Gyenno](#)) például a Parkinson-kórban szenvedő, kéz remegéses betegek számára jelent megoldást a normális étkezéshez. Az [Omron](#) vérnyomásmérői között pedig olyan is van, amelyik okostelefonnal, vezeték nélkül összekapcsolva értesítést tud küldeni az orvosnak, ha tulajdonosának vérnyomása aggodalomra ad okot - és nem a betegnek kell naplózni eredményeit.

Habár évek óta elérhető számos idősöknek, betegeknek hasznos okostelefonos applikáció, ezek jelentős része azonban nem vált be a gyakorlatban. Rendkívül ígéretesek

voltak a GPS-alapú alkalmazások, amelyek képesek például az Alzheimer-kórban, demenciában szenvedő betegek mozgásának követésére, tartózkodási helyének megadására, ami a hozzátartozók számára igen nagy segítséget jelenthet. Más alkalmazások pedig pontos jelzéseket küldenek a gyógyszerek bevitelének időpontjára, vagy akár gyűjtik, összegzik egészségügyi állapotuk mérési eredményeit. Csakhogy ezek az eszközök lemerülnek, tulajdonosaik pedig gyakran megfeledkeznek a feltöltésről. Általános probléma az is, hogy nem tudják, hová tették le az okostelefont, vagy csak egyszerűen elfelejtik magukkal vinni. A Bluetooth, GPS véletlen kikapcsolása utáni visszakapcsolás szintén gondot okoz sokuknak.

Ezért jelent hatékonyabb védelmet, ha okostelefon helyett inkább egy (idősek számára is megfelelő) okoskarkötőt adnak számukra. Meg kell jegyeznünk ugyanakkor, hogy a legtöbb okoskarkötő csupán az egészséges életmód és edzések nyomon követését, továbbá bizonyos alapvető testfunkciók mérését tudja. Előny ugyanakkor, hogy összekapcsolhatók az okostelefonnal, így megfelelő alkalmazásokkal részletes jelentéseket, elemzéseket olvashatunk fizikai állapotunkról.



Az [Acticheck Assure](#)-t viszont kifejezetten idősek, egyedülállók, betegek számára fejlesztették ki. Egyetlen gombellemmel akár egy évig is üzemel. Számos előnyének egyike, hogy használata nem igényel technikai tudást viselőjétől. Vízálló, ezért le sem kell venni a kézről - így nem hagyhatják el. Az okoskarkötőbe beépített szenzorok észlelik a mozgását, az eleséseket és még a tevékenységhiányt is. Ez utóbbi esetén viselőjének jelzést küldenek, amire egyszerű gombnyomással reagálhat. Kezdetben beállításra kerül, hogy kiknek és hová menjen az email - sms - telefonhívás, amennyiben baleset történne a csuklópánt viselőjével. A riasztások a kiválasztott személyekhez: közeli szomszédokhoz, ismerősökhöz és családtagokhoz mennek, és nem közvetlenül egy egészségügyi intézményhez.

Az intelligens személyi figyelmeztető rendszerhez egy nagy teljesítményű router is tartozik, amely a kertet is lefedi. Egy webes kezelőfelületen keresztül pedig a hozzátartozók figyelemmel tudják kísérni az idős ember napi aktivitását.

Biztosan vannak olyanok, akiket riasztana, ha Dr. Nagy Testvér a nap 24 órájában folyamatosan figyelné őket. Úgy tűnik azonban, ez az ára annak, hogy megöregedve, elmagányosodva is otthonainkban maradhassunk; ne váljon szükségessé korábbi életünk felszámolása.