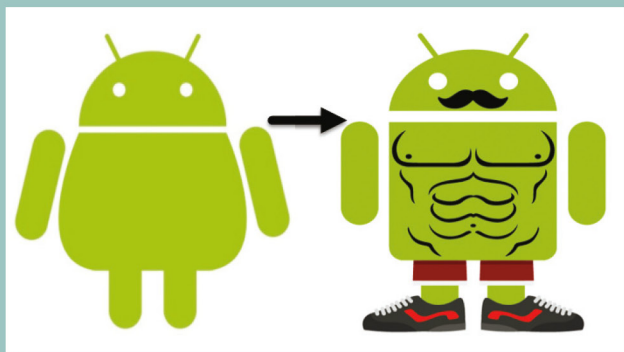


EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS OKOSTELEFONNAL



Az okostelefonok életünk egyre több területén nélkülözhetetlenek – és ez az egészségünkre is hatással lehet. Cikkünk témája az egészségfejlesztés okostelefonnal – pontosabban okostelefon alkalmazásokkal – azon belül az ingyenesen letölthető, angol és magyar nyelvű android alapú alkalmazásokkal. De az iPhone-rajongók se csüggedjenek, a legtöbb említett alkalmazás IOS-re is letölthető.

Gondoljunk bele: mire használja egy átlagember az alkalmazásait szabadidejében? Passzív szórakozásra. És mire tudnánk még használni? Aktív szórakozásra!

Mivel manapság mindenki szimbiózisban él az okostelefonjával, miért ne használjuk mint szupererőt vagy szuper segítséget, és vegyük hasznát az egészségesebb mindennapok kialakításában is. Keressük meg ezeket az okostelefon alkalmazásokat, vagyis a Google Play alkalmazásokon belül az *Egészség és fitnessz* kategória legjavát!

A cél az, hogy merjük telefonunkat nem csak passzívan, hanem aktívan is használni, egy új dimenzióba helyezni. Például tegyük a kezünkbe a karunkra, ahogy a futóknál szokás. Tapasztaljuk meg a telefon adta aktív lehetőségeket, a testi-lelki jóllétünk változásainak nyomonkövetését, fejlesztését, önmagunk megismerését!

Az okostelefonok elterjedése előtt másfolyen volt a passzív szórakozás. Utazás közben az emberek beszélgettek vagy rejtvényt fejtettek, könyvet, újságot olvastak, tanultak,

aktívan használták az agyukat, ha a testüket nem is. Ma mindenki az okostelefonját szorongatja, és azon képeket nézeget, játszik, vagy csetel. Az is elképzelhető, hogy ez a látvány lehetne más. Ha csak néhány ember is, de inkább recepteket olvas, vagy a holnapi étrendjét tervezi, esetleg tornavideókat néz, vagy lecsekkolja, hány forintot spórolt ma azzal, hogy nem gyűjtött rá. Arra gondol, ha hazaért a munkából vagy az iskolából, mit tehetne saját, vagy a családja testi-lelki jólléte érdekében.

Ez a platform már korábban is eszébe jutott valakinek, Meskó Bertalannak. Ő elnevezte magát „*medical futurist*”-nek, vagyis orvosi jövőkutatónak, aki a mai technikai vívmányokkal próbálja modernizálni az orvoslást és az egészségtudatosságot a társadalomban. Bertalan Debrecenben végezte el az orvost, többet van Amerikában, mint itthon, világszinten elismert kutató. Blogjából, előadásaiából megtudhatjuk, mi az az okosóra, okos mérleg, okos kanál, mindent, ami okos. Mi az a lépésszámláló, miniatűr vérnyomásmérő, alvásmonitor stb. Bár ezek javarészt sokba kerülnek, az ingyenesen letölthető okostelefon-alkalmazásokkal mi is bátran kísérletezhetünk.



Nézzük, hogyan is tud az okos-telefon segíteni nekünk például egy baleset esetén! Ajánljuk például az *Elsősegélynyújtás* alkalmazást, ami abban segít, mit tegyen egy átlagember, ha valakivel baj történt. Ki kell választani a megadott balesetek közül az aktuálisat, majd lépésről lépésre leírja, mit tudunk tenni a másikért. A *Laborlelet* kisokos az egyik legjobb mentőöv, ha nem tudnánk kiigazodni a vizelet-, vagy véreredményünkön. Az utolsó alkalmazásnál (*Heart Rate*) pedig, ha a kamerára illesztjük az ujjbegyünket, pulzust tudunk vele mérni.

Bátran kijelenthető, hogy az *Egészség és fitness* kategórián belül a futást támogató, segítő alkalmazások a csúcstartók. Ilyenek az *Endomondo* vagy a *Runkeeper*, a *Nike+Running*, vagy bármilyen más sportmárka applikációja. GPS és internet bekapcsolása után kijelzik, hány kilométert, hány percig, milyen intenzitással futottunk, mi az átlagtempónk és mennyi elégett kalóriával büszkélkedhetünk.

Futáson kívül bármilyen más mozgást is lehet monitorozni. Biciklizést, gyaloglást, lovaglást, ami tetszik. A *Google Fitness* egy általános fitness-alkalmazás. A *Napi edzéseknél* tetszőleges testrészenként mutat nekünk gyakorlatokat, amiket leutánozva méri az időt, és hogy hány gyakorlatot kell elvégezni. A *Pedometer* pedig egy lépésszámláló, ami a hétköznapokon megtett lépéseinket számolva megtudhatjuk, mennyit gyalogolunk egy nap, mennyire élünk átlagosan aktív életet.

Szerintem mindenkinek izgatja a fantáziáját, mennyit, milyen minőségben alszik, mennyit moco-rog, és esetleg milyen hangokat ad ki alvás közben. Vannak olyan alkalmazások, amelyek az összes efféle kérdésre megadják a választ: ilyen például *Sleep Android*. Ha bekapcsoltuk, alváskor az ágyra, magunk mellé téve érzékeli a matrac mozgásait és így grafikonokon rajzolja le, hogy mennyi volt a felszín-es pihenés és a REM-fázis az adott estén. És összegezhethetjük, hogy mennyit alszunk átlagosan, beállít-



hatunk egy számunkra ideális alvás-mennyiséget, és végül megtudhatjuk, hogy teljesítettük-e azt az adott hétben, hónapban, vagy sem.

Aki diétázik – és aki nem – bátran kísérletezzen az alábbi alkalmazásokkal, mert hasznosak. A *Calorie Counter* kalóriaszámláló alkalmazás például vonalkód-felismerővel is rendelkezik, tehát ha lefényképezzük például egy joghurt vonalkódját, és az szerepel az adatbázisában, megmondja, hány kalóriát tartalmaz. A *BMI-kalkulátorral* kiszámolhatjuk, hogy mennyi az ideális testsúlyunk kortól, nemtől, magasságtól függően, és megtudhatjuk, hogy ránk fér-e az életmódváltás, vagy sem. A *Water your body* pedig arra emlékeztet akár óránként, hogy igyunk vizet. Ha valakinek sosem sikerül meginnia napi 2-3 liter vizet, azoknak sokat segíthet, hogy többször vegyék kezükbe a poharat, vizes palackot.

A lányok körében legnépszerűbb alkalmazások pedig a menstruáció monitorozására szolgáló appok, melyekbe, mint egy kis naplóba, bármit megírhatunk. Milyen a hangulatunk, hogy érezzük magunkat azokon a napokon, voltak-e fájdalmaink stb. Kiszámolja a lehetséges peteérés időpontját, a menstruáció időpontját, emlékez-

tet, mikor kell a tablettát bevenni, szűrővizsgálatra menni, vagy önvizsgálatot végezni esetleg.

A cigarettáról való leszokást segítő alkalmazások is léteznek. Ezek angol nyelvűek. A fejlesztők úgy gondolták, hogy úgy motiválják a leszokásban lévőket, hogy összeadják, hány szál cigit nem szívunk el, mennyi pénzt spóroltunk meg ezzel, hány nappal nőtt a várható élettartamunk, és mennyivel javult az általános egészségi állapotunk. Ezen kívül feltehetjük a letöltők közösségének a kérdéseinket, motiválhatjuk egymást, megoszthatjuk tapasztalatainkat.

Végül ejtsünk szót arról, hogy ha már ennyi alkalmazást futtatunk rajtuk és így lefárasztjuk a kis andoridok rendszerét, hogyan tudjuk az ő „egészségüket” is óvni.

Védjük a telefont kívül-belül! Ellenőrizzük rendszeresen az adat- és memóriahasználatot! Ne futtassunk egy időben több alkalmazást! Töröljük, amiket nem használunk! Ne hagyjuk teljesen lemerülni az akkumulátort! Napi egyszer indítsuk újra a telefont!

Ha nagyon igyekszünk, akkor le tudjuk győzni a lusta, kissé meghízott énúnk, és egy fittebb és egészségesebb emberré válhatunk általuk.

NYÍRI ORSOLYA