ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

SVEIKA GYVENSENA. IŠMANIŲJŲ PRIETAISŲ GALIMYBĖS

VISUOMENĖS SVEIKATOS SPECIALISTĖ
OLGA PODOLSKIENĖ

2020 m.

Pasaulinė sveikatos organizacija (PSO)

suformulavo penkis pagrindinius sveikatos stiprinimo principus:

1. Sveikatos stiprinimas apima visus gyventojus, ne tik sergančius ar priklausančius didesnės rizikos susirgti grupėms

2. Sveikatos stiprinimas orientuotas į visus sveikatos determinantus, būtina kad visi sektoriai aktyviai bendradarbiautu

3. Sveikatos stiprinimas sieja įvairias veiklos sritis (informaciją, mokymą, teisę, finansus, organizacines priemones, bendruomenės iniciatyvas

4. Sveikatos stiprinimas remiasi efektyviu ir konkrečiu visuomenės dalyvavimu sprendžiant sveikatos problemas.

5. Sveikatos stiprinimas yra socialinis ir politinis uždavinys, o ne medicinos paslauga, nors sveikatos priežiūros profesionalai vaidina svarbų vaidmenį.

Sveika gyvensena- tai įpročių ir papročių visuma. Ji apima:

- *Mitybą*
- *Fizinį aktyvumą*
- *Tabako vartojimą/nevartojimą*
- *Alkoholio (psichotropinių medžiagų) vartojimą/nevartojimą*

- Farmacijos preparatų vartojimą
- Darbo ir poilsio režimą
- Seksualinę elgseną
- Patiriamą stresą ir gebėjimą jį įveikti

Europos kardiologų draugijos rekomenduojamas sveiko žmogaus kodas **035140530**

0- nerūkyti

3 - kasdien nueiti greitu žingsniu ne mažiau kaip 3 km, mankštintis bent 30 min.keturis kartus per savaite

5 - suvalgyti penkias porcijas daržovių ir vaisių

140 -sistolinis kraujo spaudimas turi būti mažesnis nei 140 mm Hg.

5 – bendrojo cholesterolio koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip penki milimoliai litre.

3 -mažo tankio lipoproteinų koncentracija kraujyje turi būti ne didesnė kaip 3 milimoliai litre.

0 -neturi būti antsvorio. KMI norma iki 24,99

Otavos Chartija, 1986 m.

Sveikatą stiprina ir palaiko žmonės savo kasdienio gyvenimo aplinkoje, kurioje jie mokosi, dirba, linksminasi ir myli.

Sveikos gyvensenos program

1. Pagalba sau (LR SAM)

1. Antistresiniai pratimai (nemokama)

1. Mytibos dienoraštis (nemokama)

1. YAZIO calorie counter (nemokama)

Išmaniųjų telefonų programėlės

SAMSUNG HEALTH – programelę galima atsisiusti nemokamai.

IOS HEALTH – programelę galima atsisiusti nemokamai.

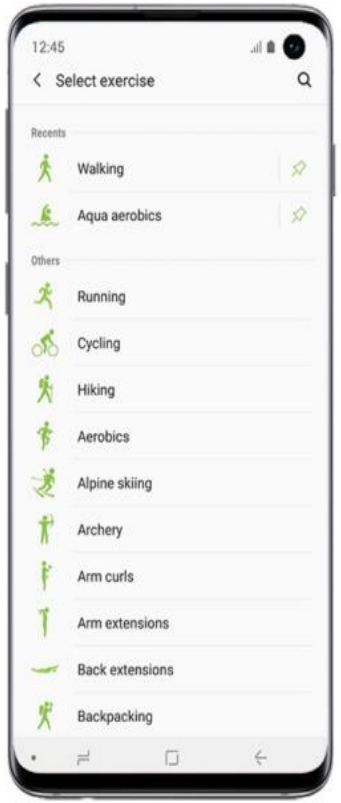
SAMSUNG HEALTH galimybės

Mityba

Vandens suvartojimas per dieną

Kofeino suvartojimas per dieną

Kūno masės tendencijos



SAMSUNG HEALTH galimybės

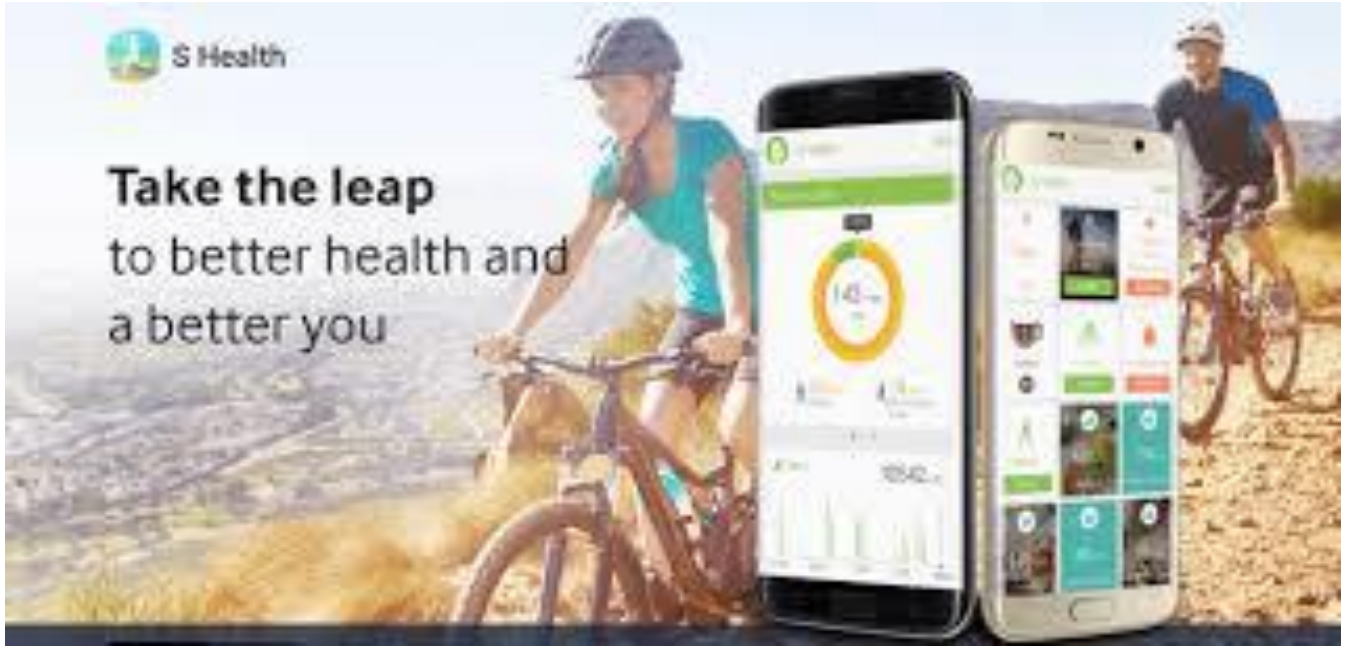
Fizinis aktyvumas:

Įvairių pratimų dienoraščiai: pritūpimai, pratimų serija, žygiavimas, važiavimas dviračiu ir kt.

Treniruočių , mankštų, jėgos treniruočių vaizdo įrašai su treneriais.

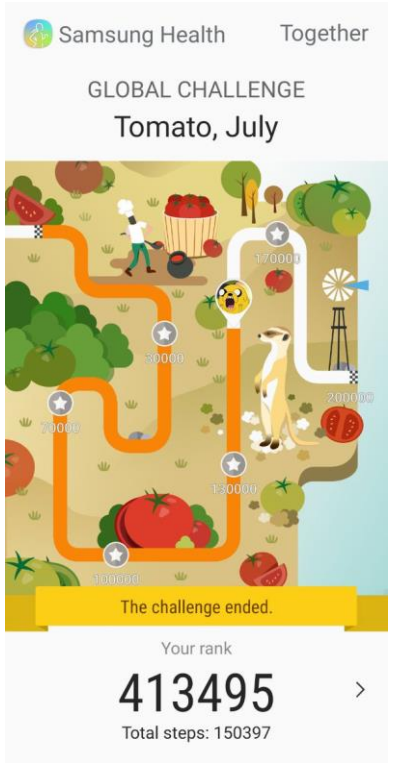
SAMSUNG HEALTH galimybės

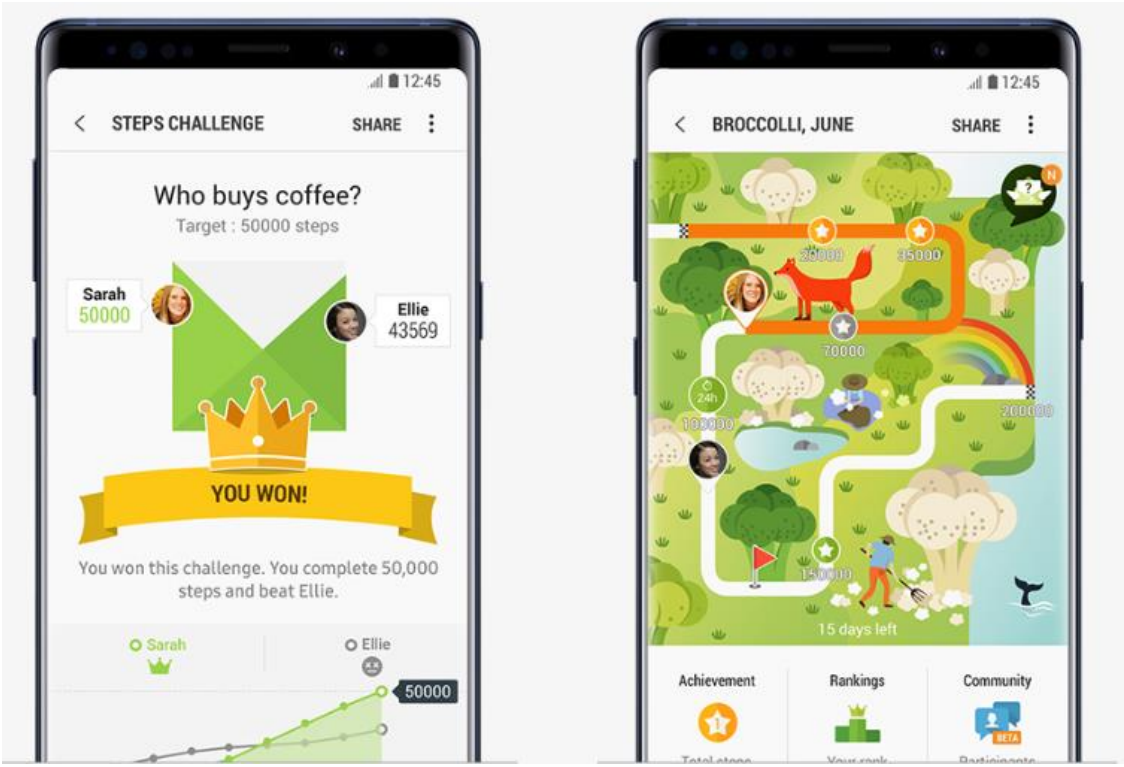
“Samsung Health Together”– iššūkiai. Motyvavimo, svorio metimo, ištvermės ugdymo iššūkis,kad pradėtumėte sportuoti!



SAMSUNG HEALTH galimybės

Kiekviena menesi naujas iššūkis, galimybė bendrauti ir varžytis su iššūkio dalyviais iš viso pasaulio.





SAMSUNG HEALTH galimybės

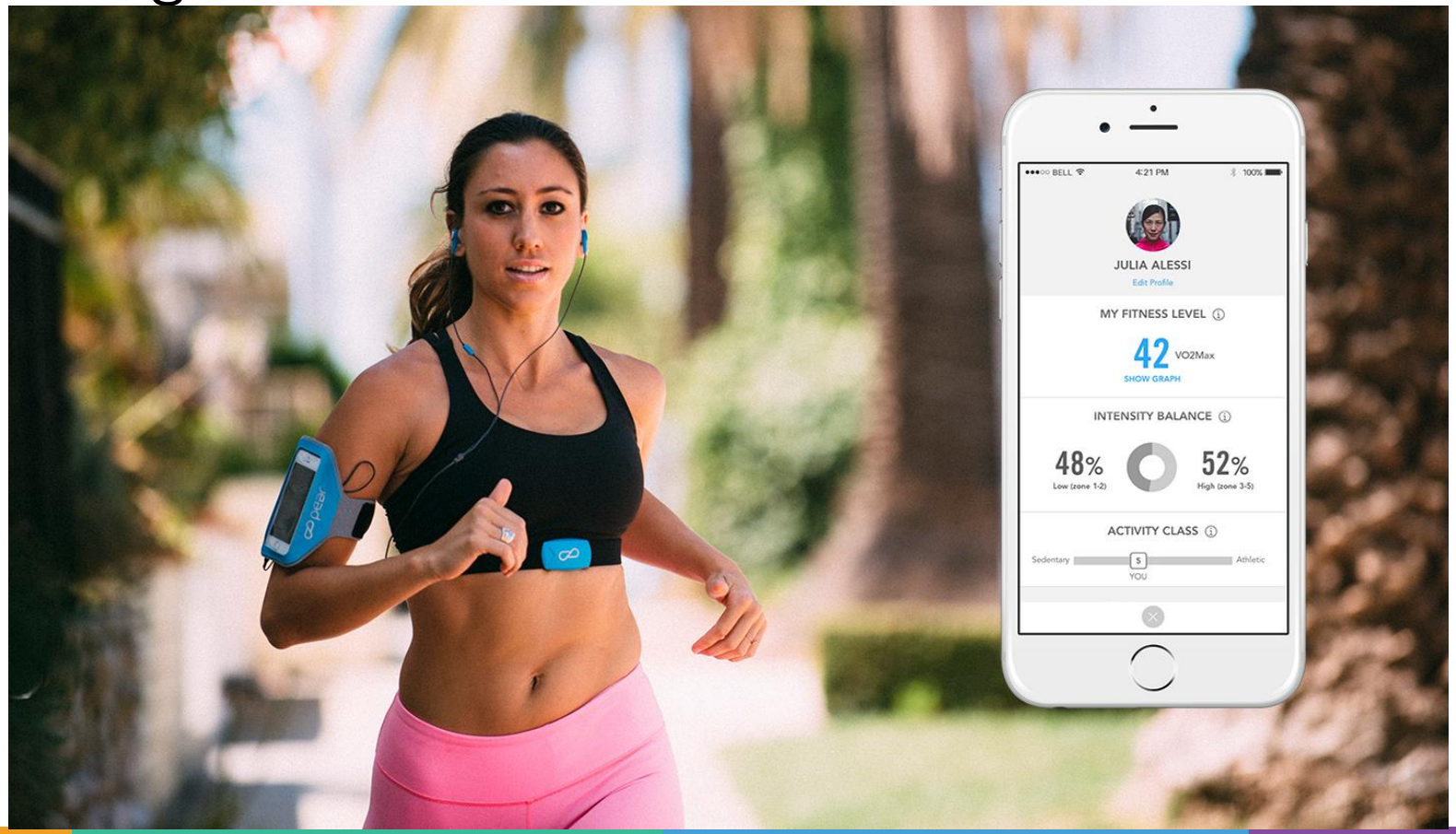
- Suvartotų kalorijų tendencijų stebėjimas: prisijungus yra galimybė rasti patiekalų receptus, patiekalų maistinę (baltymai,angliavandeniai, riebalai ir pan.)

- Miego trukmės fiksavimas ir tendencijos

- Žingsnių fiksavimas (galimas stebėjimas žemėlapyje, grafikai, diagramos).
  Leidžia nustatyti tikslą ir jo siekti, priminimais, paskatinimo žinutėmis, prizais motyvuoja siekti tikslo.

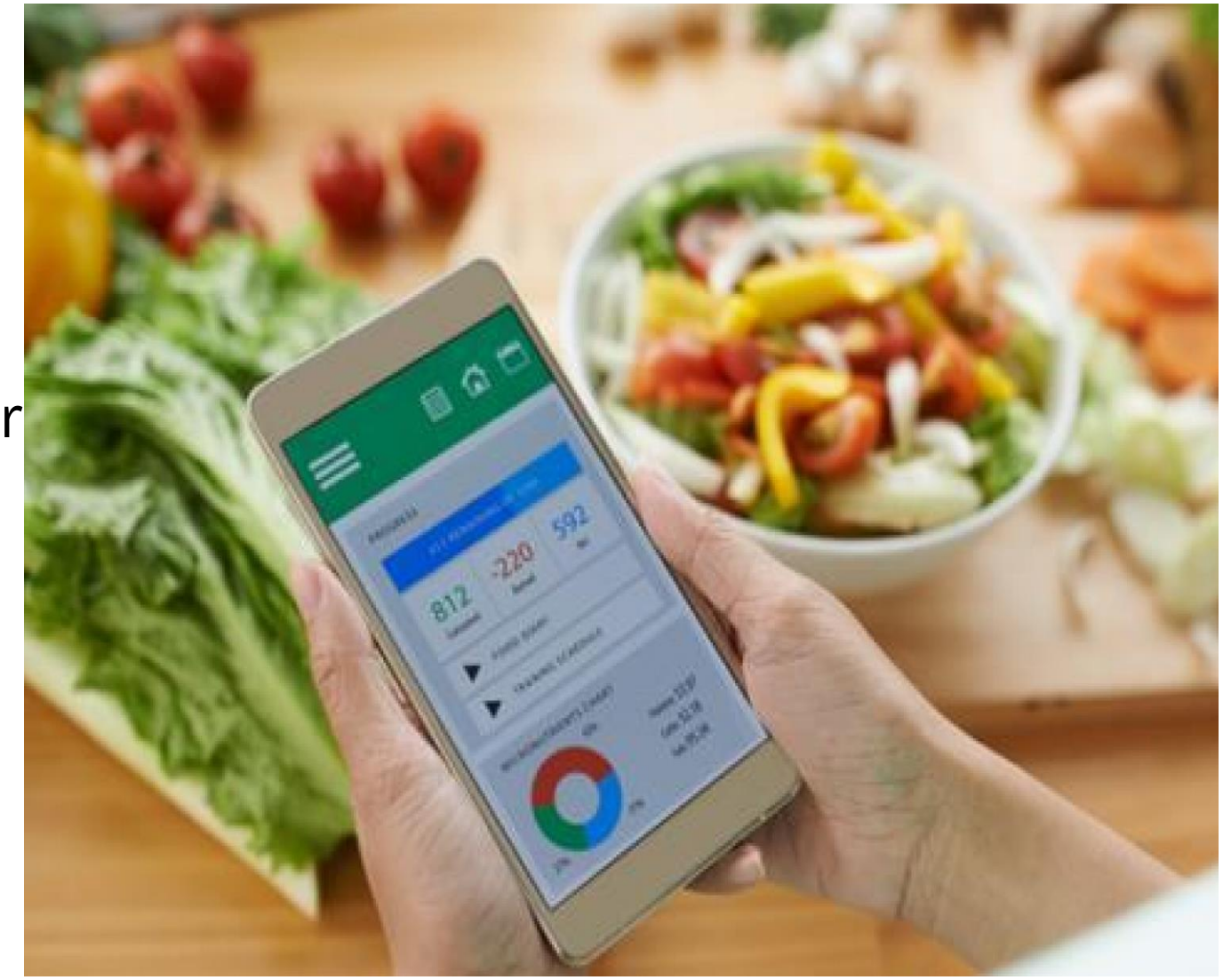
IOS HEALTH galimybės

- Mitybos dienoraščiai, receptai, patiekalų maistinė vertė.
- Fizinis aktyvumas : nueitų žingsnių skaičius, savaitės suvestinė.
- Žemėlapiai , diagramos.



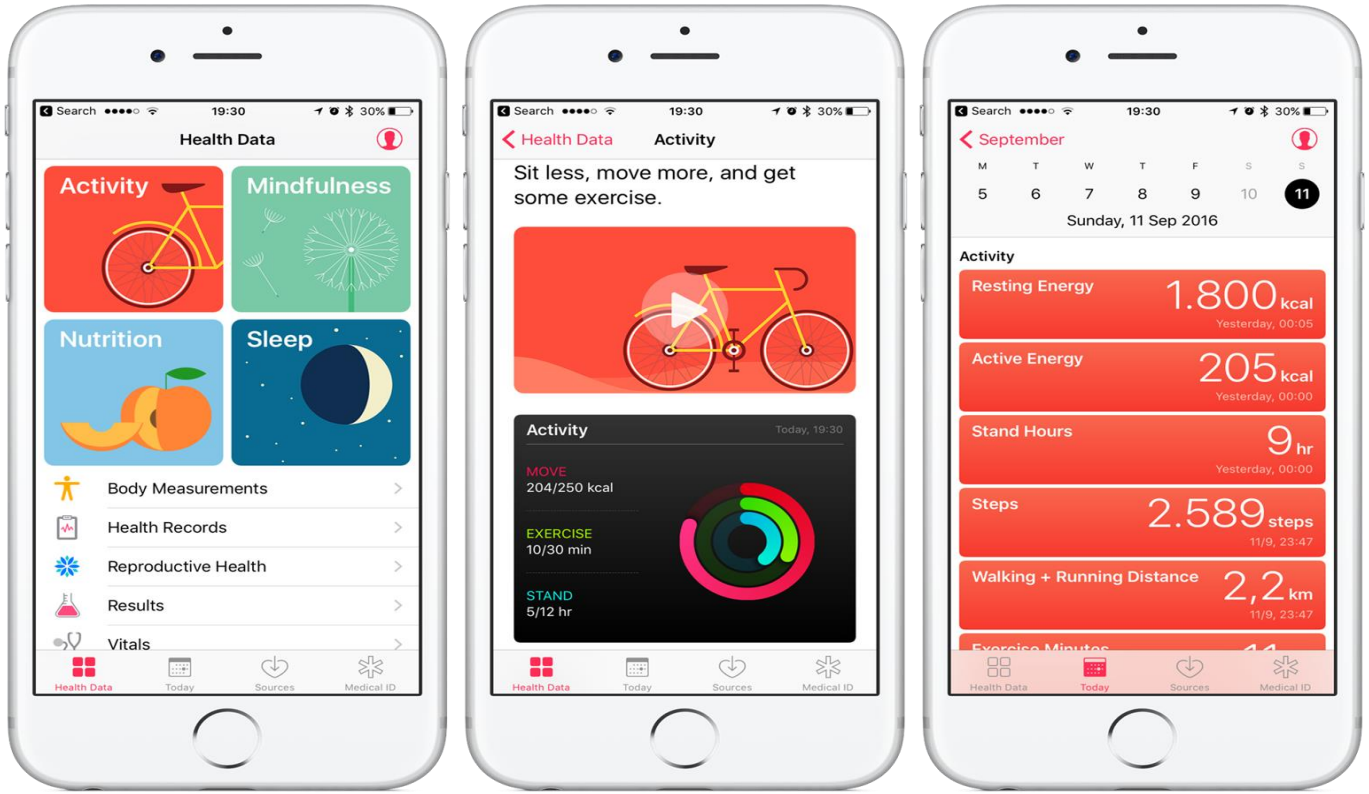
IOS HEALTH galimybės

- Kūno masės stebėjimas.
- Miego trukmės stebėjimas.
- Moterų sveikatos stebėjimas ir kt.



IOS HEALTH galimybės

- Vandens suvartojimas per parą
- Treniruočių trukmė
- Meditacijos



Sveika gyvensena- išmaniosios apyrankės

Mi Fit (Android)

Seka aktyvumą, miego kokybę, treniruotes, pasiektus progrėsus.
Vandens suvartojimo priminimas.

Sveika gyvensena- išmaniosios apyrankės

Rasite daug treniruočių videoklipų, motyvuojančių žinučių, galimas suderinimas su išoriniais prietaisais (smart-laikrodžiais, apyrankemis).

- Status- informacija apie svorį, miegą širdies veiklą.
- Walking- vaikščiojimo aktyvumas

- Running-bėgimas:trukmė, širdies dūžiai
- Dviratis- trukmė, širdies veikla

Turintiems specialiuosius poreikius

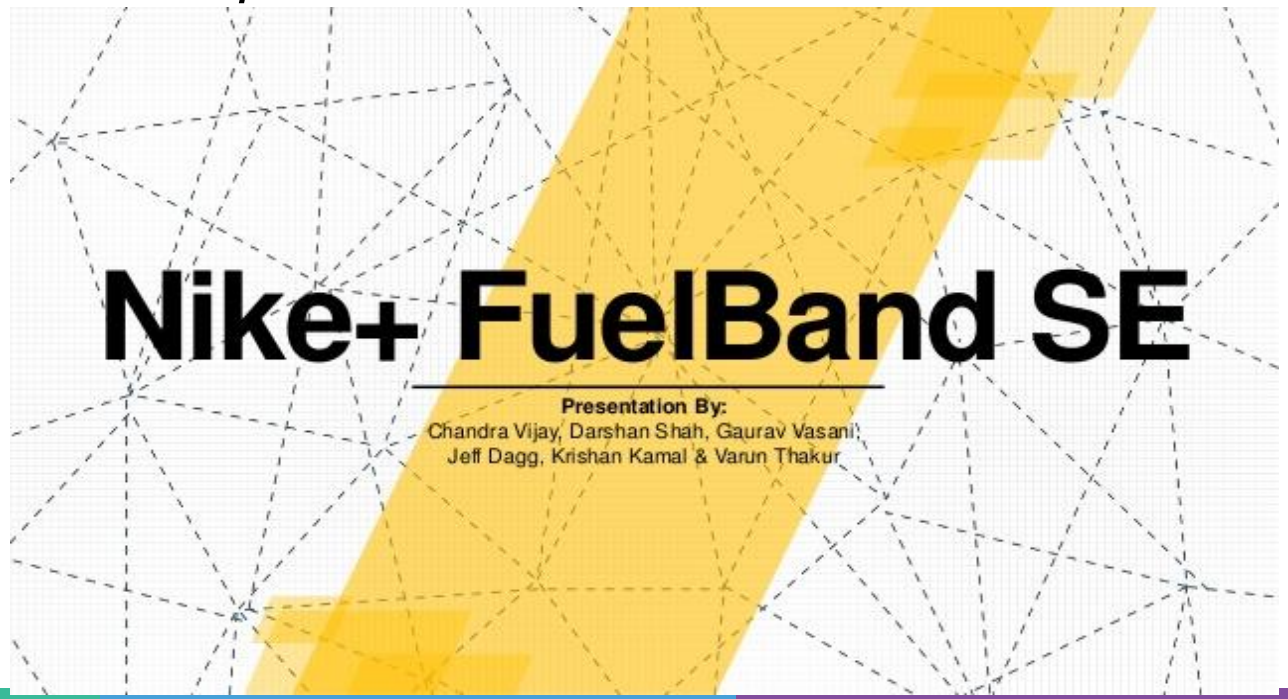
Mio Alfha ––kardiomonitorius
Kardiotreniruočių metu stebi raumenų susitraukimų ritmą.

Sistemą sudaro: monitorius ant riešo ir krūtinės daviklis.
Nustato kraujagyslių pulsavimą ir intensivumą.
Pagal patikimumą prilygsta elektrokardiogramai.

Turintiems specialiuosius poreikius

Nike FuelBand SE- Sportas galu gale!

Prietaisas pats atpažįsta veiklą: bėgimo takelius, treniruotes ar tiesiog stovėjimą ir mojavimą rankomis. Jei vietoje nustatyto treniruotės laiko sustojote anksčiau , kaip tikras treneris, prietaisas jums primins , kad praleidžiate galimybę užsidirbti taškus ir pan.



Turintiems specialiuosius poreikius

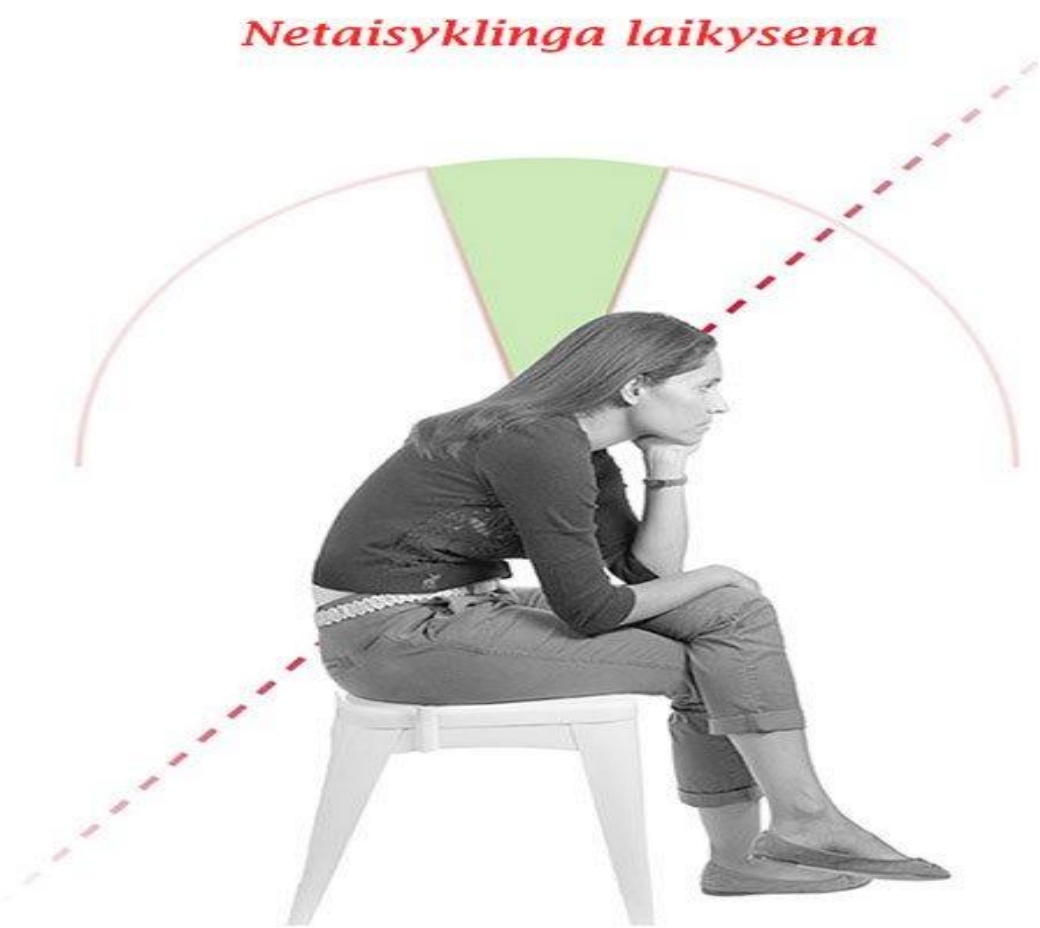
Lumo Lift

LumoLift veikia su patentuotu biomechaniniu sensoriu, kuris seka kampų pokyčius, kad nustatytų, kada Jūs kūprinatės ir laikysena tampa netaisyklinga.

Yra du pagrindiniai barjerai, kurie trukdo pasiekti gerą laikyseną ir išvengti netaisyklingos laikysenos sukeltų skausmų. Tai- sąmoningumas ir pastovumas.

Ir pastovumas, ir sąmoningumas yra labai svarbūs faktoriai, kurie lemia Jūsų laikysenos pokyčius. Turite atkreipti dėmėsį į savo laikyseną ir tai daryti nuolat, kiekvieną dieną

Prisekite savo LumoLift sensorių prie marškinėlių, naudokite pridėtą magnetinę sagę.



Tinkle

Miniatiurinis įrenginis nuskaito
duomenys nuo piršto paspaudimo:
pulsas, deguonės saturacija kraujuje, širdies ritmą.

Remee

Kontroliuojamo miego kokybė.

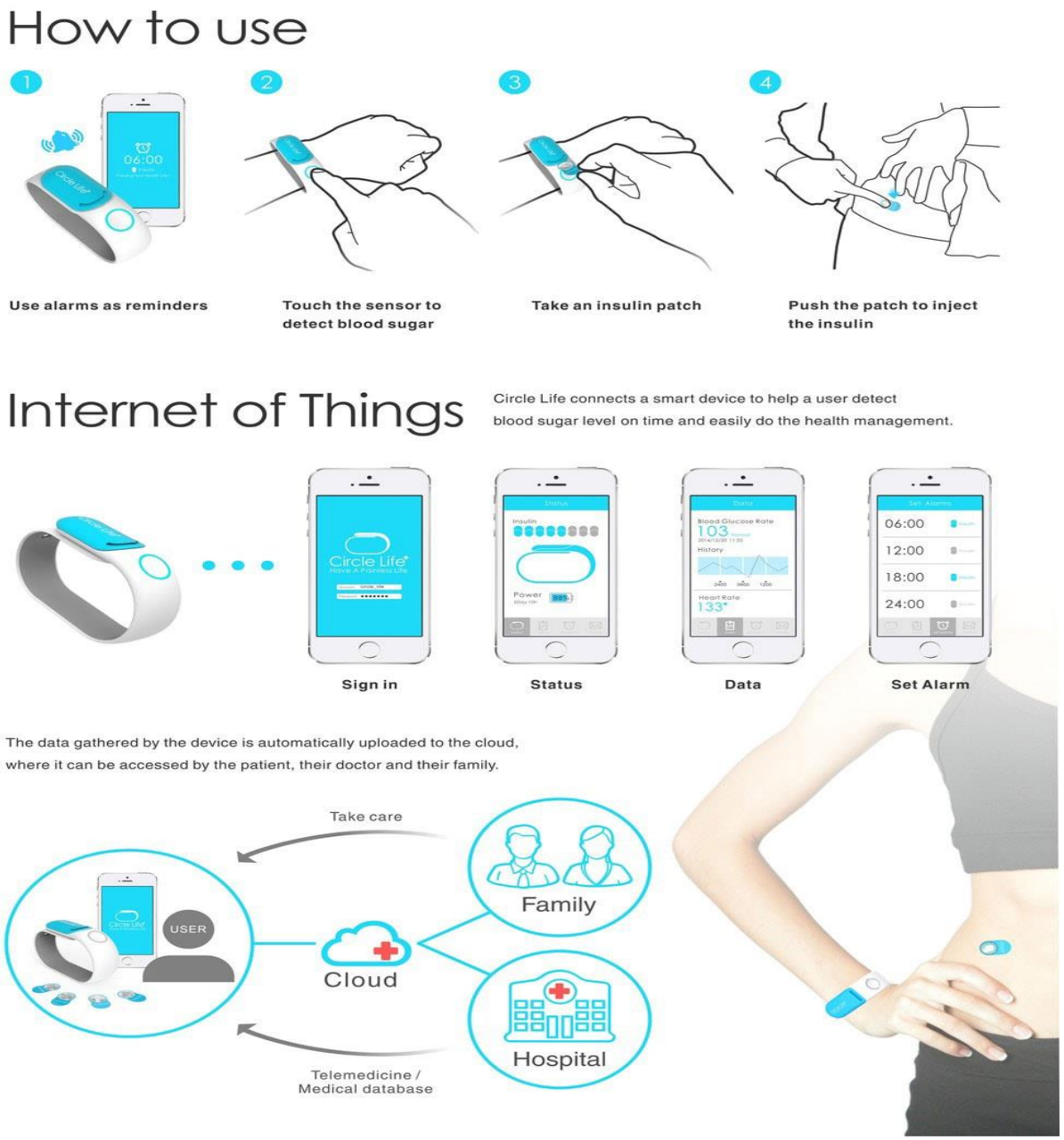
Miego sensoriai fiksuoja sapnus, miega fazes. Šviesos diodai skleidžia signalus, kurie žmogaus neprikelia miego metu.

- Miego trukmė
- Išmanusis žadintuvas- išbudina žmogų lengvoje miego fazėje.
- Dienos poilsio funkcija- leidžia išvengti fizinio ir protinio persitempimo.
- Priminimas gultis miegoti laiku.

Circle Life

Belaidis neinvazinis prietaisas skirtas cukralige serganties žmonėms.

Seka cukraus kiekį kraujyje ir žmogaus fizinį aktyvumą.



Naudota literatūra:

1. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro sveikatos mokykla, 2018
2. Androidprogrami.ru
3. www.samsung/health.com
4. www.ioshealth/com
5. www.mhealth.lt

Būkite sveiki!