

## Τεχνολογία και υγεία σας

Η τεχνολογία μπορεί να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την υγεία σας, να θέσετε στόχους υγείας, ακόμη και να βελτιώσετε τη γενική σας ευεξία. Με το τηλέφωνό σας smartphone και μια προαιρετική επιπλέον συσκευή, όπως έξυπνο ρολόι, μπορείτε να παρακολουθείτε την υγεία σας και να παίρνετε συμβουλές και οδηγίες από διάφορες εφαρμογές, ιστοσελίδες, podcast και άλλα πολλά.



### Τι χρειάζεστε για να αρχίσετε να παρακολουθείτε την υγεία σας

Αν χρησιμοποιείτε smartphone, έχετε ήδη πρόσβαση σε μια συσκευή που είναι γεμάτη λειτουργίες οι οποίες μπορούν να σας βοηθήσουν με την υγεία σας. Το smartphone, σε συνδυασμό με μια **εφαρμογή**, μπορεί να χρησιμοποιήσει τη γκάμα των αισθητήρων του για να σας βοηθήσει να πετύχετε τους στόχους που έχετε βάλει για την υγεία σας.

Αν ψάχνετε για πιο ακριβή και λεπτομερή δεδομένα, μπορείτε να αγοράσετε μια εξειδικευμένη συσκευή γυμναστικής, όπως έξυπνο ρολόι (smartwatch) ή βηματόμετρο (pedometer).



# Εφαρμογές υγείας που μπορούν να σας δώσουν κίνητρα

Οι εφαρμογές υγείας μπορούν να σας βοηθήσουν να βάλετε στόχους και να δώσουν κίνητρα παρακολουθώντας πράγματα όπως άσκηση, διατροφή και το βάρος σας. Τα smartphone Android και Apple iPhone έχουν τις δικές τους προεγκατεστημένες εφαρμογές υγείας, όπως Google Fit και Apple Health αντίστοιχως, ή μπορείτε να κατεβάσετε άλλες εφαρμογές από το επίσημο κατάστημα εφαρμογών (app store) της συσκευής σας.

## Η σουίτα υγείας του smartphone

### Google Fit

- Διατίθεται προεγκατεστημένο στο Android smartphone ή μπορείτε να το κατεβάσετε δωρεάν από το Play Store. Το Google Fit διατίθεται επίσης και στο iPhone.
- Το Google Fit παρακολουθεί πόσα βήματα έχετε κάνει, την απόσταση και πόσες θερμίδες έχετε καταναλώσει.
- Heart Points (Πόντοι Καρδιάς) απονέμονται όταν κάνετε πιο έντονη γυμναστική και βασίζονται σε συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).



### Apple Health

- Είναι αποκλειστική για iPhone και δεν έχει έκδοση για iPad ή τηλέφωνα Android.
- Το Apple Health μετράει τα βήματά σας και παρακολουθεί την απόσταση που διανύσατε καθημερινά, καθώς και τη σταθερότητά σας στο περπάτημα.
- Λειτουργεί με το Apple Watch για να παρακολουθεί τον καρδιακό σας ρυθμό, την ποιότητα του ύπνου και τις δραστηριότητές σας όλη την ημέρα αντί μόνο όταν έχετε μαζί σας το iPhone.



## Εφαρμογές φυσικής κατάστασης

Υπάρχουν άλλες εφαρμογές που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε που δίνουν προσοχή σε συγκεκριμένα είδη άσκησης. Συνήθως είναι δωρεάν για να ξεκινήσετε, αλλά μπορεί να έχουν ένα μηνιαίο ή ετήσιο κόστος συνδρομής για πρόσβαση σε προηγμένες λειτουργίες. Μπορείτε να τις βρείτε κάνοντας αναζήτηση στο κατάστημα εφαρμογών (app store) του smartphone.



**Strava** για τρέξιμο και περπάτημα



**Down Dog** για γιόγκα και διαλογισμό



**May My Walk** για περπάτημα



**Pilates Anytime** για πιλάτες



**SilverSneakers Go** για ασκήσεις για άτομα άνω των 65 ετών.

## Συμβουλές ασφάλειας eSafety:

- Να κατεβάζετε μόνο από το επίσημο app store της συσκευής σας. Αυτό είναι το App Store για συσκευές Apple και Google Play για τηλέφωνα ή τάμπλετ Android.
- Αν ο γιατρός σας σας έχει δώσει συμβουλές ή οδηγίες σχετικά με το είδος και την ποσότητα άσκησης που πρέπει να κάνετε, να ακολουθείτε πάντα τις συμβουλές του γιατρού αντί των οποιωνδήποτε συμβουλών που δίνει μια εφαρμογή.
- Οι εφαρμογές υγείας συλλέγουν ευαίσθητα προσωπικά στοιχεία και παρακολουθούν συνεχώς την τοποθεσία σας, επομένως είναι σημαντικό να διαβάσετε τη δήλωση ιδιωτικότητάς τους για να κατανοήσετε ποια δεδομένα καταγράφονται, πόσα είναι δημόσια και ποιες από τις εφαρμογές σας μπορούν έχουν πρόσβαση σε αυτά.



Google Play

## Smartwatches

Ένα έξυπνο ρολόι (smartwatch) ή ρολόι γυμναστικής, στην πράξη είναι ένας μικρός υπολογιστής με το ίδιο σχήμα όπως ένα παραδοσιακό ρολόι χειρός, αλλά με οθόνη αφής. Στις λειτουργίες μπορεί να περιλαμβάνονται:

- GPS για παρακολούθηση της τοποθεσίας
- accelerometer (επιταχυνσιόμετρο) για ταχύτητα και άλλες κινήσεις
- ανίχνευση πεσίματος και αυτόματη κλήση σε υπηρεσία έκτακτης ανάγκης
- παρακολούθηση καρδιακών παλμών
- αισθητήρας επιπέδου οξυγόνου στο αίμα.



Το έξυπνο ρολόι πρέπει να συνδεθεί στο smartphone σας μέσω Bluetooth για να χρησιμοποιήσετε όλες τις λειτουργίες του. Αν θέλετε να χρησιμοποιήσετε το έξυπνο ρολόι σας όπως το smartphone για πρόσβαση στο διαδίκτυο, χρειάζεται κάρτα SIM είτε με το δικό του συμβόλαιο δεδομένων κινητής τηλεφωνίας είτε με κοινόχρηστο συμβόλαιο κινητού τηλεφώνου.

## Εναλλακτικές λύσεις για τα έξυπνα ρολόγια

Άλλες μικροσυσκευές υγείας περιλαμβάνουν βηματομετρητές, που παρακολουθούν τα βήματα και ιχνηλάτες φυσικής κατάστασης που μοιάζουν με μικρά έξυπνα ρολόγια με λιγότερες δυνατότητες. Και τα δύο είναι φθηνότερα από ένα smartwatch, αλλά έχουν λιγότερες δυνατότητες και ορισμένα δεν μπορούν να συνδεθούν στο τηλέφωνό σας για καταγραφή της δραστηριότητάς σας.

## Εφαρμογές υγείας και ευεξίας

Η ευεξία σας είναι εξίσου σημαντική όσο και η σωματική σας υγεία. Υπάρχουν πολλές εφαρμογές που υπερβαίνουν τις απλές ασκήσεις και το μέτρημα βημάτων και δίνουν προσοχή στην υγεία και ευεξία σας:

- **Οι εφαρμογές ενσυνειδητότητας και διαλογισμού σάς** καθοδηγούν σε συνεδρίες που μπορεί να περιλαμβάνουν ασκήσεις αναπνοής ή τρόπους για να καθαρίσετε το μυαλό σας από περισπασμούς.
- **Οι εφαρμογές εξάσκησης του νου** περιλαμβάνουν πολλά παζλ και προβλήματα που μπορούν να σας βοηθήσουν να έχετε καθαρό μυαλό και να είστε σε εγρήγορση.
- **Οι εφαρμογές διατροφής** σάς επιτρέπουν να παρακολουθείτε τι φάγατε και πότε.
- **Οι εφαρμογές ψυχικής ευεξίας σάς** βοηθούν να έχετε πρόσβαση σε πληροφορίες που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε το άγχος.

Παραδείγματα εφαρμογών ενσυνειδητότητας και διαλογισμού:

Headspace



Calm



Healthy Minds Program



**Σημείωση:** μερικές απ' αυτές τις εφαρμογές απαιτούν συνδρομή επί πληρωμή για να τις χρησιμοποιήσετε μετά από μια δοκιμαστική περίοδο, ενώ άλλες είναι δωρεάν.

### Συμβουλή ασφάλειας eSafety:

Η τεχνολογία και οι εφαρμογές παρέχουν μόνο γενικές συμβουλές σχετικά με την ενσυνειδητότητα και την ψυχική ευεξία και δεν αντικαθιστούν την προσωπική συμβουλευτική ή τη λήψη ιατρικών συμβουλών.

Αν νομίζετε ότι ίσως έχετε κάποιο πρόβλημα που σχετίζεται με την ψυχική υγεία ή απλά θέλετε να μιλήσετε σε κάποιον, μπορείτε:

- να καλέσετε το LifeLine (Γραμμή Ζωής) στο **13 11 14**
- να στείλετε γραπτό μήνυμα στο LifeLine στο **0477 13 11 14**
- να μιλήσετε στο διαδίκτυο με το LifeLine στο [lifeline.org.au/crisis-chat](https://lifeline.org.au/crisis-chat)

# Περισσότεροι τρόποι για να σας βοηθήσουν με τη φυσική σας κατάσταση και ευεξία

Το **YouTube** διαθέτει χιλιάδες βίντεο για γυμναστική που μπορείτε να παρακολουθήσετε δωρεάν, όπως The Body Coach TV, Fitness Blender και SeniorShape Fitness. Για να ελέγξετε μόνοι σας αυτά τα κανάλια, πληκτρολογήστε το όνομα στη γραμμή Αναζήτησης του YouTube.

**Συμβουλή:** εγγραφείτε σε κανάλια που σας αρέσουν, ώστε το YouTube θα σας ειδοποιήσει όταν αυτό το κανάλι προσθέτει ένα καινούργιο βίντεο.



**Podcasts** είναι μια εξαιρετική πηγή πληροφοριών για διάφορα θέματα που αφορούν την υγεία. Αν δεν είστε εξοικειωμένοι με τα podcast, διαβάστε τον οδηγό μας για το [πώς να ξεκινήσετε με τα podcast](#)

Ο **ιστότοπος Healthdirect** έχει μια λίστα με εφαρμογές και υπηρεσίες υγείας και ευεξίας που συνιστά η αυστραλιανή κυβέρνηση. Επισκεφθείτε το [healthdirect.gov.au/health-and-wellbeing-apps](http://healthdirect.gov.au/health-and-wellbeing-apps)

## Πληροφορίες για υγιεινή διατροφή

Επισκεφθείτε ιστοσελίδες συνταγών για έμπνευση ή για να σας βοηθήσουν να προγραμματίσετε τα γεύματά σας ή/και να παραγγείλετε υλικά. Συνήθως είναι πιο εύκολο να παραγγείλετε από ιστοσελίδα σουπερμάρκετ, αλλά μια ανεξάρτητη ιστοσελίδα συνταγών μπορεί να είναι καλύτερη για ιδέες ή έμπνευση.

Υπάρχουν χιλιάδες ιστοσελίδες συνταγών στο διαδίκτυο, συμπεριλαμβανομένων: [taste.com.au](http://taste.com.au) και [bbcgoodfood.com](http://bbcgoodfood.com).



Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το θέμα αυτό, ρίξτε μια ματιά στο δωρεάν σύντομο μάθημα στον ιστότοπο Be Connected, [Υγεία, ευεξία, τεχνολογία και εσείς](#)

## Αφιερώστε χρόνο για να ανακαλύψετε το πρόγραμμα Be Connected

Be Connected είναι ένας ολοκληρωμένος ιστότοπος με δωρεάν ενημερωτικό υλικό ειδικά σχεδιασμένο για να βοηθάει ηλικιωμένους Αυστραλούς να συνδέονται με ασφάλεια στο διαδίκτυο και να περιηγηθούν με σιγουριά στον ψηφιακό κόσμο. Ο ιστότοπος είναι επίσης χρήσιμος για οικογένειες και κοινοτικούς συλλόγους που θέλουν να βοηθήσουν τα ηλικιωμένα μέλη τους να έχουν πρόσβαση σε όλα τα οφέλη του διαδικτύου.



επισκεφθείτε το [beconnected.esafety.gov.au](http://beconnected.esafety.gov.au)



Το πρόγραμμα αυτό αναπτύχθηκε από το eSafety (ηλεκτρονική ασφάλεια και προστασία) ως μέρος της πρωτοβουλίας Be Connected.