

Технологијата и вашето здравје

Технологијата може да ви помогне да бидете во тек со здравјето, да поставите здравствени цели, па дури и да ја подобрите вашата општа добросостојба. Со паметниот телефон и еден дополнителен уред, како на пример паметен часовник, можете да го следите вашето здравје и да добивате совети од голем број апликации, интернет-страници, поткасти и друго.



Што ви треба за да почнете да го следите здравјето

Ако користите паметен телефон, тогаш веќе имате пристап до уред што има голем број функции што можат да ви помогнат со здравјето. Паметниот телефон, во комбинација со одредена [апликација \(app\)](#), може да ги користи разните сензори за да ви помогне да ги постигнете вашите здравствени цели.

Ако ви требаат попрецизни и подетални податоци, тогаш можете да купите специјализиран уред за фитнес, на пример паметен часовник или педометар (апликација за броење на чекори).



Апликации за здравје за да бидете мотивирани

Апликациите за здравје можат да ви помогнат да поставите цели и да останете мотивирани така што ќе го следите вежбањето, диетата и телесната тежина. Паметните телефони со Android и iPhone на Apple имаат сопствени, претходно инсталирани апликации за здравје - Google Fit и Apple Health соодветно, или можете да преземете други апликации од официјалната продавница за вашиот уред.

Пакет апликации за здравје на паметниот телефон

Google Fit

- Оваа апликација е претходно инсталирана на вашиот паметен телефон со Android или можете да ја преземете бесплатно од Play Store. Google Fit е исто така достапна и за iPhone.
- Google Fit следи колку чекори сте направиле, колкаво растојание сте минале и колку калории сте потрошиле.
- Кога вршите поинтензивни вежби освојувате срциња-поени и тие се базираат на препораките на Светската здравствена организација (WHO).



Apple Health

- Оваа апликација е ексклузивна за iPhone и нема верзија за iPad и за телефони со Android.
- Apple Health ги брои чекорите и го евидентира растојанието што го минувате секојдневно, како и ритамот со кој се движите.
- Функционира со вашиот часовник Apple (Apple Watch) за да го следи срцевиот ритам, квалитетот на спиење и целодневните активности, а не само кога го носите вашиот iPhone со вас.



Апликации за фитнес

Постојат и други апликации што можете да ги користите што се фокусираат на одредени видови вежби. Тие вообичаено се бесплатни за да почнете да ги користите, но може да имаат месечна или годишна претплата за да пристапите до понапредни функции. Можете да ги најдете ако ги побарате во официјалната продавница за вашиот телефон.



Strava за трчање и пешачење



Down Dog за јога и медитација



May My Walk за пешачење



Pilates Anytime за пилатес



SilverSneakers Go за вежби за лица на возраст над 65 години.

Совети за безбедност на интернет:

- преземајте само апликации од официјалните продавници за вашиот уред. За уредите Apple таа е App Store, а за телефони или таблети со Android, таа е Google Play.
- ако вашиот лекар ве советува или ви дал упатство каков вид вежби да правите и колку да вежбате, секогаш почитувајте ги тие упатства, а не оние што ви ги дава апликацијата.
- апликациите за здравје собираат чувствителни податоци и ја следат вашата локација, па затоа, важно е да ги прочитате нивните изјави за приватност за да разберете кои податоци се евидентираат, кои од нив се јавни и колку ваши апликации имаат пристап до тие податоци.



Google Play

Паметни часовници

Паметниот часовник или фитнес-часовникот е еден навистина малечок компјутер, којшто има ист облик како и традиционалниот часовник, но има екран на допир. Неговите функции може да вклучуваат:

- ГПС (GPS) за следење на локација
- акцелерометар за следење на брзина и други движења
- детекција на падови и автоматско повикување на служби за итна помош
- следење на срцев ритам
- сензор на кислород во крвта.



Паметниот часовник треба да биде поврзан со вашиот паметен телефон преку функцијата Bluetooth за да ги користите сите функции. Ако сакате да го користите паметниот часовник како паметен телефон за да пристапувате на интернет, тогаш тој треба да има СИМ-картичка со сопствен пакет за мобилни податоци или да споделува мобилни податоци со мобилниот телефон.

Алтернативни решенија за паметен часовник

Постојат и други додатоци за здравје што можете да ги користите за да ја следите вашата физичка состојба, а тие вклучуваат педометар за броење на чекорите што ги правите и уреди за следење на физичката состојба, што личат на навистина малечки паметни часовници со помал број функции. Овие две опции се поевтини од паметен часовник, но имаат помалку функции и може да не се поврзуваат со телефонот што го имате и да не ја евидентираат вашата активност.

Апликации за здравје и добросостојба

Вашата добросостојба е еднакво важна како и физичкото здравје. Постојат голем број апликации што имаат повеќе функции освен едноставни вежби и броење на чекори и се фокусираат на вашето здравје и добросостојба:

- **апликациите за концентрација и медитација (Mindfulness and meditation apps)** ви даваат насоки низ сесии што може да вклучуваат вежби за дишење или начини да го ослободите мозокот од непријатни мисли.
- **апликациите за вежбање на мозокот (Brain training apps)** вклучуваат голем број загатки и проблеми што може да ви помогнат да размислувате брзо и внимателно.
- **апликациите за диета (Diet apps)** ви овозможуваат да следите што јадите и кога.
- **апликациите за ментална добросостојба (Mental wellbeing apps)** ви помагаат да добиете пристап до информации што ви помагаат да управувате со стрес.

Примери за апликации за концентрација и медитација:

Headspace



Calm



Healthy Minds Program



Белешка: за некои од овие апликации треба да платите претплата откако ќе заврши пробниот период, а други се бесплатни.

Совет за безбедност на интернет:

технологијата и апликациите може да ви дадат само општи совети за концентрација и емотивна добросостојба и не претставуваат замена за лично советување или лекарски совет.

Ако чувствувате дека имате некаков проблем поврзан со менталното здравје, или ако едноставно сакате да разговарате со некого, можете:

- да се јавите кај LifeLine на **13 11 14**
- да пратите текстуална порака кај LifeLine на **0477 13 11 14**
- да разговарате онлајн со Lifeline на lifeline.org.au/crisis-chat

Повеќе ресурси што може да ви помогнат со физичкото здравје и добросостојбата

YouTube има илјадници видеозаписи за вежби што можете да ги гледате бесплатно, како на пример, The Body Coach TV, Fitness Blender и SeniorShape Fitness. За да ги проверите лично овие канали, напишете го името на каналот во лентата за пребарување на YouTube.

Совет: запишете се на каналите што ви се допаѓаат, па YouTube ќе ве известува кога тој канал објавил некој нов видеозапис.



Поткастите (Podcasts) се одличен ресурс за здравствени информации на голем број теми. Ако досега не сте слушале поткасти, прочитајте го нашиот водич [Како да почнете да следите поткасти \(How to get started with podcasts\)](#)

Интернет-страницата Healthdirect (Healthdirect website) има список со апликации за здравје и добросостојба и услуги што ги препорачува Австралиската влада. Посетете ја healthdirect.gov.au/health-and-wellbeing-apps

Ресурси за здрава исхрана

Користете интернет-страници за да се инспирирате или за да ви помогнат да планирате оброци и/или да нарачат состојки. Обично е полесно да нарачат од интернет-локацијата на некој супермаркет, но рецептите од независни интернет-локации можеби се подобри за да добиете идеи или инспирација.

На интернет постојат илјадници локации со рецепти, на пример, taste.com.au и bbcgoodfood.com.



За повеќе информации на оваа тема, погледнете го нашиот краток курс на интернет-страницата [Be Connected, Здравје, добросостојба, технологија и вие \(Health, wellbeing, technology and you\)](#)

Најдете време да ја разгледате веб-локацијата Be Connected

Be Connected е една богата интернет-локација со бесплатни ресурси, специјално дизајнирани да им помогнат на постарите Австралијци да се поврзат безбедно на интернет и со самодоверба да вршат навигација низ дигиталниот свет. Исто така, локацијата е корисна за семејствата и организациите во заедницата што сакаат да им помогнат на постарите лица да пристапат до сите придобивки од интернетот.



посетете ја beconnected.esafety.gov.au



Оваа програма беше изведена од eSafety како дел од иницијативата „Be Connected“.