

## Công nghệ & sức khỏe của quý vị

Công nghệ có thể giúp quý vị duy trì sức khỏe tốt nhất, đặt ra các mục tiêu về sức khỏe và thậm chí cải thiện sức khỏe nói chung của quý vị. Với điện thoại thông minh và một thiết bị bổ sung tùy chọn như đồng hồ thông minh, quý vị có thể theo dõi sức khỏe của mình cũng như nhận các mẹo và lời khuyên từ nhiều ứng dụng, trang mạng, podcast, v.v.



## Những gì quý vị cần để bắt đầu theo dõi sức khỏe của mình

Nếu sử dụng điện thoại thông minh, quý vị đã có quyền truy cập vào một thiết bị có đầy đủ các tính năng có thể giúp ích cho sức khỏe của mình. Điện thoại thông minh của quý vị, kết hợp với một **ứng dụng**, có thể sử dụng nhiều loại cảm biến để giúp quý vị đạt được các mục tiêu về sức khỏe của mình.

Nếu đang tìm kiếm dữ liệu chi tiết và chính xác hơn, quý vị có thể mua một thiết bị thể dục chuyên dụng như đồng hồ thông minh hoặc máy đếm bước chân.



# Các ứng dụng sức khỏe giúp quý vị luôn có động lực

Các ứng dụng sức khỏe có thể giúp quý vị đặt mục tiêu và duy trì động lực bằng cách theo dõi những thứ như bài tập, chế độ ăn uống và cân nặng của quý vị. Điện thoại thông minh Android và Apple iPhone có ứng dụng sức khỏe được cài đặt sẵn của riêng chúng, Google Fit và Apple Health tương ứng hoặc quý vị có thể tải xuống các ứng dụng khác từ cửa hàng ứng dụng chính thức của thiết bị.

## Bộ sức khỏe điện thoại thông minh của quý vị

### Google Fit

- Được cài đặt sẵn trên điện thoại thông minh Android hoặc quý vị có thể tải ứng dụng xuống miễn phí từ Cửa hàng Play. Google Fit cũng có sẵn cho iPhone.
- Google Fit theo dõi số bước quý vị đã đi, khoảng cách và lượng calo quý vị đã tiêu thụ.
- Điểm nhịp tim (Heart Points) được thưởng khi quý vị tập thể dục cường độ cao hơn và dựa trên các khuyến nghị của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO).



### Apple Health

- Nó chỉ dành riêng cho iPhone, và không có phiên bản cho iPad hoặc các điện thoại Android
- Apple Health đếm số bước của quý vị và theo dõi quãng đường đã đi mỗi ngày, cũng như độ ổn định khi đi bộ của quý vị.
- Hoạt động với Apple Watch để theo dõi nhịp tim, chất lượng giấc ngủ và hoạt động của quý vị cả ngày thay vì chỉ khi quý vị đang mang iPhone.



## Các ứng dụng rèn luyện thể lực

Có những ứng dụng khác mà quý vị có thể sử dụng tập trung vào các loại bài tập cụ thể. Chúng thường miễn phí để bắt đầu nhưng có thể có đăng ký hàng tháng hoặc hàng năm để truy cập các tính năng nâng cao hơn. Quý vị có thể tìm thấy chúng bằng cách tìm kiếm trong cửa hàng ứng dụng của điện thoại thông minh.



**Strava** để chạy và đi bộ



**Down Dog** để tập yoga và thiền



**May My Walk** để đi bộ



**Pilates Anytime** để tập pilates



**SilverSneakers GO** dành cho người tập thể dục trên 65 tuổi.

### Mẹo an toàn điện tử (eSafety tips):

- Chỉ tải ứng dụng xuống từ cửa hàng ứng dụng chính thức cho thiết bị của quý vị. Đó là App Store dành cho thiết bị Apple và Google Play dành cho điện thoại hoặc máy tính bảng Android.
- Nếu bác sĩ của quý vị đã cho lời khuyên hoặc hướng dẫn về loại bài tập và mức độ tập thể dục mà quý vị nên thực hiện, hãy luôn làm theo lời khuyên đó thay vì bất kỳ lời khuyên nào do ứng dụng đưa ra.
- Các ứng dụng sức khỏe thu thập thông tin cá nhân nhạy cảm và theo dõi vị trí của quý vị, vì vậy, điều quan trọng là phải đọc điều khoản về quyền riêng tư của chúng để hiểu dữ liệu nào đang được ghi lại, mức độ công khai, và bao nhiêu ứng dụng của quý vị có thể truy cập nó.



**Google Play**

## Đồng hồ thông minh (Smartwatch)

Đồng hồ thông minh (smartwatch) hoặc đồng hồ thể thao (fitness watch) thực sự là một chiếc máy tính nhỏ, có hình dạng giống như một chiếc đồng hồ đeo tay truyền thống, nhưng với một màn hình cảm ứng. Các tính năng có thể bao gồm:

- GPS để theo dõi vị trí
- gia tốc kế để đo tốc độ và chuyển động khác
- phát hiện ngã và tự động quay số điện thoại dịch vụ khẩn cấp
- theo dõi nhịp tim
- cảm biến đo nồng độ oxy trong máu.



Đồng hồ thông minh cần được kết nối với điện thoại thông minh của quý vị qua Bluetooth để sử dụng tất cả các tính năng của nó. Nếu quý vị muốn sử dụng đồng hồ thông minh giống như điện thoại thông minh của mình để truy cập Internet, thì nó cần có một SIM có gói dữ liệu di động riêng hoặc một SIM được chia sẻ với gói điện thoại di động của quý vị.

## Những giải pháp thay cho đồng hồ thông minh

Các công cụ sức khỏe khác bao gồm máy đếm bước chân, dùng để theo dõi bước chân, và theo dõi rèn luyện thể lực giống như đồng hồ thông minh nhỏ nhưng ít tính năng hơn. Cả hai đều rẻ hơn đồng hồ thông minh, nhưng chúng có ít tính năng hơn và có thể không kết nối với điện thoại để ghi lại hoạt động của quý vị.

## Ứng dụng về sức khỏe và an sinh

Sức khỏe tinh thần cũng quan trọng như sức khỏe thể chất của quý vị. Có nhiều ứng dụng vượt ra ngoài các bài tập và đếm bước đơn giản và tập trung vào sức khỏe và an sinh của quý vị:

- **Các ứng dụng chánh niệm và thiền (mindfulness and meditation) hướng dẫn quý vị** qua các buổi tập có thể liên quan đến các bài tập thở hoặc cách để giải tỏa tâm trí của quý vị khỏi những phiền não
- **Các ứng dụng rèn luyện trí não** bao gồm rất nhiều câu đố và bài toán có thể giúp quý vị luôn nhạy bén và tỉnh táo.
- **Các ứng dụng ăn kiêng** cho phép theo dõi quý vị ăn gì và vào lúc nào.
- **Các ứng dụng chăm sóc an sinh tinh thần** giúp truy cập thông tin để giúp quý vị kiểm soát căng thẳng.

Ví dụ về các ứng dụng chánh niệm và thiền định:

Headspace



Trấn tĩnh (Calm)



Chương trình Tâm trí Lành mạnh  
(Healthy Minds Program)



**Lưu ý:** sau thời gian dùng thử, một số ứng dụng này yêu cầu đăng ký trả phí để sử dụng, trong khi những ứng dụng khác thì miễn phí.

### Mẹo an toàn điện tử (eSafety tips):

Điều quan trọng cần nhớ là các ứng dụng, podcast và video trực tuyến chỉ cung cấp những lời khuyên chung về chánh niệm và an sinh cảm xúc và không thay thế cho tư vấn trực tiếp hoặc lời khuyên y tế.

Nếu quý vị cảm thấy mình có vấn đề liên quan đến sức khỏe tâm thần hoặc chỉ muốn trò chuyện, quý vị có thể:

- Gọi LifeLine số **13 11 14**
- Nhắn tin cho LifeLine số **0477 13 11 14**
- Trò chuyện trực tuyến với Lifeline tại: <https://www.lifeline.org.au/crisis-chat/>

# Nhiều nguồn thông tin hơn để giúp quý vị rèn luyện sức khỏe và an sinh

**YouTube** có hàng nghìn video về các bài tập mà quý vị có thể xem miễn phí bao gồm The Body Coach TV, Fitness Blender và SeniorShape Fitness. Để kiểm tra các kênh này, quý vị hãy nhập tên kênh đó vào thanh Tìm kiếm (Search) của YouTube.

**Mẹo: đăng ký** (subscribe) kênh quý vị thích để YouTube thông báo cho quý vị khi kênh đó thêm video mới.



**Podcast** là một nguồn thông tin sức khỏe tuyệt vời về nhiều chủ đề. Nếu quý vị chưa quen với podcast, hãy đọc hướng dẫn của chúng tôi về [cách bắt đầu với podcast](#)

**Trang mạng Healthdirect** có một danh sách các ứng dụng và dịch vụ về sức khỏe và an sinh được chính phủ Úc khuyến nghị. Truy cập [healthdirect.gov.au/health-and-wellbeing-apps](http://healthdirect.gov.au/health-and-wellbeing-apps)

## Những nguồn thông tin về ăn uống lành mạnh

Sử dụng các trang mạng về công thức nấu ăn để tìm cảm hứng hoặc giúp quý vị lên kế hoạch cho bữa ăn và/hoặc đặt nguyên liệu. Việc đặt hàng từ trang mạng của siêu thị thường dễ dàng hơn, nhưng các trang mạng về công thức nấu ăn độc lập có thể tốt hơn cho các ý tưởng hoặc nguồn cảm hứng.

Có hàng ngàn trang mạng về công thức nấu ăn trực tuyến, bao gồm cả Taste.com.au và bbcgoodfood.com.



Để biết thêm thông tin về chủ đề này, hãy xem khóa học ngắn hạn miễn phí của chúng tôi trên trang mạng Be Connected, [Sức khỏe, an sinh, công nghệ và quý vị](#)

## Dành thời gian để khám phá Be Connected

Be Connected là trang mạng toàn diện với các nguồn tài liệu miễn phí, được thiết kế đặc biệt để hỗ trợ người cao niên Úc kết nối trực tuyến an toàn và tự tin khám phá thế giới số. Trang mạng này cũng giúp ích cho các gia đình và tổ chức cộng đồng trong việc giúp các thành viên cao niên trong cộng đồng tận dụng mọi ích của internet.



Truy cập [beconnected.esafety.gov.au](http://beconnected.esafety.gov.au)



Chương trình này được xây dựng bởi eSafety trong sáng kiến Be Connected.