



WEARABLES EN TRACKERS





FACTSHEET: Wat zijn wearables?

Uitleg wearables



Wearables zijn wearable (draagbare) computers. Het is de overkoepelende naam voor alle compacte apparaten die je op je lichaam kunt dragen. Een belangrijke eigenschap daarbij is dat de technologie (al dan niet voortdurend) interactie heeft met de gebruiker.

Er wordt een aantal eisen gesteld aan een apparaat voordat het onder wearables valt. Ten eerste moet de technologie gebruikt worden als een verlengstuk van je lichaam, je zou het bijna een prothese kunnen noemen. Daarnaast is het belangrijk dat de technologie naadloos geïntegreerd is in de dingen die je doet. Oftewel: je hoeft het apparaatje niet eerst aan te zetten, het is direct beschikbaar op het moment dat je het nodig hebt. Daarbij geldt voor de meeste wearables dat de technologie vooral z'n werk doet op de achtergrond, gevoed door gegevens die je genereert zonder daar zelf actief bewust mee bezig te zijn. Denk bijvoorbeeld aan je hartslag.

Voorbeelden

Je hebt allerlei fitnesswearables zoals de Fitbit. Je kunt met deze wearable je stappen laten tellen en zien hoeveel calorieën je vandaag hebt verbrand en hoe je slaapritme is. Als je meer mensen kent met een Fitbit, dan kun je samen uitdagingen aangaan voor een bepaalde periode (bijvoorbeeld wie het meeste beweegt). Dit is zowel voor de cliënt als de zorgprofessional een goede manier om de focus op de lichamelijke gezondheid te leggen.



De smartwatch, of een smartring (Ouraring) die zich focust op het herstel van je lichaam, is ook een wearable. Een *wearable* is eigenlijk een kleine computer die je gebruikt als verlengstuk van je smartphone. Het is belangrijk om vooraf goed te beoordelen hoe de data geanalyseerd wordt en hoe betrouwbaar deze informatie is.

Als je je smartphone via bluetooth met je smartwatch verbindt, ontvang je ook nog eens op het horloge meldingen wanneer je een mail of bericht ontvangt of zie je door wie je gebeld wordt.

Je hebt ook kleding die wearables bevatten. Zo is er bijvoorbeeld een shirt dat je hartslag, ademhaling, lichaamsbeweging en andere essentiële lichaamsfuncties in de gaten houdt en doorstuurt naar een device. Die app kan vervolgens weer de verbrande calorieën, intensiteit van workouts, stressniveau en andere belangrijke lichaamsdata berekenen.



Een ander voorbeeld is slim incontinentiemateriaal. Dat is een sensor met app die weet wanneer iemand plast.

Er wordt bijgehouden wanneer en hoeveel iemand plast. Dat kan belangrijk inzicht geven in het plaspatroon van een cliënt.

Meer informatie

Kijk eens op www.smarthealth.nl of op <https://www.zorg-en-ict.nl/en/artikel/zes-trends-in-wearable-tech/>



WEARABLES EN TRACKERS

Dit is een opdracht die je met 1 of meer personen kunt doen.
Je leert wat wearables en trackers zijn en wat de functie ervan is in de zorg.

Wearables

Een wearables is draagbare technologie. Hiermee worden (slimme) elektronische apparaten bedoeld die informatie verzamelen over degene die het draagt.

De informatie die verzameld wordt kan gaan over beweging, locatie of lichamelijke waarden zoals hartslag, glucosewaarden of temperatuur.



De informatie wordt in realtime bijgehouden. Dat betekent dat je kunt (terug)zien wanneer de data is binnengekomen. Dat kan soms handig zijn om in het gesprek met een cliënt over de data te kijken of je kunt achterhalen wat de relatie is tussen data en bepaalde situaties of activiteiten. Welke situatie kun je koppelen op het moment dat iemand een hele hoge hartslag krijgt?

Opdracht 1

Wat denk jij dat wearables en trackers kunnen betekenen in de zorg?

Opdracht 2

Wat zijn de voordelen van wearables?
Omschrijf in steekwoorden de voordelen voor de genoemde doelgroepen.

Voordelen voor cliënten →	
Voordelen voor naasten →	
Voordelen voor begeleiders →	
Voordelen voor de behandelaar →	
Voordelen voor de zorgverzekeraar →	

Opdracht 3

Er zijn verschillende [slimme insuline pompen](#) ontwikkeld. De diabetes patiënt draagt de pomp op de arm en op basis van realtime informatie over de glucosewaarden wordt er automatisch insuline toegediend. Wat kan deze app betekenen voor diabetespatiënten?



Opdracht 4

Het is altijd onverstandig om een wearable in te zetten bij een cliënt zonder overleg met de persoonlijk begeleider te hebben gehad. Maar je kunt zelf wel vooronderzoek doen! Hoe kun je erachter komen of een wearable betrouwbaar is?



TIP

<https://veiliginternetten.nl/doe-de-appk-check/>

Opdracht 5

Er zijn allerlei apps die het slaappatroon meten. Ze meten bijvoorbeeld hoe vaak iemand wakker is geworden, hoe diep iemand geslapen heeft en hoe lang. Er zijn apps die slaaptips geven, meditatiemogelijkheden hebben of zelfs een bibliotheek aan muziekjes hebben om je tot rust te brengen.

Maak een testopzet met een paar collega's of familieleden. Laat elke collega een app downloaden en ten minste een nacht lang zijn slaappatroon bijhouden. Welke score geven je collega's aan de betrouwbaarheid van de app?

Je kunt deze apps gebruiken of zelf een andere kiezen!



Sleepcycle
iOS en Android



Sleeptime
iOS en Android



Slaaplekker
iOS



Sleep as Android
Android

Naam app	Getest door	Rapportcijfer	Motivatie

Opdracht 6

Er zijn onderzoekers die het gebruiken van wearables en mobiele telefoons tijdens de nacht ten strengste afraden. Zoek op internet wat de risico's zijn en of die wetenschappelijk bewezen zijn.



Opdracht 7

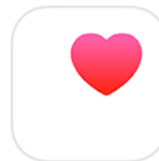
Bekijk op YouTube het filmpje 'Online Medicijn Service - MedApp' of klik hiernaast op de afbeelding. Medapp is een medicatie tracker die in de gaten houdt of je medicatie inname goed loopt. Ook kun je via de app vragen stellen over je medicatie en bijwerkingen. Zie het als een digitale apotheek in je zak!

Schrijf alle voordelen die in het filmpje benoemd worden hieronder op:



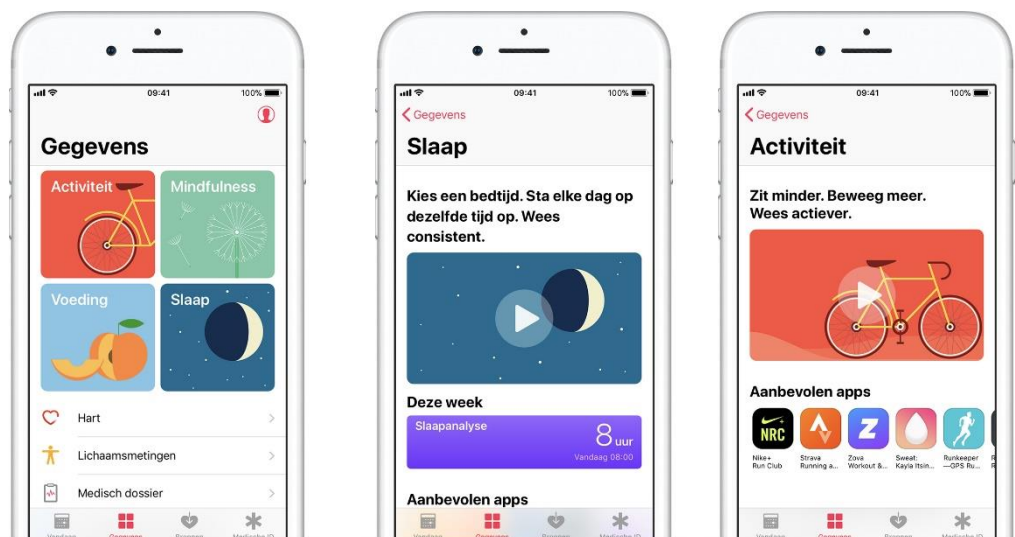
Opdracht 8

Apple is zeer actief in de ontwikkeling van allerlei gezondheidsapplicaties. Het meten van stappen staat bijvoorbeeld standaard aan op de iPhone. Als je die niet uitgezet hebt, kun je met terugwerkende kracht allerlei zaken over je gezondheid zien.



Open de Gezondheid-app en tik op 'Gegevens' om informatie die de Gezondheid-app bijhoudt, in te stellen en te bekijken. Je kunt ook je profiel bewerken, medische dossiers inzien en categorieën toevoegen die je wilt bijhouden met de Gezondheid-app.

Bron: <https://support.apple.com/nl-nl/HT203037>



Zo bouw je je eigen gezondheidsdossier op!
Heb je een iPhone? Neem eens een kijkje!

Je kunt het ook meten met de Apple Smartwatch, Samsung Smartwatch of een [Ouraring](#) (Ja, inderdaad een ring!). Niet goedkoop, wel betrouwbaar!



Deze module is gemaakt door Suzanne Verheijden m.m.v. Astrid de Witte in opdracht van 's Heeren Loo. En geactualiseerd door Xiomara Vado Soto voor Digivaardig in de Zorg.

Heb je opmerkingen of vragen over dit lesmateriaal? Mail dan naar info@digivaardigindezorg.nl.

Bron foto's: www.pixabay.com en www.123RF.com

AAN DE SLAG MET DIGITALE VAARDIGHEDEN
TRAINING: ZORGTECHNOLOGIE

