



WEARABLES EN TRACKERS





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 er van is in de zorg.

Wat zijn wearables en trackers?

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.

Bron: www.macworld.com

Opdracht 1

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

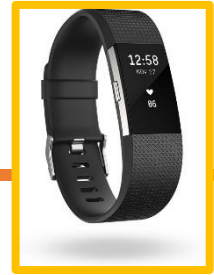
Opdracht 2

Wat zijn de voordelen van wearables, patches en trackers?
Omschrijf in steekwoorden de voordelen voor de genoemde doelgroepen.

Voordelen voor cliënten →	
Voordelen voor verwanten →	
Voordelen voor begeleiders →	
Voordelen voor de medicus →	
Voordelen voor de zorgverzekeraar →	

Opdracht 3

Zoek op internet informatie over de 'Fitbit'. Wat kan de Fitbit allemaal meten?



Opdracht 4

Het is altijd onverstandig om een wearable of tracker in te zetten bij een cliënt zonder het consulteren van een arts. Maar je kunt zelf wel vooronderzoek doen! Hoe kun je er achter komen of een wearable betrouwbaar is?



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 tenminste 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 het filmpje over een wearable die het hart in de gaten houdt en gegevens doorstuurt naar de specialist.

<https://www.youtube.com/watch?v=2JDMmd-7JJ0> of zoek op YouTube naar 'Hartmonitoring via een app voor verzekerden Zilveren Kruis'

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



Opdracht 8

Er bestaan allerlei trackers die een melding geven als iemand een epileptische aanval krijgt.

Zoek een betrouwbare website op internet en zoek een product op dat jij geschikt zou vinden voor een cliënt op jouw werk met epilepsie.

Hoe heb je bepaald of het een betrouwbare website is?

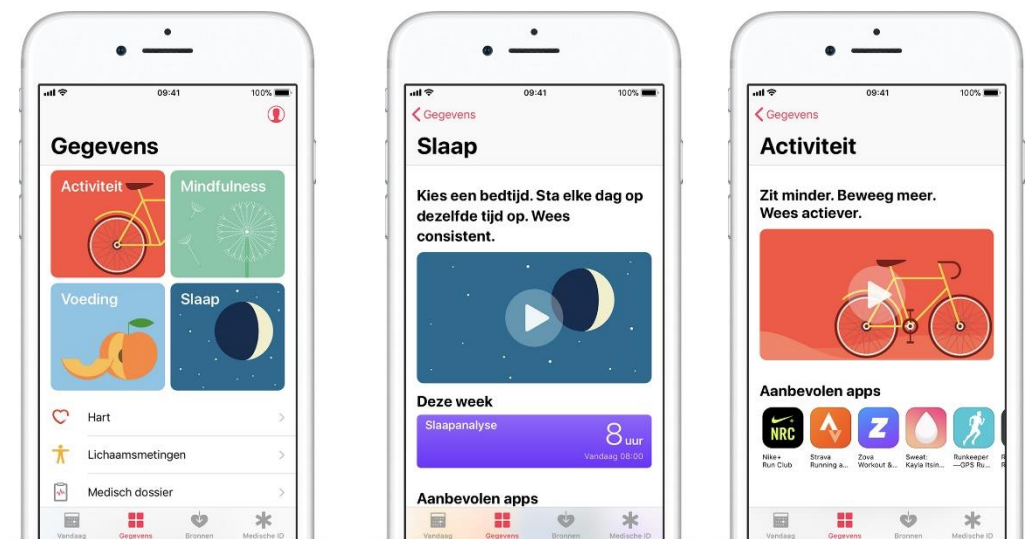
Opdracht 9

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. Niet goedkoop, wel betrouwbaar!

