



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. Je kunt met de Fitbit en de app trainen en zelfs afvallen, als je daar interesse in hebt.

Als je vrienden hebt die ook een Fitbit gebruiken, kun je samen uitdagingen aan gaan voor een bepaalde periode ('Wie sport dit weekend het meeste,' bijvoorbeeld) en vervolgens zien hoe goed iedereen bezig is. Door doelen te stellen en steeds gezonder te leven, verdienen je bovendien achievements voor je prestaties.



De smartwatch is ook een wearable. Een *smartwatch* is niet zo maar een horloge, het is een slim horloge, of eigenlijk een kleine computer die je gebruikt als verlengstuk van je smartphone. Als je je smartphone via bluetooth met je *smartwatch* verbindt ontvang je op het horloge meldingen wanneer je een mail of bericht ontvangt of zie 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 iPhone-app. Die app kan vervolgens weer de verbrande calorieën, intensiteit van workouts, stressniveau en andere belangrijke lichaamsdata berekenen.

Er zijn ook wearables in de vorm van slimme pleisters (patches). Je hoeft daarvoor niet aangesloten te worden op meetapparatuur en draden: in de patch, die je op de huid plakt, zitten sensoren verwerkt. De pleister kan meetwaarden intern opslaan en doorsturen naar een smartphone of iPad. Die meetwaarden en vitale functies zoals ademhaling, hartslag en temperatuur kunnen vervolgens worden doorgegeven aan bijvoorbeeld een verpleegkundige of cardioloog, of misschien mantelzorgers of familielid. Wearables verhogen de snelheid voor ingrijpen voor medische patiënten, geven de gebruiker zelf meer inzicht en voorkomen onnodige controlebezoeken naar het ziekenhuis of de huisarts.

Meer informatie

Kijk eens op www.smarthealth.nl of op www.apple.com en zoek op wearables.

Bronnen

- www.computertotaal.nl, www.iculture.nl, www.smarthealth.nl