

A mobil applikációk nyújtotta lehetőségek az egészségtudatosság növelésében

Prievara Dóra Katalin

SZTE JGYPK, Alkalmazott Egészségtudományi és
Egészségfejlesztési Intézet, Szeged

Az elmúlt évek során számtalan hazai és nemzetközi adat alátámasztja azt a tényt, hogy az életünk központi elemévé lépett elő az internet. A napi több órás használat negatív következményeinek felderítése mellett egyre több kutatás fókuszál a tudatos használatra és a modern technológiák eddig kiaknázatlan előnyeire. Az okostelefonok széleskörű és folyamatos használata az egészségügy számára is újszerű eszközöket kínál. A nyugati országokban számos hatékony telefonos alkalmazás nyitott csatornát a fiatalabb generációk felé például az egészséggel összefüggő információk terjesztése, az adatgyűjtés, az állapotkövetés és az orvos-beteg kommunikáció kapcsán.

Jelen munka egyik célkitűzése ezen pozitív példák bemutatása, másrészt pedig felhívni a figyelmet az okosórák és aktivitásmérők nyújtotta lehetőségekre az egészségnevelés területein. A segítségükkel ugyanis amellett, hogy naprakészen követhetővé válnak az egészséges életmóddal kapcsolatos adatok (például táplálkozásnapló vezetése, a napi folyadékfogyasztás számolása, az alvás minősége, az aktívan töltött percek száma), a közösségi megosztás és a játékosítás elemei által a felhasználók motivációja is növelhető az egészségükre való tudatosabb figyelemre.

Kulcsszavak: mobil applikáció, okostelefon, egészségnevelés, egészségtudatosság, egészségműveltség

