

智能腕表在老年康复护理中的应用进展

杨亚男 杨悦嘉

(山东协和学院医学院 山东 济南 250109)

摘要：随着人工智能的快速发展，智能终端可穿戴技术也得到了广泛的应用。智能腕表不仅在年轻人群大受欢迎，同时，在老年人的日常生活和医疗健康方面也得到了广泛使用。智能腕表具有跟踪定位、健康监测、运动状态检测和跌倒检测等功能，在老年康复护理中的使用率也逐渐增大。

关键词：智能腕表；老年康复护理

随着社会的不断发展，我国人口老龄化程度正在不断加深。无论是子女还是老年人本身，都希望晚年生活可以健康舒适。这个时代的改革造成大多数的家庭都是独生子女家庭，年轻人面临的就是一拖二或者是二拖四、二拖六的生活压力，加上工作的繁忙，让人无暇分身。但是，目前老年产业的发展 and 人口老龄化的速度不成正比。这就需要发掘新的方式来帮助老年人，因此，有关老年产业发展的智能产品应运而生。智能腕表更是凭借它自身便于穿戴，使用方便的特点深受大众的喜爱，尤其是在老年康复护理中也得到了广泛的应用。

一、老年康复护理的特点和趋势

(一) 全人的康复护理

传统的老年康复护理是以“疾病”为中心展开的，现在的老年康复护理是对老年人进行全方位的综合评估，不仅对老年人的身体疾病状况进行评估，同时还要对老年人的认知状况、精神心理状况、日常的生活能力、家庭生活环境、社会支持等方面进行评估。这种综合性的评估，可以明确老年人存在的健康问题，有助于制定有针对性的康复护理措施。也可以了解老年人各方面的功能缺陷，根据对老年康复和护理要求的分析，合理制定相关方案，对治疗和居住环境进行改善，为老年人提供全方位的护理，促进其缺陷功能的恢复，让老人可以有一定的自理能力。

(二) 全队的康复护理

在进行康复护理分案研究时，要明确知道老年人身体问题，普遍是由于多种慢性病造成多重用药产生的问题，在认知、心理和社交上存在一定的障碍。据研究表明，老年人脑卒中、恶性肿瘤、高血压、高血脂、高血糖等慢性疾病的发病率非常高^[1]。而随着年龄的增长，大部分人群容易出现认知障碍、听、视力障碍、行动障碍等问题。这就要求在老年康复护理中组建一个专业的、全面的医疗团队，包括神经内科、营养科、药剂科等。整体分析老年的综合状况，采取具有针对性的康复护理措施，例如运动康复措施、心肺康复措施、认知康复措施等等。

(三) 全程的康复护理

为老年人提供连续不断的康复护理服务就是全程康复护理。它要求从老年人的整个生存过程开始，即从疾病的预防阶段开始，到老年人临终结束，贯穿整个过程。让老年人得到专业的照顾，有尊严的离开这个世界。

(四) 全家的康复护理

老年人的康复护理不仅仅需要社会层面的支持，还需要家庭的关注。在进行老年康复护理时，要针对老年人的家庭信息建立家庭档案，以便更好的为老年人提供康复护理服务。

二、老年康复护理现状

我国目前的医疗资源有限，分配也不合理，老年人在疾病急性期过后，在康复治疗阶段往往建议回到家庭或者社区医院进行休养和护理，大多数的老年人没有专业的康复护理服务，导致恢复的效果不佳。老年人的身心正在不断的减退，慢性疾病的发病率也增高，导致很多时候老年人的行动受到限制，甚至出现残疾，出院以后需要得到连续的康复护理服务^[2]。

近年来，我国的家庭模式由多人口向三口、四口之家转变。独生子女家庭增多。随着社会的发展，年轻人逐渐走向城市，工作的压力日益加重，对家庭中老人的照顾越来越少。

老年康复护理专业性人才的匮乏，导致老年康复护理发展缓慢。在我国，还有没有康复专业的系统化教育教学，仅仅是有一些短期的相关培训班，参加康复护理的人数也相对较少；同时，老年康复护理是一个综合性的专业，人员的专业素质不是很高，缺乏

老年护理的基本知识和技能。因此，我国的老年康复护理队伍需要不断扩容和完善。

三、智能腕表在老年康复护理中的优势

随着老年康复护理的需求不断加大，智能养老的概念应运而生。由于互联网络的快速发展，智能老年工具也被不断的研发出来^[3]。这不仅能够帮助老年人更方便的生活，同时，也大大减轻了成年子女家庭压力。智能腕表便于穿戴和使用的特点深受人们的欢迎。

(一) 智能腕表外观设计优势

由于老年人对外形和颜色都相对比较保守，因此，智能腕表的外观设计并没有采用夸张的概念，颜色的选择上也是避免了华丽的颜色。老年人的听、视力都有一定的下降，在进行腕表设计时，它的屏幕和字体都比较大，同时还有语音提示和声控操作设置，且音量也比较大。同时，针对老年人记忆力减退的问题，智能腕表的穿戴操作十分简单适用，而且采取更为持久的储电电池，避免老年人在使用时需要记住经常充电的问题。

(二) 智能腕表在安全方面的优势

随着年龄的增长，老年人的记忆力逐渐减退，甚至出现老年痴呆的问题，导致老年人走失的事情经常发生。针对这一问题，智能腕表利用 GPS 定位技术，可以让子女可以随时查看老年人的位置信息。老年人的各项身体机能正在不断地减退，容易出现摔倒或其他突发疾病，因此，智能腕表配备了紧急求救系统，当遇到突发状况时，老年人可以及时向子女或医护人员进行求救。同时，很多老年人容易出现心跳和呼吸等方面的问题，特别是在睡眠状态下，出现这种情况是十分危险的，智能腕表可以对老人的呼吸和心跳进行实时监测，如有异常，就会自动报警，为老人争取更多的救援时间，确保老年人的生命安全。

(三) 智能腕表在保健方面的优势

智能腕表充分利用了科学技术，使家人可以通过穿戴的智能腕表，对老年人的作息规律、脉搏信息、活动数据等进行远程的实施监控。通过这些远程的健康信息，对老年人的各项机能有全面的监测、预警和护理指导，帮助老年人对自己的健康进行管理。使老年人心脑血管疾病的发生率得到明显改善。同时，智能腕表对老年人的作息、饮食、服药时间都有提醒功能，可以有效的帮助老年人建立良好的生活习惯，预防各种常见的慢性病，并且对已患慢性病的康复治疗有着促进作用。

结束语：随着时代的发展，智能化的老年康复护理体系正在形成，智能腕表在老年康复护理中的应用也取得一定的发展，这不仅对老年人的康复护理起到很好的促进作用，更是一定限度的减轻了成年子女的家庭压力。因此，智能腕表在老年康复护理中的广泛应用也是社会发展的必然趋势。

参考文献：

- [1]林红.张拓红.杨辉等.北京市 895 名老人慢性病现状及其影响因素分析[J].中国慢性病预防与控制中心.2002.10(6): 271-274
 - [2]卢蓉.老年护理问题的现状与展望[J].卫生职业教育.2006(20)
 - [3]洪佳静.王颖.毛海燕.曹世华.智能腕表在老年护理中的应用进展[J].护理与康复.2019(04)
- 杨亚男(1995.12-07),女,汉族,山东济南人,讲师,本科,主要从事康复治疗学教育研究
基金项目:山东省高等学校省级大学生创新创业训练计划项目、康宜家
项目编号 S20211332439