

# 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<sup>[1]</sup>。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<sup>[2]</sup>。

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<sup>[3]</sup>。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

随着年龄的不断增长, 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