

Uhren, die **Leben retten** können



(pi) **Smarte Uhren**, sogenannte Smartwatches, sind nicht nur trendige elektronische Spielereien, sondern sehr nützliche Helfer im Alltag. Besonders für Senioren können sie ein Vorteil und sogar echter Lebensretter sein. Denn in ihnen stecken viele Funktionen, die das Leben sicherer machen.

Sturzerkennung

Eine der wichtigsten Funktionen ist die Sturzerkennung. Falls Sie einmal stürzen sollten, wird die Smartwatch dies erkennen und, wenn nicht innerhalb kürzester Zeit reagiert wird, einen Notruf absetzen. So hat man immer eine schnelle und direkte Verbindung zu Familie, Freunden oder medizinischer Hilfe. Hohe monatliche Gebühren für einen Hausnotruf, bei dem Sie nur ein Armband am Handgelenk tragen, kann man sich damit sparen.

Gesundheitsfunktionen

Auch das Messen der Herzfrequenz und die Überprüfung des Herzrhythmus sind mit einem EKG-Programm einfach möglich. Messungen des Blutdrucks und des Blutsauerstoffs sind manchmal lästig, jedoch bei vielen Senioren notwendig. Mit einer Smartwatch kann man dies schnell und unkompliziert erledigen. So hat man selbst und der behandelnde Arzt die persönlichen Gesundheitsdaten immer im Blick und kann bei Bedarf rechtzeitig handeln.

Bewegungen und Trainingsdaten lassen sich ebenfalls einfach überwachen und anzeigen. Jeder Schritt und jedes Training werden aufgezeichnet und angezeigt, was eine zusätzliche Motivation sein kann, sich regelmäßig zu bewegen. Darüber hinaus kann die Smartwatch auch als Erinnerungsdienst fungieren und an Termine, Verabredungen oder die Einnahme von Medikamenten erinnern.

Demenzortung

Demenzortung ist ein sensibles Thema. Jede Smartwatch verfügt automatisch über diese praktische GPS-Funktion und hilft, den Gesuchten in Sekundenschnelle selbst und jederzeit zu finden, falls er sich verirrt hat. Hinzu kommt, dass Smartwatches gern getragen werden. Herkömmliche Demenzortungssysteme sind teuer, weil eine monatliche Gebühr fällig wird und das dauerhafte Tragen dieser Geräte wird gern mal mit Absicht vergessen – eine Uhr hat man üblicherweise immer am Handgelenk.

Mit und ohne Smartphone

Mit den meisten Modellen kann man in Verbindung mit einem Smartphone telefonieren, indem man einfach in die Uhr spricht und hört, denn Sie hat einen Lautsprecher. Falls dies auch ohne Smartphone nötig oder möglich sein sollte, dann gibt es auch einige Modelle, in die man eine handelsübliche SIM-Karte einsetzen kann.

Das leuchtende Zifferblatt einer Smartwatch kann individuell eingestellt werden, zum Beispiel mit extra großen Ziffern und Symbolen für eine bessere Lesbarkeit. Zu guter Letzt kann die Smartwatch auch als Vorlesegerät dienen. Sie kann sprechen und vorlesen, was auf dem Zifferblatt steht. So werden dem Nutzer bequem die Uhrzeit, Nachrichten oder das kommende Wetter mitgeteilt.

Smartwatches arbeiten am besten mit einem Smartphone des gleichen Herstellers zusammen. Sie bilden ein perfektes Team in der digitalen Welt, das viele nützliche Funktionen bietet, die das Leben sicherer und komfortabler machen.

Kosten

Die Preise für eine Marken-Smartwatch liegen je nach Ausstattung zwischen € 250,- und € 1.000,-. Aber das ist im Grunde preiswert – für die vielen Funktionen und die Sicherheit, die sie bieten. Am besten lassen Sie sich von Experten auf diesem Gebiet, wie z. B. der Fa. Senior Media Care (Tel. 040/226 151 55, E-Mail: hallo@senior-media-care.de) beraten. Dort erhalten Sie umfassende Informationen, ein passendes Modell wird empfohlen und für Sie individuell eingerichtet. Da Übung bekanntlich den Meister macht, sind zu Anfang ein paar Schulungen und Geduld erforderlich, damit der Umgang mit dem neuen digitalen Begleiter dann auch gut gelingt.



**SENIOR
MEDIA
CARE**

Artikel in der Ausgabe
März 2023

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

