

Tisková zpráva, Brno, 17. září 2019

Seniorům by ke zdraví mohly pomoci technologie. Neumí je ale používat

Na pozitivní zahraniční zkušenosti s využitím elektronických pomůcek a mobilních aplikací pro zvýšení pohybové aktivity seniorů se rozhodli navázat psychologové z Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity. Tým pod vedením Steriani Elavsky mapoval, jak jsou na tom čeští senioři s pohybovou aktivitou a jak jsou ochotni využívat elektronické pomůcky k jejímu navýšení. Přišli ale na to, že možnost jejich použití je v Česku zatím omezená. Tuzemští senioři mají z technologií respekt a využívají je jen málo.

Výsledky různých výzkumů ukazují, že čeští senioři vykazují nižší míru fyzické aktivity a jiného chování, kterým by se snažili vylepšit svoje zdraví, než je evropský průměr. „*Přítom možnosti, jak motivovat lidi starší 50 let k pohybu jsou a jsou i dobře známé. Některé jsou ale málo dostupné například pro lidi ve venkovských oblastech. Na druhou stranu dnešní mobilní technologie už dovedou motivovat k pohybovým aktivitám i jejich monitoringu, a efektivně tak působit na zlepšení zdravotních návyků,*“ upozorňuje Steriani Elavsky.

Psychologové vycházeli také z informací zahraničních studií, které dokládají, že pokud senioři používají například sportovní náramky, mobilní aplikace nebo si na telefon nechávají zasílat výzvy k pohybu a nechávají si aktivitu sledovat, hýbou se víc. V Česku ale informace tohoto typu doposud chyběly a právě na to se tým psychologů soustředil. Z jejich závěrů plyne, že podobný typ podpory je tady teprve v počátcích.

„*Pouze 16,8 procenta seniorů sdělilo, že používají internet k vyhledávání údajů ohledně svého zdraví a pouze 1,6 procenta seniorů používá nějaký digitální přístroj, který by monitoroval jejich činnost související se zlepšováním zdraví. Téměř 40 procent seniorů vnímá jako překážku v používání to, že technologie se vyvíjí příliš rychle a oni s nimi nedokáží držet krok,*“ popsala Elavsky, která s kolegy získala data od 250 seniorů a od 250 o seniory pečujících osob.

Zjištění ukazují, že v procesu přípravy na budoucí používání technologií pro podporu zdraví je důležitá sociální podpora a nápomocní pečovatelé či osoby blízké, kteří seniorovi vše vysvětlí a nabídnou pomoc. Jelikož v zemích Evropské unie je dlouhodobým cílem digitalizace zdravotnictví a větší využívání technologií, chtějí se psychologové právě tomuto tématu ještě více věnovat. Tento konkrétní projekt s názvem mHealth Active získal finanční prostředky z programu pro výzkum a inovace Horizont 2020 Evropské unie v rámci akcí Marie Skłodowska-Curie a je spolufinancován Jihomoravským krajem.

Tereza Fojtová, tisková mluvčí Masarykovy univerzity

Rektorát, Žerotínovo nám. 9, 601 77 Brno, T: +420 549 494 949, M: +420 724 517 335, E: fojtova@muni.cz, www.muni.cz