



Digitale Helferlein 30.04.2024

Digitale Helferlein im Gesundheitswesen

In der einen Sekunde mitten im Leben, in der nächsten betroffen durch Schlaganfall. Gibt es im Rahmen der Nachsorge nicht moderne, digitale Hilfsmittel, die mir den Umgang mit der Krankheit erleichtern können?

Fast jeder hat von ihnen schon gehört, gutes oder auch eher abschreckendes. In einem ganz praktischen Beispiel möchte ich ihnen zeigen, wie Smartwatch und Gesundheitsapp mich auf meinem Weg des Lebens mit Schlaganfall unterstützen. Welche Funktionen nutze ich und worin sehe ich ihre jeweiligen Vorteile. Das Webinar richten sich an Personen ohne digitale Vorkenntnisse. Begleiten Sie mich ein kurzes Stück auf meinem **Plan B!**

Kurz zu uns:

Olaf Schlenkert

Dipl. Ing.

ehrenamtlicher Richter
im BDH seit 2020

Agenda



Schlagartig war alles anders!



Was haben sie am 17.03.2020 gemacht?

Schlagartig änderte sich mein Leben

Mitten im ersten Lockdown

Halbes Jahr Reha beim BDH Hessisch Oldendorf

Übrig geblieben ist eine Hemiparese rechts
sowie eine Fußheberschwäche

Die Ausgangssituation

„Vom 22.03.2020 bis 24.09.2020 war ich in der Reha in der BDH Klinik in Hessisch Oldendorf.

Dort hatte ich an 151 Tagen gut 863 Therapiestunden. Physio- und Ergotherapie, aber auch Neuropädagogik (wie ich zum Schreiben kam) oder die Holzwerkstatt als Vorbereitung aufs wieder anstehende Arbeitsleben.

Danach dachte ich, jetzt hast du es geschafft. Dabei sollte die schwierigste Zeit meiner Rehabilitation

“
noch folgen.

Ein Bestandteil in meinem persönlichen Therapieerfolg, meine **kleinen elektronischen Helferlein**.

Automatische Sturzerkennung, gut nicht nur für die Psyche (auch der Angehörigen)

Verwenden der Sturzerkennung auf der Apple Watch

Wenn die Option „Sturzerkennung“ aktiviert ist und die Apple Watch einen schweren Sturz feststellt, kann sie dir helfen, eine Verbindung zu einem Rettungsdienst herzustellen und eine Nachricht an deine Notfallkontakte senden. Wenn die Apple Watch einen schweren Sturz feststellt und dass du dich für etwa eine Minute nicht bewegt hast, erhältst du einen Tap am Handgelenk, es wird ein Warnton ausgegeben und es wird dann versucht, einen Notruf an den Rettungsdienst abzusetzen.

Um die Rettungsdienste zu rufen, muss deine Apple Watch oder dein in der Nähe befindliches iPhone eine Mobilfunkverbindung besitzen. Alternativ muss die Option „WLAN-Anruf“ aktiviert und die WLAN-Abdeckung verfügbar sein.

Wenn keine Mobilfunk- oder WLAN-Abdeckung verfügbar ist und dein iPhone 14 oder iPhone 14 Pro (oder neuer) sich in der Nähe deiner Apple Watch befindet, nutzt die Sturzerkennung dein iPhone, um die Mitteilung mit „Notruf SOS“ via Satellit zu senden, sofern „Notruf SOS“ via Satellit verfügbar ist. Weitere Informationen findest du im Apple Support-Artikel [„Notruf SOS via Satellit“ auf dem iPhone verwenden](#).

Und wenn es noch mal passiert?



Vorhofflimmern schlaganfall



Bilder

Symptome

Score

Prognose

Ursache

Videos

Antikoagulation

Paroxysmales

Herzgesundheit

Ungefähr 163.000 Erg

Vorhofflimmern erleiden. Dies g und für Patient
Daher sollten v
und Puls messe



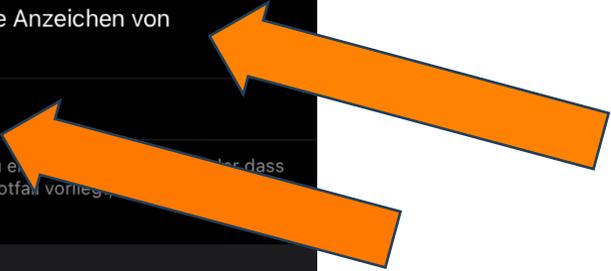
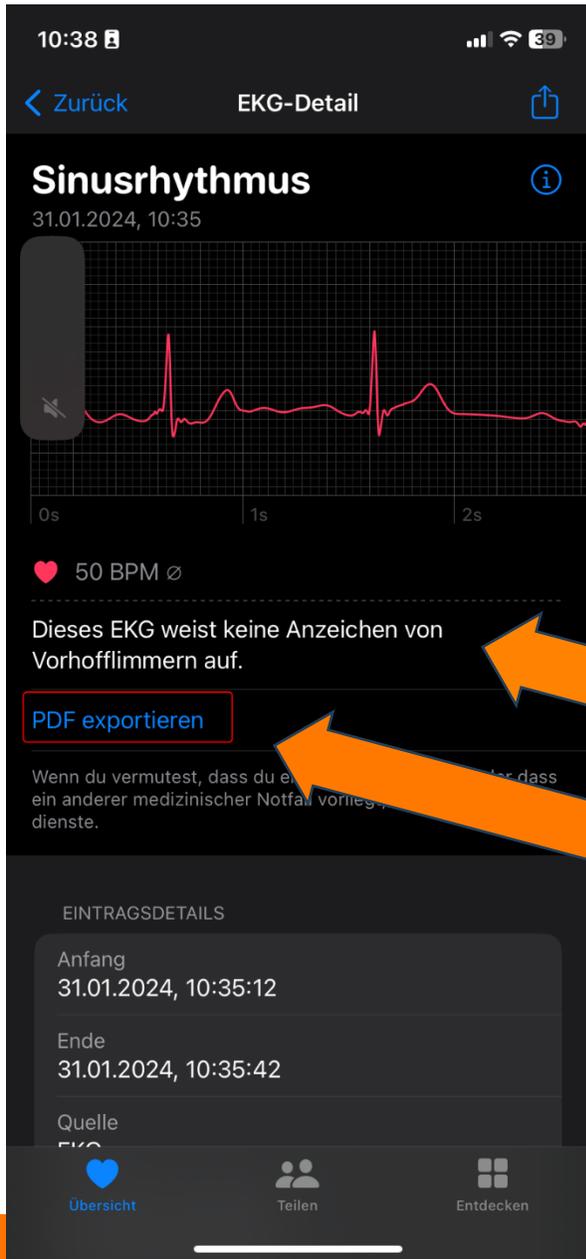
Deutsche Herzs
<https://herzstiftung>

Vorhofflimmer

Deine Apple Watch kann deinen Herzschlag überwachen und dir Mitteilungen senden, wenn Unregelmäßigkeiten festgestellt werden. Deine Apple Watch kann dir beispielsweise eine Mitteilung senden, wenn deine Herzfrequenz über oder unter einem bestimmten Grenzwert bleibt, nachdem du mindestens 10 Minuten inaktiv warst.

Du kannst Mitteilungen zur Herzfrequenz aktivieren, wenn du zum ersten Mal die App „Herzfrequenz“ verwendest, oder dies später tun.

Du kannst auch festlegen, dass du eine Mitteilung erhältst, wenn die Apple Watch einen unregelmäßigen Herzrhythmus feststellt, dessen Ursache ein Vorhofflimmern (AFib, Atrial Fibrillation) sein könnte. Wenn bei dir bereits Vorhofflimmern diagnostiziert wurde, kann dir die Apple Watch Informationen liefern, wie häufig diese Art von Herzrhythmusstörungen aufgetreten ist. Außerdem kannst du beobachten, welche Auswirkungen bestimmte Faktoren deiner Lebensweise auf deinen Herzrhythmus haben können.



Und wenn doch mal was passiert?



Rettungsdiensten und Ersthelfenden Zugriff auf deinen Notfallpass erlauben

Die Informationen in deinem Notfallpass können bei einem Notruf automatisch geteilt (nur USA und Kanada) und auf dem Sperrbildschirm deines iPhone und deiner Apple Watch angezeigt werden.

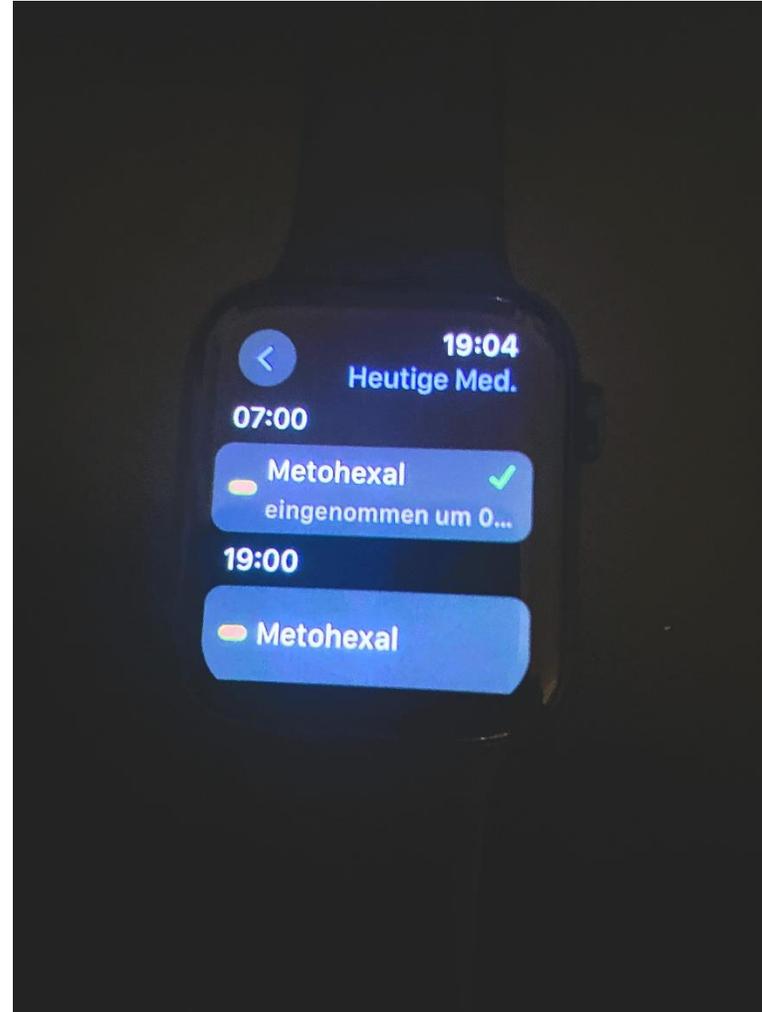
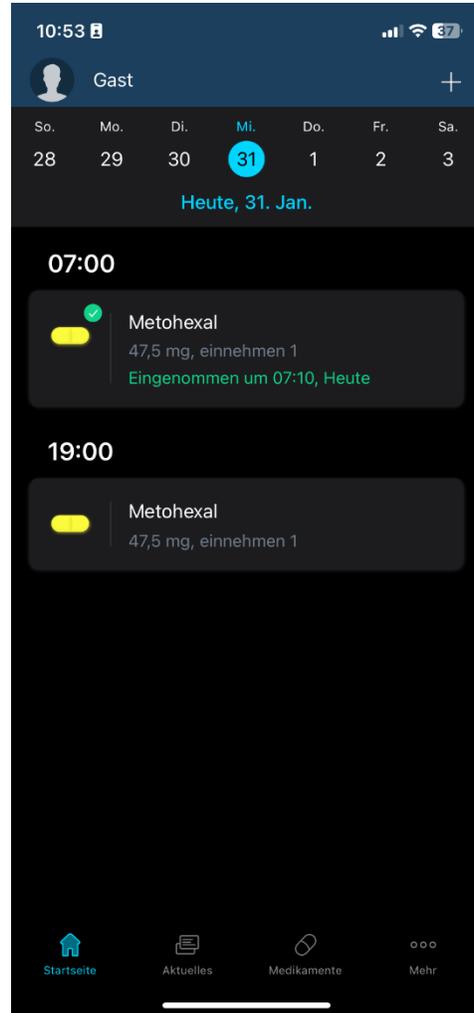
1. Öffne die App „Health“ auf deinem iPhone.
2. Tippe oben rechts auf dein Bild und danach auf „Notfallpass“.
3. Tippe auf „Bearbeiten“, scrolle nach unten und aktiviere die Optionen „Im Sperrzustand zeigen“ und „Notruf“.

Hinweis: Ein Ersthelfer kann deinen Notfallpass im Sperrbildschirm durch Aufwärtsstreichen oder Drücken der Home-Taste (abhängig von deinem iPhone-Modell), Tippen auf „Notfall“ auf dem Codebildschirm und schließlich Tippen auf „Notfallpass“ anzeigen.

Hilfreich?



Medikamente, wann noch mal was wieviel?



Ein Cockpit für Gesundheit und Aktivitäten



09:37 **Alle Daten**

Heute

- Aktivität**
Bewegen: 99 kcal, Trainieren: 4 Min., Stehen: 3 Std.
- Aktivitätsenergie**
99,1 kcal
- Herzfrequenz**
Zuletzt: 54 BPM
- Ruheenergie**
824 kcal
- Blutsauerstoff**
Zuletzt: 97 %

09:38 **Übersicht**

Highlights

- Trainingsminuten**
Du hast in den letzten 7 Tagen Durchschnitt 34 Trainingsminuten erreicht.
- Minuten im Durchschnitt: 34 Min.
- Trainings**
Du bist Sonntag bei deiner insgesamt 4,9 Kilometer g...
- Gehen: 46 Min., 189 kcal
- Gehen: 32 Min., 127 kcal
- Aktivitätsenergie**
In den letzten 7 Tagen ha...

09:39 **Übersicht**

- Schritte**
Du gehst mehr als sonst zu punkt.
- Heute: 857 Schritte
- Durchschnitt: 700 Schritte

10:59 **Sechs-Minuten-Gehtest** [Daten hinzufügen](#)

DURCHSCHNITT: 483 m (Feb. 2023–Feb. 2024)

Über Sechs-Minuten-Gehtest

Dies ist eine Schätzung, die angibt, wie weit du auf ebenem Boden in sechs Minuten gehen kannst. Als Grundlage dienen deine letzten Bewegungs- und Trainingsdaten. Mit zunehmender Fitness steigt auch dieser Wert.

Diese Vorhersage soll ein Maß für deine körperliche Belastbarkeit sein. Längere Distanzen bedeuten bessere Werte bei...

Trends zeigen die langfristige Wahrheit



Fordern sie sich selber heraus



Gibt es weitere smarte Geräte?



Weitere Informat

Schlaganfall und nun? Blog zum Leben mit Schlaganfall

Weiter geht's mit Plan b.

Blog Was bisher geschah Kontakt zu mir Impressum

Erwähnenswertes Startseite

Schlaganfall und nun? Blog zum Leben mit Schlaganfall

Weiter geht's mit Plan b.

Webinar Digitale Hel... um 1

Mein persönlicher Plan b nach dem Schlaganfall

Als ich 2020 meinen Schlaganfall hatte, habe ich vom Beginn einer unbekanntenen Reise abseits des Herkömmlichen gesprochen. Nun, ich bin inzwischen sehr weit gekommen.

[Hier geht es los.](#)

Mein Plan b nach dem Schlag. Von den ganz alltäglichen Herausforderungen beim Leben mit Schlaganfall. Alle Beiträge, Tipps & Tricks sowie meine Kolumne aus dem BDH Magazin findet ihr unter Blog.

Tag des Schlaganfalls – gleich mal ne Extrarunde gedreht

Heute ist Tag des Schlaganfalls. Seit ihr betroffen? Was macht ihr an unserem Tag? Hinterlasst gerne einen Kommentar?

<https://weitermitplanb.org/2023/10/24/elliott-oder-kein-halt-in-passamaquod...>

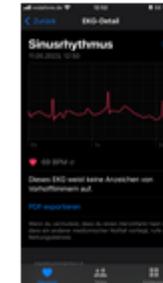
Neues Gadget, Produkttest einmal anders



Kennt ihr meine Frau Sabine? Sie ist sehr um meine Gesundheit besorgt. Und jetzt nach dem Schlaganfall noch viel mehr. Und sie kann dabei ziemlich beharrlich sein. Seit 3 Monaten liegt sie mir in den Ohren. Ich soll mir unbedingt eine I-Watch kaufen. Sie weist mich immer wieder auf besonders günstige Angebote hin. Ich mag ...
[weiterlesen](#)

Schlaganfall und nun? Blog zum Leben mit Schlaganfall

Die P-Welle ist da – Reha Tag 3



Anzahl Therapien 5 Anzahl Vorträge 2 Wetter leichter Regen 12 Grad Gestern war ja noch Anamnesetag in meiner Reha. Also noch nicht viel los. Nachmittags gab es einen Fachvortrag zum Thema Schlaganfall. Bei mir ein wenig wie Eulen nach Athen tragen. Aber eine Sache war interessant. Der Arzt referierte über das Vorhofflimmern als Indiz für ...
[weiterlesen](#)

Schlaganfall und nun? Blog zum Leben mit Schlaganfall

Auswertbares, mein Zauber gegen Fußheberschwäche



Bei meinem Schlaganfall ist eine Fußheberschwäche übrig geblieben. Um besser gehen zu können, habe ich seit kurzem mein elektrisches Fußhebersystem am rechten Unterschenkel. Das L300 go der Firma Bloness hat in der Smartphone App eine Aktivitätsauswertung dabei. Hier die absolvierten Strecken für meine erste vom Hilfsmittel unterstützte Woche. Die Werte am Wochenende sind dabei dem ...
[weiterlesen](#)

Schlaganfall und nun? Blog zum Leben mit Schlaganfall

Wir sind deutschlandweit vertreten mit:



- 6 BDH-Kliniken
- 3 ambulanten Therapiezentren
- 9 BDH-Geschäftsstellen
- und über 60 Kreisverbänden

Der BDH. Sozialverband und Klinikträger.

Der BDH ist ein Sozialverband. Für 60 Euro im Jahr kann jeder Mitglied werden.

Der BDH ist der Verband für Selbsthilfe, Rehabilitation, Teilhabe und Beratung.

Er bietet eine lebendige Gemeinschaft in über 60 Kreisverbänden.

Die BDH-Kliniken sind führend in der neurologischen Rehabilitations-, Intensiv- und Beatmungsmedizin.



Der BDH. Ihr Sozialverband.

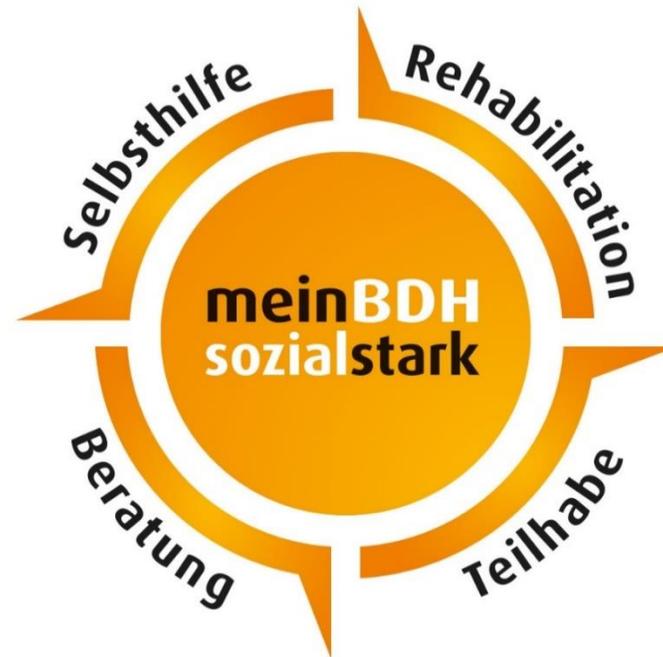


Wir helfen durch

- Beratung
- und professionelle juristische Vertretung gegenüber Behörden und vor Sozialgerichten

Sie kommen
zu Recht!

Wir bedanken uns für Ihre Aufmerksamkeit!



Der BDH. Ihr Sozialverband.