Núm. 7

BOLETÍN
APPS Y SOLUCIONES DIGITALES
PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE

FOMENTO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

EN ESTE BOLETIN

- Seguridad en el domicilio y en el entorno
  Página 1
- Bienestar, seguridad y salud
  Página 2
- Apps recomendadas
  Página 3

MÁS NOVEDADES EN

www.enbuenaedad.es

Conocer más

SEGURIDAD EN EL DOMICILIO Y EN EL ENTORNO

Cada domicilio y persona es único y especial

Definir las medidas y procesos de adaptación del entorno y a las nuevas tecnologías para las personas mayores es un desafío importante que debemos tener en cuenta ya que influye significativamente en su calidad de vida.

Una parte importante de la población a medida que envejece prefiere continuar viviendo en su propio domicilio mientras mantiene su autonomía e independencia, incluso cuando el envejecimiento impide sus actividades comunes y tareas diarias.

Las facultades físicas y psíquicas van disminuyendo a medida que se va envejeciendo, y eso hace ineludible **realizar determinadas adaptaciones que favorezcan la integridad física** de las personas mayores.

En este boletín deseamos aportar algunas recomendaciones y/o herramientas digitales que benefician a las personas mayores. Estas herramientas permiten un mejor contacto con familiares, mejorarán su autoestima y en general, tendrán mejor seguridad, privacidad e independencia.

Junta de Andalucía
EIP ON AHA REFERENCE SITE
UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de Desarrollo Regional

APLICACIONES DIGITALES EN SEGURIDAD DEL DOMICILIO Y EL ENTORNO

App para enviar y comunicar incidencias sobre los elementos de accesibilidad de las ciudades

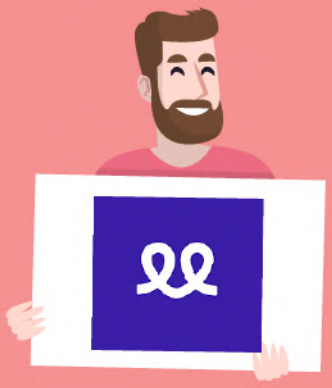
App para compartir una ubicación por GPS en tiempo real con tu familia, amiga/os o cuidadores.

App colaborativa que permite localizar y valorar la accesibilidad de los lugares.

App de gestión para el seguimiento y cumplimiento de acciones recomendadas en seguridad del paciente.

App para aprender las técnicas básicas de primeros auxilios mediante animaciones ilustradas.

App familiar para cuidar a las personas mayores de tu familia, con 3 categorías, seguridad, salud y felicidad.



Por ultimo queríamos destacar esta aplicación que pronto estará disponible para descargar y creemos que sería apropiada su lectura y divulgación ya que tiene una base científica muy interesante y se encuentra enfocada en la protección y seguridad de las personas mayores.

Es una aplicación biomecánica que determina el riesgo de una persona a sufrir una caída según su estado funcional.

APPS RECOMENDADAS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD

Accesibilidapp

Esta aplicación permite enviar y comunicar incidencias sobre los elementos de accesibilidad de las ciudades (entornos, transportes y edificaciones) a las entidades responsables de su gestión y/o mantenimiento.

Glympse

Esta aplicación permite compartir una ubicación en tiempo real mediante el GPS de manera rápida, sencilla y gratuita con tu familia, amiga/os o cuidadores. Adicionalmente permite crear grupos privados para mayor seguridad.

Mapcesible

Es una aplicación colaborativa que permite localizar y valorar la accesibilidad de lugares como restaurantes, bares, tiendas, hoteles, museos, cines, plazas de aparcamiento y polideportivos para personas con movilidad reducida (PMR).

SAMA (Agenda seguridad del paciente)

Es una aplicación dirigida a los directivos responsables de centros hospitalarios y de atención primaria, para identificar y hacer un seguimiento de las acciones y actividades recomendadas internacionalmente en materia de seguridad del paciente.

Primeros Auxilios Fáciles

Esta App permite conocer y a aprender las técnicas básicas de primeros auxilios de forma fácil y clara, mediante animaciones e ilustraciones en las que se explican paso a paso cada uno de los procesos a realizar en función de la emergencia.

Durcal (Safe365)

Es una app familiar para cuidar a las personas mayores de tu familia, que permite consultar su ubicación, su cobertura, el nivel de batería de sus teléfonos y llamarles desde la propia aplicación.

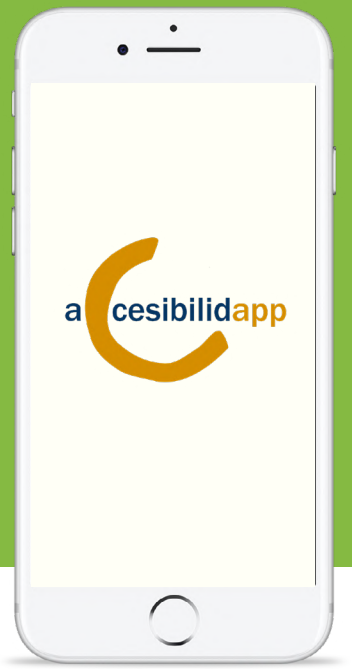
FallSkip

Es una aplicación biomecánica que asigna el riesgo de una persona a sufrir una caída atribuible a su estado funcional. Fallskip analiza la respuesta biomecánica al realizar un protocolo modificado del Test “Timed Up and Go” (TUG).

Accesibilidapp

Es una plataforma de comunicación de incidencias de accesibilidad entre la ciudadanía y las entidades responsables de su gestión y mantenimiento, promovida por COCEMFE.

Esta plataforma promueve la participación, la comunicación ágil y la gestión eficiente entre los diferentes agentes implicados en la mejora de la accesibilidad y la movilidad de las personas.



Funcionalidad

Es una aplicación móvil que te permite comunicar incidencias de accesibilidad en las ciudades (entornos, transportes y edificaciones) a las entidades responsables de su gestión y/o mantenimiento. ¡Participa en la mejora de tu ciudad o de aquellas otras localidades en que te encuentres!

Características

- **Participa en mejorar tu ciudad:** te permite como ciudadana/o ser parte activa de la resolución de las incidencias de accesibilidad existentes en tu ciudad.
- **Información actualizada:** podrás conocer el estado de tus incidencias y cada cambio que se produzca en relación a ellas.
- **Gestión de incidencias:** los ayuntamientos disponen ahora, con la colaboración de COCEMFE y sus entidades, de una herramienta ágil y bidireccional con la ciudadanía para conocer y gestionar la accesibilidad de los entornos de los que son responsables.

Valor agregado

Permite añadir comentarios para que los entes responsables puedan entender mejor la incidencia.

Disponible en Google Play

Disponible en App Store

Ver vídeo explicativo

Glympse

Glympse es una manera rápida, sencilla y gratuita de compartir una ubicación en tiempo real mediante el GPS con tu familia, amigos o cuidadores sin necesidad de que tengan instalada la app.

Ahora hay nuevas soluciones para ayudar a las personas mayores a que se sientan seguros. Con esta aplicación móvil se puede localizar a personas que necesitan una intervención ya sea en su domicilio o en su entorno.

Beneficios

- **Dinámica:** comparte tu ubicación en tiempo real con un mapa dinámico.
- **Abierta:** comparte con cualquiera, no se necesita ninguna aplicación para verlo.
- **Global:** funciona en cualquier lugar en el que tengas cobertura GPS y puedas usar una conexión de datos.
- Permite Informar rápidamente a los equipos de emergencia de tu ubicación.
- Puedes hacerle saber a tu familia que estás bien mientras realizas tus actividades.

Características

- Compartir la ubicación es muy fácil y rápido, solo se debe ingresar a la app y colocar el botón de “Compartir”.
- Se puede configurar con quién se quiere compartir la posición, el destino si se desea decir y colocar un mensaje de explicación del lugar al que se dirige.
- Permite escoger el tiempo de duración en que estará compartida la ubicación.

Valor agregado

No es necesario registrarse para compartir la posición y se puede ver la ubicación compartida desde la web sin necesidad de instalar la app en el smartphone.

Disponible en Google Play

Disponible en App Store

Ver video explicativo

SAMA
(Agenda seguridad del paciente)

Es una aplicación móvil dirigida a los directivos responsables de centros hospitalarios y de atención primaria, para ayudarles a mantener al día las acciones recomendadas desde la literatura especializada en segundas víctimas y seguridad del paciente incluyendo NORMA ISO/UNE 179003:2013.

Características

Muestra una lista de acciones recomendadas en materia de seguridad del paciente.

La app registra datos para mantener un listado actualizado de las tareas programadas, realizadas y pendientes. También es posible generar informes para verificar el nivel de cumplimiento y permite personalizar las actividades y tareas.

Valor agregado

- Cuenta con el Distintivo AppSaludable del sistema de certificación Española que identifica aquellas apps de mayor calidad y más seguras para realizar un seguimiento de nuestra salud.
- Herramienta de gestión que facilita el seguimiento, monitorización y el cumplimiento de objetivos definidos en seguridad del paciente por parte de los agentes clave involucrados.
- App testeada en usuarios potenciales antes de su lanzamiento, incorporando mejoras detectadas durante el pilotaje.

Disponible para Android

Disponible en App Store

Ver vídeo explicativo

Conocer más

Distintivo AppSaludable

Mapcesible

¡Haz visible lo accesible! valorando la accesibilidad de los lugares que visites habitualmente. Esta App colaborativa permite mapear la accesibilidad de los bares, restaurantes, hoteles, tiendas, museos, cines, teatros, polideportivos y playas, así como saber fácilmente la localización de las plazas de aparcamiento para personas con movilidad reducida (PMR) y los aseos públicos.

Características

- **Puntos accesibles**

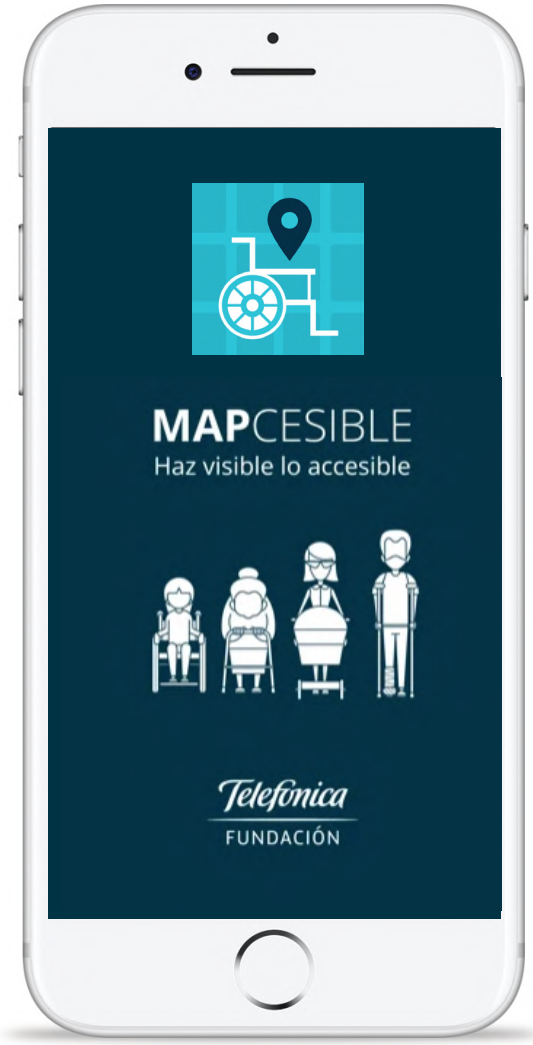
Actualmente la plataforma Mapcesible cuenta con más de 27.000 puntos accesibles incluyendo cines, teatros, restaurantes, alojamientos y espacios públicos como playas y plazas de parking.

- **Colaboración**

Tú también puedes marcar y valorar los lugares que visitas. Solo debes registrarte con tu email y responder a una serie de preguntas sencillas, que permitirán definir de una manera rápida cómo de accesible es un lugar.

Valor agregado

Es fácil, rápido y muy sencillo, gracias a las preguntas guiadas y las ayudas contextuales (realizadas con la consultoría de Ilunion Tecnología y Accesibilidad). Tus aportaciones beneficiarán a miles de personas con movilidad reducida. Porque la accesibilidad es cosa de todos.



Disponible para Android

Disponible en Google Play

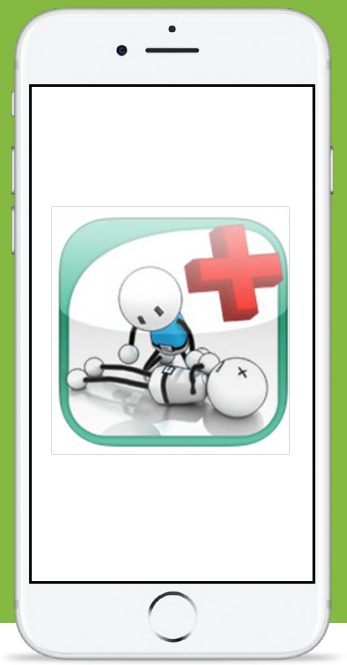
Disponible en App Store

Ver vídeo explicativo

Primeros Auxilios Fáciles

Esta app permite conocer y aprender las técnicas básicas de Primeros Auxilios de una forma fácil y sencilla, mediante animaciones ilustradas. Pensada para todos, niños, jóvenes y adultos, las actuaciones explicadas ayudarán a evitar peligros y salvar las vidas de tus seres queridos.

El uso de esta aplicación ha sido recomendada por el Gobierno de Aragón a través del Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia.



Características

En la versión gratuita se puede aprender:

- Lipotimia/P.L.S. Posición Lateral de Seguridad
- Reanimación CardioPulmonar (RCP) en ADULTOS. Masaje Cardíaco
- Atragantamiento en LACTANTES. Maniobra de Heimlich
- Reanimación CardioPulmonar (RCP) en LACTANTES (de 0 a 1 año)
- P.A.S. Proteger. Avisar. Socorrer
- Quemaduras
- Heridas y hemorragias

Valor agregado

- Se indican y referencian las fuentes de las que procede el contenido de la app.
- Declaración del grado de admisión de responsabilidad respecto a la revisión de los contenidos y funcionalidades de la aplicación.
- Adecuación de sus contenidos y servicios a la audiencia a la que se dirige la aplicación.

Disponible en Google Play

Disponible en App Store

Durcal (Safe365)

Es una app familiar para cuidar y proporcionar felicidad a las personas mayores de tu familia. Los familiares que hagan parte del grupo y tengan la app instalada pueden compartir y consultar la ubicación de otro integrante, verificar la carga de batería de sus teléfonos, la cobertura, llamarles desde la propia aplicación o enviarles fotos y videos para alegrar su día.

Te permite tener una visión general del estado de tus familiares a través de un panel personalizado que recoge datos sobre la salud, la seguridad y la felicidad de los miembros de tu familia.

Características

- **Geolocalización**

  Permite localizar con precisión a tus seres queridos para saber dónde se encuentran, si han salido del barrio, han llegado a casa, siguen con su rutina diaria... En definitiva, saber si están bien.

- **Vídeos y fotos**

  Ofrece una sencilla forma de crear lazos familiares, compartiendo tus mejores fotos y vídeos y así mejorar su bienestar. Por ejemplo, si tu abuela se siente un poco triste, envíale una foto para aumentar su felicidad.

- **Botón emergencia**

  En caso de cualquier problema, las personas mayores pueden presionar el botón rojo, conectado al número de emergencias 112 en Andorra y en algunas regiones de España. Estos se encargarán de enviar todos los recursos necesarios según su posición. Para el resto, se enviarán alertas de emergencia directamente a los familiares.

Beneficios

- Permite tener un perfil adaptado a personas mayores y compartir la ubicación de forma fácil y precisa para velar por su seguridad.
- Tiene tres grandes categorías que son salud, seguridad y felicidad.

Disponible en Google Play

Disponible en App Store

Ver video explicativo

FallSkip

Queremos destacar la aplicación FallSkip, que de momento no es descargable, pero su base científica es interesante y creemos que sería apropiada su lectura y divulgación para la protección y seguridad de las personas mayores. Es una aplicación biomecánica que asigna el riesgo de una persona a sufrir una caída atribuible a su estado funcional. Está compuesto por un IMU (Inertial Measurement Unit) embebido en una consola portable, analiza la respuesta biomecánica al realizar un protocolo modificado del Test “Timed Up and Go” (TUG).

Los estudios reflejan que un 30% de las personas mayores de 65 años y un 50% de las mayores de 80 años se caen al menos una vez al año. La mayoría de estas caídas tiene consecuencias clínicas como la fractura de cadera, cuyo coste medio del alta por paciente es de 8.365€, lo que supone millones de euros en gasto sanitario.

Características

- **INNOVADOR:**

  Sistema holístico basado en la valoración funcional de actividades cotidianas de la vida diaria.

- **FIABLE:**

  Validez y precisión con el respaldo científico y tecnológico del IBV.

- **EFICAZ:**

  Rapidez y sencillez de la prueba aplicable en cualquier contexto clínico.

Conocer más en

Sitio web

Ver video explicativo

Andalucía se mueve con Europa

FOMENTO DEL ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

Junta de Andalucía

UNIÓN EUROPEA
Fondo Europeo de Desarrollo Regional

EIP ON AHA
REFERENCE SITE