

Steriani Elavsky - UNLOCKING THE POTENTIAL OF mHEALTH TECHNOLOGIES TO PROMOTE BEHAVIORAL HEALTH AND ACTIVE AGING IN CZECH OLDER ADULTS

Počet lidí ve věku nad 50 let žijících v České republice převyšuje 3,8 mil a ti ve věku nad 65 let tvoří 16% české populace. Tyto statistiky se budou patrně nadále exponenciálně zvyšovat. Přestože Češi staršího věku žijí déle než kdykoliv předtím, obecně nevedou zdravý život. Prevalence chronických onemocnění, funkčních omezení a zdravotního postižení se zvyšuje s věkem, což sebou přináší nepříznivé důsledky pro celkové zdraví a kvalitu života. Životní styl je klíčovým faktorem z hlediska udržení zdraví a kvality života v procesu stárnutí, ale jen malá část českých seniorů žije zdravým životním stylem, který se vyznačuje dostatečným množstvím fyzické aktivity, nízkou úrovní sedavého způsobu života a dostatečnou mírou kvalitního spánku. Ačkoli účinné intervenční strategie ke zlepšení těchto ukazatelů u starších osob existují, tradiční intervenční postupy (face-to-face či skrze osobní kontakt) vyžadují značné prostředky a mají proto omezený dopad na zdraví široké veřejnosti. Pokroky v digitálních technologiích otevřely možnosti pro řešení s potenciálně větším dopadem, ale přijatelnost a proveditelnost technologicky zprostředkovaných intervencí pro zlepšení zdraví a behaviorálních návyků českých seniorů nebyly dosud ohodnoceny a neexistuje systematický výzkum, který by se jimi v České republice zabýval. Tento projekt se zaměřuje na výše uvedenou problematiku a má za cíl (1) rozvinout interdisciplinární výzkum v oblasti zdraví a mobilních technologií (mHealth) pro zlepšení chování v oblasti zdraví a aktivního stárnutí v České republice; a (2) uskutečnit pilotní výzkum využívající Dynamic Real-Time Ecological Momentary Assessment Methodology (DREAM), tedy metodiku, která umožňuje dynamické, ambulantní měření behaviorálních a zdravotních parametrů (např. fyzické aktivity) v reálném čase a „ekologicky“ (tzn. v přirozeném prostředí) pomocí mobilních a senzorových technologií. V tomto výzkumu tak budou použity kvalitativní (focus groups, rozhovory) a kvantitativní metody (průřezový dotazníkový průzkum, empirické analýzy) za účelem zjištění přijatelnosti a proveditelnosti mHealth nástrojů k monitorování a zlepšení chování v oblasti zdraví a aktivního životního stylu u starších osob. Metodika DREAM bude nasazena v rámci pilotní studie využívající smartphony a mobilní aplikace.