

Mobilen – din personlige datamaskin

Tellerskrittene har forsvunnet fra fasttelefonen, og det er de i ferd med å gjøre på mobilen også. "Trådløs familie" er et godt navn på en abonnementsstype for mobilen der det er gratis å ringe innen familien, - - - og det stopper nok ikke med familien. I mange mobiler er det mer datakraft enn det var i min første PC. Antakelig tar det ikke så lang tid før alle mobiler alltid er koblet opp mot Internett på samme måte som de fleste PC'ene. Det åpner for mange nye tjenester. En mobil diabetesdagbok for eksempel.

Mobilen bruker GSM-nettet, men mange mobiler har også mulighet for å kommunisere ved hjelp av andre radiostandarder. Bluetooth er den mest vanlige. Den rekker bare 10 meter og er ment for kommunikasjon mellom digitale enheter, som mellom telefonen og hodesett, kommunikasjon med skrivere mm. Her ligger det en mulighet i vår diabetesverden. Rett rundt hjørnet kommer også Bluetooth standarden for medisinske enheter, Bluetooth Medical Profile. Forhåpentlig betyr det at utviklingen av sensorer som kan kommunisere med mobiltelefonen skyter fart. Et eksempel på en sensor er blodsuktermålere.

For tre år siden utviklet Nasjonalt senter for telemedisin (NST) en løsning der blodsuktermåleren automatisk kommuniserte med en mobiltelefon over Bluetooth. 15 barn med diabetes testet systemet. Resultatet av blodsukkermålingen (verdien) ble automatisk sendt til mobiltelefonen hver gang en måling ble gjort, og en SMS-melding ble så sendt til barnas foreldre. Dessverre er det langt fra det å lage 15 eksemplarer til bruk i forskning og det å lage et system som kan tilbys alle. Nå har NST fått midler fra Extra-lotteriet til en videreutvikling av løsningen. Stiftelsen for norske helse- og rehabiliteringsorganisasjoner står bak Extra-lotteriet. En av organisasjonene er Diabetesforbundet. Prosjektet kan kanskje også være det første steget mot den mobile diabetesdagboka?

Diabetesdagboka på mobilen

Diabetesdagbok på PC finnes det mange av. I USA er det også en del løsninger som kan brukes på mobile enheter. Men få utnytter de kommunikasjonsmuligheter som mobilen gir. Her er noen ideer.

En vanlig telefon?

Mobilen vi har brukt her er en telefon som viser en av retningene mobiltelefonene kan utvikle seg. Du kan trykke på skjermen direkte på virtuelle knapper. Mobilen er å få kjøpt i dag, men dessverre uten diabetesdagboka på.

Fysisk aktivitet

Antall steg du går kan overføres fra skritteller til mobiltelefonen med Bluetooth. Det vil kreve en ny type skritteller.

Blodsuktermålinger

Vil du se en graf eller dagens målinger i sammenheng? Målingen overføres automatisk til telefonen ved også ved hjelp av Bluetooth. Kanskje kan du også legge inn dine kommentarer eller kombinere med matvaner og aktivitet.

Matvanene dine

En enkel kartlegging av egne vaner. Kanskje bedre enn en nitidig kartlegging, - - som aldri blir gjort. Trykk på "Mat" på skjermen. Første valg er hvilket måltid, så type mat og tilslutt en oppsummering for dagen. Kombinert med blodsuktermålingene så blir sammenhengende litt lettere å se, - - - kanskje.

ICE – In Case of Emergency

Kanskje skal du legge inn ting du vil at noen andre skal vite hvis du selv ikke er bevisst eller trenger hjelp uten å måtte forklare deg en hel masse. Ambulansepersonell og andre strides om hvor nyttig det kan være, men det er et internasjonalt initiativ, og har vært drøftet i mange media.

Tips for dagen

Kanskje diabetesrelatert, kanskje relatert til dine mål nå i forhold til din helse.

Har du innspill, kommentarer eller ideer så send dem til diabetes@telemed.no

(Til Erik Lie. Dette bilde er lagt med som en ideskisse. Jeg har klippet ut en del av disse elementene og lagt ved som separate filer. De fleste av dem er også norske. ICE elementet er det et poeng at er engelsk. Håper du kan sette dem sammen til en god illustrasjon av kronikken. Jeg har ferie til 23. april, men kan nås på 95170246. Leser ikke e-post hver dag.)

