

Erfarenheter av Apples Klocka Apple Watch

Jag har haft Apples klocka i snart ett år. Den har många funktioner som kan vara användbara. T.ex. Träning, Väder, Epost, Telefon med mera, men framför allt hälsoappen som följer med klockan.

En Apple Watch måste vara kopplad till en iPhone. För android finns säkert motsvarande klocka men eftersom jag har en iPhone så berättar jag om den.

Hälsoappen och EKG

Hos iPhone finns en app som heter hälsa. Där kan man registrera sina hälsodata manuellt men bättre är om man har en givare som kan mäta direkt på kroppen. Apple Watch är en sådan givare. Med den kan man mäta sömn, träning med mera.

Det finns också en app som mäter EKG. Kan en liten klocka verkligen ersätta sjukhusens avancerade EKG apparater? Naturligtvis inte, men med hjälp av klockans EKG kan man själv se om något avviker från det normala.

Det var just det som hände mig i veckan. (Vecka 13 oj 13)

Plötsligt började mitt EKG se väldigt konstigt ut. Hjärtat saktade in och min puls sjönk till 45 och under och ibland slog hjärtat snabbt 80, 90 slag/min. Det slog även väldigt oregelbundet. Jag jämförde med mitt normala EKG och det var stora skillnader.

EKG då hjärtat slog konstigt.



EKG då hjärtat lugnat ned sig (OBS inte helt normalt EKG, tyvärr har jag inte sparat det. Vilket man borde göra.)



Jag ringde 1177 och de rådde mig att åka in till Sahlgrenska akut. Det var bara att ge sig iväg. Jag blev mycket väl mottagen de tog en massa prover samt ett riktigt EKG. Efter några timmar fick jag träffa en läkare och allt visade sig vara bra med hjärtat (tack och lov). Det senaste veckorna har jag inte tränat på grund av Corona har jag fått hålla mig hemma och då blir det lätt soffan och TV. Eftersom jag tränat hela livet mår jag inte bra av passivitet. Läkaren förklarade varför ett EKG kan se konstigt ut även om det inte är något fel på hjärtat. Jag har nu åter börjat cykla och anstränga mig och då börjar hjärtat slå normalt.

Ett stort tack till Sahlgrenska som tog väl hand om mig i dessa Corona tider.

Promenad bland Hisingens berg

Mona och jag (Rolf) tog förra veckan en promenad på Hisingen Torslanda. Vi gick upp till Sillviks naturreservat intill Trollskogen. Därefter fortsatte vi det gulmarkerade spåret som ledde ned till havet Gabriels lycka, Sanden. Vi var inte säkra på var vi skulle hamna men det ordnar sig nog. Vi hade inte några bra promenadskor. Terrängen blev tätare och tätare. Massor med kvistar och snår. Konstigt tyckte vi. Efter någon timme kom vi ned till klipporna nära Sanden. Det visade sig vara mycket svår terräng då berget hela tiden skars av av raviner på flera meter. Vi vände då ned mot havet och några hus. Efter mycket virrande kom vi ned till en tomt där de byggde ett hus, men en liten ravin återstod på cirka 1,5 meter. Det fanns en bräda man kunde gå på men ravinen var liten så jag hoppade glatt över den. Då jag landade på andra sidan gled mina skor och jag föll baklänges ned i ravinen.

Som tur var hamnade jag i ett taggsnår som dämpade fallet. Jag slog mig inte. Plötsligt började klockan surra och på den stod två alternativ. ”Ring 112 och kalla på hjälp” eller ”Jag mår bra”. Eftersom jag mådde bra tryckte jag av larmet. Men om jag hade brutit benet hade jag tryckt på Ring 112.

Hade jag slagit huvudet i och blivit medvetlös hade klockan själv ringt 112 och skickat med min position. Nu var Mona med men hade jag då varit ensam hade ingen vetat var jag var.

Tankeställare

Vid två tillfällen under vecka 13 har klockan hjälpt mig i svåra situationer.

Visserligen är klockan dyr, men den är väl värd sina pengar.

Jag kommer alltid att bära den, ty den kan rädda liv.

Rolf Severin