

## ÖZET:

### Akıllı Saatlerle Sigara Bağımlılığın Azaltılması ve Kalp Sağlığının Takibi:

Bu projede amaç akıllı saatler kullanılarak sigara bağımlılığıyla mücadele ve kalp sağlığının takibi ve korunması. Akıllı saat sigara bağımlılığını önlemek için temel olarak iki prensiple çalışıyor. Sigarayı zamanla azaltarak yavaş yavaş bırakma ve direk kesme. Öncelikle akıllı saatin ekranından kullanıcının nasıl bırakacağını seçmesi gerekiyor. Ekranın yanındaki 4 adet butonla kullanıcı menülerde gezinebiliyor ve seçimler yapabiliyor. Yavaş yavaş azaltarak bırakacaksa içtiği sigara sayısını, kaç günde bir azalacağını butonlar yardımıyla girmesi gerekiyor. Mesela “10 günde bir azalsın ve 20 sigara içiyorum” şeklinde değerler giren bir kişi bu şekilde 200 günde bırakabilecek. Hiç içmeden direkt bırakmak istiyorsa kullanıcı bu değerlere 0 girmesi gerekiyor. Akıllı saat kullanıcının içtiği sigara sayılarını takip etmek içinse nabız ve duman sensörleri kullanıyor. Sigara içerken kullanıcının nabızı yükseliyor bu artış nabız sensörüyle tespit ediliyor ve duman sensörü sigara dumanı tespit ederse akıllı saat sigara içildiğini tespit ediyor. Eğer o gün kullanıcı sigara içerse ya da içebileceği sigaradan daha fazla sigara içerse de internet modülü yardımıyla mobil uygulamaya uyarı gönderiliyor ve doktorunuz ya da aile bireyleriniz bu uyarı görüyor. Bu şekilde bir denetleme mekanizması oluşturuluyor ve bu da bırakma sürecini olumlu etkiliyor. Aynı zamanda nabız verileri ortalamaları alınıp internet modülü yardımıyla veri tabanında kaydediliyor ve uygulamadan nabız değerlerinin aylık, haftalık ve yıllık değişimlerini grafikler halinde görebiliyorsunuz. Nabız değerlerindeki değişim kalp krizi, tansiyon ve hatta depresyon gibi sağlık sorunlarına işaret edebiliyor. Bu şekilde uygulama yardımıyla bazı sağlık sorunlarının tespiti de önceden sağlanabiliyor.

25

30