

CZASOPISMO O CYFRYZACJI OCHRONY ZDROWIA

BLOG.OSOZ.PL

OSOZ

ISSN 1897-5828

RAPORT SPECJALNY



42

APLIKACJE DLA ZDROWIA

Wizyta lekarska i leki
Choroby przewlekłe
Monitoring zdrowia
Zdrowe nawyki
Fitness i sport
Dobry nastrój
Edukacja
Dieta

POLECAMY

VISIMED

Umawiaj wizyty.
Rezerwuj leki.
Zarządzaj zdrowiem.

STR. 12

APLIKACJE ZDROWOTNE ●

RAPORT SPECJALNY OSOZ POLSKA

WSTĘP

- 6 Mobilne aplikacje zdrowotne. Motywują, monitorują, organizują
- 10 Apple Health i Google Fit. Co potrafią apki od producentów smartfonów?

WIZYTA LEKARSKA / LEKI

- 12 VISIMED ● Centrum zarządzania zdrowiem
- 14 WIZYTA LEKARSKA ● Kartoteka medyczna pacjenta w smartfonie lekarza
- 17 WIZYTA PIELEŃNIARSKA ● Płynna organizacja pracy pielęgniarki
- 19 KTOMALEK ● Pomoc w zakupie leków
- 22 PHARMINDEX MOBILE ● Encyklopedia leków w telefonie
- 24 MOJEIKP ● Dane z systemu e-zdrowia i przydatne opcje dla pacjentów
- 26 SYMPTOMATE ● Co może być przyczyną objawów?
- 28 AYSA ● Ocena chorób skóry

FITNESS / SPORT

- 31 KOMOOT ● Wędrówki i wycieczki rowerowe dla zdrowia
- 33 NTC TRAINING CLUB ● Ćwiczenia fitness za darmo
- 35 AIRLY ● Kontrola jakości powietrza, którym oddychasz
- 37 BETTER ME ● Fitness w domu bez nudy
- 39 ZRX ZOMBIE RAUN + MARVEL MOVE ● Biegaj, aby uciec przed zombie

DIETA

- 42 MYFITNESSPAL ● Kumpel pomagający w zdrowej diecie
- 44 ZDROWE ZAKUPY ● Sprawdź, czy kupowane produkty mogą ci zaszkodzić
- 46 FITATU ● Kontrola wagi ciała
- 48 FIT FOCZKI ● Aplikacja dietetyczna od dietetyka
- 50 FASTIC ● Robisz zdjęcie i znasz liczbę kalorii
- 52 YAZIO ● Odchudzanie bez wyrzeczeń

ZDROWE NAWYKI / NASTRÓJ / PAMIĘĆ

- 55 CALM ● Odzyskaj spokój i wycisz umysł
- 57 WYSA ● Wsparcie psychiczne i terapia CBT
- 59 QUITNOW ● Rzuć palenie
- 61 QUITZILLA ● Zerwij z niezdrowymi nawykami
- 64 ROOTD ● Terapia lęków i stanów paniki
- 66 VOIDPET GARDEN ● Zapanuj nad negatywnymi emocjami
- 68 DAILO ● Mikro-pamiętnik do śledzenia nastroju
- 70 IMPULSE - BRAIN TRAINING ● Ćwiczenia pamięci

ZDROWY SEN

- 73 SLEEP CYCLE ● Monitoring cyklu snu
- 75 PILLOW ● Na problemy ze snem

CHOROBY PRZEWLEKŁE

- 78 CUKRZYCA.PL ● Bezpieczny i optymalny plan żywieniowy dla cukrzyków
- 80 MYSUGR ● Dzienniczek dla cukrzyków i kontrola nad pomiarami
- 82 APSIK ● Dobra aplikacja dla alergików
- 85 KUMPEL MIGRENY ● Sposób na ujarzmienie ataków migreny
- 87 KAIA HEALTH ● Proste ćwiczenia na ból pleców z cyfrowym trenerem
- 89 ECZEMA WISE ● Zrozum egzemę i znajdź czynniki wyzwalające

MONITORING PARAMETRÓW ZDROWIA

- 92 BRAUN HEART HEALTH ● Wszystkie wyniki pomiaru ciśnienia krwi w aplikacji
- 94 ANTEK ● Monitoring rozwoju fizycznego dziecka
- 96 CIAŻA+ ● Kontrola ciąży i porady dla przyszłych matek
- 98 SKINVISION ● Monitoruj znamiona i zmiany skórne
- 100 FLO ● Kalendarz miesięczkowy i zdrowie kobiet

EDUKACJA

- 103 DISNEY MAGIC TIMER ● Zamień mycie zębów w zabawę
- 105 COMPLETE ANATOMY 24 ● Dokładny model ciała człowieka

reklama



SZTUCZNA INTELIGENCJA W OCHRONIE ZDROWIA AI

242 STRONY
Z PORADAMI
I NOWOŚCIAMI

↓ POBIERZ ZA DARMO



BLOG.OSOZ.PL



KAMSOFT

Doświadczenie. Zastosowane.

WWW.KAMSOFT.PL



Mobilne aplikacje zdrowotne. Motywują, monitorują, organizują

W sklepach z aplikacjami jest kilkaset tysięcy apek stworzonych w celach zdrowotnych. Podpowiadamy, jak w tej masie odnaleźć te najlepsze. Niektóre to prawdziwe perełki znacznie ułatwiające umówienie wizyty do lekarza, dojście do wymarzonej formy fizycznej, a nawet poprawiające jakość snu i nastrój.

Całe zdrowie w smartfonie

Każdy smartfon – niezależnie od marki – ma wbudowaną aplikację gromadzącą dane dotyczące naszego zdrowia: ile kroków dziennie robimy, jak długo śpimy, jak dużo się ruszamy. Apple, Huawei oraz Samsung nie bez powodu wprowadzają do swoich telefonów i inteligentnych zegarków coraz więcej opcji zdrowotnych – zainteresowanie nimi szybko rośnie, bo jesteśmy coraz bardziej świadomi tego, jak wiele możemy sami zrobić dla swojego zdrowia. Biohacking, czyli kontrola parametrów zdrowia, oferuje lepszy wgląd w funkcjonowanie organizmu i lepsze zrozumienie potrzeb. Apki zdrowotne oferują też wiele rozwiązań ułatwiających poruszanie się po zawiłym systemie ochrony zdrowia.

Postęp w dziedzinie monitoringu zdrowia z pomocą urządzeń „smart” robi wrażenie. Smartwatche Apple mają już opcję ostrzegania o nadciśnieniu, a te od Samsunga mierzą nawet poziom tkanki tłuszczowej i mają coacha snu. Jeszcze kilka lat temu mogliśmy co najwyżej mierzyć liczbę kroków, a dzisiaj standardem jest wykrywanie arytmii i migotania przedsionków, kontrola jakości snu czy pomiar poziomu natlenienia krwi. Wiele z parametrów mierzonych dziś w domu, kilka lat temu można było skontrolować tylko w laboratorium lub gabinecie lekarskim. Wśród tysięcy apek są sportowe i fitness, pomagające zrzucić zbędne kilogramy i zdrowo się odżywiać albo zredukować poziom stresu. Są apki do medytacji, jogi w domu, zamieniające mycie zębów w przygodę albo kontrolujące jakość powietrza. Niektóre pozwalają znaleźć termin wizyty u lekarza i sprawdzić ceny leków w aptece, a inne – umówić się na telekonsultację i połączyć się z lekarzem. Są i takie, które pomagają chorym przewlekle kontrolować parametry zdrowia i w ten sposób trzymać w ryzach chorobę.

Bezpieczne korzystanie ze zdrowia mobilnego

Każdy może znaleźć coś dla siebie, w zależności od osobistych celów i aspiracji. Jednak wybranie odpowiedniego narzędzia nie jest łatwe: brakuje jednego rejestru zaufanych aplikacji, a lekarze nie posiadają o nich dostatecznej wiedzy, aby

polecać te zaufane. Nawet nie mogą tego robić, bo zdecydowana większość aplikacji zdrowotnych nie jest urządzeniami medycznymi zgodnie z obowiązującym prawem. Dlatego pozostaje kierowanie się opiniami innych oraz własną rozważą.

Pierwszym odruchem przy szukaniu apek jest najczęściej wpisanie do Google pytania w stylu „najlepsza aplikacja na”. Dużo lepszym sposobem jest szukanie bezpośrednio w sklepie internetowym, jak Apple Store albo Google Play. Publikują one często rankingi najlepszych apek z danej kategorii. Od razu można sprawdzić ocenę apki (w tym liczbę recenzji) oraz zweryfikować, jakie dane gromadzą. Nie ma bezpłatnych aplikacji – jeśli nie trzeba za nie płacić, to wówczas płacimy oglądając reklamy albo co gorsza w ukryty sposób, przekazując swoje dane. Wyjątkiem są apki oferowane przez placówki medyczne. Te płatne mogą kosztować nawet kilkaset złotych rocznie. Zanim się na nie zdecydujemy, nie zaszkodzi przetestować, co potrafią, w ramach bezpłatnych okresów próbnych. Jeśli aplikacja ma służyć do zmiany zachowań, np. jako coach zdrowia albo motywator do ćwiczeń, nie od razu trzeba płacić za cały rok, bo może się okazać, że nowy, zdrowy nawyk wejdzie w krew po kilku tygodniach.

Każda aplikacja, niezależnie od zastosowania, wymaga od nas zaangażowania i regularnego stosowania. Jak wskazują badania, znaczna część osób stosujących aplikacje fitness, dietetyczne albo do poprawy higieny snu, przestaje z nich korzystać po kilku tygodniach. Nie ma się co łudzić – sama aplikacja nie sprawi cudów. Może zmotywować wprowadzając elementy zabawy, zmienić nudne ćwiczenia w angażujące wyzwania albo zaoferować ułatwienia, których nie znajdziemy nigdzie indziej, jak przykładowo wyszukiwarkę wolnych terminów u specjalistów albo przypomnienia o zażyciu leków.

Korzystanie z aplikacji zdrowotnych może przynieść wiele korzyści, ale należy pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa cyfrowego. Aplikacje nie mogą być substytutem porady lekarskiej ani metodą samodzielnego diagnozowania chorób.

Czy apka może być lekiem? Tak

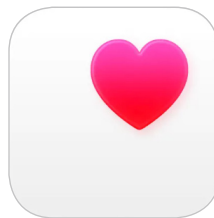
W niektórych krajach, jak Francja, Belgia czy Niemcy aplikacje są wystawiane na receptę jak leki, a ich zakup jest refundowany. Są to jednak produkty medyczne, które mają potwierdzone badaniami klinicznymi korzyści zdrowotne, jak np. apki oferujące terapie kognitywno-behawioralne w przypadku obniżonego nastroju i lekkich depresji. Ich stosowanie odbywa się pod okiem lekarza.

W Polsce także pojawiają się postulaty, aby wprowadzić takie rozwiązanie. W końcu zdrowie w dużym stopniu zależy od samodyscypliny, a w tym mogą pomóc aplikacje. Do tego nie mają żadnych skutków ubocznych.

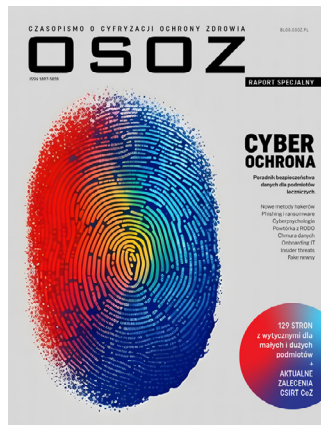
Eksperci są zdania, że aplikacje mogą świetnie uzupełnić, a czasami zastąpić terapie lekowe. Dla pokolenia Z, korzystanie ze smartfona stało się codziennością, dlatego konieczne jest przemyślenie obecnego podejścia do medycyny i profilaktyki. Dobrą wiadomością dla użytkowników apek jest to, że rynek szybko odsiewa dobre apki od złych i każdy może znaleźć coś dla siebie.

Według najnowszych danych, Internetowe Konto Pacjenta (IKP) ma już ponad połowa Polaków (łącznie 20 milionów osób). Z aplikacji mojeIKP korzysta ok. 3 mln osób. To zdecydowanie najpopularniejsza aplikacja w Polsce. Na kolejnych miejscach są apki z ćwiczeniami fitness i pomagające zasnąć. Co roku zdobywają coraz więcej zwolenników, poprawiając jakość życia i zdrowie oraz oferując monitoring parametrów zdrowia, co ułatwia dbanie o samego siebie. Czas się powoli przyzwyczajać do tej nowej formy leków. ●

» Smartfon może stać się
centrum zarządzania zdrowiem. «



	Google Fit	Apple Health (Zdrowie)
Główne założenie	Motywacja do aktywności fizycznej.	Centrum informacji o zdrowiu i kondycji fizycznej oraz psychicznej.
Zakres danych	Aktywność fizyczna, kroki, tętno, tempo, trasy.	Aktywność fizyczna, sen, cykl miesięczkowy, leki, emocje, trendy zdrowotne, wyniki badań.
Pomiar aktywności	Automatyczne wykrywanie chodzenia, biegania, jazdy na rowerze.	Wykorzystuje dane z iPhone'a, Apple Watcha i innych urządzeń; śledzi różne aktywności.
Cele i motywacja	Punkty kardio i dzienne cele kroków.	Trendy zdrowotne i powiadomienia o zmianach; personalizowane cele (np. sen, aktywność).
Śledzenie snu	Podstawowe dane z aplikacji współpracujących.	Zaawansowany moduł snu z harmonogramem, celami i analizą postępów.
Zdrowie psychiczne i samopoczucie	Podstawowe funkcje relaksacyjne (np. pomiar oddechu, tętna).	Rejestrowanie nastroju, emocji, formularze oceny depresji i lęku, analizy samopoczucia.
Cykl miesięczkowy	Brak dedykowanej funkcji.	Funkcja Śledzenie cyklu z powiadomieniami o miesięczce i dniach płodnych.
Zarządzanie lekami	Brak dedykowanej funkcji – możliwe przez aplikacje zewnętrzne.	Wbudowany moduł do rejestrowania leków, przypomnienia i historia dawek.
Integracja z innymi aplikacjami	Tak – szerokie wsparcie (Strava, Nike+, Runkeeper, MyFitnessPal, Withings itp.).	Tak – synchronizacja z aplikacjami i urządzeniami Apple oraz firm trzecich przez HealthKit.
Dostępność urządzeń	Telefony z Androidem, zegarki z Wear OS.	iPhone, iPad, Apple Watch.
Widżety i przegląd danych	Widżety i kafelki na Androidzie i Wear OS.	Interaktywne wykresy i przeglądy danych w aplikacji i na Apple Watchu.
Rekordy medyczne	Brak pełnych danych klinicznych – tylko dane fitness.	Tak – wyniki testów, szczepienia, alergie, dokumentacja medyczna (w USA).
Edukacja zdrowotna	Brak dedykowanej sekcji (ograniczone do wskazówek).	Artykuły i treści edukacyjne dotyczące zdrowia i profilaktyki.
Prywatność i bezpieczeństwo	Dane zabezpieczone kontem Google; możliwość integracji z zewnętrznymi aplikacjami.	Dane domyślnie szyfrowane lokalnie i w iCloud; pełna kontrola użytkownika nad udostępnianiem.
Dodatki	System Punktów Kardio, współpraca z WHO i American Heart Association.	Moduł Samopoczucie, Śledzenie cyklu, Zarządzanie lekami, Rekordy medyczne.



CO NOWEGO W E-ZDROWIU?

Porady | Wywiady | Polityka | Systemy IT | Dane z rynku

Czytaj blog OSOZ.
 Pobierz bezpłatne poradniki o cyfryzacji
 i cyberbezpieczeństwie w ochronie zdrowia.

blog.osoz.pl





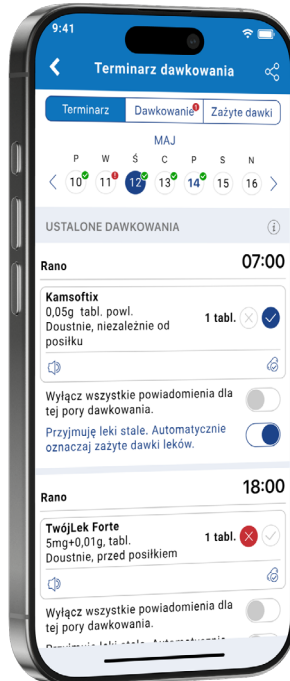
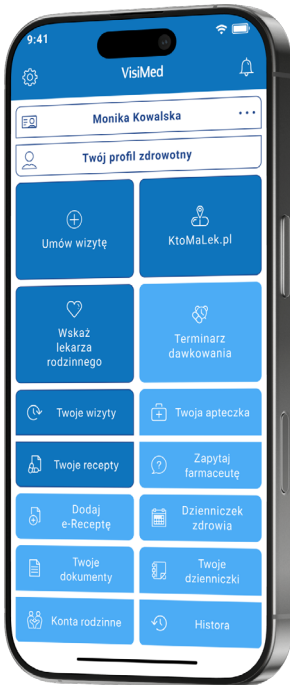
Centrum zarządzania twoim zdrowiem

VisiMed to multi-utalentowany przewodnik pacjenta po systemie ochrony zdrowia. Tę apkę po prostu trzeba mieć, aby łatwiej umawiać się na wizyty lekarskie, zamawiać leki i bezpiecznie je zażywać.

To jedna z najpopularniejszych aplikacji dla pacjentów w Polsce. A do tego wysoko oceniana – w sklepie z aplikacjami Apple otrzymała notę 4,7/5 na podstawie prawie 2300 opinii.

Dzięki aplikacji można wyszukiwać wolny termin u lekarza, umówić się na wizytę, zamówić receptę na kontynuację leczenia, prowadzić dzienniczek zdrowia i dzielić się danymi z lekarzem. Użytkownik ma także możliwość wyszukiwania placówek medycznych.

Wbudowany asystent leczenia pomaga kontrolować dawkowanie i interakcje leków, w tym leków z żywnością. Aplikacja wykorzystuje też



Visimed

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android

Język: polski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa:

visimed.osoz.pl

Śledzone dane: dane z urządzenia,
diagnostyka



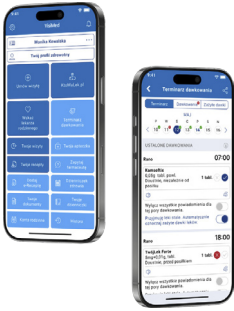
kalendarz urządzenia mobilnego, aby zapewnić powiadomienia o nadchodzących wizytach, zażyciu leków czy kończących się receptach.

Jedną z flagowych funkcjonalności VisiMed jest sprawdzanie dostępności leków w aptekach w ponad 10 400 aptekach włączonych do systemu. W ten sposób można zobaczyć, czy dana apteka w pobliżu ma poszukiwany lek, sprawdzić jego cenę, zarezerwować go online i odebrać osobiście. Funkcja „Zapytaj Farmaceutę” umożliwia kontakt z farmaceutą w razie wątpliwości dotyczących np. dawkowania. Wszystkie e-recepty są widoczne w aplikacji – w aptecę wystarczy pokazać kod recepty.

VisiMed pozwala również umówić się na telekonsultację i połączyć się z lekarzem bez wychodzenia z domu, a w przypadku wizyty prywatnej – od razu ją opłacić. Dzienniczek zdrowia ułatwia notowanie pomiarów parametrów zdrowia w jednym miejscu, np. ciśnienia, glukozy czy saturacji. Integracja z Apple HealthKit umożliwia automatyczne pobieranie danych. Kobiety mogą dodatkowo korzystać z Dzienniczka Cyklu. Aplikacja oferuje też przydatne poradniki, np. instrukcje samobadania piersi i jąder.

W jednym miejscu mamy dostęp do pełnej historii medycznej, w tym zrealizowanych wizyty i recept.

Interfejs aplikacji jest przejrzysty i intuicyjny. Na ekranie głównym widać najważniejsze informacje – najbliższe wizyty, dawkowanie leków, aktywne recepty. ●



JAK APLIKACJA VISIMED POMAGA PACJENTOM?

Kiedy chorujemy, liczy się szybka diagnoza, sprawne wykupienie zalecanych leków, bezpieczna farmakoterapia oraz stały kontakt z lekarzem, aby szybko wrócić do zdrowia. To wszystko można mieć w jednej aplikacji mobilnej, dzięki której załatwisz wszystkie sprawy od ręki.

01 PIERWSZE OBJAWY I UMÓWIENIE SIĘ DO LEKARZA

Zamiast wydzwaniać od przychodni do przychodni, wystarczy poszukać wolnych terminów w szerokiej bazie online. Visimed umożliwia wyszukiwanie lekarzy ogólnych oraz specjalistów. Po prostu wybierz preferowany dzień i godzinę z listy wolnych terminów i zarezerwuj termin. Dzięki synchronizacji z kalendarzem smartfona, termin wizyty zostanie zaplanowany w twoim harmonogramie. Apka przypomni o zbliżającej się wizycie, a jeśli coś wypadnie po drodze – pozwoli szybko zmienić termin albo go odwołać.

02 KONSULTACJA I DIAGNOZA

Po przybyciu do gabinetu lekarskiego, dane o wizycie są już dostępne w systemie IT lekarza. Jeśli lekarz wypisze receptę, będzie ona od razu widoczna w Visimed. Znajdziesz tam też informacje o dawkowaniu i zaleceniach lekarza. Jeśli umówiona wizyta to telekonsultacja, aplikacja pozwoli na bezpieczne połączenie się z lekarzem online. Jeśli była to konsultacja prywatna, zapłacisz za nią też w aplikacji, bez konieczności robienia przelewu bankowego.

03 WYKUPIENIE I PRZYJMOWANIE LEKÓW

Nie wiesz, gdzie wykupisz przepisane na receptę leki? Visimed pokaże, w których aptekach w okolicy są dostępne. Wszystko dzięki integracji z 10 400 aptekami. Można sprawdzić cenę oraz wyświetlić listę tańszych zamienników. Aby poprawić bezpieczeństwo leczenia, Visimed wyświetli informacje o potencjalnych interakcjach leku z innymi zażywany lekami i żywnością. Teraz wystarczy udać się do apteki i pokazać kod w aplikacji. Jest jeszcze prostszy sposób na wykupienie leków – rezerwacja online i ich odbiór oraz opłacenie w aptece.

04 MONITOROWANIE STANU ZDROWIA

Już jesteś w domu. Jeszcze do niedawna, zaraz po zakończeniu wizyty pacjent był zdany sam na siebie. Ale dziś Visimed pełni rolę kanału informacyjnego z lekarzem i farmaceutą. Aplikacja Visimed ma wbudowany dzienniczek zdrowia, w którym można notować pomiary parametrów, jak ciśnienie krwi, poziom glukozy we krwi, saturację. I to automatycznie, dzięki integracji z Apple HealthKit oraz kompatybilnymi urządzeniami medycznymi. Asystent leczenia przypomina o regularnym przyjmowaniu leków.

Masz pytania dotyczące leku? Skorzystaj z funkcji „Zapytaj Farmaceutę”, aby rozwiązać wątpliwości dotyczące dawkowania lub sposobu stosowania leków, bez konieczności odwiedzania apteki.

05 JESTEŚ ZDROWY? ZADBAJ O TO, ABY TAK ZOSTAŁO

Visimed to asystent, który ułatwia kontakt z lekarzem, wykupienie leków i regularną kontrolę zdrowia. To też przewodnik po profilaktyce. Dla kobiet przygotowano Dzienniczek Cyklu ułatwiający monitorowanie cyklu menstruacyjnego i planowanie wizyt ginekologicznych. Dzięki poradnikom – przykładowo jak badać piersi i jądra – oraz materiałom edukacyjnym zadbasz o siebie korzystając z zaufanego źródła porad.

06 TWOJE CENTRUM ZARZĄDZANIA ZDROWIEM

Koniec z papierowymi drukami, karteczkami z dawkowaniem i problemami z dodzwonieniem się do lekarza – aplikacja Visimed ułatwia poruszanie się po systemie zdrowia bez zbędnej biurokracji, oferując ułatwienia oszczędzające Twój czas. Wszystkie najważniejsze informacje zdrowotne są od razu widoczne po otwarciu aplikacji: nadchodzące wizyty, dawkowanie leków, aktywne recepty oraz przypomnienia. Ale to nie wszystko. Dzięki szybko postępującej cyfryzacji, zdolności Visimed szybko się poszerzają.

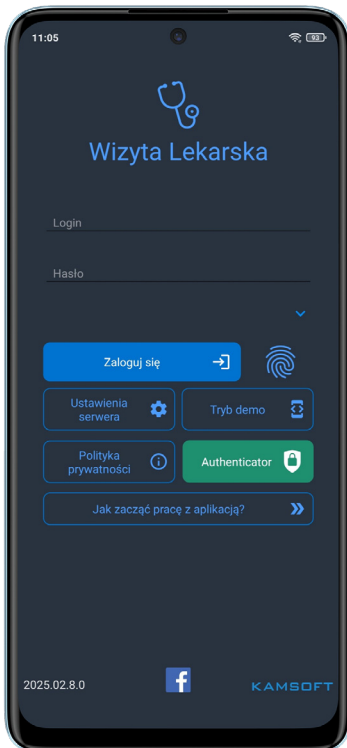


Kartoteka medyczna pacjenta w smartfonie lekarza

Cały system gabinetowy pod ręką – Wizyta Lekarska pozwala wystawić e-receptę i skierowanie, tworzyć i przeglądać elektroniczną dokumentację medyczną pacjenta, rejestrować wykonane świadczenia, umawiać pacjentów. Mobilnie, łatwo i w trybie offline.

Stworzona z myślą o wizytach domowych i pracy mobilnej, apka równie chętnie jest stosowana do pracy z tabletem w gabinecie lekarskim albo po to, aby zawsze mieć dostęp do danych pacjentów i terminarza wizyt. Pierwszą zaletą dla lekarza jest integracja z systemami KAMSOFT – KS-SOMED, KS-PPS i SERUM – co zapewnia płynny przepływ danych pomiędzy aplikacją a oprogramowaniem placówki.

Aplikacja zapewnia pełną obsługę elektronicznej dokumentacji medycznej: umożliwia wystawianie e-recept, e-skierowań, e-zwolnień (e-ZLA) oraz e-ZWM, zgodnie z aktualnymi przepisami. Dzięki współpracy z bazą BLOZ, największą bazą leków w Polsce, lekarz ma dostęp do pełnych informacji o lekach, może precyzyjnie ustalać dawkowanie i sprawdzać interakcje lekowe, co przekłada się na wyższy poziom bezpieczeństwa terapii. Aplikacja integruje się również z rejestracją internetową i mobilną aplikacją dla pacjentów Visimed, co pozwala na płynną komunikację z chorymi – pacjenci mogą samodzielnie umawiać wizyty oraz prowadzić dzienniczek zdrowia, do którego lekarz ma wgląd.



Wizyta lekarska

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android

Język: polski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa:

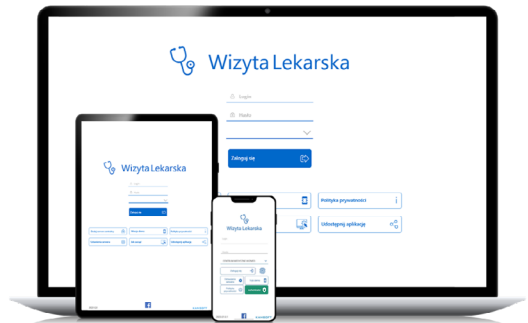
kamsoft.pl/wizyta-lekarska

Śledzone dane: dane z urządzenia, diagnostyka



Lekarz może sprawdzić dostępność leku w aptece oraz zapisać dawkowanie, które od razu będzie dostępne w apce Visimed pacjenta. Jest też kilka ułatwień tworzenia EDM jak kopiowanie danych z poprzednich wizyt i dyktowanie dokumentacji. Aplikacja zapewnia bezpieczny dostęp do danych pacjentów, wykorzystując nowoczesne zabezpieczenia i obsługę uwierzytelniania wieloskładnikowego (MFA). Można ją zainstalować na smartfonie, tablecie lub laptopie. Gdy podczas wizyt domowych lekarze nie ma dostępu do internetu, może pracować bez zmian w trybie off-line, a dane zostaną automatycznie zsynchronizowane, kiedy aplikacja znajdzie się w zasięgu WiFi.

Apka pomaga w tworzeniu EDM, ale oprócz tego pełni rolę kanału komunikacji z pacjentem, jeśli ten używa Visimed. W ten sposób powstaje jeden ekosystem danych, ułatwiający wiele procesów organizacyjnych i oferujący wysoki poziom obsługi pacjenta. ●

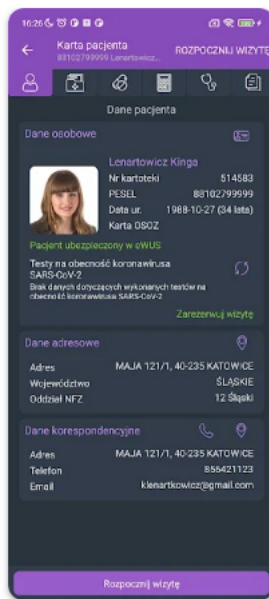
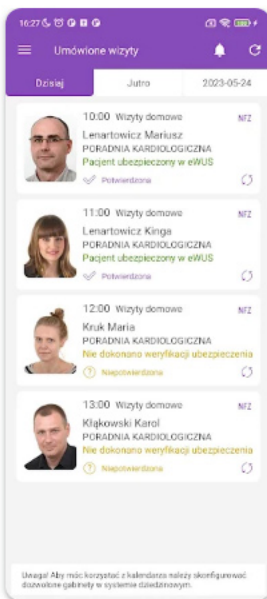
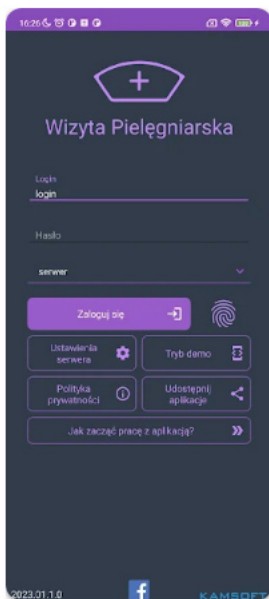




Płynna organizacja pracy pielęgniarki

Dzień pracy pielęgniarki jest przepełniony różnymi zadaniami związanymi z opieką nad pacjentami. W ich zaplanowaniu oraz realizacji pomoże aplikacja, którą z powodzeniem można stosować w punkcie opieki lub podczas wizyt domowych.

Pielęgniarka to osoba, która jest najbliżej pacjenta i powinna mieć dla niego wystarczająco dużo czasu. Na przeszkodzie stoją często zadania administracyjne, które rosną wraz z liczbą wykonywanych zadań. Oprócz podstawowych badań,



szczepień, pobierania krwi, pielęgniarki wystawiają już m.in. recepty. Dlatego powstała aplikacja Wizyta Pielęgniarska, która usprawnia dostęp do danych i ułatwia ich szybkie notowanie i sprawozdawanie, nawet podczas mobilnej pracy w terenie. W ten sposób pielęgniarka zawsze ma pod ręką pełny obraz stanu zdrowia chorego, zyskując czas na bezpośrednią opiekę nad chorym.

Apka należy do rodziny rozwiązań cyfrowych KAMSOFT S.A. dla placówek medycznych i jest częścią ekosystemu wymiany danych. Jeśli przychodnia korzysta z systemu firmy (KS-SOMED, SERUM albo KS-PPS), wszystkie dane przepływają płynnie pomiędzy oprogramowaniem gabinetowym i aplikacjami dla pielęgniarek, lekarzy (Wizyta Lekarska) oraz pacjentów (Visimed). W ten sposób powstaje jeden, spójny obieg informacji, do których można zawsze sięgnąć w razie potrzeby.

Ję główną funkcją jest opracowywanie elektronicznej dokumentacji medycznej (EDM) z opcją wizyt pielęgniarki środowiskowej, czyli możliwością pracy w terenie, nawet w sytuacji braku dostępu do Internetu.

Pielęgniarka ma dostęp do terminarza wizyt, może rejestrować wykonywane świadczenia medyczne, generować e-recepty, e-skierowania i e-zwolnienia lekarskie, umawiać kolejne terminy. Do tego sprawdzi dokładne dane na temat leków w bazie BLOZ a nawet wyniki pomiarów zdrowia notowane przez pacjenta w apce Visimed. Rozwiązanie mobilne oferuje wiele ułatwień przyspieszających prace administracyjne, jak np. dyktowanie EDM czy kopiowanie wpisów z poprzednich wizyt.

Pielęgniarki są w ciągłym ruchu, dlatego dostęp do wszystkich danych na smartfonie albo tablecie jest kluczowym elementem opieki nad pacjentem. Wizyta Pielęgniarska im w tym pomaga, oszczędzając cenne minuty w napiętym grafiku dnia. ●

Wizyta pielęgniarska

Dla kogo: dla każdego

System: Android, Microsoft

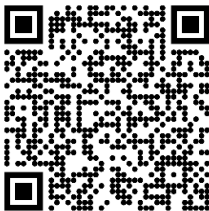
Język: polski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa:

kamsoft.pl/wizyta-piellegniarska

Sledzone dane: dane z urządzenia, diagnostyka

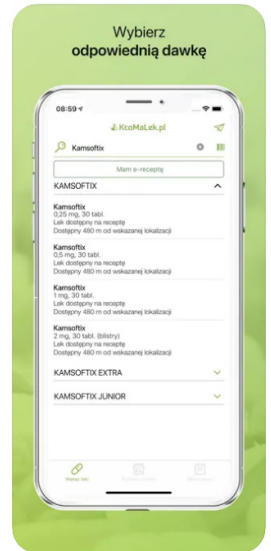
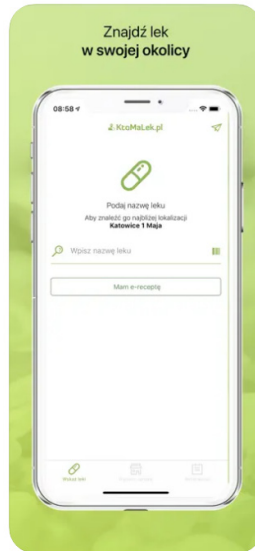
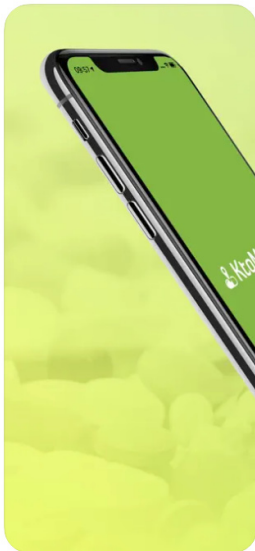




Pomoc w zakupie leków

Po podaniu lokalizacji i nazwy leku, aplikacja KtoMaLek pokaże listę aptek w okolicy, które mają go na stanie. Wystarczy go bezpłatnie zarezerwować i odebrać płacąc w aptece.

Aplikacja ma jedną, ale cenną funkcjonalność: umożliwia wyszukiwanie leków w pobliskich aptekach. Może się ona bardzo przydać przy szukaniu trudno dostępnych leków lub kiedy chcemy sprawdzić, czy dany lek jest po prostu na stanie apteki.



KtoMaLek

Dla kogo: pacjenci, lekarze, pielęgniarki

System: iOS, Android

Język: polski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa:
ktomalek.pl



System podłączony jest już ponad 11 000 aptek w Polsce, czyli 82% wszystkich placówek. Tak wysokie pokrycie jest ważne, bo w przypadku kupowania leków liczy się bliska lokalizacja.

Aby zarezerwować lek w aplikacji, wystarczy:

1. Podać lokalizację
2. Wskazać nazwy szukanych leków
3. Zarezerwować je podając swoje dane
4. Udać się do apteki, aby je odebrać i zapłacić

Sprawdzenie dostępności leków jest proste i szybkie. Lokalizację można wskazać wpisując adres ręcznie lub udostępniając lokalizację – system automatycznie znajdzie adres. Następnie należy podać nazwę leku. Po wpisaniu pierwszych liter, rozwinię się lista z sugestiami. Użytkownik może porównać cenę leku i zajrzeć do jego ulotki. Po jego wybraniu, lek trafia do koszyka. Teraz wystarczy już tylko wprowadzić podstawowe dane i dokonać rezerwacji.

W aplikacji, użytkownik jest na bieżąco informowany, na jakim etapie znajduje się realizacja zamówienia. Gdy jest gotowe do odbioru, wystarczy udać się do apteki i zapłacić za leki. KtoMaLek nie jest apteką internetową, ale systemem wygodnego zamawiania leków i sprawdzania ich dostępności.

Apka w sklepie App Store uzyskała wysoką ocenę 4,8/5 (ponad 2,6 tys. ocen). Jest bezpłatna, a jej użytkownicy stosują ją najczęściej do:

- szukania leków, które trudno kupić;
- oszczędzania przy zakupie leków (porównanie cen);
- ułatwiania zakupów w aptece (informacje o statusie zamówienia i szybki odbiór leków);
- oszczędzania czasu (pewność, że wszystko kupimy w jednej aptece bez konieczności ponownej wizyty);
- wyszukiwania informacji o lekach. ●

Nie trać czasu na szukanie leków po aptekach

- skorzystaj z serwisu

 **KtoMaLek.pl**



1 Podaj lokalizację
Powiedz nam gdzie jesteś, poszukamy leku w Twojej okolicy.

Wpisz miasto lub adres (np.: Katowice, 1 Maja 133)

Miasto, ulica

lub udostępnij lokalizację

2 Wskaż leki
Wykaż leki, a następnie wybierz aptekę.

3 Zarezerwuj leki
360 rezerwacje w wybranej aptece.

4 Odbierz leki
Odbierz leki w aptece i zapłać przy odbiorze.

**Sprawdzamy
dostępność
leków w ponad
11 000 aptek!**

➤ Oszczędzaj czas

Dowiedz się, w której najbliższej aptece dostępny jest potrzebny Ci lek. Zarezerwuj go on-line.

➤ Uzyskaj wsparcie Farmaceuty on-line

Jeśli masz pytania dotyczące leku, sposobu zażywania, interakcji - zapytaj farmaceutę.

➤ Miej KtoMaLek zawsze pod ręką

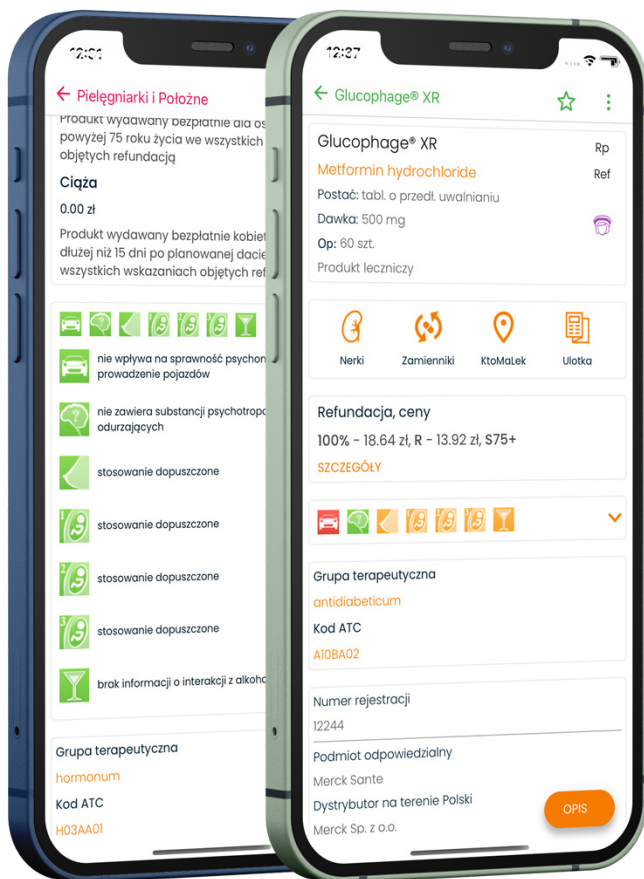
Pobierz bezpłatną aplikację KtoMaLek lub VisiMed, wyszukuj i rezerwuj leki kiedy chcesz.





Encyklopedia leków w telefonie

Wyczerpujące źródło aktualnej wiedzy o lekach dostępnych w Polsce z podpowiedziami zamienników i ostrzeżeniami o interakcjach.



Do obrotu w Polsce dopuszczonych jest już 30 000 leków, suplementów diety, wyrobów medycznych i środków specjalnego przeznaczenia żywieniowego. Codziennie wprowadzane i wycofywane są nowe, zmienia się ich poziom refundacji oraz dostępność. W poruszaniu się po rynku leków pomaga kieszonkowa baza Pharmindex w formie bezpłatnej aplikacji mobilnej.

Pharmindex Mobile

Dla kogo: lekarze, pielęgniarki, położne, farmaceuci, studenci

System: iOS, Android

Język: polski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa:
pharmindex.pl/aplikacja



Najważniejsze funkcje apki:

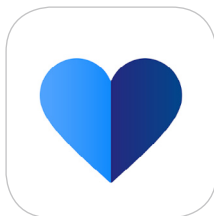
- aktualna lista leków refundowanych z cenami, w tym leki dodane i usunięte z nowych obwieszczeń MZ;
- ulotki przylekowe i opisy leków;
- zamienniki leków;
- stopnie odpłatności pomocne w wystawianiu recept (100%, 50%, 30%, ryczałt, bezpłatne);
- wyszukiwarka leków po chorobach;
- kalkulatory medyczne;
- alerty bezpieczeństwa np. dotyczące stosowania w okresie karmienia i podczas prowadzenia pojazdów;
- interakcje leków z alkoholem;
- czytnik kodów kreskowych na opakowaniach;
- możliwość tworzenia własnych baz leków.

Oprócz tego, apka zawiera trzy moduły tematyczne poświęcone wybranym kategoriom leków. Moduł Senior to baza bezpłatnych leków dla osób po ukończeniu 75 roku życia z wyszukiwarką po chorobach, nazwach i substancji czynnej. W module Ciąża znajduje się lista produktów wydawanych bezpłatnie kobietom w ciąży we wszystkich wskazaniach objętych refundacją.

Jest też oddzielny moduł Pielęgniarka i Położna z bazą leków dla pielęgniarek i położnych uprawnionych do wystawiania recept na leki, środki spożywcze specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyroby medyczne refundowane.

Praktycznym dodatkiem jest funkcja KtoMaLek pozwalająca na szybkie wyszukiwanie dostępności leków we wskazanych aptekach. Już w momencie przepisania leku na receptę, lekarz lub pielęgniarka mogą sprawdzić, w których aptekach w okolicy można go wykupić.

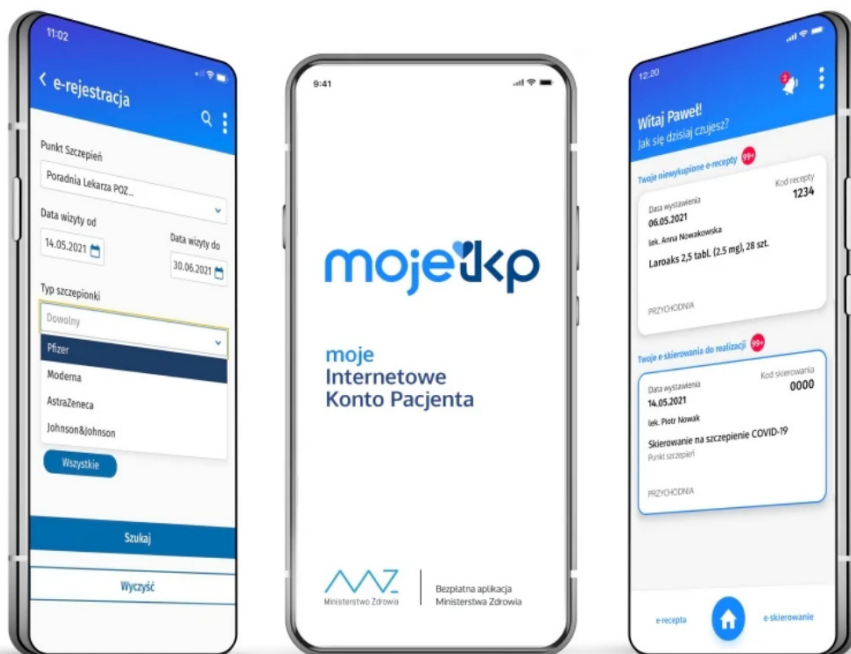
Baza leków w aplikacji jest aktualizowana w systemie 24h/7 dni w tygodniu, co daje pewność dostępu do najnowszych informacji. ●



Dane z systemu e-zdrowia i przydatne opcje dla pacjentów

mojeKP to bezpłatna aplikacja Ministerstwa Zdrowia, która umożliwia dostęp do centralnych danych gromadzonych na Internetowym Koncie Pacjenta.

Polska należy do czołówki krajów europejskich w zakresie cyfryzacji ochrony zdrowia. Jedną z największych zalet strategii e-zdrowia jest centralny system e-zdrowia, przez który przepływają dane na temat realizowanych usług medycznych,



mojeIKP

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android

Język: polski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa: pacjent.gov.pl

Siedzone dane: zdrowie, lokalizacja



w tym m.in. wystawianych recept. Mają też do nich dostęp wszyscy pacjenci, a to dzięki Internetowemu Kontu Pacjenta. W czasie pandemii, IKP pomogło m.in. umówić się na szczepienie i pobrać certyfikat szczepienia, a obecnie oferuje wiele praktycznych opcji.

Podstawową funkcją mojeIKP jest dostęp do danych o zrealizowanych świadczeniach, wystawionych receptach i skierowaniach oraz e-zleceniach na wyroby medyczne. Użytkownik może sprawdzić ulotkę leku skanując jego opakowanie, złożyć wniosek o EKUZ, czyli Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego. Jest też kilka mniej znanych opcji, jak instrukcja udzielania pierwszej pomocy (opcja dostępna bez konieczności zalogowania się).

W apce znajdziemy informacje o statusie prawa do świadczeń refundowanych przez NFZ, Indywidualny Plan Opieki Medycznej IPOM wraz z harmonogramem dla pacjentów chorych przewlekle, dokumenty medyczne dzieci. Z jej pomocą można umówić się na szczepienie przeciw COVID-19 i badania profilaktyczne, a nawet obliczyć ryzyko zgonu na choroby układu krążenia. Cały czas dodawane są nowe funkcje, jak np. przegląd diet przygotowanych przez NFZ, w tym przepisów i listy zakupów, program treningowy „8 tygodni do zdrowia”, quiz o profilaktyce. Są też przypomnienia o zażywaniu leków.

Wraz z wprowadzeniem Centralnej e-Rejestracji, pacjenci będą mogli znaleźć wolny termin u specjalisty i umówić się na niego (system ma zostać w pełni uruchomiony do 2029 roku). Osoby, które cenią sobie prywatność, mogą nadawać lub odbierać dostęp pracownikom medycznym do swojej Elektronicznej Dokumentacji Medycznej.

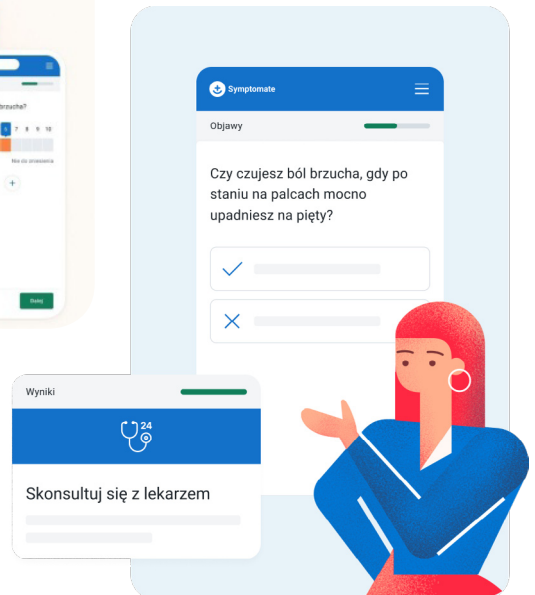
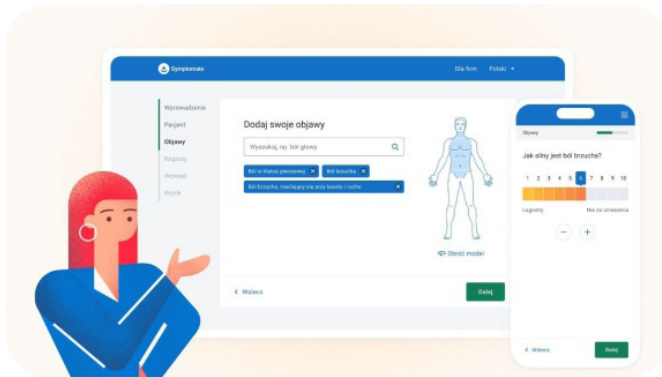
Jak na razie mojeIKP pełni rolę podręcznej e-kartoteki, ale Centrum e-Zdrowia obiecuje, że wkrótce znajdą się na niej personalizowane porady zdrowotne oraz jeszcze więcej danych zbieranych z różnych części systemu e-zdrowia. ●



Coś Ci dolega? Sprawdź przyczyny

Czujesz się chory? Masz niepokojące objawy? Aplikacja polskiego startupu podpowie, co może ci dolegać. Wystarczy wpisać swoje objawy i odpowiedzieć na pytania sztucznej inteligencji.

Symptomate to darmowe i anonimowe narzędzie wykorzystujące sztuczną inteligencję. System został opracowany przez lekarzy i potrafi rozpoznać setki różnych chorób na podstawie objawów. Autorem narzędzia jest polski startup Infermedica, a ocenę stanu zdrowia można przeprowadzić po polsku.



Symptomate. Symptom checker

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android

Język: polski, angielski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa:
symptomate.com/pl

Śledzone dane: dane z urządzenia,
diagnostyka



Na początek system poprosi o wprowadzenie podstawowych informacji jak wiek, płeć i choroby przewlekłe. Następnie należy wpisać objawy (na podstawie gotowej listy). W kolejnym kroku Symptomate zadaje dodatkowe pytania uszczegóławiające, aby zebrać dokładny wywiad. Po kilku minutach na ekranie pojawi się informacja o tym, jak poważne są objawy i czy trzeba udać się do lekarza oraz co może być ich przyczyną z określeniem stopnia prawdopodobieństwa. Apka oferuje też asystenta głosowego.

Symptomate nie diagnozuje, a jedynie podpowiada, czy objawy wymagają pilnej konsultacji lekarskiej. Na tej podstawie można przygotować się do wizyty i podjąć racjonalną decyzję o dalszych krokach.

Ocena zdrowia opiera się na medycznej bazie danych i algorytmach AI. W przypadku Google, do którego sięgamy w pierwszej kolejności gdy coś nam dolega, wyniki wyszukiwania opierają się na popularności stron, a nie na wiedzy medycznej. ChatGPT to z kolei narzędzie statystyczne, które o medycynie nie ma żadnego pojęcia.

Symptomate zna ponad 900 stanów chorobowych i ma w bazie około 1 800 objawów. Narzędzie dostępne jest w kilku językach, bezpłatnie i nie wymaga żadnego logowania czy podawania danych osobistych. Mogą z niego korzystać osoby indywidualne. Nad jego rozwojem pracowało łącznie 40 lekarzy. Dziś Symptomate dostępne jest już w 15 językach, a dokładność oceny stanu zdrowia – jak deklaruje firma – sięga 94%. Wszystkie dane wprowadzane są do apki anonimowo.

Apka trafiła do Portfela Aplikacji Zdrowotnych, czyli listę apek rekomendowanych przez Ministerstwo Zdrowia.

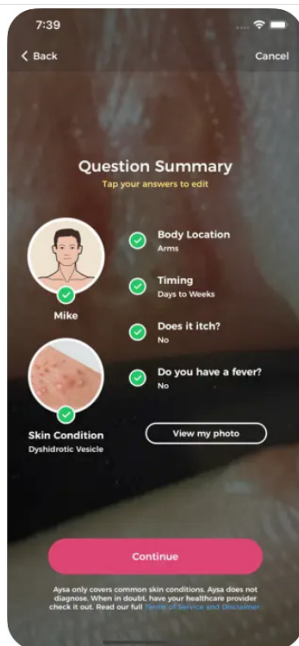
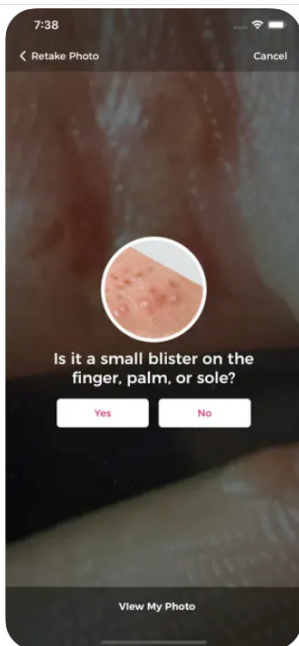
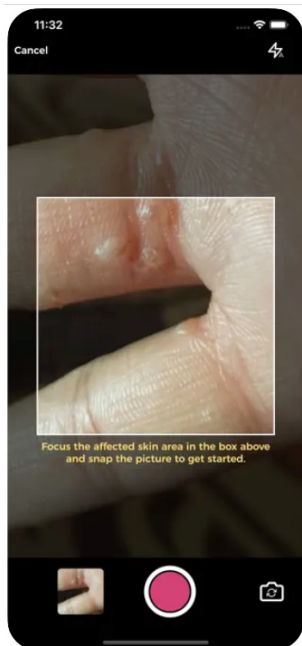
Warto podkreślić, że apki nie należy stosować w sytuacjach zagrożenia życia albo złego samopoczucia – wówczas najlepiej natychmiast zadzwonić po pomoc medyczną. ●



Wysypka albo zmiana skórna? Dowiedz się, co to jest

Aplikacji dermatologicznych jest wiele, ale jedna powinna znaleźć się w każdym smartfonie. Aysa jest prosta w obsłudze, bezpłatna i można jej zaufać.

W sklepach Google Play i App Store zaroilo się od aplikacji pozwalających ocenić zmiany skórne, darmowych albo dostępnych w abonamencie. Wszystkie deklarują diagnozowanie chorób dermatologicznych. Wystarczy zrobić



Aysa

Dla kogo: pacjenci

System: iOS, Android

Język: angielski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa:
askaysa.com

Siedzone dane:
informacje statystyczne
o wykorzystaniu aplikacji



zdjęcie smartfonem, a system AI zasugeruje, co może być przyczyną problemu, jak się go pozbyć i czy potrzebna jest wizyta u lekarza. Niektóre apki oferują nawet od razu wizytę telemedyczną albo pisemną opinię dermatologa.

Jedną z najbardziej popularnych apek dermatologicznych jest Aysa. Pozwala ona szybko otrzymać personalizowane sugestie dotyczące stanu skóry na podstawie zdjęcia i odpowiedzi na kilka pytań. Jak podkreśla producent, nie diagnozuje ona chorób skóry, ale wyjaśnia, co może być ich przyczyną i pozwala lepiej przygotować się do wizyty u dermatologa, jeśli taka jest zalecana. Aplikacja działa w modelu tzw. symptom checkera, wyszukując potencjalne choroby pasujące do objawów oraz prezentuje podobne zdjęcia.

Aplikację stworzył producent systemów wspomagania decyzji klinicznych VisualDx, co daje pewność, że to wysokiej jakości rozwiązanie. Algorytmy AI zastosowane w Aysa korzystają z 120 000 obrazów medycznych skóry o każdym typie i kolorze, potrafiąc rozpoznać ok. 200 chorób dermatologicznych.

Treści z objaśnieniami objawów nie pochodzą z internetu, ale z fachowych źródeł: podręczników medycyny, artykułów naukowych publikowanych w bibliotece PubMed, zasobów Światowej Organizacji Zdrowia WHO, Amerykańskiego Towarzystwa Chorób Zakaźnych oraz Amerykańskiego Centrum Kontroli i Zapobiegania Chorobom. Dzięki temu mamy do czynienia z opartą na wiedzy medycznej oceną zdjęć, a nie wynikami z wyszukiwarki Google, które opierają się na popularności stron www i w ten sposób mogą wprowadzać w błąd.

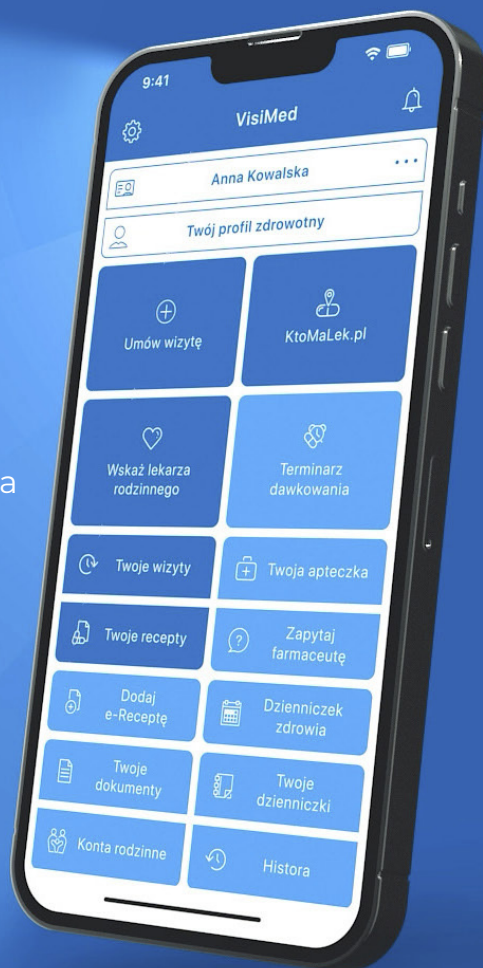
Aysa deklaruje, że chroni prywatność użytkowników. Zanim zdjęcie zostanie przesłane na serwer i tam przeanalizowane przez algorytmy AI, jest szyfrowane. Po zakończonej analizie, zdjęcie jest usuwane. ●

Szukasz lekarza lub leku?

Sięgnij po VisiMed

aplikację dla każdego,
kto ceni czas i zdrowie.

- Wyszukaj specjalistów, sprawdzaj terminy, rezerwuj wizyty do lekarza
- Sprawdzaj dostępność i rezerwuj leki w aptece
- Otrzymuj powiadomienia o zażyciu leków
- Realizuj recepty szybko i poufnie
- Monitoruj stan swojego zdrowia
- Zarządzaj zapasami leków w domowej apteczce



Pobierz teraz!

Aplikacja jest dostępna na dwóch platformach mobilnych: iOS i Android. Można ją pobrać zarówno ze sklepu Google Play jak i App Store.

Aplikacja jest darmowa!



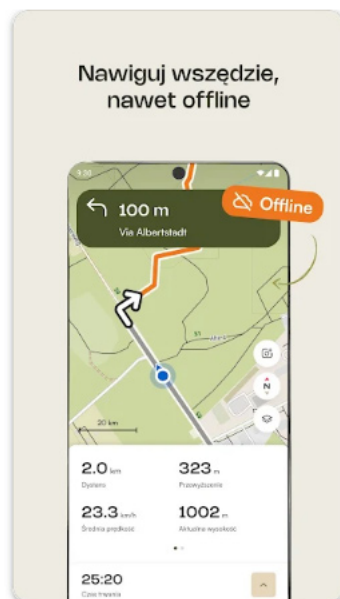
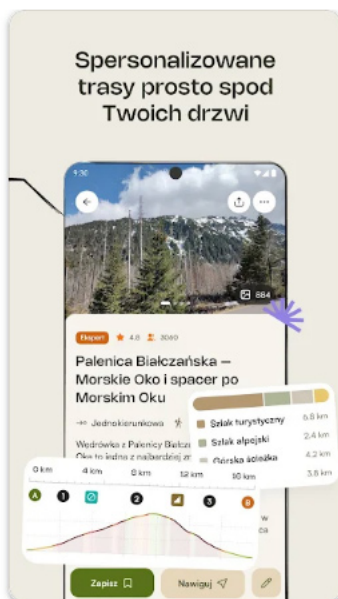
Lekarze BezKolejki.pl



Zamień wędrówki i jazdę na rowerze w przygodę dla zdrowia

Odkrywaj nowe trasy rowerowe i piesze zamiast tych, którymi jeżdżą i chodzą wszyscy. Planuj swoje trasy w zależności od możliwości i bezpiecznie osiągnij cel.

Ruch to zdrowie. Ale jak się zmotywować, aby wsiąść na rower albo wybrać na spacer? Bódźcem może być nowa, nieznana dotąd trasa z ciekawymi miejscami do zwiedzenia. Do tego właśnie służy aplikacja Komoot – aplikacja do planowania tras i społeczność miłośników spędzania czasu na łonie natury.



Komoot

Dla kogo: wszyscy

System: iOS, Android

Język: polski + inne

Cena: bezpłatna w wersji podstawowej (lokalne mapy)

Producent: Komoot

Strona internetowa:
komoot.com/pl-pl



Apka jest świetnym pomysłem, aby odkryć ciekawe trasy, gdy jesteśmy na wakacjach, ale także w najbliższej okolicy. Oprócz znanych ścieżek, zawiera też sprawdzone przez innych użytkowników, bezpieczne i legalne trasy. Można je wyszukać na mapie i dodatkowo spersonalizować podając przykładowo stopień trudności, czas trwania, odległość, dostęp do komunikacji miejskiej. Rekomendowane ścieżki zawierają szczegóły na temat wymagających odcinków oraz zdjęcia pokazujące ciekawe miejsca, w których warto się zatrzymać. Trasy można edytować lub tworzyć zupełnie nowe, w zależności od potrzeb.

Teraz wystarczy już tylko włączyć nawigację i podążać według wytycznych na ekranie telefonu (albo głosowych). Apkę można zintegrować z inteligentnymi zegarkami (Apple, Samsung, Garmin itd.), wówczas jeszcze łatwiej podążać wyznaczoną trasą. Można też tak ustawić opcje, aby smartwatch wibrował, gdy trzeba skręcić, co pozwala skupić się na widokach zamiast na aplikacji.

Aby wędrowki i przejażdżki rowerowe były i ciekawe i bezpieczne, aplikacja wskaże m.in. gdzie znajdują się punkty widokowe albo następna restauracja i toaleta.

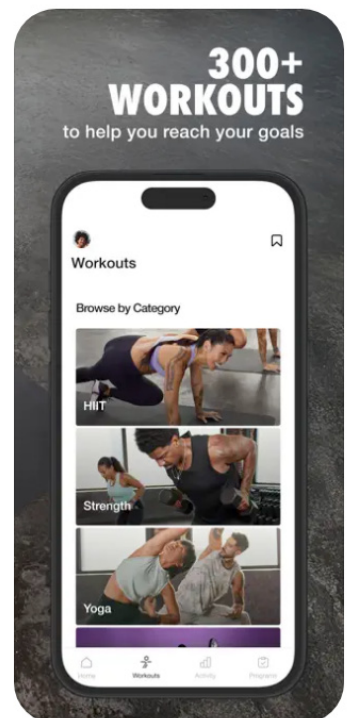
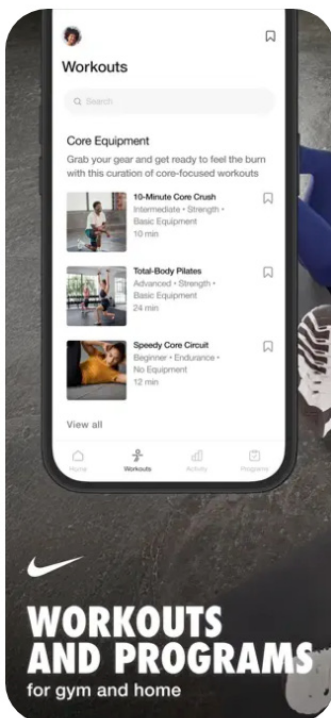
Jeśli znasz już okolice i chciałbyś podzielić się ciekawym szlakiem na wędrowki, możesz stworzyć nową trasę, z której skorzystają inni użytkownicy apki. Komoot deklaruje, że „technologia ułatwia każdemu szukanie nowych doznań, planowanie wspaniałych tras i przeżywanie niezapomnianych przygód.” Jeśli aplikacja rozpali pasję do aktywnego spędzania wolnego czasu, warto ją wypróbować. A po zakończonej wycieczce można oczywiście analizować swoje osiągnięcia w module statystycznym. ●



Aplikacja do ćwiczeń w każdym miejscu i dla każdego

Nike Training Club uważana jest za jedną z najlepszych darmowych aplikacji fitness. Sprawdzamy, czy słusznie.

Aplikacja Nike to społeczność osób, które chcą się ruszać, uprawiać sport, poprawić swoją kondycję fizyczną albo osiągnąć własne cele treningowe. Wybór ćwiczeń i filmów instruktażowych jest ogromny i dopasowany do każdego



Nike Training Club

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android

Język: angielski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa:
nike.com/ntc-app

Śledzone dane: lokalizacja, dane zdrowotne, zakupy itd.



oczekiwań. Wśród nich m.in. ćwiczenia do wykonywania w domu nawet w małym pokoju, total-body fitness, treningi wysokiej intensywności trwające 20 minut lub krócej, ćwiczenia wybranych partii mięśni oraz wytrzymałościowe (kardio). Razem to ponad 300 ćwiczeń i programów wellness.

Oprócz tego joga, mindfulness, medytacje z przewodnikiem, porady w zakresie odżywiania się, wspólne gotowanie, ćwiczenia relaksacyjne. Można dowolnie wybierać programy treningowe dopasowane do własnych potrzeb i formy oraz prowadzone przez trenerów Nike. Osoby, które nie mają czasu na fitness polubią opcję doboru długości treningu, na jaki mogą sobie pozwolić. Od czasu pandemii COVID-19, aplikację rozbudowano o ćwiczenia wykonywane poza siłownią, jak pilates i treningi niewymagające sprzętu, wykorzystujące własny ciężar ciała. Regularnie dodawane są premierowe treningi z udziałem sportowców i nowych trenerów.

Z Nike Training Club można korzystać na smartfonie, powtarzając wyświetlane na ekranie ćwiczenia. Jednak najlepszą wygodę oferuje obsługa z pomocą smartwatcha (możliwość integracji z modelami różnych firm). To pomaga przełączać się pomiędzy poszczególnymi ćwiczeniami, mierzyć efekty i parametry treningu jak tętno i liczba spalonych kalorii.

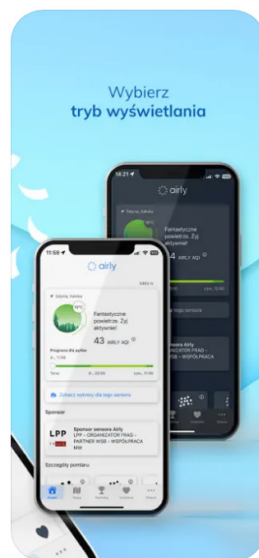
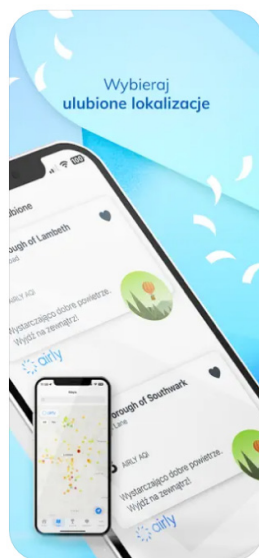
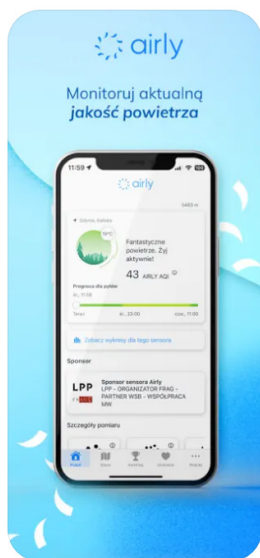
Nike oferuje też inne dedykowane aplikacje takie jak Nike Run Club dla osób lubiących bieganie. I to wszystko całkowicie za darmo po zalogowaniu się do klubu Nike'a. Teoretycznie, bo Nike oczywiście promuje własne produkty (trenerzy noszą ubrania Nike) i w ten sposób buduje bazę potencjalnych klientów. Trzeba wspomnieć, że apka zbiera sporo danych jak lokalizację, historia wyszukiwania, dane o zakupach i zdrowotne. Placimy więc danymi, choć polityka ich przetwarzania jest transparentna. Wady: apka odstaje pod względem szaty graficznej i jakości wideo od płatnej konkurencji, jak np. Freeletics czy Fitness+ od Apple. ●



Sprawdź jakość powietrza tam, gdzie jesteś

Chcesz wiedzieć, czy w twojej okolicy nie ma smogu i czy oddychasz czystym powietrzem? Możesz to monitorować na bieżąco i to za darmo.

Aplikacja do kontroli jakości powietrza jest kilka. Ale wiele z nich mocno rozczarowuje, jak chociażby ta od Głównego Inspektora Ochrony Środowiska z przestarzałym designem i małą ilością danych. Jedną z najlepiej ocenianych jest Airly, który deklaruje już 2 mln pobrań. Jak się okazuje, nie wszystko działa jak powinno. Ale po kolei.



Airly

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android

Język: polski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa: airly.org/pl

Śledzone dane: położenie, dane użycia



Po instalacji w oczy rzuca się prosty w nawigacji ekran i przejrzysty sposób prezentacji danych. Jej twórca chwali się dostępem do 4500 sensorów i stacji pomiarowych zlokalizowanych na całym świecie oraz wiarygodnymi danymi i obliczeniami przekroczeń standardów zgodne z najnowszymi wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).

W apce sprawdzimy w czasie rzeczywistym pomiary pyłów: PM1, PM2.5, PM10, zanieczyszczeń gazowych, temperatury, ciśnienia, wilgotności powietrza oraz siły i kierunku wiatru. Ciekawą opcją jest prognoza jakości powietrza na kolejną dobę. Zgodnie z deklaracjami, sprawdzalność wynosi 96%.

Całość można zindywidualizować dodając sensory w okolicy, aby za jednym spojrzeniem sprawdzać jakie jest powietrze w miejscu zamieszkania, spaceru albo pracy. Alerty o przekroczeniu norm mogą być wyświetlane jako powiadomienia „push”. Są też rozbudowane statystyki pozwalające przeglądać zmiany pomiarów w czasie.

Jest też kilka minusów – narzekają zwłaszcza użytkownicy korzystający z Airly na Androidzie (ocena w sklepie Google Play – 3,6, podczas gdy w Apple Store – 4,7). Wśród zgłaszanych problemów są m.in. niedziałające czujniki i niedokładne pomiary lub ich brak, a także opcja odświeżania wyników.

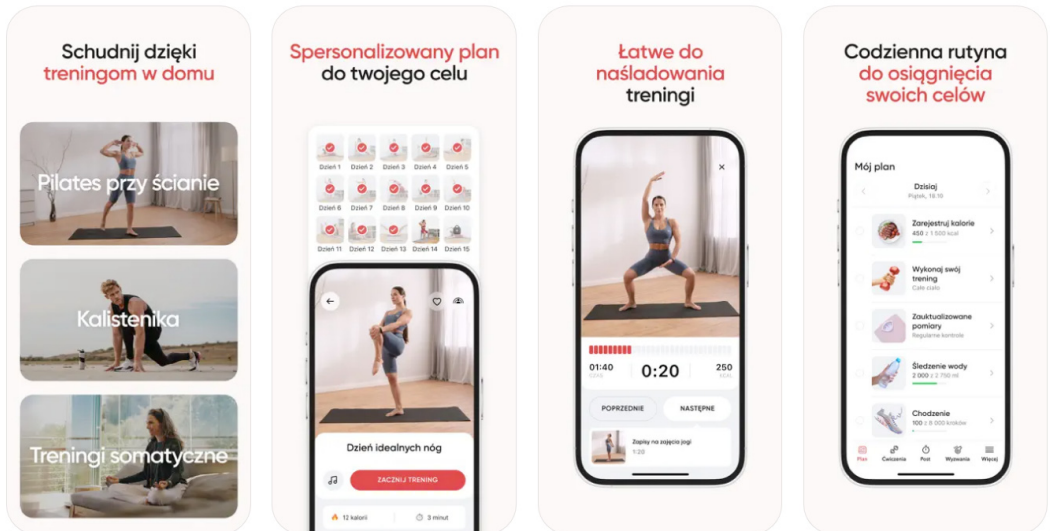
Oprócz apki udostępnionej dla każdego, jest też specjalna platforma analityczna przeznaczona dla samorządów lokalnych z opcją zakupu stacji pomiarowych. Dzięki niej miasta mogą np. publikować alerty smogowe, tworzyć prognozy jakości powietrza oraz udostępniać dane przez personalizowaną aplikację. Warto też docenić wersję na smartwatche Huawei oraz Apple. ●



Jedna z lepszych apek fitness?

Aplikacja BetterMe powstała z myślą o kobietach, choć ostatnio dodano do niej opcje ćwiczeń także dla mężczyzn. Czym zasłużyła sobie, że jest w pierwszej dziesiątce najczęściej pobieranych aplikacji fitness?

W końcu aplikacja z ćwiczeniami dopasowanymi do cech ciała kobiet i ułatwiająca osiągnięcie założonego celu: od utrzymania formy do intensywnych ćwiczeń formujących sylwetkę. A do tego proste plany żywieniowe, długa lista porad jak schudnąć, zbudować masę mięśniową i cieszyć się dobrą kondycją fizyczną bez względu na wiek.



BetterMe: Trener Zdrowia

Dla kogo: pacjenci

System: iOS, Android

Język: polski i inne

Cena: bezpłatna wersja bazowa,
47,99 zł miesięcznie

Strona internetowa:
quiz.betterme.world

Śledzone dane:
dane zdrowotne, lokalizacja,
dane kontaktowe



Apka koncentruje się na ćwiczeniach wykonywanych w domu (jest też niewielka sekcja siłowni). Na pierwszy rzut oka zawiera to, co inne tego typu rozwiązania: personalizowane plany treningowe i wysokiej jakości filmy instruktażowe, śledzenie osiągnięć i aktywności fizycznej, liczenie kalorii itd. Miłym dodatkiem są codzienne, dokładnie zaplanowane małe zadania (posiłki, aktywność fizyczna, picie wody), które mają z czasem przeradzać się w rutynę. W opcji premium dostępny jest osobisty coach-trener, który pomaga w odchudzaniu się.

Plany żywieniowe – opracowane przez dietetyków – można dopasować do swoich preferencji (np. keto, tradycyjna, wegetariańska), a przepisy są stosunkowo proste do wykonania i niedrogie. Nie zabrakło listy zakupów. Apka pobiera dane z aplikacji zdrowotnych wbudowanych w system operacyjny licząc kroki albo spalone kalorie. Jest też opcja przerywanego postu 16:8.

BetterMe chwali się 1500 treningami do wykonania bez przyrządów w domu. Ale czy oferuje coś więcej niż podobne, czasami bezpłatne aplikacje? Jak zawsze wszystko zależy od preferencji. Mocną stroną apki jest to, że od początku była projektowana dla kobiet, dlatego znajdziemy w niej dużo ćwiczeń dopasowanych do specyfiki ciała kobiety w tym kalestynikę, jogę i pilates itd.

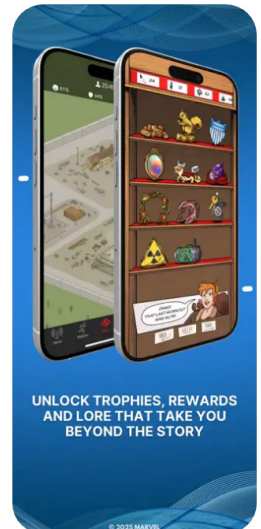
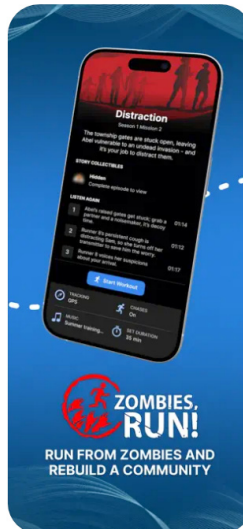
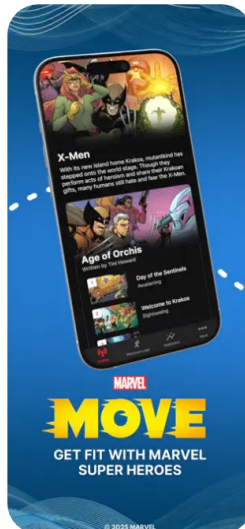
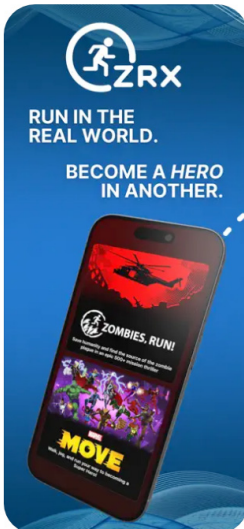
Wersja premium w abonamencie miesięcznym kosztuje ok. 47,99 zł/miesiąc, a rocznym – od 97,99 zł. Jak zawsze w przypadku płatnych apek zalecamy wypróbowanie wersji próbnej kilku podobnych rozwiązań i wybór tego, która najbardziej nam odpowiada pod względem wyglądu i funkcji. ●



Biegaj, aby uciec przed zombie

Wyobraź sobie, że gonią cię zombie. Nie myślisz wtedy o tym, że nie chce ci się biegać albo nie masz sił. I na tej zasadzie działa Zombie Run – twoim zadaniem jest ucieczka przed wirtualnymi zombie.

Aplikacji dla biegaczy są tysiące i każda z nich jest podobna. Strava i podobne rozwiązania rejestrują trasy, mierzą szybkość, tworzą podsumowania danych. Dla tych, którzy mają motywację do biegania, to wystarczy. Jednak osobom, którym ciężko zmusić się do założenia butów sportowych potrzebny jest dodatkowy kopniak. Wówczas z pomocą przychodzi



ZRX: Zombie Run + Marvel Move

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android

Język: angielski

Cena: bezpłatna z reklamami,
płatne opcje

Strona internetowa: zrx.app

Śledzone dane: lokalizacja
i diagnostyka



apka, która nudne bieganie zamienia w przygodę. Wszystko co musisz zrobić to pobrać ZRX, założyć słuchawki i dać się porwać opowieści o apokalipsie zombie albo wczuć się w rolę superbohatera z komiksu Marvela. Zabawa jest tak świetna, że można zapomnieć, że to tak naprawdę sport.

ZRX jest dla wszystkich – początkujących biegaczy mających problem z regularnym sportem i zaawansowanych maratończyków. Możesz z nią biegać w parku, na bieżni, spacerować szlakiem górskim albo poruszając się na wózku inwalidzkim. Oczywiście apka też śledzi trasę i mierzy parametry biegu. To świetny przykład grywalizacji, czyli w tym przypadku połączenia gry ze sportem.

Najciekawszym scenariuszem jest „Zombie, uciekaj” (Zombies, Run!). Ma on już 10 sezonów i jest współtworzony przez wielokrotnie nagradzaną pisarkę Naomi Alderman. Twoim zadaniem jest odbudowa społeczności ludzi. Czy zdołasz ocalić przyjaciół i odkryć prawdę o apokalipsie zombie? Tego się dowiesz realizując kolejne wyzwania. Wszystkie 500 misji wymaga wersji premium (ok. 200 zł).

Jeśli to nie wystarczy, są też dodatkowe scenariusze z udziałem ulubionych superbohaterów Marvela, w tym X-Mena, Thora i Lokiego, Daredevila, Doktora Strange i Scarlet Witch. Marvel Move dostępne jest za darmo w ramach miesięcznego okresu próbnego. Kolejne wątki fabularne przygód są odblokowywane w miarę postępów sportowych.

Pierwotnie apka ZRX składała się tylko z „Zombie, Run!” i przez 10 lat obecności na rynku zyskała ogromną popularność. Misje z bohaterami filmów Marvela pojawiły się niedawno, ale są świetnym urozmaicheniem całości. ●

KAMSOFT



Pracuj mobilnie z aplikacją

WIZYTA LEKARSKA

Dlaczego warto?



Elastyczność i komfort: Realizuj wizyty z dowolnego miejsca i o dowolnym czasie na smartfonie, tablecie lub laptopie.



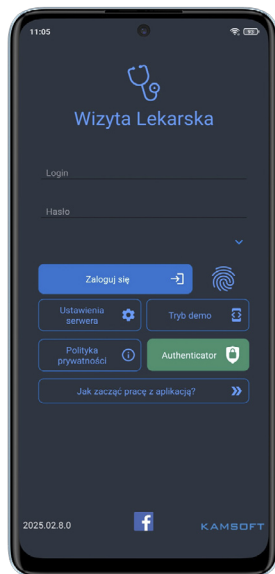
Pełna obsługa EDM: Szybko wystawiaj e-Recepty, e-Skierowania, e-ZLA i e-ZWM zgodnie z przepisami.



Sprawniejsze wizyty: Przyspiesz tworzenie dokumentacji medycznej dzięki dyktowaniu mowy oraz kopiowaniu danych z poprzednich wizyt w tym wywiadów i badań przedmiotowych.



Bezpieczeństwo terapii: Korzystaj z BLOZ i precyzyjnego zapisu dawkowania leków dla bezpieczeństwa pacjentów.



kamsoft.pl/wizyta-lekarska



Zeskanuj kod QR, pobierz wersję demo
i przekonaj się, jak prosta może być Twoja praca.



Kontakt



+48 32 209 07 05



medycyna@kamsoft.pl



www.kamsoft.pl

Zeskanuj kod
QR i pobierz
aplikację

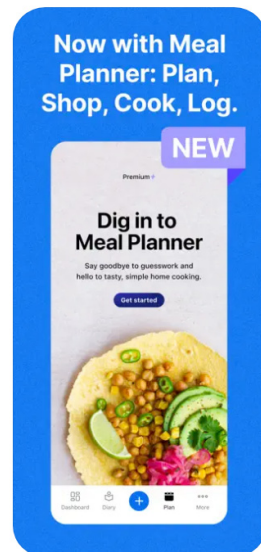
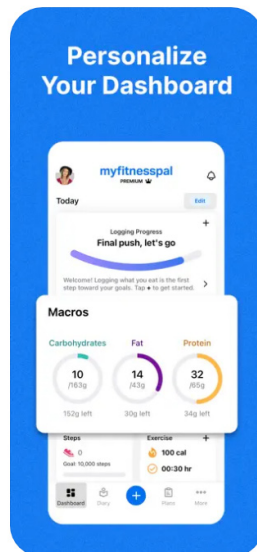
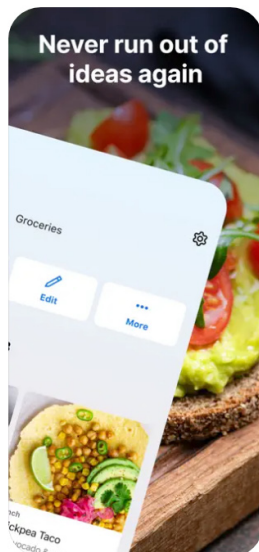
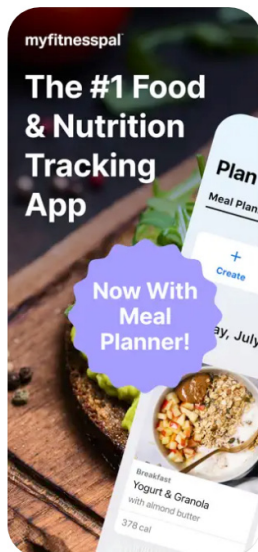




Kumpel pomagający w zdrowej diecie

Apka fitness do m.in. śledzenia aktywności fizycznej, postępów odchudzania, planowania diety. Mnogość możliwości idzie w parze z prostotą obsługi.

W MyFitnessPal trudno szukać diet-cudów, bo została stworzona, aby pomóc zdrowo się odżywiać, zrozumieć nawyki związane z jedzeniem i dzięki temu utrzymać lub uzyskać wymarzoną sylwetkę i po prostu zrobić coś dla swojego zdrowia.



MyFitnessPal

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android

Język: polski, angielski

Cena: bezpłatna z płatnymi opcjami i reklamami

Strona internetowa:
myfitnesspal.com/pl

Śledzone dane:
dane użycia, położenie, identyfikatory



Pierwotną funkcją był licznik kalorii, ale z czasem docho-
dziły kolejne opcje. Dzisiaj apka działa jak osobisty dietetyk
i trener żywieniowy. Można z jej pomocą prowadzić dziennik
posiłków z obliczaniem kalorii, śledzić posty przerywane,
monitorować aktywność fizyczną. Są też dedykowane
programy fitness do m.in. zrzucania zbędnych kilogramów
albo zwiększania masy mięśniowej. Jak w wielu tego typu
rozwiązaniach, użytkownik jest częścią społeczności fitness,
która dzieli się sposobami na zdrowe diety i osiągnięciami.

Na głównym pulpicie widzimy licznik kalorii z podziałem
na składniki odżywcze, jak węglowodany białko i tłuszcze
(wyświetlane statystyki można zmienić według uznania).
W prowadzeniu dziennika pomaga ogromna baza danych
z wartościami odżywczymi 14 milionów produktów, w tym
dań restauracyjnych. Wystarczy zeskanować kod kreskowy
na opakowaniu albo szybko dodać go ręcznie. Można też
z góry określić swoje cele fitness, a aplikacja będzie pilnowała
ich realizacji – przykładowo, codzienne spożycie cholesterolu,
sodu albo błonnika. Po dodaniu do listy własnych posiłków,
obliczanie kaloryczności jedzenia jest maksymalnie proste.

Apkę można zintegrować ze smartwatchami, opaskami
fitness i innymi apkami, aby dodatkowo monitorować liczbę
spalonych kalorii i aktywność fizyczną. Jest też opcja postu
przerywanego i licznik nawodnienia. W przypadku tego
drugiego systematyczne wprowadzanie danych może być
jednak uciążliwe.

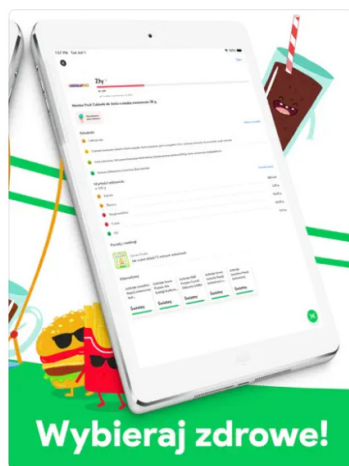
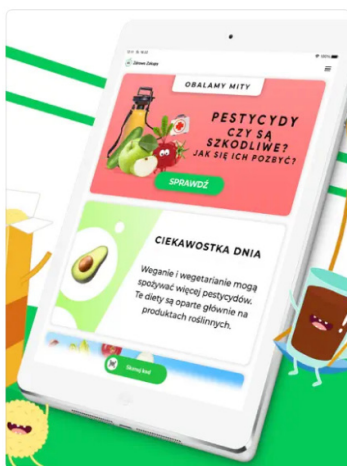
To dobra apka dla tych, którzy chcą kontrolować, ile kalorii
spożywają dziennie, ograniczyć ich ilość albo zadbać o odpo-
wiedni poziom przyjmowanego białka. Za pełną wersję trzeba
zapłacić ok. 35 zł miesięcznie. ●



Dowiedz się, czy kupowane produkty mogą ci zaszkodzić

Lista składników na etykiecie nie informuje, które z nich są zdrowe, a których lepiej unikać. Ale można się tego dowiedzieć, skanując produkty aplikacją Zdrowe Zakupy. Liczba ostrzeżeń, nawet w przypadku pozornie zdrowych artykułów spożywczych, zaskakuje.

To jedna z najczęściej pobieranych aplikacji mobilnych w kategorii „zdrowie”, a do tego wysoko oceniana w sklepie Google Play i Apple Store.



Zdrowe Zakupy

Dla kogo: wszyscy

System: iOS, Android

Język: polski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa:

zdrowezakupy.org

Śledzone dane:

lokalizacja, historia wyszukiwania



Jej działanie jest proste: uruchamiasz ją, skanujesz kod kreskowy na produkcie za pomocą kamery w smartfonie, a na ekranie wyświetla się informacja, które składniki są korzystne dla zdrowia, a które szkodliwe. Wśród tych niezdrowych są sztuczne konserwanty, emulgatory, stabilizatory, zagęstniki oraz inne substancje chemiczne (E), które mogą mieć niekorzystny wpływ na samopoczucie. Apka ostrzega też, jeśli w produkcie są składniki modyfikowane genetycznie (GMO) i mięso oddzielane mechanicznie (MOM). Można też ustawić ostrzeżenia o zawartości glutenu, orzechów, laktozy i cukru.

Aplikacja rozpoznaje ponad 1300 000 produktów i 350 składników, nie tylko wyrobów spożywczych, ale też kosmetyków. Jeśli jakiś produkt zawiera niepożądane składniki, można od razu sprawdzić zdrowsze alternatywy.

Aplikacja jest kierowana do osób, które chcą dbać o swoje zdrowie, świadomie wybierając produkty. Czasami może okazać się, że droższe wyroby znanych marek mają więcej niepotrzebnych dodatków niż ich tanie odpowiedniki. Oprócz zdrowszego trybu życia można przy okazji zaoszczędzić. Nie trzeba przy tym znać się na chemii – każdy składnik posiada przypisany poziom ryzyka. Na tej podstawie na ekranie pojawia się ogólna ocena w skali od 0 (zły produkt) do 100 (dobry).

Aplikacja pokazuje spis składników, ich opis oraz wartości odżywcze: wartość energetyczną (kalorie), tłuszcze, kwasy tłuszczowe nasycone, cukry, białko, błonnik pokarmowy, sól.

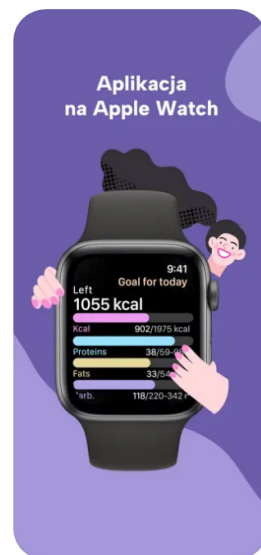
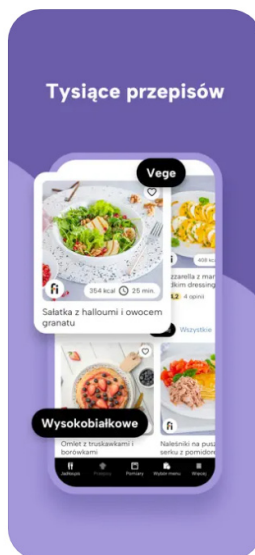
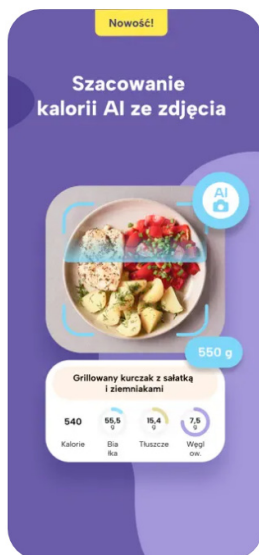
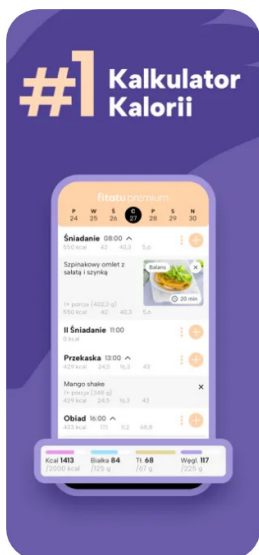
Oprócz artykułów spożywczych i kosmetyków, w bazie są też produkty dla dzieci. Do tego publikowane są testy produktów z rekomendacjami i opiniami. Warto ją wypróbować i zeskatalogować kilka najczęściej kupowanych produktów – można się bardzo zdziwić, co kryją w sobie. ●



Prosty kalkulator kalorii i sposób na kontrolę wagi ciała

Trudno zarządzać czymś, czego się nie mierzy. Tak samo w przypadku wagi ciała – obliczanie ilości spożywanych kalorii to najprostszy sposób, aby schudnąć, utrzymać obecną sylwetkę lub набrać masy.

Ponad 15 milionów użytkowników i ocena 4.8 w sklepie Apple to mocna rekomendacja dla kalkulatora kalorii i coacha diety. Na wstępie pozytywne zaskoczenie: wersja bezpłatna oferuje



Fitatu

Dla kogo: osoby planujące utrzymać wagę lub odchudzać się

System: iOS, Android

Język: polski

Cena: bezpłatna wersja bazowa, Premium – od 39,99 zł

Producent: Fitatu sp. z o.o.

Strona internetowa: fitatu.com



sporo funkcji, w tym licznik kalorii, kalkulator wartości odżywczych, dziennik odżywiania, monitor utraty wagi, przypomnienia o piciu wody, przepisy.

Najważniejszą funkcją jest obliczenie liczby spożytych kalorii. Zadanie nie jest proste, bo trzeba wprowadzić składniki posiłku oraz ich ilości, aby otrzymać wiarygodny wynik. Pomóc ma w tym skaner kodów kreskowych i baza produktów (automatyczne uzupełnienie danych o liczbie kalorii) oraz szybkie określanie kaloryczności posiłków z pomocą AI (ile jest w tym AI, trudno powiedzieć). Jest też baza potraw z sieciówek, np. McDonald's, KFC, Subway, Pizza Hut i produktów własnych z marketów jak Biedronka, Lidl, Stokrotka, Żabka.

Oprócz liczenia kalorii, Fitatu pokazuje informacje o spożyciu wartości odżywczych (białka, tłuszcze, węglowodany), łącznie 39 witamin i składników m.in. omega 3, błonnik, sód, cholesterol, kofeina. Przydatna opcja, aby zadbać o zbalansowane odżywianie się.

Na początku apka obliczy nasze zapotrzebowanie na kalorie. Komponując dietę, można ustawić dzienny cel kaloryczny oraz skorzystać z gotowych diet: Balans, Keto, Vege, Mniej cukru, Bezglutenowe, Bezlaktozowe oraz Wysokobiałkowe. Apka chwali się największą bazą produktów i potraw z Polski komponowanych przez dietetyków. Na podstawie liczby kalorii, użytkownik otrzymuje rekomendacje jadłospisu wraz z listą zakupów. Liczba przepisów jest długa, ale pełna baza dostępna jest tylko w wersji Premium. Ciekawą opcją jest Lodówka – wystarczy wpisać posiadane składniki, a aplikacja podpowie, co można z nich ugotować. Do tego funkcja postu przerywanego, licznik nawodnienia, ćwiczenia i wiele innych.

Osiągnięcia można monitorować na wykresach masy ciała, sprawdzić prognozę dotyczącą naszych celów, zweryfikować, czy nie brakuje nam określonych składników odżywczych. Apka dostępna jest w języku polskim. Na początku może wydawać się skomplikowana, ale to kwestia kilku dni obsługi, aby się z nią oswoić. ●



Aplikacja dietetyczna od dietetyka

Tysiące przepysznych i zdrowych przepisów ze zdjęciami z możliwością układania własnego jadłospisu – obiecuje apka stworzona przez dietetyczkę Olgę Lewandowską. Jej najmocniejszą stroną jest społecznościowy charakter. Ale są też minusy.

Absolwentka Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, dietetyczka kliniczna, znana blogerka i autorka kilku e-booków ma jedną zasadę: dieta odchudzająca musi być smaczna

fit & f

Złzuć zbędne kilogramy i zadbaj o zdrowie!

Jedz smacznie, sycząco i bez presji

Plany posiłków – proste, szybkie i elastyczne!

Śniadanie gotowe w 7 minut

Kolacja gotowa w 10 minut

Zmieniaj dni, wymieniaj posiłki – pełna elastyczność

Ty decydujesz!

Fit Foczeki

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android

Język: polski

Cena: bezpłatna wersja bazowa,
69,00 zł miesięcznie

Strona internetowa:
olgalewandowskadietetyk.pl

Śledzone dane:
dane kontaktowe



i łatwa. Dlatego od lat tworzy i publikuje nieskomplikowane plany żywieniowe i dzieli się nimi w social mediach. Jej nowa aplikacja jest zbiorem od dawna publikowanych przepisów, ale i społeczności Fit Foczek, czyli osób odżywiających się zdrowo i lekko oraz chcących zachować lub zyskać wymarzoną sylwetkę bez wyrzeczeń.

W jej wnętrzu znajdziemy to, czego oczekujemy od tego typu apki: 1000+ przepisów, filtry wyszukiwania (pora dnia, specjalne diety jak wegańska, low carb, desery i główne dania itd.), jadłospisy, kalkulator kalorii oraz składników odżywczych (ze skanerem kodów kreskowych produktów) oraz listę zakupów.

Pierwsze wrażenie jest pozytywne – posiłki są pomysłowe i nieskomplikowane oraz opatrzone atrakcyjnymi zdjęciami. Każdy przepis został dokładnie opisany i uzupełniony listą zakupów i sposobem przygotowania. Co 2–3 tygodnie pojawiają się nowe, sezonowe przepisy. Zróżnicowanie diet robi wrażenie: wysokobiałkowe po treningu, desery niskokaloryczne, dieta bezmięсна, dla cukrzyków, bez nabiału itd. Te same funkcje można znaleźć na stronie internetowej, ale korzystanie z nich w apce jest dużo łatwiejsze. Są nawet zamienniki produktów, jeśli nie znajdziemy konkretnego składnika w sklepie.

Dużym plusem są motywacyjne teksty i społecznościowy charakter apki, co wyróżnia ją od tysiąca podobnych. To, że stoi za nią wykształcona dietetyczka, daje pewność, że nie są to po prostu przepisy zebrane z przypadkowych książek i blogów. Kaloryczność składników opiera się o dane Instytutu Żywności i Żywienia.

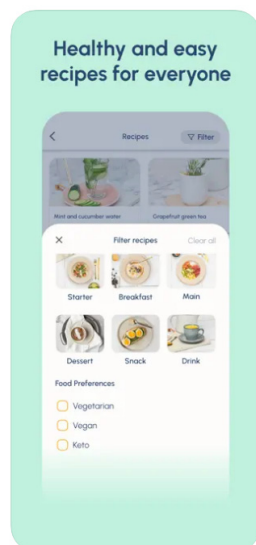
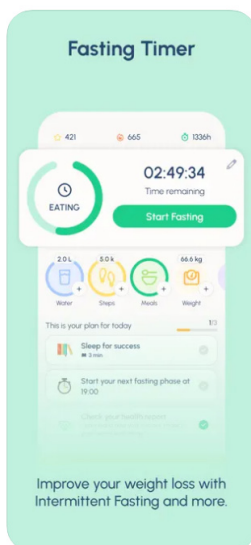
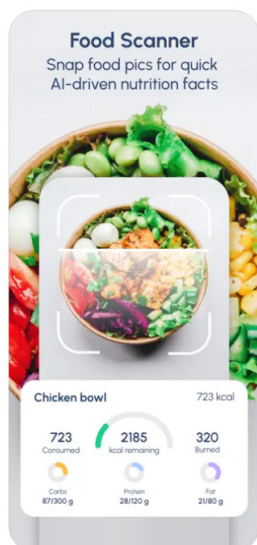
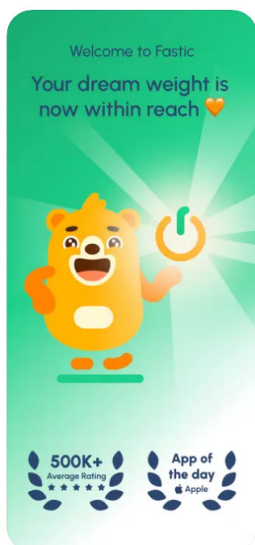
Minusem jest wysoka cena. W darmowym planie jest tylko kalkulator zapotrzebowania kalorycznego, 10 przepisów i licznik kalorii. Wersja podstawowa kosztuje 69 zł miesięcznie, a premium – która daje dostęp do wszystkich opisanych funkcji – 129 zł/miesiąc lub 999 zł na rok. ●



Robisz zdjęcie i znasz liczbę kalorii

Fastic ma trzy proste funkcje: kontrola liczby spożytych kalorii, planowanie zdrowych posiłków i post przerywany. Czy apka jest warta swojej ceny?

Sztandarową funkcją apki jest śledzenie spożywanego jedzenia, co pozwala uzyskać pełny wgląd w liczbę konsumowanych kalorii oraz wartości odżywcze. A do tego bez konieczności ręcznego wprowadzania składników oraz ich ilości, ale z pomocą „zintegrowanego skanera jedzenia”. Wystarczy zrobić zdjęcie, a system AI przeanalizuje kaloryczność



Fastic AI Food Calorie Scanner

Dla kogo: dla każdego od 12 roku życia

System: iOS, Android

Język: angielski i inne

Cena: bezpłatna wersja bazowa +
płatne opcje

Strona internetowa:
<https://fastic.com/en>

Śledzone dane:
dane zdrowotne, lokalizacja,
dane kontaktowe



posiłku i jego wpływ na zaplanowane cele zdrowotne. Jest też skaner menu restauracyjnego, który podpowie, które dania z karty pasują do preferencji dietetycznych jak np. dieta wegańska, niskowęglowodanowa czy wysokobiałkowa.

Fastic posiada do tego spersonalizowany system oceny zdrowia (wskaźnik Fastic), dzięki któremu można śledzić postępy w zakresie odżywiania, aktywności fizycznej, nawodnienia i snu. Ciekawostką jest oparty na sztucznej inteligencji chatbot Fasty, który odpowiada na pytania dotyczące odżywiania i zdrowia.

Opcja postu przerywanego pozwala z góry zaplanować regularne przerwy pomiędzy posiłkami, korzystne dla naturalnego rytmu organizmu sprzyjającemu spalaniu tłuszczu i utrzymywaniu wyrównanego poziomu energii. Aby zmotywować do niepodjadania w czasie głodówek, w apce zawarto wizualizacje pokazujące jak ciało reaguje na post, gdy wchodzi w tzw. fazę ketozy. To tyle w wersji darmowej

W opcji Fastic Plus, dostępnej od 59,99 zł, znalazła się książka przepisów, zaawansowane narzędzia analizy składu jedzenia, motywujące wyzwania oraz opcja społecznościowa, czyli dzielenia się postępami ze znajomymi.

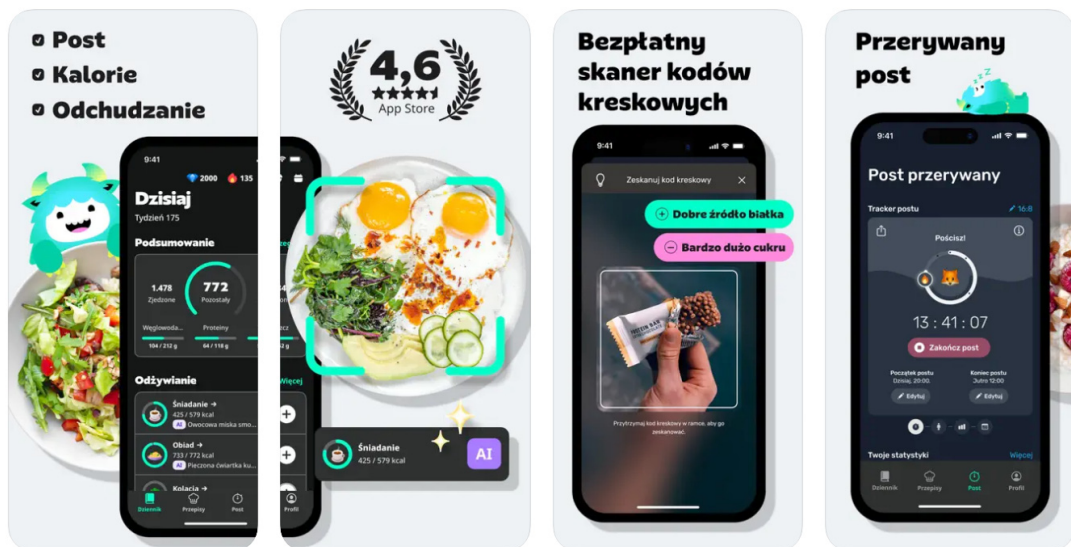
Aplikacja Fastic ma przede wszystkim pomóc w kontrolowaniu spożywanych kalorii i wspierać budowanie trwałych i korzystnych nawyków żywieniowych. Opcja obliczania kalorii na podstawie zdjęcia jest daleka od idealnej – apka radzi sobie w miarę dobrze z pojedynczymi produktami, ale w przypadku bardziej złożonych potraw, wskazania trzeba interpretować z dużym marginesem błędu. ●



Odchudzanie bez wyrzeczeń

W rankingach trackerów kalorii dominują dwie apki: MyFitnessPan i Yazio. Obydwie są bardzo podobne, choć Yazio oferuje więcej w wersji darmowej.

Yazio ma to, czego szuka wiele osób – proste liczenie kalorii i składników odżywczych, aby kontrolować, czy odżywamy się prawidłowo albo czy nie jemy za dużo. Z apki korzysta już ok. 50 milionów osób na całym świecie, które regularnie wprowadzają informacje o posiłkach. We wnętrzu znajdziemy m.in. osobisty plan utraty wagi lub budowania mięśni, tabelę



Yazio. Licznik kalorii i dieta

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android

Język: polski, angielski

Cena: bezpłatna w wersji podstawowej

Strona internetowa:

yazio.com/en

Śledzone dane:

dane kontaktowe, zdrowie, zakupy



kalorii dla ponad 2 milionów produktów żywnościowych, narzędzia śledzenia odżywiania i dziennik żywienia dla wszystkich posiłków. Typowe dla tego typu rozwiązań jest śledzenie kalorii, węglowodanów, białka, cukru i tłuszczu. Można tworzyć własne posiłki, dodawać ulubione potrawy z już określoną liczbą kalorii, wprowadzać do biblioteki nowe posiłki. Nie mogło zabraknąć wbudowanego skanera kodów kreskowych do szybkiego wyszukiwania w bazie produktów spożywczych. Można też śledzić aktywność fizyczną. Po zintegrowaniu apki z aplikacją Zdrowie (Apple) albo Fitness (Samsung), dane o spalonych kaloriach dodawane są automatycznie do bilansów energetycznych.

Szybko skomponujemy plany żywieniowe np. z obniżonym poziomem węglowodanów albo wysoką ilością białka. Apka oferuje 100 zdrowych przepisów. Jest też kilka fajerków jak ręczne wprowadzanie danych o ciśnieniu krwi czy poziomie cukru, wymiarach ciała (po zmierzeniu talii, piersi i bioder) – wszystko po to, aby otrzymać jeszcze dogłębsze analizy. Jednak aby skorzystać z tych dodatków, konieczna jest wersja premium. Najkorzystniejszy jest abonament roczny za ok. 130 zł.

Osoby, którym zależy na prostym kontrolowaniu kalorii i składników odżywczych, zadowolą się opcją darmową – dodając skrupulatnie spożywane posiłki, obliczą dzienne spożycie kalorii i składników odżywczych. Z Yazio korzystają zarówno sportowcy dbający o spożywanie odpowiedniej ilości białka oraz osoby chcące trzymać w ryzach ilość spożywanych kalorii, aby zrzucić zbędne kilogramy albo nie przytyć. I to na początek wystarczy. Opcja premium przeznaczona jest dla tych, którzy chcą dodatkowo zadbać o niuanse diety.

Wadą jest ograniczona liczba polskich produktów spożywczych w bazie danych, które można zeskanować, aby automatycznie zarejestrować spożywane pokarmy. Ale to też minus głównego konkurenta czyli MyFitnessPal. ●



Pracuj mobilnie z aplikacją

WIZYTA PIELEGNIARSKA

Dlaczego warto?



Elastyczność i komfort: Realizuj wizytyz dowolnego miejsca i o dowolnym czasie na smartfonie, tablecie lub laptopie.



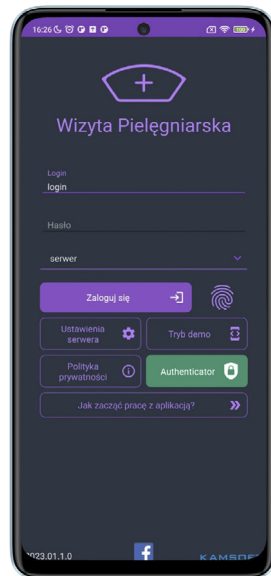
Sprawniejsze wizyty: Przyspiesz tworzenie dokumentacji medycznej dzięki formularzom, dyktowaniu mowy oraz możliwości kopiowania opisów z poprzednich wizyt.



Wsparcie w rozliczeniach NFZ: Wbudowany formularz skali Barthel ułatwia ocenę poziomu wsparcia potrzebnego pacjentowi, kwalifikację do opieki długoterminowej oraz szybkie i sprawne rozliczenie z NFZ.



Pełna obsługa EDM oraz wgląd w historię medyczną pacjenta.



kamssoft.pl/wizyta-pielegniarska



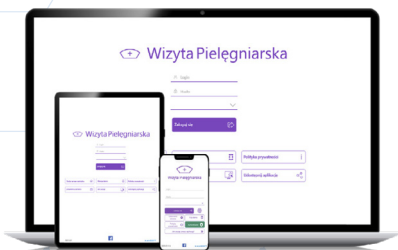
Zeskanuj kod QR, pobierz wersję demo
i przekonaj się, jak prosta może być Twoja praca.



Kontakt

+48 32 209 07 05
medycyna@kamssoft.pl
www.kamssoft.pl

Zeskanuj kod QR i pobierz aplikację

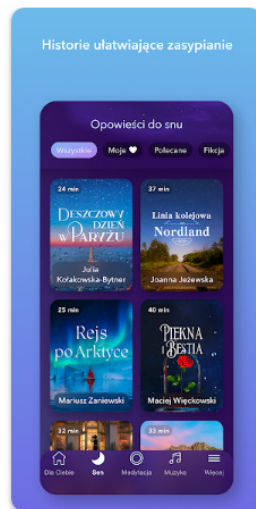
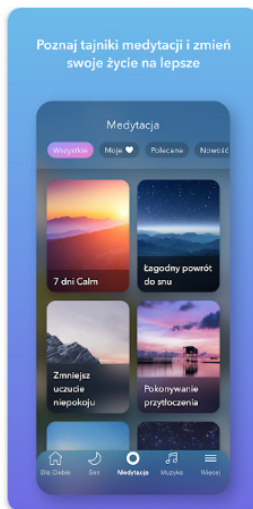
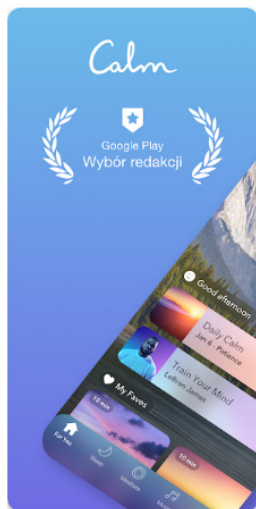




Odzyskaj spokój i wycisz umysł

Calm to wielokrotnie nagradzana aplikacja do higieny zdrowia psychicznego. I w pełni na to zasługuje, bo pomaga zredukować stres i odzyskać wewnętrzną równowagę w kilka minut.

W sekcji medytacji i uważności znajdziemy szeroki wybór sesji, np. krótkie medytacje, które można wykonać nawet w miejscu pracy. Są też zaawansowane medytacje przeznaczone do łagodzenia niepokoju, zarządzania stresem, poprawy koncentracji, snu, samooceny czy wzmacniania poziomu



Calm

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android

Język: polski, angielski

Cena: bezpłatna w wersji bazowej

Strona internetowa: calm.com

Śledzone dane:

zdrowie, dane kontaktowe,
historia wyszukiwania



odczuwalnego szczęścia. Każdą sesję prowadzą doświadczeni eksperci, co jest pomocne zwłaszcza dla początkujących. Są też kilkunastu programy terapeutyczne jak np. 7-dniowy program z zakresu uważności dla początkujących i zaawansowanych.

Drugim mocnym filarem jest poprawa jakości snu. Ciekawostką są opowieści do snu – nagrania, które przypominają bajki dla dorosłych. Ich celem jest wyciszenie i przygotowanie do głębokiego, regenerującego snu. Jedną z popularnych historii zabiera słuchaczy w podróż malowniczą kolejką Nordland w Norwegii.

Trzecie zastosowanie dotyczy codziennej walki ze stresem. Dzięki systematycznym sesjom Daily Calm czy krótkim, 10-minutowym programom można obniżyć poziom niepokoju i zwiększyć koncentrację, nawet w środku intensywnego dnia pracy. Dodatkowo aplikacja pozwala monitorować postępy i systematyczność medytacji.

Użytkownicy chwalą sobie piękną oprawę dźwiękowo-graficzną. Medytacjom towarzyszą fale oceanu, szumiący potok albo deszcz. Można przy nich zasnąć albo odprężyć się podczas podróży komunikacją miejską. Biblioteka dźwięków jest systematycznie aktualizowana i zawsze można znaleźć coś nowego.

Wszystkie sesje są rejestrowane w Apple Health, co ułatwia śledzenie wpływu medytacji na zdrowie. Jak deklaruje twórca Calm, polecają ją psychologowie, terapeuci i eksperci zdrowia psychicznego. Dostęp do pełnej zawartości wymaga subskrypcji. I nie jest ona tania: 199,99 zł rocznie.

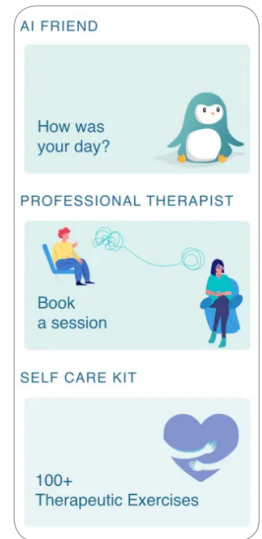
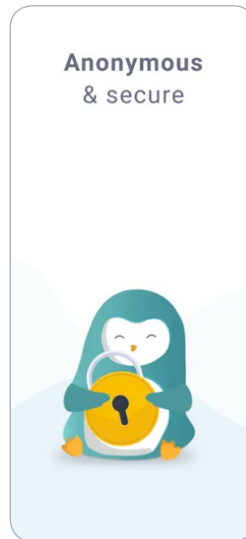
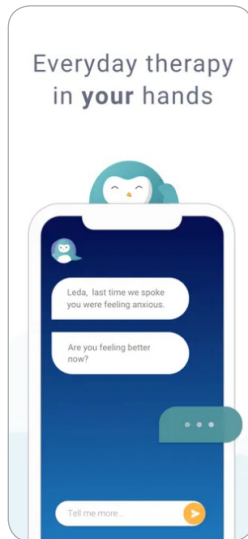
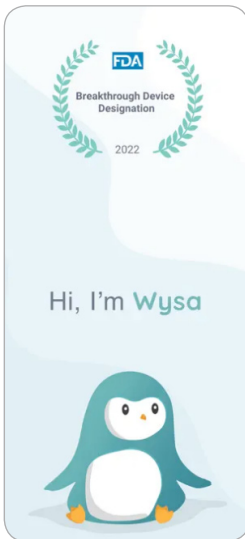
Calm polecana jest zwłaszcza tym, którzy stawiają pierwsze kroki w medytacji i poszukują dobrego, motywującego narzędzia oraz osobom potrzebującym szybkiego sposobu na odzyskanie równowagi w stresującym dniu. ●



Wsparcie psychiczne i terapia CBT

Chatbot Wysa – czyli sympatyczny pingwin – wykorzystuje elementy terapii poznawczo-behawioralnej (CBT), aby poprawić zdrowie emocjonalne i utrwalać korzystne dla zdrowia psychicznego zachowania.

Aplikacja reklamuje się jako trener uważności i towarzysz poprawiający nastrój, redukujący stres i stany niepokoju, a nawet zwiększający „poziom szczęścia”. Nie jest to jednak



Wysa: Mental Health Support

Dla kogo: dla każdego

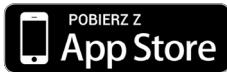
System: iOS, Android

Język: angielski

Cena: bezpłatna wersja bazowa +
płatne opcje

Strona internetowa: wysa.com

Śledzone dane:
diagnostyka użytkownika



zwykły chatbot, ale rozwiązanie oparte na dowodach naukowych osadzonych w metodyce CBT. Z Wysą nie porozumiewamy o wszystkim jak z ChatGPT, bo dialog odbywa się na podstawie predefiniowanych odpowiedzi wybieranych z listy. Cała rozmowa jest luźna i zabawna, a Wysa często proponuje angażujące testy, gry albo quizy.

Obsługa Wysy jest bardzo prosta. Nie trzeba się logować ani podawać danych osobowych, a Wysa obiecuje pełną anonimowość. Po zainstalowaniu apki, można przejść do czatu – Wysa zapyta jak się czujesz i czego potrzebujesz. W zależności od odpowiedzi zaproponuje ćwiczenia poprawiające samoocenę, zwiększające produktywność, uspokajające albo dodające energii. Do rozmowy można powrócić w dowolnym momencie albo zaplanować kolejne o określonej godzinie. Czat jest dostępny bezpłatnie i bez ograniczeń. Można też skorzystać z porad wykwalifikowanego psychologa, który oferuje zaawansowane sesje coachingowe dopasowane do potrzeb użytkownika. Ta opcja jest płatna.

Oprócz technik CBT, Wysa oferuje też ćwiczenia oddechowe, medytację i jogę. Empatyczna rozmowa ma poprawić nastrój w gorszych chwilach a także pomóc osobom borykającym się z lękami, zaburzeniami nastroju a także depresją. Oczywiście aplikacja nie może zastąpić profesjonalnej terapii, ale może pełnić uzupełniającą rolę w postaci codziennego wsparcia.

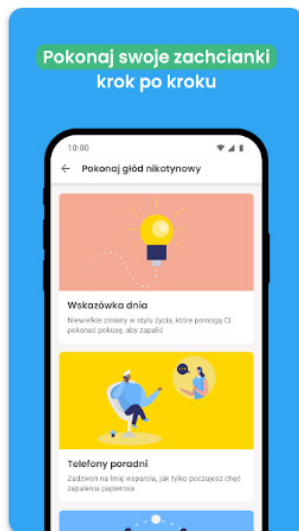
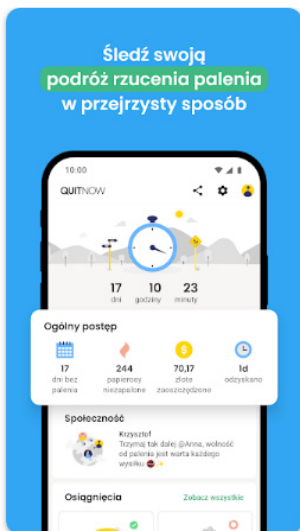
Wysa ma sens wtedy, gdy jest stosowana regularnie przez dłuższy czas, bo jej celem jest długotrwała zmiana zachowania i negatywnych wzorców myślenia. Apka zawiera łącznie ok. 40 narzędzi coachingu konwersacyjnego pomagających radzić sobie ze stresem, lękiem, depresją, napadami paniki, zmartwieniami, konfliktami albo budować poczucie pewności siebie. To, czy apka faktycznie pomaga, jest sprawą bardzo indywidualną. Szablonowe odpowiedzi mogą czasami wydawać się archaiczne w porównaniu do płynności rozmowy z ChatGPT. Zaletą jest dostępność i ciągłość terapii – czat trwa kilka minut, a Wysa nie zapomni poprzedniej interakcji. Najlepiej sprawdzić to samemu. ●



Mocna motywacja, aby zerwać z paleniem papierosów

Rekomendowana przez Światową Organizację Zdrowia apka wykorzystuje psychologiczne sztuczki, aby zmotywować do pozbycia się nałogu palenia papierosów. Dzięki niej, udało się to już 10 mln osób.

Co czwarty dorosły Polak pali papierosy. I to mimo tego, że od dawna znamy negatywny wpływ dymu papierosowego na zdrowie. Wiele osób próbuje zerwać z nałogiem, ale bezskutecznie. Nie jest tajemnicą, że w procesie rzucania palenia



QuitNow: Rzuć palenie

Dla kogo: dla każdego

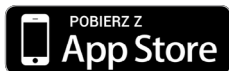
System: iOS, Android

Język: polski, angielski

Cena: bezpłatna w wersji podstawowej

Strona internetowa: quitnow.app/pl

Śledzone dane: lokalizacja, dane identyfikacyjne



najważniejsza jest silna wola i motywacja, aby odzwyczaić się od niezdrowego nawyku. I w tym może pomóc apka QuitNow.

Pełni ona rolę towarzysza na drodze do całkowitego uwolnienia się od palenia papierosów. Na ekranie głównym wyświetlany jest status byłego palacza, czyli ile dni upłynęło od ostatniego papierosa, ile papierosów nie wypaliłeś (czyli ile zrobiłeś dla swojego zdrowia) oraz ile pieniędzy zaoszczędziłeś. Dla wielu osób to duże zaskoczenie, bo nie liczą na co dzień, ile wydają na kolejne paczki papierosów, które – w efekcie systematycznych podwyżek akcyzy – są coraz droższe. Aby wynagrodzić sobie silną wolę, te pieniądze można przeznaczyć na inne, zdrowe przyjemności. Jest też licznik pokazujący, o ile przedłużyliśmy sobie życie. System mini-nagród i 70 mikro-celów motywuje do wytrwania w postanowieniu.

Ciekawostką jest lista wskaźników zdrowotnych, które osiągamy w miarę czasu. Na bieżąco obserwujemy, jak z każdym dniem poprawia się zdrowie. Skala punktowa pokazuje, ile pozostało nam jeszcze do zamknięcia celu, np. powrotu do normy ciśnienia krwi, przywrócenia normalnej cyrkulacji powietrza w płucach, zmniejszenia o połowę ryzyka chorób kardiologicznych. System oparty został na danych Światowej Organizacji Zdrowia.

Do tego jest chat online, gdzie byli palacze dzielą się wskazówkami i motywują wzajemnie. To kolejny kopniak, który dodaje siły. W sekcji najczęściej zadawanych pytań znajdziemy oparte na faktach medycznych informacje o wychodzeniu z nałogu oraz praktyczne porady. A jeśli brakuje szukanej informacji, odpowiedzi udzieli bot QuitNow.

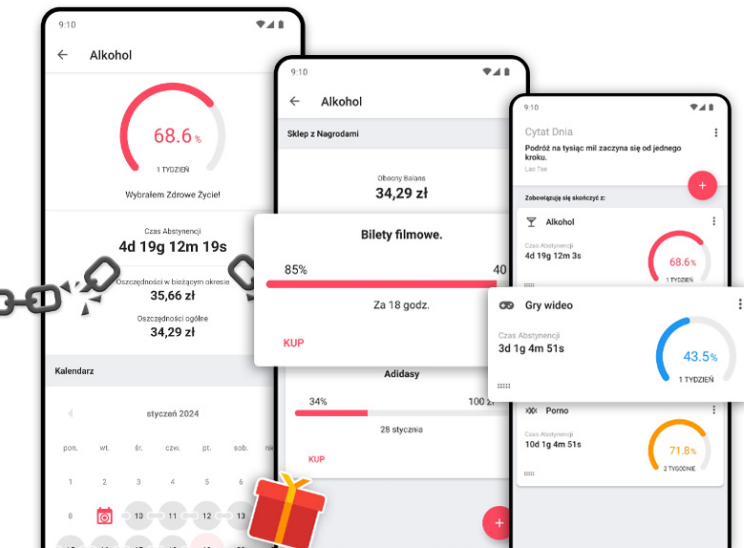
Sama aplikacja nie powstrzyma przed sięgnięciem po papierosa, ale na pewno doda sił w walce z nałogiem zamieniając ciężkie wyzwanie w formę gry i walki z własnymi słabościami. ●



Uwolnij się od złych nawyków, popraw jakość swojego życia

Każdy ma jakiś większy albo mniejszy zły nawyk: palenie papierosów, za krótki sen, jedzenie w fast-foodach albo dużej ilości słodczy, lenistwo, pornografia, nadużywanie alkoholu, spędzanie dużej ilości czasu w social mediach itd. Zerwanie z nimi wymaga motywacji i samozaoparcia. Pomóc może aplikacja mobilna do monitoringu zachowań.

Nie mielibyśmy złych nawyków, gdyby można było z nimi szybko zerwać. Postanowień noworocznych najczęściej do-
trzymujemy nie dłużej niż kilka tygodni, a sama świadomość problemu i wyrzuty sumienia też nie rozwiązują problemu. Pokonanie niekorzystnych przyzwyczajeń wymaga strategicznego podejścia i sięgnięcia do sztuczek opartych na naukach behawioralnych. Na tych założeniach powstała Quitzilla. Nazwa sugeruje, że ma siłę godzilli do wychodzenia z nałogu. Czy tak jest naprawdę?



Quitzilla

Dla kogo: wszyscy

System: iOS, Android

Język: polski + inne

Cena: bezpłatna wersja podstawowa,
premium od 14,99 zł/mc

Strona internetowa: quitzilla.com

Śledzone dane: zakupy, dane użycia
aplikacji



Całość opiera się na prostej zasadzie monitoringu procesu zrywania z nałogiem. Przykładowo, jeśli rzucamy picie alkoholu, wprowadzamy pierwszy dzień abstynencji i kwotę, jaką wydajemy na napoje alkoholowe. W ten sposób apka wskazuje całkowity czas abstynencji i zaoszczędzone pieniądze. Użytkownik może zdefiniować, na jaką nagrodę chce je wydać i ile ona kosztuje. W ten sposób system pokazuje, ile czasu pozostało do osiągnięcia nagrody, co ma podtrzymać naszą motywację.

Oprócz tego można spisać powody, dla których chcemy zmienić styl życia oraz prowadzić dziennik i rejestrować dni, w których złamaliśmy postanowienie. Są też cytaty dnia, które niestety nie są oryginalne, a do tego często źle przetłumaczone na język polski („podróż na tysiąc mil zaczyna się od jednego kroku”).

Aplikacja pozwala monitorować rzucanie kilku nawyków naraz, a postępy widoczne są na jednym pulpicie. Jeśli określimy cele (czas, jaki chcemy wytrwać w postanowieniu), zobaczymy progres w procentach. To tyle i aż tyle. Apka nie oferuje żadnych dodatkowych fajerek, za to jest przejrzysta i maksymalnie prosta w obsłudze. Twórcy wyszli z założenia, że już sama obserwacja postępów i motywacja finansowa są wystarczającym powodem do wytrwania w postanowieniu. Zresztą na podobnej zasadzie działa wiele podobnych aplikacji do trackingu jak Bad Habit Break albo Days Since. Minusem jest wysoka cena – prawie 100 zł za licencję roczną. Tańsze alternatywy to m.in. Streaks albo Habit Tracker. ●



Wszystko o e-zdrowiu

Praktyczne porady

Informacje z rynku zdrowia

Inspirujące wywiady

BLOG 
OSOZ
blog.osoz.pl

ZESKANUJ KOD,
aby przejść do bloga

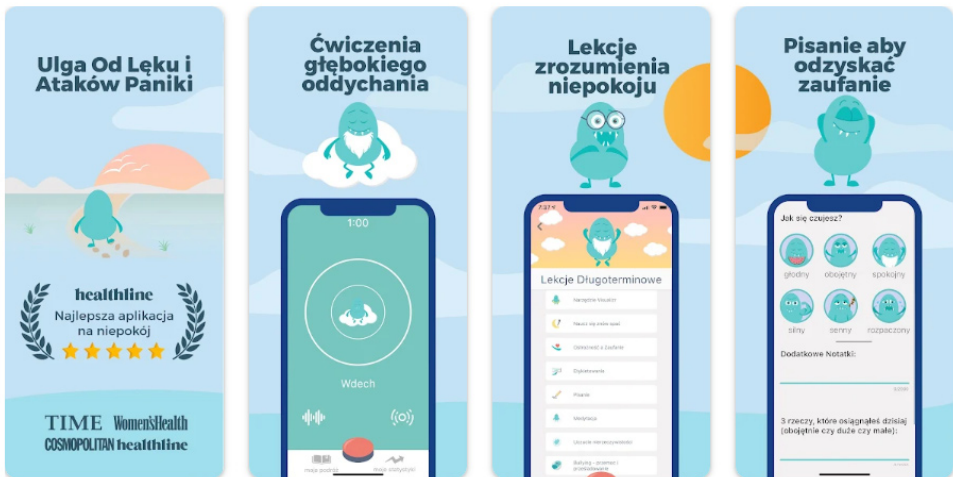




Terapia lęków i stanów paniki

Aplikacja Rootd to podręczna pomoc w radzeniu sobie z atakami paniki i lęków w momencie, gdy się pojawiają. Zawiera m.in. ćwiczenia głębokiego oddychania, lekcje zrozumienia niepokoju i opcję szybkiej ulgi.

Aplikacja oferuje doraźną pomoc w stanach lękowych i paniki oraz długoterminową terapię opartą na dowodach naukowych (terapia behawioralno-poznawcza, CBT), dzięki której użytkownik uczy się budować odporność psychiczną. Jej mocną zaletą jest fakt, że została stworzona przez osoby, które same szukały narzędzia prostej pomocy bez stygmatyzacji ataków paniki.



Rootd

Dla kogo: pacjenci

System: iOS, Android

Język: polski i inne

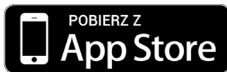
Cena: bezpłatna wersja bazowa.
9,99 zł/miesięcznie

Strona internetowa:

www.rootd.io

Śledzone dane:

dane kontaktowe i z aplikacji Zdrowie



Centralną funkcją jest Rootr, czyli natychmiastowa pomoc. Po naciśnięciu na czerwony guzik, użytkownik może skorzystać z techniki relaksacji pozwalającej uspokoić się, jeśli oczywiście czuje się na siłach, aby samodzielnie poradzić sobie z atakiem. Drugą opcją jest tzw. kontakt alarmowy, pozwalający porozmawiać z wybranym członkiem rodziny, przyjacielem lub lokalnym punktem pomocy.

Niebieski potwór – sympatyczne wcielenie lęku – uczy skąd bierze się paralizujący strach, jak nasze ciało doświadcza ataków paniki, dlaczego one występują i jak przebiegają. W ten sposób można lepiej zrozumieć dolegliwość i zapanaować nad nią.

Apka ma wbudowane ćwiczenia głębokiego oddychania i relaksacji. Dzięki wizualizacjom stresu, pozwala świadomie uspokoić ciało i umysł. Terapia obejmuje też prowadzenie dziennika uważności, który pozwala odzyskać zaufanie do samego siebie i bardziej świadomie reagować w przypadku sytuacji wyzwających stany lękowe.

Zaletą jest wyraźny podział na szybką pomoc, czyli ćwiczenia przynoszące natychmiastową ulgę i lekcje np. z zakresu zdrowej diety, zdrowego korzystania z mediów społecznościowych i technik oddychania. Z kolei lekcje długoterminowe mają na celu krok po kroku zmienić nastawienie do samego siebie, zyskać pewność siebie i zadbać o zdrowie psychiczne. Wśród nich jest m.in. medytacja, techniki samozaufania itd.

Wersja podstawowa jest bezpłatna, miesięczny abonament kosztuje 9,99 zł. Można też wykupić opcję roczną dostępną w kilku wariantach.

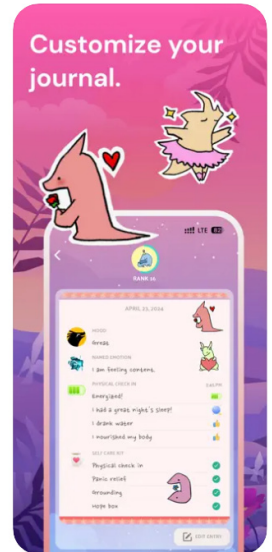
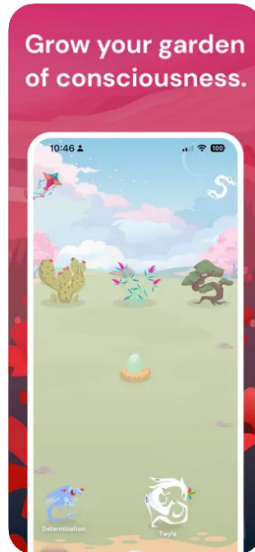
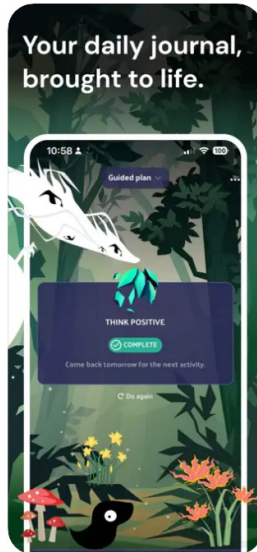
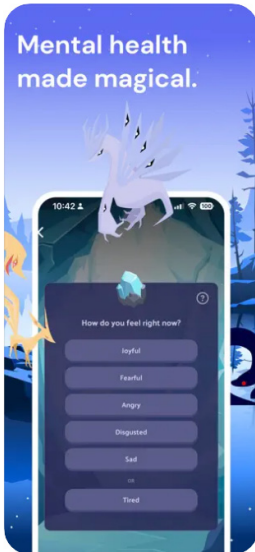
Należy pamiętać, że apka pełni rolę wsparcia w atakach paniki i leków, ale nie zastępuje konsultacji lekarskiej. ●



Zapanuj nad złymi emocjami i pielęgnuj te dobre

Voidpet Garden to ogród dziwnych zwierząt, które reprezentują twoje emocje. Nazywając je i opiekując się nimi, można lepiej zrozumieć samego siebie, praktykować uważność i zadbać o zdrowie psychiczne.

Voidpety to wymaginowane zwierzęta, które symbolizują różne emocje człowieka. Po ich kształcie można się szybko domyślić, jakiemu rodzajowi uczuć odpowiadają, a liczba



Voidpet Garden

Dla kogo: wszyscy

System: iOS, Android

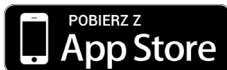
Język: angielski

Cena: bezpłatna wersja podstawowa

Strona internetowa: voidpet.com

Śledzone dane:

lokalizacja, statystyki użycia, zakupy



oczu określa ich dojrzałość. Celem gry jest wizualizacja emocji a przez to lepsze ich poznanie, zrozumienie, obserwacja i akceptacja (złe emocje) lub celebrowanie (pozytywne). Wychowując zwierzęta, zajmujemy się swoimi uczuciami i z czasem zyskujemy nad nimi lepszą kontrolę. Im potężniejsza emocja, tym więcej czasu trzeba, aby ją ośwoić.

Gra zaczyna się prosto: wybierasz swoje pierwsze zwierzętko-emocję (np. strach, samotność, nostalgię), nazywasz je i określasz, jakie cele chcesz osiągnąć. Trafia ono do twojego ogrodu symbolizującego umysł. Każdy voidpet ma inne potrzeby i sposoby komunikacji. Na przykład musisz je karmić albo troszczyć się o nie. Dodając kolejne voidpety do swojego ogrodu, wizualizujesz coraz dokładniej swój stan emocjonalny, co ułatwia radzenie sobie z różnymi uczuciami i wspiera świadomą refleksję.

Terapeutyczny wpływ gry polega właśnie na nazywaniu emocji i wchodzeniu z nimi w interakcje w formie gry symulującej opiekę nad zwierzętami.

Do wyboru są różne rodzaje zwierząt: do zabawy (chętnie spędzą z tobą czas, zachęcając do przerw albo ćwiczeń), afirmujące (dzielią się swoimi ukrytymi uczuciami i zachęcają cię do tego samego), kochające przytulanie itd. Gracz musi regularnie odwiedzać swój ogród, dbać o znajdujące się w nim rośliny i voidpety.

Aplikacja opiera się na zasadach terapii poznawczo-behawioralnej (CBT). Dzięki niej nauczymy się m.in. identyfikować negatywne wzorce poznawcze i uczyć się je zmieniać na pozytywne. Wśród innych technik jest też m.in. praktykowanie wdzięczności pomagające poprawiać nasze relacje z ludźmi i nastroj, medytacja, śledzenie nastroju,

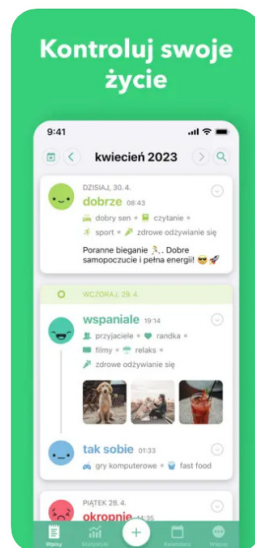
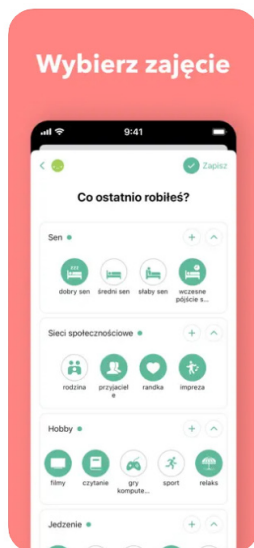
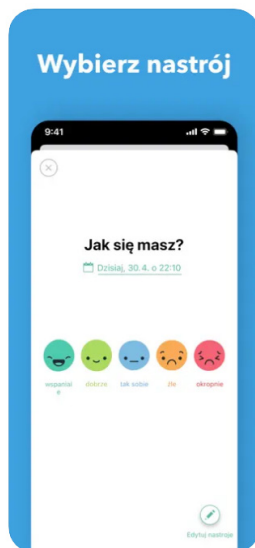
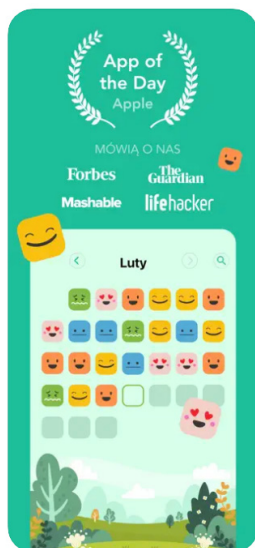
Gra polecana jest osobom mającym problem z niektórymi emocjami jak lęk, gniew, złość. Jej fantazyjny charakter, przypominający czasami anime (japońskie filmy animowane), sprawia, że szybko polubią ją osoby młode. ●



Monitoruj swoje szczęście

Daylio to prosty mikro-pamiętnik do śledzenia nastroju, dzięki któremu dowiesz się, jakie czynniki wpływają na twoje zdrowie emocjonalne. A to pierwszy krok do zmiany negatywnych wzorców.

Badania naukowe sugerują, że regularne prowadzenie pamiętnika i praktykowanie technik wdzięczności oraz autorefleksji wzmacnia samoświadomość i może podnosić poziom zadowolenia z życia. Daylio pozwoli ci to zrobić w banalnie



prosty sposób. Ta wielokrotnie nagradzana aplikacja ułatwia śledzenie emocji oraz zapamiętywanie ważnych chwil.

Aпка codziennie pyta, jak się czujesz – aby odpowiedzieć wystarczy kliknąć na ikonę obrazującą jeden z pięciu stanów, od fantastycznego do fatalnego. Do wybranego nastroju można przyporządkować wydarzenia, które na niego wpłynęły, np. sen, sposób spędzania wolnego czasu, interakcje społeczne. Aпка pozwala też wpisywać krótkie notatki i dołączać zdjęcia.

Daylio Journal

Dla kogo: pacjenci

System: iOS, Android

Język: polski + inne

Cena: bezpłatna wersja podstawowa

Strona internetowa:

<https://daylio.net/>



Po co robić codzienne notatki? Aby wzmocnić samoświadomość, wprowadzić element samodoskonalenia do swojego życia lub po prostu zadbać o siebie. Stosując ją regularnie, można złagodzić stany niepokoju i stresu oraz nauczyć się, jak radzić sobie z negatywnymi uczuciami.

Apkę wyróżnia piękna szata graficzna, a zarejestrowanie stanu emocjonalnego zajmuje kilka sekund. Wystarczy kliknąć na jedną z emotikonek, bez wpisywania tekstu.

Jak to działa?

Wybierz swój nastrój i dodaj aktywności/zdarzenia, które mogły na niego wpłynąć (aktywności w ciągu dnia). Możesz także dodawać notatki i prowadzić pamiętnik w klasycznym stylu. Daylio zbiera wszystkie dane w kalendarzu i pozwala je analizować, aby zidentyfikować pozytywne i negatywne wzorce zachowań. Przejrzyste statystyki pomogą ci lepiej zrozumieć swoje nawyki.

Z pozoru to kilka sekund dziennie, ale kumulują się one w rytuał pielęgnacji stanu emocjonalnego. Do tego można tworzyć dzienne, tygodniowe i miesięczne cele oraz budować pożądane nawyki. Bardzo przydatna jest funkcja powiadomień, która o wybranej godzinie zapyta o nastrój. Daylio działa jak osobisty planer i motywator i sprawdza się nawet u osób z ADHD, które potrzebują prostych, uporządkowanych narzędzi. Wśród nawyków, które można budować, są m.in. uprawianie sportu, wcześniejsze chodzenie spać, medytacja, zdrowe odżywianie się itd. ●



Ćwicz pamięć z pomocą gier i łamigłówek w smartfonie

Trener mózgu Impulse to jedna z najczęściej pobieranych bezpłatnych aplikacji w kategorii „zdrowie i fitness”.
Czym się zasłużyła?

Aplikacja Impulse to osobisty trener mózgu, który poprawia pamięć operacyjną, uwagę, koncentrację, zdolności matematyczne, sprawność umysłową i umiejętności rozwiązywania problemów. W jaki sposób? Poprzez rozwiązywanie logicz-



Impulse – Brain Training

Dla kogo: wszyscy

System: iOS, Android

Język: polski + inne

Cena: bezpłatna wersja próbna,
potem 28,99 USD/rok

Strona internetowa: brainimpulse.me

Zbierane dane: dane identyfikacyjne
i dot. stosowania aplikacji



nych zagadek, szybkie ćwiczenia sprawności kognitywnej i gry. Bo jak podkreślają twórcy, każdy mózg jest w stanie tworzyć nowe połączenia neuronowe dzięki tzw. plastyczności mózgu, ale wymaga to regularnego treningu. Tutaj krótka uwaga – badania naukowe nie dają jednoznacznej odpowiedzi, czy tak jest naprawdę, a długoterminowe korzyści płynące z treningu mózgu są nadal mało poznane. Jedno jest pewne – lamigłówki nie zaszkodzą. Jednym minusem jest to, że aplikacja potrafi wciągać, a elementy gamifikacji (punkty za osiągnięcia) powodują, że może stać się pozeraczem czasu.

W ramach 3-dniowego bezpłatnego okresu próbnego za darmo otrzymujemy długą listę spersonalizowanych planów treningowych dla różnych funkcji mózgu (pamięć, uwaga, koncentracja, matematyka mentalna, rozwiązywanie problemów, kreatywność) oraz gier treningowych mających na celu zwiększenie zdolności poznawczych. Uwaga: aplikacja zbiera dane identyfikacyjne i informacje o jej stosowaniu, ale można zablokować tracking w ustawieniach Apple. Wersja płatna kosztuje 144,99 zł na rok lub 32,99 zł na tydzień.

Dashboard jest łatwy w nawigacji – mamy od razu dostęp do naszych treningów i najbardziej popularnych gier. Można też wybierać treningi w zależności od rodzaju. Do tego w aplikacji można znaleźć popularne testy kognitywne w tym ogólny test IQ, test typów osobowości, inteligencji emocjonalnej, a nawet lenistwa.

Podobnych aplikacji jest dużo więcej, np. Lumosity (ponad 100 milionów użytkowników), Elevate (60 mln). Różnią się one przede wszystkim designem i rodzajem gier. W naszej ocenie, najbardziej estetyczną szatę graficzną oferuje Lumosity, która chwali się tym, że gry zostały opracowane z udziałem ponad 40 naukowców z całego świata.

Podsumowanie: ciekawa i wciągająca gra wymagająca myślenia, ale też kolejna aplikacja, która ostatecznie kradnie sporo czasu. ●

OBCHÓD LEKARSKI

KAMSOFT

Wszystkie kluczowe
informacje o pacjencie
zawsze pod ręką



Dlaczego warto?



Szybki i wygodny dostęp do historii leczenia pacjenta z każdego miejsca w szpitalu: Przeglądaj i filtruj dane pacjenta w aplikacji mobilnej, aby błyskawicznie znaleźć potrzebne informacje.



Przejrzysta wizualizacja danych: Analizuj wyniki badań i parametry zdrowotne prezentowane na czytelnych wykresach umożliwiającym szybką ocenę stanu pacjenta.



Błyskawiczne zlecenia: Zlecaj w kilka sekund podanie leków pacjentowi, badania laboratoryjne lub konsultacje specjalistyczne.



Komfortowe i szybkie wprowadzanie danych: Nie trać czasu na ręczne wpisywanie tekstu, funkcja dyktowania głosowego umożliwi Ci wygodne zapisywanie obserwacji, diagnoz i zaleceń.

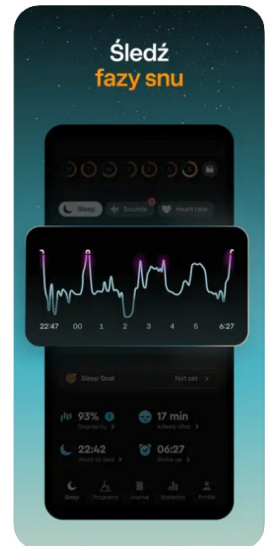
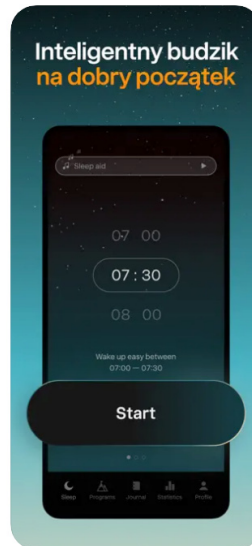
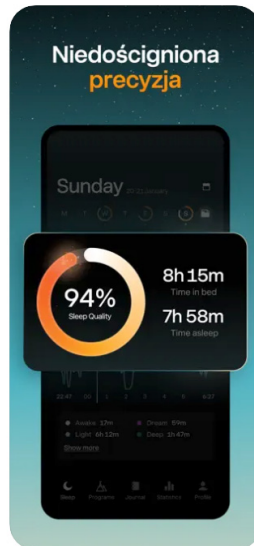
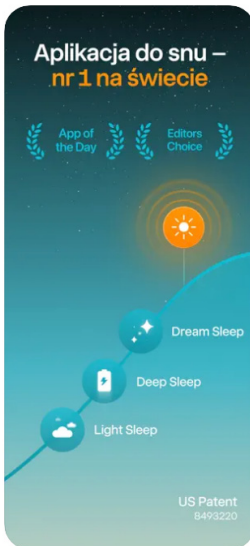




Mierz jakość snu, aby spać lepiej

Osoby doświadczające problemów ze snem sięgają do różnych sposobów, aby odzyskać bezcenne dobre samopoczucie po dobrze przespanej nocy. Pomóc może aplikacja mobilna.

Zaburzenia snu zaczynają się często od niezdrowych nawyków i czynników, które zakłócają regenerujący nocny wypoczynek. Aby je zidentyfikować i stopniowo modyfikować, powstała aplikacja Sleep Cycle. Głównym zadaniem tego



Sleep Cycle

Dla kogo: pacjenci

System: iOS, Android, Huawei

Język: polski + inne

Cena: bezpłatna w wersji podstawowej

Producent: Sleep Cycle AB

Strona internetowa:
sleepcycle.com



inteligentnego budzika jest budzenie w najbardziej odpowiednim momencie, czyli w fazie tzw. lekkiego snu. Badania wykazały, że kiedy budzik wyrwie nas z łóżka podczas fazy głębokiego snu, uczucie zmęczenia i złego nastroju może nam towarzyszyć przez resztę dnia. W Sleep Cycle zamiast konkretnej godziny ustawia się przedział czasu (maks. 45 minut), w którym chcemy zostać obudzeni. Na podstawie pomiarów faz snu, budzik wybiera najbardziej optymalny czas. Użytkownicy inteligentnych zegarków mogą być budzeni jeszcze subtelniej przez delikatne wibracje.

Oprócz tego, Sleep Cycle to małe laboratorium snu w smartfonie. Pomaga mierzyć i analizować wzorce snu, wykrywa czynniki, które mogą go zakłócać, jak chrapanie, rozmowy przez sen, kaszel i inne dźwięki. Pomaga zrelaksować się przed zaśnięciem dzięki kojącej muzyce i sesjom medytacyjnym. Wbudowany dzienniczek pozwala wykryć nawyki, które wzmacniają albo zakłócają jakość nocnego wypoczynku. Osoby mające problemy ze snem – a według statystyk już połowa Polaków skarży się, że źle śpi – skorzystają z coachingu snu. Interaktywne programy pomagają wyrobić sobie przyzwyczajenia wspierające dobrą higienę snu.

Aplikacja nie wymaga posiadania smartwatcha, bo do rozpoznawania faz snu wykorzystuje mikrofon. Wystarczy uruchomić Sleep Cycle i położyć smartfon na szafce nocnej albo na podłodze w pobliżu łóżka. Zebrane dane aplikacja pokazuje w formie wykresów pozwalających wykryć np. chrapanie albo inne dźwięki w sypialni. Użytkownik może porównać swoje wzorce snu z globalnymi statystykami i sprawdzić, jaki wpływ na sen ma pogoda, czynności wykonywane wieczorem, a nawet przeanalizować zależność nastroju od momentu obudzenia.

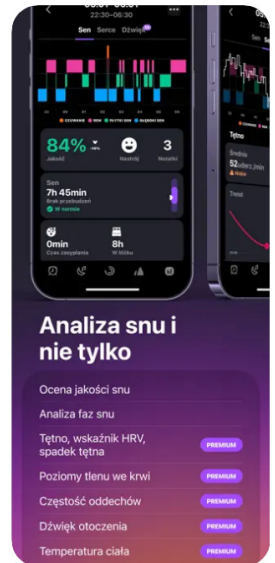
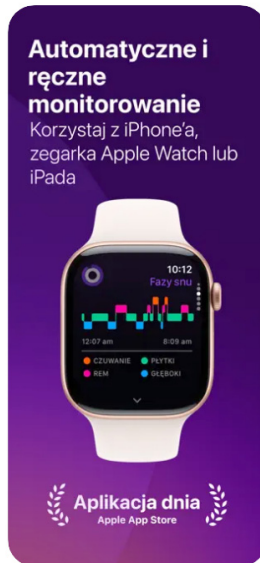
Osoby, które chcą zadbać o odpowiednią atmosferę w sypialni, mogą zintegrować Sleep Cycle z inteligentnymi żarówkami Philips HUE i zaprogramować symulację naturalnego wschodu/zachodu słońca. ●



Na problemy ze snem

Apek obiecujących lepszy i zdrowszy sen jest dużo. Pillow zaskakuje możliwościami i estetyczną szatą graficzną, ale dokładna analiza i porady dostępne są tylko w wersji premium

Problemy ze snem? Śpij lepiej z Pillow, inteligentnym trackerem snu – obiecuje reklama. Oceniana jako jedna z najlepszych aplikacji do monitorowania snu dla Apple Watch i iPhone, apka robi to, co obiecuje, czyli monitoruje



Pillow

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android (Better Sleep Tracker)

Język: polski, angielski

Cena: bezpłatna w wersji bazowej, 50 zł miesięcznie

Strona internetowa: pillow.app

Śledzone dane: dane z urządzenia, diagnostyka



cykle snu. Do tego najlepiej jednak mieć Apple Watch, aby zebrane pomiary były dokładne i wiarygodne. Apka analizuje tętno, pokazuje kolorystyczny diagram faz snu (czuwanie, REM, lekki sen, głęboki sen) oraz jego całościową ocenę opartą na zebranych danych.

Można też nagrywać dźwięki, jak chrapanie, mówienie przez sen i inne hałasy w sypialni, aby dowiedzieć się, czy nocnego odpoczynku nie zakłócają czynniki zewnętrzne albo czy poranne zmęczenie nie jest powodem poważnych chorób jak bezdech senny. Wszystkie nagrania przechowywane są i analizowane bezpośrednio w urządzeniu, co zapewnia pełną prywatność.

Dane to nie wszystko. Apka oferuje spersonalizowane wskazówki i porady dotyczące snu oraz przygotowuje unikalny program snu, aby osiągnąć założone cele. Są one na bieżąco dostosowywane do zmian danych. Dowiemy się m.in. o której powinniśmy się położyć do łóżka i do jakiego chronotypu, czyli rytmu biologicznego, należymy.

Wszystkie dane prezentowane są w sekcji statystyk, z podziałem na okres czasu. Wyniki można porównać z danymi z aplikacji Apple Zdrowie i w ten sposób dowiedzieć się, jakie czynniki mogą mieć negatywny lub pozytywny wpływ na jakość snu. Do tego można włączać tzw. drzemki energetyczne, ustawić budzik dopasowany do cyklu snu (inteligentne budzenie) oraz rejestrować poziom nastroju zaraz po wybudzeniu się. W zasypianiu pomagają wbudowane medytacje, opowieści na dobranoc, krajobrazy dźwiękowe oraz kojąca muzyka.

Dostęp do wszystkich opcji, w tym zaawansowanej analizy snu, trendów i notatek, analiz tętna, drzemek, personalizowanych programów snu i nagrań dźwięków wymaga wersji premium, która kosztuje 50 zł miesięcznie. Irytujących reklam w bazowej wersji można się pozbyć za 10 zł miesięcznie. W tej cenie nie otrzymamy jednak żadnych dodatkowych funkcji. Apka jest dostępna tylko na urządzenia Apple. Użytkownikom Google Play polecamy Better Sleep Tracker. ●

OBCHÓD PIEŁĘGNIARSKI

KAMSOFT

Na bieżąco wprowadzają
obserwacje stanu zdrowia
pacjenta w szpitalu

Dlaczego warto?



Natychmiastowy dostęp do danych:

Wprowadzaj i przeglądaj dane pacjenta przy jego łóżku za pomocą aplikacji na tablecie.



Wsparcie w realizacji zleceń lekarskich:

Precyzyjnie odnotowuj podanie leków, zwiększając bezpieczeństwo terapii i eliminując pomyłki.



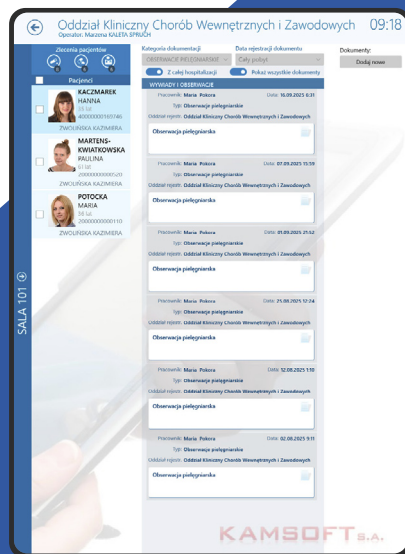
Przejrzysta wizualizacja danych:

Analizuj parametry i monitoruj stan zdrowia pacjenta dzięki czytelnym i interaktywnym wykresom.



Efektywność i jakość opieki:

Skróć czas obchodów, usprawnij komunikację zespołu i podnieś standard opieki w Twojej placówce.





Bezpieczny i optymalny plan żywieniowy dla cukrzyków

Apka cukrzyca.pl oferuje spersonalizowaną dietę, eksperckie porady, przeliczniki wymienników węglowodanowych WW i kalkulator insuliny oraz porady i ćwiczenia relaksacyjne. Czy naprawdę pomaga w pełni kontrolować cukrzycę?

W Polsce z cukrzycą żyje ok. 3 mln osób i liczba ta stale rośnie. Prognozy mówią, że do 2030 roku 10% społeczeństwa będzie zmagać się z chorobą. To choroba przewlekła, którą można utrzymać w ryzach pod warunkiem modyfikacji stylu życia i stosowania się do zaleceń lekarskich. Idealnym doradcą może być w tym przypadku aplikacja mobilna.



Apka cukrzyca.pl jest młoda, bo została wprowadzona na rynek w styczniu 2024 roku. Mimo to już zyskała dobre recenzje i spore grono wiernych użytkowników. Pierwszy plus to kulisy jej opracowania – narzędzie powstało we współpracy z Kliniką Chorób Wewnętrznych i Diabetologii Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu i opiera się na wytycznych Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Według autorów, wspiera ona

Cukrzyca.pl

Dla kogo: dla osób z cukrzycą

System: iOS, Android

Język: polski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa: cukrzyca.pl

Śledzone dane: dane kontaktowe, dane użycia, zdrowie



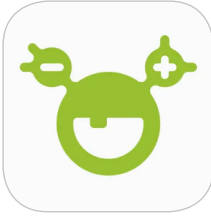
pacjentów w 7 kluczowych obszarach decydujących o jakości życia chorych:

- Dieta i regulacja godzin spożywania posiłków,
- Odpowiednie nawodnienie organizmu,
- Obniżenie wskaźnika HbA1c hemoglobiny glikowanej opisującego poprawność prowadzenia cukrzycy,
- Zdrowy sen i redukcja stresu,
- Unormowanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała,
- Regularna aktywność fizyczna i odchudzanie,
- Kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych i zbalansowanego podejścia do diety.

Podstawą jest bezpieczny plan żywieniowy o niskim indeksie glikemicznym dopasowany do diagnozy i sposobu leczenia. Przepisy są proste i można je przygotować w maksymalnie 30 minut. Do wyboru jest 9 planów żywieniowych, w tym z 4 posiłkami dziennie dla osób z insulinoopornością i stanem przedcukrzycowym oraz 5 posiłkami dla osób z cukrzycą typu 1 i typu 2. Oprócz tego zawierają zdrowe zamienniki cukrów, 720 wymienników składników oraz pomysły na szybkie przekąski do 1 WW, dzięki którym nie jest konieczne podawanie insuliny na korektę.

Drugą funkcją jest monitorowanie choroby. W apce można notować poziom glukozy we krwi, wyniki badań hemoglobiny glikowanej i profilu lipidowego oraz informację o postępach w redukcji masy ciała. Standardem jest kalkulator insuliny do obliczania jednostek insuliny podanej do posiłku.

Głównym zadaniem cukrzyca.pl jest wyrównanie glikemii i obniżenie poziomu hemoglobiny glikowanej dzięki spersonalizowanej diecie opartej o aktualne zalecenia dietetyczne. Proste jadłospisy zachęcają do zbalansowanego odżywiania się, a opcja coachingu oferuje praktyczne porady np. jak oswoić lęk w przypadku glikemii poza kontrolą. Nawigowanie po apce jest bardzo intuicyjne, a systematycznie zbierane dane pomagają w aktualizacji sposobu leczenia podczas konsultacji z lekarzem. ●

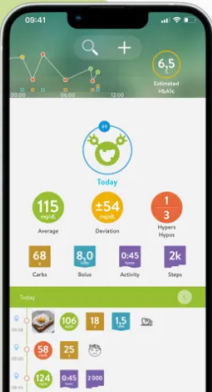


Dzienniczek dla cukrzyków i kontrola nad pomiarami

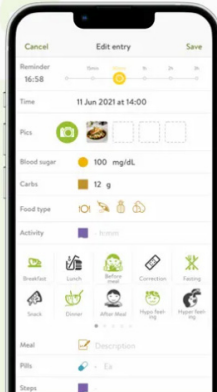
Stworzona dla społeczności diabetyków apka zrobiła niesamowitą karierę. Od 2017 roku należy do firmy farmaceutycznej Roche i niezmiennie pozostaje niekwestionowanym liderem w swoim segmencie.

Apka – powstała z myślą o osobach z cukrzycą typu 1, typu 2 oraz cukrzycą ciążową – pełni rolę dziennika cukrzycy. Regularne zbieranie wyników pomiarów daje dokładny wgląd w przebieg choroby i ułatwia lekarzowi na bieżąco dopasowywać leczenie. Wbudowany kalkulator Bolusa zawiera

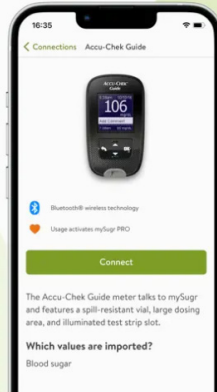
Pomoc w radzeniu sobie z cukrzycą



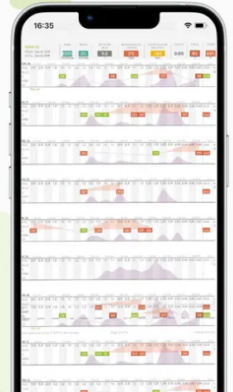
Monitoruj swoje węglowodany



Bezproblemowe rejestrowanie poziomu glukozy we krwi



Informatywny raport dla twojego lekarza



mySugr

Dla kogo: dla osób z cukrzycą

System: iOS, Android

Język: polski, angielski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa: mysugr.com

Śledzone dane: zdrowie i sprawność, położenie, dane użytkownika



precyzyjne zalecenia dotyczące dawek insuliny, a przejrzyste wykresy pokazują zmiany poziomu cukru we krwi. Szacunkowa wartość HbA1c wyświetlana jest na głównym pulpicie.

Użytkownik systematycznie rejestruje nie tylko wyniki pomiarów cukru we krwi, ale też informacje dotyczące posiłków, diety i spożycia węglowodanów. Apkę można zintegrować z urządzeniami dla cukrzyków jak Accu-Check i Aviva Connect, a wyniki będą sływały automatycznie. Integracja z Apple Health lub Google Fit daje wgląd w to, jak aktywność fizyczną wpływa na wartości glukozy. To w wersji bazowej.

W opcji PRO dostępne jest też inteligentne wyszukiwanie posiłków i ich rejestrowanie (własna baza danych), kalkulator Bolusa (obliczanie dawki insuliny, korekcji i dawek do posiłków), raporty w formacie PDF i Excel, przypomnienia o pomiarze poziomu glukozy we krwi, zdjęcia posiłków (na podstawie których system oblicza szacunkową zawartość węglowodanów) oraz dawki dla użytkowników pomp. Dobra wiadomość: funkcje PRO dostępne przy zakupie Accu-Check albo za 11 zł miesięcznie lub 90 zł rocznie.

Na głównym ekranie znajdziemy podsumowanie najważniejszych informacji: średni poziom glukozy, odchylenia, informacje o liczbie epizodów hiperglikemii i hipoglikemii, wskaźnik Bolusa, czas aktywności fizycznej, spożycie węglowodanów oraz oś czasu prezentująca zmiany wartości i aktywności w formie graficznej i zdjęć. Dodawanie wielu danych zostało maksymalnie uproszczone poprzez system ikon.

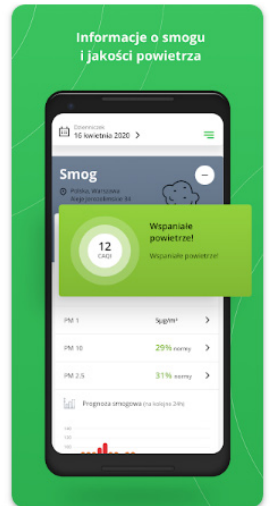
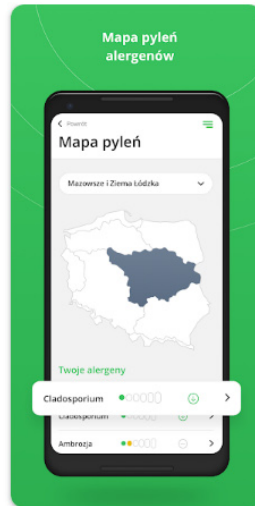
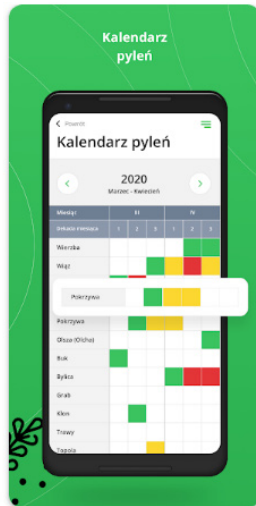
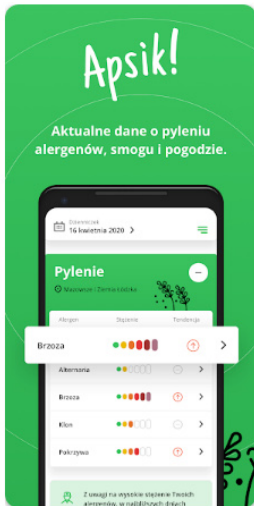
Dzienniczek mySugr służy do wspierania leczenia cukrzycy, ale nie może zastąpić regularnych wizyt u diabetologa. ●



Pełne dane o pyleniu alergenów, smogu, pogodzie wraz z prognozą

40% Polaków ma różne alergie, a ok. 8 mln alergiczny nieżył nosa. To dla nich powstała prosta, ale genialna aplikacja mobilna.

Już pierwszy kontakt z aplikacją Apsik! pozostawia dobre wrażenie: po jej pobraniu nie trzeba ani się rejestrować, ani wprowadzać swoich danych personalnych. Nie zaskoczą nas żadne ukryte płatności.



Apsik! Aplikacja dla alergików

Dla kogo: osoby z alergiami

System: iOS, Android

Język: polski

Cena: bezpłatna w wersji podstawowej

Producent: Adam Włodarczyk

Strona internetowa: apsik.com.pl



Osoby uczulone na pyłki roślin dostaną w niej to, co im jest potrzebne, aby lepiej radzić sobie z alergią. Najważniejsze to na bieżąco aktualizowane informacje o stężeniu pylenia i alergenów w wybranym regionie, w tym okresy wysokiego i niskiego stężenia alergenów (traw, zbóż, drzew, grzybów) w podziale na poszczególne miesiące. Dane pochodzą z bieżących odczytów stacji pomiarowych Ośrodka Badania Alergenów Środowiskowych.

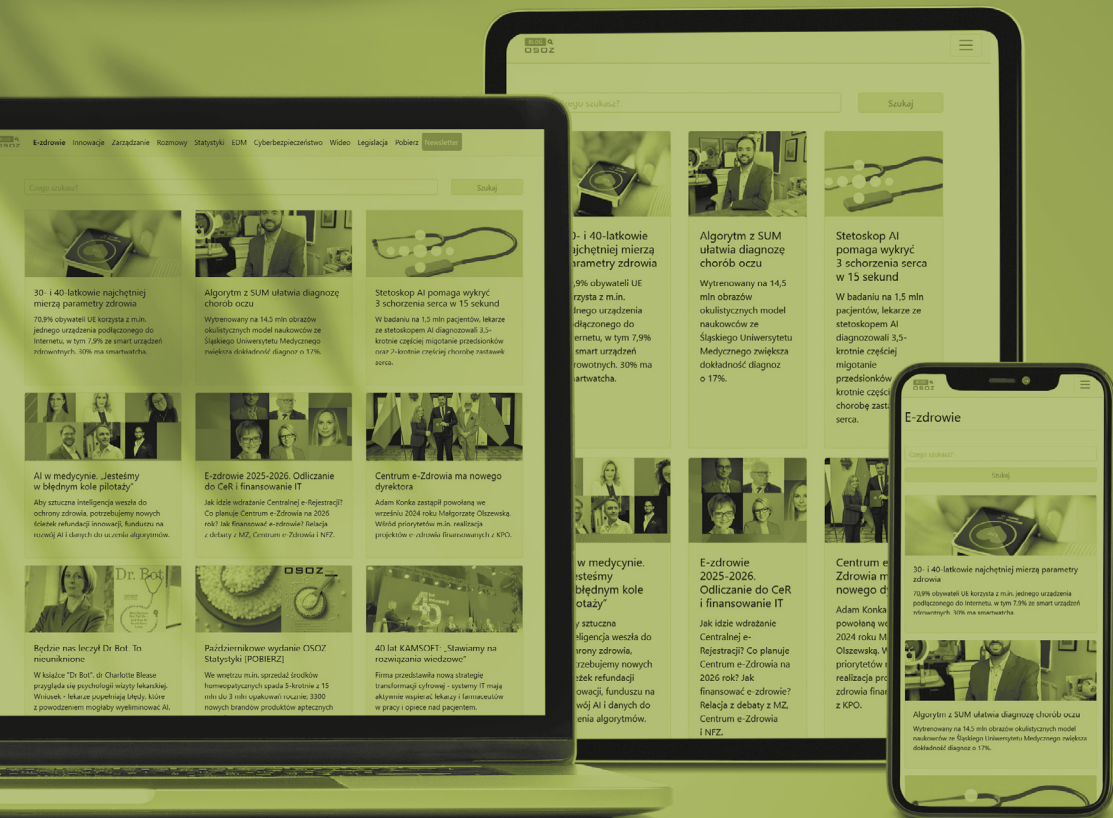
Do tego dochodzą dane o stanie powietrza (alerty smogowe) i pogodzie. Aby skorzystać z tej funkcji, trzeba wyrazić zgodę na to, aby apka miała dostęp do aktualnego położenia telefonu (geolokalizacja). Alergik planujący wakacje może sprawdzić, z jakimi alergenami może mieć kontakt po drodze i co aktualnie pyli w miejscu docelowym podróży.

Apka jest prosta, ale maksymalnie funkcjonalna, co potwierdzają wysokie oceny w sklepach Google Play (4.5) i Apple Store (4.7). Nawigowanie po danych ułatwia modyfikowalna kolejność modułów w oknie głównym.

We wnętrzu znajdziemy też mapę najbliższych gabinetów alergologicznych, informacje o alergenach krzyżowych, ostrzeżenia o nadchodzącym pyleniu wybranych alergenów prosto na ekran główny telefonu (notyfikacje). Całość uzupełnia mapa obrazująca stan pylenia wszystkich aktywnych alergenów w dowolnej części Polski oraz kalendarz pyleń.

Informacje o smogu i jakości powietrza obejmują takie podstawowe parametry jak PM 1, PM 10, PM 2.5 i zbierane są za pomocą sieci czujników Airly. Pomocna w planowaniu aktywności na świeżym powietrzu jest prognoza smogowa na 24h i zanieczyszczenia powietrza.

Nasza ocena: dobra, polska apka bez ukrytych opcji premium, a do tego dostarczająca danych, jakich potrzebują alergicy. ●



Wszystko o e-zdrowiu

Praktyczne porady

Informacje z rynku zdrowia

Inspirujące wywiady

BLOG 

OSOZ

blog.osoz.pl

ZESKANUJ KOD,
aby przejść do bloga

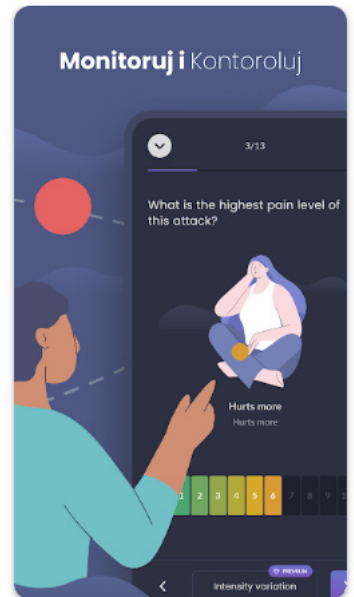
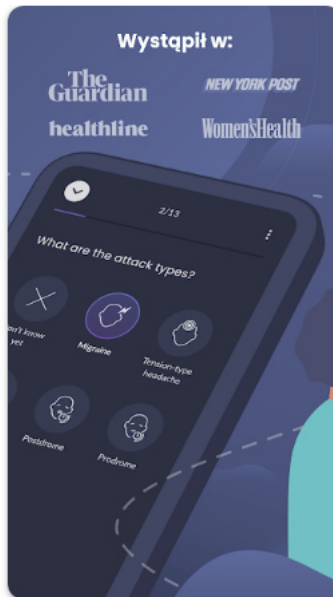
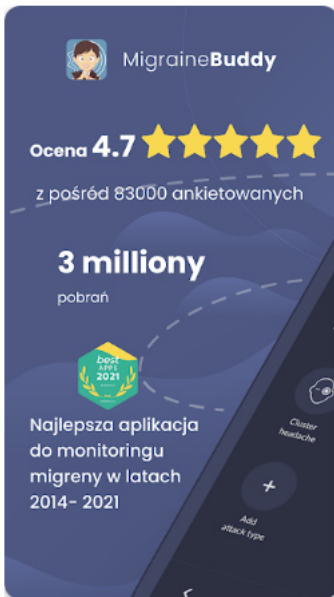




Monitoruj ataki migreny, aby lepiej sobie z nią radzić

Aplikacja Kumpel Migreny (Migraine Buddy) pomaga sklasyfikować rodzaj migreny i czynniki wyzwalające ataki bólu głowy. To pierwszy krok do zapanowania nad chorobą, jej leczenia i ograniczenia liczby epizodów. Na migrenę cierpi ok. 8 mln dorosłych Polaków.

Choć centralnym elementem apki jest funkcja monitoringu ataków (dziennik choroby), to Migraine Buddy potrafi o wiele więcej. Ale po kolei. Po zainstalowaniu bezpłatnej wersji,



Migraine Buddy

Dla kogo: pacjenci

System: iOS, Android

Język: polski i inne

Cena: bezpłatna wersja bazowa.
Dodatki: 47,99 zł/miesięcznie

Strona internetowa:
migrainebuddy.com

Sledzone dane:
lokalizacja, dane z aplikacji Zdrowie



można od razu przejść do notowania informacji o atakach, czasie ich występowania oraz okolicznościach. Te dane mogą okazać się kluczowe do zrozumienia wyzwalaczy choroby i lepszego radzenia sobie z nią. Kiedy już wystąpi ból głowy, apka oferuje najbardziej sprawdzone metody przynoszące szybką ulgę. Te można oceniać (razem ze skutecznością leków), aby znaleźć swój sposób na walkę z bólem.

Kolejną opcją jest pomoc ze strony społeczności 3,5 mln użytkowników apki, którzy dzielą się swoimi wskazówkami na czacie. Jest też baza wiedzy na temat nowych metod leczenia czy badań naukowych nad migreną oraz ankiety dla użytkowników ułatwiające samodiagnozę. Automatyczny monitoring snu pozwala sprawdzić, czy jego jakość albo długość też jest wyzwalaczem bólów głowy. Podobnie w przypadku pogody – aplikacja zawiera 7-dniową prognozę z wahaniami ciśnienia i temperatury.

Dziennik choroby można wyeksportować i przesłać lekarzowi rodzinnemu albo neurologowi, a szczegółowe raporty pomagają w diagnozie i leczeniu.

Najciekawsze opcje dostępne są tylko w wersji premium kosztującej sporo, bo 47,99 zł miesięcznie albo 384,99 zł rocznie. Za tę kwotę otrzymamy analizy predykcyjne, w tym prognozy ryzyka wystąpienia ataków, czasu jego trwania oraz personalizowane plany terapeutyczne i coachingowe opracowane przez ekspertów od migreny. W płatnej wersji jest też więcej raportów.

Najlepiej przez pierwsze tygodnie albo miesiące korzystać z wersji bezpłatnej i dopiero potem wykupić dostęp premium – im więcej danych zgromadzimy w dzienniku migreny, tym większa precyzja pogłębianych analiz AI.

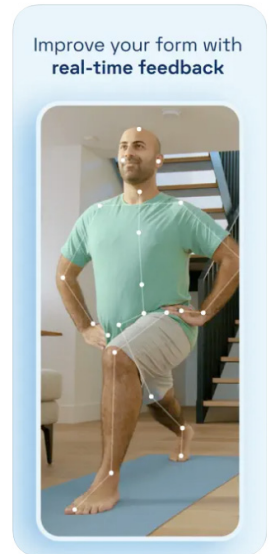
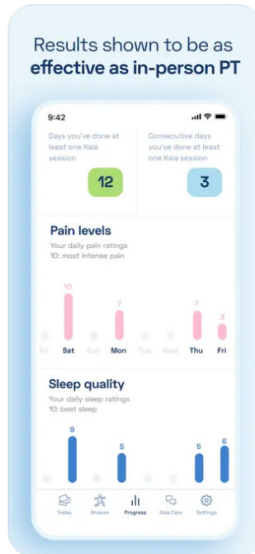
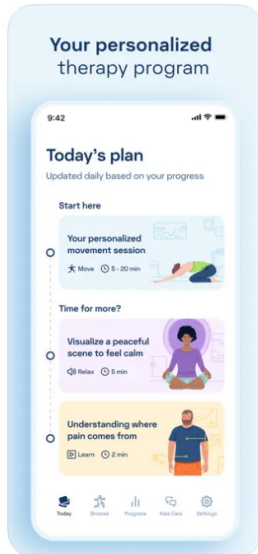
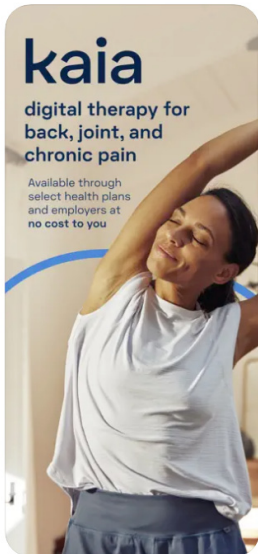
Jeśli damy apce dostęp do aplikacji Zdrowie gromadzącej dane fitness i parametry zdrowia, zyskamy jeszcze lepszy wgląd w przebieg i rozwój choroby. Twórcy chwalą się, że Migraine Buddy od 2014 co roku zyskuje tytuł najlepszej apki w kategorii „migrena i ból głowy”. ●



Proste ćwiczenia na ból pleców w domu

Kaia nie tylko pokazuje, jak wykonać ćwiczenia, ale także kontroluje, czy dobrze je wykonujemy. Do tego wystarczy kamera w smartfonie.

Badanie z 2021 roku sugeruje, że 80% Polaków skarży się na bóle kręgosłupa. Wrogami zdrowych pleców są siedzący tryb życia i stres – czynniki, które trudno wyeliminować. Środki przeciwbólowe tylko maskują problem, rehabilitacja kosztuje



Kaia Health

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android

Język: angielski

Cena: bezpłatna, w ramach planów ubezpieczeniowych

Strona internetowa: kaiahealth.com

Śledzone dane: dane z aplikacji
zdrowie i fitness, lokalizacja



i jest czasochłonna, a źle wykonywane samodzielne ćwiczenia mogą czasami bardziej zaszkodzić niż pomóc.

Alternatywą jest apka, która powstawała we współpracy ze specjalistami od bólu. Wszystkie ćwiczenia wykonamy w domu i do tego pod okiem trenera AI. Na podstawie wprowadzonych informacji, Kaia dostosowuje treningi do kondycji i poziomu bólu, tworząc spersonalizowany plan treningowy. Każdy znajdzie coś dla siebie: seniorzy, sportowcy, osoby o ograniczonych możliwościach ruchowych. Codzienne sesje trwające 15–30 minut można łatwo wykonywać w domu bez dodatkowego sprzętu.

Ale Kaia ma jedną przewagę nad apkami, które zawierają jedynie filmy wideo z ćwiczeniami – kontroluje poprawność wykonywania ćwiczeń i na bieżąco dostosowuje trening do postępów. Jak to działa? Ustawiamy smartfon na podłodze, a system nakłada na nas siatkę z punktami służącymi do kontroli ruchów. Teraz wystarczy postępować zgodnie z instrukcjami – w trybie rozszerzonej rzeczywistości, na ekranie widzimy, czy nasza sylwetka podczas ćwiczeń jest prawidłowa i od razy wiemy, jak skorygować błędy. To tak jakby cały czas nas obserwował wirtualny coach, korygując na bieżąco wszystkie ruchy.

I na tym właśnie polega wyjątkowość Kaia – jest prosta i intuicyjna do stosowania oraz dopasowuje się do możliwości fizycznych użytkownika, zamiast po prostu wyświetlać te same filmy dla każdego. We wnętrzu znajdziemy m.in. ćwiczenia stabilizujące kręgosłup albo zapobiegające nawrotom bólów pleców. Wszystko uzupełniają techniki relaksacyjne dla jeszcze lepszego efektu.

Ćwiczenia opierają się na wytycznych American College of Physicians, a apka jest certyfikowanym wyrobem medycznym zgodnie z prawem europejskim. Jej twórca oferuje abonament dla firm, dzięki któremu pracownicy mogą korzystać z apki za darmo. ●



Zrozum egzemę i zidentyfikuj czynniki powodujące chorobę

Gdy dermatolog zdiagnozuje egzemę, często zleca samoobserwację, aby wykryć czynniki wyzwalające zmiany skórne. Ten uciążliwy proces można sobie ułatwić aplikacją.

Problemy skórne jak wysypki, pokrzywki i egzemy mogą być wyzwalane przez szereg czynników, od potu do zmian temperatury czy stresu. Aby je zidentyfikować, trzeba skrupulatnie notować, w jakich okolicznościach pojawiają się objawy,

Make sense of your eczema, your way

Designed with patients, endorsed by doctors

Get skin smart with EczemaWise today!

Track your symptoms and treatments

Eczema Wise

Dla kogo: dla każdego

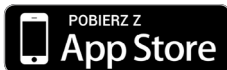
System: iOS, Android

Język: angielski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa: eczemawise.org

Śledzone dane: dane użytkownika,
informacje kontaktowe



w jakich porach dnia itd. To ważne, bo znając przyczyny można wdrożyć skuteczne leczenie choroby, która niestety często obniża jakość życia.

EczemaWise pomaga zrozumieć chorobę i zarządzać jej leczeniem. W jej opracowaniu brali udział pacjenci dotknięci tą chorobą skóry oraz lekarze. Funkcjonalność skupia się na śledzeniu codziennych elementów życia, które według dostępnych badań naukowych mogą powodować zaostrzenie objawów egzem. Wszystkie zebrane dane można podsumować w formie łatwych do przeglądania raportów zdrowotnych i statystyk, a następnie udostępnić je lekarzowi podczas wizyty.

Apka pomaga pacjentowi przygotować się do wizyty i zebrać informacje, o które może zapytać dermatolog. Podpowie dostępne opcje leczenia i wspiera w wyborze tej najlepszej, którą potem można omówić ze specjalistą.

Apka nie jest jakością specjalnie wyrafinowana, bo ma prostą funkcjonalność dziennika choroby. Użytkownik rejestruje stan skóry, w tym miejsca i natężenie swędzenia i bólu oraz czynniki wyzwalające jak sen, stres, pogoda, dieta, aktywność fizyczna. EczemaWise pomaga śledzić epizody zaostrzenia choroby i regresji oraz wykonywać zdjęcia chorej skóry. Im dłużej rejestrowane objawy i nawroty choroby, tym lepszy wgląd w jej przebieg, a jest on za każdym razem bardzo indywidualny.

Korzystanie z apki ma też ważny aspekt psychologiczny – pacjenci mają poczucie, że odzyskują częściową kontrolę nad dolegliwością, mogą wprowadzić poprawiające komfort życia modyfikacje stylu życia i dużo skuteczniej współpracować z lekarzem. Badania pokazują, że osoby, które w ten sposób zarządzają swoją przewlekłą chorobą, odczuwają poprawę subiektywnej oceny stanu zdrowia. ●

KADRY NA WYCIĄgniĘCIĘ RĘKI

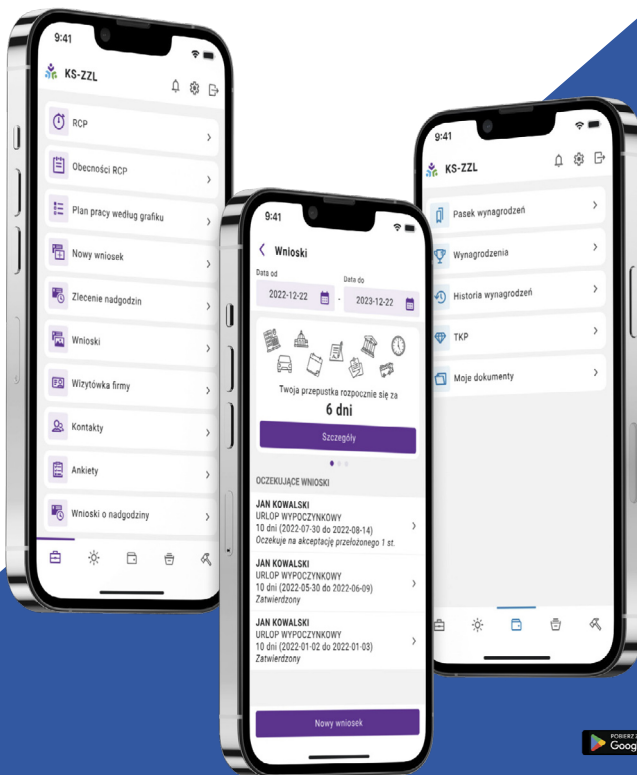
APLIKACJA MOBILNA KS-ZZL

Zarządzaj swoimi sprawami pracowniczymi szybko i wygodnie!

Z aplikacją mobilną KS-ZZL masz wszystko pod kontrolą:

-  **Złóż wniosek urlopowy** w kilka sekund.
-  **Sprawdź pasek wynagrodzeń** i upewnij się, czy wypłata jest już na koncie.
-  **Przeglądaj dokumenty pracownicze** w dowolnym miejscu i czasie.
-  **Sprawdź stan urlopu** – zobacz, ile dni wolnych Ci zostało!

KS-ZZL to intuicyjna aplikacja dla pracowników, która oszczędza czas i ułatwia codzienne zarządzanie kadrą. Aplikacja zintegrowana jest z systemem kadrowo-płacowym firmy KAMSOFT.

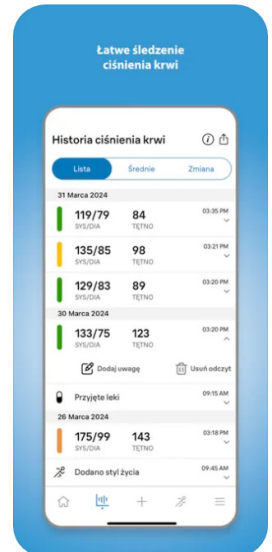
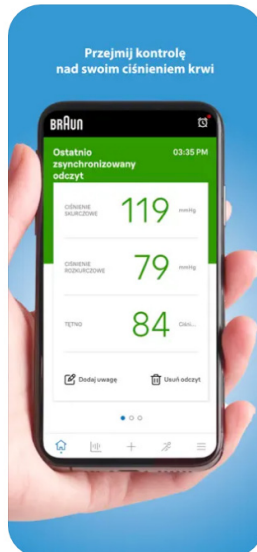




Przesyłaj do aplikacji wyniki pomiaru ciśnienia krwi

Nowsze elektroniczne ciśnieniomierze domowe oferują opcję automatycznego przesyłania wyników do aplikacji mobilnej. Nie chodzi tylko o zapisywanie w apce zamiast w notesie, ale o dużo lepszy wgląd w trendy ciśnienia krwi, które mogą naprowadzić lekarza na ukryte choroby serca.

Ciśnieniomierze domowe przeszły drogę od manualnych rękawów z pompką do elektronicznych urządzeń zakładanych na nadgarstek i zapamiętujących wyniki pomiarów. Jednak



Braun Healthy Heart

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android

Język: polski, angielski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa:
app.braunhealthcare.com

Śledzone dane: dane z urządzenia,
diagnostyka



każdy, kto z nich korzysta, wie, że wywołanie historii wyników na małym ekranie jest karkołomne. Nic dziwnego, że nadal duża część osób kontrolujących ciśnienie przepisuje wyniki do zeszytu (albo do aplikacji) i w tej formie przekazuje je lekarzowi. Taka metoda działa, ale jest nieporęczna i podatna na pomyłki.

Można to już zrobić o wiele prościej. Spora część producentów e-ciśnieniomierzy krwi oferuje swoją aplikację mobilną, pozwalającą na automatyczną synchronizację wyników. Przykładem jest Braun Healthy Heart. Apka może odbierać wyniki z nowszych urządzeń Brauna do mierzenia ciśnienia. Co ważne, jest bezpłatna i dostępna w języku polskim, co nie jest regułą. Przykładowo, Omron, jeden z liderów rynku, ma apkę tylko w języku angielskim wymagającą wykupienia abonamentu. Warto też pamiętać, że integrację oferują zazwyczaj nowsze modele, nawet kilkukrotnie droższe od bazowych urządzeń bez tej opcji.

Co dokładnie potrafi Braun Healthy Heart? Przede wszystkim bezprzewodowo przesyła wyniki do apki podczas wykonania pomiaru oraz przejrzysto prezentować trendy danych. Dla osób starszych, obsługa takiego ciśnieniomierza może być trudniejsza, ale właśnie w ich przypadku skrupulatne śledzenie danych jest kluczowe. Dane prezentowane są kolorystycznie, pozwalając zorientować się, kiedy pomiar mieści się w normie, a kiedy ją przekracza. Nieprawidłowe odczyty (przykładowo wykonane po wysiłku fizycznym) można kasować, a jeśli wynik jest poza normą, istnieje opcja wprowadzenia notatki przykładowo na temat tego, kiedy pacjent zażył leki itd.

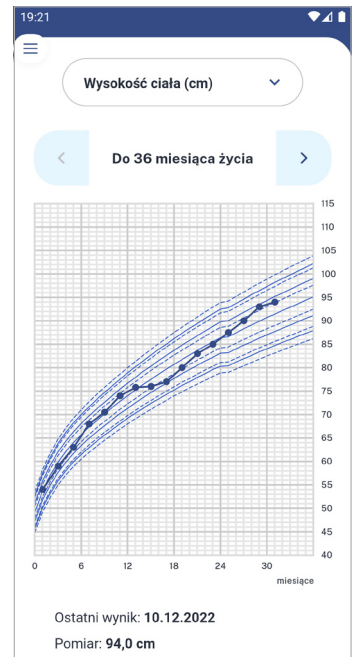
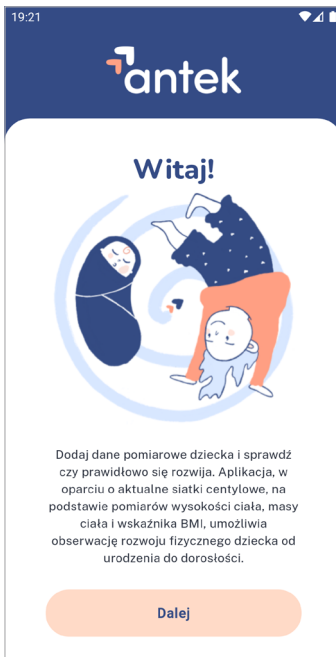
To pozwala lekarzowi jeszcze lepiej zrozumieć zmiany ciśnienia. Do tego apka zawiera informacje, jak codzienne zachowanie (sport, odżywianie się, sen, nastrój itd.) wpływa na ciśnienie krwi. Użytkownik może o dowolnej porze ustawić przypomnienie o konieczności wykonania pomiaru albo zażyciu leku. Całą historię pomiarów można łatwo udostępnić lekarzowi. ●



Monitoruj rozwój fizyczny Twojego dziecka

„Antek. Mamo, Tato sprawdź, czy zdrowo się rozwijam” to aplikacja dla rodziców, którzy chcą mieć pewność, że ich dziecko rośnie tak, jak powinno.

Apka stworzona we współpracy z ekspertami Pracowni Antropologii Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka” ma jedną, ale ważną funkcjonalność: monitorowanie rozwoju fizycznego dziecka i wczesne wykrywanie potencjalnych zaburzeń.



Antek

Dla kogo: dla rodziców

System: iOS, Android

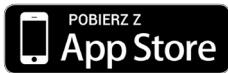
Język: polski, angielski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa:

antek.exploreit.io/pl

Śledzone dane: dane z aplikacji
Zdrowie, dane personalne



W przeciwieństwie do zagranicznych, podobnych apek, Antka oparto na normach rozwoju rekomendowanych przez Ministerstwo Zdrowia, opracowanych przez Centrum Zdrowia Dziecka (OLA/OLAF) i dopasowanych do polskich dzieci. Oprócz tego stosuje też uniwersalne normy Światowej Organizacji Zdrowia, aby ocenić cechy i wskaźniki somatyczne.

Rodzic może na bieżąco sprawdzać, czy jego pociecha rozwija się prawidłowo i czy nie występuje u niego np. niedobór wzrostu, przedwczesne dojrzewanie albo zaburzenie stanu odżywienia.

Do tego służą takie opcje apki jak:

- Kontrola przyrostów masy i wysokości ciała
- Obliczanie BMI i ocena stanu odżywienia
- Generowanie siatek centylowych
- Predykcja wzrostu
- Ocena dzieci urodzonych przedwcześnie

Na podstawie regularnie dokonywanych pomiarów, rodzic otrzymuje interpretację danych i na bieżąco wie, czy dziecko rośnie tak, jak powinno. Dane można też pokazać lekarzowi podczas wizyt kontrolnych.

– Przejrzysta i intuicyjna aplikacja umożliwia wychwycenie ewentualnych zaburzeń i szybkie podjęcie dalszych kroków diagnostycznych – chwali stworzoną w 2024 roku apkę dr hab. n.biol. Agnieszka Róždzyńska-Świątkowska, Profesor IPCZD Kierownik Pracowni Antropologii, Instytut „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”.

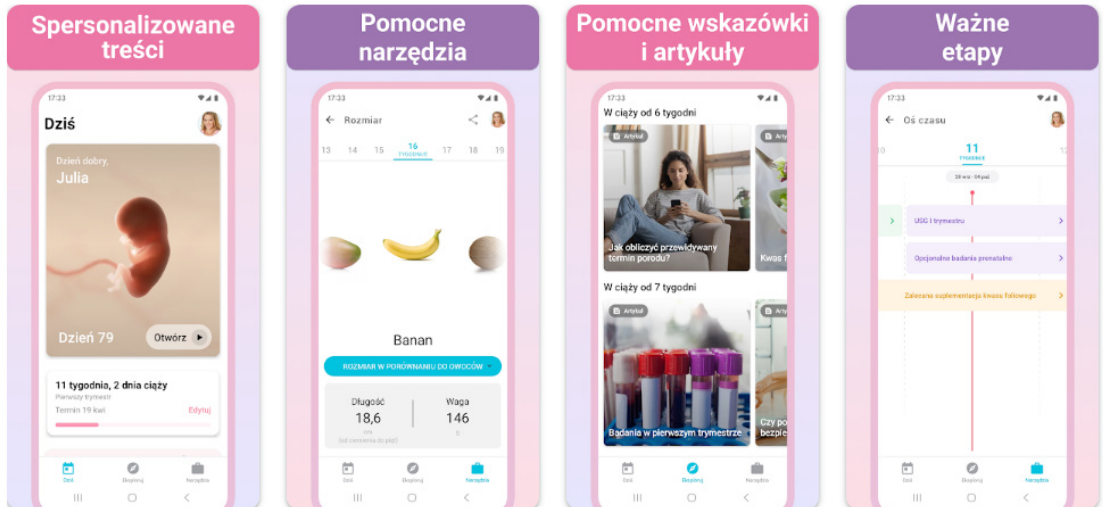
Cieszy fakt, że rodzice w całej Polsce mogą teraz korzystać z dokonań naukowych i doświadczenia Instytutu „Pomnik – Centrum Zdrowia Dziecka”. To najlepszy certyfikat jakości dla aplikacji. ●



Kontrola ciąży i porady dla przyszłych matek

Kiedyś czytało się książki o przebiegu ciąży, dziś kobiety mogą zainstalować aplikację mobilną, aby wygodnie obserwować rozwój dziecka i mieć pod ręką wszystkie najważniejsze informacje i porady.

Stworzona przez Philipsa apka daje bardzo dokładny wgląd w to, jak rozwija się dziecko, dając przyszłym rodzicom pewność, że wszystko jest w porządku oraz pomagając podejmować codzienne decyzje dla zdrowia płodu. Zakres



Ciąża+

Dla kogo: dla przyszłych matek

System: iOS, Android

Język: polski

Cena: płatna

Strona internetowa:
philips-digital.com

Śledzone dane: położenie,
identyfikatory, dane użycia



funkcji jest ogromny. Interaktywne modele 3D przedstawiają rozwój dziecka dzień po dniu – od blastocysty przez płód po noworodka – a przewodnik po rozmiarach pomaga wyobrazić sobie wielkość dziecka w porównaniu do owoców, zwierząt czy słodczy. Model można obracać, aby obejrzeć detale z różnych stron, a po dotknięciu zobaczymy reakcje i ruchy dziecka. Co tydzień dostępne są nowe wizualizacje ciążowe.

Apka zawiera też poradniki wyjaśniające, czego można się spodziewać w każdym kolejnym tygodniu ciąży, poradniki na temat karmienia piersią, aktywności fizycznej, diety i ciąży bliźniaczej, oraz oś czasu z kluczowymi etapami ciąży. Przyszła matka ma dostęp do artykułów dopasowanych do etapu ciąży, obrazów z USG w 2D i 3D w poszczególnych tygodniach ciąży. Na podstawie robionych regularnie zdjęć może tworzyć wizualny pamiętnik.

Kalkulator szacunkowego terminu porodu umożliwia wyliczenie daty przyjścia dziecka na świat. Jest też licznik kopnięć śledzący aktywność dziecka, rejestr wagi ciążowej ułatwiający nadzorowanie zmian masy ciała oraz licznik skurczów pozwalający na pomiar czasu trwania i częstotliwości skurczów podczas porodu. Nie zapomniano o terminarzu wizyt kontrolnych u lekarza.

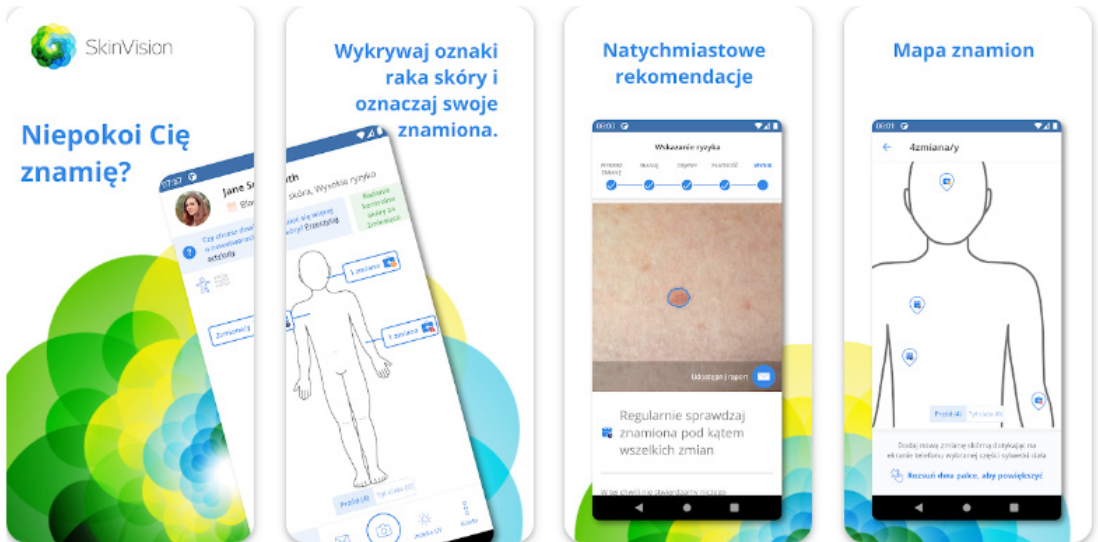
W funkcji Torby znajdują się wskazówki, jak przygotować się na poród i co zabrać ze sobą do szpitala – dla siebie, dziecka i osoby towarzyszącej. Jest też lista zadań do zrobienia oraz lista zakupów oraz... baza imion, którymi można się zainspirować. Do tego długa lista artykułów i poradników ciążowych na temat aktualnego etapu rozwoju dziecka.

Roczny abonament kosztuje ok. 180 zł, a miesięczny – 20 zł. Po narodzinach, w opiece nad niemowlakiem, śledzeniu rozwoju i monitorowaniu codziennych czynności związanych z pielęgnacją i zdrowiem dziecka pomoże apka Dziecko+ tego samego producenta. ●



Kontroluj znamiona i zmiany skórne

SkinVision to płatna usługa medyczna on-line do oceny znamion skórnych pod kątem większości typów nowotworów skóry. Wystarczy zrobić zdjęcie smartfonem, aby otrzymać ocenę poziomu ryzyka oraz porady dotyczące dalszych działań, w tym ewentualnej wizyty u lekarza. Skuteczność i dokładność narzędzia została sprawdzona w badaniach klinicznych.



SkinVision

Dla kogo: dla każdego

System: iOS, Android

Język: polski, angielski

Cena: bezpłatna w wersji bazowej,
ocena zmiany 29,99 zł

Strona internetowa: skinvision.com/pl

Śledzone dane: zdrowie i fitness,
lokalizacja, dane identyfikacyjne



Szacuje się, że 1 na 5 osób zachoruje w swoim życiu na jeden z rodzajów nowotwór skóry. W Polsce co roku na czerniaka choruje około 3000–4000 osób, a liczba ta podwaja się co 10 lat. Jeśli zostanie wykryty odpowiednio wcześniej, można go jednak skutecznie leczyć. Często zaczyna się od niewinnej zmiany skórnej, która dopiero po pewnym czasie zaczyna nowotworzyć. Wśród najczęstszych objawów są nieregularny kształt zmiany, wielobarwność, asymetria, nierówne krawędzie, zmiany dotyczące wielkości, kształtu lub koloru zachodzące w czasie.

Do oceny znamion, SkinVision wykorzystuje specjalny algorytm stworzony na podstawie szerokiej bazy zdjęć przypadków raka. Każde badanie pozwala dodatkowo go trenować, zwiększając dokładność przy zachowaniu prywatności pacjenta. Do tej pory użytkownicy aplikacji przeprowadzili ponad 3,5 miliona badań kontrolnych skóry, podczas których wykryto ponad 40 tys. przypadków czerniaka i innych rodzajów nowotworów skóry. Misją producenta jest uratowanie ponad 250 tys. osób w kolejnym 10-leciu.

Sięgając po apkę można mieć pewność, że to sprawdzone rozwiązanie, bo SkinVision jest zarejestrowanym urządzeniem medycznym posiadającym europejski certyfikat CE. Każda ocena zdrowia skóry kosztuje ok. 30 zł. Dla osób z grup ryzyka dużo taniej wychodzi abonament na 3 albo 12 miesięcy. Bezpłatnie dostępne są tylko kwestionariusze do określenia profilu ryzyka i typu skóry, opcja przechowywania zdjęć znamion skórnych oraz dostęp do informacji o promieniowaniu UV w okolicy.

Obsługa jest niezwykle prosta: apka prosi o zrobienie kilku zdjęć znamiona oraz odpowiedź na kilka pytań uzupełniających. W ciągu 30 sekund gotowy jest raport ze wskazaniem poziomu ryzyka związanego z danym znamieniem. Z kolei robiąc regularnie zdjęcie zmian, można dokładnie sprawdzić, jak się rozwija.

Jak podkreśla producent, SkinVision nie jest rozpoznaniem i nie zastępuje wizyty u lekarza i nie jest przeznaczona do stosowania u dzieci. ●

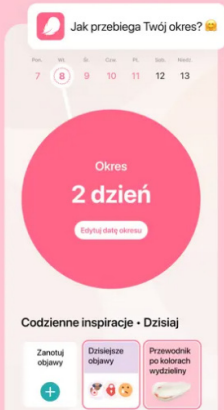


Kalendarz miesięczkowy

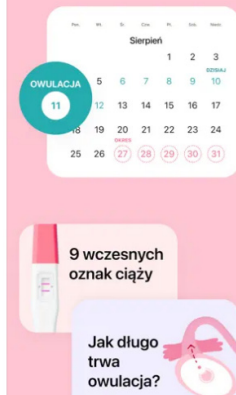
Flo to jedna z najpopularniejszych apek dla kobiet do kontroli cyklu miesięczkowego i ciąży z prognozami oraz personalizowanymi poradami.

Aplikacja dla kobiet oferująca wsparcie niezależnie od tego, czy użytkowniczka chce śledzić i przewidzieć kolejny okres, zająć w ciążę, monitorować jej przebieg, czy lepiej zrozumieć swoje ciało. Według aktualnych danych, korzysta z niej już ok. 420 mln kobiet na całym świecie, w tym Polsce dzięki dobre

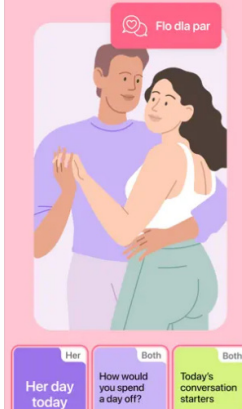
Żyj w zgodzie ze swoim cyklem



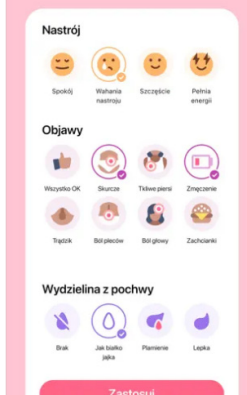
Dostrzeż oznaki owulacji



Wzmocnij łącząc Was więź



Zrozum swoje objawy



Flo

Dla kogo: dla kobiet

System: iOS, Android

Język: polski

Cena: bezpłatna w wersji podstawowej

Strona internetowa: flo.health/pl

Śledzone dane: zdrowie i fitness, położenie, dane kontaktowe



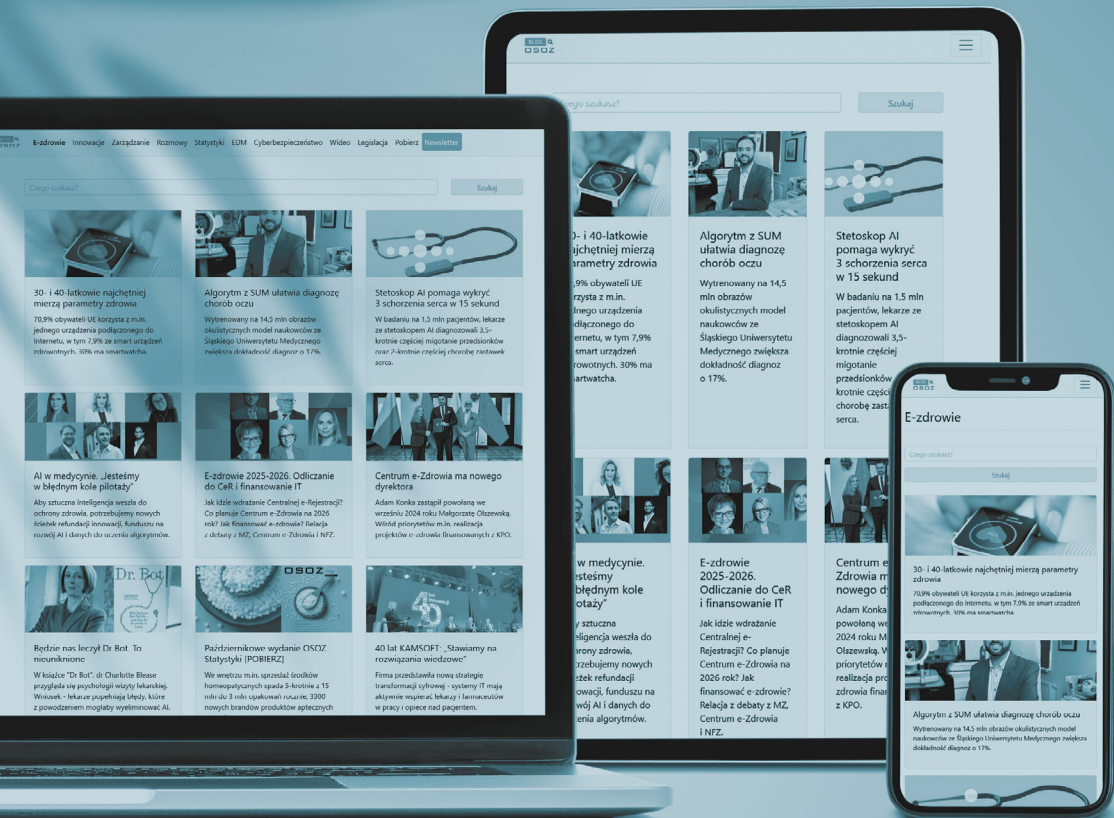
przygotowanej polskiej wersji językowej. Ponieważ gromadzone dane są bardzo wrażliwe, producent stawia na ochronę prywatności, chwalcąc się, że to pierwszy kalendarz miesięczkowy, który uzyskał certyfikaty ISO 27001 i ISO 27701. W trybie prywatnym, apka oferuje pełną anonimowość.

W wersji podstawowej Flo sprowadza się do kalendarza miesięczkowego. Można notować objawy dotyczące nastroju i samopoczucia, a także rodzaju wydzieliny z pochwy. O wiele więcej możliwości daje płatna wersja Flo Premium. Dzięki niej użytkowniczka otrzymuje comiesięczne raporty o cyklu, prognozy cyklu i owulacji (obliczanie przez sztuczną inteligencję na podstawie obserwacji ponad 70 objawów, jak skurcze, upławy czy bóle głowy), informacje o najważniejszych trendach przebiegu objawów, spersonalizowane porady, opcje zaawansowanego śledzenia ciąży, pełny dostęp do Flo dla par i całodobowego Asystenta Flo Health. Do tego apka jest przepelniona artykułami, filmami i kursami.

Ciekawą opcją jest Flo dla par. Jeśli partner zainstaluje Flo na swoim smartfonie, może lepiej zrozumieć zdrowie swojej partnerki, jak się czuje, a nawet otrzymać zalecenia, o czym z nią porozmawiać, aby wzmocnić bliskość i poprawić jakość związku. I to nie zależnie od tego, czy tylko chce lepiej dopasować się do cyklu partnerki, dowiedzieć się o płodnych dniach, starając się o dziecko, czy śledzić przebieg ciąży.

Flo współpracuje z ekspertami w zakresie zdrowia kobiet i zdrowia reprodukcyjnego, aby wszystkie zamieszczane treści były wiarygodne i oparte na aktualnej wiedzy. Aby ułatwić gromadzenie danych, Flo zintegrowane jest z aplikacją Zdrowie.

Aplikacja powstała jako kalendarz miesięczkowy, ale od lat systematycznie rozwija się w kierunku narzędzia ułatwiającego zarządzanie wszystkimi aspektami zdrowia kobiety. ●



Wszystko o e-zdrowiu

Praktyczne porady

Informacje z rynku zdrowia

Inspirujące wywiady

BLOG 
OSOZ
blog.osoz.pl

ZESKANUJ KOD,
aby przejść do bloga





Zamień mycie zębów w zabawę

Jeśli twoje dzieci nie lubią myć zębów, mogą je przekonać bohaterowie filmów Disney'a. Magiczny Timer isney'a to świetny pomysł, aby z pomocą magii zbudować zdrowe nawyki. Korzystanie z niego wymaga szczoteczki Oral-B, ale jest też kilka alternatyw.

Apka działa tylko ze szczoteczkami Crest lub Oral-B Kids. Jeśli już ją posiadasz, wystarczy zeskanować kod z opakowania i apka zostanie aktywowana. Ale spokojnie – nie trzeba spe-



Disney Magic Timer

Dla kogo: dla dzieci

System: iOS, Android (na tablety)

Język: angielski

Cena: bezpłatna

Strona internetowa: oralb.pl

Śledzone dane: dane użycia



cialnie kupować nowej szczoteczki, bo podobnych rozwiązań jest kilka.

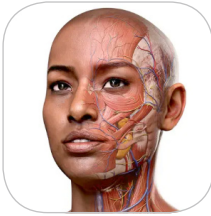
W myciu zębów dziecku towarzyszą bohaterowie Disneya, Marvela i Gwiezdných Wojen. Główna funkcjonalność Disney Magic Timer skupia się na tym, aby szczotkowanie trwało dokładnie tyle, ile powinno. Jak sugeruje Oral-B, dzięki apce rodzice „wygrają walkę z dzieckiem o szczotkowanie zębów”. Podobno aż 90% dzieci korzystających z aplikacji Disney Magic Timer myje zęby dłużej – większość z nich, nawet dwa razy dłużej.

Do wyboru jest 23 ulubionych postaci Disneya, Marvela i Star Wars: Lilo i Stitch, Antonio i Mirabel, Simba, Nala, Timon i Pumba, Mandalorian i The Child, Sully, Nemo i Dory, Lightning McQueen i Dusty, Buzz Lightyear i Woody, Iron Man, Kapitan Ameryka, Hulk, Thor, Ant-Man i Spiderman, Anna, Elsa i Olaf, Roszpunka, Bella, Kopciuszek, Ariel i Dżasmina, Rey, Darth Vader, Yoda, Storm Troopers i BB8, Myszka Miki i Myszka Minnie.

Aby motywować do regularnego szczotkowania, apka ma kilka elementów grywalizacji, w tym np. odblokowywanie albumów z naklejkami i gier po każdym szczotkowaniu. We wnętrzu znajdziemy też wbudowany kalendarz mycia zębów i portal dla rodziców, w którym mogą śledzić postępy dziecka.

Podobnych apek jest kilka: Mimizaur, Brush DJ, Pokemon Smile, BrushUp. Swoją ma też Philips (Philips Sonicare For Kids) oraz producenci past do zębów: Aquafresh Brush Time, Colgate Magik.

Aby apka miała sens, musi być stosowana regularnie – tylko wtedy rodzice otrzymują wiarygodne dane o nawykach dziecka. Do tego potrzebny jest tablet z podstawką i miejsce na niego. Na smartfonie obraz będzie za mały. Pozostaje pytanie, czy nawet przy szczotkowaniu zębów w łazience dziecko powinno mieć tablet przy sobie. Dlatego aplikacje polecamy tylko wtedy, gdy wszystkie inne metody zmotywowania dziecka do mycia zębów zawiodły. ●

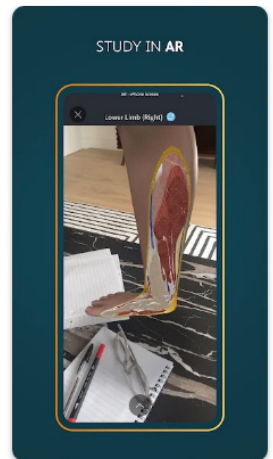
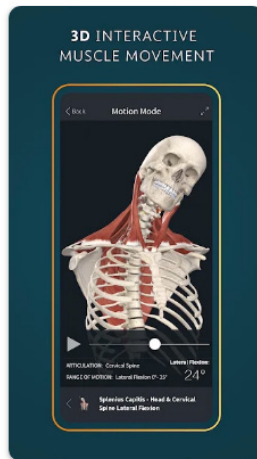
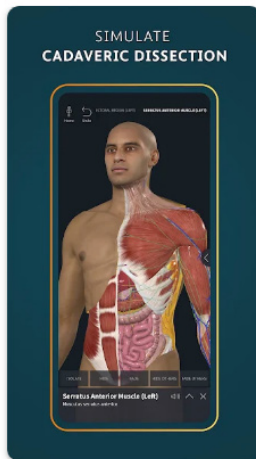
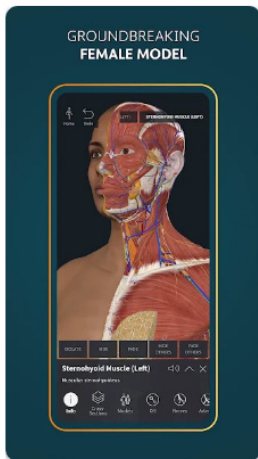


Zachwycający, interaktywny atlas anatomii człowieka

Najbardziej zaawansowana mobilna encyklopedia anatomii człowieka z modelami 3D i ruchomymi obrazami, dostępna na komputer i urządzenia mobilne.

Aplikacja Complete Anatomy od Elsevier jest liderem wśród platform edukacyjnych w zakresie anatomii ludzkiego ciała i narzędziem wykorzystywanym na wykładach na najlepszych uniwersytetach medycznych na całym świecie.

Zawiera precyzyjne do ostatniego detalu modele ciała człowieka, interaktywne animacje, obrazy 3D narządów ilustrujące ich pracę (np. bijące serce albo ruchy mięśni w czasie rzeczywistym).



Complete Anatomy

Dla kogo:

lekarze i studenci medycyny

System:

iOS, Android

Język:

angielski, francuski, niemiecki,
hiszpański, chiński

Cena:

od 39 USD (licencja dla studentów)

Strona internetowa:

www.3d4medical.com

Śledzone dane:

dane personalne, informacje
o wykorzystaniu



Przeglądanie obrazów można personalizować poprzez ich obracanie, odkrywanie kolejnych warstw, filtrowanie wybranych struktur (mięśnie, kości, układ nerwowy).

To atlas złożony z 700 grafik, w tym kursy, np. anatomii kobiety, ultrasonografii przyłóżkowej albo dyssekcji. Przeglądanie struktur ciała ułatwiają dynamiczne przekroje, mapowanie powierzchni kości, znaczniki nerwów i dopływu krwi.

Oprócz tego lekarze i studenci mają do dyspozycji:

- 30 mikroskopowych modeli anatomicznych;
- Tryb rzeczywistości rozszerzonej także w opcji dla wielu użytkowników (przydatny podczas lekcji);
- 1500+ filmów klinicznych na temat kardiologii, ortopedii, okulistyki, stomatologii i fitnessu;
- Obrazy radiologiczne nałożone na interaktywne modele 3D;
- Ruchy mięśni, ścięgien i kości 3D.

Aplikacja jest najczęściej wykorzystywana do nauki anatomii, ale może być też stosowana do edukacji pacjentów. Na podstawie realistycznego modelu, lekarz może wytłumaczyć urazy albo sposób przeprowadzenia zabiegu.

Do indywidualnego użytku wystarczy licencja studencka dająca dostęp do wszystkich modeli 3D, kursów, filmów i materiałów edukacyjnych (cena ok. 399,99 zł/rok). Licencja PRO pozwala na wykorzystanie apki w praktyce klinicznej do edukacji pacjentów oraz podczas wykładów w szkołach i na uniwersytetach (469,99 zł/rok).

Można też skorzystać z bezpłatnej wersji próbnej, która po założeniu konta użytkownika aktywna jest przez 3 dni. ●

OTWARTY SYSTEM OCHRONY ZDROWIA



Wydawca:
KAMSOF S.A.
40-235 Katowice, ul 1 Maja 133
tel. +48 32 209-07-05
fax +48 32 209-07-15
e-mail: czasopismo@osoz.pl

Redaktor naczelny: Artur Olesch

UWAGA: Aplikacje mobilne przedstawione w niniejszej publikacji mają na celu wspieranie pacjenta w działaniach związanych z ochroną zdrowia. Nie stanowią one wyrobów medycznych w rozumieniu obowiązujących przepisów prawa. Korzystanie z tych aplikacji nie zastępuje wizyty lekarskiej ani konsultacji z farmaceutą. Informacje uzyskane za ich pośrednictwem nie mogą stanowić podstawy do podejmowania decyzji dotyczących zdrowia, w szczególności do zmiany zaleceń diagnostycznych lub sposobu leczenia. Wszystkie informacje zawarte w publikacji oparte są na deklaracjach twórców aplikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Podlega ochronie prawnej. Kopiowanie, powielanie, przetwarzanie lub rozpowszechnianie bez zgody autora – zabronione. Autor i wydawca niniejszego raportu nie biorą odpowiedzialności za decyzje podjęte pod wpływem informacji w nim zawartych. Nazwy, marki handlowe oraz loga pojawiające się w raporcie są wykorzystywane w celach informacyjnych.

Przedruk, kopiowanie, skracanie, wykorzystanie tekstów (lub ich fragmentów) publikowanych w czasopiśmie OSOZ bez zgody wydawcy KAMSOF S.A. jest zabronione.

Redakcja nie odpowiada za treść reklam, ogłoszeń i artykułów sponsorowanych.

Data publikacji: październik 2025