

OTWARTY SYSTEM OCHRONY ZDROWIA

OSOZ

**RAPORT
SPECJALNY**

EDYCJA 2019



241
**mobilnych
aplikacji
zdrowotnych**

Dla pacjenta, lekarza i pielęgniarke.
Aktualna lista rozwiązań z całego świata.
Łatwe wyszukiwanie według funkcjonalności.

Na podstawie cyklu
„Aplikacje zdrowotne”
Czasopismo OSOZ Polska (wydania 6/2014 – 8/2019)
Wydanie III
Październik 2019



Aplikacje zdrowotne przedstawione w niniejszej publikacji wspomagają pacjenta w działaniach mających na celu ochronę jego zdrowia. Korzystanie z nich nie zastępuje wizyty lekarskiej lub kontaktu z farmaceutą. Informacje pozyskane z pomocą aplikacji nie mogą być podstawą do zmiany uprzednio zalecanej diagnostyki czy sposobu leczenia.

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.

ISBN 978-83-940479-4-8

Wydawca:
KAMSOF S.A.
ul. 1 Maja 133
40-235 Katowice
www.osoz.pl
e-mail: redakcja@osoz.pl

Wiedza i pomoc pod ręką

Szanowni Państwo,

Pierwszy w historii smartfon, zaprezentowany przez Apple w 2008 roku, umożliwił dostęp do ok. 500 aplikacji mobilnych. Dziś, po ponad 10 latach, użytkownicy telefonów i tabletów z systemem iOS mogą korzystać z 2 200 000 aplikacji, a z systemem Android – z 2 600 000.

Smartfon stał się narzędziem codziennego użytku, służącym nie tylko do komunikacji, ale także do płacenia rachunków bankowych, słuchania muzyki, rozrywki. Coraz częściej pomaga zadbać o zdrowie, między innymi dzięki ponad 318 000 mobilnym aplikacjom zdrowotnym. Lekarzom ułatwiają dostęp do najnowszej wiedzy medycznej oraz prowadzenie elektronicznej dokumentacji medycznej. Motywują pacjentów do aktywności fizycznej. Podpowiadają, jak zdrowo się odżywiać, zadbać o dobre samopoczucie, zmienić niekorzystne nawyki. Coraz częściej służą do konsultacji lekarskich na odległość, monitoringu parametrów zdrowia u pacjentów z chorobami przewlekłymi. Pozwalają wstępnie ocenić stan chorego, przypominają o regularnym zażywaniu leków. Dzięki nim, informacje, porady i wsparcie są w zasięgu ręki.

Aby ułatwić poruszanie się po świecie mobilnych aplikacji zdrowotnych, na Państwa ręce oddajemy III edycję raportu „Aplikacje zdrowotne”. Prezentujemy łącznie 241 aplikacji opisywanych w miesięczniku OSOZ Polska w ostatnich 5 latach. We wnętrzu:

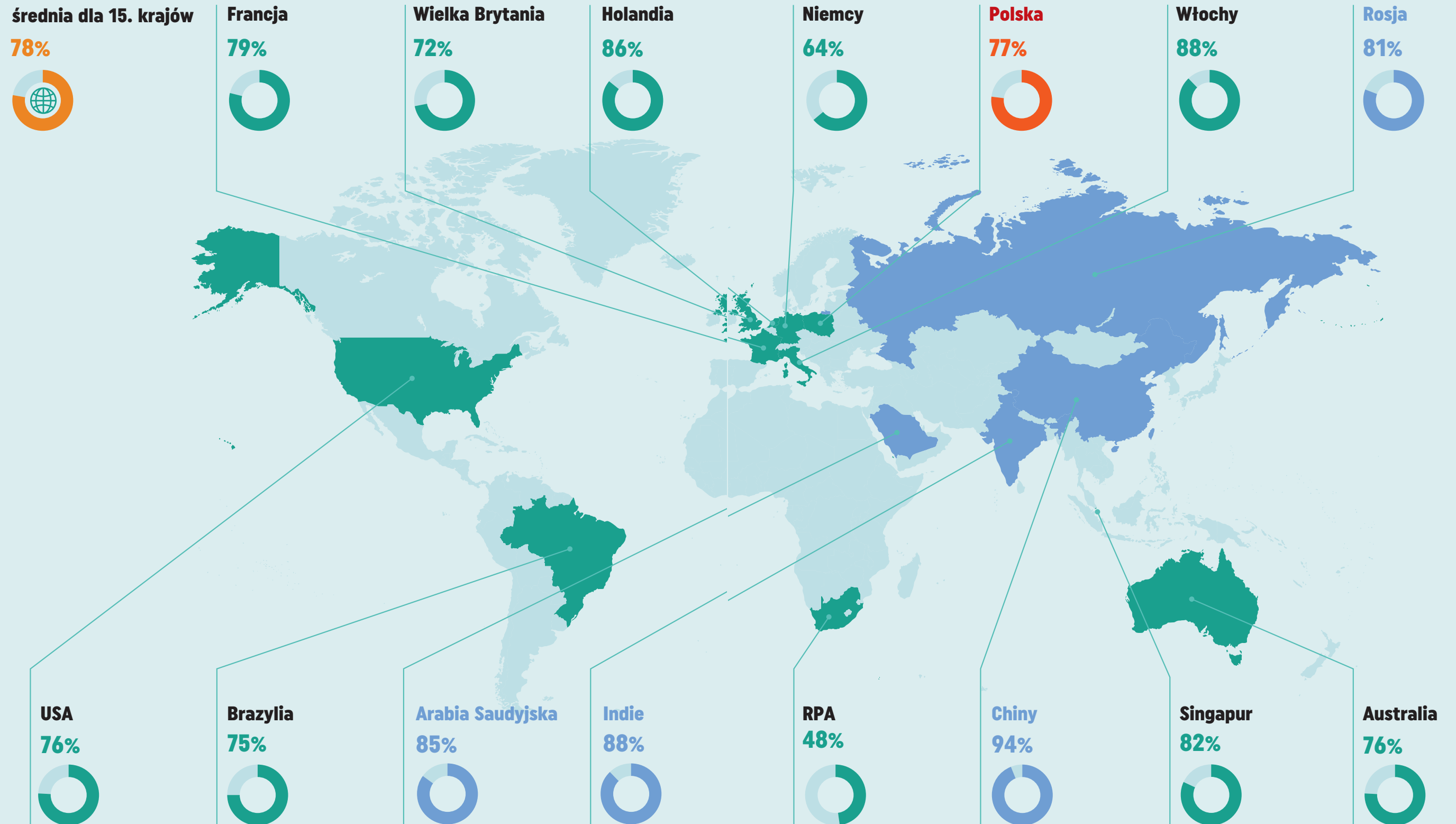
- przejrzysty podział według kategorii;
- znane na rynku, popularne i nowe aplikacje;
- informacje o dostępności dla systemów iOS i Android oraz odpłatności;
- subiektywne recenzje.

Korzystanie z aplikacji zdrowotnych może przynieść wiele korzyści, ale należy także pamiętać o podstawowych zasadach bezpieczeństwa cyfrowego. Aplikacje nie mogą być substytutem porady lekarskiej ani metodą samodzielnego diagnozowania chorób. Brak mechanizmów walidacji powoduje, że trudno ocenić ich zgodność z wiedzą medyczną czy działanie analogiczne do deklaracji producenta. Jeśli aplikacja gromadzi dane personalne lub medyczne, radzimy uważnie zapoznać się z polityką bezpieczeństwa, gromadzenia i przetwarzania danych. W przypadku płatnych rozwiązań, przed podjęciem decyzji o zakupie, najlepiej przetestować wybrane rozwiązanie i ocenić samodzielnie jego użyteczność.


Artur Olesch
Redakcja czasopisma OSOZ Polska

Atlas digitalizacji 2019

Grafika przedstawia procent lekarzy z wybranych krajów, korzystających z technologii zdrowia cyfrowego lub mobilnych aplikacji zdrowotnych. Polscy przedstawiciele personelu medycznego przyznają, że zastosowanie cyfrowych technologii medycznych oraz wykorzystanie danych medycznych ma pozytywny wpływ na ich własne doświadczenia oraz na doświadczenia ich pacjentów. Mimo to, choć Polska plasuje się na poziomie średniej dla 15 krajów, niewielu polskich pacjentów korzysta z technologii monitorowania stanu zdrowia.



Lista aplikacji

KtoMaLek	11	Lumosity – Brain Training	29	FindAir Astma pod kontrolą	54
OSOZNews	12	Smiling Mind	29	Owl Coloring Book For Adults	54
Wizyta Lekarska	12	Earthlapse	30	Think Dirty	54
VisiMed	12	How Are You?	30	D Minder Pro	55
DynaMed Plus	14	Marine Aquarium	30	Pocket Anatomy	55
Epocrates Plus	14	Relax & Rest Guided Meditations	30	We're Working Out! with Al Kavadlo	55
Mensa Brain Training	14	Sleep Pillow Sounds	30	CanCell Cancer	57
Smoke Free	14	Sleep Time	30	My Trainer Dasi	57
UpToDate	14	Bieg po Zdrowie	31	SweetPregna	57
VisualDX	14	Cardio	31	Google Fit	58
Allergy FT	15	CarrotFit	31	Krokomierz	58
Coursera	15	Dzienniczek Migrenowy!	31	Look At Me	58
FatSecret	15	Fitatu Licznik Kalorii	31	eMPendium mobile	59
Headspace	15	Runtastic	31	Medscape	59
Honorowy Dawca Energii Fortum 2017	15	Kardia	33	Offtime	59
Sleep Bug	15	Konsylium24	33	ACTIVEx	60
Angry Birds	16	MedTube	33	Przepisy dla Dzieci	60
DayOne Journal	16	QxMD	33	Wysa	60
mySugr	16	Toca Doctor	33	InSimu Patient	61
Monthly Cycles	16	Znany lekarz	33	Nightly	61
MoodKit	16	JEFIT Workout Planner Gym Log	34	Peak – Brain Training	61
My Therapy Meds & Pill Reminder	16	myVectra	34	7 Weeks	63
7 minut	17	Migraine eDiary	34	Johns Hopkins Guides	63
Activity and Mood Diary by Ginsberg	17	Moje Dziecko	34	PulmoInfo	63
Dieta dla super lenia	17	PersonalityMatch	34	Diabdis	64
Fjuul	17	Steps+	34	Flo	64
Nasze zdrowie Active	17	C25K	35	Timeless	64
Universal Doctor Speaker	17	Dieta OXY	35	Cardiological	65
Calm	18	FreeStyle LibreLink	35	Case – Medical Research, Journals & Pubmed	65
FitStar	18	Map My Fitness	35	InnerHour – Live Happier	65
iTriage	18	Serçe	35	afterAMI	66
Mimi Hearing Test	18	Strides	35	Daily Water	66
prodAPP	18	eLENA	36	UVLens	66
SworKit	18	Meducation	36	AsthmaMD	67
CatchMyPain – Pain Diary & Forum	20	Pause	36	Back Pain Relief Exercises	67
Dacadoo	20	Relax Melodies	36	Pacifica	67
Dieta PL	20	Surgical Anatomy of the Liver	36	CardioSmart Heart Explorer	69
Nightly Night	20	Woebot	36	Forest	69
Runkeeper	20	Monster Guard	37	Osluchaj Się Sam	69
Timeless Care	20	MoodNotes	37	BTFIT – Presonal Trainer	70
Dieta Mobile	21	Seeing AI	37	SleepScore	70
Finoteq	21	ACP Guidelines	39	The Mindfulness App	70
Kalkulator Nawodnienia	21	CDC Health IQ	39	e-Anatomy	71
Strava	21	Twilight	39	Instant Heart Rate+ HR Monitor	71
Szczepienia	21	Hello Heart Premium	40	Resuscitation!	71
Zdrowie	21	NEJM This Week	40	Alky Recovery	72
Babee.pl	22	Pzizz	40	Aysa	72
Figure 1	22	Catch It	41	Healthy Drinks	72
MediSafe	22	Kanarek – ostrzeżenia o smogu	41	30 Dni Wyzwania Fitness	73
Sleep Genius	22	Noom	41	BoneBox – Dental Pro	73
SugarBuster	22	Dr. Barbara	42	What's Up? A mental health app	73
Vision Test	22	GlassesOff	42	Breathe, Think, Do with Sesame	75
BloodNote	23	Migraine Insight: Tracker	42	Fabulous – Daily Motivation	75
Coach.me	23	Moja ciąża z eDziecko.pl	43	Yoga Studio: Mind & Body	75
Glooko	23	My Heart Mate	43	Keep Trainer	76
Kalendarz miesięczkowy Clue	23	SuperBetter	43	Quit Genius	76
Skin Vision	23	Asystent Zdrowego Żywienia	45	Quit Meat	76
Zdrowy Kalendarz	23	Freeletics Bodyweight	45	Shine	77
7 Minute Workout	24	Zdrowy kręgosłup	45	SpecK – specjalizacje lekarskie	77
Checky	24	FluMania	46	Your.MD	77
Cody	24	WHO European Health Statistics	46	DrWet	78
Lifesum	24	Zdrowa Mama	46	eEKG	78
MindShift	24	Symple	47	Lorm	78
Pocket Yoga	24	Touch Surgery	47	Egzamin LEK	79
Breathing Zone	27	WHO Info	47	Leki Pharmacindex	79
Disney Magic Timer	27	Ada – Personal Health Companion	48	Wolfram Sun Exposure Rerefence App	79
IntelliDrink Lite	27	cliexa-RA	48	Moody	81
Moves	27	ZZL	48	Preglife	81
Pierwsza Pomoc	27	Bliżej Pacjenta	49	Zdrowe Zakupy	81
Pill Reminder	27	Jakość powietrza w Polsce	49	Back Pain Relief - Kaia	82
Asana Rebel	28	Johnson's Bedtime Baby Sleep	49	Breathe Pro	82
First Aid: American Red Cross	28	7 Minute Workout by J&J	51	Miiskin	82
Livestrong. MyQuit Coach	28	Daily Yoga	51	Migraine Buddy	83
Nike Training Club	28	LIVER-NOTE	51	Suggestic	83
Pierwsza pomoc	28	ABA DrOmnibus	52	Wakeout!	83
uHear	28	Cyclemeter GPS	52	Anura	84
Duolingo	29	VitaScale	52	WHO medsafe	84
Elevate	29	Dynamic Approach to Abdominal Radiology	53	YAZIO – Licznik Kalorii	84
Fit Brains Trainer	29	Pfizer VR	53	Symptomate	89
Happify	29	SleepBot	53		

Lista aplikacji wg kategorii

Choroby przewlekłe

ABA DrOmnibus	52
AsthmaMD	67
Asystent Zdrowego Żywnienia	45
cliexa-RA	48
CatchMyPain – Pain	
Diary & Forum	20
Diabdis	64
FindAir Astma pod kontrolą	54
FreeStyle LibreLink	35
Glooko	23
Kanarek – ostrzeżenia o smogu	41
mySugr	16
myVectra	34
Migraine eDiary	34
Migraine Insight: Tracker	42
My Heart Mate	43
Noom	41
SugarBuster	22
SuperBetter	43
Symple	47
VitaScale	52

Dla lekarza

BoneBox – Dental Pro	73
Cardiological	65
CardioSmart Heart Explorer	69
Case – Medical Research	
Journals & Pubmed	65
Coursera	15
DrWet	78
Dynamic Approach to Abdominal Radiology	53
DynaMed Plus	14
e-Anatomy	71
eEKG	78
eMPendium mobile	59
Egzamin LEK	79
Epocrates Plus	14
Figure 1	22
iTriage	18
InSimu Patient	61
Johns Hopkins Guides	63
Kardia	33
Konsylium24	33
Leki Pharmaindex	79
LIVER-NOTE	51
Medscape	59
MedTube	33
Meducation	36
NEJM This Week	40
Osluchaj Się Sam	69
OSOZNews	12
Pfizer VR	53
Pocket Anatomy	55
QxMD	33
Resuscitation!	71
SpecK – specjalizacje lekarskie	77
Surgical Anatomy of the Liver	36
Touch Surgery	47
UpToDate	14
WHO Info	47
Wizyta Lekarska	12
VisualDX	14
ZZL	48

Leki | dawkowanie

Epocrates Plus	14
KtoMaLek	11
MediSafe	22
My Therapy Meds & Pill	
Reminder	16
Pill Reminder	27

Monitoring zdrowia

Activity and Mood Diary by Ginsberg	17
-------------------------------------	----

Ada – Personal Health

Companion	48
BloodNote	23
cliexa-RA	48
Cardio	31
CarrotFit	31
CatchMyPain – Pain	
Diary & Forum	20
Cody	24
Dacadoo	20
Glooko	23
How Are You?	30
Instant Heart Rate+ HR Monitor	71
IntelliDrink Lite	27
Kalkulator Nawodnienia	21
Lifesum	24
myVectra	34
Migraine Buddy	83
Mimi Hearing Test	18
Moves	27
Skin Vision	23
uHear	28
VitaScale	52
Your.MD	77
Zdrowa Mama	46
Zdrowie	21

Nauka | pacjent

7 Weeks	63
afterAMI	66
Ada – Personal Health	
Companion	48
Alky Recovery	72
Back Pain Relief Exercises	67
Bliżej Pacjenta	49
Jakość powietrza w Polsce	49
Lorm	78
Pierwsza pomoc	28
Pierwsza Pomoc	27
PulmoInfo	63
Seeing AI	37
Universal Doctor Speaker	17
WHO European Health Statistics	46
WHO Info	47
VisiMed	12
Zdrowie	21
Znany lekarz	33

Odżywianie | dieta

Allergy FT	15
Asystent Zdrowego Żywnienia	45
Coach.me	23
Daily Water	66
Dieta dla super lenia	17
Dieta Mobile	21
Dieta OXY	35
Dieta PL	20
Dr. Barbara	42
eLENA	36
FatSecret	15
Fitatu Licznik Kalorii	31
Healthy Drinks	72
prodAPP	18
Przepisy dla Dzieci	60
Quit Meat	76
Suggestic	83
Zdrowe Zakupy	81

Profilaktyka

Aysa	72
Babee.pl	22
CanCell Cancer	57
CDC Health IQ	39
Checky	24
D Minder Pro	55
Fabulous – Daily Motivation	75
First Aid: American Red Cross	28
FluMania	46

GlassesOff	42
Hello Heart Premium	40
Krokomierz	58
Lifesum	24
Livestrong. MyQuit Coach	28
Miiskin	82
Moje Dziecko	34
Nasze zdrowie Active	17
Noom	41
Quit Genius	76
Serce	35
Smoke Free	14
Strides	35
Szczepienia	21
Think Dirty	54
uHear	28
UVLens	66
Wolfram Sun Exposure	
Rereference App	79
Vision Test	22
Zdrowy kręgosłup	45
Zdrowy Kalendarz	23

Sen

Johnson's Bedtime Baby Sleep	49
Nightly	61
Nightly Night	20
Pzizz	40
Sleep Bug	15
Sleep Genius	22
Sleep Pillow Sounds	30
Sleep Time	30
SleepBot	53
SleepScore	70
Twilight	39

Sport

30 Dni Wyzwania Fitness	73
7 minut	17
7 Minute Workout	24
7 Minute Workout by J&J	51
ACTIVEx	60
Asana Rebel	28
Back Pain Relief – Kaia	82
Bieg po Zdrowie	31
BTFIT – Personal Trainer	70
C25K	35
Coach.me	23
Cody	24
Cyclemeter GPS	52
Daily Yoga	51
Finoteq	21
Fitatu Licznik Kalorii	31
FitStar	18
Fjuul	17
Freeletics Bodyweight	45
Google Fit	58
Honorowy Dawca Energii	
Fortum 2017	15
JEFIT Workout Planner	
Gym Log	34
Keep Trainer	76
Map My Fitness	35
Moves	27
My Trainer Dasi	57
Nike Training Club	28
Pocket Yoga	24
Runkeeper	20
Runtastic	31
Steps+	34
Strava	21
SworKit	18
We're Working Out!	
with AI Kavaddo	55

Stres

Breathe Pro	82
Breathing Zone	27

Dzienniczek Migrenowy!	31
Headspace	15
Owl Coloring Book For Adults	54
Pacifica	67
Pause	36
Relax Melodies	36
Smiling Mind	29
Timeless	64

Tylko dla kobiet

Flo	64
Kalendarz miesięczkowy Clue	23
Moja ciąża z eDziecko.pl	43
Monthly Cycles	16
Preglife	81
SweetPregna	57
Zdrowa Mama	46

Zabawa | zdrowie

ABA DrOmnibus	52
Angry Birds	16
Breathe, Think, Do with Sesame	75
CDC Health IQ	39
Coursera	15
DayOne Journal	16
Disney Magic Timer	27
Duolingo	29
Earthlapse	30
Elevate	29
Fit Brains Trainer	29
FluMania	46
GlassesOff	42
Marine Aquarium	30
Mensa Brain Training	14
Monster Guard	37
Offtime	59
Peak – Brain Training	61
PersonalityMatch	34
Shine	77
Toca Doctor	33
Wakeout!	83
Zdrowy kręgosłup	45

Zdrowie psychiczne

Calm	18
Catch It	41
Daily Yoga	51
DayOne Journal	16
Forest	69
Happify	29
Headspace	15
How Are You?	30
InnerHour – Live Happier	65
Look At Me	58
Lumosity – Brain Training	29
MindShift	24
MoodKit	16
MoodNotes	37
Moody	81
Pause	36
Relax & Rest Guided	
Meditations	30
Relax Melodies	36
Smiling Mind	29
Strides	35
SuperBetter	43
The Mindfulness App	70
Timeless Care	20
What's Up? A mental health app	73
Woebot	36
Wysa	60
Yoga Studio: Mind & Body	75



Czasopismo o e-zdrowiu.

Praktyczne porady.

Informacje z rynku zdrowia.

Teraz dostępne on-line.

Pobierz bezpłatną aplikację mobilną

OSOZNews

ZESKANUJ KOD,
aby pobrać aplikację



Aplikacja na iOS i Android





Dla pacjenta innowacje to nie zabawki, ale konkretna pomoc

Aron Anderson swoje ósme urodziny pamięta jako pierwszy dzień chemioterapii raka zlokalizowanego w dolnej części kręgosłupa. Zamiast prezentów był ból, cierpienie i łzy. Po udanej operacji musiał leżeć nieruchomo w łóżku przez 6 tygodni, przez kolejny rok nie mógł usiąść. Rak został wyleczony, ale kosztem władzy w nogach. Po tygodniach w szpitalu czekało go kolejne wyzwanie – powrót do codziennego życia. Pozostawiony samemu sobie, pokonał własne słabości dzięki sportowi. W poprawie kondycji fizycznej pomogły również nowe technologie. Jego historia uświadamia niedoskonałości systemów opieki zdrowotnej.

Jak to wszystko się zaczęło?

Kiedy miałem 7 lat zacząłem odczuwać dziwny ból podczas siedzenia. Po około dwóch tygodniach zostałem skierowany na prześwietlenie, które wykryło guz wielkości jabłka usytuowany w dolnej części pleców. Chemio- i radioterapia trwające cały rok nie przyniosły popra-

wy. W końcu przeszedłem operację usunięcia raka, co oznaczało również wycięcie wielu nerwów prowadzących do nóg. Od tego dnia było wiadomo, że już nigdy nie będę chodził i czeka mnie życie na wózku inwalidzkim.

Podczas jednego z wystąpień powiedziałem, że „system opieki zdrowotnej był

w stanie cię wyleczyć, ale nie uczynił cię zdrowym”. Co przez to rozumiesz?

Szwedzki system opieki zdrowotnej wyleczył mojego raka. Najpierw, gdy pojawił w dolnej części pleców, a także jego trzykrotne nawroty w płucach. Ale chemia, radioterapia i operacja nie oznaczały jeszcze zdrowia w pełnym tego sło-

wa znaczeniu. Kiedy miałem 20 lat, zacząłem intensywnie trenować. Chciałem osiągać dobre wyniki w międzynarodowych zawodach lekkoatletycznych, ale cały czas łapałem przeziębienia. Dopiero zmiana trybu życia – która była długotrwałym procesem szukania informacji i zdobywania wiedzy – doprowadziła mnie do odzyskania prawdziwego zdrowia. To coś więcej niż po prostu bycie wolnym od raka.

Jakie elementy systemu opieki zdrowotnej nie działają prawidłowo?

Jest to pytanie, na które nie można odpowiedzieć jednym zdaniem. Z mojego punktu widzenia, system opieki zdrowotnej jest doskonały, jeśli chodzi o leczenie ostrych stanów, takich jak zawały serca, złamane kości czy leczenie nowotworów. Brakuje jednak pomocy w powrocie do pełni zdrowia. Ponadto badania pokazują, że 90–95% przypadków raka u dorosłych wiąże się ze stylem życia i problemami środowiskowymi. Wierzę, że musimy zacząć rozwiązywać problemy związane ze skuteczną profilaktyką, uczyć ludzi, jak stać się najzdrowszą wersją samego siebie.

»Zgadzam się ze stwierdzeniem, że tylko to, co mierzymy, jesteśmy w stanie poprawić.«

Zostałeś wypisany ze szpitala, wróciłeś do domu. Czego bałeś się najbardziej?

Moim największym lękiem był wózek inwalidzki! Po operacji, w ograniczonym zakresie miałem jeszcze funkcje ruchowe w nogach, więc na początku poruszałem się na chodziku. To sprawiło, że poczułem się „normalnie”, ponieważ mogłem chodzić. Byłem bardzo przerażony, że skończę na wózku inwalidzkim, byłem pewien, że to przypieczętuje moją niepełnosprawność. Podczas obozu rehabilitacyjnego, jeden z instruktorów zmusił mnie do wypróbowania wózka. Ta chwila zmieniła moje życie i naprawdę dała wolność.

Kiedy po raz pierwszy wpadłeś na pomysł, żeby sięgnąć do rozwiązań zdrowia cyfrowego?

Próbując wrócić do pełni zdrowia, czułem się zupełnie zdezorientowany. Szukając

informacji o tym, jak sobie pomóc, trafiłem na sprzeczne porady: w jednej książce radzono, aby jeść węglowodany, w innej, żeby ich nie jeść. I tak dalej. Nie wiedziałem komu wierzyć i które wskazówki sprawdzą się w moim przypadku.

Zacząłem testować wiele różnych diet, aby zobaczyć, co będzie skuteczne. To był naprawdę powolny i bolesny proces. W ciągu ostatnich 6–7 lat zaczęło się pojawiać coraz więcej rozwiązań cyfrowych. Pamiętam, jak 7 lat temu po raz pierwszy zmierzyłem zmienność rytmu serca HRV. Potem robiłem to każdego ranka, zajmowało mi to około 10 minut, musiałem nosić pas do pomiaru tętna. Po pewnym czasie byłem zmęczony technologią, cała procedura badania była zbyt trudna i czasochłonna. Dzisiaj otrzymuję te same wyniki pomiarów automatycznie w moim telefonie, dzięki urządzeniom mobilnym. Osobiście noszę pierścień Oura, który rejestruje wartość HRV, kiedy śpię. Zawsze wierzyłem w rozwią-



Jako pierwsza osoba na wózku inwalidzkim, Aron wspiął się na Kebnekaise i Kilimandżaro, przeplłynął dystans 37 km przez Morze Alandzkie, przejechał na rowerze z Malmö do Paryża, przebył 300 km przez Antarktydę na Biegun Południowy. A to nie wszystko. Jego doświadczenie nauczyło go pozytywnego nastawienia i wytrwałości. Oraz tego, że cel nie zawsze jest najważniejszy, ale sama podróż.

zania cyfrowe służące do matematycznego określania stanu mojego zdrowia i użyśkiwania konkretnych wartości. Zgadzam się ze stwierdzeniem, że „tylko to, co mierzymy, jesteśmy w stanie poprawić”.

Jakie technologie ubieralne wykorzystujesz w swoim codziennym życiu?

Uwielbiam różnego rodzaju gadżety, więc korzystam z kilku różnych jednocześnie. Moje ulubione to:

- Wspomniany wcześniej Oura – niewiele większy od mojej obrączki pierścion, który zakładam przed snem. Posiada on wbudowany czujnik tętna i akcelerometr, co pozwala śledzić tętno w nocy, zmienność rytmu serca i jakość snu. Każdego ranka, kiedy się budzę, otrzymuję tzw. raport gotowości z podsumowaniem wyników zebranych w nocy i rekomendacjami na cały dzień. Przykładowo, czy potrzebuję dodatkowego odpoczynku.
- Testy DNA. Skorzystałem z testów 23andme.com i DNafit.com do analizy mojego DNA. Dzięki nim dowiedziałem się m.in., że jestem wrażliwy na węglowodany i że powoli metabolizuję kofeinę. Pozwoliło mi to wpro-

wadzać zmiany, przykładowo dietę bogatszą w tłuszcze oraz obniżyć zawartość węglowodanów i spożycie kawy.

- Zespół medytacyjny Muse2 – zawsze chciałem medytować, ale byłem w tym naprawdę kiepski. Opaska medytacyjna Muse – poprzez integrację ze smartfonem – podpowiada mi, jak medytować i zwraca uwagę, kiedy robię to właściwie. Dzięki temu jestem spokojniejszy i bardziej skupiony.

W jaki sposób urządzenia określane jako wearables mogą wspierać pacjentów? Dlaczego uważasz je za pomocne?

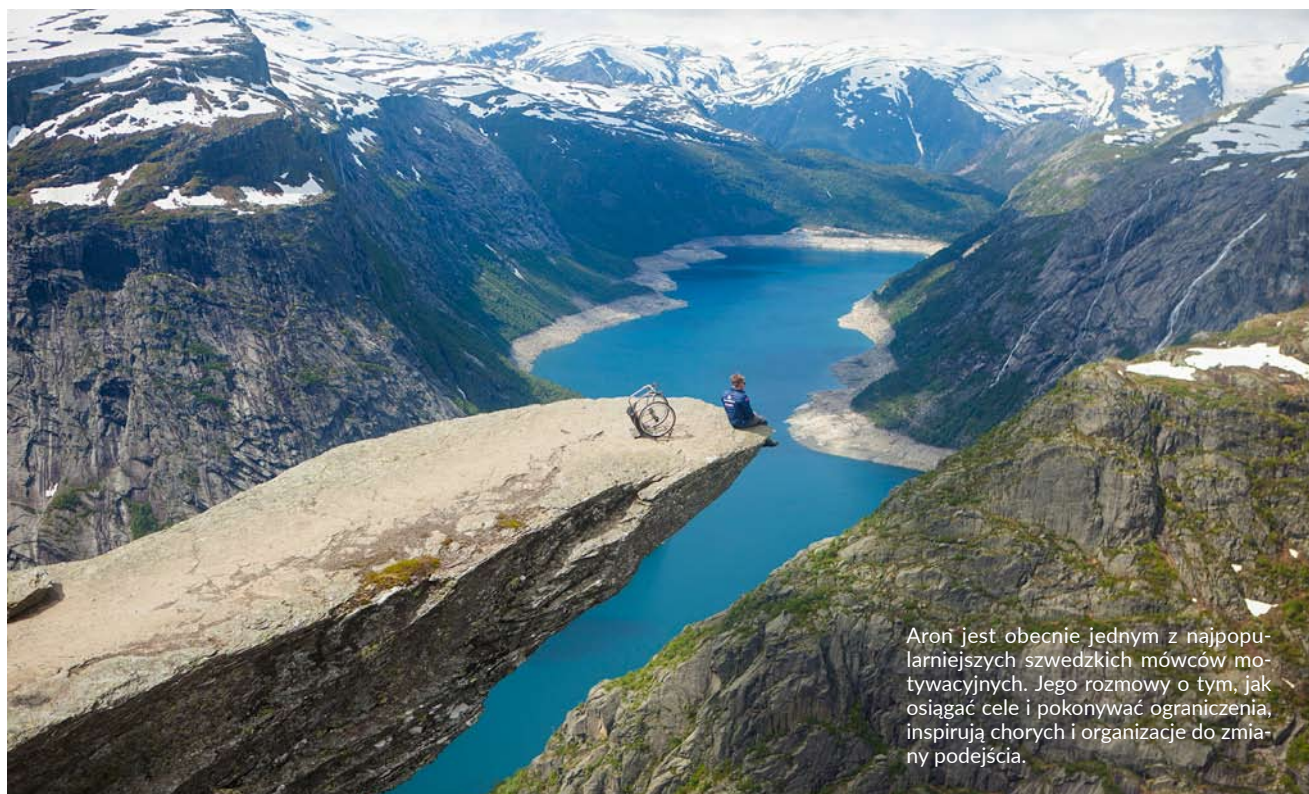
Codziennie gromadzę zasoby danych o tym, jak moje ciało się zachowuje, reaguje na różne czynniki. Dla nas, pacjentów, urządzenia ubieralne są fantastycznymi narzędziami do kwantytatywnego, obiektywnego określenia, jak się czujemy i jak reagujemy, kiedy dokonujemy zmian w diecie, programie treningowym, śnie. Moim ulubionym parametrem, który często sprawdzam, jest wspomniana zmienność rytmu serca. Na jej podstawie mogę śledzić stres i reakcje organizmu na różne sytuacje. A w ten sposób – wprowadzać korzystne dla mnie zmiany.

Przełamujesz kolejne ograniczenia w swoim życiu... Jakie są Twoje najbliższe plany?

Pokonałem kilka dużych wyzwań w ostatnich latach, takich jak triathlon Iron Man i wspinaczki górskie. Moim następnym wielkim celem jest zostanie pierwszym paraplegikiem, który osiągnie szczyt Mt Everest.

Jeśli mógłbyś skierować jedno przesłanie do osób odpowiedzialnych za politykę zdrowotną, jakie zmiany byś zaproponował?

Zacznijmy myśleć długoterminowo! Większość systemów opieki zdrowotnej skupia się na celach krótkoterminowych. Jeśli tego nie zmienimy, za 10, 20, 30 lat będziemy mieli ogromny problem. Musimy nauczyć ludzi zdrowego stylu życia dopasowanego do indywidualnych potrzeb, opartego na zdrowej diecie, ulubionej aktywności fizycznej i optymalnej długości snu. Opieka zdrowotna nie polega na leczeniu chorób, ale przede wszystkim na unikaniu ich. ●



Aron jest obecnie jednym z najpopularniejszych szwedzkich mówców motywacyjnych. Jego rozmowy o tym, jak osiągać cele i pokonywać ograniczenia, inspirować chorych i organizacje do zmiany podejścia.



KtoMaLek

Aplikacja KtoMaLek pozwala na wygodne sprawdzanie dostępności leków w pobliskich aptekach. Pomocna zwłaszcza w przypadku, kiedy poszukiwany jest lek trudno dostępny. Użytkownik ma możliwość rezerwacji leków w wybranej aptece, a o statusie jej realizacji jest informowany na bieżąco. Do apteki przychodzi w chwili, gdy leki są gotowe do odbioru. Z KtoMaLek.pl aktualnie współpracuje ponad 8 300 aptek z całego kraju. Aplikacja wyposażona jest w bazę leków, co przyspiesza i ułatwia wyszukiwanie na liście.

System automatycznie pokazuje listę far-

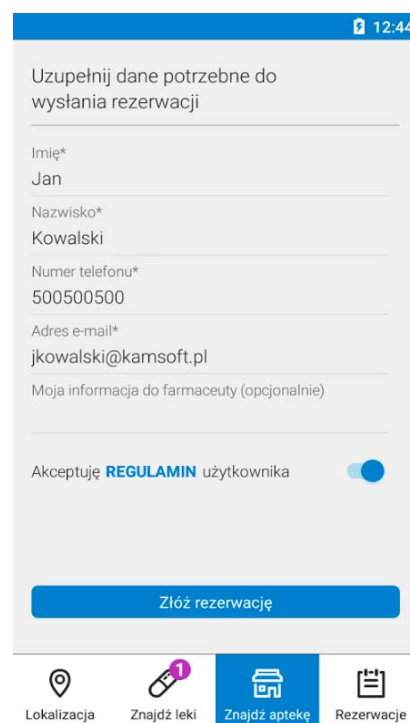
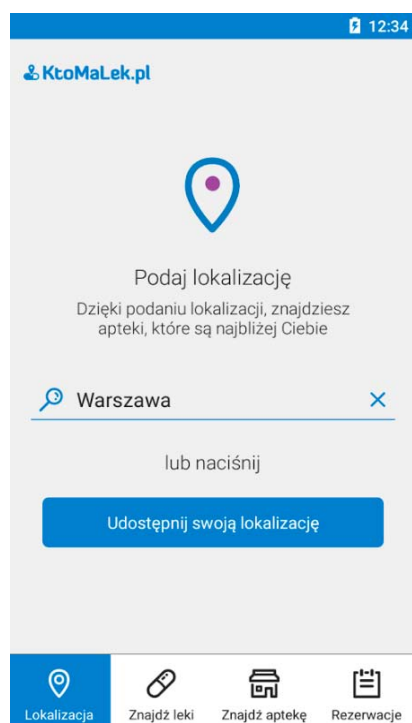
maceutyków, których nazwa odpowiada wpisanym pierwszym literom wyszukiwania. Jednocześnie dostępne są informacje o cenie, wielkości opakowania, postaci oraz refundacji (lek na receptę, lek bez recepty). Pacjent wskazuje wybraną placówkę, gdzie chciałby zarezerwować lek. Może m.in. wyświetlić listę aptek posiadających lek na stanie; aptek, gdzie lek można zamówić oraz wszystkich aptek w okolicy. Następnie wystarczy odwiedzić wybraną placówkę i odebrać lek, płacąc za niego na miejscu.

Zdalna rezerwacja leków w serwisie KtoMaLek jest dużym ułatwieniem zwłaszcza

dla pacjentów o ograniczonej mobilności, seniorów oraz chorych i ich rodzin. To wsparcie, gdy lek potrzebny jest szybko lub gdy chory chce mieć pewność, że otrzyma go w wybranej placówce. Narzędzie nie realizuje funkcji sprzedażowych, nie reklamuje aptek ani leków, spełniając tym samym wymogi ustawy „Prawo Farmaceutyczne”. Aplikacja dobrze wpisuje się w społeczne zadania m-zdrowia, przeciwdziałając barierom w dostępie do leczenia.

iOS | Android | PL

Bezpłatna | Część projektu OSOZ





OSOZNews

Autorska aplikacja czasopisma Ogólnopolski System Ochrony Zdrowia do wygodnego czytania magazynu na smartfonie albo tablecie. Wystarczy pobrać aplikację, a kolejne numery będą dostępne jeszcze przed ukazaniem się wersji papierowej. Ponadto aplikacja zapewnia dostęp do eksperckich analiz rynku ochrony zdrowia. Całość wzbogacona jest systemem do nowoczesnej rejestracji na konferencje, organizowane przez czasopismo OSOZ.

iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna



Wizyta Lekarska

Mobilne narzędzie rozszerzające możliwości standardowych medycznych systemów IT wspomagających pracę lekarzy. Wśród kluczowych funkcji: wizyty domowe, integracja z rejestracją internetową, wyszukiwanie leków, drukowanie recept, elektroniczne zwolnienia eZLA, e-dokumentacja medyczna. Aby skorzystać z aplikacji, należy posiadać konto lekarskie w systemie KS-SOMED, SERUM albo KS-PPS (lub innym systemie – po dostosowaniu). Integracja z systemem OSOZ.

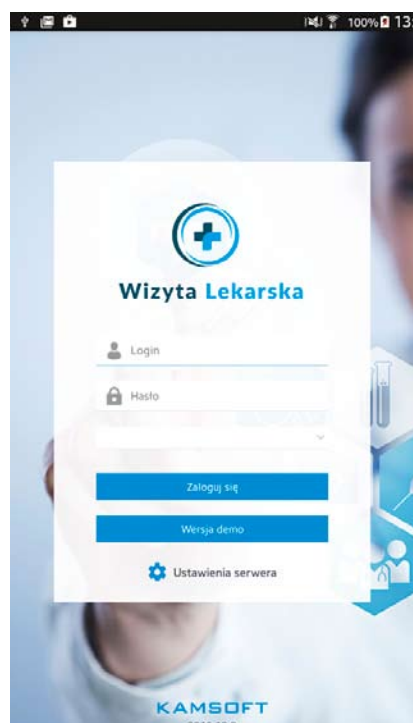
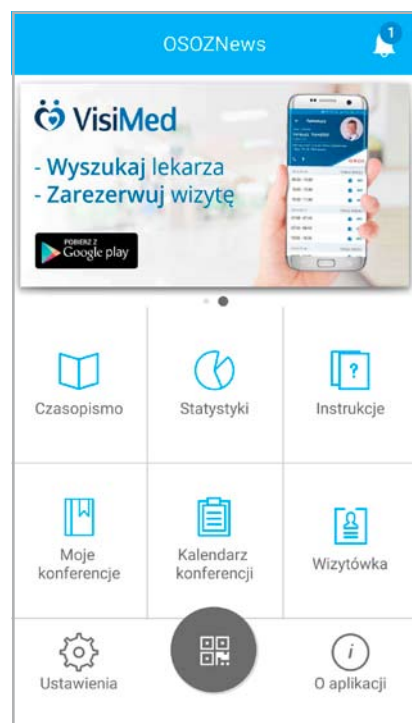
iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna



VisiMed

Aplikacja mobilna zapewniająca szybki dostęp do historii leczenia zgromadzonej na Indywidualnym Koncie Zdrowotnym. W wygodny sposób pozwala wyszukać lekarza i placówkę medyczną, sprawdzić dostępne terminy wizyt lekarskich, a wybrany – zarezerwować. O zbliżającej się wizycie przypominają powiadomienia wysyłane na telefon komórkowy. Aplikacja pozwala ponadto na wyszukiwanie aptek oraz sprawdzanie dostępności i rezerwację leków w aptece.

iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna



OSOZNews

Bądź na bieżąco!
Trendy e-Zdrowia, rozwiązania IT



Google Play



App Store





DynaMed Plus

Specjalistyczna aplikacja dla lekarzy, pracowników medycznych oraz studentów kumulująca wiedzę ponad 500 czasopism medycznych: na temat nowych leków, terapii, wyników badań naukowych. Narzędzie porządkuje informacje z dziesiątek zaufanych źródeł, w tym m.in. czasopism i portali branżowych, odpowiadając na pytania użytkownika dotyczące codziennej praktyki klinicznej.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna wersja próbna

Mensa Brain Training

Mensa jest międzynarodowym stowarzyszeniem zrzeszającym osoby o ilorazie inteligencji (IQ) kwalifikującym do górnych dwóch procent populacji. Opracowana przez ekspertów Mensy aplikacja zawiera szereg gier i łamigłówek w pięciu kategoriach: koncentracja, wnioskowanie, zapamiętywanie, zwinność myślenia oraz rozumowanie. Oprócz tego można sprawdzić swój Index Mózgu Mensa (MBI) i porównać wyniki w każdej z dyscyplin. Pożyteczna zabawa bez względu na wiek.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna z płatnymi opcjami

Epocrates Plus

Międzynarodowa, naukowa encyklopedia leków. Rzetelna informacja o tysiącach farmaceutyków, porównywanie interakcji do 30 leków jednocześnie, dostęp do aktualnych informacji dotyczących leków i nowości, dobór dawkowania dla pacjenta na podstawie wskaźnika BMI i wiele innych funkcji. Ponad 1 milion użytkowników na całym świecie. Roczny abonament w cenie 175 USD.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna wersja próbna

Smoke Free

Oparta o wyniki badań naukowych aplikacja oferuje 20 różnych technik ułatwiających rzucenie palenia. System na bieżąco komunikuje liczbę niewypalonych papierosów, a w efekcie – sumę zaoszczędzonych pieniędzy. Użytkownik może sprawdzać, jak z dnia na dzień poprawia się jego zdrowie i ile dni życia udało się „zyskać”. Zalety: przejrzyste wykresy, prosta obsługa i brak reklam.

iOS | Android | ENG | wielojęzyczna
Bezpłatna

VisualDX

Ogromna medyczna baza danych dla specjalistów. Ponad 2900 diagnoz i 40 000 zdjęć pomaga lekarzowi w podejmowaniu decyzji klinicznych. Już 1700 klinik i szpitali korzysta z VisualDX, by osiągać lepsze wyniki leczenia lub dla celów edukacyjnych. Lekarz może porównywać zdjęcia, wprowadzać symptomy choroby, przeglądać zalecane terapie, leki itd.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna wersja próbna

UpToDate

Warta polecenia aplikacja wspomagająca decyzje kliniczne. Skuteczność i pozytywny wpływ na jakość opieki nad pacjentem potwierdziło 30 niezależnych badań. Aplikacja zawiera ponad 10 500 zagadnień klinicznych dla 22 specjalizacji medycznych oraz 28 000 grafik. Sze-roka funkcjonalność gwarantuje dostęp do światowej wiedzy medycznej i doświadczeń wiodących ośrodków naukowych.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna



Honorowy Dawca Energii Fortum 2017

Aplikacja, dzięki której można wspierać jedną z pięciu wybranych organizacji charytatywnych – po prostu biegając, jeżdżąc na rowerze, a nawet spacerując. W czasie aktywności fizycznej zliczane są przemierzone kilometry, następnie automatycznie zamieniane na energię. Można trenować i pomagać w każdym miejscu – trzeba jedynie wybrać miasto, które chce się wspierać. Na zakończenie akcji przekazana zostanie darowizna na cele charytatywne.

iOS | Android | PL | ES
Bezpłatna

Allergy FT

Pacjenci z alergiami pokarmowymi muszą szczególnie uważać na spożywane posiłki i każdy ich składnik. Niektóre reakcje alergiczne mogą być niebezpieczne. Kontrola jest o wiele trudniejsza podczas podróży, gdy opisy w obcych językach nie zawsze pozwalają zorientować się w zawartości jedzenia. Rozwiązuje to nowa aplikacja – tłumacz dla alergików.

iOS | ENG | FR
Płatna



Coursera

Świetna aplikacja, która otwiera drzwi osobom chcącym się dokształcać, nie tylko w tematach związanych z ochroną zdrowia. Uniwersytety z całego świata oferują bogatą paletę kursów on-line. Epidemiologia, zdrowie publiczne, komunikacja z pacjentem, jakość opieki zdrowotnej, zdrowy styl życia, zdrowie globalne – wystarczy wybrać jeden z kursów i systematycznie odrabiać lekcje. Wiele specjalizacji oferowanych jest bezpłatnie albo po bardzo atrakcyjnych cenach w stosunku do tradycyjnych szkoleń.

iOS | Android | ENG | wielojęzyczna
Bezpłatna

Sleep Bug

Kolejna bezsenna noc? Nie możesz zmrzążyć oka i przewracasz się z boku na bok? Z pomocą przychodzi aplikacja Sleep Bug. W zaśnięciu pomogą 83 efekty dźwiękowe i 300 melodii połączonych z 24 grafikami. Czy to wystarczy? Trzeba sprawdzić samemu. Jedną z najpopularniejszych aplikacji mającą na koncie ponad 3 mln pobrań.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna



Headspace

Program medytacji, który pozwoli podnieść jakość życia. Wystarczy poświęcić 10 minut każdego dnia. Bezpłatna sesja próbna obejmuje 10 dni korzystania z aplikacji. Do wyboru ciekawe sesje specjalistyczne, np. niwelowanie stresu, wzmacnianie poziomu szczęścia czy formy psychicznej. Aplikacja przypomni o regularnym wykonywaniu ćwiczeń, można przeglądać indywidualne postępy oraz kopiować sesje do użytku offline. Opcja połączenia z przyjaciółmi motywuje do systematycznej medytacji.

iOS | Android | ENG
12,99 \$/mc

FatSecret

Popularny licznik kalorii teraz również w polskiej wersji językowej. Aplikacja pozwala w prosty sposób odnajdywać informacje o wartościach odżywczych pożywienia, śledzić dietę, wysiłek fizyczny oraz wagę. W ramach narzędzia znajdziemy m.in. kalendarz diety, skaner kodów kreskowych do odczytywania informacji o produktach, szybki sposób kalkulowania kaloryczności ulubionych potraw.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna wersja podstawowa



My Therapy Meds & Pill Reminder

Aplikacja przypominająca o konieczności zażycia leku i dziennik zdrowia w jednym. Zaprojektowana przy współpracy z lekarzami i pacjentami, pozwala lepiej nadzorować terapię i jej postępy, a przez to współpracować z lekarzem w procesie leczenia. Ciekawostką jest np. lista zadań terapeutycznych do wykonania czy zbiorczy raport danych w PDF.

iOS | Android | ENG | wielojęzyczna
Bezpłatna

DayOne Journal

Psychologowie są zdania, że prowadzenie pamiętnika ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne. Redagowanie zapisów z życia jest teraz o wiele prostsze dzięki aplikacji DayOne. Dowolnej długości wpisy można wzbogacać zdjęciami; system automatycznie wprowadza do dziennika informacje o pogodzie czy miejscu pobytu. Wydarzeniami można dzielić się z przyjaciółmi dzięki synchronizacji z Twitterem i Facebookiem.

iOS | Android | ENG
Płatna



mySugr

Jedna z najpopularniejszych aplikacji dla diabetyków wykonana w nietuzinkowy, zabawny sposób. Przejrzysty interfejs pozwala notować pomiary poziomu glukozy we krwi oraz prowadzić dziennik spożywanych posiłków. W ten sposób diabetycy mają możliwość obserwacji zmian w dokonywanych pomiarach oraz korelowania ich z dietą. Oprócz tego można m.in. dołączać zdjęcia posiłków, przeglądać zestawienia wyników, podejmować ciekawe wyzwania. Narzędzie sprawdza się w monitoringu zarówno cukrzycy typu 1 jak i typu 2.

iOS | Android | PL | wielojęzyczna
Bezpłatna

Angry Birds

Mało kto spodziewałby się zaliczenia tej popularnej gry do kategorii aplikacji zdrowotnych. Według ostatnich doniesień naukowych, absorbująca i angażująca zabawa może być elementem terapii w stanach lękowych oraz depresji. Lekka forma rozrywki z pozytywnym kontekstem.

iOS | Android | ENG | wielojęzyczna
Bezpłatna wersja podstawowa



MoodKit

Teoria psychologii w formie aplikacji, pozwalająca zmienić standardy myślenia i poczuć się lepiej w codziennym życiu. Wiele problemów to kwestia nastawienia i złych nawyków, które są modyfikowalne. Odpłatność za aplikację zobowiązuje – użytkownik ma do dyspozycji ponad 200 poprawiających nastrój aktywności, opcję integracji z kalendarzem, test myśli i samopoczucia psychicznego, dziennik obserwacji. Narzędzie zatwierdzone przez Narodowy System Zdrowia w Anglii, jako „godne zaufania” i „bezpieczne dla pacjenta”.

iOS | ENG
Płatna

Monthly Cycles

Aplikacja dla pań – kalendarz cykli miesięczkowych, okresów menstruacyjnych i owulacyjnych. Czytelna forma terminarza pozwala na bieżąco obserwować kolejne okresy i w ten sposób zyskać większą świadomość zachodzących w organizmie zmian.

iOS | Android | wielojęzyczna
Płatna



Nasze zdrowie Active

W wydaniach cyfrowych “Nasze Zdrowie Active”, dedykowanych młodym ludziom, czytelnicy znajdą cenne artykuły eksperckie poświęcone szeroko pojętemu zagadnieniu zdrowia i urody. Dowiedzą się, jak dbać o swój organizm poprzez odpowiednią dietę i czym uzupełniać niedobór witamin oraz mikroelementów, ale też jak skutecznie odprężyć się i wyciszyć, by wzmocnić kondycję fizyczną oraz psychiczną.

iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna

Dieta dla super lenia

Dedykowana, tygodniowa dieta dla osób, które nie mają czasu lub też nie chcą spędzać wielu godzin w kuchni. W codziennej gonitwie czas to pieniądz i każda godzina jest na wagę złota. Aplikacja zawiera odpowiednio przygotowane przez dietetyka przepisy, które są zarazem proste, urozmaicone i szybkie do sporządzenia. W większości dni proponowane są dwa takie same posiłki w ciągu dnia, aby można było przygotować je za jednym razem.

iOS | Android | Windows | PL | ENG
Bezpłatna



7 minut

HICT czyli High Intensity Circuit Training jest to trening obwodowy o wysokiej intensywności. Do ćwiczeń potrzebne jest jedynie zwykłe krzesło (lub platforma). Podczas treningu wykorzystywana jest własna masa ciała, dzięki czemu może on być wykonywany przez każdego bez względu na umiejętności i predyspozycje. Aplikacja, wydając polecenia głosowe, prowadzi nas przez cały trening, od początku do końca.

iOS | Android | PL | ENG
Płatna

Fjuul

Kolejna aplikacja w funkcji trackera aktywności fizycznej, dzięki której można systematycznie kontrolować dawki ruchu i osiągać wyznaczone cele, jak np. zalecany przez specjalistów czas 30–45 minut ćwiczeń dziennie. Narzędzie liczy kroki, dystans oraz spalone kalorie. Lepšie zdrowie dzięki rutynowemu wysiłkowi fizycznemu.

iOS | Android | ENG | FN
Bezpłatna



Activity and Mood Diary by Ginsberg

Notatnik, dzięki któremu można śledzić nastrój, jakość snu, aktywność fizyczną, spalone kalorie, ilość spożywanego alkoholu itd. Główną funkcją jest przede wszystkim nadzorowanie stanów emocjonalnych, identyfikacja elementów wpływających na nastrój (np. stresu) i wprowadzanie pozytywnych zmian w stylu życia.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

Universal Doctor Speaker

Co zrobić, gdy poczuje się źle lub zachorujemy podczas zagranicznej podróży? Jak wytłumaczyć lekarzowi, co się dzieje i jak zrozumieć jego diagnozę? Do tego służy właśnie Universal Doctor Speaker – tłumacz medyczny, obsługujący aż 17 języków (w tym język polski). Aplikacja pomoże w płynnej komunikacji pomiędzy lekarzem a pacjentem.

iOS | Android | PL | wielojęzyczna
Bezpłatna



FitStar

Personalny trener, który pomoże zadbać o formę fizyczną niezależnie od miejsca pobytu – na siłowni, w domu, w podróży. Rozszerzona (płatna) wersja otwiera dostęp do pełnej biblioteki treningowej, zawierającej różne programy ćwiczeń: odchudzających, poprawiających wytrzymałość fizyczną, kształtujących atrakcyjną sylwetkę. Systematycznie uzupełniane sesje oraz program treningów do wykonania w każdym miejscu motywują do osiągnięcia założonego celu.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna wersja podstawowa

SworKit

Brak czasu na siłownię albo na długie treningi? To nie wymówka, aby rezygnować z ćwiczeń fizycznych. SworKit to idealna aplikacja dla zapracowanych osób. Krótkie treningi, trwające od 5 minut do godziny, można wykonać w każdym miejscu. Do wyboru ćwiczenia rozciągające, wzmacniające treningi cardio, joga.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna wersja podstawowa

Mimi Hearing Test

Prosty, szybki i wiarygodny test słuchu z pomocą aplikacji na smartfona, zgodny z międzynarodowymi standardami. Wystarczy umieścić słuchawki w uszach i podążać za wskazówkami. Dzięki aplikacji dowiesz się m.in.: jaki jest wiek biologiczny twoich uszu, jak dobrze słyszysz określone częstotliwości oraz ścieżki mowy (części słów), jaka jest dolna granica słyszalnych dźwięków. Test może pełnić rolę podstawowej auto-diagnozy, zwiększając świadomość w zakresie higieny słuchu.

iOS | wielojęzyczna
Bezpłatna

Calm

Chcesz się wyciszyć? Aplikacja Calm pomaga w medytacji, spokojnym śnie, relaksacji, kreatywnym myśleniu, skupieniu się na istotnych sprawach bez niepotrzebnego uczucia stresu. 7 różnych sesji i programów medytacyjnych, trwających od 3 do 25 minut, w tym 30 relaksacyjnych ścieżek dźwiękowych.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna wersja podstawowa

iTriage

Stworzona przez lekarzy aplikacja, która odpowie na najważniejsze pytania dotyczące zdrowia, zwiększy świadomość w zakresie zagrożeń chorobowych. Zawiera wyczerpujące informacje o dolegliwościach, objawach, leczeniu oraz lekach. Treści medyczne zweryfikowane zostały przez Harvard Medical School.

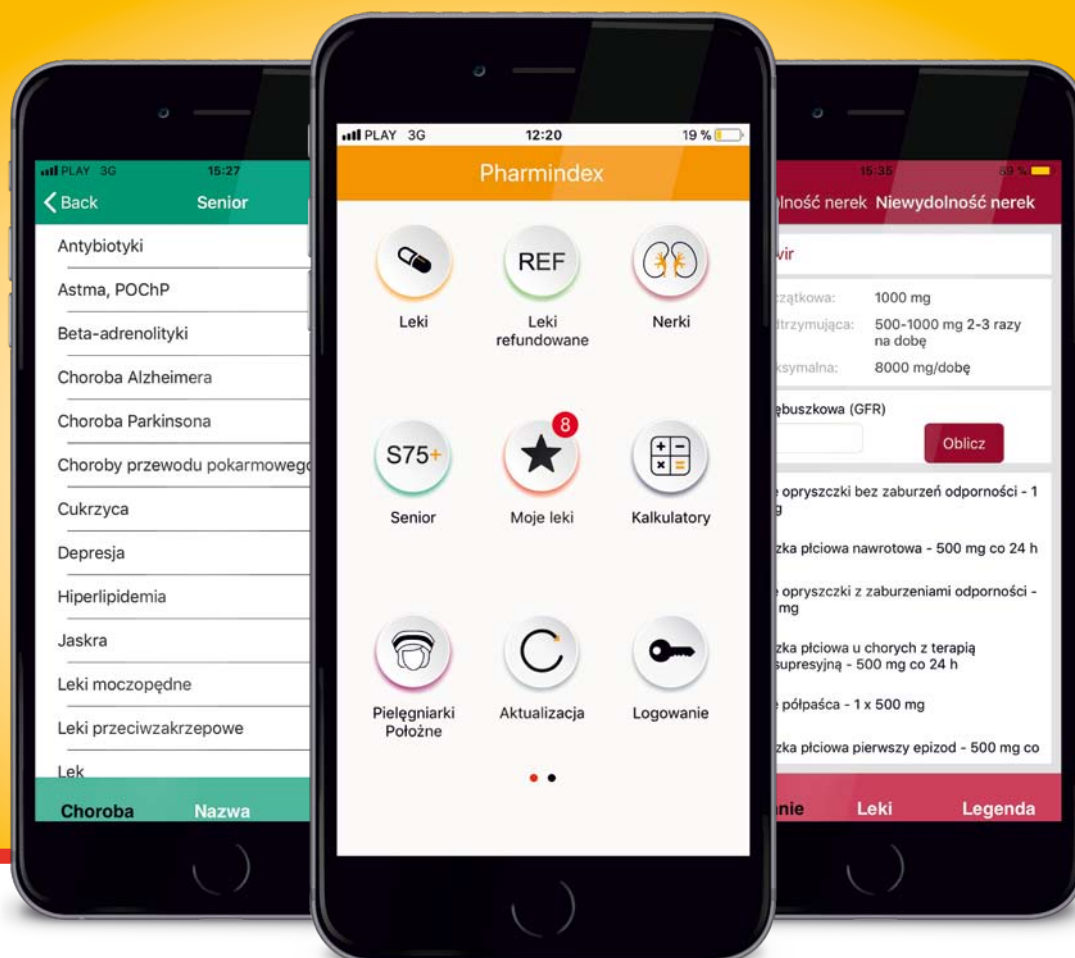
iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna

prodAPP

Aktualizowana w czasie rzeczywistym baza 200 000 produktów spożywczych. Z prodAPP wiesz co jesz i co kupujesz. Skład, alergeny, wartości odżywcze, kraj pochodzenia, certyfikaty i słownik E – wszystkie informacje znajdziesz w aplikacji. Zamiast czytać etykiety, skanujesz kod i wyświetlasz skład. Dopasowujesz kaloryczność i zawartość produktu do codziennej diety. Dowiadujesz się szybko czy to produkt krajowy, czy zagraniczny. Szybko sprawdzasz, czy produkt posiada odpowiednie certyfikaty.

iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna

PHARMINDEX[®] MOBILE



Lepsza wiedza na wyciągnięcie ręki

Pobierz darmową aplikację dla profesjonalistów



Szczegóły na pharmindex.pl/aplikacja





Dacadoo

Mierzenie i śledzenie kondycji zdrowotnej i samopoczucia w czasie rzeczywistym. Skala zdrowia dacadoo zawiera się w przedziale 1–1000 punktów i odzwierciedla aktualny stan psychofizyczny użytkownika, jakość jego życia, ogólną formę. Aplikacja zbiera informacje z innych urządzeń i aplikacji monitorujących, np. aktywność fizyczną, poziom stresu czy jakość snu. Ocena punktowa powiązana jest z osobistymi wskazówkami.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna

Timeless | Care

Aplikacja łączy pacjentów z chorobą Alzheimera z przyjaciółmi i rodziną, przypomina ważne informacje, pomaga pozostać w kontakcie z bliskimi. Całością zarządza opiekun pacjenta z chorobą Alzheimera, który ma możliwość zaproszenia przyjaciół i rodziny pacjenta do dołączenia do kręgu najbliższych osób. Ci mogą udostępniać pacjentowi zdjęcia z codziennego życia. Aplikacja m.in. przypomina, jak wygląda rodzina i przyjaciele przy użyciu technologii rozpoznawania twarzy.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

Runkeeper

Śledź swoją aktywność fizyczną: bieganie, piesze wycieczki, przejażdżki rowerowe, spacer i wiele innych dzięki funkcji GPS w urządzeniu. Przeglądaj szczegółowe statystyki dotyczące tempa, dystansu, czasu i spalonych kalorii, słuchaj muzyki podczas treningu, otrzymuj informacje o osiągnięciach i rekordach, mierz na bieżąco postępy. Użytkownik może także wybrać określone plany uprawiania sportu, przykładowo: bieg zmniejszający wagę ciała, bieg na dystans itd.

iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna

Nightly Night

Jedna z najpopularniejszych bajek na dobranoc dla maluchów w wieku 1–4 lat. Idealny sposób na to, aby wyrobić u dziecka rytuał regularnego kładzenia się do snu. Towarzyszyć mu będą urocze zwierzęta i kołysanki. W domu gasną światła, a w stodole zwierzęta są zmęczone. Jedyne minus – brak polskiej wersji językowej.

iOS | Android | ENG + inne
Bezpłatna

CatchMyPain – Pain Diary & Forum

Inteligentny dziennik pomagający szczegółowo monitorować dolegliwości bólowe (nasilenie, rodzaj, umiejscowienie, wpływ na samopoczucie), co może ułatwić lekarzowi dobór odpowiedniej terapii. CatchMyPain to ponadto społeczność pacjentów, której członkowie dzielą się opiniami oraz doświadczeniami.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna

Dieta PL

Pozbycie się zbędnych kilogramów nie jest już problemem. Z pomocą polskiej aplikacji można dobrać odpowiednią dietę do stylu życia. Do wyboru m.in.: dieta tygodniowa, restrykcyjna, wegańska, lekkostrawna, 1000 kcal. Ciekawe i niedrogo propozycje posiłków oraz bogaty jadłospis na każdy dzień, który na pewno się nie znudzi.

Android | PL
Bezpłatna



Szczepienia

Książeczka szczepień dziecka w telefonie. Wystarczy, że podasz dane dziecka i jego datę urodzenia. Na tej podstawie aplikacja będzie przypominać o wszystkich obowiązkowych i zalecanych szczepieniach – w momencie, gdy pociecha osiągnie odpowiedni wiek. Po każdym szczepieniu można zapisać nie tylko jego termin oraz nazwę użytego preparatu, ale także ewentualne uwagi.

iOS | Android | PL
Bezpłatna

Finoteq

Fitnoteq to największa biblioteka kursów fitness prowadzona przez profesjonalnych trenerów. Każdy z nich prowadzi zawodowo treningi i został wyselekcjonowany z grona najlepszych w Polsce. Można wybierać wśród treningów wzmacniających, prozdrowotnych, funkcjonalnych czy sezonowych, ćwiczyć dance, pilates, jogę, cardio. Wśród opcji znalazł się nawet kurs fitness dla kobiet w ciąży i dla mam z dzieckiem.

iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna

Kalkulator Nawodnienia

Nie wiesz, ile i co pić? Ta aplikacja, pomoże Ci obliczyć optymalne codzienne spożycie. Uwzględnia wagę, wiek, tryb życia i rodzaj wypijanych płynów. Z pomocą programu ustalisz niezbędną do wypicia ilość, dowiesz się, czy nie przesadzasz z kaloriami pochodzącymi z napojów. Nawodnienie wpływa nie tylko na wydolność fizyczną, ale też sprawność umysłową, dlatego aplikacja zawiera dodatkowo testy, dzięki którym sprawdzisz pamięć krótkotrwałą, koncentrację i szybkość reakcji.

iOS | Android | PL | wielojęzyczna
Bezpłatna

Strava

Ciekawa opcja monitoringu GPS dla biegaczy i osób jeżdżących na rowerze. Oprócz opcji śledzenia, planowania i szukania nowych tras oraz monitoringu parametrów zdrowia, aplikacja umożliwia porównywanie wyników w społeczności użytkowników.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna

Dieta Mobile

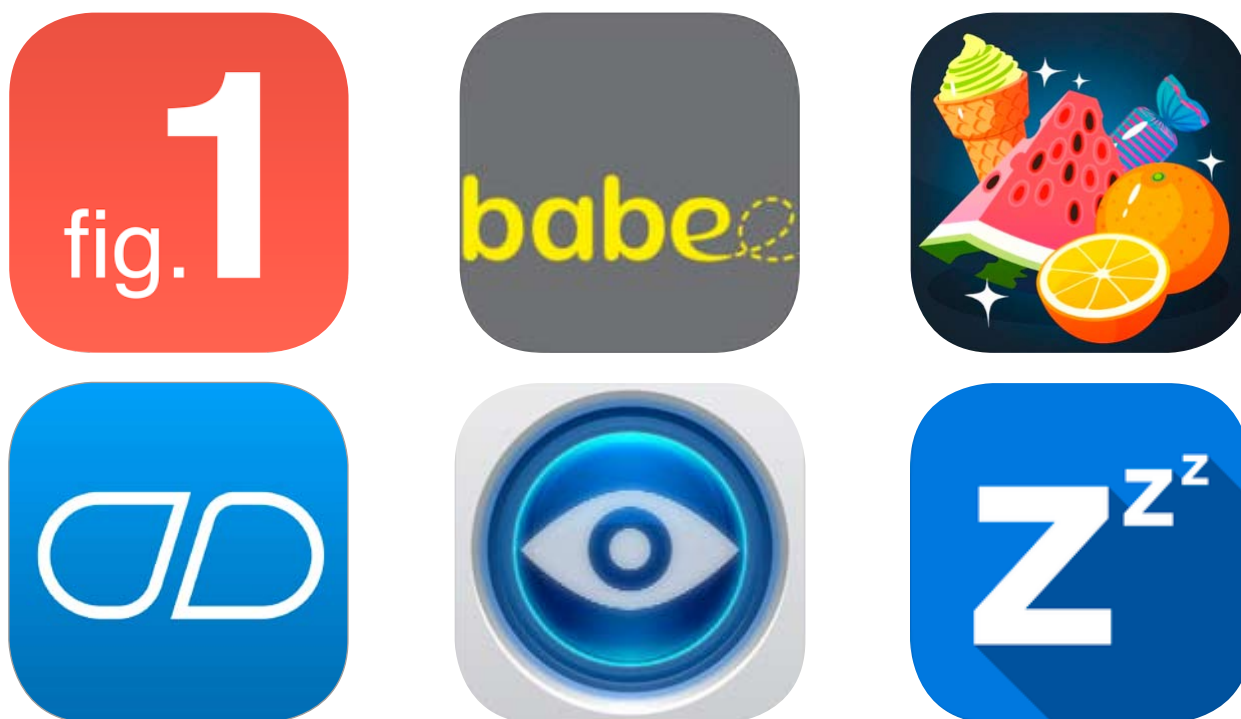
Problem ze zgagą? Masz już dość bolesnego pieczenia w przełyku? Dzięki aplikacji dowiesz się, jak w szybki sposób pozbyć się uciążliwych objawów zgagi i mieć nad nią pełną kontrolę. Odpowiednio zbilansowana dieta to istotny czynnik wspomagający leczenie farmakologiczne, prowadzi do korzystnych zmian dotyczących nawyków żywieniowych i trybu życia. Dowiesz się, jakich produktów należy unikać, a jakie są wskazane dla prawidłowej pracy żołądka.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

Zdrowie

Aplikacja znana każdemu użytkownikowi iPhone'a z iOS 8. Program gromadzi informacje o ilości przebytych kilometrów, ciśnieniu krwi, wadze i innych parametrach codziennej aktywności. Pierwszym partnerem wykorzystującym możliwości usługi jest firma Nike. Partnerem medycznym została prestiżowa Mayo Clinic (USA).

iOS | wielojęzyczna
Bezpłatna

**Figure 1****Babee.pl****SugarBuster**

Kanadyjska aplikacja dla lekarzy, pielęgniarów i studentów medycyny weszła na polski rynek. Figure 1 to narzędzie umożliwiające prowadzenie dyskusji na temat skomplikowanych przypadków medycznych z innymi użytkownikami, dzielenie się wiedzą, pomoc w stawianiu diagnozy. Zasada działania jest prosta: wystarczy wykonać zdjęcie telefonem i umieścić je na swoim koncie, aby inni użytkownicy mogli komentować przypadek medyczny. Narzędzie automatycznie wykrywa twarz na zdjęciu i zasłania ją. Gama funkcji korygujących pozwoli szybko usunąć inne cechy pacjenta, które mogłyby ułatwić jego identyfikację.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna

MediSafe

Jedna z ciekawszych aplikacji pomagających organizować farmakoterapię. Wystarczy wprowadzić dane o zalecanym dawkowaniu, aby otrzymywać powiadomienia i kontrolować, czy leki są przyjmowane regularnie.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna

Babee jest aplikacją, dzięki której już nigdy nie zapomnisz o szczepieniu swojego dziecka. Teminarz szczepień został opracowany na podstawie wytycznych Światowej Organizacji Zdrowia. Użytkownik ma do wyboru warianty obowiązkowe i nieobowiązkowe. Aplikacja podaje też informacje, ile „ukłuć” czeka dziecko w każdym wariantcie. Babee daje możliwość wyeksportowania spisu już wykonanych szczepień do organizatora obozów i wakacyjnych wyjazdów, na których przebywa dziecko.

iOS | Android | PL
Bezpłatna

Vision Test

Pierwsze podstawowe badanie wzroku, które wykonamy we własnym domu, a które pozwoli ocenić m.in. ostrość widzenia, astygmatyzm, zdolność rozróżniania kolorów. Przy aplikacjach auto-diagnozy warto zaznaczyć, że samodzielny test nie może zastąpić wizyty u okulisty. Tylko lekarz jest w stanie całkowicie ocenić zdrowie oczu.

iOS | Android | ENG | FR
Bezpłatna

Gra umożliwiająca młodym diabetikom uzupełnienie wiedzy w tematyce cukrzycy, informująca o działaniach, jakie należy wykonać przy niebezpiecznych poziomach cukru we krwi. Gracze uczą się kojarzyć produkty spożywcze z ich indeksem glikemicznym oraz wpływem na stan cukru w organizmie.

iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna

Sleep Genius

Sen to jeden z najważniejszych determinantów jakości życia, samopoczucia i zdrowia. Jak dowodzą ostatnie badania, jego niedobór może być jedną z przyczyn otyłości, zawału serca, nowotworów. Już 25% dorosłych zażywa tabletki nasenne. Dla osób mających problemy ze snem, stworzono specjalną aplikację. W jej rozwój zaangażowali się eksperci w dziedzinach neurologii i muzykologii. Efektem jest narzędzie inne od popularnych aplikacji imitujących dźwięki natury, którego działanie potwierdzono naukowo. We wnętrzu m.in. różne programy snu, program drzemki energetycznej, budzik uwzględniający cykle snu.

iOS | Android | ENG
Płatna



Skin Vision

Każda zmiana skórna powinna być systematycznie obserwowana i konsultowana z dermatologiem. Monitoring znamion i pieprzyków oraz regularną dbałość o zdrowie skóry ułatwia aplikacja Skin Vision. Dzięki niej użytkownik lepiej rozumie indeks UV w odniesieniu do rodzaju własnej skóry, pozna zalecenia profilaktyczne, może prowadzić dziennik zmian znamion. Na podstawie zdjęcia zmian skórnych, aplikacja postawi wstępną diagnozę, w uzasadnionych przypadkach motywując do konsultacji lekarskiej.

iOS | Android | END | DU | GE
Bezpłatna

BloodNote

Bardzo intuicyjny notatnik wyników pomiaru ciśnienia krwi. Systematyczne zapisywanie rezultatów badań pozwoli lepiej kontrolować stan zdrowia. Specjalny kalendarz przypomina użytkownikowi o konieczności dokonania pomiaru. Pełną historię pomiarów doceni również lekarz prowadzący. Warto pamiętać, że nadciśnienie to nie tylko problem osób starszych.

iOS | ENG
Płatna



Kalendarz miesięczkowy Clue

Aplikacja do śledzenia okresu, płodności i zdrowia seksualnego pomaga dostrzec unikalne wzorce w cyklu. Przypomina też o miesiączce, PMS oraz dniach płodnych. Ponadto to kalkulator owulacji, który precyzyjnie określa owulację i dni płodne. Kalendarz wysyła przypomnienia o dniach płodnych. We wnętrzu m.in. informacje o cyklu menstruacyjnym z kompletną bibliografią medyczną i naukową, 31 kategorii do śledzenia danych, w tym: okres, skurcze, emocje, skóra, włosy, sen, ćwiczenia, energia, zachcianki i więcej.

iOS | Android | ENG | PL
Bezpłatna

Zdrowy Kalendarz

Aplikacja, która dostarczy nie tylko wiedzy na temat niezbędnych badań, ale pozwoli je także łatwo zaplanować. Użytkownik nie musi się martwić, że zapomni o wyznaczonych terminach wizyt, lub że nieodpowiednio przygotuje się do badania. Narzędzie posiada funkcję personalizacji profilu, dzięki czemu powiadomienia o badaniach lekarskich rekomendowanych przez Ministerstwo Zdrowia.

iOS | Android | PL
Bezpłatna



Glooko

Narzędzie wspomagające osoby chore na cukrzycę. Regularnie rejestrowane wyniki pozwalają kontrolować zmiany parametrów osobie chorej i lekarzowi, a także osiągać założone cele terapii. Oprócz tego aplikacja posiada opcję rejestracji spożywanych posiłków, aktywności fizycznej i zażywanych leków, korelując tryb życia z uzyskanymi pomiarami. To pozwala lepiej zrozumieć chorobę i jej cykl.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

Coach.me

Osobisty trener, który pomoże krok po kroku realizować wyznaczone cele, niezależnie od tego, co chcesz osiągnąć. Zasada działania polega na budowaniu nawyków wokół planu. To może być nauka jogi, lepsza forma fizyczna, zdrowe odżywianie lub dowolny priorytet. Narzędzie dyscyplinuje, przypominając o regularnym wykonywaniu zadań. W ten sposób rośnie szansa, że postanowienie noworoczne zamienimy w konkretne osiągnięcie.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna



Lifesum

Personalny doradca zdrowego stylu życia. Aplikacja kontroluje spożywane posiłki oraz aktywność fizyczną, pomagając osiągnąć założony przez użytkownika cel. Ten definiowany jest przy pierwszym uruchomieniu programu. Po stworzeniu profilu zdrowotnego, system obliczy czas pozostały do osiągnięcia sukcesu. Lifesum synchronizuje się z innymi aplikacjami fitness, automatycznie mierząc wysiłek fizyczny. Zasugeruje również optymalną dietę i program ćwiczeń.

iOS | Android | PL | wielojęzyczna
Bezpłatna

Checky

Smartfony otworzyły przed nami całe bogactwo wirtualnego świata, do którego mamy dostęp 24 godziny na dobę. Ale jednocześnie pochłaniają coraz więcej uwagi, konkurując o czas z przyjaciółmi, rodziną, chwilą na odpoczynek. Checky to kolejna aplikacja, która paradoksalnie ma nas skłonić do kontroli i redukcji czasu poświęcanego na korzystanie z telefonu komórkowego. Codzienne statystyki powiedzą prawdę o tym, ile razy sięgaliśmy po telefon.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

Cody

Społeczność internetowa osób, którym zależy na dbaniu o dobrą formę fizyczną. Wystarczy stworzyć swój profil, aby wymieniać się ciekawymi programami ćwiczeń i poznać osoby o podobnych zainteresowaniach sportowych. Nie ma lepszego sposobu na motywację do joggingu, wyjścia na siłownię i basen lub uprawiania jogi niż wsparcie przyjaciół. Użytkownik może obserwować inne profile, poznawać ćwiczenia rekomendowane przez doświadczonych trenerów.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

Pocket Yoga

Jogę można uprawiać w każdym wieku, w dowolnym miejscu i w dodatku za darmo. Świetnie wpływa na ogólną formę ciała oraz samopoczucie. Aplikacja zawiera bogaty zestaw bardzo dobrze zilustrowanych ćwiczeń. Program można dobrać według kryterium czasu, doświadczenia lub pozycji. Każda asana została szczegółowo opisana i wytłumaczona.

iOS | Android | ENG
Płatna

7 Minute Workout

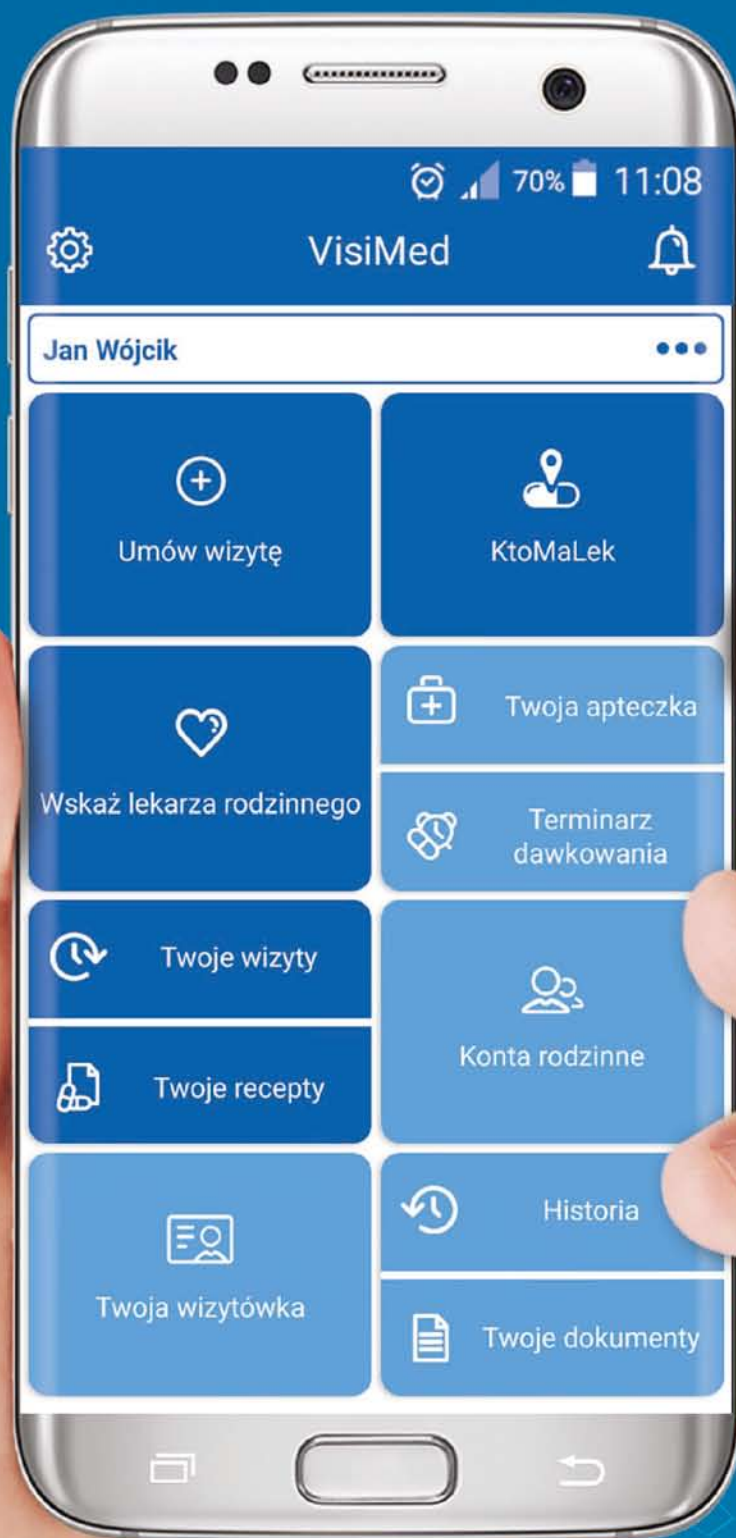
Dobra forma bez konieczności chodzenia na siłownię i użycia jakichkolwiek przyrządów. Zestaw 7-minutowych ćwiczeń na każdy dzień, które można wykonać w domu z wykorzystaniem krzesła, ściany i własnego ciężaru ciała. Treningi oparte na badaniach naukowych, aby maksymalizować korzyści z krótkiego, ale intensywnego zaangażowania poszczególnych partii mięśni.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna

MindShift

Niepokój, zagubienie, strach, poczucie wyobcowania społecznego, napady paniki – to stany emocjonalne, które często towarzyszą nastolatkom w okresie dojrzewania. Mogą paraliżować i utrudniać codzienne funkcjonowanie. Aplikacja MindShift stworzona została, aby pomóc je przezwyciężać i stopniowo oswoić poprzez rozwijanie specyficznych sposobów myślenia i metod relaksacyjnych.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna



CZYM JEST APLIKACJA VISIMED?

Aplikacja VisiMed zapewnia szybki dostęp do historii leczenia zgromadzonej na Koncie OSOZ.

Z jednego miejsca możesz sprawnie zarządzać swoim zdrowiem – umówić wizytę do lekarza, zamówić receptę czy zarezerwować leki w pobliskiej aptece. Pomaga również w prowadzeniu domowej apteczki i kontroli dawkowania leków. Wszędzie i o każdej porze będziesz mógł wygodnie zadbać o swoje zdrowie.

UMÓW WIZYTĘ DO LEKARZA

W prosty sposób wyszukasz lekarza i placówkę medyczną, sprawdzisz dostępne terminy wizyt, a wybrany – zarezerwujesz. Jeśli zdecydujesz się na wizytę komercyjną, będziesz też mógł ją od razu opłacić. O zbliżającej się wizycie przypomną powiadomienia, wysłane na telefon.

POTRZEBUJESZ RECEPTY?

Wygodnie zamówisz e-Receptę na kontynuację leczenia bez potrzeby przychodzenia do przychodni. Gdy tylko lekarz wystawi receptę, otrzymasz ją na telefon. Będziesz mógł wysłać rezerwację do wybranej apteki bez wychodzenia z domu.

POSIADASZ E-RECEPTĘ? ZAREZERWUJ LEKI W APTECE.

Wygodnie sprawdzisz dostępność leków w pobliskich aptekach, a także będziesz mógł je łatwo zarezerwować w wybranej aptece. O statusie realizacji rezerwacji będziesz informowany na bieżąco, dzięki czemu do apteki zgłosisz się, gdy leki będą gotowe do odbioru.

PROWADŹ DOMOWĄ APTECZKĘ

Zanim kupisz lek, sprawdź - być może masz go już w domu. Dodaj wszystkie leki, jakie posiadasz, wygodnie skanując ich kody kreskowe. Stworzysz mobilną apteczkę, którą będziesz mógł przeglądać, np. przed zrobieniem zakupów w aptece po wizycie u lekarza.



Moves

Aplikacja rejestruje na bieżąco aktywność fizyczną powiązaną z przemieszczaniem się człowieka – spacerem, bieganiem, jazdą na rowerze. Użytkownik może sprawdzić przebyty dystans, łączny czas, liczbę kroków, spalone kalorie. Aplikacja pozostaje zawsze włączona i nie trzeba pamiętać o jej aktywacji (praca w tle). Na przejrzystym grafiku można zobaczyć, jak dużą lub małą rolę odgrywa ruch w naszym życiu. Narzędzie, które zmieni sposób myślenia.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna

Breathing Zone

Rekomendowany przez lekarzy zestaw ćwiczeń oddechowych redukujących stres, zmniejszających niepokój i poprawiających nastroj. Przy codziennym stosowaniu, może wspomagać stabilizację podwyższonego tętna oraz ciśnienia krwi. Proste sesje trwające od 5 do 60 minut, oparte na animowanym przewodniku, wzbogacone podkładami dźwiękowymi. Aplikacja pozwoli skupić się na ćwiczeniach i osiągnąć szybki efekt relaksacyjny.

iOS | Android | ENG
Płatna



Disney Magic Timer

Lekarze dentyści zalecają szczotkowanie zębów przynajmniej dwa razy dziennie przez dwie minuty. Nie zawsze udaje się do tego przekonać dzieci. Disney, wspólnie z Oral-B, opracował specjalną aplikację – zegar. Od teraz nudne mycie zębów zamienia w ekscytującą zabawę, której towarzyszą popularni bohaterowie kreskówek. Za każde wykonane zadanie dziecko otrzymuje wirtualne naklejki.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

Pill Reminder

Niezwykle łatwa w obsłudze aplikacja, dzięki której już nigdy nie zapomnisz o zażyciu leku. Elastyczna forma pozwala programować przypomnienia dla różnych wariantów terapii, niezależnie od częstotliwości dawkowania. Dla zachowania prywatności, dostęp do aplikacji chroniony jest hasłem. W przypadku osób starszych, pomocna może okazać się opcja zdjęć tabletek, które wyświetlają się wraz z przypomnieniem. Równoległe do zapisywanych informacji powstaje osobista baza – historia farmakoterapii.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna



Pierwsza Pomoc

Bezpłatne kompendium wiedzy z zakresu udzielania pierwszej pomocy a także wielu innych czynności ratowniczych. Aplikacja została stworzona przez policjantów, ratowników medycznych i strażaków oraz oficerów ABW. We wnętrzu: algorytmy pierwszej pomocy, sytuacji ratowniczych, asystent resuscytacji krążeniowo-oddechowej, lokalizator, numery alarmowe, filmy instruktażowe.

Android | PL
Bezpłatna

IntelliDrink Lite

Bez użycia alkomatu, IntelliDrink pomaga kontrolować szacunkową zawartość alkoholu we krwi. Wynik obliczany jest z pomocą specjalnego algorytmu, na podstawie informacji personalnych i ilości spożytego alkoholu. Użytkownik może obserwować zmiany stężenia alkoholu wraz z upływem czasu, definiować alerty informujące o przekroczeniu określonej wartości lub powrocie do stanu trzeźwości.

iOS | Android | ENG | DE
Bezpłatna wersja podstawowa



Asana Rebel

Aplikacja, która „pozwoi ci nabrać formy i poczuć się lepiej”. Osiągaj cele związane ze zdrowiem i kondycją fizyczną, od utraty wagi do ćwiczeń o wysokiej intensywności i medytacji w ruchu. Każdy znajdzie tutaj coś dla siebie. Ćwicz w przerwach na lunch, w pokojach hotelowych, późno w nocy. Wypróbuj programy treningowe inspirowane jogą, które wpasują się nawet w najbardziej napięty kalendarz dnia.

iOS | ENG + inne
Bezpłatna wersja podstawowa

First Aid: American Red Cross

Oficjalna aplikacja pierwszej pomocy amerykańskiego Czerwonego Krzyża zawiera porady ekspertów na temat codziennych sytuacji kryzysowych. Poznaj dokładnie zasady udzielania pierwszej pomocy dzięki filmom instruktażowym, praktycznym poradom i scenariuszom. Już nigdy nie będziesz się zastanawiać, co zrobić, kiedy Ty lub ktoś z Twojego otoczenia potrzebuje nagłej pomocy. Bądź przygotowany.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

Livestrong. MyQuit Coach

Rzucenie palenia to duże wyzwanie. Każda motywacja się liczy, a może nią być aplikacja tworząca spersonalizowany program wyjścia z nałogu. Co ważne – zaaprobowana przez lekarzy. Na początek użytkownik wybiera jedną z opcji: natychmiastowa lub stopniowa rezygnacja z palenia papierosów. Dla użytkowników przygotowano wspierające porady, praktyczne alerty, możliwość publikacji osiągnięć na Facebooku.

iOS | ENG
Opcjonalnie na Android: Quit Smoking
Bezpłatna

Nike Training Club

Ponad 150 programów ćwiczeń w ramach klubu treningowego tylko dla Pań! Wskazówki wideo, jak zadbać o świetną formę, przekażą najlepsi na świecie eksperci, przykładowo Maria Sharapova. Dzięki rozbudowanym nagraniom audio, porad można wygodnie słuchać w trakcie wysiłku fizycznego. Do tego kilka wersji językowych, integracja z odtwarzaczem muzyki w smartfonie, możliwość stworzenia listy ulubionych ćwiczeń.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna

uHear

Aplikacja, dzięki której można sprawdzić, czy parametry słuchu są w normie, co może dodatkowo zmotywować do porady u specjalisty. Pomiar trwa nie dłużej niż 5 minut i składa się z trzech etapów: badania czułości słuchu, zdolności rozumienia mowy w hałaśliwym środowisku; kwestionariusza oceny zdolności słuchowych w codziennych sytuacjach.

iOS | ENG | FR | DE | DU | SP
Bezpłatna

Pierwsza pomoc

Aplikacja zawiera wskazówki, które pomogą udzielić pierwszej pomocy w najczęściej występujących przypadkach zagrożenia życia. Przejrzysty podział na kategorie urazów pozwala szybko dotrzeć do działań, które należy wykonać udzielając pomocy w określonej sytuacji. Jedną z funkcji aplikacji jest możliwość łatwego połączenia się z odpowiednimi służbami ratowniczymi – wystarczy nacisnąć jeden przycisk.

iOS | Android | ENG | PL
Bezpłatna



Lumosity – Brain Training

Stworzona przez ekspertów neurologii aplikacja pomaga ćwiczyć pamięć oraz koncentrację. System układa indywidualny program treningowy w zależności od wskazanych przez użytkownika priorytetów. Całość opiera się na naukowych grach kognitywnych. Ponad 50 milionów użytkowników na całym świecie i pozytywne rekomendacje m.in. Wall Street Journal i The Guardian.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna wersja podstawowa

Duolingo

Jedna z najciekawszych aplikacji do nauki języków obcych: hiszpańskiego, francuskiego, niemieckiego, portugalskiego, włoskiego i angielskiego. Możesz zacząć od pojedynczych zwrotów albo zdań. Zadania polegają na tłumaczeniu, mówieniu, czytaniu. Poziom trudności dopasowano do umiejętności użytkownika. Wszystko w lekkiej formie zabawy i przyjaznej dla oka szacie graficznej.

iOS | Android | Windows | wielojęzyczna
Bezpłatna



Happify

Jeżeli chcesz podreperować własne szczęście i poczuć się lepiej, ta aplikacja może być pomocna. Personalizowane ćwiczenia, quizy oraz gry kształtujące nowe nawyki – przygotowane we współpracy z psychologami – zmieniają sposób spojrzenia na świat i samego siebie. Użytkownik może m.in. trenować samoocenę, walczyć z negatywnymi myślami, wzmacniać więzi przyjacielskie, dostrzec nowe możliwości w życiu, kształtować satysfakcjonującą karierę zawodową.

iOS | ENG
Bezpłatna wersja podstawowa

Elevate

Masz problem z zapamiętywaniem, zapominasz często imiona albo ważne daty? Elevate to program treningowy mózgu polepszający skupienie, umiejętności mówienia, szybkość przetwarzania informacji, pamięć, zdolności matematyczne. Pomoże ponadto zwiększyć osobistą produktywność. Aplikacja bazuje na codziennych ćwiczeniach, zawiera 40 gier wzmacniających inteligencję kognitywną.

iOS | Android | PL | wielojęzyczna
Bezpłatna



Fit Brains Trainer

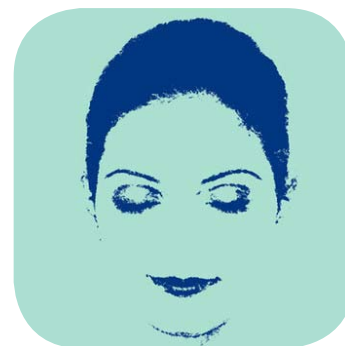
Aplikacja edukacyjna nr 1 w ponad 90 państwach, z liczbą pobrań przekraczającą 10 milionów. Ponad 360 gier i unikalnych sesji treningowych dla poprawy procesu zapamiętywania, koncentracji, rozwiązywania problemów. Według autorów, Fit Brains Trainer wzmacnia koncentrację, procesy poznawcze, zdolności identyfikacji i rozwiązywania problemów, koordynację wzrokowo-ruchową. Wciągające i pomysłowe łamigłówki to świetny pomysł na umysłowo aktywne spędzanie wolnego czasu.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna

Smiling Mind

Nowoczesna aplikacja medytacyjna, przeznaczona przede wszystkim dla młodzieży. Proste narzędzie, które może przynieść poczucie uspokojenia i przejrzystości myśli. Rekomendowana m.in. przez Uniwersytet Oksfordzki oraz Uniwersytet Harvarda.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna



Sleep Time

Specjalny budzik, który monitoruje i analizuje cykle snu. Aplikacja budzi użytkownika w najbliższej fazie snu w ramach wybranego 30-minutowego przedziału czasu. Odpowiedni moment budzenia, zgodny z cyklem snu, powoduje – według naukowców – że czujemy się lepiej wyspani. Wystarczy położyć telefon na łóżku, aby kontrolować naszą nocną aktywność. Algorytm budzenia został opracowany we współpracy z ekspertami Uniwersytetu Stanforda.

iOS | Android | wielojęzyczna
Płatna

Sleep Pillow Sounds

Ponad 5 mln użytkowników i najlepsze recenzje. Według autorów, aplikację zalecają nawet lekarze. Zestaw wysokiej jakości relaksujących dźwięków, które ułatwiają spokojne i szybkie zasypianie. Sposób, w jaki muzyka została przygotowana, uspi nawet osoby cierpiące na bezsenność. Łącznie 70 nagranych dźwięków natury oraz 300 tys. ich kombinacji, od odgłosu deszczu po miejski gwar czy szum wentylatora.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna wersja podstawowa

Marine Aquarium

Znamy doskonale to hipnotyczne uczucie beztroski i zapomnienia, które nas ogarnia, kiedy wpatrujemy się w akwarium. Kupowanie rybek może być kłopotliwe – o wiele łatwiej ściągnąć aplikację Marine Aquarium, będącą symulacją 3D morskiego życia. Na początek użytkownik komponuje własne akwarium, wybierając ulubione gatunki ryb (spośród 28 dostępnych), dobierając tło i oświetlenie. I to wszystko. Czas na obserwację.

iOS | Android | ENG | DE | JP
Płatna

How Are You?

Niezależnie od tego, czy czujesz się zestresowany, cierpisz na depresję, zaburzenia lękowe lub odżywiania, konflikty w związku – przyczyną może być brak świadomości zaburzonej równowagi. Aplikacja „Jak się czujesz?” została opracowana dla osób, które chcą zoptymalizować swoje życie. Pozwala m.in. rejestrować nastrój i śledzić samopoczucie w czasie, skorelować samopoczucie z codziennymi sytuacjami i aktywnościami.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

Earthlapse

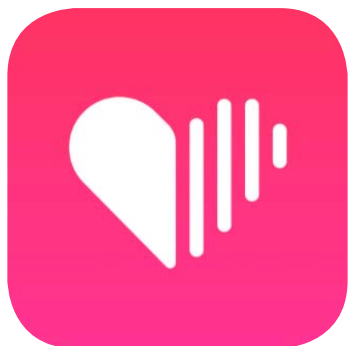
Najlepszym sposobem na chwilę oderwania się od rzeczywistości może być... podróż w kosmos. Aplikacja pozwala przekształcić ekran telefonu komórkowego w okno międzynarodowej stacji kosmicznej ISS i podziwiać zapierające dech w piersi widoki Ziemi. Piękne zdjęcia wykonane przez astronautów NASA. Aplikację uzupełniają relaksująca muzyka, zegar i prognoza pogody.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna wersja podstawowa (iOS)
Płatna w wersji na Androida

Relax & Rest Guided Meditations

W codziennej gonitwie i stresie dobrze znaleźć czas na głęboką relaksację. Może w tym pomóc medytacja. Ci, którzy nie wiedzą jak zacząć, powinni sięgnąć do nowej aplikacji. Użytkownik wybiera dowolnie jeden z kilku programów, w zależności od czasu, jakim dysponuje. Sesję można wzbogacić odprężającymi dźwiękami. Wewnętrzny spokój gwarantowany.

iOS | Android | ENG
Płatna



Dzienniczek Migrenowy!

Dziennik bólów migrenowych. Regularne prowadzenie zapisów sprawi, że po pewnym czasie zauważysz powtarzalność symptomów i poznasz sytuacje bądź czynniki, które wywołują napady. Prowadzony Dzienniczek Migrenowy pozwoli uzyskać lekarzowi jak najwięcej informacji, by poznać istotę choroby.

Android | ENG
Bezpłatna

Bieg po Zdrowie

Bieg po Zdrowie to klasyczne narzędzie do monitoringu aktywności fizycznej. Bez względu na to, czy trenujesz do wyścigu czy liczysz kroki, znajdziesz tam niezbędne informacje i inspirację do bicia własnych rekordów. Aplikacja pozwala utrzymywać ciało w formie oraz zdrowiu, zapisuje i analizuje codzienne aktywności. Pozwala obserwować na bieżąco postępy w uprawianiu sportu.

Android | PL
Bezpłatna

Fitatu Licznik Kalorii

Aplikacja do liczenia kalorii i planowania posiłków. Dzięki niej bez problemu osiągniesz swój cel: schudniesz, utrzymasz wagę, zbudujesz masę mięśniową lub po prostu będziesz się zdrowo odżywiać.

Android | PL
Bezpłatna

Cardio

Aplikacja mierząca tętno poprzez skanowanie twarzy! Kamera obserwuje niedostrzegalne gołym okiem zmiany koloru skóry zgodne z pulsem. Program umożliwia prowadzenie dziennika pomiarów, dokonywanie analiz porównawczych; zaproponuje 7-minutowy zestaw ćwiczeń dla poprawy kondycji, a nawet określi – na podstawie wyników pomiarów – przewidywaną długość życia.

iOS | wielojęzyczna
Bezpłatna

Runtastic

Jogging, jazda na rowerze, bieganie, turystyka – aplikacja Runtastic rejestruje wszystkie aktywności sportowe, liczbę zużytych kalorii, kolejne osiągnięcia i rekordy, dystans, czas trwania treningu, prędkość, wysokość i znacznie więcej. Śledź swoje treningi, trasy, postępy. To niewątpliwie jedna z najlepszych aplikacji, zwłaszcza dla osób lubiących bieganie, posiadająca świetne rekomendacje użytkowników.

iOS | Android | PL | wielojęzyczna
Bezpłatna wersja podstawowa

CarrotFit

Aplikacja kontrolująca wagę i w nietypowy sposób motywująca do zrzucenia zbędnych kilogramów. Wystarczy codziennie wpisywać wyniki pomiarów i... przygotować się na czasami sarkastyczne komentarze programu.

iOS | ENG
Płatna





Wizyta Pielęgniarska



Windows Store



Google Play



Medyczne aplikacje mobilne -
- realizuj wizyty w placówce
lub w domu pacjenta bez względu
na dostęp do Internetu



Wizyta Lekarska



Windows Store



Google Play



App Store





Znany lekarz

ZnanyLekarz.pl czyli największy w Polsce serwis, dzięki któremu można wyszukiwać lekarzy różnych specjalności. Pacjenci mają możliwość umieszczania ocen i komentarzy oraz dzielenia się doświadczeniami. Dużym atutem aplikacji jest opcja szukania lekarza na podstawie lokalizacji, w której użytkownik się znajduje.

iOS | Android | PL | ENG + 4 inne
Bezpłatna

MedTube

Największa na świecie baza profesjonalnych filmów medycznych skierowana do lekarzy. Zawiera tysiące nagrań z zabiegów inwazyjnych, operacji chirurgicznych i wykładów. Platforma pozwala na współdzielenie własnych doświadczeń w formie obrazów z lekarzami na całym świecie. Obrazy mówią 1000 razy więcej niż słowa – MedTube idealnie korzysta z tej zasady wspierając lekarzy w stałym aktualizowaniu swojej wiedzy.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

QxMD

Aplikacja zawiera bazę kilkudziesięciu kalkulatorów medycznych niezbędnych do skutecznego obliczania wskaźników medycznych, klasyfikowania stopni niewydolności narządowej czy wyznaczania algorytmów diagnostycznych.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

Kardia

Pierwsze na świecie rozwiązanie, które przekształca smartfona w elektrokardiomonitor. Dzięki specjalnej obudowie lekarz lub pacjent może wykonać EKG, wykorzystując do tego swój telefon.

iOS | Android | ENG + 14 innych
Bezpłatna

Konsylium24

Konsylium24 to największa internetowa społeczność polskich lekarzy. Członkostwo w Konsylium24 jest bezpłatne i dostępne tylko dla lekarzy z ważnym numerem PWZ.

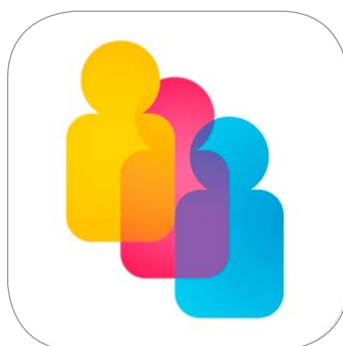
Android | PL
Bezpłatna

Toca Doctor

Aplikacja Toca Doctor pozwoli dziecku zapoznać się z anatomią człowieka, ośwoić choroby i pobyt w szpitalu. Zabawne łamigłówki i układanki dotyczą różnych aspektów ludzkiego ciała.

iOS | Android | wielojęzyczna
Płatna





Moje Dziecko

Rodzice świadomi, więc spokojni – ta idea przyświeca aplikacji Moje Dziecko przygotowanej przez portal internetowy edziecko.pl, wspierającej rodziców w opiece nad niemowlakiem. Pierwszy rok życia dziecka to czas pełen wzruszeń, radości, ale także niepokojów. Aby przez te 12 miesięcy cieszyć się w pełni rodzicielstwem, warto sięgnąć po rzetelną i praktyczną wiedzę o niemowlaku zawartą w aplikacji.

Android | PL
Bezpłatna

PersonalityMatch

Narzędzie pomagające zrozumieć wewnętrzne potrzeby każdego człowieka i w ten sposób ułatwiające planowanie drogi do osiągnięcia szczęścia, równowagi, lepszego zdrowia. Najgłębsze zakamarki osobowości odkryć można z pomocą testów osobowości. Według twórców, aplikacja może doradzić w takich tematach, jak m.in. zdrowie, relacje międzyludzkie, rozwój osobisty.

Android | iOS | ENG
Bezpłatna wersja podstawowa

JEFIT Workout Planner Gym Log

Jedna z lepszych aplikacji dla tych, którzy ćwiczą nie tylko na siłowni, ale także w domu. Większość treningów oparta jest bowiem na wolnych ciężarach, a wszystkie ćwiczenia są dokładnie zobrazowane filmami w jakości HD. Bezpłatny plan JEFIT umożliwia personalizowanie treningów, śledzenie statystyk dotyczących formy fizycznej i postępów.

Android | iOS | ENG
Bezpłatna wersja podstawowa

myVectra

Aplikacja – notes do monitorowania dolegliwości reumatycznych. Na podstawie graficznych diagramów i prostych ankiet użytkownik wprowadza informacje o umiejscowieniu bólu, jego sile oraz rodzaju. Oprócz tego można dokumentować aktywność fizyczną i wyniki badań. Funkcja kalendarza z alertami przypomni o konieczności zażycia leku lub wizyty lekarskiej.

Android | iOS | ENG
Bezpłatna

Migraine eDiary

Dziennik dla osób cierpiących na migrenę. We wnętrzu aplikacji – notatki dotyczące ataków bólu i jego intensywności (skala kolorystyczna), czynników towarzyszących, zażywanych leków i ich skuteczności. Na podstawie gromadzonych danych aplikacja tworzy podsumowania, pozwalając lepiej zrozumieć istotę dolegliwości i jej przyczyny.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

Steps+

Aby być zdrowym, wystarczy po prostu dużo się ruszać. Najprostszą i zalecaną przez lekarzy aktywnością sportową jest chodzenie. Steps+ mierzy liczbę kroków, spalone kalorie i ilość pokonanych pięt, informując o realizacji założonego planu. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca 10000 kroków dziennie. Większa świadomość zmotywuje do dłuższego spaceru albo rezygnacji z samochodu.

iOS | ENG
Bezpłatna

**Serce**

Aplikacja dla kobiet, która uświadamia, jak styl życia wpływa na kondycję serca. Wprowadzając informacje o nawykach żywieniowych, aktywności fizycznej, nastroju i sposobie spędzania czasu, użytkownik otrzymuje raport informujący o tym, czy w danym dniu działał z korzyścią dla serca. Do raportu dołączone są krótkie porady, które wskażą, co można zrobić, aby żyć zdrowiej.

iOS | Android | PL
Bezpłatna

**C25K**

Chciałbyś zacząć biegać, ale nie możesz się do tego zmotywować? Dzięki aplikacji C25K w 8 tygodni osiągniesz formę pozwalającą przebiec 5 kilometrów. Cel jest prosty, tak samo jak zaplanowany trening, który stopniowo buduje siłę mięśni niezbędną u każdego biegacza. Ćwiczenia trwają 30-40 minut i należy je wykonywać 3 razy w tygodniu. Idealne narzędzie dla początkujących.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

**FreeStyle LibreLink**

Darmowa aplikacja mobilna, która pozwala pobierać i kontrolować wyniki pomiaru poziomu glukozy we krwi z pomocą systemu stałego pomiaru FreeStyle Libre i FreeStyle Libre 2 firmy Abbott. Dane z każdego skanowania czujnika są automatycznie wysyłane do aplikacji w smartfonie i tam przechowywane. Aplikacja pozwala dodawać notatki, informacje o posiłkach, obserwować zużycie insuliny.

iOS | Android | ENG | DE
Bezpłatna

**Map My Fitness**

600 treningów dla każdego, śledzenie aktywności fizycznej z pomocą GPS-a, codzienne statystyki i integracja z ponad 400 urządzeniami m-zdrowia. W serii dostępne są aplikacje dedykowane różnym aktywnościom: spacerom (Map My Walk), jeździe na rowerze (Map My Ride), wspinaczce górskiej (Map My Hike). Mocna motywacja ze strony kilkudziesięciomilionowej społeczności użytkowników.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna

**Dieta OXY**

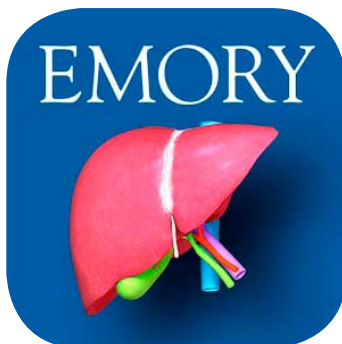
Chcesz schudnąć, jedząc smacznie i zdrowo? Skorzystaj z diety OXY złożonej z czterech faz. DETOX przygotuje organizm do skutecznego odchudzania. FAT BURNING – etap szybkiego, ale zdrowego spalania tłuszczu. Na etapie STEP metabolizm pracuje na najwyższych obrotach. Nie tylko tracisz dodatkowe kilogramy, ale również utrwalas efekty diety. BALANCE – faza równowagi między węglowodanami, tłuszczami i białkami. STABILIZACJA – wyjście z diety.

Android | PL | ENG
Bezpłatna w wersji podstawowej

**Strides**

Narzędzie ułatwiające realizację osobistych i zawodowych planów, wspomagające kształtowanie nawyków zmieniających nasze życie na lepsze. Dłuższy sen, więcej ruchu, więcej czasu na relaks – zaplanuj, co chcesz osiągnąć, a Strides wesprze cię w codziennym wypełnianiu postanowień.

iOS | wielojęzyczna
Bezpłatna



eLENA

Aplikacja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) jest opartym na naukowych badaniach przewodnikiem po sposobach żywienia (e-Library of Evidence for Nutrition Actions). Użytkownik znajdzie tutaj wskazówki dotyczące odżywiania poszegregowane według fazy życia (np. kobieta w ciąży), schorzeń, specyficznych potrzeb. Naukowa baza zamiast kolejnej aplikacji dietetycznej.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

Woebot

Inżynierowie z Uniwersytetu w Stanford stworzyli internetowego terapeutę dostępnego bezpłatnie 24/7. Woebot ma jedno zadanie – poprzez chat monitorować i poprawiać nastrój. Możemy z nim porozmawiać w aplikacji Messenger (Facebook). Sympatyczny robot regularnie pyta o samopoczucie, podsuwa praktyczne wskazówki w zakresie zdrowia psychicznego, rozbawia. Rozwiązanie opiera się na założeniach terapii kognitywno-behawioralnej.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

Relax Melodies

Aplikacji mobilnych na bezsenność jest na rynku sporo, ta zalicza się do jednych z najbardziej popularnych (35 milionów użytkowników). Obietnica: zaśnięcie w czasie do 20 minut. Wszystko dzięki kombinacji ulubionych dźwięków i melodii, które odpuszczając prowokują proces zasypiania. Do wyboru ponad 52 dźwięki. Inne zastosowania: sesje jogi, relaks, drzemka.

iOS | Android | wielojęzyczna
Bezpłatna wersja podstawowa

Meducation

Ponad 80 000 studentów kierunków medycznych i lekarzy korzysta z tej aplikacji, aby zdobywać i poszerzać wiedzę przedmiotową. W porównaniu do innych, podobnych encyklopedii, Meducation jest całkowicie bezpłatne, dostarczając najbardziej aktualnych informacji, ciekawych opisów przypadków klinicznych, prezentując nowe źródła wiedzy. Łatwy sposób podnoszenia kwalifikacji.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna

Surgical Anatomy of the Liver

Przygotowana przez Emory University aplikacja prezentująca anatomiczne szczegóły budowy wątroby może służyć jako materiał edukacyjny dla studentów lub lekarzy. Zaletą są grafiki 3D wiernie oddające rzeczywistość, o wiele lepiej niż tradycyjne ilustracje albo zdjęcia. Całość przygotowana przez praktyków wykonujących operacje na wątrobie.

iOS | ENG
Bezpłatna

Pause

Smartfon jako narzędzie relaksacji. Jedną z najprostszych aplikacji pozwalających w kilka minut przywrócić skupienie oraz wyciszyć się, sięgając do zasad znanych z Tai Chi. Przesuwając palec po ekranie, pokazują się uspokajające kształty i dźwięki, ściśle zintegrowane z naszymi ruchami i siłą nacisku. Wciągająca zabawa pochłania uwagę i dostarcza pozytywnych odczuć.

iOS | Android | ENG
Płatna



Seeing AI

Microsoft stworzył aplikację dla osób niewidzących oraz z zaburzeniami widzenia. Seeing AI pełni rolę przewodnika – narratora po otaczającej rzeczywistości. Wystarczy zainstalować aplikację i uruchomić kamerę w smartfonie. Przykładowo, jeżeli telefon nakierowany zostanie na osobę, lektor powie jej imię, opíše podstawowe cechy jak płeć, emocje, odległość. Do dyspozycji użytkownika jest sześć funkcji: teksty, dokumenty, produkty, osoby, scenerie, waluta.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna



Monster Guard

Aplikacja Amerykańskiego Czerwonego Krzyża przygotowująca dzieci na niebezpieczne sytuacje w domu i poza nim. Zadaniem gracza jest ochrona 5 różnych bohaterów – potworów przed zagrożeniami, np. pożarem, powodzią. 14 różnych sesji w atrakcyjnej formie graficznej przygotowanej przez studio Disney'a. Mimo, iż niektóre niebezpieczeństwa nie dotyczą naszej szerokości geograficznej (trzęsienia ziemi, huragany), aplikacja edukuje poprzez zabawę.

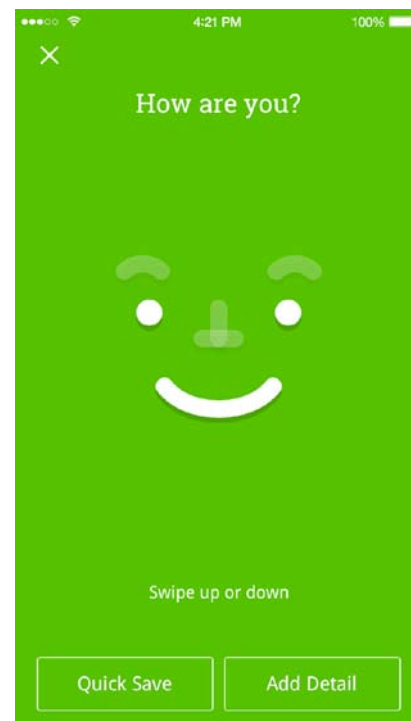
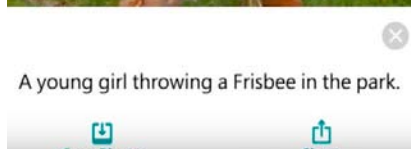
iOS | Android | ENG
Bezpłatna



MoodNotes

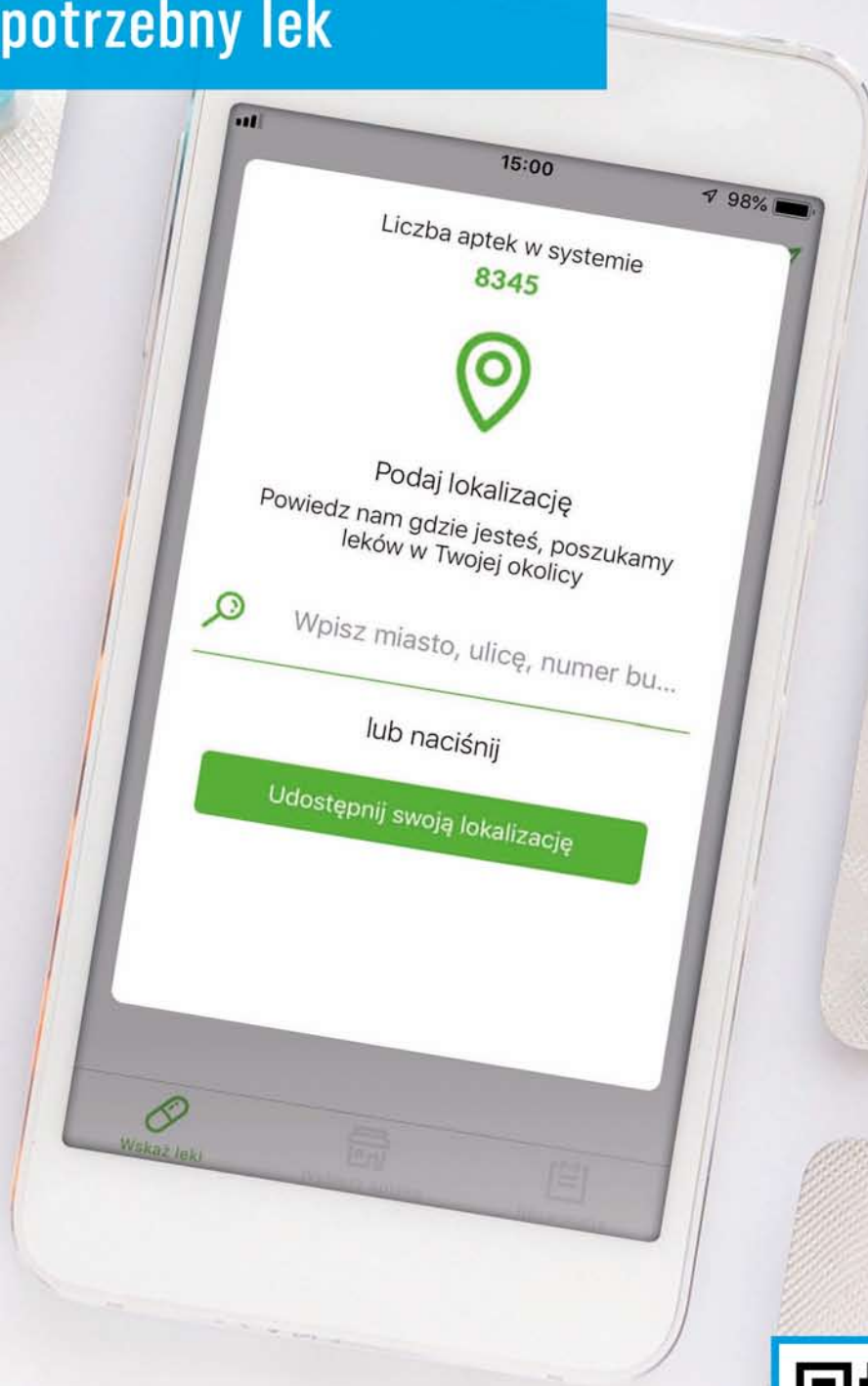
Prosta forma dziennika do zapisywania stanów nastroju, odczuć i sytuacji z nimi powiązanych. Na tej podstawie krok po kroku użytkownik może analizować, co wpływa negatywnie lub pozytywnie na jego stan psychiczny. Większa świadomość jest punktem wyjścia do zmian niekorzystnych nawyków, unikania pułapek w sposobie myślenia i lepszego samopoczucia. W aplikacji zawarto elementy terapii poznawczo-zachowawczej.

iOS | ENG
Płatna



KtoMaLek

Sprawdź, w której aptece w okolicy
dostaniesz potrzebny lek



 **KtoMaLek.pl**

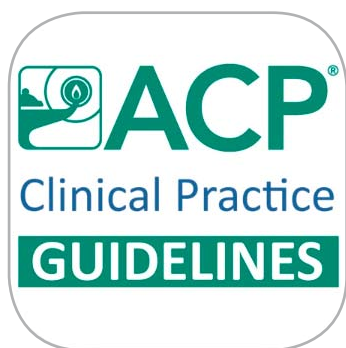


Google Play



App Store

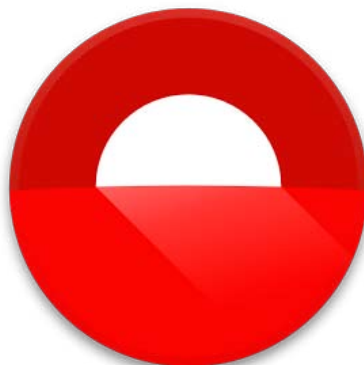




ACP Guidelines

American College of Physicians (ACP) opracował oparte na dowodach wytyczne dotyczące praktyki klinicznej, podlegające rygorystycznemu procesowi walidacji i oparte na dowodach naukowych najwyższej jakości. Z aplikacją, interniści mogą uzyskać dostęp do zaleceń klinicznych w każdym miejscu. We wnętrzu: uzasadnienia ścieżek terapeutycznych i porady dotyczące leczenia. ACP to największa organizacja skupiająca lekarzy w USA z ponad 133 000 członków.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna



Twilight

Według badań, niebieskie światło emitowane przez smartfony i tablety może blokować produkcję melatoniny, wpływając negatywnie na rytm okołodobowy, powodując problemy z zaśnięciem. Aplikacja Twilight dopasowuje jasność ekranu urządzenia mobilnego do pory dnia, po zachodzie słońca blokuje emisję niebieskiego światła poprzez uruchomienie delikatnego czerwonego filtra. Użytkownicy urządzeń Apple mogą włączyć tzw. Bluelight Filter w systemie iOS (od wersji 9.3).

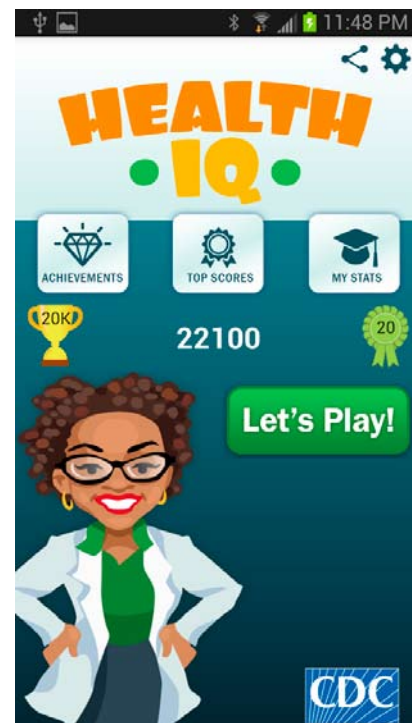
Android | ENG
Bezpłatna

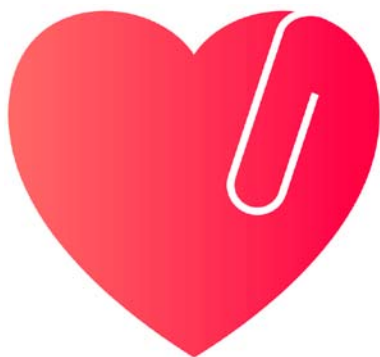


CDC Health IQ

Edukacyjna aplikacja w formie quizu stworzona przez Centers For Disease Control and Prevention (Centrum Kontroli Chorób i Prewencji). Czy wiesz, jak długo trzeba myć ręce, aby zabić zarazki? Jaki filtr SPF należy zastosować, aby ochronić się przed szkodliwym działaniem promieni słonecznych? Trzy poziomy trudności pytań zadawanych przez wirtualnego naukowca oraz opcja czasowej rozgrywki dostarczą dużo zabawy, emocji i jednocześnie wiedzy.

iOS | Android | ENG | ES
Bezpłatna





Hello Heart Premium

Aplikacja, której celem jest minimalizacja ryzyka wystąpienia chorób serca i monitorowanie jego kondycji, przeznaczona zwłaszcza dla osób z grup ryzyka. Platforma Premium kierowana jest do pracodawców, którzy chcą nowoczesnie zadbać o zdrowie pracowników. Na podstawie regularnie wprowadzanych wyników pomiarów ciśnienia krwi i innych badań laboratoryjnych, użytkownik otrzymuje praktyczne porady. Aplikacja przeszła szereg badań klinicznych.

iOS | Android | ENG
Płatna licencja dla pracodawcy



Pzizz

Ciekawa aplikacja mobilna pomagająca w walce z bezsennością. Już ponad 500 tys. osób korzysta z pzizz, a narzędzie zdobywa pozytywne recenzje. Wystarczy wsłuchiwać się w specjalnie skomponowane dźwięki, które wyciszają umysł pomagając w zasypianiu lub ucięciu sobie wzmacniającej drzemki w ciągu dnia. Inne funkcje: wbudowany alarm, tryb offline, opcja snu od 10 min. do 12 godzin, lektor, dźwięk przestrzenny. Muzyka dla równowagi psychicznej.

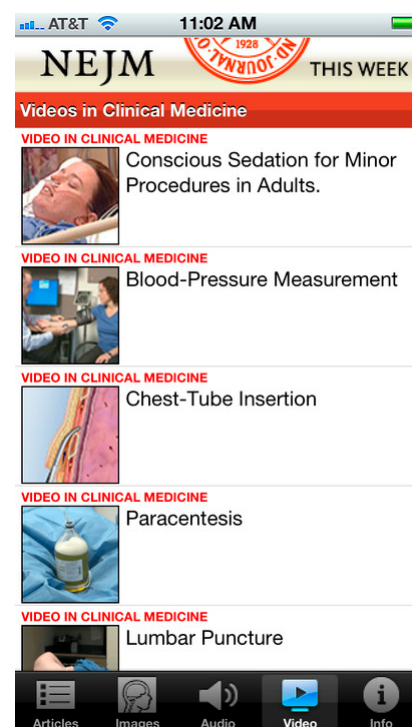
iOS | Android | ENG
Bezpłatna



NEJM This Week

Najnowsze informacje ze świata medycyny, artykuły naukowe, wyniki badań i wybór tematów w obszarze biomedycyny i praktyki klinicznej – wiedza obowiązkowa dla lekarzy prosto z prestiżowego magazynu The New England Journal of Medicine skondensowana w aplikacji mobilnej. Zdjęcia, opracowania, materiały wideo i podsumowania audio pozwolą aktualizować informacje przydatne w pracy. Wersja na iPad wzbogacona dodatkowymi materiałami.

iOS | ENG
Bezpłatna





Catch It

Aplikacja do terapii poznawczo-behawioralnej (CBT – Cognitive Behavioural Therapy) pomagająca pacjentom zrozumieć zmiany stanów nastroju i odpowiednio je modyfikować. Użytkownik notuje informacje o wydarzeniach wpływających na jego stan psychiczny, towarzyszących myślach i emocjach oraz sposobach zmiany podejścia do sytuacji. Skuteczność aplikacji stworzonej przez uniwersytety w Liverpoolu i Manchesterze potwierdziły badania kliniczne.

iOS | Android ENG | DE
Bezpłatna



Noom

Trener i doradca pomagający utrzymać prawidłową wagę ciała lub zrzucić zbędne kilogramy, ale także profesjonalna aplikacja stworzona przez lekarzy do zarządzania/prewencji chorób przewlekłych (cukrzyca, nadciśnienie). Noom wyznacza prosty plan zdrowotny i nadzoruje jego realizację (m.in. poprzez monitoring aktywności). Do wyboru m.in. program Zdrowej Wagi Ciała. Według autorów, 9 na 10 użytkowników traci średnio 4,5 kg w 2 miesiące.

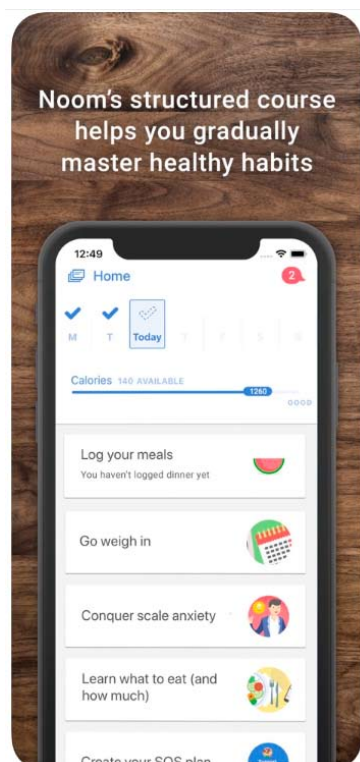
iOS | Android | ENG | DE | SP | JP
Bezpłatna



Kanarek – ostrzeżenia o smogu

Aplikacja pozwala łatwo sprawdzić zanieczyszczenie powietrza (smog) w najbliższej okolicy, a także poinformuje, jeśli jakość powietrza spadnie poniżej ustalonego poziomu. Kanarek czerpie dane z m.in. 150 oficjalnych stacji Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska i wielu innych stacji pomiarowych. Nie trzeba pamiętać przed każdym wyjściem z domu o sprawdzeniu indeksu jakości powietrza – Kanarek wysyła powiadomienia automatycznie.

Android | PL
Bezpłatna





Dr. Barbara

Aplikacja mobilna, która dopasuje indywidualną dietę i pomoże w jej codziennym stosowaniu. Została zaprojektowana przez zespół specjalistów: lekarza, dietetyka, analityka medycznego, domowego księgowego, psychologa, coacha oraz trenera personalnego. Aplikacja przypomni o zbliżających się posiłkach, przygotowuje listę zakupów, pozwoli obserwować zmiany wagi, sprawdzić przepisy, listę składników oraz koszt przygotowania posiłku.

iOS | Android | PL
Bezpłatna wersja próbna



Migraine Insight: Tracker

Narzędzie wspomaga pacjentów w prostym monitorowaniu ataków bólu głowy, co może z kolei ułatwić diagnozę przyczyn oraz rozpoznanie pierwszych symptomów i czynników wpływających na powstanie bólu. Aplikacja pomaga wykryć trudne do zidentyfikowania powiązania. Prowadzenie dziennika ułatwia przejrzysty interfejs i proste interaktywne obrazki – pikrogramy. Aplikacja generuje raport np. dla lekarza.

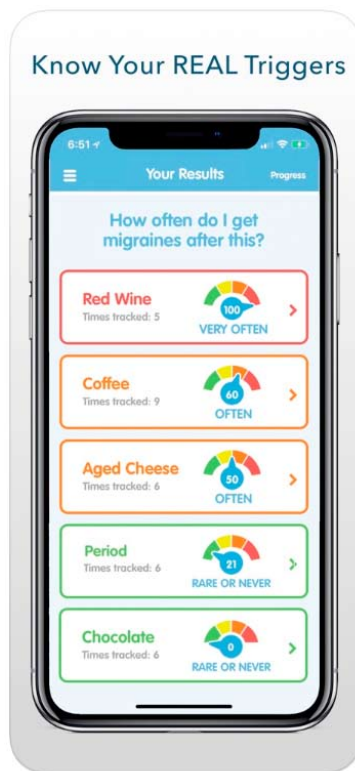
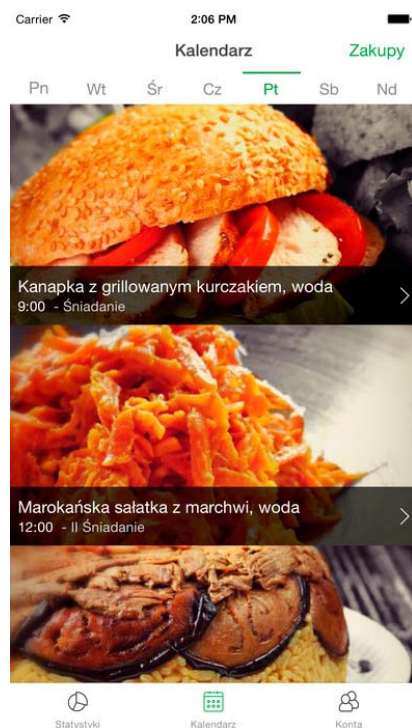
iOS | ENG
Bezpłatna



GlassesOff

Trening wzroku, a dokładnie ćwiczenia mięśni gałki ocznej poprawiające ostrość widzenia u osób z krótkowzrocznością. Powtarzane trzy razy w tygodniu 12-minutowe sesje przynoszą poprawę – według autorów aplikacji – już po 2 miesiącach. Za aplikacją stworzoną przy udziale specjalistów neurologii przemawiają wiarygodne rekomendacje. Minusem jest stosunkowo wysoka cena. Ćwiczenia mogą służyć wspomagająco, nie zastępują na pewno wizyty u okulisty.

iOS | Android | ENG | FR
Płatna





Moja ciąża z eDziecko.pl

Poradnik i źródło wiadomości na temat przebiegu ciąży pomagające sprawdzić, co dzieje się z kobietą i dzieckiem tydzień po tygodniu. Aplikacja zawiera przydatne informacje m.in. o sygnałach, które wysyła organizm kobiety. Wbudowany kalendarz ułatwia zarządzanie terminami wizyt lekarskich, przypomni o obowiązkowych badaniach. Kalkulator wagi pokazuje przedział, w jakim przyszła matka powinna się mieścić w poszczególnych tygodniach ciąży.

iOS | Windows | PL | ENG
Bezpłatna



My Heart Mate

Aplikacja wspomagająca rehabilitację kardiologiczną prowadzoną w chorobach serca. Zabawa polega na adoptowaniu wirtualnego serca, którym trzeba się opiekować, grając w gry lub rozwiązując quizy. W ten sposób użytkownik pielęgnuje dobre nawyki w zakresie zdrowego odżywiania się, aktywności fizycznej, redukcji stresu itd. Aplikacja wspomaga regularne przyjmowanie leków, archiwizuje informacje z pomiarów ciśnienia, poziomu cholesterolu i cukru we krwi.

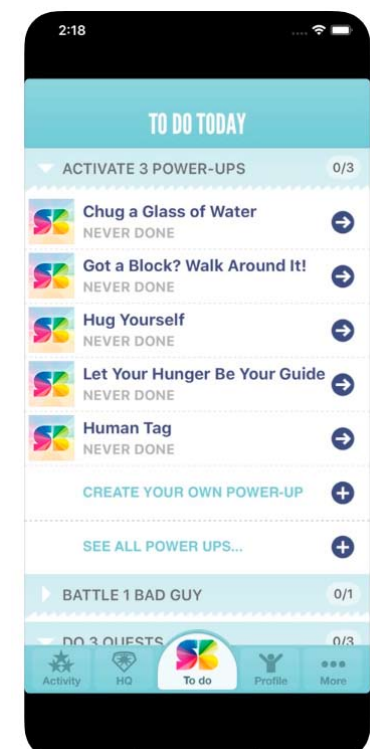
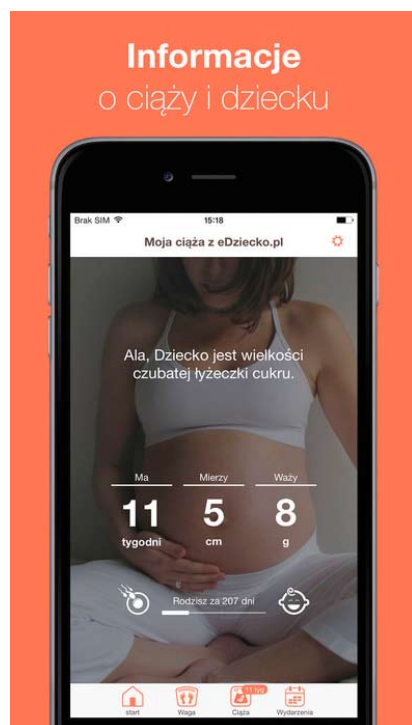
iOS | Android | ENG
Bezpłatna



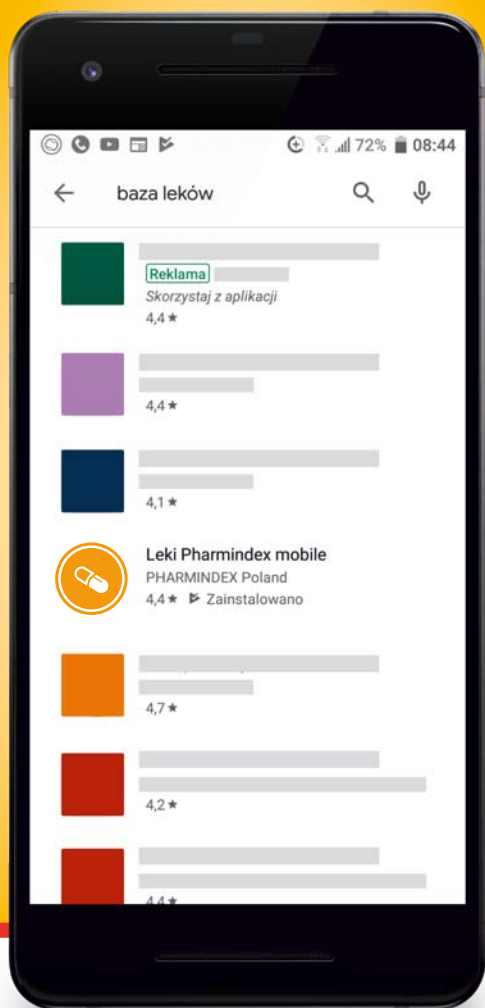
SuperBetter

Celem aplikacji jest motywowanie osób chorych na depresję do osiągania realnych celów związanych z np. leczeniem albo dbałością o samego siebie. Określone przez użytkownika wyzwania zamieniają w rutynowe czynności. Oprócz tego pozwala lepiej zrozumieć zmiany nastroju związane z trybem życia (sen, sport, odżywianie się), dzielić się osiągnięciami z opiekunami, otrzymywać praktyczne wskazówki motywacyjne. Krok po kroku do wyznaczonego celu.

iOS | ENG
Bezpłatna



PHARMINDEX® MOBILE



MOJE LEKI



NERKI



ZAMIENNIKI
BEZPOŚREDNIE



PIELĘGNIARKI
POŁOŻNE



UŁOTKA
PRZYLEKOWA



ALERT
CIĄŻA



ALERT
ALKOHOL



LEKI
REFUNDOWANE



ALERT
POJAZD



SENIOR

Jedyna aplikacja z wiedzą o lekach

zgodną z polskim ustawodawstwem

Pobierz darmową aplikację dla profesjonalistów



Szczegóły na pharmindex.pl/aplikacja



mobile
Pharmindex



Asystent Zdrowego Żywienia

Aplikacja Instytutu Żywności i Żywienia, której celem jest profilaktyka nadwagi i otyłości oraz innych chorób przewlekłych. Wbudowany kalkulator obliczy dzienne zapotrzebowanie na kalorie, cukry i tłuszcz oraz pokaże aktualny % realizacji normy. Pozwala to śledzić spożywane codziennie posiłki. Aplikacja zawiera porady na temat zdrowego żywienia wraz z jadłospisami na każdy dzień tygodnia, zestawy ćwiczeń ułatwiających poprawę kondycji fizycznej.

iOS | Android | PL
Bezpłatna



Zdrowy kręgosłup – ćwiczenia na mięśnie pleców

Problem bólu mięśni pleców i złej postawy jest powszechny. Z tą aplikacją wykonasz w domu proste ćwiczenia, dzięki którym zadbasz prawidłowo o higienę kręgosłupa i poprawisz elastyczność mięśni pleców. We wnętrzu: 90 różnych ćwiczeń na mięśnie pleców i karku ze szczegółowymi instrukcjami wideo, audio i tekstowymi; 3 programy oparte na jodze dla zdrowego kręgosłupa, programy treningowe, przypomnienia oraz statystyki.

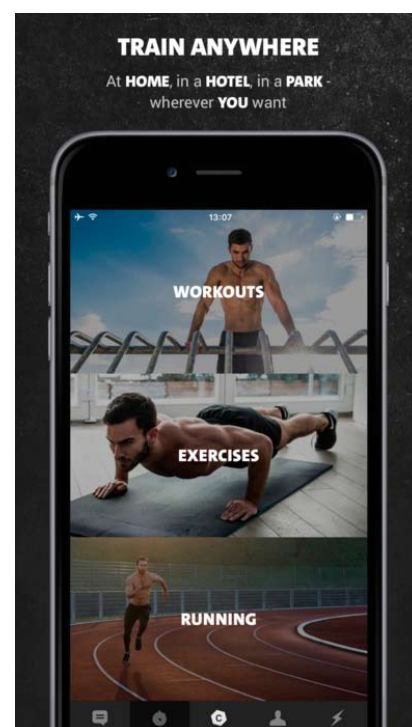
Android | PL
Bezpłatna wersja bazowa



Freeletics Bodyweight

Freeletics, czyli intensywne ćwiczenia fizyczne pozwalające kształtować wymarzoną sylwetkę ciała w każdym miejscu. Bez dodatkowych przyrządów, jedynie z wykorzystaniem ciężaru ciała. Aby rozpocząć zabawę ze sportem, najlepiej sięgnąć do aplikacji Freeletics Bodyweight: 10–30 minutowe programy, ponad 900 wariantów, filmy instruktażowe, wszystkie poziomy zaawansowania, personalizowane treningi. 11 mln użytkowników to najlepsza rekomendacja.

iOS | Android | ENG + 6 innych
Bezpłatna w wersji bazowej





WHO European Health Statistics

Ile wynosi średnia życia w poszczególnych krajach należących do Europejskiego Regionu Światowej Organizacji Zdrowia? Jakie są główne przyczyny zgonów lub średnie spożycie alkoholu na osobę? Oparta na raporcie WHO aplikacja umożliwia prosty dostęp do danych na temat stanu zdrowia ludności, ułatwiając zrozumienie sytuacji zdrowotnej. Szeroki zakres informacji i statystyk bazujących na źródłach WHO, UNESCO i UNDP.

iOS | Android | ENG | RUS
Bezpłatna



Zdrowa Mama

Prawidłowe odżywianie i aktywność fizyczna w czasie ciąży mają ogromne znaczenie zarówno dla matki jak i dziecka. Korzystając z aplikacji można m.in. sprawdzić, czy masa ciała w czasie ciąży jest prawidłowa, dowiedzieć się, jakie składniki odżywcze są niezbędne w tym okresie, a które być może trzeba będzie suplementować lub całkowicie wykluczyć. Aplikacja pomoże zaplanować optymalne zakupy, rozwiewając jednocześnie wiele mitów dotyczących ciąży.

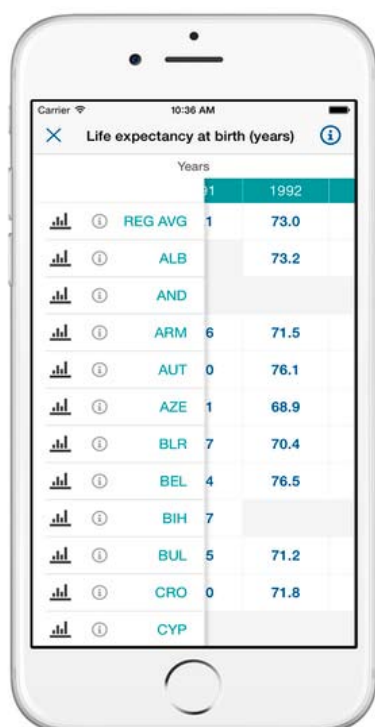
iOS | Android | PL
Bezpłatna



FluMania

FluMania to aplikacja mobilna w postaci gry przygotowana przez Ogólnopolski Program Zwalczenia Grypy. Cel: rozpowszechnienie wiedzy z zakresu profilaktyki grypy. Gracz musi m.in. uodpornić jak najwięcej osób poprzez połączenie ludzi z tej samej grupy ryzyka w ograniczonej liczbie ruchów. Główne zalety gry: rozbudowane 44 poziomy, dodatkowy quiz z pytaniami dotyczącymi grypy i szczepień, możliwość rywalizacji ze znajomymi, atrakcyjna szata graficzna.

iOS | Android | PL
Bezpłatna





Touch Surgery

Symulator operacyjny dla chirurgów umożliwiający przećwiczenie 150 zabiegów z różnych specjalizacji. Aplikacja krok po kroku prowadzi przez procedury zabiegu i decyzje, które trzeba podjąć. Grafiki 3D w połączeniu z funkcjami ekranu dotykowego nadają ćwiczeniom realizmu. Aplikacja analizuje wykonywane czynności i w ten sposób lekarz może śledzić swój postęp. Bonusem są artykuły poruszające aktualne problemy chirurgiczne.

iOS | Android | ENG + 7 innych
Bezpłatna



Symple

Prosta aplikacja do monitorowania zmian objawów choroby przewlekłej. W kilka sekund umożliwia rejestrację 5 symptomów, importowanie wyników aktywności fizycznej z trackerów zdrowia, archiwizację zdjęć dokumentujących dolegliwość, notowanie informacji o przyjmowanych lekach. Symple jest na tyle uniwersalne, że znajdzie zastosowanie w różnych chorobach, wspomagając obserwację nawrotów/postępów leczenia. Wyniki można przesłać lekarzowi.

iOS | ENG
Bezpłatna



WHO Info

Oficjalna aplikacja Światowej Organizacji Zdrowia WHO stanowi niezastąpione źródło informacji na temat zdrowia globalnego. We wnętrzu m.in. najnowsze doniesienia, komunikaty epidemiologiczne, informacje dotyczące zagrożeń zdrowia publicznego, dane na temat chorób, przemówienia dyrektora generalnego. Aplikacja dostępna w 6 oficjalnych językach WHO. Jedno z bazowych narzędzi dla osób pracujących w sektorze ochrony zdrowia.

iOS | Android | ENG +
Bezpłatna





Ada – Personal Health Companion

Ada jest aplikacją, która tłumaczy niepokojące symptomy chorobowe na rozpoznawanie medyczne. Stworzona przez ponad 100 lekarzy i naukowców, na podstawie wprowadzonych informacji jest w stanie zidentyfikować całą paletę chorób – od zwykłego przeziębienia do rzadkich dolegliwości. Wystarczy odpowiedzieć na personalizowane pytania, aby uzyskać diagnozę. Gromadzone anonimowo dane można zaprezentować lekarzowi.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna



cliexa-RA

Dziennik objawów dla chorych na reumatoidalne zapalenie stawów pozwala w łatwy sposób notować często zmieniające się dolegliwości, sięgając do przejrzystych grafik. W ten sposób pacjent tworzy mapę choroby, aby lepiej komunikować się z lekarzem dla precyzyjnego doboru terapii. Aplikacja prezentuje ponadto zmiany przebiegu RZS od ostatniej wizyty. Codzienne przypomnienia pilnują regularnego uzupełnienia historii choroby. Świetne recenzje użytkowników.

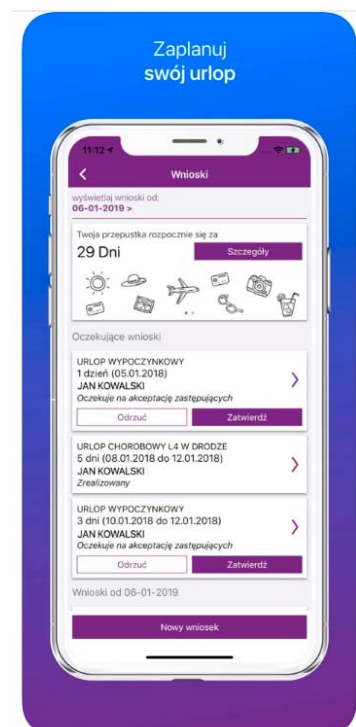
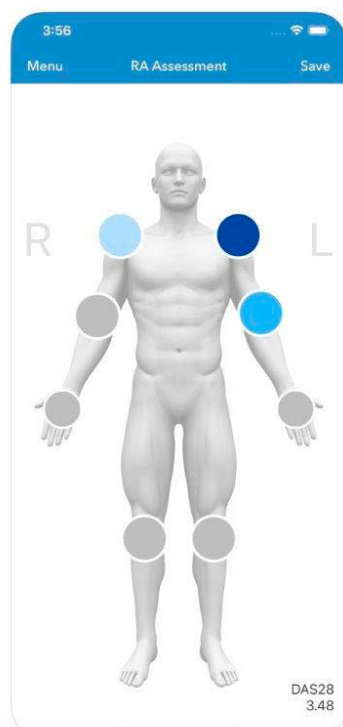
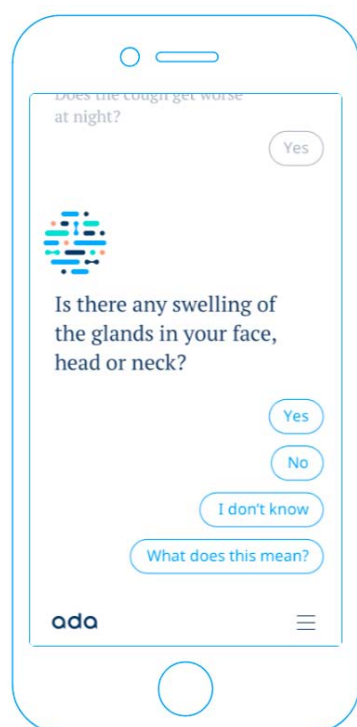
iOS | Android | ENG
Bezpłatna



ZZL

ZZL jest częścią większego systemu KS-ZZL wspomagającego zarządzanie zasobami ludzkimi w placówkach ochrony zdrowia (szpitale, przychodnie) oraz w hurtowniach farmaceutycznych i aptekach. Sama aplikacja dedykowana jest pracownikom podmiotu, gdzie wdrożono KS-ZZL. Pozwala m.in. kontrolować sprawy kadrowe, jak bilans wykorzystania urlopu wypoczynkowego, obecności i absencji w pracy, nadgodziny itp., ułatwiając komunikację z działem kadr.

iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna





Jakość powietrza w Polsce

Aplikacja Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska pokazuje aktualne dane o jakości powietrza z automatycznych stacji pomiarowych funkcjonujących w ramach Państwowego Monitoringu Środowiska. Dane dotyczą stężeń pyłu PM10, pyłu PM2,5, dwutlenku siarki (SO₂), dwutlenku azotu (NO₂), tlenku węgla (CO), benzenu (C₆H₆) i ozonu (O₃). Wyniki pomiarów podawane są w sześcioletniej skali (od „bardzo dobrego” do „bardzo złego”), odnoszącej się do potencjalnego wpływu zanieczyszczeń na zdrowie.

iOS | Android | PL
Bezpłatna



Johnson's Bedtime Baby Sleep

Ekspert snu, dzięki któremu każdy rodzic może wykształcić u swojego dziecka nawyk ułatwiający łatwiejsze zasypianie i dobry sen przez całą noc. Aplikacja śledzi jakość snu i prezentuje statystyki, udziela praktycznych porad i odpowiedzi, informuje o zwyczajach snu u dzieci. Skuteczność opracowanego przez Johnson's 3-etapowego treningu snu została potwierdzona klinicznie. Bonusem są uspokajające kołysanki i melodie.

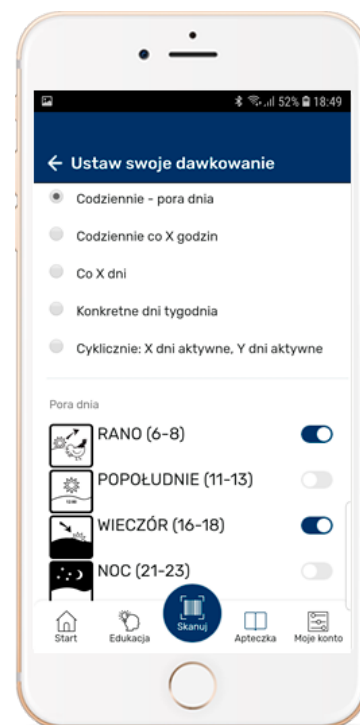
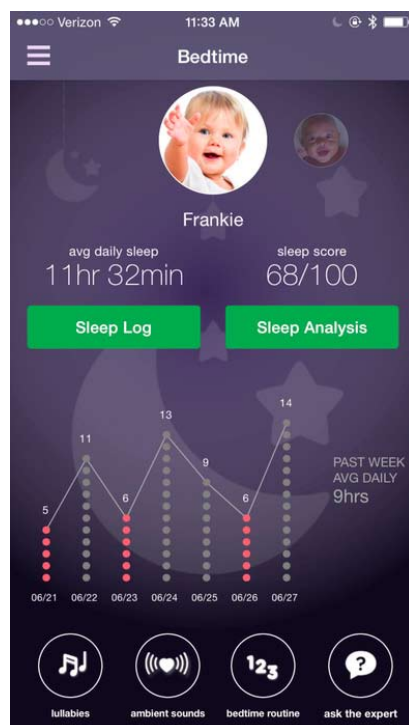
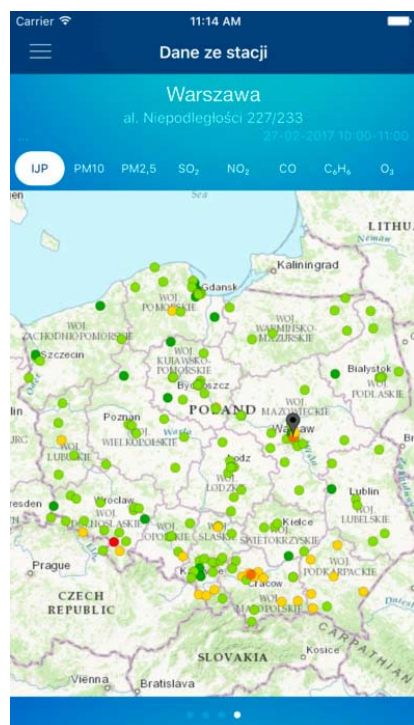
iOS | Android | ENG + 6 innych
Bezpłatna



Bliżej Pacjenta

Bliżej Pacjenta (EM-PMR) to platforma do wspomagania prowadzenia opieki farmaceutycznej i opieki medycznej. Jej celem jest przede wszystkim nadzorowanie leczenia farmakologicznego. Przyda się zwłaszcza pacjentom, którzy przyjmują wiele leków i potrzebują narzędzia, które będzie przypominało o ich regularnym zażywaniu i zalecanych dawkach (alerty na ekranie smartfona). Dzięki zastosowanym piktogramom aplikacja jest łatwa w użyciu nawet dla starszych pacjentów.

Android | PL
Bezpłatna

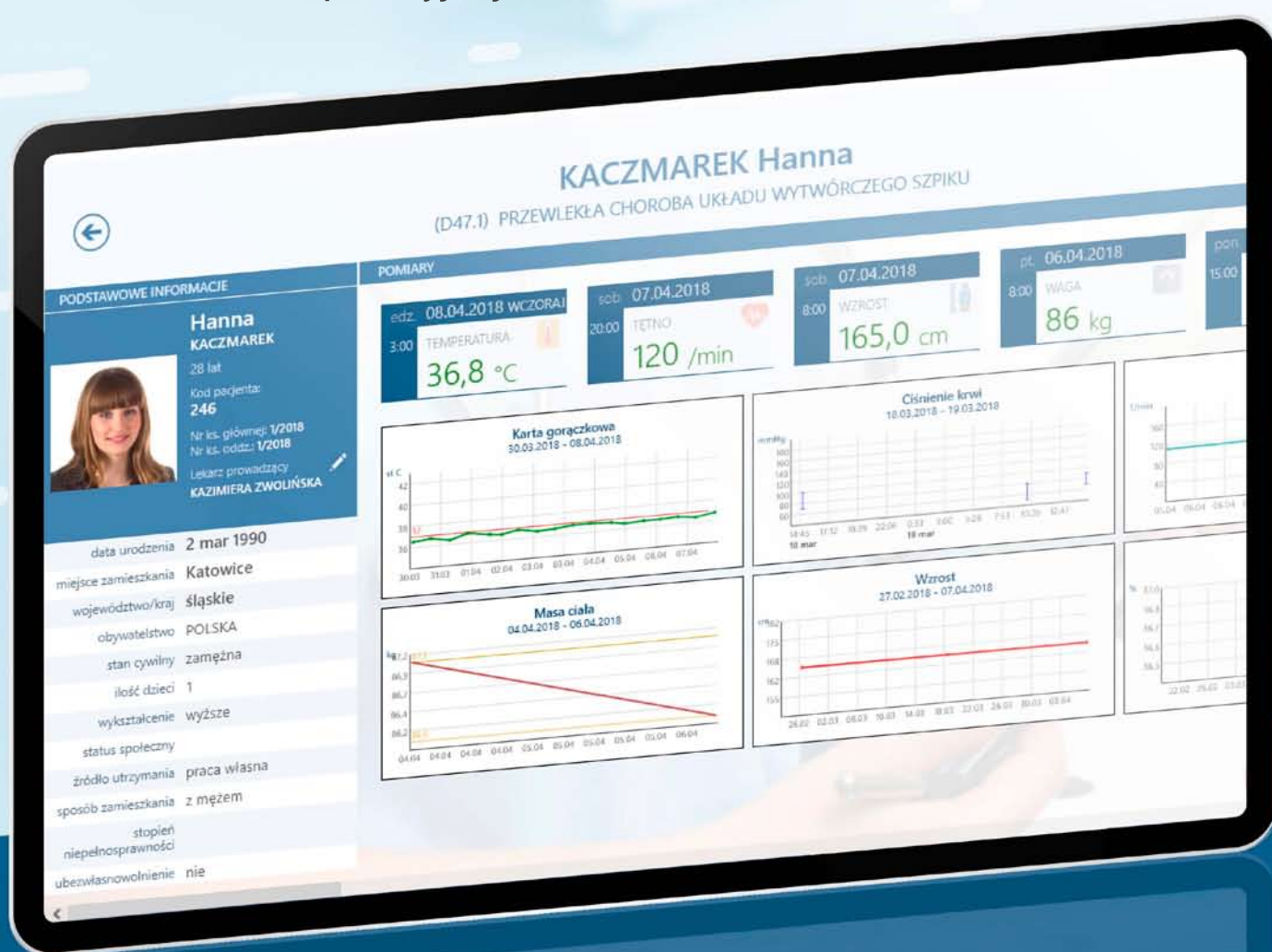


OBCHÓD LEKARSKI

OBCHÓD PIELĘGNIARSKI

KARTA ANESTEZJOLOGICZNA

Szpitalne aplikacje mobilne - dostęp do elektronicznej dokumentacji medycznej przy łóżku pacjenta i na Sali operacyjnej



KLIKNIJ NA NAZWĘ APLIKACJI I POBIERZ DEMO



Windows Store



Daily Yoga

500 pozycji i ponad 100 lekcji o różnych poziomach trudności (początkujący, zaawansowany, doświadczony), plany dobrane do celu użytkownika, wybór zajęć czasowych (od 5 do 45 minut), filmy w jakości HD, wskazówki głosowe, specjalnie dobrana muzyka (medytacyjna, odświeżająca, rozluźniająca) i sieć społecznościowa ponad 10 mln użytkowników – aplikacja Daily Yoga dostarczy wskazówek niezbędnych do samodzielnego uprawiania jogi. Co miesiąc nowe treści. Wszystkie filmy można pobrać, ćwicząc bez dostępu do Internetu.

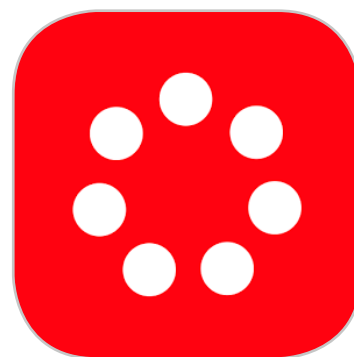
iOS | Android | ENG + 12 innych
Bezpłatna wersja podstawowa



LIVER-NOTE

LIVER-NOTE to aplikacja na smartfona lub tablet, która umożliwia lekarzom zarządzanie informacjami z obrazów diagnostycznych pacjenta w intuicyjny sposób. Dane są przekształcane w cyfrowy, trójwymiarowy model wątroby, na którym użytkownik może nanosić zmiany, umieszczać je w ich prawdziwej lokalizacji i robić notatki przed zabiegiem. LIVER-NOTE usprawnia pracę zarówno osób, jak i zespołów, ułatwia zarządzanie procedurami chirurgicznymi i poprawia komunikację między chirurgami, radiologami i pacjentami.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna wersja podstawowa



7 Minute Workout by J&J

Johnson & Johnson Official 7 Minute Workout pomoże zyskać dobrą formę lub osiągnąć wymarzoną sylwetkę poprzez codzienne, 7-minutowe sesje intensywnego wysiłku. Aplikacja zawiera 72 ćwiczenia w ramach 22 treningów, co daje łącznie ponad 1000 wariantów – od lekkiej do intensywnej gimnastyki. Wszystkie ćwiczenia objaśniono w formie filmów, a o motywację do uprawiania sportu zadbaają przypomnienia i statystyki osiągnięć. Fachowe wsparcie dla zdrowego stylu życia.

iOS | Android | PL + 33 inne
Bezpłatna





ABA DrOmnibus

DrOmnibus to kompleksowe narzędzie wspierające edukację i terapię dzieci z zaburzeniami rozwoju i/lub zachowania (autyzm, Zespół Downa, ADHD, upośledzenie umysłowe, porażenie mózgowe i inne). Aplikacja dostępna w dwóch wariantach: DrOmnibus Home – kilkaset zadań w formie 10-ciu gier wspierających terapię, system monitorowania postępów dziecka ze statystykami oraz możliwość dostosowania gier do dziecka; DrOmnibus PRO – wariant dla terapeuty z opcją stworzenia profili kilku dzieci.

iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna wersja testowa (14 dni)



VitaScale

Aplikacja stworzona z myślą o diabetykach typu 1 oraz osobach stosujących diety i liczących kalorie. Umożliwia obliczanie kaloryczności posiłków oraz zawartości węglowodanów, tłuszczów i białka. Podstawowe funkcje: dostęp do bazy danych produktów spożywczych, kalkulator i licznik kalorii, przelicznik wartości odżywczych (białka, węglowodanów, tłuszczów), planowanie diety, obliczanie kaloryczności potraw, eksport listy posiłków do Excel'a. Oprócz tego – specjalne funkcje dla diabetyków.

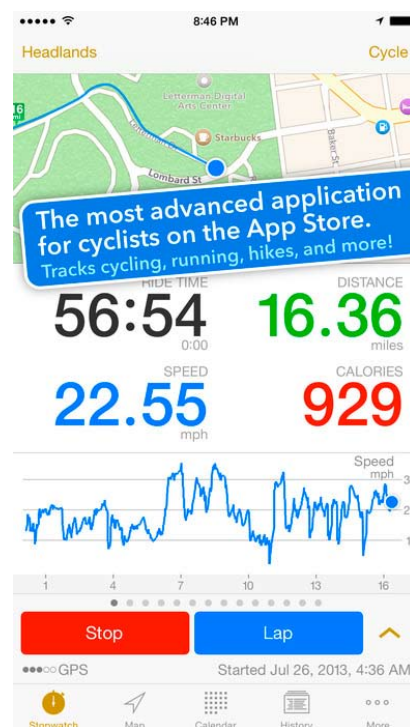
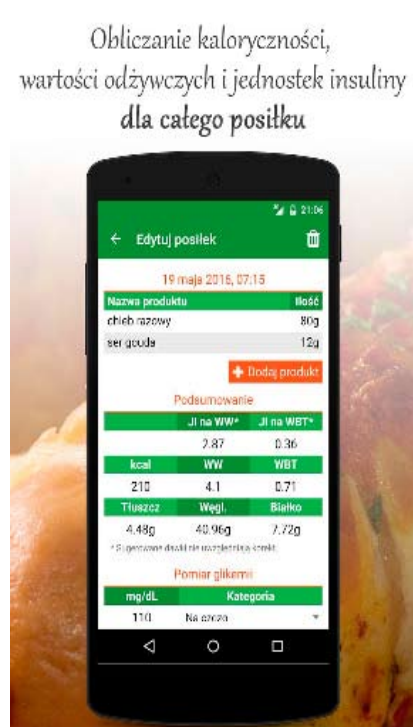
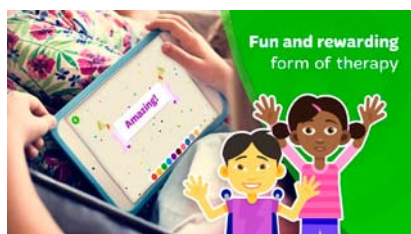
Android | PL
Bezpłatna



Cyclometer GPS

Najbardziej zaawansowana aplikacja dla rowerzystów. Poza standardowymi funkcjami, jak śledzenie tras i dystansu / czasu, Cyclometer zawiera mapy ukształtowania terenu, automatyczne wykrywanie postojów, głosowe informacje i wskazówki, planowanie tras oraz przejrzyste statystyki treningów. Dla zaawansowanych rowerzystów przygotowano plany treningowe dla maratonów o różnych długościach oraz opcję wirtualnych wyścigów (porównywanie wyników dla analogicznych tras).

iOS | Android | ENG | FR | DE | IT | JP
Bezpłatna w wersji podstawowej





SleepBot

Intuicyjny alarm i wielofunkcyjny tracker cyklu snu. Głównym zadaniem aplikacji jest zarządzanie snem: budzenie użytkownika w odpowiedniej fazie i wspomaganie procesu zasypiania w przypadku problemów (dzięki relaksującym melodiom). SleepBot rejestruje ruchy śpiącego, na podstawie których mierzone są cykle i jakość snu, nagrywa dźwięki w tle, co pozwala lepiej poznać środowisko nocnego wypoczynku. Przejrzyste statystyki ułatwiają analizę snu w wybranym okresie czasu. Więcej niż tylko budzik.

iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna



Dynamic Approach to Abdominal Radiology

Wartościowe kompendium wiedzy z dziedziny radiologii dla studentów i lekarzy rezydentów. Z pomocą setek zdjęć dostępnych w trybie offline przedstawione zostały klasyczne przypadki analizy obrazów radiologicznych wraz ze szczegółowymi opisami. Zdjęcia wyszukiwane są według kryterium nazwy organu, rozpoznania, patologii. Użytkownik może również przetestować swoją wiedzę. Niezbędne narzędzie dla tych, którzy chcą doskonalić wiedzę w dziedzinie radiologii.

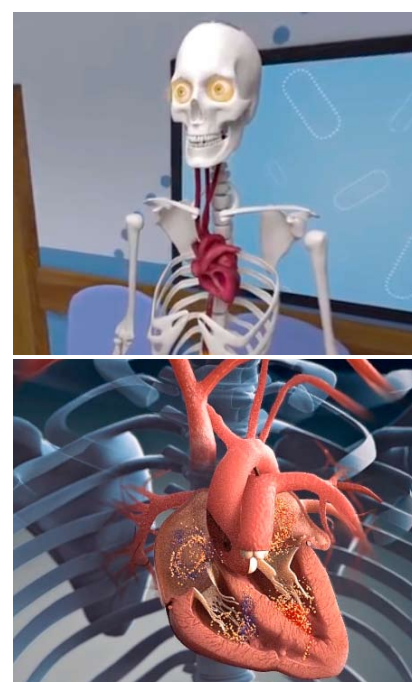
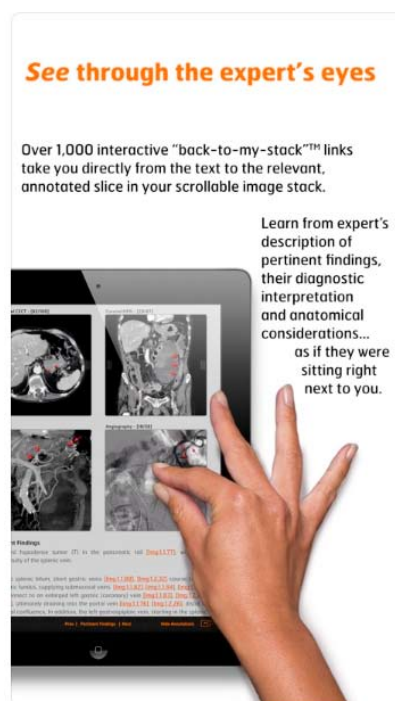
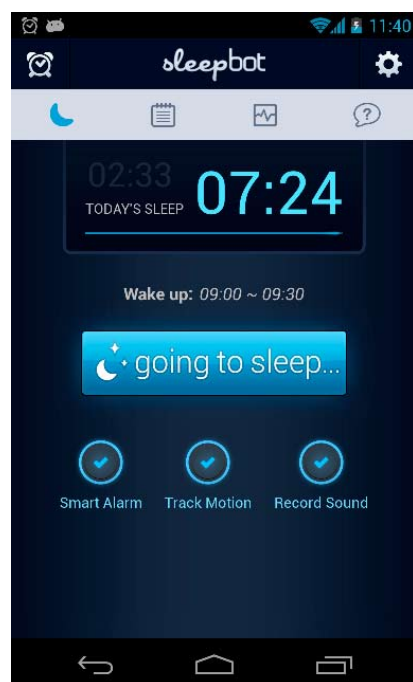
iOS | ENG
Bezpłatna



Pfizer VR

Edukacyjna biblioteka medyczna stworzona jako narzędzie służące pracownikom służby zdrowia do objaśniania pacjentom – w formie filmów 3D – aspektów medycznych funkcjonowania ludzkiego ciała. Pfizer VR oferowana jest wspólnie z niedrogimi okularami do oglądania rzeczywistości wirtualnej (VR od ang. Virtual Reality). Nowoczesna forma przekazu pozwala lekarzom lepiej komunikować wybrane zagadnienia, poprawiając komunikację z pacjentami.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna





FindAir Astma pod kontrolą

Aplikacja dla pacjentów z astmą, która kontroluje przyjmowanie leku oraz monitoruje czynniki mogące wywoływać ataki choroby. Najważniejsze funkcje: prowadzenie dziennika astmy (notatki na temat ataków oraz zestawienia dynamiki choroby w formie wykresów), identyfikacja czynników wyzwalających astmę, ostrzeżenia o zagrożeniach w okolicy (warunki pogodowe, pylenia roślin, zanieczyszczenie powietrza), przypomnienia o inhalacji.

Android | PL
Bezpłatna



Think Dirty

Podręczne narzędzie do analizy jakości składu kosmetyków. Wystarczy zeskanować kod kreskowy produktu, aby uzyskać informacje na temat szkodliwych substancji w kosmetyku, m.in. potencjalnych alergenów i tych, które mogą wywołać podrażnienia; substancji podejrzanych o właściwości rakotwórcze; substancji, których stosowanie w kosmetykach jest zabronione w UE; substancji niewskazanych dla kobiet w ciąży. Ponad 850 000 produktów przede wszystkim z USA i Kanady.

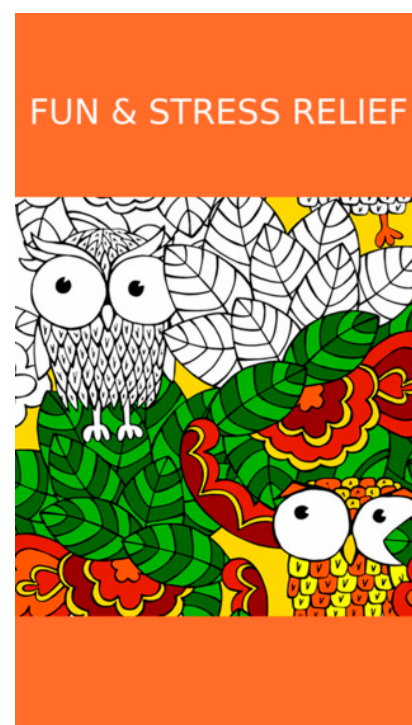
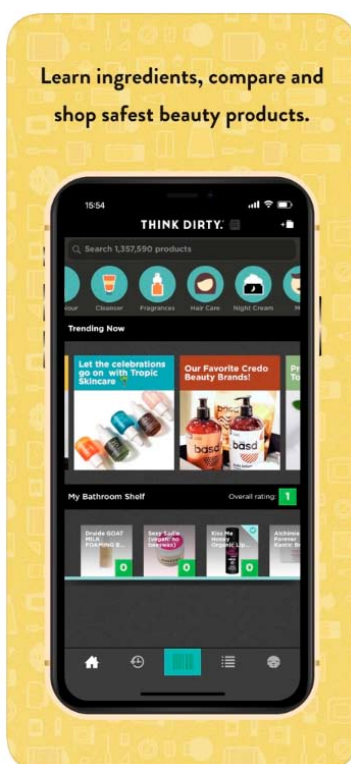
iOS | Android | ENG
Bezpłatna



Owl Coloring Book For Adults

Mobilna kolorowanka dla dorosłych. Oprócz elementu zabawy i rozrywki, gra spełnia funkcje zdrowotne – pozwala się szybko zrelaksować, uspokaja intensywnymi kolorami, wzmacnia zdolności manualne i motoryczne, poprawia nastrój. Całość jest dziecinnie prosta – wystarczy wybrać wzór i sięgnąć do palety kolorów. Zabawie może towarzyszyć dowolna muzyka w tle. Polska wersja: Sowy – Kolorowanka dla Dorosłych.

iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna





We're Working Out! with Al Kavadlo

Aplikacja dla osób, które chciałyby zadbać o dobrą figurę (i zdrowie), niekoniecznie na siłowni. 35 unikalnych treningów i 90 ćwiczeń o różnym poziomie trudności. Każdy program zilustrowano animowanymi filmami oraz szczegółowymi opisami. Bezpłatna wersja aplikacji obejmuje poziom podstawowy. Al Kavadlo to jeden z najbardziej znanych ekspertów w dziedzinie ćwiczeń siłowych i kalisteniki (trening siłowy oparty o ćwiczenia z wykorzystaniem własnej masy ciała).

iOS | Android | ENG
Bezpłatna wersja podstawowa



Pocket Anatomy

Encyklopedia budowy ludzkiego ciała przygotowana z zachwycającą precyzją. Tysiące struktur anatomicznych: narządów wewnętrznych, żył, więzadeł, ścięgien. Możliwość wyszukiwania za pomocą nazw lub warstw (skóra, kości, tkanka łączna, mięśnie, układ krążenia itd.), dokładne opisy i animacje funkcji narządów, interaktywne obrazy 3D, intuicyjna nawigacja. Pocket Anatomy – z której korzysta już ponad 1 mln użytkowników – przyda się zwłaszcza studentom medycyny oraz świeżo upieczonym lekarzom. Jedną z wad aplikacji jest jej cena.

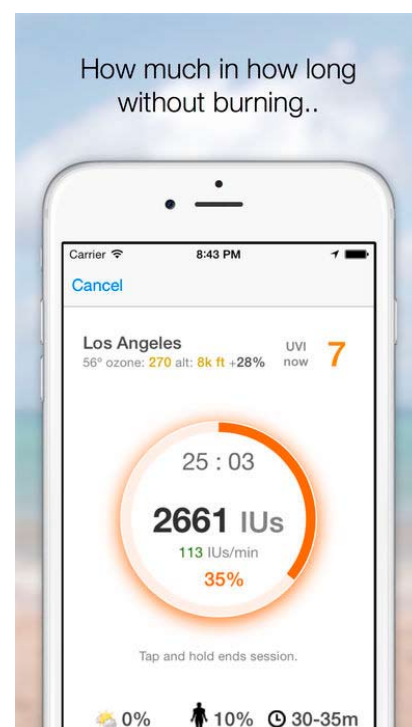
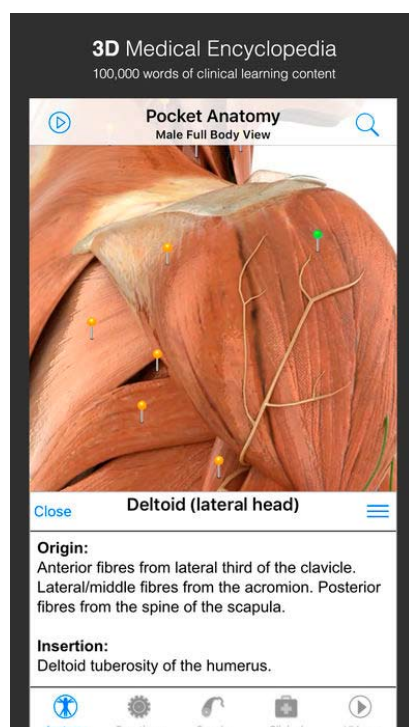
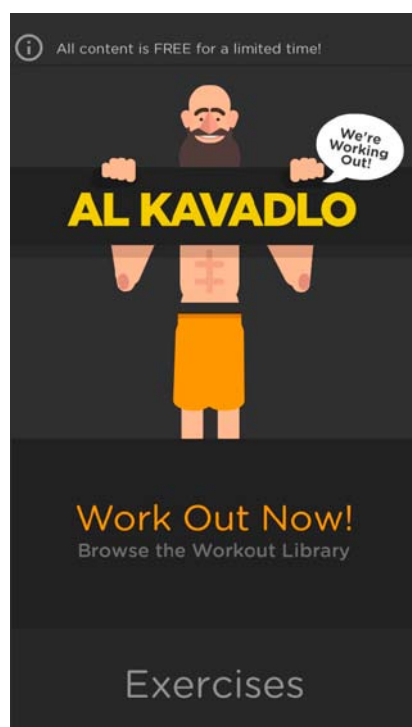
iOS | Android | ENG
13,99 \$



D Minder Pro

Dzięki witaminie D – produkowanej w skórze człowieka pod wpływem światła słonecznego – kości są mocne, zęby zdrowe, dobrze funkcjonuje układ krążenia i odpornościowy. Szacuje się, że 90% Polaków cierpi na jej niedobór, zwłaszcza jesienią i zimą. Aplikacja D Minder oblicza dzienne zapotrzebowanie na witaminę D. W zestawieniu z warunkami pogodowymi, wyświetla sugerowany czas przebywania na wolnym powietrzu. Ten mierzony jest na podstawie informacji wprowadzanych ręcznie lub z pomocą wbudowanego timera.

iOS | Android (dminder) | ENG
Bezpłatna



Wizyta Położnej

Z dostępem do dokumentacji medycznej
Twojej pacjentki gdziekolwiek jesteś



Wizyta Położnej



Google Play



App Store





SweetPregna

Ciąża z cukrzycą dotyczy ok. 28 tys. kobiet w Polsce (dane za rok 2015). SweetPregna na podstawie masy ciała sprzed ciąży, wzrostu oraz wieku ciąży ustala zapotrzebowanie kaloryczne, pomaga zdrowo się odżywiać oraz prawidłowo kontrolować glikemię. Aplikacja podpowiada również, jak powinna wyglądać zbilansowana dieta, czego kobieta nie powinna jeść, aby nie podnosić poziomu cukru we krwi. Ułatwia komponowanie posiłków, notowanie pomiarów z glukometru. Zbiorcze podsumowanie zebranych danych można przekazać lekarzowi. Aplikacja powstała na zlecenie NFZ.

Android | PL
Bezpłatna



CanCell Cancer

CanCell Cancer to kolejna aplikacja mobilna Narodowego Funduszu Zdrowia skierowana do osób zdrowych, które poprzez codzienne podejmowanie decyzji prozdrowotnych chcą zapobiegać chorobom nowotworowym. Na początek użytkownik wykonuje tzw. ocenę zdrowia – na podstawie krótkiej ankiety aplikacja oblicza ryzyko zachorowania. Następnie – dzięki praktycznym wskazówkom i wbudowanym narzędziom – pomaga zmienić tryb życia, w tym m.in. zdrowo się odżywiać, rzucić palenie, być bardziej aktywnym fizycznie. Wszystko w prostej i przejrzystej formie.

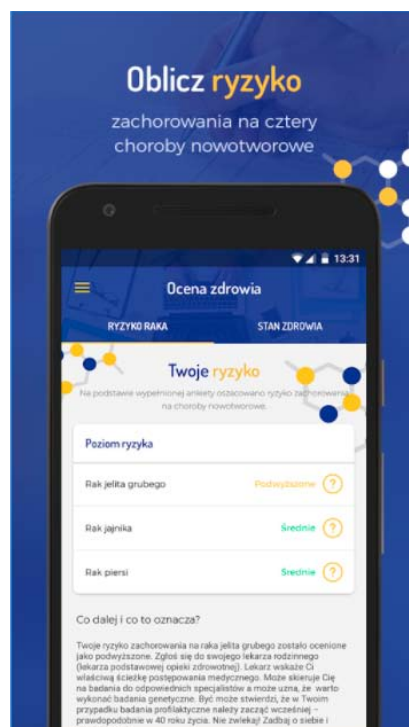
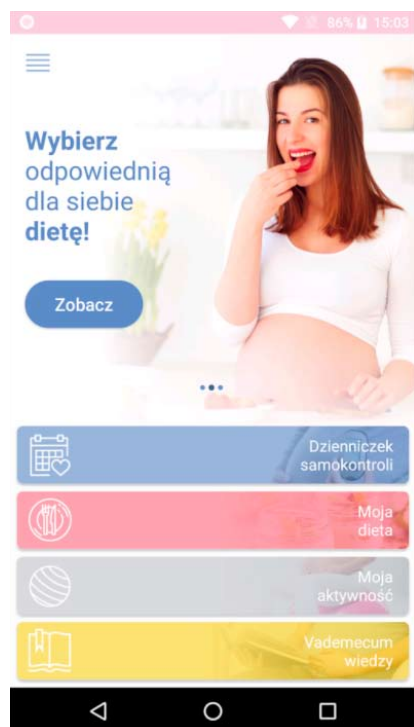
Android | PL
Bezpłatna



WW (Weight Watchers)

Spersonalizowany program ćwiczeń odchudzających. Na podstawie analizy BMI oraz rodzaju figury, aplikacja pomaga dobrać odpowiedni trening, wyznaczyć sobie cele (np. ogólne zrzucenie wagi, pozbycie się brzuszka itd.) oraz horyzont czasowy. Ćwiczenia dokładnie zilustrowano, dzięki czemu ich wykonywanie jest bardzo proste. Użytkownik określa z góry, ile czasu dziennie może poświęcić na zrzucanie zbędnych kilogramów. Aby nie stracić motywacji, efekty ćwiczeń prezentowane są na wykresach. Do tego tysiące smacznych i zdrowych przepisów!

iOS | Android | ENG
Bezpłatna





Krokomierz

To może być najważniejszy krok do wprowadzenia istotnych zmian w trybie życia – prosta aplikacja o przejrzystym designie mierząca ilość kroków. Dedykowana osobom, które nie mają czasu albo zapału do uprawiania sportu i poprzez dłuższe spacery chcą zadbać o dobrą formę. Krokomierz wykorzystuje wbudowany w telefonie czujnik ruchu zamiast śledzenia trasy z pomocą GPS. Na ekranie głównym wyświetlana jest liczba kroków w danym dniu i cel, który wyznacza aplikacja (6000 kroków zalecane przez ekspertów). Aplikacja informuje też o spalonych kaloriach, czasie i przebytych dystansie.

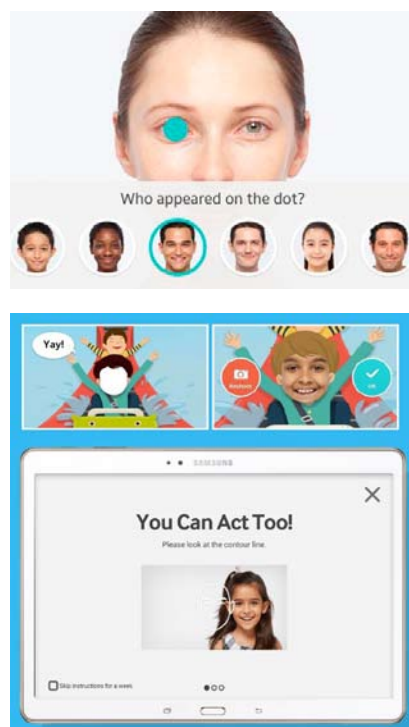
Android | PL
Bezpłatna



Look At Me

Według Światowej Organizacji Zdrowia, 1 na 160 dzieci na świecie dotyczy ASD – spektrum zaburzeń autystycznych. Częstymi objawami jest słaby poziom umiejętności społecznych i trudność w utrzymaniu kontaktu wzrokowego. Jednocześnie dzieci z autyzmem chętnie korzystają z urządzeń mobilnych. Aplikacja przygotowana przez Samsunga pozwala im m.in. lepiej zrozumieć emocje poprzez technologię rozpoznawania twarzy i różne gry poznawcze, komunikować się z innymi. Badania z udziałem 20 dzieci potwierdziły poprawę kontaktu wzrokowego u 60% z nich.

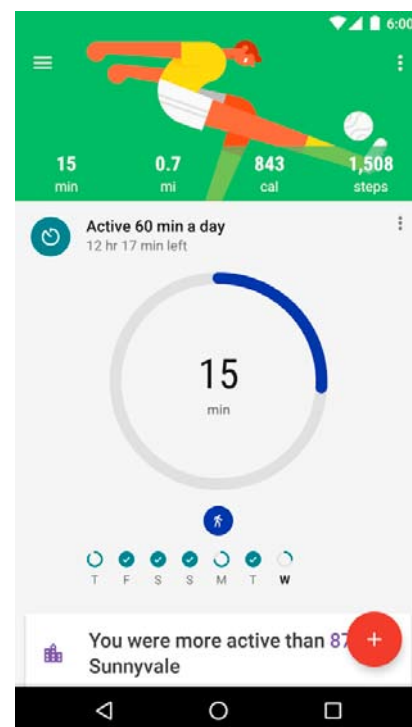
Android | ENG
Bezpłatna



Google Fit

Aplikacja na telefony z systemem Android mierząca aktywność fizyczną. Odpowiednikiem dla iPhone'a (iOS) jest aplikacja Health. Jest tu wszystko, aby precyzyjnie śledzić liczbę przebytych kilometrów i trasy, czas uprawiania sportu, spalone kalorie – niezależnie od tego, czy biegamy, jeździmy na rowerze albo pływamy. Aby utrzymać odpowiednią motywację, aplikacja daje możliwość ustalania celów do osiągnięcia. Ponadto agreguje dane z innych aplikacji, jak Nike+, Runkeeper, Strava, Lifesum itd. Parametry pomiarów można również obserwować na portalu fit.google.com.

Android | ENG
Bezpłatna

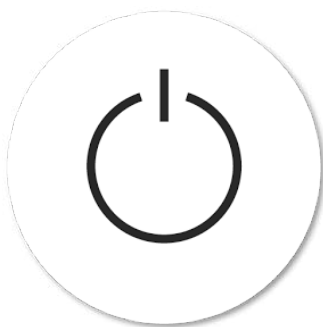




eMPendium mobile

Profesjonalnie przygotowana aplikacja umożliwiająca łatwy dostęp do małej Interny Szczeklika, indeksu leków Medycyny Praktycznej, baz ICD-9 i ICD-10 oraz pozwalająca sprawdzić status ubezpieczenia pacjenta. Do tego zestaw kalkulatorów medycznych ułatwiających pracę lekarza, klasyfikacja stopnia zaawansowania nowotworów opracowana dla ponad 30 najważniejszych typów nowotworów, wybrane artykuły z portalu MP, terminarz wizyt zintegrowany z aplikacją internetową eMPendium kalendarz, pytania i odpowiedzi ekspertów w wybranych dziedzinach medycyny.

Android | iOS | PL
Bezpłatna



Offtime

Czujesz, że smartfon pochłania Ci zbyt wiele czasu? Rozprasza Twoją uwagę? Przeszkadza, kiedy robisz coś ważnego albo próbujesz się zrelaksować? Czas na cyfrowy detoks. Offtime pozwoli narzucić limity czasowe używania poszczególnych aplikacji i monitorować korzystanie ze smartfona. Blokowanie aplikacji w wybranych godzinach pozwala lepiej skupić się na pracy i podnieść jakość życia. Statystyki uruchamiania i czasu spędzonego online ułatwiają zrozumienie i modyfikację złych nawyków. Na rynku dostępnych jest kilka podobnych, bezpłatnych aplikacji.

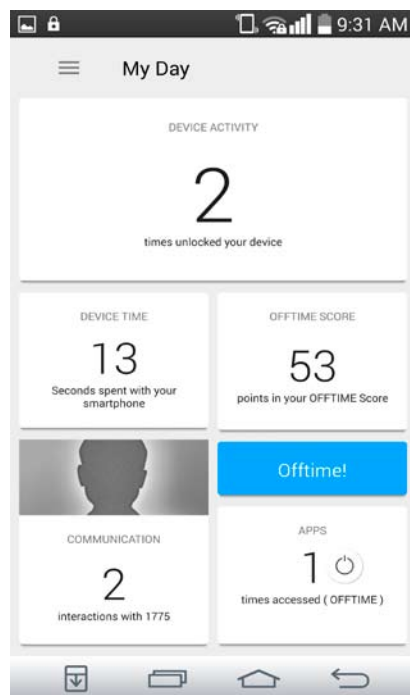
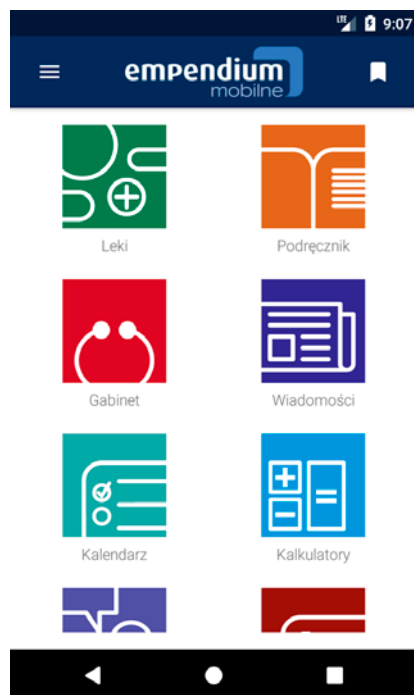
Android | iOS | ENG
3,49 USD



Medscape

Bądź na bieżąco z doniesieniami naukowymi i wiedzą z różnych dziedzin medycyny. Dedykowana lekarzom, studentom medycyny i pracownikom ochrony zdrowia aplikacja jest źródłem informacji o nowych lekach i wprowadzonych na rynek urządzeniach medycznych, dostarcza wiedzy z badań klinicznych oraz setek konferencji branżowych. Wyświetlane treści można elastycznie personalizować stosownie do zainteresowań. Aplikacja wybiera i prezentuje najciekawsze doniesienia z mediów społecznościowych oraz tematy w zakresie zarządzania i praktyki lekarskiej.

Android | iOS | ENG
Bezpłatna



Medscape MedPulse offers a more personalized medical news experience.





Przepisy dla Dzieci

Trudno znaleźć aplikację z przepisami kulinarnymi, które polubią dzieci, a które jednocześnie będą dla nich zdrowe. Przepisy Dla Dzieci są dość niezgrabnie tłumaczone na język polski i z wieloma błędami, ale mimo to we wnętrzu można znaleźć ciekawe propozycje kulinarne. Szybkie w przygotowaniu, łatwe i tanie posiłki, a także pomysły na wspólne gotowanie z dzieckiem. Duży zakres upodobań kulinarnych: od pizzy i makaronów po posiłki warzywne i dania z mięsem. I najważniejsze – wszystkie powinny smakować nawet najbardziej wybrednym.

Android | ENG
Bezpłatna



Wysa

Czasami potrzebujemy kogoś, kto nas wysłucha. Jeżeli w pobliżu nie ma bliskiej osoby, swoimi emocjami możemy podzielić się w aplikacji Wysa – emocjonalnie inteligentnym chatbocie. Całkowicie anonimowa rozmowa stanowi dobre wsparcie w chwilach złego samopoczucia, stresu, obniżenia nastroju i depresji. Działanie aplikacji oparto na zasadach terapii kognitywno-behawioralnej, medytacji, jodze, technikach oddychania. Z Wysą rozmawiamy podobnie jak z przyjaciółmi na czacie, w odpowiedzi otrzymując wskazówki, zabawne grafiki, ćwiczenia do wykonania.

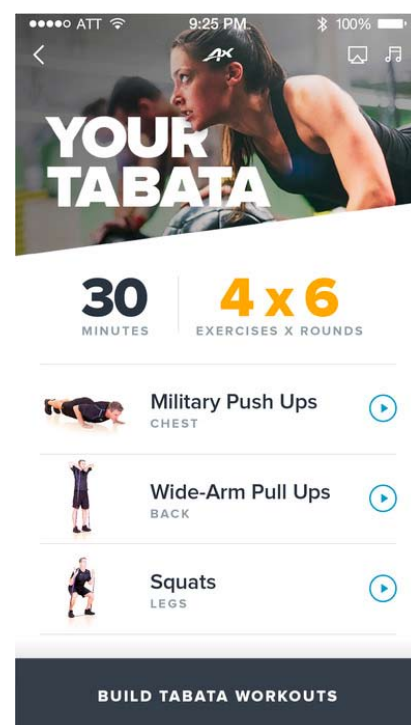
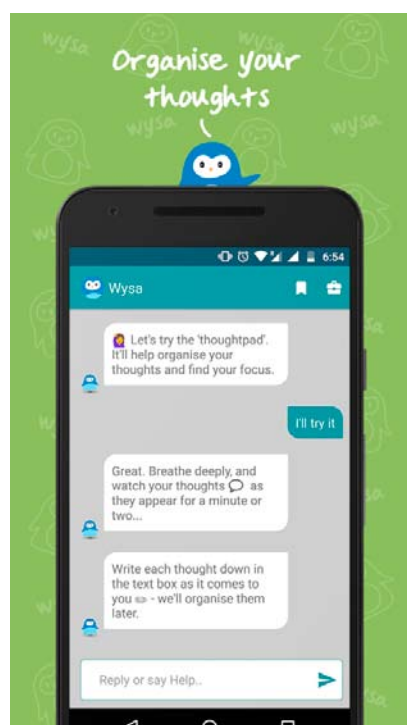
Android | iOS | ENG
Bezpłatna



ACTIVEx

Jedna z ciekawszych aplikacji w kategorii „fitness i sport”. ACTIVEx jest łatwa w obsłudze, zaprojektowana w taki sposób, aby motywować. Użytkownik może tworzyć własne treningi z ulubionymi ruchami i ćwiczeniami, realizować plany treningowe i 30-dniowe wyzwania stawiane przez profesjonalnych trenerów. Do rozpoczęcia treningu nie jest potrzebny sprzęt sportowy, a czas poświęcony na aktywność fizyczną można elastycznie modyfikować. W wersji bezpłatnej dostępne są jedynie wybrane treningi. Można je pobrać na telefon i korzystać bez dostępu do Internetu.

iOS | ENG
Bezpłatna

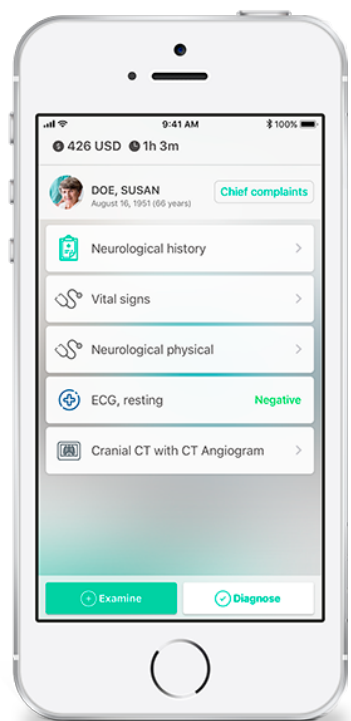




InSimu Patient

Wirtualny pacjent, z pomocą którego studenci medycyny mogą ćwiczyć stawianie diagnozy i w ten sposób przygotowywać się do pracy klinicznej. Główną zaletą symulatora jest to, że nawet największy błąd nie wyrządzi żadnej szkody. Użytkownik może wybrać program szkolenia zgodnie z określoną specjalizacją, w bazie zawarto tysiące chorób i wszystkie rozpoznania. Na postawienie diagnozy lekarz ma z góry wyznaczony czas, zależny od stanu pacjenta. Czynnikiem oceny są również koszty – diagnozy, gdzie drogie testy zastąpiono tańszymi, alternatywnymi metodami są punktowane wyżej.

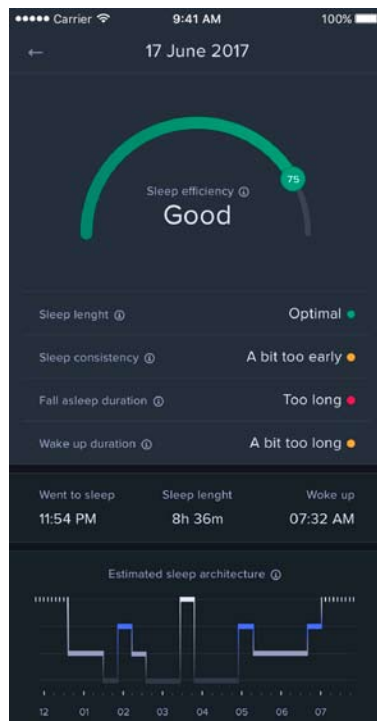
Android | iOS | ENG
Płatna



Nightly

Opracowana przez polski start-up aplikacja dla osób mających problem ze snem. Pomaga w zasypianiu, redukuje liczbę koszmarów nocnych i prawdopodobieństwo nocnego budzenia się. Badania z udziałem użytkowników Nightly wskazują, że 69,99% zasypiało szybciej a 72,9% spało dłużej. Ciekawą funkcją jest tzw. Stymulacja Snu – efekt trzech lat pracy zespołu naukowców. Aplikacja na bieżąco monitoruje jakość snu, a w krytycznych momentach odtwarza kojące dźwięki, aby nie dopuścić do przerwania jego ciągłości. Inteligentny alarm obudzi w najbardziej optymalnej fazie snu.

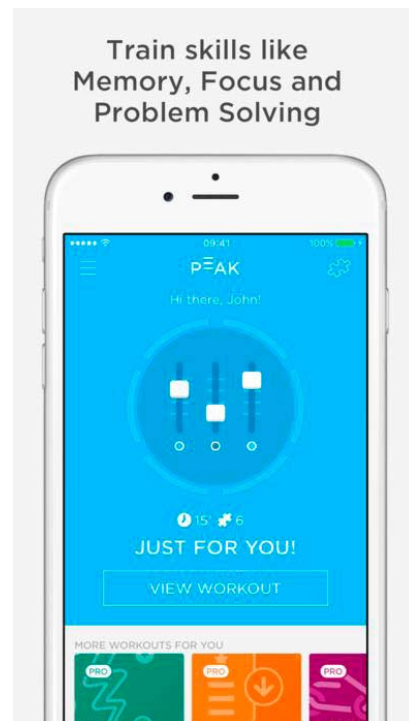
Android | iOS | ENG
Bezpłatna



Peak - Brain Training

Ponad 40 gier opracowanych przez naukowców i ekspertów. Cel: ćwiczenie umiejętności umysłu, pamięci, skupienia i uwagi, mowy, koordynacji, kreatywności oraz kontrolowania emocji. Osobisty trener dobierze odpowiednie zadania do wykonania, tak aby osiągać coraz lepsze wyniki. Znajdzie też najlepszy trening we właściwym czasie, który można wykonać np. w przerwie na kawę. W zestawie znalazły się też gry, które zapewnią relaks i odprężenie. Jedną z gier pamięciowych – Władca – została opracowana przez naukowców z Uniwersytetu w Cambridge. Siłownia dla umysłu.

Android | iOS | ENG
Bezpłatna w wersji podstawowej



Pulpit pielęgniarski



Windows Store

Wygodny dostęp do informacji medycznych w postaci interaktywnej tablicy



Sprawną komunikacja pacjenta
z personelem szpitalnym

Asystent Pacjenta



Google Play

KAMSOFT S.A.

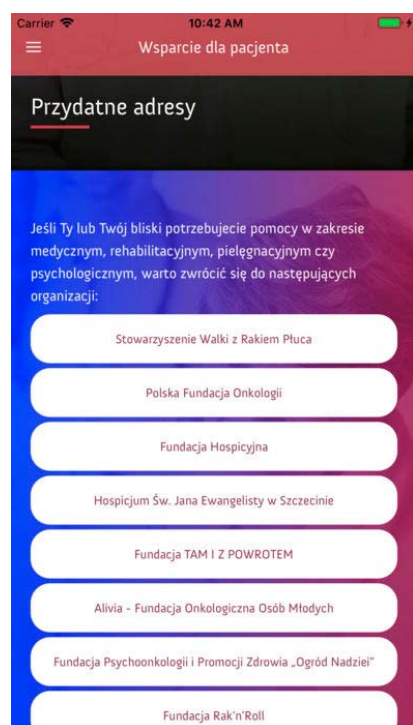




PulmoInfo

Rak płuca co roku dotyka ponad 20 tys. Polaków. Po postawieniu diagnozy wielu pacjentów czuje zagubienie i przytłoczenie z powodu nieznanych im dotąd badań i przebiegu leczenia. Dlatego Polska Grupa Raka Płuca stworzyła aplikację wspierającą chorych przed przystąpieniem do leczenia, w jego trakcie oraz po powrocie do domu. Pacjenci mogą krok po kroku śledzić przebieg swojego leczenia w zależności od stadium choroby, w którym się znaleźli. Dowiadują się także, jak dbać o siebie w czasie rehabilitacji. W aplikacji można znaleźć kontakty do miejsc udzielających pomocy chorym.

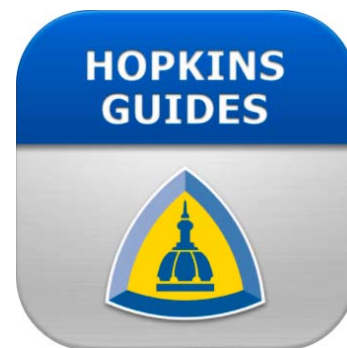
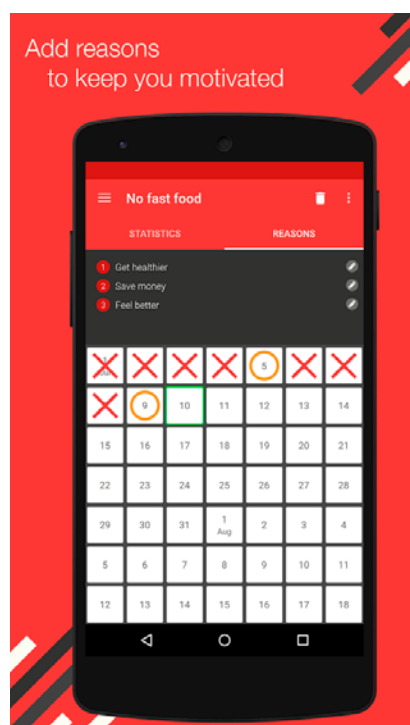
Android | iOS | PL
Bezpłatna



7 Weeks

7 Tygodni (7 Weeks) to najprostszy sposób na wypracowanie nowego nawyku, osiągnięcie celu lub zerwanie z negatywnymi przyzwyczajeniami. Gdy pomyślnie zrealizujesz plan, oznaczasz dzień jako ukończony sukcesem. W ten sposób powoli, ale konsekwentnie zbliżasz się o krok do celu. Właśnie 7 tygodni trzeba, aby z małych kroków ukształtował się trwały nawyk, który pozostanie na dłużej. Prosta, ale skuteczna aplikacja, niezależnie od tego, czy chcesz się zdrowiej odżywiać, zacząć uprawiać nowy sport, rzucić palenie. Dobrze motywuje i utrwala proces zmiany.

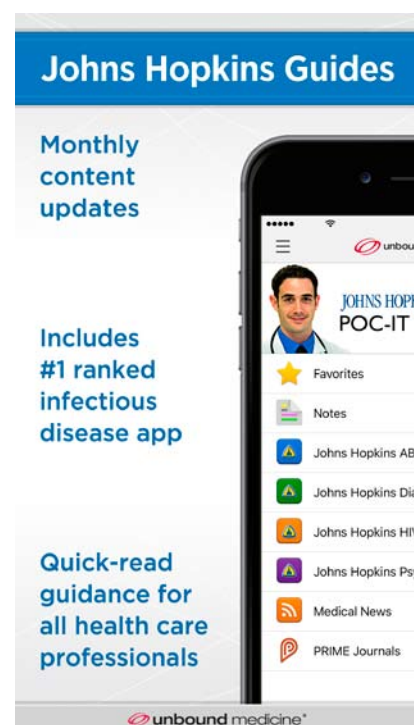
Android | iOS | ENG
Bezpłatna



Johns Hopkins Guides

Cztery co miesiąc aktualizowane wiarygodne przewodniki naukowe dla lekarzy: ABX (antybiotyki), HIV, Cukrzyca i Psychiatria. Najnowsze rekomendacje dotyczące stosowania antybiotyków, diagnoz, leczenia, scenariusze terapii, możliwe powikłania itd. Wskazówki ekspertów renomowanego ośrodka naukowego John Hopkins przydadzą się nie tylko studentom czy rezydentom, ale również doświadczonym lekarzom. Ich największą zaletą jest dostęp do najświeższej wiedzy i tym samym możliwość dopasowania praktyki lekarskiej i stosowanych terapii do najnowszych wyników badań.

Android | iOS | ENG
29,99 \$/rok/przewodnik (79,99 \$ całość)





Diabdis

Kompleksowe narzędzie ułatwiające codzienne zarządzanie cukrzycą. Aplikacja pozwala śledzić wahania glikemii, odnotowywać spożywane posiłki i dawki insuliny oraz aktywność fizyczną. Główne funkcje: dodawanie wyników pomiaru poziomu cukru we krwi, oznaczanie kiedy został wykonany (przed posiłkiem/po posiłku), tworzenie opisów. Personalizacja prawidłowego zakresu glikemii pozwala na odpowiednie opisanie pomiaru jako hipo lub hiperglikemii. Ponadto – możliwość wygenerowania raportu PDF ze wszystkimi wynikami dla lekarza (do okazania podczas wizyty kontrolnej).

Android | PL
Bezpłatna



Timeless

Timeless to bardzo ascetycznie wykonana aplikacja dla wszystkich zainteresowanych autentyczną medytacją, technikami relaksacyjnymi i śledzeniem osobistego postępu. Stworzona przez medytujących dla medytujących, tych początkujących i zaawansowanych. Znaleźć w niej można medytacje prowadzone przez doświadczonych nauczycieli, wielodniowe kursy i konfigurowalny zegar, dzwony, statystyki i osobiste cele do osiągnięcia. Integracja z Siri ułatwia sterowanie sesjami (zatrzymanie i rozpoczęcie). W społeczności medytujących można dzielić się wzajemnie doświadczeniem.

iOS | ENG
Bezpłatna w wersji podstawowej

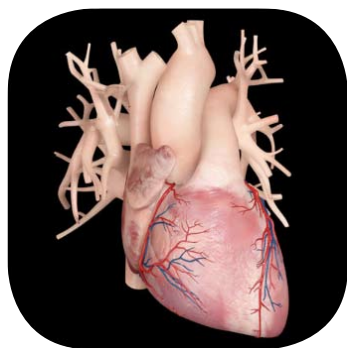


Flo

Aplikacja tylko dla kobiet – Flo Kalendarz Miesiączka i Kalkulator Dni Płodnych. Posiada kalkulator cyklu, kalkulator owulacji oraz kalkulator ciąży, które pozwalają w dokładny sposób przewidywać daty menstruacji, kiedy przypada owulacja oraz dni płodności. Wszystkie kobiety mogą polegać na tej aplikacji, nawet te, które mają nieregularne cykle. Oprócz tego użytkowniczki mają możliwość monitorowania stylu życia, ustawienia przypomnień o dacie okresu, sporządzania statystyk (historia cyklu, czas trwania okresu, zmiany wagi itd.). Bardzo pozytywne opinie kobiet!

Android | iOS | PL + inne
Bezpłatna

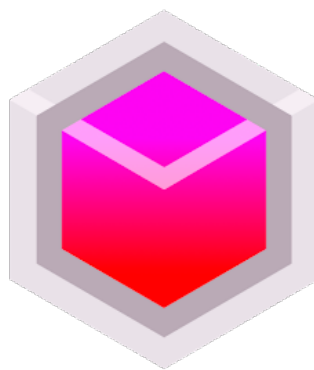




Cardiological

Aplikacja edukacyjna stworzona dla kardiologów z myślą o pacjentach, którym niekiedy trudno wytłumaczyć wybrane schorzenia serca i układu krążenia. O wiele łatwiej można je wyjaśnić z pomocą animacji. W aplikacji stworzonej przez Servier zebrano 14 filmów prezentujących najczęściej występujące problemy kardiologiczne pacjentów. To bardzo proste animacje, jednak wystarczają, aby objaśnić pacjentowi takie schorzenia jak nadciśnienie, zawał serca, migotanie przedsionków, dusznicę bolesną, udar mózgu. W tym przypadku obraz mówi czasami więcej niż tysiące słów.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna



Case - Medical Research, Journals & Pubmed

Kolejna aplikacja dla lekarzy będąca encyklopedią aktualnej wiedzy medycznej. Case dostarcza informacji na temat nowości w badaniach naukowych publikowanych w wiodących magazynach. W bibliotece aplikacji znajduje się ponad 18 mln artykułów. Plusem jest łatwe wyszukiwanie treści i materiałów wideo oraz alerty informujące o nowej publikacji zbieżnej z zakresem zainteresowań użytkownika aplikacji. W przeciwieństwie do innych podobnych narzędzi, Case jest całkowicie bezpłatny.

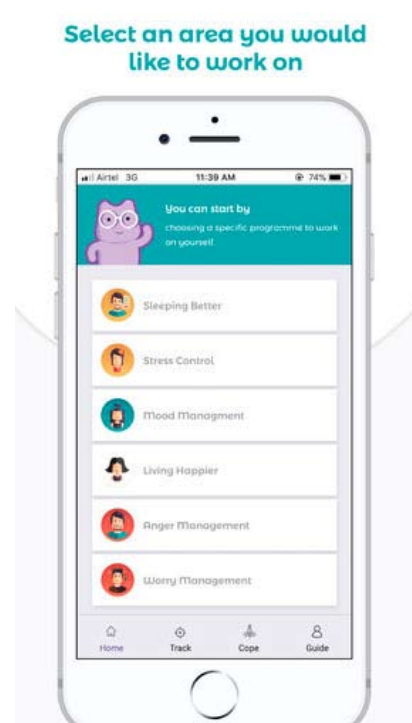
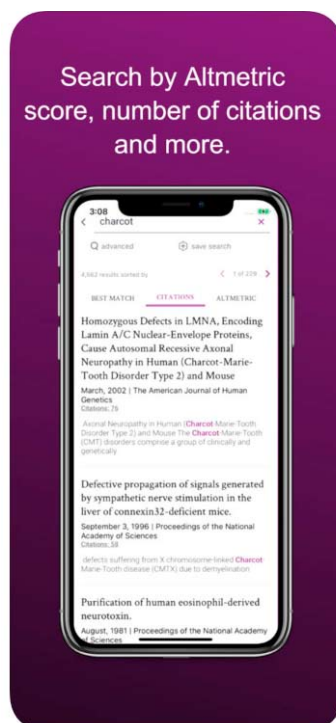
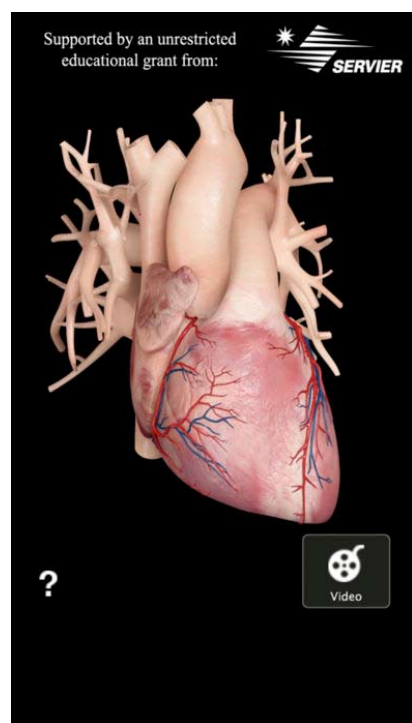
iOS | Android | ENG
Bezpłatna



InnerHour - Live Happier

Narzędzie pomagające w zadbanie o zdrowie psychiczne, stworzone przy współpracy z psychologami, psychiatrami i ekspertami zdrowia psychicznego. InnerHour zawiera miesięczne plany pomagające walczyć z takimi problemami jak bezsenność, stres, obniżony poziom nastroju, niepokój, wybuchy złości. Po wybraniu konkretnego programu, użytkownik rozwiązuje test mający spersonalizować porady. Każdego dnia otrzymamy inną porcję wskazówek, a w dzienniku nastrojów można zapisywać towarzyszące emocje. Kluczem do sukcesu jest tutaj systematyczność.

Android | iOS | ENG
Bezpłatna





afterAMI

Okres kolejnych 12-miesięcy po zawale serca jest najważniejszy i decydujący o powrocie do sprawności życiowej oraz niedopuszczeniu do powtórznego zawału. Aplikacja powstała, by wspomóc chorego po zawale serca w zmianie stylu życia i rehabilitacji uszkodzonego serca. Służy edukacji pacjenta i najbliższych, motywowaniu do regularnego wysiłku fizycznego i zdrowej diety. Aplikacja pozwala na synchronizację parametrów zdrowotnych z aplikacji HealthKit i CareKit. Twórcami są kardiologzy z Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego.

iOS | PL
Bezpłatna



Daily Water

Nasze ciało składa się w 2/3 z wody i codziennie musimy uzupełniać jej zapasy. Reguluje temperaturę ciała, transportuje składniki odżywcze i tlen do komórek. Jest niezbędna do życia. Większość z nas cierpi nieświadomie z powodu przewlekłego odwodnienia, co może objawiać się m.in. zmęczeniem i złym nastrojem. Prosta aplikacja Daily Water – Drink Reminder przypomina o spożywaniu odpowiedniej ilości wody oraz monitoruje nawodnienie organizmu. Przydatna – nie tylko latem – jest opcja wyznaczania planu spożywania płynów.

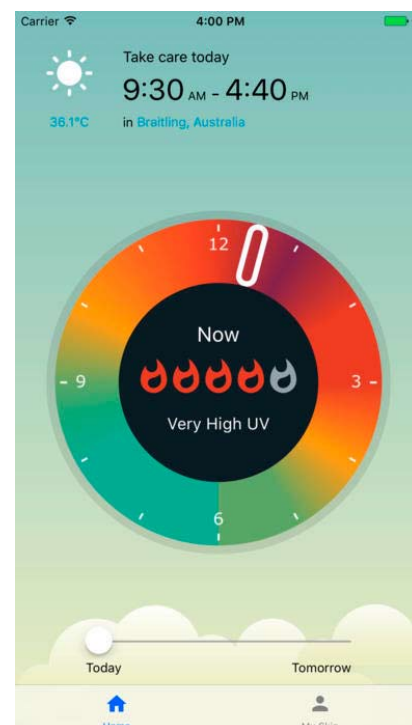
iOS | Android (podobne) | ENG
Bezpłatna



UVLens

Jedna z najlepszych aplikacji ułatwiających zdrowe korzystanie ze słońca. Warto ją zainstalować podczas wakacji i w letnich miesiącach. Na początek określamy profil skóry odpowiadając na kilka prostych pytań. W korelacji z warunkami pogodowymi aplikacja prezentuje symulację, ile czasu możemy spędzić na słońcu, po jakim czasie grozi nam oparzenie słoneczne i jak prawidłowo zabezpieczyć skórę. Oprócz tego aplikacja pozwoli zaplanować optymalny, bezpieczny czas opalania, przypomni o zastosowaniu kremu ochronnego itd.

Android | iOS | ENG
Bezpłatna





Pacifica

Aplikacja do walki ze stresem, lękami, niepokojem i depresją. Zbudowana w oparciu m.in. o zasady terapii behawioralno-poznawczej wykorzystuje szereg narzędzi pozwalających się zrelaksować i odzyskać równowagę psychiczną, przykładowo medytację uważności, ćwiczenia oddechu, progresywną relaksację mięśni. Narzędzie monitoruje codziennie nastrój użytkownika i jego styl życia (uprawianie sportu, sen), pozwala wyznaczać długoterminowe cele w postaci zmiany schematów myślenia oraz codzienne wyzwania – zadania do wykonania.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna w wersji podstawowej



AsthmaMD

Jedna z najpopularniejszych aplikacji mobilnych dla chorych na astmę. Pozwala m.in. prowadzić dziennik choroby, wizualizować parametry na przejrzystym wykresie, śledzić czynniki wyzwalające (alergie, pyłki, zanieczyszczenia itd.), notować zażywanie leków. Pacjent może wygenerować oraz wysłać lekarzowi raport zawierający historię choroby. Korzystając z aplikacji można pomóc nie tylko sobie, ale także innym. Za zgodą użytkownika, aplikacja przekazuje zebrane informacje anonimowe do badań naukowych nad chorobą.

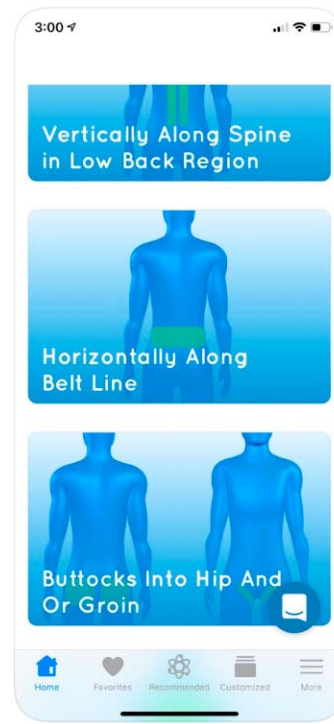
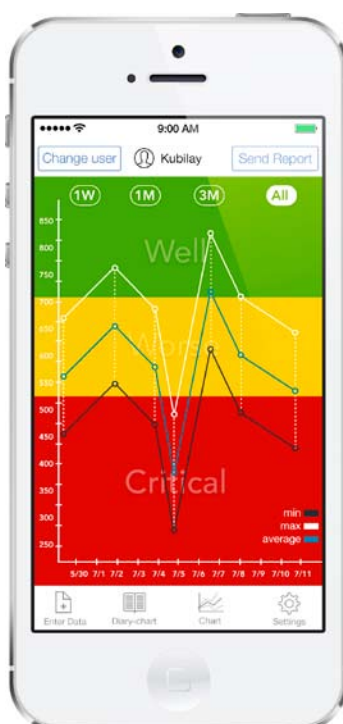
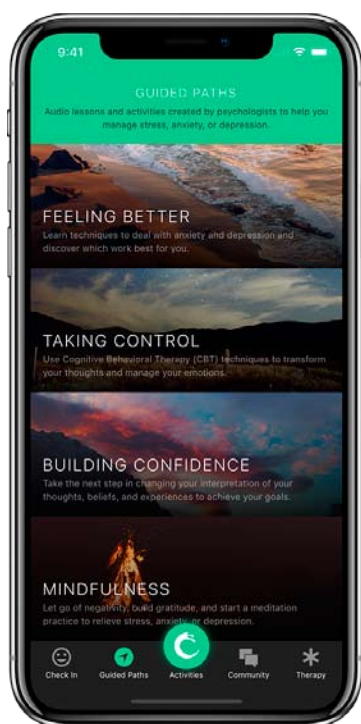
iOS | Android | ENG
Bezpłatna



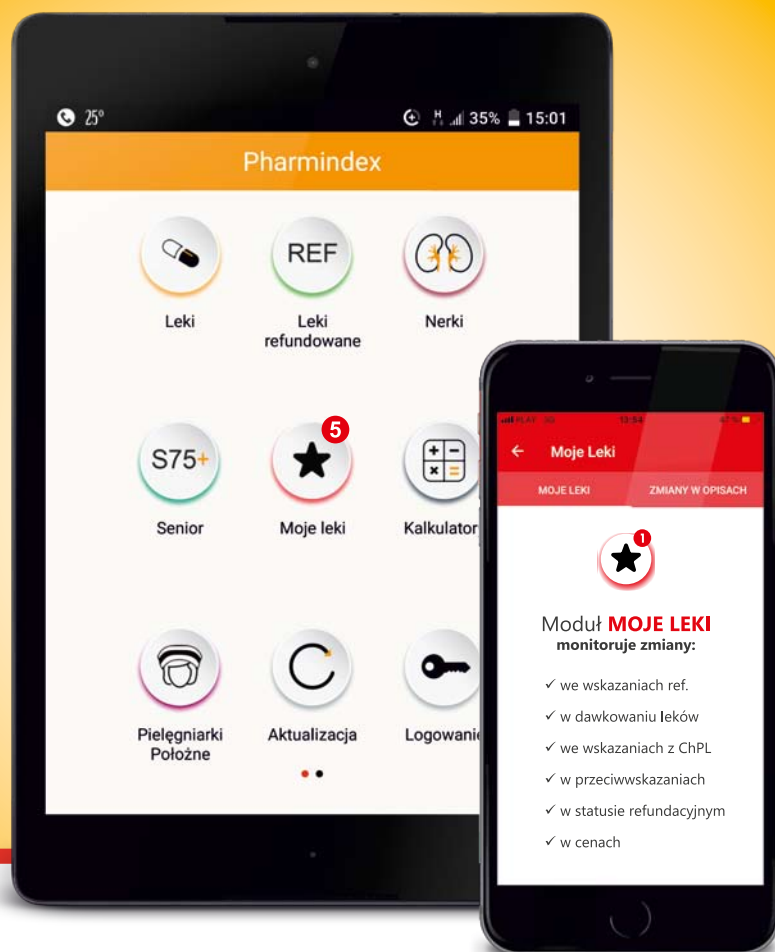
Back Pain Relief Exercises

Dolegliwości ze strony kręgosłupa są jedną z najczęstszych chorób wśród pracowników biurowych. Brak ruchu i odpowiedniej profilaktyki w połączeniu z siedzącym trybem życia zwiększa ryzyko powstania zwyrodnień kręgosłupa oraz innych chorób układu ruchu. Back Pain Relief Exercises pomoże zadbać o kręgosłup. Ćwiczenia można wykonywać zarówno w domu jak i na siłowni i obejmują trening wszystkich partii kręgosłupa. Dobrą alternatywą w tej kategorii jest aplikacja Kaia.

iOS | ENG
Bezpłatna



PHARMINDEX[®] MOBILE



Monitoruje zmiany w lekach, które zaznaczysz

Pobierz darmową aplikację dla profesjonalistów



Szczegóły na pharmindex.pl/aplikacja





Osluchaj Sie Sam

Aplikacja stworzona przez studenta Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu pomaga w nauce podstaw sztuki osłuchiwania. Zawiera fizjologiczne i patologiczne dźwięki z płuc i serca, pozwala uzyskać informacje o pochodzeniu i cechach charakterystycznych danego dźwięku. Zdobytą wiedzę można przetestować na podstawie pytań w zakresie rozpoznawania danego dźwięku oraz informacji o etiologii i cechach charakterystycznych. Aplikacja spotkała się z pozytywnym przyjęciem uczelnianych specjalistów z UMP.

Android | PL
Bezpłatna



CardioSmart Heart Explorer

Opracowana przez American College of Cardiology aplikacja ma wspomagać komunikację lekarza z pacjentem. W jaki sposób? Zawiera ona grafiki oraz animacje w interaktywny sposób obrazujące najczęściej występujące dolegliwości i choroby serca. W ten sposób lekarz (nie tylko kardiolog) może zaprezentować zasadę funkcjonowania serca i jego anatomie, wytłumaczyć z pomocą obrazu charakter występujących problemów. Bogata biblioteka animacji edukacyjnych i wysokiej jakości obrazów pomogą w przekazaniu informacji pacjentowi.

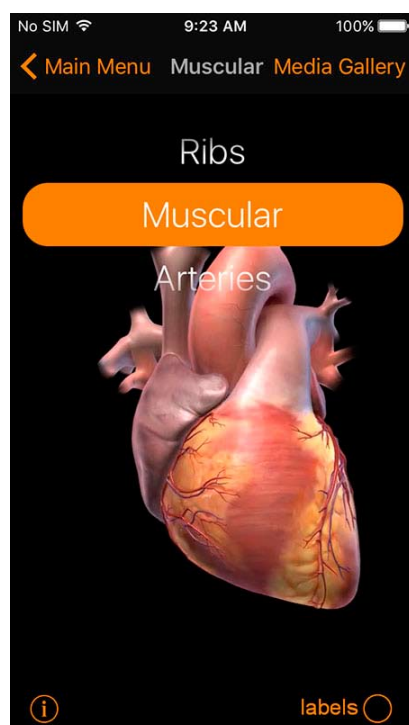
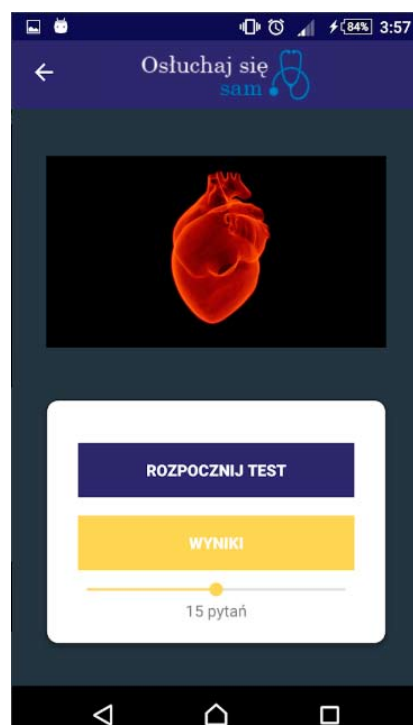
iOS | Android | ENG
Bezpłatna



Forest

Masz wrażenie, że zbyt często sięgasz po telefon komórkowy? Jest na to sposób. Skup się na tym, co ważne i zyskaj cenny czas. Wyzwanie jest proste: po zasadzeniu wirtualnego ziarna w lesie, drzewo powoli rośnie. Ale tylko wtedy, gdy nie korzystamy z aplikacji na smartfonie przez kilkadziesiąt minut. Jeżeli nie oprzesz się pokusie, Twoje drzewo zostanie zniszczone. Jeżeli masz silną wolę, stworzysz las. Dzięki współpracy z organizacją „Drzewa Dla Przyszłości”, po uzbieraniu 2500 punktów (ok. 1–2 tygodni) możesz zasiać prawdziwe drzewo!

iOS | Android | ENG | FR | DE | SP+
Płatna: 10 zł





The Mindfulness App

Aplikacji medytacyjnych jest na tyle dużo, że wybór właściwej staje się trudny. Z czystym sercem możemy polecić The Mindfulness, która spodoba się zarówno osobom rozpoczynającym przygodę z medytacją, jak i tym bardziej doświadczonym. Ci pierwsi na początek przechodzą 5-dniowy program wprowadzający w techniki relaksacyjne z 5-minutowymi sesjami głosowymi. Ponadto, do wyboru są sesje od 3 do 30 minut z opcją planowania i przypomnień. Więcej możliwości daje pakiet płatny. Korzystna opcja to roczny abonament za 160 zł.

iOS | Android | ENG | FR | DE + inne
Bezpłatna w wersji podstawowej



BTFIT - Personal Trainer

Profesjonalny trening w domu bez chodzenia na siłownię. To możliwe. W darmowej wersji aplikacji zawarto kilka programów ćwiczeń: joga, ABS, Cardio Dance. Możesz zdecydować, czy chcesz schudnąć, wyrzeźbić sylwetkę czy po prostu zadbać o zdrowie. Do tego wystarczy jedynie 15 minut dziennie! Użytkownik może wykupić plan Premium w cenie 210 zł/rok, co w porównaniu z cenami karnetów na siłownię jest alternatywą wartą rozważenia. Dodatkowo zyskujemy dostęp do filmów przygotowanych przez profesjonalnych trenerów.

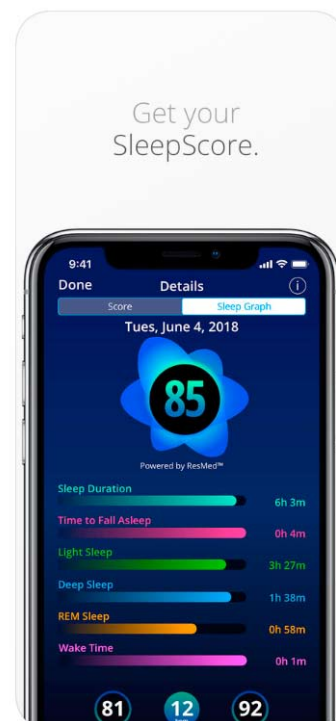
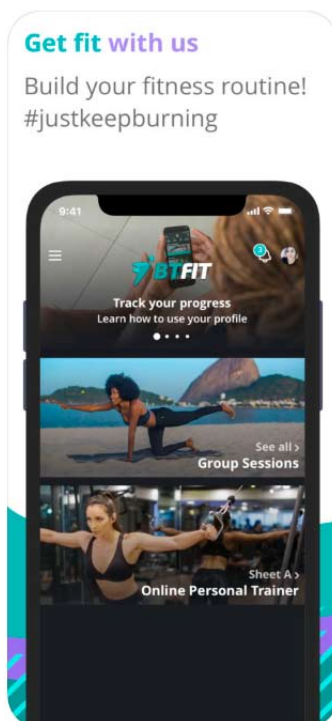
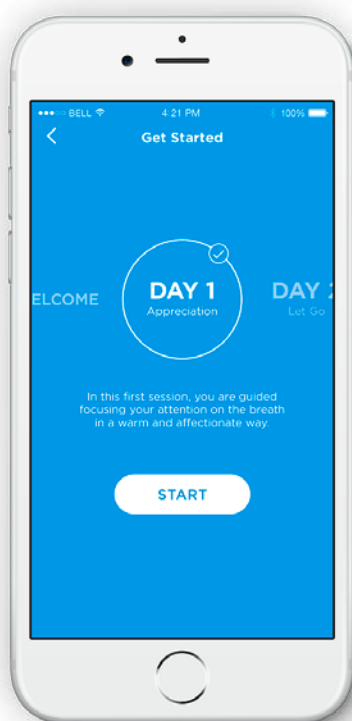
iOS | Android | ENG | PT
Bezpłatna w wersji podstawowej



SleepScore

Sen odpowiedniej jakości decyduje o zdrowiu i energii na cały dzień. Dlatego warto dowiedzieć się, czy dobrze śpimy. W monitorowaniu snu pomagają aplikacje SleepScore opracowana na podstawie 12-letnich badań nad snem i danych zebranych podczas 6 milionów nocy. SleepScore oceni codziennie sen w skali od 0 do 100, sporządzi raport snu, podsunie spersonalizowane wskazówki pozwalające poprawić nocny odpoczynek. Oczywiście nie mogło zabraknąć inteligentnego budzika aktywującego alarm w optymalnej, lekkiej fazie snu.

iOS | Android | ENG | SP
Bezpłatna w wersji podstawowej





e-Anatomy

Atlas anatomii człowieka dla lekarzy, radiologów, studentów medycyny. Ponad 8500 zdjęć medycznych i obrazów anatomicznych za darmo, bez subskrypcji. Aplikacja opiera się na nagradzanym internetowym atlasie IMAIOS e-Anatomy. W pełnej wersji użytkownik otrzymuje dostęp do ponad 375 000 struktur anatomicznych. Obrazy zostały podzielone na trzy grupy: głowa i szyja, brzuch i miednica oraz układ mięśniowo-szkieletowy. Do wyboru jest pięć trybów obrazu: CT, MRI, radiogramy, diagramy anatomiczne i obrazy medycyny nuklearnej.

iOS | Android | ENG | PL + inne
Bezpłatna w wersji podstawowej



Resuscitation!

Wirtualny symulator pacjenta, który pozwala ćwiczyć różne scenariusze diagnozy i leczenia. Na ekranie wyświetlane są informacje o parametrach życiowych i historii choroby. Możesz przeprowadzać badania i wyznaczać ścieżki terapeutyczne, wykonywać zabiegi, podawać leki itd. Resuscitation! przeznaczony jest dla studentów medycyny, pielęgniarów i początkujących lekarzy. W wersji podstawowej można wybrać kilka darmowych scenariuszy. I choć aplikacja nie zachwyca grafiką, wygrywa medycznym odwzorowaniem realnych sytuacji.

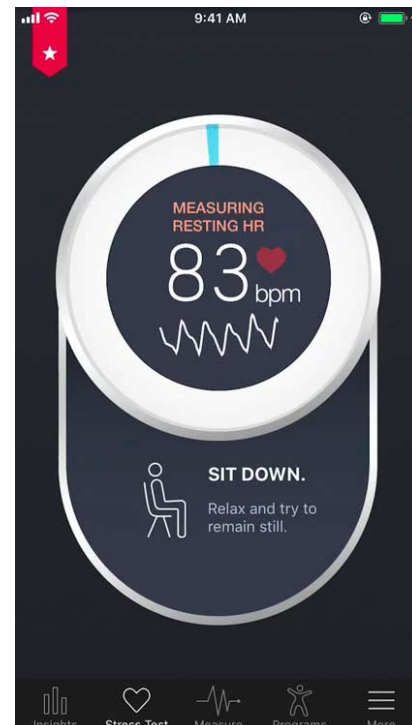
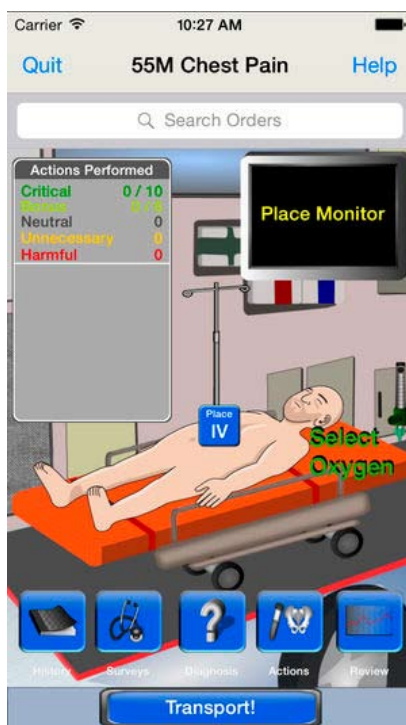
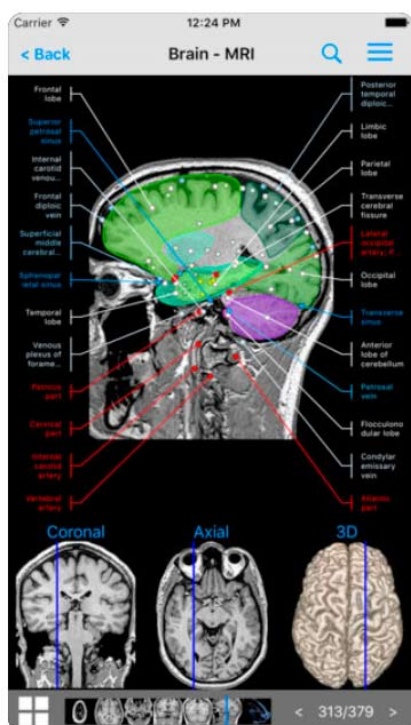
iOS | Android | ENG | SP
Bezpłatna w wersji podstawowej



Instant Heart Rate+ HR Monitor

Badanie rytmu serca za pomocą kamery w telefonie może nie jest precyzyjną metodą, ale może być sposobem na śledzenie zmian i trendów. Wystarczy przystawić palec do soczewki kamery z tyłu telefonu. Pomiar odbywa się na podstawie zmian koloru czubka palca zgodnych z przepływem krwi (technika stosowana w pulsoksymetrach). Wersja podstawowa aplikacji jest bezpłatna. Płatna umożliwia m.in. dostęp do monitora serca, badanie flebologiczne (PPG).

iOS | Android | ENG | PL + inne
5,49€/m-c (bezpłatna w wersji podstawowej)





Aysa

Aplikacja, która odpowie na każde pytanie dotyczące kondycji skóry. Martwisz się nowo wykrytą zmianą? Niepokoi cię wysypka albo zaczerwienienie? Wystarczy zrobić zdjęcie i udzielić odpowiedzi na kilka pytań, aby otrzymać spersonalizowane wskazówki. Analiza stanu skóry przeprowadzana jest na podstawie biblioteki zawierającej 120 000 obrazów medycznych i 200 stanów skóry na każdym etapie rozwoju. Dla ochrony prywatności osób korzystających z aplikacji zastosowano system CoreML – wykonane zdjęcia nigdy nie wydostają się poza telefon.

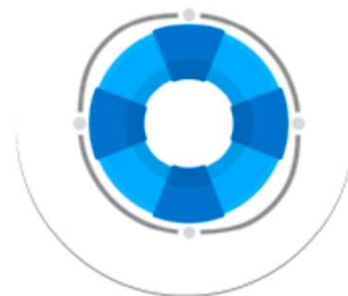
iOS | ENG
Bezpłatna



Healthy Drinks

Baza przepisów na zdrowe i łatwe do przyrządzenia soki i koktajle. Znajdziesz w niej informacje o wartościach odżywczych ulubionych napojów, szczególnie dotyczące ich korzyści zdrowotnych. Oprócz pojedynczych przepisów możesz tworzyć pełne tygodniowe plany. Ciekawą opcją są tzw. wyzwania, gdzie przepisy dobierane są pod osobiste cele, np. detoks, zdrowy sen, wzmocnienie odporności organizmu. Aplikacja opracowana przez Philipsa pomoże także w przygotowaniu listy zakupów potrzebnych na cały tydzień.

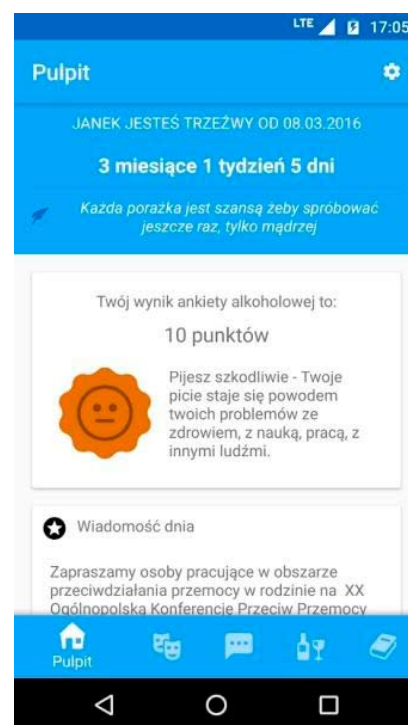
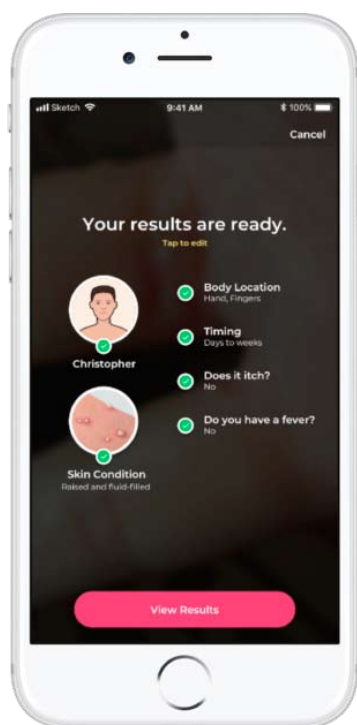
iOS | Android | ENG | PL
Bezpłatna



Alky Recovery

W 2017 roku problem alkoholizmu dotknął ok. 600 – 800 tysięcy Polaków. Osobom uzależnionym i im rodzinom ma pomagać przygotowana przez polski startup aplikacja Alky Recovery, która motywuje do zachowania trzeźwości, doradza i kontroluje samopoczucie. Użytkownik może porozmawiać na chacie z innymi osobami mającymi problem z alkoholem oraz z terapeutami. Baza ośrodków leczenia w Polsce ułatwia poszukiwanie profesjonalnej pomocy. W walce z nałogiem pomagają elementy grywalizacji – specjalne odznaki.

Android | PL
Bezpłatna





BoneBox – Dental Pro

Narzędzie do diagnostyki stomatologicznej 3D oraz komunikacji z pacjentem, zawierające anatomiczne modele normatywne uzębienia osoby dorosłej (wtórnego). Wszystkie grafiki 3D zaskakują starannością opracowania. Stomatolog może zobaczyć najdrobniejsze detale i niuanse, zmieniać położenie, kąt widzenia i powiększać wybrane detale, włączać lub wyłączać wybrane elementy anatomiczne. Narzędzie sprawdzi się w edukacji studentów oraz codziennej pracy lekarzy-dentystów, pomagając tłumaczyć pacjentom schorzenia zębów i zabiegi.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna



30 Dni Wyzwania Fitness

Za kolejną aplikacją mającą motywować do uprawiania sportu i zmiany trybu życia przemawiają bardzo dobre oceny użytkowników. Ćwiczenia w domu, dla każdego, wykonywane o dowolnej porze, opracowane przez profesjonalnych trenerów pomogą poprawić sprawność i zdrowie. Do wyboru są różne wyzwania w zależności od priorytetu użytkownika, np. ćwiczenie całego ciała, brzucha itd. Wraz z osiągnięciami zwiększa się intensywność treningu. Polecamy wersję angielską – polskie tłumaczenia pozostawiają dużo do życzenia.

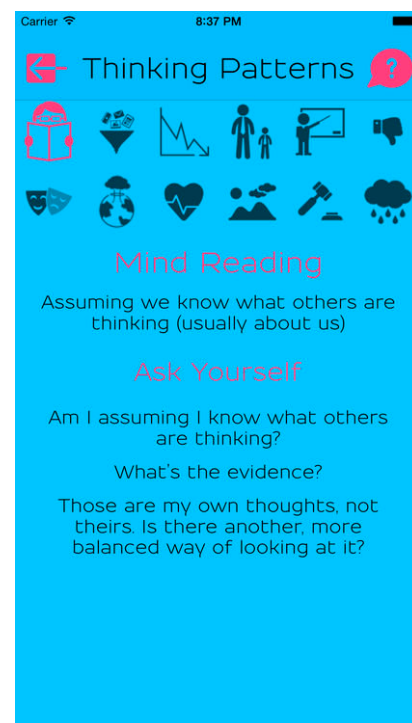
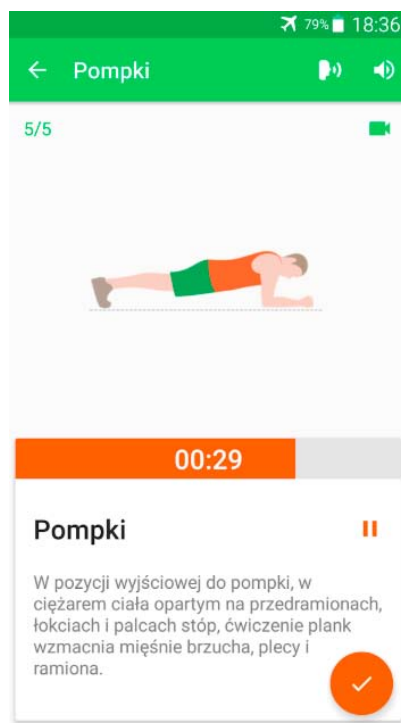
Android | ENG | PL
Bezpłatna



What's Up? A mental health app

Bezpłatna aplikacja, która może okazać się pomocna w walce z lękiem, depresją, gniewem, stresem. Zasadę działania oparto na podstawach terapii kognitywno-behawioralnej (CBT) oraz treningu akceptacji i zaangażowania (ACT). We wnętrzu cała gama pomocnych narzędzi: metody walki z wzorcami negatywnego myślenia, metafory pomagające radzić sobie z negatywnymi uczuciami, techniki oddechowe, dziennik myśli i uczuć, ćwiczenia kształtujące pozytywne nawyki.

Android | ENG
Bezpłatna





AI ELIMINATES MISDIAGNOSIS

1 in every 7 diagnoses is incorrect.
15 million people around the world die each year due to misdiagnoses.

HEALTHCARE & MATHEMATICS

How to build a system for predicting the development of health, so that early prevention replaces treatment?

THE RISE OF DIGITAL HEALTH

Medical professionals and policy-makers should always be one step ahead of technology.

NOWOŚĆ! OSOZ WORLD

Poznaj rozwiązania zdrowia cyfrowego na świecie

OSOZNews



Pobierz aplikację OSOZ News

Czytaj pierwsze wydanie magazynu OSOZ World

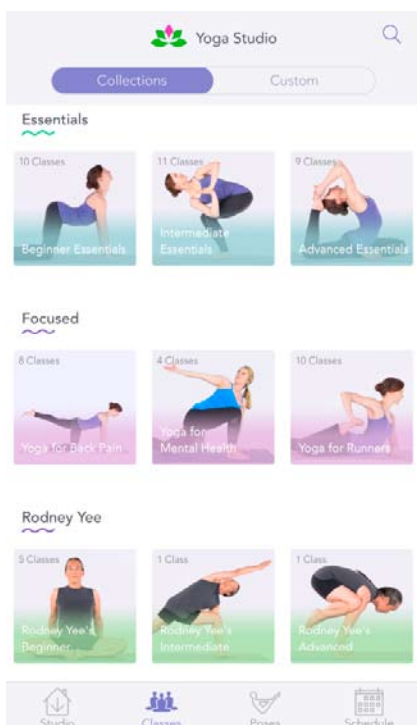
Aplikacja dostępna na urządzenia z systemem iOS i Android.



Yoga Studio: Mind & Body

Szukając idealnej aplikacji mobilnej do nauki jogi w domu, warto wypróbować wielokrotnie nagradzaną Yoga Studio. Zawarto z niej 130 wysokiej jakości filmów wideo z ćwiczeniami jogi i medytacji, 280 szczegółowo opisanych pozycji, 120 gotowych lekcji do wyboru o różnym czasie trwania (od 5 do 60 minut) i stopniu zaawansowania. Ciekawą opcją są tematyczne programy ćwiczeń, np. joga dla zdrowia psychicznego, joga dla biegaczy, joga na ból pleców, joga dla utrzymania prawidłowej wagi ciała. Aplikację można bezpłatnie testować przez 7 dni.

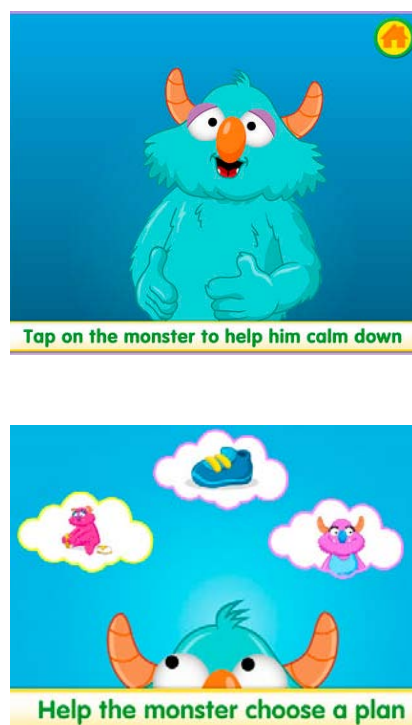
iOS | Android | ENG
Płatna (7-dniowa wersja testowa)



Breathe, Think, Do with Sesame

Frustracja jest częścią życia każdego dziecka. Jednak czasami może je nadmiernie przytłoczyć i wywołać szereg innych negatywnych uczuć. Aplikacja „Oddychaj, Myśl i Działaj”, opracowana przez twórców Ulicy Sezamkowej, pomoże dziecku się uspokoić, zrozumieć problem, pomyśleć nad jego rozwiązaniem i wdrożyć plan działania. Głównym bohaterem aplikacji i towarzyszem w radzeniu sobie z emocjami dziecka jest przyjaciel – potwór z ulicy Sezamkowej.

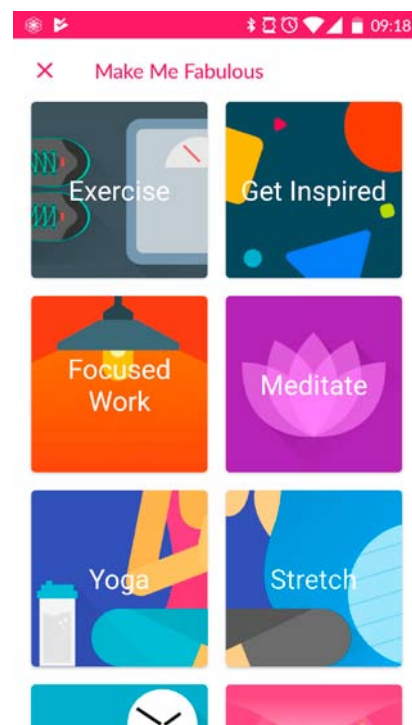
iOS | Android | ENG | SP
Bezpłatna



Fabulous - Daily Motivation

Nowy rok to dobra okazja do zmiany złych nawyków i tym samym doskonalenia jakości życia. Z aplikacją Fabulous każde postanowienie przekuwane jest na konkretny plan. Wystarczy 19 dni pracy nad sobą, aby zbudować nowy, zdrowy nawyk, niezależnie od tego, czy jest to lepszy sen, równowaga psychiczna, zrzućcie zbędnych kilogramów, uprawianie sportu czy inne cele. Fabulous jest połączeniem kalendarza z funkcją przypomnień, coachingu, technik motywacyjnych i uważności (mindfulness) z narzędziami śledzącymi nawyki.

iOS | Android | ENG + inne
Płatna (\$9.99/miesięcznie)

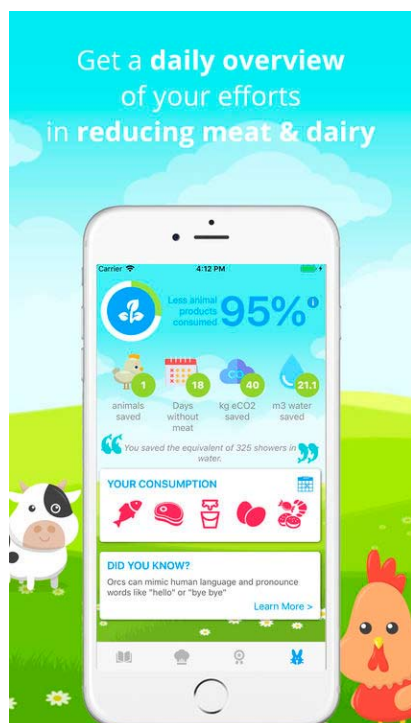




Quit Meat

Jednym z zaleceń profilaktyki nowotworowej jest ograniczenie konsumpcji czerwonego mięsa do ok. 350–500 g tygodniowo oraz przetworzonych produktów pochodzenia mięsnego. W zmianie nawyków żywieniowych, redukcji mięsa i produktów odzwierzęcych w diecie pomoże aplikacja Quit Meat. Każdy dzień diety wegetariańskiej lub wegańskiej przeliczany jest na korzyści dla środowiska: zaoszczędzoną wodę, zmniejszenie emisji dwutlenku węgla itd. Niektóre informacje mogą zaskakiwać. W aplikacji zawarto także sporo bezmięsnych przepisów.

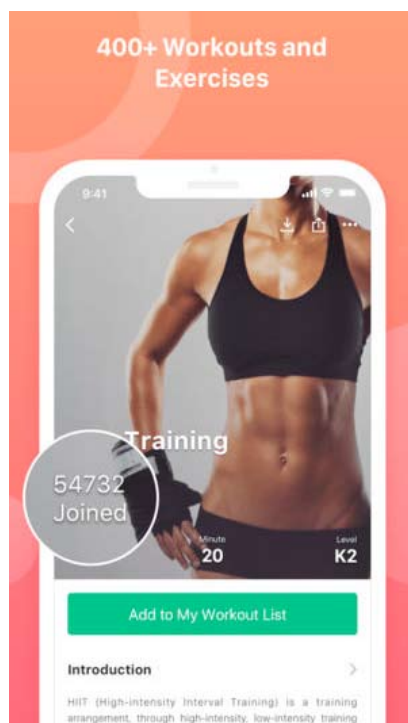
iOS | Android | ENG
Bezpłatna



Keep Trainer

Aplikacja określana jako „jeden z najlepszych wirtualnych trenerów na smartfona”. Na początek użytkownik wybiera swój cel. Może to być zrzucenie zbędnych kilogramów, budowa mięśni albo zwiększenie aktywności fizycznej. Na ten podstawie generowany jest adekwatny trening. Każde ćwiczenie można wykonać w domu, bez specjalistycznych urządzeń. Filmy instruktażowe i wskazówki głosowe trenera w wyczerpujący sposób prezentują sposób wykonywania kolejnych elementów gimnastyki. Trening uwzględnia przerwy i rozgrzewkę.

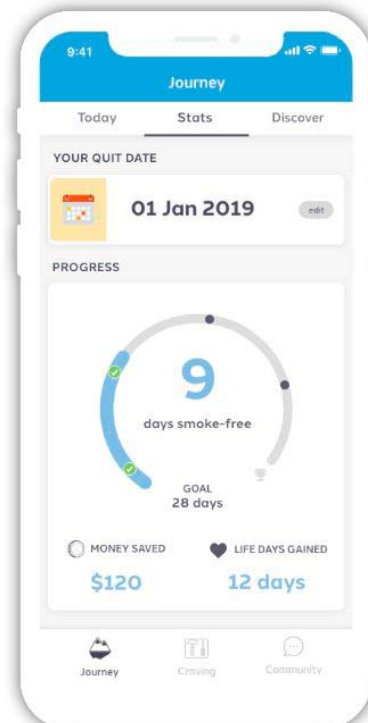
iOS | Android | ENG
Bezpłatna wersja testowa



Quit Genius

Dla tych, którzy chcą zerwać z paleniem papierosów, ale nie przychodzi im to łatwo. Na początek użytkownik odpowiada na pytania dotyczące nałogu, następnie wybiera datę zerwania z nim. I od razu porcja motywacji: aplikacja pokaże korzyści z niepalenia przez 90 dni (zyskane dni życia, oszczędności). Oprócz monitorowania postępów, wirtualny coach regularnie motywuje do wytrwania w postanowieniu. Ćwiczenia oddechowe, medytacja i treningi uważności mają zastąpić sięganie po papierosa. Warto zainvestować w zdrowie.

iOS | Android | ENG
Płatna (70 zł/miesiąc lub 190 zł/rok)





Shine

Zadbaj o siebie, zyskaj nową motywację i energię do działania, rozwijaj się – aplikacja Shine ma za zadanie służyć dobrą radą, pomagając odzyskać równowagę w życiu i radzić sobie ze stresem oraz stanami niepokoju. Sztuczna inteligencja zatroszczy się o to, abyśmy byli w dobrym nastroju, zaproponuje programy samopomocy, skontroluje, czy rozwijamy proponowane dobre nawyki. Pozytywne myślenie mają generować m.in. 5-minutowe programy motywacji i afirmacji. Ciekawy pomysł na poprawę jakości życia i dawkę optymizmu.

iOS | Android | ENG

Bezpłatna w wersji bazowej (44,99 zł/miesięc)



Your.MD

Symptom checkery to systemy sztucznej inteligencji do oceny zdrowia pacjenta. W przypadku niepokojących objawów aplikacja przygotuje wstępną diagnozę. Wystarczy wprowadzić objawy, odpowiedzieć na pytania zadawane przez wirtualnego asystenta, aby uzyskać listę możliwych dolegliwości z określeniem prawdopodobieństwa wystąpienia. Aplikacje tego typu bazują na wiedzy medycznej. Na pewno są lepszą alternatywą w stosunku do wyszukiwarek internetowych, jednak fachowa diagnoza wymaga oceny symptomów przez lekarza.

iOS | Android | ENG

Bezpłatna

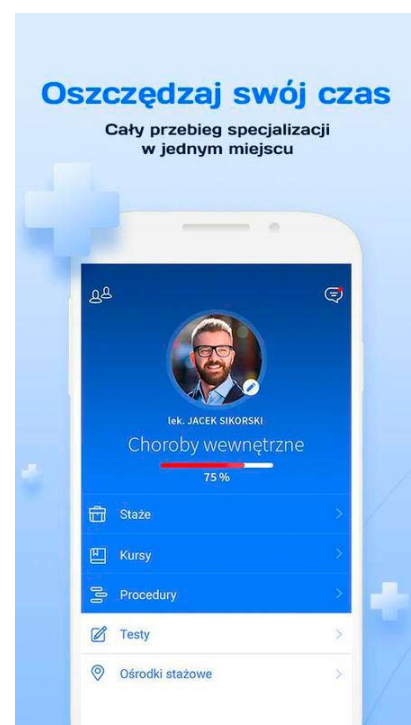
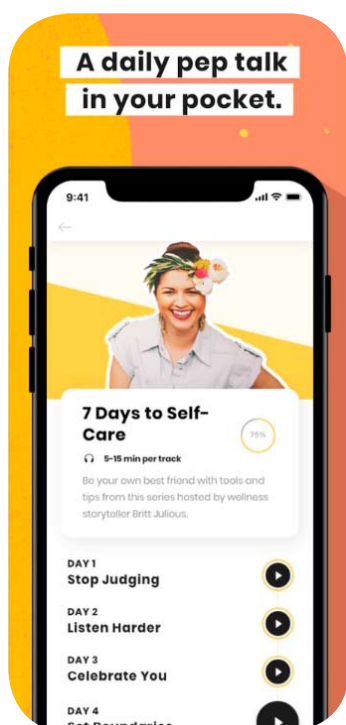


SpecK – specjalizacje lekarskie

Mnogość procedur, kursów, staży oraz codzienna praca są trudne do pogodzenia i zaplanowania. Trzech polskich lekarzy stworzyło aplikację, dzięki której można sprawdzić program specjalizacji, „odhaczyć” wykonane staże i kursy oraz zobaczyć, jaki czas pozostał do ich końca. Lekarz otrzymuje powiadomienia o pojawieniu się kursu CMKP na stronie. Można sprawdzić swoją wiedzę rozwiązując testy. Logowanie wymaga podania numeru prawa wykonywania zawodu.

iOS | Android | PL

Bezpłatna





Lorm

Tłumacz alfabetu Lorma, który ułatwia komunikację z osobami głuchoniewidomymi (które jednocześnie nie widzą i nie słyszą). Alfabet Lorma polega na kreśleniu linii lub punktów na dłoni drugiej osoby. W aplikacji dostępnej w polskiej wersji językowej (ostatnia aktualizacja zawiera obsługę języka angielskiego i niemieckiego) znajdziemy trzy główne funkcjonalności: naukę podstawowych gestów wraz z opisami i grafikami, tłumaczenie dowolnego tekstu na alfabet Lorma oraz dział gestów, gdzie można sprawdzić przyswojoną wiedzę.

iOS | Android | PL | DE | ENG
Bezpłatna



DrWet

Skierowana do lekarzy weterynarii darmowa aplikacja obejmuje aktualne informacje o lekach weterynaryjnych. Funkcjonalność ogranicza się tylko do bazy leków dostępnych na receptę i bez recepty. Informacja o lekach pochodzi z autorskiego lekospisu Leky po Dyplomie – Weterynaria i zawiera opisy ponad 1600 preparatów wraz z 2200 opakowaniami, z uwzględnieniem postaci i dawek, a także wielkości opakowań dostępnych na rynku. Preparaty można wyszukiwać po gatunku docelowym, substancji czynnej oraz kodzie ATC.

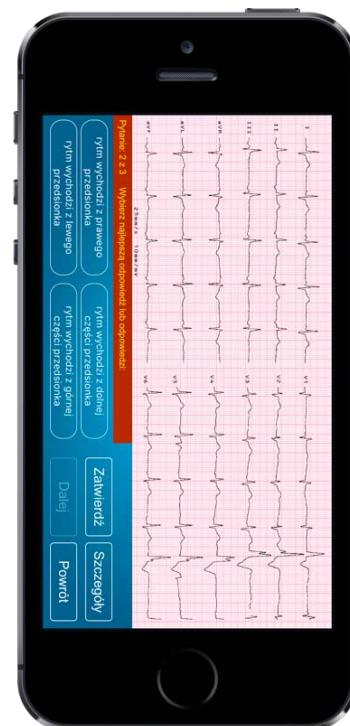
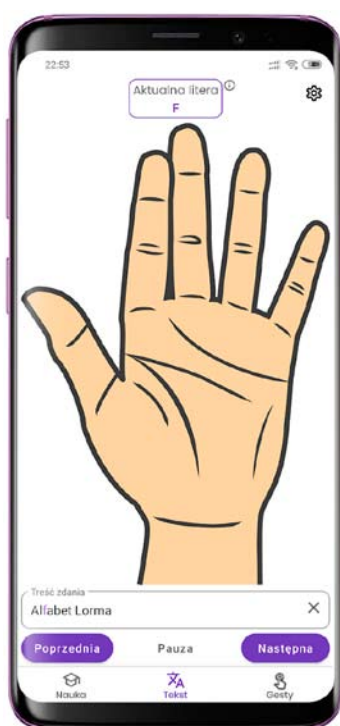
iOS | Android | PL
Bezpłatna



eEKG

Aplikacja od Servier dla lekarzy pomagająca w opisie EKG. W aplikacji zawarto m.in. algorytm opisu krzywych EKG, bazę interaktywnych przypadków klinicznych, materiały edukacyjne, eksperymentalny moduł wspomagający naukę interpretacji wyniku badania EKG poprzez próbę automatycznej analizy wybranych elementów zapisu EKG. Materiały edukacyjne zostały przygotowane w oparciu o obowiązujące zalecenia oceny zapisu EKG. W celu uruchomienia aplikacji należy podać kod dostępny na stronie www.aplikacjaeekg.pl.

iOS | Android | PL
Bezpłatna





Wolfram Sun Exposure Rereference App

Aplikacja pomagająca bezpiecznie korzystać z uroków lata. Po wprowadzeniu danych na temat rodzaju skóry oraz w zestawieniu z lokalizacją i warunkami pogodowymi (w tym informacjami na temat aktualnego promieniowania UV), aplikacja mierzy, jak długo można przebywać na słońcu w zależności od zastosowanej ochrony. W zależności od kategorii ekspozycji na promienie UV, użytkownik otrzymuje praktyczne, indywidualizowane wskazówki i podpowiedzi.

iOS | Android | ENG
Płatna (1,09 Euro)



Egzamin LEK

Pomoc w przygotowaniu się do Lekarskiego Egzaminu Końcowego. Aplikacja zawiera zbiór pytań z LEKu od 2008 do 2018 roku (włącznie z terminem jesień 2018) wraz z prawidłowymi odpowiedziami. Pytania zostały posegregowane według zagadnień, dzięki czemu można przygotować się efektywniej z konkretnego działu. Student ma m.in. możliwość powrotu do rozwiązanego wcześniej testu z dokładnym przejrzaniem pytań, na które udzielił błędnej odpowiedzi. Płatne opcje dodatkowe, np. omówienia do pytań przygotowane przez lekarzy.

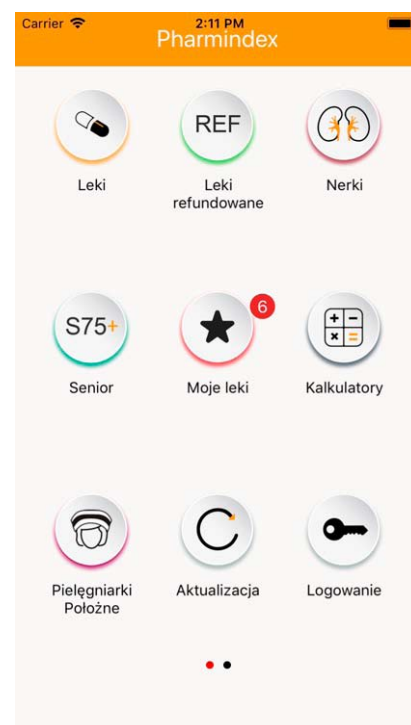
iOS | Android | PL
Bezpłatna



Leki Pharmindex

Bezpłatna Baza Leków Pharmindex Mobile to kompletne źródło wiedzy medycznej o lekach dla lekarzy, farmaceutów, pielęgniarek i położnych, studentów. 17000 opisów leków, suplementów diety, wyrobów medycznych i środków specjalnego przeznaczenia żywieniowego. Funkcje dodatkowe: KtoMaLek – wyszukiwanie dostępności leków we wskazanych aptekach; Pielęgniarki i Położne – baza leków z wyszukiwarką obejmującą zasady preskrypcji leków dla uprawnionych pielęgniarek i położnych; alerty (ciężowe, alkoholowe itd.).

iOS | Android | PL
Bezpłatna





Czasopismo o e-zdrowiu.
Praktyczne porady.
Informacje z rynku zdrowia.
Teraz dostępne on-line.

Pobierz bezpłatną aplikację mobilną

OSOZNews

ZESKANUJ KOD,
aby pobrać aplikację



Aplikacja na iOS i Android





Moody

Identyfikacja czynników i sytuacji kształtujących stan psychiczny może bardzo pomóc w poznaniu samego siebie i znalezieniu sposobów na uzyskanie równowagi wewnętrznej. Najlepszym pierwszym krokiem jest codzienny pomiar nastroju, przykładowo z aplikacją Moody o przejrzystym designie. Informacje do dzienniczka dodawane są w trzech krokach: określamy samopoczucie w skali od 1 do 5, następnie wprowadzamy informację o głównym nastroju, a na końcu dodajemy towarzyszące aktywności. Jeden wpis trwa kilkanaście sekund.

iOS | Android | ENG

Bezpłatna wersja próbna (pełna wersja 24 PLN)



Zdrowe Zakupy

Aplikacja dla osób, które chcą się zdrowo odżywiać albo są po prostu na diecie. Wystarczy zeskanować kod kreskowy, aby uzyskać dokładny spis składników, opis każdego z nich oraz informację, w jakim stopniu jest szkodliwy. Dowiesz się m.in., które produkty zawierają sztuczne konserwanty, emulgatory, stabilizatory, zagęstniki oraz inne E-dodatki. Możesz wykluczyć produkty zawierające alergeny lub inne składniki, których chcesz unikać, takie jak np. GMO, MOM, gluten, orzechy, laktoza, cukier. Aplikacja obejmuje bazę ponad 350 000 produktów.

iOS | Android | PL | ENG

Bezpłatna

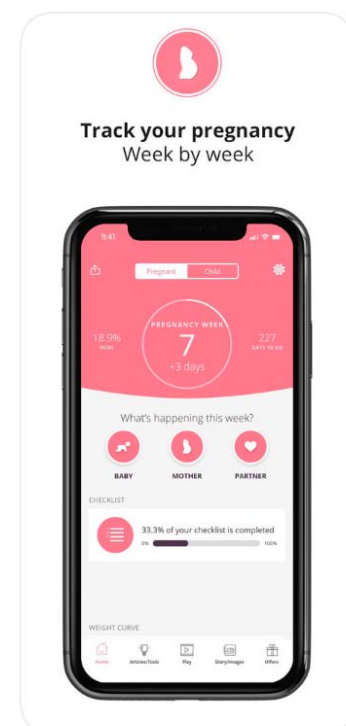


Preglife

Aplikacja używana przez 90% przyszłych mam w Szwecji jest wiarygodnym przewodnikiem po okresie ciąży, dostarczającym wyczerpujących i aktualnych informacji o rodzicielstwie. Do najważniejszych funkcji należą: kalendarz ciąży (osobiste przewodniki, samouchy, wskazówki tydzień po tygodniu dla przyszłej mamy i jej partnera), śledzenie kamieni milowych rozwoju dziecka, dziennik (historie i zdjęcia tworzące pamiętnik ciążowy). Bogata biblioteka artykułów i materiałów wideo jest źródłem aktualnej wiedzy naukowej.

iOS | ENG | PL + inne

Bezpłatna





Miiskin

Aplikacja, którą można zaliczyć do kategorii „profilaktyka czerniaka”, ułatwia monitorowanie zmian na skórze i pieprzyków. Za pomocą smartfona wykonujemy zdjęcia poszczególnych powierzchni ciała. System identyfikuje pieprzyki i na podstawie kolejnych fotografii kontroluje ich rozwój. W przypadku niepokojących metamorfoz, użytkownik otrzymuje ostrzeżenie. Zadaniem Miiskin nie jest zastąpienie wizyty u dermatologa czy diagnoza, ale jedynie śledzenie rozwoju pieprzyków i pomoc w wykrywaniu niepokojących zmian na wczesnym etapie.

iOS | Android | ENG

Darmowa wersja próbna, płatna opcja Premium



Breathe Pro

Profesjonalny kurs technik oddychania, mający jeden prosty cel – pomoc w zrelaksowaniu się. Wystarczy kilka minut ćwiczeń oddechowych dziennie w przepięknych sceneriach natury, aby natychmiast zmniejszyć poziom stresu. Ten mierzony jest podczas każdej sesji na podstawie pulsu – wystarczy przyłożyć palec do kamery smartfona. Regularny trening poprawia jakość snu, redukuje poziom lęku, zmniejsza ryzyko wypalenia zawodowego. Bazowy kurs trwa 4 tygodnie, jest bezpłatny i można go powtarzać dowolną ilość razy.

iOS | Android | ENG

Bezpłatna

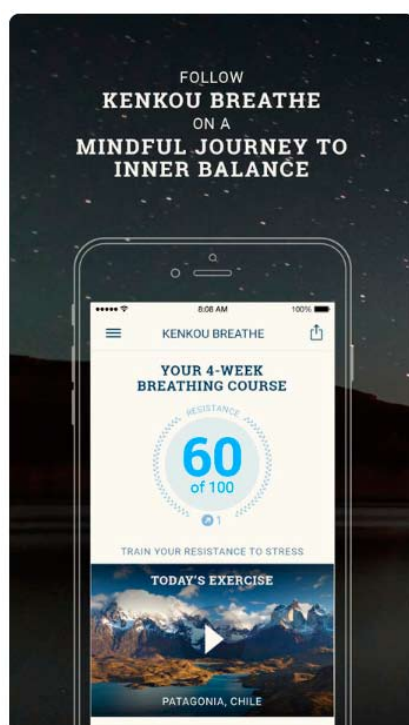
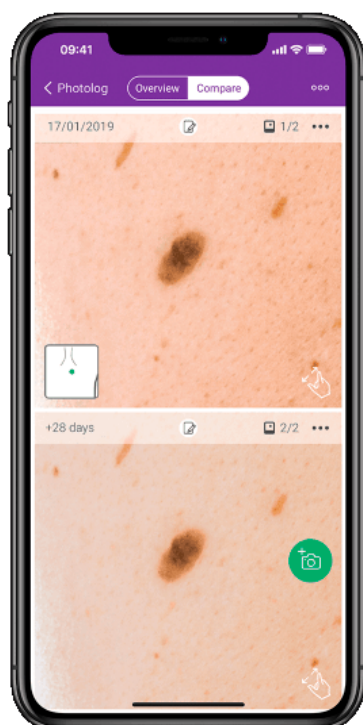


Back Pain Relief – Kaia

Pierwsza aplikacja do ćwiczeń rehabilitacyjnych w domu dla osób skarżących się na bóle pleców, oparta na wytycznych stworzonych przez środowisko lekarskie. Sesje dopasowane są do każdego wieku i warunków. Trening można wykonywać w domu, na siłowni i trwa od 15 do 30 minut. Kaia ocenia lokalizację i intensywność bólu oraz poziom sprawności, aby wyznaczyć personalizowany plan rehabilitacji. Do dyspozycji użytkownika są przejrzyste filmy instruktażowe. Nie zapomniano o funkcjach motywujących do treningu oraz mierzeniu postępów.

iOS | Android | ENG

Bezpłatna wersja próbna





Migraine Buddy

Popularność i wysokie oceny tej aplikacji dla osób cierpiących na migrenowe bóle głowy mają swoje uzasadnienie. Zaprojektowany przez neurologów dzienniczek pozwala rejestrować wszystkie aspekty ataków migreny, w tym okoliczności występowania objawów, aby lepiej zrozumieć czynniki wyzwalające ból, a tym samym zyskać kontrolę nad dolegliwością. Rejestracja danych z pomocą grafik jest naprawdę łatwa. W skomplikowaniu ataków migren z czynnikami zewnętrznymi pomagają takie narzędzia jak m.in. dziennik snu czy monitor ciśnienia atmosferycznego.

iOS | Android | ENG | DE | FR + inne
Darmowa wersja próbna



Suggestic

Suggestic pomaga wybrać optymalny program dietetyczny w zależności od celów zdrowotnych. Dobierze zindywidualizowaną dietę, sporządza listę zakupów, podpowie co ugotować, a nawet w jakiej restauracji i co dokładnie zjeść. Do dyspozycji ponad 20 różnych planów, od diety ketogenicznej i śródziemnomorskiej, po takie nowości jak „dieta antyzapalna”. Nie zabrakło szerokiej bazy przepisów, filmów instruktażowych, opcji śledzenia posiłków, porad ekspertów. Płatna wersja Premium oferuje wiele dodatkowych funkcji (12,99 USD/m-c).

iOS | ENG | SP
Darmowa wersja próbna

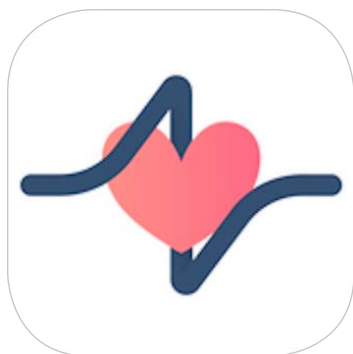


Wakeout!

Nie wszyscy mają i muszą mieć ochotę albo czas na siłownię. Dla tych osób idealna może okazać się aplikacja Wakeout!, która zmotywuje do większej aktywności fizycznej niezależnie od tego, gdzie się znajdujemy: w domu, biurze, samochodzie czy w kawiarni. Po wybraniu lokalizacji, określamy cel – relaks, zastrzyk energii, zabawa lub intensywny trening – oraz optymalny dla nas czas. Przewodnikiem po aplikacji jest zielony, zabawny miś. Pełna wersja kosztuje 29,99 USD rocznie, co dla zapracowanych może okazać się dobrze zainwestowaną kwotą.

iOS | ENG | FR | De + inne
Bezpłatna wersja próbna

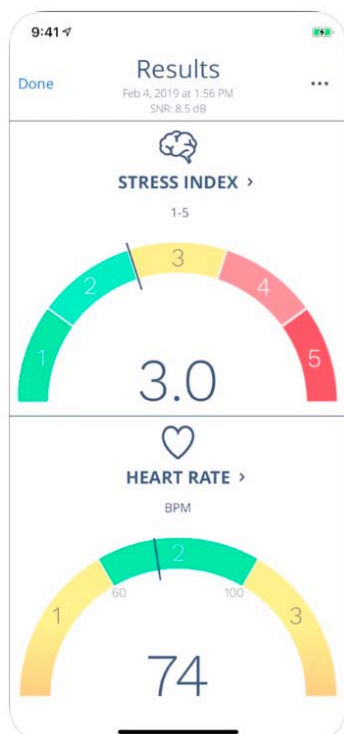




Anura

Czy można ocenić stan zdrowia na podstawie selfie? Po części tak. Aplikacja oparta na technologii tzw. przezskórne- go obrazowania optycznego analizuje przepływ krwi w poszczególnych częściach twarzy i w efekcie ocenia poziom stresu i tętno spoczynkowe użytkownika. Autorzy, naukowcy z Uniwersytetu w Toronto, obiecują, że ta technologia pozwala też mierzyć ciśnienie krwi. Wystarczy nagrać 30-sekundowy film-selfie obszaru twarzy, aby algorytmy przetworzyły obraz na wyniki. Bardziej ciekawostka niż wiarygodne źródło informacji o zdrowiu.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna



WHO medsaf

Aplikacja WHO 5 Momentów Bezpiecznej Farmakoterapii prowadzi pacjenta przez kluczowe etapy mające wpływ na to, czy terapia została dobrze zaplanowana i przebiega w prawidłowy sposób. Każdy z etapów zawiera 5 pytań, które można np. zadać lekarzowi lub na które trzeba sobie samemu odpowiedzieć. Momenty bezpiecznego zażywania leków to: rozpoczęcie leczenia, zażywanie leków, dodanie nowych leków, monitoring oraz zakończenie leczenia. Celem aplikacji jest zwiększenie bezpieczeństwa pacjentów podczas leczenia lekami.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna



YAZIO – Licznik Kalorii

Aplikacja pomoże nie tylko liczyć ilość spożywanych kalorii, ale także zaplanować zdrową dietę, śledzić aktywność fizyczną, w efekcie pomagając schudnąć. Najważniejsze funkcje: osobisty plan utraty wagi lub budowy masy mięśniowej, tabela kalorii dla ponad 2 milionów produktów żywnościowych, narzędzie śledzenia odżywiania i dziennik żywienia dla wszystkich posiłków, monitorowanie kalorii, węglowodanów, białka i tłuszczu, licznik kroków, ocena skuteczności diety, skaner kodów kreskowych. Jeszcze więcej funkcji w płatnej wersji PRO.

iOS | Android | ENG + inne
Bezpłatna wersja podstawowa



Konsultacje lekarskie ze sztuczną inteligencją. Systemy do autodiagnozy chorób



Miliardy ludzi na całym świecie korzystają z Google do szukania informacji o zdrowiu. Jednak sugestie i linki dostarczane przez wyszukiwarki internetowe nie mają wiele wspólnego z medycyną opartą na dowodach. Teraz do gry wkracza sztuczna inteligencja, która pod postacią systemów zwanych symptom checker'ami coraz precyzyjniej ocenia stan zdrowia na podstawie wprowadzonych objawów. Jak AI zmieni ochronę zdrowia? W jaki sposób startupy chcą przekonać pacjentów do wirtualnych lekarzy? Jak rozwija się ten rynek?

Potrzeba samodiagnozy nie jest wynalazkiem czwartej rewolucji przemysłowej. Przed erą komputerów i smartfonów, aby zdobyć wiedzę medyczną, skarżyć objawy z chorobami i znaleźć leki oraz wskazówki dotyczące leczenia, ludzie sięgali do książkowych encyklopedii zdrowia. Internet i swobodny dostęp do wiedzy drastycznie zmieniły branżę medyczną. W 1996 r. Jeff Arnold założył WebMD, jedną z najlepszych internetowych encyklopedii medycznych, z której w 2016 roku korzystało miesięcznie średnio 179,5 milionów unikalnych użytkowników (3,63 mld odsłon kwartalnie). W międzyczasie powstało wiele nowych stron internetowych dostarcza-

jących wiedzę medyczną zrozumiałą dla pacjentów, blogów, społeczności pacjentów. Sposób, w jaki ludzie mogą zdobyć informacje medyczną zmienił się drastycznie w ciągu ostatnich 10 lat, przede wszystkim za sprawą smartfonów i swobodnego dostępu do Internetu. Telefon komórkowy stał się podstawowym środkiem komunikacji i kieszonkowym źródłem informacji.

Medycyna oparta na dowodach to medycyna oparta na sztucznej inteligencji

W następstwie szybkiego rozwoju technologicznego, encyklopedie online poświęcone zdrowiu ewoluowały w kie-

runku zaawansowanych stron eksperckich, omawiających najpopularniejsze tematy związane ze zdrowiem i – coraz częściej – oferujących narzędzia do autodiagnozy lub dokładniej – oceny stanu zdrowia. Brytyjska Narodowa Służba Zdrowia NHS stworzyła tak zwane „poradniki do samopomocy” obejmujące opisy najważniejszych problemów zdrowotnych, jak grypa, bóle głowy, bóle pleców itp. Po udzieleniu odpowiedzi na kilka pytań, pacjenci otrzymują poradę lub są kierowani na konsultacje z lekarzem. Po wprowadzeniu kodu pocztowego, system sugeruje, gdzie można umówić się do lekarza. Mayo Clinic (USA) używa podobnego do NHS narzędzia on-

line. Po odpowiedzi na kilka, kilkanaście pytań z kwestionariusza, wyświetla listę najbardziej prawdopodobnych schorzeń odpowiadających objawom.

W 2008 r. Apple zaprezentował swój pierwszy telefon komórkowy. Od tego czasu informacje są dostępne o każdej porze i zawsze tam, gdzie są potrzebne. Także te odnoszące się do zagadnień zdrowotnych. W 2019 r. globalna liczba użytkowników telefonów komórkowych ma osiągnąć poziom 4,68 mld. Już w 2016 roku prawie 2/3 światowej populacji posiadało telefon komórkowy.

Obserwując trend cyfryzacji w innych branżach, innowacyjne firmy bardzo szybko zidentyfikowały nową niszę: systemy sztucznej inteligencji pod postacią chatbotów i wirtualnych doradców zdrowia bezpośrednio w telefonie komórkowym. W przekonaniu startupów, tego typu rozwiązania mogą zrewolucjonizować opiekę zdrowotną, poprawić dostęp do usług, rozwiązać problem nierzetelnych diagnoz stawianych przez „Dr Google”, wzmocnić rolę pacjentów i profilaktyki. Przedsiębiorcy z całego świata próbują przełamać monopol Google jako źródła informacji związanych ze zdrowiem i zdobyć rynek kilku miliardów pacjentów.

Problem diagnozowania w Internecie jest poważniejszy niż mogłoby się wydawać: fake newsy medyczne są coraz większym zagrożeniem dla systemów opieki zdrowotnej. Naukowcy z BUPA doszli do wniosku, że 47 procent pacjentów używających popularnych wyszukiwarek internetowych do diagnozowania, na pierwszej stronie wyświetlonych wyników otrzymuje przynajmniej jedno wskazanie dotyczące raka. Dr Haider Warraich (Duke University Medical Center), w artykule opublikowanym w The New York Times „Dr. Google to kłamca” twierdzi wręcz, że nie mające nic wspólnego z rzeczywistością informacje pseudomedyczne zagrażają demokracji i naszemu życiu. Co więcej, skutki błędnych decyzji i działań związanych ze zdrowiem mogą być tragiczne. Ten obszar nie został dokładnie zbadany i trudno powiedzieć, jakie koszty dla opieki zdrowotnej generują niesprawdzone sugestie rozpowszechniane w Internecie. Przykładem są ruchy antyszczepionkowe uprawiające

»400 milionów ludzi na całym świecie nie ma dostępu do podstawowych usług zdrowotnych.«

propagandę za pomocą zmanipulowanych faktów, a które w ostatnich latach doprowadziły do malejącego odsetka zaszczepionych dzieci i powrotu zapomnianych chorób zakaźnych.

Kolejny problem współczesnej medycyny to brak standardów. – Jedna na siedem diagnoz jest nieprawidłowa. 1,5 miliona ludzi na całym świecie umiera każdego roku z powodu błędnej diagnozy – mówi dr Jama Nateqi, współzałożyciel Symptoma, strony internetowej, z pomocą której pacjenci i lekarze mogą sprawdzać prawdopodobne przyczyny wystąpienia objawów. Nikt z lekarzy nie ma wiedzy na temat wszystkich 20 000 chorób, ale sztuczna inteligencja jest w stanie przetworzyć całą dostępną wiedzę medyczną, wraz z najnowszymi wynikami badań naukowych, wspierając w ten sposób lekarzy w procesie podejmowania decyzji.

Inteligentni doradcy medyczni

Aplikacje mobilne pozwalające na ewaluację stanu zdrowia rozwijają się w kierunku wielozadaniowych platform oferujących specjalistyczne porady medyczne, pozwalając użytkownikom na wyszukiwanie lekarzy oraz aptek oferujących potrzebne leki. Ich ofertę często uzupełniają konsultacje telemedyczne. Przykładem jest Babylon i Kry oferujące dostęp do lekarza w trybie 24/7. Szwedzka aplikacja Kry ma ok. 430 000 zarejestrowanych użytkowników, Babylon ok. 575 000 (dane za 2018 rok). Największą na świecie platformą medyczną online jest jednak chiński „Ping An Good Doctor” z 228 milionami zarejestrowanych użytkowników (czerwiec 2018 r.). Z pomocą aplikacji tylko w pierwszej połowie 2018 r. zrealizowano 531 000 konsultacji. Firma zatrudnia ponad 5 600 lekarzy (1 037 to personel zatrudniony na

stałe, 4650 – lekarze pracujący na zlecenie).

Tego typu rozwiązania mają także wiele innych zastosowań. Służą do szybkiej oceny stanu zdrowia, gdy nie jest możliwa pomoc lekarza, przykładowo w nocy albo na obszarach oddalonych od ośrodków medycznych. Mogą okazać się dobrą pomocą w przypadku tzw. schorzeń wstydliwych (choroby przenoszone drogą płciową, problemy dermatologiczne), gdzie liczy się anonimowość diagnozy i dyskrecja. Weźmy też pod uwagę, że 400 milionów ludzi na całym świecie w ogóle nie ma dostępu do podstawowych usług zdrowotnych, a wysokie opłaty za usługi zdrowotne mogą prowadzić do ubóstwa, zwłaszcza w krajach rozwijających się. Oblicza się, że ten problem dotyczy ok. 9% społeczeństwa. Te liczby świadczą o tym, że medycyna potrzebuje prostej i taniej alternatywy dla podstawowych usług medycznych, które dla wielu osób pozostają poza zasięgiem.

Strategie i technologia

Potencjał rynkowy dla systemów oceny stanu zdrowia opartych na sztucznej inteligencji jest ogromny. Zgodnie z raportem Global Market Insights, do 2024 r. rynek zdrowia cyfrowego ma przekroczyć wartość 379 miliardów USD. Dopiero od kilku lat sztuczna inteligencja, algorytmy i Big Data otworzyły drogę do projektowania na szeroką skalę rozwiązań umożliwiających analizy danych medycznych, w tym m.in. diagnozowanie. Stąd większość firm w tym obszarze to startupy, które weszły na rynek po 2014 roku.

– Nasza technologia opiera się na modelowaniu probabilistycznym i zestawie algorytmów statystycznych, które z czasem się doskonalą. Ogólnie rzecz biorąc, wiedzę czerpiemy z dwóch podstawowych źródeł – od ekspertów medycznych i algorytmów uczenia maszynowego. Po pierwsze, zatrudniamy wykwalifikowanych i doświadczonych lekarzy, którzy bazując na dostępnej literaturze opartej na dowodach, dostarczają informacji o rozwoju chorób, objawach, czynnikach ryzyka i ich probabilistycznych relacjach – wyjaśnia Piotr Orzechowski, dyrektor generalny Infermedica, polskiego startupu oferującego system Symp-

tomate do przeprowadzania wywiadu online. – Po drugie, korzystamy z dostępnych, uporządkowanych zestawów danych do pozyskiwania dodatkowych informacji i ich analizy, które rozszerzają zakres informacji dostarczanych przez lekarzy. Co ważne, sugestie opracowywane przez algorytmy są również weryfikowane przez naszych lekarzy. Obecnie analizujemy dane kliniczne od ponad 1 miliona pacjentów szpitalnych, do tego milion kartotek wizyt ambulatoryjnych i informacje z około 3 milionów wywiadów z użytkownikami naszego narzędzia – wyjaśnia Orzechowski.

Symptomate – dostępne jako aplikacja internetowa, mobilna i na urządzenia głosowe – obsługuje 13 języków, w tym polski, angielski, niemiecki, hiszpański, francuski, arabski, chiński. Weryfikacja symptomów jest także dostępna na trzech głównych platformach głosowych:

»Ewaluacja stanu zdrowia przez systemy sztucznej inteligencji pozwoliłaby uniknąć wielu zbędnych wizyt.«

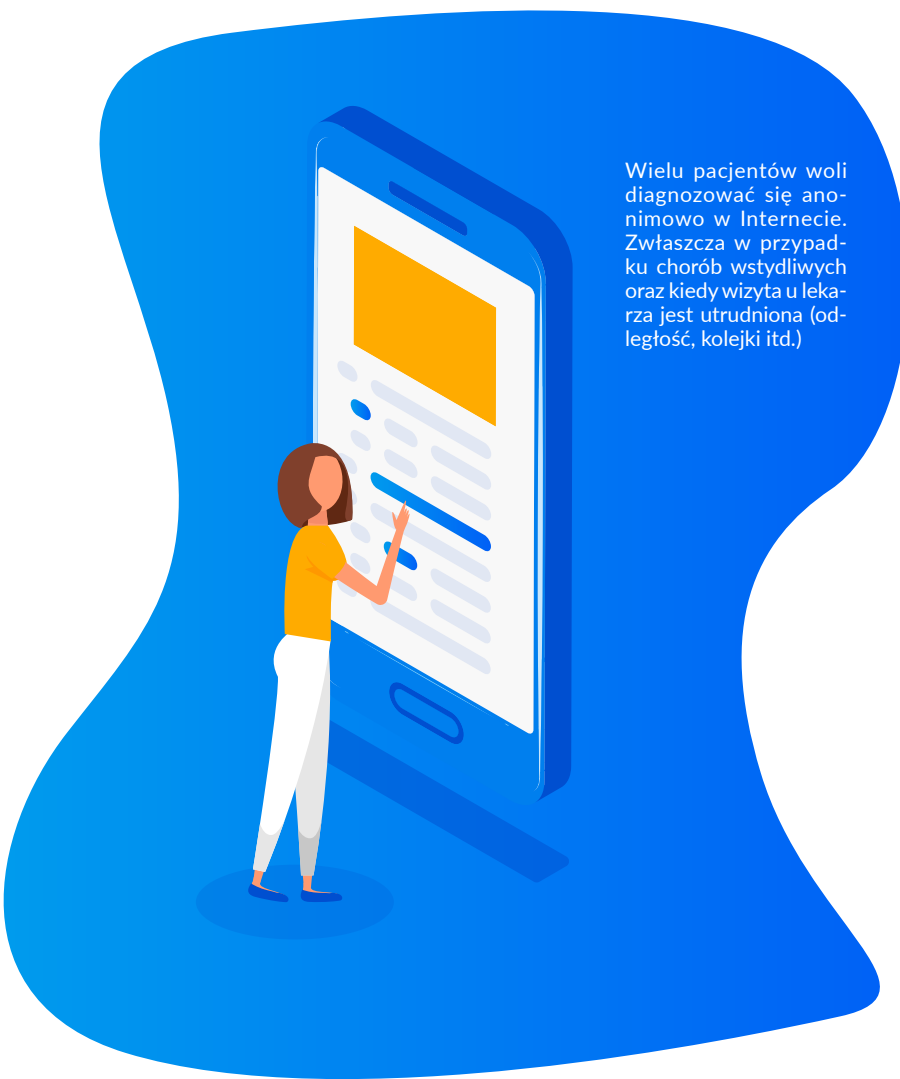
Amazon Alexa, Microsoft Cortana i Google Assistant. Jak szacuje startup, 55% użytkowników to osoby w wieku 18–30 lat. Do najczęściej zgłaszanych objawów należą bóle głowy, bóle pleców, łagodne bóle brzucha i ogólne zmęczenie.

Z finansowaniem zewnętrznym na poziomie 67 mln USD, ADA Health to

kolejny duży gracz na rynku. Aplikacja ADA ma już 6 milionów użytkowników, przeprowadziła łącznie 10 milionów ocen stanu zdrowia. Jest dostępna w 5 językach i w ponad 130 krajach. Startup zatrudnia 130 pracowników i ponad 40 lekarzy oraz redaktorów medycznych.

Niedawno Ada ogłosiła partnerstwo z jedną z niemieckich kas chorych Techniker Krankenkasse (TK). Użytkownicy aplikacji Ada, którzy są ubezpieczeni w TK, mogą zgłaszać zdalnie dolegliwości i niepokojące objawy. Zwrotnie otrzymają personalną analizę zdrowotną i informację o tym, gdzie zwrócić się o pomoc, dopasowaną do problemu. Aby sprawdzić, czy takie podejście do obsługi pacjentów zwiększy wartość tradycyjnego modelu opieki, Ada – wspólnie z klinikami NHS GP (brytyjska sieć placówek świadczących usługi dla osób ubezpieczonych w systemie publicznym) – przeprowadziła szeroko zakrojone badania. Wyniki są obiecujące. – 92% lekarzy rodzinnych jest zainteresowanych dostępem do wstępnej oceny stanu zdrowia przeprowadzonej przez aplikację Ada jeszcze przez osobistą wizytą. 65% badanych stwierdziło, że takie rozwiązanie pozwoliło im zaoszczędzić średnio dwie minuty w ramach 7-minutowej konsultacji. W innym badaniu przeprowadzonym w dużej klinice NHS GP, 14% pacjentów, którzy w poczekalni skorzystali z wywiadu z pomocą aplikacji Ada, przyznało, że gdyby przeprowadzili ocenę stanu zdrowia jeszcze w domu, nie musieliby w ogóle iść do lekarza – mówi Claire Novorol, założycielka Ada Health w wywiadzie opublikowanym w Sifted (luty 2019). Novorol ma duże ambicje – chce, aby Ada została osobistym concierge zdrowia dostępnym dla każdego pacjenta, pomagając zwiększać świadomość w zakresie aktualnego stanu zdrowia, wzmacniając rolę profilaktyki, monitorując zagrożenia dla zdrowia na wczesnym etapie. Ada i inne startupy oferujące aplikacje typu „symptom checker” podkreślają, że celem nie jest zastąpienie pracowników medycznych, ale ich wsparcie.

Coraz częściej publiczni ubezpieczyciele decydują się na współpracę z twórcami aplikacji do wstępnej diagnozy. Przykładem jest wspomniany już bry-



Wielu pacjentów woli diagnozować się anonimowo w Internecie. Zwłaszcza w przypadku chorób wstydliwych oraz kiedy wizyta u lekarza jest utrudniona (odległość, kolejki itd.)

tyjski National Health Service. Aby rozwiązać problem permanentnie przeciążonej linii telefonicznej 111, mającej w założeniu służyć do pierwszego kontaktu w przypadku problemów zdrowotnych, NHS uruchomiło aplikację „Ask NHS – Virtual Assistant”. Wirtualny asystent o imieniu Olivia zadaje pytania dotyczące objawów i sugeruje, co może być ich przyczyną. W razie potrzeby Olivia łączy pacjenta z pielęgniarką, z którą można szczegółowo omówić objawy. Z pomocą aplikacji, pacjenci NHS mają możliwość wyszukiwania placówek medycznych i lekarzy w najbliższej okolicy oraz umawiać się na wizyty. Podobną funkcję wyszukiwarki pełni polski serwis lekarzebez kolejki.pl, gdzie pacjenci mogą wyszukiwać wolne terminy spośród kilku milionów dostępnych na NFZ lub prywatnie.

Modele biznesowe oparte na partnerstwie

Mimo wielkich możliwości technologicznych i potencjalnie dużej grupy docelowej, na dzień dzisiejszy rynek aplikacji do oceny stanu zdrowia nie jest łatwy. Rozwiązania oferowane przez Ada lub Symptomate muszą dopasować się do złożonego ekosystemu opieki zdrowotnej i stale poszerzać swoją funkcjonalność, obserwując rosnące oczekiwania pacjentów i trendy rynkowe. Pacjenci nie są jeszcze gotowi płacić za korzystanie z tego typu aplikacji, dlatego większość z nich jest dostępna za darmo. Aby przetrwać na rynku, firmy takie jak Ada, Infermedica, Babylon lub Your.MD wdrażają dodatkowe usługi, przykładowo płatne konsultacje telemedyczne. Ponadto nawiązują partnerstwa B2B z innymi interesariuszami opieki zdrowotnej: firmami ubezpieczeniowymi, prywatnymi dostawcami podstawowej opieki zdrowotnej.

W Wielkiej Brytanii Ada współpracuje z Doctify (platforma dla pacjentów pozwalająca znaleźć lekarza i zarezerwować wizytę), Dr Julian (platforma terapeutyczna), DocTap (telewizyty z prywatnymi lekarzami w Londynie).

Vincent Jörres (Ada Health) uważa, że w przyszłości Ada dostarczy jeszcze bardziej spersonalizowanych ocen zdrowia. Do tego uwzględni pełną historię medyczną, a także dane z innych źródeł,

»Pacjent w poczekalni odpowiada na pytania stawiane przez system, wstępny wywiad trafia do komputera lekarza zanim ten przyjmie pacjenta.«

jak technologie ubieralne, przykładowo inteligentne zegarki. – Pracujemy równolegle nad wersją Ada dla lekarzy, aby ich wspierać w codziennej pracy – przyznaje Vincent Jörres.

Babylon – aplikacja do zdalnych konsultacji lekarskich – niedawno uruchomiła tzw. Healthcheck (Test Zdrowia), narzędzie pozwalające użytkownikom zrozumieć, jak różne wybory w zakresie stylu życia mogą wpływać na ich zdrowie w przyszłości. Healthcheck tworzy tzw. profil ryzyka, przedstawiając w formie wizualizacji, jak każdy czynnik ryzyka (np. spożycie alkoholu, palenie tytoniu itd.) statystycznie zmienia prawdopodobieństwo rozwoju określonych

chorób. Technologia opiera się na badaniach epidemiologicznych na dużą skalę, skorelowanych z elementami demograficznymi. Babylon jest także częścią aplikacji Samsung Health dostępnej na milionach urządzeń mobilnych Samsunga w Wielkiej Brytanii i USA.

Aby zapewnić jeszcze większą użyteczność, możliwości aplikacji są rozszerzane w kierunku płynnej komunikacji pomiędzy człowiekiem a maszyną: – Rozwijamy zdolności konwersacyjne i językowe Symptomate. Chcemy mieć pewność, że każdy będzie mógł rozmawiać z aplikacją w taki sam sposób, w jaki rozmawiamy z prawdziwym lekarzem. Ponadto planujemy włączyć do oceny stanu zdrowia dodatkowe dane, jak informacje o parametrach zdrowia zbierane przez technologie ubieralne, wyniki testów laboratoryjnych, elementy inteligencji emocjonalnej – mówi Piotr Orzechowski z Infermedica. Podobnie jak w przypadku Ada, strategia Infermedica obejmuje przede wszystkim partnerstwa z interesariuszami opieki zdrowotnej zamiast skupiania się na samodzielnym budowaniu przewagi konkurencyjnej. – Współpracujemy z placówkami służby zdrowia, do naszych kluczowych partnerów należą wiodące europejskie towarzystwa ubezpieczeń zdrowotnych, takie jak Allianz, Dovera, Medis i PZU Zdrowie – przyznaje prezes Infermedica.

5 najpopularniejszych aplikacji do oceny stanu zdrowia:

Infermedica. Symptomate to internetowa platforma do sprawdzania objawów i wspomagania decyzji klinicznych. Opracowana przez polski startup, dostępna także w języku polskim.

Babylon. Bezpłatna aplikacja zdrowotna z wbudowanym chatbotem do diagnozy zdrowia. Główna funkcjonalność to zdalne konsultacje lekarskie.

Ada Health. Jedną z najpopularniejszych bezpłatnych aplikacji (iOS, Android) do sprawdzania objawów, dostępna również dla asystentów głosowych.

Your.MD. Narzędzie do oceny symptomów i śledzenia zdrowia. Na podstawie wyników rekomenduje lekarzy lub apteki, a także poleca inne aplikacje zdrowotne.

Sensely. Aplikacja do wstępnej diagnozy, konsultacji wideo z lekarzem, zdanego monitorowania stanu zdrowia. Korzystanie z niej możliwe jest tylko w ramach planów ochrony zdrowia oferowanych przez pracodawcę.

Od ewaluacji stanu zdrowia do inteligentnych asystentów medycznych

Aplikacje mobilne oparte na rozwiązaniach AI służące do indywidualnej, wiarygodnej i szybkiej oceny stanu zdrowia mają przed sobą obiecującą przyszłość. Uczynią opiekę zdrowotną dostępną 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, w tym na obszarach o niedostatecznej infrastrukturze medycznej, udoskonalą jakość opieki, wzmacniając rolę profilaktyki. Wiele z tych obietnic jest zbieżnych z celami polityki zdrowotnej. Dodatkowo, pacjenci stają się coraz bardziej świadomi, aktywnie przejmują kontrolę nad własnym zdrowiem, chcą się sami diagnozować jeszcze przed wizytą u lekarza. Systemy ochrony zdrowia borykają się z rosnącymi kosztami, długim czasem oczekiwania na wizytę, niską jakością usług, epidemią chorób niezakaźnych związanych z trybem życia, niedostatkiem kadr medycznych i pielęgniarskich. Stąd zmuszone są szukać nowych alternatyw dla tradycyjnej opieki.

Omawiane aplikacje mają swoje oczywiste ograniczenia. Ocena stanu zdrowia opiera się na zadeklarowanych przez pa-

cjenta danych. System AI nie może ani zobaczyć, ani usłyszeć pacjenta, nie jest w stanie przeprowadzić badania fizykalnego. Kolejne pytania w wywiadzie lekarskim są zadawane według określonego algorytmu, uwzględniają tylko twarde objawy, bez innych czynników np. środowiskowych, psychologicznych albo wyników badań.

Warto zwrócić uwagę, że większość aplikacji mobilnych do oceny stanu zdrowia nie może „diagnozować pacjentów” w pełnym tego słowa znaczeniu. W wielu systemach opieki zdrowotnej słowo „diagnoza” może być stosowane wyłącznie w sytuacji wywiadu prowadzonego przez lekarza w bezpośredniej obecności pacjenta. Dlatego wiele firm działających na tym rynku posługuje się terminami zastępczymi: „ocena objawów”, „wstępna ocena zdrowia”, „kontrola objawów”, „diagnoza wstępna”, „ewaluacja stanu zdrowia” itd. ●



Możliwość diagnozy nawet w środku nocy, ocena bazująca na faktach naukowych i światowych zbiorach aktualnej wiedzy, obiektywność – aplikacje do ewaluacji stanu zdrowia to skomplikowane systemy oparte na samouczących się algorytmach. Jak to działa? Pacjent wpisuje zaobserwowane objawy, po czym aplikacja zadaje personalizowane pytania. Po zakończeniu wywiadu, prezentowana jest lista potencjalnych dolegliwości ze stopniem prawdopodobieństwa ich wystąpienia oraz zaleceniami.



Symptomate

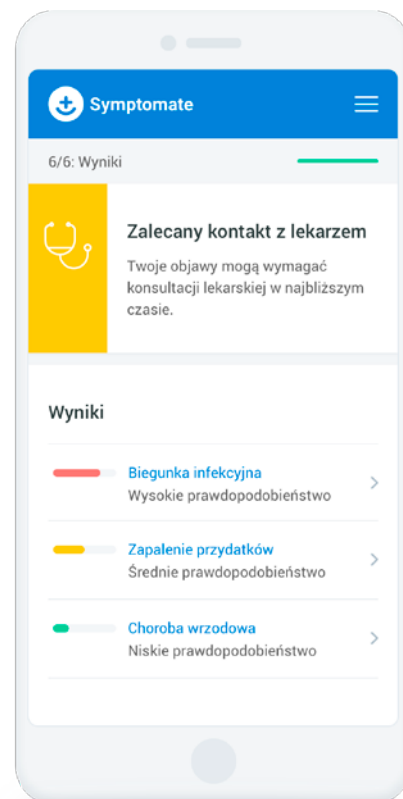
Wielu z nas szuka informacji na temat swoich objawów w internecie. Niestety wyniki wyszukiwania są często bardzo ogólne i niedokładne. Odpowiedzią na ten problem jest Symptomate – inte-

ligentna aplikacja diagnostyczna. Symptomate sprawdza, jak poważne są objawy pacjenta i co może być ich przyczyną, a następnie sugeruje gdzie zgłosić się po pomoc. Sztuczna inteligencja analizuje każdy przypadek indywidualnie i zadaje szczegółowe pytania diagnostyczne. Warto dodać, że jakość działania aplikacji jest stale weryfikowana przez zespół lekarzy.

Aplikację rozwija Infermedica – firma tworząca nowoczesne narzędzia diagnostyczne (Symptom Checker, Call Center Triage, Medical API).

Symptomate jest dostępny za darmo: w internecie pod adresem symptomate.com, jako aplikacja w Google Play i App Store, oraz jako asystent głosowy Amazon Alexa, Google Assistant i Microsoft Cortana.

iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna



35

LAT NA RYNKU OCHRONY ZDROWIA

KAMSOFT



PASJA TWORZENIA
INNOWACJI DLA LUDZI

WWW.KAMSOFT.PL