

OGÓLNOPOLSKI SYSTEM OCHRONY ZDROWIA

OSOZ

Seria
WIEDZA
EKSPERTÓW

www.osoz.pl

RAPORT
Czasopisma
Ogólnopolski System
Ochrony Zdrowia

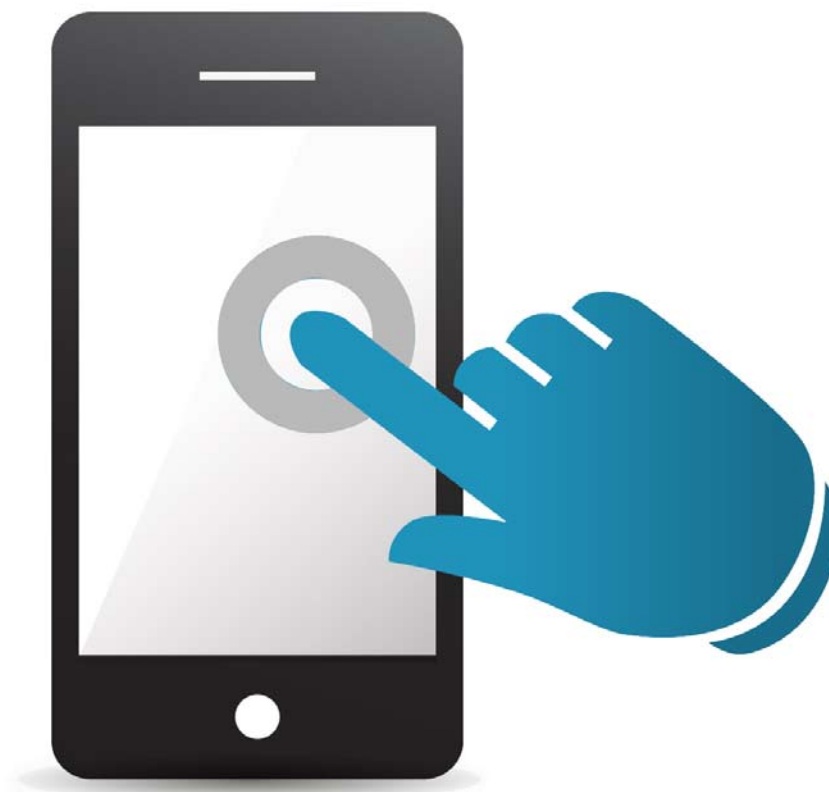


APLIKACJE ZDROWOTNE

114 PRAKTYCZNYCH APLIKACJI NA SMARTFONY I TABLETY

EDYCJA 2016

Na podstawie cyklu
„Aplikacje zdrowotne”
Czasopismo Ogólnopolski System Ochrony Zdrowia (wydania 6/2014 – 12/2015)
Wydanie I
Styczeń 2016



„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.”

ISBN 978-83-940479-2-4

Wydawca:
KAMSOF S.A.
ul. 1 Maja 133
40-235 Katowice

Zdjęcia: designed by freepik.com

Świat m-zdrowia

Szanowni Państwo,

Z przyjemnością prezentujemy kolejny raport w ramach serii Wiedza Ekspertów. W jednym miejscu zebraliśmy aplikacje zdrowotne opisane na łamach czasopisma Ogólnopolski System Ochrony Zdrowia. Staraliśmy się wybrać najciekawsze i dobrze oceniane przez użytkowników narzędzia. Większość z nich można pobrać bezpłatnie.

Aplikacje zdrowotne na smartfony i tablety (ang. health apps), nazywane również aplikacjami m-zdrowia, stały się błyskawicznie symbolem rewolucji informacyjno-technologicznej w ochronie zdrowia. Według prognoz ekspertów, w 2017 roku 3,4 mld osób na świecie będzie w posiadaniu smartfona. Co druga osoba skorzysta z aplikacji zdrowotnych. Już dziś ich liczba szacowana jest na ponad 165 tysięcy. M-zdrowie ma szansę pozytywnie wpłynąć na cały sektor, wzmacniając rolę pacjenta, jego świadomość i odpowiedzialność w kwestiach związanych z profilaktyką i szeroko pojętym zdrowiem.

Lista zastosowań aplikacji zdrowotnych jest bardzo długa. Z ich pomocą można m.in. monitorować aktywność fizyczną, mierzyć przebyty dystans, tętno, spalone kalorie, notować ważne informacje medyczne, kontrolować jakość snu. Zintegrowane ze specjalnymi przystawkami pomiarowymi pełnią rolę glukometrów, ciśnieniomierzy, a nawet EKG. Wspierają pacjentów z chorobami przewlekłymi, przypominając o zażyciu leku czy konieczności wykonania badania. 70% dostępnych aplikacji to narzędzia typu fitness, ale z roku na rok widać coraz nowsze, innowacyjne zastosowania.

Warto przypomnieć, że aplikacje zdrowotne nie są narzędziami medycznymi. Dlatego ocenę ich przydatności pozostawiamy Państwa rozważce. Nie mogą być substytutem porady lekarskiej ani metodą samodzielnego diagnozowania chorób. Brak norm jakości i mechanizmów walidacji powoduje, że trudno potwierdzić ich zgodność z wiedzą medyczną. Radzimy także, aby przed pobraniem aplikacji zapoznać się z zasadami gromadzenia, przetwarzania i zabezpieczenia danych.

Mamy nadzieję, że niniejszy raport będzie praktycznym przewodnikiem po świecie aplikacji zdrowotnych.



Artur Olesch
Ogólnopolski System Ochrony Zdrowia

Lista aplikacji

DynaMed Plus	6	Kalkulator Nawodnienia	12	Livestrong. MyQuit Coach.	18
Smoke Free	6	Strava	12	EatSlower.	18
iCare Brain	6	Dieta Mobile	12	Lumosity	19
VisualDX	6	Zdrowie	12	Duolingo	19
Epocrates	6	Figure 1	13	Happify	19
UpToDate.	6	MediSafe	13	Elevate	19
Honorowy Dawca Energii	7	Babee.pl	13	Fit Brains Trainer.	19
Allergy FT	7	Vision Test	13	Smiling Mind	19
Coursera.	7	Nasza Cukrzyca	13	Sleep Time	20
Sleep Bug.	7	Sleep Genius	13	How Are You?	20
Headspace	7	Skin Vision.	14	Sleep Pillow Sounds.	20
Rusz z kanapy 4 łapy	7	BloodNote	14	Earthlapse.	20
Play.Care	8	Zdrowa +	14	Marine Aquarium.	20
Smart Patient	8	Zdrowy Kalendarz	14	Relax & Rest Guided Meditations	20
mySugr.	8	BeFit.	14	Pokonaj grype	21
Angry Birds	8	Glooko	14	Cardio	21
MoodKit.	8	Lifesum	15	Bieg to zdrowie	21
Monthly Cycles	8	Pocket Yoga	15	Runtastic Road Bike.	21
Nasze zdrowie Active.	9	Checky	15	Fitatu Licznik Kalorii.	21
Dieta dla lenia	9	7 Minute Workout	15	CarrotFit.	21
7 minut.	9	Cody.	15	Znany lekarz.	22
Fjuul	9	MindShift.	15	MedTube	22
Activity and Mood Diaryby Ginsberg	9	Moves.	16	QxMD	22
Universal Doctor Speaker	9	Breathing Zone.	16	AliveECG.	22
FitStar.	10	Disney Magic Timer.	16	Konsylium24	22
SworKit	10	Pill Reminder	16	Toca Doctor	22
Mimi Hearing Test	10	Życiu Na Ratunek	16	Big White Wall.	23
Calm.	10	IntelliDrink.	16	Migraine eDiary	23
Sun Coach	10	FatSecret	17	Eat Fit.	23
iTriage	10	DayOne	17	Medigram.	23
Dacadoo	11	Coach.me	17	Pierwsza pomoc	23
Kids Sleep Dr.	11	GOJEE	17	Know Your Heart Rhythm	23
Backup Memory.	11	Dieta PL	17	Moje Dziecko.	24
CatchMyPain	11	E-Food	17	RheumaTrack.	24
Kręć Kilometry	11	Hot5 Fitness	18	Personality Profile Quizzes	24
Every Body Walk!	11	Nike Training Club.	18	Weilos.	24
MeduSzczepienia.	12	European Health Insurance Card	18	Tabata! Daily 4-Minute Workouts	24
Finoteq	12	uHear	18	Steps+.	24

Lista aplikacji wg kategorii

Choroby przewlekłe

CatchMyPain	11
Glooko	14
Migraine eDiary	23
mySugr	8
Nasza Cukrzyca	13
RheumaTrack	24

Dla lekarza

AliveECG	22
DynaMed Plus	6
Epocrates	6
Figure 1	13
iTriage	10
Konsylium24	22
QxMD	22
Medigram	23
MedTube	22
UpToDate	6
VisualDX	6

Tylko dla kobiet

Monthly Cycles	8
Zdrowa +	14

Leki | dawkowanie

MediSafe	13
Pill Reminder	16
Smart Patient	8

Monitoring zdrowia

Activity and Mood Diaryby Ginsberg	9
BloodNote	14
Cardiio	21
CarrotFit	21
CatchMyPain	11
Cody	15
Dacadoo	11
Glooko	14
How Are You?	20
IntelliDrink	16
Kalkulator Nawodnienia	12
Know Your Heart Rhythm	23
Lifesum	15
Mimi Hearing Test	10
Moves	16
RheumaTrack	24
Skin Vision	14
uHear	18
Zdrowie	12

Nauka | pacjent

European Health Insurance Card	18
--------------------------------	----

Pierwsza pomoc	23
Universal Doctor Speaker	9
Zdrowie	12
Znany lekarz	22
Życiu Na Ratunek	16

Odżywianie | dieta

Allergy FT	7
BeFit	14
CarrotFit	21
Coach.me	17
Dieta dla lenia	9
Dieta Mobile	12
Dieta PL	17
Eat Fit	23
EatSlower	18
E-Food	17
FatSecret	17
Fitatu Licznik Kalorii	21
GOJEE	17
Weilos	21

Profilaktyka

Babee.pl	13
BeFit	14
Checky	15
Lifesum	15
Livestrong. MyQuit Coach	18
MeduSzczepienia	12
Moje Dziecko	24
Nasze zdrowie Active	9
Play.Care	8
Pokonaj grype	21
Smoke Free	6
Sun Coach	10
uHear	18
Vision Test	13
Zdrowy Kalendarz	14

Stres

Big White Wall	23
Breathing Zone	16
Headspace	7
Smiling Mind	19

Sen

Kids Sleep Dr	11
Sleep Bug	7
Sleep Genius	13
Sleep Pillow Sounds	20
Sleep Time	20

Sport

7 minut	9
7 Minute Workout	15
Bieg to zdrowie	21
Coach.me	17
Cody	15
Every Body Walk!	11
Finoteq	12
FitStar	10
Fjuul	9
Honorowy Dawca Energii	7
Hot5 Fitness	18
Kręć Kilometry	11
Fitatu Licznik Kalorii	21
Moves	16
Nike Training Club	18
Pocket Yoga	15
Runtastic Road Bike	21
Rusz z kanapy 4 łapy	7
Steps+	24
Strava	12
SworKit	10
Tabata! Daily 4-Minute Workouts	24

Zabawa | zdrowie

Angry Birds	8
Coursera	7
DayOne	17
Disney Magic Timer	16
Duolingo	19
Earthlapse	20
Elevate	19
Fit Brains Trainer	19
Kręć Kilometry	11
Marine Aquarium	20
Personality Profile Quizzes	24
Toca Doctor	22

Zdrowie psychiczne

Backup Memory	11
Calm	10
DayOne	17
Happify	19
How Are You?	20
iCare Brain	6
Lumosity	19
MoodKit	8
MindShift	15
Relax & Rest Guided Meditations	20
Smiling Mind	19



DynaMed Plus

Specjalistyczna aplikacja dla lekarzy, pracowników medycznych oraz studentów kumulująca wiedzę z 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. Bezpłatna wersja próbna. Cena rocznej licencji – od 99 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 | SP

Bezpłatna

iCare Brain

iCare Brain pomoże wzmocnić koncentrację, ćwiczyć różne rodzaje pamięci oraz wpłynąć na efektywną pracę obydwu półkul mózgowych. 24 interaktywne ćwiczenia to doskonały trening, który przy założeniu systematyki wykonywania wpływa korzystnie na pracę umysłu. Jedną z głównych funkcjonalności aplikacji dotyczy opcji ustawienia czasu pracy i częstotliwości powiadomień, natomiast codzienne alerty przypominają o konieczności regularnego wykonywania ćwiczeń.

Android | PL

Bezpłatna

VisualDX

Ogromna medyczna baza danych dla specjalistów. Ponad 1300 diagnoz i 29 000 zdjęć pomaga lekarzowi w podejmowaniu decyzji klinicznych. Już 1500 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

Epocrates

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

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. Sześć lat funkcjonalność gwarantuje dostęp do światowej wiedzy medycznej i doświadczeń wiodących ośrodków naukowych.

iOS | Android | wielojęzyczna

Bezpłatna wersja próbna



Honorowy Dawca Energii

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
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
2,99 €

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 | CHI | KO | PT | SP
Bezpłatna

Sleep Bug

Kolejna bezsenna noc? Nie możesz zmrużyć 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 2,5 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 €/1 rok

Rusz z kanapy 4 łapy

Zamięć jogging i spacerować ze swoim czworonogiem w prawdziwą przygodę. Aplikacja pozwala na wyznaczanie trasy przebytej z psem podczas spaceru lub biegu, przeglądanie archiwum tras oraz prowadzenie rozmowy on-line z innymi użytkownikami, którzy znajdują się w pobliżu.

iOS | Android | PL
Bezpłatna



Play.Care

Ocenia się, że tylko u 25% dzieci autystycznych choroba wykrywana jest na etapie umożliwiającym podjęcie skutecznego leczenia. W diagnozie pierwszych symptomów ma pomóc innowacyjna aplikacja opracowana przez polski startup – Harimata. Podczas 15-minutowej sesji gier i zabaw aplikacja monitoruje czynności oraz ruchy dziecka. Na tej podstawie generowany jest obiektywny raport i diagnoza o sprawdzalności na poziomie 90%. Narzędzie wykorzystuje elementy psychologii zachowań, sztucznej inteligencji i wiedzy medycznej.

iOS | ENG

Bezpłatna wersja podstawowa

Smart Patient

Aplikacja przypominająca o konieczności zażycia leku i dziennik zdrowia w jednym. Zaprojektowana przy współpracy z lekarzami i pacjentami, pozwala lepiej nadzorować terapię i jej podstępny, 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 | DE | FR | IT | SP

Bezpłatna

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

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

4,99 €

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

Bezpłatna wersja podstawowa



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 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 | 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 wykorzystwana jest masa własna 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
0,99 €

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 poczuujemy 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 13 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 2 do 30 minut, w tym 16 relaksacyjnych ścieżek dźwiękowych.

iOS | Android | ENG

Bezpłatna wersja podstawowa

Sun Coach

Praktyczna aplikacja pomocna w codziennej ochronie skóry przed szkodliwym promieniowaniem UV, nie tylko latem. Bazując na aktualnej lokalizacji, pogodzie, temperaturze, odcieniu skóry i indeksie UV, narzędzie sugeruje filtr SPF, jaki należy użyć przy ekspozycji na promienie słoneczne. Sun Coach (Oriflame) podpowiada, ile czasu – przy zastosowaniu danego filtra – można spędzić na plaży, na miejskim spacerze, uprawiając sport. Dowiemy się ponadto, jak aplikować krem przeciwsłoneczny i zadbać o skórę po opalaniu.

iOS | Android | ENG

Bezpłatna

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



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

Kids Sleep Dr

Stworzona specjalnie dla dzieci aplikacja pozwala rodzicom lepiej zrozumieć i korygować dobowy rytm snu, pory zasypiania i budzenia się. Narzędzie dobrze się sprawdza zarówno w przypadku noworodków jak i nastolatków. Rodzic prowadzi dziennik snu, na podstawie którego otrzymuje pomocne wskazówki.

iOS | ENG
Bezpłatna

Backup Memory

Innowacyjna aplikacja, która ułatwia życie osobom z chorobą Alzheimera oraz ich opiekunom. Funkcjonuje jak stymulator pamięci dla osób z wczesnymi objawami choroby. Pomaga pacjentom orientować się w najbliższym otoczeniu poprzez identyfikowanie przebywających w pobliżu członków rodziny i znajomych, jak również przypomnienie relacji z każdą z tych osób i wspólnych wspomnień z przeszłości utrwalonych na zdjęciach i filmach.

Android | ENG
Bezpłatna

CatchMyPain

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

Kręć Kilometry

Aplikacja, z którą Twoje rowerowe wycieczki staną się jeszcze przyjemniejsze. Im więcej kilometrów przejeździsz, tym wyższa pozycja Twojego miasta w ogólnopolskim rankingu. A tym samym – szansa wywalczenia designerskich i bezpiecznych stojaków rowerowych. Rejestruj trasy, po których jeździsz i korzystaj z wbudowanej bazy, żeby znaleźć miejsca, w których jeszcze nie byłeś. Kontroluj tętno integrując aplikację z pulsometrem, przy pomocy technologii Bluetooth 4.0.

iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna

Every Body Walk!

Chodzenie jest zdrowe, a ta aplikacja pomoże w rozwijaniu nawyku poruszania się na własnych nogach. Dzięki niej można zapisywać i sprawdzać ścieżki spacerowe, wyznaczać sobie cele do realizacji (np. dystans, ilość spalonych kalorii, czas), obserwować postępy i dotychczasowe osiągnięcia.

iOS | Android | ENG
Bezpłatna



MeduSzczepienia

Interaktywny kalendarz szczepień, w którym można zaplanować szczepienia dla siebie i najbliższych. Aplikacja automatycznie dostosuje się do schematu szczepienia oraz przypomni o kolejnej dawce. W aplikacji znalazły się informacje o wszystkich szczepieniach dostępnych w Polsce, zarówno tych obowiązkowych jak i zalecanych (dla dzieci, dorosłych, podróżujących).

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 ciekawych tras oraz monitoringu parametrów zdrowia, aplikacja umożliwia porównywanie wyników w społeczności użytkowników.

iOS | Android | ENG | FR | DE | wielojęzyczna
Bezpłatna

Dieta Mobile

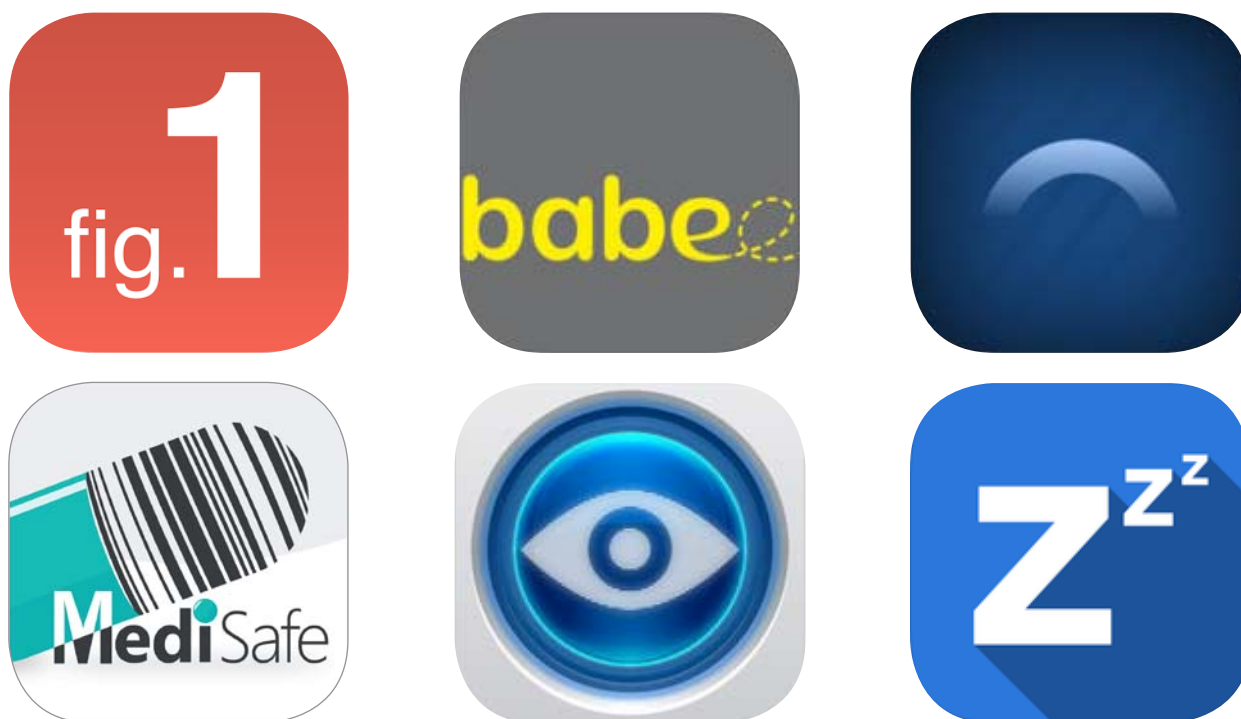
Problem ze zgagą? Masz już dość bolesnego pieczenia w przełyku? Dzięki aplikacji dowiesz się, jak w szybki sposób pozbyć się uciążliwych objawów zgagi i mieć nad nią pełną kontrolę. Odpowiednio zbilansowana dieta to istotny czynnik wspomagający leczenie farmakologiczne, prowadzi do korzystnych zmian 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**

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.pl

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 całościowo ocenić zdrowie oczu.

iOS | Android | ENG | FR
Bezpłatna

Nasza Cukrzyca

Aplikacja dla użytkowników serwisu naszacukrzyca.pl. Pozwala na prowadzenie dzienniczka choroby i korzystanie z kalkulatora posiłku oraz bolusa. Uruchomienie aplikacji wymaga założenia konta w serwisie naszacukrzyca.pl.

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 cykl snu.

iOS | Android | ENG
4,99 €



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
1,99 €



Zdrowa +

Mobilny kalendarz i zarazem solidna porcja informacji o zdrowiu intymnym kobiety. Aplikacja Zdrowa+ została przygotowana z myślą o kobietach w każdym wieku, które poszukują funkcjonalnych i wygodnych rozwiązań pomagających zapanować nad terminami wizyt u lekarza ginekologa, a także chcą gromadzić informacje dotyczące zdrowia intymnego w jednym miejscu. Aplikacja powstała we współpracy z ekspertami Polskiego Towarzystwa Ginekologii Onkologicznej, które objęło patronat merytoryczny nad projektem.

iOS | Android | 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



BeFit

Aplikacja BeFit to nietypowy, mobilny trener zdrowego stylu życia. Dzięki warzywno-owocowym postaciom, przekazuje praktyczną wiedzę o kluczowych elementach codziennego funkcjonowania, takich jak sen, aktywność fizyczna, żywienie oraz nawodnienie. Pomaga rozwijać w sobie dobre nawyki, a dzięki temu zdrowiej żyć i być zawsze w dobrej formie. Aplikacja powstała przy współpracy z dietetykiem, a została zaprojektowana w ramach programu „Stworzone dla Zdrowia” przez USP Zdrowie.

iOS | Android | wielojęzyczna
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



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
2,99 €

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



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
3,99 €

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

Życiu Na Ratunek

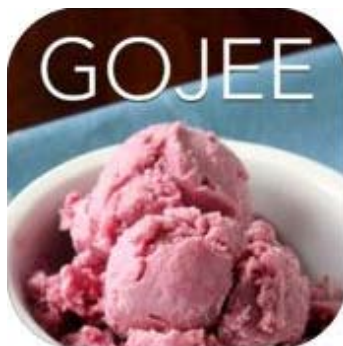
Polska aplikacja ratunkowa stworzona przez Centrum Urazowe Medycyny Ratunkowej i Katastrof w Szpitalu Uniwersyteckim w Krakowie (CUMRIK). W sytuacji kryzysowej, jednym przyciskiem na pulpicie smartfona zlokalizujesz położenie własne i poszkodowanego oraz wezwiesz pogotowie ratunkowe. Ponadto zyskujesz także dostęp do instruktażowych filmów dotyczących zasad udzielania pierwszej pomocy.

iOS | Android | PL
Bezpłatna

IntelliDrink

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



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

DayOne

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
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

GOJEE

Domowe jedzenie to zdrowe jedzenie. Zostań mistrzem kulinarnym dzięki jednej z najlepszych aplikacji kuchennych. Piękne zdjęcia i inspirujące przepisy autorów z całego świata. Nie masz pomysłu, co ugotować, a lodówka świeci pustkami? Aplikacja podpowie, co możesz przygotować ze składników, które posiadasz, lub na podstawie twoich kulinarnych oczekiwań. Smacznego!

iOS | Android | ENG
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

E-Food

Czym jest ryboflawina? Co oznacza skrót E100? Których dodatków spożywczych nie musisz się obawiać? Za sprawą aplikacji e-food – interaktywnej bazy wiedzy na temat związków chemicznych, wchodzących w skład żywności – będziesz mógł bardziej świadomie wybierać produkty żywnościowe w sklepie. Aplikacja zawiera skaner kodów kreskowych, dostęp offline do bazy ponad 10 tys. produktów spożywczych, opisy pochodzenia dodatków i informacje, czy dana substancja jest zakazana w innych krajach.

iOS | Android | PL
Bezpłatna



Hot5 Fitness

Jedna z ciekawszych aplikacji fitness, której głównym elementem są krótkie, 5-minutowe filmy instruktażowe. Użytkownik może wybrać dowolny program treningowy, np. zdrowie i odchudzanie, joga i pilates, wytrzymałość itd. Główne atuty: wysokiej jakości motywujące filmy, możliwość konkurowania z innymi użytkownikami, licznik kalorii, monitorowanie postępów dzień po dniu.

iOS | wielojęzyczna

Bezpłatna wersja podstawowa

Nike Training Club

100 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

European Health Insurance Card

Przewodnik po tym, jak korzystać z Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego w 28 państwach Unii Europejskiej oraz Islandii, Lichtensteinie, Norwegii i Szwajcarii. Zawiera informacje o samej karcie, listę telefonów ratunkowych, szczegóły dotyczące refundacji kosztów leczenia. 25 wersji językowych. Aplikacja nie pozwala jednak na wygenerowanie karty czy przesłanie wniosku.

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

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

EatSlower

Zbyt szybkie spożywanie posiłków nie wpływa dobrze na procesy trawienia, wchłanianie składników pokarmowych i zdrowie ogółem. Ten zły nawyk pomoże zmienić aplikacja EatSlower, wyznaczająca użytkownikowi szybkość jedzenia. Do wyboru kilka dźwięków, które informują, kiedy można nabrać na łyżkę lub widelec kolejną porcję.

iOS | Android | ENG

Bezpłatna



Lumosity

Stworzona przez ekspertów neurologii aplikacja pomaga ćwiczyć pamięć oraz koncentrację. Program układa indywidualny program treningowy oparty na wybranych przez użytkownika priorytetach. 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 | ENG | FR | DE | JP | PR | SP
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 | 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 20 gier wzmacniających inteligencję kognitywną.

iOS | Android | PL | wielojęzyczna
Bezpłatna

Fit Brains Trainer

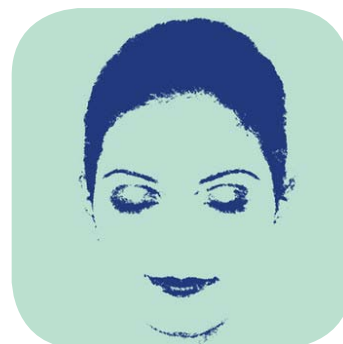
Aplikacja edukacyjna nr 1 w ponad 90 państwach, z liczbą pobrań przekraczającą 10 milionów. Ponad 360 gier i unikalnych sesji treningowych dla poprawy procesu zapamiętywania, koncentracji, rozwiązywania problemów. Według autorów, Fit Brains Trainer wzmacnia koncentrację, procesy poznawcze, zdolności 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

Bezpłatna

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

1,79 € w wersji pełnej

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

1,99 €

How Are You?

Aplikacja stworzona z myślą o osobach cierpiących na depresję, lęki, stres, zaburzenia snu, wykonująca rzetelny i wiarygodny test nastroju. Według przeprowadzonych ankiet, nastrój użytkowników aplikacji po 20 wykonanych pomiarach, poprawił się o 18%. How Are You podpowiada, jak walczyć ze złym nastrojem, określa najlepszą i najgorszą porę dnia użytkownika, wyznacza dominujące emocje.

iOS | Android | PL | ENG | SP

Bezpłatna

Earthlapse

Najlepszym sposobem na chwilę odrywania 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)

0,89 € 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 odpętlającymi dźwiękami. Wewnętrzny spokój gwarantowany.

iOS | Android | ENG

1,99 € (iOS) | 2,15 € (Android)



Pokonaj grypę

Aplikacja pomaga użytkownikowi zrozumieć chorobę, bezpiecznie przejść przez wszystkie jej etapy i powrócić do zdrowia.

Największym atutem są użyteczne porady, które zostały opracowane przez zespół lekarzy oraz zaaprobowane przez niezależnego eksperta z Centrum Informacji o Przeziębieniu i Grypie.

iOS | Android | PL

Bezpłatna

Cardiio

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 | Android | wielojęzyczna

Bezpłatna

Bieg to zdrowie

2-tygodniowy program treningowy oparty na zasadzie „40 minut biegu”. Jeśli chcesz się pozbyć nadmiaru tkanki tłuszczowej lub podnieść wydolność swojego organizmu to z aplikacją „Bieg to zdrowie” osiągniesz swoje cele bez narażania się na kontuzje, które tak często się zdarzają w przypadku osób biegających bez odpowiedniego przygotowania oraz programu treningowego.

iOS | Android | PL | ENG

0,99 €

Runtastic Road Bike

Z pomocą Road Bike zamienisz smartfona w podręczny komputer pokładowy oraz osobistego trenera podczas przejażdżki albo treningu rowerowego. Wśród najważniejszych funkcji m.in. śledzenie trasy GPS, mierzenie podstawowych parametrów (dystans, czas, prędkość, spalane kalorie, wysokość), mapy tras, głosowe komendy treningowe, informacje pogodowe, pomiar tętna, porównywanie wyników z innymi użytkownikami.

iOS | Android | PL | wielojęzyczna

Bezpłatna wersja podstawowa

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

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

2,99 €





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 | RU | CZ | TU
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

AliveECG

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
Bezpłatna

Konsylium24

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

iOS | Android | PL
Bezpłatna

Toca Doctor

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

iOS | Android | wielojęzyczna
2,99 €





Big White Wall

Anonimowe i dyskretne wsparcie dla osób z lekkimi problemami mentalnymi, jak lęki, wypalenie, zwątpienie, zmartwienia, poczucie rezygnacji. Specjalne testy oraz naukowe artykuły pomogą zrozumieć przyczyny negatywnych emocji. Big White Wall jest też społecznością łączącą osoby o podobnych problemach, gdzie dodatkowo można uzyskać fachowe wsparcie. Użytkownik ma do dyspozycji szereg kursów on-line pomagających w walce z m.in. depresją i lękami.

iOS | Android | 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

Eat Fit

Aplikacja dietetyczna dostępna w wersji polskojęzycznej. Ponad 700 gotowych posiłków dla utrzymania lub zredukowania wagi i zachowania zdrowia. Od diety 1200, 1500 albo 2000 kalorii po posiłki bezglutenowe czy kuchnię śródziemnomorską – każdy znajdzie coś dla siebie. Aplikacja pozwala planować posiłki na kilka dni do przodu oraz tworzyć listę zakupów. Narzędzie powstało przy bliskiej współpracy z doświadczonymi dietetykami.

iOS | Android | PL | ENG

Bezpłatna w wersji podstawowej

Medigram

Proste narzędzie do szybkiej komunikacji pomiędzy pracownikami medycznymi, zarówno w szpitalu jak i poza nim. Medigram pozwala lekarzom, pielęgniarkom, ratownikom medycznym wymieniać się wiadomościami oraz zdjęciami z wykorzystaniem telefonów komórkowych lub tabletów z system Android i iOS. Ważną cechą jest szyfrowanie danych zgodnie ze standardem SSL.

iOS | Android | ENG

Cena w zależności od opcji

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 | PL

Bezpłatna

Know Your Heart Rhythm

Zbyt wolny, szybki albo nieregularny rytm serca może być sygnałem zaburzeń elektrycznych w pracy narządu. Aplikacja brytyjskiej organizacji Arrhythmia Alliance pomaga rozpoznać pierwsze objawy arytmii. Puls mierzony jest z pomocą aparatu fotograficznego w smartfonie, a pacjent może dokonać porównania z wzorcowymi wynikami oraz przesłać dane e-mailem.

iOS | ENG

Bezpłatna



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

RheumaTrack

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, zwolnienia lekarskie. Funkcja kalendarza z alertami przypomni o konieczności zażycia leku lub wizyty lekarskiej.

iOS | Android | ENG | FR | DE | SP | TU
Bezpłatna

Personality Profile Quizzes

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 ponad 500 graficznych testów. Według twórców, aplikacja może doradzić w takich tematach, jak m.in. zdrowie, relacje międzyludzkie, rozwój osobisty.

iOS | ENG
Bezpłatna

Weilos

Zrzucenie nadmiarowych kilogramów to duże wyzwanie, gdzie liczy się przede wszystkim żelazna dyscyplina i silna motywacja. Od tego jest właśnie *Weilos*, czyli społeczność osób odchudzających się. Do działania pobudzą porady oraz prawdziwe historie innych użytkowników, zdjęcia „przed/po”, zalecenia żywieniowe.

iOS | Android | PL | Wielojęzyczna
Bezpłatna

Tabata! Daily 4-Minute Workouts

Ładną, kształtną i zdrową sylwetkę ciała można osiągnąć dzięki prostym ćwiczeniom wykonywanym w domu. Co dokładnie robić, podpowie *Tabata*. Zaczynasz od 4-minutowego treningu, który stopniowo jest wydłużany i poszerzany o nowe elementy. Nie potrzebujesz żadnych przyrządów, a ćwiczenia wykonasz w każdym miejscu.

iOS | ENG | RU
1,49 €

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

Zdrowie. Innowacje. Technologie.

OGÓLNOPOLSKI SYSTEM OCHRONY ZDROWIA

OSOZ

nr 11
Listopad 2015
DOBRE STRONY RYNKU
OCHRONY ZDROWIA
www.osoz.pl

ISSN 1667-562X, cena 30 zł (zawiera 6% VAT)



2016 MEDYCINA JUTRA

Rozważania i pomysły, które zmienią rynek ochrony zdrowia. Trendy, nowości i zapowiedzi w technologiach medycznych.

RAFINERIA WIEDZY
Szybki dostęp do informacji to wieloletni efekt projektu w dziedzinach zdrowotnych.

SEKTOR FARMACEUTYCZNY
Ekspert: rekordowy rok dla rynku optycznego.

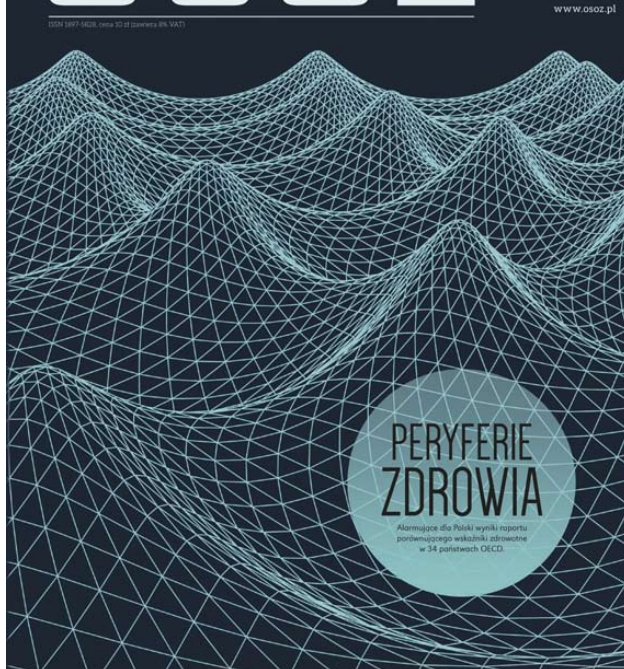
PROF. WITOLD ZATOŃSKI
Nowotwory wywołane polutem: poprzednie odnotowano 25 tys. Polaków.

OGÓLNOPOLSKI SYSTEM OCHRONY ZDROWIA

OSOZ

nr 12
Grudzień 2015
DOBRE STRONY RYNKU
OCHRONY ZDROWIA
www.osoz.pl

ISSN 1667-562X, cena 30 zł (zawiera 6% VAT)



PERYFERIE ZDROWIA

Alarmujące dla Polski wyniki raportu potwierdzającego wieloletnią odroczenia w 34 państwach OECD.

RAPORT ROK 2016. LISTA ZADAŃ
6 ekspertów rynku ochrony zdrowia o priorytetach polityki zdrowotnej.

FELETON MY W CHMURZE
Trendy IT, które są tylko kwestią czasu. Subiektywny przegląd.

REZUMEN AMBASADOR POSTĘPU
Tęże Państwo z Komisją Europejską o entuzjazmie do w zdrowia.

APLIKACJE



Smoke Free
Opisuje wytyczne i zasady zdrowotnych aplikacji dla pacjentów z chorobami układu oddechowego. System ten pomaga lekarzom w ich decyzjach terapeutycznych, a także w edukacji i monitorowaniu postępów. Użytkownicy mogą sprawdzić, jak dobrze sobie poradzą z paleniem i ile dni życia udało się uratować. Zdaniem programistów, program ten może być bardzo skuteczny.

iCare
iCare to aplikacja do monitorowania stanu zdrowia pacjenta. System ten pomaga lekarzom w ich decyzjach terapeutycznych, a także w edukacji i monitorowaniu postępów. Użytkownicy mogą sprawdzić, jak dobrze sobie poradzą z paleniem i ile dni życia udało się uratować. Zdaniem programistów, program ten może być bardzo skuteczny.

VisualDX
Opisuje wytyczne i zasady zdrowotnych aplikacji dla pacjentów z chorobami układu oddechowego. System ten pomaga lekarzom w ich decyzjach terapeutycznych, a także w edukacji i monitorowaniu postępów. Użytkownicy mogą sprawdzić, jak dobrze sobie poradzą z paleniem i ile dni życia udało się uratować. Zdaniem programistów, program ten może być bardzo skuteczny.

U
Opisuje wytyczne i zasady zdrowotnych aplikacji dla pacjentów z chorobami układu oddechowego. System ten pomaga lekarzom w ich decyzjach terapeutycznych, a także w edukacji i monitorowaniu postępów. Użytkownicy mogą sprawdzić, jak dobrze sobie poradzą z paleniem i ile dni życia udało się uratować. Zdaniem programistów, program ten może być bardzo skuteczny.

e
Opisuje wytyczne i zasady zdrowotnych aplikacji dla pacjentów z chorobami układu oddechowego. System ten pomaga lekarzom w ich decyzjach terapeutycznych, a także w edukacji i monitorowaniu postępów. Użytkownicy mogą sprawdzić, jak dobrze sobie poradzą z paleniem i ile dni życia udało się uratować. Zdaniem programistów, program ten może być bardzo skuteczny.

NOWOŚCI I WYNAZKI



MOBILNE USG
Zestawy firmy Philips to precyzyjne, przenośne i łatwe w obsłudze urządzenia ultrasonograficzne do monitorowania i leczenia. Dzięki specjalnej aplikacji, Lusterko do badania ultrasonograficznego jest łatwe w obsłudze. Dzięki specjalnej aplikacji, Lusterko do badania ultrasonograficznego jest łatwe w obsłudze.

STRAŻNIK DIABETYKA
Lusterko do badania ultrasonograficznego jest łatwe w obsłudze. Dzięki specjalnej aplikacji, Lusterko do badania ultrasonograficznego jest łatwe w obsłudze.

DYSPENSER LEKÓW
Lusterko do badania ultrasonograficznego jest łatwe w obsłudze. Dzięki specjalnej aplikacji, Lusterko do badania ultrasonograficznego jest łatwe w obsłudze.



CHODZIEĆ MIMO PARALIZU
Paraliz to nie tylko choroba, ale także sposób na życie. Dzięki specjalnej aplikacji, Lusterko do badania ultrasonograficznego jest łatwe w obsłudze.

KONTROLOWANA INHALACJA
Ciepły i inteligentny inhalator do chłodu i ciepła. Dzięki specjalnej aplikacji, Lusterko do badania ultrasonograficznego jest łatwe w obsłudze.

PRAKTYCZNY LISTEK
Wielofunkcyjny i inteligentny listek do chłodu i ciepła. Dzięki specjalnej aplikacji, Lusterko do badania ultrasonograficznego jest łatwe w obsłudze.

Więcej aplikacji zdrowotnych, nowości, rozwiązań e-zdrowia
znajdziesz co miesiąc w czasopiśmie
OGÓLNOPOLSKI SYSTEM OCHRONY ZDROWIA



PRENUMERATA

OGÓLNOPOLSKI SYSTEM OCHRONY ZDROWIA

OSOZ

ZAMÓWIENIA: REDAKCJA@OSOZ.PL