

OTWARTY SYSTEM OCHRONY ZDROWIA

OSOZ

**RAPORT
SPECJALNY**

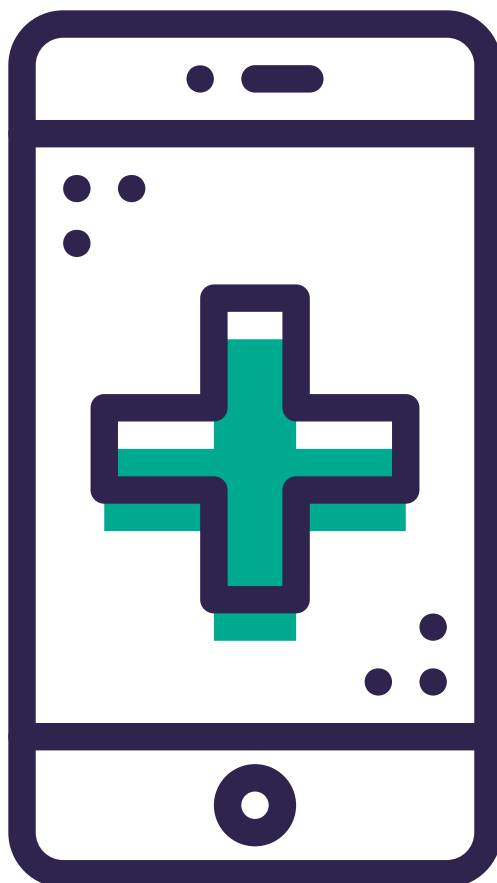
EDYCJA 2017



162
**mobilne
aplikacje
zdrowotne**

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

Na podstawie cyklu
„Aplikacje zdrowotne”
Czasopismo OSOZ Polska (wydania 6/2014 – 7/2017)
Wydanie II
Wrzesień 2017



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 978-83-940479-2-4

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

Świat m-zdrowia

Szanowni Państwo,

Czasopismo OSOZ Polska prezentuje najnowszy raport zawierający obszerny przegląd dostępnych na rynku mobilnych aplikacji zdrowotnych. W nowym wydaniu zamieszczamy opisy 162 aplikacji usystematyzowanych według kryterium zastosowania i grup docelowych.

Aplikacje mobilne – czyli oprogramowanie działające na urządzeniach przenośnych (smartfony, tablety) – szybko znalazły szerokie zastosowanie w ochronie zdrowia. Największą popularnością cieszą się aplikacje typu fitness, mierzące poziom wysiłku fizycznego, motywujące do uprawiania sportu albo podpowiadające, jak utrzymać dobrą formę i zrzucić zbędne kilogramy. Jednak ich funkcjonalność sięga znacznie dalej, pozwalając zdalnie monitorować stan zdrowia, diagnozować choroby, kontrolować przebieg dolegliwości, prowadzić telekonsultacje medyczne. Powstaje coraz więcej rozwiązań dedykowanych chorym przewlekle, lekarzom, szpitalom, rodzinie i bliskim pacjentów.

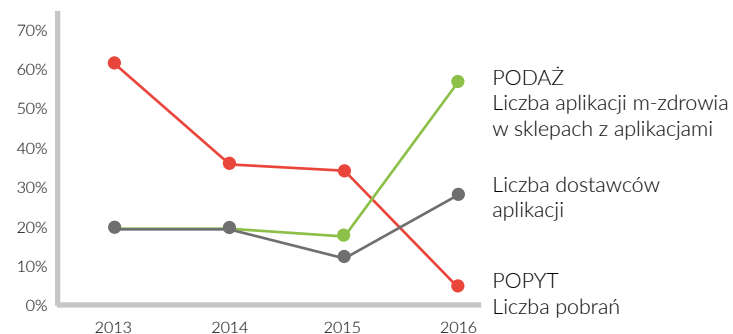
Według najnowszych danych, na rynku dostępnych jest już ponad 260 000 aplikacji zdrowotnych. Liczba instalacji na urządzeniach mobilnych szacowana jest na ponad 3 mld. Statystyki obrazują, jak szybko rozwija się dziedzina tzw. m-zdrowia. Aplikacje już teraz pełnią ważną rolę w ochronie zdrowia: dostarczają fachowej wiedzy, łączą ze specjalistami medycyny, ułatwiają dostęp do usług medycznych, są stosowane w profilaktyce i promocji zdrowia.

Przewodnik „162 mobilne aplikacje zdrowotne” pomoże Państwu zapoznać się z ich możliwościami i wybrać najbardziej odpowiednią. Zwracamy uwagę, że prezentowane rozwiązania nie mogą być substytutem porady lekarskiej ani metodą samodzielnego diagnozowania chorób. Brak mechanizmów walidacji powoduje, że trudno potwierdzić ich zgodność z wiedzą medyczną i deklaracjami producenta. Gdy korzystanie z aplikacji obejmuje rejestrację danych medycznych, radzimy zapoznać się z polityką bezpieczeństwa, gromadzenia i przetwarzania danych.

Artur Olesch
OSOZ Polska

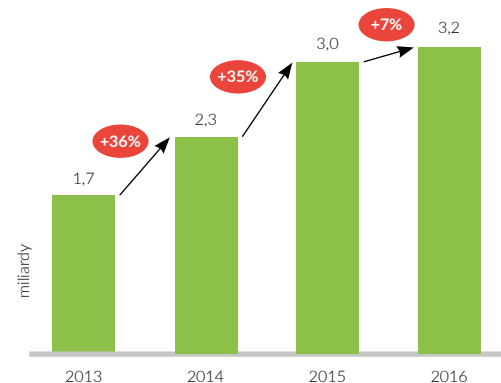


ZMIANA POPYTU I PODAŻY NA ZDROWOTNE APLIKACJE MOBILNE W LATACH 2013-2015 Z PROGNOZĄ NA ROK 2016



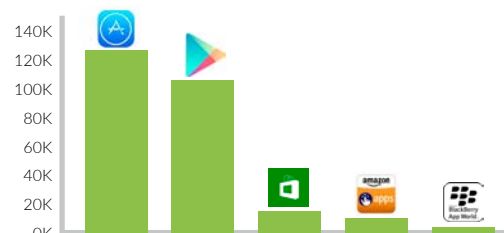
Konkurencja na rynku jest coraz większa i szansę na sukces mają tylko aplikacje najwyższej jakości, unikalne funkcjonalnie.

LICZBA POBRAŃ APLIKACJI W LATACH 2013-2015 Z PROGNOZĄ NA ROK 2016 ORAZ DYNAMIKĄ WZROSTU



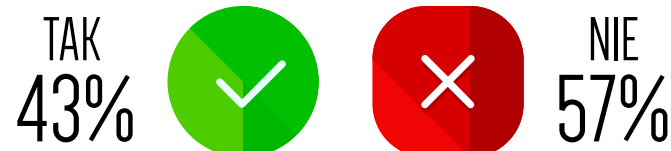
„Rynek powoli nasycą się, choć nadal rośnie w sporym tempie. Wzrost w 2016 w stosunku do 2015 roku szacuje się na ok. 7%.”

LICZBA APLIKACJI DOSTĘPNYCH W POSZCZEGÓLNYCH SKLEPACH Z APLIKACJAMI (W TYS.)



„Najwięcej aplikacji dostępnych jest na smartfony z systemem iOS (Apple). Obecnie jest ich 126 000.”

CZY UDAŁO CI SIĘ OSIĄGNAĆ ZAŁOŻONE CELE BIZNESOWE WPROWADZAJĄC NA RYNEK APLIKACJĘ ZDROWOTNĄ?



75% wszystkich aplikacji dostępnych jest zarówno dla systemu iOS jak i Android.

3 200 000 000

Prognozowana na 2016 rok liczba pobrań aplikacji zdrowotnych na całym świecie (wzrost 7% w stosunku do roku 2015).

259 000

Liczba aplikacji zdrowotnych w 2016 roku. W sklepie Google Play dostępnych jest 105 000, w Apple Store – 126 000. To wzrost o 57% w stosunku do roku 2015.

APLIKACJE ZDROWOTNE

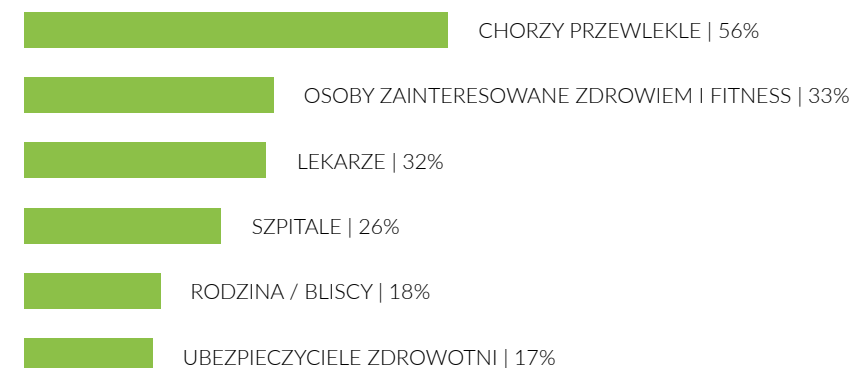
Prawie 260 000 mobilnych aplikacji zdrowotnych oferowanych przez 58 000 dostawców i 3 mld pobrań na smartfony w 2015 roku – rynek m-zdrowia przeżywa hossę. Przedstawiamy coroczną analizę przygotowaną przez Research2Guidance.

JAKI RODZAJ APLIKACJI STWARZA NAJWIĘKSZE MOŻLIWOŚCI RYNKOWE W NAJBLIŻSZYCH 5 LATACH?



Według respondentów, aplikacje dla osób chorych na cukrzycę oraz osób otyłych to najbardziej atrakcyjny rynek.

JAKA JEST GRUPA DOCELOWA, DO KTÓREJ KIERUJESZ APLIKACJĘ M-ZDROWIA?



53%



Taki % dostawców aplikacji twierdzi, że głównym motywem wprowadzania na rynek aplikacji m-zdrowia jest poprawa stanu zdrowia ludzi. Inne powody: generowanie zysku (52%), gromadzenie danych (51%), redukcja kosztów (46%), wzmocnienie reputacji marki (37%).



32% dostawców pierwszą aplikację opracowało dopiero w 2015 roku lub później.



Opłata 10\$ jest – według producentów – górną granicą dla płatnych aplikacji m-zdrowia.

Lista aplikacji

KtoMaLek	8	Zdrowy Kalendarz	20	Kalkulator Wymienników Medtronic.	30
OSOZNews	9	Glooko	20	Strides	30
Wizyta Lekarska.	9	Coach.me	20	eLENA	31
VisiMed	9	Lifesum	21	Meducation	31
DynaMed Plus	10	Pocket Yoga	21	Woebot	31
Smoke Free	10	Checky	21	Surgical Anatomy of the Liver.	31
iCare Brain.	10	7 Minute Workout	21	Relax Melodies	31
VisualDX	10	Cody.	21	Pause	31
Epocrates Plus	10	MindShift.	21	Seeing AI	32
UpToDate.	10	Moves.	22	Monster Guard	32
Honorowy Dawca Energii Fortum 2017	11	Breathing Zone.	22	MoodNotes.	32
Allergy FT	11	Disney Magic Timer.	22	Sea Hero Quest.	34
Coursera	11	Pill Reminder	22	Twilight	34
Sleep Bug.	11	CUMRIK	22	CDC Health IQ.	34
Headspace	11	IntelliDrink Lite	22	Hello Heart Premium	35
FatSecret	11	Hot5 Fitness	23	Pzizz.	35
My Therapy Meds & Pill Reminder.	13	Nike Training Club.	23	NEJM This Week	35
DayOne Journal	13	European Health Insurance Card	23	Catch It.	36
mySugr.	13	uHear	23	Noom	36
Angry Birds	13	Livestrong. MyQuit Coach.	23	Odetchnij Spokojnie.	36
MoodKit.	13	Pierwsza pomoc	23	Dr. Barbara.	37
Monthly Cycles	13	Lumosity – Brain Training.	24	iMigraine	37
Nasze zdrowie Active.	14	Duolingo	24	GlassesOff	37
Dieta dla super lenia.	14	Happify	24	Moja ciąża z eDziecko.pl	38
7 minut	14	Elevate	24	My Heart Mate	38
Fjuul.	14	Fit Brains Trainer	24	Moodivator.	38
Activity and Mood Diaryby Ginsberg	14	Smiling Mind	24	Asystent Zdrowego Żywienia	39
Universal Doctor Speaker	14	Sleep Time	25	Zdrowie Prosta Rzecz	39
FitStar.	15	How Are You?	25	Freeletics Bodyweight	39
SworKit	15	Sleep Pillow Sounds.	25	WHO European Health Statistics.	41
Mimi Hearing Test	15	Earthlapse.	25	Zdrowa Mama	41
Calm.	15	Marine Aquarium	25	FluMania	41
iTriage	15	Relax & Rest Guided Meditations	25	Touch Surgery	42
E-Food	15	Pokonaj grypę	27	Symple	42
Dacadoo	16	Cardiio	27	WHO Info	42
Kids Sleep Dr.	16	Bieg to zdrowie	27	Ada – Personal Health Companion	43
Backup Memory.	16	Runtastic Road Bike.	27	MyRA.	43
CatchMyPain – Pain Diary & Forum.	16	Fitatu Licznik Kalorii.	27	ZZL	43
Kręć Kilometry	16	CarrotFit.	27	Jakość powietrza w Polsce	44
Dieta PL	16	Znany lekarz.	28	Johnson's Bedtime Baby Sleep	44
MeduSzczeplenia	17	MedTube	28	Zapytaj Lekarza – abcZdrowie.	44
Finoteq	17	QxMD	28	Daily Yoga	45
Kalkulator Nawodnienia	17	Kardia.	28	DrawMD	45
Strava	17	Konsylium24	28	7 Minute Workout	45
Dieta Mobile	17	Toca Doctor	28	DrOmnibus.	46
Zdrowie	17	Moje Dziecko	29	VitaScale	46
Figure 1	18	RheumaTrack.	29	Cyclemeter GPS.	46
MediSafe	18	Personality Profile Quizzes	29	SleepBot.	47
Babee.pl	18	Migraine eDiary.	29	iRadiology	47
Vision Test	18	Tabata! Daily 4-Minute Workouts	29	Pfizer VR	47
Nasza Cukrzyca	18	Steps+.	29	FindAirAsthma pod kontrolą.	48
Sleep Genius	18	Serce.	30	Cosmetic Scan	48
Skin Vision.	20	Map My Fitness	30	OwlColoring Book For Adults.	48
BloodNote	20	C25K	30		
Zdrowa +	20	Eat Fit – Diet and Health Free	30		

Lista aplikacji wg kategorii

Choroby przewlekłe

Asystent Zdrowego Żywienia	39
CatchMyPain – Pain Diary & Forum	16
DrOmnibus	46
FindAir. Astma pod kontrolą	48
Glooko	20
iMigraine	37
Kalkulator Wymienników Medtronic	30
Migraine eDiary	29
Moodivator	38
My Heart Mate	38
MyRA	43
mySugr	13
Nasza Cukrzyca	18
Noom	36
Odetchnij Spokojnie	36
RheumaTrack	29
Symple	42
VitaScale	46

Dla lekarza

Coursera	11
DrawMD	45
DynaMed Plus	10
Epocrates Plus	10
Figure 1	18
iRadiology	47
iTriage	15
Kardia	28
Konsylium24	28
MedTube	28
Meducation	31
NEJM This Week	35
OSOZNews	9
QxMD	28
Pfizer VR	47
Surgical Anatomy of the Liver	31
Touch Surgery	42
UpToDate	10
VisualDX	10
WHO Info	42
Wizyta Lekarska	9
ZZL	43

Tylko dla kobiet

Moja ciąża z eDziecko.pl	38
Monthly Cycles	13
Zdrowa Mama	41
Zdrowa +	20

Leki | dawkowanie

Epocrates Plus	10
KtoMaLek	8
MediSafe	18
My Therapy Meds & Pill Reminder	13
Pill Reminder	22

Monitoring zdrowia

Ada – Personal Health Companion	43
Activity and Mood Diary by Ginsberg	14
BloodNote	20
Cardiio	27
CarrotFit	27
CatchMyPain – Pain Diary & Forum	16
Cody	21
Dacadoo	16
Glooko	20
How Are You?	25
IntelliDrink Lite	22
Kalkulator Nawodnienia	17
Lifesum	21
Mimi Hearing Test	15
Moves	22
MyRA	43
RheumaTrack	29
Skin Vision	20
uHear	23
VitaScale	46
Zdrowa Mama	41
Zdrowie	17

Nauka | pacjent

Ada – Personal Health Companion	43
CUMRIK	22
European Health Insurance Card	23
Jakość powietrza w Polsce	44
Pierwsza pomoc	23
Seeing AI	32
Universal Doctor Speaker	14
VisiMed	9
WHO European Health Statistics	41
WHO Info	42
Zapytaj Lekarza – abcZdrowie	44
Zdrowie	17
Znany lekarz	28

Odżywianie | dieta

Allergy FT	11
Asystent Zdrowego Żywienia	39
Coach.me	20
Dieta dla super lenia	14
Dieta Mobile	17
Dieta PL	16
Dr. Barbara	37
Eat Fit – Diet and Health Free	30
E-Food	15
eLENA	31
FatSecret	11
Fitatu Licznik Kalorii	27

Profilaktyka

Babee.pl	18
CDC Health IQ	34

Checky	21
Cosmetic Scan	48
FluMania	41
GlassesOff	37
Hello Heart Premium	35
Lifesum	21
Livestrong. MyQuit Coach	23
MeduSzczepienia	17
Moje Dziecko	29
Nasze zdrowie Active	14
Noom	36
Pokonaj grypę	27
Serce	30
Smoke Free	10
Strides	30
uHear	23
Vision Test	18
Zdrowie Prosta Rzecz	39
Zdrowy Kalendarz	20

Stres

Breathing Zone	22
Headspace	11
Owl. Coloring Book For Adults	48
Pause	31
Relax Melodies	31
Smiling Mind	24

Sen

Kids Sleep Dr.	16
Johnson's Bedtime Baby Sleep	44
Pzizz	35
SleepBot	47
Sleep Bug	11
Sleep Genius	18
Sleep Pillow Sounds	25
Sleep Time	25
Twilight	34

Sport

7 minut	14
7 Minute Workout	21
7 Minute Workout by J&J	45
Bieg to zdrowie	27
C25K	30
Coach.me	20
Cody	21
Cyclemeter GPS	46
Daily Yoga	45
Finoteq	17
FitStar	15
Fjuul	14
Freeletics Bodyweight	39
Honorowy Dawca Energii Fortum 2017	11
Hot5 Fitness	23
Kręć Kilometry	16

Fitatu Licznik Kalorii	27
Map My Fitness	30
Moves	22
Nike Training Club	23
Pocket Yoga	21
Runtastic Road Bike	27
Steps+	29
Strava	17
SworKit	15
Tabata! Daily 4-Minute Workouts	29

Zabawa | zdrowie

Angry Birds	13
CDC Health IQ	34
Coursera	11
DayOne Journal	13
Disney Magic Timer	22
DrOmnibus	46
Duolingo	24
Earthlapse	25
Elevate	24
Fit Brains Trainer	24
FluMania	41
GlassesOff	37
Kręć Kilometry	16
Marine Aquarium	25
Monster Guard	32
Personality Profile Quizzes	29
Sea Hero Quest	34
Toca Doctor	28
Zdrowie Prosta Rzecz	39

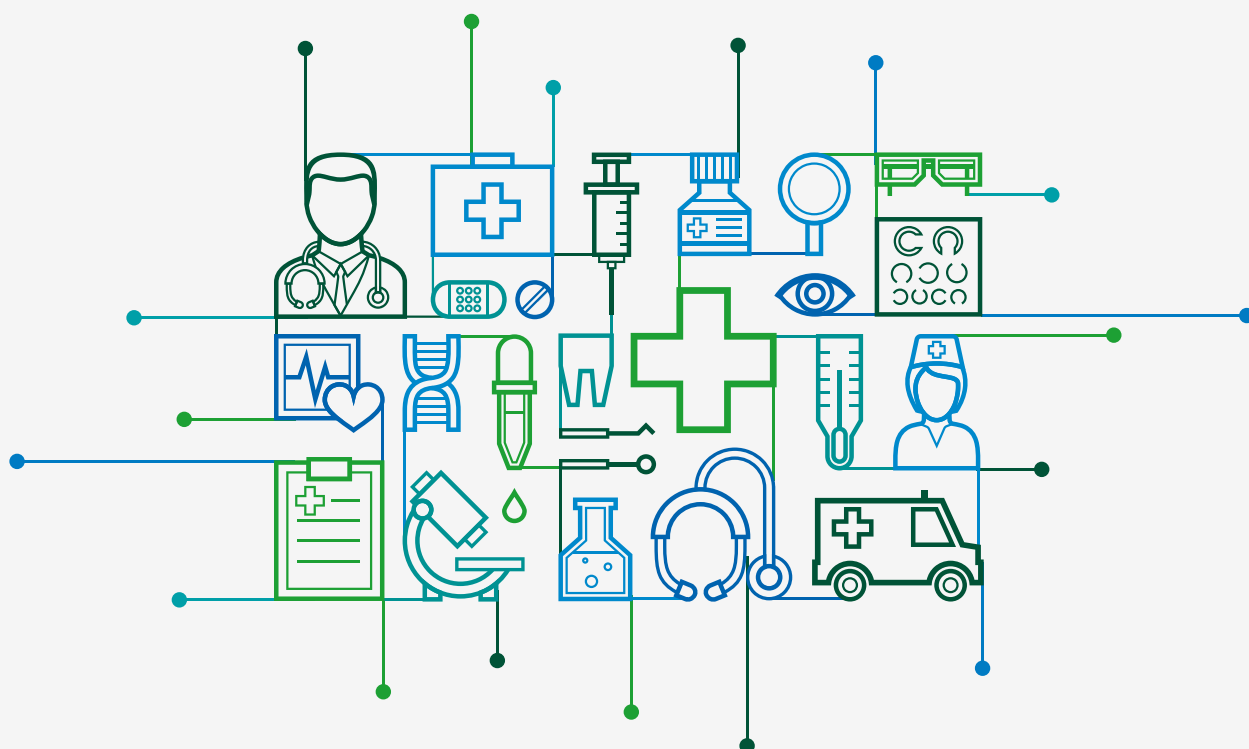
Zdrowie psychiczne

Backup Memory	16
Calm	15
Catch It	36
Daily Yoga	45
DayOne Journal	13
Happify	24
Headspace	11
How Are You?	25
iCare Brain	10
Lumosity – Brain Training	24
MindShift	21
Moodivator	38
MoodKit	13
MoodNotes	32
Pause	31
Relax & Rest Guided Meditations	25
Relax Melodies	31
Smiling Mind	24
Strides	30
Woebot	31

eHealth

Trends & Talks

DOWNLOAD FOR FREE



Interviews with eHealth experts

Everything you need to know about digital health

Newest market trends, challenges, future predictions

From digital literacy to big data and gamification



COMPUTER / TO PRINT

WWW.OSOZ.PL/eHealth
PDF | 92 pages



MOBILE DEVICES (iOS, Android)

OSOZNews app
Scan the code



Special report by

POLISH HEALTHCARE JOURNAL
OSOZ



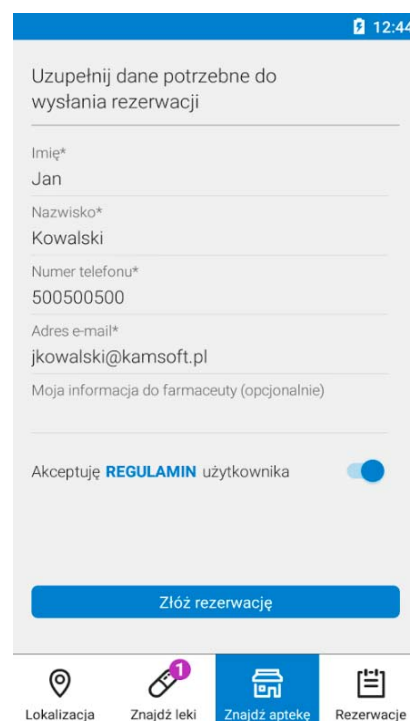
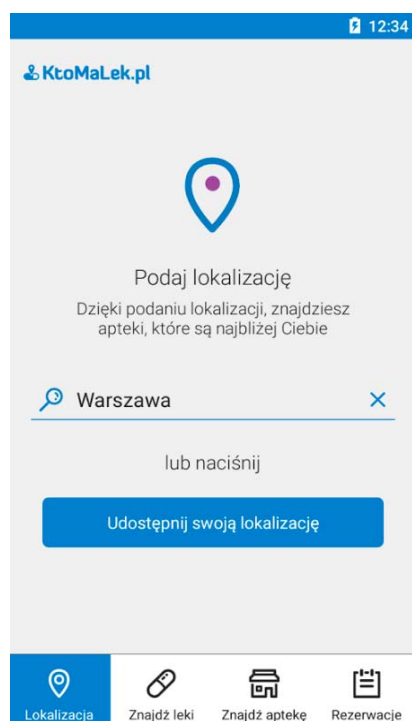
KtoMaLek

Aplikacja, z pomocą której w sposób zdalny można wyszukiwać apteki posiadające potrzebne leki. Mobilna wersja portalu KtoMaLek.pl, który spełnia podobną misję ułatwiania osobom chorym dostępu do niezbędnych farmaceutyków. Zasada działania jest prosta: użytkownik wprowadza nazwę poszukiwanego leku, następnie system analizuje jego dostępność w okolicznych aptekach i wyświetla listę placówek (wraz z adresami, godzinami otwarcia) oferujących lek. 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 złasz-

cza 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 ściągnąć aplikację, a kolejne numery udostępniane będą bezpłatnie jeszcze przed ukazaniem się wersji papierowej. Ponadto w aplikacji można śledzić wybrane wskaźniki dla rynku farmaceutycznego. Całość uzupełniono systemem nowoczesnej rejestracji w ramach konferencji organizowanych 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.

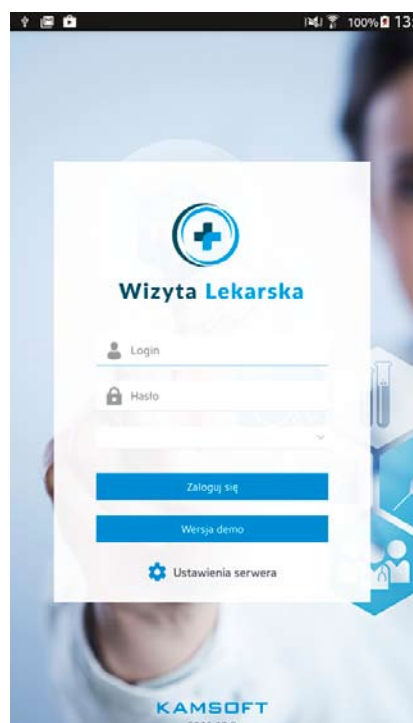
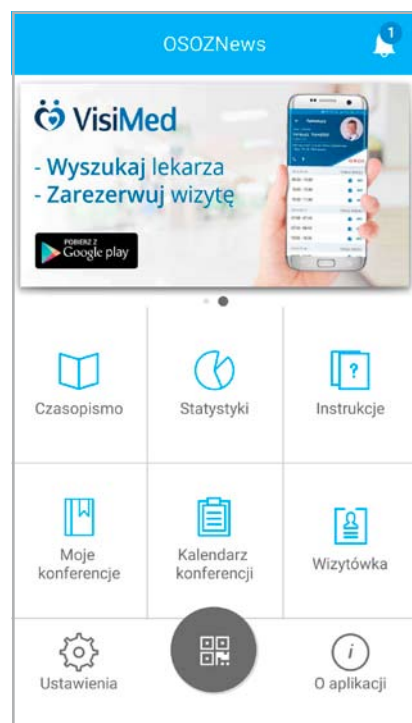
iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna



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





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

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

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. Sześć lat 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

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 | wielojęzyczna

Bezpłatna

Sleep Bug

Kolejna bezsenna noc? Nie możesz zmruczyć 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

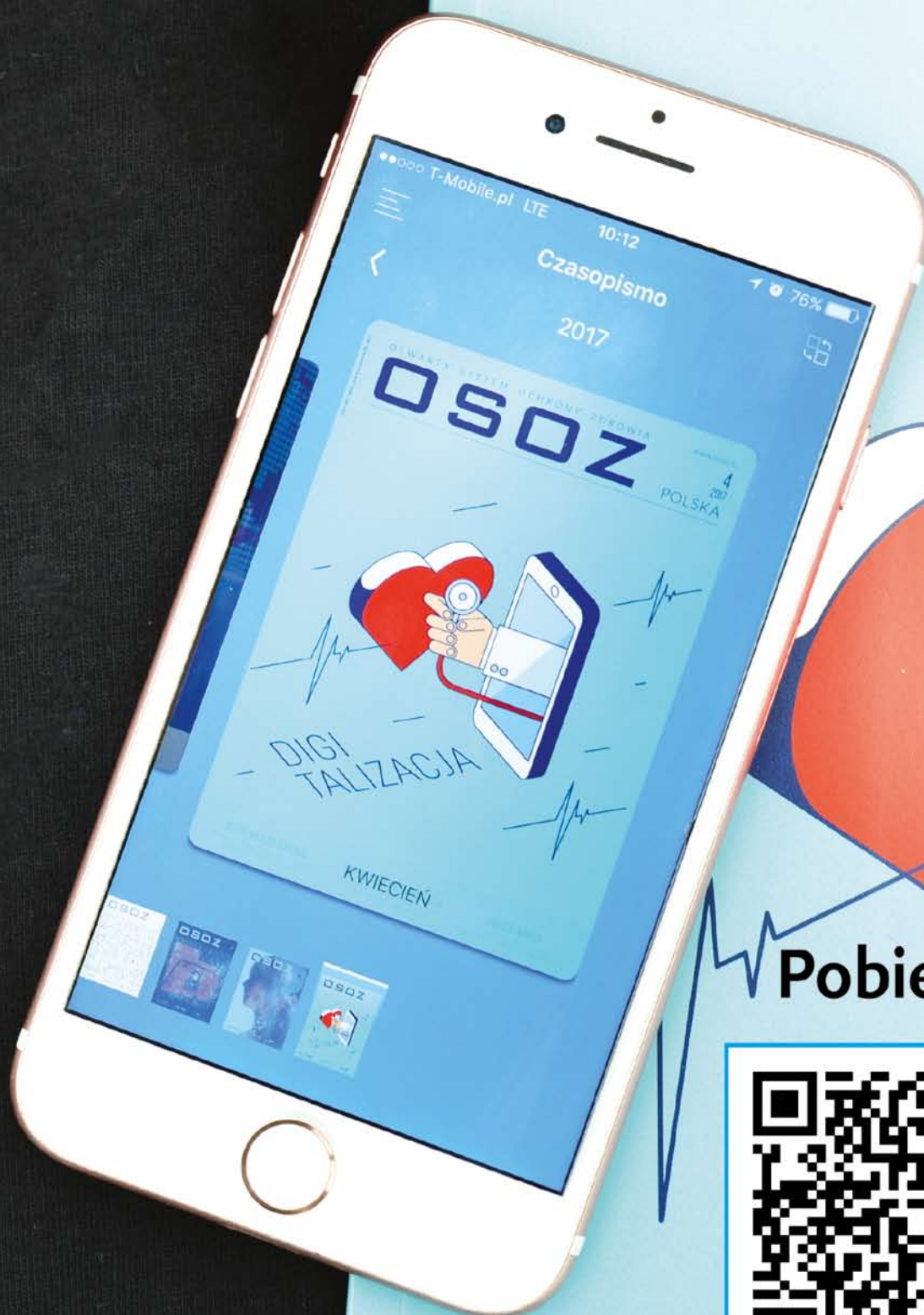
Bezpłatna wersja podstawowa

Aplikacja

OSOZNews

ISSN 1897-5828, cena 8 zł (zawiera

OSOZ



Pobierz!





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 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 | 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
4,99 \$

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
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
1,99 \$



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 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 poczujemy 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

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



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

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

Kręć Kilometry

Aplikacja, z którą Twoje rowerowe wycieczki staną się jeszcze przyjemniejsze. Im więcej kilometrów przejedziesz, 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

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

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



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 | wielojęzyczna
Bezpłatna

Dieta Mobile

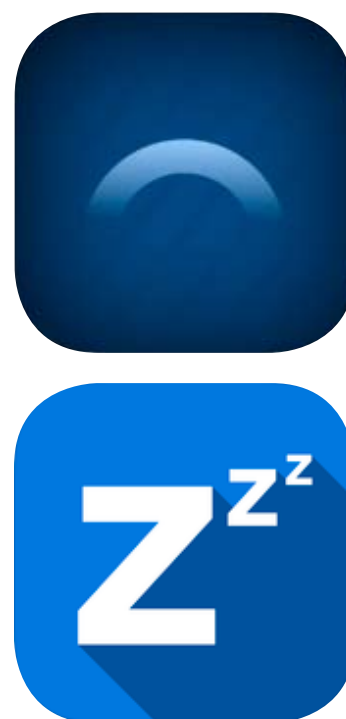
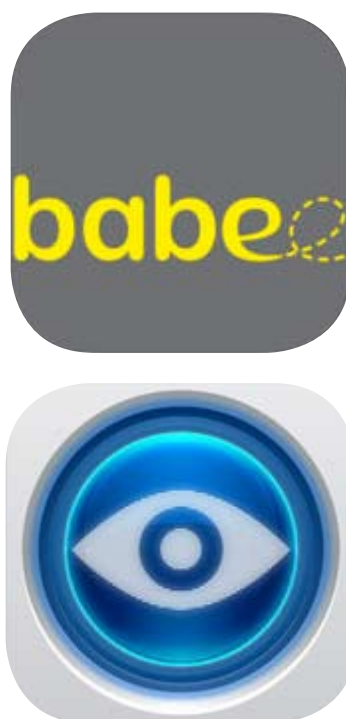
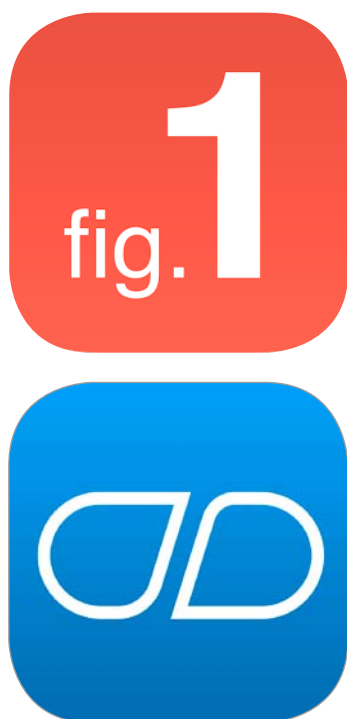
Problem ze zgałą? Masz już dość bolesnego pieczenia w przełyku? Dzięki aplikacji dowiesz się, jak w szybki sposób pozbyć się uciążliwych objawów zgagi i mieć nad nią pełną kontrolę. Odpowiednio zbilansowana dieta to istotny czynnik wspomagający leczenie farmakologiczne, prowadzi do korzystnych zmian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

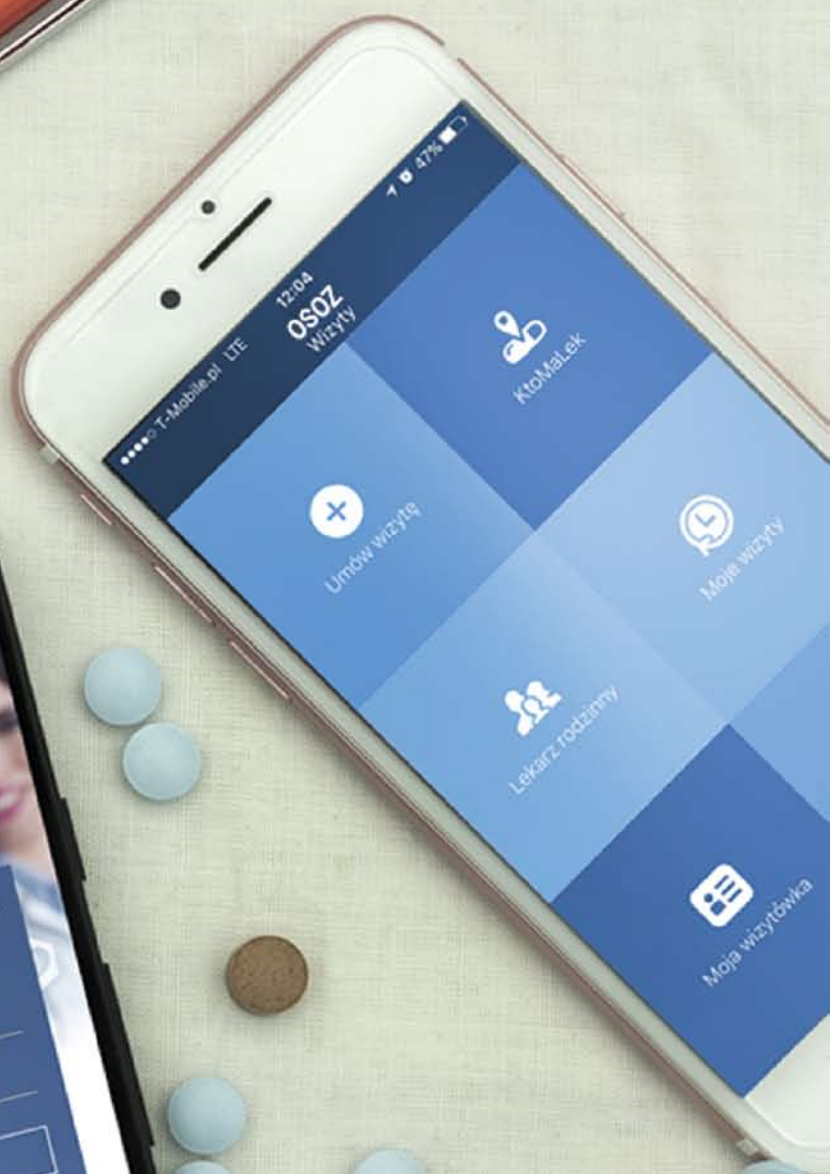
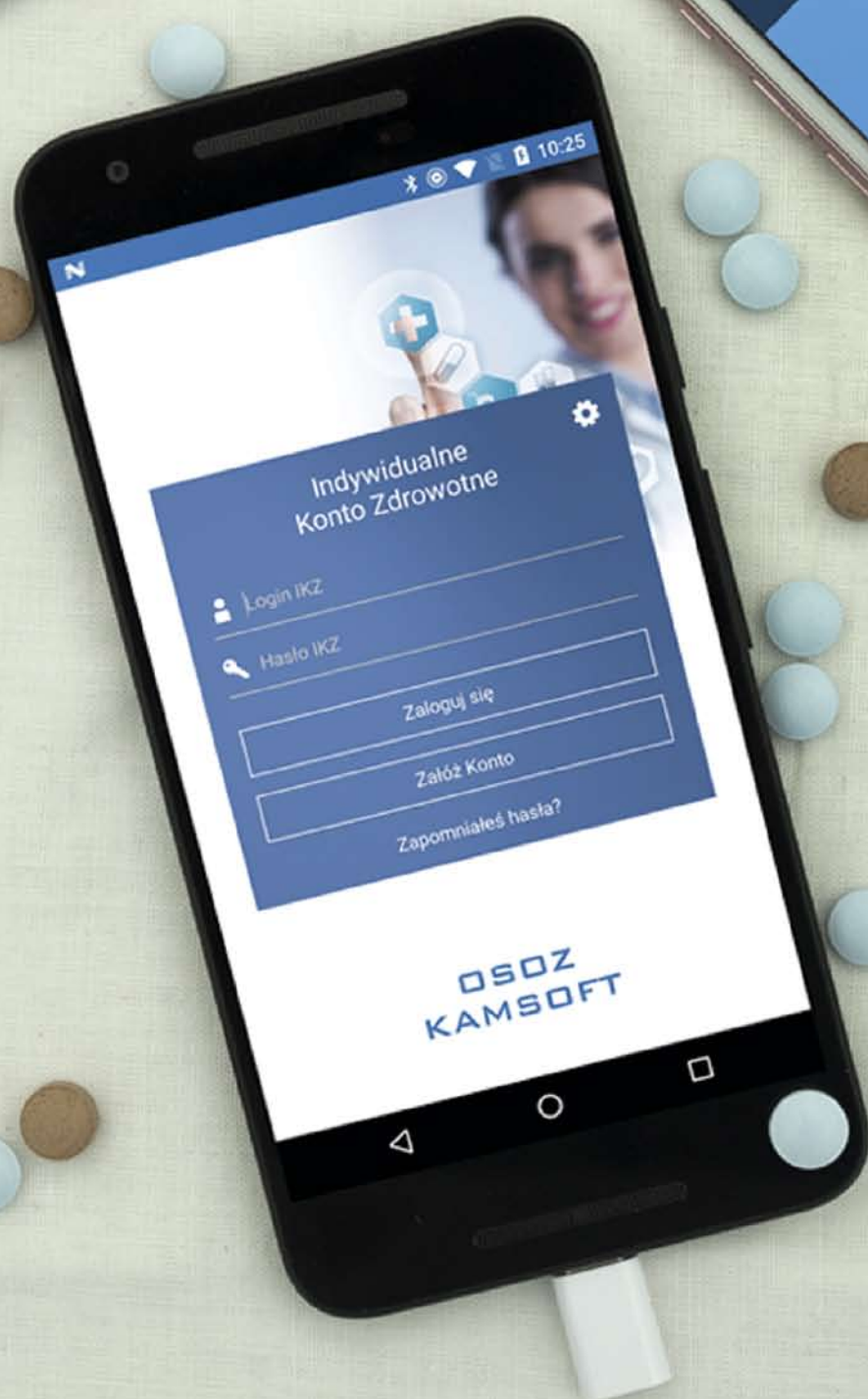
Sleep Genius

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 \$

Aplikacja

VisiMed



Pobierz!





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
8,99 zł



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



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
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 nastrojów. 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

CUMRIK

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 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



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

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

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

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. 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 | 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

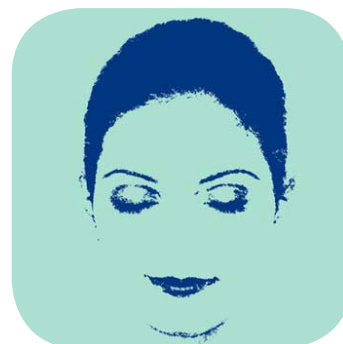
Aplikacja edukacyjna nr 1 w ponad 90 państwach, z liczbą pobrań przekraczającą 10 milionów. Ponad 360 gier i unikalnych sesji treningowych dla poprawy procesu zapamiętywania, koncentracji, rozwiązywania problemów. Według autorów, Fit Brains Trainer wzmacnia koncentrację, procesy poznawcze, zdolności 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
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
63,11 zł

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

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)
0,89 € w wersji na Androida

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 \$

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
1,99 \$ (iOS) | 2,15 € (Android)

Aplikacja

TaxiMed



Pobierz!





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.

Android | PL
Bezpłatna

Bieg to zdrowie

12-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
4,99 zł

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

Cardlio

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 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

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
3,99 \$





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 + 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 łągłówki i układanki dotyczą różnych aspektów ludzkiego ciała.

iOS | Android | wielojęzyczna
2,99 €





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

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

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 \$

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 + 4 inne
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

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



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

Eat Fit – Diet and Health Free

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.

Android | PL | ENG
Bezpłatna w wersji podstawowej



Kalkulator Wymienników Medtronic

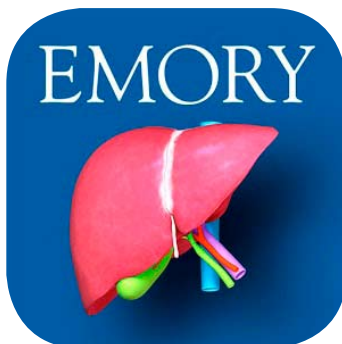
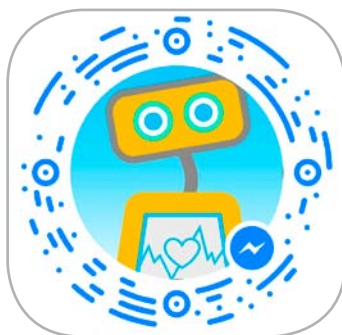
Aplikacja przeznaczona dla osób z cukrzycą oraz tych, którzy chcą kontrolować ilość spożywanych kalorii. Umożliwia sprawdzenie zawartości kalorycznej, ilości Wymienników Węglowodanowych (WW) i Wymienników Białkowo-Tłuszczowych (WBT) każdego produktu żywnościowego, posiłku czy potrawy. Dodatkowo pozwala na tworzenie własnych posiłków a także dodawanie swoich ulubionych produktów.

iOS | Android | PL
Bezpłatna

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, sięgająca 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
1,99 \$



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
3,99 \$

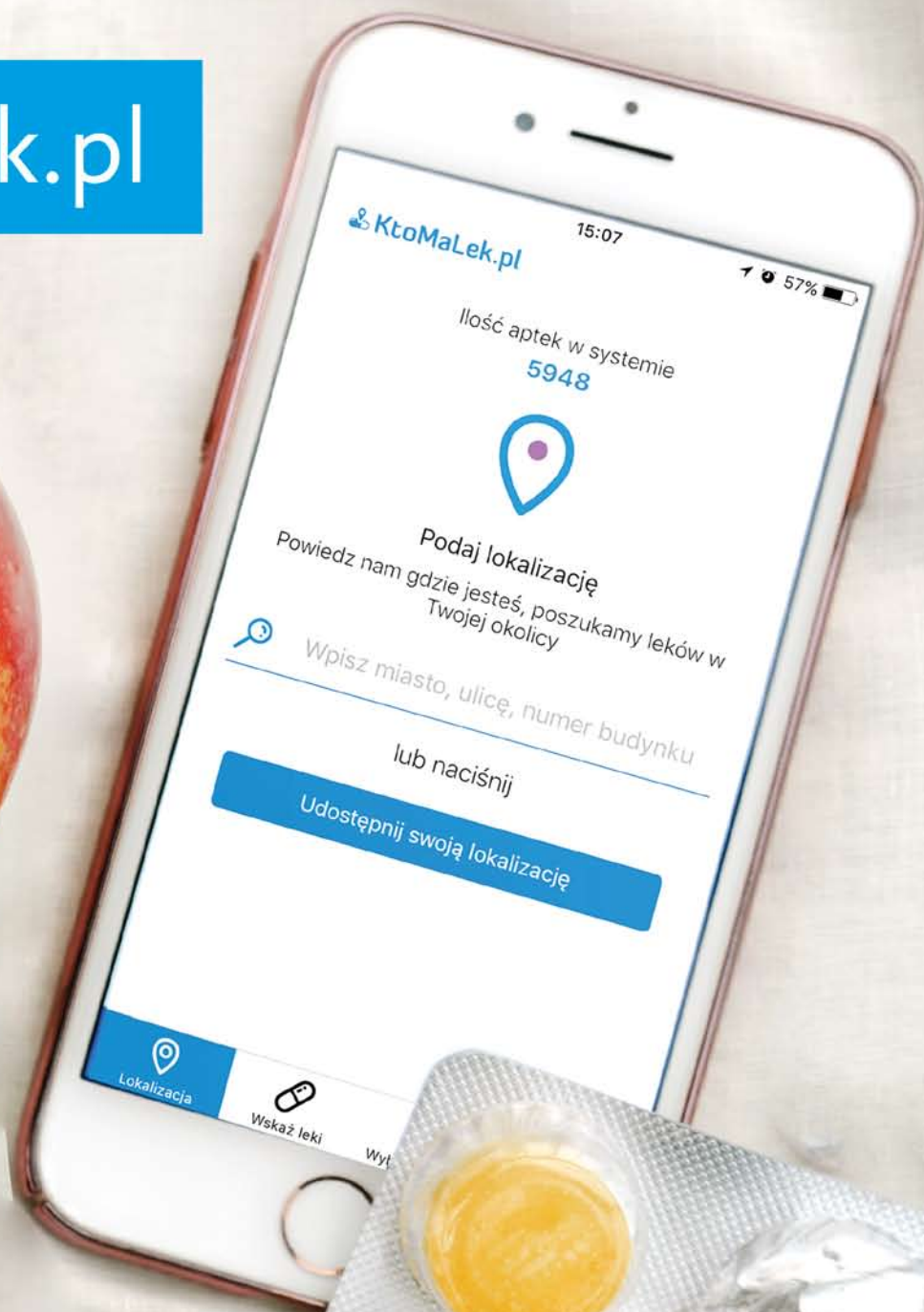


A young girl throwing a Frisbee in the park.



Aplikacja

KtoMaLek.pl



Pobierz!

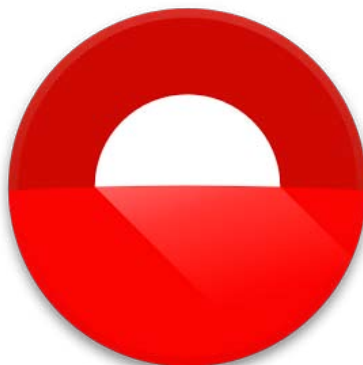




Sea Hero Quest

Jeżeli chcesz pomóc naukowcom w badaniach nad demencją, zagraj w Sea Hero Quest. Użytkownik aplikacji bierze udział we wciągającej pogoni za zabawnymi stworzeniami w scenerii morza i bagien. Tylko podczas 2-minutowej zabawy zbierane są dane, których uzyskanie w badaniach laboratoryjnych zajęłoby 5 godzin! Demencja, dotykająca 45 mln ludzi na świecie, objawia się m.in. utratą zdolności nawigacyjnych. Zebrane dane pozwolą zrozumieć symptomy choroby.

iOS | Android | ENG + 15 innych
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).

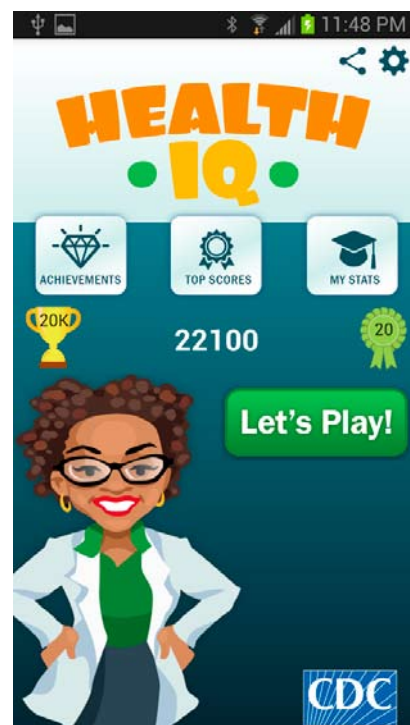
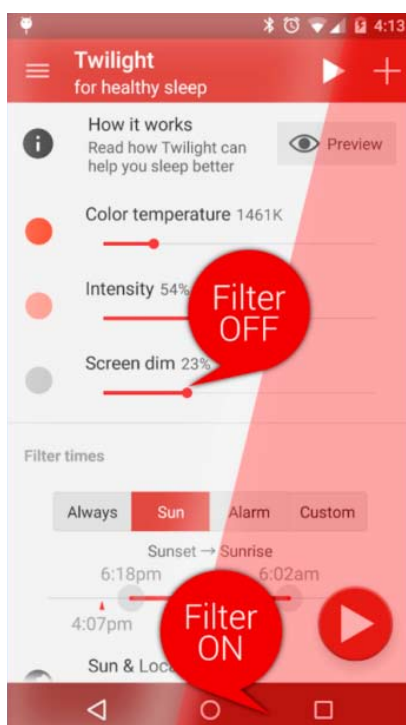
Android | ENG
Bezpłatna

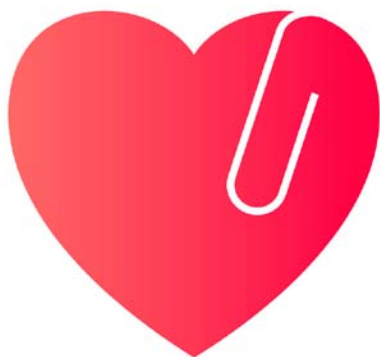


CDC Health IQ

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.

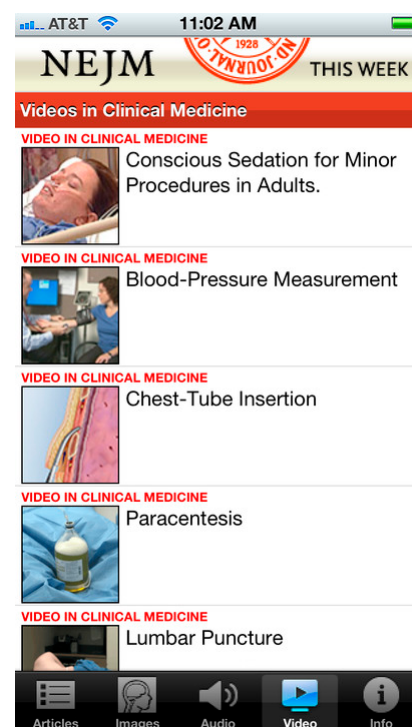
iOS | Android | ENG
Bezpłatna



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.

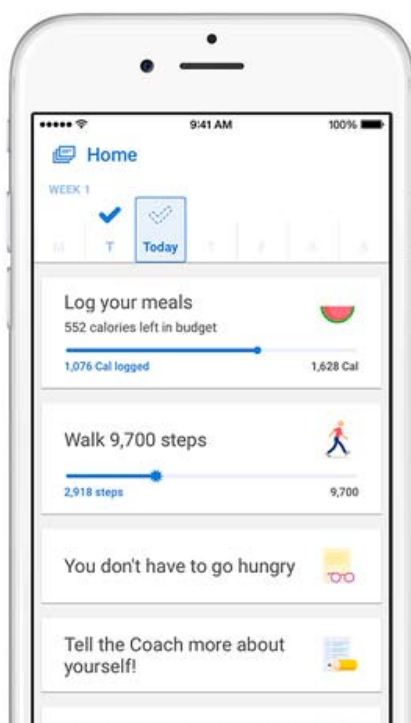
iOS | Android | ENG | DE | SP | JP
Bezpłatna



Odetchnij Spokojnie

Aplikacja Odetchnij Spokojnie to partner w walce z astmą i alergią oraz kompendium wiedzy związanej ze wstrząsem anafilaktycznym. Z jej pomocą można m.in. notować objawy alergii, przeglądać mapę pyłen zawierającą informacje o stężeniu alergenów w wybranych regionach Polski, otrzymywać komunikaty alergiczne, szybko skontaktować się z lekarzem lub osobą bliską w przypadku wstrząsu anafilaktycznego, zapoznać się z poradami specjalistów.

iOS | Android | PL | ENG
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, przygotuje listę zakupów, pozwoli obserwować zmiany wagi, sprawdzić przepisy, listę składników oraz koszt przygotowania posiłku.

iOS | Android | PL

Bezpłatna wersja próbna | od 67,65 zł



iMigraine

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. Na głównym ekranie prezentowana jest liczba migren w miesiącu oraz zażytych leków. Prowadzenie dziennika ułatwia przejrzysty interfejs i proste interaktywne obrazki obszarów głowy. Aplikacja generuje także zbiorczy raport dla lekarza.

iOS | Windows | ENG

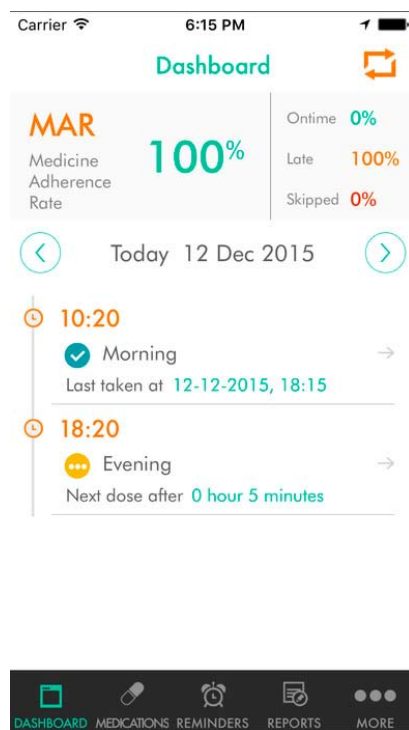
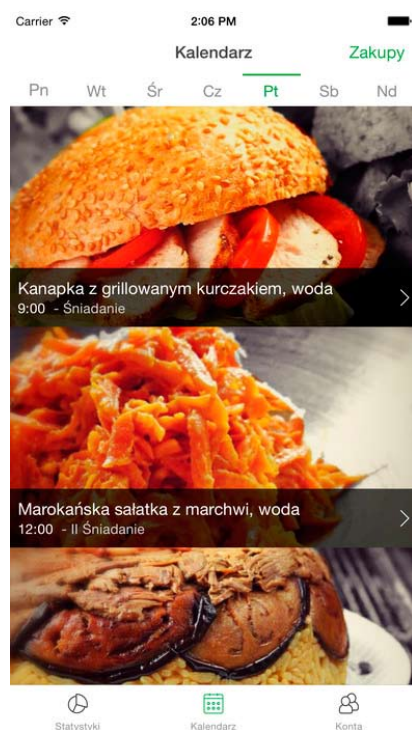
Bezpłatna w wersji z reklamami

**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 zastąpią na pewno wizyty u okulisty.

iOS | Android | ENG | FR

9,99 \$/miesiąc | 24,99 \$/3 miesiące





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.

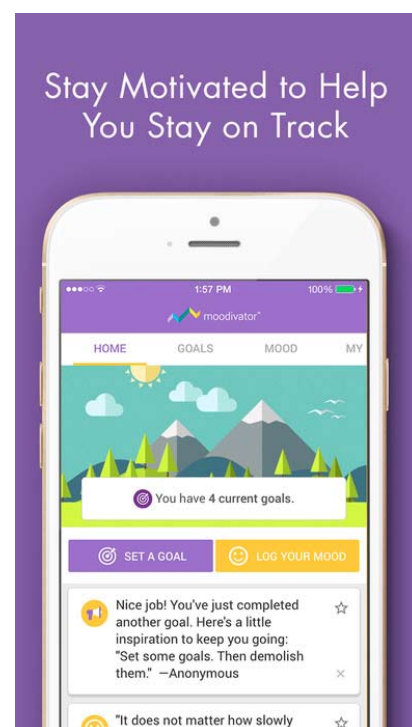
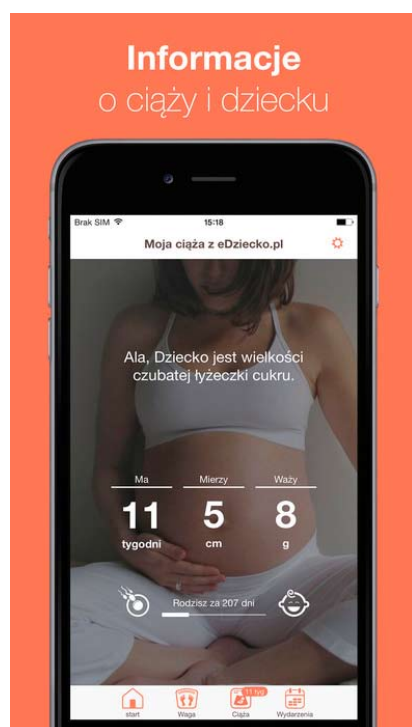
iOS | Android | ENG
Bezpłatna



Moodivator

Celem aplikacji opracowanej przez firmę farmaceutyczną Pfizer 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.

iOS | ENG
Bezpłatna





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, jaki jest % 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



Zdrowie Prosta Rzecz

Chorobom układu ruchu, dotyczącym coraz więcej osób, można zapobiegać, kontrolując sposób wykonywania codziennych czynności – w domu, pracy, szkole. Eksperti LUX MED przeanalizowali szereg zachowań, które wykonywane nieprawidłowo zwiększają ryzyko przeciążeń układu ruchu. Aplikacja zawiera quiz oraz porady, dzięki czemu użytkownik ma okazję sprawdzić, czy wykonuje je w sposób pozwalający na zachowanie zdrowia.

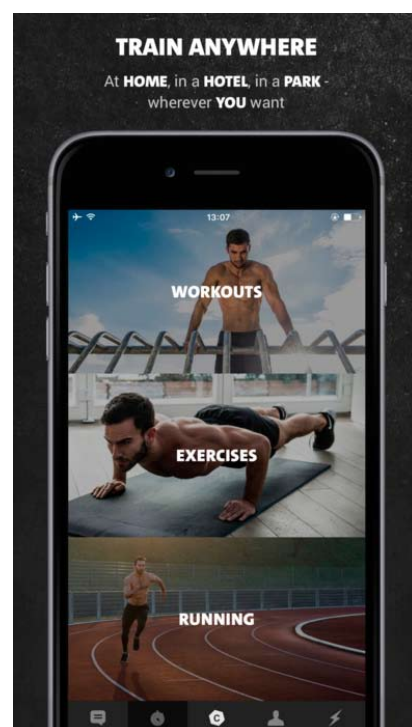
iOS | Android | Windows | PL
Bezpłatna



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.

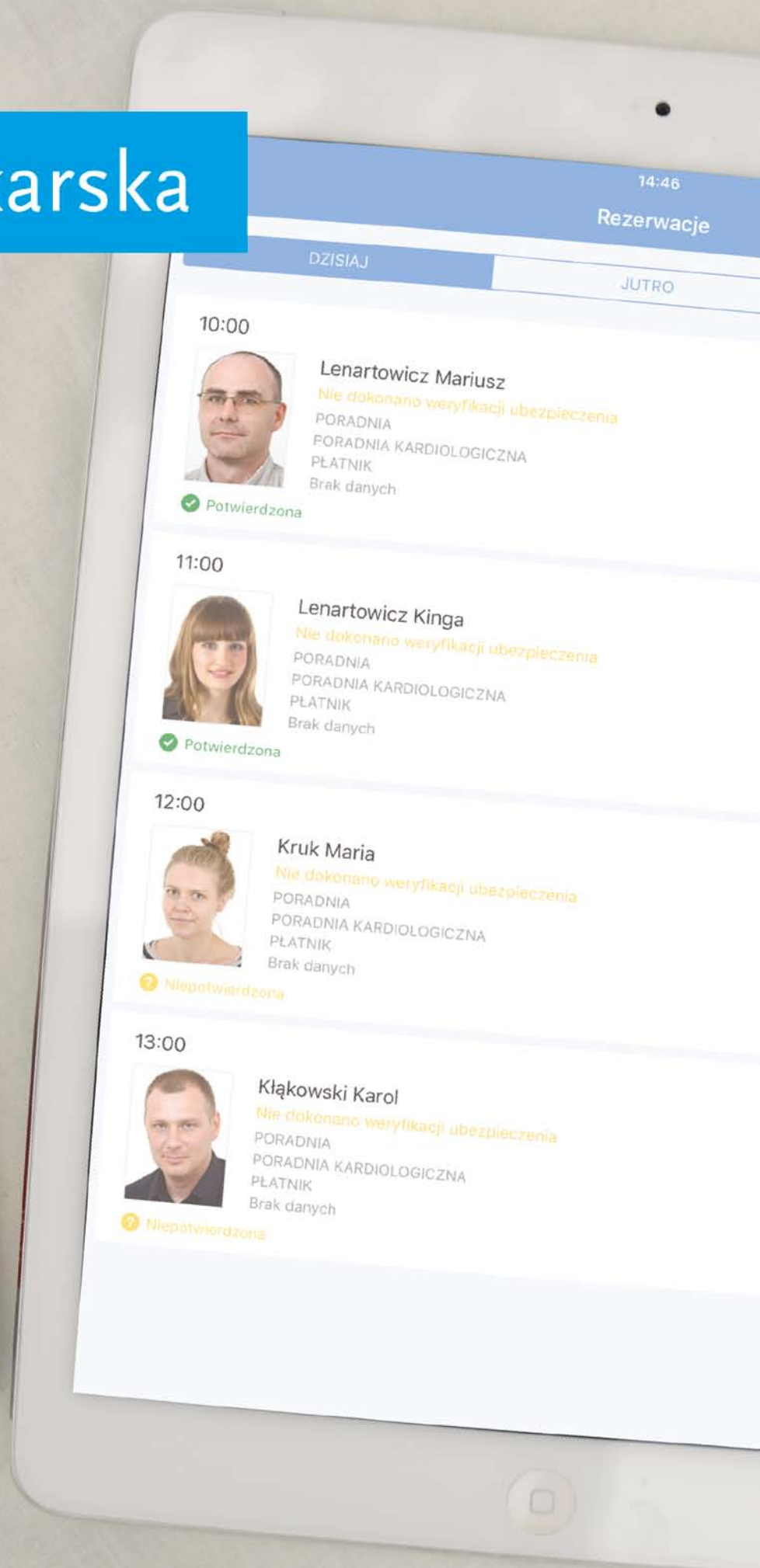
iOS | Android | ENG + 6 innych
Bezpłatna w wersji bazowej | od 34,99 \$



Aplikacja

Wizyta Lekarska

Pobierz!





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.

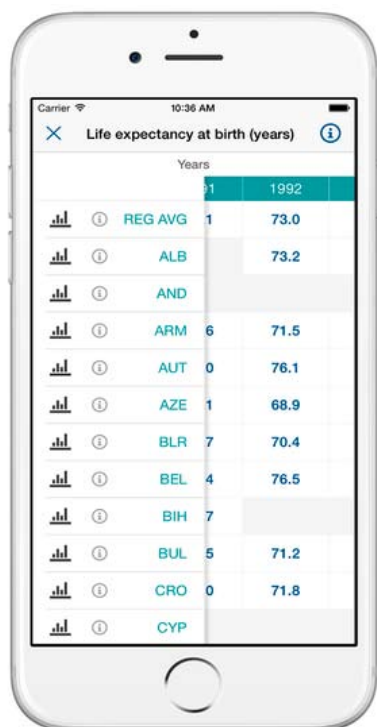
iOS | Android | PL
Bezpłatna



FluMania

FluMania to aplikacja mobilna w postaci gry przygotowana przez Ogólnopolski Program Zwalczenia Grypy. Cel: rozpoznaenie 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



MyRA

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.

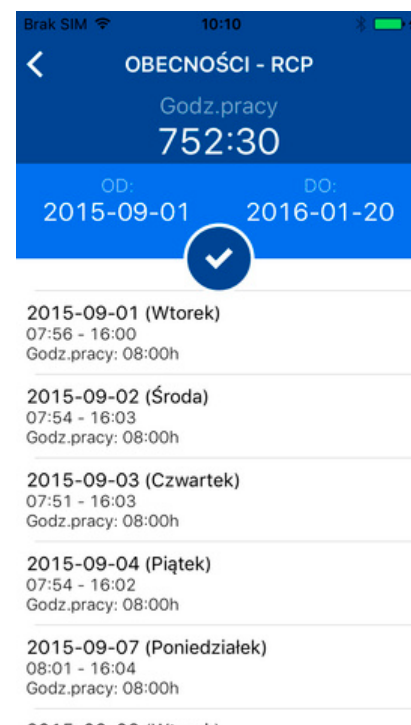
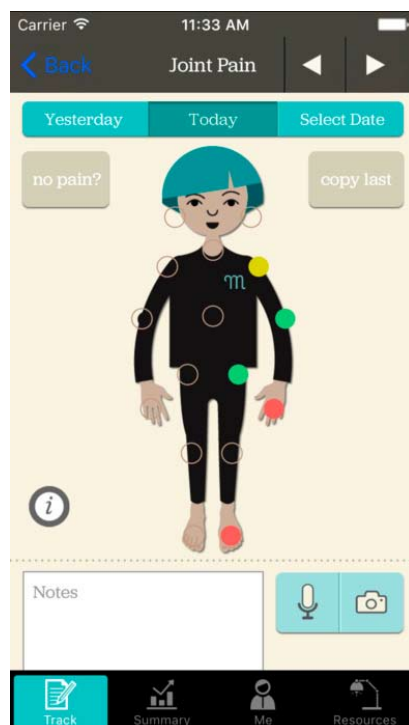
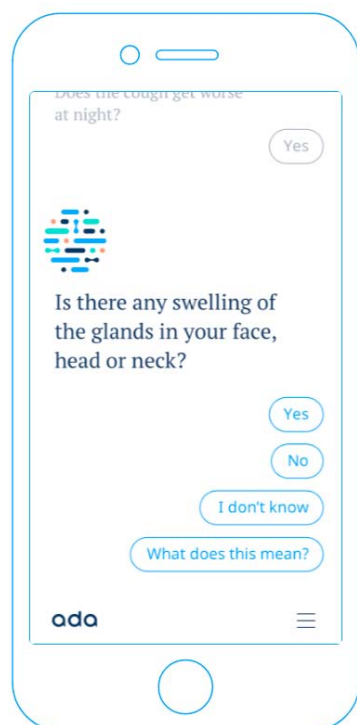
iOS | Android | ENG
Bezpłatna



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 sześciodzielnym 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.

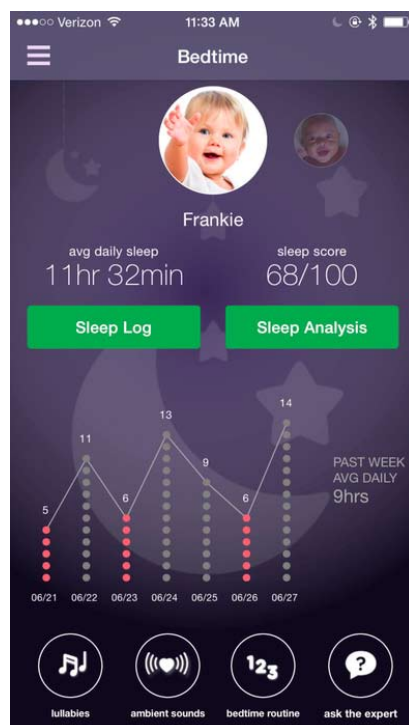
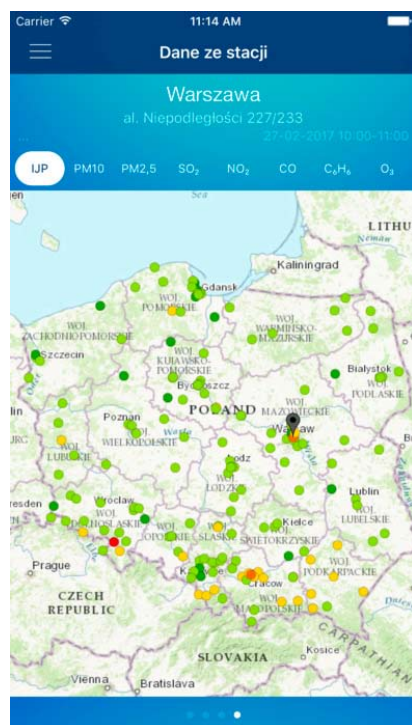
iOS | Android | ENG + 6 innych
Bezpłatna



Zapytaj Lekarza - abcZdrowie

abcZdrowie łączy pacjentów z ekspertami z różnych dziedzin medycyny (m.in.: ginekologów, ortopedów, dermatologów, psychologów, dietetyków i wielu innych). Pacjent może bezpłatnie zadawać pytania i otrzymywać wprost na telefon odpowiedzi udzielane przez lekarzy online. Aplikacja jest powiązana z polskim serwisem o tematyce zdrowotnej – abcZdrowie.pl (Wirtualna Polska). Bezpłatny dostęp do informacji medycznej i narzędzie wzmacniania wizerunku lekarza.

iOS | Android | PL
Bezpłatna





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.

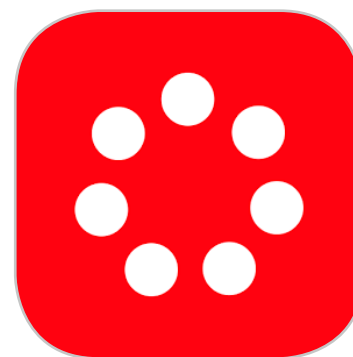
iOS | Android | ENG + 12 innych
Bezpłatna wersja podstawowa | 9,99 \$/mc



DrawMD

Praktyczna aplikacja, z pomocą której lekarz lub pielęgniarka mogą przygotować szkice rozwoju choroby albo przebiegu zabiegu, objaśniając w ten sposób skomplikowane zagadnienia medyczne. Aby zaoszczędzić czas, rysunki tworzy się na podstawie gotowych wzorców (łącznie 140 projektów dla 17 specjalizacji medycznych), nanosząc własne oznaczenia, teksty, komentarze. Rysunek można zapisać i przesłać pacjentowi e-mailem. Sposób na wzmocnienie zaufania w rozmowie z pacjentem i minimalizację stresu.

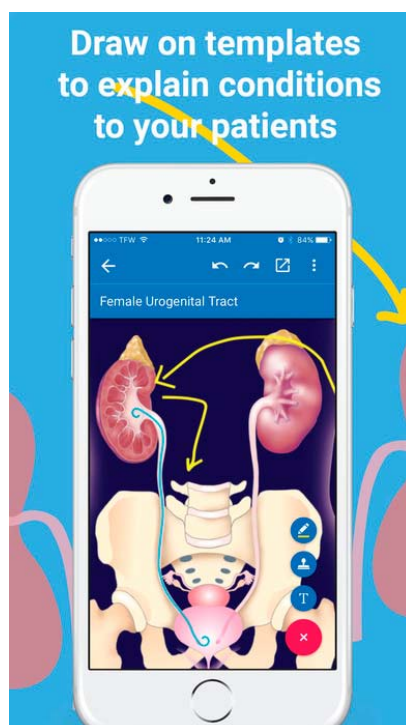
iOS | Android | ENG
Bezpłatna wersja podstawowa | 9,99 \$/mc



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 zadbać przypomnienia i statystyki osiągnięć. Fachowe wsparcie dla zdrowego stylu życia.

iOS | Android | PL + 33 inne
Bezpłatna





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.

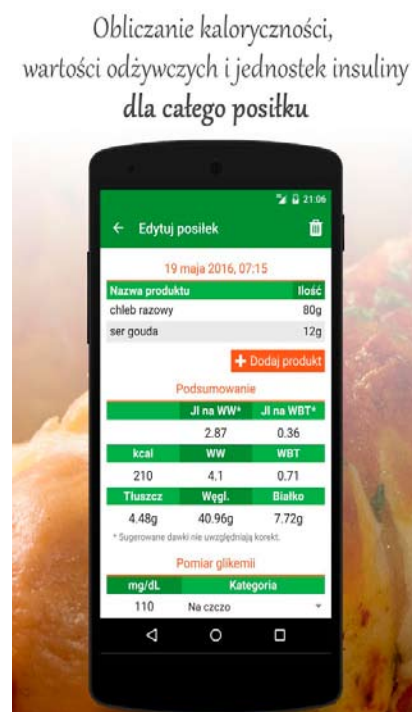
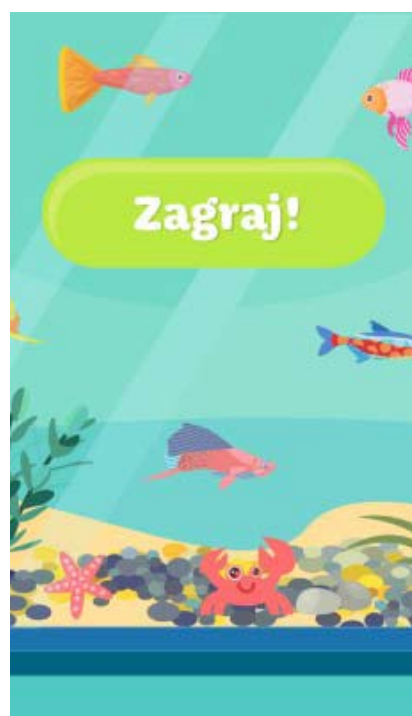
Android | PL
Bezpłatna



Cyclemeter GPS

Najbardziej zaawansowana aplikacja dla rowerzystów. Poza standardowymi funkcjami, jak śledzenie tras i dystansu / czasu, Cyclemeter 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

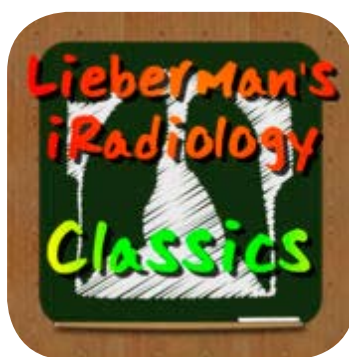




SleepBot

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



iRadiology

Wartościowe kompendium wiedzy z dziedziny radiologii dla studentów i lekarzy rezydentów. Z pomocą 500 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. Autor – dr Gillian Liebermann – jest pracownikiem na uniwersytecie harwardzkim.

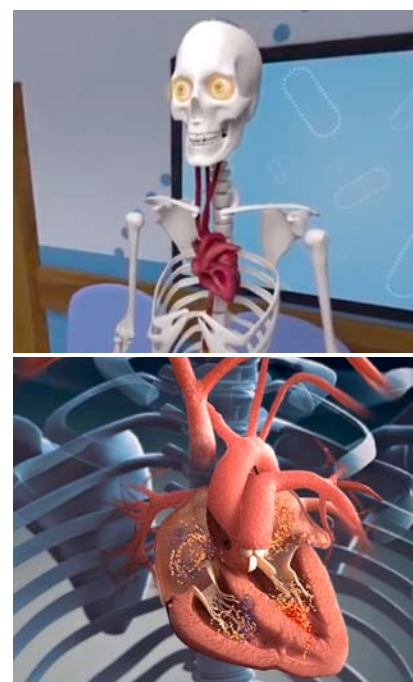
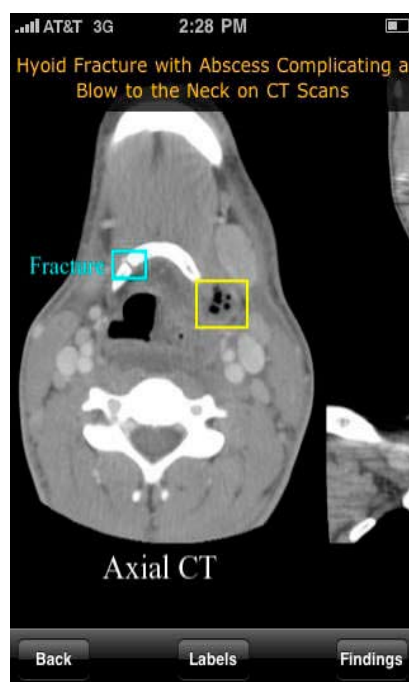
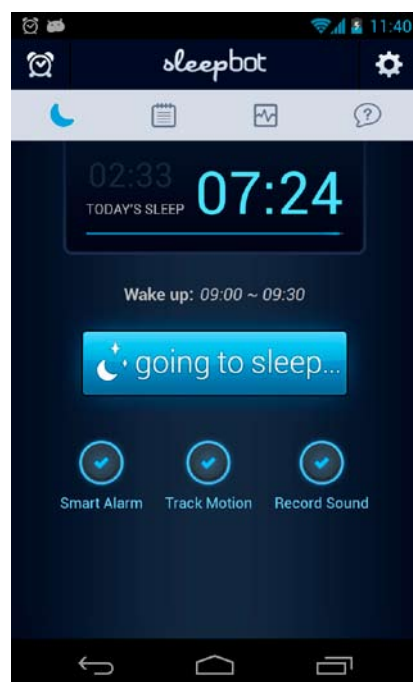
iOS | Android | ENG
Bezpłatna



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



Cosmetic Scan

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 200 000 produktów dostępnych m.in. na rynku polskim.

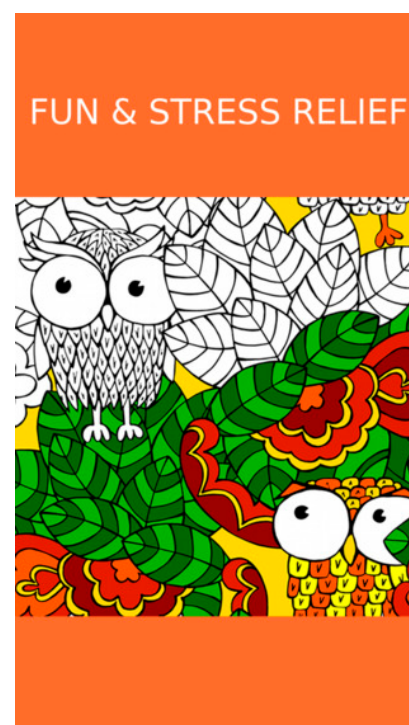
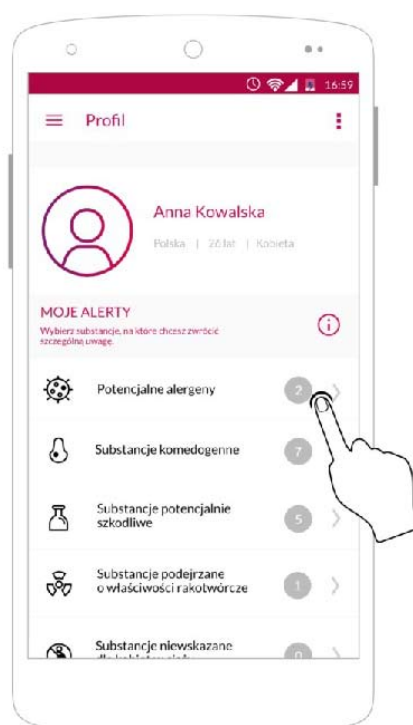
iOS | Android | PL | ENG
Bezpłatna

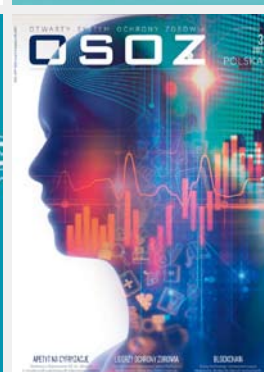
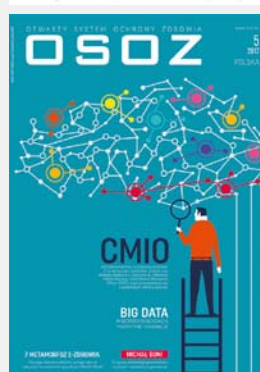


Owl Coloring Book For Adults

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





Wszystko o digitalizacji rynku zdrowia
w miesięczniku **OSOZ Polska**

Zamów prenumeratę pod adresem redakcja@osoz.pl lub czytaj wydania mobilne z aplikacją OSOZNews

PONAD

30

LAT NA RYNKU OCHRONY ZDROWIA

KAMSOFT



PASJA TWORZENIA
INNOWACJI DLA LUDZI

WWW.KAMSOFT.PL