

SPRÍSTUPNENIE TECHNOLOGIÍ SOCIÁLNEJ STAROSTLIVOSTI PRE VŠETKÝCH

Téma 2.4. Ľahko použiteľné nástroje

Financované Európskou úniou. Vyjadrené názory sú len názormi autora (autorov) a nemusia nevyhnutne odrážať názory a názory Európskej únie alebo Európskej výkonnej agentúry pre vzdelávanie a kultúru (EACEA). Európska únia ani EACEA za ne nezodpovedajú.

Obsah

Úvod do katalógu

1. Digitálne nástroje pre opatrovateľov
2. Lekárske a zdravotnícke nástroje
3. Nástroje sociálnej starostlivosti
4. Komunikačné nástroje
5. Organizačné a riadiace nástroje

Úvod do katalógu

1. Prehľad katalógu
2. Cieľová skupina

Úvod do kurzu



1. Prehľad katalógu

O čom je katalóg?

Cieľom katalógu je poskytnúť opatrovateľom **príležitosti** a **rady** o **digitálnych nástrojoch**, ktoré môžu byť užitočné pri ich každodennej práci. Katalóg sa preto zameriava na rôzne nástroje pokrývajúce rôzne funkcie; čo majú spoločné, je ich schopnosť **ľahko** a **autonómne** si ich osvojiť opatrovateľmi bez toho, aby ich organizácia ako celok potrebovala prijať tieto nástroje, čím sa poskytuje opatrovateľom viac flexibility a voľnosti.

Prečo na tom záleží?

Mnoho opatrovateľských pracovníkov **chce do svojej práce integrovať** viac digitálnych nástrojov, ale nedostalo sa im **dostatočného školenia** v tejto oblasti, nemajú dostatok **času na to, aby sami skúmali** nové spôsoby práce, a niekedy nie sú schopní prijať nové nástroje, ak ich **celá organizácia** nevyužije. rozhodnutie. Tento katalóg im má pomôcť jednoducho vziať digitálne záležitosti do vlastných rúk a **nájsť** spôsoby využitia technológie, ktoré im vyhovujú.

Úvod do kurzu



2. Cieľová skupina

Pre koho je kurz určený?

Prakticky **každý profesionál pracujúci v sektore starostlivosti** môže využiť tento katalóg, alebo aspoň jeho časť, **inšpirovať sa** a **otestovať** niektoré z riešení prezentovaných v profesionálnom kontexte. Zatiaľ čo každé riešenie si vyžaduje malú krivku učenia, riešenia prezentované v tomto katalógu boli vybrané čiastočne pre ich jednoduchosť použitia a absenciu technických predpokladov. Niektoré z týchto riešení sú však najlepšie prispôbené **personálu, ktorý je v kontakte s pacientmi**.

Môžem to nasledovať?

Tento učebný plán je prispôsobený **každému pracovníkovi** a poskytuje množstvo digitálnych riešení bežných situácií a problémov v sektore starostlivosti. Nevyžadujú technické zručnosti, platené predplatné ani prepojenie s iným softvérom a pre väčšinu z nich sú dostupné na smartfóne. Každý, kto je vo svojom profesionálnom živote zvyknutý používať digitálny nástroj, môže tento katalóg preskúmať, pochopiť a použiť.

1. Digitálne nástroje pre opatrovateľov

1. Štruktúra katalógu
2. Metodika výberu
3. Obavy o súkromie

1. Digitálne nástroje pre opatrovateľov



1.1. Štruktúra katalógu

Katalóg predstavuje množstvo nástrojov, ktoré si môžu pracovníci starostlivosti ľahko a autonómne osvojiť. Pre každý vybraný nástroj sú poskytnuté informácie (keď sa dajú zhromaždiť) o nasledujúcich aspektoch:

1. Prehľad nástroja
2. Vlastnosti a funkcie
 1. Kľúčové vlastnosti
 2. Pridané vlastnosti
 3. integrácií
 4. Rozhranie
3. Cenové možnosti, detaily a schémy
4. Všeobecné hodnotenie
 1. Užívateľské recenzie
 2. Hlavné výhody
 3. Hlavné nedostatky
5. Demonštrácia

1. Digitálne nástroje pre opatrovateľov



1.2. Metodika výberu

Zistenia z nadnárodnej správy ukázali, že absolvovanie školenia v aplikáciách **mobilnej starostlivosti**, ako je sledovanie zdravia, telemedicína a nástroje na komunikáciu s pacientmi, môže zlepšiť starostlivosť o pacienta a jeho dostupnosť. Preto tento katalóg odzrkadľuje odporúčania a rady na **fórach, článkoch, komunitách a diskusióch o zdravotnej a sociálnej starostlivosti** a je založený na **skúsenostiach odborníkov v oblasti starostlivosti** s vybranými nástrojmi.

V prípadoch, keď bol navrhovaný nástroj prispôsobený výlučne národnému kontextu, hľadali sa **medzinárodné ekvivalenty**. *Napríklad, zatiaľ čo mnoho nórskych lekárov a zdravotných sestier podporuje mobilnú verziu farmaceutického katalógu, medzinárodným ekvivalentom tejto aplikácie je aplikácia drugs.com, ako je uvedené v tomto učebnom pláne.*

Sortiment nástrojov poskytuje pohľad na **rozsiahly a rôznorodý trh** a tieto možnosti **nemusia** byť nevyhnutne **vhodné pre každého**. Tento prehľad však môže slúžiť ako **inšpirácia** pre opatrovateľov pri **skúmaní a hľadaní** nových **technológií**, ktoré by sa mohli ukázať ako užitočné v ich každodennom pracovnom živote.

1. Digitálne nástroje pre opatrovateľov

1.2. Metodika výberu

Na prispôsobenie tohto katalógu kontextu opatrovateľských pracovníkov boli vybrané nástroje, ktoré boli vybrané ako súčasť tohto katalógu, pretože integrovali **šesť dôležitých potrieb** opatrovateľských pracovníkov, ktoré boli identifikované pri príprave tohto katalógu.

Aby boli nástroje považované za „**ľahko osvojiteľné**“, musia spĺňať nasledujúcich **šesť požiadaviek**:



Môžu byť **autonómne prijaté** pracovníkom.



Je **inovatívny** a prispôsobený sektoru.



Je **bezplatný** alebo veľmi **cenovo dostupný**.



Nevyžaduje rozsiahle **technické znalosti**.



Je **mobilný** a **použiteľný** pri každodenných úlohách.



Môže fungovať **nezávisle** od iných informačných systémov (bez potreby rozhrania).

1. Digitálne nástroje pre opatrovateľov



1.3. Obavy o súkromie

Výber nástrojov uvedených v týchto osnovách je úplne v súlade so **všeobecným nariadením EÚ o ochrane údajov (GDPR)**.

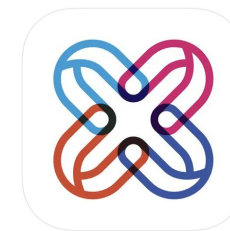
Používatelia však musia tieto nástroje považovať za nástroje na súkromné použitie. Ak tieto nástroje odporúčate klientom, pacientom alebo používateľom, uistite sa, že rozumejú možným **rizikám pre ich súkromie**. Jasne vysvetlite, že používanie takýchto aplikácií je na ich vlastné riziko z hľadiska ochrany súkromia.

Okrem toho zdôraznite, že tieto aplikácie nemôžu slúžiť ako náhrada za odborné lekárske konzultácie, liečbu alebo sledovanie.

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje

1. Sprievodca liekmi Drugs.com
2. Lekárska kalkulačka MDCalc
3. Step Tracker – krokomer
4. Google Fit

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje



2.1. Sprievodca liekmi Drugs.com – prehľad

Prehľad nástroja

- ☐ Mobilná **aplikácia** poskytujúca komplexné **informácie** o **liekoch** (viac ako 24 000 referencií), vrátane liekov na predpis, voľnopredajných liekov a doplnkov.
- ☐ Navrhnuté ako **spoľahlivá** a **dostupná** encyklopédia liekov pre jednotlivcov, ktorí hľadajú informácie o rôznych liekoch, ich použití, dávkovaní, interakciách a možných vedľajších účinkoch.
- ☐ Najväčšia, najnavštevovanejšia (50 miliónov/rok), **nezávislá** webová stránka s informáciami o medicíne **dostupná na** internete.
- ☐ Rôzne **národné** a **miestne** orgány v rôznych krajinách vyvinuli **podobné aplikácie**.



Editor: **Drugsite Trust (súkromný trust)**



Dostupnosť: **Webová a mobilná aplikácia**



Dátum vytvorenia: **2001**



Typickí používatelia: **Široká verejnosť, poskytovatelia starostlivosti, zdravotníci, študenti, cestovatelia**

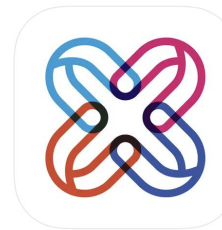


Dostupné jazyky projektu: **ENG**



Zásady ochrany osobných údajov: **v súlade s GDPR ([odkaz](#))**

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje



2.1. Sprievodca liekmi Drugs.com – Vlastnosti a funkcie

- Key icon** **Kľúčové vlastnosti**
- ✓ **Databáza liekov** : Rozsiahla, podrobná databáza liekov a súvisiacich informácií s možnosťou vyhľadávania.
 - ✓ **Kontrola liekových interakcií** : Nástroj na kontrolu interakcií medzi rôznymi liekmi.
 - ✓ **Pill Identifier** : Funkcia umožňujúca identifikovať tabletky na základe vzhľadu, farby, tvaru a potlače.



Pridané vlastnosti

- ✓ **Osobné záznamy o liekoch** : lekársky denník a história používateľa, predpísané lieky, dávkovanie a rozvrhy
- ✓ **Správy a upozornenia** na novinky súvisiace s drogami
- ✓ **Lekársky slovník** , ktorý vám pomôže pochopiť lekárske žargón
- ✓ **Offline prístup** k určitým funkciám



Integrácie

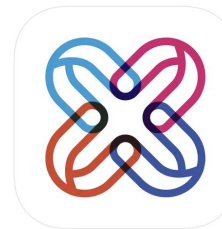
Mobilná a webová aplikácia sú navrhnuté tak, aby boli **nezávislé a samostatné** .



Rozhranie

- ✓ **Domovská stránka** s možnosťami navigácie
- ✓ **Vyhľadávací panel** na vyhľadanie liekov
- ✓ **Tlačidlá a ponuky** navrhnuté pre jednoduchú navigáciu medzi sekciami aplikácie.
- ✓ **Stránky o liekoch** popisujúce pre každý liek použitie, dávkovanie, vedľajšie účinky, preventívne opatrenia, interakcie a ďalšie relevantné informácie.

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje



2.1. Sprievodca liekmi Drugs.com – Ceny a hodnotenie



Stanovenie
cien

- ✓ Drugs.com je **úplne zadarmo** . Je tiež **nezávislá** od farmaceutického priemyslu a spoločností.
- ✓ Drugs.com je financovaný výlučne z **reklám**, ktoré si prezerá používateľ.



Používateľské hodnotenia

Apple: **4,8/5** (8 000 recenzií) // Google: **4,4/5** (30 000)



Hlavné nedostatky

- ✓ **Výkon aplikácie:** Používatelia hlásili občasné problémy, ako sú pomalé časy načítania, chyby alebo zlyhania.
- ✓ **Reklama:** Model financovania Drugs.com môže byť pre používateľa zdrojom frustrácie.
- ✓ **Geografické pokrytie:** Drugs.com, väčšinou navrhnutý pre severoamerický trh, nie je dostupný všade v Európe.

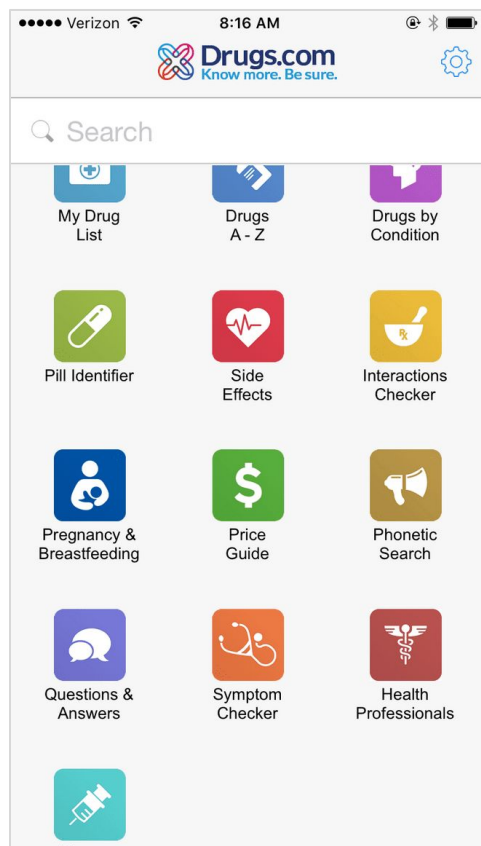
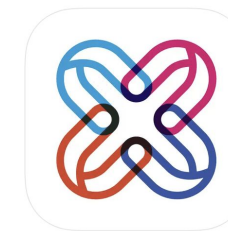


Hlavné výhody

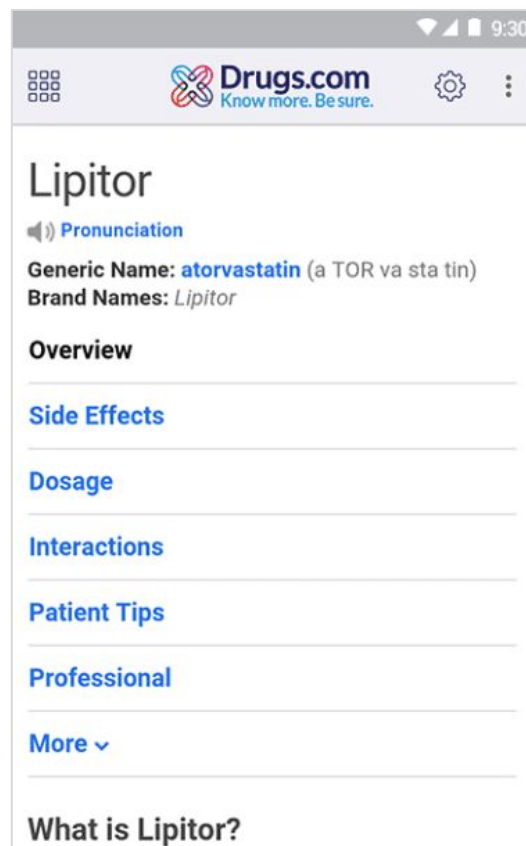
- ✓ **Komplexné informácie** : používatelia oceňujú aplikáciu pre jej rozsiahlu a podrobnú databázu informácií o drogách.
- ✓ **Spoľahlivé údaje** : Databázu informácií o liekoch využívajú dôveryhodní dodávatelia lekárskej informácie vrátane Cerner Multum, Micromedex, FDA atď.
- ✓ Používatelia chvália
- ✓ Používatelia chvália

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje

2.1. Sprievodca liekmi Drugs.com – ukážka



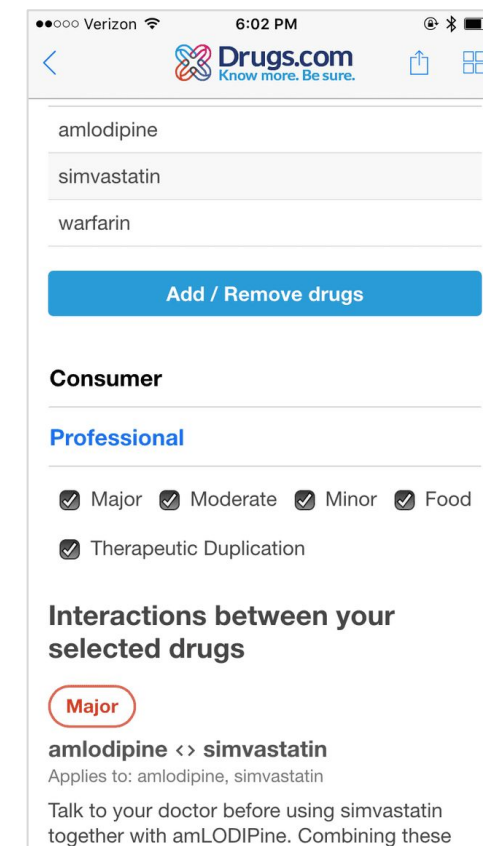
Ponuka Drugs.com



Stránka o drogách
(Lipitor)



Modul identifikátora pilulky



Kontrola interakcií

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje



2.2. Lekárska kalkulačka MDCalc – prehľad

Prehľad nástroja

- ☐ **Mobilná aplikácia** poskytujúca širokú škálu nástrojov na podporu klinického rozhodovania a lekárskeho kalkulačiek .
- ☐ Na základe dôkazov z **lekárskej literatúry** a zavedených klinických odporúčaní.
- ☐ Obsahuje širokú škálu lekárskeho kalkulačiek pokrývajúcich **rôzne klinické oblasti** a **špeciality** .
- ☐ Navrhnuté na pomoc zdravotníckemu personálu pri rozhodovaní o starostlivosti o pacienta
- ☐ Prístup k nim majú **milióny** používateľov mesačne vo viac ako **200 krajinách** .



Editor: **MD Aware, LLC**



Dátum vytvorenia: **2013**



Dostupné jazyky projektu: **ENG**



Dostupnosť: **Webová a mobilná aplikácia**



Typickí používatelia: **Zdravotníci, poskytovatelia zdravotnej starostlivosti**



Zásady ochrany osobných údajov: **v súlade s GDPR ([odkaz](#))**

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje



2.2. Lekárska kalkulačka MDCalc – Vlastnosti a funkcie

- Kľúčové vlastnosti**
- ✓ **Lekárske kalkulačky** : Široká škála lekárskeho kalkulačiek.
 - ✓ **Špeciálne nástroje** : Aplikácia pokrýva viac ako 50 špecialít a uspokojuje jedinečné potreby.
 - ✓ **Ďalšie vzdelávanie**: Prístup k lekárskej literatúre a odbornému obsahu.



Pridané vlastnosti

- ✓ **Záložky a obľúbené položky**: Používateľ si môže uložiť obľúbené kalkulačky do záložiek, čo umožňuje rýchle posúdenie často používaných nástrojov.
- ✓ **Off-line prístup** k určitým nástrojom.



Integrácie

Mobilná a webová aplikácia môžu byť navzájom.



Rozhranie

- ✓ **Domovská stránka** s možnosťami navigácie a vyhľadávacím panelom na vyhľadávanie kalkulačiek.
- ✓ **Kalkulačky** usporiadané do špeciálnych kategórií, prezentované na vyhradenej stránke.
- ✓ **Vstupné polia** pre parametre.
- ✓ **Overenie používateľa** na vytváranie účtov.

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje



2.2. Lekárska kalkulačka MDCalc – Ceny a hodnotenie



Stanovenie
cien

- ✓ Lekárska kalkulačka MDCalc je **bezplatná**. V MDCalc nie sú žiadne vonkajšie peniaze ani vplyv.
- ✓ MDCalc je financovaný výlučne z **reklám** zobrazených používateľom.



Používateľské hodnotenia

Apple: **4,7/5** (14,6 tisíc recenzií) / Google: **4,9/5** (15 tisíc)



Hlavné nedostatky

- ✓ **Problémy s výkonom:** Niektorí používatelia hlásili problémy, ako sú pomalé časy načítania a zlyhania.
- ✓ **Frekvencia aktualizácie:** Niektorí používatelia vyjadrujú nespokojnosť s oneskorením pri odstraňovaní chýb a zavádzaní nových funkcií.
- ✓ **Dostupnosť kalkulačky:** Niektorí používatelia vyjadrili požiadavku na ďalšie špeciálne kalkulačky.



Hlavné výhody

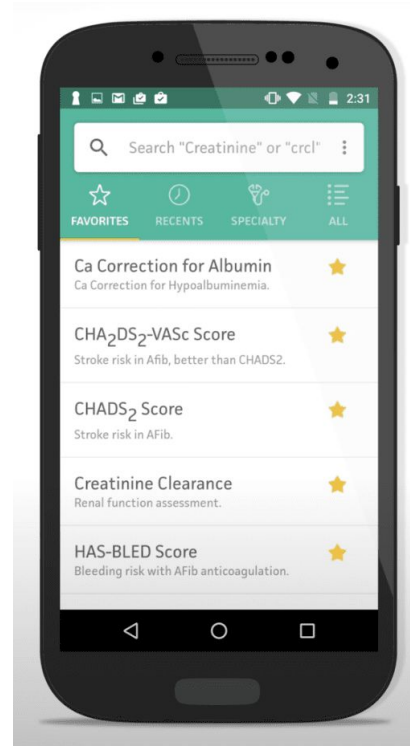
- ✓ **Spoľahlivé údaje:** Kalkulačky sú vytvorené výskumníkmi a klinické skóre je založené na dôkazoch z lekárskej literatúry.
- ✓ **Obsiahle:** Používatelia zdôrazňujú rozsiahlu zbierku lekárskeho kalkulačiek, ktoré im umožňujú vykonávať rôzne výpočty a pomáhajú pri klinickom rozhodovaní.

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje

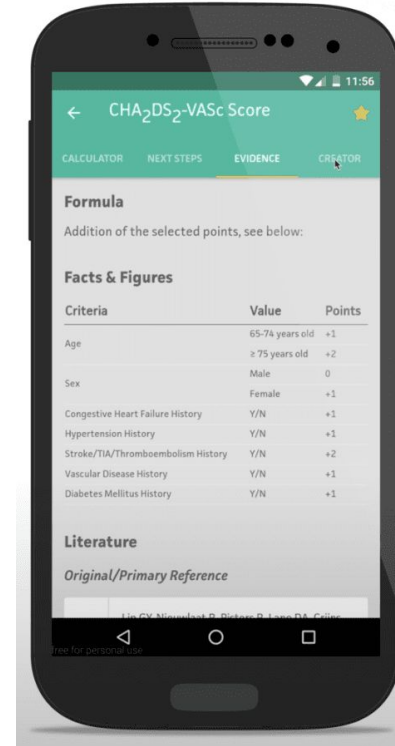
2.2. Lekárska kalkulačka MDCalc – ukážka



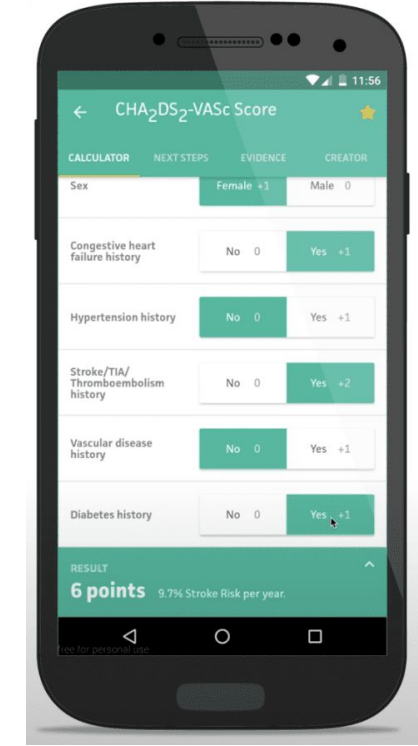
Zaregistrujte sa a prihláste sa



Panel s ponukami a prístup k nástrojom



Dôkazy a odborný obsah



Kalkulačka a výsledky

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje

2.3. Step Tracker - Krokomer - Prehľad



Prehľad nástroja

- **Mobilná aplikácia**, ktorá automaticky **sleduje** vaše denné kroky, spálené kalórie, prejdenú vzdialenosť, trvanie a tempo, keď máte mobilný telefón so sebou.
- Zaznamenané údaje sa zobrazujú v **intuitívnych grafoch** pre **samokontrolu** .



Editor: **Leap Fitness Group**



Dátum vytvorenia: **2019**



Dostupné jazyky projektu: **ENG, NO, CZ, GER**



Dostupnosť: **Mobilná aplikácia**



Typickí používatelia: **Jednotlivci so zdravotným stavom, jednotlivci, ktorí si uvedomujú zdravie**



Zásady ochrany osobných údajov: **v súlade s GDPR ([odkaz](#))**

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje



2.3. Step Tracker – Krokomer – Vlastnosti a funkcie



Kľúčové vlastnosti

- ✓ **Počítadlo krokov:** Aplikácia automaticky zaznamenáva vaše kroky. Počítanie krokov môžete pozastaviť, obnoviť alebo resetovať.
- ✓ **Sledovač máp v reálnom čase:** V režime sledovania GPS počítadlo aplikácie sleduje prejdenú vzdialenosť, tempo, čas a kalórie.



Pridané vlastnosti

- ✓ **Graf prehľadu:** Vaše údaje sa zobrazia v grafoch, čo vám umožní jednoducho skontrolovať denné, týždenné a mesačné štatistiky.
- ✓ **Ciele a úspechy:** Môžete si tiež nastaviť ciele pre svoje aktivity, aby ste boli motivovaní.



Integrácie

- ✓ Údaje o kondícii je možné synchronizovať s aplikáciou Google Fit.
- ✓ Očakáva sa viac integračných funkcií.



Rozhranie

- ✓ **Jednoduchý dizajn** s veľkým displejom pre jednoduchú navigáciu.
- ✓ **Vstupné polia pre osobné údaje**, ako je pohlavie, vek, výška, váha.
- ✓ **Vstupné polia pre osobné ciele.**
- ✓ Tlačidlo **Štart a Stop** na aktiváciu/deaktiváciu sledovania

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje



2.3. Step Tracker – Krokomer – Cena a vyhodnotenie



Stanovenie
cien

- ✓ Základné predplatné: **zadarmo**
- ✓ Prémiové predplatné: **bezplatná skúšobná verzia , 2 \$ týždenne, 32 \$ ročne.**



Používateľské hodnotenia

Apple: **4,9/5** (1,1 tis. recenzií) /Google: **4,8/5** (663 kB)



Hlavné nedostatky

- ✓ **Pridáva:** Niektorí používatelia vyjadrujú nespokojnosť s frekvenciou reklám, čo narúša celkový dojem používateľa.
- ✓ **Neistota:** Údaje zhromaždené prostredníctvom tohto typu aplikácie budú nevyhnutne obsahovať určitý stupeň neistoty a nemožno sa úplne spoliehať na výsledky.

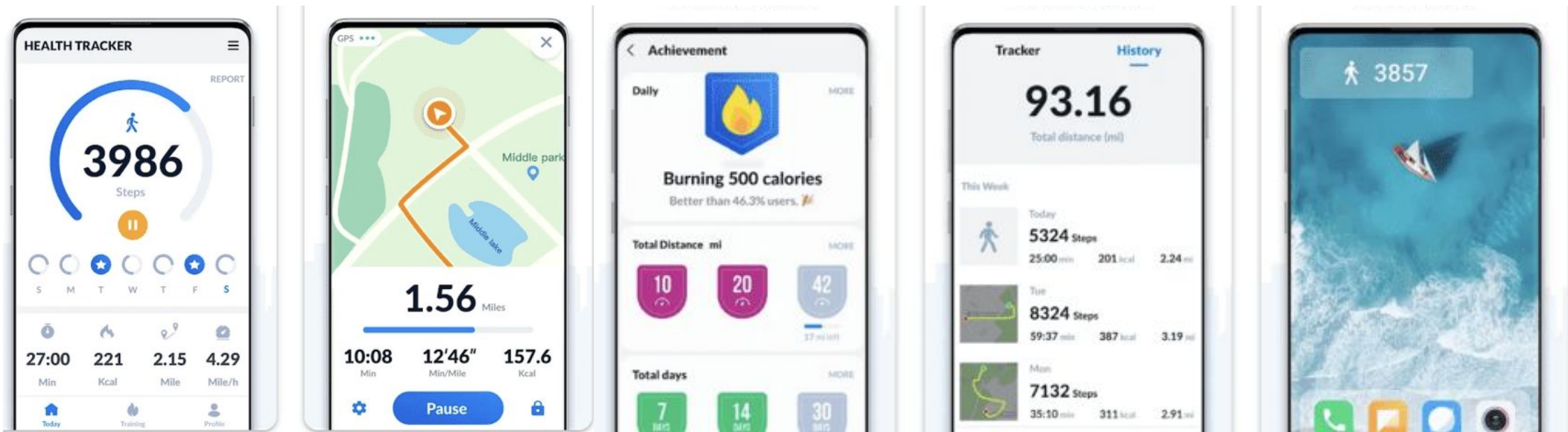


Hlavné výhody

- ✓ **Vysoká úroveň presnosti:** Na rozdiel od mnohých porovnateľných aplikácií je táto známa svojou vysokou úrovňou presnosti
- ✓ **Úspora energie:** Počítadlo krokov počíta kroky so vstavaným senzorom, čo výrazne šetrí batériu .
- ✓ **Motivačné:** Sledovač krokov môže podporiť fyzickú aktivitu pre zlepšenie mobility, rovnováhy a celkového zdravia

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje

2.3. Step Tracker - Krokomer - Ukážka



Aktualizácie v reálnom čase

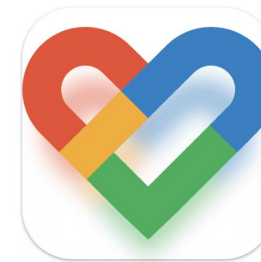
Sledovanie mapy

Stanoviť ciele

Zobraziť históriu

Denné pripomienky

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje



2.4. Google Fit – prehľad

Prehľad nástroja

- Komplexná **mobilná aplikácia** určená na pomoc používateľom **sledovať** a **riadiť** ich fyzickú aktivitu, výživu a celkovú pohodu.
- **Automatické sledovanie** aktivít, ako je chôdza, beh, bicyklovanie a spánok.
- V spolupráci so **Svetovou zdravotníckou organizáciou** (WHO) a **Americkou srdcovou asociáciou** (AHA) zaviedla Google Fit systém srdcových bodov, **ktorý povzbudzuje** používateľov k fyzickej aktivite pre **lepšie zdravie** a znižuje riziko srdcových chorôb.



Editor: **Google LLC**



Dátum vytvorenia: **2014**



Dostupné jazyky projektu: **ENG, NO, CZ, GER, SLO**



Dostupnosť: **Webová a mobilná aplikácia**

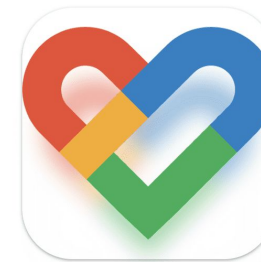


Typickí používatelia: **Jednotlivci so zdravotným stavom, jednotlivci, ktorí si uvedomujú zdravie**



Zásady ochrany osobných údajov: **v súlade s GDPR ([odkaz](#))**

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje



2.4. Google Fit – vlastnosti a funkcie



Kľúčové vlastnosti

- ✓ **Sledovanie aktivity:** Automatické sledovanie rôznych fyzických aktivít vrátane spánku.
- ✓ **Monitorovanie srdcovej frekvencie:** Pre používateľov s kompatibilnými zariadeniami môže aplikácia sledovať srdcovú frekvenciu a ponúkať informácie a odporúčania na zlepšenie zdravia .
- ✓ **Zhrnutie zdravotných údajov :** Pravidelné súhrny aktivít, ktoré poskytujú prehľad a udržiavajú motiváciu



Pridané vlastnosti

- ✓ **Získajte body srdca:** Používatelia sa môžu zapojiť do systému srdcových bodov, aby zlepšili svoje zdravie. Použité metriky sú založené na odborných znalostiach.
- ✓ **Výzvy v oblasti fitness:** Aby používatelia pridali prvok súťaženía a motivácie do svojej fitness rutiny, môžu sa zúčastniť výziev organizovaných službou Google Fit alebo inými.



Integrácie

- Google Fit sa integruje s rôznymi aplikáciami tretích strán pre zdravie a kondíciu.
- Google Fit je kompatibilný s rôznymi nositeľnými zariadeniami, ako sú inteligentné hodinky a fitness trackery.

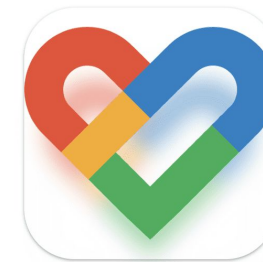


Rozhranie

- ✓ **Hlavná stránka** poskytujúca prehľad kľúčových metrick zdravia a kondície.
- ✓ **Tlačidlá a ponuky** určené na navigáciu medzi sekciami a funkciami.
- ✓ **Prístup k súkromnému profilu** umožňujúci osobné nastavenia a prispôsobené preferencie.

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje

2.4. Google Fit – Ceny a hodnotenie



✓ Google Fit je **úplne zadarmo**



Používateľské hodnotenia

Apple: **4,4/5** (2 000 recenzií) / Google: **4,7/5** (614 kB)



Hlavné nedostatky

- ✓ **Využitie batérie:** Niektorí používatelia hlásia obavy z vplyvu na výdrž batérie, najmä pri používaní funkcií, ako je neustále monitorovanie srdcového tepu.
- ✓ **Problémy s presnosťou:** Presnosť meraní aktivity môže byť ovplyvnená faktormi, ako je typ používaného smartfónu alebo nositeľného zariadenia, kalibrácia senzora a individuálne vzory chôdze.

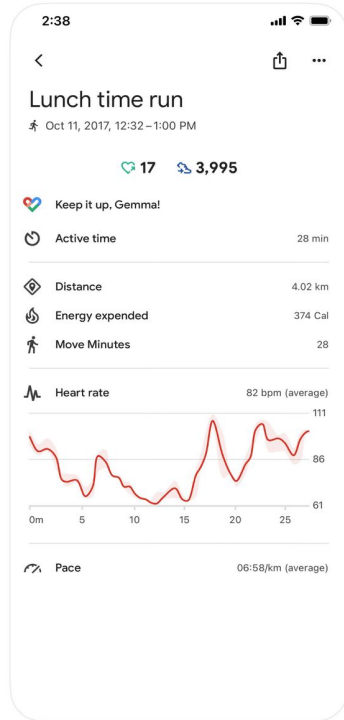
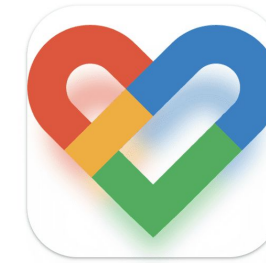


Hlavné výhody

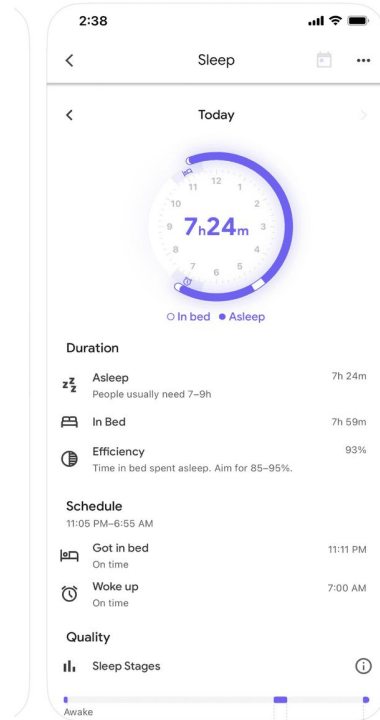
- ✓ **Integrácia a kompatibilita:** Používatelia oceňujú bezproblémovú integráciu aplikácie so zariadeniami a aplikáciami tretích strán, čo im umožňuje konsolidovať zdravotné údaje na jednom mieste.
- ✓ **Komplexné sledovanie:** V porovnaní s podobnými aplikáciami Google Fit umožňuje používateľom sledovať širší rozsah ich zdravia a pohody.

2. Lekárske a zdravotnícke nástroje

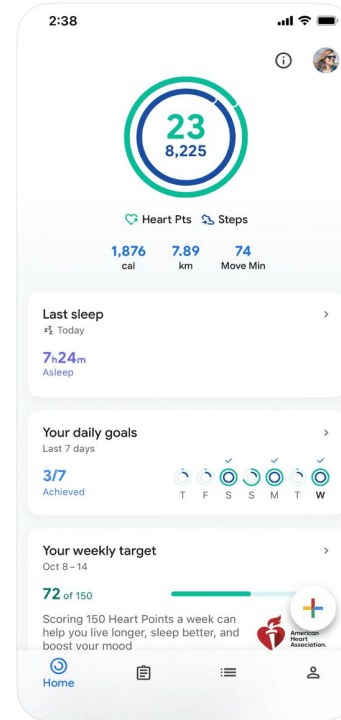
2.4. Google Fit – ukážka



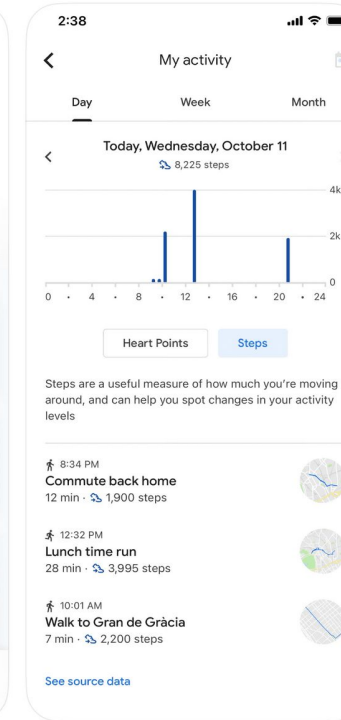
Súhrny aktivít



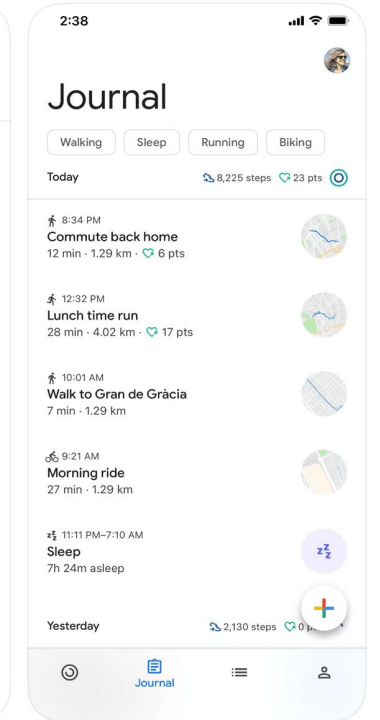
Monitorovanie spánku



Stanoviť ciele



Denný plán aktivít



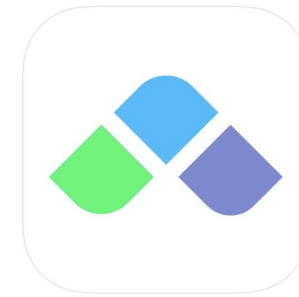
Denník aktivít

3. Nástroje sociální starostlivosti

1. I am sober
2. Happify

3. Nástroje sociálnej starostlivosti

3.1. . I am sober - Prehľad



Prehľad nástroja

- ☐ **Mobilná aplikácia** určená na **podporu** jednotlivcov na ich ceste k **triezvosti** a uzdraveniu zo širokého spektra **závislostí**.
- ☐ Aplikácia ponúka celý rad funkcií, ktoré používateľom pomôžu zachovať si triezvosť, sledovať ich **pokrok** a získať prístup k podporným zdrojom **dôvernosti**.



Redaktor: **I Am Sober LLC**



Dátum vytvorenia: **2016**



Dostupné jazyky projektu: **ENG, NO, CZ, GER**



Dostupnosť: **Mobilná aplikácia**

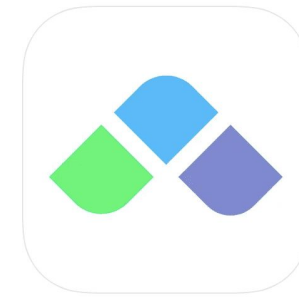


Typickí používatelia: **Jednotlivci v liečbe závislosti**



Zásady ochrany osobných údajov: **v súlade s GDPR**
([odkaz](#))

3. Nástroje sociálnej starostlivosti



3.1. . I am sober – Vlastnosti a funkcie



Kľúčové vlastnosti

- ✓ **Denné sledovanie a triezvy počítadlo** : Každý deň triezvosti je vizuálne prezentovaný používateľom, aby videli svoje úspechy.
- ✓ **Oslava míľnikov** : Aplikácia oslavuje úspechy, aby udržala používateľov motivovaných.
- ✓ **Komunitná podpora** : Aplikácia obsahuje funkciu komunity, kde sa používatelia môžu navzájom spojiť.



Pridané vlastnosti

- ✓ **Denné úvahy a denník**: Aplikácia ponúka funkciu pre každodenné úvahy. Používatelia môžu zaznamenávať svoje myšlienky, výzvy a úspechy.
- ✓ **Zdroje a vzdelávanie**: Aplikácia poskytuje vzdelávacie zdroje, ktoré používateľom umožňujú získať prehľad o procese obnovy.



Integrácie

Mobilná a webová aplikácia sú navrhnuté tak, aby boli **nezávislé a samostatné** .

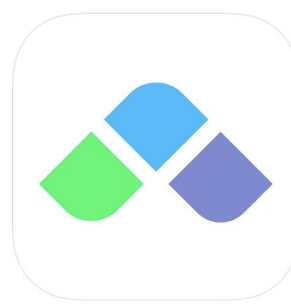


Rozhranie

- ✓ **Jednoduchý dizajn** poskytuje používateľom jednoduchý prístup ku kľúčovým funkciám bez zbytočnej zložitosti.
- ✓ **Ponuka a karty** umožňujú používateľom prístup k rôznym sekciám, ako je sledovanie, ciele a funkcie komunity.

3. Nástroje sociálnej starostlivosti

3.1. I am sober – Ceny a hodnotenie



Stanovenie cien

✓ I Am Sober je **zadarmo**, ale ponúka voliteľné nákupy v aplikácii



Používateľské hodnotenia

Apple: **4,9/5** (129,8 tisíc recenzií)/Google: **4,6/5** (96,4 tisíc)



Hlavné nedostatky

- ✓ **Zapojenie komunity:** Niektorí používatelia uvádzajú, že funkcia komunity sa líši; úroveň interakcie a podpora nemusia konzistentne spĺňať špecifické potreby používateľov.
- ✓ **Sada funkcií:** Niektorí používatelia požadujú ďalšie funkcie alebo nástroje, ako sú rozšírené možnosti sledovania, rozsiahlejšie vzdelávacie zdroje alebo vylepšené funkcie na stanovovanie cieľov.

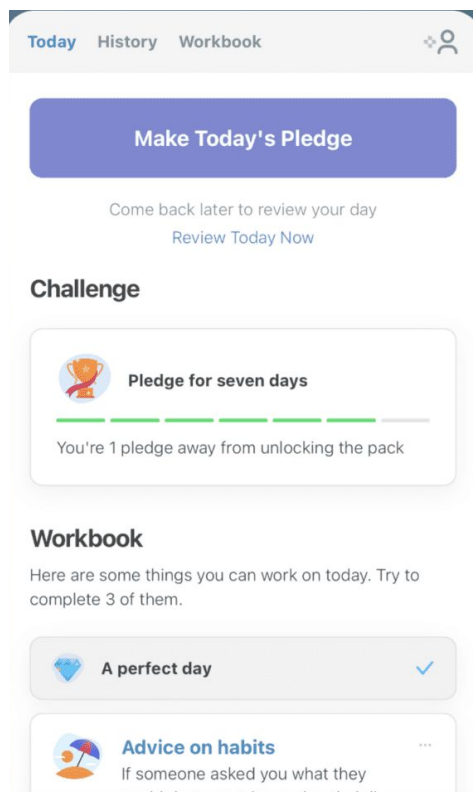
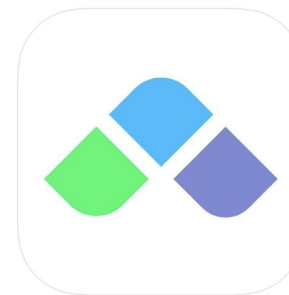


Hlavné výhody

- ✓ **Motivačná komunita:** Používatelia oceňujú zmysel pre komunitu aplikácie, schopnosť zdieľať skúsenosti a podpora môže výrazne prispieť k motivácii a solidarite.
- ✓ **Sledovanie a oslavy:** Používatelia oceňujú jednoduché sledovanie pokroku a oslavy míľnikov vrátane uznania dosiahnutia konkrétnych časových cieľov.
- ✓ **Užívateľsky prívetivý dizajn:** Aplikácia je chválená za svoj jednoduchý dizajn, ktorý im umožňuje sústrediť sa na pokrok.

3. Nástroje sociálnej starostlivosti

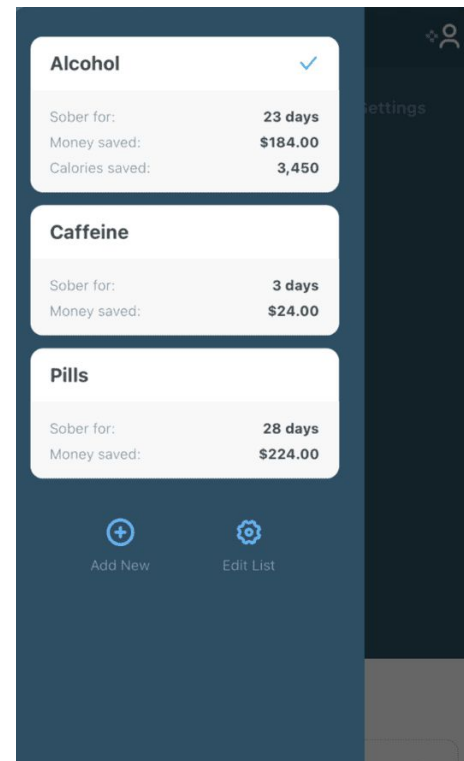
3.1. . I am sober – ukážka



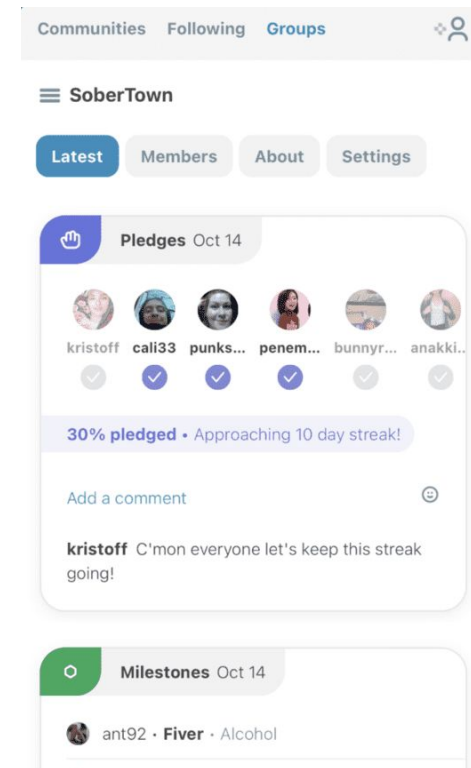
Vybudujte si lepšie návyky



Podpora motivácie



Sledovanie pokroku

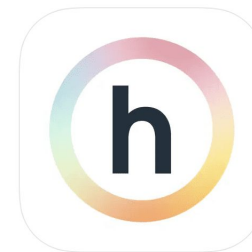


Podpora komunity



Co-funded by the European Union

3. Nástroje sociálnej starostlivosti



3.2. Happify - Prehľad

Prehľad nástroja

- **Mobilná a webová aplikácia** určená na podporu **duševnej pohody** a emocionálnej odolnosti prostredníctvom **vedecky podložených aktivít** a intervencií.
- Happify zahŕňa prvky **pozitívnej psychológie**, všímanosti a **kognitívno-behaviorálnej terapie** do rôznych **pútavých** cvičení, hier a riadených aktivít na **zlepšenie** ich duševného a emocionálneho zdravia.



Editor: **Happify Inc.**



Dátum vytvorenia: **2012**



Dostupné jazyky projektu: **ENG, GER**



Dostupnosť: **Webová a mobilná aplikácia**



Typickí užívatelia: **Jednotlivci, ktorí hľadajú zníženie stresu a duševnú pohodu**



Zásady ochrany osobných údajov: **v súlade s GDPR ([odkaz](#))**

4. Komunikačné nástroje



3.2. Happify – Vlastnosti a funkcie



Kľúčové vlastnosti

- ✓ **Aktivity podporované výskumom:** Happify obsahuje zábavné hry a cvičenia založené na pozitívnej psychológii a neurovede so zameraním na pohodu a terapeutické techniky.
- ✓ **Pripojenie komunity:** Používatelia sa môžu pripojiť a zdieľať skúsenosti.
- ✓ **Personalizované programy:** Aplikácia umožňuje prispôsobenie podľa špecifických potrieb používateľov.



Pridané vlastnosti

- ✓ **Dostupnosť:** Zrakovo postihnutí používatelia majú prístup k aplikácii, keď je zapnutý režim dostupnosti.
- ✓ **Denné výzvy:** Používatelia dostávajú každodenné výzvy a aktivity na začlenenie pozitívnych návykov.



Integrácie

Mobilná a webová aplikácia sú navrhnuté tak, aby boli **nezávislé a samostatné**.



Rozhranie

- ✓ **Individuálny účet.**
- ✓ **Prístrojová doska** na navigáciu v rôznych funkciách.
- ✓ **Karty** na výber aktivít, sledovanie pokroku a prístup k prispôbovanému obsahu.

3. Nástroje sociálnej starostlivosti



3.2. Happify – Ceny a hodnotenie



Stanovenie
cien

- ✓ Základné predplatné: **zadarmo**
- ✓ Prémiové predplatné: **bezplatná skúšobná verzia , 14 dolárov mesačne, 133 dolárov**



Používateľské hodnotenia

Apple: **4,5/5** (4,5 tisíc recenzií) / Google: **3,8/5** (3,27 tisíc)



Hlavné nedostatky

- ✓ **Obmedzený bezplatný obsah:** Niektorí používatelia si všimli, že obsah v bezplatnej verzii je príliš obmedzený
- ✓ **Účinnosť:** Aplikácia nie je vhodná pre problémy duševného zdravia vyžadujúce odbornú podporu.
- ✓ **Variácia zapojenia komunity :** Niektorí používatelia môžu zistiť, že úroveň interakcie alebo podpory v rámci komunity nemusí vždy spĺňať ich špecifické potreby.

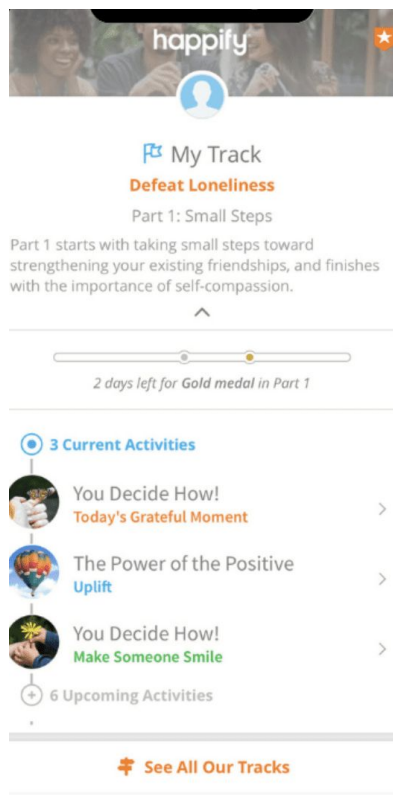


Hlavné výhody

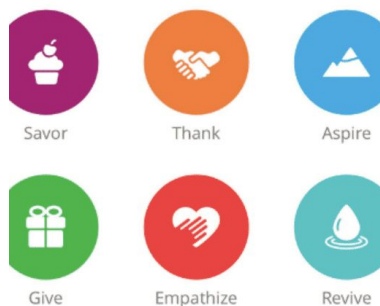
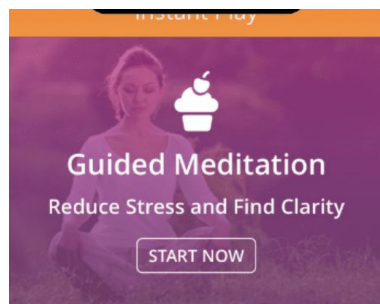
- ✓ **Vedecký prístup:** Integrácia princípov z pozitívnej psychológie a kognitívno-behaviorálnej terapie vzbudzuje u používateľov dôveru v účinnosť intervencií.
- ✓ **Pútavý a interaktívny obsah:** Príjemné hry a aktivity prispievajú k trvalému zapojeniu používateľov.

3. Nástroje sociálnej starostlivosti

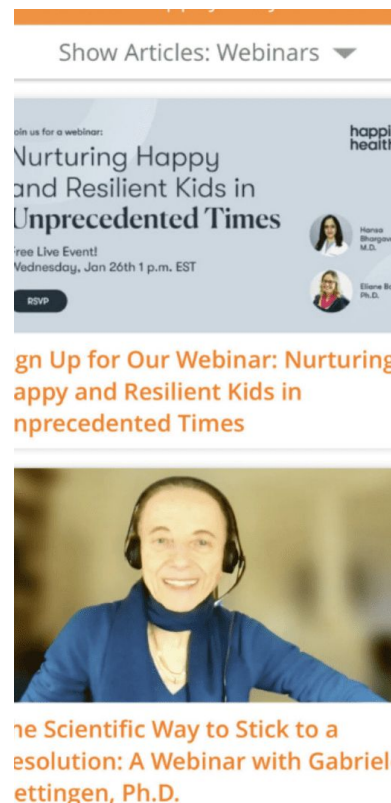
3.2. Happify - demonštrácia



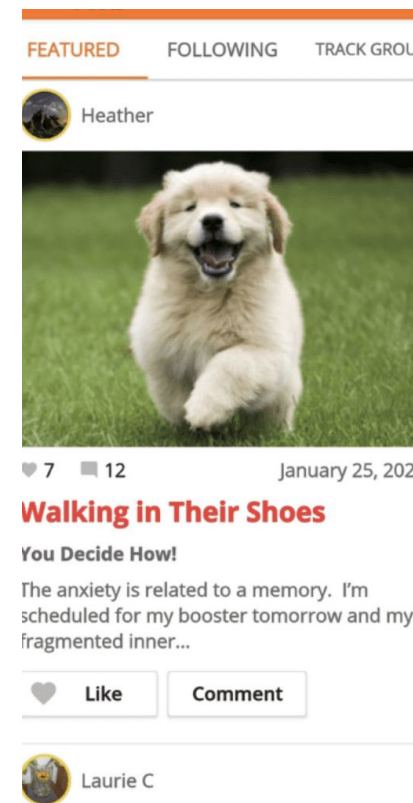
Sledovanie pokroku



Hry a aktivity



Odborný obsah



Dodatočné zdroje

4. Komunikačné nástroje

1. Spread the sign
2. Google Translate

4. Komunikačné nástroje



4.1. Roztiahnite znamenie - Prehľad

Prehľad nástroja

- **Mobilná a webová aplikácia** poskytujúca vizuálny **slovník** pre **posunkovú reč** na celom svete.
- Stránka **uľahčuje** komunikáciu a **učenie sa posunkového jazyka** .
- Táto stránka je prebiehajúcim projektom spravovaným Európskym centrom posunkového jazyka, ktorý zhromaždil a zdokumentoval viac ako **500 000 znakov** , **čo z nej robí najväčší** slovník posunkovej reči



Editor: **Europeiskt Teckenspråkcenter**



Dostupnosť: **Webová a mobilná aplikácia**



Dátum vytvorenia: **2009**



Typickí používatelia: **Študenti, učitelia, opatrovatelia**



Dostupné jazyky projektu: **ENG, NO, CZ, GER, SLO**



Zásady ochrany osobných údajov: **v súlade s GDPR ([odkaz](#))**

4. Komunikačné nástroje



4.1. Spread the sign – Vlastnosti a funkcie



Kľúčové vlastnosti

- ✓ **Video ukážky** : Platforma obsahuje videoukážky znakov, výrazov a fráz v rôznych posunkových jazykoch, ktoré študentovi ponúkajú vizuálne vedenie
- ✓ **Kategorizovaný obsah**: Značky sú zoradené podľa tém alebo situácií, čo používateľom umožňuje efektívnejšie prechádzať vizuálnym slovníkom.



Pridané vlastnosti

- ✓ **Vzdelávací zdroj**: Spread The Sign slúži ako vzdelávací zdroj pre jednotlivcov, ktorí sa učia posunkové jazyky, pedagógov a každého, kto sa zaujíma o komunikáciu posunkovým jazykom.



Integrácie

Mobilná a webová aplikácia sú navrhnuté tak, aby boli **nezávislé** a **samostatné**.



Rozhranie

- ✓ **Domovská stránka** poskytujúca prehľad o poslaní a funkciách platforiem.
- ✓ **Vyhľadávací panel** na vyhľadávanie kategórií, ako sú témy, témy a situácie.
- ✓ **Video ukážky** slúžia ako srdce rozhrania. Môžu sa prehrávať spomalene, aby sa učenie jazyka uľahčilo.

4. Komunikačné nástroje



4.1. Spread the sign – Ceny a hodnotenie



Stanovenie
cien



Šírenie nápisu je **úplne zadarmo**



Používateľské hodnotenia

Vo verejnej sfére boli dostupné len obmedzené formálne hodnotenia Spread The Sign.



Hlavné nedostatky

- ✓ **Perspective:** Spread The Sign as dictionary je nepretržitý digitálny proces, ktorý vytvárajú tímy, ktoré viac zastupujú používateľov ako lingvistických expertov.
- ✓ **Neúplnosť:** V dôsledku neustáleho vývoja možno na platforme nenájdete všetky znaky, ktoré hľadáte.

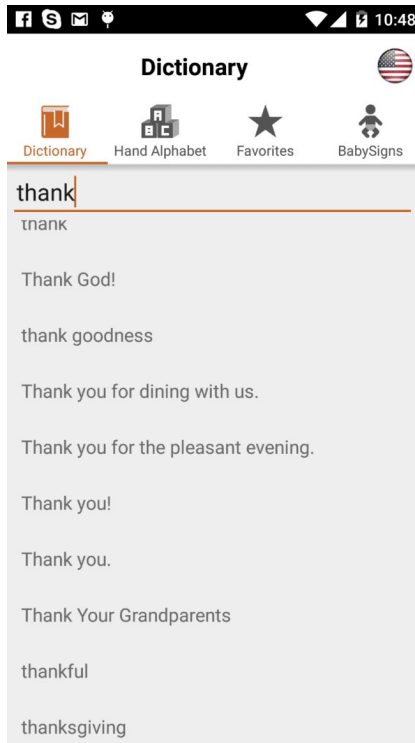


Hlavné výhody

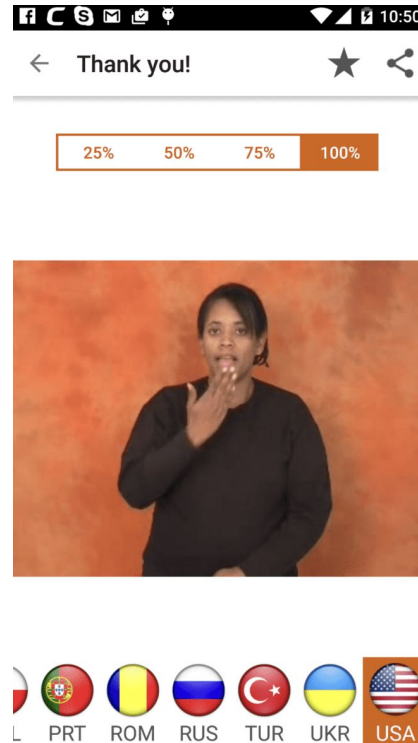
- ✓ **Prístupnosť:** Platforma prispieva k tomu, aby sa učenie posunkového jazyka stalo dostupnejším.
- ✓ **Medzinárodné pokrytie:** Cieľom platformy je zahrnúť značky z rôznych krajín a regiónov, čím prispieva ku kultúrnej a jazykovej rozmanitosti v rámci globálnej komunity nepočujúcich a nedoslýchavých.
- ✓ **Rozsah:** Je to najväčší slovník posunkového jazyka na svete.

4. Komunikačné nástroje

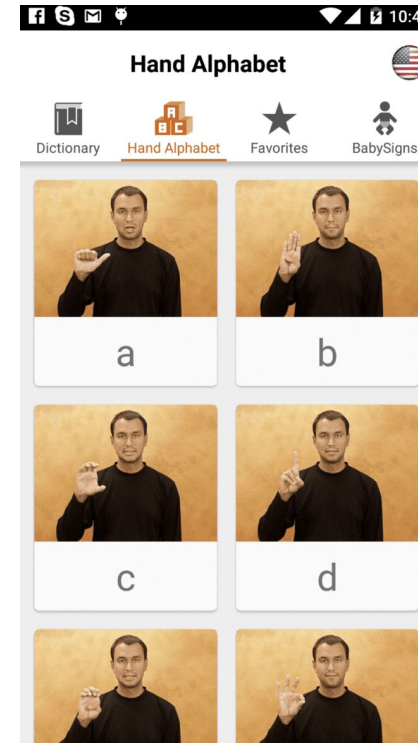
4.1. Spread the sign - Demonštrácia



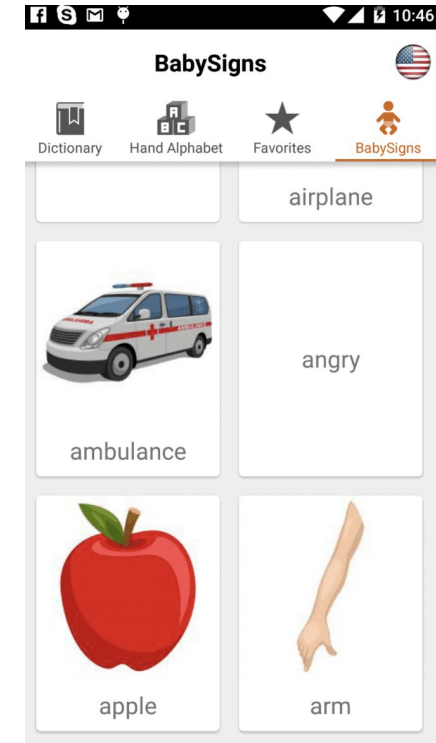
Slovník



Video ukážky



Základné vzdelanie



Posunkový jazyk pre deti

4. Komunikačné nástroje

4.2. Google Translate – Prehľad



Prehľad nástroja

- Google Translate je **cloudová a mobilná platforma na správu prekladov** , ktorá pomáha zefektívniť viacjazyčné preklady textu prostredníctvom kontroly pravopisu, strojového prekladu, prepisu a ďalších.
- Podporuje **133 jazykov** , čím pokrýva **významnú časť** hovorených jazykov na svete



Editor: **Google LLC**



Dostupnosť: **Webová a mobilná aplikácia**



Dátum vytvorenia: **2006**



Typickí používatelia: **Súkromní používatelia, orgány verejnej správy, podniky a organizácie.**



Dostupné jazyky projektu: **ENG, NO, CZ, GER , SLO**



Zásady ochrany osobných údajov: **v súlade s GDPR ([odkaz](#))**

4. Komunikačné nástroje

4.2. Google Translate – Vlastnosti a funkcie



- Kľúčové vlastnosti**
- ✓ **Text:** Prekladajte medzi jazykmi zadaním
 - ✓ **Konverzácie:** Preložte dvojjazyčné konverzácie za behu
 - ✓ **Dokumenty:** Nahrajte a preložte celé dokumenty



Pridané vlastnosti

- ✓ Okamžitý preklad z fotoaparátu: Preložte text namierením fotoaparátu
- ✓ Ručné písanie: Namiesto písania kreslite textové znaky.
- ✓ Slovníček fráz: Uložte preklady pre budúce použitie
- ✓ Offline: Prekladajte bez internetového pripojenia.



Integrácie

Prekladač Google je integrovaný s ostatnými službami Google, vďaka čomu je dostupný z rôznych platforiem.



Rozhranie

- ✓ **Pole** na zadávanie textu na zadanie alebo prilepenie textu, ktorý chcete preložiť.
- ✓ **Tlačidlá** na navigáciu medzi rôznymi funkciami prekladu.
- ✓ **Rozbaľovacia ponuka** na výber jazyka vstupu a výstupu.

4. Komunikačné nástroje

4.2. Google Translate – Ceny a hodnotenie



Stanovenie
cien

✓ Prekladač Google je **úplne zadarmo**



Používateľské hodnotenia

Apple: **4,3/5** (75,1 tisíc recenzií) / Google: **4,3/5** (8,8 milióna)



Hlavné nedostatky

- ✓ **Presnosť a nuansy:** Presné zachytenie kontextu určitých fráz môže byť náročné pre strojový preklad.
- ✓ **Formálne alebo profesionálne použitie :** Prekladač Google nemusí byť vhodný pre vysoko formálne potreby prekladu.
- ✓ **Rozdiely v kvalite:** Kvalita prekladov sa môže medzi rôznymi jazykovými pármami líšiť.

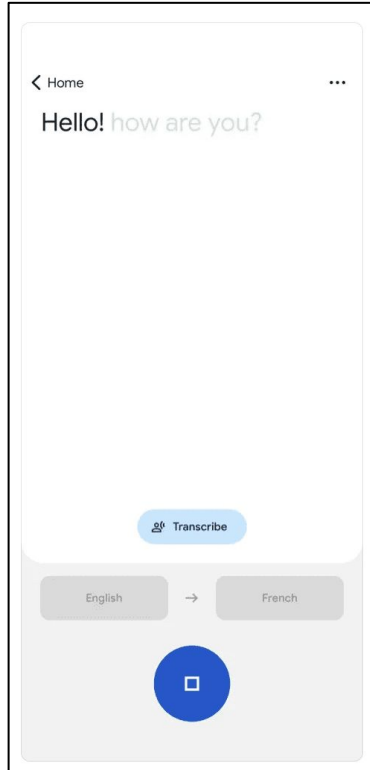


Hlavné výhody

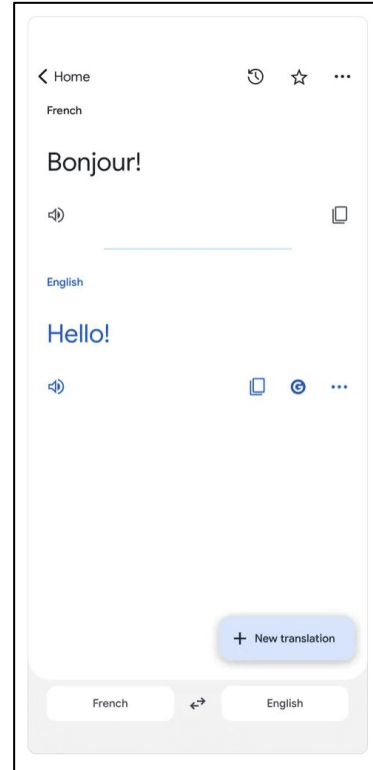
- ✓ **Rozsiahla jazyková podpora:** Široká škála podporovaných jazykov prispieva k dostupnosti a užitočnosti nástroja v celosvetovom meradle .
- ✓ **Užívateľsky prívetivé rozhranie:** Jednoduchosť dizajnu umožňuje používateľom jednoducho zadávať text, vyberať jazyky a pristupovať k ďalším funkciám bez strmého učenia sa.
- ✓ **Ďalšie funkcie a režimy:** Ponúkané všestranné možnosti prekladu sú často chválené za zvýšenie pohodlia procesu prekladu.

4. Komunikačné nástroje

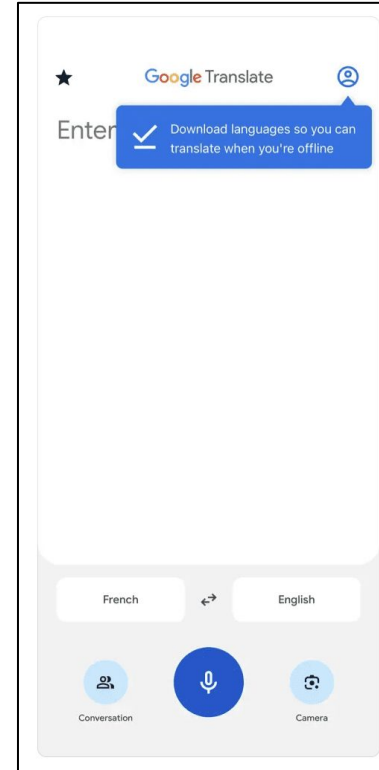
4.2. Prekladač Google – ukážka



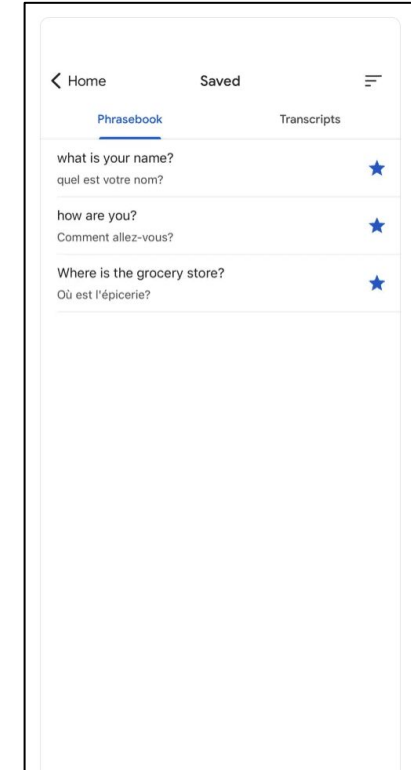
Hlasový vstup



Zadávanie textu



Offline režim



Kniha fráz

5. Organizačné a riadiace nástroje

1. Trello
2. Asana

5. Organizačné a riadiace nástroje



5.1. Trello - Prehľad

Prehľad nástroja

- **Webová a mobilná aplikácia** určená na pomoc jednotlivcom a tímom **organizovať si** prácu.
- Je inšpirovaný systémom Kanban a ponúka **vizuálny prístup** k **riadeniu projektov**.
- Tímy môžu používať **nástenku, zoznamy a karty** na vytváranie vizuálnych reprezentácií svojich úloh
- Je **široko používaný** v rôznych odvetviach a sektoroch pre svoju jednoduchosť a prispôsobivosť rôznym **pracovným tokom**.



Editor: **Trello LLC**



Dostupnosť: **Webová a mobilná aplikácia**



Dátum vytvorenia: **2010**



Typickí používatelia: **Jednotlivci, nezávislí pracovníci, malé a stredné podniky**



Dostupné jazyky projektu: **ENG, NO, CZ, GER**



Zásady ochrany osobných údajov: **v súlade s GDPR ([odkaz](#))**

5. Organizačné a riadiace nástroje



5.1. Trello – Vlastnosti a funkcie



Kľúčové vlastnosti

- ✓ **Nástenky:** Nástenky predstavujú projekty, tímy alebo akúkoľvek inú kategóriu relevantnú pre pracovný tok
- ✓ **Zoznamy:** Každá tabuľa pozostáva zo zoznamov prezentujúcich rôzne fázy projektu.
- ✓ **Karty:** Karty sú jednotlivé úlohy alebo položky v zozname a môžu obsahovať prílohy, kontrolné zoznamy termínov a komentáre. Karty je možné presúvať medzi zoznamami, aby odrážali pokrok.



Pridané vlastnosti

- ✓ **Štítky:** Štítky sa používajú na kategorizáciu a farebné označenie, čím poskytujú dodatočné vizuálne podnety na organizáciu kariet.
- ✓ **Spolupráca:** Trello umožňuje používateľom komentovať karty, spomínať členov tímu a dostávať upozornenia o aktualizáciách.



integrácií

Trello podporuje rôzne integrácie s inými nástrojmi a službami. Niektoré integrácie zahŕňajú: Disk Google, Gmail, Teams, Slack, Dropbox a ďalšie.



Rozhranie

- ✓ **Systém založený na kartách,** tvoriaci kľúčové vlastnosti, tvorí základ rozhrania Trello.
- ✓ **Funkcie drag and drop** umožňujú používateľom presúvať karty medzi zoznamami a tabuľami.
- ✓ **Prispôsobiteľné funkcie** umožňujú používateľom pridať do štruktúry osobné preferencie.

5. Organizačné a riadiace nástroje



5.1. Trello – Ceny a hodnotenie



Stanovenie cien

- ✓ Základné predplatné: **zadarmo**
- ✓ Štandardné predplatné: **5 \$ mesačne**
- ✓ Prémiové predplatné: **10 dolárov mesačne**
- ✓ Podnik: **17,5 USD** na používateľa mesačne



Používateľské hodnotenia

Apple: **4,4/5** (5,7 tisíc recenzií) / Google: **4,3/5** (119 tisíc)



Hlavné nedostatky

- ✓ **Obmedzená zložitosť správy úloh:** Trello môže postrádať pokročilé funkcie, ktoré sa nachádzajú v komplexnejších nástrojoch na riadenie projektov.
- ✓ **Závislosť na integráciách:** Závislosť od integrácií tretích strán pre určité funkcie môže byť vnímaná ako nevýhoda, najmä ak používatelia uprednostňujú riešenie typu všetko v jednom.



Hlavné výhody

- ✓ **Funkcie spolupráce:** Funkcie spolupráce Trello sú neustále chválené za podporu komunikácie a zabezpečenie toho, aby každý, kto sa podieľa na úlohe, zostal informovaný o pokroku a aktualizáciách.
- ✓ **Flexibilita a prispôsobenie:** Používatelia často zdôrazňujú flexibilitu Trello pri prispôsobovaní sa rôznym pracovným tokom.
- ✓ **Mobilná dostupnosť:** Používatelia oceňujú možnosť pristupovať a spravovať svoje dosky a úlohy Trello na cestách, čím zaisťujú produktivitu, aj keď sú mimo svojich počítačov.

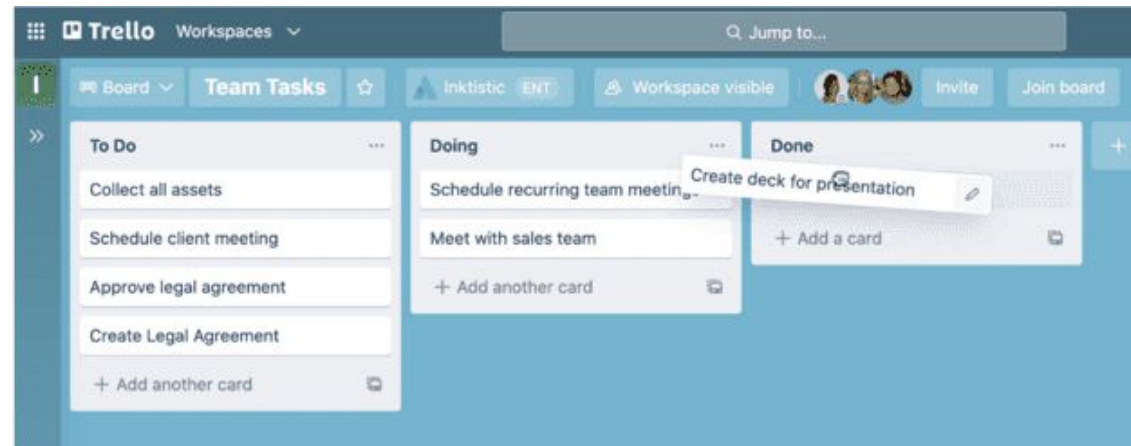
5. Organizačné a riadiace nástroje



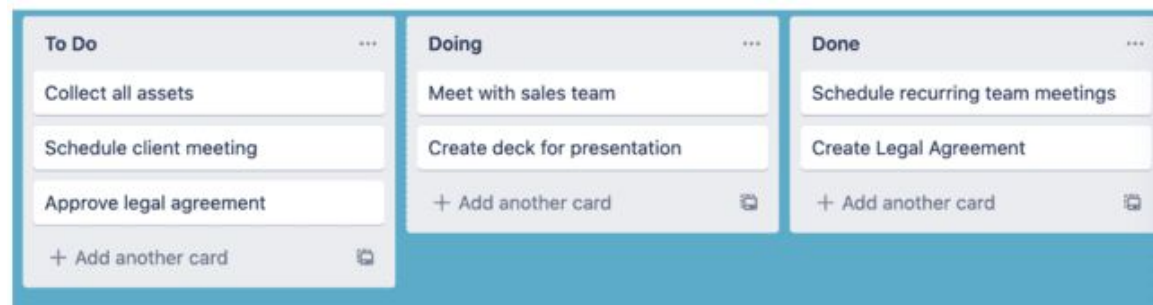
5.1. Trello – ukážka



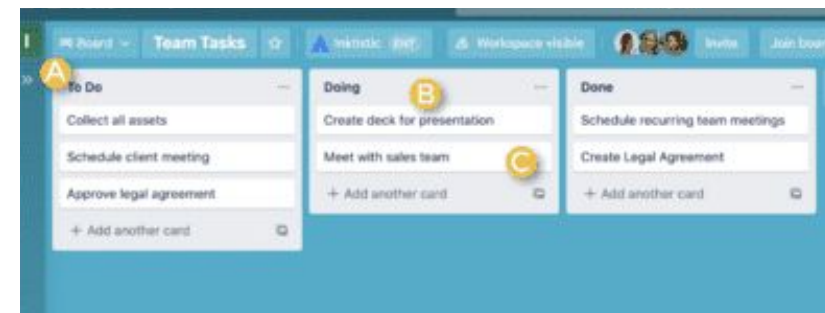
Pracovné priestory



Karty

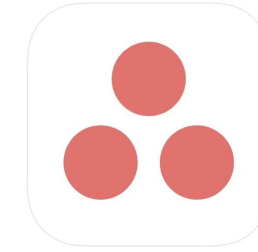


Zoznamy



Dosky

5. Organizačné a riadiace nástroje



5.2. Asana - Prehľad

Prehľad nástroja

- ☐ **Mobilný a webový** nástroj **na riadenie projektov a spoluprácu**, navrhnutý tak, aby pomáhal tímom organizovať a sledovať ich prácu.
- ☐ Poskytuje platformu pre tímy na riadenie projektov, úloh a komunikácie centralizovaným a efektívnym spôsobom.
- ☐ Riešenie v súčasnosti používa viac ako **100 000** organizácií a milióny používateľov **po celom svete**



Strih: **Asana Inc**



Dostupnosť: **Webová a mobilná aplikácia**



Dátum vytvorenia: **2008**



Typickí používatelia: **Nezávislí pracovníci, malé a stredné podniky.**

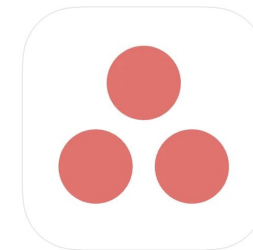


Dostupné jazyky projektu: **ENG, GER**



Zásady ochrany osobných údajov: **v súlade s GDPR ([odkaz](#))**

5. Organizačné a riadiace nástroje



5.2. Asana – Vlastnosti a funkcie



Kľúčové vlastnosti

- ✓ **Riadenie projektov a úloh** : vytvárať projekty a žiadať jednotlivé akcie, pridávať úlohy členom tímu, nastavovať termíny a pridávať podrobnosti, ako sú popisy a prílohy.
- ✓ **Spolupráca** : Asana uľahčuje tímovú spoluprácu tým, že používateľom umožňuje komentovať úlohy, spomínať spoluhráčov a diskutovať



Pridané vlastnosti

- ✓ **Časová os a zobrazenia kalendára**: Funkcie umožňujúce používateľom vizualizovať časové plány projektu, závislosti a termíny .
- ✓ **Sekcie a stĺpce**: V rámci projektov môžu používatelia vytvárať sekcie alebo stĺpce na ďalšiu organizáciu úloh.
- ✓ **Formuláre**: Vytvorte si vlastné formuláre na zhromažďovanie informácií štruktúrovaným spôsobom.



Integrácie

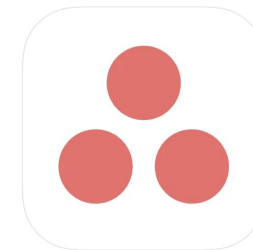
Asana sa integruje s rôznymi aplikáciami tretích strán, vrátane Google Drive, Dropbox, Slack a ďalších.



Rozhranie

- ✓ **Systém založený na kartách**, tvoriaci kľúčové vlastnosti, tvorí základ rozhrania Asana.
- ✓ **Čistý a minimalistický dizajn** umožňuje používateľom sústrediť sa na svoje úlohy a projekty.
- ✓ **Prispôbitel'né zobrazenia** je možné zvoliť výberom rôznych rozložení.

5. Organizačné a riadiace nástroje



5.2. Asana – Ceny a hodnotenie



Stanovenie
cien

- ✓ Asana personal: **zadarmo**
- ✓ Asana Štartér: **10,99 dolárov mesačne**
- ✓ Asana Advanced : **24,99, mesačne**
- ✓ Asana Enterprise: **Cena na požiadanie**



Používateľské hodnotenia

Apple: **4,7/5** (14,2 tisíc recenzií)/Google: **4,5/5** (41,9 tisíc)



Hlavné nedostatky

- ✓ **Obmedzenia:** Používatelia, ktorí hľadajú pokročilé funkcie tvorby prehľadov a analýzy, môžu zistiť, že Asana zaostáva v poskytovaní hĺbkových prehľadov o pokroku projektu .
- ✓ **Cenová štruktúra:** Prístup k určitým pokročilým funkciám je viazaný na prémiové plány a cenová štruktúra nemusí byť *ideálna* pre menšie tímy alebo jednotlivých používateľov .

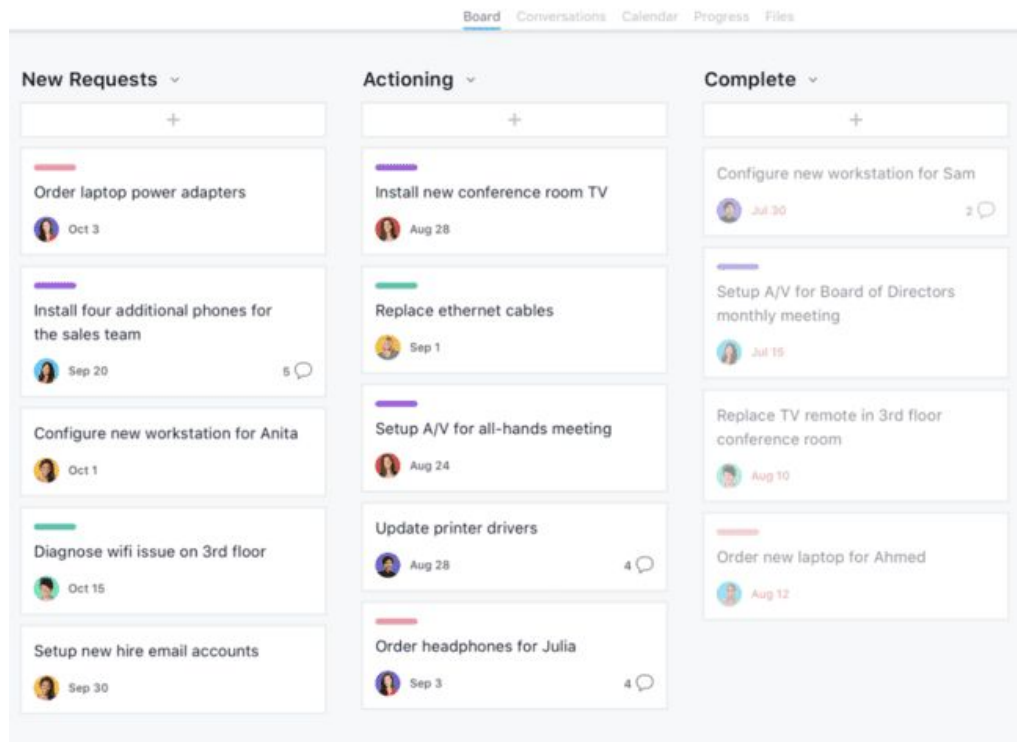
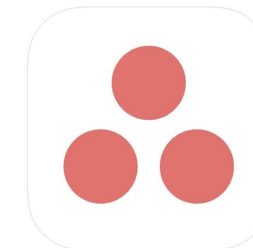


Hlavné výhody

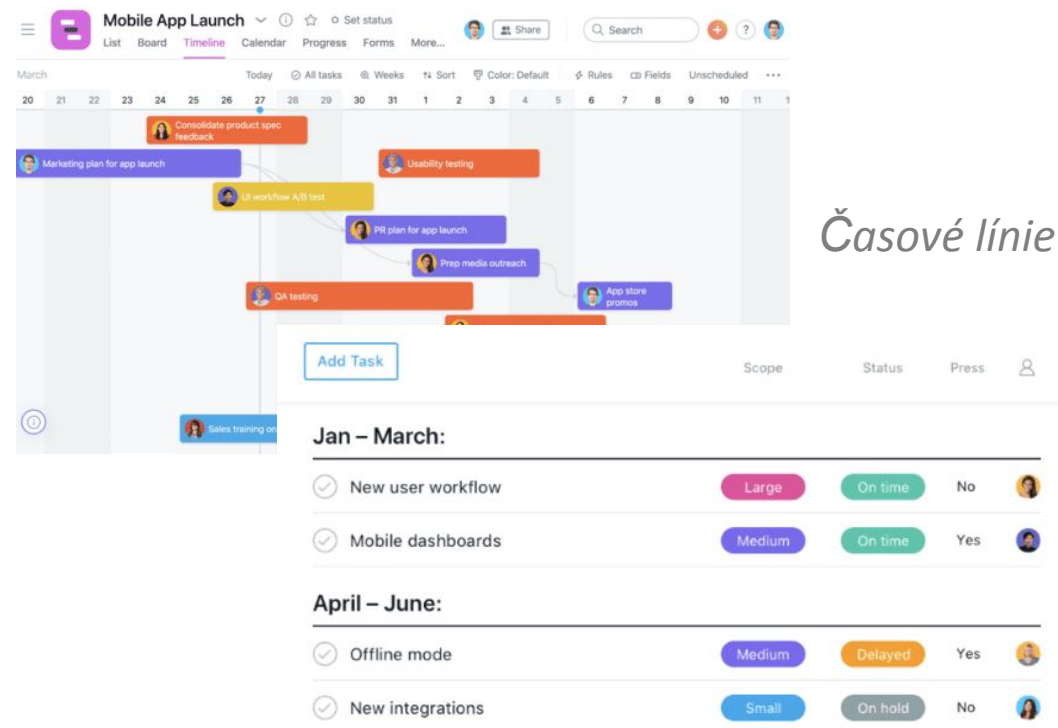
- ✓ **Flexibilita:** Používatelia oceňujú možnosť prispôbiť pracovné postupy, čo im umožňuje prispôbiť Asana ich špecifickým potrebám a pracovným postupom.
- ✓ **Užívateľsky prívetivé rozhranie:** Dizajn platformy je cenený pre svoju funkčnosť, vďaka čomu si ju môžu jednotlivci aj tímy jednoducho osvojiť a navigovať.
- ✓ **Priaznivá pre spoluprácu:** Používatelia oceňujú funkcie spolupráce aplikácie pre uľahčenie komunikácie v reálnom čase v kontexte úloh, čím sa znižuje potreba rozsiahlej e-mailovej korešpondencie.

5. Organizačné a riadiace nástroje

5.2. Asana – ukážka



Riadenie projektov na základe kariet



Pridelenie úloh

Ďakujeme za Vašu účasť a nápady!

