

Životní styl

Mezi nejdůležitější faktor ovlivňující zdraví patří životní styl, do kterého řadíme stravovací návyky, pohybové aktivity, spánkový rytmus a prostředí, ve kterém se člověk pohybuje. Nově se sem zařazují technologie, sloužící ke kontrole

fyzického stavu. Patří mezi ně monitory aktivity, digitální teploměry, krokoměry, měřiče srdečního tepu, sportovní monitory, digitální testy rozboru krve, testy DNA, digitální alkohol-tester, vibrační a masážní podložky atd.

Dalšími možnostmi jsou mobilní aplikace v oblasti zdraví. V tomto ohledu můžeme mluvit o revolučním nárůstu. Dnes téměř každý majitel chytrého telefonu má instalované aplikace pro kontrolu svého fyzického stavu. Aplikace jsou velice jednoduše ovladatelné a jde v nich především o to, aby zaznamenali činnost jedince během celého dne – co jí, jak chodí, jak spí, jakou má náladu, nebo jak se vyvíjí těhotenství či jak se celkově cítí. Aplikace všechny informace ukládají a uživatelé z nich mohou vyzorovat určité trendy. Informace ale mohou rovněž předat svému lékaři, který jim na jejich základě může poskytnout adekvátní péči. Např. pokud pacient používá aplikaci „My Diet Diary“, tedy „Můj jídelní deníček“, jeho lékař se snadno získá kompletní obrázek o tom, jak se pacient po dobu užívání aplikace opravdu stravoval. Stejně tak v případě pacientů s poruchami nálady a depresemi je detailní deníček nálad v průběhu dne neocenitelným zdrojem informací při volbě vhodné terapie.

Pohybem ku zdraví

Pro domácí cvičení jsou vhodné fitness aplikace, kterých je na našem trhu v nabídce více než 200 (Např. „30 minut denně“, „7denní výzva“, „Ploché břicho“, Cvičením do plavek“ atd.). Pokud uživatel aktivně sportuje, určitě ocení tzv. sport-testery, hodinky které lze propojit s mobilní aplikací a dalšími komponenty, např. s hrudním pásem na měření srdeční aktivity, senzorem na kolo pro měření vzdálenosti atd.

Pomocí instruktážních videí lze také provádět některé zdraví prospěšné aktivity – například rehabilitační cvičení, strečink, jógu, kalanetiku atp. Díky různým videokurzům je možné se naučit, jak má správně vypadat pooperační péče, ortopedické pohyby a postoje při běžných aktivitách (správné sezení) a nebo tejpování (nalepování elastických pásů na tělo pro podporu správné funkce kloubů nebo namožené svaly).



Kvalita života

Kvalita života se dá zjednodušeně definovat jako vnímání spokojenosti a osobní pohody jedince v hlavních pilířích života, které tvoří jeho zdraví, práce, osobní život.

Pilíře zdraví, práce, rodiny, vztahů a přátel budou čím dál tím více podporovány digitálními technologiemi. Ve Strategii digitální gramotnosti pro ČR se píše, že „...dnešní společnosti vytvářejí čím dál silnější vazbu mezi užíváním digitálních technologií a účastí na životě společnosti. Podpora informatizace ze strany států je podmínkou jejich ekonomického zapojení do globální informační ekonomiky.“ Kdo nebude ovládat digitální technologie na minimální potřebné úrovni, u toho je velký předpoklad, že zbytečně přijde o mnoho příležitostí, které by mu život nabízí prostřednictvím využívání digitálních nástrojů. K tomu ovšem bude potřebovat být digitálně gramotný, což znamená vlastní soubor digitálních kompetencí nutných k identifikaci, pochopení, interpretaci, vytváření, komunikování a účelnému a bezpečnému užívání digitálních technologií za účelem udržení či zlepšení své kvality života a kvality života svého okolí.

K tomu, aby jedinec vedl kvalitní život, bude muset vlastnit potřebné digitální dovednosti tak, aby dokázal naplnit požadavky společnosti, které na něj bude klást (digitalizace státní správy, banky, lékaři, zaměstnavatelé...) a možnosti dalších institucí, které je budou nabízet.

Výrazným benefitem je čas, který občan získá tím, že řadu povinností a možností bude řešit prostřednictvím digitálních technologií. Tento čas pak může využít pro činnosti, které souvisí se zvýšením kvality jeho života. Vedle času je možné prostřednictvím digitálních technologií ušetřit nemalé finance. Ceny na internetu jsou zpravidla levnější. Například při kupování letenek nebo jízdenek lze dosáhnout výrazných slev.

Posledním přínosem je přidaná hodnota, kterou uživatel digitálních technologií dostane navíc. Například při placení mobilním telefonem v něm automaticky má i seznam všech provedených plateb, nebo program na archivaci fotek a videí, který sám udělá prezentační video a nabídne jej dotyčnému uživateli.

ZDRAVÍ

- fyzická, psychická a sociální pohoda
- zdravý životní styl
- aktivního využívání volného času, koníčky
- duchovní dimenze, hodnotová orientace a životní smysl

PRÁCE

- spokojenost se svým zaměstnáním
- funkčnost zařazení
- motivace a odpovídající finanční ohodnocení

RODINA, VZTAHY A PŘÁTELÉ

- úroveň vztahů, sociální síť
- kulturní, společenské a životní podmínky
- úroveň společnosti, ekonomické faktory
- osobní prostor

Stravování



Základní biologickou potřebou člověka je dobře se najíst a napít, což je jeden z důležitých aspektů kvality života. To ale pro většinu lidí znamená jít do obchodu a nakoupit potraviny nebo hotové jídlo. Mnohé lidi tato skutečnost netěší - vyžaduje to čas, peníze a na větší nákupy i dopravní prostředek. Pokud se na nákup podíváme z pohledu starého člověka, který má problémy s chůzí, tak je to situace, která bez pomoci ostatních nejde řešit.

Dnes existuje řada online supermarketů, kde lze volit zdeseti tisíců položek. Má-li člověk chytrý telefon, tablet, počítač a připojení k internetu je řešení situace jednoduché. Stačí si jen vybrat a rozvozová služba v danou hodinu vše přiveze. Některé rodiny využívají takových služeb, kdy se jim každý den v týdnu dostane jiný druh potravin.

Další možností je online objednávka hotového jídla z širokého sortimentu, které restaurace v okolí nabízejí. Stačí na internetu zaklíknout potřebné informace a jídlo je bez vynaložené aktivity v domluvený čas na stole.

NÁŠ PŘÍBĚH

Zapomenuté prášky

Milan byl postarší člověk prolezlý řadou neduhů, díky kterým bral zhruba patnáct prášků denně. Prášky ho držely na těch správných zdravotních hodnotách a díky tomu byl v životě stále aktivní a uměl si ho užít.

Nyní jel s rodinou do Beskyd. Cesta utekla jako voda. Hotel byl krásný, okolí ještě více a nabídka relaxačních služeb dechberoucí. Také jeho první kroky po ubytování mířily tam. Vše klapalo, jak mělo. Milan byl nadmíru spokojený. Následoval pozdní oběd a po něm bylo třeba vzít několik prášků. Ty ale Milan nemohl najít, nikde nebyly. Věděl, že pokud je nenajde, bude se muset vrátit domů pro prášky, tím ztratí jeden den. Jeho prášky mu nemůže předepsat nikdo jiný, než specialista, kterého léta navštěvuje. Nálada a radost vystřídaly chmury a obavy z cesty domů.

Rozhodl se tedy zavolat svému panu doktorovi s dotazem, jestli jeho tělo vydrží týden bez prášků. Pak doktor mu ani neopověděl, chvíli mlčel a Milan slyšel, že pan doktor něco píše do počítače. Za chvíli mu diktoval do telefonu 3 hesla, na které prý dostane v lékárně své léky. Milan se ještě nesměle zeptal, jestli mu je vydají, když nemá recept. Pak doktor mu vysvětlil, že toto je e-recept, na který vše dostane. Pavel sice o ničím podobném ještě neslyšel, ale věřil tomu.

V lékárně proběhlo vše tak, jak říkal pan doktor. Milan měl své léky, nálada se mu opět vrátila a všem blízkým vyprávěl o vy-moženostech digitální doby.



Nákupy

Značná část kamenných obchodů dnes funguje spíše jako showroom, kde si lidé prohlíží věci, které následně koupí přes internet. Kamenné prodejny musí nabízet perfektní servis, specializované poradenství, případně kvalitní regionální produkty, tak aby mohly konkurovat nadnárodním řetězcům nebo e-shopům, které jsou ve většině případů levnější.

Význam nákupů v e-shopech každoročně roste. V roce 2017 již tvořil přes 10 % českého maloobchodního prodeje. Zejména před vánoci velká část lidí využívá možnost nakoupit z pohodlí domova bez čekání ve frontách. Velkou výhodou online nakupování představuje výběr z nepřeberného množství produktů podobného typu, podrobné jednoduše dostupné informace, recenze od nakupujících či online srovnávací weby hledající nejnižší cenu (heureka.cz, zbozi.cz, srovnavame.cz, atd.).

Dříve oblíbená bazarová inzercie v tištěných periodikách již téměř vymizela. Obrovský boom zaznamenávají online bazary a vetešnictví. Na těchto webových serverech lze sehnat vše od vzácných drahých obrazů až po kýčovitě umělohmotné květiny za nepatrný obnos. Existují i specializované servery pro darování věcí.

Oblíbenou aktivitou dnešních mladých lidí jsou také dobročinné bazary nebo tzv. swapy, kam lze přinést nevyužívané věci a odnést si domů něco jiného, co využijí.

Stále běžnější je objednávání potravin na internetu. Ať už se jedná o běžné rodinné nákupy nebo o rychlé řešení oběda či večeře, pro všechny podobné situace dnes existuje online služba, která ušetří čas strávený cestováním po obchodech nebo čekáním v restauraci. Vybrané jídlo či nákup přiveze přímo domů.

Kromě běžného zboží a služeb je možné online nakupovat také akcie či jiné investiční produkty.

Appka, MŮJ OSOBNÍ TRENÉR

Běžně jsou k dispozici zařízení pro osobní monitoring fyzické aktivity, fyziologických funkcí, podporu zdravého životního stylu a zdraví. Na trhu dnes najdeme ke koupi přístroje donedávna vyhrazené pouze speciálním medicínským pracovištím.

Velký boom zaznamenávají digitální technologie například ve sportu. Pomocí hodinek s GPS můžete sledovat, kudy jste běželi nebo jeli, kolik kilometrů váš trénink měřil, jaké bylo převýšení. Pokud máte hrudní pás nebo záznam tepové frekvence přímo v těle hodinek, určí vám kolik hodin máte odpočívat do úplné regenerace. Záznam tepové frekvence lze použít pro sportovní diagnostiku vašim trenérem, aniž by musel být na dané tréninkové fázi přítomen osobně.

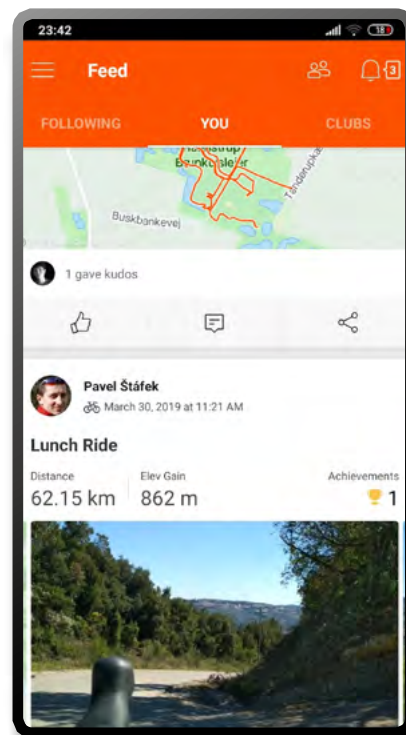
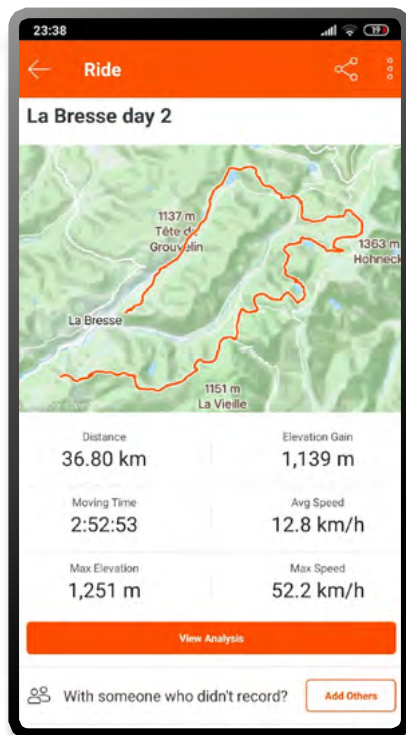
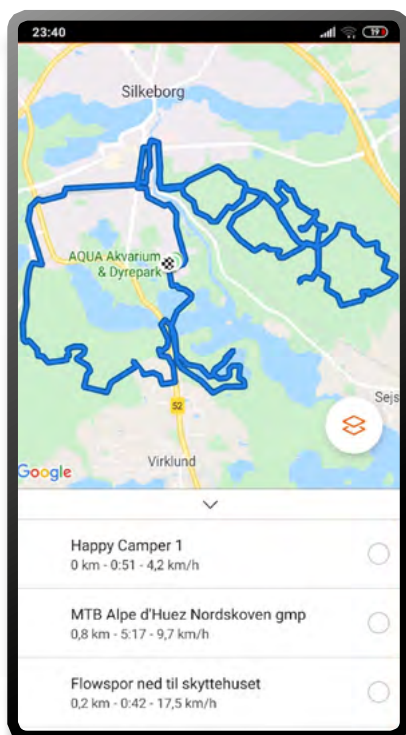
Zajímavým typem sportovních aplikací, jejichž obliba neustále roste, jsou ty, které propojují pohyb a dobročinné účely (v ČR například EPP Pomáhej pohybem). Body získanými vlastní pohybovou aktivitou uživatel přispívá neziskovým organizacím na činnost.

Poslední skupinou sportovních aplikací jsou ty, které fungují jako online trenér. Většina z nich je placená jednorázově nebo měsíčně, za to ovšem nabízí svému uživateli skvělý servis. Po zadání osobních parametrů a požadovaného cíle vytvoří

aplikace trénink na míru danému uživateli (zlepšení zdravotního stavu, hubnutí, uběhnutí půlmaratonu aj.). Umí se také připomenout signálem nebo motivovat uživatele k výkonu.

Lidé dnes sdílejí údaje o svých aktivitách na sociálních sítích (Facebook, Instagram...) či v rámci specializovaných aplikací (Strava.com, Endomondo.com,...). Do nich nahrávají záznamy o sportovních aktivitách ze svých hodinek, případně další dodatečné informace (popis tréninku, fotky).

Aplikace umí vytvořit přehlednou statistiku po dnech, týdnech, měsících i letech a pomoci tak při analýze tréninku. Můžete zde sledovat kohokoliv s veřejným profilem, třeba Váš dlouholetý sportovní vzor. Uživatelé zde také vytváří online měřené úseky, tzv. segmenty, kde se virtuálně můžete porovnat s ostatními. Některé segmenty mají v současné chvíli i tisíce dosažených časů a prvenství na nich je prestižní záležitostí i pro profesionální sportovce.



Redakční rada:

Jaroslav Jindra, Jana Kubátová, Petr Klíma, Kateřina Špačková, Pavel Štáfek, Michaela Štáfková

DIGI zpravodaj 08