Modulis 4

E. sveikatos programėlės ir dėvimieji išmanūs įrenginiai

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Co-funded by
the European Union

Pėdsakas

Šis modulis buvo parengtas įgyvendinant Europos Komisijos Erasmus+ strateginės partnerystės programos finansuojamą projektą „Skaitmeninis sveikatos raštingumas“ (angl.E-HEALth Literacy (HEAL)), nr. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000026661. Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.

Autoriai:
Stiftung Digitale Chancen, Vokietija: Dörte Stahl, Nenja Wolbers
Asociacija „Viešieji interneto prieigos taškai “, Lietuva: Monika Arlauskaitė, Laura Grinevičiūtė
IASIS NGO, Šveicarija: Athanasios Loules, Theodora Alexopoulou, Ilias - Michael Rafail
Ynternet.org, Graikija: Leonor Afonso, Thanasis Priftis
Simbioza Genesis, socialno podjetje, Slovėnija: Brigita Dane

Licencija: Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International

Parengimo data: 2023 m.

Projekto rezultato numeris: PR2

Co-funded by the European Union

Mokymosi rezultatai

Po šių mokymų:

- Įgysite žinių apie konkrečias programėles ir susipažinsite su būdais, kaip paskatinti vartotojus naudotis e. sveikatos programėlėmis išmaniajame įrenginyje.
- Sužinosite apie dėvimųjų išmanių įrenginių naudą.
- Sužinosite apie internetinių vaistinių privalumus ir būdus, kaip paskatinti vartotojų naudojimąsi e. vaistinėmis.

E. sveikata - tai "informacinėmis ir ryšių technologijomis pagrįstų priemonių, skirtų **prevencijai, diagnostikai, gydymui, kontrolei** ir **valdymui** sveikatos ir gyvensenos srityje gerinti, bendras terminas".

Šaltinis: Europos komisija, *2003*

Kam reikalingos mobiliosios programėlės?

Erasmus+

HEAL
E-HEALTH LITERACY

2 užduotis

Patikrinkite savo įrenginį!

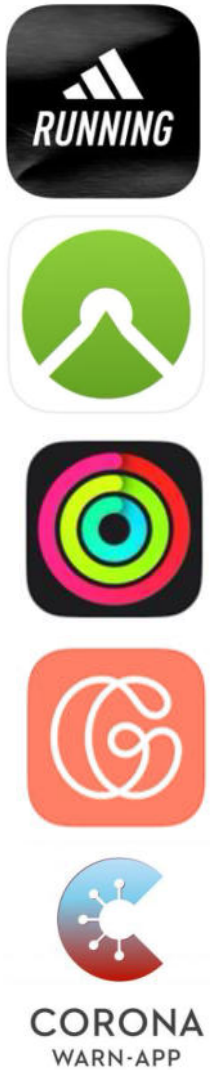
Kokias sveikatos ir gyvenimo būdo programėles turite savo išmaniajame telefone?

Kodėl mobiliosios programėlės yra svarbios sveikatos priežiūrai?

- Šiandien yra sukurta daugiau nei **400 000** su sveikata susijusių mobiliųjų programėlių prieinamų įvairiose mobiliųjų programėlių parduotuvėse (Google Play, Apple Store).
- Pastarąjį dešimtmetį pasaulyje ir Lietuvoje vyksta skaitmeninių sveikatos verslų plėtra.
- Mobiliųjų sveikatos programėlių integravimas į sveikatos priežiūrą yra vis labiau populiarėjantis technologinis sprendimas, padedantis žmonėms spręsti įvairias sveikatos problemas.
- Su sveikata susijusios mobiliosios programėlės yra skirtos prevencijai, diagnotiskai, pagalbai ir gydymui.

E. sveikatos mobiliosios programėlės ir jų tipai

- **Priminimų programėlės** (pvz., gerti vandenį, vaistus, miegoti/keltis).
- **Video konsultacijos su gydytoju** (pvz., manodaktaras.lt).
- **Lėtinių ligų programėlės** (pvz. sergantiems diabetu, turintiems aukštą kraujospūdį).
- **Mitybos ir dietų programėlės** (nuo badavimo iki maisto dienoraščių).
- **Atsipalaidavimo programėlės** (pvz.meditacija ir kvėpavimas).
- **Fizinio pasirengimo programėlės** (, pvz. joga, vaikščiojimas, bėgimas, važiavimas dviračiu).
- **Vaistinių programėlės** (Benu.lt).
- **Prevencinės programėlės** (pvz., mesti rūkyti).



1 paskaita

Lietuviškos su e.sveikata susijusios mobilios programėlės

Sveikata, kūno rengybos vadovas

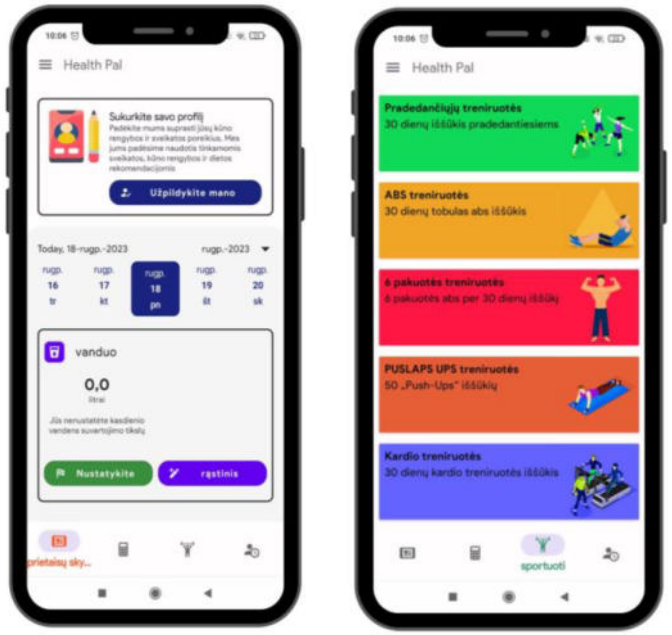
„Health Pal“

- **Programėlės aprašymas:**

Šios mobiliosios programėlės pagalba galima įrašyti, sekti ir valdyti savo kasdienę fizinę veiklą, pavyzdžiui, vaikščiojimą, sporto pratimus, miegą, svorio metimą ir kt.

- Veikia tik **Android**

- Nemokama, bet turi ir mokamų paslaugų.



Erasmus+

HEAL E-HEALTH LITERACY

1 paskaita

Kaip veikia sveikatos ir gyvenimo būdo programėlės?

Ramu

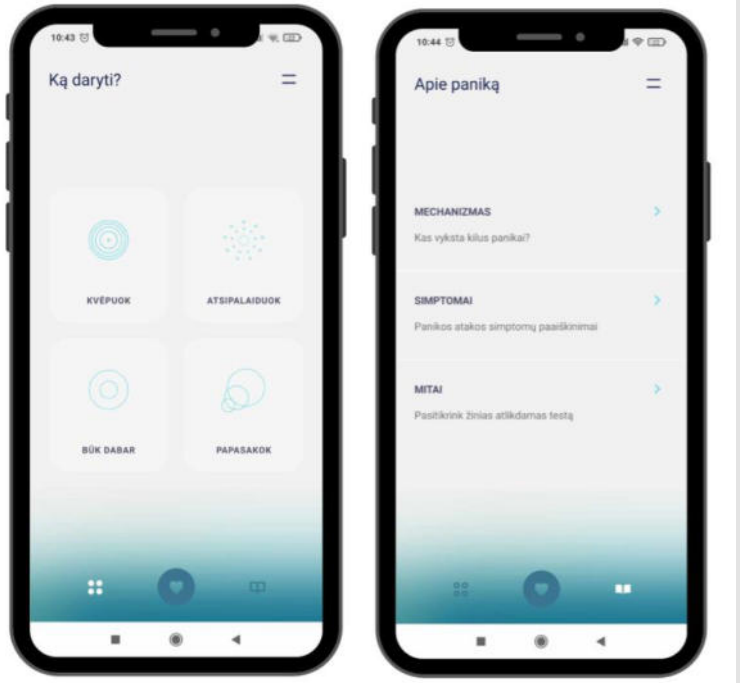
Nerimo klinika

- **Programėlės aprašymas:**

Pirmoji Lietuvoje nemokama interaktyvi programėlė, skirta žmonėms, patiriantiems panikos atakas. **Ji sukurta profesionalių psichologų ir remiasi mokslininkų ir praktikų sukauptomis žiniomis apie panikos atakas**. Tuo pačiu tai ir kasdienis pagalbininkas mokantis nurimti, atsipalaiduoti.

- Veikia: **iOS** ir**Android**

- Nemokama



Erasmus+

HEAL
E-HEALTH LITERACY

1 paskaita

Lietuviškos su e.sveikata susijusios mobilios programėlės

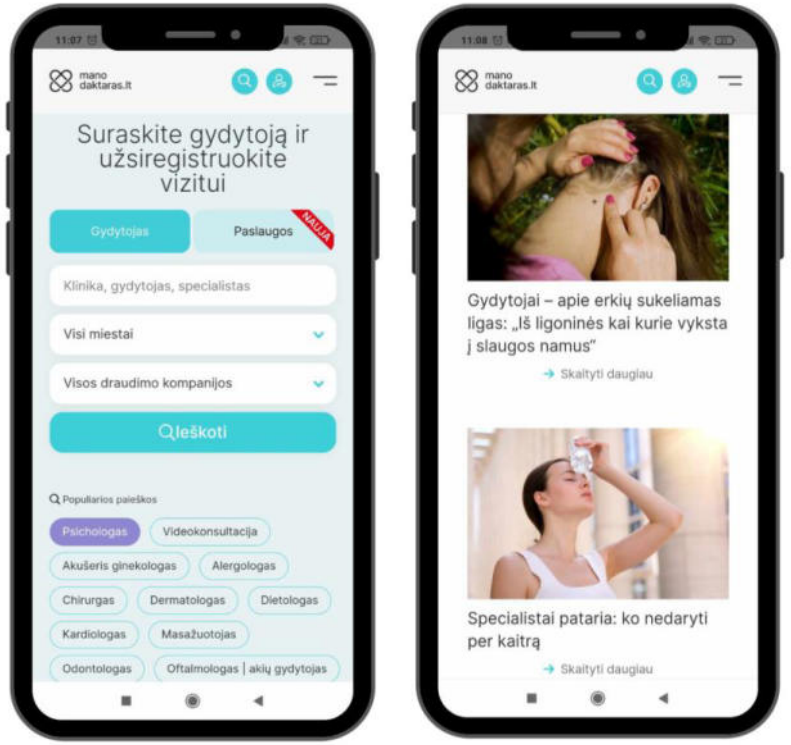
manodaktaras.lt

JSC "Mano daktaras"

- **Programėlės aprašymas:**

Greitai, lengvai ir paprastai galima užsiregistruoti pas gydytoją privačioje klinikoje; gauti priminimą apie artėjantį vizitą ar videokonsultaciją; rasti jums ir jūsų sveikatai naudingos informacijos.

- Veikia: **„Android“**
- Nemokama



Erasmus+

HEAL E-HEALTH LITERACY

1 paskaita

Lietuviškos su e.sveikata susijusios mobilios programėlės

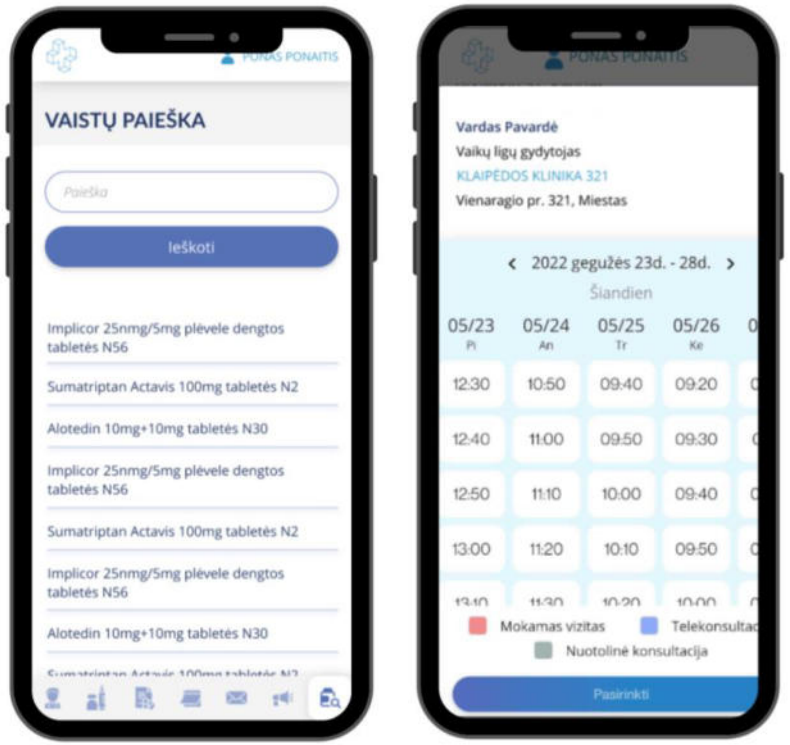
ePacientas

SoftDent

Programėlės aprašymas:

Skirta paciento registracijai pas gydytoją, elektroninių receptų informacijos gavimui, laboratorinių tyrimų ir apsilankymų pas gydytoją istorijos peržiūrai.

- Veikia: **Android**
- Nemokama



Erasmus+

HEAL E-HEALTH LITERACY

Reikia žinoti!

- Vartotojas turi būti apdairus teikdamas duomenis, nes didžioji dauguma programėlių renka ir kaupia asmeninius duomenis, kaip kontaktinę informaciją, buvimo vietą, el.pašto adresą ir pan.
- Programėlių turinį reikia naudoti atsargiai. Deja, bet ne visos pateikia teisingą, išsamią, moksliniais tyrimais paremtą informaciją.

3 užduotis

Parinkite naudotojams tinkamas e. sveikatos ir sveikos gyvensenos programėles!

Kviečiame susipažinti su trijų asmenų istorijomis. Pateikite savo nuomonę: Kokios programėlės prisidėtų prie jų sveikos gyvensenos ir sveikatos priežiūros? Kodėl? Ar jie jomis naudotųsi?

Nuoroda į interaktyvią lentą: https://app.conceptboard.com/board/gpk9-f75a-6e11-nx9a-24h4

Laikas pertraukai!

Erasmus+

HEAL
E-HEALTH LITERACY

2 paskaita

Dėvimieji išmanūs įrenginiai

Apibrėžimas

- Dėvimieji išmanūs įrenginiai - tai elektroninių prietaisų, kurie gali būti dėvimi kaip aksesuarai, įmontuojami į drabužius, implantuojami į naudotojo kūną ar net tatuiruojami ant odos prietaisai.
- Šie prietaisai yra praktiškai pritaikomi laisvų rankų įtaisai, valdomi mikroprocesorių ir papildyti galimybe siųsti ir gauti duomenis internetu.

Išmaniosios ausinės

Dėl "Bluetooth" ryšio joms nereikia jokių laidų. Be to, jos gali slopinti aplinkos triukšmą. Ateityje galima įsivaizduoti: funkcija, leidžianti tiesiogiai versti girdimą kalbą.

Duomenų perdavimo akiniai

Išmaniųjų akinių idėja:
Jų tikslas - praturtinti vartotojo regėjimo lauką skaitmenine informacija. Šis patobulinimas vadinamas "papildytąja realybe". Technologiniu požiūriu dabartiniai modeliai dažnai yra neišsivystę, todėl nėra plačiai prieinami rinkoje.

Išmanusis laikrodis ir fitneso stebėjimo įrenginys

"Apyrankės su programine įranga" jau naudojamos daugelio žmonių kasdieniame gyvenime: 24 proc. vokiečių naudojo tokią apyrankę. Sekti laiką, skaičiuoti žingsnius. O su su tam tikrais prietaisais galima ir skambinti.

HEAL
E-HEALTH LITERACY

Išmanieji drabužiai

Drabužiai su savarankiškai prisiūtais jutikliais, kurie gali matuoti kūno vertes, pavyzdžiui, pulsą. Taip pat atsirado tekstilės pramonėje, tačiau dar nėra labai paplitę. pvz. "Išmanioji tekstilė".

Išmanieji raktai

"Išmanieji raktai leidžia elektroniniu būdu patekti į savo namus. Jei išmanieji raktai pametami, juos galima rasti per "Bluetooth". Šiuo metu yra daugybė išmaniųjų namų sistemų tiekėjų.

Šaltinis: rinkos tyrimas "Wearables and Tracking App Monitor", kurį atliko "Splendid Research", Federalinis informacijos saugumo biuras, Vokietija

Co-funded by the European Union

2 paskaita

Dėvimieji išmanūs įrenginiai

https://www.youtube.com/watch?v=5gtsjkPiW3U

Erasmus+

HEAL
E-HEALTH LITERACY

2 paskaita

Dėvimieji išmanūs įrenginiai

Rizika ir iššūkiai

- Nesaugių šaltinių programėlėse gali būti kenkėjiškų programų. Todėl programėles rekomenduojama siųstis tik iš patikimų parduotuvių kaip Google Play anr Apple Store.
- Pirkimai programėlėse, pavyzdžiui, treniruočių planai, gali tapti paslėptų išlaidų spąstais ir paversti sportą brangia pramoga.
- Nusikaltėliai gali gauti prieigą prie programėlių ir dėvimų išmanių įrenginių ir padaryti asmeninę ar finansinę žalą.

2 paskaita

Išmanieji sveikatos prietaisai

- "Food Marble Aire 2" - matuoja maisto produktų nesuderinamumą.
- Stimuliuojamosios srovės prietaisas (Stimulation current device), skirtas skausmui.
- Hapifork - šakutė, kuri vibruoja, kai valgote per greitai.
- Kraujospūdžio matuoklis.
- Kūno riebalų skalė.
- Išmanios gertuvės ir t.t.

Erasmus+

HEAL E-HEALTH LITERACY

2 paskaita

Dėvimieji išmanūs įrenginiai

Saugus programėlių ir dėvimųjų įrenginių naudojimas!

Patikrinkite programėlės arba prietaiso privatumo nustatymus. Užduokite sau šiuos klausimus:

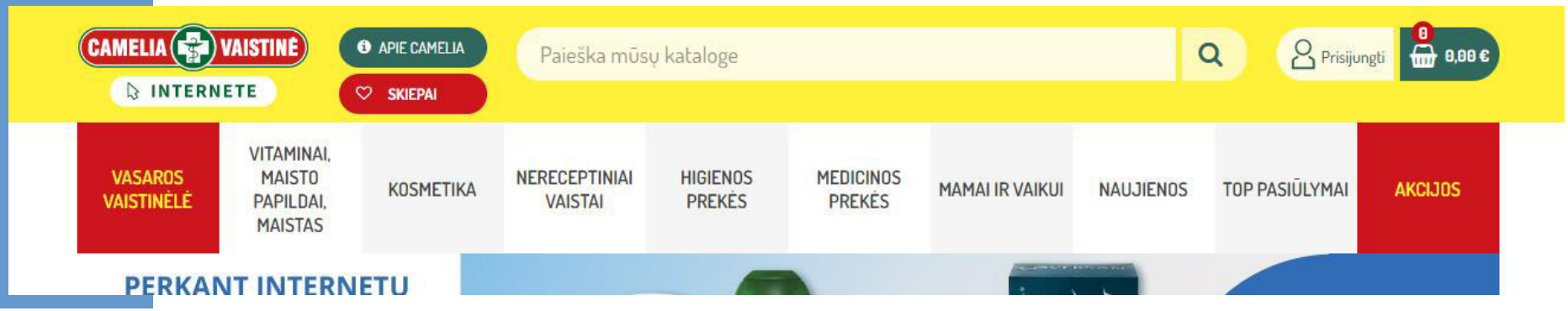
- Kokius jutiklius, pavyzdžiui, kamerą ar mikrofoną, turi prietaisas?
- Kokie duomenys įrašomi ir saugomi?
- Ar galima atsekti, kur duomenys saugomi?
- Ar šie duomenys bus siunčiami arba dalijamasi jais su kitomis programomis?
- Kokia galima rizika gali būti susijusi su prietaiso naudojimu ir ar esu pasirengęs ją prisiimti?

Patogumo ar funkcionalumo lyginimas su saugumo aspektais!

3 paskaita

Vaistinės internetu

- Standartinius medicininius gaminius, kuriuos taip pat matote įprastose vaistinėse ir kurie yra nereceptiniai (pvz., kremus, vaistus nuo skausmo), galite užsisakyti internetu, kaip ir bet kurioje kitoje internetinėje parduotuvėje.



Erasmus+

HEAL
E-HEALTH LITERACY

5 užduotis

Diskusija

Kokie yra internetinių vaistinių privalumai?

3 paskaita

Vaistinės internetu

Rizikos ir iššūkiai

- Norintys įsigyti vaistų turi turėti pakankamai kompetencijos ir įgūdžių apsipirkti internetu, t. y. turėti galimybę sumokėti (kredito kortelę, paypal).
- Internetinės vaistinės gali būti netikros parduotuvės ir (arba) gali siūlyti falsifikatus.

Tačiau:

- Apsipirkti internetu galima išmokyti, parodant dažniausiai daromas klaidas

- ES vaistinių patvirtinimo sistema yra gera. Šalys turi antspaudą ir sąrašą, kuriame galima patikrinti, ar internetinė vaistinė yra patikima.

4 paskaita

Elektroniniai receptai

Privalumai

- Naudojant e. receptą pagerėja receptų išrašymo ir gydymo saugumas, pavyzdžiui, išvengiama ranka rašytų receptų skaitymo klaidų arba formalių klaidų.
- E. receptas yra saugus nuo klastojimo.
- Naudodamasis e. receptu pacientas gali išrašyti receptą visą parą iš namų.
- E. receptas gali būti išrašomas per vaizdo konsultaciją su gydytoju.

Testas

1) Koks yra mobiliųjų programėlių veikimo principas?

a) Dienoraštis
b) Naudoja vartotojo duomenis
c) Prižiūri gydytojas

2) Ar teisingas teiginys: Dėvimi drabužiai - tai apranga, su kuria naudotojas gauna visą jam reikalingą maistą.
a) Taip
b) Ne

Testas

3) Kai kurie su e-sveikata susijusios programos naudoja sensorius. Taip ar ne?

a) Taip
b) Ne

4) Kuris iš šių sveikatos ir gyvenimo būdo programėlių paskirties pavyzdžių neegzistuoja?

a) Vandens gėrimas
b) Kraujas iš nosies
c) Menstruacijų sekimas

4 Modulis. E. sveikatos programėlės ir dėvimieji išmanūs įrenginiai

Praktinės užduotys

E. sveikatos raštingumas“ (angl. E-Health Literacy (HEAL))
Nr. 2021-1-DE02-KA220-ADU-000026

Co-funded by the European Union

Modulio numeris ir pavadinimas	**4 Modulis. E. sveikatos programėlės ir dėvimieji išmanūs įrenginiai**
Užduoties pavadinimas	Parinkite atitinkamas funkcijas prie profilių.
Mokymosi rezultatai	Lektorius žino apie įvairias e. sveikatos paslaugų rūšis (K1), gali nustatyti jų pridėtinę vertę (K2), turi žinių apie paslaugas ir kaip jomis naudotis (K4). Be to, lektorius gebės palyginti ir pasirinkti e. sveikatos paslaugas pagal vartotojo poreikius (S2, R1).
Trukmė	Ši veikla trunka apie 60 minučių: • 15 minučių, skirtų įvairioms programėlėms ir paslaugoms pristatyti. • 5 minutės užduočiai pristatyti. • 25 minutės darbui grupėse. • 15 minučių pristatymas.
Reikalingos medžiagos	Reikalinga: - Stalas; - Kortelės su programėlėmis pagal jų kategorijas, turinį (sportas, miegas, gyvenimo būdas).
Procesas	Veikla, skirta nuotoliniam arba tiesioginiam užsiėmimui: 1. **Suskirstykite dalyvius į grupes** Paprašykite dalyvių išsitraukti savo išmaniuosius telefonus ir pažiūrėti, ar telefone yra integruota žingsnius skaičiuojanti programėlė (iPhone = Health, Android=Google Fit arba Samsung S-Health-App). Ar yra tokia programėlė ir, jei taip, kiek žingsnių visi nuėjo šią dieną? Du ar trys žmonės, kurie yra arčiausiai vienas kito, susiburs į grupę. 2. **Veikla su kortelėmis** Šią veiklą galima atlikti tiesioginiu būdu klasėje arba nuotoliniu būdu. Jei tai yra interatyvi lenta, būtų prasminga, jei besimokantieji užsiregistruotų. Trumpai paaiškinkite funkcijas. Pristatykite paruoštus profilius ir korteles. Paaiškinkite, kad dalyviai turi dirbti grupėse po du (arba tris, jei grupė didelė) prie vieno profilio. Grupė turi išnagrinėti profilį ir nustatys svarbias savybes, kad galėtų nuspręsti, kokios programėlės galėtų būti aktualios asmeniui, kokia veikla (turinys) jį domintų ir kam jis galėtų naudoti paslaugas. Atitinkami klausimai: - Kokios yra šiam profiliui būdingos savybės ir ką iš to galima spręsti? - Kokios programėlės būtų naudingos šiam asmeniui? 3. **Grupinis darbas** Dalyviai turi 25 minutes užduotims lentoje atlikti. Jie gali patys pridėti programėlių ir veiklų. 4. **Dalijimasis rezultatais ir jų aptarimas** Grupių prašoma pasidalyti savo rezultatais plenariniame susitikime. Lektoriuis gali paklausti: - Kodėl pasirinkote šias programas ir veiklą? Ko išmokote?
Galimas pritaikymas	*Šią užduotį taip pat galima atlikti tiesioginio susitikimo metu. Kortelės gali būti atspausdintos.*

Co-funded by the European Union

Nuorodos / papildomi ištekliai	Žemiau pridėtos kortelės ir profiliai.

Modulio numeris ir pavadinimas	**4 modulis. Įvadas į e. sveikatos programėles ir paslaugas**
Užduoties pavadinimas	Jutikliai ir sekimas
Mokymosi rezultatai	*Suprasti sekimo programėlių patikimumą. Supratimas, kad išmanieji telefonai turi skirtingus jutiklius.*
Trukmė	*Dabartinė veikla trunka apytiksliai 30 minučių.* *15 minučių, skirtų pristatyti, kaip veikia jutikliai ir ką jie stebi* *15 minučių "Phyphox" programėlei patikrinti*
Reikalingos medžiagos	*- Išmanusis telefonas* *- Prieiga prie programėlių parduotuvės* *- Iš anksto įdiegta sveikatos programėlė arba kita žingsnius sekanti programėlė* *- Programėlė "Phyphox" (bus atsisiųsta kartu)*
Procesas	Veikla, skirta internetinėms dirbtuvėms: **Sekimas:** 1. Stebėjimo etapai Lektorius paprašo mokinių išmaniajame telefone patikrinti iš anksto įdiegtą sveikatos programėlę, kuri seka žingsnius ir pan. Jei programėlė neįdiegta, besimokantieji gali greitai atsisiųsti sekimo programėlę, pavyzdžiui, StepsApp / Pedometer. 2. Lektorius paprašo klausytojus pasitikrinti, kiek žingsnių jie šiandien nuėjo. Tada jų paprašoma atsistoti ir vaikščioti bei šokinėti su išmaniuoju telefonu rankoje. Tada besimokantys patikrina, kas atsitinka su žingsnių skaičiumi. **Jutikliai:** 1. Dalyviai parsisiunčia Phyphox programėlę ir ją atidaro. Lektorius paaiškina, kad programėlėje rodoma, kiek jutiklių turi išmanusis telefonas ir ką jis gali išmatuoti. 2. Besimokantieji išbando po vieną pavyzdį kiekvienai kategorijai: jutikliai, akustika, kasdienis gyvenimas, mechanika, įrankiai, laikas. Dalyviai praneša apie rezultatus. Pasirinktinai: mokinius galima suskirstyti į grupes ir išbandyti programėlę po du.
Galimas pritaikymas	*Veikla gali būti vykdoma tiesiogiai ir nuotoliniu būdu.*
Nuorodos / papildomi ištekliai	

Co-funded by the European Union

Asmuo (išgalvota)

Vardas: Lina

Asmeninė aplinka (socialinės ir demografinės charakteristiko)

- 73 metai, moteris, ištekėjusi
- gimė Hamburge, gimtoji kalba vokiečių, gyvena kaime, esančiame už 45 km nuo Hamburgo (kaimo vietovė).
- Profesija: Slaugytoja (išėjusi į pensiją)

Asmeninė situacija

Ji su vyru gyvena name su sodu, esančiame už 5 minučių kelio pėsčiomis nuo miško.
Jos artimieji (2 vaikai, 3 anūkai) gyvena Miunchene ir Berlyne.
Ji nešioja akinius.

Ankstesnės žinios ir mokymosi patirtis

Ji turi šiek tiek žinių ir (arba) patirties su išmaniuoju telefonu, nes per praėjusias Kalėdas jai jį nupirko vaikai. Bendraudama su savo vaikais ji dažniausiai naudojasi "WhatsApp".
"Iki šiol mano vyras Egonas visada tai darė kompiuteriu".

Pomėgiai, interesai, įpročiai

Ji labai aktyvi ir sportiška, mėgsta pasivaikščioti ir važinėti dviračiu. Tačiau šiuo metu jai dažniausiai tenka tai daryti vienai, nes jos vyrui tai nelabai įdomu.
Jai patinka gaminti maistą, siūti ir megzti. Tačiau megzdama ji visada daro klaidas, nes neturi praktikos ir kartais būna labai pavargusi po pietų.
Abu su vyru mėgsta žaisti stalo ir kortų žaidimus. Jos vyras mėgsta fiksuoti rezultatus.
Su vyru ji keliauja bent du kartus per metus: Vokietijoje (pvz., Švarcvalde) ir Europoje (pvz., Gran Kanarijoje).

Motyvacija, lūkesčiai, tikslai

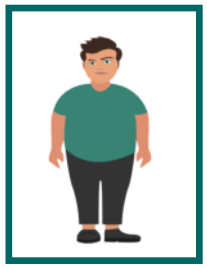
Jos vyras nėra toks aktyvus, todėl ji norėtų paskatinti jį šiek tiek daugiau judėti. Ji nori, kad jie kartu gyventų sveiką, aktyvų ir nepriklausomą gyvenimą.
Kai kurie jos draugai išmaniuoju telefonu naudojasi daug daugiau nei WhatsApp. Ji norėtų, kad būtų labiau savarankiška juo naudodamasi.
Lina yra girdėjusi ir skaičiusi, kad daugelis dalykų netrukus bus neįmanomi be kompiuterių ir interneto. (pvz., banko operacijos, e. receptas ir kitos užduotys).

Baimės ir iššūkiai

Iš esmės ji nežino, nuo ko pradėti.
Ji bijo atsisiųsti netinkamas programėles ir pakliūti į finansų spąstus.
Ji bijo, kad grįžus namo jai niekas negalės padėti. Jos vyras žino tik apie kompiuterį.

Asmuo (išgalvotas)

Vardas: Tomas



Asmeninė aplinka (socialinės ir demografinės charakteristiko)

- 58 metai, vyras, nevedęs
- gimęs vidutinio dydžio mieste, gimtoji kalba vokiečių
- Profesija: Žurnalistas (kelerius metus nedirba)

Asmeninė situacija

Jis gyvena vienas dviejų kambarių bute, esančiame už 10 minučių kelio nuo centro. Kadangi yra bedarbis, dažnai miega. Jis neturi daug planų ir jaučiasi šiek tiek vienišas. Pastaraisiais metais jis priaugo šiek tiek svorio, o per paskutinį apsilankymą pas gydytoją jam buvo pasakyta, kad jo kraujospūdis yra per aukštas.

Ankstesnės žinios ir mokymosi patirtis

Jis turi žinių ir patirties dirbant kompiuteriu ir biuro programomis (Word, Excel), elektroniniu paštu ir ieškant informacijos internete.

Žinių įgijo dirbdamas pagal profesiją ir vis dar mėgsta naršyti internete ir žaisti kompiuterinius žaidimus. Jis turi išmanųjį telefoną, bet juo naudojasi nedaug.

Pomėgiai, interesai, įpročiai

Jis mėgsta maistą, ypač greitą maistą.

Jis mėgsta skaityti ir žaisti vaizdo žaidimus.

Anksčiau jam patikdavo susitikti su draugais ir šeima, tačiau dabar jis pernelyg drovus ir nesijaučia pakankamai gerai, kad išeitų į miestą.

Jis domisi politika, todėl kasdien skaito laikraščius.

.

Motyvacija, lūkesčiai, tikslai

Tomas žino, kad turi kažką keisti savo gyvenime. Per paskutinį vizitą pas gydytoją paaiškėjo, kad jis nebėra sveikas ir taip toliau tęstis nebegali.

Jo draugai visada sako, kad jis yra geras vaikinas ir jam turėtų būti lengva susirasti draugę. Tačiau pirmiausia jam reikia susitvarkyti savo gyvenimą.

Baimės ir iššūkiai

Jis nenori, kad didelėms bendrovėms būtų perduodama per daug duomenų.

Nors jis išmano technologijas, išmanųjį telefoną jis turi tik todėl, kad jį turi visi.

Jis iš tikrųjų nežino, kam jis turėtų jį naudoti.

Asmuo (išgalvota)

Vardas: Valteris

Asmeninė aplinka (socialinės ir demografinės charakteristiko)

- Jis yra 81 metų našlys
- gimęs Kelne, gimtoji kalba vokiečių
- Gyvena Kelne, pagyvenusiems žmonėms skirtame bute
- Profesija: statybininkas

Asmeninė situacija

Jis turi tris vaikus ir keturis anūkus, kurie gyvena netoliese.
Jis visą gyvenimą dirbo su savo kūnu, o dabar turi problemų su keliais ir klubais, todėl jis negali nueiti ilgų ar net trumpų atstumų.
Kartais jam svaigsta galva, o gydytojas sakė, kad per dieną jam reikia gerti daugiau vandens.

Ankstesnės žinios ir mokymosi patirtis

Jis turi mažai skaitmeninių įgūdžių. Prieš daugelį metų jis lankė kompiuterių kursus, kad išmoktų pagrindų, tačiau jau kurį laiką šių įgūdžių nenaudoja.
Jo vaikai ir anūkai nupirktų jam išmanųjį telefoną arba planšetinį kompiuterį ir taip pat parodytų, kaip juo naudotis, jei jis to norėtų.

Pomėgiai, interesai, įpročiai

Jis mėgsta gaminti maistą, ypač savo šeimai.

Jo pomėgis - žiūrėti sportą per televizorių ir lauke. Labiausiai jam patinka futbolas, tačiau domisi visomis sporto šakomis.

Dėl kojų skausmo jis reguliariai vartoja vaistus.

Motyvacija, lūkesčiai, tikslai

Jis ilgą laiką atsisakė turėti ir naudoti išmanųjį telefoną, nes nematė naudos.
Dabar jo vyriausias anūkas išvyks į Lotynų Ameriką ir pasakė jam, kad jie galėtų palaikyti ryšį per massengerį.
O jo draugai ir šeima jam pasakė, kad yra tam tikrų programėlių, kurios gali jam padėti tam tikrais gyvenimo aspektais.
Dabar jis nori išmokti naudotis šiuo prietaisu, bet daug iš jo nesitiki.

Baimės ir iššūkiai

Didžiausias iššūkis - jis nemoka naudotis išmaniuoju telefonu.

Jis nori išmokti naudotis išmaniuoju telefonu, bet tikisi, kad labai greitai (vėliausiai tada, kai anūkas grįš namo) jis praras susidomėjimą juo.

PRIVALUMAI

Motyvacijos palaikymas stebint patobulinimus ir galimybė jais pasidalyti su kitomis sportininkėmis ir sportininkais.

TURINYS

Maršrutų sekimas

Bėgimo ar važiavimo dviračiu maršrutų, greičio ir laiko sekimas. Dalijimasis maršrutais ir rezultatais su draugais.

PRODUKTAS

Dėvimieji įrenginiai

PROGRAMĖLĖS

Maršrutų sekimas

Cycling & Hiking Maps

Strava

Apple Health

Velographic

Runmeter

Cycling Tracker

PRIVALUMAI

Trumpos treniruotės, kurias galima atlikti namuose. Individualūs treniruočių planai greitiems rezultatams pasiekti.

TURINYS

Treniruotės

Treniruotės pateikiamos vaizdo įrašuose, kad galėtumėte jas pakartoti namuose. Šios programėlės dažnai sukuria sporto programą pagal naudotojo kūno išmatavimus ir tikslus.

PRODUKTAS

Svarstyklės

PROGRAMĖLĖS

Treniruotės

Gymondo

Peloton: Fitness & Workouts

Women Fitness

ProFit

PRIVALUMAI

Išmatuokite kraujospūdį namuose ir sekite jo eigą.

TURINYS

Kraujo spaudimas

Kraujospūdžio matuokliai, prijungti prie programėlės, kad būtų galima stebėti procesą.

PRODUKTAS

Kraujo spaudimo matuoklis

PROGRAMĖLĖS

Kraujo spaudimas

Eufy Blood Pressure Monitor

PRIVALUMAI

Motyvacija siekti „dienos žingsnių". Savo mankštos apžvalga ir kontrolė.

TURINYS

Žingsnių skaičiavimas

Programos, skaičiuojančios naudotojo nueitus žingsnius ir nueitą atstumą. Dažnai programėlės taip pat gali nustatyti ėjimo greitį, žingsnio ilgį.

PRODUKTAS

Dėvimieji įrenginiai

PROGRAMĖLĖS

Žingsnių skaičiavimas

PRIVALUMAI

Neigiamo mąstymo atsisakymas ir motyvacija imtis naujų užduočių.

TURINYS

Motyvacija

Šiose programėlėse naudojamos citatos ir primi-nimai, primenantys nau-dotojui apie jo vertingumą.

PRODUKTAS

Išmanusis telefonas

PROGRAMĖLĖS

Motyvacija

Motivation Quotes

Mantra: daily affirmation

PRIVALUMAI

Organizuotas gyvenimas dažnai padeda jaustis labiau kontroliuojančiu savo gyvenimą ir gebančiu daugiau valdyti. Labai svarbu suvokti savo poreikius.

TURINYS

Sąmoningumas ir rutina

Šiose programėlėse naudojami tvarkaraščiai ir priminimai, kurie padeda susisteminti dieną ir sukurti rutiną. Tai derinama su sąmoningumo ugdymu.

PRODUKTAS

Išmanusis telefonas

PROGRAMĖLĖS

Sąmoningumas ir rutina

Morning Routine

Gratitude Journal

Way of Life

Fabulous

Streaks

PRIVALUMAI

Švietimas apie maisto kalorijas ir pagalba prižiūrint maisto suvartojimą.
Motyvuoja laikytis sveikos mitybos.

TURINYS

Mityba

Padeda naudotojui užrašyti suvartojamų kalorijų kiekį.
Siūlo mažo kaloringumo patiekalus.

PRODUKTAS

Food Incompatibility

Food
Marble Aire

PROGRAMĖLĖS

Mityba

MyFitnessPal: Calorie counter

Lose It! Calorie counter

Yazio

Lifesum: more than tracking calories

PRIVALUMAI

Susitelkimas į save, naudojant paprastus streso mažinimo būdus.

TURINYS

Meditacija ir miegas

Sesija, kurioje naudotojas gali susikaupti ir praskaidrinti savo mintis. Naudojami kvėpavimo pratimai, kad lengviau užmigtumėte ir jaustumėtės mažiau įsitempę.

PRODUKTAS

Išmanusis telefonas

PROGRAMĖLĖS

Meditacija ir miegas

Calm

Headspace

Breethe

Petit BamBou

PRIVALUMAI

Gaukite vaistų neišeidami iš namų.

TURINYS

Farmacija

Pirkite vaistus internetu ir net pateikite receptą.

PRIEŽIŪRA

Online Banking

PROGRAMĖLĖS

Farmacija

MAYD: Pharmacy Delivery

Pharmacy App

Medpex.Pharmacy Delivery

Shop Apotheke

PRIVALUMAI

Gerai tinka žmonėms, kurie pamiršta gerti pakankamą kiekį vandens.

TURINYS

Priminimas: Gerti vandens

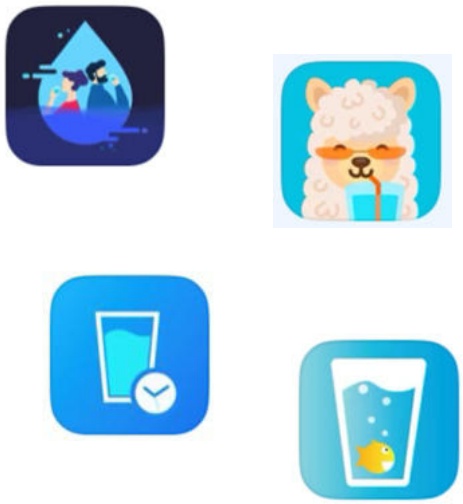
Programėlė veikia kaip dienoraštis, kuriame naudotojas gali pranešti, kiek vandens jis išgeria. Programėlė apskaičiuoja, kiek vandens išgeriama.

PRODUKTAS

Išmanusis telefonas

PROGRAMĖLĖS

Priminimas: Gerti vandens



PRIVALUMAI

Turėti kokybišką ir patikimą informaciją apie vaistus. Priminimas vartoti vaistus bet kurioje situacijoje.

TURINYS

Priminimas ir informacija

Šios programėlės primena vartotojui išgerti vaistus arba suteikia informacijos apie vaistus.

PRODUKTAS

Išmanusis telefonas

PROGRAMĖLĖS

Priminimas ir informacija

MyTherapy Pills

Arznei aktuell

Amboss

mediteo

PRIVALUMAI

Gerina miego ritmą, nurodydamas, kada naudotojas turėtų eiti miegoti ir kada atsibusti.

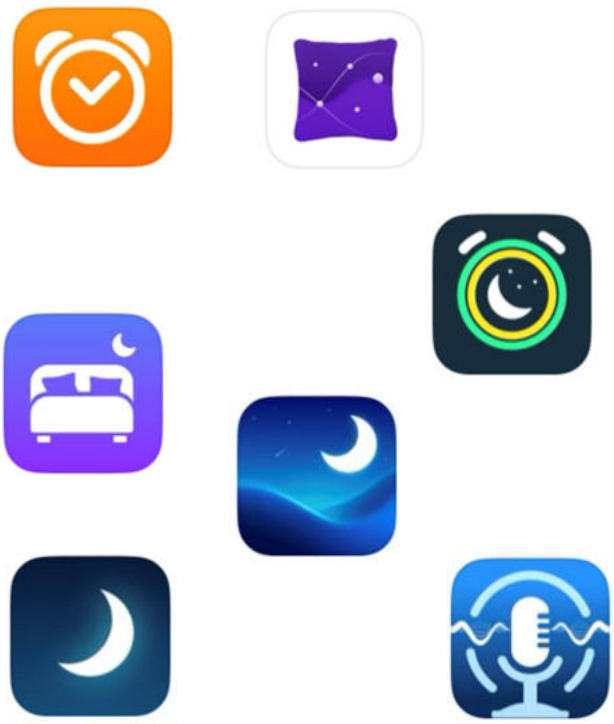
TURINYS

Miego stebėjimo įrenginys

Šios programėlės stebi naudotojo miegą naudodamos įvairius jutiklius ir įrašydamos garsą. Jos analizuoja geriausią naudotojo miego laiką ir dažnai taip pat žada padėti sumažinti knarkimą.

PRODUKTAS

Išmanusis telefonas

PROGRAMĖLĖS

Miego sekimo funkcija