

Životní styl

Mezi nejdůležitější faktory ovlivňující zdraví patří životní styl, do kterého zařazujeme naše stravovací návyky, pohybové aktivity, spánkový rytmus a prostředí, ve kterém se pohybujeme. Ke kontrole fyzického stavu můžeme v dnešní době využít různé technologie, ať již se jedná o různé

monitory aktivity, digitální teploměry, krokoměry, měřiče srdečního tepu nebo digitální testy rozboru krve či DNA a testy hladiny alkoholu v krvi. K technologickým vychytávkám patří i různé vibrační a masážní podložky.

Další možnost představují mobilní aplikace v oblasti zdraví, jejichž množství raketově roste. V dnešní době mají mnozí majitelé chytrého telefonu nainstalované aplikace pro kontrolu svého fyzického stavu. Aplikace jsou velice jednoduše ovladatelné a jde v nich především o to, aby zaznamenaly činnost jedince během celého dne – co jí, jak chodí, jak spí, jakou má náladu a jak se celkově cítí. Kromě toho mohou tyto aplikace například kontrolovat i to, jak se vyvíjí těhotenství. Informace se v aplikacích ukládají a uživatelé z nich mohou vyzorovat určité trendy. Zároveň je mohou poskytnout svému lékaři, který tyto informace využije k poskytnutí adekvátní péče. Např. pokud pacient používá aplikaci „My Diet Diary“, tedy „Můj jídelníček“, tak jeho lékař 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. (Sem patří např. aplikace „30 minut denně“, „7denní výzva“, „Ploché břicho“, Cvičením do plavek“ atd.). Pokud uživatel aktivně sportuje, určitě ocení sportovní hodinky, které lze propojit s mobilní aplikací a dalšími komponenty, jako je například hrudní pás na měření srdeční aktivity, senzor 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 se dá naučit, jak má vypadat pooperační péče, správné pohyby a postoje při běžných aktivitách (správné sezení) nebo jak se má provádět tejpování (nalepování elastických pásů na tělo pro podporu správné funkce kloubů nebo namožených svalů).



Kvalita života

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



Rohlik.cz



Kosik.cz



iTesco.cz



iGlobus.cz

Online supermarkety

Jedním ze segmentů, které se na internet přesunuly pomaleji, byly potraviny. Dnes již ovšem existuje pestrá nabídka online supermarketů, které nabízejí široký sortiment zboží. Stačí provést objednávku online a obchod doručí zásilku ve smlouvenou dobu až k vašim dveřím.

Stravování

Možnost dobře se najíst a napít je základní biologickou potřebou, která do značné míry ovlivňuje kvalitu našeho života. Abychom tuto potřebu naplnili, musíme většinou zajít do obchodu a nakoupit zde potraviny nebo hotové jídlo. To mnozí z nás vnímají jako otravnou záležitost a ztrátu času. Větší nákupy se navíc dají jen těžko zvládnout bez dopravního prostředku. Pokud se na nákup podíváme z pohledu starého člověka, který má problémy s chůzí, tak je to situace, která bez pomoci druhých nejde řešit.

Naštěstí v dnešní době existuje řada online supermarketů, kde si můžete vybrat z mnoha 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 služeb, které nabízejí možnost střídání různých druhů potravin během týdne.

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

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 se zbytečně připraví o mnoho příležitostí, které nabízí digitální svět. Proto je důležité rozvíjet digitální gramotnost. Digitálně gramotný jedinec disponuje souborem 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.

Pokud chceme vést kvalitní život, měli bychom disponovat potřebnými digitálními dovednostmi tak, abychom dokázali naplnit požadavky, které na nás klade společnost (digitalizace státní správy, banky, lékaři, zaměstnavatelé...), a využít možnosti, které nabízejí různé instituce.

Výrazným benefitem je úspora času, kterou občan získá tím, že vyřeší řadu povinností a úkonů prostřednictvím digitálních technologií. Tento čas pak může využít pro činnosti, které povedou ke zvýšení kvality jeho života. Kromě času je možné prostřednictvím digitálních technologií ušetřit také nemalé finance, protože ceny zboží jsou na internetu zpravidla levnější. Například při kupování letenek nebo jízdenek lze dosáhnout výrazných slev.

Posledním přínosem digitálních technologií je přidaná hodnota, kterou uživatel při jejich užívání získá. Například při placení mobilním telefonem se do něj automaticky ukládá seznam všech provedených plateb. Program určený k archivaci fotek a videí zase sám zvládne vytvořit prezentační video, které nabídne dotyčnému uživateli.

1 ZDRAVÍ

- ~ péče o zdraví
- ~ fyzická, psychická a sociální pohoda
- ~ zdravý životní styl
- ~ aktivní využívání volného času a koníčky

2 RODINA, VZTAHY A PŘÁTELÉ

- ~ urychlení a usnadnění komunikace
- ~ cílená seberealizace (osobní blogy, chatování atd.)
- ~ lepší informovanost v oblasti společenského a kulturního dění

3 PRÁCE

- ~ zvládnání vyšších nároků prostřednictvím digitálních technologií
- ~ zvýšení spolupráce v týmu
- ~ sebevzdělávání a rozvoj svého potenciálu
- ~ lepší organizace svého času

4 USNADNĚNÍ BĚŽNÝCH DENNÍCH ČINNOSTÍ

- ~ doprava a cestování, nákupy on-line atd.
- ~ komunikace s úřady
- ~ on-line správa svých financí
- ~ získávání informací

NÁŠ PŘÍBĚH

Zapomenuté léky

Milan byl postarší člověk prolezlý řadou neduhů, kvůli kterým bral zhruba patnáct prášků denně. Díky těmto lékům, které ho udržovaly na správných zdravotních hodnotách, byl stále aktivní a uměl si užívat života.

Jednou jel s rodinou do Beskyd. Cesta utekla jako voda. Hotel byl krásný, okolí ještě více a nabídka relaxačních služeb dech beroucí. Milan hned po ubytování zamířil do wellness centra. Vše klapalo, jak mělo. Milan byl nadmíru spokojený. Po relaxaci následoval pozdní oběd, po kterém si měl vzít několik léků. Milan sáhl do kapsy u kufříku, kam si běžně léky schovával, a ke svému zděšení zjistil, že tam nejsou. Hned si uvědomil, že pokud prášky nenajde, bude si muset zajet domů, čímž ztratí celý den. Léky mu totiž může předepsat pouze specialista, kterého léta navštěvuje. Dobrou náladu vystřídaly chmury a obavy z cesty domů.

Rozhodl se tedy zavolat svému doktorovi s dotazem, jestli jeho tělo vydrží týden bez léků. Doktor Milanovi řekl, ať se nestrachuje, že situaci lze snadno vyřešit. Pak se na chvíli odmlčel a Milan slyšel, že něco píše do počítače. Za chvíli mu diktoval do telefonu 3 hesla s tím, že mu s jejich pomocí potřebné léky vydají v lékárně. Milan se ještě nesměle zeptal, jestli mu je vydají i bez receptu, načež mu doktor vysvětlil, že hesla slouží jako e-recept. Milan sice o ničem podobném ještě neslyšel, ale doktorovi věřil.

V lékárně proběhlo vše tak, jak říkal pan doktor. Milan dostal své léky, dobrá nálada se mu vrátila a všem blízkým nadšeně vyprávěl o vymoženostech 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, pokud chtějí konkurovat nadnárodním řetězcům nebo e-shopům, které jsou ve většině případů levnější.

Počet nákupů v e-shopech každoročně roste. V roce 2017 již tvořil přes 10 % českého maloobchodního prodeje. Zejména před vánočními svátky velká část lidí využívá možnost nakoupit z pohodlí domova bez čekání ve frontách. Velkou výhodou online nakupování je to, že nabízí výběr z nepřeberného množství produktů podobného typu. Kromě toho si na obrazovce našeho zařízení můžeme před nákupem pročit podrobné informace o daném zboží, seznámit se s recenzemi od nakupujících či si projít online srovnávací weby, které nám vyhledají nejnižší cenu (heureka.cz, zbozi.cz, srovnavame.cz, atd.).

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

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

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. Vybrané jídlo či nákup je doručeno přímo domů, čímž se ušetří čas strávený cestováním po obchodech nebo čekáním v restauraci.

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 či jaké bylo převýšení. Pokud máte hrudní pás nebo záznam tepové frekvence přímo v těle hodinek, můžete pomocí této vychytávky zjistit, kolik hodin máte odpočívat do úplné regenerace. Záznam tepové frekvence může pro účely sportovní diagnostiky použít váš trenér, aniž by musel být na dané tréninkové fázi přítomen osobně.

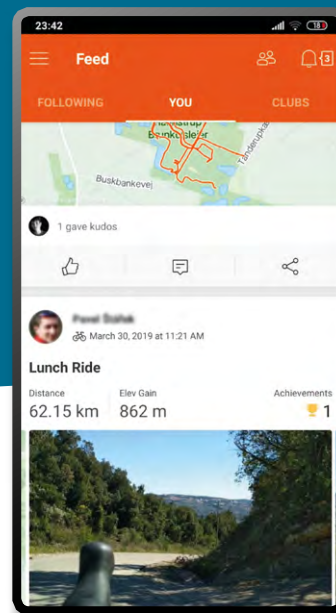
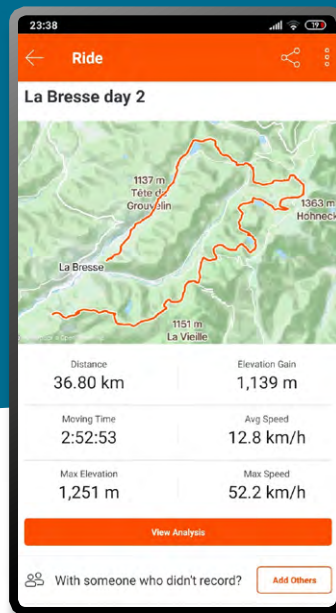
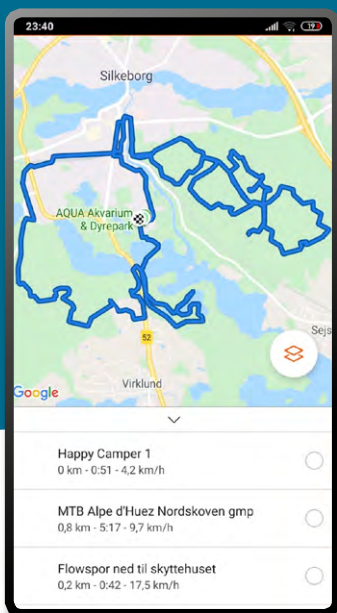
Zajímavým typem sportovních aplikací, jejichž obliba neustále roste, jsou ty, které propojují pohyb a dobročinné účely (v ČR například EPP, Pomáhej pohybem). Body získanými vlastní pohybovou aktivitou uživatel přispívá neziskovým organizacím na jejich činnost.

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.

V dnešní době se také dají sdílet údaje o aktivitách na sociálních sítích (Facebook, Instagram...) či v rámci specializovaných aplikací (Strava.com, Endomondo.com,...). Do nich lidé nahrávají záznamy o sportovních aktivitách ze svých hodinek, případně další dodatečné informace (např. popis tréninku či 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 mohou vzájemně virtuálně porovnávat. Některé segmenty obsahují v současné chvíli tisíce záznamů o dosažených časech a umístění na prvních příčkách se stalo prestižní záležitostí i pro profesionální sportovce.



Redakční rada:

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

DIGI zpravodaj 08 | Rok vydání: 2020 | www.portaldigi.cz



Evropská unie
Evropský sociální fond
Operační program Zaměstnanost



DigiStrategie 2020 | rozvoj systémové podpory digitální gramotnosti