

La nostra salut i les noves tecnologies (2)

Apps d'emergència i d'hàbits saludables



Diputació de Girona

Àrea de Cultura, Noves Tecnologies,
Esports i Educació

Biblioteques



Introducció

Cada dia van sorgint noves i millors apps de salut que ajuden a conviure amb determinades patologies i malalties o són un simple suport per al dia a dia.

Les apps de salut aporten informació especialitzada en malalties, fàrmacs o tractaments tant a pacients com a professionals.

Objectius

- ▶ Aplicacions relacionades amb els serveis d'emergència, de dependència, de control de medicaments.
- ▶ Aplicacions sobre hàbits saludables i cuina saludable.

Temari

- ▶ Apps de salut de serveis d'emergència
- ▶ Apps de salut de dependència
- ▶ Aplicacions mòbils per al control de medicaments
- ▶ Aplicacions sobre hàbits saludables i cuina saludable

061 CatSalut Respon

- ▶ L'usuari introdueix les seves dades i la seva localització i, en cas necessari, els serveis d'emergència saben, al moment, on es troba qui truca i poden accedir a la història clínica.
- ▶ L'app permet visionar vídeos de primers auxilis i consells de salut, localitzar els centres sanitaris, desfibril·ladors i farmàcies més properes, així com rebre notificacions relacionades amb la salut.



Manual de Primeros Auxilios – Offline

- ▶ Els primers auxilis varien segons les necessitats de la víctima i segons els coneixements del socorrista.
- ▶ Saber què **no** s'ha de fer és tan important com saber què fer, perquè una mesura terapèutica mal aplicada pot produir complicacions greus.



AlertCops

► AlertCops és un canal complementari als habituals amb el qual, entre d'altres funcions, podem enviar alertes amb imatges o vídeos al centre policial més proper, comunicar-nos per xat directament i rebre avisos de seguretat enviats pels serveis de seguretat públics, perquè puguem rebre una atenció més ràpida i eficaç.

► A més, si ho desitgem, podem compartir la nostra posició amb la nostra família o amb els centres públics de rescat que prestin el servei.



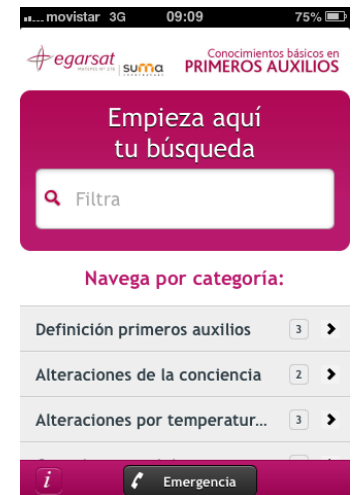
My112

- ▶ Aplicació amb les eines bàsiques per denunciar qualsevol situació de perill.
- ▶ Podem posar-nos en contacte per via telefònica o xat davant d'una situació de robatori, baralla o d'altres problemes de seguretat que ens trobem en el nostre dia a dia.
- ▶ L'app envia tota la informació necessària de forma directa, perquè els serveis de seguretat propers vinguin a ajudar-nos.



Primeros Auxilios - Egarsat Mutua Colaboradora con la Seguridad Social

- ▶ Aplicació sobre coneixements bàsics en primers auxilis. Ajuda a saber com actuar en cas de situacions d'emergència.
- ▶ Disposa d'un cercador de termes per símptoma o categoria.
- ▶ Il·lustracions per a una millor comprensió si convé.
 - ❖ Botó de trucada directa al telèfon 112 per sol·licitar ajuda en cas d'urgència.



Safe365! App per cuidar dels teus grans i més

- ▶ Safe és una app dissenyada per cuidar dels pares, avis i familiars grans. Es poden localitzar en temps real, es poden configurar les seves rutines diàries. Promou hàbits saludables.
- ▶ Pot guardar fins a 3 ubicacions principals dels usuaris, visualitzar en temps real i rebre una notificació cada cop que surten d'una de les seves ubicacions predeterminades.



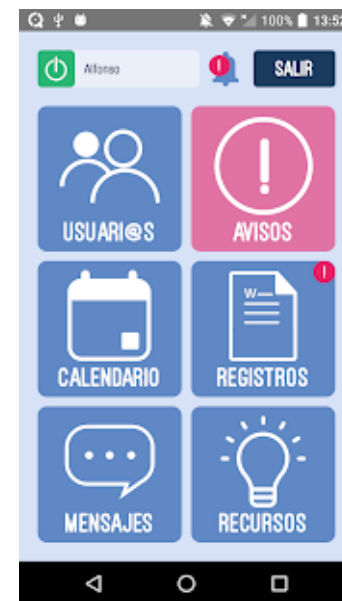
Cuiper - Cuidadores y asistencia a domicilio

- ▶ Si sorgeix alguna cosa inesperada i el cuidador habitual no està disponible, Cuiper ajuda a trobar-ne un que s'ocupi de la persona dependent.
- ▶ L'app utilitza la localització per trobar un cuidador que estigui a prop i facilita les valoracions que ha rebut el treball d'aquesta persona. Els pagaments es realitzen a través de l'app amb un preu tancat prèviament.
- ▶ Hi ha cuidadors per a tot tipus de dependències físiques o mentals.



CerQana Professional

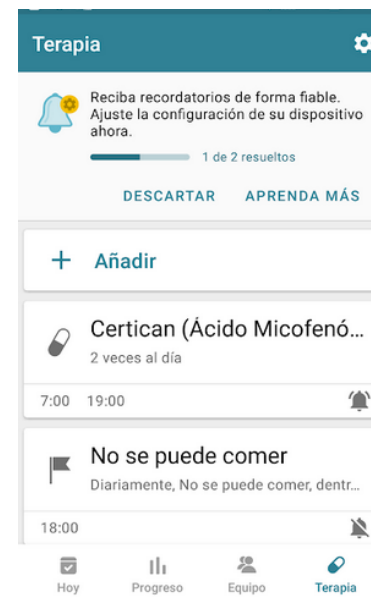
- ▶ App per fomentar l'autonomia de les persones dependents.
- ▶ Permet definir cites, rutines, rutes habituals i zones segures o perilloses, amb avisos de totes elles.
- ▶ Cerqana despenja la trucada del cuidador de forma automàtica, activa el mans lliures i apuja el volum.
- ▶ Guia a l'usuari fins a casa o a un altre lloc segur mitjançant instruccions visuals o de veu.



Seguiment medicació

Aquesta aplicació és de l'Institut Català de la Salut i va associada amb l'app La Meva Salut.

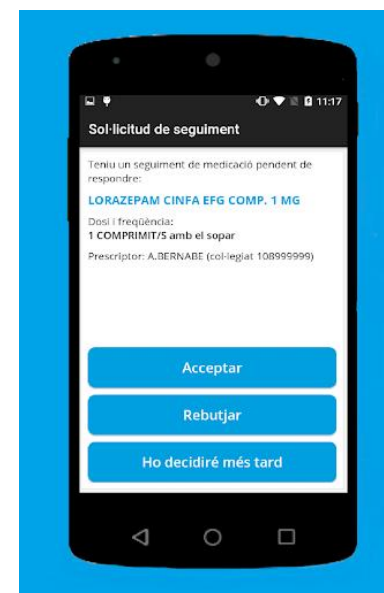
- Permet conèixer, mitjançant notificacions, quan hi ha nous tractaments pels quals se sol·licita seguiment o quan es finalitza el seguiment d'algun tractament actiu.



Seguiment medicació

- ▶ Per rebre alertes quan hem de prendre la medicació.
- ▶ Proporciona informació al professional sanitari sobre les preses realitzades i/o omeses.

L'app permet el seu ús sense necessitat de connexió a Internet. Les dades queden emmagatzemades i s'envien un cop el mòbil torna a disposar de connexió.



RecuerdaMed

- ▶ Permet elaborar una llista completa amb els medicaments de tantes persones com vulguem, per poder contrastar amb els professionals quan es requereix atenció sanitària.
- ▶ Podem afegir medicaments escanejant el codi de barres.
- ▶ Podem consultar els símptomes amb el prospecte complet, i avisos en cas que es tracti d'un medicament que pugui afectar la conducció o d'altres.



Pill Reminder & Medication Tracker - Medisafe

- ▶ Recopilació de tota la informació mèdica i de salut en un sol lloc.
- ▶ Recordatoris de pastilles i medicaments. També envia una notificació a un amic o familiar de l'usuari si no es fa clic al botó **Prendre** per confirmar que s'ha pres un medicament.
- ▶ Comprovació d'interaccions medicament-medicament.
- ▶ Alertes de recàrrega dels medicaments.
- ▶ Cites de metges i un diari de salut.



Dieta balanceada y Alimentación saludable personal

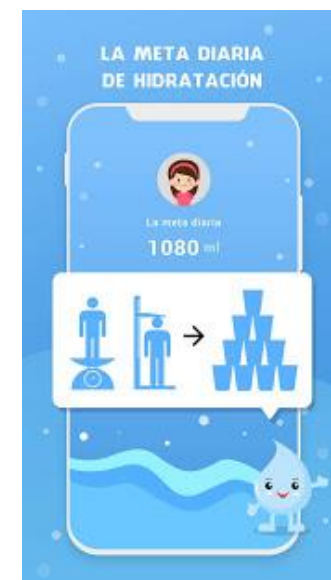
- ▶ Un nutricionista ens guia per obtenir una dieta per baixar de pes o per augmentar musculatura de forma saludable i efectiva.
- ▶ O una dieta per controlar o prevenir diabetis, hipertensió i altres malalties.
- ▶ Ajuda a crear hàbits saludables fàcilment, beure aigua, menjar fruita, fer exercici, relaxar-nos o dormir prou. Pots escollir l'hàbit que vulguis i assolir-lo amb la funció "crear hàbits".



Recordatorio de agua - Recuerde beber agua

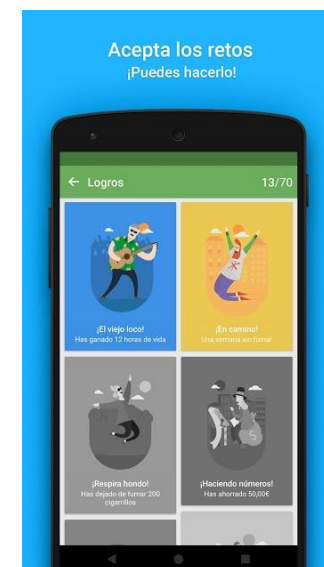
► Aquesta app ens recorda la importància de beure aigua perquè el nostre organisme estigui al 100%. Per això, només hem d'indicar el nostre pes i registrar a l'app cada vegada que bevem aigua.

► Si no ho fem, una alarma ens recordarà que hem de fer-ho en aquell moment.



QuitNow! Dejar de fumar

- ▶ Fumar és un hàbit molt perjudicial per a la salut i, per aquest motiu, són moltes les persones que volen deixar-ho.
- ▶ Quan deixem de fumar, guanyem en qualitat de vida, tant per a nosaltres com per als que ens rodegen.
- ▶ Aquesta app ens ajuda a deixar de fumar. Ens motiva a deixar el tabac parlant-nos de casos pràctics, i ensenyant-nos una imatge objectiva de nosaltres mateixos.
- ▶ Per exemple: l'app va sumant els dies que fa que no fumem, ens mostra l'estalvi que aconseguim, més els dies de vida que guanyem.



Lifesum: Recetas para perder peso y ganar salud

- ▶ Es tracta d'una de les aplicacions més completes, perquè no només presta atenció a l'alimentació, sinó també a l'exercici.
- ▶ Podem registrar totes les nostres dades i registrar també el que mengem o l'exercici que fem. Així podem veure el progrés i com hem millorat.
- ▶ A més ens dona consells i receptes, i podem accedir a dietes o compartir el nostre progrés amb els nostres amics i gaudir de vida sana.



Recetas de cocina casera gratis (Cookpad)

- ▶ Podem afegir les nostres receptes i compartir-les amb els altres usuaris de Cookpad.
- ▶ Cercar inspiració diària dels cuiners que seguim.
- ▶ Planificar el que cuinarem amb el planificador diari.
- ▶ Tenir una llista de les nostres receptes cuinades per no oblidar mai allò que ens ha agradat.
- ▶ Cercar receptes amb títols de menjar o ingredients múltiples (vegà, sense gluten o sense lactosa...).



Lleva un registro de lo que quieres cocinar



Añade las recetas que quieres cocinar en tu Plan de Cocina

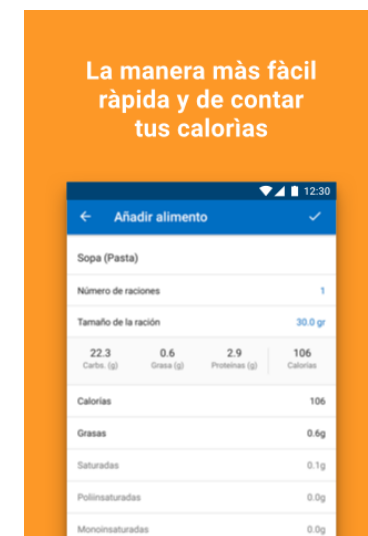
Vegamecum - Recetas veganas

- ▶ Selecció de les millors receptes 100% vegetals, sense làctics i sense ou.
- ▶ Si modifiquem les racions que volem preparar, Vegamecum adapta les quantitats dels ingredients.
- ▶ Podem seguir les receptes en versió àudio perquè les nostres mans només hagin d'ocupar-se de cuinar.
- ▶ Podem planificar les nostres receptes, perquè l'aplicació ens avisi en el moment que hem de començar a cuinar.



Contador de Calorías

- ▶ Quan introduïm les nostres dades personals i establim el nostre pes objectiu, l'aplicació ens diu quantes calories hauríem d'ingerir al dia per arribar a aquest pes.
- ▶ Després d'això, el que hem de fer és anar afegint els aliments i les porcions que en prenem, perquè ho sumi de manera automàtica.
- ▶ Creem els nostres àpats i exercicis personalitzats. L'app controla els nutrients principals, el progrés i els informes, els objectius personalitzats en base al nostre perfil i a més hi ha una calculadora de receptes.



Sinazucar.org

- ▶ Aquesta aplicació ens ajudarà a saber de manera senzilla quant sucre afegit hi ha en el que estem menjant.
- ▶ També ens permet descodificar la informació sobre quantitat de sucre per mitjà de l'etiqueta nutricional del producte en qüestió.
- ▶ Podem convertir la quantitat de sucre a terrossos, de manera que podem saber quants terrossos de sucre estariem consumint quan mengem aquell aliment.



Gràcies per la vostra atenció!



Diputació de Girona

Àrea de Cultura, Noves Tecnologies,
Esports i Educació

Biblioteques