

Akárcsak az idegenvezető Guide@Hand, az okostelefon-alkalmazások is valami olyan pluszt nyújtanak a telefon használójának, amit PC-vel vagy laptop-pal nem lehetséges ilyen mértékben hasznosítani. Mindenekelőtt azonban lássuk a mindkét platformon elérhető sajátosságokat!

A www.webbeteg.hu egy orvoscsoport által működtetett webhely, amely négy év alatt négyszer vitte el az Év Honlapja díjat a webhelyek versenyében. Az *Orvos válaszol* rovatában közel száz szakorvos, pszichológus és jogász szakértő áll rendelkezésre az ingyenes tanácsadáshoz. Elmondható tehát, hogy ez a portál az egészségügyi ismeretterjesztés hiteles és elismert forrása, fóruma. Íze-lítő a webhely tartalmából: gyakran frissülő ismeretterjesztő cikkek, betegséglexikon, tünetellenőrző, kalkulátorok, térképes egészségügyi szolgáltatáskereső az egész ország területére, patikák, defibrillátort tartó helyek stb.

Okostelefonra kifejlesztett applikációik közül hármát ismertetek részletesebben, kettőt csak röviden.

Webbeteg app

Az alkalmazásban a honlap cikkeit internetkapcsolat alatt tudjuk olvasni, más részek viszont offline is elérhetők. A hírfolyam érdeklődési kör szerint testre szabható. Megjelölhetjük kedvencként a fontos tartalmúnak ítélt cikkeket, hogy



később bármikor könnyedén ismét elővehessük őket.

Tünetellenőrző menüjében testtájanként megjelölve kaphatunk információt, hogy az adott területen milyen típusú rendellenes működés, probléma fordulhat elő. A választások során egyre közelebb kerülünk panaszaink kiváltó okához. Lehetséges további tüneteket is beírni az alkalmazásba. A folyamat végén eljutunk a lehetséges betegség megnevezéséig. Internetkapcsolatban elérhető a betegségre vonatkozó átfogó ismertetés. Találunk még egészségügyi kalkulátort is, amelynek megadva bizonyos személyes adatainkat kiszámolja és értékeli az eredményeinket.

Kalkulátorai: BMI testtömegindex, testzsírszázalék, BMR alapanyagcsere, optimális vérnyomás, pulzusszám és pulzushatár, energiaszükséglet, energiafelhasználás. Hasznos rovata még ennek az alkalmazásnak a bevezetőben már említett *Orvos válaszol* rovat.

Elsősegély app

Amint az a honlapon olvasható, a lakosság nyolcvan százaléka már részt vett élete során valamilyen elsősegélynyújtó tanfolyamon, de éles helyzetben csupán tizenkilenc százaléka képes és mer azonnal beavatkozni. Márpedig a gyors és megfelelő segítségnyújtás sok életet tudna megmenteni!

Ezt az alkalmazást az Országos Mentőszolgálat munkatársaival együttműködve fejlesztették ki kettős céllal. Egyrészt egy könnyen elsajátítható elsősegélynyújtási tananyagot kívántak adni vészhelyzetekre. Másrészt gyors és adekvát segítséget szerettek volna biztosítani a mentők megérkezéséig. És itt van a nagy különbség a számítógépes és a telefonos felhasználás között! A telefon kicsi és könnyű, velünk lehet szinte mindenhol, így az esetleges baleseti helyszíneken is. Ha tudjuk, mi történhetett, a *Helyzetek* menü segít a következő opciókkal: szívinfarktus, stroke, vérzés, sérülések, csonttörés, mérgezés, vegyszer, szemérintés, égés, áramütés, légúti, ájulás, hőátalmak, roham és cukorbetegség, csípés.



görcs, cukorbetegség, harapás és csípés, allergiás reakció.

Ha nem tudjuk eldönteni, mi lehet a probléma forrása, egy linket megérintve azonnal hívhatjuk a mentőket. A diagnosztika segíthet azonban ilyen helyzetekben is. Amennyiben sikerült eldöntenünk, milyen eredetű a baj, az érintéses menüválasztás nyomán alkalmazható tanácsokat olvashatunk röviden, majd további kérdéseken át közelítünk a pontos diagnózishoz.

Az alkalmazás nagyszerűsége részben ebben rejlik. Egyszerre csak kevés, de lényeges információ jól áttekinthető felületen – a segélyhívó telefonálást is beépítve. A feltett kérdések pedig rövidek, számuk maximum három. Ennek köszönhetően erős izgalmi állapotban is képes lehet egy ember átgondolni az olvasottakat, és újjával megérinteni a megfelelő cselekvési ajánlatot. Minden ablakban rendelkezésre áll egyébként a segélyhívás lehetősége, ha valaki nem lenne képes mérlegelni az információk tartalmát.

Ez az alkalmazás tartalmaz még egy *újraélesztő menüt*. Ennek egyik opciójaként választható, hogy rendelkezésre áll a helyszínen defibrillátor. Amennyiben nincs, két eset van. Bekapcsolt GPS mellett egy defibrillátor-keresővel találhatunk újraélesztő készüléket a közelben. A leggyorsabb megoldás azonban ilyenkor az, ha a segítséget nyújtó azonnal maga lát hozzá az életveszély elhárításához. Elsőként a mellkaspresszió bemutatása, alkalmazása következik. Ebben segít a program szakszerű tanácsokkal is, és a telefon sípoló hanggal, ütemesen jelzi, milyen ritmusban szükséges a nyomásokat végezni. Második lépésben a mesterséges lélegeztetés ismertetése kö-

vetkezik képpel is illusztrálva. Ezt követően el kell döntenünk, hogy rendeződött-e a beteg állapota, megszűnt-e az eszméletvesztés vagy sem. Ez az okos kis program a telefonon keresztül lépésről lépésre nyújt segítséget egy baleset optimális kezeléséhez. Tartalmaz az applikáció még egy praktikus összeállítást egyéb hasznos lehetőségekből: defibrillátor- és kórházkereső, diagnosztika, Celerus-teszt (tudásfelmérő elsősegélynyújtást igénylő helyzetekről), elsősegély videók, általános tennivalók ismertetése.

Vigyázzunk rád! app

Ez egy kifejezetten nőknek kifejlesztett onkológiai alkalmazás. Betegségekre vonatkozó tudástár, rizikófaktorok ismertetése és a megelőzés érdekében javasolt tanácsok olvashatók három menüjében.

A rosszindulatú betegségek közül nem minden szerepel benne. Mellrák, méhnyakrák, petefészek-daganat és melanóma – ezekre vonatkozó betegségeleírás található ebben a programban. Tájékozódhatunk a tünetekről, a betegség kialakulásáról és rizikófaktorairól, valamint az adott beteg életben maradási esélyeiről. Mindegyik betegségnél találunk még diagnosztizálást segítő menüt is. Prevenció menüjében szűrővizsgálati útmutatót, önvizsgálati és életmódbeli tanácsokat olvashatunk.

További, a Webbeteg portálhoz kapcsolódó két applikáció még a *Súlypont* és a *Kell a dohány?* Előbbi a tudatos diétát, illetve a fogyást és a súlytartást szolgálja, utóbbi pedig a dohányzásról való leszokásban nyújt segítséget. Valamennyi applikáció ingyen elérhető, letölthető. ■