



ERIK JANÁK

Upřesnění

10:00	10:00
10:05	10:05
10:10	10:10
10:15	10:15
10:20	10:20
10:25	10:25
10:30	10:30
10:35	10:35
10:40	10:40
10:45	10:45
10:50	10:50
10:55	10:55
11:00	11:00

10:03



Aktuální
57 BPM
57 BPM před 1 min

Tipy pro Zdraví #1

Návod ■ Radim Kroulík

Používáte aplikaci Zdraví? Při prvním otevření aplikace jste se možná nechali odradit velkým množstvím informací, kterým chyběl kontext. Byla by ale škoda lámat nad touto užitečnou aplikací hůl. V tomto seriálu si ukážeme, jak si udělat ve Zdraví pořádek.

Můžeme polemizovat nad tím, jestli je nejlepší telefon iPhone, Samsung nebo jiná značka. Můžeme vést dlouhé debaty jestli iPad plnohodnotně nahradí počítač a nyní se můžeme zapojit i do diskuzního boje o tom, kam směřuje Vision Pro. Jedna věc je ale naprosto bez debaty. Dobré zdraví potřebujeme všichni bez ohledu na technologické preference a názory.

Apple v tomto směru ušel obrovský kus cesty, ale lze říct, že je teprve na začátku a stále má velké rezervy. Některé limity jsou dané technologickým vývojem. Zkrátka nelze každý rok představovat revoluční senzor, který bude naprosto bezchybně měřit některou ze zdravotních funkcí. Apple si ale vytvořil limity i sám a tak trochu bez větších důvodů. O tom, že aplikace Zdraví a Kondice by již teď mohly nabízet komplexnější zážitek, jsem již psal a není potřeba se k tomu vracet.

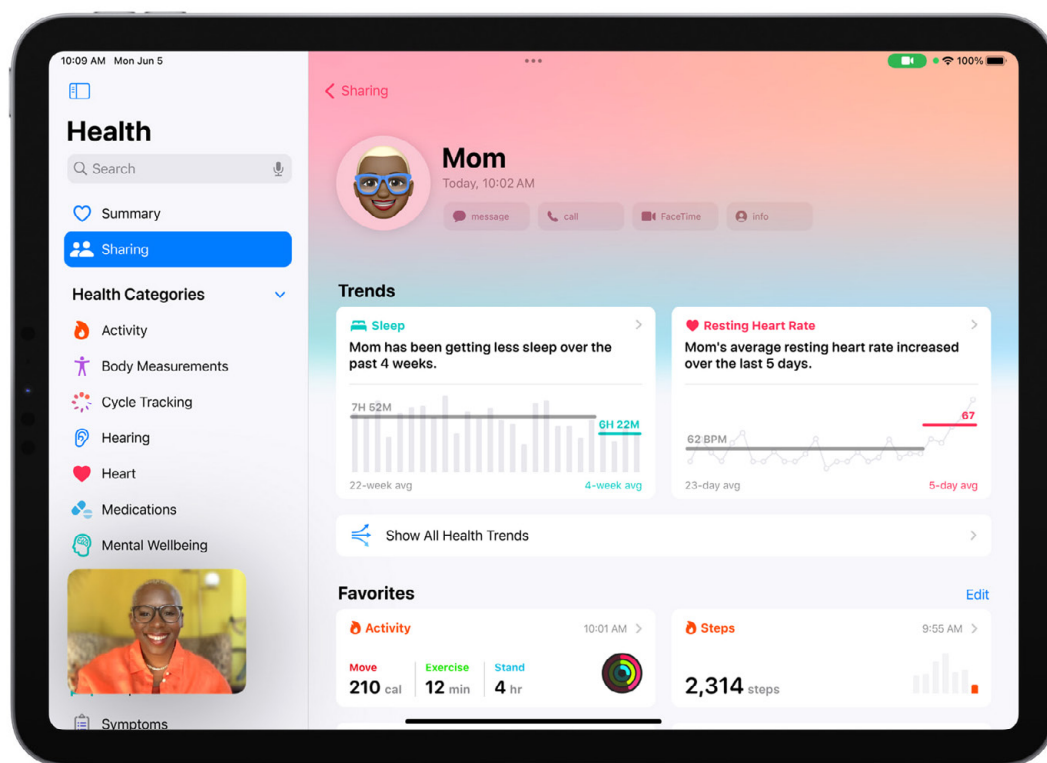
Teď budeme pracovat s tím, co máme k dispozici. Aplikace Zdraví nabízí neuvěřitelně komplexní kartotéku a asi neexistuje uživatel, který by potřeboval využít vše. Základem je odfiltrovat to, co pro vás není důležité. Věřím, že se najdou uživatelé, kteří si chtějí zaznamenávat čištění zubů v minutách, což aplikace nabízí. Pro základní využití aplikace to ale asi potřeba úplně není.

MÁME VŠE NASTAVENÉ?

Dnes se primárně podíváme na správné nastavení. Aplikace Zdraví dokáže sbírat spoustu dat i z vašeho iPhone, ale to pravé kouzlo spočívá až v kombinaci s Apple Watch. Než se začneme orientovat v aplikaci a v nasbíraných datech, tak se podíváme na správné nastavení. Prvním krokem by měla být kontrola toho, že máme všechny potřebné funkce zapnuté. Jedná se totiž o tradiční případ toho, kdy budeme doufat, že dané funkce nikdy nevyužijeme. Rozhodně se ale nechceme dostat do situace, kdy se něco stane a my až poté zjistíme, že nám Apple Watch nebo iPhone nepomohly jen kvůli tomu, že potřebná funkce nebyla aktivována.

ZDRAVOTNÍ ID

Při otevření aplikace Zdraví tedy doporučuji kliknout vpravo nahoře na svého avatara, čímž se dostanete k rychlému nastavení. Podrobné informace o zdraví nabízí tradiční věci jako jméno, datum narození, pohlaví, ale také krevní skupina a léky ovlivňující tepovou frekvenci. Tyto údaje se mohou hodit například záchranné službě, která vás v případě potíží najde ve stavu, kdy nebudete schopni s nimi komunikovat. Záchranáři jsou proškolení a umí si tyto informace najít. Samozřejmě pokud je uživatel nabízí. O tom se můžete přesvědčit



v sekci Zdravotní ID. Zde se objeví základní informace a můžete si nastavit i nouzový kontakt. Pokud váš iPhone nebo Apple Watch vytočí volání SOS, tak nouzový kontakt dostane zprávu včetně vaší pozice. Dole v nastavení pak máte možnost zapnout zobrazení tohoto Zdravotního ID.

Tip pro případ nouze, pokud najdete člověka, který má viditelně zdravotní problémy, nebo je přímo v bezvědomí. Pokuste se najít jeho iPhone, případně Apple Watch (ty budou asi jednodušší k nalezení). Na Apple Watch podržte postranní tlačítko a přetáhněte jezdec pro **ZDRAVOTNÍ ID**. U iPhone pak podržte tlačítko pro zamknutí telefonu současně s tlačítkem pro zvýšení hlasitosti a opět přejeďte jezdcem pro otevření **ZDRAVOTNÍHO ID**. V obou variantách se dostanete k základním údajům a můžete vytočit nouzový kontakt.

KONTROLA FUNKCÍ

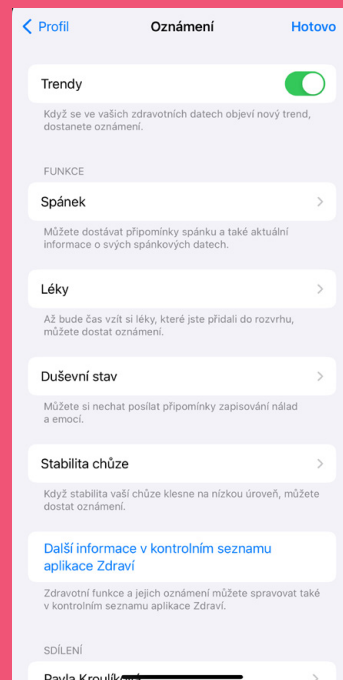
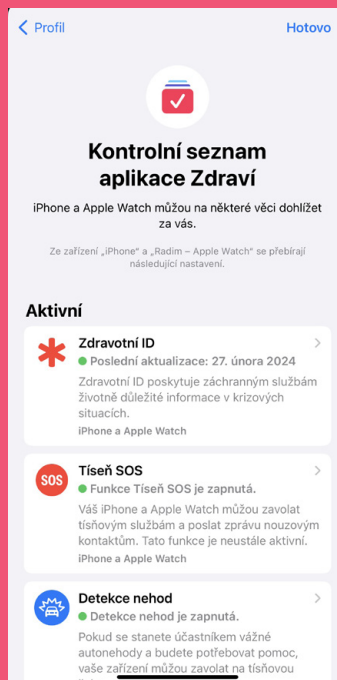
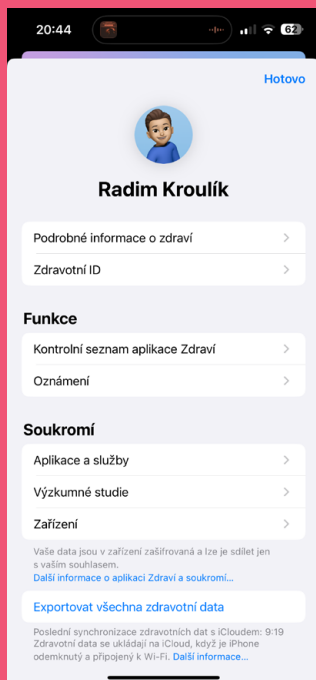
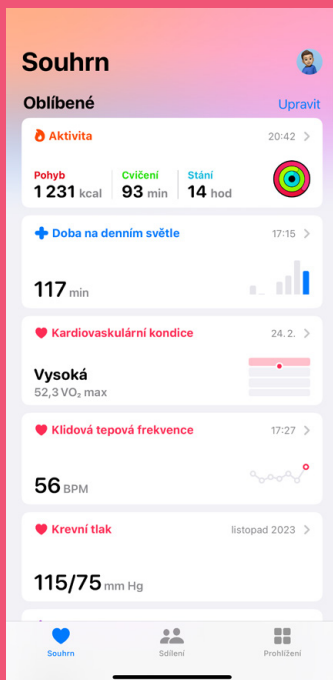
Zpět k nastavování. Důležité je si zkontrolovat, že všechny kontrolní funkce jsou zapnuté. To najdete v sekci **KONTROLNÍ SEZNAM** aplikace Zdraví. Zde najdete všechny funkce, které váš iPhone a Apple Watch umí sledovat, rozdělené na aktivní a neaktivní. U všech funkcí je zároveň vysvětlený základní princip. Například u **OZNÁMENÍ O RYCHLÉ TEPOVÉ FREKVENCI** se dozvíte, že v případě, pokud budete

mít 10 minut v nečinnosti rychlou tepovou frekvenci, tak dostanete oznámení. V základu je tato hodnota nastavena na 120 tepů a lze ji nastavit v rozmezí 100–150 tepů. U srdečních selhání víme, že každá minuta má cenu zlata a může být rozhodujícím faktorem. Pokud tedy dostanete notifikaci být jen o desítky vteřin dříve než se naplno rozjede problém, tak to může hrát velkou roli.

Záleží na tom, jaký model iPhone a Apple Watch máte, a jaké všechny funkce jsou tedy podporovány. Osobně ale nevidím důvod k tomu mít jakoukoliv funkci vypnutou. Zatím se mi nestalo, že by se spustilo něco, co by nemělo. Tuto kontrolu rozhodně nezapomeňte provést i u svých blízkých, zvlášť pokud jste Apple Watch pořídili rodičům či prarodičům s cílem kontroly a oznamování v případě problémů.

OZNÁMENÍ

V sekci oznámení je několik funkcí, u kterých si můžete nastavit oznámení, a to **SPÁNEK**, **LÉKY**, **DUŠEVNÍ STAV** a **STABILITA CHŮZE**. Zároveň si můžete nechat posílat notifikace při objevení nového trendu ve vašich zdravotních datech. V nastavení notifikací bych vyzdvihl především **LÉKY**. Můžete si nastavit připomínání léků, k tomu i dodatečné připomínky, pokud jste do 30 minut od původního termínu



připomínku potvrdili za provedenou. Když beru denně lék na alergii, tak se mi dřív stávalo, že jsem si občas nemohl vybavit, jestli jsem si lék v daný den už bral nebo ne. Takhle to za mě vyřeší aplikace. Nastavit notifikace si pak můžete na každý lék zvlášť, ale o tom zase jindy.

U SPÁNKU vám aplikace bude posílat upozornění, že se blíží vámi nastavený začátek nočního klidu. Zároveň dostanete oznámení, když jste splnili nebo překročili spánkový cíl. Jestliže bojujete s tím, že chodíte pozdě spát a chybí vám určitá motivace k dodržování lepší spánkové životosprávy, tak se podobná věc může hodit. Určitě znáte ten pocit, kdy se ráno probudíte ne zrovna v čilém stavu a vzpomene si, že jste v noci místo spánku scrollovali na Instagramu nebo jiné sociální síti.

Záleží na tom, jaký model iPhone a Apple Watch máte, a jaké všechny funkce jsou tedy podporovány. Osobně ale nevidím důvod k tomu mít jakoukoliv funkci vypnutou.

SOUKROMÍ

Další část nastavení se týká soukromí, které je pro Apple důležité a dlouhodobě si u uživatelů buduje důvěru, že jejich data nebudou zneužita. V sekci APLIKACE A SLUŽBY se dozvíte, jaké aplikace mají přístup k datům. Máte možnost dát konkrétní aplikaci pouze omezený přístup a vyberete si, jaká data povolíte. Kromě povolení přístupu k datům se můžete podívat, jaké údaje naopak daná aplikace do Zdraví posílá. Pokud máte například sportovní aplikaci Strava na zaznamenávání vaší sportovní aktivity, tak v tomto přehledu najdete informace o datech, která si Zdraví přebírá.

Sekci VÝZKUMNÉ STUDIE můžeme přeskočit, to většina uživatelů nevyužije a zbývá nám tak přehled vašich zařízení, které přidávají nebo přidávaly data do Zdraví. Nejde ale o nic, co byste potřebovali významným způsobem řešit. Na závěr přidám možnost exportu všech zdravotních dat, ale ani to není nic pro běžného či i pokročilejšího uživatele aplikace Zdraví.

Základní nastavení máme za sebou a příště už se ponoříme k základním údajům. Do té doby si prosím otevřete na iPhone nastavení Zdraví a ověřte si, že máte vše nastavené dle svých preferencí. 