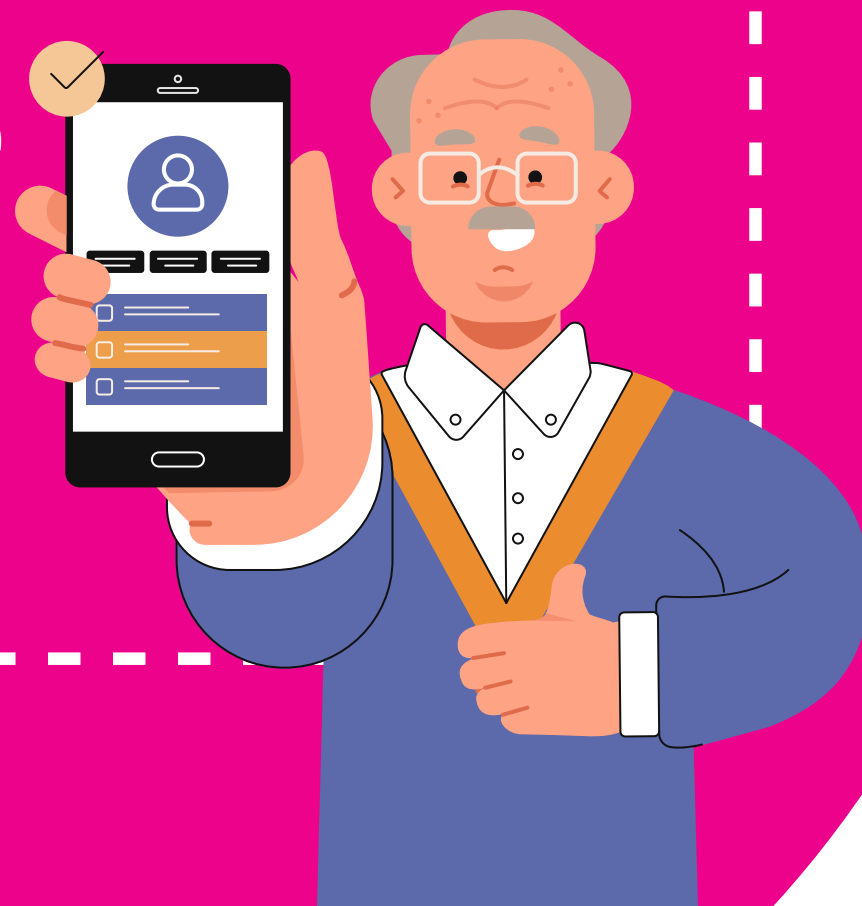


Mobilné aplikácie **pre zdravie**



MOBILNÉ APLIKÁCIE PRE ZDRAVIE

Projekt: Digitálna zdravotná gramotnosť starších dospelých
ako nástroj podpory aktívneho starnutia

Grantová podpora: VEGA 1/0097/24

Projekt: Mapovanie príležitostí pre zefektívnenie manažmentu
nadváhy a obezity

Grantová podpora: APVV-24-0522

Projekt: IMMERSE+: Implementing Mobile Health Recording
Strategy: Cardio-Plus

Grantová podpora: No. 09I01-03-V04-00101

Autori:

MUDr. Zuzana Katreniaková, PhD.

Mgr. Marta Nemčíková, PhD.

Mgr. Pavol Mikula, PhD.

Mgr. Vladimíra Timková, PhD.

Mgr. Iveta Nagyová, PhD., FABMR

Ústav sociálnej a behaviorálnej medicíny,

Lekárska fakulta Univerzita P. J. Šafárika v Košiciach

Text neprešiel jazykovou korektúrou,
za odbornú a jazykovú úpravu zodpovedajú autori.

Ilustrácia na titulke: Adobe Stock, Freepik

Fotografie v publikácií sú ilustračné a ich obsah nemusí korešpondovať
s aktuálnou verziou operačného systému digitálneho zariadenia.

Rok vydania: 2026

Vydanie: **prvé**

Počet strán: 24

Umiestnenie: www.mc3.sk/homepage/research/publications/

Grafický layout: Diana Matláková

Tlač: EQUILIBRIA, s.r.o.

1. Krátka história mobilných aplikácií.....	4
2. Mobilné aplikácie zdravotných poisťovní	5
2.1 Aplikácia Dôvera	8
2.2 Aplikácia Union	10
2.3 Aplikácia VŠZP	12
3. Mobilné aplikácie pre domácu starostlivosť o zdravie	14
3.1 Jíme zdravě (česky).....	14
3.2 Kalorické tabuľky (slovensky)	15
3.3 Krokomer (slovensky).....	16
3.4 Pitný režim (česky).....	17
3.5 Pripomienka liekov (slovensky).....	18
3.6 Monitorovanie cukrovky (česky)	19
3.7 Záchranka (česky)	20
4. Objednávanie e-receptov – eČasenska	21
Použitá literatúra	23

1. Krátka história mobilných aplikácií

Prvý mobilný hovor bol uskutočnený 3. apríla 1973 z New Yorku. Vtedy 44-ročný Martin Cooper, vývojár americkej firmy Motorola, vybral z vrečka telefónny zoznam, vytukal číslo do veľkého prístroja krémovej farby, zavolať svojmu kolegovi v konkurenčnej firme Bell Laboratories a povedal mu, že volá z vreckového a prenosného mobilného telefónu (Menšík, 2023). Asi o 25 rokov neskôr sa mobilné aplikácie, čiže programy pre tzv. inteligentné mobilné telefóny s dotykovými obrazovkami (smartfóny) stali neoddeliteľnou súčasťou nášho každodenného života.



2. Mobilné aplikácie zdravotných poisťovní

Mobilné zdravie (**mHealth**) znamená „používanie mobilných a bezdrôtových technológií na podporu dosahovania zdravotných cieľov“ (WHO, 2011). Mobilné aplikácie súvisiace so zdravím poskytujú na Slovensku bezplatne svojim poistencom všetky tri zdravotné poisťovne (ZP). Priekopníkom v tejto oblasti bola ZP Dôvera, ktorá prišla s vlastnou aplikáciou ako prvá, neskôr sa pridala Všeobecná ZP a začiatkom roka 2020 aj ZP Union.

Mobilné aplikácie všetkých troch ZP obsahujú *základné dokumenty súvisiace so zdravím v digitálnej podobe*:

- **Elektronický preukaz a Európsky preukaz (EHIC)** - do aplikácie je možné pridať aj preukazy detí príp. iných blízkych osôb, ak sú poistené v rovnakej ZP a skontrolovať si platnosť jednotlivých zdravotných preukazov.
- **Elektronická zdravotná karta (EZK) alebo služba Moje zdravie** - obsahuje súhrnné informácie o zdravotnej starostlivosti, ktorá bola poistencovi poskytnutá, bližšie údaje o vyšetreniach a lekárskech výkonoch či liekoch. Prostredníctvom EZK je možné reklamovať poskytnutý zdravotný výkon a tiež si skontrolovať liekové a potravinové interakcie. Poistenec si ju môže vytvoriť pre seba a aj pre deti do 18 rokov.
- **Elektronické recepty (e-recepty)** - v aplikácii sú uložené všetky recepty, ktoré boli poistencovi predpísané a je tu aj možnosť nastaviť upozornenia na nový recept.

Mobilné aplikácie všetkých troch ZP ďalej umožňujú *rýchle vyhľadávanie praktických informácií* súvisiacich so zdravotnou starostlivosťou ako sú napr. informácie o lekároch, nemocniciach a iných poskytovateľoch zdravotnej starostlivosti, o lekárňach, pohotovostných lekárňach a pohotovostiach vrátane ich otváracích hodín, informácie o pobočkách príslušnej ZP (ich otváracie hodiny a kontaktné údaje).

Čo sa týka *d'alších funkcionalít*, v tejto oblasti sa ponuka jednotlivých ZP mierne líši:

Ďalšie funkcionality	ZP Dôvera	ZP Union	Všeobecná ZP
SOS karta prvej pomoci	●	●	●
Platba poistného	●		●
Podpora darovania krvi	●		
PUSH notifikácie	●		●
Benefits	●	●	●
Ďalšie poistenia		●	
Hodnotenie lekárov			●
Prihlásenie do ePobočky			●

- **SOS karta prvej pomoci** - cez kartu môže aplikácia spojiť poistenca s linkou záchrannej zdravotnej služby a poskytnúť údaje o poslednej detegovanej polohe aj so súradnicami GPS; jej súčasťou môžu byť informácie o krvnej skupine, alergiách, liekoch a pod. Tiež je tu možnosť pridať núdzové kontakty tzv. ICE, ktoré budú zosynchronizované so záchranárskou aplikáciou Bezpečné lieky 112 a Elektronickou pobočkou.
- **Platba poistného** - cez aplikáciu je možné platiť poistné, ale aj ostatné položky na úhradu. Poskytuje aktuálne informácie o záväzkoch poistenca voči ZP, prehľad všetkých zrealizovaných platieb a prípadných dlhov voči ZP, ako aj údaje o tom, kto za poistenca platí odvody a kto ich platil v minulosti.
- **Podpora darovania krvi** - v rámci zapojenia sa ZP Dôvera do projektu **mojakrvnaskupina.sk** si poistenci môžu do aplikácie pridať svoju krvnú skupinu. Dostávajú tak informácie, či práve ich krv je niekde potrebná a tiež tu nájdú aktuálne informácie o miestach odberu krvi.
- **PUSH notifikácie** - pripomienky blížiacich sa preventívnych prehliadok dostupných na základe verejného zdravotného poistenia prípadne aj upozornenia na interakcie liekov a potravín s liekmi, ktoré poistenec užíva.
- **Benefity** alebo **Peňaženka zdravia** - informácie o výhodách, ktoré daná ZP poskytuje svojim poistencom. Uvedené je napr. aj to, kto má na konkrétnu výhodu nárok, ako o ňu požiadať, koľko sa dá ušetriť. Prehľad balíkov výhod poskytovaných ZP je priebežne aktualizovaný a dostupný na <https://www.netfinancie.sk/zdravotne-poistenie/>.
- **Ďalšie poistenia** - ZP Union poskytuje aj neživotné poistenie, a preto si klient môže cez aplikáciu ľahko uzavrieť s touto poisťovňou aj povinné zmluvné poistenie, poistenie majetku alebo cestovné poistenie.
- **Hodnotenie lekárov** - po návšteve lekára môže poistenec VŠZP v aplikácii pridať ohodnotenie a recenziu.
- **Prihlásenie do ePobočky** - poistenec VŠZP sa môže prihlásiť s overením cez aplikáciu, nie je potrebná GRID karta.

2.1 Aplikácia Dôvera

Dôvera

The screenshot shows the Dôvera website interface. At the top, there is a navigation bar with the Dôvera logo and links: Domov, Som poistenec, Som poskytovateľ, Som platiteľ, Potrebujem poradiť (highlighted with a green underline), and Kontakt. On the right side of the navigation bar, there is a search icon, a button labeled 'Elektronická pobočka', and a button labeled 'Prepoistiť sa'.

Below the navigation bar, there is a breadcrumb trail: [/ Všetko pre poistencov](#) / [Potrebujem poradiť](#) / [Dôvera online](#).

Aplikácia Dôvera

Nájdete v nej všetko potrebné na pár klikov. Vybavíte oblúbené benefity, zaplatíte poistné alebo si skontrolujete svoju zdravotnú kartu. Čo si pozriete ako prvé?

Below the text, there are three buttons for downloading the app: Google Play, App Store, and AppGallery.

A green speech bubble points to the AppGallery button with the text: Po kliknutí sa otvorí stránka, cez ktorú si aplikáciu môžete nainštalovať v mobile (Android).

On the right side of the screenshot, there is an illustration of two smartphones. The phone in the foreground displays the Dôvera mobile app interface. It shows a welcome message 'Vitajte, Katarína', a notification 'Necítite sa dobre? Predtým ako navštívite lekára, vyskúšajte samodiagnostiku zdarma.', a notification 'Máte 1 novú správu', and a section titled 'Zdravie' with links to 'Recepty' and 'Lekári a preventívky'.

<https://www.dovera.sk/poistenec/potrebujem-poradiť/dovera-online/mobilna-aplikacia-dovera>

Dôvera

Dôvera

4,7★

49,3 tis. recenzií ⓘ

500 tis.+

Stiahnuté

3

PEGI 3 ⓘ

Inštalovať

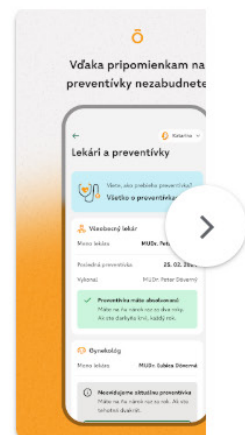
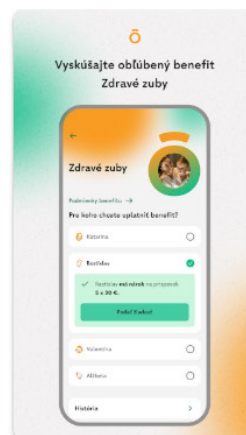
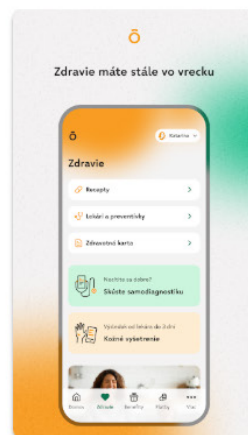
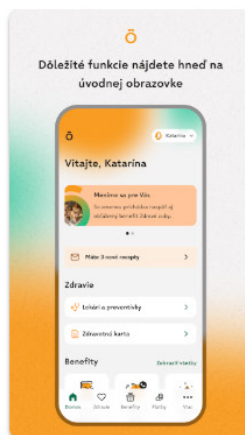
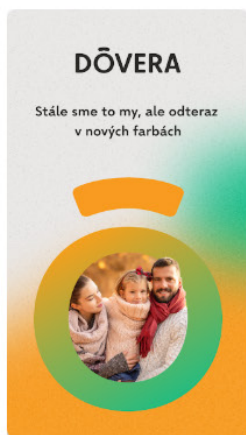


Zdieľať



Pridať do zoznamu želaní

📱 Táto aplikácia je k dispozícii pre vaše zariadenie



Podpora aplikácie ▾

Podobné aplikácie →



Packeta
Zásiolkovna s.r.o.
4,9★

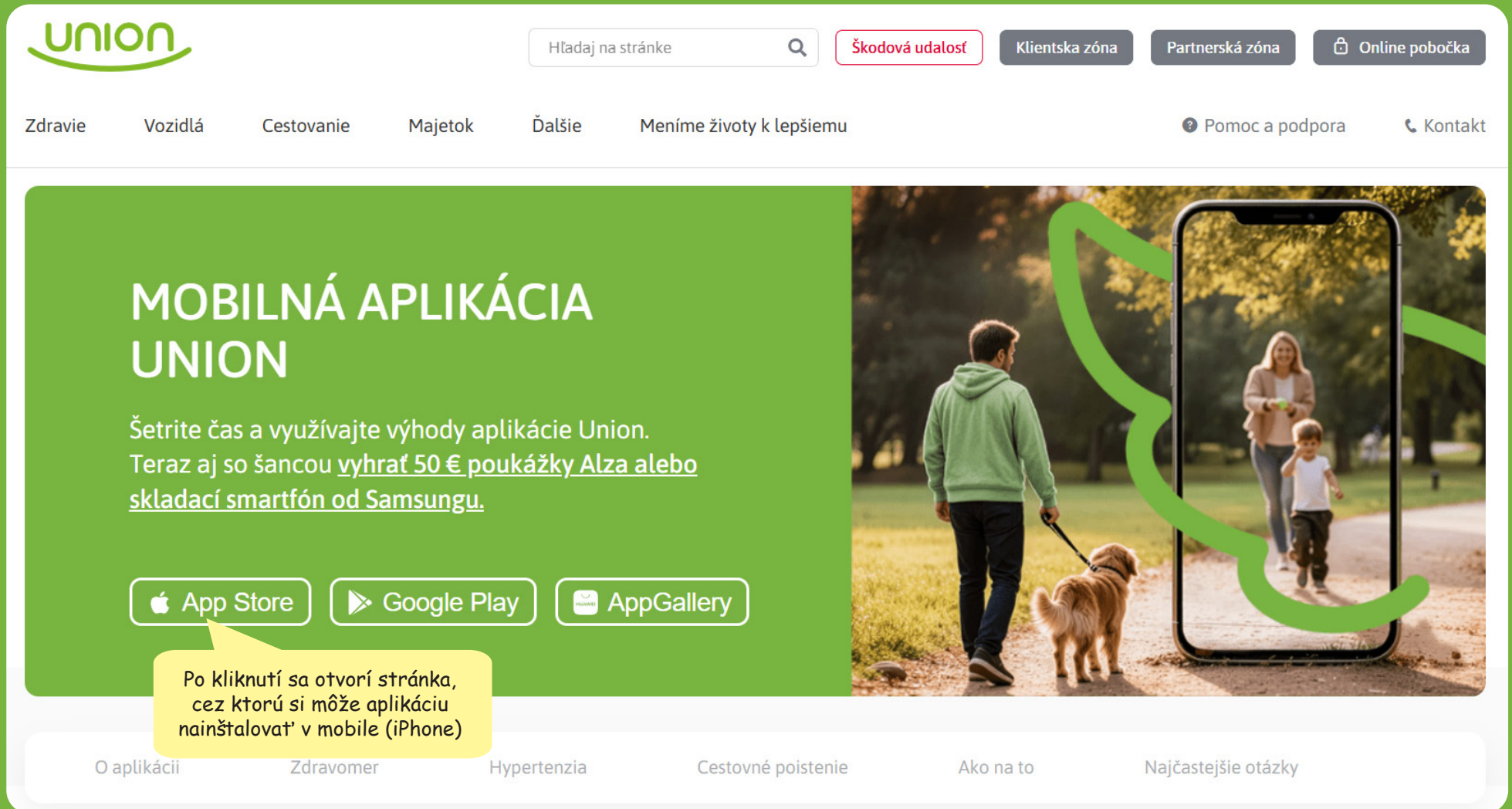


Under Armour SK
Under Armour
4,9★

<https://play.google.com/store/apps/details?id=sk.dovera.dzp>

2.2 Aplikácia Union

Union



The screenshot shows the Union website interface. At the top, there is a navigation bar with the Union logo, a search bar, and links for 'Škodová udalosť', 'Klientska zóna', 'Partnerská zóna', and 'Online pobočka'. Below this is a secondary navigation bar with links for 'Zdravie', 'Vozidlá', 'Cestovanie', 'Majetok', 'Ďalšie', 'Meníme životy k lepšiemu', 'Pomoc a podpora', and 'Kontakt'.

The main content area features a large green banner for the 'MOBILNÁ APLIKÁCIA UNION'. The text on the banner reads: 'Šetrite čas a využívajte výhody aplikácie Union. Teraz aj so šancou vyhrať 50 € poukážky Alza alebo skladací smartfón od Samsungu.' Below this text are three buttons for downloading the app: 'App Store', 'Google Play', and 'AppGallery'.

A yellow callout box points to the 'App Store' button with the text: 'Po kliknutí sa otvorí stránka, cez ktorú si môže aplikáciu nainštalovať v mobile (iPhone)'. A large green arrow is drawn over the image, pointing from the top right towards the app download buttons.

At the bottom of the page, there is a row of links: 'O aplikácii', 'Zdravomer', 'Hypertenzia', 'Cestovné poistenie', 'Ako na to', and 'Najčastejšie otázky'.

<https://www.union.sk/union-zp-aplikacia-na-mobile/>



Union zdravotná poisťovňa

Business

Only for iPhone

Free · Designed for iPhone. Not verified for macOS.

Share

13K RATINGS

4.8

★★★★★

AGES

16+

Years

CATEGORY



Business

DEVELOPER



Union zdravotná poisťovňa, a.s.

LANGUAGE

EN

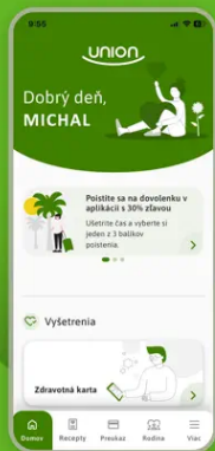
+ 1 More

SIZE

134.7

MB

Doležité informácie nájdete
hneď na úvodnej obrazovke



Kontrolujte si svoje zdravie
pomocou Zdravomeru
z pohodlia domova



Benefit okuliare pre deti
vybavíte v aplikácii



Cestovné poistenie teraz
jednoduchšie a výhodnejšie.
Vyberte si z 3 balíkov.



Skontrolujte si dostupnosť
liekov v najbližšej lekární



<https://apps.apple.com/sk/app/union-zdravotn%C3%A1-pois%C5%A5ov%C5%88a/id1481440167>

2.3 Aplikácia VŠZP

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÁ POISŤOVŇA

Moje zdravie Poistné Peňaženka zdravia Často kladené otázky

[Stiahnuť aplikáciu](#)

♥ Pridajte sa k viac ako 1 000 000 používateľom

Mobilná aplikácia VŠZP

Majte zdravie vždy poruke

[Stiahnuť na App Store](#)
[TERAZ NA Google Play](#)
[OBJAVIŤ V AppGallery](#)

Pre iPhone: Stiahnuť na App Store

Pre Android: TERAZ NA Google Play

Pre Huawei: OBJAVIŤ V AppGallery

Prosíme, aktualizujte si pravidelne aplikáciu, aby vám správne fungovala.

Po kliknutí sa otvorí stránka, cez ktorú si môže aplikáciu nainštalovať v mobile (Android)

Digitálny COVID preukaz EU

Zostatok 800€

ZIADOSŤ O FINANČNÝ PRÍPLATOK

Prihlasovacie meno: Peter Zdravý

Heslo

PRIHLÁSIŤ SA

Klára Zdravá

Richard Zdravý

Emil Zdravý

Prihláska podaná do VŠZP

eReceipt

MUDr.

<https://www.vszp.sk/aplikacia/#>

VŠZP

Všeobecná zdravotná poisťovňa, a.s.

3,9★
21,2 tis. recenzií

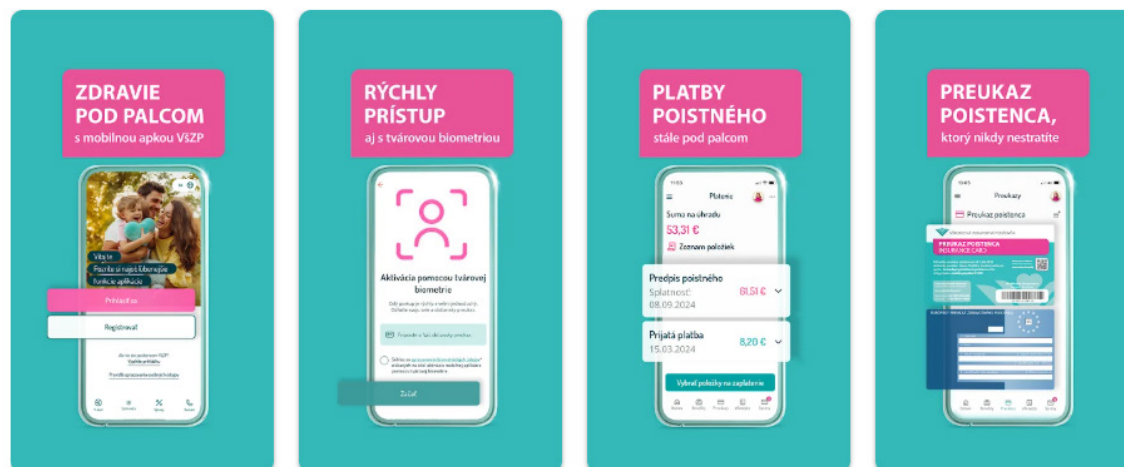
1 mil.+
Stiahnuté

E
Pre všetkých ⓘ

Inštalovať v ďalších zariadeniach

Zdieľať

Táto aplikácia je k dispozícii pre vaše zariadenie



<https://play.google.com/store/apps/details?id=sk.vszp.vszp&hl=sk&gl=US>

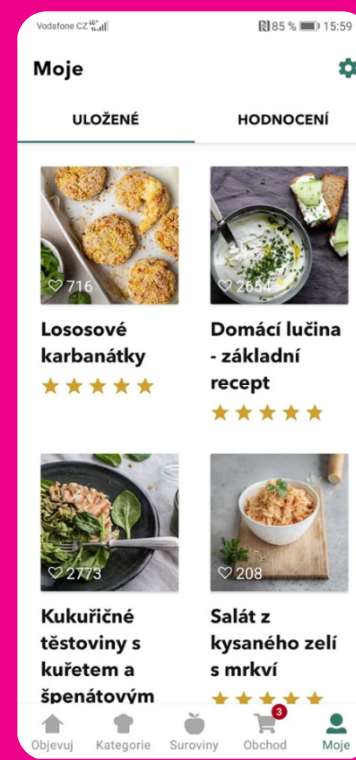
3. Mobilné aplikácie pre domácu starostlivosť o zdravie

Niektoré mobilné aplikácie fungujú aj bez pripojenia na internet, sú bezpečné, neobsahujú reklamy, sú dostupné pre mobilné telefóny s operačným systémom Android a/alebo iOS. Aplikácie v slovenskom a českom jazyku ako napr. Jíme zdravě, Kalorické tabulky, Krokomer, Pripomienka liekov, Záchranka sú zadarmo alebo majú niektoré funkcie s poplatkom.

3.1 Jíme zdravě (česky)

Databáza zdravých receptov - pri každom recepte nájdete zoznam ingrediencií, dobu prípravy jedla i to, či daný recept zvládne kuchár začiatočník alebo sú potrebné zručnosti šéfkuchára.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=cz.pixelmate.fitrecepty&hl=sk>



3.2 Kalorické tabuľky (slovensky)

Aplikácia ponúka najväčšiu databázu s nutričnými hodnotami potravín na Slovensku. Môžete si do tabuliek zaznamenávať čo zjete a vypijete a mať tak prehľad o tom, koľko kalórií ste za ten deň prijali a tak si nastaviť správny jedálniček. K dispozícii je aj grafické zobrazenie vývoja telesnej hmotnosti a plnenia energetickej bilancie.

<https://www.kaloricketabulky.sk/>

Dostupné všade, kde potrebuješ

Kalorické Tabuľky sú dostupné na webe, telefóne, tablete aj na smart hodinkách ako Garmin alebo Apple Watch.

Download on the App Store | Get it on Google play

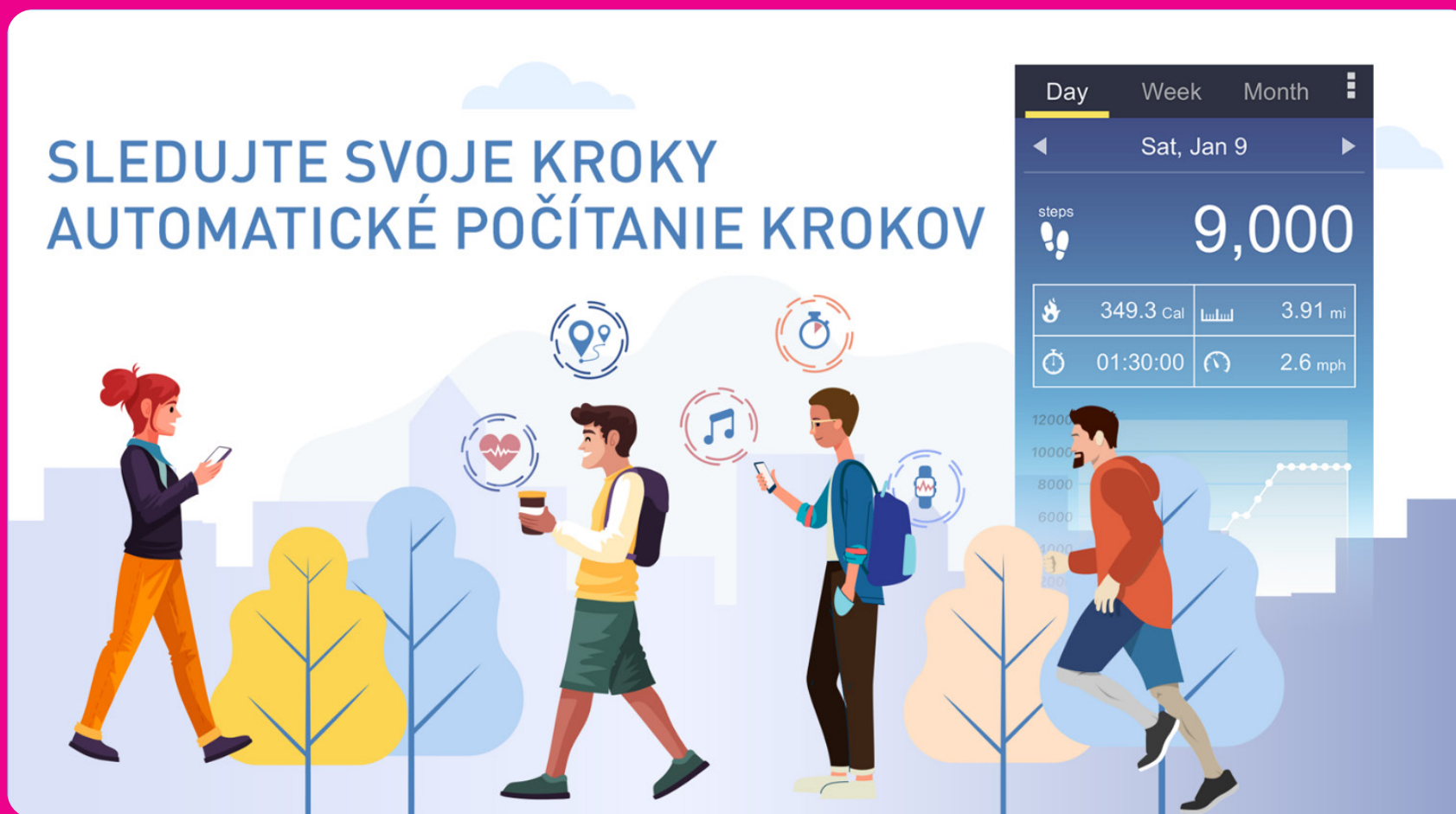
The banner features a cartoon illustration of a blonde woman in a yellow shirt with a fork and knife icon, giving a thumbs up. Below the main text, three devices are shown: a laptop displaying the web interface, a smartphone and tablet displaying the mobile app interface with various charts and data, and a smartwatch displaying a circular progress indicator at 57%.

3.3 Krokomer (slovensky)

Aplikácia môže užívateľa motivovať, aby sa viac pohyboval.

Zaznamenáva hmotnosť, počet kalórií, prejdene trasy a monitoruje aj frekvenciu srdca.

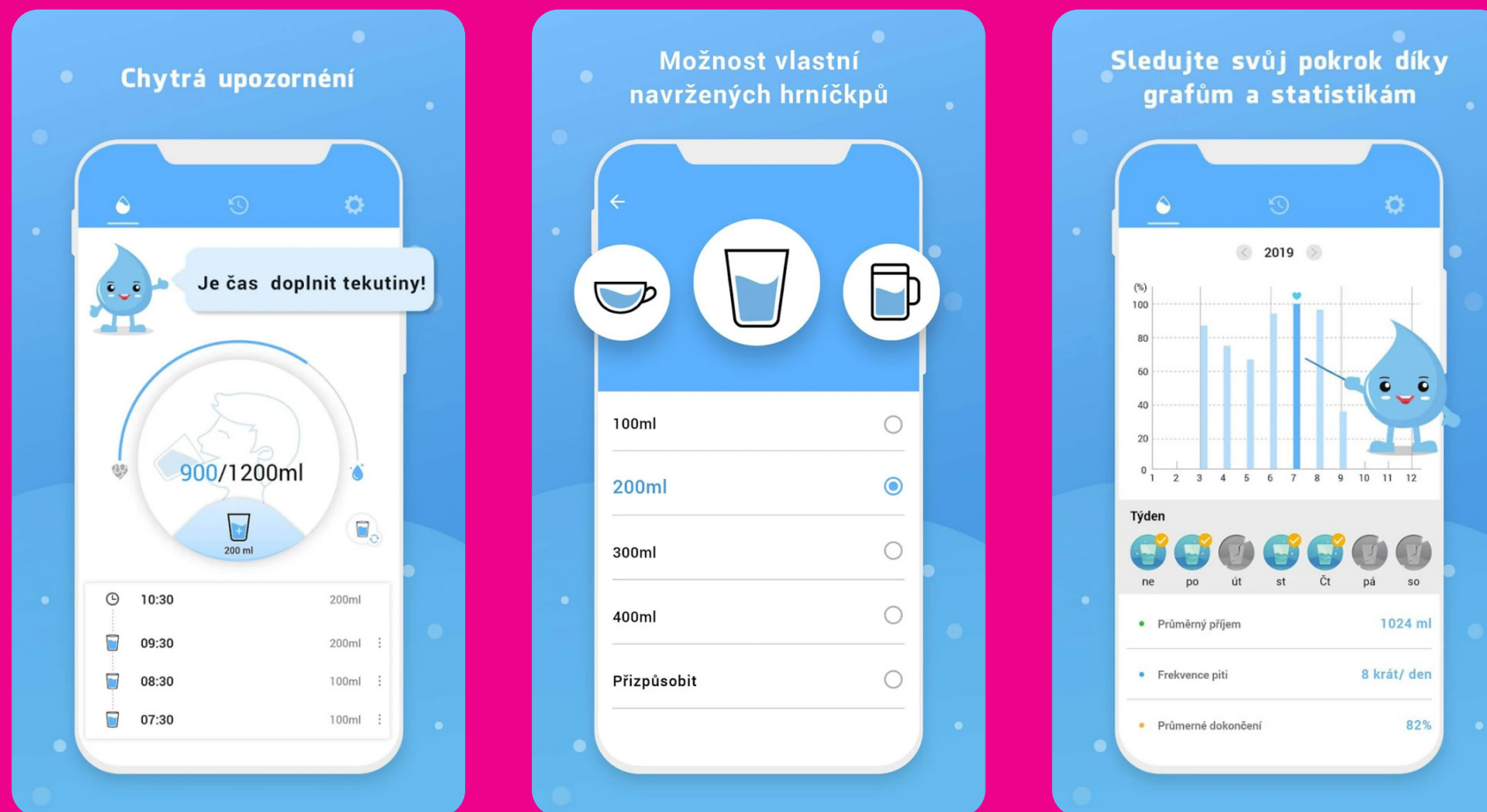
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.tayu.tau.pedometer&hl=sk>



3.4 Pitný režim (česky)

Na základě zadání hmotnosti, aplikace pomůže určit, kolik vody Vaše tělo denne potřebuje. Pripomienkovač Vás bude upozorňovať, ak pijete málo a je potrebné tekutiny doplniť.

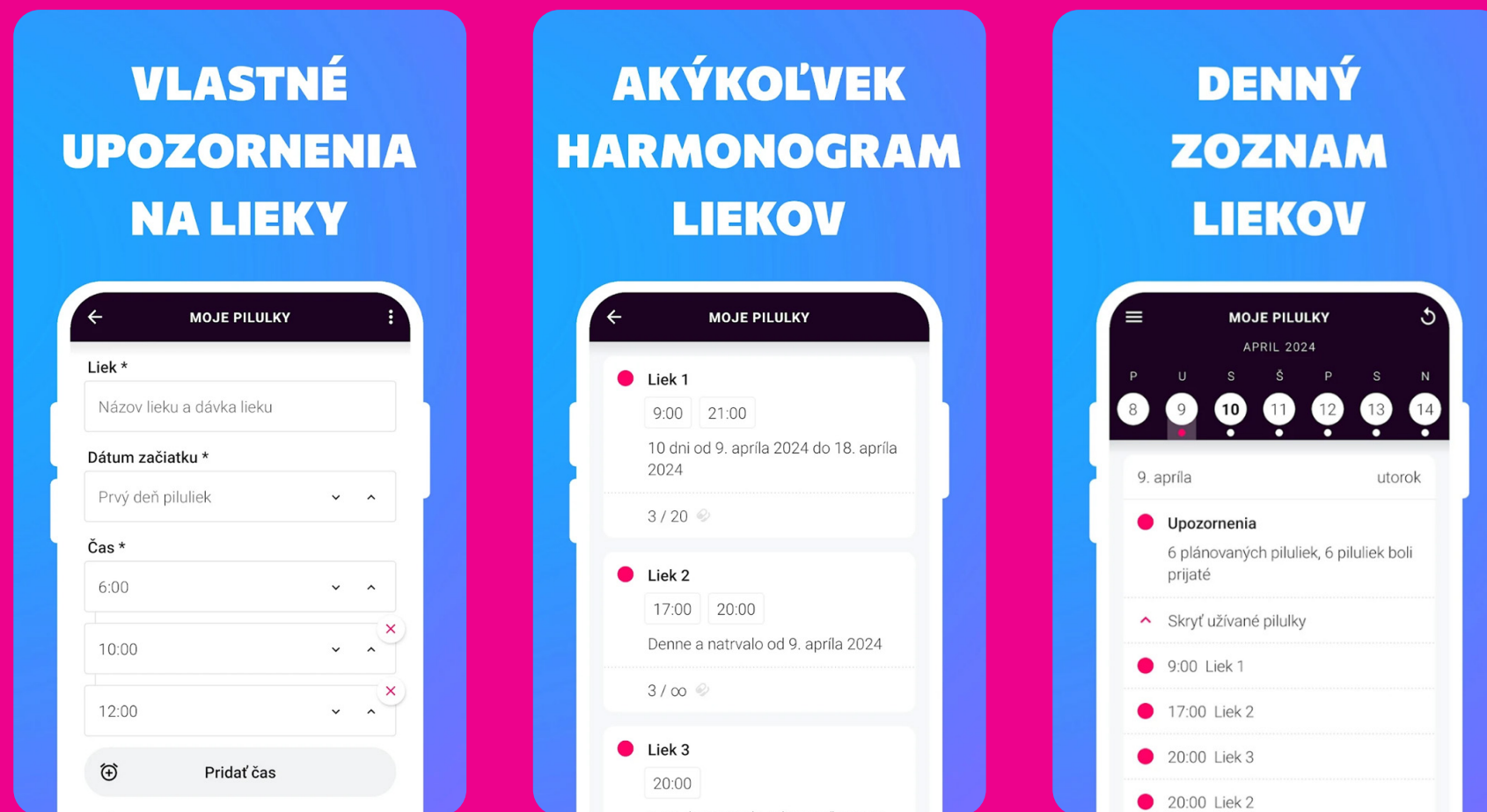
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.remind.drink.water.hourly>



3.5 Pripomienka liekov (slovensky)

Aplikácia umožňuje vytvorenie denného plánu, do ktorého sa uvedie, aké lieky užívate a časy, kedy by mali byť podané. Funguje na princípe odosielania pripomienok.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.devsoldiers.calendar.pills.limit>



3.6 Monitorovanie cukrovky (česky)

Hlavnou funkciou aplikácie **Vitadio** je zaznamenávanie koncentrácie glukózy v krvi, umožňuje však aj evidenciu jedálnička a hmotnosti. Súčasťou sú aj vzdelávacie lekcie o cukrovke, ktoré sú pravidelne aktualizované a rozširujú vaše znalosti. Ponúka tiež možnosť komunikovať s poradcom prostredníctvom chatu priamo v aplikácii. Pre použitie je potrebná registrácia, ktorá vyžaduje špeciálny kód, ktorý dostanete od svojho lekára.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=eu.vitadio.androidapp&hl=cs>

https://vitadio.cz/uploads/manual_uploads/user_manual_patient_Vitadio_1_0_1_sk.pdf (manuál v slovenskom jazyku)

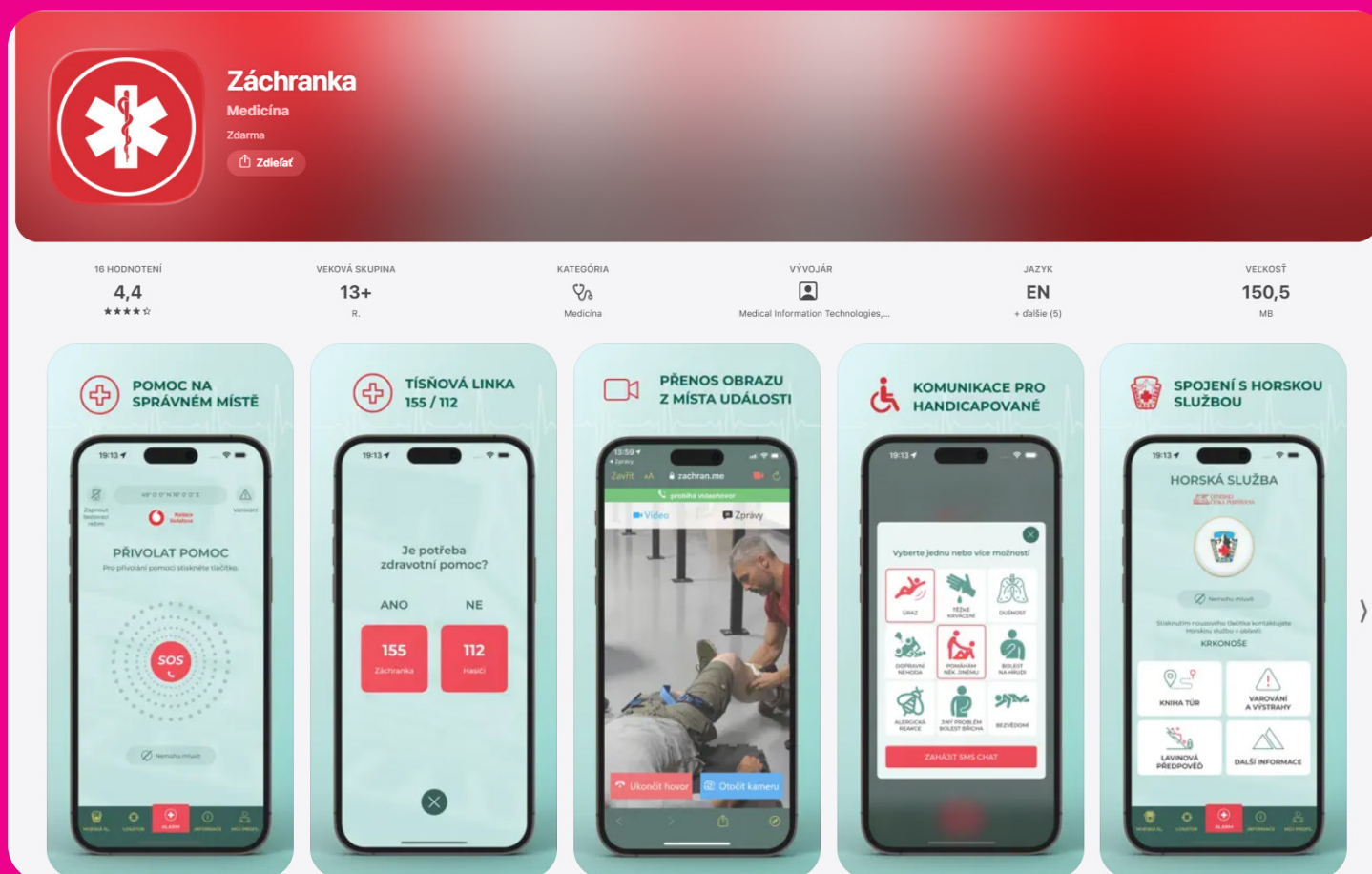


3.7 Záchranka (česky)

V prípade núdze kontaktujete Záchrannú zdravotnú službu a Horskú službu. Záchranárom odošlete tiež Vašu presnú polohu a ďalšie dôležité informácie.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.medicalit.zachranka&hl=sk&pli=1>

<https://apps.apple.com/sk/app/z%C3%A1chranka/id1071831457?l=sk>



4. Objednávanie e-receptov – eČasenka

eČasenka (<https://www.ecasenka.sk/>) je online komunikačný systém pre lekárske ambulancie na Slovensku, ktorý šetrí čas pacientom. Jednou z hlavných funkcií je aj možnosť požiadať o predpis dlhodobo užívaných liekov online bez nutnosti návštevy lekára.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=app.nczisk.myhealth>

Moderná čakáreň
Riešenie pre všetky ambulancie

Hľadám lekára Som lekár

Aj potenciálni zakáznici bývajú občas pacientami. Efektívna reklama s eČasenkou. [Chcem vedieť viac!](#)

Vyhľadajte si svojho lekára

Meno lekára: MUDr. Jankovičová
Mesto: Košice
Špecializácia: všeobecný lekár pre dospelých

MUDr. Katarína Jankovičová - LEKÁR
Brigádnická 2,040 11 Košice
všeobecný lekár pre dospelých
Dovolenka od 10.08.2026 do 21.08.2026. V čase od 27.07.2026 do 07.08.2026 nerealizujeme odbery krvi!!! Prosíme, aby ste si včas zabezpečili predpis chronicky užívaných liekov. Za porozumenie ďakujeme!
Dnes ordinuje.
Vyhľadaj

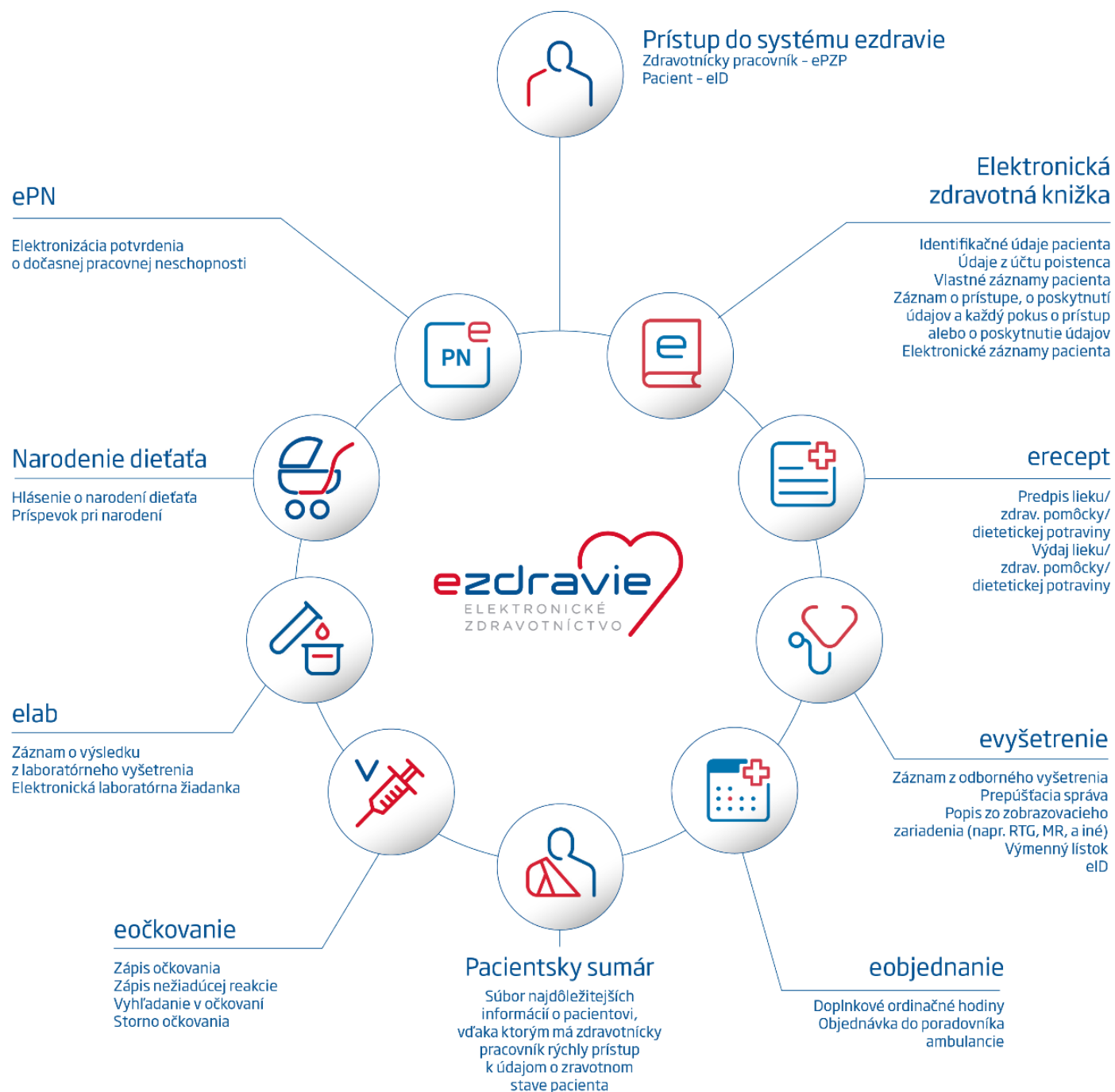
MUDr. Katarína Jankovičová - LEKÁR
všeobecný lekár pre dospelých

Dnes ordinuje.
Brigádnická 2,040 11 Košice
[ZOBRAZIŤ NA MAPE](#)

ORDINAČNÉ HODINY
Pondelok: 07:00-14:00
Utorok: 07:30-14:30
Streda: 07:00-13:30
Štvrtok: 07:00-16:00
Piatok: 07:00 - 12:00 návštevná služba

Recepty, výsledky, PN, ukončenie PN, OČR a krátke správy píšete cez eČasenku.
Volajte len od 08:30 do 10:30. Inak všetko riešime cez eČasenku.

Objednať sa
E-shop, recept, výsledok
Dotazníky / Žiadosti / PN / OČR
Krátka správa pre lekára / zrušenie, presunutie termínu
Cena služby: 1,80 € s DPH



Použitá literatúra

DiaClub Dr.Max. 2023. Digitálni pomocníci: Mobilné aplikácie pre cukrovkárov. [cit. 10.06.2026].

Dostupné na internete: <https://www.drmax.sk/diaclub/mobilne-aplikacie-pre-cukrovkarov>

MENŠÍK M. 2023. Prvý mobilný hovor bol uskutočnený presne pred 50 rokmi. [cit. 18.04.2026]

Dostupné na internete: <https://www.mojandroid.sk/prvy-mobilny-hovor-pred-50-rokmi/>

TÓTHOVÁ J. Manažujte si svoje zdravie priamo v mobile! [cit. 17.03.2023]

Dostupné na internete: <https://lekar.sk/clanok/aplikacia-dovera>

ZELINKOVÁ K. 2022. Mobilné aplikácie zdravotných poisťovní. [cit. 27.12.2022].

Dostupné na internete: <https://www.netfinancie.sk/a/co-prinasaju-mobilne-aplikacie-zdravotnych-poistovni/>

WHO. 2011. mHealth: new horizons for health through mobile technologies: second global survey on eHealth. ISBN 978 92 4 156425 0. [cit. 18.04.2026] Dostupné na internete: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/ad1b13c0-7c82-47b4-8dd5-f0a26c3a3cc3/content>

#hashtag.sk. 2024. RECENZIA Vyskúšali sme 5 aplikácií pre zdravý životný štýl: S ktorou sa ti bude chudnúť jedna radosť? [cit. 18.04.2026].

Dostupné na internete: <https://hashtag.zoznam.sk/recenzia-aplikacie-fitness/>

