

# Čas na sebekéči je při léčbě rakoviny zásadní. Pomůžte nová aplikace

10.6.2025 - | Masarykova univerzita

**Za hledáním životní rovnováhy není jen fyzická či psychická odolnost, ale celistvé propojení péče o sebe. Jídlo s dostatkem vlákniny, vhodný pohyb i pitný režim, kvalitní spánek a dostatek odpočinku. Obzvláště důležitá je tato komplexní podpora pro onkologické pacienty. Upozorňují na to studentky Filozofické fakulty MU Jesika Konečná a Anna Kolářová, které spolu s dalšími členy týmu vyvíjejí novou aplikaci nazvanou Time to Self-care.**

Obě iniciátorky projektu studují psychologii a soustředí se na oblast sebekéče a prevence chronických onemocnění. „Time to Self-care je nová aplikace pro onkologické pacienty. Je to nástroj, který jim pomůže cítit se lépe při i po léčbě a aspoň zčásti vzít zdraví do svých rukou,“ uvedly Jesika Konečná a Anna Kolářová. Bude se jednat o první aplikaci tohoto typu v České republice. „Nic podobného zatím není, a i to nás motivovalo ji vytvořit. Nejvíce se tomu podobají různé preventivní onkologické programy, ty však nejsou zaměřeny na konkrétní podporu při určitém onemocnění ani na následnou péči,“ doplnila Kolářová.

Inspiraci ke vzniku aplikace studentky čerpaly ve svém okolí i v rodině. „Uvědomuji si, jak důležité je pečovat o sebe a svoje zdraví. Člověk by měl vzít zodpovědnost za své zdraví do svých rukou a nespoléhat se pouze na to, že až bude nejhůř, tak nás zdravotní systém zachrání a vyřeší to,“ uvedla Konečná.

## Konkrétní informace od odborníků

Soutěž Start Your Business, v níž Konečná a Kolářová koncem května se svým projektem úspěšly, podporuje studenty v rozvoji podnikání. Soutěž organizuje Centrum pro transfer technologií MU. Díky výhře se účastníkům daří proměnit nápad v reálnou službu nebo produkt. Letos se soutěže zúčastnilo 27 týmů, vyhlášení připadlo na závěr května. Finanční podporu získaly na základě vyhodnocení odborné komise čtyři týmy. Projekt Time to Self-care získal podporu 70 000 korun. K tomu, aby studentky mohly aplikaci spustit, však potřebují další finanční podporu. Vypsaly proto dobrovolnou sbírku na webu donio.cz. „Do konce letošního roku nás čeká ještě administrativa a dořešení finančních náležitostí, poté už se spolu s vývojářem pustíme do spuštění aplikace,“ upřesnila časový harmonogram Konečná.

Projekt s názvem Time to Self-Care propojuje oblasti psychologické a onkologické péče. Podle Konečné a Kolářové lékaři často dělají vše, co je v jejich silách, přesto zdravotní systém nenabízí onkologickým pacientům takové množství podpory a informací, kolik by ke každodennímu boji s nemocí potřebovali. Spolu s odbornou lékařskou pomocí jde také o podporu psychologa, nutričního terapeuta nebo fyzioterapeuta „Vyvážená strava s dostatkem vlákniny či lehké tréninkové aktivity jako pilates nebo jóga dokážou celý proces úspěšné léčby velmi podpořit. Mnoho lidí o tom bohužel neví. Nebo tyto informace mají, ale nedaří se jim kvůli dlouhým čekacím termínům objednat tak, jak by potřebovali. I v tomto může naše aplikace pomoci: nabídne konkrétní informace od odborníků, zprostředkuje online konzultace, navede zájemce v oblastech, kde se mohou cítit nejistí, protože nemají dostatek informací,“ upřesnila Konečná. Součástí aplikace budou například i aktualizované recepty vhodné pro onkologicky nemocné, harmonogramy cvičebních plánů či samostatná sekce věnovaná spánku. „Naše aplikace pomůže osvojit si potřebné spánkové rituály, ale i návyky ohledně

jídla či pohybové aktivity. Zavede je jako rutinu, kterou si bude pacient hlídat," podotkla Konečná.

## **Využití umělé inteligence**

Při vývoji aplikace plánuje autorský tým zčásti využít i umělou inteligenci. Konkrétně by mohly jednotlivé nástroje AI pomoci v přesměrovávání na webové stránky při online konzultacích nebo například při náležité interpretaci lékařských zpráv. Ty jsou pro mnoho lidí nesrozumitelné, ale jejich správná čitelnost je přitom zásadní.

Garantkami studentského projektu je lékařka Lenka Pavčíková a Iva Hrnčíříková z Masarykova onkologického ústavu v Brně, dále docentka Iva Burešová z Psychologického ústavu FF MU. První verze aplikace Time to Self-care vznikne už příští rok ve verzi prototypu, poté bude tým aplikaci rozvíjet dále. „Abychom mohli zajistit vysokou kvalitu obsahu a dlouhodobou udržitelnost aplikace, počítáme s tím, že bude částečně zpoplatněná. Naším cílem však je, aby byla v budoucnu plně hrazena zdravotními pojišťovnami – podobně jako jiné ověřené digitální terapeutické nástroje. Věříme, že když aplikace prokáže svůj přínos pro zdravotní stav pacientů i zdravotní systém, stane se dostupnou pro všechny, bez ohledu na jejich finanční možnosti,“ dodala Konečná.

<https://www.muni.cz/pro-media/tiskove-zpravy/cas-na-sebepeci-je-pri-lecbe-rakoviny-zasadni-pomuze-nova-aplikace>