

Vzniká nová verze unikátní aplikace na podporu duševního zdraví v těhotenství a po porodu. Pomohli specialisté – dobrovolníci z Česko.Digital

18. 1. 2024, KLECANY – Až každá pátá žena v období těhotenství a po porodu zažije nějaké příznaky duševní nepohody, jako je úzkost nebo deprese. Psychologická podpora bývá často nedostupná nebo nákladná. Navíc až 75 % českých žen na mateřské nebo rodičovské dovolené nevyhledá odbornou pomoc, i když zažívají příznaky duševních poruch. Vědci z Národního ústavu duševního zdraví ve spolupráci s organizací Úsměv Mámy proto v roce 2020 vyvinuli jedinečnou aplikaci Kogito. Díky spolupráci s organizací Česko.Digital nyní vzniká její druhá verze.

„Kogito nemá v regionu střední a východní Evropy obdoby. Po vyplnění dotazníků, na které dostane uživatelka ihned zpětnou vazbu, se jí otevře Cesta z úzkosti nebo Cesta z deprese. V této cestě, která má každá 5 etap, prochází uživatelka metodami kognitivně-behaviorální terapie (KBT), procvičuje relaxace a také plní úkoly, aby mohla procházet od jednodušších metod k těm složitějším,“ popisuje MUDr. Antonín Šebela, Ph.D. z Národního ústavu duševního zdraví. „Kogito propojuje základní techniky kognitivně-behaviorálního psychoterapeutického směru a praktické zkušenosti, které jsme načerpali při práci se ženami, jež v těhotenství nebo po porodu potrápila psychika. Psychoterapeutický obsah aplikace jsme tak doplnili o jejich skutečné příběhy,“ doplňuje Veronika Kubrichtová, zakladatelka a ředitelka organizace Úsměv Mámy.

Redesign a dobrá praxe digitálních projektů

„Během fungování aplikace, která je zdarma dostupná, jsme sbírali zpětnou vazbu uživatelék. Ukázalo se, že Kogito potřebuje vylepšit uživatelský design tak, aby byla uživatelkám srozumitelnější a přístupnější. Již prvotní testování však prokázalo efektivitu Kogito ve snižování psychických obtíží a zvyšování kvality života, ale nebyl využit plný potenciál aplikace. Velmi jsme proto uvítali partnerství s Česko.Digital – neziskovou organizací s komunitou dobrovolníků, která pomáhá neziskovým organizacím a veřejné správě s digitální transformací, a tím mění Česko k lepšímu. Zde se seskupil tým dobrovolníků, se kterými jsme ve stávající verzi Kogita vyladili nedostatky a také vytvořili designový návrh úplně nové verze Kogito 2.0. V něm jsme aktualizovali celou strukturu aplikace, její vizuální stránku a texty. Velký důraz jsme ve společném týmu kladli na uživatelskou zkušenost, která je neméně důležitá než odborný psychoterapeutický obsah. Již od začátku Kogita bylo naším cílem, aby byla na platformách Google Play i AppStore dostupná zdarma, aby byla lehce dostupná těhotným a ženám po porodu. Momentálně je hotový návrh, který je připravený k naprogramování,“ vysvětluje doktor Šebela.

„Projekt Kogito nás oslovil svým specifickým zaměřením. Část komunity Česko.Digital tvoří právě maminky na mateřské, i proto projekt Kogito v komunitě velmi zarezoval. Vnímali jsme, že zadavatelé projektu potřebují podporu ve vedení redesignu již vytvořené, avšak nevhodně navržené aplikace, chtěli jsme jim také poskytnout možnost být přímo součástí celého procesu. Záměrem bylo pomoci redesignu aplikace a zároveň seznámit některé z odborníků z NUDZ s aplikací dobré praxe digitálních projektů a spoluprací s expertními dobrovolníky,“ doplňuje Gabriela Chladilová, support koordinátorka projektu za Česko.Digital.

Hledají se partneři pro další fázi

Po předání ze strany Česko.Digital nastane další důležitá fáze: vdechnout nové podobě aplikace život a uvést ji do provozu. „Chceme i nadále zachovat to, že aplikace bude dostupná zájemkyním zdarma. Naprogramování a následný provoz jsou však poměrně finančně náročné, proto nyní

hledáme cesty, jak k další fázi přistoupit. Určitě budeme hledat partnery na technologické bázi, zkusíme oslovit sponzory, zvažujeme i crowdfunding. V ideálním případě bychom chtěli novou verzi aplikace představit veřejnosti v průběhu příštího roku," uzavírá doktor Šebela.

Aplikace Kogito je součástí komplexních aktivit Centra perinatálního duševního zdraví NUDZ. Právě v tomto centru vznikl projekt Perinatal.cz, jenž nabízí efektivní screening duševní pohody pro ženy v perinatálním období. Do tohoto projektu se již zapojilo více než 20 porodnic po celém Česku a v další fázi se k nim přidávají také gynekologické ambulance.

--

O Česko.Digital

Česko.Digital je nezisková organizace s komunitou dobrovolníků, kteří ve svém volném čase pomáhají státnímu a neziskovému sektoru s využitím technologií. Během prvních tří let oslovily projekty komunity na 4 000 000 lidí. Více o komunitě najdete na www.cesko.digital. Kontakt pro média: Martina Habová: martina@cesko.digital, tel.: +420 720 363 481

Pro další informace prosím kontaktujte:

Mgr. Jan Červenka

tiskový mluvčí

E-mail: jan.cervenka@nudz.cz

Telefon: +420 774 851 335