

«Health Heuristics - информационно-аналитическая система формирования рекомендаций по управлению факторами, определяющими отдельные сферы качества жизни»

(Health Heuristics)

Описание функциональных характеристик и возможностей системы.

Требования на сервер для работы системы.

1. Требования на сервер для работы системы.

Для функционирования АИС Health Heuristics требуется сервер с открытыми портами 8506, 443 и 80; установленным ПО:

- Linux не позднее 2017 г.в. (желательно любой из: Ubuntu / Debian / Centos)
- Apache 2.0 или новее
- БД PostgreSQL версии не позднее 2020 г.в.
- Python версии 3.9 или новее

и аппаратными компонентами

- CPU не менее 1,5ГГц
- ОЗУ не менее 2 Гб
- Диск не менее 250 Мб
- выход в сеть интернет

2. Функциональные характеристики и возможностей системы.

Автоматизированная информационная система (АИС) Health Heuristics обладает следующими функциональными возможностями и характеристиками:

1. Заполнение опросников по направлениям

- значений сфер качества жизни,
- значимости сфер качества жизни,
- состояния систем организма,
- тип мотивации пользователя.

2. Автоматическое формирование рекомендаций

- советы по улучшению качества жизни, включая мотивационную составляющую и логическо-рациональную составляющую, содержащую ссылки на обосновывающие рекомендации научные статьи
- рекомендуемые товары, которые могут помочь оказать воздействие на факторы, влияющие на различные сферы качества жизни: название, описание, стоимость
- рекомендуемые услуги, которые могут помочь оказать воздействие на факторы, влияющие на различные сферы качества жизни: название, описание, стоимость

3. Отображение интерактивных графов, наглядно иллюстрирующих связь между факторами образа жизни и системами организма. А также аргументацию отображаемой связи.

4. Отображение в графическом виде оценок прогнозов изменения в различных сферах качества жизни при следовании выбранным рекомендациям

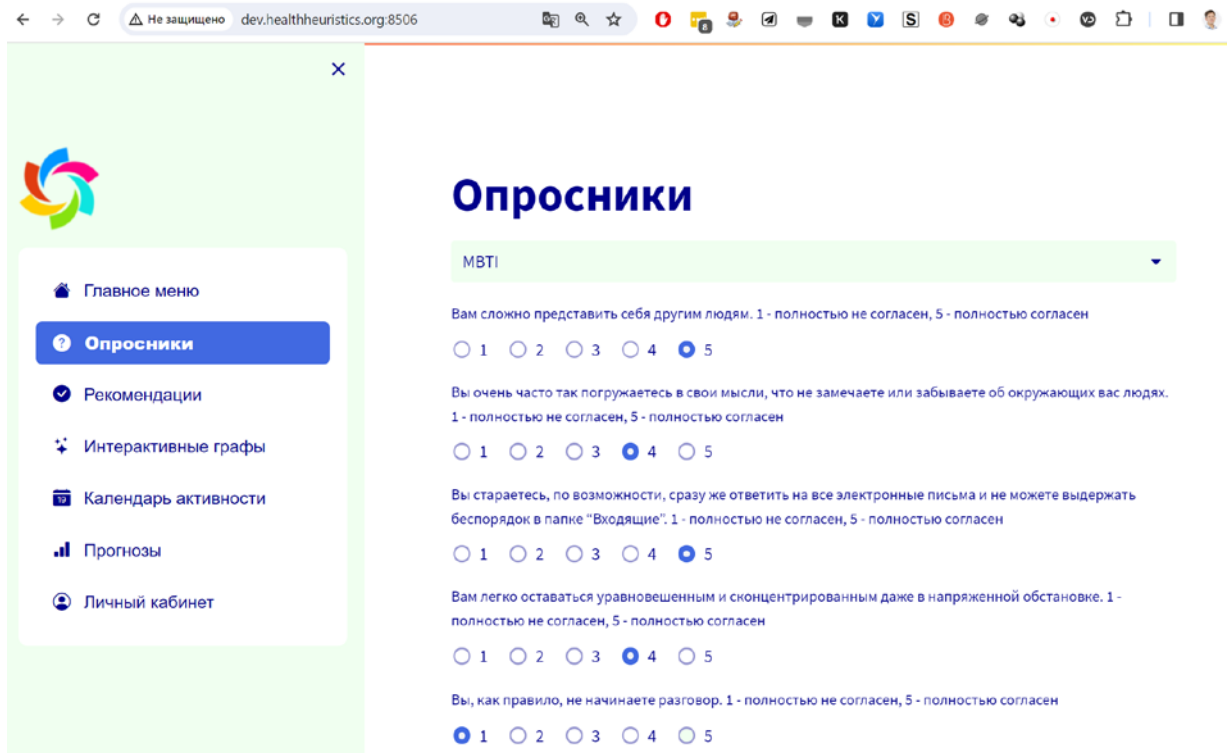
5. Ведение календаря активности, где можно отмечать ежедневно следующие данные:

- следование сформированным рекомендациям
- потребление калорий, белков, жиров и углеводов
- физическая активность

6. Отображение в графическом виде распределений оценок значений разных сфер качества жизни и их значимости.

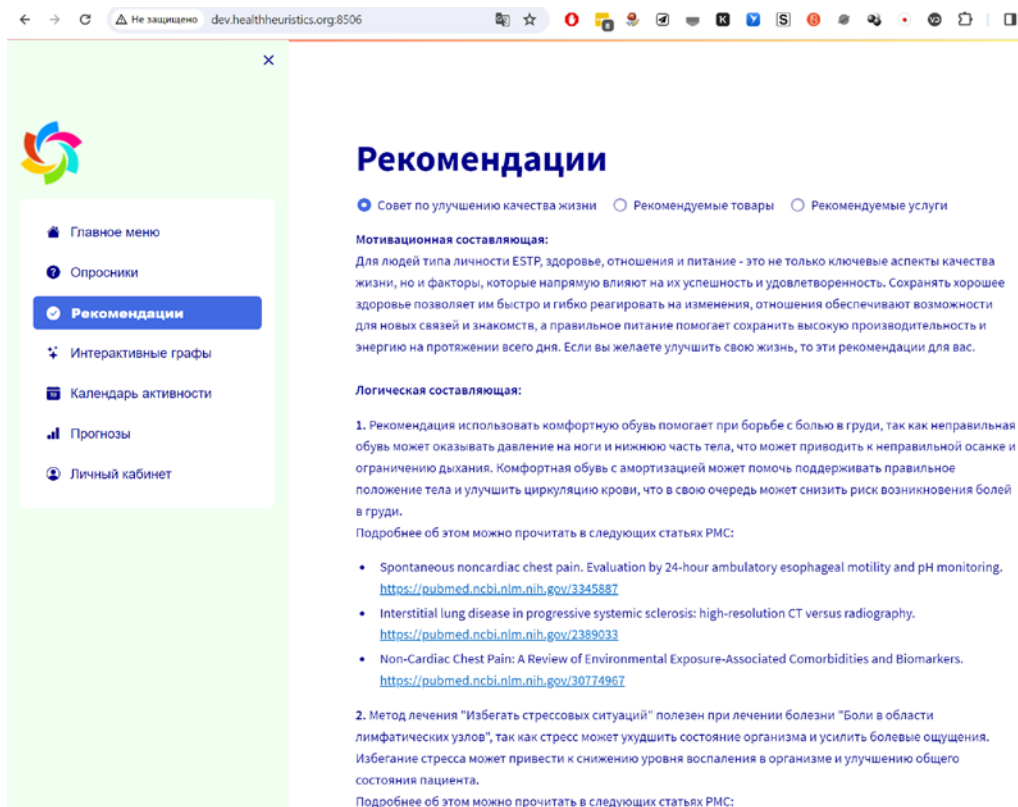
Приложение. примеры графического интерактивного интерфейса:

1. Опросники. Данные опросников сохраняются в БД



The screenshot shows a web browser window with the URL `dev.healthheuristics.org:8506`. The page title is "Опросники" (Surveys). On the left, there is a navigation menu with items: "Главное меню", "Опросники" (highlighted), "Рекомендации", "Интерактивные графы", "Календарь активности", "Прогнозы", and "Личный кабинет". The main content area displays a survey titled "МВТИ" (MBTI). It contains five questions with radio button options for ratings from 1 to 5. The selected options are: 5 for the first question, 4 for the second, 4 for the third, 4 for the fourth, and 1 for the fifth.

2. Отображение рекомендаций, включая логическую и мотивационную составляющие:



The screenshot shows a web browser window with the URL `dev.healthheuristics.org:8506`. The page title is "Рекомендации" (Recommendations). On the left, the navigation menu is the same as in the previous screenshot, but "Рекомендации" is highlighted. The main content area displays recommendations. At the top, there are three filter buttons: "Совет по улучшению качества жизни" (selected), "Рекомендуемые товары", and "Рекомендуемые услуги". Below this, there are two sections: "Мотивационная составляющая:" and "Логическая составляющая:". The "Мотивационная составляющая:" section contains a paragraph of text. The "Логическая составляющая:" section contains a numbered list of two items, each followed by a paragraph of text and a list of links to PubMed articles. The first item is "1. Рекомендация использовать комфортную обувь..." and the second is "2. Метод лечения 'Избегать стрессовых ситуаций'..."

3. Интерактивные графы, визуально отображающие причинно-следственные связи

Интерактивные графы

Нервная система

Аргументация связи между Упражнения на расслабление и Снижение уровня стресса с типом соединения [Взаимное дополнение: Оба элемента дополняют друг друга для достижения оптимальной работоспособности.]: Упражнения на расслабление помогают снимать напряжение и стресс, в то время как снижение уровня стресса может улучшить эффективность упражнений на расслабление, что обеспечивает оптимальную работу организма. Они взаимно дополняют друг друга для достижения нужного результата.

Ключевые моменты или факторы, влияющие на работоспособность системы?

Регулярный контроль уровня стресса и активности

Упражнения на расслабление

Снижение уровня стресса

Правильное питание

Медитация

Избегание стрессовых ситуаций

Пить больше воды

Полноценный сон

Регулярная физическая активность

Правильная осанка

Сбалансированная диета

Пить больше воды

Регулярный контроль уровня стресса и активности

Упражнения на расслабление

Снижение уровня стресса

Правильное питание

Медитация

Избегание стрессовых ситуаций

Пить больше воды

Полноценный сон

Регулярная физическая активность

Правильная осанка

Сбалансированная диета

Пить больше воды

Регулярный контроль уровня стресса и активности

Упражнения на расслабление

Снижение уровня стресса

Правильное питание

Медитация

Избегание стрессовых ситуаций

Пить больше воды

Полноценный сон

Регулярная физическая активность

Правильная осанка

Сбалансированная диета

Пить больше воды

4. Календарь активности


Календарь активности

Ежедневные рекомендации Физическая активность Потребление КБЖУ

Дата

2023/05/16

- Массаж
- Правильное питание
- Медитация
- Избегание стрессовых ситуаций
- Пить больше воды



- Главное меню
- Опросы
- Рекомендации
- Интерактивные графы
- Календарь активности
- Прогнозы
- Личный кабинет

Календарь активности

Ежедневные рекомендации
 Физическая активность
 Потребление КБЖУ


Дата: 2023/05/16

Количество шагов: 9000.0

Пройденное расстояние (м): 7654.0

Частота сердечных сокращений (ударов в минуту): 73.0

Время измерения: 13:00:00




- Главное меню
- Опросы
- Рекомендации
- Интерактивные графы
- Календарь активности
- Прогнозы
- Личный кабинет

Календарь активности

Ежедневные рекомендации
 Физическая активность
 Потребление КБЖУ

Дата: 2023/05/16

За этот день вы употребили:



Яичный блин с начинкой


Общее количество белков: 19.0 г.

Общее количество жиров: 8.0 г.

Общее количество углеводов: 11.0 г.

Общая калорийность: 192.0

5. Прогнозы результатов следования рекомендациям



- Главное меню
- Опросы
- Рекомендации
- Интерактивные графы
- Календарь активности
- Прогнозы
- Личный кабинет

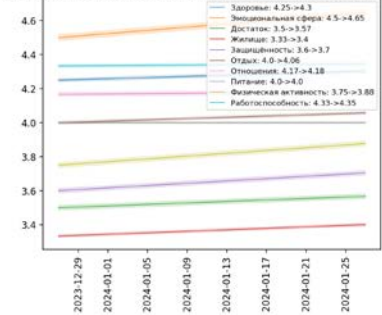
Прогнозы

Медитация | Дыхательные упражнения | Регулярный сон | Заменить сладости на фрукты

Среднее ежемесячное влияние рекомендаций на сферы КЖ

Рекомендация	Здоровье	Эмоциональная сфера	Достигая	Жизнь	Защитность	Отдых	Отношения	Питание	Физическая активность	Работоспособность
Медитация	0.15	0.10	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Дыхательные упражнения	0.10	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Регулярный сон	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
Заменить сладости на фрукты	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

Изменения в Ваших сферах КЖ на основе выбранных рекомендаций



Здоровье: 4.25 → 4.3
 Эмоциональная сфера: 4.5 → 4.65
 Достигая: 3.5 → 3.57
 Жизнь: 3.33 → 3.4
 Защитность: 3.6 → 3.7
 Отдых: 4.0 → 4.06
 Отношения: 4.17 → 4.18
 Питание: 4.0 → 4.0
 Физическая активность: 3.75 → 3.88
 Работоспособность: 4.33 → 4.35