

AI KAO ALAT ZA SKRBNIKE

Praktični vodič za skrbnike osoba s invaliditetom

Zašto AI za skrbnike?

Skrb za osobu s invaliditetom je posao 24 sata dnevno, 7 dana u tjednu. Skrbnici nose teret koji je istovremeno fizički, emocionalni i administrativni - od čitanja uputa za lijekove i komunikacije s liječnicima do pisanja zahtjeva i traženja informacija. Umjetna inteligencija (AI) ne može zamijeniti ljudsku skrb, ali može biti dragocjen pomoćnik koji štedi vrijeme, smanjuje stres i olakšava svakodnevne zadatke.

Četiri ključna područja gdje AI pomaže

1. Prepoznavanje predmeta i čitanje teksta

AI može fotografirati i identificirati predmete, te čitati tekst s fotografija (OCR tehnologija). Posebno korisno za:

- Čitanje uputa s kutija lijekova (doze, sastojci, nuspojave)
- Prepisivanje liječničkih nalaza i recepata
- Identificiranje predmeta za osobe s oštećenjem vida
- **Preporučeni alati:** Google Lens (besplatno), Seeing AI (besplatno za iPhone i Android), Google Docs OCR

2. Pisanje govora i komunikacija

AI pretvara govor u tekst u stvarnom vremenu - korisno kada su ruke umorne ili kada osoba o kojoj skrbite ne može tipkati:

- Pisanje e-mailova liječniku ili nadležnim službama bez tipkanja
- Bilježenje sastanaka s socijalnim radnicima ili terapeutima
- Diktiranje teksta osobama koje ne mogu pisati
- **Preporučeni alati:** Google Docs Voice Typing (besplatno u Chrome pregledniku), Otter.ai (za sastanke), Microsoft Dictate

3. Pomoć u razumijevanju i pisanju

AI asistenti (chatbotovi) pomažu u razumijevanju složenih informacija i pisanju različitih dokumenata:

- Pojednostavljivanje medicinskih nalaza i pravnih dokumenata
- Pisanje zahtjeva za pomagala, naknade ili pomoć
- Priprema pitanja za posjet liječniku
- Organizacija lijekova, termina i obveza
- **Preporučeni alati:** Claude (claude.ai), ChatGPT (chatgpt.com), Gemini (gemini.google.com) - svi besplatni za osnovnu upotrebu

4. Mentalna podrška i prevencija sagorijevanja

Prema istraživanju A Place for Mom (2025.), 78% skrbnika doživljava simptome sagorijevanja. AI može biti suputnik za:

- Razgovor 24/7 bez čekanja i osude
- Vođenje dnevnika osjećaja i samorefleksiju
- Vježbe disanja, meditaciju i mindfulness
- **Preporučeni alati:** Claude (topao ton, dobra privatnost), Wysa (terapeutski chatbot), Calm/Headspace (meditacije)

Pregled preporučenih alata

| ALAT | ZA ŠTO POMAŽE | GDJE PRONAĆI |
|-------------|--|------------------------------------|
| Seeing AI | Čita tekst, prepoznaje predmete, opisuje scene | App Store, Google Play (besplatno) |
| Google Lens | Prepoznavanje predmeta, biljaka, prijevod teksta | lens.google.com |
| Google Docs | OCR (čitanje s fotografija), glasovni unos | docs.google.com |
| Claude | Razgovor, pisanje, razumijevanje dokumenata | claude.ai |
| ChatGPT | Razgovor, planiranje, glasovni način | chatgpt.com |
| Wysa | Mentalna podrška, CBT tehnike | wysa.com |

Kako početi - tri jednostavna koraka

Korak 1: Odaberite jedan problem koji vam najviše smeta (npr. čitanje lijekova).

Korak 2: Isprobajte jedan alat iz gornje tablice koji rješava taj problem (npr. Seeing AI).

Korak 3: Koristite ga svaki dan tjedan dana - tek tada ćete vidjeti pravu vrijednost. Tek nakon toga dodajte sljedeći alat.

Što morate znati prije korištenja

⚠ AI nije savršen. Uvijek provjerite informacije, posebno medicinske. AI ponekad izmišlja podatke koji zvuče uvjerljivo.

⚠ AI nije zamjena za stručnu pomoć. Za medicinske, pravne i psihološke savjete uvijek konzultirajte stručnjaka.

⚠ Pazite na privatnost. Ne dijelite osjetljive osobne podatke (OIB, brojeve kartica). Claude ima najbolju privatnost - ne koristi razgovore za treniranje po defaultu.

AI je alat - vi ostajete srce skrbi.

Brinuti se za sebe nije sebično - to je preduvjet kvalitetne skrbi za druge.

IZVORI: A Place for Mom (2025): Caregiver Burnout Statistics • Microsoft Seeing AI dokumentacija • Anthropic Claude (claude.ai) • Google Lens i Docs dokumentacija