AI a diabetes 1. typu



12 zadání, která můžete rovnou zkopírovat

Vyberte si jeden úkol. Text z rámečku označte a zkopírujte do AI; údaje v [závorkách] nahraďte vlastními. Podle úkolu přiložte fotografii nebo soubor.

AI pomáhá s informacemi a organizací. Nesvěřujte jí dávky inzulinu ani změny léčby. Zdravotní údaje sdílejte jen v nezbytném rozsahu.

1 Etiketa ve dvou krocích

Krok 1: Přepiš z fotografie řádky „sacharidy“ a „z toho cukry“ i jednotky. Uveď, zda údaje platí na 100 g, na porci, nebo na připravený výrobek. Nečitelné hodnoty nedoplňuj. Počkej na mé potvrzení.

Krok 2: Po kontrole pošlete: „Přepis souhlasí. Spočítej sacharidy pro snědených [65] g a ukaž výpočet. Inzulin nepočítej.“

2 Domácí recept a porce

Spočítej sacharidy receptu: [surovina, množství, sacharidy na 100 g z etikety]. Chybějící údaje si vyžádej. Rozlišuj syrovou a vařenou hmotnost. Hotové jídlo bez nádoby váží [___] g, porce [___] g. Ukaž součet a přepočet na 100 g i porci. Inzulin nepočítej.

Kontrola: Zkontrolujte etikety, jednotky a hotovou hmotnost. Náplně či přílohy počítejte zvlášť, pokud nejsou v receptu.

3 Oficiální údaje restaurace

Na oficiálním webu [řetězec, země] najdi sacharidy pro [přesný výrobek a velikost]. Uveď odkaz a hodnotu na celou porci. Nápoj, přílohu a omáčku vypiš zvlášť. Chybějící údaj nenahrazuj podobným výrobkem. Inzulin nepočítej.

Kontrola: Vyžaduje vyhledávání na webu. Otevřete původní zdroj a ověřte zemi, položku a velikost porce.

Restaurace a vlastní odhad

Kopírujte text zadání, doplňte vlastní údaje a výsledek zkontrolujte. Pro glykémii používejte mmol/l, pro sacharidy gramy.

Žádné dávkování inzulinu. Zdravotní data zůstávají citlivá i bez jména. Výsledek porovnávejte s původními podklady.

4 Menu: na co se zeptat

Podívej se na tento jídelní lístek. Kde mohou být sacharidy v obalování, omáčce, glazuře nebo dresinku? Jejich množství neodhaduj. Napiš tři otázky pro obsluhu.

Kontrola: Výsledek jsou otázky, ne zjištěné složení ani množství sacharidů konkrétního jídla.

5 Fotografie: co nám chybí?

Rozepiš pravděpodobné složky jídla na fotografii. Odděl, co vidíš, od odhadu. Pokud odhaduješ sacharidy, vysvětli nejistotu. Který jeden údaj by odhad nejvíce zpřesnil? Nepodložená čísla ani rozmezí nevymýšlej. Inzulin nepočítej.

Kontrola: Odhad není měření. Shoda dvou odpovědí nepotvrzuje správnost. Fotografie nepotvrdí bezlepkovost ani nepřítomnost alergenu.

6 Trénink vlastního odhadu

Porovnej moje odhady s ověřenými výpočty: [jídlo, můj odhad, výpočet podle váhy a etikety]. Vypiš rozdíly v gramech. Za referenci používej jen tyto ověřené výpočty. Po několika příkladech popiš případnou tendenci; z jednoho nezobecňuj. Bez známkování a rad k inzulinu.

Kontrola: Stačí několik opakujících se jídel. Referencí je ověřený výpočet, nikoli další odhad AI.

Kontrola, data a správný návod

Kopírujte text zadání, doplňte vlastní údaje a výsledek zkontrolujte. Pro glykémii používejte mmol/l, pro sacharidy gramy.

Žádné dávkování inzulinu. Zdravotní data zůstávají citlivá i bez jména. Výsledek porovnávejte s původními podklady.

7 Příprava na diabetologii

Z poznámek [text bez zbytečných osobních údajů] udělej krátký podklad na diabetologii: co se daří, co mě zatěžuje a tři otázky. Zachovej data a čísla. Odděl pozorování od domněnek. Nenavrhuj dávky ani změny léčby. Výsledek má jít přečíst za minutu.

Kontrola: Zkontrolujte, že shrnutí odpovídá vaší zkušenosti. Není nutné nahrávat kompletní zdravotní dokumentaci.

8 Přehled ze senzoru

Popiš období, jednotky, časové pásmo a mezery v přiložených datech. Najdi nejvýše tři opakující se situace. Nízké a vysoké hodnoty popiš odděleně. Uveď konkrétní dny a počet výskytů, případně protipříklad, pokud existuje. Chybějící okolnosti nevymýšlej. Neurčuj příčiny ani léčbu. Přidej tři otázky pro diabetologa.

Kontrola: Ukazatele ověřte v aplikaci výrobce. Bez údajů o sportu, jídle nebo inzulinu je AI nesmí domýšlet.

9 Odpověď z návodu

Odpověz pouze z přiloženého návodu: [otázka]. Uveď model, verzi a zemi, pokud je dokument obsahuje. Připoj stránku nebo kapitolu. Zachovej podmínky a výjimky. Když odpověď nenajdeš, napiš to a nic nedoplňuj z jiných modelů.

Kontrola: Použijte správný návod. Odpověď porovnejte s původní pasáží i jejím okolím. Při poruše nečekejte na AI.

Škola, výlet a rodinná domluva

Kopírujte text zadání, doplňte vlastní údaje a výsledek zkontrolujte. Pro glykémii používejte mmol/l, pro sacharidy gramy.

Žádné dávkování inzulinu. Zdravotní data zůstávají citlivá i bez jména. Výsledek porovnávejte s původními podklady.

10 Pokyny pro školu a hlídání

Přepiš tyto schválené pokyny pro [učitele / babičku]: [text]. Zachovej všechna čísla, podmínky, výjimky a pořadí kroků. Nic léčebného nepřidávej ani nevynechávej. Piš krátce. Nejasnosti vypiš jako otázky. Kontakty nech prázdné, doplním je sám.

Kontrola: Celý výstup porovnejte s originálem. Stejný postup lze použít na pokyny pro nemoc; při nejasnosti zachovejte celé znění a zeptejte se týmu.

11 Výlet nebo první přespání

Připrav organizační seznam na [situace a délka]. Používám [pomůcky]. Záložní postup mám od týmu. Rozděl výsledek na: co sbalit, co domluvit a co ověřit u diabetologa nebo výrobce. Promysli i nefunkční telefon a selhání pomůcky. Léčebné kroky nevymýšlej.

Kontrola: Doplňte vlastní plán a rezervy. Při letu patří inzulin a nezbytné pomůcky do příručního zavazadla, ne do odbaveného kufru.

12 Rodinná domluva bez výčitek

Chci si s dospívajícím dítětem domluvit podporu při diabetu. Navrhni pět otevřených otázek: kdy připomenutí pomáhá, jak má znít, co chce zvládat samo a kdy zapojit dospělého podle našeho plánu. Bez výčitek a hodnocení glykémií.

Kontrola: Vyberte otázky, které odpovídají vaší rodině. Glykémie není známka poslušnosti ani snahy.

Při akutním problému nečekejte na AI. Řiďte se krizovým plánem; při ohrožení života volejte 155.

Vyberte nástroj odpovídající věku uživatele a podmínkám služby. Tahák nenahrazuje individuální edukaci.