



AXIS – suport explicativ pentru specialiști

Aplicație digitală pentru sprijin comportamental, continuitate funcțională și monitorizarea progresului la adulții cu ADHD



1 APRILIE 2026
AXIS ADHD
Pentru JAR ROMANIA 2026

CUPRINS

- 1. Ce este AXIS?**
- 2. De ce ar fi utilă în relația pacient–specialist?**
- 3. Cum funcționează fără să încalce confidențialitatea?**
- 4. Cum funcționează AXIS pentru utilizator?**
- 5. La ce informații are acces specialistul?**
- 6. De ce sistemul nu este doar gamificare superficială?**
- 7. Avantajele clinice și funcționale**
- 8. Limite și etică**
- 9. Exemple concrete de utilizare**
- 10. Ce aduce diferit AXIS față de alte aplicații?**
- 11. Concluzie finală**

1. Ce este AXIS?

1.1 Ce este ?

AXIS ADHD este o aplicație digitală concepută pentru a susține organizarea activităților zilnice, continuitatea comportamentală și consolidarea unor rutine funcționale. Deși a fost gândită în special pentru adulții cu ADHD, structura sa flexibilă și mecanismele de sprijin, monitorizare și motivare o fac utilă și pentru persoanele fără particularități neurodivergente, care urmăresc o mai bună gestionare a timpului și a obiectivelor personale.

1.2 Cui se adresează?

Se adresează în principal adulților cu ADHD, dar și persoanelor fără particularități neurodivergente, interesate de consolidarea organizării personale, a continuității și a rutinei zilnice. În egală măsură, aplicația poate reprezenta un instrument complementar pentru medici, psihologi și psihoterapeuți, prin furnizarea unor indicatori orientativi privind progresul funcțional al utilizatorului.

1.3 Ce problemă încearcă să rezolve?

Încearcă să răspundă dificultăților legate de organizarea vieții de zi cu zi, menținerea continuității, inițierea și finalizarea sarcinilor, dar și lipsei unui cadru clar de monitorizare a progresului în timp. În cazul persoanelor cu ADHD, aceste dificultăți sunt adesea mai accentuate, motiv pentru care aplicația propune un sistem de sprijin care transformă obiectivele zilnice într-un proces mai clar, mai structurat și mai ușor de susținut. În același timp, contribuie la reducerea distanței dintre realitatea cotidiană a utilizatorului și modul în care aceasta poate fi înțeleasă de specialist, prin indicatori orientativi de progres și continuitate.

1.4 Ce aduce nou?

Aduce într-un singur ecosistem mai multe componente care, de regulă, se regăsesc separat: organizarea task-urilor, gamificarea, sugestiile personalizate, monitorizarea progresului și posibilitatea colaborării cu specialistul. Elementul distinctiv este faptul că aceste funcționalități nu sunt doar reunite, ci integrate într-un sistem adaptiv, care încearcă să țină cont atât de profilul inițial al utilizatorului, cât și de evoluția sa în timp.

1.5 De ce și cum poate fi utilă specialistului?

Poate fi utilă specialistului prin faptul că oferă o perspectivă suplimentară asupra evoluției funcționale a utilizatorului în timp. Prin intermediul punctelor de progres, al graficelor și al rapoartelor generate în aplicație, specialistul poate observa mai ușor anumite tendințe legate de continuitate, implicare și schimbările apărute în viața de zi cu zi, inclusiv în contextul modificării terapiei sau medicației. Aceste date nu reprezintă o dovadă clinică finală, dar pot oferi semnale orientative valoroase, fără a compromite confidențialitatea utilizatorului.

2. De ce ar fi utilă în relația pacient–specialist?

- **Oferă o perspectivă suplimentară asupra evoluției pacientului în timp**, dincolo de ceea ce poate fi observat într-o singură consultație.
 - **Permite urmărirea continuității și a progresului funcțional**, prin puncte, grafice și rapoarte generate în aplicație.
 - **Poate sugera anumite schimbări relevante după ajustarea terapiei sau medicației**, fără a pretinde că oferă o concluzie clinică finală.
 - **Sprijină o înțelegere mai clară a rutinei și a implicării pacientului** în activitățile de zi cu zi.
 - **Poate evidenția semnale orientative utile pentru dialogul clinic**, care ulterior pot fi analizate și interpretate de specialist în contextul general al pacientului.
 - **Păstrează confidențialitatea utilizatorului**, deoarece specialistul nu are acces la datele sensibile, ci doar la indicatori relevanți de progres.
 - **Funcționează ca un instrument complementar**, fără a înlocui evaluarea clinică directă.
 - **Permite specialistului să urmărească simultan evoluția mai multor pacienți**, prin intermediul indicatorilor de progres și al rapoartelor generate în aplicație.
 - **Poate evidenția sectoarele în care utilizatorul își concentrează cel mai mult energia și atenția**, oferind indicii utile despre dinamica vieții sale cotidiene.
 - **Utilizatorul păstrează controlul deplin asupra partajării informațiilor**, având posibilitatea de a oferi acces unuia sau mai multor specialiști simultan, în funcție de propriile preferințe.
-

3. Cum funcționează fără să încalce confidențialitatea?

- Pentru **UTILIZATOR**:

- Păstrează controlul asupra informațiilor partajate, utilizatorul putând decide dacă oferă sau nu acces la graficele și rapoartele sale.
- Nu transmite datele sensibile către specialist, precum conversațiile, notițele personale, locațiile exacte sau conținutul integral al activităților.
- Menține confidențialitatea ca principiu de bază, oferind sprijin fără a transforma aplicația într-un instrument intruziv.
- Datele personale sunt stocate securizat, astfel încât accesul neautorizat să fie limitat cât mai mult posibil.
- Sunt colectate doar datele necesare funcționării aplicației, evitând expunerea inutilă a informațiilor personale.
- Informațiile utilizatorului nu sunt distribuite, vândute sau procesate de către proiect sau către terți.

- Pentru **SPECIALIST**:

- Specialistul poate **observa tendințe generale privind continuitatea, progresul și ariile în care utilizatorul își concentrează energia și atenția.**
- **Monitorizează simultan mai mulți pacienți** printr-un panou dedicat.
- Poate **analiza progresul pe termen lung prin grafice și rapoarte comparative**, utile mai ales înainte și după schimbări de medicație sau terapie.
- **Primește doar informații relevante pentru monitorizare și context clinic**, nu acces complet la tot conținutul personal din aplicație.

4. Cum funcționează AXIS pentru utilizator?

Funcționează ca un ecosistem digital de sprijin comportamental, construit pentru a ajuta utilizatorul să își organizeze mai clar activitățile, să își mențină continuitatea și să își urmărească progresul în timp. Mecanismul de bază combină profilarea inițială, task-urile,

personalizarea experienței, recompensele și integrarea unor date contextuale relevante, astfel încât aplicația să se adapteze mai bine nevoilor reale ale utilizatorului.

Implementării cheie

- **Profil inițial de funcționare** – la început, utilizatorul completează un sondaj care permite conturarea unui profil de bază, folosit pentru adaptarea experienței în primele etape de utilizare.
- **Task-uri predefinite și task-uri proprii** – utilizatorul poate alege activități deja propuse de aplicație sau își poate introduce propriile task-uri, în funcție de nevoile sale zilnice.
- **Fragmentarea task-urilor în pași** – activitățile mai mari pot fi împărțite în subtask-uri mai ușor de început și de finalizat.
- **Sugestii personalizate** – aplicația poate propune task-uri și direcții de acțiune în funcție de comportamentul, rutina și contextul utilizatorului.
- **Gamificare** – progresul este susținut prin puncte, monede și alte mecanisme de recompensare, care transformă rutina într-un proces mai motivant și mai interactiv.
- **Integrarea datelor contextuale** – pot fi folosite elemente precum somnul, pașii, locația, vremea sau locurile salvate, pentru a adapta mai bine recomandările și experiența generală.
- **Componentă socială** – utilizatorul poate colabora cu prieteni sau colegi prin task-uri comune și activități partajate.
- **Personalizarea aplicației** – interfața poate fi adaptată prin skin-uri, tematici și o coloristică gândită pentru a susține claritatea și confortul vizual.
- **Notificări inteligente** – aplicația poate interveni prin notificări și sugestii în momente relevante pentru continuitatea activităților.
- **Rapoarte și grafice de progres** – utilizatorul își poate urmări evoluția în timp prin indicatori vizuali care reflectă continuitatea, implicarea și ariile dominante de interes.

5. La ce informații are acces specialistul?

(tab 1) Permisuniile specialistului		
crt	Acces	Lipsă de acces
1	Graficele de progres și evoluție în timp	Tipurile concrete de task-uri realizate
2	Istoricul punctelor de progres	Conținutul exact al task-urilor

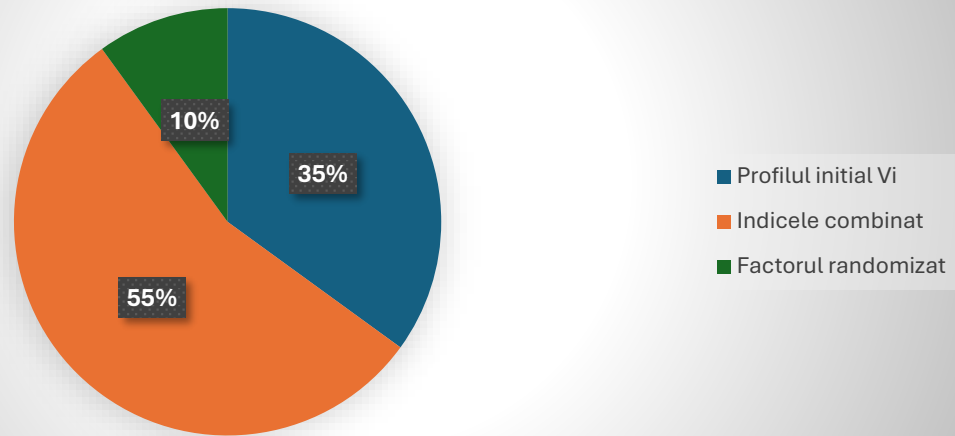
3	Analize și tendințe privind continuitatea și implicarea	Conversațiile din aplicație
4	Rapoarte generate în aplicație, exportabile în format PDF sau Excel	Locațiile utilizatorului
5	Categoriile sau ariile generale din viață în care se concentrează activitatea utilizatorului	Prietenii, contactele sau interacțiunile sociale din aplicație
6	Datele de identificare de bază ale contului, precum nume, vârstă și gen, în măsura în care acestea sunt oferite	Alte informații personale care nu sunt necesare monitorizării
7	Punctele de progres acumulate și indicatorii relevanți pentru urmărirea evoluției	Conținutul personal integral al contului

6. De ce sistemul nu este doar gamificare superficială?

Întreaga aplicație este concepută într-o formă simplă, intuitivă și interactivă, apropiată de logica unui joc, pentru a fi mai ușor de înțeles și de folosit de către utilizator. Cu toate acestea, mecanismele din spatele ei nu sunt construite arbitrar: sistemul de punctaj și de recompensare urmează o logică clară, gândită astfel încât valorile acordate să reflecte cât mai coerent relevanța, dificultatea și contextul fiecărui task.

- **Punctajul este calculat pe baza mai multor factori relevanți**, nu printr-o simplă bifare a activității.
- **Recompensa încearcă să reflecte efortul și valoarea funcțională a task-ului**, nu doar existența lui.
- **Sistemul se adaptează în timp**, trecând de la profilul inițial la indicatori dinamici și progres real.
- **Monedele și punctele au rol motivațional și comportamental**, susținând continuitatea, nu doar interacțiunea superficială cu aplicația.

Pondere



- Legendă:

- **Profilul inițial / Vi** – reprezintă vectorizarea scorurilor obținute la adaptarea testului Barratt Impulsiveness Scale – BIS-11 pe care utilizatorul îl completează la început;
- **Indicele combinat** – reprezintă cuantificarea întregului task, în funcție de gradul de efort perceput de către utilizator, de către aplicație, timp, dar și altele;
- **Factorul randomizat** – reprezintă componenta care creează o doză de dinamism al aplicației și se mai asigură și de faptul că, același task va avea mereu un scor ușor diferit;

7. Avantajele clinice și funcționale

Beneficiile propuse pot fi înțelese pe două niveluri: clinic, prin utilitatea lor orientativă în relația cu specialistul, și funcțional, prin impactul direct asupra organizării și continuității din viața de zi cu zi a utilizatorului.

(tab 2) Efectele clinice și funcționale urmărite

Crt	Avantaje clinice	Avantaje funcționale

1	Poate susține o comunicare mai clară și mai constantă între pacient și specialist, prin existența unor repere vizuale și a unor indicatori de progres urmăriți în timp.	Poate facilita formarea mai ușoară a obiceiurilor pozitive , prin structurarea activităților și prin susținerea continuității în timp.
2	Oferă specialistului acces la grafice de progres și la tendințe de evoluție , utile pentru o înțelegere mai nuanțată a parcursului utilizatorului.	Oferă utilizatorului o imagine mai clară asupra propriului progres , prin puncte, grafice și rapoarte ușor de urmărit.
3	Poate crește transparența în relația pacient–specialist , fără a compromite confidențialitatea utilizatorului.	Reduce riscul de abandon al activităților zilnice, prin fragmentarea task-urilor și prin mecanisme de motivare integrate.
4	Poate funcționa ca instrument complementar în observarea schimbărilor apărute în timp, inclusiv în contextul terapiei sau al ajustării medicației.	Poate crește sentimentul de implicare și sens , prin transformarea progresului într-un proces interactiv și vizibil.
5	Sistemul de punctare este construit astfel încât să nu poată fi influențat în mod direct și facil de utilizator , ceea ce oferă o bază mai stabilă pentru urmărirea progresului.	Poate contribui la creșterea stimei de sine , prin recompensarea efortului și prin evidențierea progresului realizat.
6	Poate oferi semnale orientative privind posibile dezechilibre sau regresii funcționale, fără a înlocui evaluarea clinică directă.	Poate reduce sentimentul de vinovăție asociat abaterilor de la rutină, prin utilizarea mecanismelor interne de recompensare și a „cărților de abilitate”.
7	Poate contribui indirect la reducerea unor comportamente de risc , prin faptul că utilizatorul devine mai atent la factorii care îi afectează progresul și continuitatea.	Se poate integra în ecosistemul zilnic al utilizatorului , oferind sprijin prin task-uri, sugestii personalizate, notificări și contexte de utilizare relevante.

** Aceste avantaje trebuie înțelese ca beneficii potențiale ale utilizării constante a aplicației, nu ca efecte garantate sau ca dovezi clinice finale.*

*** Interfața pentru contul de specialist a aplicației încă nu a fost proiectată, aflându-se în proces de construcție.*

8. Limite și etică

8.1 Limitele aplicației

- Aplicația este destinată exclusiv persoanelor adulte, nefiind concepută, în forma actuală, pentru utilizatori sub 18 ani. Această limitare urmărește evitarea riscurilor asociate utilizării de către minori și menținerea unui cadru de implementare mai sigur în fazele inițiale ale proiectului.
- Nu are rolul de a înlocui terapia, medicația sau evaluarea clinică directă, ci funcționează ca un instrument complementar de sprijin și monitorizare orientativă.
- Nu constituie un instrument clinic exclusiv, iar graficele, punctele și rapoartele generate trebuie înțelese ca repere orientative, nu ca dovezi clinice finale sau incontestabile.
- Sistemul este conceput pentru a reduce posibilitatea influențării artificiale a progresului, însă nu poate elimina complet orice tentativă de utilizare improprie.
- Mecanismele interne ale aplicației nu sunt dezvăluite public în totalitate, tocmai pentru a limita riscul de utilizare rău intenționată sau de manipulare a sistemului de recompensare.

8.2 Principii etice, confidențialitate și securitate

- Aplicația și sistemele AI asociate sunt construite pentru a descuraja activitățile percepute ca fiind periculoase sau cu risc ridicat, indiferent dacă acestea implică dimensiuni juridice, morale sau etice.
- Datele utilizatorilor sunt procesate într-un cadru care respectă cerințele de confidențialitate și protecție a datelor, inclusiv standardele aplicabile la nivel GDPR și național.
- Seturile de date și infrastructura utilizate pentru antrenarea și funcționarea componentelor AI sunt selectate din surse care urmăresc transparența și respectarea standardelor relevante, în măsura posibilului.
- Datele utilizatorilor sunt stocate exclusiv în ecosistemul aplicației, iar accesul la acestea este strict limitat și controlat. În afara situațiilor prevăzute de lege sau a celor asumate explicit de utilizator, accesul terților este interzis.

- Utilizatorul păstrează controlul asupra propriilor date, inclusiv asupra informațiilor care pot fi partajate către unul sau mai mulți specialiști.
- În cazul întreruperii abonamentului, datele pot fi păstrate pentru o perioadă limitată de retenție, după care sunt șterse definitiv, conform politicii de stocare a platformei.
- Sistemul este proiectat pentru a susține progresul utilizatorului fără a urmări crearea unei dependențe nocive, și fără a fi construit în jurul vânzării agresive de produse sau servicii suplimentare.
- Securitatea datelor este susținută prin mai multe niveluri de protecție, precum criptarea datelor, comunicarea securizată între client și server și delimitarea clară a nivelurilor de acces.
- Obiectivul general este construirea unui ecosistem care să poată fi integrat în utilizarea zilnică a persoanei, oferind în același timp un cadru cât mai sigur, clar și etic.

** Pe site-ul web puteți consulta documentul întreg ce include **Termenii și condițiile** aferente serviciului oferit.*

9. Exemple concrete de utilizare

Pentru a ilustra mai clar utilitatea aplicației, pot fi avute în vedere trei scenarii distincte de utilizare, care reflectă atât perspectiva utilizatorului, cât și pe cea a specialistului.

Cazul 1 – Utilizarea de către un tânăr adult diagnosticat cu ADHD:

Un tânăr adult cu ADHD se trezește dimineața și, în loc să își înceapă ziua haotic, deschide aplicația și vede clar ce are de făcut. Are câteva task-uri deja pregătite: să ajungă la facultate, să își trimită un proiect, să meargă la sală și să își pregătească lucrurile pentru ziua următoare. Pentru că unele activități i se par prea mari, aplicația le fragmentează în pași mai mici, mai ușor de început.

Când ajunge în apropierea facultății, aplicația poate detecta locația salvată și îi afișează task-ul asociat acelu loc, astfel încât să îl poată confirma mai ușor. Pe parcursul zilei,

utilizatorul primește puncte și monede pentru task-urile realizate, iar acest lucru îl ajută să simtă că progresul lui este vizibil, nu abstract. Dacă într-un moment simte nevoia să ia o pauză sau să iasă puțin din rutină, poate folosi monedele acumulate pentru o „carte de abilitate”, ceea ce îl ajută să nu mai perceapă acea abatere ca pe un eșec total.

Seara, utilizatorul poate vedea mai clar ce a reușit să facă, cât de constant a fost și în ce zone ale zilei s-a blocat mai mult. În timp, aplicația nu doar că îl ajută să termine task-uri, ci îi oferă o structură mai clară a vieții de zi cu zi.

Cazul 2 – Persoană fără diagnostic de ADHD, care își dorește mai multă organizare:

O persoană fără diagnostic de ADHD folosește aplicația într-un mod mai apropiat de organizarea personală clasică, dar cu o experiență mai interactivă. Dimineața își verifică task-urile pentru ziua respectivă: cumpărături, sală, un apel important, curățenie și o perioadă dedicată lucrului. În loc să țină totul doar „în cap”, vede activitățile ordonate și poate alege rapid cu ce începe.

Dacă vremea este bună și aplicația observă că utilizatorul are o rutină pozitivă asociată cu mersul în aer liber, aceasta poate sugera o activitate potrivită contextului, de exemplu o plimbare sau un task exterior. Dacă utilizatorul merge frecvent într-un anumit loc, poate salva acea locație și asocia task-uri specifice cu ea. În plus, poate transforma sarcinile zilnice într-un proces mai motivant prin sistemul de puncte și monede, ceea ce îl face să simtă că organizarea nu mai este doar o obligație, ci un proces mai clar și mai satisfăcător.

La finalul săptămânii, își poate analiza graficele și vede dacă a fost mai constant, ce tip de activități a dus cel mai des la capăt și unde are încă probleme de continuitate. În acest caz, aplicația funcționează ca un instrument de ordine, disciplină și auto-monitorizare.

Cazul 3 – Specialist care utilizează aplicația pentru mai mulți pacienți:

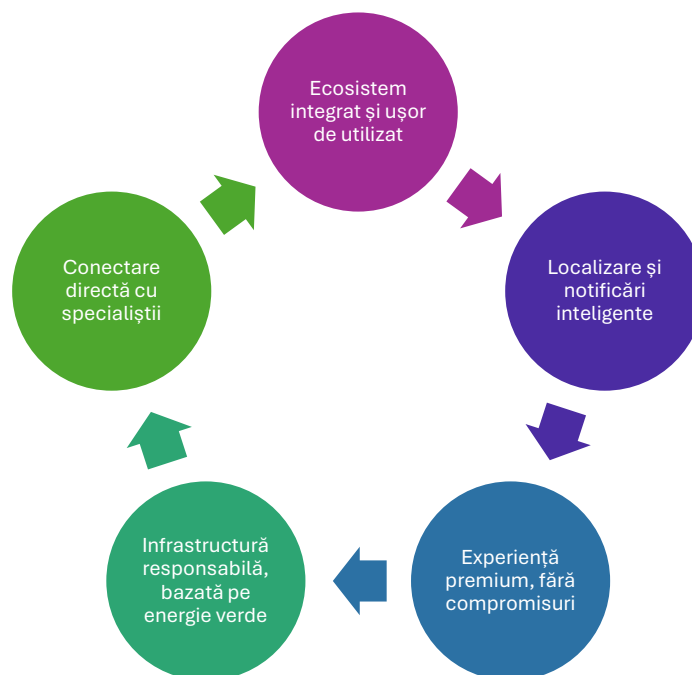
Un psiholog sau medic are mai mulți pacienți asociați contului său în aplicație. Într-o zi obișnuită, înainte de consultații, poate deschide panoul dedicat și vede rapid graficele de progres ale celor care au ales să îi ofere acces. Nu vede conversațiile lor, task-urile exacte, locațiile sau alte informații personale sensibile, dar poate observa tendințe generale: dacă

progresul unui pacient a crescut, dacă altul a devenit mai puțin constant sau dacă există schimbări vizibile în anumite arii ale vieții lui.

De exemplu, în cazul unui pacient căruia i s-a modificat recent medicația, specialistul poate compara mai ușor evoluția dinainte și de după acea schimbare. Nu trage concluzii finale doar din grafice, dar ele îi oferă un punct de plecare mai clar pentru discuție. În cazul altui pacient, poate observa că acesta investește energie în foarte puține zone și că progresul este fragmentat, ceea ce poate sugera dificultăți de continuitate sau dezechilibru funcțional.

Astfel, aplicația nu înlocuiește consultația și nici interpretarea clinică, dar îi oferă specialistului un context suplimentar, mai apropiat de viața reală a pacientului dintre întâlniri.

10. Ce aduce diferit AXIS față de alte aplicații?



11. Concluzie finală

În concluzie, AXIS își propune să ofere **mai mult decât o aplicație de organizare**, prin construirea unui sistem complet, compact și profund adaptiv, capabil să susțină atât progresul utilizatorului, cât și înțelegerea mai clară a acestuia de către specialist. Prin modul în care **integrează organizarea, recompensarea, personalizarea, monitorizarea și colaborarea cu specialiștii**, aplicația poate funcționa ca un instrument complementar valoros, orientat spre continuitate, progres funcțional și o experiență coerentă, ușor de utilizat.

Deși interfața destinată specialiștilor nu este încă implementată în forma sa finală, **arhitectura conceptuală a aplicației include deja aceste funcționalități și direcții**, având ca obiectiv dezvoltarea unui cadru sigur, clar și relevant pentru urmărirea orientativă a progresului utilizatorului în timp.

Pentru a vizualiza interfața destinată utilizatorilor accesați:

https://www.youtube.com/watch?v=H_C_oQeffF0

Pentru a vizualiza site-ul web:

axisadhd.online