

## ABSTRAKT

**Východiska:** Užívání tabáku představuje jeden z klíčových veřejnozdravotních problémů. Kouření patří mezi hlavní příčiny morbidity a odvrátitelné mortality, kterým lze účinně předcházet. Přístup eHealth využívá informační a komunikační technologie ke zlepšování kvality zdraví a zdravotnictví. Ehealth intervence poskytované skrze technologie a internet jsou účinným terapeutickým nástrojem přispívajícím ke změně chování včetně odvykání kouření. Tato práce představuje výsledky kontinuálního výzkumu plně automatizované online eHealth intervence pro odvykání kouření.

**Cíle:** Hlavním cílem této práce bylo zjistit vliv formy připomínky eHealth intervence (SMS versus email) na odvykání kouření s pomocí eHealth programu Endre na populaci českých kuřáků tabáku.

**Metody:** Tento výzkum sestává ze dvou navazujících studií. Nejprve byla na vzorku 30 respondentů zrealizována pilotní studie uživatelské přívětivosti eHealth intervence. Následně jsme provedli dvouramennou randomizovanou kontrolovanou studii srovnávající vliv prediktoru v podobě formy zasílané připomínky eHealth intervence na odvykání kouření. Prostřednictvím inzerce na vybraných online kanálech byli rekrutováni dospělí kuřáci tabáku. 158 respondentů bylo randomizováno do experimentální skupiny (připomínka ve formě SMS) a 190 respondentů do kontrolní skupiny (připomínka ve formě emailu). Respondenti využívali ve vlastních zařízeních přípravnou fázi online eHealth intervence, přičemž každý den obdrželi jeden terapeutický online modul. Výzkumná data byla shromažďována automatizovaně prostřednictvím online programu eHealth intervence. Byly vyhodnocovány tři indikátory efektivity - vliv formy připomínky na zahájení fáze odvykání, počet zahájených a počet dokončených online modulů eHealth intervence. Pro statistické analýzy jsme využily metody deskriptivní statistiky a logistické regrese s využitím programů Jamovi a R.

**Výsledky:** Pilotní studie prokázala vysokou míru uživatelské přijatelnosti terapeutických technik eHealth intervence. Tři čtvrtiny respondentů by preferovaly odvykání kouření formou eHealth intervence před využitím konvenční léčby. Necelá polovina respondentů by eHealth intervenci využila při dalším odvykacím pokusu. Výsledky RCT studie ukázaly, že forma zasílané připomínky (SMS vs. email) nemá statisticky významný vliv na proces odvykání kouření

respondentů v podobě zahajování odvykání ( $z=-0.0344$ ,  $p=.973$ ) i množství zahájených ( $B=0.193$ ,  $SE=0.342$ ,  $t=0.564$ ,  $p=.573$ ) a dokončených ( $t=0,211$ ,  $p=.833$ ) online modulů eHealth intervence. Průměrná pravděpodobnost zahájení odvykací fáze programu činila 32 %. Nárůst počtu zahájených ( $t=3,246$ ,  $p=.001$ ) i dokončených ( $t=3,720$ ,  $p=.001$ ) online modulů byl prokázán v souvislosti s rostoucím věkem respondentů. Kuřáci vyššího věku, a to zejména ve věkové kategorii do 45 let, zahajovali a dokončovali v průměru o jeden online modul eHealth intervence více než respondenti nižšího věku.

**Závěr:** Ehealth intervence byla cílovou skupinou kuřáků tabáku zhodnocena jako uživatelsky atraktivní forma odvykání kouření. Kuřáci vyššího věku vykazovali vyšší míru adherence k eHealth intervenci, proto zůstává otázkou, jak program dále modifikovat, aby více reflektoval nároky mladší cílové skupiny. Ehealth intervence má díky vysoké časové a místní dostupnosti a obsaženým terapeutickým technikám potenciál pro zvyšování úspěšnosti odvykání.

**Klíčová slova:** tabák, kouření, eHealth, mHealth, mobilní telefon, nikotin