

Mgr. Adam Kulhánek
Klinika adiktologie UK a VFN



Klinika adiktologie



PREVENCE A LÉČBA ZÁVISLOSTI NA TABÁKU S POMOCÍ MOBILNÍ APLIKACE

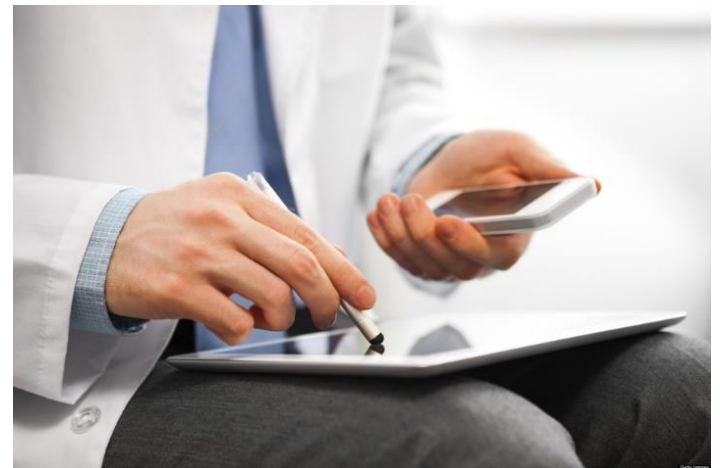


PROČ MOBILNÍ APLIKACE V LÉČBĚ ZÁVISLOSTÍ ???

- **Telefon a internet máme neustále u sebe**
- **Mobilní telefon v ČR vlastní 97% obyvatel starších 16 let**
- **Z toho téměř 40% používá v internet v mobilu**
- **Přístup kdykoliv, kdekoliv, v reálném čase**
- **Pacient nemusí nikam docházet**
- **Šetří pracovní/osobní čas**
- **Jednoduché, intuitivní ovládání**
- **Ekonomicky efektivní řešení**

EHEALTH

- **Využití informačních a komunikačních technologií pro zlepšení zdraví a zdravotnictví**
- **eHealth neboli e-zdravotnictví**



VYUŽITÍ EHEALTH V PRAXI

→ **Zvyšování kvality a efektivity**

- Diagnostiky
- Léčby
- Prevence
- Managementu
- Správy zdravotnických informací

EHEALTH APLIKACE PRO ODVYKÁNÍ KOUŘENÍ

- **Je efektivním terapeutickým nástrojem**
- **Má potenciál zvyšovat úspěšnost léčby**
- **Pro kuřáky je atraktivní formou odvykání**



TRANSDISCIPLINÁRNÍ SPOLUPRÁCE

- **Håvar Brendryen PhD - autor aplikace**
- Centrum pro výzkum závislostí
- Univerzita v Oslo, Norsko

- **Doc. Daniel Novák PhD – IT expert**
- Katedra kybernetiky
- FEL, ČVUT



ČESKÉ
VYSOKÉ
UČENÍ
TECHNICKÉ
V PRAZE

VÝVOJ EHEALTH APLIKACE PRO KUŘÁKY

- Vyvinuto a zkoumáno v Norsku
- 1. generace s názvem „Happy Ending“
- Testováno na norské populaci 2006-2008
- **Prokázána efektivita online intervence**
 - Úspěšnost odvykání experimentální skupiny (27%) ve srovnání s kontrolní skupinou (15,5%)
 - Kritérium 12 měsíční abstinence

EHEALTH APLIKACE ENDRE

- **Plně automatizovaný program pro odvykání kouření**
- **Simulující terapeutický proces**
- **Personalizovaná** → přizpůsobení uživateli/kuřákovi
- Obsah aplikace přeložen z norštiny do češtiny
- Pilotně testováno na populaci českých kuřáků tabáku

JAK SE S APLIKACÍ ENDRE PRACUJE

- V **chytrém mobilním telefonu** nebo **tablet**u
- S **připojením k internetu** a aktivní **SIM kartou**
- Založeno na tzv. tunelové architektuře

- Komunikace pomocí **emailů** a **sms**
- Jednoduché ovládání přes **webové rozhraní**
- Minimálně 1 kontakt denně
- Délka používání **Ø 2 měsíce**



CO APLIKACE ENDRE UMÍ

- **Poskytovat informace**
- **Simulovat rozhovor**
- **Poskytovat terapeutickou podporu**
- **„Sdílet“ emoce**
- **Mapovat a zvyšovat motivaci k odvykání**
- **Zvyšovat self-efficacy kuřáka**
- **Pomáhat předcházet lapsu a relapsu**

Jaké jsou vaše rizikové situace?

Vyberte rizikové situace

Níže najdete seznam obvyklých rizikových situací.

Zakřížkujte situaci nebo situace, ve kterých je podle vás nejobtížnější nekouřit.

Vyberte Vaše nejdůležitější rizikové situace.

- Na večírku
- Být s kamarádem/kamarádkou, který/kteřá kouří
- Být s partnerem/partnerkou, který/kteřá kouří
- Cesta kolem obchodu/trafiky/benzinové pumpy
- V obchodě
- V kavárně
- V hospodě/v baru
- Na dovolené
- Ráno
- Když se nudím
- Po jídle
- Poté, co jsem se s někým pohádal, nebo jsem rozčilený/rozčilená
- Když v práci potřebuju pauzu
- Při pití kávy
- Při pití vína
- Když jsem smutný/smutná
- Když jsem osamělý/osamělá

Signály ke kouření

Před několika dny jsem vám dal malý "domácí úkol":

Sledovat své "signály ke kouření" (kdy, kde a proč kouříte).

Teď jsem zvědavý, přemýšlel/a jste o tom v posledních dnech?

Pokud ne, můžete se zamyslet teď - znáte sám/sama sebe přece celkem dobře. Jaké jsou vaše "signály ke kouření"?

Zapište si do rámečku níže vaše "signály ke kouření":

- Kdy kouříte?
- Kde kouříte?
- Proč kouříte?

► **Jestli si nezpomínáte, že jsem už dříve mluvil o "signálech ke kouření", klikněte sem.**

Mám silnou chuť na cigaretu...

když piju kávu

"Chuť kouřit dostávám když piju kávu."

Zvládat pocity

Když jsme o tom spolu mluvili naposledy, dala jsem vám tři cvičení na situace, kdy jste rozzlobený / rozzlobená, smutný / smutná nebo zažíváte jiné silné pocity:

- Přítomnost a uvolnění
- Tříminutový odpočinek
- Trénování myšlenek - lístky na řece

Ať už jste je vyzkoušel/a, nebo ne:

Jak se podle Vás lze vyrovnat s nepříjemnými pocity v začátcích odvykání kouření?

- Mnohem lepší, než jsem čekal/a.
- Dobré, ale docela obtížné.
- Velmi, velmi obtížné.

Next page

Dobrý den, !

To jsem zase já.

Tak si říkám, jestli není ta správná chvíle přestat kouřit?

Ano

Ne

Next page

2 dny k ukončení kouření!

Dobrý den, Adam!

Dnes jsou to dva dny do okamžiku, kdy skončíte s kouřením!

Doufám, že jste měl/a hezký den a že jste připravený/připravená zase trochu pracovat na ukončení kouření.

Zaváhání a selhání

Nevím, zda si to pamatujete, ale když jsme spolu poprvé mluvili, přirovnal jsem ukončení kouření k jízdě autem. Tyto dvě činnosti mají ve skutečnosti daleko více společného, než by si člověk myslel.



Dobrý den, Adam!

Doufám, že se vám dnes zatím daří dobře?

Ted' jsem docela napjatý, protože jsem si poznamenal, že dnešek je váš den, kdy přestáváte kouřit!

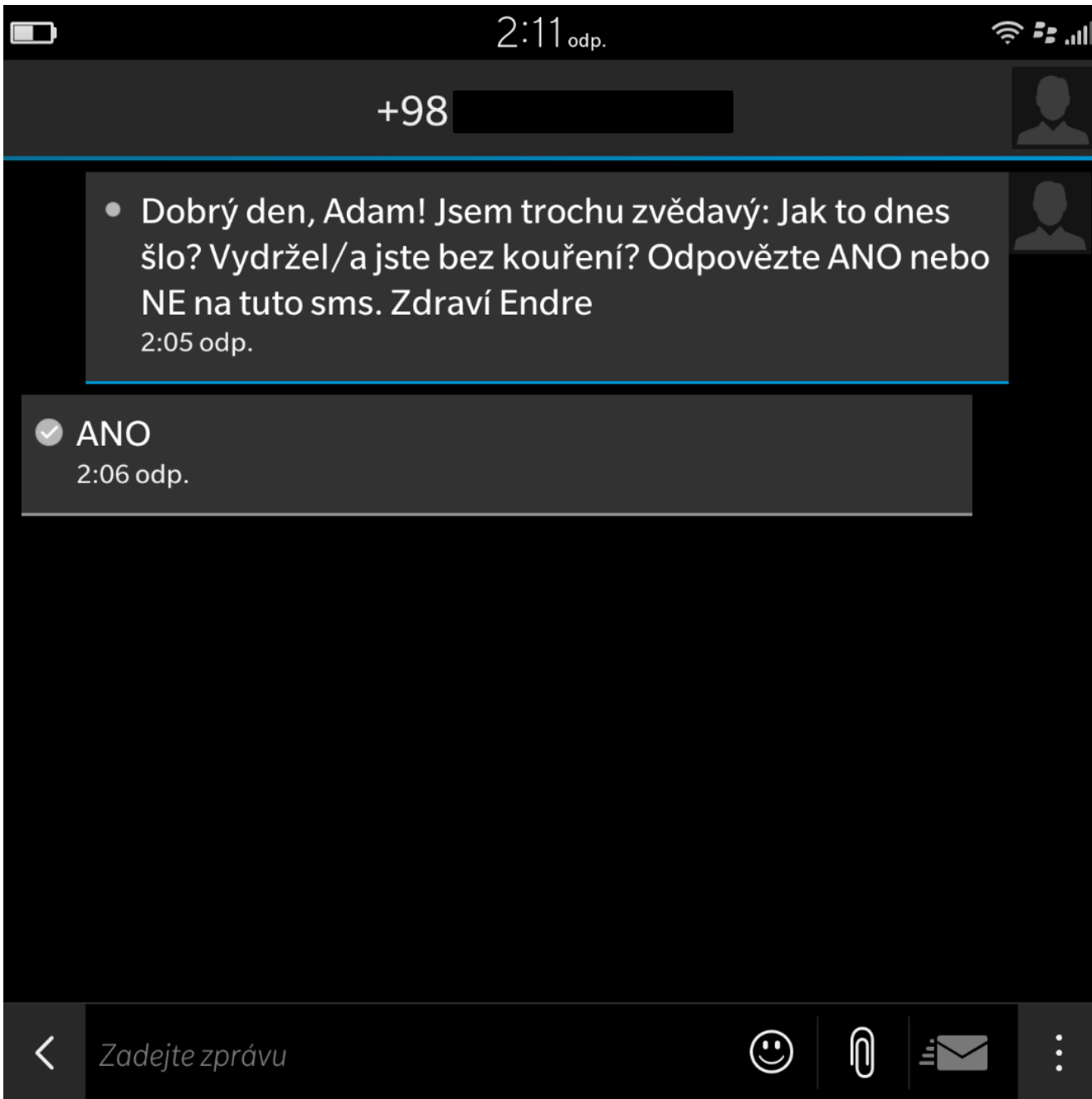
Ted' už den trochu pokročil.

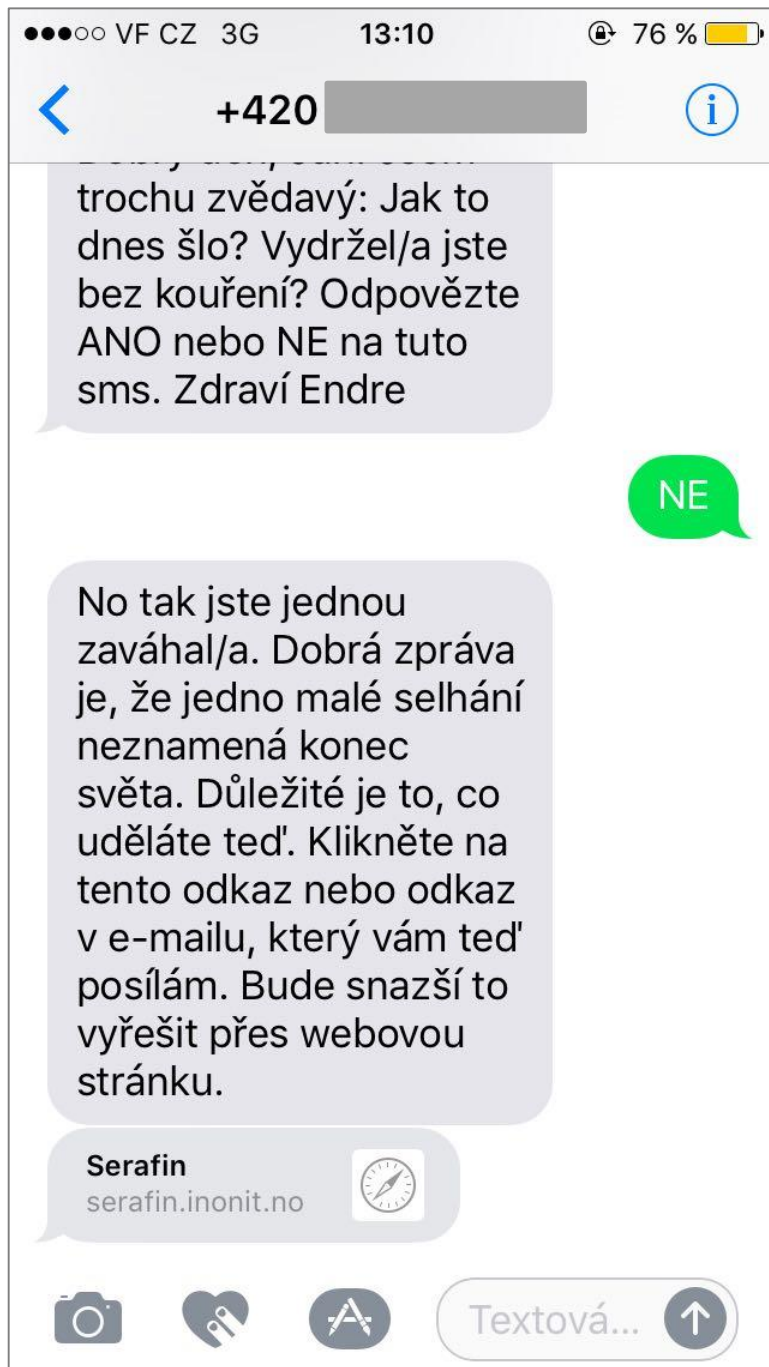
Už jste přestal/a kouřit?

Ano

Ne

Next page





Udržet si váhu

Existují naštěstí způsoby, jak se můžete pokusit udržet si váhu, když skončíte s kouřením.

Možná vás některé z nich napadnou samotného/samotnou?

► *Chcete ode mě rady, jak můžete skončit s kouřením, aniž byste přibral/a na váze? (Klikněte sem)*

Plán jak si udržet váhu

Kromě ukončení kouření máte před sebou ještě jednu výzvu: Dávat pozor na to, abyste nepřekročil/a vaši optimální váhu.

Tady si můžete sepsat plán, jak budete postupovat:

Můj plán, jak si udržet hmotnost v průběhu mého odvykání kouření:

Next page

Celé je to vaše zásluha!!!!

Jste to **vy**, kdo to celé dělá.

Nikdo jiný.

Vy jste to zvládnul/a - a zvládáte to, každý den.

Dnes je to devět týdnů, co jste přestal/a kouřit.

A to je pro dnešek vlastně všechno.

Nebylo toho moc - ale v jistém smyslu toho vlastně bylo mnoho.

Naposledy

Příště to bude naše poslední setkání - skončíme ohlédnutím se za procesem ukončení kouření.

Tak na viděnou!

Zdraví Endre

BUDOUCNOST APLIKACE ENDRE V ČR

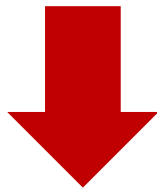
Plná adaptace aplikace na české prostředí

→ jazyk, technologické ukotvení, IT servis, další inovace



Ověření efektivity

→ studie proveditelnosti



Diseminace cílové populaci

→ úzká spolupráce s Národní linkou pro odvykání kouření

DĚKUJI ZA POZORNOST



Klinika adiktologie



UNIVERZITA KARLOVA
I. lékařská fakulta



800 350 000
NÁRODNÍ LINKA
PRO ODVYKÁNÍ
KOUŘENÍ

adam.kulhanek@lf1.cuni.cz