

KOURENÍ A INTERNET VE ŠKOLE ANEB KAM ODKÁZAT KUŘÁKY

Veronika ŠIKOLOVÁ

Abstrakt: Spolehlivé informace jsou důležitým předpokladem k prevenci i odvykání kouření. Nejpoužívanějším zdrojem informací, se kterým současní studenti nejvíce pracují, je internet. Informace, které tu můžeme získat, však vykazují velmi rozdílnou kvalitu. Naším cílem bylo vybrat nejlepší webové stránky věnované kouření. Náš pilotní soubor obsahoval celkem 20 volně dostupných webových stránek, které zaujímaly přední místa ve vyhledávačích při dotazu na kouření. Hodnotiteli bylo 41 studentů pátého ročníku všeobecného lékařství kompetentních k posuzování odborného hlediska. Kromě odbornosti byly dalšími posuzovanými aspekty kvality stránek aktuálnost, přehlednost, srozumitelnost, kontakty, grafika, komplexnost, specifičnost, originalita, odkazy, reklama a celkový přínos. Za nej kvalitnější stránky považovalo 29 studentů stránky <http://www.kurakovaplice.cz>.

Klíčová slova: webové stránky o kouření, kouření, odvykání kouření, internet

Úvod

O aktuálnosti kouření ve školním prostředí svědčí od počátku devadesátých let vzrůstající prevalence kouřících mladistvých, což je zcela opačný trend než v populaci dospělých, kde kuřáků ubývá (Sovínová a Csémy, 2000).

Rozhodnutí o tom, zda s kouřením začít, skončit nebo jaký způsob při odvykání kouření zvolit, vychází z informací, které máme k dispozici. Jako hlavní nástroj pro vyhledávání informací slouží současným (středo)školákům internet, je proto tedy pravděpodobné, že i případné informace o kouření budou hledat právě zde.

Internetového prostředí využívá ve světě stále více odvykacích programů. Jak se zatím ukazuje, jsou intervence skrze internet účinnější než svépomocná léčba (Hutton, Wilson, Apellberg, et al., 2011), ačkoliv zatím nebyla prokázána vyšší účinnost ve srovnání s klasickou formou terapie (Szatkowski, McNeill, Lewis, et al., 2011). Doposud žádná studie se však nezabývala srovnáním kvality českých internetových stránek zaměřených proti kouření.

Naším cílem bylo zmapovat tuto neprozkoumanou oblast. Chtěli jsme najít co nej kvalitnější zpracované informace o kouření určené laické veřejnosti. Kvalita stránek je však relativním pojmem, protože se význam hodnotících kritérií odvíjí od účelu, kvůli kterému

posuzování provádíme. Tak jako bude webdesignér klást zvýšené nároky na vzhled stránek a jejich funkčnost, přičemž pro něj bude méně důležitý vlastní obsah, tak jsme se my soustředili především na odborné hledisko předložených informací, aktuálnost, srozumitelnost, strukturu a komplexnost, zatímco význam grafických prvků jsme upozadili.

Charakteristika souboru

Náš soubor obsahoval celkem 20 protikuřáckých stránek, jež byly hodnoceny. Tyto stránky byly zcela volně přístupné a objevovaly se na předních místech v běžně používaných internetových vyhledávačích (Google, Seznam) po zadání klíčových slov kouření, odvykání kouření, cigarety.

Hodnocení

Hodnocení bylo součástí praktické výuky předmětu Preventivní lékařství určitého studentům všeobecného lékařství Masarykovy univerzity. Hodnotitelé byli studenti pátého ročníku, kteří byli s problematikou kouření během studia už obeznámeni a jejichž hodnocení mělo proto po odborné stránce vyšší váhu než hodnocení laické. Před vyplněním dotazníku byli studenti na začátku týdne detailně instruováni ohledně způsobu hodnocení. Zvláště byli upozorněni na internetové stránky zaměřené na biorezonanci – komerčně velmi rozšířený způsob pomáhající odvykání kouření, jehož účinnost však nebyla vědecky podložena. Během týdne potom studenti procházeli jednotlivé stránky, které posuzovali, a na konci týdne odevzdávali svá hodnocení.

Posuzovaná kritéria

Každá ze stránek byla posuzována jednotlivě z několika hledisek. Různé aspekty kvality byly odlišně obodovány podle své důležitosti. V celkovém součtu všech položek mohlo být stránce uděleno maximálně 100 bodů. V následujícím výčtu kvalitativních ukazatelů označuje číslo v závorce bodové rozpětí, které mohli studenti pro ohodnocení této položky použít. Za každou položkou jsou uvedené otázky, které si studenti při jejím posuzování kladli.

- Odbornost (0 – 9 bodů): Jsou stránky v souladu s nejnovějšími vědeckými poznatky? Vychází z vědecky podložených fakt?
- Aktuálnost (0 – 7): Jsou příspěvky na stránce pravidelně obměňovány? Sledují nejnovější trendy a poznatky?
- Kontakty (0–6): Poskytují stránky možnost konzultace s odborníkem? Je zde možné on-line objednání do poradny? Jsou zde uvedeny kontaktní údaje (adresa, telefon, e-mail)?
- Přehlednost (0 – 5): Je struktura webu přehledná? Najdu potřebné informace snadno nebo se mi ve stránkách špatně orientuje a vyhledávání informací zabere delší čas?
- Srozumitelnost (0 – 5): Je podání informací dostatečně názorné a srozumitelné pro laiky? Neobsahují stránky příliš mnoho odborných výrazů, které nejsou vysvětleny?
- Komplexnost (0 – 5): Podávají stránky ucelený přehled o problematice (složení

cigaretového kouře, mechanismus účinku, následky kouření, odvykání, právní legislativa, historie aj.) nebo jsou pouze omezeně zaměřené?

- Specifičnost (0 – 4): Nachází se na stránkách zvláštní vyčlenění pro specifické skupiny (těhotné, děti, rodiče)? Je u každé z těchto skupin kladen důraz na informace specifické právě pro tuto skupinu?
- Grafika (0 – 3): Písmu, barevnému provedení ani obrázkům není co vytknout nebo je celkový design stránek nemožný, zastaralý?
- Odkazy (0 – 3): Našel jsem zde dostatek odkazů (i cizojazyčných) týkajících se kouření a všeho, co s ním souvisí, nebo je naopak stránky zcela opomíjejí?
- Originalita (0 – 2): Jsou informace podané neotřele? Jsou stránky plné nápadů a zajímavostí nebo se jedná o zcela všední způsob prezentace?
- Reklama (0 – 1): Je hlavním cílem stránek propagace komerčního přípravku nebo se zde nachází minimum reklam?
- Celkový přínos (0 – 50): Obsahuje odkaz vše, co by měl, a je proto vhodné ho dále doporučit? Není prohlížení těchto stránek jen zbytečnou ztrátou času?

Výsledky v číslech

V následující tabulce jsou k dispozici souhrné výsledky (u každé hodnocené stránky jsou zobrazeny zprůměrované hodnoty):

	Odbornost (0 – 9)	Aktualnost (0 – 7)	Přehlednost (0 – 5)	Srozumitelnost (0 – 5)	Kontakty (0 – 6)	Grafika (0 – 3)	Komplexnost (0 – 5)	Specifičnost (0 – 4)	Originalita (0 – 2)	Odkazy (0 – 3)	Reklama (0 – 1)	Celkový přínos (0 – 50)	Total (0 – 100)
http://www.kurakovaplice.cz	8,2	6,2	4,4	4,6	5,3	2,2	4,6	3,8	1,5	2,3	0,8	44,6	88,7
http://www.odvykani-koureni.cz	7,5	6,3	4,6	4,6	5,3	2,3	3,8	2,1	1,0	2,0	0,9	38,3	78,4
http://stop-koureni.cz	7,6	5,9	4,4	4,6	4,4	1,9	4,3	3,5	1,0	1,1	0,9	38,0	77,6
http://www.dokurte.cz	7,1	4,6	3,9	4,2	4,5	1,7	3,3	1,9	0,8	2,7	0,8	33,9	69,8
http://jakprestat.cz	5,9	4,8	3,8	4,4	1,4	1,6	2,7	1,6	0,8	1,9	0,5	27,3	56,5
http://stopkoureni.cz	5,6	4,9	3,8	3,9	2,2	2,0	1,1	1,3	1,3	2,1	0,7	27,2	55,7
http://cs-cs.help-eu.com	5,4	4,7	2,5	4,1	3,9	1,7	2,1	1,8	1,1	1,3	0,7	24,1	53,4
http://www.nicorette.cz	5,1	4,8	3,9	4,4	1,7	2,3	1,5	1,5	0,9	0,4	0,3	22,0	48,6
http://www.nekourit.cz	4,5	6,2	4,0	3,7	5,0	2,5	1,2	0,5	0,8	0,7	0,3	19,2	48,4
http://www.koureni.biz	4,5	4,3	3,5	4,1	1,0	1,0	1,7	0,9	0,3	0,8	0,4	18,0	48,3
http://www.exnico.com	4,8	4,7	2,8	3,0	3,3	1,8	2,2	1,0	0,7	1,1	0,2	19,2	44,2
http://koureni.podrobneji.cz	4,2	3,9	3,0	4,0	0,7	1,4	1,7	2,1	0,6	0,6	0,5	16,8	40,1
http://koureni.sweb.cz	2,8	2,0	2,8	3,2	0,8	1,4	0,8	0,4	0,8	0,4	0,5	21,6	36,9
http://www.odvykani.info	4,7	3,3	3,7	4,2	0,2	0,5	1,3	0,2	0,0	0,7	0,5	16,2	35,3
http://www.stopnikotin.com	2,8	3,2	3,2	3,4	2,2	1,4	0,6	0,2	0,5	0,6	0,2	12,2	31,3
http://prestat.kourit.cz	2,1	2,0	2,0	3,6	1,6	0,6	1,4	0,4	0,3	0,3	0,4	15,0	30,9
http://www.kourenistop.cz	2,3	3,5	3,0	2,7	1,8	1,2	0,3	0,7	0,7	0,2	0,3	9,2	29,2
http://www.odvykani-koureni.snadno.eu	2,0	2,2	3,0	2,2	1,0	1,2	0,2	0,0	0,2	0,0	0,3	7,5	19,7
http://www.jaknekourit.cz	1,4	3,3	3,6	3,0	1,9	0,7	0,1	0,9	0,6	0,0	0,4	4,0	19,4
http://www.koureni.cz	1,8	2,5	2,1	2,9	0,4	0,4	1,1	0,3	0,0	0,4	0,0	8,0	19,4

Jako stránka s nejvyšší odborností byla vyhodnocena Kuřáková plíce (8,2 bodů), za ní Stop-kouření (7,6) a Odvykání-kouření (7,5).

V aktuálnosti vyhrálo Odvykání-kouření (6,3 bodů), následované Kuřákovou plící (6,2) a Nekouřit (6,2).

Kontakty byly nejlépe uvedené na stránkách Odvykání-kouření (5,3 bodů), Kuřáková plíce (5,3) a Nekouřit (5).

V přehlednosti zvítězilo Odvykání kouření (4,6 bodů), poté Kuřáková plíce (4,4) a Stop-kouření (4,4).

Nejsrozumitelnějšími stránkami se stalo Stop-kouření (4,6 bodů) s Kuřákovou plící (4,6) a Odvykáním-kouření (4,6).

Za nejkomplexněji pojaté stránky jsou považovány Kuřáková plíce (4,6 bodů), Stop-kouření (4,3) a Odvykání-kouření (3,8).

Za nejvíce sepcifické stránky považují studenti Kuřákovu plící (3,8), Stop-kouření (3,5) a Odvykání-kouření (2,1).

Nejlepší odkazovou částí disponuje Dokuřte (2,7 bodů) následované Kuřákovou plící (2,3) a Stop kouřením (2,1).

Originalitou vynikala Kuřáková plíce (1,5 bodů), Stop kouření (1,3) a Help-eu (1,1).

Reklama nejméně obtěžovala na stránkách Odvykání-kouření (0,9 bodů), Stop-kouření (0,9) a Kuřáková plíce (0,8).

Za nejpřínosnější stránky studenti považují Kuřákovu plící (44,6 bodů), Odvykání-kouření (38,3) a Stop-kouření (38,0).

Celkové hodnocení se v prvních příčkách shoduje celkovým přínosem, na prvním místě tedy Kuřáková plíce (88,7 bodů), na druhém Odvykání-kouření (78,4) a na třetím Stop-kouření (77,6).

U dalších stránek se pořadí podle přínosu a celkového skóre ne vždy shodovalo, což mohlo být zapříčiněno výrazným nedostatkem v rámci jednotlivých složek, které se pak promítlo do celkového hodnocení.

Jako nejhorší stránky byly vyhodnoceny stránky Kouření (19,4 bodů).

Z uvedeného výčtu je patrné, že stránky Kuřáková plíce, Odvykání-kouření a Stop-kouření figurovaly v naprosté většině na předních místech v rámci všech hodnocených položek, což jen potvrzuje jejich kvality.

Slovní porovnání čtyř nejlepších internetových stránek o kouření

1. <http://www.kurakovaplice.cz>

Nadpoloviční většina studentů považuje za nejlepší stránky právě Kuřákovu plící (29 studentů z 41). Tyto stránky získaly prvenství v odbornosti, komplexnosoti, specifičnosti, originalitě i celkovém přínosu. Jsou nápadné svým tmavým provedením a drastickými snímky s orgány poškozenými kouřením, od kouření proto vizuálně odrazují nejvíce. Některým studentům však tento vzhled naopak vadí, ale převažují kladné ohlasy. Na stránkách najdeme přehledně uspořádané velké množství informací, zajímavostí a videí. Kromě důležitých informací tu najdeme i kvízy a ankety. V kontaktech najdeme virtuální poradnu.

2. <http://www.odvykani-koureni.cz>

S přibližně desetibodovým odstupem skončilo na druhém místě Odvykání-kouření. V jednotlivých kritériích se umístilo na prvním místě u aktuálnosti, přehlednosti, kontaktech, grafice a reklamě.

Tyto stránky jsou rozděleny na část určenou laické veřejnosti a na část pro odborníky, která je věnována léčivu Champix na odvykání kouření (vareniclin), přesto si zachovává vysoký stupeň objektivity. Také zde najdeme mnoho zajímavostí, her a soutěží. Zaujmu i kuřácké příběhy a certifikát exkuřáka či kalkulačky ušetřených peněz a rizik při skoncování s kouřením. Slabším místem jsou odkazy na podobnou problematiku.

3. <http://stop-koureni.cz>

S malým bodovým rozdílem od Odvykání-kouření obsadilo druhé místo Stop-kouření, které získalo prvenství ve srozumitelnosti. I tyto stránky jsou rozdělené na část laickou a odbornou, která je však výrazně méně propracovaná. Najdeme tu podrobněji rozepsanou historii kouření a právní legislativu. Zajímavá je též rubrika Mýty o kouření. Jako jedny z mála stránek nabízí Stop-kouření možnost registrace. Tyto stránky obsahují minimum reklamy a taktéž postrádají odkazy.

4. <http://www.dokurte.cz>

S dalším větším odstupem se umístily stránky Dokuřte. Jejich silnou stránkou je větší přehled podobně zaměřených odkazů, slabší nízká aktuálnost. Provozovatelem těchto stránek je Česká koalice proti tabáku. V porovnání s předchozími stránkami obsahují méně informací. Někteří studenti zde postrádali více konkrétních rad jak přestat kouřit a design hodnotili jako zastaralý. Uvítali zde rychlé a přehledné vyhledávání nekuřáckých restaurací.

Jaké stránky nedoporučovat?

Mezi hodnocenými internetovými stránkami najdeme často komerčně zaměřené stránky propagující novou metodu v odvykání kouření – biorezonanci. Tento způsob léčby pomocí přístroje BICOM slibuje vysokou účinnost bez užívání léků, žádnou bolest, minimální vedlejší účinky a hlavně téměř okamžitý efekt. Závratné výsledky však nikdy nebyly vědecky podloženy a účinnost metody je srovnatelná s ostatními alternativními způsoby léčby (Heřt, 2010).

Diskuze

Vzhledem k tomu, že se jedná o poprvé zpracovanou problematiku, otevírá se široký prostor pro diskuzi. Jedním z prvních námětů může být samotná metodika se způsobem bodování. Je třeba doplnit hodnotící kritéria o další aspekty? Nepřekrývají se některé položky? Je poměr bodů mezi jednotlivými složkami vyvážený? Dalším bodem je platnost výsledků. Základním rysem webových stránek je jejich časová proměnlivost s nestálostí obsahu. Je tedy otázkou, jak dlouho budou prezentované výsledky aktuální. Obecně však lze říci, že kvalitnější weby se vyznačují tendencí stálosti a neustálého vylepšování.

Za nejdůležitější námět k diskuzi považujeme využití výsledků. Jakým nejlepším způsobem výsledky rozšířit? Vhodné je seznámit s nimi především lékaře a učitele, kteří mohou působit na své pacienty a žáky. Kromě publikování výsledků v recenzovaných časopisech a prezentování na konferencích by bylo vhodné šíření prostřednictvím letáčků v ordinacích, školách nebo prostřednictvím e-mailů. Níže uvádíme návrhy, jak s výsledky pracovat ve školním prostředí.

Možné využití výsledků ve škole

Získané poznatky můžeme ve školním prostředí uplatnit různými způsoby. Při dostatečném časovém prostoru můžeme provést podobné hodnocení v rámci středních nebo základních škol. Studenti by tak nenásilnou formou získali přehled o aktuálních protikuřáckých webech a o informacích zde poskytovaných. Protože však žáci a studenti nedosahují takového vzdělání a přehledu jako vysokoškolští studenti medicíny, velmi těžko mohou posoudit odbornost předkládaných informací. Tento nedostatek může být zmírněn odbornou instruktáží s důrazem na rozpoznání pseudovědeckého textu, který s oblibou používají propagátoři alternativních metod.

Vhodnou příležitostí k porovnání kvality webových stránek by mohly být společné projekty, během nichž by studenti o kouření diskutovali.

Pokud by bylo hodnocení stránek studenty z časového hlediska a organizačně náročné, můžeme je rovnou seznámit s výsledky. I v tomto případě je užitečnější zvolit aktivní formu zpracování informací, např. prostřednictvím referátů o kouření v biologii, základech IVT nebo předmětech zaměřených na společenskou výchovu.

Jestliže ani takovýto způsob předání nových poznatků a informací není možný, doporučujeme alespoň zviditelnění výsledků na na školních a třídních nástěnkách nebo jiných místech, kde bývají uváděné informace pro studenty.

Závěr

V moři internetových informací není obzvláště pro laiky lehké se zorientovat. Díky našemu hodnocení protikuřácky zaměřených stránek ušetříme hledajícím čas, námahu a možná i finance. Tipy na ověřené webové stránky můžeme pomoci při odvykání kouření (pokud nemůžeme z časových důvodů informace týkající se kouření předat osobně, jak by tomu mělo být v ideálním případě), můžeme posílit rozhodnutí nekouřit a doufáme, že k němu i motivujeme. Správná rozhodnutí totiž vznikají na základě správných informací a ty na základě našeho pilotního zhodnocení poskytují především webové stránky <http://www.kurakovaplice.cz>, <http://www.odvykani-koureni.cz>, <http://stop-koureni.cz> a <http://www.dokurte.cz>. Tyto stránky mohou lékaři doporučovat svým pacientům a učitelé svým žákům.

Literatura

HEŘT, J. *Biorezonanční terapie* [Internet] Čas. Sisyfos 2010; 16(1):, s. 1-3. [cited 2011 March 13]. Dostupné na: <http://www.sysifos.cz/files/Zpravodaj-1-2010.pdf>
HUTTON, H. E.; WILSON, L. M.; APELBERG B.J.; ET AL. *A Systematic Review*

of Randomized Controlled Trials: Web-Based Interventions for Smoking Cessation Among Adolescents, College Students, and Adults. Nicotine & Tobacco Research, 2011; 13 (4): 227-238

SOVINOVÁ, H.; CSÉMY, L. *The changing smoking and health scene in the Czech Republic.* Nutrition, 2000; 16 (11 – 12): 1112 – 1113

SZATKOWSKI, L.; McNEILL, A.; LEWIS, S., ET AL. *A comparison of patient recall of smoking cessation advice with advice recorded in electronic medical records,* BioMed Central Public Health, 2011; 11: 291, DOI 10.1186/1471-2458-11-291

SMOKING AND THE INTERNET IN SCHOOLS, OR USEFUL LINKS FOR SMOKERS

Abstract: Reliable information is an important precondition both to prevention and to giving up smoking. The Internet is the source of information most widely used by contemporary students. The information available on the Internet is, however, of extremely varying quality. Our aim was to choose the best websites devoted to smoking. Our pilot group contained a total of 20 freely available websites shown in the leading positions by search engines in response to the inquiry “smoking”. The assessors were 41 students in year five of general medicine competent to make an assessment from the specialist viewpoint. In addition to their expertise, the other aspects assessed in terms of the quality of these websites were their topicality, their clarity, understandability, contacts, graphics, comprehensiveness, specificity, originality, links, advertising and overall effect. 29 students considered the pages at <http://www.kurakovaplice.cz> the website of the highest quality.

Key words: websites about smoking, smoking, giving up smoking, the Internet