

Elaborazione di un programma di disassuefazione dal fumo apposto per i giovani

Riassunto-conclusioni-raccomandazioni



*«La dépendance, elle ne me semble pas réelle. Elle n'est qu'illusion. Chaque homme est capable de tout... L'homme se plaît dans cette impression de dépendance, il se sent moins seul»
Amélie 17 ans*

Elaborazione di un programma di disassuefazione dal fumo apposta per i giovani: riassunto, conclusioni e raccomandazioni

Riassunto

Il tabagismo è un problema prioritario nel settore della sanità pubblica. Gli studi condotti in questo campo dimostrano tendenzialmente che i rischi di malattie e di morte precoce sono legati alla *durata* e all'*intensità* del consumo di tabacco. D'altra parte, la precocità e l'intensità del tabagismo aumentano il rischio di una dipendenza in età adulta (O'Loughlin et al., 2003). È quindi importante aiutare dapprima i giovani a "pensare di smettere" di fumare, e poi fornire loro un supporto concreto per smettere. In Svizzera oltre la metà dei giovani fumatori vorrebbe smettere di fumare e, tra questi, circa il 9% ha intenzione di farlo entro 30 giorni. Nonostante ciò, i sostegni individuali alla disassuefazione sono rari o inaccessibili agli adolescenti. La maggiore motivazione osservata e l'importanza di intervenire precocemente sul consumo di tabacco giustificano pertanto l'adozione di misure di sostegno alla disassuefazione dal fumo appositamente rivolte ai giovani.

Il presente progetto mira a sviluppare e a valutare un programma pilota di sostegno alla disassuefazione specifico per gli adolescenti. Gli obiettivi sono:

- Valutare, mediante un sondaggio condotto nelle scuole del livello post-obbligatorio e appositi gruppi di discussione ("focus groups"), la *domanda* e le *aspettative* dei giovani tra i 16 e i 20 anni per quanto riguarda il sostegno alla disassuefazione dal fumo;
- sviluppare e *testare* la fattibilità di un programma su un gruppo di giovani che hanno intenzione di smettere di fumare.

Dai risultati del sondaggio (condotto su 1'527 giovani, di cui il 37% composto da fumatori occasionali o regolari) e del gruppo di discussione emerge che, in genere, i giovani desiderano smettere di fumare da soli oppure insieme a un amico o a un'amica. In particolare, mettono in evidenza la loro volontà per dimostrare che non hanno bisogno di alcun aiuto per smettere. Ciò rivela una scarsa consapevolezza dei meccanismi della dipendenza. La stragrande maggioranza dei giovani ha provato a smettere senza riuscirci e ha pertanto già conosciuto la ricaduta. Si tratta di un risultato negativo che spesso impedisce loro di ripetere l'esperienza. D'altra parte, i giovani richiedono raramente un sostegno, in quanto, a loro avviso, "basta la volontà"! Spetta probabilmente ai professionisti del settore andare incontro ai giovani, spiegare loro chiaramente che cos'è un sostegno alla disassuefazione e, in tal modo, farli accedere a un sostegno specifico.

Un programma test di sostegno alla disassuefazione dal fumo è stato proposto a 29 giovani. Ognuno di loro poteva parteciparvi gratuitamente, solo o accompagnato da un'altra persona (individuo). A ciascun giovane sono state proposte da quattro a cinque sedute, ognuna delle quali basata su un approccio cognitivo-comportamentale con prescrizione di un sostituto nicotinicco laddove necessario. Tra i 29 giovani iscritti, soltanto una minoranza è riuscita a partecipare a diversi appuntamenti e a smettere di fumare (3). Si tratta di un numero ancora insufficiente per poter trarre delle conclusioni.

Abbiamo avuto notevoli difficoltà a reclutare giovani per il programma di sostegno alla disassuefazione. Evidentemente, diversi fattori hanno influito sulla qualità del reclutamento. Innanzitutto, ci è stato concesso un periodo di tempo troppo breve per realizzare l'intero protocollo. Inoltre, la mancanza di tempo a disposizione degli operatori sanitari a contatto con i giovani per darsi il cambio e fornire le informazioni necessarie sul programma non ha favorito la partecipazione. D'altra parte, e si tratta probabilmente di uno dei fattori più importanti, i giovani non percepiscono la necessità di ricevere assistenza per questa problematica. Poco sensibilizzati, ignorano quali siano i meccanismi della dipendenza e i metodi efficaci per smettere di fumare. Forse il fatto di partecipare a un progetto pilota di sostegno alla disassuefazione in un ambito di ricerca è stato vissuto dai giovani come una pressione supplementare che non consentiva loro alcuna possibilità di fallimento.

Il programma pilota ha permesso di stilare alcune raccomandazioni da seguire al momento dell'elaborazione del programma di sostegno alla disassuefazione dal fumo (cfr. capitolo 9). In Svizzera è ormai indispensabile realizzare degli studi randomizzati al fine di determinare i metodi migliori per il reclutamento di partecipanti a un programma, l'influenza dei coetanei nel processo di disassuefazione e l'efficacia di questo approccio.

I giovani che hanno ricevuto informazioni sul programma e quelli che sono venuti alla sezione di consulenza di medicina giovanile sanno ormai che a Ginevra esiste un luogo in cui possono trovare aiuto. Da molti anni si cerca, con interventi di prevenzione primaria, di fornire ai giovani i mezzi necessari per non iniziare a fumare. A ciò si aggiunge ora anche un intervento di prevenzione secondaria, con un servizio che aiuta i giovani a smettere di fumare nel quadro di una rete di servizi volta a promuovere la disassuefazione.

Conclusioni e raccomandazioni

A Ginevra, il 36,8% dei giovani che abbiamo intervistato fuma sigarette. Di questi, il 25% fuma quotidianamente. Oltre la metà manifesta l'intenzione di smettere a breve e a medio termine. La maggior parte pensa che, con un po' di volontà, può riuscirci da sola. In genere, i giovani non sanno dove trovare aiuto e raramente richiedono un sostegno. I giovani fumatori vanno più

volentieri dal proprio medico generico che da uno specialista, anche se la maggior parte lo consulta soltanto una volta all'anno. È pertanto indispensabile sviluppare una **migliore promozione** degli interventi di sostegno alla disassuefazione dal fumo per i giovani. L'accessibilità e la visibilità rappresentano i criteri essenziali. Riportiamo qui di seguito alcune raccomandazioni e alcuni principi per la realizzazione di un intervento rapido, elaborati da un gruppo di esperti nel quadro della ricerca scientifica:

- una consulenza **specificata** per il giovane nel quadro del sostegno alla disassuefazione dal fumo non è **efficace dal punto di vista dei costi**. Tuttavia, è importante essere coerenti, e il giovane che vuole smettere di fumare deve potersi rivolgere a una struttura che gli offra un sostegno a tal fine. Perché ciò sia possibile è importante informare i professionisti a contatto con i giovani (infermieri scolastici, animatori, pediatri, ginecologi ecc.) e fornire loro più mezzi per intervenire. Tali professionisti sono in grado di aiutare i giovani a formulare una domanda di sostegno, anche se momentanea, che permetta loro di superare le difficoltà. Se necessario, inoltre, possono indirizzarli verso strutture adeguate;
- i professionisti sanitari dovrebbero **identificare sistematicamente** il tabagismo e il consumo di alcool e di sostanze illegali ad **ogni visita medica** di base: un primo intervento rapido permette di individuare lo stadio di cambiamento e il grado di motivazione a smettere nel giovane fumatore. A tal fine, l'operatore sanitario dovrà disporre degli strumenti necessari per questo tipo di intervento;
- ogni adulto a contatto con i giovani dovrebbe sentirsi coinvolto e tenere **un discorso motivazionale** con gli adolescenti fumatori, **senza giudicarli**. Si tratta di suscitare in loro una sensazione di ambivalenza rispetto al consumo di tabacco e di condurli progressivamente a cambiare il proprio comportamento. Molti giovani hanno pochissima fiducia nella propria capacità di smettere di fumare. Occorre innanzitutto rassicurarli sulle loro capacità e valorizzare ogni tentativo di smettere, anche se i precedenti sono falliti;
- i giovani analizzano poco le motivazioni che li spingono a voler smettere e fanno molti tentativi improvvisati, generalmente da soli. È quindi opportuno informarli della **necessità di un aiuto, di un sostegno** e di una **preparazione** per poter aumentare le probabilità di riuscita. Potranno utilizzare il **test di dipendenza** (cfr. allegati 11.1 e 11.2) specifico per gli adolescenti;
- è importante considerare il contesto psicosociale in cui cresce l'adolescente al fine di individuare gli **altri consumi di sostanze che conducono a un abuso o a dipendenza** e di definire le situazioni a rischio che necessitano di un'attenzione particolare e di un

- approccio multidisciplinare. Occorre inoltre prestare attenzione al periodo della vita in cui si trova il giovane (ad es. periodo di esami, conflitti familiari, problemi di salute ecc.);
- è opportuno **differenziare l'assistenza a seconda del sesso**. Le ragazze cercano più sostegno e assumeranno un atteggiamento più relazionale nel loro processo verso l'abbandono del fumo (eventualmente rivolgendosi a un professionista sanitario), mentre i ragazzi vogliono piuttosto ottenere informazioni direttamente legate alla disassuefazione (essenzialmente a scuola);
 - l'**accessibilità** e la **riservatezza** sono fondamentali per garantire la qualità dell'assistenza all'adolescente e l'efficacia del programma di sostegno alla disassuefazione dal fumo. I medici di base possono raccomandare diversi tipi di aiuto, in particolare i sistemi informatizzati di sostegno alla disassuefazione come integrazione al loro intervento (www.nuitgrave.ch e www.ciao.ch). Degli opuscoli al riguardo possono essere ordinati presso l'AT (Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo, www.at-suisse.ch). Nel Canton Ginevra, l'assistenza dei giovani da parte di uno specialista può essere richiesta, su appuntamento, alla sezione di consulenza di medicina giovanile (Consultation Santé Jeunes) dell'ospedale universitario di Ginevra (Hôpitaux Universitaires de Genève, HUG), telefono 022/372 33 87;
 - è importante applicare dei metodi che tengano conto della situazione e dell'autonomia dei giovani e che permettano loro di sviluppare la propria capacità di gestire situazioni a rischio (self-efficacy), riconoscendo al contempo la loro decisione di smettere di fumare. Il **colloquio motivazionale** e l'**approccio cognitivo-comportamentale** sono gli strumenti più appropriati ed efficaci da questo punto di vista. L'operatore sanitario beneficerà di una formazione specifica a tal fine;
 - anche se non è stata individuata nessuna controindicazione globale per quanto riguarda l'utilizzazione dei sostituti nicotinici e la prescrizione del bupropione per il trattamento della disassuefazione dal tabagismo nei giovani, **attualmente esistono poche basi scientifiche che raccomandano l'utilizzazione sistematica di un trattamento farmacologico per gli adolescenti che vogliono smettere di fumare**. I sostituti nicotinici e il bupropione potrebbero essere prescritti agli adolescenti con una dipendenza conclamata dalla nicotina (in funzione del test di dipendenza) e per i quali non sussistono controindicazioni;
 - l'intervento di sostegno alla disassuefazione nel giovane deve tenere conto del suo **ambiente**, spesso percepito come una **risorsa importante**. Può trattarsi ad esempio della famiglia o del sostegno di un amico ex fumatore o di un gruppo che segue lo stesso

processo di disassuefazione. Tale processo deve essere percepito come particolarmente interessante ed è necessario che venga valorizzato dal più alto numero di giovani possibile. La famiglia svolge un ruolo considerevole nell'utilizzazione dei servizi sanitari da parte dei giovani;

- la scelta dei metodi d'intervento e il loro contenuto garantiscono la buona riuscita dell'assistenza al giovane: a tal fine è opportuno adottare un approccio specifico che risponda ai bisogni del giovane stesso e di cui sia stata dimostrata l'**efficacia**;
- è opportuno potenziare le **misure strutturali**, in particolare i luoghi pubblici in cui è vietato fumare (ad es. complesso scolastico), la limitazione dell'accesso alle sigarette (ad es. i distributori) e un prezzo elevato per ogni pacchetto. Gli elementi principali che motivano i giovani fumatori a smettere sono la salute e il costo;
- i servizi di sostegno alla disassuefazione per i giovani dovrebbero essere completamente **gratuiti**;
- è indispensabile poter beneficiare di maggiori risorse finanziarie per realizzare studi randomizzati in Svizzera sulla disassuefazione dal tabagismo nei giovani e, più specificamente:
 - sui metodi di reclutamento,
 - sul coinvolgimento dei coetanei,
 - sul ruolo dei medici e di altri professionisti sanitari,
 - sull'efficacia dei metodi di sostegno alla disassuefazione specifici per gli adolescenti (ovvero adeguati allo sviluppo e alle esigenze dell'adolescenza),
 - sulle interazioni tra il tabacco, l'alcool e la cannabis nonché sulle possibilità di disassuefazione simultanea da diverse sostanze.

Il progetto ha innanzitutto permesso ad alcuni giovani di pensare di smettere di fumare e ad altri di iniziare un vero processo di disassuefazione. I giovani che hanno ricevuto informazioni sul programma e quelli che sono venuti alla sezione di consulenza di medicina giovanile sanno ormai che a Ginevra esiste un luogo in cui possono trovare aiuto. Da molti anni, nel settore della prevenzione primaria si cerca di fornire ai giovani i mezzi necessari per non iniziare a fumare. Ora, nel quadro di una prevenzione di tipo secondario, viene offerto loro un luogo per smettere! Il servizio si colloca all'interno di una rete che ha un ruolo importante da svolgere in termini di prevenzione (secondaria) e di promozione della disassuefazione.