

Prevenzione del tabagismo web-based: valutazione dell'offerta esistente, rilevazione generale dell'efficacia e valutazione sull'utilità da parte dei gruppi obiettivo in Svizzera

Rapporto di sintesi

Severin Haug, Andrea Dymalski, Michael Schaub
Istituto di ricerca sulla salute pubblica e sulle dipendenze ISGF

Finanziato dal Fondo per la prevenzione del tabagismo

Zurigo, luglio 2011

1. Introduzione

In Svizzera attualmente oltre un quarto della popolazione (27%) tra i 14 e i 65 anni fuma e la metà (51%) dei fumatori* ha intenzione di smettere di fumare (Keller, Radtke, Krebs, & Hornung, 2010). Benché esistano degli interventi effettivi di disassuefazione dal fumo, come per esempio ricorrendo alla consulenza personale o ai programmi di gruppo (Lancaster, Stead, Silagy, & Sowden, 2000), solo una parte infinitesimale di fumatori li prende in considerazione. Le offerte in Internet sono invece molto promettenti a livello di incentivazione della cessazione del fumo e di prevenzione dal tabagismo, visto che questo strumento di comunicazione consente di raggiungere gran parte della popolazione (Ufficio federale di statistica, 2010: http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/16/04/key/approche_globale.indicator.30106.301.html).

Rispetto agli approcci tradizionali di consulenza - come è il caso, per esempio, per la consulenza individuale o di gruppo che presuppone una partecipazione regolare a incontri definiti in momenti definiti - gli interventi in Internet offrono la possibilità, grazie ai cosiddetti sistemi esperti, di accedere a una consulenza anonima, estemporanea e indipendente dal luogo in cui ci si trova. Quest'ultima si è rivelata valida per la disassuefazione dal fumo che era tradizionalmente fornita da un medico, un terapeuta o un consulente sulle dipendenze e che è così disponibile a un costo moderato (Walters, Wright, & Shegog, 2006).

I programmi web-based sul tabagismo hanno registrato un'impennata sia a livello internazionale che a livello svizzero. Tuttavia, in Svizzera questi programmi non sono finora stati rilevati sistematicamente e non sono stati valutati dal punto di vista qualitativo. Inoltre, non è ancora ben chiaro quanto la Svizzera abbia potuto trarre profitto dai risultati e dalle esperienze internazionali

* Per una migliore leggibilità nel presente documento la forma maschile si riferisce sempre a entrambi i sessi.

sulla prevenzione dal tabagismo web-based, tanto più che le offerte in Svizzera sono improntate su concetti propri dipendenti dalle specificità svizzere (p. es. plurilinguismo, alta percentuale di migranti).

Partendo da questi presupposti, il progetto “Prevenzione del tabagismo web-based” mirava a fare una riflessione generale sui programmi web-based sul tabagismo e a fornire le basi per queste offerte, garantendo così la qualità dei programmi Internet, attuali e futuri, incentrati sulla problematica del fumo. Questo lavoro si è prefissato di fornire una risposta agli interrogativi seguenti: quali programmi web-based sul tabagismo hanno dimostrato la loro validità a livello internazionale e in cosa si contraddistingue una piattaforma Internet efficiente? Fino a che punto si possono applicare in Svizzera le conoscenze internazionali sulla prevenzione dal tabagismo web-based? Quali piattaforme Internet con offerte di prevenzione del tabagismo web-based esistono in Svizzera e quali obiettivi perseguono? Come vengono giudicate dai rispettivi gruppi obiettivo per ciò che concerne la loro utilità nella di prevenzione contro il tabagismo? Come è possibile ottimizzare in Svizzera la prevenzione contro il tabagismo web-based?

Per rispondere a questi interrogativi all'interno del progetto sono stati lanciati tre progetti parziali che si completano vicendevolmente con diversi approcci metodologici:

1. Un compendio bibliografico sistematico internazionale sull'efficacia dei programmi web-based sul tabagismo.
2. Una ricerca su Internet e un rating dei criteri dei programmi web-based sul tabagismo nel raffronto internazionale.
3. Una valutazione dei programmi web-based sul tabagismo da parte degli utenti.

2. Compendio bibliografico internazionale sull'efficacia dei programmi web-based sul tabagismo

2.1 Presupposto

Lo scopo di questo compendio bibliografico sistematico risiedeva nel fatto di riuscire a valutare l'efficacia dei programmi basati su Internet per incentivare la disassuefazione dal fumo, evitare che si inizi di fumare e proteggere dal fumo passivo, in base a questa evidenza empirica. La ricerca bibliografica ha avuto luogo nel luglio 2010 e ha riguardato le banche dati PubMed, MEDLINE, Web of Science, PsycINFO nonché il Cochrane Register of Controlled Trials. Sono pure stati inclusi degli studi randomizzati controllati che comprovano i risultati in merito all'efficienza di un intervento rispetto al un gruppo di controllo o a un intervento standardizzato.

2.2 Risultati

Sulle 359 pubblicazioni, che sono state vagliate nelle banche dati bibliografiche, 17 sono state incluse in questo compendio. Queste ultime descrivono 16 studi: 14 studi hanno verificato i programmi sulla promozione dell'abbandono del fumo, 2 studi hanno esaminato i programmi combinati per incentivare la cessazione del fumo ed evitare che i giovani inizino a fumare. 6 su 14 interventi per smettere di fumare hanno dimostrato la loro efficacia nell'incrementare il tasso degli astinenti dal fumo nei confronti di un gruppo di controllo. A causa dell'eterogeneità degli studi, specialmente per ciò che riguarda i gruppi di controllo utilizzati, non si sono calcolate le differenze delle medie standardizzate su altri studi.

Da un calcolo separato delle differenze delle medie standardizzate di studi con gruppi di controllo simili è risultato che sussiste un tasso tendenzialmente ma non significativamente più elevato di astinenti dal fumo con gli interventi Internet rispetto ai gruppi di controllo senza intervento (rischio relativo (RR) 1.42; con un intervallo di confidenza (IC) del 95%, cioè 0.85-2.37). Il confronto degli interventi Internet con dei gruppi di controllo, contenenti un intervento minimo, ha dimostrato che esiste un significativo effetto di intervento (RR 1.31; IC 1.09-1.57). Il confronto tra gli interventi Internet e gli interventi di consulenza personale ha dimostrato che non sussiste nessun effetto significativo di intervento (RR 0.86; IC 0.72-1.04); tendenzialmente gli interventi di consulenza personale erano superiori. Nel confronto con un intervento standard da solo, è risultato che quest'ultimo non è più efficace con programma Internet aggiuntivo (RR 1.27; IC 0.70-2.31).

Gli interventi rivolti esclusivamente ai fumatori disposti a smettere si sono per contro dimostrati più promettenti di successo rispetto agli interventi rivolti ai fumatori di una determinata popolazione. I due programmi combinati di incentivazione per smettere di fumare e per evitare che i giovani iniziassero hanno dimostrato la loro efficacia per singoli criteri target ma non per tutti i criteri target. A livello internazionale già esistono programmi efficaci che incentivano l'abbandono del fumo. Ciononostante, nessuno di questi programmi è stato oggetto di verifica in Svizzera o nell'area germanofona. Finora si è avuta unicamente una limitatissima prova empirica per i programmi Internet che spingono a non iniziare a fumare; per il momento non esistono studi sull'efficacia dei programmi Internet in merito alla protezione del fumo passivo.

3. Ricerca in Internet e valutazione dei criteri dei programmi nazionali web-based sul tabagismo nel confronto internazionale

3.1 Presupposto

Fino a oggi non sussiste un compendio sistematico dei programmi web-based sul fumo in Svizzera, non si dispone neppure di una valutazione dei programmi nazionali in base alla loro qualità e essi non sono neppure stati confrontati ai programmi internazionali.

Queste carenze sono state esaminate, grazie a questo progetto parziale, e sono state identificate, in un primo tempo, mediante una ricerca sistematica in Internet di tutti i programmi web-based sul tabagismo. In un secondo tempo si è identificato un campione dei programmi internazionalmente disponibili, ricorrendo a una strategia di ricerca possibilmente simultanea. Successivamente i programmi nazionali sono stati confrontati con quelli internazionali, secondo un rating di criteri forniti da valutatori formati, per valutare la completezza contenutistica, la correttezza delle informazioni, l'interattività dei contenuti, l'usabilità come pure il rispetto delle linee guida etiche.

3.2 Risultati della ricerca Internet

Nel settembre 2010 la ricerca Internet nazionale nei motori di ricerca più utilizzati ha dimostrato che, inserendo le comuni chiavi di ricerca come, p. es., "smettere di fumare" o "non fumare" nei motori di ricerca più utilizzati, in Svizzera solo un quinto delle risposte della ricerca rimandavano a un programma web-based sulla prevenzione del tabagismo. La maggior parte dei risultati forniva informazioni non interattive o rimandavano a offerte per smettere di fumare esterne a Internet. Quindi, già la ricerca di un'offerta di prevenzione antitabagismo interattiva e web-based è corredata

da ostacoli e, in media, è necessario scorrere 5 siti web prima di individuare un programma adeguato.

Ricerca Internet nazionale ha individuato 9 siti web che prevedono un'offerta Internet interattiva sulla prevenzione del tabagismo (vedi tabella 1).

Tabella 1: Siti web risultati dalla ricerca nazionale

URL	Categorie d'intervento	Lingua/e	Età del gruppo obiettivo	Sesso del gruppo obiettivo
www.stoptabac.ch	Smettere di fumare	D, F, I	Indistinta	Indistinto
www.zielnichtrauchen.ch	Smettere di fumare	D	Indistinta	Indistinto
www.at-schweiz.ch	Smettere di fumare	D, F, I	Indistinta	Indistinto
www.emox.ch	Smettere di fumare, evitare di iniziare a fumare	D	Adolescenti, giovani adulti	Indistinto
www.feelok.ch	Smettere di fumare, evitare di iniziare a fumare	D	Adolescenti	Indistinto
www.dr-walser.ch	Smettere di fumare	D	Adulti	Indistinto
www.feelreal.ch	Smettere di fumare	D	Adolescenti, giovani adulti	Femminile
www.nuitgrave.ch	Smettere di fumare, evitare di iniziare a fumare	F	Adolescenti, giovani adulti	Indistinto
www.ciao.ch	Smettere di fumare, evitare di iniziare a fumare	F	Adolescenti, giovani adulti	Indistinto

Tutti i siti web offrivano aiuto per smettere di fumare, 4 siti web mettevano a disposizione ulteriori offerte interattive per evitare di ricominciare. In Svizzera non si sono identificate offerte interattive per proteggere il fumo passivo. Di questi 9 siti web, 7 erano disponibili in tedesco, 4 in francese e 2 in italiano. Uno era prevalentemente rivolto agli adolescenti, 4 interpellavano principalmente gli adolescenti e i giovani adulti, mentre 1 sito web era esclusivamente rivolto agli adulti. Tre siti web non erano specifici in merito all'età del gruppo obiettivo. Eccezion fatta per un sito web che si rivolgeva esclusivamente alle adolescenti e alle giovani fumatrici adulte, tutti i siti erano indistinti dal punto di vista del genere.

La ricerca Internet internazionale ha evidenziato 12 siti web che tendevano la mano per smettere di fumare. Un sito web conteneva inoltre informazioni interattive di protezione contro il fumo passivo. Sei siti web erano tedeschi, cinque statunitensi e uno britannico. In merito al sesso e all'età, tutti i gruppi obiettivo erano trattati indistintamente nei siti web identificati nella ricerca internazionale.

3.3 Risultati della valutazione dei criteri

L'uso dei criteri di valutazione da parte di valutatori formati è risultato essere fondamentalmente utile.

La tabella 2 illustra i criteri applicati nel progetto per ciò che attiene alla completezza contenutistica delle offerte in Internet per smettere di fumare. Questi criteri sviluppati da Bock et al. (2004) e tradotti in tedesco all'interno di questo progetto possono anche essere utilizzati come lista di controllo per sviluppare nuove offerte Internet oppure verificare la completezza di quelle già esistenti.

Tabella 2: Criteri di valutazione contenutistica delle offerte antitabagismo web-based.

Criterio	Descrizione dettagliata	Esempio
1. Consiglia in modo chiaro e insistente a ogni fumatore di smettere di fumare	Il sito web contiene affermazioni chiare e significative per indurre tutti i fumatori a smettere di fumare.	“Smettere di fumare è la cosa più importante per migliorare la sua salute attuale e futura.” “È importante dire ora addio all’ultima sigaretta.”
2. Consiglia individualmente a ogni fumatore di smettere di fumare	Il sito web contiene dei dati individualizzati per smettere di fumare.	Associa il consumo di tabacco alla salute/sintomi attuali o ai costi sociali ed economici, facendo perno sulla disponibilità a smettere o sull’influsso sui bambini o su altre persone nella stessa economia domestica.
3. Registra la disponibilità a smettere	Il sito web aiuta i fumatori a valutare la loro disponibilità a smettere e fornisce delle informazioni individuali basate sulla loro disponibilità a smettere.	Chiede, p. es. ai fumatori, se sono disposti nei 30 giorni successivi a smettere di fumare. Offre p.es. un piano per smettere per chi è disposto a cessare di fumare.
4. Sostegno con piani per smettere di fumare	Il sito web appoggia i fumatori a fissare una data in cui smettere e ad allestire un piano per smettere.	Piano individuale per smettere in base a un calendario o a una checklist che contiene delle informazioni temporali specifiche sulla data di arresto (1 settimana prima di smettere, 1 giorno prima di smettere, il giorno in cui si smette, ecc.)
5. Offre una consulenza psicologica applicata	Il sito web offre delle strategie cognitive e comportamentali (strategie di soluzione di problemi, addestramento di tattiche), per smettere di fumare.	Tematizza stimoli di riferimento e possibilità per cercare di evitare di essere circondati da prodotti del tabacco, evitare il consumo di alcol durante la disassuefazione, azioni alternative.
6. Consulenza improntata sul sostegno sociale	Il sito web incentiva i fumatori a perseverare nei loro intenti per smettere (atteggiamento di sostegno) e li aiuta a sfruttare il sostegno sociale nel loro ambiente.	Organizza il sostegno attraverso e-mail, chat o “Buddy Lists”.
7. Raccomanda il ricorso a terapie farmacologiche riconosciute	Il sito web raccomanda terapie farmacologiche riconosciute e offre informazioni sul loro utilizzo.	Consiglia di ricorrere a preparati sostitutivi della nicotina (gomme da masticare, inalatore, spray nasale, cerotti, pastiglie da sciogliere in bocca), Bupropion o Vareniclin. Mette a disposizione le informazioni sull’utilizzo e anche sulle controindicazioni, come gravidanza, bassa frequenza di consumo, giovane età.
8. Organizza contatti di follow-up	Il sito web ricorre a strategie proattive per ricontattare in un secondo tempo gli utenti.	Invio di e-mail in momenti importanti come alla data in cui si smette; dopo un certo periodo chiede se sono insorti eventuali problemi o si congratula per l’astinenza; prevede un’ulteriore visita del sito web.
9. Incentiva la motivazione sottolineando la rilevanza della cessazione.	Il sito web fa perno sulla motivazione dei fumatori a smettere di fumare, tematizzando i rischi personali del fumo e i vantaggi dell’abbandono del fumo.	Incoraggia gli utenti a riflettere a fondo sulla rilevanza che lo smettere di fumare avrebbe per loro. Il sito web elenca, p. es., dei vantaggi specifici che gli utenti possono selezionare per il loro caso personale.

10. Incentiva la motivazione, mettendo l'accento sui rischi	Il sito web incentiva i fumatori a indicare possibili conseguenze acute/indirette e negative a lungo termine del consumo di tabacco ed evidenzia i rischi più rilevanti per gli utenti.	Appoggia gli utenti a indicare i rischi personalmente rilevanti del fumo; racchiude pagine speciali (link) che si occupano dei rischi del consumo di tabacco per tipologie specifiche di persone (p. es. donne incinte, chi assume contraccettivi orali).
11. Incentiva la motivazione attraverso la ricompensa	Il sito web sollecita gli utenti a indicare possibili vantaggi dello smettere di fumare.	Appoggia gli utenti nell'informarsi maggiormente sui vantaggi dello smettere di fumare (p. es. prestazioni fisiche, risparmio di denaro) che potrebbero essere significativi per loro personalmente.
12. Incentiva la motivazione tematizzando gli ostacoli	Il sito web tematizza i consueti ostacoli incontrati quando si smette.	Appoggia gli utenti a identificare gli ostacoli (p. es. sintomi da astinenza, aumento di peso) che potrebbero incontrare e illustra gli elementi di trattamento (strategie di soluzione dei problemi, farmaci) che aiutano a sormontare tali ostacoli.

La valutazione dei criteri effettuata da valutatori formati è avvenuta nel gennaio 2011. Per ciò che concerne la completezza contenutistica, i siti web svizzeri reggevano il confronto internazionale. Un'esigenza di miglioramento dei siti svizzeri risiede, in particolare, nel fatto che questi consigliavano in modo chiaro ed evidente ad ogni fumatore di smettere di fumare (criterio 2), che offrivano sostegno sociale (criterio 6), consentivano contatti di follow-up proattivo (criterio 8), facevano perno sulla motivazione di smettere di fumare mettendo l'accento su ricompensa (criterio 11).

Le informazioni fornite dai siti svizzeri erano quasi completamente corrette. Rispetto ai siti web internazionali sussiste ancora un potenziale di miglioramento per ciò che concerne l'interattività: in particolare, in alcuni siti web svizzeri si potrebbero ancora integrare delle offerte interattive di sostegno sociale (p. es. tramite forum sociali o chat) e la motivazione tramite ricompensa (p. es. con un calcolatore del risparmio dei costi).

La valutazione dell'usabilità e della struttura del sito web è stata fatta in base alla scala di Kuosmanen et al. (2010). Questa scala contiene gli 11 punti seguenti:

1. Il sito web è facile da usare.
2. Sulla pagina iniziale sono visibili i temi trattati dal sito web.
3. La pagina iniziale consente una rapida navigazione verso le altre pagine.
4. È facile spostarsi da una pagina all'altra.
5. Ci si sposta velocemente da una pagina all'altra.
6. La navigazione tra le pagine è unitaria.
7. I colori aiutano a navigare tra le pagine.
8. Le pagine hanno una struttura unitaria.
9. Il sito web ha una chiara struttura generale.
10. Il promotore del sito web è visibile su ogni pagina.
11. Ogni pagina (rubrica) è dedicata a una tematica.

Per quasi tutti i criteri individuali e anche per la graduatoria globale si è delineata una maggiore usabilità nelle offerte nazionali rispetto a quelle internazionali. Solo per il criterio 2 (tutte le informazioni rilevanti si trovano sulla pagina iniziale) le offerte nazionali hanno ottenuto un giudizio

leggermente peggiore. Il potenziale di miglioramento risiede quindi in una rappresentazione più chiara sulla pagina iniziale di tutti i contenuti del sito web.

Il rispetto delle linee guida etiche della consulenza online è stato verificato basandosi sui criteri qualitativi degli operatori di consulenza online della Federazione Svizzera degli Psicologi (http://www.psychologie.ch/fileadmin/user_upload/dokumente/berufspolitik/d-qual-krit-inet-06.pdf). La seguente elencazione illustra i criteri applicati per il rispetto delle linee guida etiche e può anche essere utilizzata per lo sviluppo di nuove offerte online, nonché per il controllo di completezza delle offerte esistenti.

1. Il promotore è identificabile (impressum).
2. L'offerta è trasparente/comprensibile.
3. Seguono delle informazioni sulle competenze specialistiche del promotore.
4. Per le offerte a pagamento: sono fornite le informazioni sui costi.
5. Consulenza per e-mail: sono fornite delle indicazioni sui termini di risposta.
6. Sono disponibili delle informazioni sulle offerte locali di punti di consulenza.
7. Se necessario: sono garantiti confidenzialità e obbligo di segretezza.
8. È fornito l'avviso che un'offerta di prevenzione contro il tabagismo web-based non sostituisce una consulenza medica personale.
9. Sono indicate delle informazioni su quali sintomatologie, durante la disassuefazione, devono indurre a consultare un medico.
10. Sono fornite delle informazioni sulla dannosità del fumo passivo.

Nella maggior parte dei siti web nazionali si è tenuto debito conto della maggior parte delle linee guida etiche. Ciononostante, per i siti nazionali esiste un'esigenza di completamento dei tre criteri seguenti:

- indicazioni sulle offerte locali di consultori (criterio 6),
- indicazioni che l'offerta di prevenzione contro il tabagismo web-based non sostituisce una consulenza medica personale (criterio 8),
- informazioni su quali sintomatologie, durante la disassuefazione, devono indurre a consultare un medico (criterio 9).

4. Valutazione dei programmi nazionali web-based sul tabagismo da parte di utenti

4.1 Presupposto

Oltre alla valutazione specialistica dei programmi web-based sul tabagismo ci dovrebbe pure essere una valutazione da parte dei potenziali utenti. Le valutazioni hanno avuto luogo tra febbraio e giugno 2011 e dovrebbero consentire per ogni singola offerta Internet di disporre di elementi relativi al contenuto, all'usabilità e alla configurazione come pure di proposte di miglioramento.

4.2 Risultati

4.2.1 Fumatori ed ex fumatori adulti

I fumatori e gli ex fumatori adulti sono stati selezionati prevalentemente tramite i due portali di annunci online “RonOrp”, un portale pubblico elettronico per la città di Zurigo, e “Marktplatz UZH/ETH”, un portale di annunci dell'Università e del Politecnico di Zurigo. I brevi sondaggi sono stati realizzati in un locale dotato di computer presso l'Università di Zurigo. Complessivamente sono stati intervistati 41 fumatori adulti e 31 ex fumatori adulti.

Secondo la maggior parte dei fumatori e gli ex fumatori intervistati, le informazioni fornite sui tre siti web *stop-tabac*, *at-schweiz* e *dr-walser* erano ben comprensibili. Circa la metà dei fumatori ha tuttavia osservato con un certo scetticismo che i siti spingono a smettere di fumare; per contro la maggior parte degli ex fumatori hanno ritenuto che i siti fornissero uno stimolo per continuare a non fumare. Nel confronto tra i siti *stop-tabac* e *dr-walser* hanno soddisfatto meglio questo criterio rispetto ad *at-schweiz*. La maggior parte dei fumatori riteneva che si sarebbe rivolto a *stop-tabac* quale supporto per smettere di fumare, mentre meno della metà l'avrebbe fatto con gli altri due siti *at-schweiz* e *dr-walser*.

Tutti i siti web sono stati giudicati semplici da utilizzare da parte di una chiara maggioranza. I siti *stop-tabac* e *at-schweiz* sono stati valutati da una chiara maggioranza degli intervistati come ben strutturati, mentre questo giudizio è stato espresso solo dalla metà circa dei fumatori ed ex fumatori per il sito *dr-walser*. *Stop-tabac* è stato giudicato accattivante dalla chiara maggioranza, mentre solo circa la metà degli intervistati era dello stesso parere degli altri due siti web.

Per ciò che concerne le risposte libere, per il sito *stop-tabac* gli intervistati hanno valutato positivamente in particolare l'interattività fornita da test, forum e coaching virtuale, come pure la chiara configurazione e struttura d'insieme. Negativi sono invece stati spesso considerati i contenuti (troppi), la suddivisione (poco chiara), le foto sulle malattie da tabagismo, le informazioni troppo abbondanti sui prodotti sostitutivi della nicotina e sui farmaci, la concezione cromatica e l'improvviso passaggio dal tedesco al francese in singoli test o link. Le proposte di miglioramento riguardavano in particolare la concezione del sito web.

Per *at-schweiz* hanno trovato un riscontro positivo le informazioni esaustive, approfondite e dettagliate relative alla tematica del tabagismo, come pure le informazioni sulle campagne attuali, sulla loro rilevanza per gli offerenti di prevenzione nonché la comprensione dell'offerta informativa. Per contro il layout e la concezione sono stati spesso valutati negativamente (non al passo coi tempi, non chiari, troppe informazioni). Le proposte di completamento contenutistico trattavano in particolare l'inserimento di consigli concreti per smettere di fumare. Le proposte generali di miglioramento riguardavano un layout più moderno, una migliore visione di insieme, una maggiore interattività come pure il fatto di inserire più immagini e grafici.

Sul sito web *dr-walser* sono stati giudicati positivamente la comprensione dell'informazione, l'approccio critico nei confronti dei prodotti sostitutivi della nicotina e dei farmaci per smettere di fumare, i vari link nonché il linguaggio diretto, personalizzato e talvolta umoristico dell'autore. Per contro gli utenti hanno giudicato meno buono il layout e la rappresentazione non chiara delle informazioni. Le proposte di completamento contenutistico riguardavano, in particolare, le possibilità interattive del sito web, mentre le proposte generali di miglioramento concernevano specialmente il layout e la struttura delle informazioni.

4.2.2 Fumatori giovani e non fumatori germanofoni

Attraverso il servizio cantonale per la prevenzione delle dipendenze presso le scuole professionali e medie superiori del canton Zurigo, si sono state invitate delle classi a partecipare a un sondaggio di un'ora, affinché esprimessero il loro parere sulle offerte in Internet sul tema del tabagismo. I giovani hanno compilato il sondaggio nell'aula d'informatica della loro rispettiva scuola. In totale si sono intervistati 32 giovani fumatori nonché 75 giovani non fumatori.

I giovani intervistati erano praticamente tutti del parere che le informazioni fornite dai tre siti web *emox*, *feelok* e *feelreal* fossero tutte ben comprensibili. Parimenti agli adulti, circa meno della metà dei fumatori si sentiva motivata dal sito web a smettere di fumare o a passare nelle fila dei non fumatori. Come per i risultati degli adulti, la maggior parte dei non fumatori si sentivano per contro motivati dal sito web a non iniziare a fumare. All'incirca la metà dei fumatori intervistati si poteva immaginare di ricorrere a *emox* o *feelok* quale sostegno per smettere di fumare, un quarto degli intervistati ha dato la preferenza a *feelreal*. Sia *emox* che *feelok* sono pure stati giudicati dalla stragrande maggioranza dei non fumatori come utili per non iniziare a fumare. La maggior parte dei giovani ha valutato positivamente i tre siti web a livello di facilità di utilizzo, chiarezza e concezione accattivante. Tenzialmente la pagina di *feelok* ha trovato più consensi su questi criteri rispetto a *emox* e *feelreal*.

Dalle risposte libere è risultato che in *emox* i giovani apprezzano particolarmente l'individualizzazione dell'informazione, le possibilità interattive, la simulazione dell'età, le clip animate e il gioco, ma che gradiscono anche la chiarezza del sito. Per contro hanno giudicato carenti la concezione cromatica e l'assenza di un sommario. Come proposte di miglioramento sono state addotte una migliore visione di insieme e un design potenziato (specialmente a livello di colori e immagini).

Sul sito web *feelok* sono stati, in particolare, valutate positivamente l'estensione delle informazioni, la specificità dei gruppi obiettivo tra i giovani, la qualità delle informazioni, come pure una concezione chiara e accattivante. Alcune proposte di miglioramento riguardavano in special modo il coinvolgimento di elementi interattivi.

Sul sito web *feelreal* le giovani fumatrici hanno in particolare giudicato positivamente la specificità che il target fosse rivolto alle giovani donne. Si è fatto notare che la visione d'insieme dei contenuti andrebbe migliorata.

4.2.3 Fumatori giovani e non fumatori francofoni

Attraverso il servizio cantonale per la prevenzione delle dipendenze della parte francofona del canton Friburgo (REPER) si sono invitate diverse scuole francofone del cantone a partecipare con alcune classi a un sondaggio di un'ora per valutare le offerte in Internet sul tema del tabagismo. I giovani hanno compilato il sondaggio delle classi nell'aula d'informatica della loro rispettiva scuola. In totale si sono intervistati 27 giovani fumatori nonché 56 giovani non fumatori.

I giovani francofoni erano prevalentemente del parere che le informazioni fornite sui siti web *nuitgrave* e *ciao* fossero ben comprensibili. Tuttavia, anche qui è risultato che meno della metà dei fumatori si sentiva motivata dal sito web a smettere di fumare, mentre la maggior parte dei non fumatori si sentiva per contro motivata dal sito web a non iniziare a fumare. Solo un terzo dei fumatori intervistati poteva immaginarsi di prendere in considerazione *nuitgrave* o *ciao* quale

supporto per smettere di fumare. Per contro i due siti web sono stati giudicati dalla stragrande maggioranza dei non fumatori come utili per non iniziare a fumare. La maggior parte dei giovani ha valutato positivamente i tre siti web a livello di facilità di utilizzo, chiarezza e concezione accattivante. Mentre la maggioranza degli intervistati ha giudicato *ciao* come accattivante, solo la metà di essi ha detto la stessa cosa per *nuitgrave*.

Le riposte libere hanno dimostrato che i giovani su *nuitgrave* hanno specialmente apprezzato i rapporti sulle esperienze personali, i moduli interattivi Quiz e Forum come pure la visione di insieme. Sono invece piaciuti meno la concezione del sito web con colori scuri come pure il layout delle pagine. Le proposte di miglioramento miravano in particolare alla concezione cromatica, a un layout delle pagine con più immagini e a una migliore funzionalità dei giochi.

Su *ciao* i giovani hanno particolarmente apprezzato la concezione cromatica, la varietà dei temi come pure la visione d'insieme della pagina. Sono state per contro meno gradite la mancanza di chiarezza e le innumerevoli rubriche all'interno del sito. Le proposte di miglioramento riguardavano prevalentemente il fatto d'introdurre più immagini e animazioni.

5. Integrazione dei risultati e raccomandazioni per programmi web-based sul tabagismo in Svizzera

Il compendio bibliografico sistematico ha dimostrato, in particolare, l'efficacia dei programmi di incentivazione di cessazione del fumo per quelle persone disposte a smettere. I programmi internazionali sulla promozione combinata per smettere di fumare ed evitare che i giovani inizino a fumare sembrano coronati da successo, ma necessitano di ulteriori verifiche empiriche. Dalle ricerche bibliografiche non si sono finora trovati né interventi web-based né studi di efficacia relativi alla protezione dal fumo passivo. Questo sembra essere il caso anche a livello internazionale dove sussiste un ingente fabbisogno di ricerca e sviluppo.

Finora non c'è stato nessuno studio sui programmi Internet disponibili in Svizzera che abbia verificato la loro efficacia rispetto a nessun intervento, a un intervento minimo o a un intervento standard. Solo per *stop-tabac* c'è stato uno studio sull'efficacia (Etter, 2005) che confrontava il programma standard con una variante del programma che mirava maggiormente alla fornitura di informazioni sui prodotti di sostituti della nicotina.

Vista l'eterogeneità metodologica degli studi e un'affine eterogeneità contenutistica dei programmi valutati negli studi è difficile derivare dal compendio bibliografico quali siano i contenuti specifici che contrassegnano i programmi particolarmente efficaci. A questo si è aggiunta la difficoltà che in Internet non era più disponibile neppure uno dei programmi inclusi nel compendio bibliografico e di cui bisognava verificare l'efficacia. Per questo motivo i contenuti dei programmi sono stati valutati in modo molto rudimentale, solitamente sulla base delle limitatissime descrizioni negli articoli scientifici. Nel complesso, i programmi sembrano essere più promettenti per chi è disposto a smettere di fumare e non per i fumatori in generali, indipendentemente dalla loro volontà di smettere. Tuttavia, questo non significa che il ricorso a programmi Internet sia meno sensato per i fumatori non ancora disposti a smettere. Inoltre, la forte automatizzazione degli interventi non sembra avere un effetto sfavorevole sulla loro efficacia.

Attraverso la ricerca Internet nazionale si sono identificati in totale 9 programmi Internet svizzeri sul tabagismo. Tutti i siti offrivano aiuto per smettere di fumare, 4 mettevano a disposizione ulteriori contenuti interattivi per non iniziare a fumare. In Svizzera non si sono identificati programmi interattivi che proteggono dal fumo passivo. Per ciò che concerne la copertura contenutistica sembra particolarmente sensato sviluppare dei programmi web-based incentrati sulla tematica del fumo passivo.

7 su 9 siti web nazionali erano disponibili in tedesco, 4 in francese e 2 in italiano. Tra i programmi disponibili in tedesco, 5 offrivano aiuto per smettere di fumare ad adulti e giovani e 2 servivano a evitare che giovani iniziassero fumare. Tra i 4 programmi in francese, 2 offrivano informazioni per smettere di fumare ed evitare che giovani iniziassero, 2 fornivano informazioni per far smettere di fumare gli adulti. In italiano esistono finora solo 2 programmi per far smettere di fumare gli adulti. A livello di copertura linguistica, esiste una lacuna e quindi un fabbisogno di sviluppo di programmi in italiano per evitare di iniziare a fumare e per appoggiare i giovani a smettere.

Per ciò che concerne la completezza contenutistica in base al rating dei criteri forniti dagli specialisti in materia, i siti web svizzeri hanno retto bene il confronto internazionale, anzi erano addirittura migliori per l'usabilità e il rispetto delle linee guida etiche. Ciononostante anche in questi ambiti sussiste un potenziale di miglioramento (vedi 3.3).

I risultati dei sondaggi brevi dei potenziali utenti hanno fornito raccomandazioni concrete per un'eventuale ottimizzazione e un eventuale completamento dei programmi web-based nazionali attualmente disponibili sul tabagismo (vedi 4.2). Percorrendo i programmi è risultato che i loro contenuti sono fondamentalmente ben comprensibili e facilmente utilizzabili dai potenziali gruppi di utenti. Un potenziale di miglioramento sussiste in tutti i siti web a livello di motivazione dei fumatori a smettere, mentre nei siti web per adulti sarebbe opportuno avere una concezione più allettante e chiara.

Le applicazioni Internet sono ormai parte integrante della quotidianità scolastica, professionale e privata. Questo apre un enorme potenziale ai programmi individualizzati che, al contempo, riescono a raggiungere gran parte dell'opinione pubblica in merito alla problematica del tabagismo. Si spera che questo potenziale continui a essere sfruttato anche in Svizzera nei prossimi anni.

Da questo studio si estrapolano le raccomandazioni seguenti per una prevenzione dal tabagismo web-based in Svizzera:

1. Nel raffronto internazionale i siti web nazionali attuali hanno la stessa valenza – anzi sono tendenzialmente superiori per ciò che riguarda la completezza contenutistica, l'usabilità e il rispetto delle linee guida etiche. Un esame delle offerte attuali, improntato sulle liste di criteri utilizzate in questo studio e il fatto di tenere in considerazione le proposte di miglioramento degli utenti risultanti da questo studio, potrebbe migliorare notevolmente la loro qualità.
2. Sussiste un deficit di ricerca per ciò che attiene all'efficacia delle offerte nazionali web-based. In particolare gli studi randomizzati controllati, in cui le persone ricevono un programma standard, nessun programma oppure un intervento minimo, potrebbero essere significativi per l'efficacia dei programmi, anche a livello internazionale.
3. Le lacune nella prevenzione dal tabagismo in Svizzera individuate da questo studio – in relazione ai gruppi obiettivo poco coinvolti (p. es. migranti) e agli ambiti contenutistici (p. es.

programmi in lingua italiana per evitare che i giovani comincino a fumare, programmi per la riduzione dell'impatto del fumo passivo) – dovrebbero essere colmate, sviluppando e diversificando i programmi esistenti o creandone dei nuovi.

4. La rapida diffusione dei terminali multimediali (p. es. smartphone) e l'incremento delle possibilità interattive di Internet (p. es. reti sociali) offrono costantemente nuovi approcci per individualizzare e trasmettere l'informazione. Crescono anche le esigenze degli utenti nei confronti dell'interattività e dell'usabilità. L'ottimizzazione tecnologica continua delle offerte attuali – p. es. per rappresentare i contenuti sugli smartphone o per collegare i contenuti alle reti sociali – potrebbe aumentare l'attrattiva per gruppi obiettivo nuovi o già esistenti.

Bibliografia

Bock, B., Graham, A., Sciamanna, C., Krishnamoorthy, J., Whiteley, J., Carmona-Barros, R., et al. (2004). Smoking cessation treatment on the Internet: content, quality, and usability. *Nicotine and Tobacco Research*, 6, 207-219.

Etter, J. F. (2005). Comparing the efficacy of two Internet-based, computer-tailored smoking cessation programs: a randomized trial. *Journal of Medical Internet Research*, 7, e2.

Keller, R., Radtke, T., Krebs, H., & Hornung, R. (2010). *Der Tabakkonsum der Schweizer Wohnbevölkerung in den Jahren 2001 bis 2009. Tabakmonitoring – Schweizerische Umfrage zum Tabakkonsum*. Zürich: Psychologisches Institut der Universität Zürich, Sozial- und Gesundheitspsychologie.

Kuosmanen, L., Jakobsson, T., Hyttinen, J., Koivunen, M., & Valimäki, M. (2010). Usability evaluation of a web-based patient information system for individuals with severe mental health problems. *Journal of Advanced Nursing*, 66, 2701-2710.

Lancaster, T., Stead, L., Silagy, C., & Sowden, A. (2000). Effectiveness of interventions to help people stop smoking: findings from the Cochrane Library. *British Medical Journal*, 321, 355-358.

Walters, S. T., Wright, J. A., & Shegog, R. (2006). A review of computer and Internet-based interventions for smoking behavior. *Addictive Behaviors*, 31, 264-277.