

Riassunto del rapporto finale: abenteuerinsel.ch

«abenteuerinsel.ch» è un progetto pilota di RADIX e della Lega polmonare Svizzera ed è stato attuato in collaborazione con l'agenzia per la comunicazione Life Science Communication. Il progetto è partito all'inizio del 2011 e si è concluso alla fine di giugno del 2012: con questo progetto pilota, era la prima volta che veniva proposto, ed eseguito con successo nell'ambiente familiare un intervento basato su Internet per la disassuefazione dal fumo.

Svolgimento del progetto

Nella prima fase del progetto sono stati elaborati e programmati i contenuti dell'intervento online; inoltre a partire dall'estate del 2011 parallelamente è anche stata avviata la promozione. Visto che il progetto pilota poneva in primo piano l'efficacia dell'intervento nelle famiglie partecipanti, fin dal momento della sua pianificazione è stato deciso di non eseguire una campagna promozionale di ampio respiro: di conseguenza, il raggiungimento del gruppo target rappresentava una sfida. Il 17 ottobre 2011 è iniziata la prima fase dell'intervento, con una preparazione su quattro settimane in vista del giorno a partire dal quale occorreva smettere di fumare. In seguito, il 14 novembre 2011 ha avuto inizio la fase vera e propria delle quattro settimane di astinenza dal fumo. Sullo sfondo di una storia con episodi settimanali che raccontava della caccia al «mostro del fumo», le famiglie sono state seguite con compiti, informazioni e SMS di sostegno. L'accento è stato posto sulle abitudini inveterate e sono stati proposti modelli di comportamento alternativi, positivi e più salutari, facendoli poi elaborare individualmente ed esercitare. Presso la «stregonia» (consultabile con un clic del mouse e contattabile in caso di domande) era inoltre possibile visualizzare informazioni sui temi del tabagismo, del fumo passivo e della disassuefazione dal fumo, come pure link e altre offerte nell'ambito di ulteriori programmi per smettere di fumare. Nella sezione del forum (visualizzato come un fuoco di campo) le famiglie partecipanti avevano inoltre la possibilità di scambiarsi messaggi e suggerimenti. In analogia ad altre comunità online, come ad esempio Facebook, le famiglie partecipanti potevano anche dare un'occhiata agli altri campi e fornire il giudizio «mi piace» a commenti, fotografie o compiti delle altre famiglie. L'11 dicembre 2011 si è svolta l'estrazione del premio del concorso, cui hanno preso parte tutte le famiglie che si sono astenute con successo dal fumo per quattro settimane e che hanno eseguito i compiti settimanali. Lo stesso giorno è stato consegnato il premio del concorso alla famiglia vincitrice, dopo una misurazione del tasso di monossido di carbonio.

Risultati

La valutazione del progetto pilota dimostra che «abenteuerinsel.ch» è un progetto innovativo e molto promettente dal punto di vista del concetto che vi sta alla base; inoltre è anche emerso che ha un'efficacia molto elevata e del tutto paragonabile a quella di progetti analoghi. Inoltre il piano concettuale del progetto adempie a quasi tutti i criteri qualitativi formali di una buona prassi per la prevenzione del tabagismo basata su Internet. Con questo progetto pilota sono state raggiunte soprattutto famiglie con bambini di età fino a 12 anni: ciò significa che il target principale era costituito da genitori che fumano. Il progetto si è rivelato adatto soprattutto per le famiglie in cui sia i fumatori sia i non fumatori sono motivati a impegnarsi per smettere di fumare. Grazie alla sua impostazione incentrata sulla famiglia, il progetto «abenteuerinsel.ch» rappresenta perciò un valido complemento alle altre offerte per la disassuefazione dal fumo già esistenti e rivolte piuttosto agli individui singoli o ad altri gruppi.

All'inizio dell'intervento, sul sito Internet «abenteuerinsel.ch» si sono registrate 76 famiglie. Il giorno X, ovvero quello in cui occorreva iniziare a smettere di fumare, 29 famiglie (vale a dire il 38 % delle famiglie registratesi) sono riuscite a trascorrere la prima giornata senza fumare e si sono dichiarate disposte a continuare così per tutto il mese. 14 famiglie (il 18 % delle famiglie registratesi all'inizio e il 48 % delle famiglie che sono riuscite a passare il giorno X senza fumo) ce l'hanno fatta a restare senza fumare per quattro settimane. Al momento dell'indagine successiva, cioè tre mesi dopo il giorno X, vi erano ancora pur sempre ben sei famiglie rimaste per tutto il tempo senza fumare, ovvero l'8 % delle famiglie registratesi all'inizio e, rispettivamente, il 21 % delle famiglie che hanno trascorso il giorno X senza fumo. Queste percentuali di astinenza, pur essendo più basse di quanto ipotizzato e sperato inizialmente, sono tuttavia perfettamente in linea con i risultati di altre offerte online per la disassuefazione dal fumo, le quali fanno registrare tassi di astinenza simili rispettivamente dopo uno e tre mesi. Inoltre dalla valutazione è emerso che l'intervento ha una ripercussione positiva sulla competenza in materia di salute delle famiglie, che apprendono molte nuove conoscenze su come è possibile cercare di smettere di fumare e denotano una più spiccata consapevolezza del proprio stato di salute. Il tema del tabagismo acquisisce maggiore importanza e il sostegno all'interno della famiglia migliora. In alcune famiglie l'intervento stesso ha favorito la discussione.

Raccomandazioni

Il progetto pilota è stato valutato esternamente da parte di Interface: Studi Politici, Ricerca, Consulenza. Nel complesso si raccomanda di continuare a proporre quest'offerta e, in particolare, si suggerisce di eseguire una stima delle potenzialità per quanto riguarda la popolazione target, come pure di rafforzare e concentrare le attività nell'ambito della promozione. Tecnicamente la piattaforma Internet va ottimizzata e occorre anche apportare piccole modifiche al contenuto. Inoltre si invita a prendere in considerazione la possibilità di intensificare il *follow up* dopo l'intervento.