

## **Sintesi del rapporto finale – J'arrête de fumer (Svizzera francese), Facebook**

### **Svolgimento del progetto**

«J'arrête de fumer» (smetto di fumare) è un programma di disassuefazione dal fumo innovativo e gratuito che si svolge sul social network Facebook. Tutti i partecipanti iscritti smettono di fumare insieme lo stesso giorno. A partire da questa data, ricevono attraverso Facebook almeno un consiglio al giorno e possono inoltre beneficiare di un'assistenza personalizzata. L'équipe del programma «J'arrête de fumer» riunisce professionisti di tre settori: social network, disassuefazione dal fumo e medicina. Assicura un servizio continuativo dalle 6 alle 23, sette giorni su sette per sei mesi, che guida i partecipanti, li aiuta a smettere e risponde individualmente a tutte le domande e richieste di aiuto.

Questo programma è stato lanciato la prima volta nel Cantone del Vallese, da settembre 2015 a marzo 2016. Visto il successo riscosso, con 1030 vallesani iscritti, è stato esteso in un secondo tempo alla Svizzera francese e si è svolto nel periodo da marzo a settembre 2016, contando 7000 partecipanti. Attualmente, a seguito dei risultati della valutazione esterna, l'équipe del programma mira a estenderlo a tutta la Svizzera da settembre 2017 a marzo 2018.

### **Risultati del programma «J'arrête de fumer» 2016**

I risultati della valutazione mostrano che l'81 per cento dei partecipanti ha provato a smettere di fumare grazie a questo programma. L'indagine esterna, effettuata da Behaviour Change Lab in collaborazione con il Groupe de Recherche sur l'influence Sociale e il Groupe de Recherche en Psychologie de la Santé evidenzia un effetto positivo sul comportamento tabagico dopo sei mesi:

- almeno il 13,5 per cento è riuscito a smettere di fumare completamente e continuativamente;
- almeno il 19,6 per cento fuma ancora, ma è tuttora in un processo di disassuefazione;
- almeno il 4,5 per cento ha diminuito il consumo di tabacco.

I fattori di successo includono segnatamente:

- la dinamica comunitaria dei partecipanti: iscrizione di gruppo al programma, sostegno reciproco, consultazione e partecipazione attiva sulle pagine Facebook (condivisione delle sensazioni, ecc.);
- il percorso tabagico del partecipante: maggiore è il tasso di dipendenza da nicotina prima dell'inizio del programma, minori sono le probabilità di successo. Inoltre il programma si dimostra più efficace per le persone che non hanno mai provato prima a smettere di fumare;
- l'esposizione al fumo: il partecipante ha maggiori probabilità di successo se a casa sua nessuno fuma in sua presenza;
- l'intenzione di smettere di fumare: maggiore è la determinazione a smettere, più elevate sono le probabilità di successo;
- lo stato emotivo: uno stato emotivo positivo prima dell'inizio del programma aumenta le probabilità di successo del partecipante. Al contrario, un atteggiamento negativo predispone a un insuccesso;
- la strategia di coping: consiste nel consultare la pagina Facebook in caso di voglia irresistibile di una sigaretta e costituisce un fattore di successo (nonostante sia poco utilizzata dai partecipanti);
- gli ostacoli percepiti durante il tentativo di smettere: l'aumento di peso, i problemi del sonno e i disturbi intestinali aumentano le probabilità di successo dopo sei mesi.

### **Raccomandazioni per la ripetizione del progetto**

Sulla base dei risultati della valutazione interna ed esterna dell'edizione 2016 hanno potuto essere formulate diverse riflessioni concernenti eventuali sviluppi e miglioramenti:

- intensificare la preparazione con maggiori informazioni sul processo di disassuefazione, elaborare strategie per la prevenzione delle ricadute e migliorare l'utilizzo dei prodotti sostitutivi della nicotina, soprattutto per i fumatori più dipendenti;
- intensificare il programma nei primi 30 giorni, termine determinante per il tasso di successo, e informarne i partecipanti;
- concepire un sistema di allarme quando il partecipante ha una voglia irresistibile di ricominciare a fumare;
- rafforzare il ruolo dei pari, per esempio attraverso la pubblicazione in rete di video di testimonianze dei partecipanti o reclutando degli «opinion leader» come creatori di contenuti;
- incoraggiare maggiormente i partecipanti a praticare un'attività fisica regolare;

- pianificare un sistema per segnalare i casi difficili o le persone con problemi medici importanti o multipli;
- migliorare l'offerta per le donne in gravidanza e le puerpere, che riprendono a fumare quasi sistematicamente dopo il parto e/o l'allattamento;
- migliorare la preparazione dei partecipanti al programma mediante istruzioni per l'uso (p. es. un tutorial video) ed essere più chiari quanto alla data della disassuefazione;
- diversificare il concorso e i premi per motivare i partecipanti a consultare la pagina Facebook per tutta la durata del programma.