

Conclusioni - Valutazione «J'arrête de fumer» (Svizzera francese), Facebook

I dati della valutazione esterna mostrano che l'81 per cento dei partecipanti al programma «J'arrête de fumer» ha provato a smettere e almeno il 13,5 per cento di loro si è astenuto dal fumo nei sei mesi successivi. Questi dati evidenziano inoltre l'influenza di diversi fattori sulla disassuefazione dal fumo, come per esempio l'appartenenza a una comunità, il sostegno sociale dei pari, l'adozione di strategie di coping, il percorso tabagico o l'intenzione di smettere.

Nel complesso, i risultati mostrano l'utilità delle comunità online che perseguono l'obiettivo comune di smettere di fumare e i cui membri si sentono coinvolti e si sostengono a vicenda. I social network presentano dunque un potenziale elevato per programmi comuni di prevenzione dei rischi e promozione della salute e si rivelano essere un approccio interessante per altri temi di prevenzione, per i quali l'aiuto reciproco e il sostegno dei pari potrebbero essere di grande vantaggio, poiché permettono una mobilitazione massiccia a costi relativamente ridotti.

Tuttavia, prima di una ripetizione del programma o di una sua estensione ad altri ambiti tematici è opportuna una riflessione approfondita sul significato pratico dei diversi risultati della presente valutazione esterna. Quest'ultima illustra molteplici possibilità, segnatamente ponendo l'accento sui fattori di successo e insuccesso nonché sui fattori che non hanno alcun impatto sull'efficacia del programma valutato. Occorre dapprima studiare approfonditamente i meccanismi psicosociali che influiscono sui cambiamenti comportamentali, per potere considerare e mettere in pratica nel modo più appropriato possibile le osservazioni e le conclusioni della presente valutazione. Ciò permetterebbe di massimizzare l'efficacia di una ripetizione futura del programma.