
Sintesi del rapporto finale – Fit to Quit – Misure di aiuto a programmi di disassuefazione dei giovani nell'ambito del setting scolastico (senza fumo). Sviluppo e implementazione.

Situazione iniziale: prima si smette di fumare e maggiori sono i benefici per la salute. Finora in Svizzera non esistevano programmi terapeutici di disassuefazione specifici per i giovani. Non si è mai neanche tentato di implementare misure di aiuto alla disassuefazione per questo gruppo bersaglio, ad esempio nel setting scolastico, che sembra il più promettente. Un problema centrale sta nella scarsa partecipazione dei giovani.

Obiettivi del progetto: il progetto «Fit to Quit» mira a migliorare *il livello di informazione, l'accettazione, il grado di notorietà e l'utilizzazione* delle offerte di disassuefazione a scuola¹, a mettere in atto molteplici *metodi di promozione e ricerca di adesione* e a implementare *offerte di disassuefazione nelle scuole*. L'idea è di far sì che 120–180² adolescenti fumatori dall'8a alla 12a classe utilizzino tali offerte *ottenendo dei risultati*.

Studio collaterale: in uno studio collaterale sono stati analizzati i bisogni degli allievi in relazione alle condizioni quadro della disassuefazione, l'influenzabilità della notorietà, della valutazione e dell'utilizzazione degli aiuti nonché l'influsso delle misure promozionali (progetto di ricerca 07.002060). Lo studio svizzero è stato realizzato dall'istituto IFT-Nord, Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung/Kiel. Il presente rapporto finale documenta sistematicamente e valuta le esperienze fatte. Per completare o dimostrare queste conoscenze empiriche ed evitare ridondanze, si rimanda ai risultati del rapporto di ricerca.

Contenuto e svolgimento del progetto: al progetto di ricerca e intervento «Fit to Quit» si sono iscritte 13 scuole di ogni tipo (otto scuole medie «Sekundarschule», due «Mittelschule» e tre scuole professionali o «Berufswahlschule») dei Cantoni di San Gallo (4), Berna (1) e Zurigo (8) per un totale di circa 3000 allievi. Il progetto è stato realizzato durante l'anno scolastico 2007/08 (per informazioni sul campione N = 2.959 (t1), N = 2.758 (t2), N = 2.573 per entrambe le indagini: vedi rapporto di ricerca). Nelle scuole erano disponibili tre offerte di disassuefazione differenti: l'opuscolo «Genug vom blauen Dunst», un programma basato su Internet (soprattutto feelok) e un programma terapeutico. Durante quasi due mesi sono state adottate molteplici misure per ottenere l'adesione. Le scuole avevano la possibilità di scegliere le misure che volevano sfruttare. Il programma terapeutico, sviluppato e testato per il gruppo bersaglio in età compresa tra i 15 e i 20 anni nell'ambito del progetto e in collaborazione con le direzioni dei corsi, si basa sui risultati di better practise ed è il primo nel suo genere in Svizzera. Essendo realizzabile in varie forme sociali, individualmente, con gli amici o in gruppo, è denominato «disassuefazione su misura». In ogni scuola è stata implementata almeno una delle tre offerte di disassuefazione. Sono state realizzate delle interviste prima e dopo l'intervento nel novembre 2007 e nel giugno 2008.

Risultati: sono state realizzate 11 misure promozionali interattive e sei passive. Informazioni sul progetto d'intervento e di ricerca «Fit to Quit» sono disponibili su Internet dal gennaio 2008:

www.fittoquit.rauchfreieschule.ch. Complessivamente, 43 degli allievi fumatori che hanno cercato di smettere hanno fatto ricorso ad almeno un'offerta (vedi rapporto di ricerca). Al concorso si sono invece iscritti 36 giovani fumatori e sono stati assegnati nove premi per la rinuncia al fumo durante quattro settimane. Il programma «disassuefazione su misura», rivolto in modo specifico agli adolescenti, è stato sviluppato per il territorio svizzero in tedesco e testato sette volte in gruppi di 2-8 giovani di ogni tipo di scuola. L'hanno iniziato 36 giovani, di cui 25 provenivano dalle scuole partecipanti al progetto e 11 da altre due scuole. Il tasso di disassuefazione del primo gruppo è del 68 per cento, quello del secondo del 18 per cento. Da 28 partecipanti sono state ottenute, mediante dei questionari, informazioni e reazioni sul corso. Tutti i giovani fumavano quotidianamente, la maggior parte di loro da 10 a 20 sigarette. L'eco suscitata tra i giovani dal corso è stata buona. Il programma può essere facilmente replicato grazie a un manuale, stando però attenti a che la direzione del corso soddisfi i requisiti formulati.

Conclusioni e raccomandazioni

- Le scuole manifestano un'elevata disponibilità a offrire misure di aiuto alla disassuefazione a scuola.
- Il programma «disassuefazione su misura», rivolto in modo specifico agli adolescenti, è disponibile e facilmente attuabile nel setting scolastico. Dovrebbe beneficiare di altre possibilità d'impiego: in altre scuole, in altri Cantoni e in altri universi giovanili, ad esempio le aziende di tirocinio e gli istituti.
- Questa offerta di programma andrebbe coordinata con altre offerte di disassuefazione per i giovani.

¹ Nella domanda si chiedeva se e come questi fattori sono influenzabili, un interrogativo più realistico e modesto.

² Originariamente erano previsti 120–180 giovani che avrebbero fatto ricorso alle offerte. Con 12–14 scuole era stato stimato un campione di 5000 allievi e un tasso di fumatori di un terzo. Il campione complessivo è pari al 40 per cento circa di tale ipotesi (N = 2.958) e il tasso di fumatori è del 27 per cento (N = 792).

- «Disassuefazione su misura» andrebbe fatto conoscere e diffuso maggiormente nelle scuole professionali e nel 10° anno scolastico, dato che qui il tasso di fumatori è elevato e in entrambe le scuole destinatarie dell'offerta è stato organizzato un corso, malgrado le condizioni strutturali difficili nelle scuole professionali.
- Varrebbe la pena di esaminare quali sono i fattori che influenzano il tasso di disassuefazione e come si possa migliorarlo. L'efficacia dei corsi per smettere di fumare potrebbe essere il tema di un progetto futuro.
- L'opuscolo dovrebbe diventare più accattivante e tener conto della prospettiva di entrambi i sessi, affinché questo aiuto a bassa soglia e di grande portata, interessante per i giovani, sia utilizzato maggiormente per smettere di fumare.
- Le misure di aiuto alla disassuefazione per i giovani sono una componente importante e preziosa della prevenzione del tabagismo. Finora, tuttavia, in Svizzera le conoscenze in proposito erano scarse. Attraverso la ricerca ed esperienze raccolte sistematicamente si generano delle conoscenze. Varrebbe la pena di raccogliere e migliorare queste conoscenze sulle misure di aiuto alla disassuefazione per giovani anche in futuro.