



ready4life 3.0

Sintesi della valutazione dell'app mobile per la promozione delle competenze di vita e per la disassuefazione dal fumo rivolta agli apprendisti dell'anno scolastico 2018/19

Il perché del programma: Tra i giovani e i giovani adulti il consumo di sostanze che creano dipendenza è in netto aumento, in termini sia di prevalenza che di quantità. In queste fasce d'età è quindi necessario attuare misure preventive volte a promuovere un consumo non rischioso di alcool, a prevenire la dipendenza da fumo e a favorire la disassuefazione dal fumo di tabacco e cannabis. *ready4life* è un'app mobile per la prevenzione del consumo di sostanze e per la disassuefazione dal fumo; è rivolta agli apprendisti, un gruppo eterogeneo ma con un livello di formazione nel complesso piuttosto basso, perché è proprio tra gli apprendisti che la prevalenza del consumo di tabacco e altre sostanze è particolarmente alta.

All'interno del programma, giunto alla terza edizione consecutiva, i partecipanti non fumatori ricevono per quattro mesi SMS personalizzati che promuovono le loro competenze di vita, sulla base delle risposte date in un sondaggio online ed in altri sondaggi svolti a cadenze regolari via SMS; ai fumatori vengono inviati anche messaggi personalizzati che li aiutano a smettere di fumare.

A parte qualche piccola modifica e alcuni miglioramenti, il programma per l'anno scolastico 2018/19 ha sostanzialmente riproposto i contenuti dell'anno precedente, con la differenza però che quest'anno era disponibile anche una versione in italiano.

Punti salienti e metodologia: La valutazione di *ready4life* per l'anno scolastico 2018/19 ha voluto verificare quanto l'app è stata apprezzata dagli apprendisti, che uso ne hanno fatto e se ha dato i risultati sperati. Per la valutazione, tutti i partecipanti sono stati invitati a svolgere un sondaggio online subito dopo il termine del programma. L'efficacia è stata verificata concentrandosi sui cambiamenti indotti a livello di competenze di vita e di consumo di sostanze. Altri parametri importanti sono stati il tasso di partecipazione e di interazione con il programma. I dati raccolti nel sistema sono stati analizzati di conseguenza. Per quantificare l'apprezzamento e l'efficacia del programma nel corso del tempo, questi parametri sono stati raffrontati con i rispettivi valori dell'anno precedente.

Risultati: nell'anno scolastico 2018/19 hanno partecipato al programma 6 310 apprendisti, molti di più rispetto ai due anni precedenti (2016/17: 2 505, 2017/18: 2 169). Ciò sia perché sono aumentati i partecipanti nei cantoni che già l'anno scorso avevano aderito al programma,

sia perché l'iniziativa è stata appoggiata da ulteriori leghe cantonali. Come negli anni precedenti, è emerso che la modalità di reclutamento più efficiente è il reclutamento personale da parte di specialisti della Lega polmonare o di docenti appositamente formati, sia nelle classi che nelle aziende. Gran parte dei partecipanti sono stati reclutati in 509 classi in cui rappresentavano quasi i due terzi degli apprendisti (64%).

I miglioramenti ai contenuti del modulo 2 di *ready4life_3.0* hanno consentito di ottenere risultati migliori rispetto alla versione precedente, come mostrato da vari indicatori di partecipazione e valutazione. In entrambi i moduli, oltre il 90% dei partecipanti è rimasto registrato fino al termine del programma, e la maggior parte (modulo 1: 53%, modulo 2: 65%) ha interagito almeno mediamente con gli SMS. Come l'anno precedente, il 95% dei partecipanti ha valutato entrambi i moduli con «Ottimo» o «Buono», e circa l'87% consiglierebbe il programma anche ad altri. L'efficacia del modulo 1 si è mostrata sotto forma di calo statisticamente rilevante dello stress percepito tra il sondaggio iniziale e quello finale, sia nei fumatori che nei non fumatori. I partecipanti al modulo 2 hanno migliorato diverse competenze sociali, come la capacità di relazionarsi agli altri, di esprimere le proprie esigenze e di mostrarsi fedeli a se stessi. Tra il sondaggio iniziale e quello finale, nei fumatori che hanno partecipato al modulo 1 e nei partecipanti al modulo 2 si sono ridotte le prevalenze sia nel consumo rischioso di alcool che nel consumo di tabacco e cannabis. Nel sottogruppo di non fumatori che già all'inizio del programma consumavano poche sostanze si è ridotta la prevalenza nel consumo rischioso di alcool e nel consumo di cannabis. Per contro vi è stato un leggero aumento della prevalenza del consumo di tabacco, il quale però va considerato nel contesto di questo specifico sottogruppo composto da partecipanti inizialmente non fumatori, con una conseguente regressione verso la media nel corso del tempo.

Conclusioni e prospettive: anche nell'anno scolastico 2018/19 *ready4life* si è confermato un programma interessante ed economico per promuovere in maniera personalizzata le competenze di vita e ridurre il consumo problematico di sostanze in grandi gruppi di apprendisti. Grazie alla nuova versione in italiano, il programma può essere ora esteso a tutta la Svizzera. La *coaching app ready4life* in programma per l'anno scolastico 2019/20 recepisce alcune proposte di miglioramento frequentemente avanzate dai partecipanti, che auspicano una maggiore varietà tematica e l'uso di un canale di comunicazione più moderno.