



FAQ sull'app SmokeFree Buddy

Data:

21.09.2015

Cosa offre l'app SmokeFree Buddy?

L'app SmokeFree Buddy offre un sostegno interattivo a chi vuole smettere di fumare. È stata sviluppata su basi scientifiche da specialisti della disassuefazione dal fumo. Il download è gratuito.

Qual è lo scopo dell'app SmokeFree Buddy?

Scopo dell'app è di ottenere il sostegno di una persona conosciuta, il cosiddetto «Buddy» (termine inglese per «amico»). L'aiuto del Buddy, che nel fornire i propri suggerimenti può fare riferimento a basi scientifiche e notizie predefinite, aumenta le probabilità di riuscire a smettere di fumare.

Qual è il compito del Buddy?

L'app SmokeFree Buddy consente a chi vuole smettere di fumare di scegliere una persona che lo sosterrà nel tentativo. Questa persona, che assume il ruolo di Buddy, riceve istruzioni dall'app su come motivare al meglio il fumatore che vuole smettere durante questa sfida. Due fumatori possono anche smettere di fumare insieme con l'aiuto dell'app SmokeFree Buddy, alternandosi nel ruolo di Buddy sostenitore.

Come funziona l'app SmokeFree Buddy?

Il Buddy riceve consigli su come sostenere al meglio il futuro ex fumatore e motivarlo a resistere alla tentazione di ricominciare a fumare. Contemporaneamente la persona che ha smesso di fumare può esprimere in qualsiasi momento con uno smiley come si sente e chiedere aiuto al Buddy.

Quanto dura una sfida dell'app SmokeFree Buddy?

È possibile fissare la durata della sfida a smettere di fumare (10, 20 o 30 giorni). La persona che smette può scegliere autonomamente la data in cui rinunciare al fumo entro i 7 giorni successivi, in modo da avere abbastanza tempo per prepararsi.

Come si usa l'app SmokeFree Buddy?

L'app è semplice da usare. Un cruscotto guida i partecipanti passo dopo passo attraverso il processo di sostegno. Sono disponibili diverse funzioni: chat, messaggi, scelta di bonus (virtuali), statistica, banca dati consultabile sulla disassuefazione al fumo, ecc.

A cosa serve lo smiley nella schermata dell'app SmokeFree Buddy?

Al centro dell'app c'è un grande smiley. Chi ha smesso di fumare può usarlo per esprimere le sue emozioni del momento. Si sente «felice», «ansioso», «affamato», «stanco», «irritabile» o «depresso»? È possibile impostare anche l'intensità delle emozioni.

Quali ulteriori vantaggi offre l'app SmokeFree Buddy?

Entrambi gli utenti hanno accesso alla banca dati delle conoscenze, che informa in maniera chiara con messaggi concisi sugli effetti del fumo e le offerte di aiuto per smettere di fumare.

Come comunicano le due persone tra loro?

La principale piattaforma di sostegno è la chat. Qui i partner possono scambiarsi messaggi personali e predefiniti. Per esempio il Buddy può reagire alle variazioni dello stato d'animo dell'ex fumatore.

Quale valore aggiunto offre l'app SmokeFree Buddy a chi vuole smettere di fumare?

Chi ha smesso di fumare può celebrare ogni giorno il proprio successo: un contatore indica quanti giorni ha già resistito senza accendere una sigaretta. Vengono indicate anche le sigarette non fumate, il denaro risparmiato e i riconoscimenti (virtuali) del Buddy.

Chi ha sviluppato l'app SmokeFree Buddy?

L'app è un sottoprogetto della campagna nazionale SmokeFree. È stata sviluppata in stretta collaborazione dall'Ufficio federale della sanità pubblica e dall'Institut de Santé Globale dell'Università di Ginevra. I contenuti e i suggerimenti per il sostegno disponibili per il Buddy si fondano su basi scientifiche.

Qual è la novità dell'app SmokeFree Buddy?

L'app mette in contatto due persone che si conoscono già, con un effetto incentivante su chi tenta di smettere di fumare. Pertanto i messaggi non sono inviati automaticamente, ma personalizzati prima dell'invio da chi presta sostegno (Buddy).

Perché è consigliabile farsi aiutare a smettere di fumare da un Buddy?

Diversi studi dimostrano che il sostegno da parte di una persona amica aumenta le probabilità di riuscire a smettere di fumare. Tuttavia fornire un aiuto adeguato non è sempre facile. L'app suggerisce al Buddy come intervenire al meglio.

Quali requisiti tecnici deve avere il cellulare per poter scaricare l'app SmokeFree Buddy?

L'app funziona su smartphone con sistema operativo Android (4.0.3 o superiore) o iOS (7.1 o superiore) e può essere scaricata da siti di app più comuni. Il sito web www.smokefree.ch fornisce un link diretto e ulteriori informazioni sull'app SmokeFree Buddy. L'app è disponibile in tedesco, francese e italiano.