

## TECNOLOGIA AL SERVIZIO DELLA SALUTE

Ops! Ognuno può smettere è un app innovativa che può rappresentare un ottimo alleato per liberarti dal fumo in modo interattivo e competitivo. Se decidi di "giocare" con Ops! anziché accenderti una sigaretta la tua salute ti premierà e anche le tue tasche ne trarranno vantaggio. Avrai a disposizione un contatore personalizzato che conterà i benefici ottenuti per la tua salute e per il tuo portafoglio.

## DOVE TROVO L'APPLICAZIONE?



L'app può essere scaricata fotografando il Qr-code che trovi nel materiale informativo della campagna "Accendi la mente non la sigaretta", dal sito [www.opsnofumo.org](http://www.opsnofumo.org), da Facebook.com/opsnofumo, chiamando gratuitamente dallo smartphone 029 296 60 (in collaborazione con 1Ring), dai siti dei promotori, tramite bluetooth in tutti gli ambienti dell'Università di Udine. Saremo inoltre presenti alla festa di chiusura dell'anno accademico che si terrà il 31 maggio in concomitanza con la giornata mondiale contro il fumo.

## GUADAGNA LA SALUTE E IL PORTAFOGLIO

**Salute:** vivaci animazioni prenderanno vita sul display ogni volta che interagirai con l'applicazione. A seconda del numero di sigarette risparmiate le animazioni ti informeranno dei progressi compiuti, motivandoti a progredire. Raggiunti determinati traguardi riceverai dei "badge" (spillette virtuali) a ulteriore gratificazione dell'impegno investito.

**Denaro:** l'applicazione terrà conto del risparmio economico ottenuto, pari al costo della sigaretta non fumata. Sarà possibile accedere in qualunque momento a un contatore che fornirà dati assoluti e trend nel tempo. Potrai così monitorare periodicamente i progressi compiuti.

## "SOCIAL" E' MEGLIO

Grazie all'interazione con Facebook e Twitter potrai coinvolgere tuoi amici attraverso il passaparola online (e-buzzing). L'applicazione pubblicherà messaggi nei social network stimolando i conoscenti a complimentarsi con te e provare a loro volta a liberarsi dal fumo. Parteciperai inoltre ad una classifica degli utenti che "hanno acceso la mente, non la sigaretta", pubblicata nella community [www.opsnofumo.org](http://www.opsnofumo.org) e visualizzabile nelle landpage dei pc dell'Università di Udine.



La campagna sperimentale di promozione "Accendi la mente, non la sigaretta" è promossa dall'Urp - Ufficio comunicazione interna ed esterna dell'Ass.4 Medio-Friuli e finanziata dalla Regione Friuli Venezia Giulia, Comune di Udine e in collaborazione con l'Università di Udine.

## QUANTI SOLDI SPRECA MEDIAMENTE IN FUMO UNA FAMIGLIA?



**1,90 %** del budget complessivo

Nomisma 2010

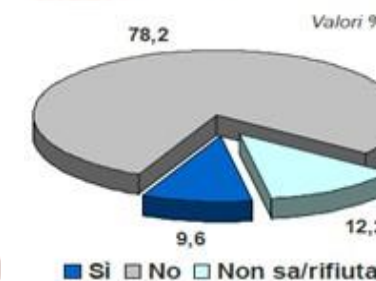


## VOGLIO SMETTERE

### Intenzione di smettere di fumare

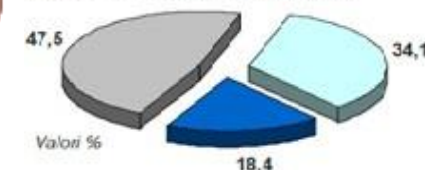
Base: fumatori attuali (698)

Lei sta pensando seriamente di smettere di fumare nei prossimi 6 mesi?



Pensa che smetterà di fumare nei prossimi 30 giorni?

Base: % di "SI" alla dom. A (67 casi)



Ossfad - Doxa ISS 2011

## PREZZO

Liberarsi dal fumo implica la rinuncia al "piacere" negativo della sigaretta. Lo stato di ansia scaturito dalla voglia di una sigaretta verrà appagato dall'uso dell'applicazione gratuita che ti informerà sui benefici che stai ottenendo. L'impegno viene ripagato con un miglior stato di salute, risparmio economico e soddisfazione personale.



Promotore



Media partner



Budget: 5.000 €

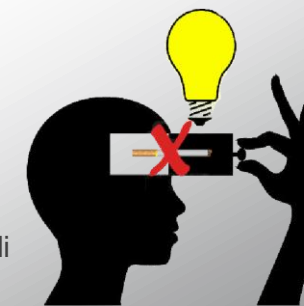
## Campagna di Marketing Sociale

### Accendi la mente, non la sigaretta Campagna sperimentale di prevenzione e promozione della salute

**OPS!** Ognuno Può Smettere è un'applicazione per smartphone pensata appositamente per un pubblico giovane e motivato che desidera liberarsi dalla dipendenza da fumo in modo vivace e dinamico.

### COSA SI INTENDE PER MARKETING SOCIALE?

"L'utilizzo delle strategie e delle tecniche del marketing per influenzare un gruppo target ad accettare, modificare o abbandonare un comportamento in modo volontario, al fine di ottenere vantaggio per i singoli individui o la società nel suo complesso". - Kotler P, Roberto N., Lee N.



Impugna lo smartphone e fotografami



## F.A.Q. (FREQUENTLY ASKED QUESTION)

**Posso usare Ops! anche se utilizzo il tabacco in busta?** Certo, potrai selezionare la marca di tabacco usata e stimare il costo medio della tua sigaretta rollata.

**Non ho uno smartphone, posso usare Ops! in altri modi?** Sì, anche se è consigliabile usare l'app con uno smartphone è comunque possibile usufruirne anche con tablet pc, desktop, Ipad e tramite Facebook.

**Ho letto che Ops! è "social" e si integra con Facebook, Twitter e altri siti. La mia privacy viene rispettata?** Certamente. Sarai tu a decidere se l'applicazione potrà pubblicare messaggi sulla tua bacheca Facebook o messaggi su Twitter. Così come potrai scegliere se partecipare con il tuo nome reale o con un nickname alle "classifiche" pubbliche su Facebook e [www.opsnofumo.org](http://www.opsnofumo.org)

**Le animazioni presentate durante l'interazione con Ops! spesso illustrano dati e percentuali relative allo stato di salute. Sono reali?** I dati sono veritieri e certificati dal Centro Prevenzione Trattamento Tabagismo e dalle aziende socio sanitarie territoriali.

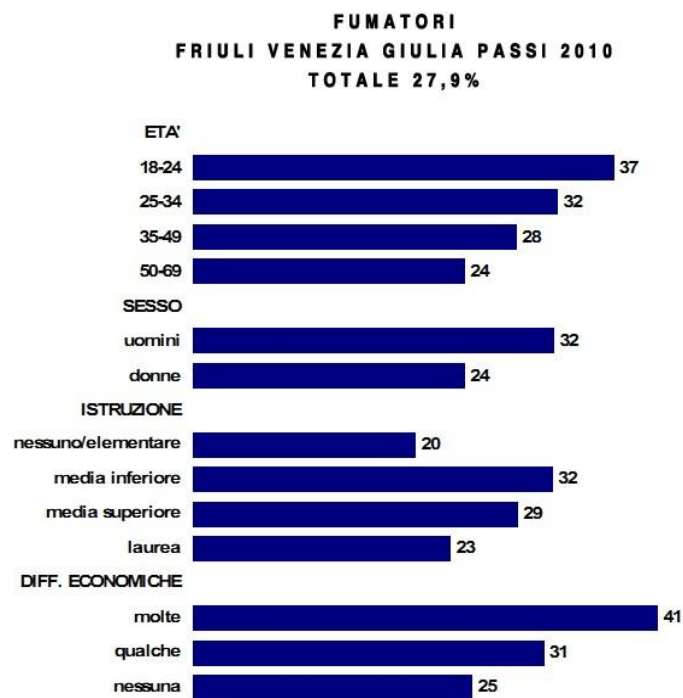
**Dove trovo approfondimenti legislativi riguardanti il fumo?**

I maggiori riferimenti legislativi sono: Direttiva 2001/37/CE, Legge n.3 /2003, Legge "Sirchia" del 10 gennaio 2005. Consigliamo di consultare il Programma ministeriale "Guadagnare Salute"

## Contesto in cui operiamo

### CHI FUMA?

In Friuli Venezia Giulia, secondo i dati rilevati dal PASSI (Progressi per le aziende sanitarie della salute in Italia della Regione Friuli Venezia Giulia): il 27,9% della popolazione fuma; tra i fumatori la media delle sigarette fumate quotidianamente è pari a 13; il tasso di tabagismo è in media con le altre regioni d'Italia.



Secondo i dati Doxa 2011 a livello nazionale, chi fuma ha iniziato tra i 17 e i 18 anni ed è stato influenzato dagli amici. Inoltre:

- consuma 13,6 sigarette al giorno,
- spende 15,4 euro a settimana per le sigarette,
- gli mancherebbe la compagnia della sigaretta,
- se ha tentato di smettere lo ha fatto senza alcun supporto.

### CONTESTO PSICOGRAFICO

Il 69% della popolazione giudica in modo positivo il proprio stato di salute. Sono i giovani di età compresa tra i 18 e i 34 anni, fascia in cui si registrano abitudini alimentari qualitativamente scadenti, a dichiararsi più soddisfatti della loro salute reputandola buona o molto buona. Il 63% degli intervistati pratica attività fisica in quantità inferiore a quanto raccomandato, il 15% è completamente sedentario e il problema del sovrappeso affligge oltre il 40% della popolazione. La stessa percentuale tra i 18 e i 69 anni ha abitudini di consumo di alcool a rischio.

### PERCHE SI FUMA?

Si COMINCIA a fumare influenzati dagli amici o dal partner, cattivi esempi in famiglia, perché si prova "piacere", soddisfazione e sicurezza, ci si sente più grandi. Si fuma la prima sigaretta anche per curiosità, stress, agitazione e anche per ridurre l'appetito.

Si CONTINUA a fumare perché non si hanno incoraggiamenti o aiuti dagli amici, verrebbe a mancare il legame con la sigaretta, situazioni e persone farebbero riprendere a fumare. Anche il senso di disorientamento e la paura di non riuscire a smettere concorrono a creare dipendenza.

### COSA SI FA GIA' A UDINE?

La città di Udine è particolarmente attiva nel processo di promozione della salute; nel 2003 ha ricevuto un riconoscimento ufficiale da parte dell'Oms (Organizzazione mondiale della sanità), cui ha fatto seguito la pubblicazione del Piano di Salute. Il distretto sanitario, in collaborazione con l'ufficio "Città Sane" del Comune di Udine, organizza l'iniziativa "Air" al cui interno si inserisce il "Progetto contro il tabagismo" rivolta agli istituti scolastici della città.

### QUANTO VALE LA TUA VITA?

Nel 2010 agli introiti provenienti dalla vendita di sigarette sono corrisposti 71.455 decessi.



Ossfad – Istituto Superiore di Sanità

### VALUTAZIONE DEL PROGETTO

**Fase iniziale:** monitoraggio dell'andamento dei download. **Fase intermedia** (Festa studentesca del 31 maggio): nuova verifica del numero di installazioni, reale utilizzo e profondità dell'interazione per apportare eventuali correttivi. **Fase conclusiva:** somministrazione di questionari telematici per determinare l'efficacia del progetto, la persistenza nel tempo ed i vantaggi ottenuti a livello salutare ed economico. Si rende necessario monitorare l'utilizzo dell'applicazione e il verificarsi di casi di recidività nel medio e lungo termine.



### DESTINATARI DELLA CAMPAGNA SPERIMENTALE

La campagna di marketing sociale è rivolta ai fumatori della Regione Friuli Venezia Giulia di età compresa tra i 18 e i 34 anni in possesso di uno smartphone. La città scelta per la sperimentazione iniziale è Udine.



### OPSNOFUMO.ORG

Il sito di riferimento è strutturato in 4 sezioni principali. "Liberiamoci dal fumo" contenente sintesi e approfondimenti riguardanti la dipendenza da tabacco. "Scarica l'app" offre il download ed informazioni sull'utilizzo; su "Gioca con noi" è possibile mettere alla prova la propria conoscenza sui danni derivanti dal fumo e sui benefici ottenuti smettendo, con la possibilità di aggiudicarsi periodicamente dei gadget. La "Community" è un luogo di incontro virtuale dove è possibile condividere testimonianze, curiosità e trovare supporto di personale medico pronto a rispondere a quesiti.



### BIBLIOGRAFIA E LINK

Soggia A., (a cura di), Secondo rapporto sulla comunicazione sociale in Italia, Carocci, Roma, 2011  
Fattori G., Vanoli M., "Il marketing sociale: opportunità e prospettive", in Cuoco E., Pagani R., Pasquali M. Fattori G., French J., Blair-Stevens C., Guida operativa al marketing sociale, Artestampa, Modena, 2009.

[www.epicentro.iss.it/passi/sorvRisultatiRegionale](http://www.epicentro.iss.it/passi/sorvRisultatiRegionale);  
[www.giovanivfg.it](http://www.giovanivfg.it); [www.sanita.fvg.it](http://www.sanita.fvg.it); [www.udin-e.it](http://www.udin-e.it);  
[www.comune.udine.it](http://www.comune.udine.it); [www.tabaccologia.it](http://www.tabaccologia.it); [www.iss.it](http://www.iss.it);

U.R.P.  
Via Pozzuolo, 330  
33100 Udine (UD)  
[urp@mediofriuli.it](mailto:urp@mediofriuli.it)

Progetto realizzato da  
Alessia Angelo  
Annamaria Bognanno  
Leire Bueno  
Mirko Zago

Fammi  
Una foto



### LETTERATURA

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1471-2369.tb0206111>

[www.alphalaserinfo.com/2010/11/02/using-mobile-apps-to-quit-smoking](http://www.alphalaserinfo.com/2010/11/02/using-mobile-apps-to-quit-smoking)

<http://www.legacyforhealth.org/3637.aspx>

