

Berna, 4 luglio 2019

Educare alla salute con un'app

Il progetto ready4life realizzato dalla Lega polmonare ha aiutato 6300 giovani studenti in tutta Svizzera durante l'anno scolastico 2018/2019 a migliorare le loro competenze sulla salute e a rafforzare la loro resistenza alle sostanze che inducono dipendenza.

Il consumo di sostanze che producono dipendenza da parte dei giovani

Il fisico dei giovani, ancora in fase di crescita, è particolarmente soggetto a riportare danni in caso di assunzione di sostanze che inducono dipendenza. Oltre la metà dei fumatori inizia a consumare tabacco da giovane. Chi inizia a fumare da giovane di solito ha maggiori difficoltà a smettere. Possibili rischi del consumo d'alcol sono invece, ad esempio, difficoltà di apprendimento, intossicazione o propensione alla violenza. Il consumo regolare di cannabis compromette la capacità di reazione e anche quella di concentrazione.

L'app di coaching aiuta

[ready4life](#) aiuta i giovani in questa fase critica della vita a prendere decisioni importanti per la loro salute, ad adottare un buono stile di vita e a ridurre il consumo di sostanze che creano dipendenza. L'app di coaching li accompagna per quattro mesi. Aiutandoli a consolidare le loro nozioni e competenze sulla salute, l'app li incoraggia ad adottare uno stile di vita sano.

Adesione sempre maggiore a livello nazionale

Nell'anno scolastico 2018/2019 il numero di iscritti al progetto è triplicato rispetto all'anno precedente, raggiungendo un totale di 6300 studenti in 15 cantoni. Dal 2016 hanno partecipato già 11 000 studenti.

Nel gruppo di giovani fumatori il progetto ha portato a una riduzione significativa del consumo di sostanze che inducono dipendenza: 30% di consumo di tabacco, 17% di alcol e 16% di cannabis in meno.

«ready4life è un bellissimo progetto e partecipare è facilissimo. È molto chiaro e devo dire che mi ha proprio aiutato», conferma Malena Skeneraj, una delle vincitrici del progetto ready4life.

ready4life

[ready4life](#) è un progetto della Lega polmonare, sviluppato in collaborazione con l'Istituto svizzero di ricerca sulla salute pubblica e sulle dipendenze (ISGF) e con l'Istituto per la gestione delle tecnologie dell'Università di San Gallo (ITEM-HSG) e realizzato a livello tecnico grazie a Pathmate Technologies. Il progetto è offerto in tutte le regioni linguistiche della Svizzera. I due premi principali del valore di CHF 1000.– in assegni Reka sono stati sponsorizzati dall'assicurazione CSS.

Cifre e fatti sulla Lega polmonare

La [Lega polmonare](#) è un'organizzazione sanitaria senza scopo di lucro con più di 700 collaboratori e da più di 115 anni si impegna per i pazienti affetti da malattie polmonari e delle vie respiratorie.

In 70 sedi in tutta la Svizzera e a domicilio, fornisce consulenza e assistenza a più di 100 000 pazienti affinché possano vivere quanto più possibile senza disturbi e in autonomia. La Lega polmonare si impegna inoltre negli ambiti della promozione della salute e della prevenzione, nonché della formazione di professionisti e della promozione della ricerca. La Lega polmonare svizzera è un'organizzazione sanitaria che ha ottenuto il marchio di qualità ZEWO, nonché l'NPO Label per l'eccellenza gestionale.

In caso di domande rivolgersi a

Lega polmonare svizzera

Andrea Adam

Responsabile stampa

031 378 20 53

a.adam@lung.ch