

## Covid-19: educazione alla prevenzione e alla cura

L'informazione è tanto più efficace quanto più chiara e coerente. E purtroppo in questi mesi di pandemia non sempre i governi hanno diffuso messaggi privi di contraddizioni e facili da recepire

**Tutti i Paesi** stanno oggi facendo fronte ad una grave crisi sanitaria legata alla pandemia da Coronavirus 19 e i governi si trovano a doverne gestire l'importante impatto in termini di morbilità e mortalità e arginarne le ricadute sul piano sociale, economico e politico.

La gestione quotidiana rende necessaria la selezione tra pazienti da ospedalizzare, l'isolamento dei positivi al test molecolare: chi è stato in contatto con persone positive e gli asintomatici (per evitare diffondersi del virus anche nelle famiglie) e coloro che presentano sintomi lievi (per evitare l'aggravamento delle loro condizioni di salute).

Anche quando la positività non è presente si consiglia, ed in certi periodi si richiede, la permanenza a casa per via del rischio che si corre di contrarre la malattia in assenza di vaccini e cure specifiche di accertata totale efficacia.

L'isolamento che la gestione della pandemia esige fa emergere la necessità di mettere in atto strategie di gestione dell'ansia e dello stress e richiede anche alla popolazione l'acquisizione di competenze di prevenzione della malattia.

a cura di:

**Maria Grazia Albano**  
Dipartimento Interdisciplinare di Medicina, Università degli Studi di Bari;

**Jean François d'Ivernois**  
prof. emerito, LEPS, Université Sorbonne-Paris Nord

Sollecita, inoltre, l'esercizio di capacità di autocura da parte di tutti quei pazienti che sono già stati colpiti dal Covid e dimessi dall'Ospedale e da parte di tutti coloro che sono affetti da malattie croniche e che, a causa della pandemia, hanno difficoltà di accesso alle strutture sanitarie del territorio ed agli ospedali, sovraffollati di pazienti Covid.

Appare oggi più che mai evidente, considerata la situazione di grave crisi in cui le strutture sanitarie versano, l'urgenza e l'importanza di educare la popolazione sana e quella malata. Dal grado di educazione della popolazione in materia di salute dipendono, infatti, l'andamento della pandemia e l'evoluzione delle malattie croniche a medio e lungo termine.

Abbiamo voluto, per questo, volgere un rapido sguardo verso le attività educative che si svolgono in questo periodo.

**Alle attività di educazione sanitaria (a)**, condotte per prevenire il contagio nelle persone sane, va riconosciuta una rilevanza estrema nel contesto attuale. Appare evidente che i media, internet, i quotidiani, i luoghi pubblici e persino gli esercizi commerciali divulgano le regole essenziali



da rispettare. Quindi: distanziamento, obbligo di portare la mascherina, nei luoghi chiusi e all'aperto, evitando il più possibile il contatto con gli altri, lavarsi con regolarità le mani con soluzione idroalcolica o sapone, non toccarsi la bocca e il naso, arieggiare spesso gli ambienti, starnutire e tossire nel gomito, disinfettare le superfici con cui si viene più spesso a contatto. Questi messaggi, anche se inizialmente relativamente confusi



“ L'isolamento che la gestione della pandemia esige fa emergere la necessità di mettere in atto strategie di gestione dell'ansia e dello stress e richiede anche alla popolazione l'acquisizione di competenze di prevenzione della malattia

## Classificazione delle forme di prevenzione:

- a) nella prevenzione **primaria rientrano le attività di educazione alla salute, indirizzate alla popolazione sana e negativa al Covid test;**
- b) la **prevenzione secondaria si rivolge a quanti sono positivi al Covid test con o senza sintomi;**
- c) la **prevenzione terziaria riguarda i pazienti cronici e coloro che vengono dimessi dall'Ospedale e devono continuare a gestire il loro follow up e, spesso, i postumi della malattia.**

sigliato di: informarsi sui sintomi di Covid più frequenti, rimanere in una stanza senza contatti con gli altri, aprire spesso la finestra per cambiare aria, indossare una mascherina chirurgica negli ambienti condivisi, lavarsi spesso le mani, usare un bagno separato o pulirlo, se condiviso, dopo ogni utilizzo, usare sempre asciugamani, piatti e posate personali, non invitare nessuno a casa. È inoltre necessario controllare la temperatura due volte al giorno e, in occasione della comparsa o dell'aggravamento di sintomi come febbre, tosse o difficoltà a respirare, consultare telefonicamente il proprio Medico e seguire le indicazioni ricevute. In caso di sintomi gravi come febbre alta e difficoltà respiratorie si consiglia di chiamare il 112 ma non recarsi al Pronto Soccorso.

perché ancora le vie di propagazione del virus erano poco note, sono stati poi diffusi in maniera chiara e sono stati per lo più ben recepiti dalla popolazione, anche se certamente ignorati dai negazionisti e a volte dai più giovani perché in principio non ritenuti contagiosi.

**A chi è positivo al Covid test (b)** e può, quindi, non manifestare alcun disturbo o avvertire sintomi più o meno importanti, viene solitamente con-

**Una attenzione particolare meritano i pazienti cronici (c),** spesso pluripatologici e la loro educazione.

Per loro è stato difficile avere accesso alle cure nel contesto della medicina ospedaliera e del territorio a causa dell'indisponibilità di parte del personale medico, che ha dovuto e deve ancora sopportare un sovraccarico di lavoro e per la mancanza di posti letto in reparti no-Covid. La paura di contrarre il Covid ha poi giocato un ruolo essenziale ed ha determinato un allontanamento dal curante ed una gestione autonoma della malattia e delle crisi.

Nel corso di questa epidemia l'importanza di educare il paziente all'auto-cura si è resa così del tutto palese. Il timore da più parti espresso è, infatti, di riscontrare, una volta terminata la pandemia, complicanze importanti dovute ad una cattiva gestione della malattia cronica soprattutto da parte di pazienti in età avanzata. Il lungo "periodo Covid" ha reso necessario un adattamento dei programmi di Educazione Terapeutica del Paziente (ETP) già esistenti ed ha portato alla realizzazione d'interventi a distanza pertinenti con le problematiche di gestione della malattia in epoca di pandemia.

La SETE (Società Europea di Educazione Terapeutica) sta effettuando uno studio sul modo in cui i curanti-educatori hanno adattato le loro pratiche di educazione terapeutica del paziente (TPE) durante la crisi del Covid-19.



I primi risultati dell'indagine condotta durante il periodo di confinamento tra 410 coordinatori dei programmi educazione terapeutica in Francia e nei suoi dipartimenti d'oltremare (714 programmi) allo scopo di descrivere gli adattamenti apportati ai programmi e illustrare l'offerta educativa relativa al Covid-19, hanno evidenziato che il 70% dei programmi è stato interrotto, il 29% ha visto le proprie attività continuare con alcune modifiche e l'11% ha incluso attività di prevenzione Covid-19.

Si è constatata, inoltre, la chiusura di alcune UTEP (Unité Transversale d'Education du Patient, che coordina l'educazione terapeutica tra gli operatori sanitari ospedalieri e territoriali e fornisce assistenza allo sviluppo di nuovi programmi) e la maggior parte delle attività in gruppo è stata sostituita con sessioni individuali anche attraverso strumenti digitali.

In alcuni programmi anche via web

(es: "Vivere meglio la malattia cronica in isolamento" UTEP dell'Ospedale di Montpellier, Francia) è stato incluso un incontro sulle misure di contenimento dell'epidemia (misure protettive, rilevamento dei segni di gravità,..) ed incontri sull'esercizio fisico, sull'alimentazione, sulla gestione dello stress con la meditazione e lo yoga.

Il programma "Covid-19: informarsi, proteggersi, identificare i segni di aggravamento, vivere con la mia malattia cronica" dell'UTEP dell'Ospedale di Montpellier (che svolge 58 programmi di ETP) è destinato a 5-10 persone con una o più patologie croniche. Si è proposto di far comprendere meglio l'infezione da Covid-19 e far mettere in atto misure di sicurezza.

Più specificatamente gli obiettivi del programma sono:

- comprendere i dati epidemiologici della pandemia, le modalità di tra-

missione del virus, i sintomi, i trattamenti

- descrivere i metodi di prevenzione e metterli in pratica;
- descrivere i segni di peggioramento in caso di infezione;
- perseguire una buona gestione della malattia cronica (*follow-up*, trattamenti) nel periodo epidemico;
- selezionare le informazioni attendibili.

La durata dell'incontro sul web è di 2h45.

Dopo un primo momento dedicato all'accoglienza e alla presentazione delle modalità di svolgimento dell'incontro, ciascun partecipante ha indicato le sue aspettative e bisogni. È poi previsto un momento d'informazione generale sul Covid durante il quale i partecipanti discutono sulle difficoltà riscontrate e commentano un diorama. I temi della successiva discussione sono: "come proteggermi" (i gesti barriera) e "farsi testare". Si affrontano quindi tematiche più specifiche: i segni di aggravamento (quali sono, quando telefonare al Medico, come andare in Ospedale) e le problematiche ingenerate dalle patologie di cui soffrono i partecipanti (le difficoltà di accesso al Medico, al trattamento; come adattarsi e come essere sostenuti). Nella fase finale dell'incontro vengono inviati documenti sulla prevenzione e viene compilato un questionario di soddisfazione.

L'UTEP dell'Ospedale di Montpellier ha anche organizzato un *atelier* sul web della durata di 2h30 con l'obiettivo di mettere i pazienti cronici in grado di comprendere l'importanza dell'esercizio fisico per la loro salute, conoscere vari tipi di esercizio fisico da praticare in casa, stabilire un piano personalizzato di pratica regolare dell'attività fisica. Dopo un tempo di presentazione dei partecipanti e delle regole dell'*atelier*, 15 minuti sono dedicati ad una discussione sulla percezione dell'attività fisica e 20 sui suoi effetti sulla salute (fisica, psicologica, sociale). I successivi 40 minuti sono dedicati al tema del "riscalda-



Senza educazione le persone si ritroveranno in condizioni gravemente compromesse o forse, ancor prima, saranno vittime delle loro stesse lacune





I messaggi di educazione alla salute sono oggi al centro della nostra attenzione, così come oggi ci sembra estremamente importante che il paziente sappia cosa fare se riscontra una positività al test

## Conclusione

**Un'educazione è efficace se è coerente e chiara.**

Non sempre si è riusciti in questi mesi a diffondere messaggi privi di contraddizioni e facili da recepire e spesso si è evidenziato il contrasto delle rappresentazioni, delle credenze e delle conoscenze delle persone con quanto è stato divulgato e deciso. Sarà certamente anche a breve oggetto di resistenze diffuse la raccomandazione di vaccinarsi, che verrà presto diramata e alla quale si opporranno quanti hanno timori relativi agli eventuali gravi effetti indesiderati dei vaccini. L'importanza di un'informazione chiara, esaustiva ed unanimemente condivisa da parte della comunità scientifica appare sempre più evidente anche alla luce delle reazioni di una parte delle popolazioni che non hanno compreso, né per questo condiviso, quanto raccomandato dai governi adottando comportamenti rischiosi per sé e per gli altri.

I messaggi di educazione alla salute sono oggi al centro della nostra attenzione, così come oggi ci sembra estremamente importante che il paziente sappia cosa fare se riscontra una positività al test.

Ma abbiamo realmente considerato quali potrebbero essere i danni di una mancata educazione ai pazienti cronici in questo periodo di tempo? Dopo aver per anni prestato attenzione principalmente alle malattie croniche per numerose ragioni, questa epidemia ha ridato la priorità a quelle acute caratterizzate da un improvviso apparire di crisi e complicanze.

Questo improvviso e necessario spostamento dell'attenzione ci porta a comprendere quanto sia indispensabile nella prossima fase, quando la pandemia sarà finita, chiederci cosa abbiamo imparato. Dovremmo aver imparato che l'educazione è vitale per le persone che devono gestire una condizione del tutto nuova (dopo l'ospedalizzazione per Covid) o le malattie che da anni accompagnano la loro vita quotidiana. Senza educazione queste persone si ritroveranno in condizioni gravemente compromesse o forse, ancor prima, saranno vittime delle loro stesse lacune. Dovremmo anche riflettere su come e quando fare appello alla telemedicina che in questo momento ci è stata di grande aiuto per mantenere quelle relazioni che il virus avrebbe altrimenti troncato e come utilizzare al meglio l'educazione a distanza, che potrebbe in futuro rendere raggiungibili pazienti confinati nella loro solitudine.



mento”, ad esercizi di rafforzamento muscolare, di coordinamento, di equilibrio e flessibilità e di *stretching*. Infine, si svolge una discussione sulle sensazioni, sulle difficoltà e sulla possibilità di eseguire regolarmente gli esercizi. La parte finale è dedicata alla valutazione e ai commenti.

Non abbiamo, invece, molte informazioni su come vengono educati i pazienti alla gestione del post-covid. Alcuni Ospedali (es: il San Gerardo di Monza) hanno messo a punto un programma di sorveglianza attiva grazie al quale si effettua il monitoraggio del paziente per due settimane attraverso uno *smartphone* collegato a strumenti che misurano diversi parametri (la saturazione, la temperatura, la PA, la frequenza respiratoria).

Se il paziente dimesso è guarito dovrebbe mettere in atto le indicazioni valide per la popolazione in generale; se clinicamente guarito ma ancora

positivo al test, deve isolarsi in casa fino al momento del recupero completo e al responso negativo al test. Questa educazione dovrebbe essere effettuata prima della dimissione anche al fine di prevenire il contagio di persone sane dell’entourage.

Non tutti i pazienti tornano, però, nelle loro abitazioni; anche se alcuni vengono indirizzati presso strutture residenziali, tutti hanno comunque bisogno di un supporto educativo. Insieme ai familiari dovrebbero ricevere istruzioni dettagliate per il *follow-up* ed averle comprese. Al momento della dimissione dovrebbero ricevere un piano terapeutico per l’utilizzo di tutti i farmaci da assumere e il programma di tutti gli appuntamenti per il *follow up*. Dovrebbero anche sapere che con il proprio medico di base va fissato subito un appuntamento per una visita di controllo (3-10 giorni dopo le dimissioni).