

**«Sei su dieci si isolano» Il muro degli anziani per paura di morire soli**

Covid, gli anziani si isolano: la paura di morire soli

Italia

Giovedì 22 Ottobre 2020 di Graziella Melina

Chiusi in casa per paura del contagio, spesso soli e alle prese con un sistema sanitario che non sempre riesce a garantire risposte certe. In questi mesi di pandemia, le difficoltà degli over 65 si sono amplificate. Come emerge da un sondaggio di Senior Italia FederAnziani, condotto su un campione di 645 persone, la quotidianità fatta di abbracci con i nipotini o di chiacchiere con un amico ha lasciato il posto all'isolamento e spesso persino alla depressione. Il 57% degli over 65, infatti, ha rinunciato ad incontrare altre persone, il 28,4% non riesce nemmeno a vedere i propri familiari.

Malati cronici

A ciò si aggiunge poi, per i malati cronici (65,3%), la difficoltà a contattare i medici o fare le visite nelle strutture pubbliche (il 36,3%), tanto che alla fine il 33,3% si è rivolto alle strutture a private. I motivi per lasciarsi scoraggiare, dunque, non mancano. Ma bisogna reagire. «è importante che la persona anziana raccolga le energie che ha per sviluppare una sorta di resistenza, proprio di fronte a questo momento di difficoltà» è la raccomandazione di Alberto Pilotto, presidente della Società italiana di Geriatria Ospedale e Territorio. Per riuscirci, in fondo, basta seguire alcune regole. «Innanzitutto bisogna curare l'aspetto dell'attività fisica», come suggerisce Pilotto. E non è necessario andare in palestra. «Bastano due metri quadrati a casa, un tappetino, e per mezz'ora al giorno ci si dedica allo svolgimento di un'attività fisica».

Poi, bisogna «evitare di autogestirsi, soprattutto se si hanno malattie croniche, sospendendo le cure o modificandole da soli». Infine, «chi sta vicino all'anziano deve porre grande attenzione se c'è qualcosa che si modifica in termini di sintomi, legati soprattutto alla depressione». In quel caso, occorre contattare il medico e informarlo. Resta poi prioritaria «la cura dell'alimentazione e dell'idratazione. Spesso, infatti, c'è la tendenza ad abbandonarsi a un percorso che non è salutare». Per sentirsi meno soli, bisogna poi vincere le resistenze e imparare a maneggiare le nuove tecnologie. Potrà essere utile sia per contattare il medico che per ritrovare il sorriso di una persona cara, ma lontana. «Non servono grandi tecnologie - assicura Pilotto - Basta attrezzarsi con tablet o videotelefonino o comunque con internet per tenersi in collegamento. Bisogna ricordare che l'85 per cento degli anziani a domicilio non sono fragili e sanno usare questi strumenti».

Per tutti poi è fondamentale la prevenzione. «Le vaccinazioni antinfluenzali e poi le misure anticovid rimangono cruciali». Prima fra tutte il distanziamento. «è duro rinunciare all'abbraccio del nipotino - ammette Pilotto - però il rischio del passaggio dell'infezione c'è e se colpisce una persona anziana, tanto più se ha una condizione di fragilità, può essere pericoloso. Quindi, fate videotelefonate, comunicate a distanza e se vengono persone a trovarci a casa, mettiamoci la mascherina».

© RIPRODUZIONE RISERVATA