

DOPO LE TASK FORCE SANITARIE AVVIATE AD ALBA E BRA TOCCA ORA A LANGA E ROERO

Cuneo, la Federazione italiana dei medici di medicina generale e l'Azienda sanitaria.

Partiamo dall'inizio: che cosa succede quando una persona manifesta sintomi riconducibili al coronavirus? Lo spiega Luciano Bertolusso, medico di famiglia con studio a Sommariva Perno e segretario provinciale della Fimmg: «La prima valutazione spetta al medico di famiglia o al pediatra di libera scelta, se si tratta di un bambino. In base alla valutazione dei sintomi e alla conoscenza del paziente, il medico proverà con una terapia. Se questa non avrà effetto, allora la diagnosi di Covid-19 diventerà sempre più probabile e si procederà a informare il Sisp, il Servizio di igiene e di sanità pubblica dell'Asl».

È a questo punto che la persona diventa ufficialmente un sospetto, che potrà essere confermato o meno con il tampone solo in caso di contatti stretti con un positivo conclamato. Altrimenti non si esce dal dubbio, a meno che la situazione non precipiti, tanto da richiedere il ricovero. Per entrambe le situazioni, se non si necessita subito di ospedalizzazione, inizia la fase del monitoraggio al domicilio, per valutare

l'evolversi della situazione. È qui che intervengono le Usca: «Può essere lo stesso medico ad attivarle, così come il pediatra o la guardia medica, se è quest'ultima a intervenire per prima. Così come può essere il Sisp, che ha la responsabilità generale di tutti i pazienti Covid-19 positivi. Infine, la segnalazione può arrivare dall'ospedale, quando si tratta di pazienti dimessi, che tornano al domicilio dopo aver superato la fase più critica. Il concetto chiave è quello di creare figure in grado di affiancare i medici di famiglia nella loro attività giornaliera, instaurando vere e proprie collaborazioni operative», spiega Bertolusso.

Una volta che l'Usca interviene, ci potranno essere diverse modalità per monitorare i pazienti: «Per i casi con sintomatologia lieve, il monitoraggio avviene al telefono, chiedendo una serie di parametri. Anche perché i medici Usca sono attrezzati con tutti i dispositivi di protezione necessari, ma non ne hanno in abbondanza e per questo vanno razionalizzati al meglio. Per i casi più complessi, invece, viene effettuata la visita al domicilio. Dopo ogni intervento, dev'essere compilata un'apposita scheda di monitoraggio, che viene inviata al medico curante e al Sisp, che in questo modo vengono informati sull'evolversi della situazione».

Francesca Pinaffo

2 Abbiamo la preziosa occasione, oltre a provare a rilassarci, di imparare ad annoiarci: la noia positiva, come sperimentazione del vuoto creativo, in cui nascono idee e nuovi modi di essere. Il tempo ritrovato può diventare, ad esempio, un buon momento per riorganizzare il nostro vivere quotidiano.

3 Dare dignità a ogni aspetto della giornata, dedicando tempo apposito. È importante sottolineare piccoli gesti e abitudini, regalando loro spazi e momenti differenti: il rito della colazione, le grandi e piccole abluzioni, la cura del corpo, la lettura dei quotidiani (senza sovraesporsi a notizie ansiogene), le pause caffè, il film oppure anche la lettura di un buon libro.

4 Un ottimo modo per interagire con le tante emozioni

che comprensibilmente si agitano dentro di noi in questi giorni è quello di riconoscerle per quello che sono (ad esempio: «mi sento spaventato», oppure «mi sento triste») e poi provare a lasciarle andare, senza tentare di risolverle, controllarle o nasconderle. Una pratica utile in alcuni casi consiste nell'utilizzare tecniche di rilassamento (come il concentrarsi per cinque-dieci minuti su un respiro lento e regolare).

5 Per chi lavora da casa è molto importante organizzare la propria giornata. Separare, se possibile, gli ambienti di lavoro da quelli casalinghi; mantenere degli orari di lavoro definiti; prendersi cura di sé come in una giornata qualsiasi (niente è più deleterio dell'effetto "tuta da ginnastica" tutto il giorno); approfittare per sostituire al panino un pasto equilibrato. m.v.