

ANZIANI E COVID

“Non preoccupatevi, le persone che decidono per Covid-19 sono per lo più anziani”

Ce lo siamo sentiti ripetere spesso da quando è esplosa l'emergenza Coronavirus e il significato voleva essere rassicurante...

Sembra buon senso, dà per scontato che, essendo statisticamente più vicine alla morte, non è così grave se ad essere colpite sono le persone più anziane.

Mi pare però che, ancora una volta, il messaggio che passa sia che la vita di un anziano, avendo davanti una quantità di anni o una di qualità di vita minori, abbia meno dignità.

Il rischio è di restituire **l'immagine di chi è più vecchio come un peso** – o, peggio, come un costo -, con minor diritto di cittadinanza rispetto alla parte più giovane e attiva della popolazione. In molte nazioni in questi mesi i maggiori di 70 anni sono stati invitati a non andare in ospedale per sintomi da Covid per non sottrarre posti ai più giovani. In Olanda è stato addirittura predisposto un modulo da firmare con la rinuncia alle cure ospedaliere...

Anche in Italia, per non sottrarre risorse o per la paura di un isolamento dai parenti una volta ricoverati, molti anziani sono stati lasciati a casa senza ricorrere alle cure. E **i servizi sul territorio** solo adesso cominciano, con molte lacune, a essere pensati e organizzati: certo, è un investimento - non solo economico, anche culturale! - non da poco, ma è un modello indispensabile per affrontare le sfide che la nostra società – non solo per il Covid – è costretta ad affrontare ogni anno di più.

In questa emergenza **non abbiamo visto solo anziani fragili** o ricoverati in case di riposo ma anche medici, infermieri e operatori già in pensione che sono rientrati in servizio per dare il loro contributo.

Possiamo provare a recuperare lo sguardo sugli anziani non come classe indefinita e ingombrante, ma come tante persone, ognuna con la sua vita passata, presente e futura che la rende comunque unica, con identico valore, anche per quanto riguarda le scelte per la sua salute.

In questi mesi, curiosamente, anche tra le persone anziane abbiamo assistito ad **una duplice reazione: spavento e paura oppure negazione e spavalderia.**

C'è chi, terrorizzato, si è rinchiuso in casa evitando ogni contatto, rinunciando anche alle relazioni più semplici e quotidiane.

Per contro, non sono mancati quanti, incuranti delle limitazioni previste, hanno continuato a condurre la vita di prima e a sminuire il rischio anche di fronte all'evidenza.

Nella vecchiaia è abbastanza tipica, con la riduzione delle attività e dei contatti al di fuori di una cerchia ristretta, la tendenza a concentrarsi su aspetti rivolti più al personale che al mondo esterno: questo può portare sia alla sovrastima del pericolo per sé e per la propria salute (*“Se gli anziani sono più a rischio lo sono anch'io”*), sia alla negazione del rischio (*“Nessuno che io conosca è stato colpito, quindi il problema è marginale”*).

Non va anche sottovalutato che la reazione di molti anziani di oggi di fronte all'emergenza collettiva risente, nel bene e nel male, del fatto di essere **la generazione che in passato ha affrontato prove estremamente impegnative e le ha superate**, mentre per molti adulti e giovani si tratta forse del primo vero pericolo collettivo affrontato e a livello pratico ed emotivo stiamo sperimentando qualcosa di nuovo.

Che cosa può aiutare, oggi, un anziano ad affrontare l'epidemia in corso?

- Forse, insistere troppo nel sottolineare il rischio invece che limitarsi a stimolare alla prudenza può ottenere l'effetto contrario: sarà utile piuttosto **creare occasioni di condivisione** sia delle paure che delle sicurezze per aiutare a dare il giusto peso alle notizie che arrivano.

- Mai come ora è importante **una cura particolare della salute**, soprattutto di chi presenta patologie croniche, con l'attenzione alla corretta assunzione delle medicine, alla gestione delle possibili complicanze delle malattie apparentemente sotto controllo, alla vaccinazione contro

l'influenza. Ogni peggioramento delle condizioni generali in questo tempo può essere più difficile da inquadrare e da gestire per i servizi sanitari.

- Senza inutili allarmismi, la consapevolezza che le uscite non indispensabili e i contatti con persone potenzialmente infette possono essere pericolose deve invitare comunque alla **prudenza**.

- **Una alimentazione corretta e una adeguata attività fisica** possono aiutare il fisico e la psiche a mantenere un buon equilibrio.

- Mantenere **una routine consolidata** (a partire dalla regolarità nell'assunzione dei pasti e nelle ore di sonno) aiuta ad affrontare le novità.

- **Nel caso di persone con demenza** andrà valutato caso per caso come comportarsi: per alcuni sarà utile un accompagnamento a comprendere il motivo delle restrizioni e delle mascherine; per altri sarà forse necessaria solo l'attenzione a mantenere un clima sereno, senza entrare troppo in spiegazioni che potrebbero solo creare ansia e preoccupazione.

L'emergenza sanitaria di questo mese ci sta prepotentemente ricordando quanto la nostra società oggi non possa permettersi di ignorare la presenza di molti anziani.

Solo **tenendo insieme l'attenzione a tutte le fasce di età** possiamo affrontare in modo adeguato questo tempo. L'averlo trascurato nei primi mesi di epidemia (anche - ma non solo! - finendo col favorire la drammatica diffusione del virus nelle RSA) ha causato danni per tutti, non solo per chi si è ammalato.

Torna alla mente l'immagine del II libro dell'Eneide, dove Virgilio descrive Enea che fugge da Troia in fiamme portando sulle spalle il padre Anchise e per mano il figlio Ascanio. **Un'alleanza tra generazioni**, che inevitabilmente richiede uno sforzo maggiore a quella "di mezzo", è forse l'unica strada per uscire dall'incendio che stiamo affrontando.

Nel momento in cui il sacrificio dei più vecchi viene invece accettato come "effetto collaterale" della lotta alla pandemia emergono tutti i rischi di quella *"pericolosa e inaccettabile cultura dello scarto, come conseguenza della crisi antropologica che non pone più l'uomo al centro, ma ricerca piuttosto l'interesse economico, il potere e il consumo sfrenato"* di cui ci parla Papa Francesco.

Stefano Serenthà
Medico geriatra e formatore
www.exameron.it
OTTOBRE 2020