



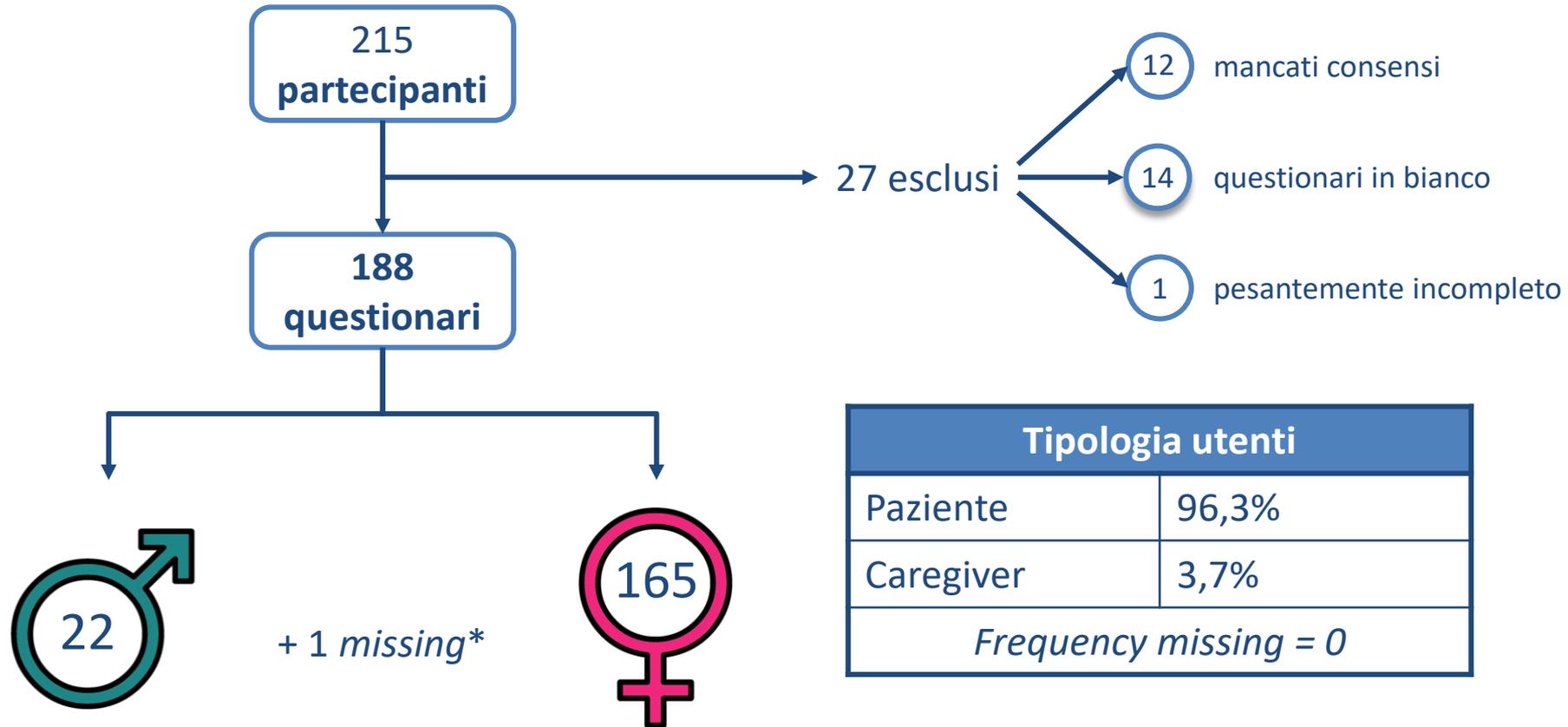
LE PATOLOGIE REUMATICHE E COVID-19

SURVEY REPORT



ANALISI ANAGRAFICA

Chi ha partecipato alla survey?

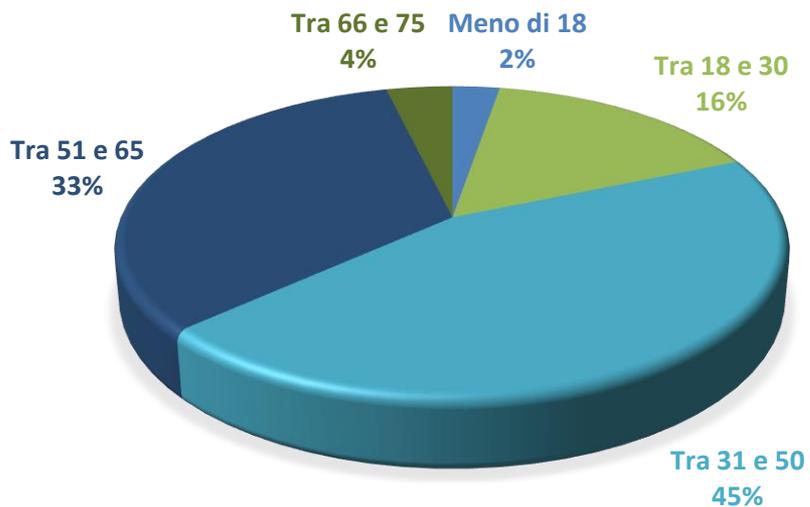


Tipologia utenti	
Paziente	96,3%
Caregiver	3,7%
Frequency missing = 0	

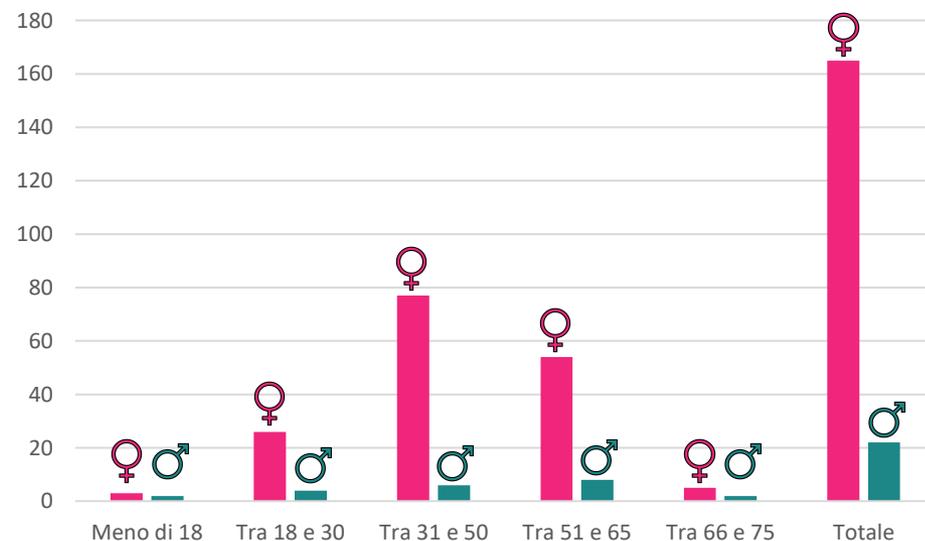
*NB: Per ciascuna delle domande somministrate in questa survey, possono essere presenti dei *missing*, cioè alcuni dei **188 respondent** di partenza non hanno fornito risposta ad una specifica domanda.

I *respondent* per classi di età

- Il 96% dei *respondent* appartiene alla categoria dei *respondent* in **età lavorativa** (tra i 18 e i 65 anni di età).



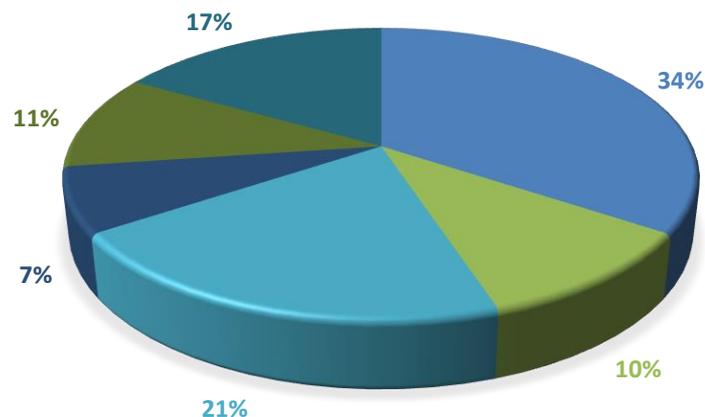
Frequency Missing = 0



Frequency Missing = 1

La situazione lavorativa

- Circa il 39% dei *respondent* ha interrotto la propria attività lavorativa in sede in varie circostanze (permesso retribuito, ferie, smart working, malattia, ecc.);
- Di questi, più di 1 su 4 usa un certificato di esonero per patologia o è in malattia.

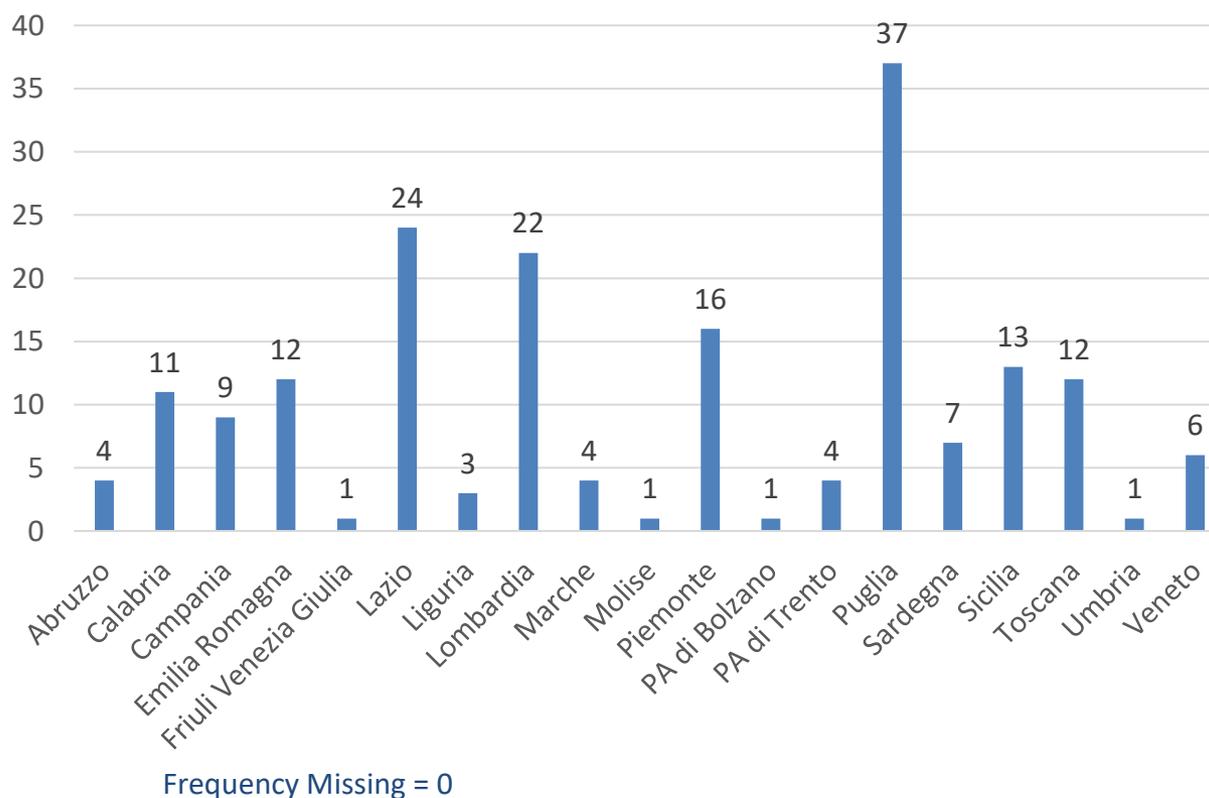


- Inoccupato (studente/casalinga/disoccupato)
- Pensionato
- Sono a casa a piena retribuzione (permesso retribuito, ferie, smart working)
- Sono in cassa integrazione, contratto di solidarietà o procedura di licenziamento concordato
- Sono in malattia retribuita/Ho un certificato di esonero per patologia
- Sto continuando a recarmi al lavoro

Frequency Missing = 8

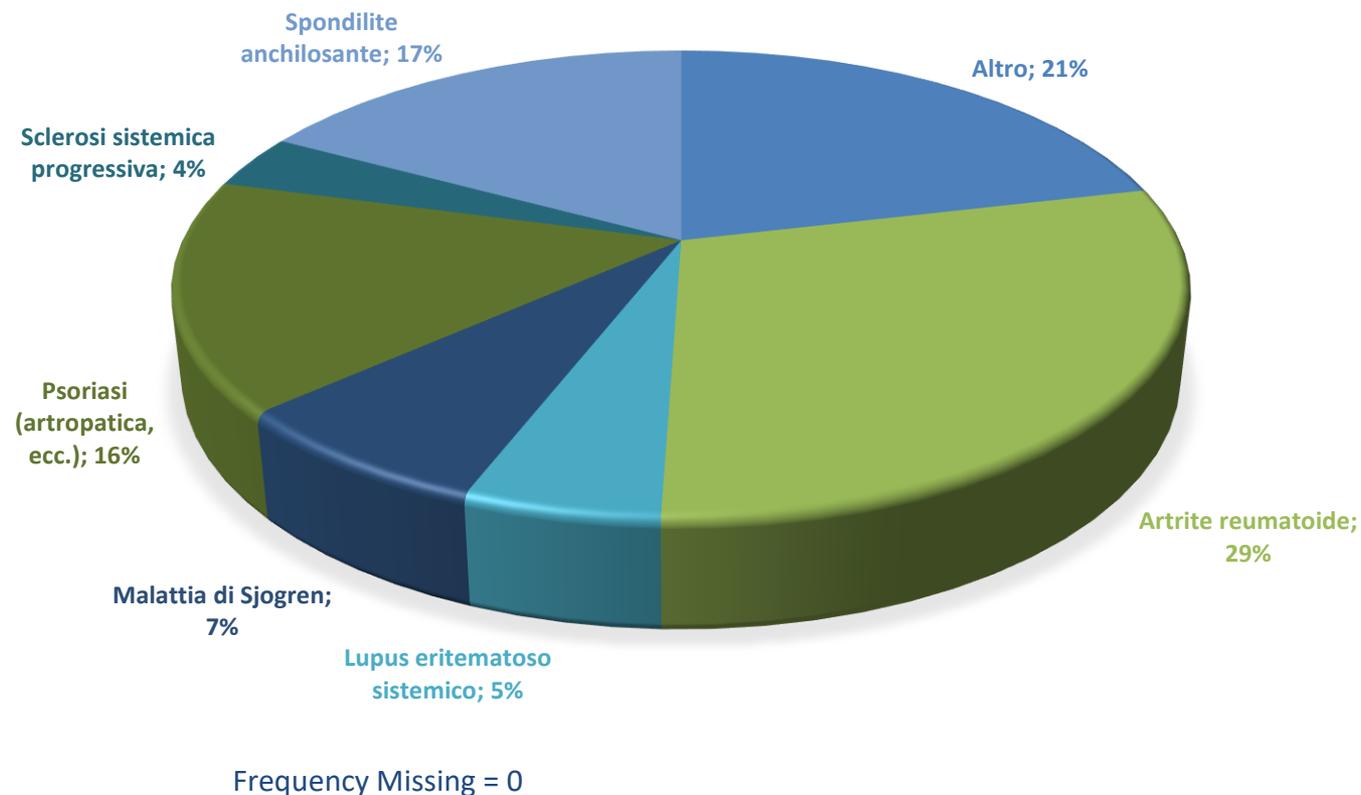
Distribuzione per Regione

- Considerando il picco della Regione Puglia come una conseguenza della localizzazione della Associazione Pazienti, la distribuzione per Regione dei *respondent* appare uniforme e commisurata alle diverse popolazioni regionali.



Distribuzione per patologia

- La distribuzione per patologia fa sì che siano ben rappresentate le principali patologie di interesse per l'Associazione.

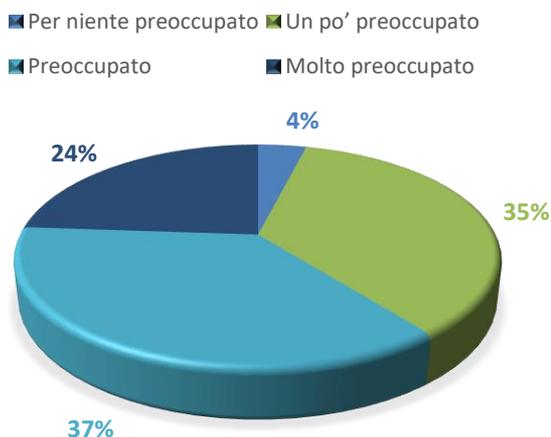


GLI EFFETTI DELL'EMERGENZA COVID-19

Gli effetti dell'emergenza sull'individuo: lo stato d'animo

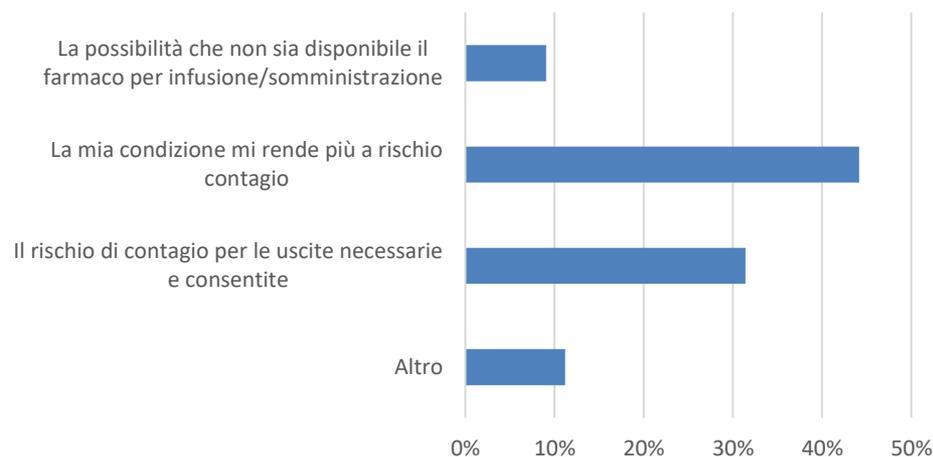
- Un livello medio-alto di preoccupazione interessa circa il 60% dei *respondent*;
- Le principali motivazioni di tale preoccupazione sono da ricercare nella condizione patologica e nella sensazione di fragilità che ne deriva.

COME STAI VIVENDO L'EMERGENZA COVID-19?



Frequency Missing = 8

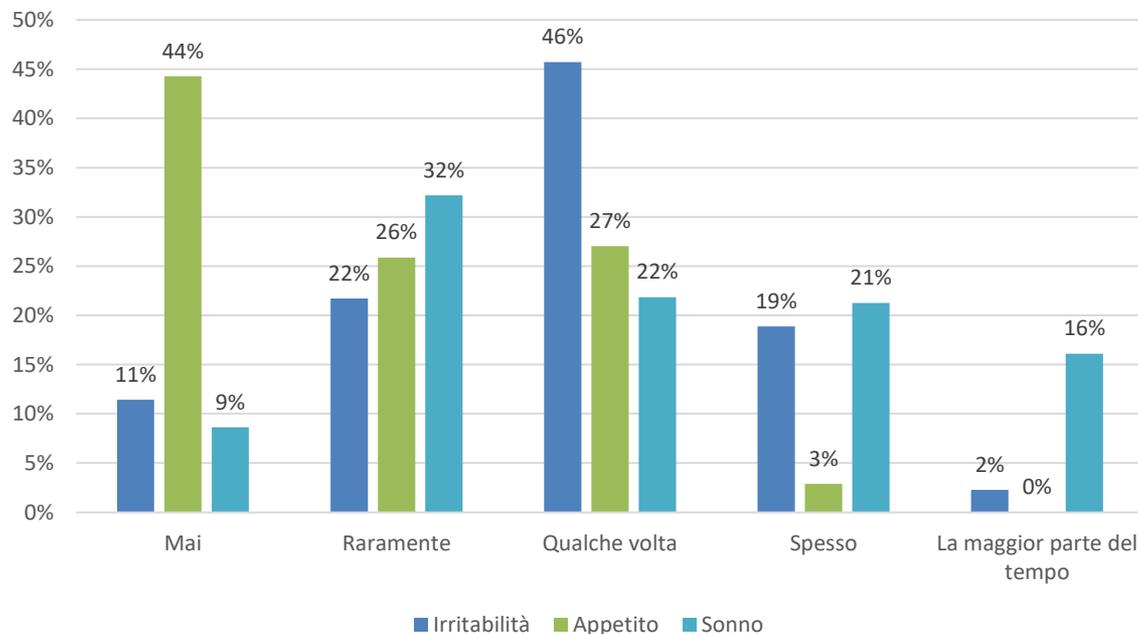
COSA TI FA STARE PIÙ IN ANSIA?



Frequency Missing = 8

Gli effetti dell'emergenza sull'individuo: irritabilità, appetito e sonno

- Ben il 16% dei *respondent* accusa una frequentissima difficoltà nel prendere sonno;
- Un minor effetto dell'emergenza si registra invece sull'appetito (44% mai);
- L'irritabilità mostra infine una diffusione di medio livello.

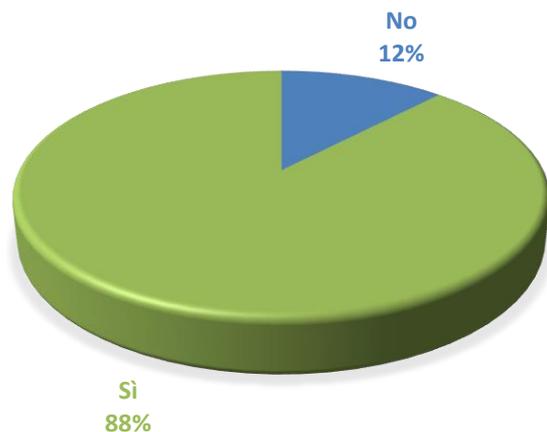


Frequency Missing = 13 (irritabilità), 14 (appetito, sonno)

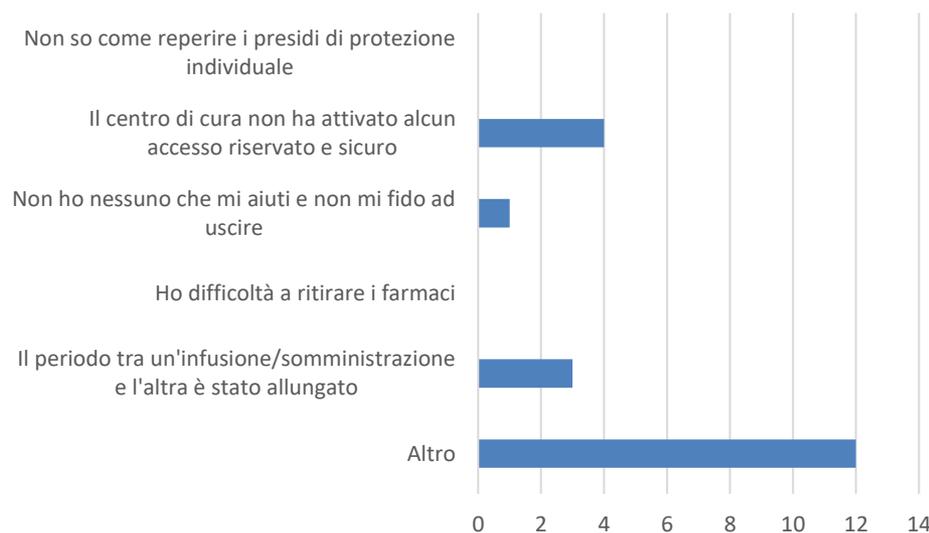
Gli effetti dell'emergenza sul trattamento della patologia: il piano terapeutico

- La stragrande maggioranza (88%) dei *respondent* segue senza problemi il piano terapeutico.
- Tra i motivi dell'impossibilità di seguire il PT, non desta alcuna preoccupazione la difficoltà ad accedere ai farmaci o ai DPI.
- Analizzando gli «Altro», 1 *respondent* su 3 dichiara di aver paura di essere fragile ed esposto al contagio, 1 su 4 di aver interrotto l'iter diagnostico e di assegnazione della terapia a causa del Covid-19.

STAI SEGUENDO CON REGOLARITÀ IL TUO PIANO TERAPEUTICO?



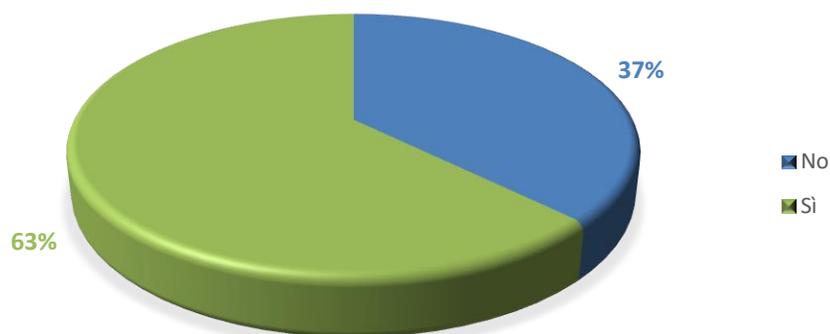
Frequency Missing = 14



Gli effetti dell'emergenza sul trattamento della patologia: il medico di famiglia

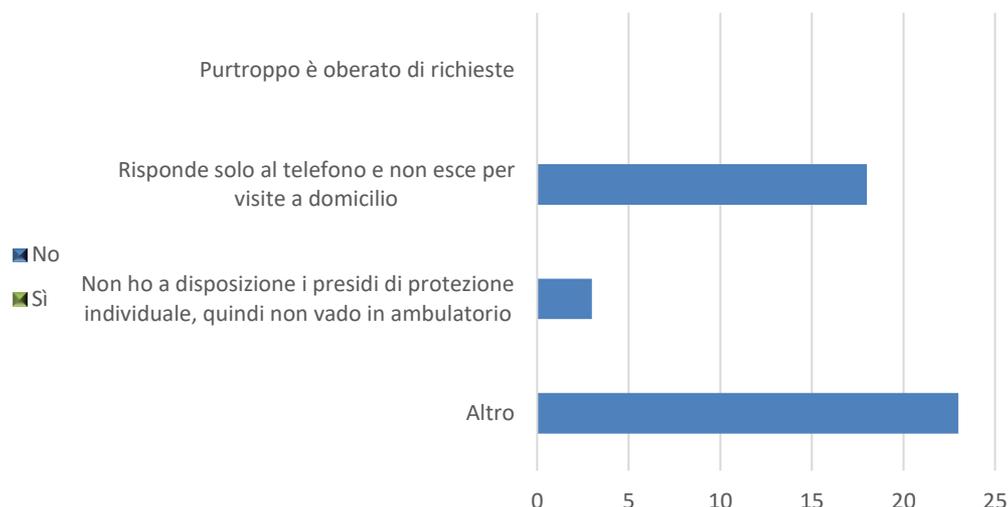
- 2 *respondent* su 5 non sono soddisfatti del supporto fornito dal medico di famiglia.
- Non costituendo un problema l'elevato numero di richieste e non essendo sentita la difficoltà di raggiungere l'ambulatorio, l'impedimento principale resta il fatto che il medico in questo periodo si limita al solo contatto telefonico.
- A ciò si aggiungono altre motivazioni, non indagate nella survey.

RITIENI SODDISFACENTE IL SUPPORTO DEL MEDICO DI FAMIGLIA?



Frequency Missing = 25

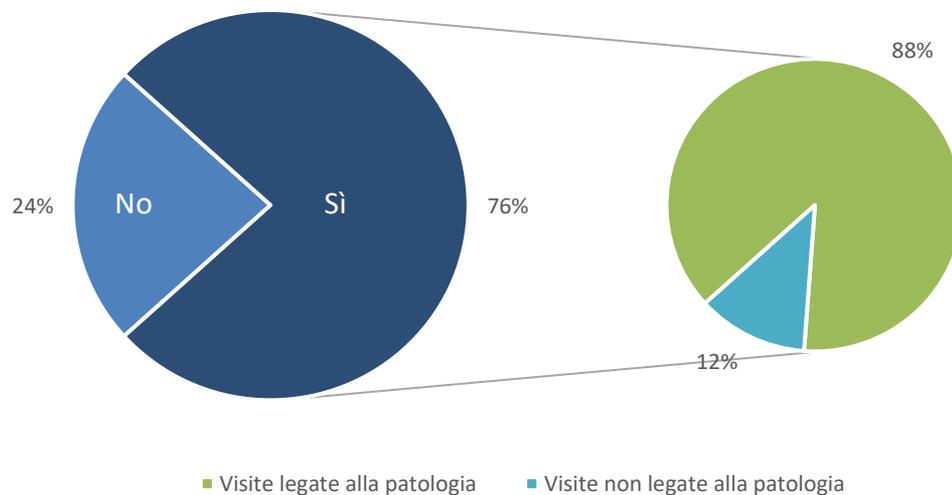
PERCHÉ NON LO RITIENI SODDISFACENTE?



Gli effetti dell'emergenza sul trattamento della patologia: le visite specialistiche e di controllo

- 3 *respondent* su 4 segnala visite specialistiche o di controllo rimandate a causa dell'emergenza Covid-19.
- Di questi, la quasi totalità dichiara si trattasse di visite legate alla patologia: ciò conferma quanto segnalato nell'ambito del piano terapeutico, ovvero dell'impossibilità di alcuni di completare la diagnosi ed avere una terapia.

CI SONO VISITE SPECIALISTICHE E DI CONTROLLO CHE SONO STATE RIMANDATE?



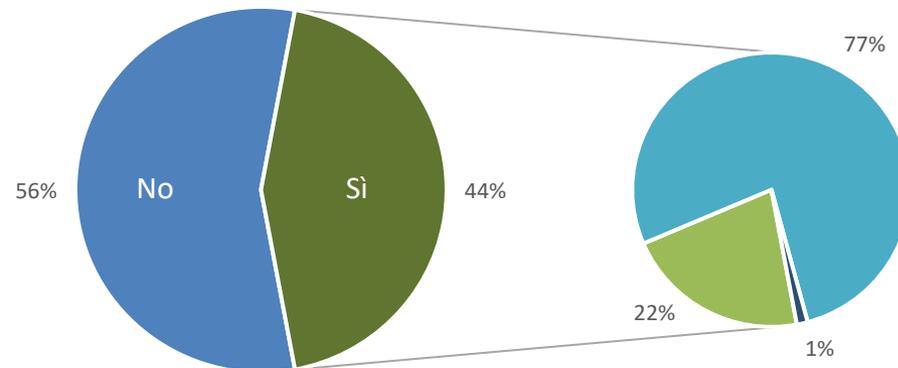
Frequency Missing = 26

LE POSSIBILI SOLUZIONI AGLI EFFETTI DELL'EMERGENZA

Possibili soluzioni per l'individuo: l'aiuto emotivo

- Circa la metà dei *respondent* riterrebbe utile ricevere un aiuto emotivo (es. supporto psicologico): il bisogno di questo tipo di supporto sembra quindi abbastanza diffuso.
- Dei *respondent* che manifestano questo bisogno, 3 su 4 dichiarano che i motivi esulano però dalla gestione della terapia per essere più connessi probabilmente ad aspetti più intimi.

SENTIRESTI IL BISOGNO DI RICEVERE UN AIUTO EMOTIVO, COME AD ESEMPIO UN SUPPORTO PSICOLOGICO?



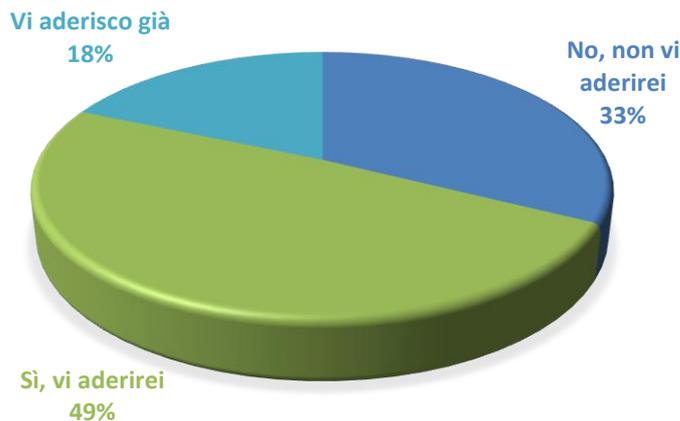
■ Mi aiuterebbe a gestire meglio le terapie ■ Mi aiuterebbe con aspetti non connessi alle terapie ■ Nessuna Risposta

Frequency Missing = 9

Possibili soluzioni per il trattamento della patologia: l'infusione/somministrazione domiciliare (1/2)

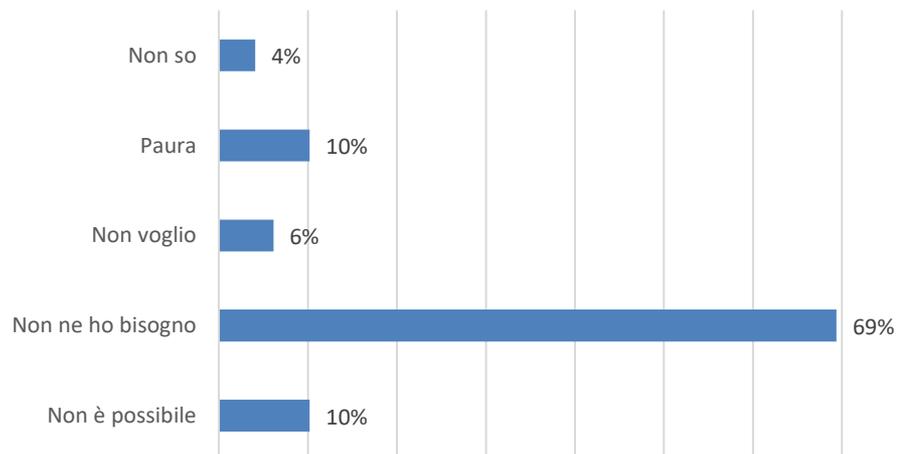
- 1 *respondent* su 3 non aderirebbe al servizio di infusione/somministrazione domiciliare.
- Alla base della non adesione, risultano fortunatamente basse le percentuali legate a paura (10%), semplice mancanza di volontà (6%) o impossibilità (10%) (assenza di diagnosi e PT, terapia solo ospedaliera, Centro in altro comune, ecc.).
- Nella maggior parte dei casi (70%), la volontà di non aderire è dovuta all'assenza del bisogno, perché ancora non in terapia o perché ci si riesce a gestire autonomamente, soli o con l'aiuto di un caregiver.

ADERIRESTI AD UN SERVIZIO DI
INFUSIONE/SOMMINISTRAZIONE DOMICILIARE?



Frequency Missing = 25

PERCHÈ NON ADERIRESTI?



Frequency Missing = 4

Adesione: domanda a risposta chiusa, selezione singola
Motivi della non adesione: domanda a risposta aperta

Possibili soluzioni per il trattamento della patologia: l'infusione/somministrazione domiciliare (2/2)

- Chi aderisce già a questo tipo di servizio o vorrebbe aderirvi è stato chiesto anche che altri tipi di servizi domiciliari vorrebbe ricevere:

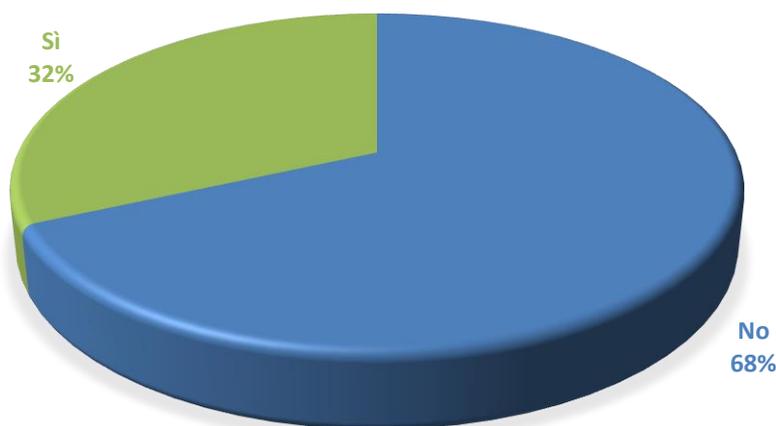
Consegna farmaci a domicilio	46
Nessuno	18
Analisi cliniche	9
Contatto continuo con lo specialista (telefonico, web, etc.)	5
Tutti i servizi possibili	5
Consegna spesa	4
Dialogo on line con specialista e psicologo	2
Telemedicina	2
Pratiche burocratiche	2
Fisiokinesiterapie	1
Fisioterapia	1
Psicoterapia online	1
Psicoterapia domiciliare	1
Fornitura domiciliare mascherine adatte a COVID 19	1
Consegna dispositivi per infusione	1
Aiuto domestico	1
Aiuto economico	1

IL SUPPORTO DEI CENTRI

Percorsi di accesso alle cure facilitati

- Circa 1 *respondent* su 3 dichiara che il proprio Centro ha attivato percorsi di accesso alle cure facilitati.
- Di seguito, alcuni esempi dei percorsi dichiarati come attivati:

IL TUO CENTRO DI CURA HA MESSO IN ATTO DEI
PERCORSI DI ACCESSO ALLE CURE FACILITATI?



Frequency Missing = 40

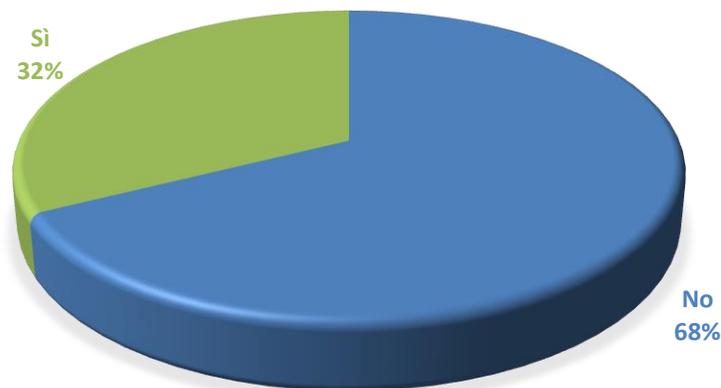
- a) Appuntamenti prefissati per infusioni mensili con percorso protetto di accesso al reparto;
- b) Assistenza telefonica;
- c) Consegna dei farmaci a domicilio o presso la Farmacia comunale più vicina;
- d) Evitato passaggio al CUP;
- e) Invio esami via mail, ambulatori separati dal reparto e stanze singole per l'infusione;
- f) Linee preferenziali con gli specialisti;
- g) Assistenza psicologica;
- h) Terapie domiciliari;
- i) Visita di controllo telefonica;
- j) Servizio di segreteria dello specialista che richiama appena possibile.

Messa in atto di percorsi: domanda a risposta chiusa, selezione singola
Tipologia di percorsi: domanda a risposta aperta

Regole di comportamento per la prevenzione e in caso di sintomi

- In questo caso, i dati risultano quasi perfettamente sovrapponibili con quelli inerenti all'attivazione di percorsi di accesso alle cure facilitati: 1 *respondent* su 3 ha ricevuto regole di comportamento per la prevenzione ed in caso di sintomi.

I MEDICI DEL TUO CENTRO DI CURA TI HANNO FORNITO DELLE REGOLE DI COMPORTAMENTO DA ADOTTARE PER PREVENIRE IL CONTAGIO O IN CASO DI SINTOMI?



Frequency Missing = 37

Di seguito, le tipologie di indicazioni che i *respondent* dichiarano di aver ricevuto:

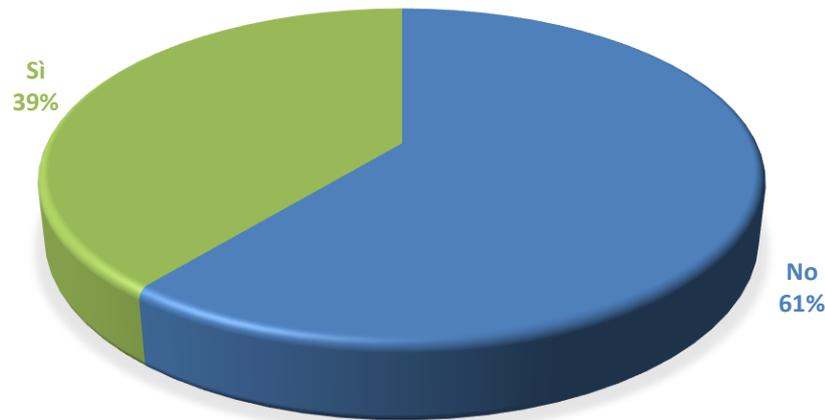
Rispetto restrizioni per Covid-19	27
Rispetto Piano Terapeutico	5
Controllo sintomi Covid-19	2
Sono un operatore sociosanitario	1
Seguire terapia per infezione	1
Vademecum per persone a rischio	1
Uso mascherina	1
Nessuna	1

IL SUPPORTO DELLE ASSOCIAZIONI PAZIENTI

Il contatto con l'Associazione Pazienti

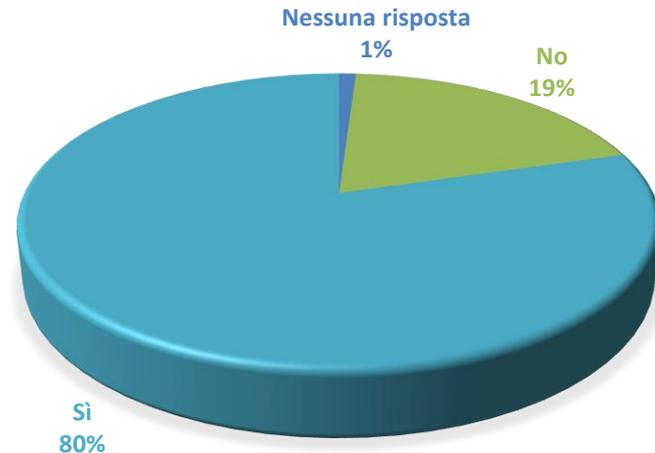
- Ben 3 *respondent* su 5 dichiarano di non avere contatti con Associazione Pazienti.
- Di questi, l'80% lo riterrebbe utile: ciò sottolinea il bisogno di far parte di una realtà simile, probabilmente non soddisfatto per mancata conoscenza di un'Associazione nelle loro vicinanze, timore nell'approcciarsi, ecc.

SEI IN CONTATTO CON UNA ASSOCIAZIONE PAZIENTI?



Frequency Missing = 27

TROVERESTI UTILE ESSERE IN CONTATTO CON UN'ASSOCIAZIONE PAZIENTI?



La distribuzione regionale dei contatti con l'Associazione

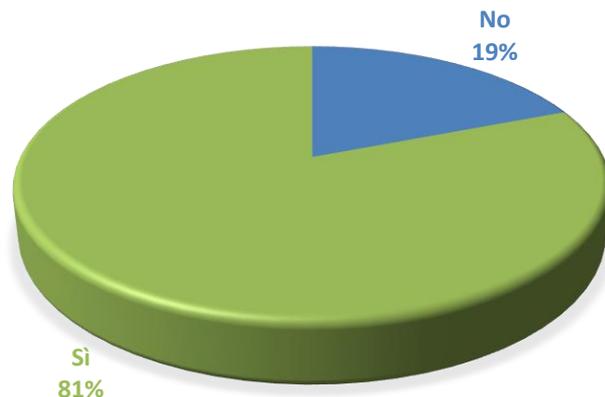
- Nell'assenza di contatti, la presenza sul podio di Lombardia, Puglia e Lazio è una diretta conseguenza del più alto numero di *respondent* provenienti da queste Regioni.
- Colpisce soprattutto come la Puglia, sede dell'Associazione, presenti un così elevato tasso di mancati contatti.

	Sì	No	Nessuna risposta
Lombardia	6%	15%	11%
Puglia	22%	15%	30%
Lazio	16%	11%	11%
Sicilia	6%	9%	0%
Piemonte	10%	7%	11%
Toscana	6%	7%	4%
Campania	3%	6%	4%
Sardegna	2%	6%	0%
Calabria	5%	4%	15%
Emilia Romagna	11%	4%	4%
Veneto	3%	4%	0%
Abruzzo	2%	3%	0%
Liguria	0%	2%	4%
Marche	2%	2%	4%
Molise	0%	1%	0%
Provincia autonoma di Bolzano	0%	1%	0%
Provincia autonoma di Trento	5%	1%	0%
Friuli Venezia Giulia	2%	0%	0%
Umbria	0%	0%	4%
Totale complessivo	100%	100%	100%

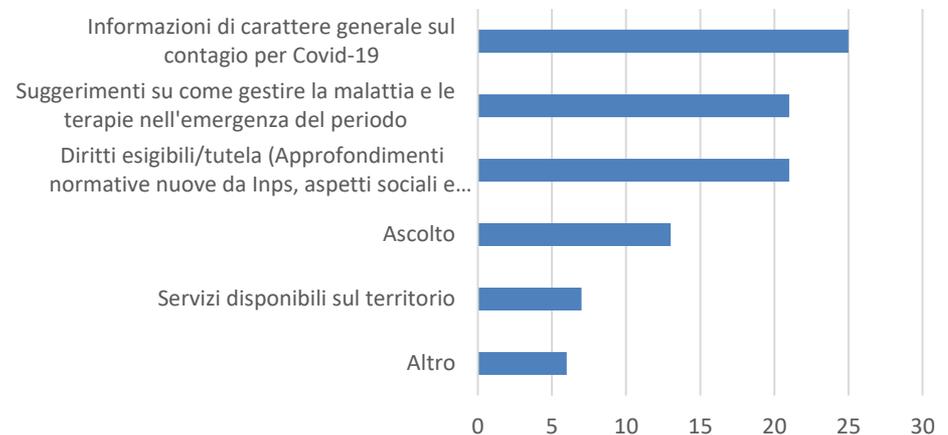
La qualità del contatto con l'Associazione Pazienti

- I *respondent* in contatto con un'Associazione Pazienti sono comunque molto soddisfatti del supporto loro fornito.
- In particolare, si registra molta soddisfazione nel supporto fornito in questo periodo di emergenza (informazioni generali sul contagio da Covid-19 e suggerimenti su come gestire la malattia e la terapia).

L'ASSOCIAZIONE PAZIENTI RIESCE A RISPONDERE ALLE TUE DOMANDE IN MANIERA ESAUSTIVA E PRECISA?



Frequency Missing = 0



Altro:

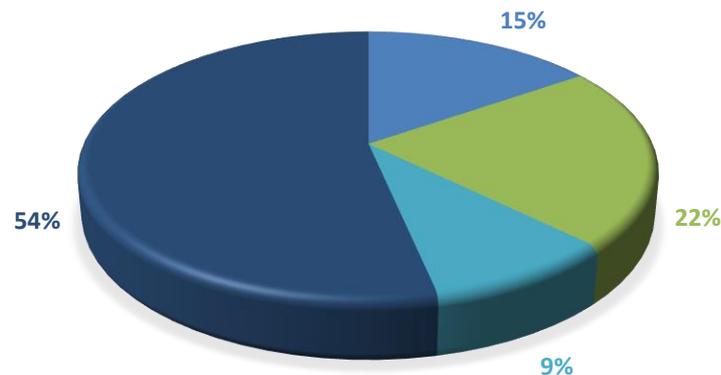
- | | |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| a) Continui aggiornamenti sui social | d) Fornitura di mascherine |
| b) Farmaci | e) Contatto con altri pazienti su FB |
| c) Gruppi di autoaiuto | f) Supporto psicologico |

Risposta dell'Associazione: domanda a risposta chiusa, selezione singola
Ambiti del supporto: domanda a risposta chiusa, selezione multipla

GLI EFFETTI A LUNGO TERMINE DELL'EMERGENZA

Quale futuro dopo Covid-19?

- Circa la metà dei *respondent* hanno una visione positiva del futuro, per il quale prevedono un ritorno alla normalità e una maggiore attenzione per alcuni aspetti della vita (ambiente, igiene, ecc.).
- Il 15% prevede addirittura un miglioramento rispetto alla situazione ante-Covid-19.
- Circa 1 *respondent* su 5 dichiara invece che non tornerà mai alla normalità.

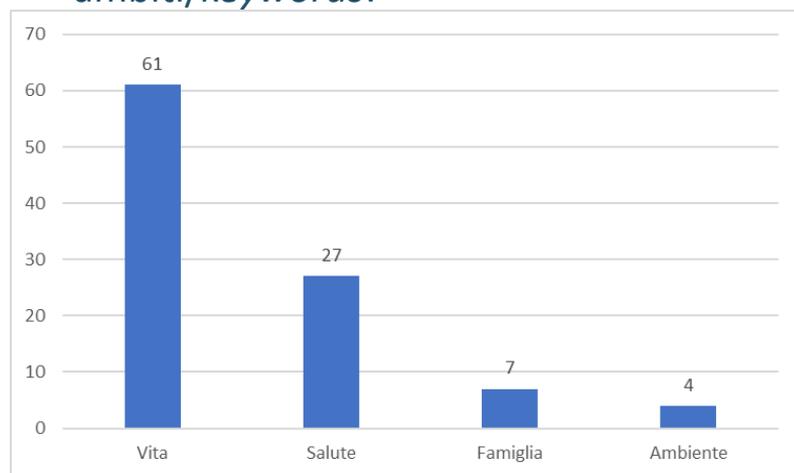


- La situazione migliorerà nettamente, poiché daremo maggiore peso agli aspetti più importanti della vita
- Non tornerò sereno come prima del Covid-19
- Tornerà la normalità e la precedente noncuranza su alcuni aspetti della vita (ambiente, igiene, ecc.)
- Tornerà la normalità ma con maggiore attenzione su alcuni aspetti della vita (ambiente, igiene, ecc.)

Frequency Missing = 38

Quali insegnamenti dopo Covid-19?

- La domanda ha avuto 109 risposte e 79 *missing*.
- In ciascuna risposta, i *respondent* hanno toccato un argomento, che chiamiamo ambito: vita, salute, famiglia, ambiente.
- Nella nostra analisi, per ciascuna risposta (ed ambito) possono essere individuate una o più ambiti/*keywords*:



Vita

Cambiamento
Dipendenza gli uni dagli altri
Disponibilità
Fragilità
Importanza della cura di sé
Libertà
Nessun futuro
Pazienza
Sofferenza
Speranza
Tempo
Valore

Salute

Autocontrollo
Buona sanità
Consapevolezza
Depressione
Diritti del malato
Distanziamento sociale
Egoismo
Igiene
Migliore sanità
Prevenzione
Responsabilità

- Gli ambiti più coinvolti sui quali trarre insegnamenti sono la vita e la salute.
- Per entrambi gli ambiti, le *keywords* associate sono molto diversificate.
- Da segnalare in particolare il tema della fragilità, più volte segnalato.
- Basso il rifacimento a *keywords* a carattere negativo (ansia, abbandono, sofferenza, ecc.)

Gli insegnamenti dall'esperienza: qualche citazione (1/2)

«La salute rimane il bene più prezioso, che deve essere sempre salvaguardato; infatti, le persone che per fortuna non hanno patologie e credevano che la salute è un normale stato dell'essere umano, adesso si rendono conto che invece è il dono più prezioso che ti può dare la vita.»



«Abbracciare le persone a cui tieni, senza rimandare; non lesinare un «ti voglio bene»».

«Il virus ci invita a riflettere sulla vita.»

«La vita è splendida e il mondo che ci circonda va rispettato.»

Gli insegnamenti dall'esperienza: qualche citazione (2/2)

«Davanti all'emergenza Covid-19, vengono sacrificate le cure di tutte le altre patologie.»

«Noi malati reumatici siamo abbandonati a noi stessi, come prima del Covid.»

«Sono molto vulnerabile.»

«La sofferenza sconvolge la vita.»

«Le persone in perfetta salute sono egoiste.»



Key messages

- Il campione è ben rappresentativo di tutte le patologie reumatiche di interesse per l'Associazione.
- A livello più intimo, l'emergenza desta preoccupazione o molta preoccupazione (60% dei casi), la metà delle volte a causa della patologia e della fragilità che ne deriva e si avverte.
- Il tema della fragilità pare essere molto sentito, tanto da essere tra i primi 5 ambiti più citati alla domanda sugli insegnamenti tratti da questa esperienza.
- Tra le soluzioni al malessere più intimo, potrebbe esserci il supporto emotivo e psicologico, di interesse per circa la metà dei *respondent*, principalmente per aspetti non connessi alla terapia (77% degli interessati).
- Malgrado i pochi casi di difficoltà a seguire il piano terapeutico (solo il 12%), circa la metà dei *respondent* sarebbe interessata a ricevere un servizio di infusione/somministrazione domiciliare.
- A ciò, i *respondent* apportano altri desiderata, primo su tutti la consegna domiciliare del farmaco, ma anche analisi cliniche e contatto continuo con lo specialista (probabilmente come conseguenza del grande tasso di visite rimandate, segnalate da 3 *respondent* su 4).
- L'assenza di percorsi di accesso alle cure facilitati e di indicazioni per l'emergenza, indicate nel 68% dei casi, certificano la scarsa capacità dei centri di modificare rapidamente l'offerta lasciando solo il paziente; il senso di abbandono ritorno nella domanda sugli insegnamenti in alcuni (seppur isolate) risposte.
- Efficace invece il supporto fornito dall'Associazione Pazienti; da incrementare invece è il numero degli assistiti, ci sono 3 *respondent* su 5 che non hanno contatto con Associazioni e nell'80% dei casi lo vorrebbero.
- Le domande di conclusione (il futuro e gli insegnamenti del Covid-19) evidenziano un cauto ottimismo e la voglia di apprezzare maggiormente la vita e dedicare particolare attenzione alla salute.

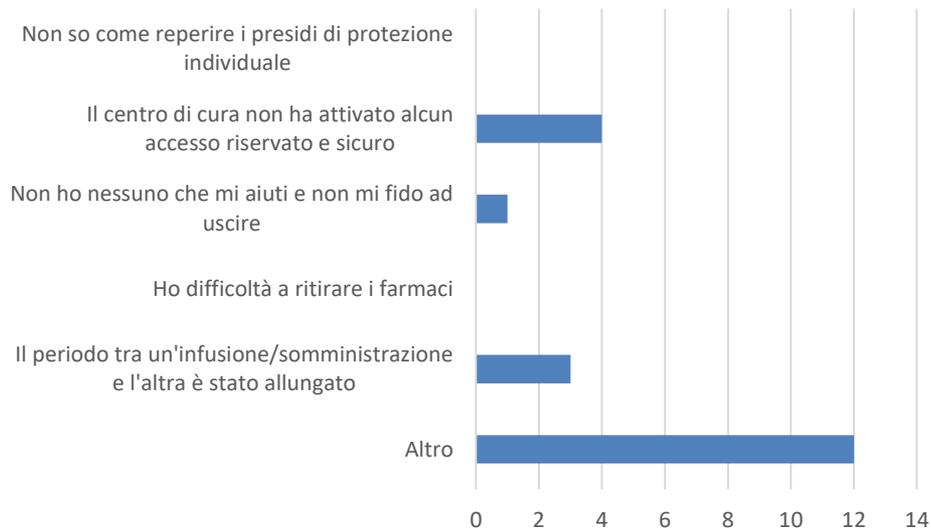


via L. Da Vinci, 16 – 50132 Firenze

info@helaglobe.com | www.helaglobe.com

MATERIALE DI BACKUP

Perché non stai seguendo con regolarità il tuo piano terapeutico?



Altro	
Paura di essere fragile ed esposta al contagio	4
A causa del Covid-19, si è interrotto l'iter diagnostico e di assegnazione della terapia	3
Non ho un medico che mi segue/un preciso piano terapeutico	2
Terapia saltuaria per motivi legati al Covid-19	1
Terapia saltuaria per scelta	1
Altro	1

Dettaglio sui motivi della mancata volontà di adesione a infusione/somministrazione domiciliare

Risposta	Motivazione
Non è possibile	Il centro si trova in un altro comune
	Immunoglobuline ogni 15 giorni (terapia solo ospedaliera)
	Non ho diagnosi e PT
	Ritiro medicinale fuori Regione
	Sto male ma non mi hanno prescritto il biologico, forse ho anche la sindrome di Sjogren
Non ne ho bisogno	Gestione autonoma dei tempi
	Gestione autonoma della terapia
	Ho chi mi aiuta con la terapia
	Nessuna terapia
	No infusione
	Non serve
	Posso recarmi da solo
Non voglio	Brutta esperienza con Centro territoriale per cui mi rivolgo altrove
	Maggiore sicurezza in Ospedale
	Sto male dopo infusione
Paura	Maggiore sicurezza in ospedale
	Paura
	Paura di contagio
	Paura di estranei in casa

Dettaglio sugli insegnamenti tratti dall'esperienza con Covid-19 (1/6)

1. Abbracciare le persone a cui tieni, senza rimandare; non lesinare un «ti voglio bene».
2. Amare la vita.
3. Apprezzare di tutto ciò che la vita mi dà o meno.
4. Apprezzare le piccole cose e continuare con uno stile di vita più rallentato.
5. Attenzione all'ambiente.
6. Bisogna avere maggiore rispetto per l'ambiente e verso gli altri.
7. Bisogna prendersi più tempo per vivere: lavoro, amici, famiglia con ritmi meno vorticosi di quelli precedenti al Covid, con maggior pienezza e consapevolezza.
8. Bisogna vivere a pieno la vita, saper rischiare e mettere ogni energia nei progetti personali; finita questa situazione, appena avrò una diagnosi e una cura, lo farò.
9. Basta poco per stravolgere la vita.
10. Bisogna rispettare anche l'ambiente o ci autodistruggiamo.
11. Bisognerebbe cambiassero tante cose: sanità, ambiente, grande organizzazione con un programma per i cittadini.
12. C'è chi sta peggio.
13. Gli uomini sono degli irresponsabili, ma lo sapevo già.
14. L'unione fa la forza.
15. La libertà è una cosa importante.
16. La natura vince ed io faccio il lavoro più bello del mondo.
17. La prevenzione sarebbe il dovere di uno stato civile e si poteva essere più preparati. «Un altro modo/mondo è possibile!», il mio motto di sempre.
18. La prudenza non è mai troppa.
19. La salute rimane il bene più prezioso, che deve essere sempre salvaguardato; infatti, le persone che per fortuna non hanno patologie e credevano che la salute è un normale stato dell'essere umano, adesso si rendono conto che invece è il dono più prezioso che ti può dare la vita.
20. La vita è breve, va vissuta in maniera più serena, con meno impegni inutili.

Dettaglio sugli insegnamenti tratti dall'esperienza con Covid-19 (2/6)

21. La vita è splendida e il mondo che ci circonda va rispettato.
22. La vita è troppo bella per essere sprecata; l'ho capito a mie spese e ora do il giusto peso alle cose.
23. Noi malati reumatici siamo abbandonati a noi stessi, come prima del Covid.
24. Si deve vivere alla giornata, cosa che purtroppo non fa parte del mio carattere.
25. Siamo persone fragili.
26. Solo in questi momenti difficili ci rendiamo conto di quanto siano importanti gli affetti familiari.
27. Sono molto vulnerabile.
28. Ti devi curare in tempo, senza rimandare mai.
29. Tutto è precario.
30. Consapevolezza sui diritti dei malati maggiore.
31. Dare nulla per scontato, tornare tutti ad apprezzare le piccole cose.
32. Dare più importanza alle persone e vivere tutti i momenti il più possibile.
33. Dare più valore alla vita.
34. Darò ancor più valore alla fortuna di essere rimasta «in salute» e di avere la possibilità di essere seguita e supportata dal sistema sanitario. Mi ritengo fortunata di essere in Veneto, la gestione dell'emergenza ritengo sia stata fatta con saggezza. Mi sono sentita seguita.
35. Apprezzare ogni piccola cosa e situazione che ci circonda.
36. Darsi tempo.
37. Essere sempre attenta al contatto con gli altri.
38. Fare massima attenzione ai vari aspetti della propria e della altrui vita.
39. Dobbiamo batterci per la sanità pubblica.
40. Dovremmo cercare di essere tutti più disponibili con chi ha bisogno.
41. Davanti all'emergenza Covid-19, vengono sacrificate le cure di tutte le altre patologie.
42. Essere seguiti da un bravissimo specialista, persona fuori dal comune anche dal punto di vista umano, è una grande fortuna (Dott. Perini Pino Gino).

Dettaglio sugli insegnamenti tratti dall'esperienza con Covid-19 (3/6)

43. Fare scorta di farmaci, passare più tempo con familiari e amici, trattare bene l'ambiente.
44. Godere appieno della vita.
45. Ho riscoperto le cose belle della vita che prima si davano per scontato.
46. Igiene al primo posto.
47. Il valore dell'amore, dell'amicizia.
48. Il valore della famiglia.
49. Il virus ci invita a riflettere sulla vita.
50. Imparare a dare importanza anche alle piccole cose e avere maggior rispetto del prossimo e dell'ambiente.
51. L'ambiente in cui viviamo e noi stessi abbiamo preso «ossigeno».
52. La conferma dell'importanza di alcune persone.
53. La consapevolezza che i malati rari non sono tutelati come dovrebbero e che rientrano tra le categorie fragili e svantaggiate.
54. La nostra vita, per quanto semplice sia, è la cosa più preziosa che abbiamo.
55. La prevenzione è importante.
56. La sofferenza sconvolge la vita.
57. La vita è bella.
58. La vita è imprevedibile. Mai avrei immaginato di vivere un'esperienza simile. Ho avuto conferma del fatto che le cose possono essere stravolte in un attimo ma chi soffre di malattie invalidanti questo lo sa.
59. La vita è un dono prezioso nonostante tutto, nonostante la nostra malattia; non dobbiamo lamentarci per cose futili.
60. La vita è una e troppo preziosa.
61. Lavorando in un supermercato, credo che chi non è stato a stretto contatto con le persone non si sia realmente reso conto. Io invece d'ora in poi assumerò un comportamento più responsabile per la mia salute.
62. Le persone in perfetta salute sono egoiste.
63. Igiene.
64. L'importanza dei rapporti umani e del preservare la salute.

Dettaglio sugli insegnamenti tratti dall'esperienza con Covid-19 (4/6)

65. L'importanza del tempo per sé, il valore delle relazioni familiari, l'importanza di una società consapevole e ricca di valori (anche se penso che molte cose torneranno come prima).
66. L'importanza di aspetti che prima davo per scontati.
67. L'importanza di vivere la vita attimo per attimo.
68. Maggiore attenzione alla vita quotidiana.
69. Maggiore attenzione alle mie necessità.
70. Maggiore attenzione all'igiene e al distacco sociale.
71. Maggiore consapevolezza.
72. Mai dare qualcosa per scontato.
73. Meditazione e attenzione alla terra tutta; un modo diverso di approccio, penso migliore. Poi era dura convivere da 10 anni coi farmaci, ora lo sarà un po' di più. Spero di riprendere la cura ma al momento ho rigetto psico-emotivo e pure fisico.
74. Mi sono scoperta improvvisamente più fragile. Forse mi sarà più chiaro quando dovrò tornare al lavoro: dovrò fare più attenzione.
75. Nessuno.
76. Nessuno, ho sottovalutato il problema.
77. Non dare niente per scontato e appoggiarsi alla famiglia.
78. Non dare nulla di scontato; qualità dei rapporti.
79. Non rimandare le cose da fare pensando di poter sempre avere l'occasione di farle. Avere consapevolezza che il mondo si è fatto piccolo e siamo tutti collegati.
80. Non vedo futuro.
81. Nulla sarà come prima.

Dettaglio sugli insegnamenti tratti dall'esperienza con Covid-19 (5/6)

82. Per quanto terribile sia questa esperienza Covid, ritengo che sia un tempo utile per l'uomo, utile per me. Svolgo un lavoro molto frenetico che mi tiene occupata 8/9 ore al giorno, e rallentare è stato per me vitale. Ci sono state giornate in cui mi sono sentita in gabbia ma mi ritengo decisamente fortunata per tutto quello che ho e ringrazio Dio. Lo scorso anno mi hanno diagnosticato una connettivite indifferenziata e essendo l'inizio non si sa come ancora si svilupperà o se rimarrà in questa posizione. Inoltre, con l'esame HLA risulta l'artrite psoriasica (attualmente non ho manifestazioni cutanee). Questa esperienza mi ha fatto comprendere sicuramente il mio corpo. I dolori in tutto il corpo e la stanchezza ci sono, al di là dello stress lavorativo. Ci sono alti e bassi. Nell'ultima visita lo specialista mi ha detto di prendere invece di una, due di Plaquenil. Date le controindicazioni e magari sbagliando ho deciso di non assumere la seconda, senza miglioramenti purtroppo. Mi spavento per una futura gravidanza, anche se so bene che dovrò prima sospendere la terapia per disintossicarmi. Inoltre, alla domanda se ho posticipato la visita, ho scritto «sì» perché non mi va di recarmi nella struttura ospedaliera dove solitamente si attendono ore prima di essere visitate. Non ho idea se la struttura stia adottando delle misure speciali per il Covid. Nè tantomeno ho ricevuto info in merito dalla struttura.
83. Più attenzione alla prevenzione dei contagi.
84. Più attenzione all'igiene al di fuori di casa.
85. Più autocontrollo.
86. Più valore alla vita.
87. Più valore ai rapporti umani.
88. Prestare attenzione, dare importanza alle piccole cose della vita.
89. Prudenza e attenzione.
90. Purtroppo si dovrà dare importanza al distanziamento sociale per non correre il rischio di infettarsi.
91. Quello che si potrebbe fare oggi, non lasciarlo al domani.
92. Questa situazione mi sta facendo capire che i malati rari non sono tutelati.
93. Riflessioni, calma, attenzione.
94. Salvaguardare la propria salute e quella dei propri cari.
95. Siamo fragili, spesso ce lo dimentichiamo.
96. Siamo tutti vulnerabili.

Dettaglio sugli insegnamenti tratti dall'esperienza con Covid-19 (6/6)

97. La vita è cara. L'uomo fa schifo e non c'è futuro finché non impareremo a rispettare la natura. Siamo subendo una condizione che è stata creata dalla cattiveria umana. La natura si sta ribellando e se non cambiano i pensieri di tante persone non ci uccideranno solo tumori e malattie, ma pure i virus. Vivo con la paura di potermi contagiare e non risvegliarmi. Ho paura di non potermi curare poiché il Plaquenil, farmaco fondamentale per la mia patologia, mi è quasi mancato poiché lo usate per il Coronavirus. Dobbiamo fare gli esami che servono e non si può.
98. Sono sempre andata avanti nonostante malattia e terapia. In questo caso, l'obbligo di fermarmi ha sottolineato che ho dei limiti che psicologicamente pesano.
99. Sto riscoprendo il mio valore. Una solidarietà condivisa. La bellezza della semplicità.
100. Tanta ansia.
101. Tutto può cambiare.
102. Tutto quello che riguarda la salute.
103. Depressione.
104. Vivendo in montagna sono estremamente fortunata perché qui ci sono pochissimi casi e quindi la vivo molto meglio di molte altre persone. Per ora la mia vita non è cambiata più di tanto.
105. Vivere al meglio e aver maggiore attenzione all'ambiente che ci circonda.
106. Vivere il presente e non fare troppi piani per il futuro. Sfruttare questa occasione come un nuovo inizio, una nuova vita.
107. Vivere l'attimo e progettare di meno perché la vita è imprevedibile.
108. Vivere la vita appieno.
109. Vivere oggi tenendo presente ieri e guardando verso domani.