

**FOCUS ANZIANI** DAL 34° CONGRESSO NAZIONALE DELLA SIGOT - SOCIETÀ ITALIANA DI GERIATRIA OSPEDALE TERRITORIO LE RACCOMANDAZIONI PER UNA CORRETTA PREVENZIONE DEGLI ANZIANI

## SIGOT: ecco le regole d'oro per guidare gli anziani nella seconda ondata della pandemia. Le novità della telemedicina



SOPRA IL PROF. FRANCESCO VETTA, CARDIOGERIATRA E CONSIGLIERE SIGOT, SOTTO IL PROF. ALBERTO PILOTTO, PRESIDENTE SIGOT

**L**a pandemia di Covid-19 nella sua prima ondata a inizio 2020 ha coinvolto soprattutto la popolazione anziana. È dunque indispensabile che i soggetti con oltre 65 anni prendano in considerazione alcune misure precauzionali. La SIGOT - Società Italiana di Geriatria Ospedale e Territorio, con il suo nuovo Presidente il Prof. Alberto Pilotto, Direttore del Dipartimento di cure geriatriche all'ospedale Galliera di Genova, ha stilato un vademecum per guidare gli anziani ad un comportamento corretto.

1. Innanzitutto, si raccomanda alla persona anziana di non scoraggiarsi e di adottare uno stile di vita sano volto a proteggere se stessa e gli altri.
2. Fare prevenzione: vaccinazione antinfluenzale e antipneumococcica sin da Ottobre con le prime dosi disponibili.
3. Svolgere attività fisica sia in casa che all'aperto, anche in compagnia, ma solo nel rispetto delle misure anti-covid, fosse anche una sana passeggiata di almeno 30 minuti per cominciare.
4. Prestare attenzione ai sintomi e alle variazioni del tono dell'umore: non sottovalutare l'insorgenza di sintomi depressivi.
5. Uso appropriato dei farmaci. aderenza alle terapie in corso, evitare auto-sospensioni e auto-medicazione attenendosi ai protocolli di cura prescritti dal medico curante.
6. Mantenere un'alimentazione equilibrata con adeguata idratazio-

ne e ricca di nutrienti. Gli anziani sono a rischio sarcopenia, ovvero la perdita di massa muscolare.

7. Tenere sempre a mente le misure anti-covid: uso della mascherina, igienizzazione delle mani, evitare assembramenti, mantenere il distanziamento di almeno 1 metro; evitare baci e abbracci, anche coi familiari e nipoti.

8. Utilizzare le tecnologie a disposizione: facilitano un avvicinamento sociale almeno virtuale (telefono, smartphone, tablet, Internet, app specifiche, etc).

**LE INNOVAZIONI DELLA TELEMEDICINA** - L'uso delle nuove tecnologie rappresenta un punto di riferimento per gli specialisti geriatri.

“La telemedicina non consiste in una semplice telefonata, seppur riduca il rischio di ricovero di circa il 10%. Alcuni strumenti più complessi e progrediti offrono vantaggi significativi, riducendo i ricoveri di circa il 50%, la mortalità di quasi il 50%, le spese tra il 30 e il 60%. La conseguente maggiore disponibilità dei posti ambulatoriali permette di velocizzare il percorso dei pazienti - evidenzia il Prof. Francesco Vetta, Consigliere e Tesoriere SIGOT e Professore di Cardiologia all'Unicamillus - In ambito cardiologico il monitoraggio a distanza di alcune patologie è già realtà e mostra tutti i vantaggi che si possono ottenere, grazie ad alcuni strumenti che impiantiamo nei pacemaker e nei defibrillatori che permettono di fare dei controlli da remoto e di verificare alcuni parametri per intervenire preventivamente rispetto all'esordio clinico di alcune patologie.

L'insufficienza cardiaca, ad esempio, rappresenta la principale causa di ricovero: in Italia c'è una prevalenza di oltre 500 mila persone affette e la mortalità è del 50% a 5 anni, è una patologia più temibile di alcune neoplasie”.

**IL RICHIAMO AL METODO GERIATRICO** - La 34a edizione del Congresso Nazionale della SIGOT, dal titolo “La complessità clinica del paziente anziano e la transizione nei diversi setting di cura” si è svolta in Virtual Edition online. Covid-19 al centro dell'attenzione, ma ampie riflessioni anche su tematiche di grande attualità in un mondo che invecchia e aggiornamenti su ‘hot topics’ cari alla geriatria, quali la gestione della demenza, la prevenzione delle cadute, la nutrizione e il metabolismo, la cardio-geriatria e la patologia respiratoria.

