

Coronavirus e disabilità intellettive: alcuni suggerimenti per una corretta informazione e per gestire lo *stress*

Le persone con disabilità intellettive vivono, al pari delle altre, l'emergenza sanitaria che stiamo vivendo ed al pari delle altre possono sviluppare preoccupazione, stress, ansia. Alla pari delle altre hanno diritto a veder tutelata la propria salute ed il proprio benessere psicofisico nel miglior modo possibile.

Allo stesso tempo, alcune famiglie stanno vedendo o potrebbero vedere in questi giorni venire meno il supporto di cui dispongono quotidianamente, o a causa della chiusura dei servizi destinati alle persone con disabilità o anche per la scelta di restare a casa (nei territori in cui tali servizi sono ancora aperti). Ed anche questo può contribuire al carico, allo stress ed alla fatica dei genitori, che si aggiunge a quella che tutti quanti stiamo sperimentando in questi giorni.

I familiari possono inoltre essere preoccupati rispetto all'eventualità di essere separati dai propri cari a causa delle misure restrittive o dell'isolamento.

Ecco perché abbiamo pensato di fornire alcuni suggerimenti per affrontare la situazione per le persone con disabilità e disturbi del neurosviluppo in generale.

Innanzitutto dobbiamo considerare che in situazioni come quella che stiamo vivendo può essere "comune" sentirsi stressati e preoccupati.

Reazioni alla situazione attuale possono essere, ad esempio:

- Paura di ammalarsi e di morire
- Evitamento delle strutture sanitarie per la paura di ammalarsi
- Paura di essere socialmente esclusi o messi in quarantena
- Sentimenti di impotenza anche rispetto alla difficoltà a mantenere al sicuro le persone che amiamo
- Paura di essere separati dalle persone che amiamo
- Sentimenti di mancanza di speranza, solitudine, tristezza

Tutto questo vale ovviamente anche per le persone con disabilità intellettive, che possono essere ulteriormente vulnerabili sia sul versante della salute fisica che del benessere psicologico ed emotivo.

E' quindi importante che le necessità delle persone con disabilità e dei loro familiari siano tenute debitamente in considerazione e che vengano messe in atto, adattandole alle condizioni di ognuno, le stesse raccomandazioni rivolte alla popolazione generale per gestire lo stress per affrontare la situazione, con alcuni specifici accorgimenti.

1. Fornire informazioni comprensibili ed accessibili, in modo personalizzato sia in base all'età che ai bisogni di sostegno della persona.

A questo link potete trovare delle informazioni in linguaggio facile da leggere, realizzate da Anffas Onlus Cremona, che possono essere utilizzare, anche adattandole, per informare della situazione e delle norme da adottare le persone con disabilità intellettive: [http://www.anffas.net/dld/files/CORONAVIRUS_10%20CONSIGLI_IN_LINGUAGGIO_FACILE_DA_LEGGERE\(2\).pdf](http://www.anffas.net/dld/files/CORONAVIRUS_10%20CONSIGLI_IN_LINGUAGGIO_FACILE_DA_LEGGERE(2).pdf)

Le informazioni dovrebbero riguardare:

- Informazioni corrette ed aggiornate da fonti attendibili in merito al Covid-19 ed all'emergenza sanitaria in corso (anche al fine di scongiurare che possa essere dato adito a notizie false o vengano consultate fonti inattendibili). Per questo si consiglia a tutti i cittadini di consultare le fonti ufficiali, come quelle del Governo o del Ministero della Salute.
- Informazioni dettagliate sulla prevenzione e sulle norme igienico-sanitarie da mettere in atto. Anche le persone con disabilità intellettiva devono mettere in atto tutte le precauzioni rivolte alla popolazione generale. Condividere con loro informazioni rispetto a quali sono ed al perché sia necessario adottare certi comportamenti può essere utile per aumentare il loro coinvolgimento e la loro adesione a tali norme.
- Informazioni sui comportamenti da mettere in atto per mantenere stili di vita attiva e per combattere lo stress.

2. Aiutare le persone con disabilità che ne abbiano il desiderio ad informarsi, cercando di limitare l'accesso continuo alle informazioni (limitandolo semmai ad un paio di volte al giorno) ed accompagnandole nel comprendere ed elaborare le informazioni in modo che siano per loro comprensibili e che sia consentito loro di fare domande.

3. Dare spazio ed ascolto alle preoccupazioni. Invitare la persona a parlare, con tutto il sostegno a tal fine necessario, della situazione, dei propri pensieri e sentimenti con una persona di cui si fida (in presenza o a distanza), senza banalizzare le richieste e le eventuali esternazioni e non avendo timore di ripetere, anche più volte, le informazioni importanti o le risposte alle domande sulle cose che preoccupano di più.

4. Mantenere una routine quotidiana il più possibile attiva e salutare. L'OMS ha diffuso una serie di raccomandazioni per gestire lo stress durante questa emergenza. Si trovano al seguente link: http://www.salute.gov.it/imgs/C_17_notizie_4169_0_file.pdf. E' importante che queste raccomandazioni vengano adottate, con gli opportuni adattamenti, sia per le persone con disabilità che per i genitori e familiari.

5. Garantire alle persone con disabilità il contatto sociale. E' molto importante che sia le persone che vivono in casa con i familiari, che – a maggior ragione, quelle che vivono in strutture residenziali, abbiano la possibilità di mantenere i contatti sociali: è importante assicurare loro tutto il sostegno necessario affinché possano svolgere telefonate o restare in

contatto anche tramite video chiamate, messaggi, etc. con le persone care, gli amici, i familiari, etc.

6. Rivolgersi a professionisti della salute mentale, laddove necessario. Laddove la situazione sembri in qualche modo sfuggire di mano, sia per la persona che per i familiari, è importante rivolgersi ad un professionista della salute mentale, anche eventualmente mettendosi in contatto con il personale dei servizi pubblici del territorio.

E' inoltre importante che anche i genitori e familiari si prendano cura il più possibile del proprio benessere, cercando di seguire le raccomandazioni fornite.

Da questo punto di vista, Anffas si mette a disposizione sul nostro sito segnaliamo altre due informazioni importanti: c'è anche questo servizio offerto dalla Provincia con un numero dedicato

0461 495244

#Resta a casa, passo io <https://www.ufficiostampa.provincia.tn.it/Comunicati/Resta-a-casa-passo-io>

Sulle uscite all'aperto o in macchina legate ai bisogni dei vostri figli precisiamo che, come indicato dal documento della Presidenza del consiglio dei ministri dedicato specificamente alla disabilità

<http://disabilita.governo.it/it/notizie/nuovo-coronavirus-domande-frequenti-sulle-misure-per-le-persone-con-disabilita/>

Per la mia condizione fisica necessito di svolgere saltuariamente attività all'aria aperta (passeggiate, attività fisica), posso uscire di casa?

Sì.... l'esigenza necessita di essere autocertificata.

L'attività fisica è necessaria per le persone con disabilità, iperattività e insonnia e basta l'autocertificazione

https://www.interno.gov.it/sites/default/files/allegati/modulo_autodichiarazione_10.3.2020.pdf

Potete scrivere all'Associazione associazione@anffas.tn.it per esternare dubbi, domande e preoccupazioni rispetto alla situazione che state vivendo o anche semplicemente per chiedere un momento di ascolto e di sostegno e verrete richiamati al più presto.

Anffas vi è e vi sarà vicina. Insieme ce la faremo!

Massimiliano Deflorian
direttore generale

Luciano Enderle
presidente