



**Progetto**  
**“SALUTE POST-COVID:  
UNA NUOVA URGENZA”**

---

***Proposta di assistenza integrata per pazienti  
post-COVID e relativo contesto familiare***

## **Introduzione**

Una volta contratta l'infezione da Covid-19, la persona ha sostanzialmente due obiettivi: uscirne fuori senza troppi danni e recuperare in maniera ottimale dopo la malattia.

È sempre più grande, infatti, il numero di ex ammalati che continuano a denunciare una condizione di salute precaria, invalidante e che rischia di diventare cronica.

Come **Humanamente** non possiamo restare indifferenti. La nostra *mission* è da sempre quella di sostenere l'essere umano in ogni fase della sua vita e non possiamo esimerci dall'offrire i nostri servizi e le nostre professionalità a chi ha vissuto l'esperienza di essere positivi al Covid-19.



## **L'approccio**

Risultare positivi al virus può, in molti casi, essere molto debilitante, soprattutto se si hanno patologie pregresse più o meno gravi che possono inevitabilmente rendere più difficile la ripresa e il recupero.

In questo, non va dimenticato il “*sistema familiare*” che ruota attorno a chi ha contratto il virus. Per questo risulta fondamentale un **approccio integrale** sia in termini di professionalità che di azioni mirate al recupero e al miglioramento della vita. Questo è reso possibile grazie all'azione sinergica dei professionisti coinvolti nel progetto, da sempre abituati ad operare in equipe e ad offrire servizi di qualità mantenendo un livello di preparazione e aggiornamento costante.

## Proposte

In un'ottica bio-psico-sociale, il nostro approccio integra le diverse professionalità presenti all'interno del gruppo dei soci di Humanamente al fine di promuovere il riequilibrio ed il recupero della persona nella sua interezza.

### Area Psicologica

Chi ha vissuto sulla propria pelle l'esperienza di essere risultato positivo al Covid spesso ha un vissuto fatto di **ansia, paura, angoscia** che, se non ben gestito può degenerare e alterare l'equilibrio della propria vita. Sempre più spesso si sente parlare di **“Disturbo da Stress Post-traumatico”** come conseguenza del periodo di malattia e questo vale sia per chi ha contratto il Covid ma anche per i membri della famiglia che hanno condiviso questa terribile esperienza.

La nostra proposta in quest'area vede la possibilità di ricevere un **supporto psicologico funzionale al riequilibrio della persona e del sistema famiglia.**

- È possibile richiedere degli incontri individuali e/o con gli altri membri della famiglia (*in presenza o a distanza tramite colloqui online*) sia presso la sede di Humanamente che a domicilio, con l'obiettivo di aiutare ad elaborare il proprio vissuto ed a ritrovare una serenità.



## Area Nutrizionale

Uno stile di vita alimentare equilibrato è senza dubbio un fattore imprescindibile per il mantenimento di un buono stato di salute e consente di affrontare al meglio condizioni patologiche, anche di natura infettiva come in questo periodo di emergenza sanitaria.

Questo concetto assume ancor di più significato per i pazienti guariti dal Covid-19 per i quali **un corretto stile di vita alimentare può facilitare la ripresa dalla malattia**, nonché ridurre lo stato infiammatorio, sostenere il sistema immunitario e contribuire al recupero della massa muscolare persa in seguito al periodo di inattività legato allo stato di malattia.



La consulenza del biologo nutrizionista per i pazienti convalescenti da Covid-19 permette:

- La valutazione ed il monitoraggio nel tempo della composizione corporea, dello stato di nutrizione e di idratazione;
- L'elaborazione di un piano alimentare specifico per ridurre lo stato infiammatorio, sostenere il sistema immunitario e consentire una più rapida ed efficace ripresa;
- Il recupero della massa muscolare al fine di permettere un miglioramento dello stato di salute generalizzato e del sistema immunitario.

Il monitoraggio dei pazienti affetti da Sars-CoV-2 richiede un costante monitoraggio nutrizionale per evitare rischi di carenza e garantire un più ampio, veloce e corretto recupero.

## Area Fisioterapica

Dopo la terapia intensiva si riscontrano comunemente miopatie e neuropatie che possono essere severe e persistenti con grave compromissione della funzionalità e della qualità di vita del paziente. Ma è soprattutto la **polmonite interstiziale** che caratterizza la malattia da Covid-19 ad essere molto debilitante: i pazienti raccontano di essere spossati anche dopo aver svolto semplici e brevi attività quotidiane.



Per i pazienti post-Covid lo scopo della riabilitazione è quello di **migliorare la dinamica respiratoria**, contrastare il decondizionamento muscolo-scheletrico e l'allettamento. Molti pazienti clinicamente guariti dall'infezione da

Covid-19 risultano affetti da gradi variabili di deficit motorio e respiratorio. Pertanto si rende necessario **un intervento riabilitativo** incentrato su:

- **Fisioterapia respiratoria:** aggiustamento dell'ossigeno terapia, training muscolatura respiratoria, esercizi di controllo motorio e di coordinazione della muscolatura toraco-addominale-pelvica, tecniche di clearance bronchiale (se presenti secrezioni);
- **Esercizio aerobico:** ricondizionamento con ergometri a frequenza e intensità raccomandata dalla letteratura internazionale per soggetti con problematiche respiratorie e/o decondizionati;
- **Allenamento della forza ed alla resistenza:** con metodiche isometriche e isotoniche, stimolazione elettrica neuromuscolare, counseling sull'attività fisica per il rientro a domicilio;
- **Deficit dell'equilibrio:** esercizi di training dell'equilibrio statico e dinamico;
- **Attività Vita Quotidiana:** valutare la capacità del paziente di svolgere attività quotidiane ed eventualmente intervenire sul recupero/adattamento di tali attività.

## **Modalità**

Per ciascuna delle precedenti aree è possibile richiedere interventi sia presso la sede dell'Associazione Humanamente, in Via Gramsci – 12 a Fasano, oppure presso il proprio domicilio.

Tutti i professionisti proposti da Humanamente sono selezionati accuratamente in base alle proprie competenze e qualifiche comprovate ed attraverso esperienze dirette nella gestione dei servizi proposti.

Per venire incontro alle esigenze di carattere economico, si prevedono agevolazioni e la creazione di pacchetti personalizzabili dei servizi richiesti.

Fasano, 12 gennaio 2021

## PROFESSIONISTI COINVOLTI:

- **Dott. Luigi Pugliese – Psicologo:**
  - *Promozione del benessere psicologico motivazionale e di strategie efficaci per la qualità di vita personale*
- **Dott.ssa Marycarmen Barnaba – Biologa Nutrizionista:**
  - *Valutazione dello stato nutrizionale e dei fabbisogni energetici*
  - *Piani alimentari personalizzati*
  - *Percorsi di educazione alimentare*
  - *Consulenze nutrizionali*
- **Dott.ssa Romina Argentieri e dott.ssa Isabella Ricco – Fisioterapiste:**
  - *Riabilitazione ortopedica*
  - *Ginnastica posturale e correttiva*
  - *Kinesiterapia*
  - *Taping elastico*
  - *Massoterapia*
  - *Tecarterapia*
- **Dott.ssa Giuliana Lacalandra – Psicologa Psicoterapeuta:**
  - *Sostegno psicologico integrato*
  - *Consulenze per difficoltà relazionali, sociali e familiari*
  - *Supporto nella gestione dell'ansia e disturbi dell'umore*

## PER INFORMAZIONI E CONTATTI



VIA GRAMSCI, N° 12 – 72015 FASANO (BR)

TEL: 080/3212174

MAIL: HUMANAMENTEFASANO@GMAIL.COM

PEC: HUMANAMENTEFASANO@PEC.IT

SITO: WWW.HUMANAMENTEFASANO.IT

FACEBOOK E INSTAGRAM: HUMANAMENTE FASANO

Tutto ciò che è riportato su questo documento, contenuti, testi, immagini, il logo, il lavoro artistico e la grafica sono di proprietà della nostra associazione e protetti dal diritto d'autore nonché dal diritto di proprietà intellettuale. Sarà quindi assolutamente vietato copiare, appropriarsi, ridistribuire, riprodurre qualsiasi frase, contenuto o immagine presente su questo documento perché frutto del lavoro e dell'intelletto dell'autore stesso.

É vietata la copia e la riproduzione dei contenuti e immagini in qualsiasi forma.  
É vietata la redistribuzione e la pubblicazione dei contenuti e immagini non autorizzata espressamente dall'autore.