

La telemedicina può aiutare i senior?

Consigli pratici per orientarsi facilmente tra le numerose soluzioni digitali.

Mesi fa, durante la prima ondata della pandemia, in molte zone d'Italia chi si ammalava o doveva fare un esame diagnostico evitava il più possibile di andare in ospedale, dato che veniva considerato un luogo di massimo contagio.



Nei mesi successivi la situazione è solo temporaneamente migliorata, visto che in queste ultime settimane di seconda ondata si sta riproponendo la medesima paura, soprattutto fra i pazienti più avanti negli anni.

Molti senior sono preoccupati al pensiero delle lunghe attese nelle sale d'aspetto dei medici di famiglia o, più in generale, delle strutture sanitarie.

I controlli medici routinari di persona sono stati spesso rimandati durante il lockdown e non riuscendo a cogliere per tempo sintomi e situazioni critiche, in molti casi le malattie non sono state affrontate tempestivamente. Le prossime settimane si prospettano, da questo punto di vista, come una triste ripetizione di quanto già avvenuto.

Ecco le domande principali a cui proveremo a dare risposta:

Questa crisi può incentivare il diffondersi della telemedicina?

Il riconoscimento del primo paziente occidentale colpito da Covid19 nella notte tra il 20 e il 21 febbraio a Codogno e la conseguente diffusione pandemica hanno completamente riscritto il percorso della telemedicina in Italia. In realtà, nel nostro Paese si parla di telemedicina da più di dieci anni, diversi progetti di tele monitoraggio dei pazienti, sono stati sviluppati a livello sperimentale e oggi sono disponibili tutte le tecnologie per gestire i consulti e le visite a distanza (tele-consulti e tele-visite).

Dal mese di marzo in avanti, in diversi casi **la sperimentazione è diventata pratica clinica** incontrando il favore di pazienti e di medici.

Le **visite**, in particolare quelle di routine, possono essere svolte con il tramite di un semplice telefonino che permette al medico di effettuare la cosiddetta tele-visita e di registrare tutte le informazioni rilevanti nella cartella clinica del paziente.

Oggi i medici di medicina generale sono nella condizione di poter inviare al paziente le **ricette elettroniche** direttamente sullo smartphone o ad un indirizzo di posta elettronica, evitando così un inutile passaggio e assembramento in ambulatorio.

Naturalmente, non tutte le visite possono avvenire in modalità “tele”, pertanto è importante chiarire al proprio medico il motivo della richiesta di tele-visita e sarà l’esperienza del professionista a guidare la scelta sulla modalità più opportuna.

Se poi si possiede un computer o un tablet sarà più semplice poter effettuare una **videochiamata** al proprio medico con le stesse modalità con cui abbiamo imparato a vedere i nostri familiari “a distanza”. Infine, anche gli esami di laboratorio potranno essere condivisi con il medico grazie a questi semplici accorgimenti: posizionare i risultati degli esami su un piano ben illuminato, scattare una fotografia, verificare che tutti i dati – inclusa la data in cui gli esami sono stati effettuati – siano ben leggibili e inviarli all’indirizzo del medico prima di iniziare la tele-visita.

I più fortunati potranno farsi aiutare da un familiare o da una persona più esperta almeno per le prime volte.

Cosa offre già oggi la telemedicina per i controlli e le diagnosi più frequenti nelle persone over 60?

I sistemi di telemedicina oggi disponibili, oltre alle tele-visite e i tele-consulti, sono i servizi di tele-monitoraggio e tele-assistenza.

Per i primi due servizi è necessario che il paziente si attivi per stabilire con il proprio medico un **video appuntamento**, inviando anticipatamente gli esami necessari.

Diversi centri specialistici e ospedali in Italia, proprio durante l’emergenza Covid, hanno varato servizi di tele-visita tramite i loro portali. Sono servizi a pagamento, spesso erogati da Istituti convenzionati, facilmente reperibili in rete attraverso i motori di ricerca, digitando la frase “televisita Italia”.

I centri che si sono attrezzati, permettono la prenotazione della visita, l’inserimento in cartella clinica del referto, la prescrizione di eventuali farmaci e il pagamento della prestazione al professionista scelto.

Per quanto riguarda invece il **tele-monitoraggio** e la **tele-assistenza**, è solitamente il medico a proporre al paziente il “servizio”, particolarmente utile per pazienti che hanno sviluppato malattie croniche e che necessitano di una stretta osservazione di alcuni parametri presso il loro domicilio o presso strutture appositamente attrezzate.

I pazienti inseriti in questi programmi di fatto “trasmettono” le informazioni tramite braccialetti o orologi “Smart” in grado di raccogliere e inviare tramite sensori i dati ai propri medici specialisti. Questo tipo di trattamento va ovviamente concordato con lo specialista, che valuterà di caso in caso l’opportunità e la fattibilità del servizio.

Quali sono gli strumenti che già ora i senior possono utilizzare per autocontrollo e autodiagnosi sulla propria salute (App, smartwatch, ecc.)?

Va fatta una premessa: il controllo di alcuni valori “fai date” può essere utile, al contrario l’autodiagnosi è da sconsigliare e, in alcuni casi, può risultare pericolosa.

Tra i senior che hanno familiarità con i dispositivi elettronici – come gli orologi intelligenti (**Smart watch**) o le App per la salute – e più attenti alla propria salute, è possibile tenere sotto controllo, in modo costante, la frequenza cardiaca, le ore di sonno e i passi percorsi in una giornata.

Le **App della salute** hanno quindi come obiettivo quello di “misurare” il nostro stile di vita, fornirci utili suggerimenti e creare dei veri e propri “diari digitali” che ci permettono di verificare variazioni che, se sono significative, possono essere segnalate ai nostri medici.

Ma solo alcuni di questi dispositivi risultano certificati come “dispositivi medici”, ovvero sviluppati specificamente per monitorare lo stato di salute e testati in modo scientifico; tutti gli altri sono comunque buoni indicatori e un utile supporto per verificare il nostro stato di benessere.

Va ricordato che non è necessario acquistare dispositivi sofisticati, perché già i vari modelli di Smartphone mettono a disposizione App (anche gratuite) per misurare, in modo abbastanza preciso, la frequenza cardiaca posizionando semplicemente un dito sull’obiettivo fotografico.