

Il Lato Positivo Per I Pazienti Affetti Da Mieloma: Attingere A Una Vita Di Esperienze

14 Ottobre 2020

Sappiamo che i pazienti con mieloma sono particolarmente vulnerabili in questo periodo della pandemia di COVID-19. Ma ciò che è stato in gran parte trascurato è che gli anziani, che costituiscono la più grande percentuale di pazienti affetti da mieloma, sono psicologicamente altamente resistenti. ([Il mieloma è diagnosticato più frequentemente tra i 65-a 74 anni.](#))

Ora, in un recente [articolo](#) per *Kaiser Health News*, la scrittrice Judith Graham descrive una nuova ricerca che mostra i modi in cui molti anziani hanno cambiato comportamenti in risposta alle sfide.

Reagire alle sfide della COVID-19

La storia standard di “fragile, disabile e dipendente” spesso non è vera. Molti anziani hanno una vita di esperienze a cui attingere per migliorare la resilienza e trovare nuovi modi per andare avanti.

- **Protegersi:** un sondaggio ha mostrato che la maggioranza degli anziani ha reagito fortemente per proteggersi: limitando il tempo faccia a faccia con la famiglia e gli amici (94%); limitando i viaggi al negozio di alimentari (94%); e annullando celebrazioni e viaggi fuori città (88%).
- **Sperimentare lo stress:** la maggioranza degli anziani è stata adeguatamente preoccupata per la pandemia, con circa un terzo che ha sperimentato ansia o depressione. Tuttavia, è interessante notare che quelli di età superiore ai 75 anni sono stati in grado di adattarsi meglio. Le risposte includevano: fare esercizio fisico; andare fuori; alterare le routine; fare la meditazione o la consapevolezza; e in generale cambiare gli atteggiamenti. Le persone di questa età sembrano riconoscere che è importante concentrarsi su ciò che possiamo controllare nelle nostre vite.
- **Social networking:** per evitare la solitudine e l'ansia, stanno usando e persino espandendo il social networking tramite social media o video chat. Abbiamo visto il valore di queste connessioni in azione presso il FMI. Le riunioni online regolari tenute da molti dei gruppi di supporto al [mieloma 160-plus negli Stati Uniti](#) sono state una manna dal cielo per aggiornare e mantenere le persone connesse.
- **Chiedere " chi è nella tua bolla?":** Molti pazienti con mieloma vogliono solo vedere i loro nipoti. È possibile creare bolle sicure, specialmente se i membri della famiglia vivono nelle vicinanze. Dopo ogni quarantena appropriata o necessaria, le famiglie possono riunirsi in piccoli gruppi con l'uso di maschere, distanza fisica e altre precauzioni standard. (Incontra all'aperto se possibile e nessun abbraccio per ora, soprattutto se i bambini hanno contatti esterni.)

Rassicurazione dai risultati dello studio

Un altro lato positivo è che, nonostante le controversie, un numero enorme di studi di trattamento e vaccino COVID-19 si stanno muovendo rapidamente in avanti. Potresti aver sentito che uno studio sugli [anticorpi monoclonali è stato recentemente interrotto temporaneamente](#) per motivi di sicurezza. Questo è in realtà molto rassicurante. Vogliamo che qualsiasi trattamento vada avanti per essere sicuro, e lo scopo delle sperimentazioni è valutare esattamente questo. Allo stesso modo, per le prove del vaccino. (Lo studio del

vaccino Covid-19 di Johnson & Johnson [è stato sospeso](#) a causa di una malattia inspiegabile in un partecipante.) Qualcosa da dare a milioni di persone deve essere sicuro. Recentemente, [la FDA ha spiegato](#) come l'inizio della pandemia di COVID-19 abbia avuto un impatto sulla ricerca e sulla cura del cancro. Dr. Richard Pazdur, Direttore del centro di eccellenza della FDA, e Dr. Anand Shah, Vice Commissario, discusso le sfide - sia per i pazienti e ricercatori. È stato estremamente rassicurante apprendere che stanno facendo ogni sforzo per fornire indicazioni modificate e utili di fronte alla pandemia. Gli studi clinici in corso sono essenziali e devono andare avanti nel miglior modo possibile, incorporando severe misure di sicurezza per evitare l'infezione da COVID-19.

Conclusione

Celebriamo l'esperienza che la vita porta e lavoriamo per superare questa pandemia insieme. Non importa da che parte ci rivolgiamo, sembra che la resilienza sia la chiave. Il FMI invierà presto un breve sondaggio per sostenere i membri del gruppo per valutare l'effetto della pandemia sui pazienti con mieloma e per imparare come stanno affrontando. Riferirò sui risultati in un futuro blog. Grazie in anticipo per aver dedicato del tempo a partecipare.

State al sicuro e state bene.