

## Patologie neurologiche croniche e festività: le raccomandazioni della Società Italiana di Neurologia per viverle in serenità

Roma, 21 dicembre 2021.

Per chi soffre di disturbi neurologici motori o cognitivi, le prossime festività di Natale possono rappresentare momenti di incertezza e di difficoltà. La Società Italiana di Neurologia suggerisce a chi convive con patologie neurologiche croniche, ai loro familiari e caregiver, alcune precauzioni e attenzioni per vivere le prossime festività di Natale con maggiore serenità.

“Quest’anno, con le necessarie precauzioni, potremo tornare a festeggiare il Natale in famiglia e vivere più pienamente le festività – dichiara il Prof. Alfredo Berardelli, Presidente della Società Italiana di Neurologia, Professore Ordinario di Neurologia, Dipartimento di Neuroscienze Umane, Policlinico Umberto I, Università Sapienza di Roma – ma non bisogna dimenticare chi dovrà affrontare questo periodo convivendo con le difficoltà causate da una malattia neurologica cronica. La Società Italiana di Neurologia vuole suggerire alcune semplici ma importanti accorgimenti che possono consentire ai pazienti e ai loro famigliari di trascorrere gradevolmente questi giorni di festa”.

Ecco le raccomandazioni della SIN:

1. Garantirsi la copertura vaccinale per il COVID, anche con la dose di richiamo e osservare le precauzioni suggerite dal Governo (uso delle mascherine, rispetto delle distanze di sicurezza, evitare gli assembramenti, lavarsi spesso le mani).
2. Non isolarsi e, per le persone che vivono da sole, usare il tempo a disposizione per incontrare familiari o amici.
3. Praticare una moderata attività motoria. Anche una semplice passeggiata aiuta a mantenersi in allenamento, distrarsi e ridurre l’ansia.
4. Organizzare bene il tempo. Nelle molte ore che si trascorrono in casa durante le vacanze natalizie, è importante svolgere insieme attività quali ascoltare musica, vedere un film, sfogliare un album di foto di famiglia, raccontare le tradizioni familiari. È possibile anche organizzare insieme i preparativi, come incartare i regali, decorare, apparecchiare la tavola, persino cucinare. Oltre a tutto ciò, sono necessari momenti di pausa e di riposo.
5. Preparare la casa con addobbi e decorazioni che possono aiutare le persone più vulnerabili a entrare gradualmente nel clima di festa.

6. Scegliere il regalo giusto. Anche i regali vanno scelti e adeguati ai desideri della persona (non dei familiari) e devono essere adatti alla fase della malattia.
7. Privilegiare i festeggiamenti all'ora di pranzo rispetto alla cena. I brindisi con bevande alcoliche sono possibili, ma il consumo di alcol deve essere contenuto, poiché gli eccessi alcolici possono influire sul comportamento, amplificando i disturbi neurologici e interferendo con le terapie.
8. Non lasciarli soli. Familiari e caregiver possono essere occupati nell'organizzare i vari momenti di festa ma non dovrebbero lasciare sole le persone con patologie neurologiche in queste giornate particolari, cercando, invece, di coinvolgerle in quelle attività che sono adatte a loro.

“Stare vicino a chi soffre di disturbi neurologici è sicuramente una sfida ma può diventare un'esperienza molto importante, conclude il Prof. Berardelli. “Si tratta di persone che vanno stimolate e aiutate. Le feste rappresentano, quindi, un'opportunità e un momento di serenità familiare cui non bisogna rinunciare”.