

Condizione post-COVID-19 in bambini e adolescenti

Scheda informativa per direzioni scolastiche,
insegnanti e specialisti scolastici

Stato: giugno 2024



I bambini e gli adolescenti affetti dalla condizione post-COVID-19 (chiamata anche conseguenze a lungo termine della COVID-19 o sindrome post COVID-19) devono far fronte a sfide considerevoli. Questa condizione complica anche la quotidianità a scuola, sia per i diretti interessati sia per gli insegnanti e gli specialisti scolastici.

I bambini e gli adolescenti hanno diritto all'istruzione. L'impossibilità per un allievo malato di partecipare parzialmente o del tutto alle lezioni regolari mette alla prova tutti: insegnanti, dirigenti e specialisti scolastici di allievi affetti dalla condizione post-COVID-19 sono tenuti a confrontarsi con quesiti specifici. Per sostenere le scuole, l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) ha promosso la realizzazione della presente scheda informativa, redatta da un gruppo interdisciplinare di esperti e volta a informare il personale scolastico sulla malattia nonché a illustrare possibili approcci da adottare nella quotidianità scolastica.

Che cos'è la condizione post-COVID-19



Si parla di condizione post-COVID-19 quando i sintomi sono presenti tre mesi dopo un'infezione da coronavirus, persistono da almeno due mesi e non possono essere spiegati da una diagnosi alternativa.

Il quadro clinico della condizione post-COVID-19 è complesso, e la terapia è sintomatica. La malattia e di conseguenza la riabilitazione non sono lineari.

Quali sono i sintomi della condizione post-COVID-19



I sintomi più frequenti tra bambini e adolescenti sono:

- ↳ spossatezza e stanchezza
- ↳ capacità cognitive ridotte, problemi di memoria e di concentrazione
- ↳ tachicardia, vertigini, intolleranza allo sforzo
- ↳ dolori (soprattutto mal di testa, mal di gola, dolori articolari e muscolari)
- ↳ disturbi gastrici e intestinali (mal di pancia cronico, stitichezza, nausea, vomito)
- ↳ sensibilità alla luce, ai rumori e al tatto

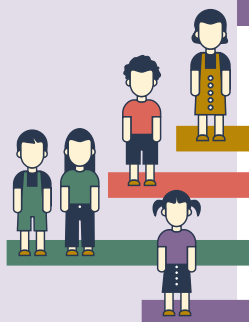
La maggior parte dei sintomi compromettono la funzionalità quotidiana. Spesso peggiorano anche a fronte di uno sforzo fisico e cognitivo ridotto. Se la patologia è grave, anche semplici attività come portare uno zaino pesante o ascoltare a lungo con attenzione rappresentano uno sforzo fisico. Lo stato di salute delle persone colpite può cambiare gradualmente o repentinamente. La malattia può durare mesi o anni. Nelle forme più gravi i sintomi sono uguali a quelli dell'encefalomielite mialgica/sindrome da stanchezza cronica (ME/CFS).

SFIDE NELLA QUOTIDIANITÀ SCOLASTICA

Come si manifesta la condizione post-COVID-19 nella quotidianità scolastica



Per i bambini e gli adolescenti in questione affrontare la quotidianità scolastica diventa una sfida:



Emma lotta con una forte spossatezza e fa molta fatica a concentrarsi durante le lezioni;

Noah soffre di intolleranza allo sforzo. Dopo l'esame di ieri, oggi è a letto sfinite con la nausea;

Davide è diventato più sensibile al rumore; Chiara è spesso assente da scuola e questo compromette il rapporto con i compagni;

Sofia è talmente malata da non riuscire ad alzarsi dal letto, per cui non può partecipare alle lezioni in presenza.

Per bambini e adolescenti come Sofia, Chiara, Davide, Noah e Emma non è possibile andare a scuola tutti i giorni. Vorrebbero partecipare (regolarmente) alla quotidianità scolastica e non vorrebbero attirare l'attenzione. La gestione della loro malattia è un processo di apprendimento costante.

L'insegnamento a bambini e adolescenti affetti da una condizione post-COVID-19 rappresenta una sfida per insegnanti e specialisti scolastici e richiede apertura, flessibilità e pragmatismo. Un sovraccarico fisico o mentale può determinare un crollo, nel quale i sintomi si acuiscono e lo stato di salute peggiora. Perciò è importante adattare le attività scolastiche degli allievi in questione al livello di energia individuale.

Come trovare una soluzione adeguata



Una soluzione è adeguata quando è su misura dell'allievo e vi contribuiscono tutti i soggetti interessati. Pertanto, nella fase di ricerca occorrerà coinvolgere un'ampia rete, al centro della quale viene posto l'allievo: è lui infatti a sapere meglio di tutti come sta. Faranno parte di questa rete altri specialisti scolastici e medici, così come tutori legali. Altrettanto utile risulta il confronto con personale di servizi di consultazione specializzati. Rimane da chiarire se sarà necessario un certificato medico per la pianificazione di misure individuali. Una comunicazione e uno scambio di informazioni chiari e costanti favoriscono inoltre la comprensione da parte di tutti i soggetti interessati, inclusi i compagni di classe.

Che cosa si può fare concretamente nella quotidianità scolastica



Gestione delle energie: riconoscimento dei propri confini e scelta del ritmo corretto (cosiddetto pacing, v. definizione)

Concessione di più tempo (p. es. pause e tempi per svolgere le verifiche più lunghi, maggior tempo di preparazione alle verifiche)

Adattamento della partecipazione alle lezioni (p. es. dal punto di vista dell'orario, riduzione del numero di materie)

Scambio regolare con specialisti scolastici e medici nonché tutori legali (benessere dell'allievo, aspettative reciproche)

Locali adeguati (p. es. predisposizione di un'area di riposo, utilizzo dell'ascensore)

Riduzione del rischio di reinfezione (p. es. arieggiare regolarmente, utilizzo di filtri per l'aria)

Messa a disposizione di strumenti (p. es. programma di sintesi vocale, cuffie per la riduzione del rumore)

Organizzazione di un accompagnamento scolastico (p. es. mediante un assistente)

Adattamento del contenuto e della tipologia delle verifiche, eventualmente forma alternativa di valutazione dell'apprendimento

Redazione di piani di apprendimento e sviluppo individuali (soprattutto nelle fasi di transizione)

Discussione di ulteriori misure di compensazione degli svantaggi

Presa in considerazione di forme di lezione ibride, insegnamento a distanza, lezioni individuali

CHE COS'È IL PACING?

A causa della loro condizione, i bambini e adolescenti malati hanno meno riserve di energie, che possono esaurirsi già svolgendo piccole attività. Devono quindi imparare a dosare diversamente il loro bilancio energetico e non superare i propri limiti. A tal fine può risultare utile LA REGOLA DELLE 3 P: pianificazione, pacing (adeguare ritmo e quantità), priorità. L'obiettivo consiste nel suddividere in modo equo le energie disponibili fra sforzo cognitivo, vita sociale e attività fisiche, per evitare un peggioramento dello stato di salute.

Il metodo pacing può essere utilizzato anche nella quotidianità scolastica, per esempio permettendo agli allievi di svolgere le attività più lentamente, prevedendo pause regolari o adeguando il momento di svolgimento di un'attività. In collaborazione con la rete di specialisti si può redigere un elenco di priorità dei compiti e delle attività scolastici.

INFORMAZIONI UTILI SULLA CONDIZIONE POST-COVID-19

Possibili strutture di supporto/specialisti

Le scuole possono rivolgersi a diverse strutture di riferimento che variano a seconda della scuola e del Cantone, tra cui:

- ↳ consultazioni specializzate sulla condizione post-COVID-19
- ↳ servizio di medicina scolastica cantonale o comunale (servizio medico scolastico)
- ↳ pediatra
- ↳ servizi medico-psicologici (SMP)
- ↳ sostegno pedagogico
- ↳ consulenza sociale e servizio sociale ospedaliero
- ↳ servizio educativo
- ↳ mediazione scolastica

Ulteriori informazioni

Informazioni dell'UFSP sulla condizione post-COVID-19

www.bag.admin.ch/post-covid-19-it

Long Covid Kids Schweiz – Organizzazione dei pazienti per bambini e adolescenti con sindrome post-COVID e loro famiglie

www.longcovidkids.ch

IMPRESSUM

Editore

Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP)

Elaborazione

Su incarico dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), esperti coordinati da Interface Politikstudien Forschung Beratung AG (gennaio–giugno 2024).

Gruppo di esperti

Dr. med. Lara Gamper (Kinderspital Zürich)
Vanessa Kleeb (Organizzazione dei pazienti Long Covid Kids Schweiz)
Romain Lanners (Centro svizzero di pedagogia speciale CSPA)
Monica Macary (Conférence latine des chef·fe·s d'établissement de la scolarité obligatoire CLACESO)
Prof. Dr. med. Nicolas Regamey (Ospedale pediatrico della Svizzera centrale, Lucerna)
Claudia Schumm (Organizzazione dei pazienti Long Covid Kids Schweiz)
Dr. med. Susanne Stronski (Associazione Svizzera dei professionisti dei servizi di medicina scolastica ScolaMed)
Andreas Walter (Conferenza svizzera dei servizi della scuola obbligatoria CSUP e Servizio della scuola obbligatoria Soletta)

Contatto

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Divisione Servizi sanitari e professioni
gesundheitsstrategien@bag.admin.ch
www.bag.admin.ch

Data di pubblicazione

Giugno 2024

Lingue disponibili

Questa pubblicazione è disponibile per il download in tedesco, francese, italiano e inglese all'indirizzo www.bag.admin.ch/post-covid-19-it.

Fonte immagine: fitzkes / Shutterstock.com



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'interno DFI
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP