

LONG  
COVID  
SCHWEIZ  
SUISSE  
SVIZZERA  
SWITZERLAND

# Sondaggio sulle persone affette da Long Covid in Svizzera

Publicato ottobre 2022

# Scopo del presente sondaggio

## Contributo alla discussione pubblica

- L'associazione di pazienti **Long Covid Svizzera** ha intervistato, tra luglio e settembre 2022, 2.5 anni dopo il lockdown generale, circa 584 persone affette da Long Covid o da sindrome post-vac, che non si erano riprese dai loro disturbi.
- Il sondaggio è stato condotto on-line e in forma anonima. Le domande riguardavano lo stato di salute, i sintomi, la diagnosi, il trattamento, il lavoro e la formazione.
- L'obiettivo era scoprire in che modo le persone affette gestiscono la loro quotidianità con la malattia e quali sono le esigenze più importanti. I problemi principali sono l'intolleranza allo sforzo e i disturbi psicologici.
- **Con i risultati di questo sondaggio, Long Covid Svizzera vuole dare un contributo per una discussione pubblica fondata.**

# Riassunto dei risultati

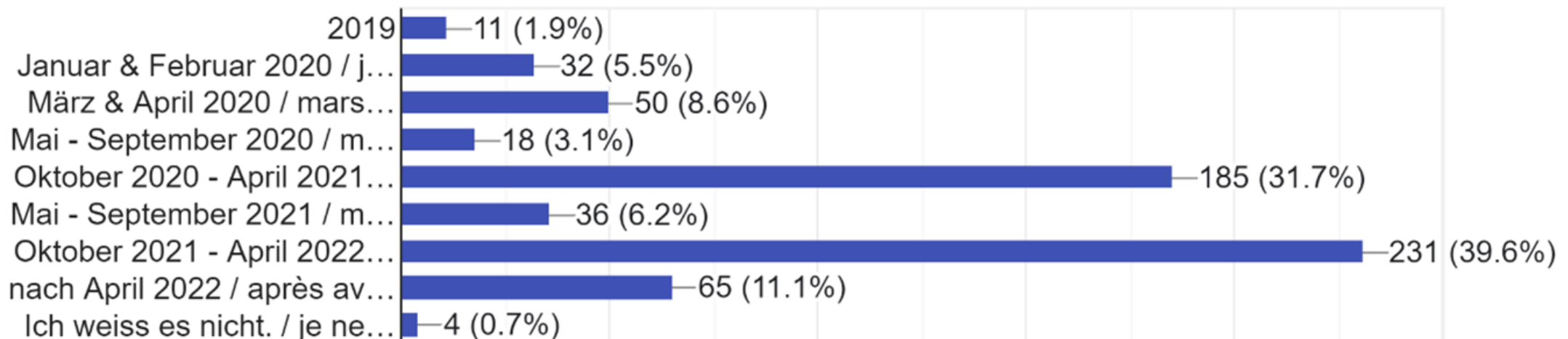
- Demografia:** **L'80% degli intervistati è donna** e ha fra i **30 e i 60 anni**, ma sono affetti anche bambini, giovani e persone anziane. Il **75%** delle malattie proviene dai mesi invernali.
- Durata:** **Il 91% soffre di sintomi per più di 3 mesi, il 53% per più di 1 anno, il 15% per più di 2 anni**
- Sintomi:** **1° Intolleranza allo sforzo; 2° Fatigue; 3. Disturbi cognitivi; 4. Disturbi del sonno, 5. Dolori/Debolezze muscolari, 6. Mal di testa, 7. Vertigini**
- Intolleranza allo sforzo:** **Almeno il 90% delle persone affette soffre di intolleranza allo sforzo.** Il Post-exertional Malaise PEM è il sintomo più gravoso, prima di Fatigue e dei disturbi cognitivi.
- Malattie preesistenti:** **Il 63% delle persone affette non aveva malattie preesistenti. L'81% non aveva inoltre nessun problema psicologico.** Il 16% ha dichiarato di soffrire di malattie preesistenti psicologiche o psichiatriche.
- Stato di salute:** **L'87% si sentiva molto bene prima del LC (46% in ottima forma). Adesso il 6%,** la maggior parte con un punteggio da 2 a 4 su 10. **Nel momento peggiore, il 60% da 0 a 1 punto. Il 24% è ancora in grado di muoversi completamente, l'88% soffre di dolori o malessere, quasi il 60% soffre di ansia o depressione e il 3% non riesce ancora a praticare sport.**
- Lavoro:** **Un terzo è inabile al lavoro o non riesce ad andare a scuola, un altro terzo ha dovuto ridurre la percentuale di lavoro. Il 20% è abile al lavoro.**
- Trattamento:** **Per l'83% delle persone affette l'approccio di trattamento più efficace è il Pacing, seguito per ca. il 40% da esercizi di respirazione, trattamenti alternativi, meditazione e mobilità ridotta. Le terapie più dannose sono, di gran lunga, Graded Exercise con il 40%, seguito dai medicinali di riferimento (20%), fisioterapia (16%), riabilitazione (13%).**

# Momento del contagio

## 72% di infettati in inverno

- 16% (93) prima o durante la 1a ondata (da aprile 2020)
- 32% (185) in inverno 2020/21
- 40% (231) in inverno 2021/22 (incl. Omicron)
- 11% (65) dopo aprile 2022 (Omicron)

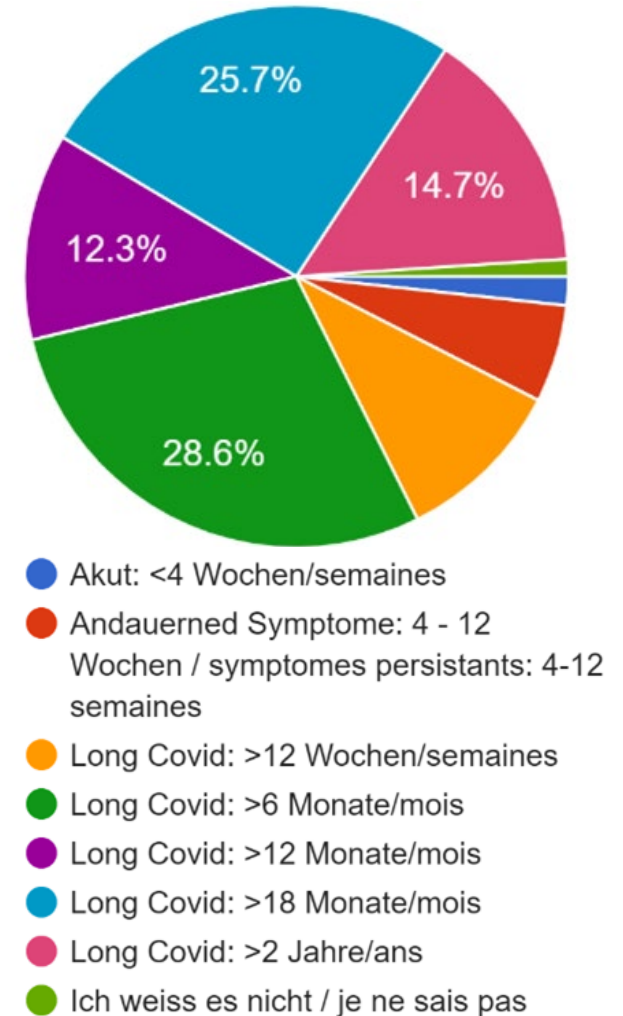
**Quasi tre quarti delle malattie Long Covid attuali in Svizzera sono riconducibili a infezioni avvenute durante i mesi invernali.**



# Durata della malattia

## Il 91% è già malato da più di 3 mesi

- 15% (86 persone) più di 2 anni di Long Covid
- 26% (150 persone) più di 1.5 anni di Long Covid
- 12% (72 persone) più di 1 anno di Long Covid
- 29% (167 persone) più di 6 mesi di Long Covid
- 10% (59 persone) più di 12 settimane di Long Covid
- 5.8% (34 persone) sintomi persistenti, 4-12 settimane
- 1.7% (10 persone) malati in fase acuta, meno di 4 settimane
- 1% (6 persone) non sapevano il momento preciso

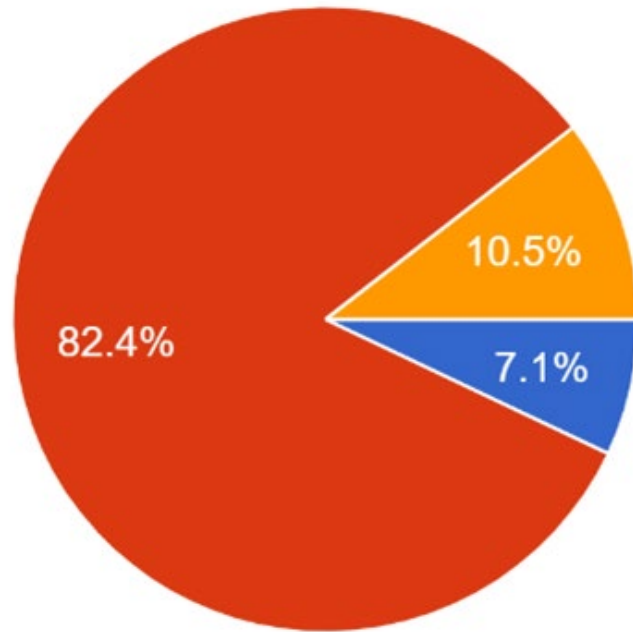


**Il 91% soffre di sintomi per oltre 3 mesi**

**Il 53% per più di 1 anno, il 15% per più di 2 anni**

# Sindrome post-vac

## Sintomi Long Covid dopo vaccinazione



● Ja / Oui

● Nein / Non

● Ich weiss es nicht / je ne sais pas

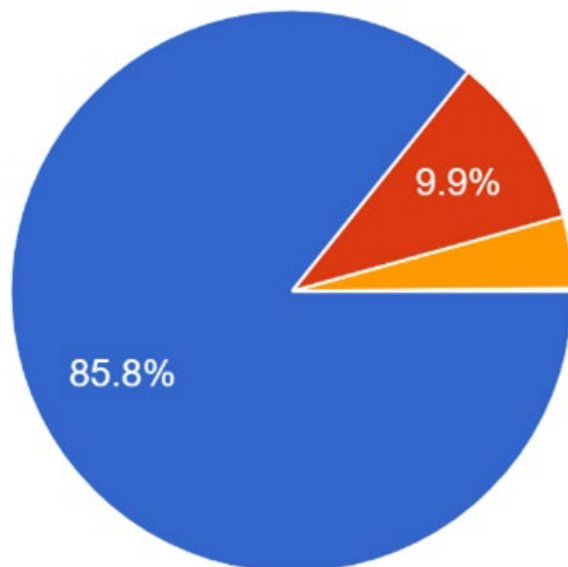
**Il 7.1% (o 41 persone) attribuisce i propri sintomi Long Covid al vaccino a mRNA.**

**L'11% (61 persone) non è sicuro ma non esclude la vaccinazione.**

L'81% (479) presume che sia l'infezione da SARS-CoV-2 la causa scatenante.

Il vaccino a mRNA può anche portare a una risposta immunitaria eccessiva a causa dell'immunizzazione e quindi ai tipici sintomi da Long Covid e ME/CFS. Non sappiamo ancora quanto persistano.

# La maggior parte dei risultati con test affidabili



- Ja, ich hatte einen positiven Test / oui, j'ai eu un test positif
- Nein/non
- Nein, Test negativ / non, test négatif
- Ich weiss es nicht / je ne sais pas

Nell'86% (500/583) dei casi, la malattia è stata confermata da un **Test PCR positivo o da un test antigenico**. Il 10% (58) non ha fatto alcun test. Il 4.1% (24) ha avuto un **test negativo**.

Le persone affette che si sono ammalate prima o durante la 1<sup>a</sup> ondata, i bambini che non sono stati testati e le persone affette da sindrome post-vac, generalmente non hanno alcun test.

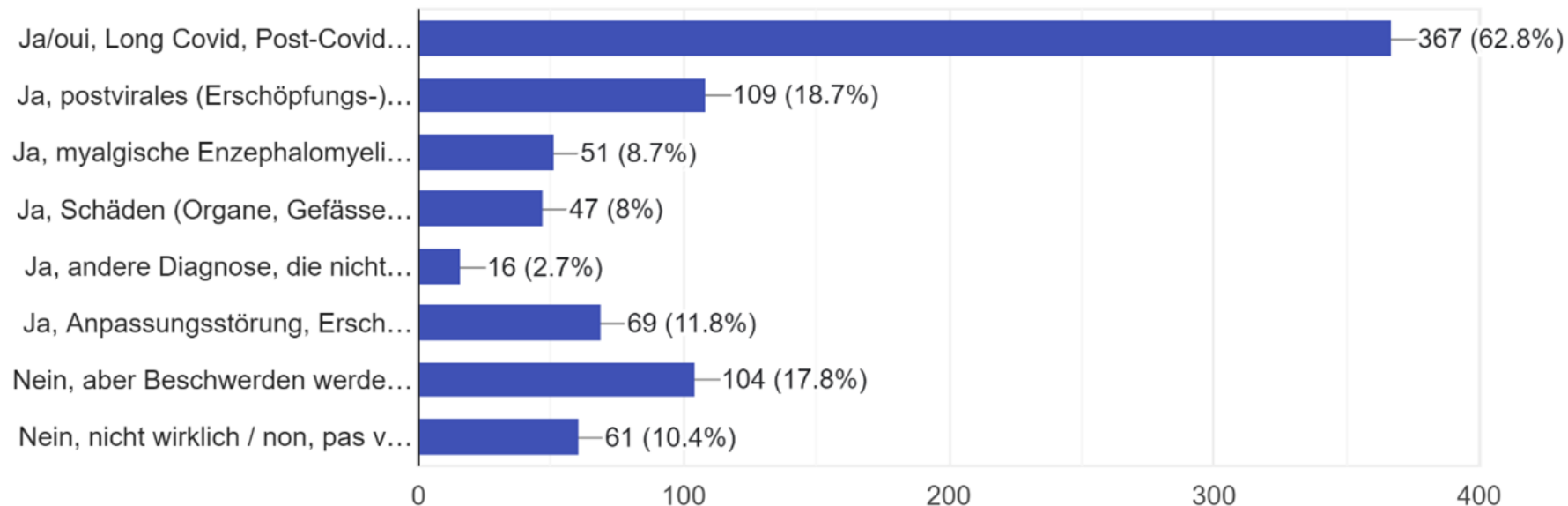
I risultati falsi negativi sono frequenti soprattutto nei test degli anticorpi. Per i test PCR è decisivo il momento esatto.

# Diagnosi Long Covid/Post-Covid

## Diagnosi Long Covid nel 63% (1 anno fa 25%)

- 63% (367) Diagnosi Long Covid/Post-Covid
- 19% (109) Diagnosi Sindrome da stanchezza post-virale
- 18% (104) Disturbi riconducibili al Covid
- 12% (69) Diagnosi Disturbo di adattamento, Esaurimento nervoso, Disturbo somatoforme
- 8.7% (51) Diagnosi Enciefalomielite mialgica / Sindrome da fatica cronica (ME/CFS)
- 10% (61) Nessuna diagnosi

(Possibili più risposte)



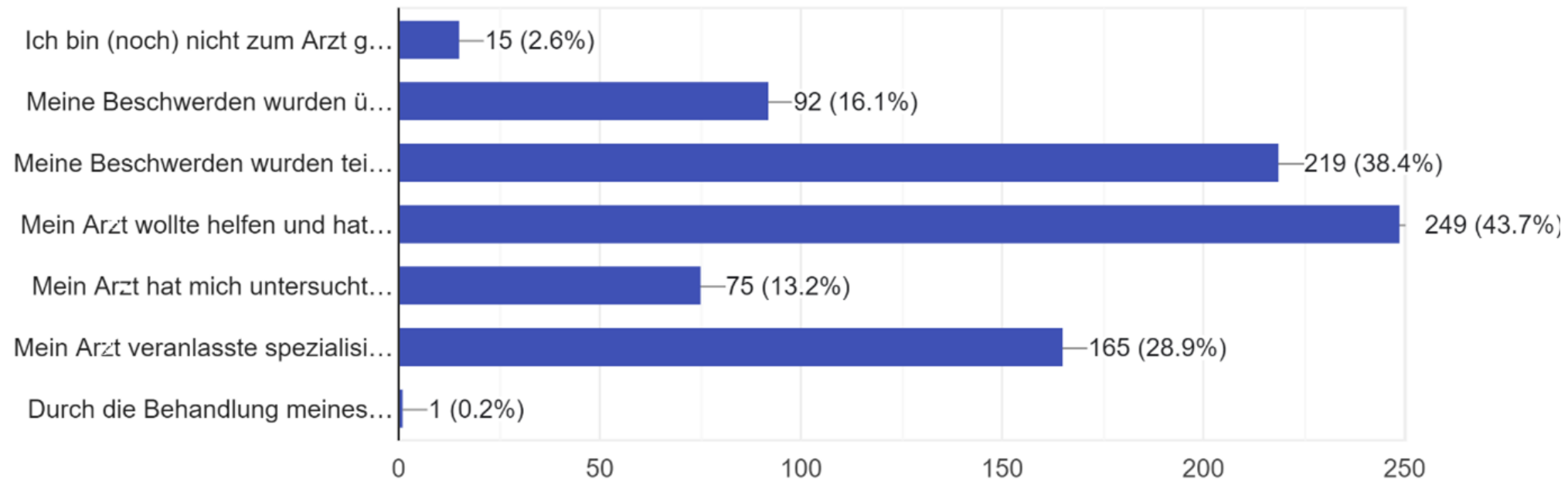


# Qualità della consultazione medica/cura

## Inerzia, mancanza di comprensione, competenza

- **Il 55% (311) non si è sentito preso sul serio, o solo in parte, dal corpo medico**
- **Il 44% (249) ha dichiarato che il proprio medico ha ascoltato e voluto aiutare, ma non è riuscito**
- **Il 42% (240) ha ricevuto aiuto che ha portato a miglioramenti o è stato indirizzato a specialisti**

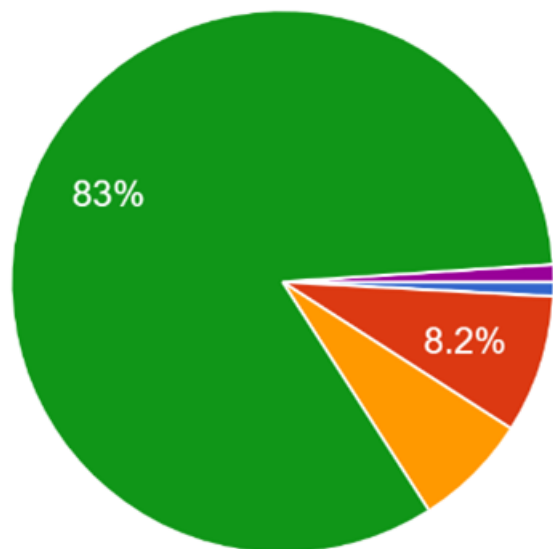
(Erano possibili più risposte)



# Ospedalizzazione

L'83% degli intervistati non è mai stato ospedalizzato

- **83% (485) mai ospedalizzato**
- 8.2% (48) ospedalizzato
- 6.8% (40) è stato ospedalizzato in maniera stazionaria dopo la fase acuta
- 1% (5) stazionario, intubato, cure intensive
- 1% (6) non lo sa



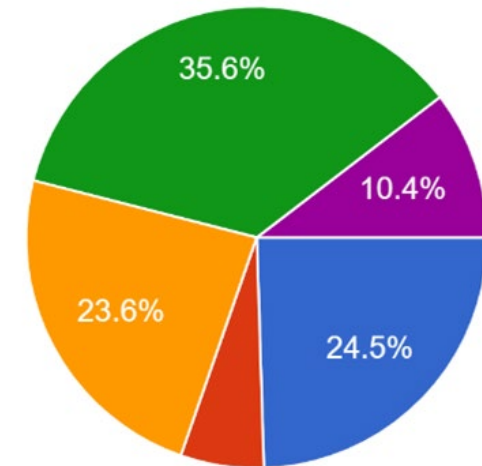
- Ja, stationär mit Beatmung/auf Intensivstation / Oui, hospitalisé avec ventilation/en unité de soins intensifs.
- Ja, ich war stationär in einer Klinik. / Oui, j'ai été hospitalisé dans une clinique...
- Ja, stationär nach akuter Phase / Oui, hospitalisé après phase aiguë
- Nein, ich war nie in einer Klinik. / Non, je n'ai jamais été dans une clinique.
- Ich weiss es nicht / Je ne sais pas

# Riabilitazione per intolleranza allo sforzo

## Feedback per i programmi

- 25% (139) Riabilitazione stazionaria
- 5.8% (33) Riabilitazione ambulatoriale
- 24% (134) Nessuna riabilitazione ma sarebbe stata utile
- 36% (202) Nessuna riabilitazione e non necessaria
- 10% (59) Non lo sa

- **Grande offerta** di programmi di riabilitazione ambulatoria e stazionaria per Long Covid (tranne per i bambini).
- **Prestazioni, successi e feedback molto diversi:**
  - **Spesso peggioramenti a causa dell'attivazione** fino all'invalidità (costretto a letto, sedia a rotelle)
  - **Miglioramenti con riposo e pacing a sufficienza**, non programma di riabilitazione
  - **Attuazione nella vita di tutti i giorni spesso difficile o impossibile**
- Nella Svizzera romanda le riabilitazioni stazionarie non

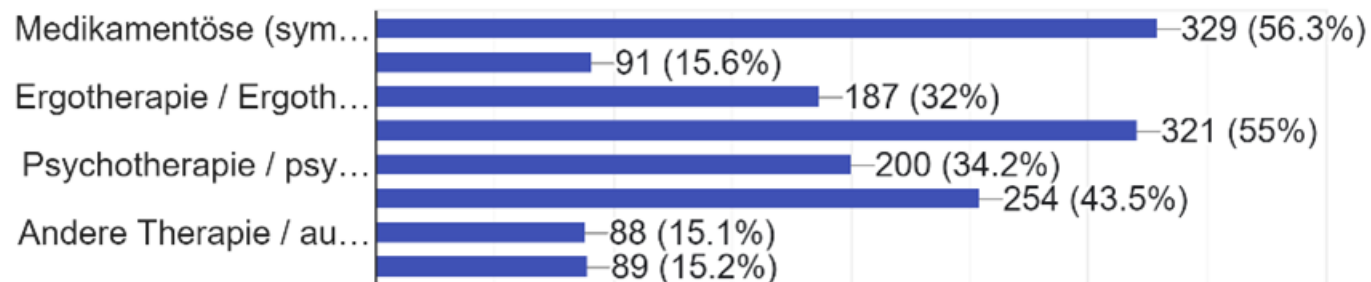


- Ja, ich habe eine stationäre Reha gemacht oder diese ist geplant. / Oui, j'ai subi une réhabilitation ou celle-ci est p...
- Ja, ich habe eine ambulante Reha gemacht / Oui j'ai subi une rééducation...
- Nein, ich habe keine Reha geplant und dies wäre nötig/hilfreich. / Non, je n'ai...
- Nein, ich habe keine Reha geplant und diese wäre nicht nötig/hilfreich. / Non,...
- Ich weiss es nicht. / Je ne sais pas.

# Trattamento (1)

## Quali trattamenti ricevere?

- 56% (329/584) Medicamenti per sintomi singoli
- 55% Fisioterapia
- 44% Terapia/Medicina alternativa
- 34% Psicoterapia
- 32% Ergoterapia
- 16% Medicamenti Off-label
- 15% Niente
- 15% Altro

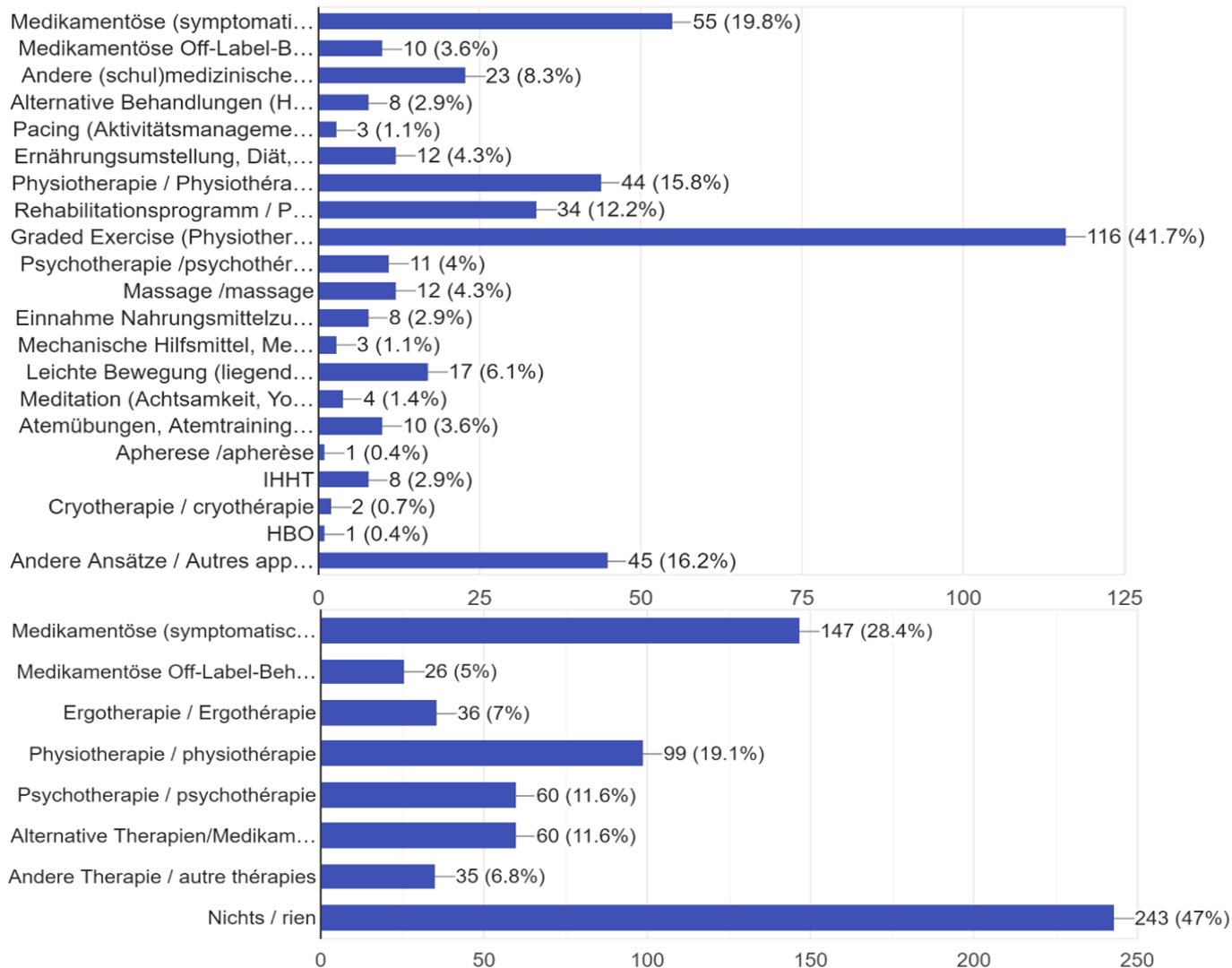


**Non esiste alcun trattamento per le cause del Long Covid. Il trattamento è dunque sintomatico.**

- **La fisioterapia per l'attivazione e l'ergoterapia per la gestione dell'energia (Pacing) sono lo standard. La psicoterapia è utilizzata quando necessario.**
- **C'è un numero di approcci relativamente alto per medicina alternativa e Off-label, perché non c'è ancora una terapia di riferimento.**
- **Alcuni (15%) non hanno ricevuto alcun trattamento.**

# Trattamento (2)

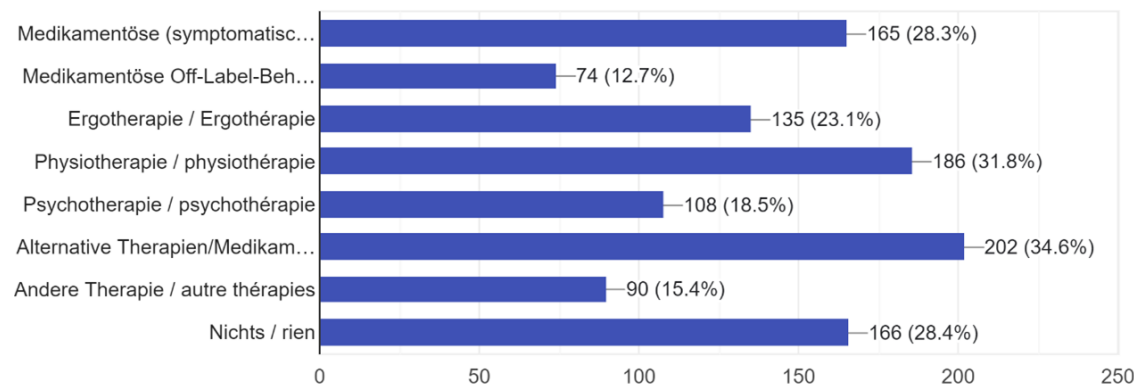
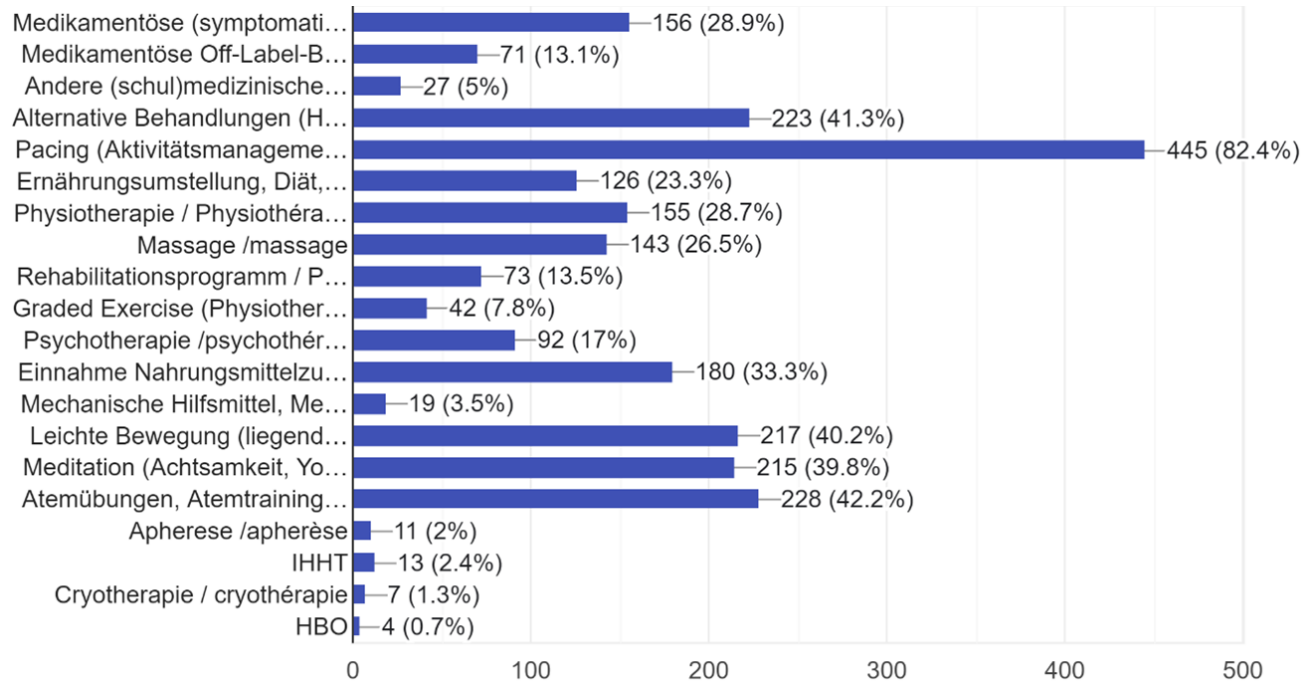
## Cosa aiuta o danneggia?



- Secondo le persone affette, la terapia più dannosa è con il 42% (116/278) il Graded Exercise, una fisioterapia di attivazione con l'obiettivo dell'aumento delle prestazioni.
- In caso di PEM, il Graded Exercise è controindicato perché i sintomi peggiorano. Anche per la fisioterapia e i programmi di riabilitazione, l'intolleranza allo sforzo è solitamente la causa del fallimento.
- 20% Medicamenti, 16% Fisioterapia, 12% Programmi di riabilitazione, 8% altri approcci di medicina convenzionale, 6% Mobilità ridotta
- Inefficaci erano soprattutto: 28% Medicamenti, 19% Fisioterapia, 12% Psicoterapia, 12% Terapie alternative, 7% Ergoterapia, 7% altri e 5% trattamenti Off-label

# Trattamento(3)

## Top 5 Raccomandazioni



### Top 10 consigli se si potesse darne 5:

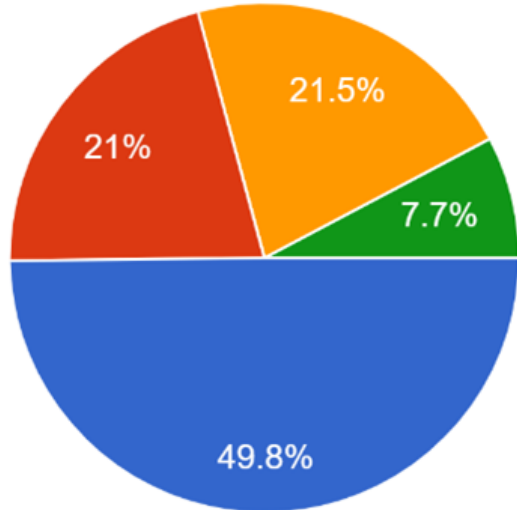
1. 82% Pacing (445/540)
2. 42% Esercizi di respirazione
3. 41% Trattamenti alternativi
4. 40% Mobilità ridotta
5. 40% Meditazione
6. 33% Additivi alimentari
7. 29% Fisioterapia
8. 29% Medicamenti
9. 27% Massaggi
10. 23% Cambiamento di alimentazione

### Top 5 effetti positivi delle terapie:

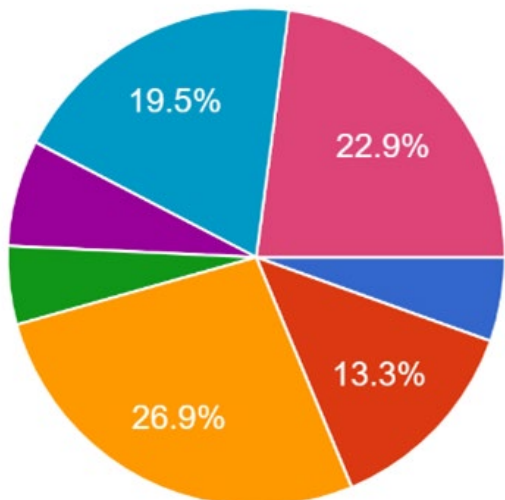
1. 35% Therapie alternative
2. 32% Fisioterapia
3. 28% Medicamenti
4. 28% Niente
5. 23% Ergoterapia

# Vaccinazione

## Tasso di vaccinazione e influsso sulla malattia



- Ja, voll geimpft inklusive Booster / Oui, régime complet, booster inclus
- Ja, reduziertes Schema / Oui, régime réduit
- Nein / Non
- Ja, reduziertes Schema wegen Infektion / Oui, régime réduit à cause de l'infection



- Impfung hat Symptome verbessert / vaccination a amélioré les symptômes
- Impfung hat Symptome verschlechtert / vaccination a aggravé les symptômes
- Impfung hatte keinen Einfluss auf die Symptome / vaccination n'a pas eu d'...
- Impfung hat Symptome erneut ausgelöst / vaccination a réactivé les symptômes
- Impfung hat Symptome teilweise verbessert / vaccination a partiellement amélioré les symptômes
- Ich weiss es nicht / je ne sais pas
- Wurde nicht geimpft / n'a pas été vacciné

- **79% sono vaccinati (più del 70% della popolazione totale)**
- **50% (290/582) vaccini completi, + booster**
- **29% con regime ridotto, senza booster**
- **22% non sono vaccinati**

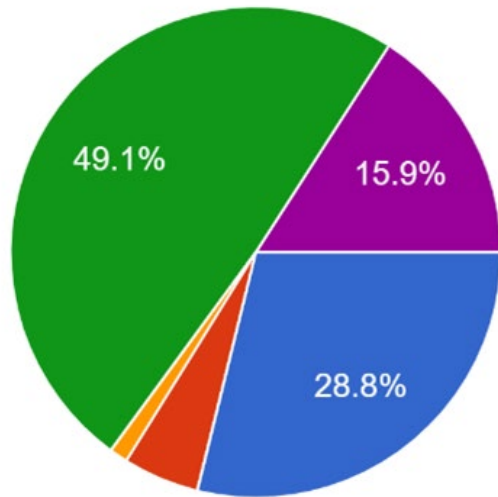
### Influsso del vaccino sui sintomi

- **27% nessun influsso**
- **20% non è chiaro**
- **18% peggioramento o riattivazione**
- **7% alcuni meglio, altri peggio**
- **5.5% miglioramento**
- **23% non vaccinati**

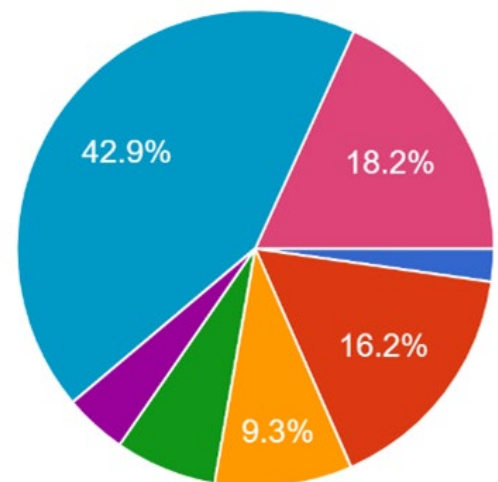
**La vaccinazione ha piuttosto effetti negativi.**

# Reinfezione

## Reinfezione e influsso sulla malattia



- Ja, einmal / Oui, une fois
- Ja, zweimal / Oui, deux fois
- Ja, dreimal / Oui, trois fois
- Nein / Non
- Ich weiss es nicht / Je ne sais pas



- Reinfektion hat Symptome verbessert / réinfection a amélioré les symptômes
- Reinfektion hat Symptome verschlechtert / réinfection a aggravé l...
- Reinfektion hatte keinen Einfluss auf die Symptome / réinfection n'a pas eu d'ef...
- Reinfektion hat erneut Symptome aus...
- Reinfektion hat Symptome teilweise v...
- Keine Reinfektion / Pas de réinfection
- Ich weiss es nicht / Je ne sais pas

- **49% (284/579) nessuna nuova infezione**
- **29% 1 reinfezione**
- **16% non lo sanno**
- **5% 2 reinfezioni**
- **1.2% 3 reinfezioni**

### Effetto della reinfezione sui sintomi

- **23% peggioramento o riattivazione**
- **18% non è chiaro**
- **9.3% nessun influsso**
- **4.3% alcuni meglio, altri peggio**
- **2.2% miglioramento**
- **43% nessuna reinfezione**

**La reinfezione dovrebbe evitarsi.**

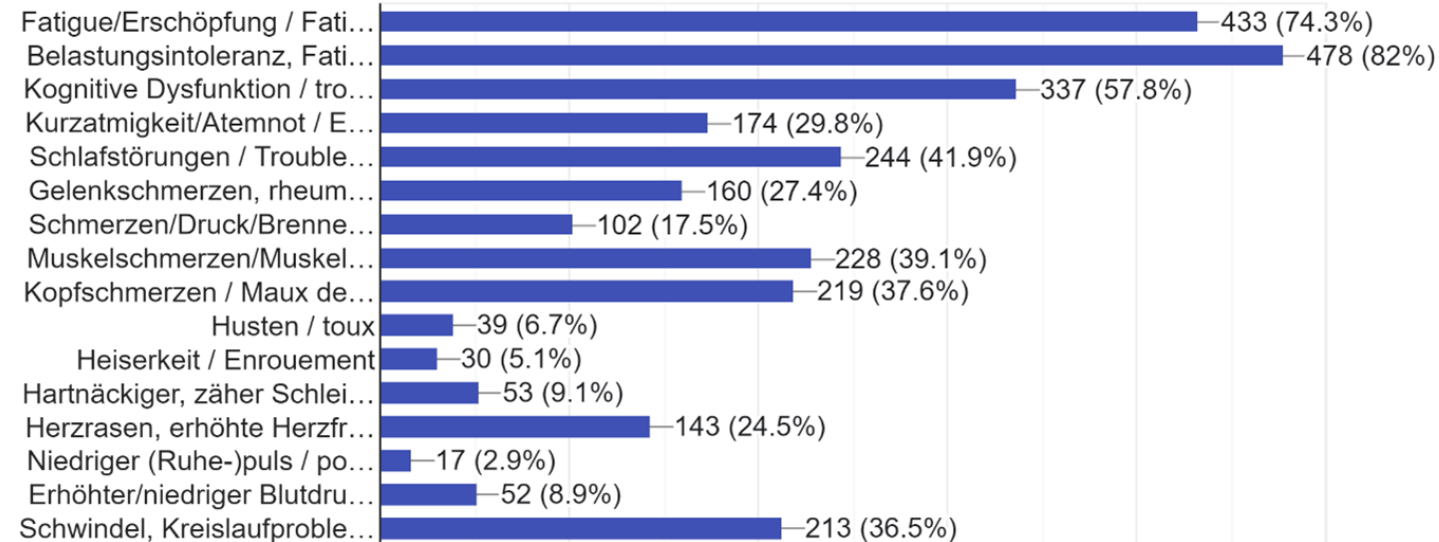


# Sintomo-chiave: Intolleranza allo sforzo

## PEM è il sintomo più gravoso!

### Quali sono i 5 sintomi più gravosi:

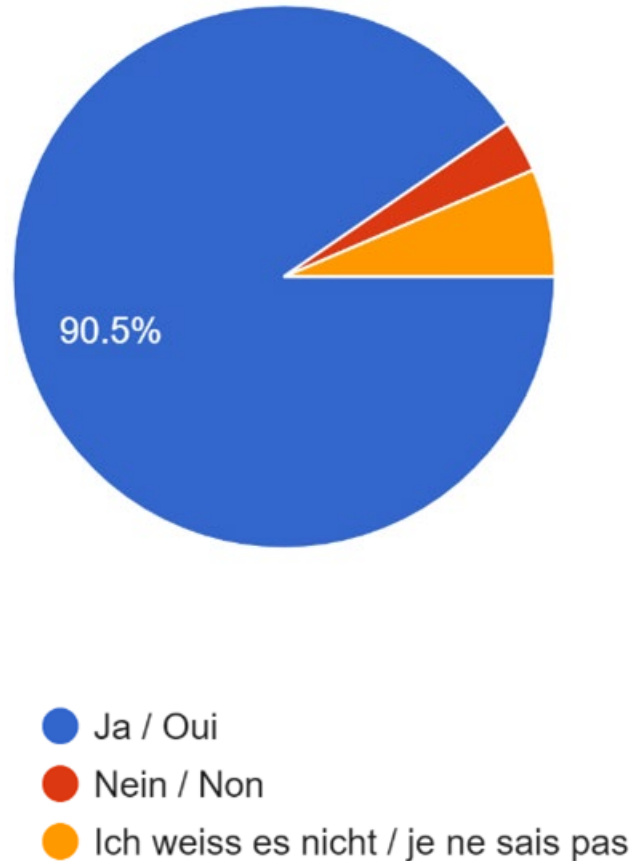
1. 82% Intolleranza allo sforzo
2. 74% Fatigue/Spossatezza
3. 58% Disturbi cognitivi
4. 42% Disturbi del sonno
5. 39% Dolori/Debolezze muscolari
6. 38% Mal di testa
7. 37% Vertigini, disturbi della circolazione
8. 30% Fiato corto/Mancanza di respiro dopo sforzo
9. 27% Dolori alle articolazioni, Reumatismo
10. 25% Tachicardia



- Il sintomo più gravoso è l'Intolleranza allo sforzo o Post-exertional Malaise (PEM), un peggioramento dei sintomi durante o dopo un esaurimento fisico o mentale che porta a un peggioramento delle prestazioni
- Fatigue o spossatezza segue al secondo posto, seguito da disturbi cognitivi, disturbi del sonno, dolori e vertigini. La maggior parte dei sintomi peggiora durante qualsiasi sforzo, pertanto PEM è al 1° posto.
- I disturbi psichici come depressione (18%) e ansia (14%) hanno un ruolo secondario.

# Intolleranza allo sforzo

## PEM, sintomo principale di ME/CFS



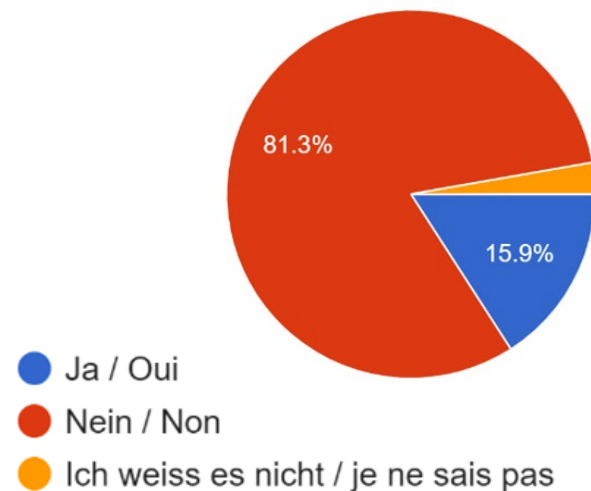
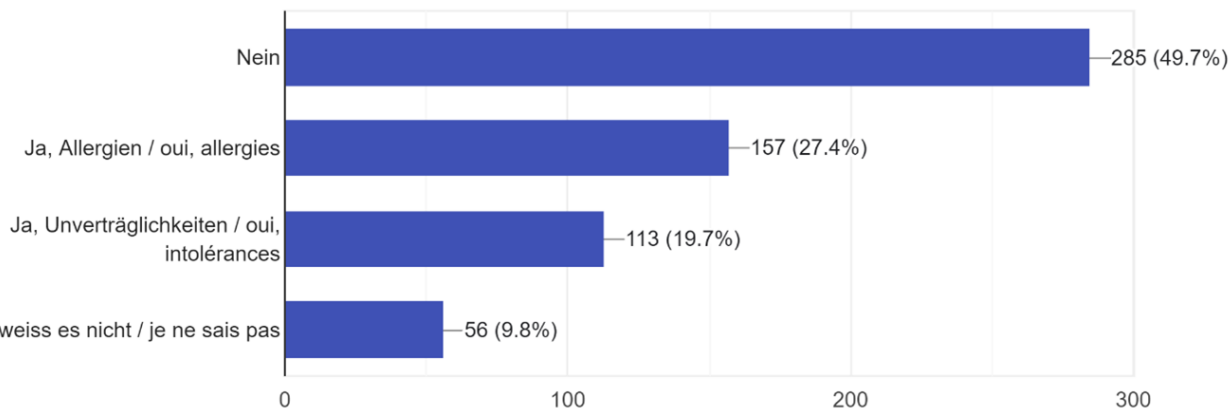
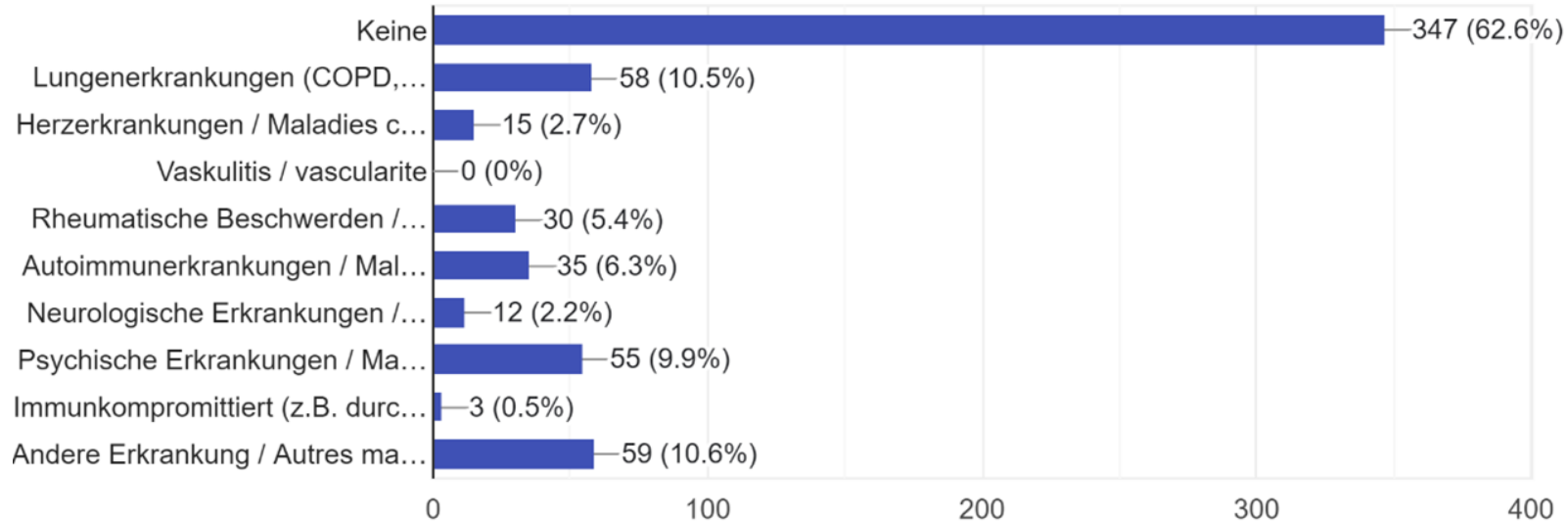
- **Almeno il 90%, 521 persone, è affetto da intolleranza allo sforzo PEM, vale a dire un peggioramento dei disturbi durante un esaurimento fisico, cognitivo o mentale.**
- Il 3.1%, o 18 persone, non ne è affetto. Il 6.4%, o 37 persone, non ne è sicuro.

### PEM come chiave per diagnosi, trattamento, prognosi

- **PEM è il sintomo principale di ME/CFS, una grave malattia neuro-immunologica**
- **Le persone affette con PEM sperimentano spesso, a causa di un'attivazione in aumento, un peggioramento dei sintomi e cronicizzazione, soprattutto al limite o oltre la tolleranza allo sforzo**
- **Riposo e Pacing sono, dal punto di vista delle persone affette e in linea con le linee guida di NICE e OMS, l'unica strategia comprovata**
- **Ca. la metà delle persone affette da Long Covid soddisfa i criteri per ME/CFS, secondo gli [Studi](#) del team ME/CFS del centro Charité.**

# Predisposizione

## Maggioranza senza malattie preesistenti



- **63% senza malattie preesistenti**
- 11% polmoni
- 11% altro
- 10% psiche
- 6.3% autoimmuni
- 5.4% reumatismo
  
- **27% Allergie**
- **20% Intolleranze**
- 50% nessun atopia
  
- **81% senza malattie psichiche preesistenti**
- 16% con malattie psichiche
- 3% non lo sa

# Stato di salute (1)

## Maggioranza male

**L'87% (501/578) si sentiva molto bene prima della malattia, con un'autovalutazione di 8-10/10, 46% in ottima forma.**

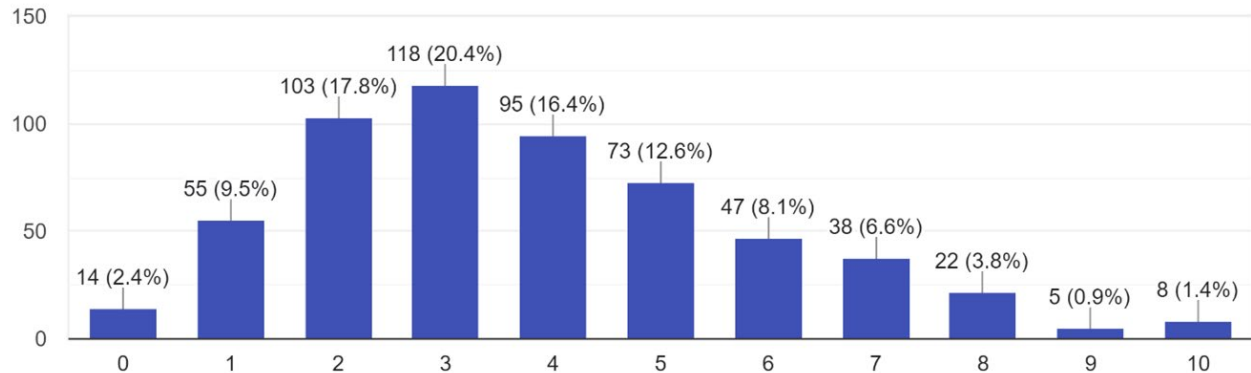
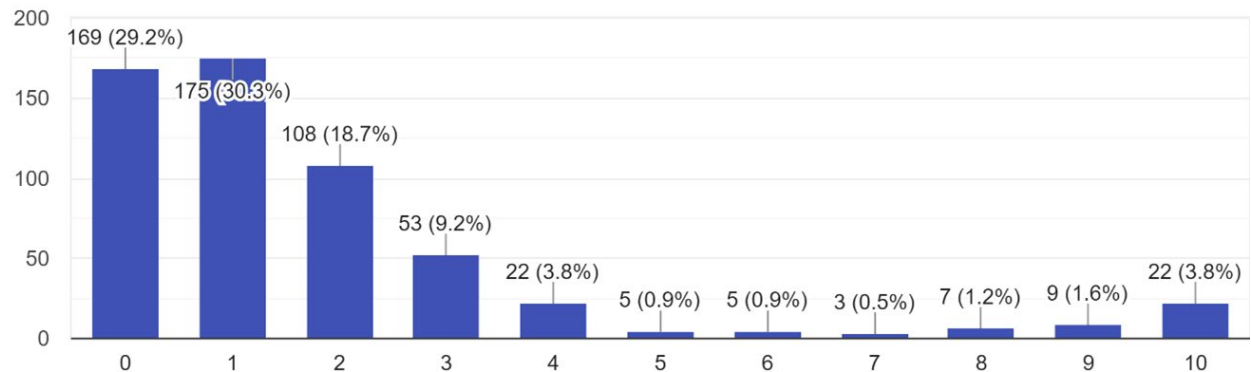
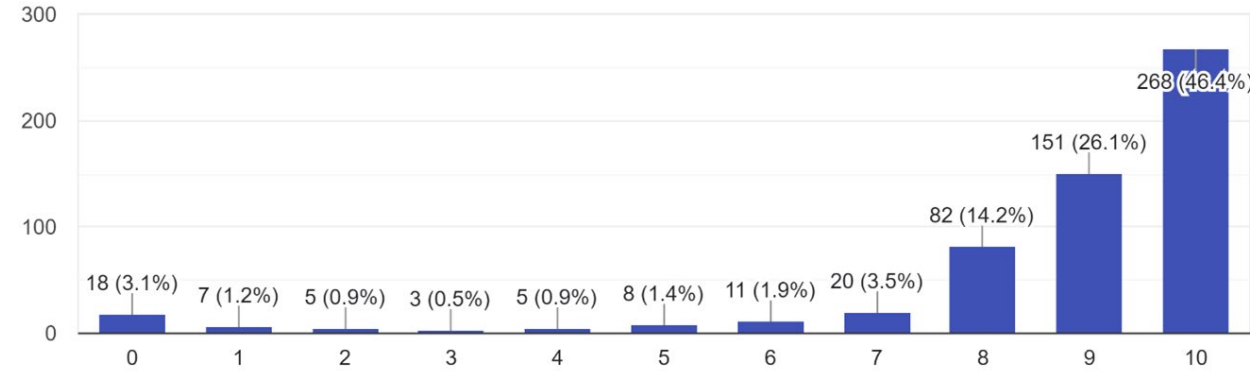
Ca. il 5% si sentiva già male prima della malattia.

**Il 60% (344/578) si sentiva, nel momento peggiore, estremamente male, con 0 o 1 punto su 10.**

Il 3.8% (22) si sentiva anche allora in ottima forma.

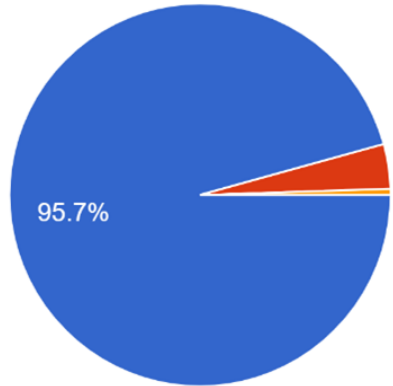
**Oggi il 55% (316/578) si assegna da 2 a 4 punti, e solo il 6% (o 35 persone) si sente molto bene.**

**Un anno fa, la maggioranza (52%) valutava ancora il proprio stato di salute con 3-5 punti su 10.**

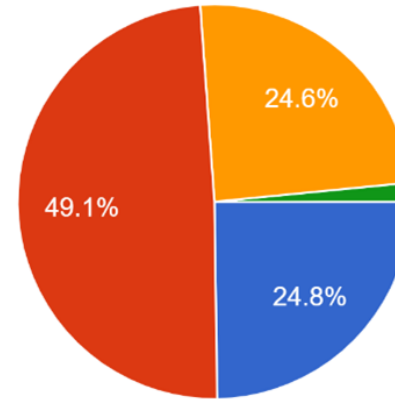


# Stato di salute (2)

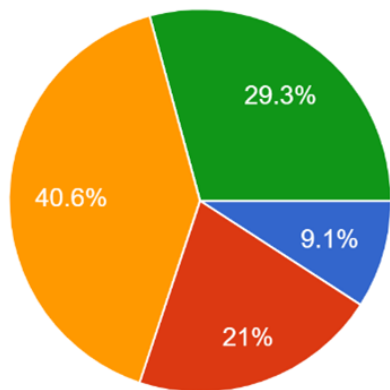
## Mobilità



- Keine Probleme mich fortzubewegen / Pas de problèmes pour se déplacer
- Mittelmässige Einschränkungen beim Gehen / Limitations modérées de la marche
- Grosse Einschränkungen beim Gehen / Limitations importantes à la marche
- Bettlägrig / Alité



- Keine Probleme mich fortzubewegen / Pas de problèmes pour se déplacer
- Mittelmässige Einschränkungen beim Gehen / Limitations modérées de la marche
- Grosse Einschränkungen beim Gehen / Limitations importantes à la marche
- Bettlägrig / Alité

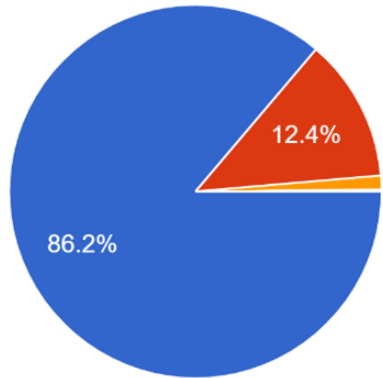


- Keine Probleme mich fortzubewegen / Pas de difficultés à me déplacer
- Mittelmässige Einschränkungen beim Gehen / Limitations modérées de la marche
- Grosse Einschränkungen beim Gehen / Limitations importantes à la marche
- Bettlägrig / Alité

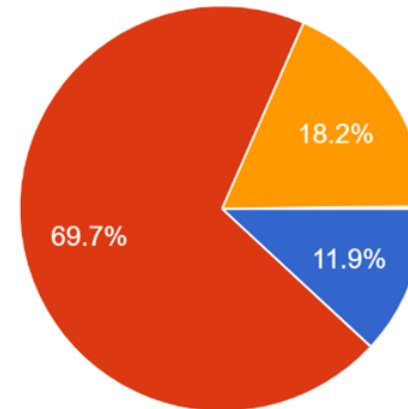
- **Il 96% (558/580) delle persone affette prima non aveva nessun problema a muoversi.**
- **Il 29%, nel momento peggiore, era costretto a letto, il 41% fortemente limitato nella mobilità, il 21% mediamente limitato, il 9% non aveva problemi.**
- **L'1.5% (9) è oggi costretto a letto, il 25% è fortemente limitato nella mobilità, il 49% è moderatamente limitato. Il 25% non ha problemi di mobilità.**

# Stato di salute (3)

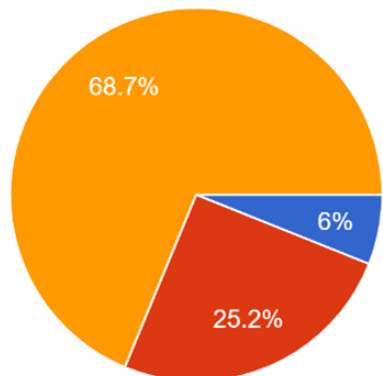
## Dolori & malessere



- Ich habe keine Schmerzen und fühle mich wohl. / Je n'ai aucune douleur, je me sens bien.
- Ich habe mittelmässige Schmerzen oder fühle mich oft unwohl. / J'ai des douleurs ou souvent des malaises modérés.
- Ich leide unter starken Schmerzen oder fühle mich schlecht. / Je souffre de for...
- Ich habe keine Schmerzen und fühle mich wohl. / Je n'ai aucune douleur et...



- Ich habe keine Schmerzen und fühle mich wohl. / Je n'ai aucune douleur, je me sens bien.
- Ich habe mittelmässige Schmerzen oder fühle mich oft unwohl. / J'ai des douleurs ou souvent des malaises modérés.
- Ich leide unter starken Schmerzen oder fühle mich schlecht. / Je souffre de for...
- Ich habe keine Schmerzen und fühle mich wohl. / Je n'ai aucune douleur et...



- Ich habe keine Schmerzen und fühle mich wohl. / Je n'ai aucune douleur, je me sens bien.
- Ich habe mittelmässige Schmerzen oder fühle mich oft unwohl. / J'ai des douleurs ou souvent des malaises modérés.
- Ich leide unter starken Schmerzen oder fühle mich schlecht. / Je souffre de fortes douleurs ou je me sens mal.

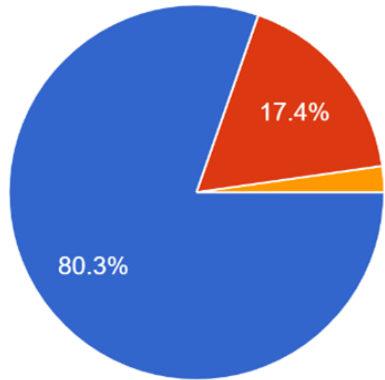
➤ **L'86% (500/580) delle persone affette prima non aveva dolori e si sentiva bene.**

➤ **Il 69%, nel momento peggiore, aveva forti dolori o si sentiva sempre male, il 25% aveva dolori di media intensità e si sentiva spesso male.**

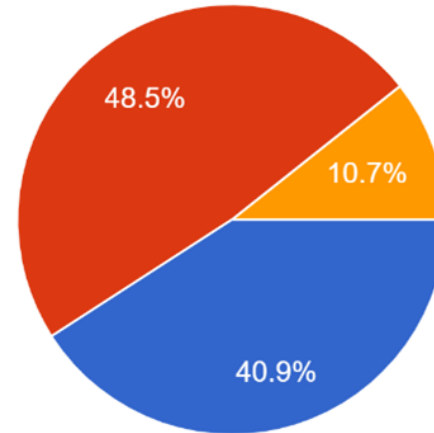
➤ **Oggi il 70% ha dolori di media intensità e il 18% dolori forti o si sente male.**

# Stato di salute (4)

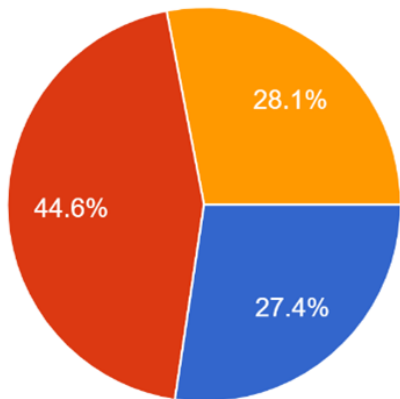
## Ansia/depressione



- Ich habe keine Angst und leide nicht unter Depression. / Je n'ai pas d'anxiété et je ne souffre pas de dépression.
- Ich verspüre gewisse Angstzustände oder fühle mich leicht depressiv. / Je ressens une certaine anxiété ou je me sens légèrement déprimé.
- Ich leide unter Angstzuständen oder fühle mich schwer depressiv. / Je souffre d'anxiété ou je me sens très déprimé.



- Ich habe keine Angst und leide nicht unter Depression. / Je n'ai pas d'anxiété et je ne souffre pas de dépression.
- Ich verspüre gewisse Angstzustände oder fühle mich leicht depressiv. / Je ressens une certaine anxiété ou je me sens légèrement déprimé.
- Ich leide unter Angstzuständen oder fühle mich schwer depressiv. / Je souffre d'anxiété ou je me sens très déprimé.

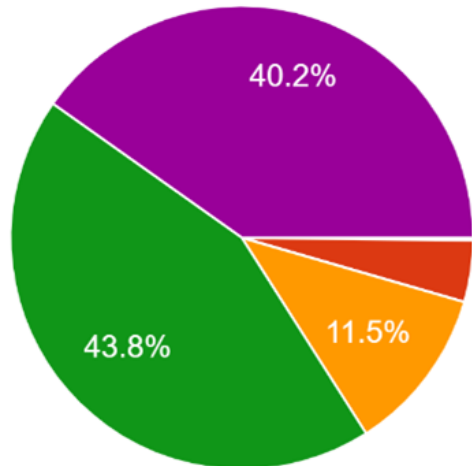


- Ich habe keine Angst und leide nicht unter Depression. / Je n'ai pas d'anxiété et je ne souffre pas de dépression.
- Ich verspüre gewisse Angstzustände oder fühle mich leicht depressiv. / Je ressens une certaine anxiété ou je me sens légèrement déprimé.
- Ich leide unter Angstzuständen oder fühle mich schwer depressiv. / Je souffre d'anxiété ou je me sens très déprimé.

- **L'80% (466/580) prima non aveva ansia e non si sentiva depresso. Il 17% aveva leggeri problemi psichici e il 2% forti problemi psichici.**
- **Nel momento peggiore, il 28% aveva problemi psichici forti, il 45% leggeri e il 27% nessuno.**
- **Oggi il 49% ha problemi psichici leggeri, l'11% forti e il 41% nessuno.**

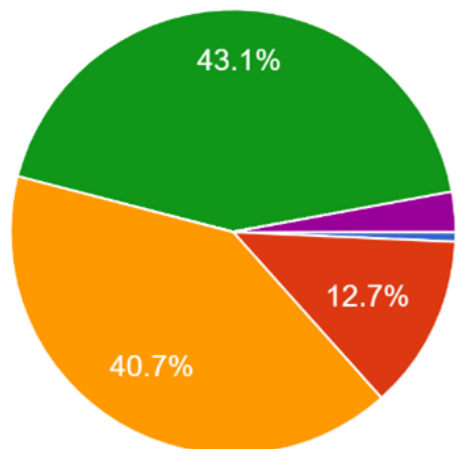
# Stato di salute (5)

## Limiti



- Gar nicht / Pas du tout
- Minimal (normal arbeits/schulfähig, Privatleben leicht eingeschränkt) / Minimal (capacité de travail/école normale, vie privée légèrement limitée)
- Mittel (nur noch teilweise arbeits/schulfähig, Sozial- und Privatleben merklich eingeschränkt) / Moyen (seulement partiellement arbeits/schulfähig, vie sociale et privée notablement limitée)
- Stark (arbeits/schulunfähig oder nur bis 20% arbeits/schulfähig, Privatleben kaum zu bewältigen) / Fortement (incapable de travailler/aller à l'école ou jusqu'à 20% de capacité de travail/école, vie privée difficile à gérer)
- Bettlägerig, fast keine soziale Kontakte / Alité, presque pas de contacts sociaux

➤ **Nel momento peggiore, il 40% (234/582) era costretto a letto, il 44% fortemente limitato. Solo il 12% era abile al lavoro o alla scuola e il 4% a tempo pieno.**



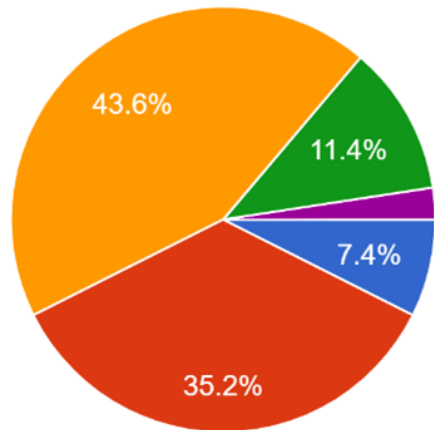
- Gar nicht / Pas du tout
- Minimal (normal arbeitsfähig, Privatleben leicht eingeschränkt) / Minimal (capacité de travail normale, vie privée légèrement limitée)
- Mittel (nur noch teilweise arbeitsfähig, Sozial- und Privatleben merklich eingeschränkt) / Moyen (seulement partiellement arbeitsfähig, vie sociale et privée notablement limitée)
- Stark (arbeitsunfähig oder nur bis 20% arbeitsfähig, Privatleben kaum zu bewältigen) / Fortement (incapable de travailler ou jusqu'à 20% de capacité de travail, vie privée difficile à gérer)
- Bettlägerig, fast keine soziale Kontakte / Alité, presque pas de contacts sociaux

➤ **Oggi il 43% è fortemente limitato nel lavoro e a scuola e il 41% mediamente. Il 13% è abile al lavoro in modo normale, il 3% costretto a letto.**



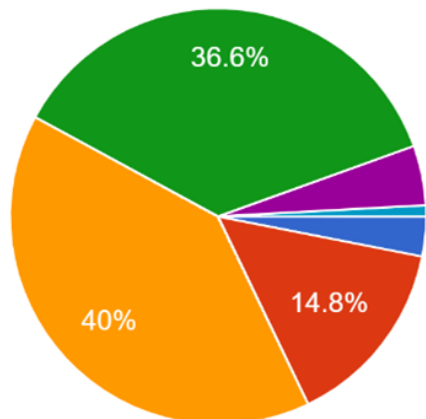
# Stato di salute (6)

## Faccende domestiche & sport



- Keine Einschränkung / Aucune restriction
- Leichte Einschränkung / Légère limitation
- Starke Einschränkung / Forte limitation
- Muss gepflegt werden, braucht Unterstützung von Familie/Freunden. / Doit être aidé, a besoin du soutien de...
- Muss gepflegt werden, braucht externe Unterstützung / Doit être aidé, a besoi...

- **Il 44% (253/580) è fortemente limitato nella vita familiare e nelle faccende domestiche, il 35% leggermente limitato.**
- **L'11% deve essere accudito dalla famiglia, il 2.4% ha bisogno di un aiuto esterno.**
- **Il 7.4% non ha alcuna limitazione.**

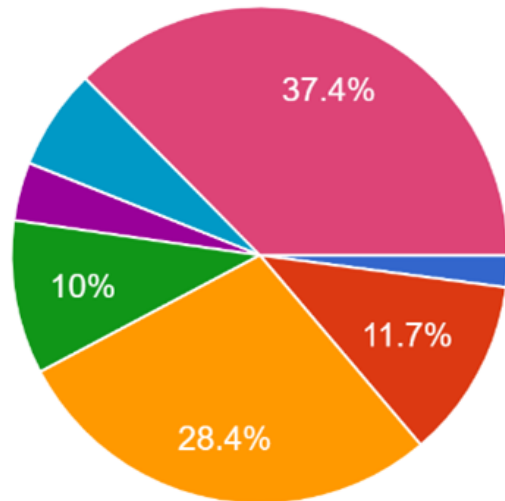


- Keine Einschränkung bei sportlicher Tätigkeit / Aucune restriction de l'activi...
- Leichte Einschränkung der sportlichen Tätigkeit / Légère restriction de l'activit...
- Starke Einschränkung der sportlichen Tätigkeit / Restriction sévère de l'activi...
- Sportliche Tätigkeit nicht möglich, Sportverbot / Activité sportive imposs...
- Keine sportliche Tätigkeit vor Erkrank...
- Ich weiss es nicht. / Je ne sais pas.

- **Praticare sport è impossibile per il 37% (213/582) (vedi PEM e Exercise Intolerance)**
- **Il 40% è fortemente limitato nello sport, il 15% leggermente limitato.**
- **Il 4.6% prima non praticava nessuno sport.**
- **Il 3% non ha limitazioni nello sport.**

# Stato di salute (7)

## Decorso

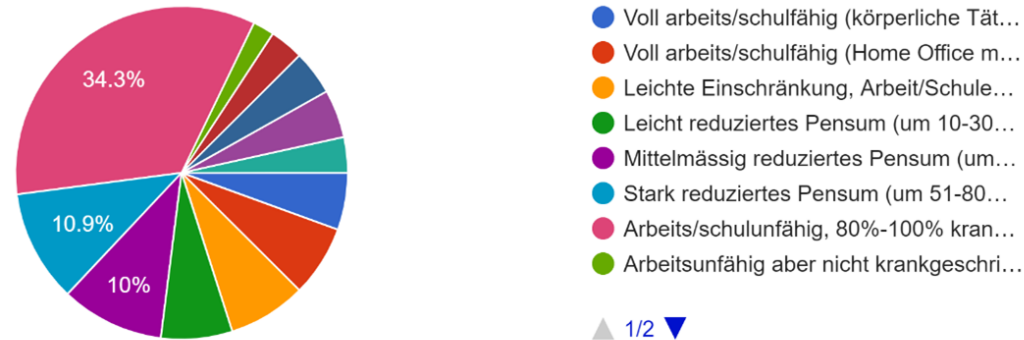


- Starke Verbesserung / Forte amélioration
- Langsame Verbesserung / Lente amélioration
- Stetige kleine Verbesserungen über viele Monate / Petites améliorations c...
- Keine signifikante Veränderung / pas...
- Leichte Verschlechterung / Légère dét...
- Starke Verschlechterung / Forte détéri...
- Es ist kompliziert: Schübe, Symptome...

- **Il 40% (233/580) avverte miglioramenti lenti e costanti**
- **Per il 37% il decorso oscilla**
- **Il 10% non ha avvertito alcun cambiamento**
- **Il 10% ha avvertito un peggioramento dello stato di salute**

# Abilità al lavoro

## Il 34% è inabile al lavoro al 100%



- Voll arbeits/schulfähig (körperliche Tät...
  - Voll arbeits/schulfähig (Home Office m...
  - Leichte Einschränkung, Arbeit/Schule...
  - Leicht reduziertes Pensum (um 10-30...
  - Mittelmässig reduziertes Pensum (um...
  - Stark reduziertes Pensum (um 51-80...
  - Arbeits/schulunfähig, 80%-100% kran...
  - Arbeitsunfähig aber nicht krankgeschi...
- ▲ 1/2 ▼



- Schüler/in / Élève
  - Student/in, in Ausbildung / Étudiant/e,...
  - Angestellt (Weiterbeschäftigung, Tagg...
  - Angestellt (gekündigt aufgrund der Er...
  - Nicht erwerbstätig / Sans emploi
  - Andere Situation / Autre situation
  - Arbeitslos beim RAV / Au chômage à l'...
  - Arbeitslos ohne RAV / Au chômage sa...
- ▲ 1/2 ▼



- Ja, mir wurde gekündigt / Oui, j'ai été l...
  - Ja, wurde gezwungen zu künden / Oui...
  - Ja, ich wurde aus meinem Job gedrän...
  - Ja, ich kündete von mir aus / Oui, j'ai...
  - Ich bin/war selbständig erwerbend / J...
  - Ich hatte keinen Job (bezahlten) / Je n...
  - Ich habe meinen Ausbildungsplatz ver...
  - Ich konnte nicht in die gewünschte Sc...
- ▲ 1/2 ▼

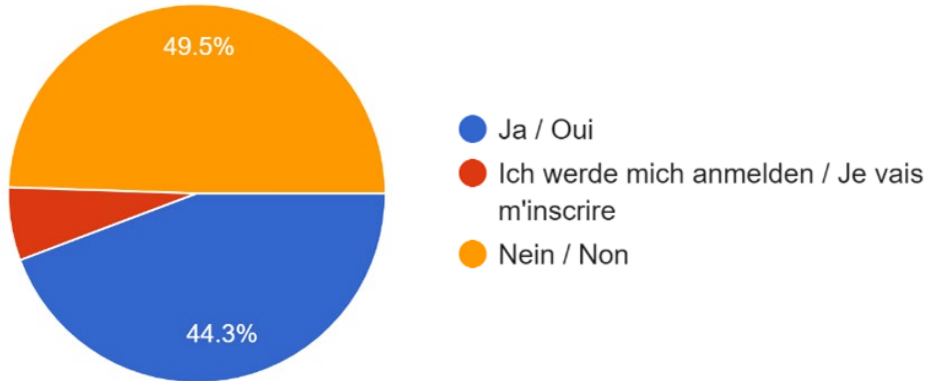
- **Il 34% (198/178) è inabile al lavoro o non riesce ad andare a scuola. Il 28% ha dovuto ridurre la percentuale di lavoro (L'11% del 50-80%, il 10% del 30-50%, il 7% del 10-30%)**
- Il 7.6% è leggermente limitato, il 5.6% completamente e il 6.9% lavora o studia da casa. Per il 18% è complicato, la maggior parte è inabile al lavoro ma non è in malattia.

- Il 68% erano dipendenti, il 7.5% soprattutto indipendenti non assicurati, il 5.2% (30) scolari, il 4% beneficiari di prestazioni AVS/AI, il 3.7% (21) studenti, il 3.3% casalinghe, 2% disoccupati, 1.7% senza attività lucrativa

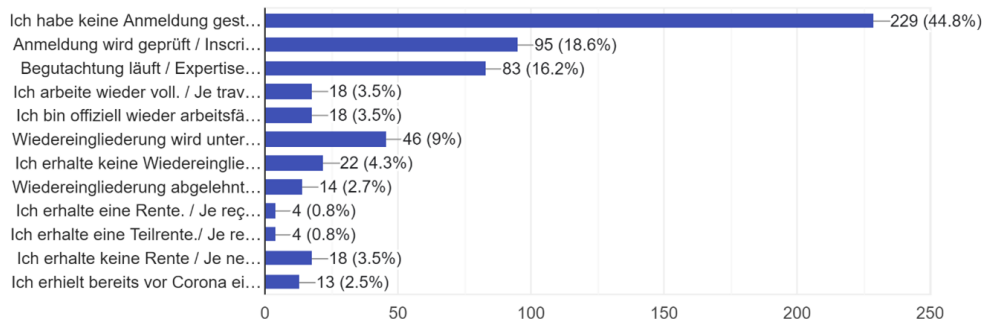
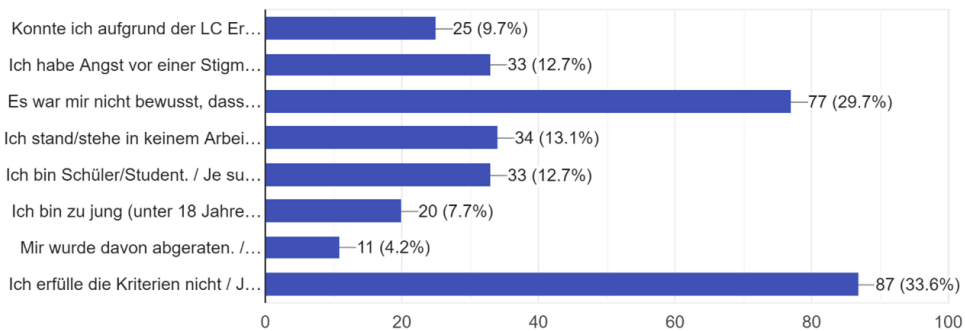
- Il 14% (79/573) ha perso il lavoro, 2.4% «volontari».
- 10 scolari (1.7%) hanno dovuto ripetere la classe e 3 giovani (0.5%) hanno perso il posto di apprendistato.

# Assicurazione per l'invalidità

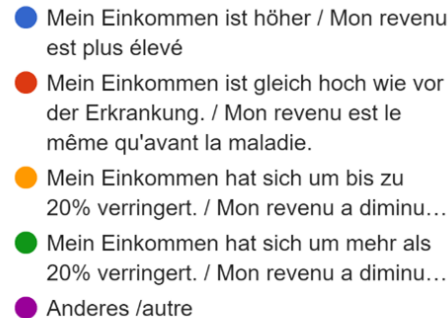
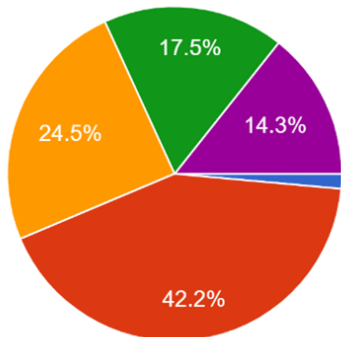
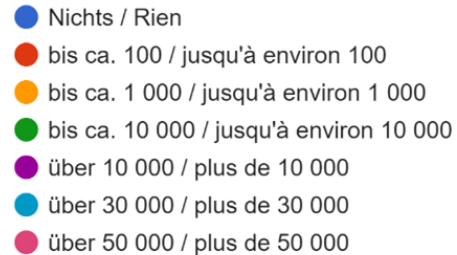
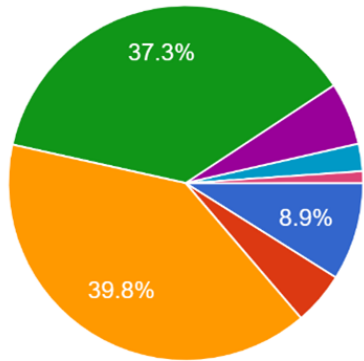
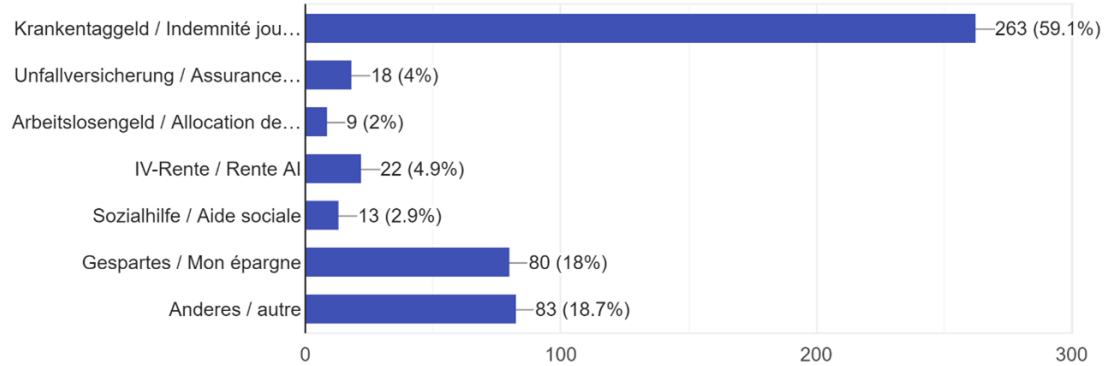
## Reinserimento professionale



- Il **50% (285/576)** non è annunciato all'AI. Il 44% lo è già e il 6.2% si iscriverà.
- **Non annunciati perché: 41% criteri non soddisfatti, 30% non sapevano di potere, 13% paura di essere stigmatizzati, 13% senza attività lucrativa, 13% studenti, 4.2% è stato sconsigliato**
- Quasi la metà (45%, 229/511) non è annunciato, per il 19% (95) l'iscrizione deve essere valutata, per il 16% (83) è in fase di verifica, il **3.5% (18) non percepisce alcuna rendita.**
- Per il 9% (46) il **reinserimento professionale** è in fase di verifica, per il **7% (36) è già stato rifiutato.**
- Il 3.5% (18) lavora a tempo pieno, il **3.5% è stato dichiarato abile al lavoro, ma è malato.**
- **L'1.6% (8) percepisce una rendita o una rendita parziale, il 2.5% (13) percepiva già prima una rendita**



# Spese per le persone affette



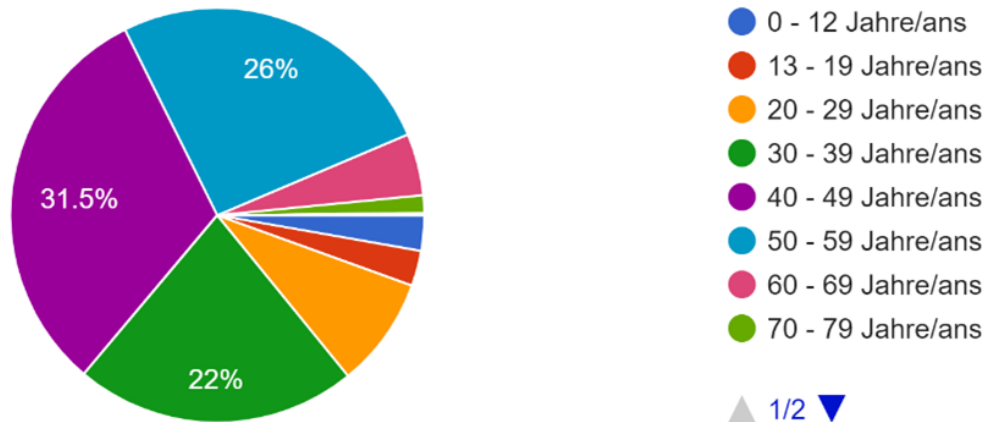
- **Il 59% (263/445) percepisce un'indennità giornaliera, il 4.9% una rendita AI, il 4% contributi dell'Assicurazione infortuni, il 2.9% dell'aiuto sociale, il 2% della Cassa di disoccupazione**
- **Il 18% deve attingere ai risparmi e il 19% ha altre fonti**

- **Il 54% (300/561) ha speso fino a CHF 1'000, il 37% (209) fra CHF 1'000 e 10'000, e il 9.3% (52) oltre CHF 10'000**

- **Per il 42% (236/559) il reddito è lo stesso, per il 25% è inferiore del 20% (o meno) e per il 18% è inferiore di oltre il 20%**

# Suddivisione per età

## Personne affette prevalentemente con attività lucrativa



### Long Covid Kids

Il sondaggio è stato compilato da 16 bambini sotto i 12 anni (2.8%) e da 16 giovani fra i 13 e i 19 anni. I bambini sono affetti in maniera meno forte dal Long Covid, solitamente recuperano prima degli adulti e hanno una migliore prognosi.

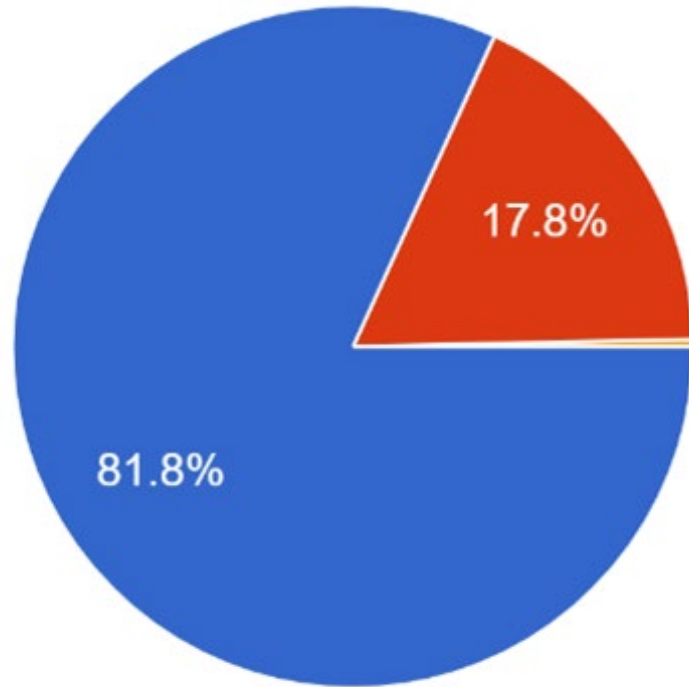
**Tuttavia, alcuni bambini sono molto malati e a causa dei sintomi gravosi non sono più in grado di andare a scuola. 10 bambini hanno dovuto ripetere la classe e 3 giovani hanno perso il loro posto di apprendistato. Alcuni soddisfano già i criteri per la ME/CFS. La loro prognosi non è buona.**

- **L'80% (462/581) degli intervistati aveva fra i 30 e i 60 anni.**
- L'8.6% (50) fra i 20 e i 29 anni
- Il 4.8% (28) 60-69 anni, l'1.4% (8) 70-79 anni

I dati demografici sono paragonabili con le rilevazioni statistiche e gli studi epidemiologici che dimostrano che sono soprattutto le persone in età lavorativa a essere affette da Long Covid.

# Fattore di rischio Donne

## Rischio 4 volte maggiore



- Weiblich/femme
- Männlich/homme
- Nichbinär/non-binaire

**L'82% degli intervistati era donna. Secondo il sondaggio, le donne sono affette da Long Covid quattro volte più spesso, anche se il rapporto fra i sessi potrebbe essere inferiore nella realtà.**

Gli uomini hanno una risposta immunitaria al COVID-19 meno robusta e un maggiore rischio di casi gravi.

**Le donne si ammalano più spesso di Long Covid perché in generale hanno un sistema immunitario più forte e il loro corpo reagisce diversamente alle infezioni.** Le donne sviluppano risposte immunitarie innate e adattive in modo più veloce e robusto, che possono proteggerle dall'infezione iniziale e dai decorsi gravi. Tuttavia, la stessa distinzione le rende più **vulnerabili alle malattie autoimmuni di lunga durata.**