



MAGGIO 2020 | NUMERO 26

La mia salute, la mia voce

Il nostro progetto per la salute

North Western Melbourne Primary Health Network (NWMPHN) collabora con la comunità al fine di sviluppare un progetto integrato in materia di salute mentale, alcol e altre droghe e prevenzione dei suicidi nella nostra regione.

Questo progetto si propone di esaminare ciò che funziona e ciò che non funziona in materia di salute mentale, alcol e altre droghe e prevenzione dei suicidi nella nostra regione, nonché di identificare opportunità per migliorare i servizi dedicati alla salute mentale e l'accesso agli stessi.

Abbiamo organizzato seminari, interviste, sondaggi e gruppi di discussione con persone che vivono nella nostra regione per conoscere la loro opinione sul sistema di salute mentale.

Ecco alcune delle questioni principali che abbiamo riscontrato:

- È difficile sapere quando chiedere aiuto o a chi rivolgersi per ricevere aiuto
- I medici di base rappresentano il primo step fondamentale per ricevere assistenza
- Dopo aver consultato il medico di famiglia, è necessario aiutare gli interessati a capire gli step successivi da seguire
- Esistono varie opzioni, ad eccezione di situazioni di crisi o di necessità di un supporto specialistico
- Durante l'accesso ai servizi, spesso gli utenti non si sentono ascoltati, sicuri o compresi

Gabrielle, residente della zona, ha contribuito allo sviluppo del progetto. Sostiene di voler far sapere ai cittadini che non c'è niente di male a parlare di malattie mentali e a sentirsi giù di morale ogni tanto.

"Penso anche che si dovrebbe investire nelle aree verdi, luoghi in cui persone e società possono incontrarsi", afferma Gabrielle.

"Non ci sono abbastanza alberi. Non ci sono abbastanza spazi in cui le persone possano entrare in contatto con la natura e sentirsi meglio. Credo che sia proprio questo legame con la natura che ci permette di essere sereni".

NWMPHN sta portando avanti il progetto durante l'attuale pandemia COVID-19, avvalendosi della partecipazione online e a distanza per continuare a coinvolgere la comunità. Le nozioni apprese in materia di salute mentale durante questo periodo vanno anche a definire ciò che verrà incluso nel piano finale.

Per saperne di più visitare il sito blueprintforhealth.org.au



shared ownership
and development



"I'd continue to demystify mental illness, and to let people know that it's okay to feel down, and that everybody does."

— Gabrielle



Immagine tratta dalla campagna "Non c'è niente di male a rivolgersi al proprio medico di famiglia" (It's ok to see your GP).

Assistenza durante il COVID-19

La pandemia di COVID-19 sta causando grande stress, ansia e disagi in tutta la nostra comunità. Se ti serve aiuto per la tua salute mentale durante questo periodo, potrai ricevere assistenza.

- Il servizio di [Sostegno al benessere CAREinMIND](#) offre assistenza gratuita, telefonica o via Internet, 24 ore su 24, 7 giorni su 7, a persone che vivono, lavorano o studiano nella regione del NWMPHN.
- [Beyond Blue](#) ha ricevuto finanziamenti per la creazione di una linea di assistenza al benessere dedicata al coronavirus.
- [Head to Health](#) include una sezione di assistenza dedicata a COVID-19 e provvista di risorse informative.

Per rimanere aggiornati con informazioni attendibili su COVID-19 e sui servizi di assistenza è possibile consultare:

- Il sito web del Dipartimento della salute e dei servizi alla persona dello Stato di Vittoria: dhhs.vic.gov.au/coronavirus
- health.gov.au
- L'hub COVID-19 del North Western Melbourne Primary Health Network offre una sezione di [risorse per il paziente](#): nwmphn.org.au/covid-resources

Inoltre non dimenticare che è ancora possibile consultare il proprio medico di famiglia durante la pandemia COVID-19.



Per informazioni su COVID-19 in altre lingue visita dhhs.vic.gov.au

Come proteggersi dal COVID-19 e dall'influenza

Uno dei modi migliori per proteggere sé stessi e gli altri dalle malattie è mantenere una corretta igiene personale.

Una corretta igiene personale prevede:

- in caso di tosse o starnuti coprire naso e bocca con un fazzoletto o con il gomito
- gettare i fazzoletti usati direttamente nel cestino
- lavarsi spesso le mani con acqua e sapone

- utilizzare disinfettanti per le mani a base di alcool
- evitare di toccarsi gli occhi, il naso e la bocca
- pulire e disinfettare le superfici come piani di lavoro, scrivanie e maniglie delle porte
- pulire e disinfettare oggetti come cellulari, chiavi, portafogli e cartellini di lavoro

Favorire il ricircolo dell'aria aprendo le finestre o regolando l'aria condizionata

Cos'altro si può fare per proteggersi?

Non è ancora disponibile un vaccino per il COVID-19, ma esiste un vaccino antinfluenzale. Vaccinarsi contro l'influenza è ancora più importante quest'anno in quanto contrarre l'influenza insieme al COVID-19 potrebbe risultare estremamente pericoloso.

Per informazioni relative al vaccino antinfluenzale per sé e la propria famiglia rivolgersi al proprio medico o farmacista.

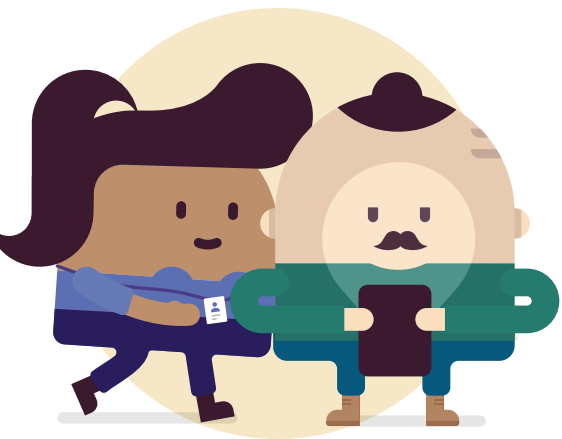


Immagine cortesemente fornita da Head to Health

Head to Health

Head to Health è un sito web che può aiutare a trovare i servizi dedicati alla salute mentale online offerti da alcune delle organizzazioni più rinomate nel settore della salute mentale in Australia.

È gestito dal Dipartimento della sanità australiano e comprende app, programmi online, forum online, servizi telefonici e una serie di risorse informative.

Se vuoi migliorare il tuo stato di benessere, chiedere aiuto per qualcosa che ti arreca

disagio o aiutare qualcuno a cui tieni, Head to Health è un buon punto di partenza.

Visita il sito headtohealth.gov.au

Per informazioni in altre lingue visita: [Avvicinati alla salute mentale multiculturale \(Embrace Multicultural Mental Health\)](#) o [Centro di salute mentale transculturale \(Transcultural Mental Health Centre\)](#)

Ricetta tortillas farcite tostate

Ingredienti

4 piccole tortillas
il contenuto di una lattina da 300 g di mix di quattro fagioli senza sale aggiunto, scolato e sciacquato
1 cucchiaino di salsa al peperoncino
1 avocado piccolo, sbucciato e affettato

Ricetta tratta da livelighter.com.au

Preparazione

1. Mescolare i fagioli e la salsa chilli
2. Preparare dei sandwich usando le tortillas, i fagioli e le fette di avocado.
3. Tostare usando una padella antiaderente.
4. Per appiattire il sandwich basta appoggiarvi sopra un piatto e pressarlo con un barattolo sufficientemente grande.



Immagine cortesemente fornita da Livelighter

La mia salute, la mia voce è una newsletter del North Western Melbourne Primary Health Network, un'organizzazione no-profit impegnata a migliorare l'assistenza sanitaria nelle nostre comunità locali. Per iscriversi o annullare l'iscrizione a questa newsletter basta inviare un'e-mail a myvoice@nwmphn.org.au o chiamare il numero +61 (03) 9347 1188.

nwmphn.org.au

Maggio 2020 N20 0007