



AGOSTO 2020 | EDIZIONE N. 27

# La mia salute, la mia voce

## Ritagliati del tempo per parlare di screening del cancro all'intestino

**Il cancro all'intestino è la seconda causa di morte per cancro più comune in Australia. Allora perché non scoprirne di più?**

Il cancro all'intestino può essere curato con successo se diagnosticato allo stadio iniziale e il kit per lo screening può essere d'aiuto in questo. Questo è il messaggio che Teejay Casado Crawford, leader del gruppo ricreativo Playgroup, vuole promuovere tra i nonni e i membri più anziani della comunità filippina del Playgroup di Brimbank.

Il gruppo ha organizzato la "Giornata Speciale degli Anziani" invitandoli ad unirsi ai bambini, a cantare, scattare foto nella cabina fotografica, fare dei lavoretti, e pranzare insieme.

Gli invitati hanno guardato anche un video nella loro lingua su come utilizzare il kit per lo screening del cancro all'intestino, rendendo così le istruzioni per l'uso del kit più facili da capire. Teejay dice:

**Il 90%**  
dei casi può essere curato con successo, se diagnosticato precocemente

"È stato bello sapere di poter fare del nostro meglio nella riduzione del rischio di cancro all'intestino per la nostra comunità filippina più anziana."

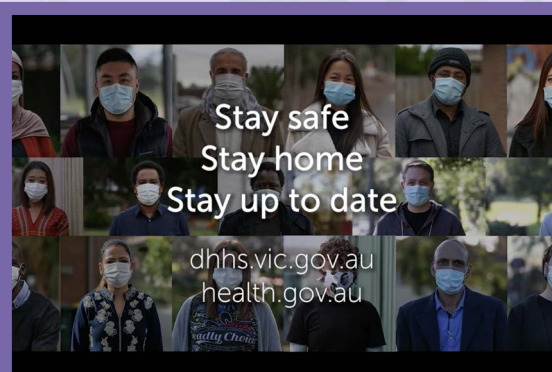
Una nuova guida, *Making time to talk about Bowel Cancer Screening (Ritagliati del tempo per parlare di screening del cancro all'intestino)*, è stata realizzata per aiutare i gruppi comunitari come quello di Teejay a discutere dell'importanza dello screening del cancro all'intestino, e divulgare il messaggio tra gli amici, le famiglie e le reti sociali.

La guida è gratuita e contiene idee pratiche divertenti e passaggi in modo tale che tutti possano ospitare un evento.

**Scarica la guida e condividila con la tua comunità**

**Per scoprire di più riguardo il cancro all'intestino e i video in diverse lingue, visita il sito web: [cancerscreening.gov.au](http://cancerscreening.gov.au)**

## Anche se distanti, siamo tutti uniti in questa battaglia



Condividiamo tutti questo periodo di isolamento. Ci teniamo alla salute di tutti durante la pandemia COVID-19 e abbiamo creato un video in 18 lingue per diffondere questo messaggio importante in tutta la nostra regione. Aiutaci a condividere il messaggio nella tua comunità.

**Dai un'occhiata al video multilingue (con 18 parlanti di lingue diverse). Puoi trovare i video su [nwmphn.org.au/staysafe](http://nwmphn.org.au/staysafe)**

Puoi condividere il messaggio sui nostri social network: [Twitter:@NWMeLbPHN](https://twitter.com/NWMeLbPHN), [Facebook](https://www.facebook.com/nwmphn), [Instagram](https://www.instagram.com/nwmphn), [LinkedIn:@nwmphn](https://www.linkedin.com/company/nwmphn) e per rimanere aggiornato, consulta il sito web [dhhs.vic.gov.au](http://dhhs.vic.gov.au)

Grazie per il tuo sostegno.



## Va bene andare dal tuo medico

Ora, più che mai, è importante continuare a monitorare la tua salute e il tuo benessere.

Il tuo medico di base e i servizi sanitari sono lì per te anche durante l'isolamento, quindi non c'è bisogno di rimandare, mancare agli appuntamenti medici o ignorare sintomi.

Tutti i tipi di assistenza possono essere forniti in modo sicuro. La tua visita potrebbe avvenire per telefono o in video-chiamata, o potresti addirittura ricevere le tue medicine per posta. Le visite di persona sono ancora consigliate in alcuni casi, ma possono essere svolte in modo sicuro.

Sono in vigore regole sul distanziamento sociale, come sedersi ad una distanza sicura l'uno dall'altro in sala d'attesa e durante la visita, e misure rigorose di igiene. Puoi fare la tua parte rispettando queste regole, tenendo le mani pulite e indossando una mascherina.

La cosa migliore da fare è chiamare il tuo medico di base o il servizio sanitario di riferimento e chiedere consiglio. È importante telefonare prima di andarci di persona.

**Se non hai un operatore sanitario di riferimento, puoi trovarne uno in questo [elenco](#). Per saperne di più, visita [covid-19.digitalhealth.gov.au](https://www.covid-19.digitalhealth.gov.au)**



Immagine tratta dalla campagna "It's OK to see your GP".

## Dicci la tua su The Blueprint

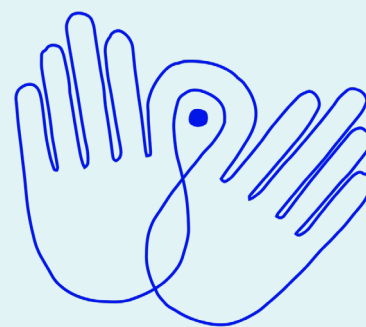
Negli ultimi 12 mesi, le persone che vivono e lavorano nelle regioni nord occidentale e centrale di Melbourne ci hanno riferito quello che secondo loro funziona o meno nell'attuale sistema di salute mentale. Ci hanno indicato anche cosa si potrebbe fare per migliorarlo.

Nel progetto The Blueprint sono inclusi tutti i commenti che abbiamo ricevuto e sono definite una serie di possibili

opportunità su cui concentrarsi in futuro per migliorare i servizi.

Tra agosto e ottobre 2020 sollecitiamo commenti sulla bozza del progetto The Blueprint.

**Per visualizzare la bozza e fornire il tuo commento visita il sito: [blueprintforhealth.org.au](https://blueprintforhealth.org.au)**



*shared ownership  
and development*



## Prendiamoci cura dei giovani

**Il servizio *headspace* di Collingwood è uno sportello unico per i giovani** alla ricerca di aiuto in materia di salute mentale, fisica, sessuale, con problemi di alcol e droghe, oppure in cerca di un sostegno all'occupazione o all'istruzione.

Il sostegno è fornito da specialisti di salute mentale, tra cui psicologi, psichiatri e consulenti.

Immagine gentilmente concessa da *headspace*

Il servizio è rivolto ai giovani (tra i 12 e i 25 anni), ed è stato ideato insieme a loro per far sì che sia adeguato, facilmente accessibile ed utile.

**Tu o qualcuno che conosci avete bisogno di sostegno? Per saperne di più, visita il sito: [headspace.org.au](https://headspace.org.au)**

## Ricetta salutare per l'insalata di cavolo con tonno in salsa chili dolce all'orientale

### Ingredienti

1/2 tazza (75 g) di cavolo cappuccio, finemente sminuzzato  
1/2 carota media, sbucciata e grattugiata  
1/2 gambo di sedano, affettato finemente  
3 taccole, affettate finemente  
1/4 di mela, affettata finemente  
1/4 di tazza (38g) di riso integrale cotto  
90 g di tonno in scatola in salsa chili dolce

### Preparazione

1. Unire le verdure, la mela e il riso.
2. Aggiungere il tonno prima di servire.

Ricetta tratta da [livelifighter.com.au](https://www.livelifighter.com.au)



Immagine gentilmente concessa da *Livelifighter*

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@nwmpnh.org.au](mailto:myvoice@nwmpnh.org.au) o chiamare il numero (03) 9347 1188.

[nwmpnh.org.au](https://www.nwmpnh.org.au)

Agosto 2020 N20 0007 08