



FEBBRAIO 2021 | NUMERO 29

# La mia salute, la mia voce

PARTECIPA A PEOPLE BANK e dai il tuo contributo per migliorare la sanità nella nostra regione, o abbonati a La mia salute, la mia voce (My Health, My Voice) per ricevere le nostre newsletter trimestrali visitando [nwmphn.org.au/for-community/get-involved/people-bank/](http://nwmphn.org.au/for-community/get-involved/people-bank/)

## Far sentire la propria voce la dice lunga

La pandemia globale ha dato a tutti un'idea di come ci si sente quando si è isolati. Abbiamo tutti sperimentato la confusione e lo stress di non poter vivere appieno la propria vita. Tuttavia, per tante persone, questi sentimenti non sono una novità.

Le persone LGBTIQ+ si sentono spesso isolate e marginalizzate, specialmente quelle che sono transgender, non binarie e intersessuate.

Se non sono sostenute e accettate, le persone LGBTIQ+ corrono un rischio maggiore di soffrire di disturbi mentali. Per i giovani LGBTIQ+ ci sono cinque volte più probabilità che tentino il suicidio. Perciò, anche se molta gente sostiene la diversità e l'inclusione, troppi di noi rimangono in silenzio su questo tema. È il momento di cambiare questo atteggiamento.

#SpeakingUpSpeaksVolumes (Far sentire la propria voce la dice lunga) è una nuova campagna inaugurata questo mese da

parte della North Western Melbourne PHN per ridurre i pregiudizi e per migliorare la salute e il benessere delle persone LGBTIQ+ nella nostra regione.

*"Duole pensare che ci sono persone ancora sottoposte a discriminazioni e che per alcuni gruppi di persone è molto più probabile sentirsi depressi o pensare al suicidio. Mi piange il cuore e mi viene da chiedermi che cosa posso fare di più",* ha detto una della 1000 persone interpellate nell'ambito della campagna.

Dal 21 febbraio al 6 marzo 2021 tieni d'occhio i social media e i cartelloni pubblicitari nei centri commerciali, nelle palestre e nelle stazioni di servizio in tutti i sobborghi della zona nord e ovest.

Anche i leader comunitari locali stanno incoraggiando le loro comunità a far sentire la loro voce e a mostrare il loro sostegno.

Sia che tu sia un amico, un collega, un compagno di squadra o un familiare di

una persona LGBTIQ+, ogni volta che fai sentire la tua voce o sostieni quella persona, puoi fare la differenza.

Ecco come partecipare.

- Condividi l'hashtag **#SpeakingUpSpeaksVolumes** su Facebook e Instagram.
- Condividi il tuo racconto positivo su come l'aver fatto sentire la tua voce abbia fatto la differenza.
- Visita [SpeakingUpSpeaksVolumes.org.au](http://SpeakingUpSpeaksVolumes.org.au) per leggere racconti di persone che sostengono la campagna, per saperne di più sulla campagna, su dove ottenere aiuto, supporto e formazione e su come essere un grande sostenitore.



#SpeakingUpSpeaksVolumes

Senza sostegno, è più probabile che le persone LGBTIQ+ tentino il suicidio. Non rimanere in silenzio. Per saperne di più, vai a [speakingupspeaksVolumes.org.au](http://speakingupspeaksVolumes.org.au)

phn  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE  
PHN

Senza sostegno, per i giovani LGBTIQ+ ci sono **5 volte** più probabilità che tentino il suicidio.

#SpeakingUpSpeaksVolumes

phn  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE  
PHN

Rispetto alla popolazione generale, le persone transgender d'età uguale o superiore a 18 anni hanno una probabilità quasi **undici volte** più elevata di tentare il suicidio.

#SpeakingUpSpeaksVolumes

phn  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE  
PHN

"Quando mi sono reso conto di quello che ha fatto la discriminazione ai miei studenti, ho dovuto prendere le loro difese".

Colin  
High School Warr-Principal

Senza sostegno, è più probabile che le persone LGBTIQ+ tentino il suicidio. Non rimanere in silenzio. Per saperne di più, vai a [speakingupspeaksVolumes.org.au](http://speakingupspeaksVolumes.org.au)

phn  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE  
PHN

"Quando il Preside ha preso le mie difese mi sono sentita sostenuta e al sicuro".

Hayden  
High School Student

Senza sostegno, è più probabile che le persone LGBTIQ+ tentino il suicidio. Non rimanere in silenzio. Per saperne di più, vai a [speakingupspeaksVolumes.org.au](http://speakingupspeaksVolumes.org.au)

phn  
NORTH WESTERN  
MELBOURNE  
PHN

Nel 2020/21 i membri della comunità hanno partecipato a:



46

attività di coinvolgimento comunitario

30

comitati consultivi per la valutazione di appalti

700+

partecipanti dalla nostra regione

Lo sviluppo del Piano per una sanità migliore (Blueprint for Better Health)

## Contribuisci a rendere migliore l'assistenza sanitaria – Entra a far parte di People Bank

L'anno scorso, i membri di People Bank hanno partecipato a molte importanti attività che contribuiscono a rendere migliore l'assistenza sanitaria nella nostra regione.

People Bank fornisce alle persone una gamma di opportunità per utilizzare le loro conoscenze ed esperienze per contribuire a migliorare i servizi sanitari nella zona nord, ovest e centrale di Melbourne. Dai workshop ai comitati consultivi sugli appalti ai sondaggi online, le tue opinioni ed i tuoi punti di vista sono fondamentali per il nostro lavoro al

North Western Melbourne PHN.

Siamo alla ricerca di persone di tutte le culture e di tutti i gruppi d'età che si uniscano alla nostra People Bank per rappresentare meglio i bisogni delle nostre variegate comunità.

Iscriviti per far parte di People Bank, condividi questo messaggio o per maggiori informazioni visita [nwmphn.org.au/peoplebank](http://nwmphn.org.au/peoplebank)

## Sostegno da parte di qualcuno che capisce

Together for a Better Life (Assieme per una vita migliore) è un programma di gruppo che fornisce sostegno alle persone con problemi di salute mentale con un passato da rifugiati e appartenenti alle comunità siriane e irachene.

Il programma è condotto da operatori per la salute mentale che condividono un retroterra culturale analogo (peer workers) che possono attingere alle loro esperienze culturali, sociali e personali per fornire sostegno ai partecipanti con una malattia mentale, ai loro familiari o ai loro amici.

Gli operatori con un retroterra analogo aiutano a creare uno spazio sicuro affinché

le persone possano condividere le loro esperienze di vita e imparare come superare le difficoltà.

Together for a better life conduce anche gruppi di sostegno, insegna strategie per la cura di sé e fornisce accesso a sostegno, informazioni e servizi appropriati per la salute mentale.

Per maggiori informazioni chiama Dina Korkees di Foundation House al numero 0400 878 192.

Altri programmi di sostegno tra pari nella nostra regione sono forniti da Orygen per i giovani e da cohealth per le persone LGBTIQ.



Jwan Takian (a sinistra) e Dina Korkees di Foundation House. Foto di Leigh Henningham

## Aggiornamento sulle vaccinazioni per il COVID-19

Vaccini sicuri ed efficaci per il COVID-19 saranno somministrati gratuitamente e su base volontaria a tutte le persone in Australia. Sono compresi tutti i cittadini australiani, i residenti permanenti e i titolari di visti temporanei.

Le vaccinazioni cominceranno a febbraio, a partire dalle persone che hanno maggiormente bisogno di protezione. Tra di esse vi sono:

- Persone che vivono o lavorano in strutture per l'assistenza agli anziani e ai disabili
- Operatori sanitari più a rischio in quanto a diretto contatto con i pazienti, tra cui il

personale degli ambulatori di pneumologia e delle strutture per i test per il COVID-19, il personale delle autoambulanze, delle unità di terapia intensiva e dei Pronto Soccorso, e il personale di sostegno,

- gli addetti alla quarantena e ai controlli alle frontiere.

È veramente importante che tu ottenga informazioni sui vaccini per il COVID-19 da fonti ufficiali. Il posto migliore a cui rivolgerti è il [sito web del Ministero australiano della Salute](http://www.health.gov.au), oppure parlane col tuo medico.

## Ricetta Carpaccio di zucchine

### Ingredienti

- 1 kg di zucchine piccole, affettate in rondelle sottili (taglio in diagonale)
- 3 cucchiaini di olio d'oliva
- Succo e scorza di 2 limoni
- 1 cucchiaino da tavola di senape in grani
- Pepe a piacere
- 100 g di mandorle in scaglie, lievemente tostate
- 1 mazzetto di foglie di menta, spezzettate

Ricetta tratta da [livelighter.com.au](http://livelighter.com.au)

### Preparazione

Metti le zucchine gialle e verdi in una insalatiera. Combina l'olio, il succo di limone, la scorza di limone, la senape e il pepe in una ciotola. Mescola bene per creare il condimento.

Versa delicatamente il condimento sulle zucchine, facendo in modo che tutte le fette ne siano intrise. Lascia marinare per 10 minuti.

Al momento di servire, disponi le fette di zucchine su di un piatto con il loro condimento.

Cospargi il tutto con le mandorle, la menta e il pepe macinato al momento. Servi immediatamente.



Immagine per gentile concessione di Livelighter



La mia salute, la mia voce è una newsletter del North Western Melbourne Primary Health Network, un'organizzazione senza scopi di lucro impegnata a migliorare l'assistenza sanitaria nelle nostre comunità locali. Per iscriversi o per annullare l'iscrizione a questa newsletter basta inviare un'e-mail a [myvoice@nwmphn.org.au](mailto:myvoice@nwmphn.org.au) o chiamare il numero (03) 9347 1188.

[nwmphn.org.au](http://nwmphn.org.au)

Febbraio 2021 N20 0007 11  
©NWMPHN. Tutti i diritti riservati.