



MAGGIO 2021 | EDIZIONE NUMERO 30

# La mia salute, la mia voce

## Il valore dell'esperienza vissuta

Quando tu o qualcuno che ami hai un problema relativo alla droga o all'alcol, uno dei passi più difficili è accettare che hai bisogno di aiuto. Ecco perché è d'importanza fondamentale che le persone, quando decidono di chiedere aiuto, possano avere accesso ad assistenza che risponda ai loro bisogni.

Uno dei modi migliori per fare ciò è farci aiutare nel progettare servizi migliori da persone che sono state curate in prima persona per alcol e droga. È quello che stiamo facendo attualmente nel nostro programma per il rinnovo degli incarichi relativi a droga e alcol, in cui chiediamo ai fornitori locali di servizi di ripresentare le loro richieste di finanziamento dei loro servizi.

I fornitori dovranno essere disposti a lavorare assieme agli utenti sia nella progettazione dei servizi che nella loro erogazione in tutta la nostra regione.

Da parte nostra, il nuovo approccio è stato guidato dal coinvolgimento di persone con esperienze vissute e di fornitori di servizi sanitari per fare in modo che risponda ai bisogni delle persone che si servono dei servizi per il trattamento dell'alcolismo e della tossicodipendenza, e che metta in contatto le persone con altri servizi importati come quelli di salute mentale, di assistenza primaria, per gli alloggi e di assistenza sociale.

Farsi coinvolgere in progetti come questo può fare davvero la differenza, sia per i servizi che sono disponibili nella tua comunità che per te stesso.

Secondo il membro di People Bank, Ken Taylor, è d'importanza fondamentale che le persone con esperienze vissute siano coinvolte nella pianificazione delle riforme sanitarie e nella progettazione dei servizi.

***“C'è bisogno del contributo delle persone che hanno avuto queste esperienze, ma c'è anche bisogno della disponibilità della burocrazia e dell'organizzazione non necessariamente nell'essere d'accordo con ciò che dico – nessuno è d'accordo con tutto quello che dico – ma almeno nel prenderlo considerazione”, ha detto Ken.***

“Esiste la possibilità reale che tu possa accettare la sfida, che tu possa offrire qualcosa di utile e che tu possa uscire da questa esperienza sentendoti più capace di quando l'hai iniziata”.

**Per maggiori informazioni, per guardare il video di Ken o per iscriverti a People Bank visita**

**[nwmpnhn.org.au/people-bank](http://nwmpnhn.org.au/people-bank)**



Ken Taylor, membro di People Bank  
Immagine di Jeremy Kennett

People Bank fornisce una serie di opportunità alle persone di usare le loro conoscenze ed esperienze per migliorare i servizi sanitari nell'area centrale,

settentrionale e occidentale di Melbourne. Stiamo invitando ora persone di tutte le culture, retroterra e fasi della vita a prendere parte alla nostra People Bank.

**Iscriviti per partecipare a People Bank oppure per maggiori informazioni visita**  
**[nwmpnhn.org.au/people-bank](http://nwmpnhn.org.au/people-bank)**





## Yarning Safe 'N' Strong

Yarning Safe 'N' Strong (USNS) è un servizio gratuito e riservato di consulenza per gli aborigeni e gli indigeni delle isole dello Stretto di Torres.

Consulenti culturalmente appropriati sono disponibili 24 ore su 24 per parlare con te su:

- Il tuo benessere sociale ed emotivo
- Il tuo benessere finanziario

- Sostegno medico compresi i test per il COVID-19
- Problemi legati a droga e alcol e servizi di recupero

Se hai voglia di parlare con qualcuno, prenditi una tazza di tè o caffè e contatta Yarning SafeNStrong al: **1800 959 563**

Email [ysns@vahs.org.au](mailto:ysns@vahs.org.au)

Facebook [@YarningSafeNStrong](https://www.facebook.com/YarningSafeNStrong)

## HeadtoHelp – Sostegno quando ne hai bisogno

Durante i mesi di marzo e aprile abbiamo visto un gran numero di persone chiedere aiuto tramite HeadtoHelp.

Quando chiami HeadtoHelp, un esperto sulla salute mentale ti darà ascolto e lavorerà assieme a te per trovare il modo migliore per ottenere l'aiuto di cui hai bisogno.

Per saperne di più su HeadtoHelp guarda [i nuovi video del nostro gruppo di HeadtoHelp](#).

**Chiama il 1800 595 212**

8.30 – 17.00 dal lunedì al venerdì (tranne le festività pubbliche).

Visita [headtohelp.org.au](http://headtohelp.org.au)



## Vaccini per il COVID-19 – È vero ciò che sento dire?

Dato che ci sono nuovi sviluppi sui vaccini per il COVID-19 ogni giorno, è normale avere dubbi o domande sulle vaccinazioni. A volte è difficile distinguere tra fatti veri e malintesi o informazioni false.

Il Ministero della salute fornisce risposte accurate e basate su dati di fatto alle domande sui vaccini per il COVID-19.

Per saperne di più visita la [pagina web health.gov.au](http://health.gov.au) [Is it true](#). Risposte alle domande più frequenti sui vaccini per il COVID-19 sono disponibili in 63 lingue sull'[apposita pagina di health.gov.au](#).

Anche SBS ha disponibili alcuni video utili in diverse lingue: [sbs.com.au/language/coronavirus](http://sbs.com.au/language/coronavirus)

Immagine per gentile concessione di shutterstock

## Ricetta Omelette soffice con spinaci e funghi

**Preparazione: 5 minuti Cottura: 10 minuti**

**Porzioni: 1**

**Ingredienti**

- 2 uova, tuorli e albumi separati
- 1 cucchiaino di latte parzialmente scremato
- Olio d'oliva o di colza spray
- 4 funghi champignon, affettati
- 1/2 cup di foglie di spinaci novelli
- 1 cucchiaino di formaggio cheddar a contenuto ridotto di grassi, grattugiato
- 1 cucchiaino di erba cipollina, tritata
- Pepe, a piacere

**Preparazione**

Metti i tuorli d'uovo e il latte in una scodella di medie dimensioni e mescola bene. In una scodella separata, monta gli albumi fino a quando si formano creste della stessa

consistenza soffice di una meringa. Amalgama delicatamente gli albumi e la miscela coi tuorli e metti da parte. Spruzza un po' d'olio su una padella antiaderente e metti su un fuoco di media intensità. Aggiungi i funghi e cuoci per 3 minuti fino a quando diventano morbidi. Aggiungi gli spinaci novelli e cuoci per un altro minuto fino quando avvizziscono. Togli funghi e spinaci dalla padella e pulisci la padella.

Spruzza d'olio di nuovo sulla padella e riporta a un fuoco di media intensità. Versa la miscela con le uova e cuoci per 2-3 minuti o fino quando la superficie si è quasi rassodata. Cospargi il formaggio, i funghi, gli spinaci e il pepe su metà della omelette, poi ripiegala sull'altro lato per racchiudere il ripieno. Guarnisci con l'erba cipollina.

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



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

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

Maggio 2021 N20 0007 12 ©NWMPHN. Tutti i diritti riservati.