



AGOSTO 2021 | NUMERO 31

# My Health My Voice (La mia salute la mia voce)

PARTECIPA A PEOPLE BANK e dai il tuo contributo nel migliorare la sanità nella nostra regione, o abbonati a La mia salute, la mia voce per ricevere le nostre newsletter trimestrali, visita [nwmpmn.org.au/peoplebank](http://nwmpmn.org.au/peoplebank)

## L'impatto a lungo termine del COVID

Il COVID-19 può essere una malattia mortale, e le persone anziane e coloro che hanno altri problemi di salute sono particolarmente a rischio. Ma ciò che molti possono non sapere è che le persone che contraggono il COVID-19, anche se solo in forma leggera, successivamente possono avere sintomi per mesi.

Mentre molte delle persone che contraggono il COVID-19 guariscono dopo alcune settimane, alcuni continuano ad avere sintomi e ad avere bisogni sanitari complessi a volte per un periodo superiore a 3 mesi. Ciò viene chiamato "COVID lungo".

Il medico di base locale, dottoressa Jeannie Knapp dice che in molte persone, anche in coloro che inizialmente soffrono di sintomi lievi, il COVID-19 può avere gravi effetti a lungo termine sulla salute. Per la dott.ssa Knapp questo è il motivo per il quale è così importante che ti vaccini al più presto, non appena ne hai la possibilità.

La dott.ssa Knapp sostiene che fino al 30 per cento delle persone che contraggono il COVID finiscono per soffrire di COVID lungo, che può causare stanchezza invalidante e altri sintomi. "E ciò indipendentemente dall'età",

*ha aggiunto la dott.ssa Knapp. "Spesso le persone giovani che contraggono il COVID corrono un rischio minore di morire ma il 30 per cento di loro finisce per soffrire di COVID lungo."*

*"Posso pensare a una paziente che è tornata al lavoro solo adesso, quasi 12 mesi dopo essere stata contagiata."*

**Puoi guardare la dott.ssa Jeannie Knapp su [youtube.com/watch?v=K-VzN8bikxQ](https://www.youtube.com/watch?v=K-VzN8bikxQ)**

**Ci sono stati più di 12.000 casi di COVID-19 nell'area nord ovest di Melbourne da quando la pandemia è cominciata; si tratta di quasi la metà di tutti i casi in Australia (42%).**

### Che cosa sta facendo NWMPHN?

North Western Melbourne Primary Health Network (Rete per la sanità primaria del nord ovest di Melbourne, PHN) ha interpellato le persone d'età compresa tra 43 e 59 anni alle quali è stato diagnosticato il COVID-lungo durante l'aprile e il maggio del 2021. Lo scopo di questa consultazione è stato di comprendere le loro esperienze vivendo con il COVID-lungo, comprese le loro esperienze nell'accesso alle cure e al sostegno continuativo di cui hanno bisogno.

NWMPHN sostiene i medici di base e gli altri fornitori di servizi sanitari con strumenti online e programmi d'istruzione, in modo che i medici possano sostenere e curare meglio le persone affette da sintomi post-COVID comuni.

Per alcuni, i sintomi del COVID possono durare per molti mesi.



## Dì la tua opinione per avere la possibilità di vincere 100 \$

Partecipa al sorteggio per vincere uno dei tre buoni da 100 \$ in palio per chi compila il nostro [Community Health Needs Survey \(sondaggio sui bisogni sanitari della comunità\) 2021](#).

Le tue risposte saranno utilizzate per aiutarci a capire quali sono i servizi sanitari di cui c'è bisogno. Ciò ci consente di programmare e finanziare modifiche che rendano migliore per tutti il sistema sanitario locale.

Per saperne di più visita la [pagina del nostro sito web sul Community Health Needs Survey 2021](#).



## Nuovi video "Di addio al COVID" in 20 lingue

Al momento della stesura di questo articolo il Victoria si trova nel suo quinto lockdown. Non c'è dubbio che tu, come molti altri abitanti del Victoria, vorresti che questo fosse l'ultimo lockdown. La chiave per il ritorno alla normalità è la vaccinazione della popolazione. Quante più persone si fanno vaccinare e tanto meglio possiamo combattere il virus del COVID e ridurre la diffusione.

Questo mese NWMPHN ha prodotto 20 video in 19 lingue oltre l'inglese per promuovere i benefici della vaccinazione contro il COVID. I video hanno come protagonisti persone della nostra comunità locale.

**Ti invitiamo a guardare e a condividere questi video per promuovere il messaggio "Di addio al COVID"**  
[nwmpn.org.au/goodbyecovid](http://nwmpn.org.au/goodbyecovid)

## Stepped Care Wellness and Mind Care per adulti anziani.

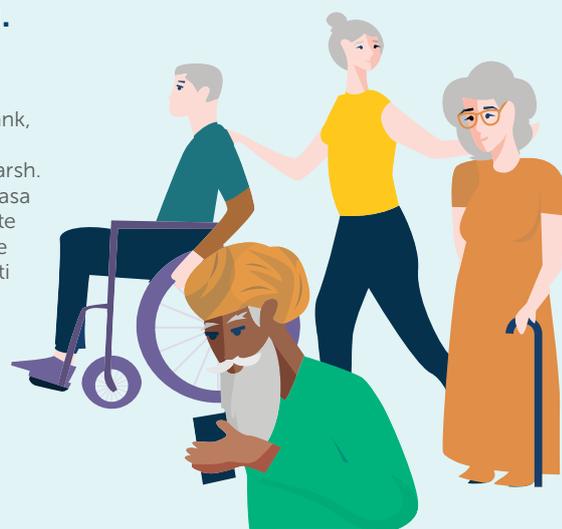
La pandemia è stata difficile per le persone anziane, e con essa sono cresciute la solitudine e lo stress nella vita quotidiana.

Il programma Stepped Care Wellness and Mind Care per adulti anziani di Merri Health sostiene le persone d'età superiore a 65 anni (50 anni per le persone aborigene e indigene delle isole di Torres Strait) che siano stressate, tristi, che si sentano isolate o stiano attraversando un periodo difficile.

Il programma può aiutarti a metterti in contatto con attività, gruppi e programmi comunitari per migliorare l'umore, il sonno, il rilassamento, la vita sociale, e per fare fronte all'ansia, al dolore e alla perdita.

Il programma è a disposizione delle persone che vivono a Hume, Moreland, Darebin, Yarra, Gisborne, Melton, Brimbank, Melbourne, Maribyrnong, Hobsons Bay, Wyndham, Moonee Valley, o Bacchus Marsh. Potrà essere organizzato un incontro a casa tua, nella comunità, per telefono o tramite videochiamata. Il programma è gratuito e confidenziale, e sono disponibili interpreti nella lingua da te preferita.

**Per maggiori informazioni chiama il numero 1300 637 744.**



## Ricette per TUTTE le cose di cui hai bisogno per stare bene

Social Prescribing (Ricette sociali) aiuta le persone a stare connesse con la loro comunità e ottenere di più dalla vita. Una ricetta sociale viene creata col sostegno del tuo medico di base (od operatore sanitario) e di un coordinatore per il benessere per migliorare la tua salute e il tuo benessere in modo non basato sulla medicina. Ti può mettere in contatto con la comunità locale o con gruppi per esercizi fisici, e collegarti ad esempio a servizi di sostegno per genitori e di consulenza legale o finanziaria.

Social Prescribing è un programma gestito da IPC Health. Il programma di IPC Health di Brimbank (Deer Park) è ora aperto. Questo

servizio è anche offerto dall'ambulatorio di medicina di base di Wyndham Vale. Possono fare domanda per questo servizio gli adulti che vivono, lavorano o studiano a Brimbank o a Wyndham. Mettiti in contatto se hai bisogni sociali, fisici o di salute mentale che ti rendono difficile la vita quotidiana e sei disponibile ad avviare e mantenere legami sociali.

**Per maggiori informazioni visita [ipchealth.com.au/social-prescribing](http://ipchealth.com.au/social-prescribing)**  
**Chiama l'ambulatorio di Brimbank: 9219 7103 o l' ambulatorio di Wyndham: 9216 7777 Email: [socialprescribing@ipchealth.com.au](mailto:socialprescribing@ipchealth.com.au)**

## Ricetta Shakshuka (uova in padella) più salutare

### Ingredienti

- 1 cipolla media, pelata e tritata
- 2 spicchi d'aglio, pelati e tritati
- 200 g di funghi, affettati
- 1 peperone rosso, tagliato a dadini
- Lattina da 440 g di fagioli stufati a ridotto contenuto di sale
- Lattina da 800 di pomodori senza sale aggiunto
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- ½ cucchiaino di paprica affumicata
- 125 g di foglie di spinaci novelli, sminuzzate
- ½ cestino di pomodorini ciliegia, tagliati a metà
- 6 uova
- ½ tazza di prezzemolo italiano, tritato finemente, per guarnire

### Procedimento

Spruzza con dell'olio una padella di grandi dimensioni e mettila su un fuoco medio-alto. Aggiungi la cipolla e cuoci per 3 minuti fino a farla ammorbidire. Aggiungi l'aglio, i funghi e il peperone. Cuoci per 5 minuti.

Aggiungi i fagioli stufati, il pomodoro in lattina, il cumino e la paprika e del pepe a piacere, e mescola. Aumenta la fiamma e porta ad ebollizione, poi lascia sobbollire per 5 minuti fino a fare leggermente addensare.

Aggiungi le foglie di spinaci e mescola con delicatezza fino a quando gli spinaci cominceranno ad avvizzire. Aggiungi sopra il resto i pomodorini ciliegia.

Usando un cucchiaino crea 6 piccoli avallamenti, poi rompi e appoggia un uovo per ciascun avallamento. Copri la padella con un coperchio e cuoci fino a quando gli albumi si rapprendono e i tuorli cominciano a rassodarsi, circa 5 minuti.

Togli dal fuoco, cospargi col prezzemolo e servi immediatamente.  
*Ricetta tratta da [livelighter.com.au](http://livelighter.com.au)*



My Health My Voice (La mia salute, la mia voce) è una newsletter del North Western Melbourne Primary Health Network, un'organizzazione senza scopi di lucro che lavora per migliorare l'assistenza sanitaria nelle nostre comunità locali. Per iscriverti a questa newsletter o annullare l'iscrizione manda un'email a [myvoice@nwmpn.org.au](mailto:myvoice@nwmpn.org.au) oppure chiama il (03) 9347 1188.

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

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