



**‘Menopausa e tumori femminili: come recuperare benessere e qualità di vita’**

**Come aiutare la donna a recuperare benessere e qualità di vita: *iniziative e opportunità***

***A cura di Francesca Merzagora***

# Onda

## *11 anni di attenzione alla salute della donna*



Un Osservatorio dedicato alla promozione della medicina di genere (a livello istituzionale, sanitario, scientifico e sociale) o meglio di un *approccio genere specifico* della medicina per garantire alle donne il diritto a diagnosi e cure appropriate.

Costituito sulla base di evidenze epidemiologiche, biologiche, sociali:

- Le donne vivono più a lungo
- Si ammalano di più
- Consumano più farmaci, ma godono di minori garanzie (efficacia, tollerabilità e sicurezza)
- Multitasking e ruolo di care giver impattano negativamente sulla salute e qualità di vita
- Molte patologie femminili colpiscono le donne in età fertile con pesante impatto sulla vita lavorativa e familiare

# Indagine Onda

## ‘Donne italiane e menopausa’

### Vissuto, timori, problemi, condivisione

Campione: **626 donne età media 55 anni** interviste personali in farmacia in 9 regioni italiane (Lombardia, Veneto, Piemonte, Emilia Romagna, Toscana, Lazio, Campania, Puglia e Sicilia)

La menopausa viene vissuta non come una malattia, ma come un passaggio naturale che genera grandi cambiamenti nella vita della donna

Le preoccupazioni principali riguardano: impatto sulla salute delle ossa, vampate di calore, impatto sul peso corporeo, **riflessi sulla sfera sessuale** (molto o moltissimo preoccupanti per 1 donna su 3)

3 donne su 4 hanno riferito di aver incontrato difficoltà nella propria vita intima per calo del desiderio e problematiche vaginali (secchezza e irritazione)

1 donna su 3 non ne ha parlato con nessuno e altrettante, per questi problemi, hanno dovuto rinunciare o limitare molto la propria vita sessuale



# Come affrontare al meglio la menopausa

Le donne riconoscono che ci siano comportamenti utili per prepararsi e vivere al meglio la menopausa, ripensando alla propria salute in un'ottica di prevenzione

...ma 1 donna su 4 ha dichiarato di non aver fatto nulla per prepararsi

Aldilà dei comportamenti preventivi la richiesta comune è di una maggior sensibilizzazione, integrata con iniziative e attività di supporto



# La condivisione delle difficoltà intime



2 italiane su 3 si sono confrontate con una figura medica: la figura di riferimento è il ginecologo anche se è in crescita il ruolo del MMG

...ma con il medico si parla soprattutto di hot flashes e osteoporosi, si parla meno dell'impatto sulla sfera sessuale: il 37% delle donne che si rivolge al medico **NON** ha affrontato questo aspetto

Il 30% delle donne non ne ha parlato con nessuno

# Perché è importante porre rimedio ai disturbi legati alla menopausa



Il calo degli ormoni predispone a una diminuzione della libido, fatica, disturbi del sonno, **depressione**

La depressione è patologia molto femminile, colpisce le donne in una proporzione di 2:1 in particolare nei periodi di maggior vulnerabilità: adolescenza, perinatale, **climaterio e età avanzata**

In menopausa aumentano i fattori di rischio/vulnerabilità occorre quindi aumentare i fattori protettivi, come ad esempio anche il *mantenimento di una buona relazione intima*

# Donne e benessere in menopausa

Per aiutare le donne a recuperare il benessere durante la menopausa migliorando la propria qualità di vita, Onda intende lavorare su più fronti:

- Con la popolazione
- Con la classe medica
- Con i media



# Attività rivolta alla popolazione

Obiettivo: migliorare la consapevolezza delle donne dell'importanza di una corretta gestione dei cambiamenti correlati alla menopausa prendendosi cura della propria salute psico-fisica durante questo periodo della vita.

- (H)Open day con i Bollini Rosa in occasione della **Giornata Mondiale della Menopausa** (18 ottobre) offrendo servizi gratuiti di diagnosi, consulenza specialistica e informazione, coinvolgendo 209 strutture con un reparto di Ginecologia e Ostetricia, di cui 168 in possesso di un Ambulatorio dedicato alle problematiche della peri-menopausa e menopausa.
- Divulgazione di pubblicazioni informative sugli aspetti clinico-terapeutici della menopausa, sui corretti di stili di vita da adottare in questo momento della vita femminile nonché sulle sue conseguenze.





# Campagna di comunicazione digital sulla pagina Facebook di Onda

Onda realizzerà una campagna di comunicazione digital sull'**atrofia vaginale in giovani donne con tumore mammario** attraverso post di sensibilizzazione, video-pillole di esperti e condivisione del materiale realizzato.

La campagna durerà un anno.



# Attività rivolta ai medici

Obiettivo: sensibilizzare la classe medica sull'importanza di una corretta presa in carico della donna in menopausa, sull'importanza di affrontare senza tabù o vergogna le conseguenze anche sull'intimità di coppia migliorando la qualità di vita.

- Corsi di formazione e aggiornamento online
- Eventi live in streaming
- Corsi FAD (formazione a distanza) con ECM



# Attività rivolta ai media

Obiettivo: aumentare l'attenzione dei comunicatori sulla necessità di promuovere una corretta informazione sul tema della menopausa e delle sue implicazioni.

L'utilizzo di un linguaggio appropriato nell'affrontare serenamente le problematiche legate alla menopausa facilita nelle donne la possibilità di aprirsi e parlarne.

- Media tutorial dedicati ai giornalisti
- Corsi di formazione





[www.ondaosservatorio.it](http://www.ondaosservatorio.it)