



‘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