Fondazione onda

Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere

(H) Open Weekend Salute mentale

Report attività

8-10 OTTOBRE 2021

Hopen weekend
conosci, previeni, cura

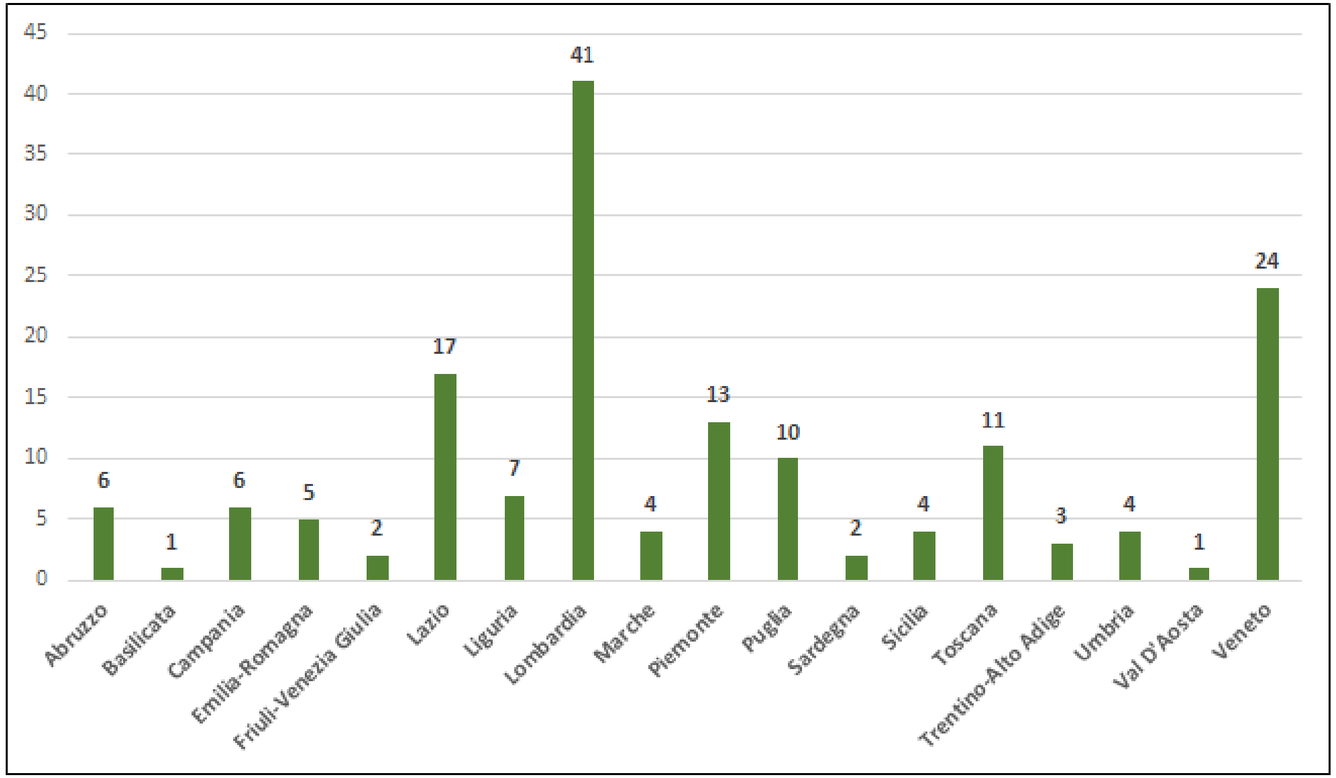
OSPEDALE DONNA
Fondazione onda

UN WEEKEND DI SERVIZI GRATUITI DEDICATI ALLA SALUTE MENTALE NEGLI OSPEDALI CON I BOLLINI ROSA

Fondazione Onda in occasione della **Giornata Mondiale della Salute Mentale (10 ottobre 2021)** ha coinvolto gli ospedali con i Bollini rosa per offrire **servizi gratuiti clinico-diagnostici** e **informativi** alla popolazione (visite specialistiche, colloqui telefonici con gli specialisti, esami diagnostici, info point, conferenze e distribuzione di materiale informativo).

L'obiettivo di questa iniziativa giunta alla sua 8a edizione è stato quello di **sensibilizzare la popolazione sull'importanza della diagnosi precoce e favorire l'accesso alle cure**, aiutando a superare pregiudizi, stigma e paure legati alle malattie psichiche.

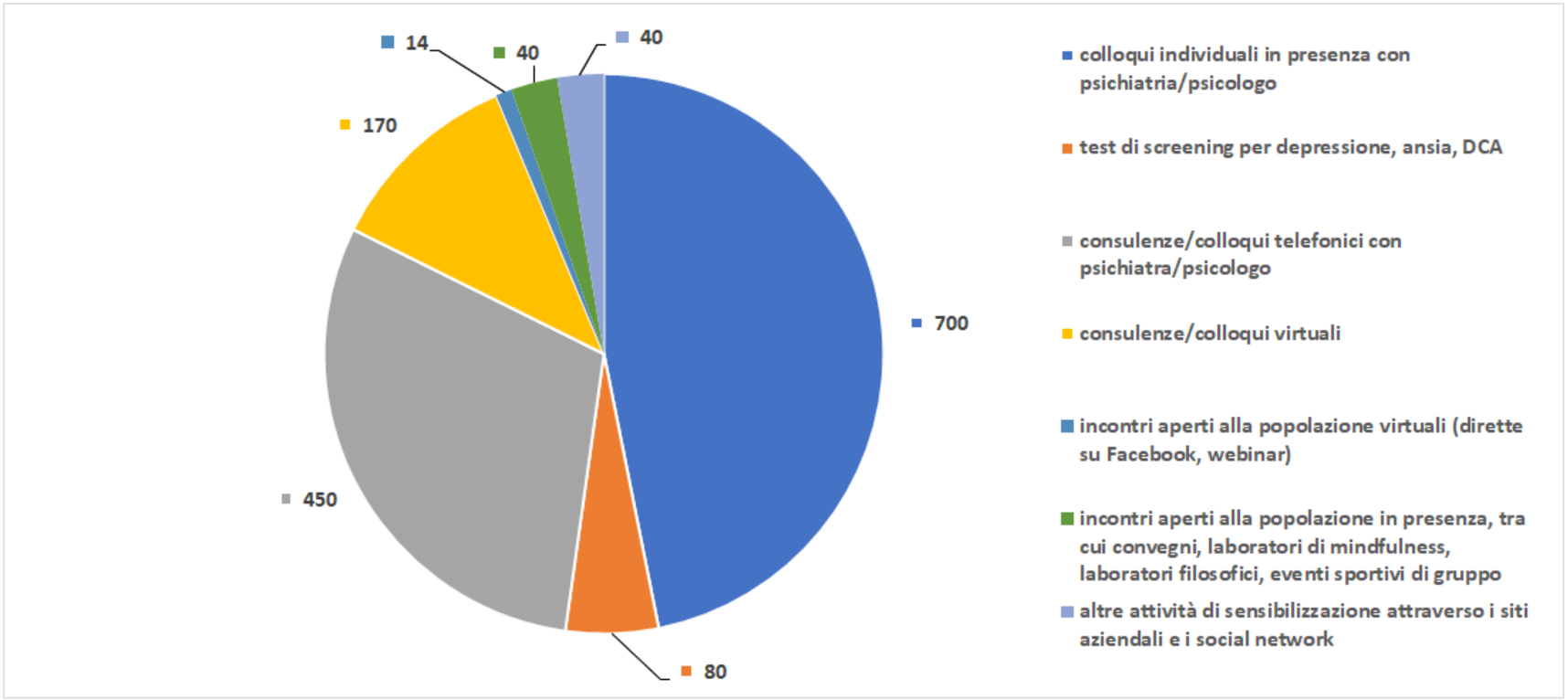
Hanno aderito 163 ospedali



Elenco ospedali: https://www.bollinirosa.it/sites/default/files/h-open_weekend_salute_mentale_2021_adesioni_def.pdf

OSPEDALI ADERENTI

Sono stati erogati oltre 1.500 servizi gratuiti



Promozione (H)-Open Weekend

L’iniziativa ha ottenuto visibilità a livello nazionale e locale ed è stata promossa online e offline

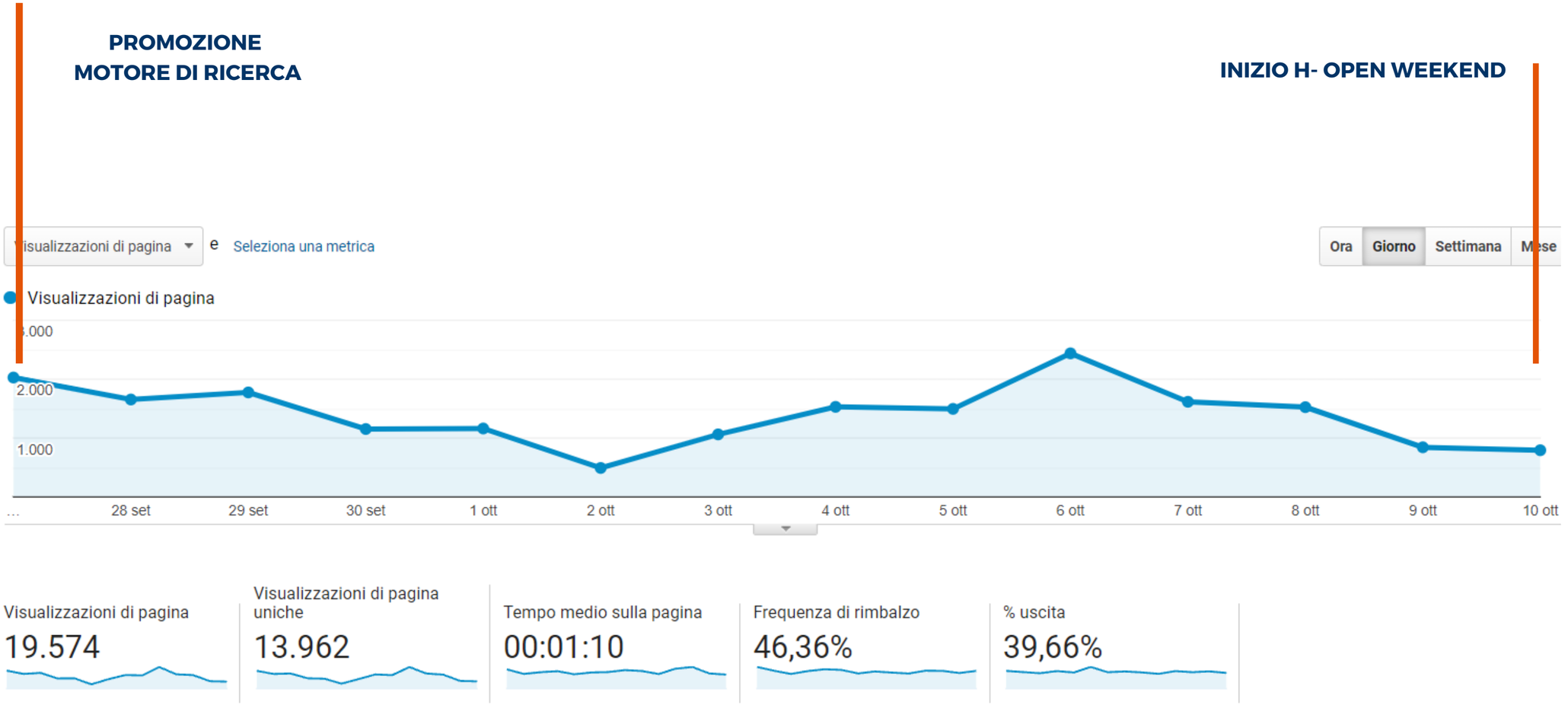
Fondazione Onda ha utilizzato diversi canali e strumenti di comunicazione per diffondere i servizi offerti dagli ospedali i quali hanno integrato le attività dell’Osservatorio con iniziative promozionali sul territorio.

L’(H)Open Weekend è stato promosso tramite:

Online
BANNER IN HOME PAGE - (www.bollinirosa.it)
SEZIONE SITO BOLLINI ROSA -(https://www.bollinirosa.it/h-open-weekend-salute-mentale-)
MOTORE DI RICERCA PER CONSULTARE I SERVIZI OFFERTI
DEM PER LA PROMOZIONE DEL MOTORE DI RICERCA
POST PROMOZIONALI (diffusi tramite i nostri canali social: Facebook, Instagram, Linkedin e Twitter)

Offline
NOTA STAMPA e COMUNICATO STAMPA (diffusi ai mensili e a livello nazionale)
LEAFLET e POSTER PROMOZIONALI (versione cartacea e digitale per tutti gli ospedali aderenti)
ALTRI MATERIALI PROMOZIONALI (realizzati dagli ospedali per supportare l’iniziativa sul territorio)

Accessi sul sito www. bollinirosa.it



DEM per la promozione del motore di ricerca

6.294 aperture totali
1.999 click totali

https://mailchi.mp/3aaf1d1cf477/open-weekend-servizi-gratuiti-dedicati-alla-salute-mentale-7509487?e=[UNIQID]

Promozione social

Per la promozione dell'iniziativa sono stati pubblicati 5 **post sui nostri 4 canali social** (Facebook, Instagram, Twitter e Linkedin)

Promozione social

222.021 Persone raggiunte tramite i post

12.771 Interazioni ai post

312.925 Impression

Promozione offline

Comunicato stampa:

Fondazione onda

Comunicato stampa

Salute mentale: dal 8 all'10 ottobre porte aperte negli ospedali del network Bollini Rosa di Fondazione Onda

In occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale, Fondazione Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere, organizza dall'8 al 10 ottobre l'(H)-Open Weekend coinvolgendo gli ospedali del network Bollini Rosa del territorio nazionale e i presidi dedicati alla salute mentale.

Saranno offerti gratuitamente servizi clinico-diagnostici e informativi per le donne che soffrono di ansia, depressione, schizofrenia, disturbi dell'umore e del sonno, psicosi e disturbi del comportamento alimentare.

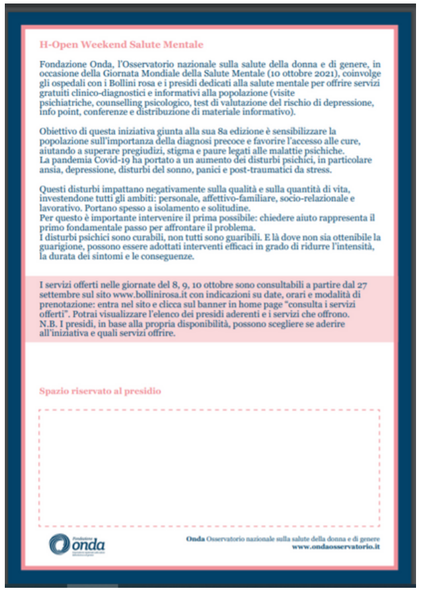
Oltre 2 persone su 10 in Italia presentano un disturbo mentale grave o lieve/moderato.

Milano, 12 luglio 2020 – Fondazione Onda, Osservatorio Nazionale sulla salute della donna e di genere, da sempre attenta al tema della salute mentale, lancia la nuova edizione dell'(H)-Open Weekend che si terrà dall'8 al 10 ottobre presso gli ospedali del network Bollini Rosa e nei presidi dedicati alla salute mentale che aderiranno all'iniziativa dedicata alle donne che soffrono di ansia, depressione, schizofrenia, disturbi dell'umore e del sonno, psicosi e disturbi del comportamento alimentare.

Per l'ottavo anno consecutivo, proprio in occasione della Giornata Mondiale della Salute Mentale che si celebra il 10 ottobre, le strutture aderenti al progetto su tutto il territorio nazionale apriranno le porte alla popolazione femminile per l'intero fine settimana con l'obiettivo di sensibilizzare la popolazione sull'importanza della diagnosi precoce e favorire l'accesso alle cure, aiutando a superare pregiudizi, stigma e paure legati alle malattie psichiche. Saranno offerti servizi gratuiti clinico-diagnostici e informativi alla popolazione come visite psichiatriche, counselling psicologico, test di valutazione del rischio di depressione, info point, conferenze e verrà distribuito del materiale informativo.

Si stima che in Italia oltre 2 persone su 10 presentino un disturbo mentale grave o lieve/moderato. In particolare, a causa della pandemia, secondo la Società Italiana di NeuroPsicoFarmacologia, sono almeno 150.000 i nuovi casi stimati di depressione dovuti soltanto alla perdita di lavoro generata dalla crisi economica in corso, ad alto rischio sono soprattutto le donne: più predisposte alla depressione e più colpite nell'ambito lavorativo dal Covid-19. *"La pandemia Covid-19 ha portato a un aumento dei disturbi psichici, in particolare ansia, depressione, disturbi del sonno, panico ed effetti post-traumatici da stress"*, afferma **Francesca Merzagora**, Presidente Fondazione Onda. *"Questi disturbi impattano negativamente sulla qualità e sulla quantità di vita, investendone tutti gli ambiti: personale, affettivo-familiare, socio-relazionale e lavorativo. Portano spesso a isolamento e solitudine. Per questo è importante intervenire il prima possibile: chiedere aiuto rappresenta il primo fondamentale passo per affrontare il problema. I disturbi psichici sono curabili, non tutti sono guaribili. E là dove non sia ottenibile la guarigione, possono essere adottati interventi efficaci in grado di ridurre l'intensità, la durata dei sintomi e le conseguenze"*.

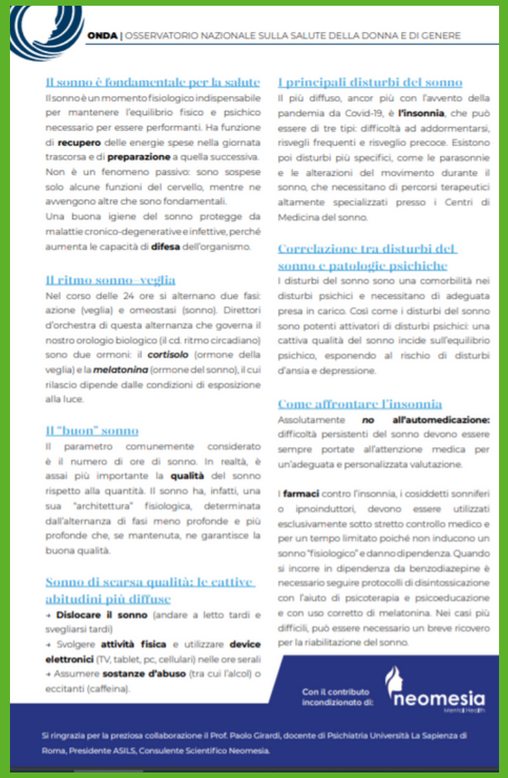
Poster e leaflet:



Consulta il **comunicato stampa**: https://www.bollinirosa.it/sites/default/files/comunicato_stampa_0.pdf
e la rassegna stampa: https://www.bollinirosa.it/sites/default/files/rassegna_stampa_onda_open_weekend_salute_mentale_8-10_ottobre.pdf

Materiale "inedito" per i pazienti

Per l'occasione è stato realizzato anche materiale informativo "inedito" dedicato e distribuito gratuitamente agli ospedali aderenti all'iniziativa.



ONDA | OSSERVATORIO NAZIONALE SULLA SALUTE DELLA DONNA E DI GENERE

Il sonno è fondamentale per la salute

Il sonno è un momento fisiologico indispensabile per mantenere l'equilibrio fisico e psichico necessario per essere performanti. Ha funzione di **recupero** delle energie spese nella giornata trascorsa e di **preparazione** a quella successiva. Non è un fenomeno passivo: sono sospese solo alcune funzioni del cervello, mentre ne avvengono altre che sono fondamentali.
Una buona igiene del sonno protegge da malattie cronico-degenerative e infettive, perché aumenta le capacità di **difesa** dell'organismo.

Il ritmo sonno-veglia

Nel corso delle 24 ore si alternano due fasi: azione (veglia) e omeostasi (sonno). Direttori d'orchestra di questa alternanza che governa il nostro orologio biologico (il cd. ritmo circadiano) sono due ormoni: il ***cortisolo*** (ormone della veglia) e la ***melatonina*** (ormone del sonno), il cui rilascio dipende dalle condizioni di esposizione alla luce.

Il "buon" sonno

Il parametro comunemente considerato è il numero di ore di sonno. In realtà, è assai più importante la **qualità** del sonno rispetto alla quantità. Il sonno ha, infatti, una sua "architettura" fisiologica, determinata dall'alternanza di fasi meno profonde e più profonde che, se mantenuta, ne garantisce la buona qualità.

Sonno di scarsa qualità: le cattive abitudini più diffuse

- **Dislocare il sonno** (andare a letto tardi e svegliarsi tardi)
- Svolgere **attività fisica** e utilizzare **device elettronici** (TV, tablet, pc, cellulari) nelle ore serali
- Assumere **sostanze d'abuso** (tra cui l'alcol) o eccitanti (caffeina).

I principali disturbi del sonno

Il più diffuso, ancor più con l'avvento della pandemia da Covid-19, è **l'insonnia**, che può essere di tre tipi: difficoltà ad addormentarsi, risvegli frequenti e risveglio precoce. Esistono poi disturbi più specifici, come le parasonnie e le alterazioni del movimento durante il sonno, che necessitano di percorsi terapeutici altamente specializzati presso i Centri di Medicina del sonno.

Correlazione tra disturbi del sonno e patologie psichiche

I disturbi del sonno sono una comorbilità nei disturbi psichici e necessitano di adeguata presa in carico. Così come i disturbi del sonno sono potenti attivatori di disturbi psichici: una cattiva qualità del sonno incide sull'equilibrio psichico, esponendo al rischio di disturbi d'ansia e depressione.

Come affrontare l'insonnia

Assolutamente ***no*** **all'automedicazione:** difficoltà persistenti del sonno devono essere sempre portate all'attenzione medica per un'adeguata e personalizzata valutazione.

I **farmaci** contro l'insonnia, i cosiddetti sonniferi o ipnoinduttori, devono essere utilizzati esclusivamente sotto stretto controllo medico e per un tempo limitato poiché non inducono un sonno "fisiologico" e danno dipendenza. Quando si incorre in dipendenza da benzodiazepine è necessario seguire protocolli di disintossicazione con l'aiuto di psicoterapia e psicoeducazione e con uso corretto di melatonina. Nei casi più difficili, può essere necessario un breve ricovero per la riabilitazione del sonno.

Con il contributo incondizionato di: neomesia

Si ringrazia per la preziosa collaborazione il Prof. Paolo Girardi, docente di Psichiatria Università La Sapienza di Roma, Presidente ASILS, Consulente Scientifico Neomesia.

POSTER INFORMATIVO
https://www.bollinirosa.it/sites/default/files/insonnia_pillola_salute1.4_web.pdf

Esempi di materiali/attività promozionali realizzati dagli ospedali

CSM
8-10 OTTOBRE 2021
people in mind 2021

10 Ottobre 2021
GIORNATA MONDIALE della SALUTE MENTALE

8-10 OTTOBRE 2021

DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE
U.O.C. Centro di Salute Mentale NARDO'
Direttore: dott. Elio SERRA

8-10 OTTOBRE 2021
open weekend
SERVIZI GRATUITI DEDICATI ALLA SALUTE MENTALE

8-10
OTTOBRE
2021
REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA

ASL LECCE
DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE
U.O.C. Centro di Salute Mentale NARDO'
Direttore: dott. Elio SERRA

ASL LECCE
DIPARTIMENTO DI SALUTE MENTALE
U.O.C. Centro di Salute Mentale NARDO'
Direttore: dott. Elio SERRA
8-10
OTTOBRE
2021

8-10
OTTOBRE
2021

8-10
OTTOBRE
2021

8-10
OTTOBRE
2021
8-10 OTTOBRE 2021
Open weekend
SERVIZI GRATUITI DEDICATI
ALLA SALUTE MENTALE

8-10
OTTOBRE
2021
8-10 OTTOBRE 2021
open weekend
SERVIZI GRATUITI DEDICATI
ALLA SALUTE MENTALE

Progetto di:

Fondazione onda
Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere

Con il contributo incondizionato di:

Janssen Pharmaceutical Companies of Johnson & Johnson

neomesia Mental Health

Otsuka

Lundbeck

Con il patrocinio di:

CITTADINANZATTIVA

PROGETTO ITACA
PER LA MENTE, CON IL CUORE.

SOCIETÀ ITALIANA DI NEUROPSICOFARMACOLOGIA
SINPF
ADDISCENDO DOCET

SOCIETÀ ITALIANA DI PSICHIATRIA

SOCIETÀ ITALIANA DI PSICHIATRIA GERIATRICA
SIPG

Open weekend

conosci, previeni, cura

Ringraziamo gli ospedali che hanno contribuito alla buona riuscita dell'iniziativa come importante segno di attenzione nei confronti della salute di genere.

Alla prossima edizione !

Fondazione onda

Osservatorio nazionale sulla salute della donna e di genere

OSPEDALE DONNA