

U.O.C. Tutela Salute Donna Infanzia e Adolescenza
Medicina integrata per la qualità di vita delle donne

“ Il percorso Menopausa “

“Aula Magna” Ospedale Maggiore
Largo Nigrisoli 2, Bologna
14 dicembre 2010

Spazio Menopausa Dr.ssa P. Masi
Consultorio Mazzacorati
AUSL di Bologna



Le problematiche inerenti la salute della donna in menopausa vanno, oggi, da quelle della complessa fase di transizione fino a quelle che precedono la terza età (45-50 ai 65 anni).

La mutata sensibilità fa sì che la menopausa, specifico aspetto della “salute di genere”, venga ad intrecciarsi con il problema dell’invecchiamento.

Stiamo infatti assistendo alla definitiva scomparsa della sincronia che in passato faceva coincidere il decadimento della fertilità con la perdita del ruolo sociale e l’inizio di una “ irreversibile ” involuzione biologica.



Problematiche che obbligano gli operatori della salute a confrontarsi con temi che sono insieme sanitari, culturali, politici e sociali.

In specifico con un numero crescente di donne in menopausa ma biologicamente e socialmente attive, che esigono una qualità di vita, in passato neppure immaginata, a cui il Servizio Sanitario deve dare risposta.



Educare alla salute significa far acquisire coscienza sulla possibilità di “prevenire” quelle affezioni non imputabili al solo patrimonio “ genetico-costituzionale ” ma al condizionamento di molteplici fattori (ambientali, economici, culturali, sociali, ecc..).

Le strategie sono molteplici, la più condivisa è educare all’acquisizione di sani stili di vita.

Questa fascia di età è spesso tagliata fuori da percorsi di educazione alla salute, in genere rivolti ad una popolazione più giovane.

In consultorio è possibile integrare l'attività clinica di diagnosi e cura con interventi di tipo preventivo legati all'educazione sanitaria.



In molte regioni come in Emilia Romagna (dove dal 2002 al 2004 le donne seguite per problematiche menopausali sono passate da 2386 a 3012 con un incremento del 62% che tutto oggi permane) e nell'AUSL di Bologna (Bologna e provincia dove un terzo delle utenti dei servizi territoriali supera i 50 anni) la gestione della salute della donna in menopausa è stata affidata al consultorio, servizio che, istituzionalmente, può attuare entrambi gli interventi.



L'approccio degli operatori di tipo multidisciplinare e la metodologia di lavoro in équipe, garantisce infatti la presa in carico della donna in menopausa nella sua globalità, venendo così a superare una mera visione organicistica.



- I Consultori (generalisti) a livello territoriale assicurano la presa in carico. La rete dell'offerta ha permesso di mantenere i tempi di attesa entro tempi ragionevoli e per problematiche specifiche, grazie all'accesso diretto, di dare una risposta immediata alle problematiche urgenti.
- Lo Spazio Menopausa, oltre a questo, è anche e soprattutto centro di coordinamento, programmazione ed attuazione, di iniziative di educazione alla salute. Collocato in sede consultoriale, dotato di una équipe dedicata (nel nostro caso di ginecologo, psicologo, ostetrica, dietista) è il punto di riferimento in questo campo.

SPAZIO MENOPAUSA

Accoglienza

Attività Sanitaria medica e psicologica

Collaborazione formalizzata
con i Medici di Medicina Generale e la Struttura
Ospedaliera

Attività di Educazione alla Salute
Counseling informativo individuale
Gruppi di Informazione e Discussione

Attività di sostegno psicologico
Gruppi di Auto Aiuto

Percorso educativo per l'acquisizione di sani stili
di vita.



Accoglienza

presente come in tutte le sedi consultoriali, si identifica nel primo colloquio effettuato, in genere, dall'ostetrica, momento informativo fondamentale per dare una risposta immediata e di filtro per una successiva presa in carico.



Attività sanitaria

è presente come in tutte le sedi ma con percorsi specifici(attività di consulenza psicologica, counseling sessuologico, counseling dietologico, rieducazione del piano perineale di primo livello) e con protocolli diagnostici facilitati.

(colposcopia, ecografia transvaginale, isteroscopia, ecc..) eseguibili nella stessa sede o in altre della rete consultoriale.

Collaborazione formalizzata : Medici di Medicina Generale



attraverso strumenti di comunicazione efficace (lettera informativa, in parte prestampata e in parte personalizzata, riguardo l'iter diagnostico e terapeutico; incontri di confronto e di aggiornamento) perché si realizzi continuità diagnostica ed assistenziale, diversificata per le rispettive competenze ma condivisa.

Struttura Ospedaliera

attraverso percorsi facilitati e preordinati inerenti l'invio dei casi necessari di approfondimento diagnostico (MIRF, patologie oncologiche, cardiovascolari, metaboliche, endocrinologiche, ecc...) per l'effettuazione di indagini strumentali complesse, per i controlli pre e post operatori.

AZIENDA U.S.L. DI BOLOGNA
Dipartimento Cure Primarie Città di Bologna
Unità Operativa Consultori

Al Medico Curante

della Signora _____

Gentilissimo Collega siamo a comunicarle che la sua assistita si è rivolta al nostro Centro per informazione e consulenza riguardo le problematiche menopausali. La informiamo che la Signora è stata presa in carico e che siamo disponibili per ogni forma di collaborazione.

Osservazioni:

Cordialmente

Dr.ssa P.Masi
Spazio Menopausa
C.F. Mazzacorati Via Toscana 17/19 Bo
tel 051 /6221525 dal Lunedì al venerdì ore 12.- 13,30

Bologna

AZIENDA U.S.L. DI BOLOGNA
Dipartimento Cure Primarie Città di Bologna
Unità Operativa Consultori

Cognome:	Nome:
Nata il:	Indirizzo:
Visita n.:	Del:
Stato menopausale:	BMI:
Sindrome Climaterica:	
Disturbi psicologici:	Disturbi somatici:
Disturbi vasomotori:	Disturbi ansiogeni:
Disturbi depressivi:	Disturbi sessuali:
Rischio cardiovascolare:	
Anamnestico:	
Metabolico:	Presente Ctot/CHDL:
Metabolico:	Assente Ctot/CHDL:
Rischio di osteoporosi (Densitometria):	
Vertebrale:	gr/cm2 ; T : 0,000 ; Z : 0,000
Mammografia:	
Ecografia seno:	
Visita generale:	
Visita ginecologica:	
Visita senologica:	
Pap test:	
Ecografia TA:	
Ecografia TV:	
Colposcopia:	
Biopsia endometriale:	
Isteroscopia:	
Accertamenti di laboratorio:	
Accertamenti Specialistici:	
Altro:	
Terapia HTR:	
Terapia specifica per osteoporosi:	
Terapia specifica per:	
Altro:	
Consigli generali:	
Apporto equilibrato di calcio e di calorie nella dieta	
Attività fisica adeguata	
Evitare fumo ed alcolici	
Note	

Medico
P. Masi

Attività di Educazione alla Salute:

Counseling informativo individuale

Gruppi di Informazione e Discussione

il lavoro con il gruppo è uno strumento fondamentale per favorire momenti di aggregazione e confronto, capaci di attivare risorse ed autocompetenze volte a divulgare una cultura della menopausa e dell'invecchiamento nei termini di benessere e qualità di vita.

Questi incontri di gruppo sono parte integrante dell'attività dello Spazio Menopausa, a cadenza programmata, tre cicli annui.

Percorso inserito in OBIETTIVO SALUTE , catalogo dei progetti aziendali di educazione alla salute.



TEMI DEGLI INCONTRI

- Evento menopausa, come cambia il corpo e perché.
- Aspetti psicologici, relazioni familiari e sociali, il rapporto di coppia e la sessualità.
- Quale terapia, convenzionale e non convenzionale: benefici, effetti collaterali, controversie (collaborazione con progetto/obiettivo MEFA, policlinico S.Orsola - Malpighi, Bologna – collaborazione con protocollo di studio AcCliMat, controllo dei sintomi climaterici in pazienti con tumore al seno, AUSL di Bologna).
- Incontinenza urinaria, come è possibile prevenirla.





- Consigli dietetici e stile di vita
promuovere i principi base per una sana alimentazione, INRAN 2003, e per una attività fisica adeguata.
- Incontri condotti in palestra
esercizi per una postura corretta e di rilassamento, esercizi specifici per prendere coscienza della muscolatura del piano perineale.

Attività di sostegno psicologico- Gruppo di Auto Aiuto-

Attivato su richiesta delle partecipanti ai Gruppi di Informazione esprime il bisogno delle donne di uno spazio di gruppo che, andando oltre l'ambito informativo, possa diventare un sostegno al disagio psico-relazionale.

I temi più frequenti portati dalle partecipanti riguardano (conflitti di coppia e/o familiari, separazioni, lutto, difficoltà genitoriali, gravi problemi di salute (oncologici, patologie croniche invalidanti...)). Sono la testimonianza di situazioni dolorose che richiedono una ridefinizione del sé e del proprio progetto di vita in un momento di particolare fragilità psicologica.



Spazio menopausa – Consultorio Mazzacorati, Bo

attivo dal 1991

Alcuni dati degli ultimi 7 anni che possono essere fonte di riflessione:

Numero di accessi 10816

Totale pazienti 4029

- donne in premenopausa 1622

- donne in postmenopausa 2407

- Circa un 24% del totale delle pazienti ha espresso richiesta di tutela non farmacologica: un 20% ha partecipato ai Gruppi di Informazione e di questo un 10% circa ai Gruppi di Auto Aiuto.
- Circa un 6% del totale delle pazienti, con sintomi neurovegetativi disturbanti, ha espresso richiesta di terapia medica ma non di tipo ormonale.
- Circa un 70% motivato ed informato, dopo un'accurata selezione anamnestica, clinica e di laboratorio, ha condiviso la proposta di terapia ormono-sostitutiva. Di queste pazienti un 24% circa non l'ha iniziata o l'ha sospesa entro il primo anno, nonostante un riacquistato benessere.
- Circa un 10% del totale delle pazienti ha espresso richiesta di counseling sessuologico.
- Circa un 6% di sostegno psicologico.

Da ultimo consapevoli della difficoltà ad affrontare le problematiche legate all'aumento di peso, specie in questa fascia di età, nell'ambito dello Spazio Menopausa del Consultorio Mazzacorati, AUSL città di Bologna, in collaborazione con il Dipartimento di Sanità Pubblica, U.O Igiene degli Alimenti e Nutrizione, dal 2006 è attivo uno specifico percorso di educazione nutrizionale **Intervento Nutrizionale Elementare (INE), chiamato Percorso Meno....Pausa e peso!**

Il percorso è rivolto alle donne in menopausa da non più di un anno che presentano una situazione di obesità lieve-moderata o di sovrappeso ed gestito da due dietiste per due ore settimanali.





MENO.....PAUSA E PESO INTERVENTO NUTRIZIONALE nella donna in Menopausa

“

**Spazio Menopausa
Consultorio Mazzacorati Bologna**

AUSL DI BOLOGNA

DIPARTIMENTO CURE PRIMARIE

U.O. CONSULTORI

DIPARTIMENTO DI SANITA' PUBBLICA

U.O. IGIENE DEGLI ALIMENTI E NUTRIZIONE



Attualmente nei paesi europei il 10 – 20% degli uomini è obeso e il 10 –25% delle donne sopra i 50 anni sono obese.

Il sovrappeso, l'obesità, l'adiposità viscerale, sono i parametri antropometrici più facilmente utilizzati come indicatori di fattori di rischio per alcune malattie metaboliche (l'aumento del diabete tipo 2 è stato per lo più attribuito all'incremento ponderale), per patologie cardiovascolari e per alcune forme di tumore, specie in età menopausale.

Fra le strategie per avere un corretto stile di vita (definito dall'OMS quale requisito necessario per il mantenimento di un buon stato di salute e quindi di una buona qualità di vita), vi deve essere incluso un adeguato controllo dell'incremento ponderale che attenta la donna in modo subdolo e quasi inevitabile.



Obiettivi del percorso

- Fornire uno strumento pratico per l'applicazione delle linee guida di una corretta alimentazione, INRAN 2003 (dispendio energetico giornaliero, dagli alimenti ai nutrienti, illustrazione della piramide alimentare, illustrazione dell'Atlante Ragionato di Alimentazione, Istituto Scotti e Bassani – Milano- per l'acquisizione della capacità di valutare visivamente le porzioni senza l'uso della bilancia riducendo così lo stress che un'azione, di per sé ansiogena, viene il più delle volte disattesa.
- Stimolare il soggetto a fare scelte alimentari consapevoli in autonomia superando quei blocchi emozionali che fanno rimanere relegati a comportamenti chiaramente disfunzionali.
- Rinforzare il concetto dell'attività fisica e dei benefici ad essa connessi (importanza dell'esercizio fisico, illustrazione della piramide delle attività, differenza fra esercizio fisico “furtivo” e strutturato - frequenza, intensità, durata, regolarità -, definizione di una realistica attività fisica).
- Superare la semplice prescrizione dietetica (PD) con interventi sullo stile di vita in accordo con le reali motivazioni al cambiamento di ogni singola persona.

Metodologia

Il metodo adottato è il counseling motivazionale (uno stile di relazione atto, attraverso l' ascolto riflessivo, la formulazione di domande aperte e lo scambio di informazioni, a ridurre le resistenze ed aumentare la disponibilità al cambiamento delle pazienti),**unitamente alla rilevazione dei dati antropometrici(BMI e CV).**

La donna in carico è seguita individualmente per 9 - 12 incontri, di circa 30 minuti l'uno, a cadenza per lo più mensile, escluso il primo incontro di un' ora circa dove si procede all'illustrazione del percorso e rilevazione dei dati antropometrici (BMI kg/m², soprappeso da 25 a 29.9, obesità >30, obesità grave > 35;CV per valutare adiposità viscerale, nella donna nessun rischio fino a cm 80, medio da 80 a 88 cm , elevato > oltre cm 88), controllati in ogni seduta .

In base alle necessità individuali del soggetto (presenza o meno di “resistenza al cambiamento”, raggiungimento della consapevolezza di attuare un cambiamento) **il percorso può variare, interrompendosi prima o prolungarsi di alcune sedute.**

In ogni incontro vengono valutati: - i dati antropometrici - la fase del processo di cambiamento in cui si trova la paziente- il grado di informazione acquisita e la messa in atto dei consigli dati -il grado di autocontrollo che la donna sta acquisendo.

E' prevista una **Verifica**(controllo a sei mesi dalla fine del percorso per valutare il mantenimento o meno dei risultati ottenuti).

Le dietiste hanno fatto una formazione finalizzata ad acquisire queste competenze e tecniche relazionali specifiche.

Ad ogni paziente viene distribuito l' opuscolo informativo elaborato dal gruppo.

Opuscolo Informativo



Conclusioni



Questa organizzazione consultoriale, come altre analoghe presenti in varie regioni italiane, viene a realizzare, attraverso lo Spazio Menopausa, centri non solo di diagnosi e cura ma anche di medicina “preventiva” e di osservazione epidemiologica territoriale della terza età femminile.

Attraverso l’attività multidisciplinare di équipe si favorisce l’empowerment della donna, per andare oltre il binomio sintomo-terapia, che porta, il più delle volte, ad una soluzione farmacologica.

Attraverso percorsi di
Educazione alla Salute, la donna
può acquisire, anche in questa
fase della vita, la capacità per
una partecipazione attiva al
percorso terapeutico al fine di
migliorare il suo benessere
individuale e ridurre rischio di
malattia.



Problemi emergenti

Un dato nuovo ma non inatteso è l'incremento di donne straniere in menopausa, cittadine immigrate da paesi comunitari o extracomunitari.

Le modalità assistenziali devono pertanto tenere sempre più conto di approcci diversi nell'affrontare la problematica menopausale e quindi della necessità di adeguamento professionale degli operatori.

Per un superamento delle difficoltà legate a stereotipi culturali diversi (soprattutto difficoltà a far applicare protocolli diagnostici e terapeutici standardizzati, rigidi e codificati) diventa necessaria una collaborazione costante e fattiva con centri ed operatori che si occupano sia di problematiche inerenti la popolazione migrante che di medicina non convenzionale.



Grazie

