

# **PRESENTACIÓ**

## **Menopausa:**

Durant molts anys s'ha focalitzat la menopausa amb el final de l'etapa fèrtil en la vida de la dona, associant-li d'aquesta manera una connotació negativa.

Conèixer el seguit de canvis biològics que es produeixen durant aquesta etapa, ha d'ajudar a entendre la resposta que es dona en l'organisme tant a nivell físic com emocional, i per tant, a viure-ho no pas com “*un final*”, sinó com “*l'inici d'una etapa*”, amb noves expectatives, nous reptes i amb moltes coses a fer.

## ***Climateri***

El climateri és una etapa de la vida de la dona que engloba el període que precedeix i segueix la menopausa. És un moment amb canvis hormonals i biològics causats perquè els ovaris deixen de produir hormones i comença l'aparició de símptomes.

## ***Menopausa***

La menopausa és la desaparició definitiva de la menstruació. Després de 12 mesos de manca de menstruació ja es pot confirmar la menopausa.

## ***Objectius del curs***

- Conèixer el conjunt dels canvis causats pel cessament de la funció ovàrica. Es caracteritza per canvis morfològics, funcionals i psicològics que el climateri pot provocar en el funcionament del cos femení.
- Saber alleujar els símptomes, fer possible l'adquisició d'uns bons hàbits a favor de la salut i millorar la qualitat de vida.
- Intercanviar experiències amb altres dones que formen part del grup, i descobrir els avantatges de l'exercici físic, la relaxació i una bona alimentació, entre altres, per entendre millor aquesta etapa de la vida.

## ***Metodologia***

La durada del curs és d'11 setmanes amb una sessió setmanal de dues hores. A cada sessió, durant la primera hora, es fan exercicis físics i s'utilitzen tècniques de relaxació per millorar l'equilibri psicoemocional. En la segona hora es presenta un contingut informatiu i educatiu sobre la menopausa. L'ordre de les activitats va en funció del criteri de la llevadora que imparteix el curs.

## ***A qui va adreçat***

El curs va adreçat a totes les dones que vulguin viure millor els canvis que es produeixen durant aquesta etapa de la vida.

## ***Criteris d'inclusió***

- Menopausa precoç (abans dels 45 anys).

- Menopausa quirúrgica.
- Simptomatologia menopàusica (45 – 55 anys).
- Menopausa d'evolució no superior a 15 anys.

### **Com apuntar's-hi**

Segons el protocol del centre on s'imparteix. Normalment les dones s'apunten al servei d'admissions, o bé demanen visita amb la seva llevadora per fer una valoració de salut prèvia a l'inici del curs.

### **Lloc**

- ASSIR Granollers: ABS i CAP's de l'àrea d'influència de Granollers.

<b>Àrea Bàsica de Salut</b>	<b>Centres d'Atenció Primària</b>
ABS Caldes de Montbui	CAP Joan Mirambell i Folch CAP Sant Feliu de Codines
ABS Cardedeu	CAP Can Borràs (Cardedeu)
ABS Granollers-1 - 2	CAP Canovelles CAP Les Franqueses del Vallès CAP Corró d'Avall
ABS Granollers-3 – 4	CAP Vallès Oriental CAP Sant Miquel
ABS La Garriga	CAP La Garriga CAP Aiguafreda CAP Figaró-Montmany CAP L'Ametlla del Vallès
ABS Montornès - Montmeló	CAP Montornès del Vallès CAP Montmeló CAP Vallromanes CAP Vilanova del Vallès
ABS Sant Celoni	CAP Sant Celoni CAP Santa Maria de Palautordera
ABS Vall del Tenes	CAP La Cruïlla CAP Bigues i Riells CAP Lliçà de Vall CAP Palaudàries (Lliçà d'Amunt)
ABS Alt Mogent	CAP Llinars del Vallès CAP Sant Pere de Vilamajor CAP Sant Antoni de Vilamajor

TRANSPARÈNCIA T01.02

## **SESSIONS TEÒRIQUES**

- 01 DINAMITZACIÓ DEL GRUP, OBJECTIUS I CONTINGUT DE LES SESSIONS**
- 02 PERCEPCIÓ DE LA SALUT. AÏLLAMENT I VIOLÈNCIA DE GÈNERE**
- 03 TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ**
- 04 EXERCICI FÍSIC**
- 05 CONCEPTES BÀSICS D'ALIMENTACIÓ I ANÀLISI DE LA DIETA HABITUAL**
- 06 L'AUTOESTIMA, EL TEMPS LLIURE I LES RELACIONS SOCIALS**
- 07 PREVENCIÓ DE LA PATOLOGIA CERVICAL I MAMÀRIA**
- 08 TALLER: ANEM AL CINEMA (*LA VIDA EMPIEZA HOY*) I PARLEM DE SEXE**
- 09 LA SEXUALITAT EN EL CLIMATERI**
- 10 AUTOCURES I TRACTAMENTS ALTERNATIUS**
- 11 ANDROPAUSA I QÜESTIONARI DE CLOENDA**

TRANSPARÈNCIA T01.03

## **FITXA TÈCNICA**

Cada sessió segueix l'esquema següent:



### **OBJECTIU DE LA SESSIÓ:**

- 



### **CONTINGUT:**

- 

- 

- 



### **RECURSOS A UTILITZAR:**

- 

- 



### **ACTIVITATS:**

- 

- 



### **AVALUACIÓ:**

-