

01. DINAMITZACIÓ DEL GRUP I OBJECTIUS

Objectiu de la sessió

✓ Donar a conèixer els objectius del curs que permetran afavorir les capacitats personals per mantenir un bon estat de salut. Crear un ambient distès que faciliti a les dones expressar les seves inquietuds i expectatives.

Contingut

- 1.1 Presentació de l'activitat.
- 1.2 Objectius del curs.
 - 1.2.1 Índex de Kupperman.
- 1.3 Criteris d'inclusió.
- 1.4 Metodologia.
- 1.5 Alteracions hormonals en la menopausa.
- 1.6 Recursos propis per millorar la simptomatologia climatèrica.
- 1.7 Diapositives de la sessió 01.
- 1.8 Diapositives complementàries.

Recursos que utilitzarem per a la sessió

- ✓ Transparències o diapositives específiques de la sessió 01.
- ✓ Fotocòpies del full de valoració personal del climateri.
- ✓ Paper i bolígrafs.

Activitat

Amb les dones assegudes en cercle o semicercle de manera que faciliti la comunicació i interrelació de les participants, es complimenta el full de dades personals i valoració de la simptomatologia menopàusica. És recomanable comentar els aspectes més significatius d'aquesta simptomatologia, aclarint possibles dubtes i comentar en grup les expectatives que les dones tenen del curs.

Avaluació

Valoració de la participació.

CONTINGUT SESSIÓ 01 – DINAMITZACIÓ DEL GRUP I OBJECTIUS

1.1 PRESENTACIÓ DE L'ACTIVITAT

Es presenta al grup un resum de les trobades que es faran al llarg del curs explicant els seus objectius, els criteris d'inclusió i la metodologia.

1.2 OBJECTIUS DEL CURS

- Explicar els **objectius del curs**, que té com a finalitat oferir diferents eines que permetin afavorir les capacitats personals de les dones i els ajudin a mantenir un bon estat de salut.
- Crear un ambient distès que faciliti a les dones expressar les seves inquietuds i expectatives.
- Treballar per millorar els efectes dels símptomes menopàusics i fer possible introduir canvis d'actitud i de activitats encaminats a assolir millores en la qualitat de vida.
- Cal informar que d'entrada no és fàcil reconèixer els efectes de la simptomatologia menopàusica, a causa del procés de claudicació gradual dels ovaris i, per tant, l'aparició dels canvis pot també ser-ho de manera que al començament pot costar identificar-los.
- Per tal d'obtenir una valoració orientativa de la simptomatologia menopàusica, s'aconsella utilitzar l'índex de Kupperman.
- A la sessió núm. 5 sobre conceptes bàsics d'alimentació i anàlisi de la dieta habitual, les convidarem a complimentar el qüestionari de factors d'osteoprosi climatèrica.

1.2.1 ÍNDEX DE KUPPERMAN

- Aquest índex anomenat també Blatt-Kupperman (en referència als seus creadors, 1953) mesura els efectes d'onze *símptomes* que en major o menor mesura són presents en les dones amb simptomatologia menopàusica. Tot i ser qüestionada els darrers anys la seva utilització per no incloure determinats símptomes (sequedat vaginal, dispareúnia), el resultat obtingut de la seva aplicació, no s'ha de considerar determinant, però sí, un paràmetre orientatiu de valoració de la simptomatologia.

En el full de valoració, aquests onze símptomes s'agrupen en una columna. A cada símptoma se li assignen dos tipus de valoració, en dues columnes annexes. La primera, ve predeterminada i és fixa. Correspon a un valor o *factor constant*. La segona, és variable. Se li assigna un valor segons el *grau d'intensitat* del símptoma:

Grau d'intensitat del símptoma	Valoració
absència	0
lleu	1
moderat	2
sever	3

Per últim el producte dels dos factors (*factor constant pel grau d'intensitat*) de cada símptoma, es recull com a puntuació resultant en una darrera columna. Del sumatori d'aquesta columna, s'obté un valor final orientatiu del *grau de simptomatologia menopàusica que presenta la dona segons l'índex de Kupperman*.

Puntuació final obtinguda	Valoració de la simptomatologia menopàusica
15 — 20	lleugera
21 — 35	moderada
> 35	severa

TRANSPARÈNCIA T01.05									
PROGRAMA CLIMATERI					FULL DE VALORACIÓ				
Centre		Curs							
CIP		Data inici curs			Data valoració				
Cognoms		Nom			Nom				
ÍNDEX DE KUPPERMAN									
Síntomes		factor constant			grau d'intensitat (0 - 3) ⁽¹⁾			puntuació resultant ⁽²⁾	
Fogots, sudoracions		4			4				
Parestèsies		2			2				
Insomni, alteracions del son		2			2				
Irritabilitat, nerviosisme		2			2				
Humor depressiu, melancònia		1			1				
Vertigen, mareig		1			1				
Fatiga muscular, debilitat		1			1				
Artràlgies, miàlgies		1			1				
Cefalea		1			1				
Palpitacions		1			1				
Formigueig		1			1				
PUNTUACIÓ SÍMPTOMATOLOGIA MENOPÀUSICA ⁽³⁾					Σ				
<small>(1) valor segons grau d'intensitat del símptoma</small>					<small>0 = nul·la 1 = lleu 2 = moderada 3 = severa</small>				
<small>(2) puntuació resultant és igual al producte dels dos factors: [(factor constant) x (grau d'intensitat)]</small>									
<small>(3) valors de referència de la simptomatologia menopàusica:</small>									
lleugera : (15 — 20)		moderada : (21 — 35)			severa : (> 35)				

PROGRAMA CLIMATERI					DADES PERSONALS				
Centre		Curs							
CIP		Data inici curs							
Cognoms		Nom							
A/e [e]		Tel.							
Domicili		CP - P							
Perimenopausa		TM							
Menopausa (edat)		Tipus			Motiu				
Talla		Pes			IMC			TA	
TRACTAMENTS ACTUALS:									
Medicament		Posologia			Temps			Motiu	
EXPECTATIVES DEL CURS:									

1.3 CRITERIS D'INCLUSIÓ

- Menopausa precoç (abans dels 45 anys).
- Menopausa quirúrgica.
- Sintomatologia climatèrica (45 – 55 anys).
- Menopausa d'evolució no superior a 15 anys.

1.4 METODOLOGIA

- El curs consta d'11 sessions o trobades setmanals de dues hores de durada. De les dues hores de cada sessió, es destina una hora a la pràctica d'exercici físic i aprenentatge de tècniques de relaxació per millorar l'equilibri psicoemocional. L'altra hora es dedica al treball del contingut específic de la sessió.

1.5 ALTERACIONS HORMONALS EN LA MENOPAUSA

- Ens ajudarà a parlar d'elles la transparència núm. 04 per recordar els efectes de les alteracions hormonals. La més evident és la disminució dels estrògens que produeix un canvi important a:

Mames: Atròfia del teixit glandular, pèrdua d'elasticitat i consegüent caiguda.

Pell: Aprimament. Pèrdua d'elasticitat per reducció del col·lagen. Disminució de les glàndules sebàcies i sudorípares.

Vulva: Atròfia de la pell. Disminució del borrarissol del pubis. Disparèunia. Picors.

Vagina: Ph alcalí. Disminució de secrecions. Dolors en el coit (disparèunia). Vaginitis atròfica.

Úter i Endometri: Reducció de la mida de l'úter. Endometri atròfic.

Ovaris: Reducció de la grandària i absència de fol·licles.

Bufeta urinària : Disminució de l'elasticitat del teixit del sòl pèlvic. Prolapse d'úter, bufeta i recte. Orina residual. Augment de cistitis.

1.6 RECURSOS PROPIS PER MILLORAR LA SIMPTOMATOLOGIA CLIMATÈRICA.

- Evitar estils de vida perjudicials: tabaquisme, alcoholisme, sedentarisme, alimentació incorrecta.
- Estimular la capacitat d'adaptació personal a noves situacions i fomentar una visió en positiu, no de pèrdues sinó de noves possibilitats per millorar la salut:

Fogots i sufocacions: Utilitzar roba de cotó, regular la temperatura ambiental, fer relaxació i tractament específic si cal.

Sequedat vaginal: Lubricants vaginals.

Artritis i parestèsies: Exercici físic, relaxació, massatges i tractament específic si cal.

Insomni: Relaxants naturals d'infusions o comprimits, relaxació.

Incontinència urinària: Valoració individual del cas per part de la llevadora, ginecòleg o ginecòloga i exercicis de Kegel.

Canvis psicològics i depressió: Autoestima, relaxació i tractament específic si cal.

Prevenió de la Osteoporosi: Ingesta rica en calci i vitamina D. Practicar exercici físic a l'aire lliure un mínim de 15 minuts al dia per fixar la vitamina D. Evitar els tòxics com el cafè, l'alcohol i el tabac.

Osteoporosi Instaurada: Tractament específic.

Colesterol: Cal explicar la diferència entre el colesterol bo (HDL) i el colesterol dolent (LDL). Es recomana la dieta mediterrània i l'exercici físic.

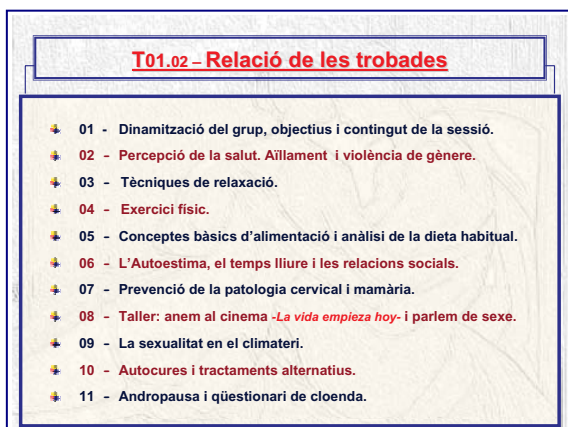
- S'aconsella a les dones que consultin la informació sobre menopausa que facilita el Col·legi d'Infermeria de Barcelona en el següent enllaç:

<http://www.infermeravirtual.com/es-es/situaciones-de-vida/menopausia/consejos-de-la-enfermera.html>
(consulta 15.03.2011).

1.7 DIAPOSITIVES SESSIÓ 01: 01 – 05



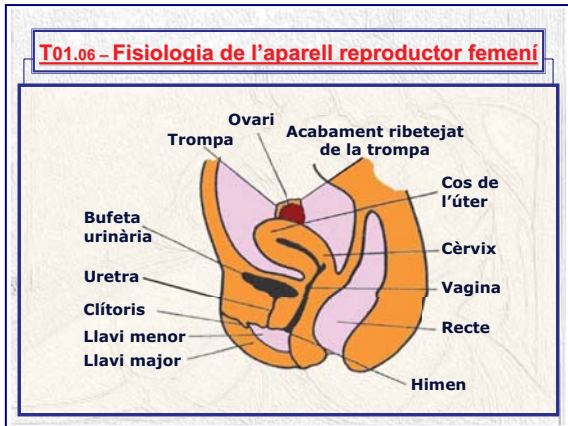
NOTES



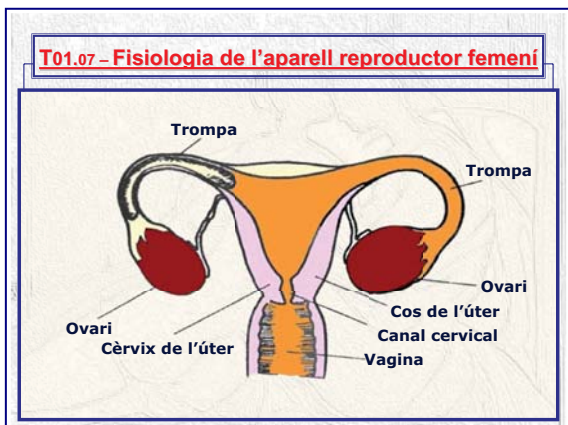
NOTES

1.8 DIAPOSITIVES COMPLEMENTÀRIES: 06 – 08

ANATOMIA I FISIOLOGIA: Transparències de l'aparell genital femení, de front i perfil.
CLAUDICACIÓ HORMONAL: Transparència que exposa com l'hipotàlam i la hipòfisi estimulen la producció d'hormones, mentre que els ovaris la frenen fins aconseguir la total inhibició ovàrica.



NOTES



NOTES

T01.08 – Claudicació hormonal

Les hormones de la hipòfisi estimulen la producció d'hormones sexuals femenines en l'ovari i la maduració d'un fol·licle fins a la ovulació.

Les hormones dels ovaris regeixen el cicle menstrual i **frenen** la producció d'hormones en la hipòfisi (regulació recíproca).

Hipotàlem:

↑ Factor alliberador de les gonadotropines (GnRh)

↓

Hipòfisi:

↑ Gonadotropines

↑ FSH ↔ LH

↓

Ovaris:

↓ Estrògens

↓ Progesterona

↓ Inhibició ovàrica

NOTES