

La menopausa: una fase naturale nella vita di ogni donna

La menopausa viene associata spesso ai sintomi ed ai disagi che ne conseguono.

La cessazione delle mestruazioni e dell'attività ovarica rappresenta, una fase di grande trasformazione, che la donna vive generalmente come una condizione di disordine fisico, psicologico ed emotivo.

E momento di ricerca di un nuovo equilibrio con l'accettazione di una diversa immagine di sé.

Comprendere i cambiamenti e le motivazioni di questa fase della vita, permette alla donna di vivere con maggior consapevolezza questo importante periodo.

Imparare ad ascoltare e ad ascoltarsi per riuscire a soddisfare le proprie esigenze, anche le più profonde, rappresenta la via maestra per la salute.

Perché questo spazio?

- Perché non c'era
- Per aiutare a vivere questo momento
- Per promuovere la cultura della salute delle donne
- Per rispondere ai bisogni informativi delle donne
- Per fare scelte e assumere comportamenti favorevoli alla salute e alla qualità di vita in menopausa

A CHI E' RIVOLTO?

- DONNE IN MENOPAUSA (assenza di ciclo mestruale da almeno un anno)
- DONNE FINO AI 64 ANNI COMPIUTI

Cosa facciamo?

1. **Incontri di gruppo** mirati a favorire momenti di aggregazione e acquisizione di competenze per migliorare la qualità di vita:
 - informazioni sulla fisiologia
 - consigli sulla gestione dei sintomi
 - alimentazione e attività fisica
 - conoscenza dello stato di salute del pavimento pelvico
 - e consigli per gestire eventuale incontinenza urinaria.
2. Visita ginecologica e valutazione eventuale terapia sostitutiva
3. Prevenzione: screening prevenzione serena
4. Valutazione e riabilitazione del pavimento pelvico
5. **.....cerchiamo insieme la risposta alle tue domande!**

Chi siamo:

Sorrentino Teresa - ostetrica

Fobelli Stefania - ostetrica

Castelli Eleonora - ginecologa

Bovolenta Emanuela - Ass. Sociale

Vittoni Laura - psicologa

Al servizio delle donne:

**il Consultorio
è un centro
multiprofessionale
orientato alla prevenzione,
alla promozione
della salute,
alla salvaguardia
del benessere psicofisico
della donna,
della famiglia e
della coppia
nelle varie fasi della vita.**

Servizio gratuito

**Non occorre impegnativa
medica**

E' necessaria la prenotazione

*“ I quaranta, sono l'anzianità
dei giovani,
i cinquanta, sono la gioventù
degli anziani”*



A.S.L. V.C.O.

Azienda Sanitaria Locale
del Verbano Cusio Ossola

SOSD
Attività Consultoriale

**..per stare bene in
menopausa**



Consultorio Omegna

Via Mazzini, 96
ORARIO DI APERTURA:
dal lunedì al venerdì
8.30/12.30 - 14.00/16.00

tel. 0323/868.912
(risposta telefonica)
8.30/9.30 - 15.00/16.00