

## La menopausa:

### una fase naturale nella vita di ogni donna

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

La cessazione delle mestruazioni e dell'attività ovarica rappresenta, infatti, una fase di grande trasformazione, che la donna vive generalmente come una condizione di disordine fisico, psicologico ed emotivo e durante la quale deve trovare un nuovo equilibrio e accettare la nuova 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 autocompetenze 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:

**Bionda Elena - Ostetrica**

**Pontiroli Mariagrazia - Ostetrica**

**Ferzetti Eliana - 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”*

*Victor Hugo*



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

*Azienda Sanitaria Locale  
del Verbano Cusio Ossola*

**..per stare bene in  
menopausa**



**Consultorio Domodossola**

Via Scapaccino, 47  
**ORARIO DI APERTURA:**  
da lunedì a venerdì  
08.30/12.30 – 14.00/16.00

tel. 0324/491.627