

Załącznik Nr 5  
do Uchwały XXIV/224/17  
Rady Miejskiej w Kamieńsku  
z dnia 15 lutego 2017 r.

**PROGRAM W ZAKRESIE PROFILAKTYKI NIETRZYMANIA  
MOCZU U KOBIET W OKRESIE KLIMAKTERIUM W 2017 R.**

**Cel programu:**

Skuteczna identyfikacja kobiet z problemem nietrzymania moczu dla pojęcia działań w kierunku ich leczenia. Uświadomienie kobietom wagi problemu. Uzmysłowanie uczestnikom programu umiejscowienia mięśni dna miednicy oraz wyjaśnienie jak one pracują. Nauka prawidłowego napinania mięśni dna macicy w różnych pozycjach oraz sytuacjach. Wykorzystywanie w życiu codziennym prawidłowego napięcia dna miednicy.

**Zakres programu:**

Kobiety w okresie menopauzy w wieku 45-65 lat mieszkające w gminie Kamieńsk około 40-50 kobiet.

**Przewidywany koszt:** około 15.000,00zł

**Czas trwania programu - do 31 grudnia 2017 r.**

PRZEWODNICZĄCY  
RADY MIEJSKIEJ  
w Kamieńsku  
*Jarosław Kozik*