

Załącznik Nr 3
do Uchwały Nr XXXVI/333/18
Rady Miejskiej w Kamieńsku
z dnia 24 stycznia 2018 r.

**PROGRAM W ZAKRESIE PROFILAKTYKI NIETRZYMANIA
MOCZU U KOBIET W OKRESIE KLIMAKTERIUM W 2018 R.**

Cel programu:

Skuteczna identyfikacja kobiet z problemem nietrzymania moczu dla podjęcia 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. Sprawdzenie prawidłowości wykonywanych ćwiczeń wyuczonych w 2017 r. Przypomnienie nawyków toaletowych u kobiet, które przeszły cykl spotkań w roku 2017.

Zakres programu:

Kobiety w okresie menopauzy w wieku 40-70 lat mieszkające w gminie Kamieńsk około 30-40 kobiet.

Przewidywany koszt: około 25.000,00zł

Czas trwania programu - do 31 grudnia 2018 r.

PRZEWODNICZĄCY
RADY MIEJSKIEJ
w Kamieńsku
Jarostaw Kozik