

**Załącznik Nr 3
do Uchwały Nr V/37/19
Rady Miejskiej w Kamińsku
z dnia 28 stycznia 2019 r.**

**PROGRAM W ZAKRESIE PROFILAKTYKI NIETRZYMANIA
MOCZU U KOBIET W OKRESIE KLIMAKTERIUM I PO POŁOGU
W 2019 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 2018 r. Przypomnienie nawyków toaletowych u kobiet, które przeszły cykl spotkań w 2018 roku.

Zakres programu :

Kobiety w okresie menopauzy w wieku 40-70 lat i kobiety po połogu mieszkające w gminie Kamińsk około 30-40 kobiet.

Przewidywany koszt : około 22.800,00zł

Czas trwania programu - do 31 grudnia 2019 r.

PRZEWODNICZĄCY
RADY MIEJSKIEJ
w Kamińsku
Jarosław Kozik
Jarosław Kozik