

ANEXOS

ANEXO 1: Póster

PROGRAMA DE AUTOCUIDADOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LAS MUJERES PREMENOPÁUSICAS



https://www.google.es/search?q=climaterio&source=inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwldUG8otnTAhVlBxQKHUM3DWWwQ_AUIBgg&biw=664&bih=367#tbm=isch&q=menopausie+di+bujos&imgrc=ZW hDMFmOGxNI_M:

¿ES NORMAL LO QUE ME PASA?

5, 12 Y 19 JUNIO 2017

17:00 – 18:30

Centro de Salud San Pablo

salud
servicio aragonés
de salud

ANEXO 2: Díptico Divulgativo

<div data-bbox="295 309 746 616"><p>PROGRAMA DE AUTOCUIDADOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA EN LAS MUJERES PREMENOPÁUSICAS</p></div> <div data-bbox="311 667 746 974"></div> <div data-bbox="590 985 790 1086"></div>	<div data-bbox="893 347 1284 515"><p>Centro de Salud de San Pablo C/ Aguadores, 7.</p></div> <div data-bbox="893 571 1284 750"><p>5, 12 y 19 de Junio en el aula de docencia del centro. 17:00 – 18:30</p></div> <div data-bbox="893 806 1284 1019"><p>Dirigido a mujeres entre 45 y 50 años que están experimentando los primeros síntomas de la menopausia.</p></div>
<p>El climaterio es una etapa en la vida de las mujeres que se inicia alrededor de los 45 o 50 años, y la mayoría desconoce la clínica, pero lo que es más importante, desconoce las distintas opciones que existen para hacer frente a tal sintomatología.</p> <p>Se va a impartir un programa de educación sobre los autocuidados básicos que debería llevar en esta nueva etapa de su vida.</p> <p>Este programa lo llevarán a cabo los profesionales de este centro, dirigido por el equipo de enfermería.</p> <p>Para inscribirse llame al número del centro: 976 46 91 06 y pregunte por el equipo de enfermería coordinador del programa.</p>	<div data-bbox="1189 1164 1316 1198">1ª SESIÓN</div> <div data-bbox="837 1198 1316 1411"><p>¿Qué es el climaterio? ¿Cuáles son los síntomas? ¿Hay tratamiento?</p><p>Ejercicios guiados por fisioterapeuta para manejar la osteoporosis</p></div> <div data-bbox="837 1422 965 1456">2ª SESIÓN</div> <div data-bbox="837 1456 1316 1691"><p><i>"Me noto triste y no sé que hacer"</i> <i>"No entiendo lo que me pasa y me afecta a la hora de relacionarme"</i> <i>"Me entra ansiedad al pensar en esto"</i></p><p>Ejercicios de relajación por experto en yoga</p></div> <div data-bbox="1189 1702 1316 1736">3ª SESIÓN</div> <div data-bbox="837 1736 1316 1948"><p>¿Te asusta el cáncer de mama? Consejos para prevenirlo y detectarlo a tiempo. ¿Han cambiado tus hábitos sexuales? Resolveremos todas tus dudas y hablaremos de cómo evitarlo.</p></div>

ANEXO 3: Carta descriptiva 1ª sesión del programa

PRIMERA SESIÓN	
OBJETIVOS: <ul style="list-style-type: none">- Identificar los conocimientos previos que tienen las mujeres premenopáusicas sobre la etapa climatérica- Educar sobre los cuidados necesarios para manejar adecuadamente las diversas complicaciones	
ACTIVIDADES DE ENFERMERÍA	TIEMPO: 1h
Presentarse el enfermero, dar gracias por la asistencia y explicar brevemente los objetivos del programa	5'
Realización del test de evaluación inicial	15'
Exposición sobre qué es el climaterio, su sintomatología típica, además de las terapias u opciones existentes para controlar las posibles consecuencias derivadas. Es realizada con apoyo de presentación Power Point	30'
Resolución de dudas y cuestiones	10'
ACTIVIDADES DE FISIOTERAPIA	TIEMPO: 30'
Retirar sillas y mesas, y colocación de colchonetas para la próxima actividad	2'
Presentarse y explicar en qué consiste su actividad	3'
Realización de ejercicios mediante explicación guiada y resolviendo dudas simultáneamente	20'
Dar las gracias por la asistencia, recordar fecha y hora de la próxima sesión	3'
Recoger colchonetas y reorganizar la sala	2'

ANEXO 4: Vídeo del Hospital General de Valencia sobre la autoexploración de mama

<https://www.youtube.com/watch?v=qvOnTMBhYUU>

ANEXO 5: Presupuesto para los recursos materiales y humanos

RECURSOS MATERIALES		
Instalaciones	Aula de docencia	Cedida por el centro
	Sillas y mesas	Cedida por el centro
Fungibles	Bolígrafos (50 unidades)	15€
	Folios (500 unidades)	5€
	Colchonetas (20 unidades)	300€ (15€/u)
Audiovisual	Cañón de proyección	Cedido por el centro
	Ordenador portátil	Cedido por el centro
	Equipo de música	Cedido por el experto en yoga
Total = 320€		

RECURSOS HUMANOS	
Enfermero	175€ (50€/h)
Fisioterapeuta	25€ (50€/h)
Experto en yoga	20€ (40€/h)
Total = 220€	

El presupuesto total es de 540€

ANEXO 6: Test de evaluación en la primera y última sesión

Este test es voluntario y anónimo. Conteste con la mayor sinceridad posible.

1. ¿Qué es el climaterio?
2. ¿A qué edad suele iniciarse la menopausia?
3. ¿La menopausia puede ser tratada farmacológicamente?
4. Enuncia 5 síntomas físicos de esta etapa.
5. Si padece alguno de los síntomas nombrados con anterioridad, ¿cree que tienen solución?
6. ¿Hay consecuencias sociales a raíz de la menopausia?
7. ¿Qué hay que hacer para identificar anormalidades en el pecho?

ANEXO 7: Cuestionario de opinión en la última sesión

Este cuestionario es voluntario y anónimo. Por favor, rodee la respuesta que sea más acorde con su opinión.

1. ¿Le han sido útiles estas sesiones?
 - Sí
 - No
2. ¿Conocía todos los contenidos tratados en ellas?
 - Sí
 - No
3. Si ha respondido en la anterior pregunta "No", indique qué no conocía con anterioridad a estas sesiones:

4. Si se realizase otro programa con más sesiones sobre este tema, ¿le gustaría participar de nuevo?
 - Si
 - No
5. ¿Considera que han quedado resueltas todas sus dudas?
 - Sí
 - No
 - Me hubiese gustado tener más tiempo para la resolución de dudas

6. Las actividades prácticas (ejercicios con el fisioterapeuta, sesión de relajación de yoga...), ¿le han parecido de utilidad?

- Sí
- No
- Les hubiese dedicado más tiempo
- Les hubiese dedicado menos tiempo

7. Deje cualquier sugerencia o comentario acerca de las sesiones:

--