

Adiós regla, bienvenida menopausia



Klimaterioan ager daitezkeen sintomekin zerikusia duen guztia eta sintoma horiei nola heldu irakatsiko da.

Eka. 20 2025

Kod. 004-25

Mod.:

Aurrez aurrekoa

Edizioa

2025

Jarduera mota

Uda Ikastaroa

Data

Eka. 20 2025

Kokalekua

Miramar Jauregia

Hizkuntzak

Gaztelera

Balio akademikoa

10 ordu

Antolakuntza Batzordea

Azalpena

Uda Ikastaro hau emakumeei zuzenduta dago, klimateriora iristean gorputzean ematen diren aldaketen berri emateko.

Ikastaroan, etapa menopausikoan emakumeari eragin diezaiokeen eta ager daitezkeen sintomatologia aztertuko da. Menopausiarekin lotutako sintomatologiaren azalpen teorikoak emango dira, eta era berean, atal praktiko bat egongo da, non tailerren bidez hainbat gai landuko diren: sindrome genitourinarioa, gernu-inkontinentzia, osteoporosiaren prebentzioa, osagai anitzeko ariketa fisikoaren garrantzia, eta baita etapa honetako antsietatea kontrolatzeko erlaxazio teknikak ere.

Halaber, ikasitakoa ezagutzeko eta helburuak lortzeko, Kahoot!-en ariketa bat egitea proposatzen da. Gainera, zalantzak argitzeko tartea egongo da.

Helburuak

Adin ugalkorretik klimateriora pasatzean emakumearengan ager daitezkeen aldaketen berri ematea.

Etapla honetan osasunaren sustapena eta prebentzioa azaltzea: dieta, ariketa fisikoa, zoru pelbikoaren indartzea, gernu-infekzioak prebenitzea, erlaxazio teknikak erabiltzea, etab.

Lankidetzla



Programa

2025-06-20

09:00 - 09:15	Registro
09:15 - 09:30	Jardueraren zuzendaritzaren aurkezpena Arantza Ahedo Vaquero Osi Araba - Enfermera Patricia Gaceo Melgosa Osi Araba - Enfermera Lydia Vallés Rodríguez Osi Araba - Enfermera Especialista en Familiar y Comunitaria Joseba Koldo Iruzubieta De la Concepción
09:30 - 10:00	“El silencio de las hormonas” Climaterio: definición, causas y sintomatología de la menopausia Patricia Gaceo Melgosa Osi Araba - Enfermera Arantza Ahedo Vaquero Osi Araba - Enfermera Lydia Vallés Rodríguez Osi Araba - Enfermera Especialista en Familiar y Comunitaria
10:00 - 11:00	“ Taller 1: “El cuidado íntimo no es un lujo, es una declaración de amor propio” y “No dejes que la orina cale en tu vida” “ Hidratación, PH, limpieza, incontinencia urinaria - ejercicios de Kegel Arantza Ahedo Vaquero Osi Araba - Enfermera Lydia Vallés Rodríguez Osi Araba - Enfermera Especialista en Familiar y Comunitaria Patricia Gaceo Melgosa Osi Araba - Enfermera
11:00 - 11:30	Atsedena
11:30 - 12:30	“Taller 2 : “Cuidarme para no romperme”“ Dieta mediterránea, osteoporosis, ejercicio físico Arantza Ahedo Vaquero Osi Araba - Enfermera Lydia Vallés Rodríguez Osi Araba - Enfermera Especialista en Familiar y Comunitaria Patricia Gaceo Melgosa Osi Araba - Enfermera
12:30 - 13:30	“Taller 3: “Vence al estrés, irelajándote!”“ Sesión de relajación Joseba Koldo Iruzubieta De la Concepción Arantza Ahedo Vaquero Osi Araba - Enfermera
13:30 - 14:15	“Cuestionario interactivo, dudas y conclusiones “ Lydia Vallés Rodríguez Osi Araba - Enfermera Especialista en Familiar y Comunitaria Arantza Ahedo Vaquero Osi Araba - Enfermera Joseba Koldo Iruzubieta De la Concepción Patricia Gaceo Melgosa Osi Araba - Enfermera

Zuzendaritza



Arantza Ahedo Vaquero

OSI-ARABA

CURSOS 2017 EDUCACION PARA LA SALUD GRUPAL SOBRE ESTILOS DE VIDA, POR LA COMISION DE FORMACION CONTINUADA-SISTEMA NACIONAL DE SALUD. 2015 PROGRAMA FORMATIVO REFERENTES EN SALUD COMUNITARIA. BASES PARA LA PLANIFICACIÓN DE UNA INTERVENCIÓN COMUNITARIA, POR O.C FORMACIÓN CONTINUADA. 2008 EXPERTO PROFESIONAL: ENFERMERIA LEGALY FORENSE, UNED. EXPERIENCIA 1986-2014 OSAKIDETZA 2014-2019 C.S.OLAGUIBEL. JORNADAS Y CONGRESOS 2017-X JORNADA ENFERMERÍA PAÍS VASCO 2011-XXXIII CONGRESO NACIONAL ENFERMERÍA UROLOGICA. ACTIVIDAD INVESTIGADORA 2017 COMUNICACIÓN- REALIZACIÓN DE UN TALLER PRESENCIAL SOBRE EL FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO PARA PREVENIR, ASISTIR Y PALIAR INCONTINENCIA URINARIA Y EL USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA SU DIFUSIÓN. 2011 PREMIO A LA MEJOR COMUNICACIÓN ORAL- CUIDADOS ENFERMEROS AL ALTA TRAS PROSTATECTOMÍA RADICAL ROBÓTICA MEDIANTE HOJA DE RECOMENDACIONES AL ALTA Y UTILIZACION DE TECNOLOGIAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN. PUBLICACIÓN EN LA REVISTA ENFURO.



Lydia Vallés Rodríguez

Irakasleak



Arantza Ahedo Vaquero

OSI-ARABA

CURSOS 2017 EDUCACION PARA LA SALUD GRUPAL SOBRE ESTILOS DE VIDA, POR LA COMISION DE FORMACION CONTINUADA-SISTEMA NACIONAL DE SALUD. 2015 PROGRAMA FORMATIVO REFERENTES EN SALUD COMUNITARIA. BASES PARA LA PLANIFICACIÓN DE UNA INTERVENCIÓN COMUNITARIA, POR O.C FORMACIÓN CONTINUADA. 2008 EXPERTO PROFESIONAL: ENFERMERIA LEGALY FORENSE, UNED. EXPERIENCIA 1986-2014 OSAKIDETZA 2014-2019 C.S.OLAGUIBEL. JORNADAS Y CONGRESOS 2017-X JORNADA ENFERMERÍA PAÍS VASCO 2011-XXXIII CONGRESO NACIONAL ENFERMERÍA UROLOGICA. ACTIVIDAD INVESTIGADORA 2017 COMUNICACIÓN- REALIZACIÓN DE UN TALLER PRESENCIAL SOBRE EL FORTALECIMIENTO DEL SUELO PÉLVICO PARA PREVENIR, ASISTIR Y PALIAR INCONTINENCIA URINARIA Y EL USO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS PARA SU DIFUSIÓN. 2011 PREMIO A LA MEJOR COMUNICACIÓN ORAL- CUIDADOS ENFERMEROS AL ALTA TRAS PROSTATECTOMÍA RADICAL ROBÓTICA MEDIANTE HOJA DE RECOMENDACIONES AL ALTA Y UTILIZACION DE TECNOLOGIAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN. PUBLICACIÓN EN LA REVISTA ENFURO.



Patricia Gaceo Melgosa



Joseba Koldo Iruzubieta De la Concepción



Lydia Vallés Rodríguez

Matrikula prezioak

AURREZ AURRE	2025-06-20 ARTE
Orokorra	48,00 EUR
Matrikula murriztua orokorra	41,00 EUR
Matrikula exentzioa	34,00 EUR
Gazte tarifa	25,00 EUR
Ikastaroak guztiontzat	41,00 EUR
Donostia Kultura	41,00 EUR
Osasuna, pertsonetikiko konpromisoa	12,00 EUR
ASPEGIko bazkideak	41,00 EUR

Kokalekua

Miramar Jauregia

Mirakontxa pasealekua 48, 20007 Donostia

Gipuzkoa