



בריאות האישה במעגלי החיים

מודול רביעי – לעבר הקיסרות – גיל המעבר

מרצות: ענת צחר ומרים רייך

מטרות המודול: העמקת ההבנה ויכולת האבחנה בתחום טרום גיל המעבר ומנופאוזת ומתן כלים מעשיים לליווי מדויק של נשים בתהליך זה בדיקור וכלים נוספים כגון צמחים, תזונה ועוד.

משך המודול: 8 מפגשים און ליין / פרונטאליים (36 שעות) + 2.5 שעות מוקלטות לצפייה עצמאית.

הסילבוס :

הרחבה	נושא המפגש	
• הדעיכה של Tian Gui. • חזרה על המחזור ההורמונאלי החודשי ונקודות משמעותיות במעגלי החיים. • התשאול של אישה בגיל המעבר / טרום גיל המעבר. • הגישה הטיפולית לתופעות גיל המעבר.	הגישה הטיפולית לגיל המעבר	מפגש 1 <u>שיעור פרונטאלי</u>
• הכרת אבחנות הגג ואסטרטגיות טיפול בדיקור ובצמחים בגיל המעבר.	אבחנות גג לתופעות גיל המעבר	מפגש 2 מפגש 3
• טיפול בתופעות של גלי חום, בעיות שינה, תופעות רגשיות וקוגניטיביות לרבות Brain Fog. • אתגרים בחיי האישה בתהליך גיל המעבר. • ניתוח מקרים.	בעיות שינה גלי חום תופעות רגשיות	מפגש 4 מפגש 5
• הסינדרום המטבולי ותופעות עיכול בגיל המעבר. • תזונה בגיל המעבר.	הסינדרום המטבולי	מפגש 6
• טיפול בתופעות של צניחה, יובש ואטרופיה נרתיקית, UTI חוזר, ירידה בחשק מיני.	רצפת האגן, מין ומיניות	מפגש 7
• ניתוח מקרים – ליווי נשים עם וללא טיפול הורמונאלי חילופי. • סיכום המודול ותוכנית כולה.	סיכום	מפגש 8 <u>שיעור פרונטאלי</u>

סרטונים של שיעורים מוקלטים:

יישלחו מראש ויש לעבור עליהם עד השיעור אשר יצוין בסרטון.

1. טיפול הורמונאלי חילופי (שעה וחצי).
2. תת פעילות של בלוטת התריס בגיל המעבר (שעה).