

# גדולות מהחיים



**קבוצת נשים המתמודדות  
עם תופעות גיל המעבר**

**מאי – יולי 2014**

**כתבה:**

**מעייין הרטמן יובל, עובדת רווחה- מערך דיור "נופרים" א.ד.נ.מ.  
הנחיית הקבוצה: רחלש דה, עו"ס.**

# גיל המעבר



1. תקופה בחיי האישה בה

**נפסק המחזור החודשי**

2. יש ירידה בכמות ה**הורמונים** בגיל זה (הורמונים

עוזרים למשל לאישה לקבל מחזור וללדת),

**יש שינויים בגוף** ולכן

צריך להיות במעקב אצל הרופא

כדי לשמור על הבריאות שלנו.



**בריאות שלנו  
בידיים שלנו!**

3. בגיל המעבר יש המון תופעות לוואי, למשל:

**גלי חום**

(גלי חום זה כאשר פתאום חם לנו, למרות

שבחוץ בכלל לא חם ויכול להיות אפילו קר).





התחושות שאנחנו מרגישות קורות לכל אישה בגיל זה, זה טבעי.



## אפשר ורצוי לדבר

על מה שאנחנו מרגישות וחשות,

כדי שנוכל לעזור אחת לשנייה.



# מה קורה לי בגיל מעבר?

## 1. צניחת שלפוחית השתן



שלפוחית השתן יורדת יותר למטה לאזור הבטן ואז:

- קשה לנו להתאפק ואנו צריכות ללכת הרבה פעמים לשירותים.
- לפעמים יש לנו דלקת בדרכי השתן וכאבים באזור שלפוחית השתן.
- לפעמים יש לנו בריחה של שתן.

### מה עושים?

עושים תרגילים לחיזוק השרירים של דרכי השתן:

- שומרים על היגיינה.
- משתמשים בתחבושת.
- אם יש כאבים, צריך לפנות לרופא.



## 2. עלייה במשקל

השרירים שלנו פחות חזקים והופכים לשומן.

### מה עושים?

עלינו להמשיך לעשות ספורט ולאכול בריא.



## 3. נדודי שינה

בגיל המעבר לפעמים יש נדודי שינה במהלך הלילה וגם קושי להירדם.

### מה עושים?

- שותים כוס מים או תה קמומיל.
- עושים תרגילי נשימה.
- אם מאד סובלים מנדודי שינה, הולכים לרופא.





## 4. שינויים במצב הרוח

- אנחנו מתעצבנות בקלות.
- לפעמים יש לנו התפרצויות כעס.
- לפעמים יש לנו חרדות או דכדוך.

### מה עושים?



- צריך לקבל את זה בחיוב, אלו הם שינויים בהורמונים שלנו בגוף, לאט לאט זה יעבור.
- נמשיך לעשות ספורט, לאכול בריא ולשתות הרבה.
- אם זה לא עובר, כדאי לשתף את העובדת הסוציאלית ואת אם הבית.



## 5. גלי חום

- חם לנו בפנים ובצוואר.
- הפנים שלנו נעשות אדומות ואנחנו מזיעות.

### מה עושים?

- אפשר לשבת מול מאוורר, לקחת מניפה, לשטוף פנים.
- לאכול בריא, לשתות הרבה מים.
- לא לשתות קפה.







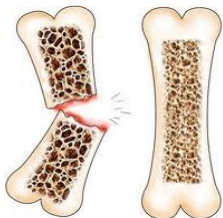
## 6. כאבי ראש

לפעמים אנחנו סובלים מכאבי ראש.

### מה עושים?

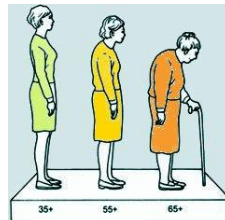


- נחים.
- שותים הרבה מים.
- עושים תרגילי נשימה.
- אם זה לא עובר אפשר לבקש מאיש צוות אקמול או ללכת לרופא.



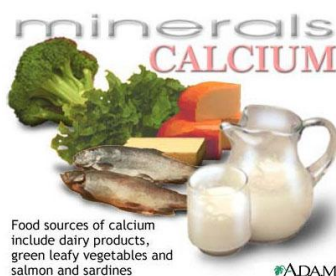
## 7. דלדול העצם

- העצמות שלנו פחות חזקות ועלולות להישבר.
- יכולים להיות לנו כאבים בגב, בידיים, בברכיים, בירכיים.
- הגב שלנו פחות זקוף ונעשה מכופף.



### מה עושים?

- עושים הרבה התעמלות.
- אוכלים מזון עשיר בסידן כמו מוצרי חלב, דגים, ירקות כמו: ברוקולי, כרובית, כרוב, אגוזים, פירות.
- יוצאים קצת לשמש כדי לקבל ויטמין די.
- אם יש כאבים הולכים לרופא.





## דף קשר – חברותיי לקבוצה

יום הולדת	טלפון נייד	טלפון בדירה	כתובת	שם ומשפחה	מס
					.1
					.2
					.3
					.4
					.5
					.6
					.7
					.8
					.9