IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Menopausi nõustamise vastuvõtud ämmaemanda juures

Menopaus on loomulik eluetapp, millega võivad kaasneda muutused nii kehas, enesetundes kui ka igapäevaelus. Kuumahood, unehäired, meeleolumuutused, intiimpiirkonna vaevused või muutused seksuaalelus võivad mõjutada elukvaliteeti, kuid nende leevendamiseks on olemas võimalusi.

Sa ei pea nende muutustega üksi toime tulema!

Menopausi nõustamise vastuvõtul saad rääkida oma muredest ja enesetundest turvalises ning toetavas keskkonnas. Vastuvõttu viib läbi ämmaemand, kes aitab sul paremini mõista menopausiga seotud muutusi ning leida võimalusi oma tervise ja heaolu toetamiseks.

Vastuvõtul käsitleme

- menopausi ja sellega kaasnevaid kehalisi ning emotsionaalseid muutusi
- kuumahoogude, unehäirete ja meeleolumuutustega toimetulekut
- intiimpiirkonna tervist, limaskestade kuivust ja seksuaaltervist
- toitumise, liikumise ja elustiili mõju enesetundele
- luude, südame-veresoonkonna ja üldise tervise hoidmist menopausi ajal
- võimalikke ravivõimalusi ning vajadusel edasiste uuringute või eriarsti konsultatsiooni vajadust

Sinu küsimused on olulised ja sinu heaolu väärib tähelepanu.

Ämmaemanda nõustamisel saad teadmisi, tuge ja praktilisi soovitusi, et läbida menopausi eluperiood teadlikumalt ning tunda end oma kehas hästi.