



Comissió de/d'		
Núm. d'acta: 03/19	Hora d'inici: 00.00 h	Data: 05/06/2019

Assistents:			
Coordinador:	<input checked="" type="checkbox"/> Sandra Sancho		
Membres:	<input checked="" type="checkbox"/> Anna Abelló	<input checked="" type="checkbox"/> Laia Blanco	<input type="checkbox"/>
	<input checked="" type="checkbox"/> Eva Hernando	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Convidat/s:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ordre del dia
1. Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta anterior. 2. Resums infografies. 3. Consentiment traducció infografies.

1. Lectura i aprovació, si s'escau, de l'acta anterior
Queda aprovada l'acta anterior.

2. Infografies
1. Des de JG i el Departament de Comunicació us volen proposar que feu uns petits resums de cada infografia, per fer una publicació de cadascuna d'elles de forma setmanal per xarxes socials, sempre i quan us sembli bé. 2. Hem rebut una petició col·legial que ens demanava les infografies en castellà, perquè molts dels seus usuaris són estrangers. És per aquest motiu que us demanem la vostra opinió i consentiment per poder fer la traducció i publicació de les infografies al castellà i a l'anglès.

Tasques a realitzar	Responsable	Data realització
Resum de les infografies que es van realitzar: <u>Hàbits saludables</u> Volem compartir amb tu alguns consells bàsics de salut que t'ajudaran a mantenir en bon estat la funció del teu sol pelvià i a prevenir problemes freqüents entre la població com ara les infeccions d'orina, la incontinència urinària o el descens de les vísceres pelvianes. Són hàbits fàcils d'adquirir quan comprens la importància que poden tenir. <u>Incontinència anal</u> La incontinència anal inclou els escapaments de femtes sòlides, líquides i/o de gasos. És molt més freqüent del que t'imagines. Són molts els motius pels quals les persones poden patir, en diferents graus de severitat i en totes les franges d'edat, aquesta disfunció. La incontinència anal implica una severa davallada de l'autoestima i de la qualitat de vida. Tinguis l'edat que tinguis, és molt important que segueixis aquests consells i t'adrecis als professionals experts que t'ajudaran a tractar-la.	Laia	5-6-19



Embaràs saludable

L'embaràs implica un procés de canvi en el cos de la dona. Els teixits estan impregnats d'hormones que propicien la gestació i l'elasticitat necessària per poder acollir el bebè que creix dins el ventre. Tots els canvis que experimenta el cos de la dona impliquen cert estat de vulnerabilitat davant determinats esforços i algunes incomoditats que val la pena conèixer. D'aquesta manera podràs consultar els experts per prevenir o tractar de forma precoç qualsevol disfunció i poder gaudir d'un embaràs saludable.

Postpart saludable

La nostra societat té molt integrada la cura que mereix la dona durant el procés d'embaràs, però encara no es té prou present la importància de la seva recuperació en el postpart. Després de l'embaràs, hagi nascut el nadó per cesària o per part vaginal, cal cuidar-se per tractar i/o prevenir problemes com ara la incontinència o els prolapses a curt i llarg termini.

Restrenyiment

La Comissió de Sòl Pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya creu que és molt important que prenguem consciència de la importància d'evitar el restrenyiment. És una de les disfuncions més freqüents del sòl pelvià i pot arribar a afectar molt la nostra qualitat de vida. Sovint, les causes principals del restrenyiment són malentesos i mals hàbits de vida. Evitant el restrenyiment no només tindràs un dia a dia més agradable, també previndràs problemes de sòl pelvià que poden aparèixer a llarg termini.

Postcirurgia prostàtica

Quan els homes han hagut de ser intervinguts de la pròstata, ja sigui per una adenectomia o per una prostatectomia, poden aparèixer símptomes molt molestos com ara la incontinència d'orina. És important que sàpiguen que es pot tractar amb Fisioteràpia i que l'adquisició d'hàbits saludables és necessària per mantenir un bon estat de salut, prevenint complicacions que podrien afectar severament la seva qualitat de vida. La incontinència masculina i la disfunció erèctil també mereix atenció i tractament.

Incontinència urinària

La Comissió de Sòl Pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya creu que és molt important que prenguem consciència de la importància d'adquirir hàbits correctes quan s'ha manifestat una incontinència, a més de rebre el tractament per part de fisioterapeutes experts. Aquí tens alguns d'aquests hàbits que et poden ajudar molt a millorar sensiblement els escapaments d'orina.



Salut sexual masculina

Et presentem alguns consells que cal tenir en compte envers la salut sexual masculina. A la nostra societat, malauradament, la sexualitat és encara un tema tabú, inclús per part de molts sanitaris, i no s'acostuma a informar els pacients respecte d'aquesta temàtica. Aquí tens alguns consells bàsics i importants per poder gaudir d'una sexualitat saludable.

Conviure amb el Dolor Pelvià Crònic

El Dolor Pelvià Crònic és un quadre clínic complex que afecta molt les persones que el pateixen així com als seus familiars. A banda del tractament multidisciplinari que cal rebre per atendre convenientment aquest problema, cal adquirir una sèrie d'hàbits saludables que ajudaran molt a millorar la situació i accelerar el procés de curació.

Enuresi nocturna

Quan un infant mulla el llit mentre dorm, és molt freqüent que els pares i mares s'amoïnin i, fins i tot, perdin la paciència. Per tal d'atendre convenientment aquesta situació que sovint fa patir l'infant i tota la família, cal tenir en compte aquests consells bàsics, a més d'adreçar-se als professionals experts.

Exercici físic després del part

El postpart és una etapa en la vida de la dona en què aquesta s'enfronta a diversos reptes alhora. Els sanitaris podem oferir consells i eines perquè la tasca d'atendre el nadó, reubicar-se en els nous rols familiars i recuperar-se dels canvis fisiològics que ha patit el seu cos per gestar i parir un bebè sigui més fàcil. La recuperació implica reprendre l'activitat física, però no de qualsevol manera, doncs el cos encara és vulnerable als esforços excessius. Aquí tens una sèrie de consells a seguir per reiniciar l'activitat física de forma saludable.

Abdomen i sòl pelvià

És important tenir en compte l'íntima relació que hi ha entre la correcta cura de la musculatura abdominal i el bon estat del sòl pelvià. Tots dos formen un sistema muscular que ens ajuda a estabilitzar el tronc i les vísceres. Un entrenament adequat d'abdomen ens ajudarà a mantenir en millor estat, també, els músculs del sòl pelvià.

Salut sexual femenina

Tot i que la sexualitat és quelcom molt present en les converses, acudits i mitjans de comunicació... en la nostra societat, la major part de les dones no ha rebut una educació sexual amb informació de qualitat que els hi permeti sentir-se segures en el seu autoconeixement i



<p>en com se suposa que és la vivència d'una sexualitat plena i saludable. Comencem a trencar tabús i tinguem ben en compte aquests consells que ha preparat la Comissió de Sòl Pelvià del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya.</p> <p><u>Sòl pelvià i menopausa</u> La menopausa indica l'inici d'una etapa en què la dona ja no està en edat reproductiva. S'atura la capacitat d'engendrar fills, però actualment això no hauria d'interferir en la seva vida social, sexual, intel·lectual, laboral... És cert que els canvis hormonals que implica la menopausa poden afectar severament la qualitat dels teixits del sòl pelvià i provocar símptomes molt molestos com ara la sequedat vaginal, el prurit, les incontinències, els prolapses d'òrgans pelvians... però si tenim en compte alguns consells saludables i ens dirigim a fisioterapeutes experts, podem millorar significativament, o fins i tot resoldre, molts d'aquests símptomes incòmodes per arribar a la senectut amb un sol pelvià ben funcional.</p>		
--	--	--

3. Consentiment traducció infografies		
Tasques a realitzar	Responsable	Data realització
Comunicació de l'acceptació de la traducció de les infografies al castellà i a l'anglès.	Sandra	5-6-19

4.		
Tasques a realitzar	Responsable	Data realització
Preguntar a la Roser Alfonso què ha considerat la Junta del Col·legi de Fisioterapeutes de les propostes que es varen fer a la reunió d'intercomissions sobre diversos tallers de sòl pelvià.	Sandra	

Sandra Sancho
Coordinadora: