**דף המלצות לפיזיותרפיסטים המגיעים לביקור בית - בנוגע לבעיות רצפת אגן**

 **שאלות כלליות על תפקוד מערכת רצפת האגן-**

1. **שם, גיל, מצב משפחתי, עיסוק**

**מחלות רקע (טראומות לרצפת האגן)**

**תרופות**

**בריאות כללית**

1. **האם יש קושי בשליטה על הסוגרים (דליפות שתן, גזים או צואה)**
2. **ממתי זה התחיל?**
3. **האם הולכ/ת הרבה פעמים לשירותים? (יום/לילה, סימן לתכיפות)**
4. **האם יכולה להתאפק**
5. **האם סובלת עצירות, טחורים**
6. **כאבים? מיקום, מתי, סוג.**
7. **איך זה משפיע על היום יום שלך? (ICF, דירוג פגיעה באיכות החיים 1-10)**
8. **טיפולים בעבר? עזר? וכמות דליפה**

**המלצות שאפשר לתת:**

**הפחתה בעישון**

 **תזונה נכונה- הורדת משקאות ומאכלים: קפאין, תה, אלכוהול, ממתיקים מלאכותיים, מאכלים חריפים, מאכלים חמוצים- פירות, מיצים, עגבניות, שוקולד, תותים, חומץ, משקאות מוגזים, סיבים תזונתיים.- פחות מומלץ להיכנס לזה!**

 **הרפיה, ולימוד נשימה סרעפתית.**

**שינוי בעומסים-פעילות גופנית, ירידה במשקל, עבודה נכונה עם הגוף.**

**הרגלי התרוקנות נכונה**

**תרגול רצפת אגן**

**הדגשים על יציבה והליכה**

**פעילות גופנית**

**התאמת הסביבה( גובה מיטה, נגישות לשירותים- כסא גלגלים, סיר, מרחק לשירותים, אביזרי עזר, תאורת לילה, הגבהת שירותים, ביגוד קל ונוח-וולקרו מכנסיים, התאמת פדים...)**

**מגישות:**

**רים פלאח**

**מיכל שהם**

**יערה כרם**