

Cicles de conferències de salut 2025



a càrrec de professionals de l'Hospital de Mataró

Incontinència fecal i restrenyiment

Podeu assistir a tots els tallers o a dies concrets



Incontinència fecal (IF)

19 del març. Sessió de pacients expertes en incontinència. Associació ASIA.

2 d'abril. Preguntes i respostes. Lluís Hidalgo, especialista en cirurgia general i aparell digestiu.

16 d'abril. Hàbits d'higiene per prevenir la IF i tractaments conservadors. Alba Raventós, infermera i psicòloga.

7 de maig. Fortalesa i control pelvià: exercicis per a un sòl pelvià saludable. Estefania Casas, fisioterapeuta.

4 de juny. Taller de suport emocional per a pacients amb IF. Alba Raventós, infermera i psicòloga, i Lluís Mundet, infermer i psicòleg.

3 de setembre. Gestió de l'estrès amb mindfulness.

Restrenyiment

1 d'octubre. Preguntes i respostes. Silvia Carrión, digestòloga.

5 de novembre. Taller pràctic de dieta per prevenir el restrenyiment. Alba Raventós, infermera i psicòloga.

3 de desembre. Medicació i tractaments per al restrenyiment. Lluís Mundet, infermer i psicòleg.



De 10.30 a 12.30 h.



Dirigides a:

- Persones amb patologies digestives.
- Dones postpart.
- Dones postmenopàusiques.
- Persones que han estat sotmeses a cirurgies anals.
- Ciutadania en general.



Entrada gratuïta,
cal inscripció a:

matarocuida@csgm.cat



**CONSORCI SANITARI
DEL MARESME**



**Espai Mataró
Cuida**