

MENOS-PAUSA

MÉS SEXUALITAT

Programa d'Educació per la Salut

Treball de final de grau

Maria Company Ribas; mcompany@edu.tecnocampus.cat

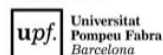
Grau en infermeria

Curs acadèmic 2022 - 2023

Directora del projecte: Eva Diago



Centre adscrit a:



Índex

1. Resum	5
2. Abstract	6
3. Introducció i justificació	7
4. Diagnòstic comunitari	10
4.1. Perfil epidemiològic	10
4.2. Perfil comunitari	11
5. Objectius del projecte	14
5.1. Generals	14
5.2. Intermedis	14
5.3. Específics	14
6. Planificació del programa	15
6.1. Determinació d'activitats i elecció de la metodologia d'intervenció	15
6.2. Disseny d'activitats:	16
7. Model d'aprenentatge	28
8. Cronograma del Treball de final de Grau	29
9. Cronograma del projecte	30
10. Pressupost del programa	31
11. Avaluació del programa	34
11.1. Avaluació d'impacte i de resultats:	34
11.2. Avaluació de procés:	34

11.3.	Avaluació de l'estructura:	_____	34
12.	Recomanacions de praxis futures	_____	36
13.	Implicacions potencials	_____	37
14.	Bibliografia	_____	38
15.	Annexes	_____	43

1. Resum

Introducció: la menopausa es defineix com l'aturada permanent de la menstruació després de dotze mesos consecutius d'amenorrea i sense causes d'origen patològic. Aquesta afecta més d'un 25% de la població catalana, aquesta és un punt d'inflexió per a moltes dones a causa del cessament de l'etapa reproductiva, però no el de la seva sexualitat.

Justificació: aquest programa d'educació per la salut es desenvolupa com a resposta a l'elevat percentatge de disfunció sexual que hi ha entre les dones de mitjana edat i amb menopausa i la poca atenció que reben en aquesta etapa de la vida.

Objectiu general: alfabetitzar sobre els problemes sexuals que pot comportar la menopausa al 20% de les dones menopàusiques de més de 45 anys ateses en el centre d'atenció primària (CAP) Disset de Setembre del Prat de Llobregat durant el transcurs del 2023.

Mètode: es dissenyarà un programa d'educació per la salut que consisteix en un tot de 6 activitats per alfabetitzar les dones amb disfunció sexual causada per la menopausa. Aquestes activitats estan dirigides a ampliar i repassar coneixements, ensenyar estratègies d'afrontament als canvis corporals i de vida i començar a gestionar les pròpies emocions, complementant la informació donada pels professionals prèviament. Totes aquestes activitats seran desenvolupades seguint el model d'aprenentatge de salut PRECEDE.

Resultats previstos: amb la realització del programa s'espera obtenir un augment en els coneixements de les dones envers aquesta etapa vital i augmentar la seva qualitat de vida i de salut sexual.

Paraules clau: sexualitat, menopausa, dones, disfunció sexual, infermeria, educació per la salut, alfabetització, empoderament.

2. Abstract

Introduction: menopause is defined as the permanent cessation of menstruation after twelve consecutive months of amenorrhea without any pathological causes. Menopause affects more than 25% of the Catalan population, this is a turning point for many women due to the cessation of the reproductive stage, but not of their sexuality.

Justification: this health education program is developed in response to the high percentage of sexual dysfunction among middle-aged and menopausal women and the lack of attention they receive at this stage of life.

Objective: to educate 20% of menopausal women over 45 years old treated at the Disset de Setembre of el Prat de Llobregat primary care center during 2023 about the sexual problems that menopause can bring.

Method: a health education program will be designed consisting of a total of 6 activities to educate women with sexual dysfunction caused by menopause. These activities are aimed at expanding and reviewing knowledge, teaching strategies for coping with body and life changes and starting to manage one's emotions, complementing the information previously given by professionals. All these activities will be developed following the PRECEDE health learning model.

Expected results: with the completion of the program, it is hoped to obtain an increase in women's knowledge of this life stage and to increase their quality of life and sexual health.

Keywords: sexuality, menopause, women, sexual dysfunction, nursing, health education, literacy, empowerment.

3. Introducció i justificació

La menopausa es defineix, segons l'OMS, com l'aturada permanent de la menstruació, determinada de manera retrospectiva després de dotze mesos consecutius d'amenorrea i sense causes d'origen patològic. Acostuma a aparèixer entre els 45 i els 55 anys, per tant, afecta més d'un 25% de la població catalana i més d'un 50% de les dones a Catalunya. (1)(2)(3)

Els principals símptomes que provoca la menopausa són sufocacions, atrofia vulvovaginal, alteracions urinàries, trastorns del son i estat d'ànim advers. A més, també hi ha altres canvis físics com l'alteració de la pell, la qual perd elasticitat i suavitat, alopecia i pèrdua de massa muscular, causant dolor muscular i articular. Totes aquestes alteracions són majoritàriament causades per una disminució d'estrògens en el cos de la dona, per aquest motiu estudis sobre el tractament de la menopausa es basen en aquesta hormona. La disminució del nivell d'estrògens comporta altres canvis a llarg termini que fa que incrementi el risc de patir determinades malalties com l'osteoporosi, malalties cardiovasculars, obesitat i diabetis.(4)(5)(6)(7)(8)

La menopausa és un punt d'inflexió per a moltes dones a causa del cessament de l'etapa reproductiva, però no el de la seva sexualitat, la qual influeix en la seva qualitat de vida. La sexualitat és una part integral de la vida humana, no només per la reproducció, sinó pel plaer i la intimitat que comporta. La menopausa per si sola no altera el potencial de la dona per desitjar, excitar-se, sentir orgasmes, plaer i satisfacció sexual.(9)(10)(11)

Entre el 25% i el 43% d'aquestes dones pateixen disfunció sexual.(5) A més, actualment a Catalunya no hi ha cap programa d'educació per la salut que combini la sexualitat i la menopausa. La majoria dels programes enfocats a la sexualitat van dirigits a la població més jove i a preservar la salut envers les malalties de transmissió sexual (MTS). En canvi, els programes de salut enfocats cap a la dona menopàusica es focalitzen en les malalties que poden patir aquestes dones a causa de l'edat, com ara osteoporosi, diabetis, incontinència urinària i un llarg etcètera. Tenint en compte l'alta prevalença de la menopausa entre la població catalana, es realitza una cerca de les despeses i la subvenció que rep aquesta problemàtica. A la Llei pressupostària 1/2021, del 29 de desembre, de pressupostos de la Generalitat de Catalunya per al 2022 no s'especifica en cap moment de quina manera i quina quantitat de diners es destina específicament a aquesta problemàtica. (5)(10)(12)(13)

Dins l'atenció primària, els encarregats de dur a terme tots els processos de disfunció sexual de la dona es treballen des de la unitat d'atenció a la salut sexual i reproductiva (ASSIR). Són equips formats per: llevadores, ginecòlegs-obstetres, infermers, psicòlegs i administratius. Aquesta unitat ofereix atenció als joves sobre consells reproductius, du a terme el seguiment durant l'embaràs, s'encarrega del diagnòstic prenatal, la interrupció voluntària de l'embaràs, l'educació maternal, l'atenció al puerperi, la prevenció del càncer de coll uterí i del càncer de mama, l'atenció a les malalties de transmissió sexual i a la patologia ginecològica, l'activitat comunitària a persones adultes, l'educació afectiva i sexual i l'atenció a la violència vers les dones. Tot i existir aquest servei, no tots els centres d'atenció primària en disposen d'un, i cal fer èmfasis que en aquest servei no es contempla l'existència d'una secció concreta cap a la vida sexual de la dona menopàusica.(14)(15)(16)

Pel que fa a l'atenció hospitalària, hi ha diversos hospitals catalans, com ara, Vall d'Hebron, l'Hospital Universitari Dexeus o el Centre Mèdic Teknon que tenen serveis exclusius per la dona menopàusica on ofereixen un servei global per totes les dones que la pateixen. Per exemple, l'Hospital Vall d'Hebron, consta d'un servei que proporciona informació sobre la menopausa, explicant de què tracta, quan i per què es produeix, quins símptomes provoca, com diagnosticar-la i quins tipus de tractament es poden seguir. També, l'Hospital Dexeus té un servei anomenat "Dexeus dona" que engloba tota la salut ginecològica, des de la pubertat fins a la menopausa. Dins d'aquest servei hi ha una unitat específica de sexualitat, la qual aborda molts aspectes de la sexualitat relacionats amb la menopausa. En últim lloc, al Centre Mèdic Teknon també tenen un apartat dins el servei de ginecologia i obstetrícia dedicat exclusivament a la menopausa. Per tal de poder accedir a aquests serveis, cal demanar una cita, tant a l'Hospital Universitari Dexeus com al Centre Mèdic Teknon de manera privada. Un cop es realitza aquesta cita avaluen quines necessitats té la pacient i la guien en la direcció que creuen que necessita ajuda, des d'un problema sexual, d'autoestima, d'augment de pes, de depressió, etc.(17)(18)(19)

A la resta del món hi ha diverses associacions que es dediquen a ajudar a les dones menopàusiques, a entendre l'etapa que es troben, com poden reduir els símptomes que provoca i les quals realitzen diversos tallers. Com per exemple la European Menopause and Andropause Society (EMAS), la qual es dedica a promoure la salut en dones i homes durant la mitjana edat i més enllà. Des de la seva creació aquesta es dedica a fomentar i estimular l'excel·lència dels professionals i investigadors de la salut a través de publicacions, congressos i recursos educatius. Té més de 40 societats afiliades d'arreu del món. Una altra associació molt

rellevant és la North American Menopause Society la qual es dedica exactament al mateix que la EMAS, a través de la comprensió de la menopausa i l'envelliment saludable. Aquesta està formada per un equip multidisciplinari de milers de professionals, proporcionant serveis de medicina, infermeria, sociologia, psicologia, nutrició, antropologia, epidemiologia, farmàcia i educació. Aquesta associació celebra reunions científiques anuals i cursos per tal de formar de manera òptima a tots els professionals a més de poder-los certificar com a professionals de la menopausa. Disposa també d'una revista científica oficial, anomenada Menopause, materials de pràctica clínica per tots els professionals i informació per a tots els públics, com ara guies i fulls informatius a més d'una base de dades de cerca de metges experts en la menopausa. (20)(21)

Per acabar, després d'una exhaustiva recerca bibliogràfica, s'observa que la gran majoria d'estudis no descriuen la disfunció sexual femenina causada per la menopausa sinó que parlen de la disfunció secundària a malalties o tractaments d'aquestes, predominantment el càncer. La majoria estudien com el càncer, la quimioteràpia i la radioteràpia provoquen una menopausa precoç a la gran majoria de dones i fa que aquestes comencin a tenir els problemes pertinents a aquesta etapa de la vida, tinguin l'edat que tinguin. També es troben altres articles que parlen sobre l'afectació dels tractaments antidepressius en la disfunció sexual de la dona, tenint en compte l'abús que fa la població mundial d'aquests fàrmacs.(22)(23)(24)(25)(26)

Aquest programa d'educació per la salut es desenvolupa com a resposta a l'elevat percentatge de disfunció sexual que hi ha entre les dones de mitjana edat i amb menopausa i la poca atenció que reben en aquesta etapa de la vida. D'aquesta manera s'aconseguirà l'empoderament d'aquestes dones proporcionant-los el coneixement i les eines adients per tal d'entendre de què tracta aquesta etapa vital, normalitzar-la i acceptar-la i en el cas que els hi suposi algun problema buscar i conèixer les solucions pertinents.

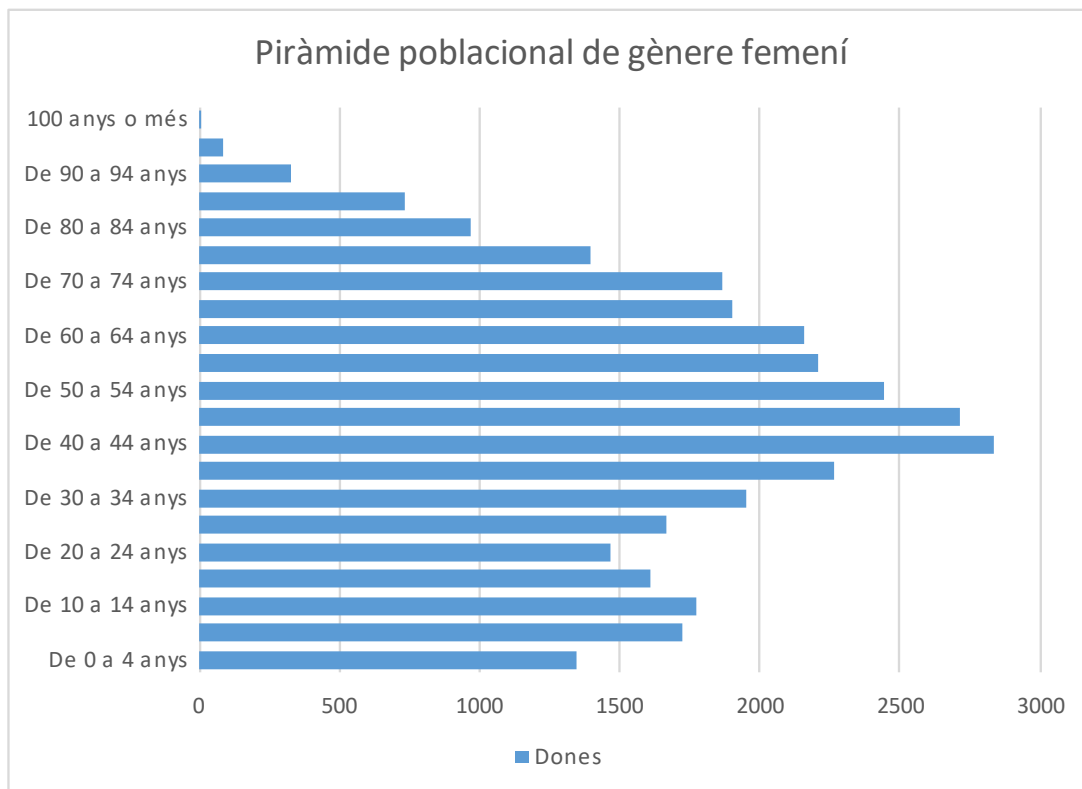
4. Diagnòstic comunitari

La població diana seran les dones menopàusiques de més de 45 anys del Prat de Llobregat, ateses en el centre d'atenció primària (CAP) Disset de Setembre.

4.1. Perfil epidemiològic

Indicadors sociodemogràfics del Prat de Llobregat:

El Prat de Llobregat és un municipi de la comarca del Baix Llobregat, té una superfície de 31.41 Km² i delimita amb els municipis de Barcelona, Hospitalet, Cornellà, Sant Boi i Viladecans. Segons el padró municipal té una població de 65.030 habitants i, per tant, una densitat (hab./Km²) de 2.070,4, de les quals 14.311 són dones de més de 50 anys. En conseqüència, les dones menopàusiques del Prat corresponen al 22% de la població del municipi. (27)(28)



Gràfic 1: Piràmide de població local. Any 2021 Font: Idescat

El Prat es divideix en 5 districtes i cada un d'ells es divideix en diferents seccions, havent-hi un total de 40 seccions, cada secció no supera els 2.000 habitants. El 91% de la població pratenca

és de nacionalitat espanyola, el 9% restant són predominantment d'Àfrica, sud Amèrica, Unió Europea i Àsia.(28)(29)

Indicadors econòmics del Prat de Llobregat:

Segons l'IDESCAT el producte interior brut (PIB) del Prat de Llobregat el 2021 va ser de 3.028,6 milions d'euros. La renda familiar disponible bàsica (RFDB) per habitant és de 17.800€. Les mitjanes d'atur del 2022 són de 3.044,8 persones, de les quals 1.769,9 són dones, el que equival al 58.13% de la població del Prat que està a l'atur. (28)

El pressupost anual municipal del Prat de Llobregat el 2023 és de 113.644.417€, d'aquest es va destinar 1.688.604€ en sanitat. Al desglossar aquest pressupost trobem que s'inverteixen 636.576€ en protecció de la salut, 300.202€ en protecció de la salubritat pública, 264.962€ en promoció de la salut, 246.864€ en administració general de salut pública i consum i 240.000€ en hospitals, serveis assistencials i centres de salut.(30)

Indicadors sanitaris del Prat de Llobregat:

El 2021 va haver-hi 457 naixements, en canvi, va haver-hi 493 defuncions. El Prat de Llobregat disposa de 3 centres d'atenció primària, el CAP Ramona Via, el CUAP Disset de setembre i el CAP Doctor Pujol i Capsada. L'hospital de referència del Prat és l'Hospital Universitari de Bellvitge, el qual es troba a 4,5 quilòmetres.(31)

Pel que fa al Baix Llobregat la població manifesta més malalties cròniques que la resta de població catalana, sobretot de dolor crònic, ansietat i depressió. També, la població té més complexitat i fa més ús de recursos que la mitjana catalana. Els estils de vida d'aquesta població són significativament superiors pel que fa al tabaquisme, al risc de consum d'alcohol i d'excés de pes i obesitat. (32)

4.2. Perfil comunitari

El municipi del Prat de Llobregat es troba a tan sols 10 Km de Barcelona. El Prat és una ciutat ben comunicada que disposa de transport públic (tren R2, metro L9, autobús i l'aeroport) i d'una bona xarxa de carreteres com la Ronda de Dalt (B-20) i la Ronda Litoral (B-10).(33)

La població és pràcticament homogènia pel que fa al gènere, 48,8% masculí i 51,2% femení. De la població total de dones gairebé el 91% tenen nacionalitat espanyola, és a dir, hi ha un nombre molt petit de dones estrangeres. Cal mencionar, però, que durant els anys 60 va haver-hi un gran flux migratori en aquesta ciutat però d'altres parts de l'estat.(28)

En el gràfic 2 podem veure com es distribueix la població segons el nivell de formació assolit al Prat de Llobregat.

Població de 15 anys o més. Per nivell de formació assolit Prat de Llobregat, el				
	Educació primària o inferior	Primera etapa d'educació secundària i similar	Segona etapa d'educació secundària i similar	Educació superior
2019 (p)	19,4	31,8	23,0	25,8
Unitats: %.				

Gràfic 2: Població de 15 anys o més per nivell de formació assolit al Prat de Llobregat. Any 2019 Font: Idescat

Tenint en compte les dades mencionades anteriorment, tenint en compte que l'índex RFBĐ és de 17.800€ i que pràcticament un 70% de la població total només té els estudis anomenat obligatoris, es podria considerar que ens trobem davant una comunitat amb un baix nivell sociocultural.(28)

Pel que fa a la qualitat de vida, les dades no s'actualitzen des del 2011, excepte l'índex socioeconòmic territorial (IST), el qual uneix sis indicadors, que són la població ocupada, els treballadors de baixa qualificació, la població amb estudis baixos, la població jove sense estudis postobligatoris, els estrangers de països de renda baixa o mitjana. La renda mitjana per persona de l'any 2019 era d'un 98,9 sobre 100, la qual situa al Prat a 1,1 punts per sota de la mitjana catalana.(28)

El Prat disposa de 5 centres cívics, aquests ofereixen un variat repertori d'accions formatives. Actualment, aquests cinc centres cívics són el Jardins de la Pau, el Sant Jordi – Ribera Baixa, el Palmira Domènech, Delta i Gaiter de lo Llobregat. Aquests es troben distribuïts arreu de la ciutat permetent l'accés a tota la comunitat de totes les edats i per a tot tipus d'activitats.(34)

En relació amb les àrees bàsiques de salut (ABS), el Prat disposa de 3 centres d'atenció primària (CAP) i un dels quals també amb servei d'urgències (CUAP). Aquests centres són el CAP Ramona Via i Pros, el CAP Pujol i Capsada i el CUAP Disset de Setembre. Cal tenir en compte que en cap dels centres d'atenció primària del Prat hi trobem el servei d'ASSIR, fet que provoca que hi hagi una mancança de servei i de professionals per una població tan elevada de dones com hi ha al Prat.(35)(36)

Pel que fa a les associacions el Prat té un gran moviment feminista format pel Consell de les Dones del Prat, aquest és un òrgan de participació ciutadana per impulsar polítiques de gènere al municipi. Les seves principals funcions són contribuir a fer efectiu el principi d'igualtat d'oportunitats d'homes i dones en tots els àmbits de la vida política, econòmica, cultural, esportiva, educativa i social de la ciutat. Dins d'aquest consell hi forma part diverses associacions com ara la de Dones Progressistes Frida Kahlo, Associació Catalunya contra el Càncer, Centre de Promoció Social Francesc Palau, i un llarg etcètera.(37)

5. Objectius del projecte

5.1. Generals

Alfabetitzar sobre els problemes sexuals que pot comportar la menopausa al 20% de les dones menopàusiques de més de 45 anys ateses en el centre d'atenció primària (CAP) Dissset de Setembre del Prat de Llobregat durant el transcurs del curs acadèmic 2023 - 2024.

5.2. Intermedis

- En finalitzar el programa el 75% de les dones que han assistit al programa sabran reconèixer quins símptomes provoca la menopausa.
- En finalitzar el programa el 75% de les dones coneixeran els diferents tractaments existents que hi ha per tractar la disfunció sexual que els provoca la menopausa.
- En finalitzar el programa el 75% de les dones hauran trobat recolzament en altres dones i hauran creat grups de suport per expressar com es senten després dels canvis que els hi ha provocat la menopausa.

5.3. Específics

- Les dones sabran identificar quins són els principals símptomes que provoca la menopausa.
- Les dones sabran identificar si pateixen algun tipus de disfunció sexual causada per la menopausa.
- Les dones aprendran estratègies per poder tenir una vida sexual plena.
- Les dones començaran a reconèixer i gestionar les seves emocions.
- Les dones coneixeran les emocions més comuns i les tècniques per evitar-les.

6. Planificació del programa

6.1. Determinació d'activitats i elecció de la metodologia d'intervenció

La problemàtica envers la disfunció sexual en les dones menopàusiques en concret al municipi del Prat de Llobregat. Aquesta exigeix una resposta i una solució amb la finalitat de millorar els resultats publicats pels diferents articles i l'OMS, citats anteriorment. Tal com s'observa, no hi ha pràcticament estudis existents on es tracti de manera conjunta la menopausa i la sexualitat i és per aquest motiu pel qual es creu que és del tot necessari.

La població diana són les dones menopàusiques de més de 45 anys del Prat de Llobregat, pel fet de realitzar una prova pilot en una població més reduïda i en el cas de donar uns resultats correctes extrapolar-la a tot Catalunya. Executar activitats de caràcter educacional i preventiu que permeti que la dona normalitzi aquesta etapa vital, conegui què comporta i com actuar per tal de reduir els seus efectes.

Les dades obtingudes a través de l'IDESCAT han servit per conèixer les diferències socioculturals i econòmiques de la població general del Prat de Llobregat, la qual ens indica que ens trobem davant d'una població amb un baix nivell socioeconòmic i sociocultural. Els resultats obtinguts han sigut un dels principals indicadors per dissenyar les activitats següents a causa de la detecció de la desinformació que hi ha sobre el sexe i la menopausa conjuntament. Per acabar, la cerca de la població diana s'ha realitzat a través de les diferents associacions de dones del Prat de Llobregat.

El programa d'educació per la salut envers l'alfabetització de les dones menopàusiques del Prat de Llobregat, ha sigut dissenyat per la seva implementació inicial a l'ABS-184 de l'àrea número 3, anomenat Dissset de Setembre i que atén 12.958 persones. Aquest es començarà a dur a terme a partir del setembre de 2023 i tindrà una durada de deu mesos, és a dir, d'un curs acadèmic. Tindrà com a finalitat impulsar activitats comunitàries per les dones menopàusiques, ja que actualment no existeixen programes de salut sobre la sexualitat durant la menopausa. En aquest cas es tindrà en compte en tot moment les diferències existents dins dels diferents districtes, les activitats s'adaptaran a les necessitats, demandes i recursos disponibles dels diferents barris, per tal de poder arribar a tota la població femenina.

6.2. Disseny d'activitats:

1. Benvingudes!
2. Xerrada sexual
3. Tuppersex
4. Xerrada gestió de les emocions
5. Taula rodona
6. Menos pausa

Títol de l'activitat 1: Benvingudes!	
Lloc: Sala del centre cívic Palmira Domenech cedida gratuïtament per l'Ajuntament del Prat de Llobregat	Durada: 2h Nº assistents: 20 màxim Dies: 7 i 9 de febrer (dos grups) Horari: 10h i 17h ambdós dies
Objectiu específic: Les dones sabran identificar quins són els principals símptomes que provoca la menopausa.	
Objectiu de l'activitat: Explicació del programa, dels objectius, de les activitats que es duran a terme i resolució de dubtes	
Desenvolupament: <ol style="list-style-type: none">1. Per començar la sessió passarem a cada dona un qüestionari de coneixements (Annex 1) per tal de disposar de les dades de les quals partirem a l'inici del programa.2. Després de la recollida d'enquestes, es realitzarà una activitat per afavorir la interactivitat que consistirà en el següent:<ul style="list-style-type: none">• Les dones es col·locaran en cercles juntament amb una infermera i una psicòloga/sexòloga.	

<ul style="list-style-type: none"> • Una de les dues professionals començarà la dinàmica, agafarà l'extrem del fil d'un cabdell de llana i aquesta es presentarà i dirà quina és la problemàtica que té relacionada amb la seva vida sexual d'ençà de la menopausa. • Un cop ho hagi explicat llençarà el cabdell de llana aguantant l'extrem del fil a una persona aleatòria i aquesta haurà de fer el mateix i així successivament fins que totes les membres del grup ho hagin fet, aconseguint formant una xarxa amb els fils. • Per acabar es farà una reflexió per tal que tothom vegi que no és una problemàtica aïllada sinó que és un fet més comú del que pensem. <p>3. Seguidament, es farà una presentació mitjançant un PowerPoint on s'explicarà breument en què consisteix el programa, els objectius que es proposen, les diferents activitats que es duran a terme i l'horari d'aquestes. Durant l'explicació, es facilitaran tríptics informatius (Annex 2) on es mostri un resum de les sessions, horaris i un correu de contacte per qualsevol dubte que sorgeixi durant el transcurs del programa.</p> <p>4. Es repartirà un full a cada dona on hauran d'escriure què entén ella per menopausa conjuntament amb sexualitat i es guardarà en una caixa, per tal de conservar l'anonimat. L'objectiu d'aquesta dinàmica serà, a partir de les idees i definicions, poder arribar a una conclusió i normalitzar aquesta etapa vital. Es parlarà dels principals símptomes que provoca aquesta i ens posaran en comú les primeres impressions sobre aquests.</p> <p>5. Es finalitzarà la sessió repartint un qüestionari de satisfacció envers les activitats acomplertes (Annex 3).</p>									
<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal: una infermera i una psicòloga/sexòloga • Material fungible: bolígrafs, paper, caixa, cabdell de llana i tríptics informatius • Material no fungible: ordinador i projector 									
<p>Pressupost:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Recursos humans</th> <th>Preu per hora</th> <th>Total</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Infermera</td> <td>35€</td> <td>70€</td> </tr> <tr> <td>Psicòloga/sexòloga</td> <td>45€</td> <td>90€</td> </tr> </tbody> </table>	Recursos humans	Preu per hora	Total	Infermera	35€	70€	Psicòloga/sexòloga	45€	90€
Recursos humans	Preu per hora	Total							
Infermera	35€	70€							
Psicòloga/sexòloga	45€	90€							

Material fungible	Quantitat	Total
Bolígrafs	Caixa de 50 unitats	8,25€
Paper	Paquet de 100 folis	4,90€
Caixa	1 caixa	4,25€
Cabdell de llana	1 cabdell	2,99€
Tríptics informatius	50 còpies	4€

TOTAL ACTIVITAT 1:

184,39€

Avaluació: es realitzarà mitjançant un qüestionari de satisfacció on les dones avaluaran la utilitat de la sessió, la idoneïtat d'aquesta, la durada, el grau de satisfacció i, per últim, un apartat on podran proposar aspectes de millora o comentaris.

Títol de l'activitat 2: Xerrada sexual

Lloc: Sala del centre cívic Palmira Domenech cedida gratuïtament per l'Ajuntament del Prat de Llobregat

Durada: 2h

Nº assistents: 20 màxim

Dies: 7 i 9 de març (dos grups)

Horari: 10h i 17h ambdós dies

Objectiu específic: Les dones sabran identificar si pateixen algun tipus de disfunció sexual causada per la menopausa

Objectiu de l'activitat: Oferir la informació necessària perquè les dones siguin coneixedores dels signes i símptomes de caràcter sexual que pot causar la menopausa i sàpiguen com poden i han d'actuar en les diferents situacions en les quals es poden trobar.

Desenvolupament:

1. Per començar, es farà una presentació mitjançant un PowerPoint una ginecòloga especialista en menopausa explicarà els diferents tipus de disfunció sexual que pot

provocar la menopausa. Aquesta exposició tindrà una durada d'aproximadament una hora.

2. Seguidament, repartirem un full a cada dona on hauran d'escriure un dubte sobre la sessió o una petita aportació sobre el tema i es guardarà en una caixa, per tal de conservar l'anonimat. D'aquesta manera crearem una dinàmica, a partir de qüestions i comentaris, evitarem la vergonya de preguntar sobre la disfunció sexual i així es començarà a normalitzar i relaxar la situació que moltes vegades comporta aquesta problemàtica sexual.
3. Per acabar la dinàmica es farà una petita reflexió, acompanyada d'un vídeo "Menopausia desaprovechada" sobre la menopausa i la necessitat d'aprendre a conviure amb aquesta problemàtica. Finalitzarem amb la conclusió del fet que cal riure de nosaltres mateixos i adaptar la nostra vida de la millor manera possible.
<https://www.youtube.com/watch?v=RImpFPsMnmU>
4. Es finalitzarà la sessió repartint un qüestionari de satisfacció envers les activitats acomplertes (Annex 3).

Recursos:

- Personal: una ginecòloga especialista en menopausa
- Material fungible: bolígrafs, paper i caixa
- Material no fungible: ordinador i projector

Pressupost:

Recursos humans	Preu per hora	Total
Ginecòloga	50€	100€

Material fungible	Quantitat	Total
Bolígrafs	Caixa de 50 unitats	8,25€
Paper	Paquet de 100 folis	4,90€
Caixa (ja utilitzada a la sessió anterior)	1 caixa	4,25€

TOTAL ACTIVITAT 2:	113,15€
---------------------------	----------------

Avaluació: es realitzarà mitjançant un qüestionari de satisfacció on les dones avaluaran la utilitat de la sessió, la idoneïtat d'aquesta, la durada, el grau de satisfacció i, per últim, un apartat on podran proposar aspectes de millora o comentaris.

Títol de l'activitat 3: Tuppersex

Lloc: Sala del centre cívic Palmira Domenech cedida gratuïtament per l'Ajuntament del Prat de Llobregat i amb la col·laboració del sexshop local Sensval.

Durada: 2h

Nº assistents: 20 màxim

Dies: 4 i 6 d'abril (dos grups)

Horari: 10h i 17h ambdós dies

Objectiu específic: Les dones aprendran estratègies per poder tenir una vida sexual plena.

Objectiu de l'activitat: Oferir a les dones un gran ventall de mètodes per tal de tenir una vida sexual plena, tenint en compte les diverses problemàtiques que poden tenir, perquè serveixi cada mètode i com utilitzar-los sigui en parella o no.

Desenvolupament:

1. Per començar, es farà una petita presentació explicant quina dinàmica seguirà la sessió.
2. Seguidament, repartirem un qüestionari (Annex 4)(38) per avaluar la satisfacció sexual que té cada dona en les seves relacions sexuals. Aquest qüestionari serà perquè cada dona pugui reflexionar individualment sobre les seves relacions sexuals i pugui extreure les seves pròpies conclusions.
3. Un cop acabat, començarà la sessió de Tuppersex per cortesia del comerç local Sensval, on es farà una explicació sobre els diversos productes que poden usar i com utilitzar-los, les dones menopàusiques per tal de gaudir d'unes relacions sexuals saludables i plaents.
4. Tot seguit, les dones podran comprar els productes que més els hi hagin agradat i fer intercanvi d'impressions amb les seves companyes.
5. Es finalitzarà la sessió repartint un qüestionari de satisfacció envers les activitats acomplertes (Annex 3).

<p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personal: una infermera i una coordinadora de Tuppersex • Material fungible: bolígrafs i paper. • Material no fungible: ordinador i projector 																						
<p>Pressupost:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Recursos humans</th> <th>Preu per hora</th> <th>Total</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Infermera</td> <td>35€</td> <td>70€</td> </tr> <tr> <td>Coordinadora de Tuppersex</td> <td>10€/assistent</td> <td>200€</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Material fungible</th> <th>Quantitat</th> <th>Total</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Bolígrafs</td> <td>Caixa de 50 unitats</td> <td>8,25€</td> </tr> <tr> <td>Paper</td> <td>Paquet de 100 folis</td> <td>4,90€</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <tr> <td>TOTAL ACTIVITAT 3:</td> <td>283,15€</td> </tr> </table>			Recursos humans	Preu per hora	Total	Infermera	35€	70€	Coordinadora de Tuppersex	10€/assistent	200€	Material fungible	Quantitat	Total	Bolígrafs	Caixa de 50 unitats	8,25€	Paper	Paquet de 100 folis	4,90€	TOTAL ACTIVITAT 3:	283,15€
Recursos humans	Preu per hora	Total																				
Infermera	35€	70€																				
Coordinadora de Tuppersex	10€/assistent	200€																				
Material fungible	Quantitat	Total																				
Bolígrafs	Caixa de 50 unitats	8,25€																				
Paper	Paquet de 100 folis	4,90€																				
TOTAL ACTIVITAT 3:	283,15€																					
<p>Avaluació: es realitzarà mitjançant un qüestionari de satisfacció on les dones avaluaran la utilitat de la sessió, la idoneïtat d'aquesta, la durada, el grau de satisfacció i, per últim, un apartat on podran proposar aspectes de millora o comentaris.</p>																						

<p>Títol de l'activitat 4: Xerrada gestió de les emocions</p>	
<p>Lloc: Sala del centre cívic Palmira Domenech cedida gratuïtament per l'Ajuntament del Prat de Llobregat.</p>	<p>Durada: 2h Nº assistents: 20 màxim Dies: 2 i 4 de maig (dos grups) Horari: 10h i 17h ambdós dies</p>
<p>Objectiu específic: Les dones començaran a reconèixer i gestionar les seves emocions.</p>	
<p>Objectiu de l'activitat: Informar de la mà d'un psicòleg especialista en sexualitat quines són les principals emocions que poden provocar patir una disfunció sexual i la menopausa, reconèixer aquestes emocions i saber com gestionar-les.</p>	

Desenvolupament:

1. Per començar, un psicòleg especialista en sexualitat farà una presentació mitjançant un PowerPoint on s'explicarà quines són les principals emocions que poden causar les diferents disfuncions sexuals i la menopausa.
2. Tot seguit s'explicarà mètodes per reconèixer aquestes emocions i maneres de gestionar-les, com per exemple exercicis, activitats esportives, relaxació, etc.
3. Per continuar es començarà la següent dinàmica:
 - Primer de tot es projectarà la imatge de la roda de les emocions (Annex 5) i es farà una breu explicació de què consisteix. Aquesta és un diagrama de colors on es pot trobar a partir d'una emoció moltes emocions més derivades d'aquesta principal. D'aquesta manera es poden reconèixer altres emocions que realment no sabíem que teníem.
 - Tot seguit, es repartirà un paper amb una emoció principal escrita a cada dona. Aquesta haurà de dir si el color d'aquesta emoció quan ella la sent concorda amb la del diagrama i compartirà si ha sentit aquesta emoció derivada d'alguna situació relacionada amb la menopausa i la sexualitat.
 - A partir d'aquí, cada una d'elles buscarà quines altres emocions també té derivades de les principals i així es podrà crear un ambient relaxant on compartiran qui més d'elles ha sentit el mateix.
4. Finalment, es farà l'activitat estrella de l'equilibri, aquesta té la intenció de mostrar als participants de la influència de les relacions amb els altres, que poden mantenir o perjudicar la seva estabilitat emocional. Aquesta no requereix material, les participants es disposaran en cercle i s'assignarà un número a cada una, de la següent manera: un, dos, un, dos, etc. Les participants s'agafaran de les mans perquè el cercle quedi tens i sense deixar-se anar les persones que tinguin el número u faran un pas endavant, mentre que les altres el faran cap a darrere. Aquest moviment es farà a poc a poc per poder trobar l'equilibri sense que ningú caigui.
5. Per acabar es farà una petita reflexió sobre la necessitat de treballar en equip i de ser empàtics i cooperatius amb els altres per poder mantenir l'equilibri. Aquest equilibri representarà l'estabilitat emocional d'aquestes dones i la necessitat que hi ha de deixar-se ajudar pels altres.

Recursos:		
<ul style="list-style-type: none"> • Personal: una infermera i una psicòloga especialista en sexualitat • Material fungible: bolígrafs i paper. • Material no fungible: ordinador i projector 		
Pressupost:		
Recursos humans	Preu per hora	Total
Infermera	35€	70€
Psicòloga/sexòloga	45€	90€
Material fungible	Quantitat	Total
Bolígrafs	Caixa de 50 unitats	8,25€
Paper	Paquet de 100 folis	4,90€
TOTAL ACTIVITAT 4:	173,15€	
<p>Avaluació: es realitzarà mitjançant un qüestionari de satisfacció on les dones avaluaran la utilitat de la sessió, la idoneïtat d'aquesta, la durada, el grau de satisfacció i, per últim, un apartat on podran proposar aspectes de millora o comentaris.</p>		

Títol de l'activitat 5: Taula rodona	
<p>Lloc: Sala del centre cívic Palmira Domenech cedida gratuïtament per l'Ajuntament del Prat de Llobregat.</p>	<p>Durada: 2h</p> <p>Nº assistents: 20 màxim</p> <p>Dies: 6 i 8 de juny (dos grups)</p> <p>Horari: 10h i 17h ambdós dies</p>
<p>Objectiu específic: Les dones coneixeran les emocions més comunes i les tècniques per evitar-les.</p>	

Objectiu de l'activitat: Finalitzar les activitats d'aquest programa d'educació per la salut amb seguretat de saber gestionar l'etapa vital de la menopausa i conèixer recursos per gestionar les emocions que deriven d'aquesta.

Desenvolupament:

1. Es començarà la sessió amb una taula rodona on la coordinadora trencarà el gel explicant una situació en la qual s'ha sentit preparada per afrontar gràcies a les sessions anteriors. La dinàmica continuarà amb dones voluntàries que opcionalment vulguin compartir altres experiències, el fet que el grup ja es coneixerà i ja haurà viscut les activitats anteriors facilitarà que aquesta dinàmica funcioni i flueixi.
2. Seguidament, es plantejaran diversos casos conflictius sobre sexualitat i menopausa i les dones podran donar la seva opinió i fer aportacions, creant un debat on puguin compartir diferents punts de vista d'una mateixa situació.
3. Per acabar la sessió es realitzarà un seguit de tècniques basades en relaxació i Mindfulness, realitzant els següents passos:
 - Respiració profunda: les participants aniran fent respiracions profundes i conscients durant 10 minuts amb música relaxant.
 - Seguidament, es col·locaran una mà al ventre i l'altre al pit, d'aquesta manera prendran consciència de com el ventre s'infla i es desinfla a mesura que entra i surt l'aire, durant 10 minuts també
 - Les participants s'estiraran a terra i amb els ulls tancats imaginaran allò que els hi transmet calma en situacions d'estrès, com ara un bosc, una platja, etc.
 - Per acabar, s'aixecaran a poc a poc tenint consciència de cada part del cos i de com de relaxades estan després de 30 minuts de meditació.
4. L'activitat s'acabarà amb un comiat on es recordarà a les participants els mètodes de contacte amb l'equip multidisciplinari per si necessiten qualsevol informació o ajuda.

Recursos:

- Personal: una infermera
- Material fungible: bolígrafs i paper.
- Material no fungible: ordinador i projector

Pressupost:		
Recursos humans	Preu per hora	Total
Infermera	35€	70€
Material fungible	Quantitat	Total
Bolígrafs	Caixa de 50 unitats	8,25€
Paper	Paquet de 100 folis	4,90€
TOTAL ACTIVITAT 1:		83.15€
<p>Avaluació: es realitzarà mitjançant un qüestionari de satisfacció on les dones avaluaran la utilitat de la sessió, la idoneïtat d'aquesta, la durada, el grau de satisfacció i, per últim, un apartat on podran proposar aspectes de millora o comentaris.</p>		

Títol de l'activitat 6: @menos_pausa_salut

Objectiu específic:

- Les dones sabran identificar Les dones sabran identificar quins són els principals símptomes que provoca la menopausa.
- Les dones sabran identificar si pateixen algun tipus de disfunció sexual causada per la menopausa.
- Les dones aprendran estratègies per poder tenir una vida sexual plena.
- Les dones començaran a reconèixer i gestionar les seves emocions.
- Les dones reconeixeran les emocions més comuns i les tècniques per evitar-les.

Objectiu de l'activitat: Proporcionar informació sobre hàbits saludables per tenir una vida sexual plena mitjançant la plataforma Instagram per tal d'arribar al màxim nombre de dones possible i que mitjançant l'aplicatiu es puguin sentir recolzades i trobin un punt de referència amb informació fidedigna on poder consultar i aprendre sobre aquesta etapa vital i sobre que poden fer amb les diverses disfuncions sexuals que existeixen.

Desenvolupament:

Creació d'un compte d'Instagram on es publicaran setmanalment posts, vídeos i reels d'una durada d'uns pocs minuts, els quals seran realitzats per professionals especialistes en

menopausa, com ara infermeres, ginecòlegs, psicòlegs, sexòlegs i nutricionistes. En aquests posts s'hi trobarà material didàctic sobre sexualitat, informació sobre les diferents activitats que farà el programa d'educació per la salut i mètodes i trucs per tenir una vida sexual plena i saludable. Tota aquesta informació, sempre estarà contrastada i es basarà en l'evidència científica per tal de poder proporcionar informació fidedigna i correcta.

Aquesta activitat servirà com a eix principal del programa amb la finalitat de promocionar les altres activitats.

Recursos:

- Personal: community mànager, infermera, ginecòleg, psicòleg/sexòleg i nutricionista
- Material no fungible: dispositiu amb opció de gravar vídeo i aquells materials utilitzats pels professionals col·laboradors.

Pressupost:

Recursos humans	Preu per publicació
Community mànager	39,98€/mes
Infermera	35€ (una al més)
Ginecòleg	50€ (una al més)
Psicòleg/sexòleg	45€ (una al més)
Nutricionista	45€ (una al més)

TOTAL ACTIVITAT 6:	214,98€
---------------------------	----------------

Avaluació: es realitzarà mitjançant enquestes setmanals a través de l'apartat d'històries d'Instagram del compte i també hi haurà un apartat on escriure observacions, per tal d'avaluar si el material proporcionat és el desitjat per la població.

Enllaç del compte:

https://instagram.com/menos_pausa_salut?igshid=ZGUzMzM3NWJiOQ==



@MENOS_PAUSA_SALUT

7. Model d'aprenentatge

Per l'elaboració del programa, segons els objectius presentats, es determina que el millor model per a la seva implantació així com el que més s'adapta a aquests és el model d'aprenentatge PRECEDE dissenyat per Lawrence Green i Marshall Kreuter. Aquesta model es basa en el principi que la majoria dels canvis de comportaments són voluntaris per naturalesa i demostra que els canvis en el comportament perduren quan les persones han participat activament. La salut sexual pot incloure's en un pla de salut per dones menopàusiques utilitzant el mètode PRECEDE, i d'aquesta manera abordar les preocupacions sexuals específiques d'aquest grup, podent millorar la seva qualitat de vida i benestar general. Es poden diferenciar tres tipus de factors que influeixen en el comportament que es vol adquirir i que l'educador ha de conèixer. Aquests factors són:

- **Predisposants:** són els factors intrínsecs que suposen una motivació per actuar en una persona o grup i que, per tant, ajuden a realitzar el canvi. En aquest cas seria la preocupació de les dones en relació amb la seva vida sexual per tal de tenir una millor qualitat de vida i una millor salut sexual i l'actitud cap a l'activitat sexual en la menopausa.
- **Facilitadors:** són aquells factors de l'entorn que faciliten el canvi de comportament, com és el cas de l'accessibilitat a la informació, als professionals sanitaris i els recursos disponibles a més del fet de conèixer altres dones que es trobin en la mateixa situació i que en vulguin parlar obertament.
- **Reforçadors:** són els factors que influeixen posteriorment al canvi de comportament i contribueixen al manteniment d'aquesta nova conducta. En aquest cas, serien l'observació d'un augment del coneixement, la disponibilitat de recursos efectius que puguin utilitzar, la satisfacció de poder augmentar el seu benestar i la implicació en el seu propi procés i el de les seves companyes. També, l'augment de l'activitat sexual, la millora de la comunicació i el suport amb la parella i la retroalimentació positiva del professional de salut.

Amb l'augment dels coneixements sobre aquesta etapa de la vida i l'ensinistrament en estratègies d'afrontament en aquestes situacions s'espera disminuir la falta de salut sexual i els problemes derivats d'aquesta. De la mateixa manera, la capacitat per decidir d'una manera correcta aquelles accions que seran beneficioses per la seva salut en aquest àmbit es veurà augmentada si incrementen els coneixements que aquestes dones tenen envers els determinants de la salut.

8. Cronograma del Treball de final de Grau

set-22						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

oct-22						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

nov-22						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

des-22						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

gen-23						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

febr-23						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

març-23						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

abr-23						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

maig-23						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

juny-23						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Presentació TFG	
Elecció del tema	
Recerca bibliografica	
Sol·licitut TFG	
Signatura contracte TFG	
Tutories	
Elaboració diagnòstic i marc teròric	
Elaboració objectius	
Elaboració planificació	

Entrega memòria seguiment/final	
Desenvolupament de les fases	
Elaboració d'activitats	
Elaboració de la metodologia i mètode	
Identificació de problemes i millora	
Elaboració de conclusions	
Elaboració abstract	
Preparació defensa TFG	
Defensa TFG	

9. Cronograma del projecte

set-23						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

oct-23						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

nov-23						
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

des-23						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

gen-24						
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

febr-24						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

març-24						
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

abr-24						
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

maig-24						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

juny-24						
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Detecció de la necessitat	Yellow
Objectius	Orange
Elecció de la població diana	Pink
Previsió de recursos i pressupost	Magenta
Divulgació del projecte i captació de les dones	Light Purple
Xerrades informatives	Dark Purple
Elaboració de les enquestes de coneixements	Blue
Presentació programa i resolució de dubtes (Act. 1)	Dark Blue

Activitat 2	Blue
Activitat 3	Cyan
Activitat 4	Light Green
Activitat 5 i comiat	Green
Activitat 6	Patterned
Avaluació de tot el procés del projecte	Gold
Anàlisi de resultats	Red

10. Pressupost del programa

A continuació, es mostra el pressupost estimat per a la previsió de recursos que hem fet anteriorment per poder dur a terme el projecte, tenint en compte que la sala del centre cívic Palmira Domenech és cedida gratuïtament per l'Ajuntament del Prat:

ACTIVITAT 1:		
Recursos humans	Preu per hora	Total
Infermera	35€	70€
Psicòloga/sexòloga	45€	90€
Material fungible	Quantitat	Total
Bolígrafs	Caixa de 50 unitats	8,25€
Paper	Paquet de 100 folis	4,90€
Caixa	1 caixa	4,25€
Cabdell de llana	1 cabdell	2,99€
Tríptics informatius	50 còpies	4€
TOTAL ACTIVITAT 1: 184,39€		

ACTIVITAT 2:		
Recursos humans	Preu per hora	Total
Ginecòloga	50€	100€
Material fungible	Quantitat	Total
Bolígrafs	Caixa de 50 unitats	8,25€
Paper	Paquet de 100 folis	4,90€
Caixa (ja utilitzada a la sessió anterior)	1 caixa	4,25€
TOTAL ACTIVITAT 2: 113.15€		

ACTIVITAT 3:		
Recursos humans	Preu per hora	Total
Infermera	35€	70€
Coordinadora de Tuppersex	10€/assistent	200€
Material fungible	Quantitat	Total
Bolígrafs	Caixa de 50 unitats	8,25€
Paper	Paquet de 100 folis	4,90€
TOTAL ACTIVITAT 3: 283,15€		

ACTIVITAT 4:		
Recursos humans	Preu per hora	Total
Infermera	35€	70€
Psicòloga/sexòloga	45€	90€
Material fungible	Quantitat	Total
Bolígrafs	Caixa de 50 unitats	8,25€
Paper	Paquet de 100 folis	4,90€
TOTAL ACTIVITAT 4: 173,15€		

ACTIVITAT 5:		
Recursos humans	Preu per hora	Total
Infermera	35€	70€
Material fungible	Quantitat	Total
Bolígrafs	Caixa de 50 unitats	8,25€
Paper	Paquet de 100 folis	4,90€
TOTAL ACTIVITAT 5: 83,15€		

ACTIVITAT 6:	
Recursos humans	Preu per publicació
Community mànager	39,98€/mes
Infermera	35€ (una al més)
Ginecòleg	50€ (una al més)
Psicòleg/sexòleg	45€ (una al més)
Nutricionista	45€ (una al més)
TOTAL ACTIVITAT 6: 214,98€	

PRESSUPOST FINAL TOTAL: 1.696,91€
--

Per acabar, fer esment que s'ha contactat amb l'Ajuntament del Prat de Llobregat i la Generalitat de Catalunya per saber si hi ha algun tipus de subvenció que es pugui sol·licitar per poder subvencionar una part del programa d'educació per la salut. A més, fer esment que l'aula utilitzada per realitzar totes les activitats del programa la proporciona gratuïtament l'Ajuntament del Prat.

11. Avaluació del programa

11.1. Avaluació d'impacte i de resultats:

L'eficàcia la valorarem mitjançant una enquesta de coneixements en finalitzar el programa (Annex 2), al cap de 3 mesos i després de 6 mesos. D'aquesta manera aconseguirem valorar l'efecte aconseguit per part del programa, si hi ha hagut canvis en la vida sexual d'aquestes dones i, per tant, si s'han complert els objectius plantejats. També valorarem el nivell de coneixements de les dones i si aquest ha augmentat després de l'aplicació i la realització del programa.

Per avaluar l'efectivitat, s'haurà de determinar que el mateix programa aplicat a altres mostres sigui eficaç.

Finalment, per valorar si el programa és eficient s'haurà de tenir en compte que els costos d'aquest siguin menors als beneficis que proporciona.

11.2. Avaluació de procés:

En finalitzar cadascuna de les activitats, realitzarem una avaluació que tant les dones com els professionals hauran d'omplir amb l'objectiu de mesurar les activitats i la qualitat del programa on valorarem aspectes com l'espai, l'horari, l'organització, la durada i la satisfacció a més d'un apartat per comentaris o aspectes de millora. A més es posarà a disposició de totes les participants un correu electrònic per tal que ens facin saber propostes de millora o comentaris per tal d'adaptar el programa al públic el millor possible.

Un cop fetes cada una de les activitats, es reunirà l'equip encarregat del programa per valorar el funcionament de les mateixes amb la informació donada pels professionals i les dones per poder revisar i canviar aquelles accions que podrien millorar el projecte, l'organització del mateix i la seva satisfacció.

11.3. Avaluació de l'estructura:

L'avaluació de l'estructura es realitzarà amb l'objectiu d'avaluar els aspectes estructurals implicats en el desenvolupament del programa:

- La qualitat de les instal·lacions i del material utilitzat per dur a terme les activitats proposades (aula, llum, projectors, ordinadors, cadires, taules, etc.).
- L'adequació del pressupost necessari previst
- El personal de salut

S'efectuarà mitjançant l'enquesta de satisfacció als participants, el registre de l'activitat i un balanç econòmic de totes les despeses generades.

12. Recomanacions de praxis futures

La menopausa és una etapa vital per on tota dona passa i té un gran impacte en la vida sexual i la vida en parella d'aquesta. Tenint en compte que cada vegada la població està més envellida, la gran majoria de les dones que ens envolten es troben en aquesta etapa vital, tot i això, encara ara no hi ha cap programa específic sobre sexualitat i menopausa. És aquí on es detecta la necessitat de realitzar un programa de salut dedicat a la sexualitat durant la menopausa, un tema tabú el qual ja no es considera rellevant, ja que l'etapa reproductiva de la dona ja ha acabat.

Aquest programa té l'objectiu d'empoderar les dones i dotar-les de coneixements, habilitats i eines per tal que coneguin de què tracta aquesta etapa vital, quins problemes sexuals poden derivar d'aquesta i com solucionar-los o gestionar-los. De la mateixa manera, es busca visibilitzar aquest període, fent que les dones vegin que no només elles tenen aquest problema, sinó que la gran majoria es troben en situacions similars i que no tinguin vergonya de compartir aquestes sensacions amb altres dones, parella o família. A més de conèixer a quins professionals poden acudir i on dirigir-se per tal de trobar suport.

Tenint en compte que la menopausa és una etapa vital per la qual totes les dones passen, és necessari tenir professionals especialitzats en aquesta per tal de saber-la gestionar i acompanyar durant aquesta etapa. La figura més important és la infermera d'atenció primària, la qual és clau, ja que fa el seguiment de tot aquest període i té les competències necessàries per liderar programes d'aquest tipus, perquè té una posició propera i de confiança. També, hi ha la necessitat de tenir ginecòlegs especialitzats, nutricionistes, fisioterapeutes i psicòlegs/sexòlegs.

13. Implicacions potencials

La menopausa no és tan sols una etapa vital, sinó que té un seguit de conseqüències molt importants en la vida de les dones, ja que afecta la seva salut sexual i en la seva relació amb l'entorn. La implementació de programes de salut que proporcionen coneixements i eines per la gestió de les disfuncions sexuals provocades per la menopausa són del tot necessàries. La informació, el coneixement i el suport vers aquestes dones millora la seva qualitat de vida i gaudir d'una salut sexual plena.

La figura de la infermera en aquest tipus de programes és del tot necessària perquè acompanya, cuida i empodera a les dones ajudant-les en la presa de decisions sobre aquesta etapa vital. En aquest cas es fa mitjançant estudis basats en l'evidència científica i utilitzant noves tecnologies i xarxes socials, per tal d'arribar al màxim de població possible.

La professió infermera és fonamental en la prevenció i promoció de la salut, utilitzant una docència basada en evidència científica. A través de la investigació, afavoreixen l'evidència necessària per a oferir cures de qualitat. Així mateix, es fan servir de la innovació per adaptar-se a les noves tecnologies i assegurar que les seves cures estiguin sempre actualitzades. L'infermer/a és un professional clau en el sistema de salut, que treballa constantment per millorar el benestar dels pacients.

Encara que la població diana del projecte és el Prat de Llobregat, aquest programa podria ser implementat pràcticament a totes les poblacions, ja que trobem que la població menopàusica va cada vegada més en augment. Tot i això, aquest programa s'adaptaria sempre a la població a la qual aniria dirigida i al tipus de dones que afectaria.

D'aquesta manera també volem remarcar la importància que l'educació per la salut té en la població i com la figura de la infermeria pot fer un canvi molt important en la comunitat mitjançant l'educació, la promoció i la prevenció sanitària.

14. Bibliografia

1. Luzardo LF, Pérez Gómez E, Castro Lobo C, Zúñiga R, Uribe Botero G. Climaterio y menopausia. Rev Colomb Obstet Ginecol [Internet]. 1970 [citat 26 gener 2023];21(3):273-301. Disponible a: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000200051&lng=es.
2. Idescat. Anuari estadístic de Catalunya. Població penitenciària. Per sexe, grups d'edat i tipus de delictes [Internet]. [citat 15 juny 2022]. Disponible a: <https://www.idescat.cat/pub/?id=aec&n=882>
3. Palacios S, Vázquez D, Aedo S, Álvarez LM, Arias A, Barón G, et al. Menopausia. Una visión clínica. Panamericana, editor. Madrid; 2018. 745 p.
4. Santoro N, Epperson CN, Mathews SB. Menopausal Symptoms and Their Management [Internet]. Vol. 44, Endocrinology and Metabolism Clinics of North America. NIH Public Access; 2015 [citat 3 febrer 2023]. p. 497-515. Disponible a: </pmc/articles/PMC4890704/>
5. Generalitat de Catalunya. Menopausa. Canal Salut [Internet]. 2019 [citat 26 gener 2023]. Disponible a: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/m/menopausa/>
6. Inayat K, Danish N, Hassan L. Symptoms of menopause in peri and postmenopausal women and their attitude towards them. JAMC [Internet]. 2017 [citat 8 febrer 2023];4. Disponible a: <https://jamc.ayubmed.edu.pk/jamc/index.php/jamc/article/view/3448/1566>
7. Avis NE, Crawford SL, Greendale G, Bromberger JT, Everson-Rose SA, Gold EB, et al. Duration of Menopausal Vasomotor Symptoms Over the Menopause Transition. JAMA Intern Med [Internet]. 1 abril 2015 [citat 10 febrer 2023];175(4):531-9. Disponible a: <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2110996>
8. Scavello I, Maseroli E, Di Stasi V, Vignozzi L. Sexual Health in Menopause. Med 2019, Vol 55, Page 559 [Internet]. 2 setembre 2019 [citat 13 febrer 2023];55(9):559. Disponible a: <https://www.mdpi.com/1648-9144/55/9/559/htm>

9. Sánchez Izquierdo M, Hernández García E. Climacterium and sexuality. *Enferm Glob* [Internet]. 2015 [citat 26 gener 2023];14(4):76-95. Disponible a: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412015000400004&lng=es.
10. CatSalut. Salut sexual. Canal Salut [Internet]. 2019 [citat 26 gener 2023]. Disponible a: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/s/salut-sexual/>
11. Molero F, Castaño R, Castelo-Branco C, Honrado M, Jurado AR, Laforet E, et al. Vida y sexo más allá de los 50. *MenoGuía AEEM*. Abril 2014. Aureagràfic SL, editor. ISBN: 978-84-940319-6-0; 2014. 44 p.
12. Mansilla R, Teira N, Martínez JL, Lletjós P, Gisbert I. Pla d'acció enfront del VIH i altres ITS 2021-2030 [Internet]. 2021 [citat 9 febrer 2023]. Disponible a: https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/vigilancia_salut_publica/vih-sida-its-hv/VIH-Sida/2130/
13. Generalitat de Catalunya. Llei 1/2021, del 29 de desembre, de pressupostos de la Generalitat de Catalunya per al 2022. D Of la General Catalunya [Internet]. 2021;Num. 8575:1095-102. Disponible a: https://aplicacions.economia.gencat.cat/wpres/AppPHP/2022/pdf/VOL_L_ART.pdf
14. Generalitat de Catalunya. Atenció a la salut sexual i reproductiva (ASSIR) [Internet]. 2018. Disponible a: <https://salutintegralbcn.gencat.cat/ca/ambits/atencio-a-la-salut-sexual-i-reproductiva-assir/>
15. Institut d'Assistència Sanitària. Atenció a la dona [Internet]. 2022 [citat 9 febrer 2023]. Disponible a: <http://www.ias.cat/ca/contingut/primaria/174>
16. Salut IC de la. Atenció a la salut sexual i reproductiva. 5 Febrer [Internet]. 2016;46-64. Disponible a: <https://assirmn.wordpress.com/autoexamen-dels-pits-cinc-minuts-cada-mes/>
<https://assirbarcelonaics.wordpress.com/tarda-jove/>
<https://assirmn.wordpress.com/2016/02/05/entrevista-amb-la-referent-del-servei-embaras-adolescent/>
17. Vall d'Hebron. Memòria Hospital Universitari Vall d'Hebron 2016 [Internet]. 2022 [citat 26 gener 2023]. Disponible a: <https://hospital.vallhebron.com/assistencia/salut-i->

benestar/menopausa#7

18. Dexeus dona. Menopausa: una etapa per mimar-se [Internet]. [citat 26 gener 2023]. Disponible a: <https://cat.dexeus.com/informacio-de-salut/enciclopedia-ginecologica/la-teva-vida-etapa-per-etapa/menopausa>
19. Centre Mèdic Teknon. Menopausa [Internet]. 2023 [citat 13 febrer 2023]. Disponible a: <https://www.teknon.es/ca/especialitats/onbargi-leila-catherine/menopausa>
20. EMAS. European Menopause and Andropause Society [Internet]. 2021 [citat 4 febrer 2023]. Disponible a: <https://emas-online.org/>
21. NAMS. The North American Menopause Society [Internet]. 2023. Disponible a: <https://www.menopause.org/>
22. Marshall DC, Tarras ES, Ali A, Bloom J, Torres MA, Kahn JM. Female erectile tissues and sexual dysfunction after pelvic radiotherapy: A scoping review. *CA Cancer J Clin* [Internet]. 17 juliol 2022;72(4):353-9. Disponible a: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.3322/caac.21726>
23. Boehmer U, Miao X, Ozonoff A. Cancer survivorship and sexual orientation. *Cancer*. 15 agost 2011;117(16):3796-804.
24. Santen RJ, Stuenkel CA, Davis SR, Pinkerton JA V., Gompel A, Lumsden MA. Managing Menopausal Symptoms and Associated Clinical Issues in Breast Cancer Survivors. *J Clin Endocrinol Metab* [Internet]. 1 octubre 2017 [citat 13 febrer 2023];102(10):3647-61. Disponible a: <https://academic.oup.com/jcem/article/102/10/3647/4058051>
25. Basson R, Gilks T. Women's sexual dysfunction associated with psychiatric disorders and their treatment. *Women's Heal* [Internet]. 2018 [citat 13 febrer 2023];14. Disponible a: </pmc/articles/PMC5900810/>
26. Lorenz T, Rullo J, Faubion S. Antidepressant-Induced Female Sexual Dysfunction. *Mayo Clin Proc* [Internet]. 1 setembre 2016 [citat 13 febrer 2023];91(9):1280-6. Disponible a: <http://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025619616303020/fulltext>
27. Diputació de Barcelona. Indicadors Municipals d'habitatge de la demarcació de Barcelona [Internet]. 2022. Disponible a: <https://media.diba.cat/diba/indicadors-habitatge/plots/plots/08169.pdf>

28. Idescat. El municipi en xifres. el Prat de Llobregat (Baix Llobregat) [Internet]. [citat 14 febrer 2023]. Disponible a: <https://www.idescat.cat/emex/?id=081691>
29. Ajuntament del Prat de Llobregat. Dades estadístiques de població en data 1 de gener de 2022. Ajunt del Prat Llobregat [Internet]. [citat 20 febrer 2023]. Disponible a: https://www.elprat.cat/sites/default/files/dossierphelprat_2021.pdf
30. Ajuntament del Prat de Llobregat. Pressupostos [Internet]. 2023. [citat 25 febrer 2023] Disponible a: <https://onvanelismeusimpostos.elprat.cat/ca/>
31. Hospital Universitari de Bellvitge. Un gran hospital en xarxa [Internet]. 2023. [citat 25 febrer 2023] Disponible a: <https://bellvitgehospital.cat/es/qui-som/xifres>
32. CatSalut, de Salut Generalitat de Catalunya D. Nova acció realitzada pel CatSalut al Baix Llobregat Àmbit Metropolità Sud Àmbit Metropolità Sud. Àmbit Metropolità Sud. 2019; [citat 25 febrer 2023]
33. Ajuntament del Prat de Llobregat. Mobilitat [Internet]. 2023. [citat 25 febrer 2023] Disponible a: <https://www.elprat.cat/ciutat-i-territori/mobilitat>
34. Ajuntament del Prat de Llobregat. Centres Cívics de la ciutat [Internet]. 2023. [citat 25 febrer 2023] Disponible a: <https://www.elprat.cat/cultura/unzip-arts-visuals/centres-civics-de-la-ciutat>
35. Consell Comarcal del Baix Llobregat. Guia de Centres de Salut del Baix Llobregat. 2022; [citat 25 febrer 2023] Disponible a: https://www.elbaixllobregat.cat/sites/default/files/arxiu/Centres_sanitaris.pdf
36. Ajuntament del Prat de Llobregat. Els Centres d'Atenció Primària [Internet]. 2022. [citat 25 febrer 2023] Disponible a: <https://www.elprat.cat/persones/viure-en-salut/els-centres-datencio-primaria>
37. Ajuntament del Prat de Llobregat. Consell de les Dones del Prat [Internet]. [citat 25 febrer 2023] Disponible a: <https://www.elprat.cat/persones/dones/consell-de-les-dones-del-prat>
38. Sierra JC, Santos P, Gutiérrez-Quintanilla JR, Gómez P, Maeso MD. Un Estudio Psicométrico del Hurlbert Index of Sexual Assertiveness en Mujeres Hispanas. Ter

psicológica [Internet]. 2018;26:117-23. [citat 25 febrer 2023] Disponible a:
https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082008000100010

15. Annexes

Annex 1:

Aquest qüestionari és totalment anònim i voluntari. L'objectiu del mateix és tenir coneixement dels coneixements de les dones per poder donar un servei més adequat als participants.

Edat: 45-49 50-54 55-59 60-64 65-69 + 70

Nivell d'estudis: Primaris Secundaris Universitaris

CFGM CFGS No tinc estudis

Número de fills: 0 1 2 3 4 5 o més

Localitat: _____

Edat d'inici de la menopausa: 45-49 50-54 55-59 60-64 65-69 + 70

Estat civil: Soltera Casada Divorciada

Orientació sexual: Heterosexual Homosexual Bisexual Pansexual Altres

Respongui les següents preguntes marcant aquella que cregui que és correcta.

1. Sap què és la menopausa?
 - a. Sí
 - b. Sí, però no tinc molts coneixements
 - c. No

2. Saps els tipus de menopausa que existeixen?
 - a. Sí
 - b. Sí, però només alguns
 - c. No
3. Coneix la manera en la que es diagnostica la menopausa?
 - a. Sí
 - b. No
 - c. No n'estic segura
4. Coneix quins símptomes pot provocar la menopausa?
 - a. Sí
 - b. No
 - c. No n'estic segura
5. Durant la menopausa ha patit algun símptoma?
 - a. Sí
 - b. No

Quins: _____

6. A recorregut a professionals de medicina convencional per poder tractar aquests símptomes?
 - a. Sí
 - b. No
7. A recorregut a professionals de medicina alternativa per poder tractar aquests símptomes?
 - a. Sí
 - b. No
8. En el cas de que hagi utilitzat algun tractament, quin ha sigut?

● _____

9. En cas de que hagi utilitzat algun tractament, han funcionat?
 - a. Sí
 - b. Parcialment
 - c. No

10. Pel que fa a la sexualitat, ha vist afectació en aquesta causada per la menopausa?

- a. Sí
 - b. Parcialment
 - c. No
11. En cas afirmatiu a la pregunta anterior, ha buscar tractament per tal de solucionar aquests problemes?
- a. Sí, tractament mèdic
 - b. Sí, tractament natural
 - c. Sí, ambdós tipus
 - d. No
12. En cas afirmatiu a la pregunta anterior, ha funcionat el tractament?
- a. Sí
 - b. Parcialment
 - c. No
13. La seva problemàtica sexual ha tingut afectació en la seva relació de parella?
- a. Sí
 - b. Parcialment
 - c. No
 - d. No tinc parella
14. S'ha sentit recolzada per la seva parella pel fet de tenir una problemàtica sexual?
- a. Sí
 - b. Parcialment
 - c. No
 - d. No tinc parella
15. En cas afirmatiu a la pregunta anterior, han parlat del tema i han buscat una solució conjuntament?
- a. Sí
 - b. Parcialment
 - c. No
16. Ha necessitat ajuda d'altres professionals com ara psicòlegs, psicòlegs de parella o sexòlegs per tal de superar aquesta etapa vital?
- a. Sí
 - b. No, per vergonya
 - c. No, perquè no ho necessito

Annex 2:

L'OBJECTIU PRINCIPAL D'AQUEST PROGRAMA ÉS PROPORCIONAR ELS SUFICIENTS CONEIXEMENTS A LES DONES MENOPÀSIQUES PERQUÈ PUGUIN GAUDIR D'UNA VIDA SEXUAL PLENA I SATISFACTÒRIA

MITJANÇANT ELS CONEIXEMENTS PRÀCTICS I TEÒRICS SOBRE AQUESTA ETAPA VITAL I D'ESTRATÈGIES D'AFRONTAMENT VOLEM AJUDAR-VOS A CUIDAR-VOS I A GAUDIR D'UNA VIDA SEXUAL SALUDABLE I PLENA.

CONTACTE

Parc Tecnocampus Mataró-Maresme, Carrer d'Ernest Lluch 32, 08302 Mataró, Barcelona

menos-pausa@gmail.com

Intragram: [@menos_pausa_salut](https://www.instagram.com/menos_pausa_salut)

PROGRAMA D'EDUCACIÓ PER LA SALUT

MENOS-PAUSA MÉS SEXUALITAT



- SESSIONS:**
- ACTIVITAT 1|7 I 9 DE FEBRER**
Presentació del programa
Resolució de dubtes
- ACTIVITAT 2|7 I 9 DE MARÇ**
Xerrada sexual
Parlem amb especialistes
- ACTIVITAT 3|4 I 6 D'ABRIL**
Tuppersex
Parlem de productes que ens puguin ajudar

“

QUE LA MENOPAUSA NO ET FRENI, POSEM-HI SOL·LUCIÓ

”

APUNTAT

- SESSIONS:**
- ACTIVITAT 4|2 I 4 DE MAIG**
Xerrada sobre gestió de les emocions
Fem cohesió d'equip, no estem soles
- ACTIVITAT 5|6 I 8 DE JUNY**
Taula rodona, compartim impressions
Mindfulness i relaxació



Annex 3: Qüestionari de satisfacció

Aquesta enquesta és totalment anònima i voluntària. Contesta les preguntes a continuació puntuant del 1 al 5.

1- Totalment en desacord; 2- En desacord; 3- Neutre; 4- D'acord; 5- Totalment d'acord

1. L'espai utilitzat és adequat
2. L'horari utilitzat és adequat
3. La manera en que les activitats estan organitzades és bona
4. Els professionals han adequat el seu ensenyament al grup
5. El llenguatge utilitzat ha sigut el correcte
6. La durada de l'activitat és adequada
7. El que s'ha explicat a les activitats ha estat útil pel meu dia a dia
8. En general, estic satisfeta amb l'activitat
9. Aspectes de millora:

Annex 4: Versió espanyola del Hurlbert Index of Sexual Assertiveness (HISA) (Hurlbert, 1991)(38)

Aquesta escala esta dissenyada per avaluar alguns aspectes de les relacions sexuals amb la seva parella. No és una prova, per tant no existeixen respostes correctes ni incorrectes. Per favor respongui a cada afirmació de forma honesta i precisa, seleccionant un número dels següents:

0 = Mai

1= A vegades (en un 25% de les ocasions, aproximadament)

2 = La meitat de les vegades (en un 50% de les ocasions, aproximadament)

3 = Casi sempre (en un 75% de les ocasions, aproximadament)

4 = Sempre

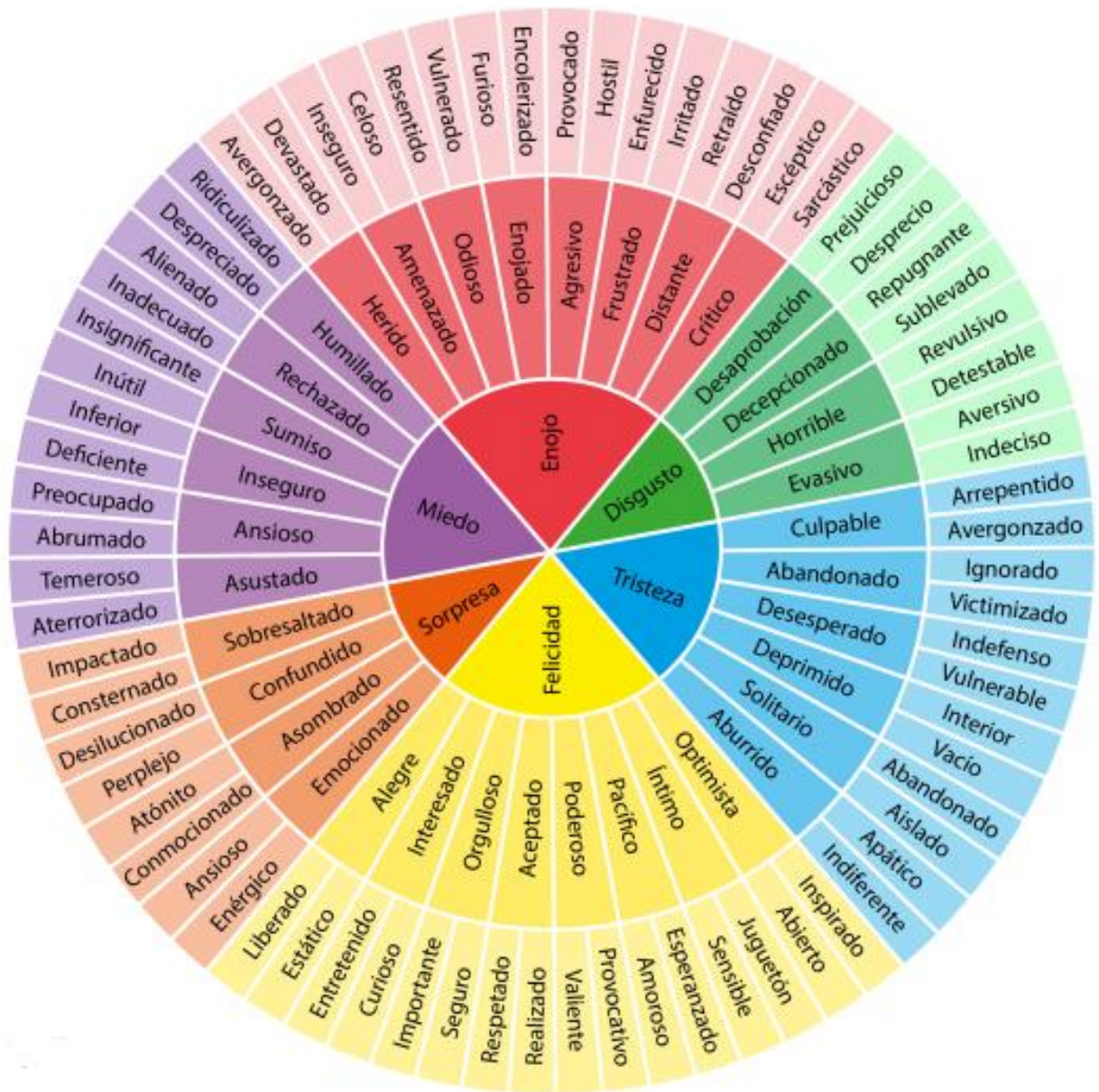
1. Em sento incòmode si parlo mentre practico sexe	0	1	2	3	4
2. Em sento tímid/a quan va a començar l'acte sexual	0	1	2	3	4
3. Em dirigeixo a la meva parella per demanar-li sexe quan em ve de gust	0	1	2	3	4
4. Penso que tracto obertament les meves necessitats sexuals amb la meva parella	0	1	2	3	4
5. Gaudeixo compartint les meves fantasies sexuals amb la meva parella	0	1	2	3	4
6. Em sento incòmode quan parlo sobre sexe amb els meus amics	0	1	2	3	4
7. Comunico els meus desitjos sexuals a la meva parella	0	1	2	3	4
8. Em resulta difícil tocar-me mentre practico sexe	0	1	2	3	4
9. Em resulta difícil dir "no" encara que jo no vulgui sexe	0	1	2	3	4

10. Sóc poc inclinat/da a descriurem com una persona sexualment activa	0	1	2	3	4
11. Em sento incòmode al dir-li a la meva parella el que em fa sentir plaer	0	1	2	3	4
12. Parlo obertament sobre els meus sentiments sexuals	0	1	2	3	4
13. Sóc poc inclinat/da a insistir a la meva parella perquè em satisfaci	0	1	2	3	4
14. Practico sexe quan en realitat no em ve de gust	0	1	2	3	4
15. Quan una pràctica sexual no m'agrada ho comparteixo amb la meva parella	0	1	2	3	4
16. Em sento còmode alabant la meva parella per les seves habilitats sexuals	0	1	2	3	4
17. Em resulta fàcil conversar sobre sexe amb la meva parella	0	1	2	3	4
18. Em sento còmode quan prenc la iniciativa per practicar sexe amb la meva parella	0	1	2	3	4
19. Practico activitats sexuals que no m'agraden	0	1	2	3	4
20. Donar plaer a la meva parella és més important que el meu propi plaer	0	1	2	3	4
21. Em sento còmode quan li dic a la meva parella com vull que em toqui	0	1	2	3	4
22. Gaudeixo masturbant-me fins arribar a l'orgasme	0	1	2	3	4
23. Si alguna cosa em fa sentir plaer insisteixo en repetir-ho	0	1	2	3	4
24. Em resulta difícil ser sincera sobre els meus sentiments sexuals	0	1	2	3	4

25. Tracto d'evitar parlar sobre sexe		0	1	2	3	4
---------------------------------------	--	---	---	---	---	---

Nota. Els ítems 3, 4, 5, 7, 12, 15, 16, 17, 18, 21, 22 i 23 inverteixen la seva puntuació.

Annex 5:



Il·lustració 1: Roda de les emocions de Robert Plutchik. Font: Instituto Politécnico Nacional