

Resurse pentru menopauză

Pagini web utile

Daisy Network: oferă informații și sprijin femeilor diagnosticate cu menopauză prematură. Vizitați aici <https://www.daisynetwork.org/about-us/who-we-are/>

The Menopause Charity: oferă informații și sfaturi bazate pe dovezi cu privire la menopauză, descărcări disponibile <https://www.themenopausecharity.org/menopause/> <https://www.themenopausecharity.org/menopause/>

Menopause Matters: oferă informații actualizate și corecte despre menopauză, simptomele menopauzei și opțiunile de tratament. Vizitați aici <https://www.menopausematters.co.uk/>

Menopause and Me (Menopauza și eu): oferă informații personalizate despre toate etapele menopauzei, precum și instrumente și sprijin pentru a vă ajuta să faceți alegeri în cunoștință de cauză în ceea ce privește gestionarea simptomelor dumneavoastră. Vizitați menopauza și eu | Site-ul oficial <https://www.menopauseandme.co.uk/en-gb>

NHS Inform: oferă informații despre menopauză, simptomele menopauzei, tratamentele disponibile, locul de muncă, relații și cum să sprijiniți pe cineva în perioada menopauzei. Vizitați aici <https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/sexual-and-reproductive/the-menopause/overview-of-the-menopause/menopause/>

Women's Health Concern (Preocuparea pentru Sănătatea Femeilor): este divizia pentru pacienți a Societății Britanice pentru Menopauză. Oferă un serviciu confidențial și independent de consiliere, reasigurare și educare a femeilor de toate vârstele cu privire la sănătatea lor ginecologică și sexuală, bunăstarea și problemele legate de stilul de viață. Vizitați aici <https://www.womens-health-concern.org/>

Resurse

Păstrați-vă sănătatea: a guide to the menopause, o broșură ilustrată pentru femeile cu dizabilități despre menopauză. Copiile pot fi comandate gratuit de la NHSGGC Public Health Resource Directory (trebuie să vă creați un cont). <https://www.hpac.durham.gov.uk/HPAC/HPACIndex.jsp?sitename=www.phrd.scot.nhs.uk> <https://www.hpac.durham.gov.uk/HPAC/HPACIndex.jsp?sitename=www.phrd.scot.nhs.uk>

The Sleep Charity (Organizația caritabilă a somnului) : fișă informativă privind menopauza și somnul. https://thesleepcharity.org.uk/wp-content/uploads/TSC-Advice-Sheets_Menopause-and-sleep_Col.pdf

Wellbeing South Glasgow: oferă o broșură gratuită care poate fi descărcată numită Trouble Sleeping https://www.wellbeing-glasgow.org.uk/files/uqd/423d30_964c247cbf2748848623e4028f2d3c3a.pdf

Linii de asistență telefonică

Linia de asistență telefonică pentru relații: atunci când aveți nevoie de ceva cu care să vorbiți despre o problemă de relație. Număr de telefon gratuit 0800 802 2088, luni-joi 9:00 - 21:00 vineri 9:00 - 16:00

Samaritans: 116 123. Un sprijin gratuit și confidențial pentru oricine, indiferent de vârstă. 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână

NHS Living Life: 0800 328 9655: Un serviciu telefonic gratuit pentru persoanele cu vârsta de

peste 16 ani care se simt deprimare, anxioase sau stresate. Luni-vineri 13:00 - 21:00

Breathing Space: 0800 83 85 87. Un serviciu gratuit și confidențial prin telefon și pe internet pentru persoanele care se confruntă cu o stare de spirit proastă, depresie sau anxietate. 16+. Luni-joi 18:00 - 14:00 și în weekend vineri 18:00 - luni 6:00