

Menopausens fakta og mysterier – Et stort behov for kunnskap og mestring

Anne Gerd Granås*¹ Ingunn Burud²

¹Universitetet i Oslo og MedThings AS

²NMBU

E-post: anngg@uio.no

Mobil: 92225468

Ås Sanitetsforening har identifisert et økende behov for kunnskap om overgangsalderen blant kvinner, da mange opplever både fysiske og psykiske utfordringer i denne livsfasen. Et seminarprogram, "Menopausens fakta og mysterier", ble derfor initiert i samarbeid med oss for å tilby informasjon og støtte. Seminarene dekket vanlige symptomer og plager som søvnvansker, seksualitet, egenomsorg med og uten legemidler, kosthold, trening, samt forebygging av helseplager relatert til overgangsalderen.

Deltakerne, kvinner mellom 45 og 65 år, fikk gjennom tre seminarkvelder muligheten til å dele erfaringer, stille spørsmål og knytte bånd med hverandre. Evalueringene fra seminarene viser at deltakerne har fått et bedre ordforråd til å beskrive sine plager, samt forstått at de ikke er alene med sine opplevelser. Mange har fått bekreftet at tap av selvtillit og mentale utfordringer er normale reaksjoner i denne livsfasen.

For å videreformidle kunnskap og støtte til kvinner med overgangsproblematikk, utvikles det nå et kartleggingsverktøy. Dette verktøyet vil samle inn informasjon om deltakernes alder og symptomer, samt forslag til hvordan fastleger kan bistå i denne livsfasen. Det planlegges et møte med kommunelegen og fastlegene i desember 2025 for å diskutere tiltak for å forbedre helse og andre utfordringer for kvinner i overgangsalderen.

Foredraget vil gi innsikt i de forskjellige aspektene ved overgangsalderen, og hvordan kvinner kan navigere i denne livsfasen med større trygghet og kunnskap. I foredraget deles erfaringer fra seminarene, samt konkrete strategier vi anbefaler for mestring som kan styrke kvinnefellesskapet og livskvaliteten. Det gis også tips om hvordan farmasøyter gjennom foreninger kan engasjere seg i kvinnehelse i sine lokalsamfunn.