

klimakterie-

*Alexandra
Pascalidou*

kapitlet

ALEXANDRA PASCALIDOU • SAMRA SRNDIC • ULLA HOLMBOE GONDOLF

01

Då och
lite nu

02

Vad är
klimakteriet?

03

En ny
möjlighet!

04

Så kan
klimakteriet
kännas

05

Om du
behöver hjälp

FÖR ALLA KVINNOR OCH
ALLA ANDRA FÖR DEN DELEN



ALEXANDRA PASCALIDOU
I SAMARBETE MED MBRACE



Förord

Var allt i själva verket
den där Evas fel?
Hon som bet i den för-
bjudna frukten i Edens
lustgård och väckte
Guds vrede så till den
grad att den allsmäktige
läxade upp och straf-
fade synderskan och
alla kommande kvinnor
i all evighet.

SÅ ÅKTE VI oskyldiga själar som aldrig pallat äpplen i Lustgårdar på en kollektiv bestraffning och får navigera genom ett liv av lidande. Från ägglossningar och menstruationer till graviditeter, foglossningar och förlossningar, mjölkstockningar och preventivmedels diverse biverkningar... och precis när man trodde att eländet skulle vara över så kröns kvinnokroppen med, trumvirvel, klimakteriet! Sånt ligger jag och tänker på i vargtimmen när sömnen vägrar belägra och befria mig. Varför i hela friden måste myriader kvinnor genom historien och världen över genomlida klimakteriet just när vi står på toppen av vår kapacitet och kompetens?

DÄR ÄR JAG NU. I den ack så förvirrande fasen som väcker mig om nätterna och får mig att googla på klimakteriesymptom på alla språk jag behärskar. Och allt är givetvis rena grekiskan – mitt modersmål- som gett namn åt faserna -peri- och meno-, och postmenopaus - klimakteriet. Det sista betyder just den kritiska tidsperioden – om nu någon har hunnat missta sig. Kritisk i ordets alla bemärkelser. Om det är till någon tröst är det inte bara vi kvinnor som drabbas utan begreppet finner tydligen bäring även i frukternas värld. Tillbaka till Eva och äpplet i Edens lustgård. Ett äpples klimakterium nämligen "sammanfaller med den tid då den mogna fruktens konsistens och arom utvecklas" säger Elisabeth Skog i SR-programmet OBS, och jag gläds åt att jag och mina synkroniserade systrar och äpplen numera mognat till perfektion. Klimakteriet borde därmed firas med jubel och fanfarer tänker jag samtidigt som jag känner en viss genans när jag skriver. Det känns lite pinsamt och privat precis som allt annat som berör kvinnokroppens mysterier. Mest motbjudande är det nog att tvingas tillstå att åren gått och att jag uppnått övergångsåldern som leder raka spåret till döden. Ty här finns inga ägg kvar att befrukta.

I EN VÄRLD som avgudar och värdesätter ungdomlig skönhet och feminin fruktbarhet är det inte konstigt att många kvinnor uthärdar klimakteriet i tystnad. Märkligt kan tyckas med tanke på att halva jordens befolkning, vi som faktiskt föder den här världen, drabbas av klimakteriets konsekvenser. →

SJÄLV SÖKER JAG frenetiskt efter lösning och lindring för en vardag som präglas av en lynnig väderleksrapport med allt från hjärndimma till plötsliga värmeböljor följda av lättare skurar som sipprar ur varenda por innan ett uppfriskande uppehåll infinner sig. Jag som inte ens svettades när jag sparrades i kampsportslokaler blir bitvis alldeles glansig i ansiktet av att bara stå still - utan minsta ansträngning. Klimakteriet är också ett klimat-hot i mikroformat som sällan adresseras i medier. Många talar om den globala uppvärmningen men färre om den personliga och hur den kan hanteras.

BÅDE MIN TEMPERATUR och mitt temperament verkar vara temporärt ur funktion. Vallningarna får mig att kasta av mig täcket för att en stund senare känna hur svettpärlorna fryser till en skimrande hinna över kroppen. Och så där håller jag på – på och av, av och på med filter, strumpor och kläder. När jag senast stod på en scen fick jag en sådan vallning att jag trodde att jag skulle smälta tills en vänlig man vid boksigneringen smög fram och erbjöd mig en vindpinad solfjäder. "Det är min frus. Hon har samma problem" viskade han. Sedan dess går jag runt som en överhettad diva med den främmande mannens frus solfjäder som jag viftar så ivrigt att jag skulle kunna orsaka en orkan. Ibland känner jag mig bara som Carola när hon sjunger "Fångad av en stormvind" med håret flaxande i en vindmaskin.

"TÄNK PÅ IS. Det gör de kinesiska kvinnorna och klarar klimakteriet" råder min mor. Vardag tänker jag på is och de kinesiska kvinnorna som inte kommer till min undsättning. Min mamma skakar mest på huvudet när jag beklagar mig och rycker på axlarna när jag frågar om hennes erfarenhet. Klimakteriet var hennes minsta problem. En ensamstående trebarnsmamma som slet i lågavlönade yrken hade varken lyxen att känna efter eller tiden och möjligheten att söka vård för sina symptom.

VÄRST ÄR ÄNDÅ den smygande dödsångesten och den allmänna nedstämdheten som väser att allt är över när jag vrider och vänder mig om nätterna. Hjärndimman får mig att gå vilse, glömma det jag borde minnas och tvivla på allt jag kan. Min bullshit-radar som nu verkar ha nått sin klimax dissecerar allt och alla med tvivelaktig inverkan i mitt liv. Kanske är det min menopaus som infört nolltolerans mot allt det som rimmar falskt och fejkat.

"DET ÄR INTE DU som är bitter, det är dina hormoner", tröstar min ryska läkarväninna Ludmilla. Jag ringer mina systrar och ber om tips och råd och specialiserade läkare. Någon tipsar om cocktails av läkemedel som kan behövas under övergångsåldern för att jag tydligen behöver glömma att jag ska dö och minnas att jag ska leva. Någon rekommenderar sömnterapi för att jag ska slippa kolla klockan som vore den en tickande bomb som snart kommer brisera.

”Det är inte du som är bitter, det är dina hormoner”

EN LÄKARE FRÅGAR: Vad har ni för ärftliga sjukdomar i släkten? Jag ser ut som ett blankt blad eftersom mina förmödrar aldrig hade tillgång till vård. De dog i krig, på flykt, av ren och skär utmattning utan diagnoser eller anamneser. Vi är många som saknar kunskap om våra anlag vilket försvårar valen av rätt medicinering. Läkaren föreslår en kombination av plåster och piller och jag tycker allt verkar krångligt. En annan skriver ut andra mediciner och säger att jag nu kommer sluta tappa både håret och humöret.

”DU KOMMER DÖ!” utbrister en hälsoguru-yoga-väninna när hon får höra om de receptbelagda medicinerna. Hon varnar mig för den ena biverkningen efter den andra och jag står som en åsna mellan två höttappar – riskera biverkningar eller lida mig igenom ovisst antal år innan den sista vilan?”

FÖRUTOM ALL RESEARCH nattetid med påföljande läkarbesök, blodprov och undersökningar har jag införskaffat alla tänkbara vitaminer, örter och mineraler och testat husmorsknepp och healingbehandlingar för att harmonisera hormonerna. Ännu har inget Eureka-moment infunnit sig. Denna klimakteriestinna klagovisa är fortfarande ett rop på hjälp och bot och bättring. Det enda jag med säkerhet vet är att vi behöver fokusera mera på kvinnohälsa och avsätta resurser för att hjälpa kvinnor världen över – även dem som saknar förutsättningar – att hitta rätt i vårdlabyrinten. Inspireras av Storbritannien och Partille Kommun som uppgraderat klimakteriet till en folkhälsofråga och satsar därefter.

VI BEHÖVER PRATA, utbyta råd och rön för att normalisera och facilitera en övergångsfas som faktiskt går över. Egentligen borde vi kanske rentav ställa till med en stor fest för att fira frigörelsen från PMS, månatliga blödningar, önskade graviditeter, aborter och preventivmedel. Vi borde omfamna fasen som kommer med en senkommen men välbehövlig no time for bullshit-attityd. Hoppas läsningen av Klimakteriekapitlet kan bidra till att skingra dimmorna och lindra smärtorna och hjälpa oss att minnas att övergångsåldern är övergående. Vi ses på andra sidan.

Alexandra Pascalidou

Journalist, författare, dramatiker och ordförande UN Women Sverige

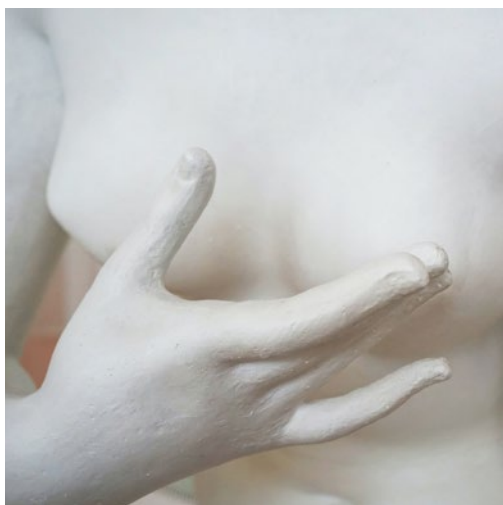


01

Då och
lite nu

ALEXANDRAS REFLEKTION

Notera! Vi behöver byta synsätt på klimakteriet och se det som ett tecken på visdom och mognad. Sprid de orden och det synsättet i samhället så att kvinnor i den gyllene medelåldern kan få synas och höras och beredas plats i offentligheten. Antiken är över. Världen behöver kvinnors visdom och mognad!



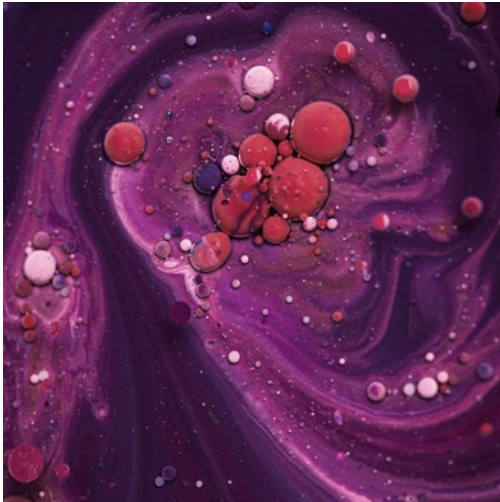
Antiken

DET FINNS INTE mycket skrivet om kvinnor under antiken. Detta för att det litterära som skrevs, var av och för män. Och det finns ännu mindre om synen på klimakteriet under Antiken. Aristoteles skrev att det började vid 40 års ålder. Men det vi kan tolka av källor om synen på kvinnan i det antika samhället var främst att hon som skulle föda barn och sköta hemmet. Hon hade inga politiska rättigheter. En ogift kvinna, sågs inte ens som en medborgare.



Medeltiden

UNDER MEDELTIDEN började man använda termen klimakterium. Det innefattade övergångsåldern för både kvinnor och män. Ungefär som nu, ansåg man att klimakteriet pågick mellan 45-60 års ålder. Och man såg det som en tid i livet för stora förändringar och framförallt att livskrafterna minskade.



1800-talet

PÅ 1800-TALET, i takt med att den medicinska kunskapen utvecklades började klimakteriet studeras mer vetenskapligt. Det var under denna tid som termen "klimakteriet" myntades av den franske läkaren Charles Pierre Louis de Gardanne. Forskare började också undersöka de hormonella förändringarna som inträffar under denna fas och utvecklade behandlingar för att lindra symtom som värmevallningar och humörsvängningar.



1938

1938 KOM DET FÖRSTA syntetiska östrogenet och blev ett populärt behandlingsalternativ för klimakteriebesvär. Menopausal hormonbehandling är idag den mest effektiva behandlingen mot värmevallningar och svettningar och har positiva hälsoeffekter. Samtidigt är behandlingen förknippad med en något ökad risk för bröstcancer. Denna risk blir större med längre behandlingstid och kan variera beroende på den specifika behandlingsregimen. Idag finns det behandlingar som ger oss möjlighet att hantera klimakteriebesvär och främja övergripande välbefinnande. Men – kunskapen och förståelsen för klimakteriet och vad vi kan göra för att må bättre, behöver öka.

02

Vad är
klimakteriet?

Klimakteriet är en naturlig biologisk process. Det markerar slutet på en kvinnas reproduktiva år och betyder att menstruationen upphör. Under klimakteriet slutar äggstockarna gradvis att producera ägg och hormonnivåerna, särskilt östrogen och progesteron, minskar.

DET KAN PÅGÅ OLIKA LÄNGE, från något år upp till mer än tio år. Klimakteriets faser består av perimenopaus, menopaus och postmenopaus. Menopaus, det vill säga den sista spontana menstruationsblödningen, inträffar i genomsnitt vid 51,5 års ålder, med en normal variation från 45 till 60 års ålder. Men för några av oss kan klimakteriet börja ännu tidigare. Och är du rökare så får du din sista mens i snitt två år tidigare än genomsnittet.

KLIMAKTERIET BESTÅR egentligen av tre olika faser. Här försöker vi göra det tydligt. Att förstå klimakteriets tre faser kan hjälpa dig att navigera under hela denna övergångsperiod. Du kommer kanske att känna igen de förändringar som sker i din kropp, få vägledning i att hantera symptom och enklare kunna påverka din hälsa och ditt välbefinnande.

För- klimakteriet

perimenopaus

Du har mens men har
kanske börjat märka
andra symptom?

Du kanske inte känner igen dig själv
eller att kroppen inte känns i balans.

Perimenopaus börjar vanligtvis i
45-årsåldern men kan börja ännu tidigare
än så. Under denna fas producerar
äggstockarna mindre östrogen, vilket kan
leda till oregelbundna menstruations-
cykler. Perimenopaus kan pågå i flera år.

Symptom att hålla koll på:

- Nattliga svettningar
- Oro och ångest
- Lättirriterad
- Minskad sexlust
- Sömnpblem
- Minnesförlust/hjärndimma



meno- PAUS

Menopaus är egentligen
den tidpunkt då man
haft sin sista mens,

vilket i själva verket bara går att fastställa i efterhand när det gått 12 månader utan att man fått någon mer menstruation. Snittålder för detta är 51,5 år, men som vi sa i inledningsstycket så är det individuellt. Under klimakteriet slutar äggstockarna att frigöra ägg, och östrogen- och progesteronnivåerna sjunker avsevärt.

Symptom att hålla koll på:

- Värmevallningar
- Vaginal torrhet
- Sömnstörningar
- Lätt till tårar
- Viktuppgång
- Nedstämdhet
- Urinläckage
- Rygg- och ledsmärta



POST- menopaus

Postmenopaus är åren efter menopaus.

Alltså tiden efter de 12 månaderna sedan senaste mensesen. I detta skede har hormon-nivåerna stabiliserats på en lägre nivå. Du upplever sannolikt fortfarande symptom, men de blir i allmänhet mindre intensiva med tiden. Postmenopaus är förknippad med en högre risk för vissa hälsotillstånd, som hjärtsjukdomar och benskörhet, där skelettet påverkas av minskade östrogen-nivåer. Varje kvinnas resa genom klimakteriet är unik. En del symptom följer med genom alla tre stadier. Och alla behöver såklart inte uppleva alla symptom.

Symptom att hålla koll på:

- Benskörhet
- Hårfall
- Urinvägsinfektion
- Torra ögon



”Skönt att få
en förklaring
till varför jag
inte riktigt varit
mig själv de
senaste åren.”

Klimakterierapporten 2023

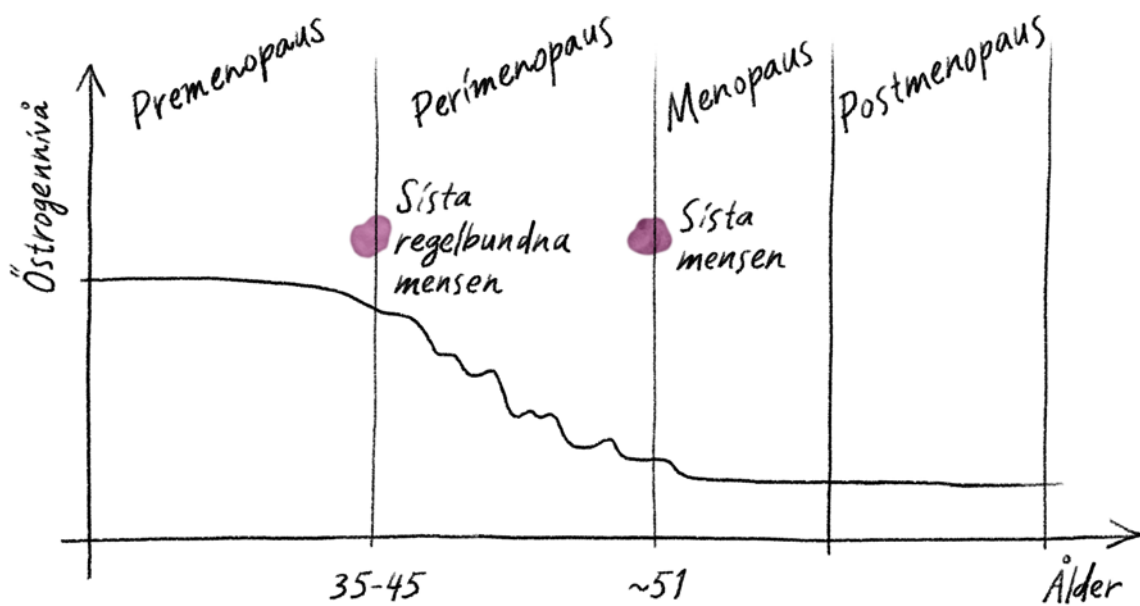
Under klimakteriet genomgår din kropp flera fysiska omställningar på grund av hormonella förändringar. Den största förändringen är att äggblåsorna börjar ta slut. När du föds kan det finnas upp till två miljoner omogna ägg i dina äggstockar.

EN DAG TAR äggen slut eftersom du haft ägglossning en gång i månaden sedan du fått regelbunden mens. När du hamnar i klimakteriet minskar östrogenproduktionen i äggstockarna så livmodersslemhinnan inte längre växer på samma sätt. Och i och med att slemhinnan inte växer på samma får du inte heller mens varje månad. Menopaus kommer av grekiskans meniala och pausis som betyder just upphörande, dvs att du inte längre har mens. Vilket kanske rentav kan vara en lättnad. Klimakteriet är ingen sjukdom. Det är en helt naturlig biologisk process, precis som puberteten! Fast tvärtom kanske. Kroppen ställer om från barnafödande till en ny kanske lugnare fas i livet där du kan fokusera på dig själv igen? Hej på dig livsnjut och ny balans!

ALEXANDRAS REFLEKTION

Tack för att vi rustas med fördjupad förståelse för alla dessa faser och föga smickrande symptom som många av oss tvingas parera. Det är bara naturliga tillstånd och vi får hjälpas åt att lite klyschigt se glaset som halvfylla istället för halvtomma. Nu kommer förhoppningsvis decennier av njutning, vällust och frihet. Länge leve vi!





03

En ny
möjlighet!

I många asiatiska kulturer ses klimakteriet som en naturlig del av en kvinnas liv och förknippas ofta med visdom och mognad. Traditionell asiatisk medicin, som kinesisk och ayurvedisk medicin, ser klimakteriet som en tid för återbalansering av energier och erbjuder olika naturläkemedel och livsstilsrekommendationer för att lindra symptomen. Klimakteriet kallas i Asien den "andra våren". Kanske beror den positiva synen på klimakteriet till viss del på skillnader i kost och livsstil men också hur man ser på åldrandet.





DET ÄR VIKTIGT att uppmärksamma fördelarna med att komma in i klimakteriet. De kan variera från person till person, eftersom våra individuella erfarenheter och perspektiv skiljer sig åt. Vissa kvinnor kan möta utmaningar under denna period, men för många kan klimakteriet medföra positiva förändringar och ett nytt kapitel i livet. Många i klimakteriet får ökad självkänsla genom livserfarenhet. Sjukdomar kopplat till menscykel upphör! Som till exempel endometrios, myom, PMS och migrän. Vi behöver inte oroa oss för järnbrist eller oönskade graviditeter och preventivmedel!

HEJ DÅ MENS!

Klimakteriet är slutet för all mens. Ingen mer administration av månatliga blödning, smärta eller dyra sanitetsprodukter. Frånvaron av menstruationssymptom, som uppblåsthet, ömhet i bröstet och irritabilitet kan ge en ny känsla av frihet och lättnad från besväret och det obehag en del av oss upplever i samband med menstruation.

INGA PREVENTIVMEDEL

Efter klimakteriet, alltså 12 månader efter sista mens kan du inte bli gravid. Detta kan förenkla ditt sexliv och eliminera behovet av preventivmedel och du behöver inte oroa dig för oönskade graviditeter!

PERSONLIG UTVECKLING

Klimakteriet ses ofta som en milstolpe i en kvinnas liv, som markerar en övergång från barnafödande till en ny fas av visdom och mognad. Det kan vara en tid för självreflektion, personlig utveckling och öppna upp för nya möjligheter.

ALEXANDRAS REFLEKTION

Så min mamma var inte helt ute och cyklade när hon hänvisade till de kinesiska kvinnorna och deras förmåga att meditera bort värmevallningarna genom att fokusera på is! Jag sparar de asiatiska kulturerna och deras uråldriga läkekonst som döpt klimakteriet till "den andra våren" och som leder mina tankar till Karin Boyes "Det gör ont när knoppar brister". Det gör ont en tid men sen, förhoppningsvis snart, slår vi ut och blomstrar i all vår prakt kära systrar!

Nya möjligheter

Slippa mensén

Skriv ner några av de fördelar
du ser med klimakteriet här

Klok som en bok

04

Så kan
klimakteriet
kännas



9/10

kvinnor anger att klimakteriet har påverkat dem i deras vardag.

Klimakterierapporten 2023

Hett som i helvetet?

KLIMAKTERIET ÄR EN unik och individuell upplevelse, och hur det känns kan variera mycket från person till person. Värmevallningar och nattliga svettningar är det vi mest förknippar med klimakteriet. Många kvinnor upplever plötslig och intensiv värme, ofta åtföljd av svettningar och rodnad i ansiktet och överkroppen. Vallningar kan kännas pinsamma och störa nattsömnen. De kan ge en upplevelse av att inte ha kontroll. Men nu finns det klimakterievänliga kläder som är särskilt bekväma och som leder bort fukt. Att välja kläder med färger där svett inte syns så bra kan ge en tryggare känsla.

Grått och trist?

HORMONELLA FÖRÄNDRINGAR under klimakteriet kan ge trötthet och en allmän känsla av låg energi. Vissa kvinnor kan uppleva problem med minne, koncentration och hjärndimma under klimakteriet. Detta kan visa sig som glömska, svårt att hitta ord eller att känna sig mentalt dimmig. Tillåt dig själv att vila! Säg nej till saker. Samma sak om du upplever ökade känslomässiga utmaningar – vila och prata med din partner, dina kollegor eller din chef. Det kan hjälpa att öppna upp sig om sitt mående.



Du är inte ensam!

VI KAN INTE BLUNDA för att många mår dåligt under klimakteriet. Torr i ögon, nedstämd, svettningar, sömnproblem. Ja, vi har symptom och ja, vi kan må dåligt. Men – du är inte ensam och symptomen kommer att gå över! Klimakteriet varar inte för evigt. Våga prata om klimakteriet. Skapa förståelse hos din familj för hur du mår. Försök att hitta andra i samma situation som du. Det kan hjälpa att prata om era upplevelser. Det finns böcker och numera även poddar som tar upp ämnet och de känslor och besvär som kan finnas runt det.

Alexandras reflektion

DET ÄR BEFRIANDE att checka av symptomlistan och slippa känna sig ensam om att plötsligt bli märkbart trög och trött och trasig. Det är befriande att se sambanden som kopplar klimakteriet till ett hälsotillstånd som väcker uppmärksamhet och jag hoppas att vården i synnerhet och samhället i allmänhet ska erbjuda kvinnor hjälp och vägledning tills hormonerna harmoniserats!

The background is a textured watercolor wash in various shades of purple, from light lavender to deep, dark violet. The brushstrokes are visible, creating a soft, organic feel.

05

Om du
behöver
hjälp



Egenvård kan göra stor skillnad för att hantera de olika fysiska och känslomässiga utmaningar som kan uppstå under klimakteriet. Här tar vi upp en del av det du kan göra själv för att må lite bättre. På apoteken finns kunnig personal som kan ge stöd och rådgivning om du behöver. Upplever du svåra besvär, eller besvär som påverkar din livskvalitet kan du alltid vända dig till din vårdcentral eller gynekolog. Numera finns även kliniker specialiserade på kvinnohälsa dit man kan vända sig.

TRÄNING

Träning förbättrar vissa symptom, framförallt vallningar och svettningar hos kvinnor i klimakteriet. Försök hitta en träningsform du gillar. Sikta på en kombination med styrke-träning och cardio, som snabba promenader, löpning eller simning. Styrketräning är också särskilt bra för att förebygga benskörhet.

SÖMN OCH VILA

Träning gör att besvär med sömn och nedstämdhet kan minska. Men du kan också jobba med att skapa bra sömnrutiner och en sömnvänlig miljö. Se till att ditt sovrum är svalt, mörkt och tyst. Undvik att titta på mobilen före sänggåendet och träna avslappningstekniker för att främja bättre sömnkvalitet. Klimakteriet kan vara en stressig tid, och att hantera stress är avgörande för det allmänna välbefinnandet. Lägg till stresshantering i din vardag. Prova djupandningsövningar, meditation, yoga eller ägna dig åt hobbyer och aktiviteter som gör dig glad och som du får energi av. Prioritera dig själv! Avsätt tid för aktiviteter som ger dig glädje och avkoppling. Oavsett om det handlar om att läsa en bok, ta ett bad, utöva mindfulness eller ägna dig åt din hobby.

DET HÄR MED MATEN

Vad vi äter påverkar hur vi mår i allmänhet och också under klimakteriet. Ät massor av frukt, grönsaker, fullkorn, magra proteiner och hälsosamma fetter. Undvik eller begränsa mat som kan utlösa värmevallningar och nattliga svettningar som kryddstark mat, koffein och alkohol. Begränsa intaget av koffein och alkohol, eftersom de kan bidra till uttorkning och förvärra symptomen.

EXTRA TILLSKOTT

I klimakteriet förändras också vårt behov av mineraler och vitaminer, därför kan det vara en god idé att ge sin kropp en hjälpende hand med balanserad kost och att komplettera med kosttillskott. Vitamin B6 till exempel, bidrar till att reglera hormonaktiviteten, samt bidrar till normal psykologisk funktion. För torra slemhinnor kan riboflavin bidra till att bibehålla hälsosamma slemhinnor. Och kalcium behövs för att bibehålla en normal benstomme. Därutöver finns även växtbaserade kosttillskott för kvinnor i klimakteriet, som kan användas för att möta besvären man upplever. Personal på apotek kan ge stöd och rådgivning om du behöver, och även bistå med produktrekommendationer inom egenvården. →

TORRA SLEMHINNOR

Klimakteriet orsakar också torra slemhinnor: i ögon, näsa mun och underlivet. En del kan få upprepade besvär med urinvägsinfektioner. Det finns en mängd produkter mot sköra slemhinnor, som salva och gel receptfritt på apotek. Torra slemhinnor kan påverka libidon. Upplever du en försämrad livskvalitet på grund av minskad sexlust finns det behandling att få för sexuella besvär. Vänd dig till din vårdkontakt.

OM DU BEHÖVER MER HJÄLP

Självklart ska man alltid känna att man kan vända sig till sin vårdcentral eller gynekolog om klimakteriebesvären inte kan lindras eller att de påverkar ens välbefinnande eller livskvalitet på ett negativt sätt. Hormonbehandling är ett tillvägagångssätt för att lindra klimakteriesymptom. Behandling med östrogen kan hjälpa dig om du har stora besvär. Så kallad systematisk östrogenbehandling som finns i olika form som gel och plåster och verkar i hela kroppen. Dessa

läkemedel kan minska vallningar, nattliga svettningar, och andra symptom. Samtidigt är hormonbehandling förknippad med en något ökad risk för bröstcancer. Denna risk blir större med längre behandlingstid och kan variera beroende på den specifika behandlingsregimen. Din läkare kan vägleda dig till ett informerat beslut.

VÅGA PRATA OM DET

Klimakteriet kan vara en utmanande tid, och det är viktigt att söka stöd från sjukvårdspersonal, vänner och familj. Våga fråga en jämnårig eller äldre kvinna i din närhet om hennes upplevelser. Att prata med andra som går igenom eller har gått igenom klimakteriet kan ge värdefulla insikter och känslomässigt stöd. Det finns också communitys online där du kan utbyta erfarenheter. Känner du att du behöver mer stöd, våga söka hjälp hos vården! Klimakteriet är en naturlig fas i livet. Genom att ta hand om dig själv kan du navigera dig igenom det med större lätthet och välbefinnande.

4/5

kvinnor har i någon form märkt av fördomar eller negativa uppfattningar kring kvinnor som går igenom klimakteriet.

Klimakterierapporten 2023

ALEXANDRAS REFLEKTION

Nu har jag bestämt mig för att jag ska röra på mig minst en kvart om dagen eftersom det är rena medicinen! Någon dag klämmer jag in ett yogapass, någon annan dag dansar jag till mina favoritlåtar för att få upp flåset innan jag tar en dusch och någon tredje dag använder jag matkassar, tvätt eller resväskor som hantlar. Jag promenerar till jobb, tar trapporna när jag kan och försöker prova på någon ny träningsform när jag får tillfälle. Allt för att fjärma mig från benskörhet, sömnsvårigheter och stress. Mitt sovrum har jag målat midnattsblått och feta sammetsgardiner skyddar mig från både ljus och ljud. Jag har införskaffat kläder i material som andas och låter mig andas och nu hoppas jag att någon även ska tillverka sängkläder anpassade för klimakteriet. Mina grekiska granngummor hävdar att kanel också ska lindra klimakteriebesvär så jag smyger ner lite kanel i både kaffet och köttfärsen. Grekiska gummor brukar samlas varje morgon vid sjusnåret och plaska runt i en ring i havet medan de avhandlar sina sorger och glädjeämnen. Enligt dem sköljer havet bort alla krämpor och problem och helar hela systemet. De som lever så länge borde veta. Så låt oss samlas och plaska runt i närmaste pöl eller pool eller bara sitta i en ring och dela våra vändor och vår visdom. Ta hand om dig och njut av din nya fas i livet!

mbrace™

