**Det finns mer att säga om klimakteriet**

**– 100:ade avsnittet av Klimakteriepodden!**

​Klimakteriepodden tar upp ämnen som är relevanta för kvinnor 40+. Få kvinnor – och alltför få läkare – inser att det är klimakteriet som är orsaken till att kvinnor söker vård mellan 45 och 60 år. Problemen varierar och är för många mycket stora: humörsvängningar, nedsatt sexuell lust, sömnproblem, oro, svettningar är några symptom. Många ordineras sömntabletter och lugnande mediciner istället för hjälp mot sina klimakteriebesvär. Alltför ofta missar vårdcentralernas allmänläkare att det är ett klimakterium som är orsaken till problemen och kvinnorna saknar själva kunskap.

Avsnitten behandlar allt från hormoner, sexualitet, träning och vetenskapliga fakta till ytligare ämnen som hud och hår. Allt ska upplevas som intressant och upplysande och tillsammans erbjuda en färgstark palett med kunskap på ett språk som alla kan förstå.

Den 28/8 publiceras det 100:e avsnittet, och det finns mer att säga. Åsa Melin startade Klimakteriepodden för två år sedan när hon upplevde att det inte fanns någon bra, uppdaterad och nyanserad information för kvinnor som började känna av kroppens förändringar. Gensvaret har varit enormt med över 650 000 nedladdningar. Ämnet har visat sig komplext och brett men framförallt är alla kvinnor unika och upplever helt olika utmaningar under övergångsåldern.

Att det blev formatet podcast föll sig naturligt eftersom man kan lyssna när och var man vill genom sin mobiltelefon. ”Det är ett bra sätt att ta till sig information medan man gör något annat, som att ta sig till arbetet, motionera eller sköta vardagssysslor. Dessutom finns det en finess i att omgivningen inte vet vad man lyssnar på eftersom det fortfarande tyvärr finns en skämmighet kring klimakteriet, säger Åsa Melin.” Hon fortsätter: ”Vi har kommit en bit på väg men vi har långt kvar innan alla kan tala om kvinnors påverkan av klimakteriet på ett öppet och konstruktivt sätt i sociala sammanhang och på arbetsplatser."

Jubileumsavsnittet bjuder på hela historien om hur och varför denna podcast om klimakteriet kom till. Skaparen Åsa Melin som är 53 år idag berättar också öppet om sitt eget klimakterium, hur och varför intresset för ämnet väcktes och hur hon själv hanterar sina klimakteriebesvär.

Vad händer framåt, räcker det inte nu? "Nej, vi har inte talat klart om klimakteriet. De nya riktlinjerna för hormonbehandling av klimakteriebesvär tål att tittas närmare på. Vi behöver mer kunskap om hur man balanserar kost och motion för optimalt välbefinnande, vi ska också titta närmare på benskörhet, sköldkörteln, samband mellan depression och klimakteriet och migrän. Så dyker en och annan offentlig personlighet upp som öppet talar om sina utmaningar." berättar Åsa Melin avslutningsvis.

*Klimakteriepodden är en podcast som riktar sig till kvinnor 40+ för att sprida kunskap och vetenskaplig fakta kring klimakteriet och kvinnohälsa. Klimakteriepodden har över 10.000 lyssnare i veckan och totalt långt över 600.000 nedladdningar totalt. Avsnitten är i form av intervjuer som genomförs av Åsa Melin som också ansvarar för innehåll.* *Podcasten finns tillgänglig via alla poddappar, Spotify och www.klimakteriepodden.se*

*På sociala medier följer ca 6.500 personer Klimakteriepodden under Klimakteriepodden.*

*Arbetet finansieras av sponsorer och samarbetspartners. Avsnittens innehåll och deltagare är alltid obundna.*

Vänligen kontakta info@klimakteriepodden.se för högupplösta bilder, ytterligare material och mer information.

 

 