

SKUDA Fokus på Kvinnehelse

Regjeringens utredning om kvinnehelse (2023), slår fast at *kvinnens helse har lav status, Mangelfull samordning gir dårlige helsetjenester, En sviktende kunnskapsbro er et hinder for at kunnskap når fram til tjenestene, og at Kvinners stemmer får for lite gjennomslag*. Utredningen viser tydelig at kjønn har betydning for helse, at kvinner og menn har ulik biologi, at de lever ulike liv, og at de rammes ulikt av sykdom. Konklusjonen er tydelig på at dette perspektivet må ligge til grunn for å sikre gode helsetjenester for alle, uavhengig av kjønn.

Forskning viser at kvinners sykefravær øker mer enn menns fravær i 50-årene, og hvert år går 27.500 norske kvinner inn i overgangsalderen. Livsfasen 45 til 55 år har potensialet for stor kapasitet, stort engasjement og karriereutvikling. For mange kvinner blir dette potensialet ikke utnyttet på grunn av manglende kunnskap om helseplager forbundet med overgangsalderen, samt mangel på forskning om diagnostisering og behandling av helseplagene. Dette kan medføre at resurssterke kvinner velger å gå ut av arbeidslivet, redusere sin stillingsprosent, eller bli sykemeldt i kortere eller lengre perioder på grunn av plager som er relatert til overgangsalder.

SKUDA ønsker å være en pådriver til økt kunnskap på feltet, og nedenfor finner du lenker til nettsider, forskning og podcaster som gir deg utvidet kunnskap relatert til kvinners helse.

[NOU 2023: 5 - regjeringen.no](#) - Den store forskjellen— Om kvinners helse og betydningen av kjønn for helse

Generell informasjon

[Nasjonalt senter for kvinnehelseforskning](#) er et nasjonalt forskningsmiljø som utvikler og øker kunnskapen om kvinners helse gjennom forskning, fagutvikling og formidling. Aktuelle nyheter fra egen og internasjonal forskning [publiseres på nettsiden forskning.no](#).

Blogg: [Kvinnehelsebloggen](#) I denne bloggen veksler fagpersoner knyttet til Nasjonalt senter for kvinnehelseforskning på å skrive innlegg. Nasjonalt senter for kvinnehelseforskning ble opprettet i 2006 og jobber med kunnskapsformidling, kompetansebygging og forskning om kvinners helse i et livsløpsperspektiv.

[Vulva.no](#) er laget for deg som ønsker informasjon om sykdommer i ytre deler av underlivet hos kvinner – nemlig i VULVA. Vulva.no er en kunnskapsbasert nettside for både helsepersonell og pasienter. Her kan du lese om ulike symptomer, og få informasjon om hvor og hvordan du får hjelp.

Podcast: [Vulvapodden.no](#) - I Vulvapodden tar Jenny Toftner og Trine Aarvold opp spørsmål og problemstillinger som de med vulvasmerter ofte har. Sammen med gjester i studio håper vi å kunne gi svar på det mange lurer på. Podcasten er i utgangspunktet rettet mot pasienter, men kan være vel så nyttig for helsepersonell. Vulvapodden er laget av Vulvaforum, og er støttet av Helsedirektoratet

Podcast: [Femihelse](#) - En podcast om kvinnehelse fra A-Å med Helene Svabø og Sigrun Stenseth. Vi stiller spørsmål til en smart ekspert for at vi alle skal bli litt klokere på kvinnekroppen. Hver episode tar for seg et tema slik at det skal være enkelt for deg å finne frem til de episodene som du synes er spennende.

Graviditet og fødsel

Helsenorge.no: [Gravid](#) - Her finner du informasjon om graviditeten uke for uke, svangerskapskontrollene, vanlige plager og hva du bør passe på som gravid.

Helsenorge.no: [Trening når du er gravid og etter fødselen](#)

Folkehelseinstituttet: [Helse under svangerskap, fødsel, og nyfødtperiode.](#)

Podcast:

[Kvinnehelsepodden](#) er en forskningsbasert podkast fra Nasjonalt senter for kvinnehelseforskning. Fødselslege Liv Ellingsen snakker med noen av landets fremste eksperter om spennende og viktige temaer rundt det å være gravid og å føde, som psykisk helse i svangerskapet, svangerskapsforgiftning, igangsetting av fødselen, assistert befruktning, keisersnitt, å føde for tidlig, trening i svangerskapet og etter fødselen, bekkenleddsmerter, og hvordan du kan kjenne etter liv i magen – og hva du skal gjøre om du kjenner mindre liv. I tillegg deler kvinner sine viktige historier og opplevelser.

[Jordmorpodden](#) -- En podkast for gravide, fødende og nybakte foreldre. Jordmødrene Janicke og Jenny gir deg klar tale, kjerringråd og faglige diskusjoner.

Overgangsalder

Helsebiblioteket.no: [Overgangsalder: Hva er det? - Helsebiblioteket](#)

Helsenorge.no: [Overgangsalder \(menopause\) - Helsenorge](#)

NHI.no: [Overgangsalderen, spørsmål og svar \(nhi.no\)](#)

NHI.no: [Overgangsalderen \(nhi.no\)](#)

Forskning.no: [Helseplager ved overgangsalderen kan være en viktig årsak til at mange kvinner i 50-årene fases ut av arbeidslivet \(forskning.no\)](#)

Podcast: [Hetebølgen](#) Mange kvinner sliter med overgangssymptomer i årevis uten å vite at det er overgangsalderen som har inntruffet. Hvorfor vet vi så lite om overgangsalderen på tross av at det angår halvparten av befolkningen? Det er noe som har fascinert relasjonsterapeut og komiker Dora Thorhallsdottir, som leder denne podkasten. Gjennom Hetebølgen vil vi belyse flere sider ved overgangsalderen. Vi snakker med kvinner som opplever blant annet hetetokter, humørsvingninger og tørre slimhinner – og hører fra eksperter som til daglig veileder kvinner gjennom denne til tider litt slitsomme fasen i livet. Her får du mye latter, relaterbare historier og ikke minst kunnskap om hvilke behandlinger som er tilgjengelig. Podcasten er produsert av Core Content.

Podcast: [Engler og Hormoner](#): Podkasten som tar deg med på en reise av inspirasjon til god helse, sunn livsstil og spennende selvutvikling. Du får nye trender, etablerte sannheter og gammel visdom i en skjønn forening. Ingvild og Mona møter mennesker som kan mer enn oss om noe, og som kan inspirere DEG til et bedre liv.

Podkasten som tar deg med på en reise av inspirasjon til god helse, sunn livsstil og spennende selvutvikling.