**Entrevista Infermeres llevadores de CODITA sobre el programa educatiu per a dones en menopausa que ha rebut el premi de** **Recerca 2025 de l’Associació Catalana de Llevadores**

1. *Quins són els principals objectius que us heu marcat amb aquest estudi sobre menopausa?*

L’objectiu principal del nostre estudi és veure si un programa d’educació per a la salut pot ajudar les dones en l’etapa de la menopausa a millorar la seva qualitat de vida i a tenir més informació sobre aquest període . A nivell més concret, volem saber si, després de participar en les sessions, les dones se senten millor físicament i emocionalment, i si tenen més coneixement sobre els canvis que viuen i com cuidar-se amb hàbits saludables.

2. *Quines hipòtesis de treball voleu contrastar a través del programa i les sessions educatives?*

La nostra hipòtesis és que, el fet de participar en un programa educatiu sobre la menopausa ajuda realment les dones a sentir-se millor i a entendre millor els canvis que estan vivint. Pensem que aquest tipus d’intervenció no només augmenta els seus coneixements, sinó que també pot millorar la seva qualitat de vida. El que volem comprovar és si les dones que participen en el programa es beneficien més que aquelles que no hi participen.

3. *Quin tipus de continguts s’hi aborden durant les sis sessions del taller? Ens en podeu fer un resum?*

Durant les sis sessions tractem temes molt diversos però centrats en la realitat de les dones en la menopausa. Parlem dels canvis físics i hormonals, de l’alimentació, l’activitat física, la salut sexual, la gestió emocional i també oferim espais per compartir experiències. Tot plegat amb un enfocament pràctic, respectuós i empoderador.

4. *Per què heu triat aquests temes específics per treballar amb les dones? Quines necessitats heu detectat prèviament?*

Hem escollit aquests temes perquè responen a dubtes i necessitats reals que moltes dones ens expressen a consulta. Sovint hi ha manca d’informació i les dones no saben com gestionar els símptomes o com cuidar-se durant aquesta etapa. També detectem la necessitat de parlar-ne obertament, compartir i sentir-se compreses ja que la menopausa ha estat sempre un tema tabú en la societat i ha estat vista com un període negatiu en la vida de la dona.

5. *Heu notat que hi ha desconeixement o desinformació al voltant de la menopausa entre les dones? Quin tipus d’idees equivocades o buits d’informació són més habituals?*

Sí, hi ha força desconeixement. Moltes dones arriben a la menopausa sense saber exactament què els passarà. Hi ha idees errònies com que “s’acaba la feminitat”, o que “tot és negatiu”. També hi ha poc coneixement sobre les opcions per millorar el benestar, la importància de l’exercici físic, l’alimentació o la salut sexual. Falta informació clara i contrastada.

6. *En quins aspectes concrets creieu que aquests tallers poden millorar la qualitat de vida de les dones en aquesta etapa?*

Els tallers poden ajudar a sentir-se més segures, informades i a recuperar el control sobre la pròpia salut. També afavoreixen una millora en el benestar emocional, la relació amb el propi cos i la convivència amb els símptomes. I molt important: generen un espai de suport entre dones, que té un gran valor terapèutic.

7. *Quin paper juga la dimensió emocional i social en la manera com les dones viuen la menopausa, segons la vostra experiència professional?*

És clau. Les emocions i el context social tenen un gran impacte. Quan una dona se sent sola, incompresa o jutjada, els símptomes poden viure’s amb més angoixa. En canvi, quan té informació, suport i veu la menopausa com una etapa natural de la seva vida, la vivència pot ser molt més positiva. El treball emocional i comunitari marca la diferència.

8. *Com mesureu l’impacte del programa en la qualitat de vida i el coneixement de les participants? Quins instruments feu servir?*

Utilitzem qüestionaris validats abans i després de les sessions. Per avaluar la qualitat de vida fem servir l’escala Cervantes modificada i per mesurar els coneixements, un qüestionari específic sobre menopausa, hàbits saludables i simptomatologia. Això ens permet veure els canvis abans i després de la participació en el programa de manera objectiva.

9. *Creieu que caldria integrar aquest tipus d’intervencions de manera sistemàtica dins l’atenció primària o comunitària? Quins serien els beneficis a llarg termini?*

Totalment. Incorporar aquest tipus de programes dins l’atenció primària ajudaria a detectar necessitats a temps, a prevenir problemes i a apoderar les dones. A llarg termini, això es tradueix en millor salut, menys medicalització i una vivència més positiva de la menopausa. A més, reduiria la càrrega emocional i milloraria la relació amb el sistema de salut.

10. *Finalment, valoreu que significa per a vosaltres haver rebut el Premi de Recerca 2025 de l’Associació Catalana de Llevadores?*

Per nosaltres és un reconeixement molt emocionant i valuós. Representa una empenta per seguir treballant en la promoció de la salut de les dones des d’una mirada integral. També és una manera de donar visibilitat a una etapa sovint silenciada, i ens anima a continuar investigant i compartint eines útils per a la vida real.