slutsatser. Beslut om användning av hormonella preventivmedel bör baseras på individens erfarenheter, upplevelser och mål snarare än på generella riktlinjer. Detta understryker vikten av att individanpassa preventivmedelsanvändning efter varje kvinnas behov.

Många kvinnliga idrottare manipulerar sin menstruation med p-piller främst för att undvika mens under tävlingssäsong. Kunskapen om att manipulera menstruationen under långa perioder är bristfällig. Att göra det vid enstaka tillfällen är troligen ofarligt men om det sker regelbundet kan det påverka kroppens naturliga hormonbalans och på sikt innebära risker. Deltagarna i denna studie efterlyser generellt mera information och stöd. Unga kvinnliga idrottare kämpar ofta i tystnad med problem som överträning, ätstörningar och hormonella rubbningar. Samhället har ett ansvar att ta dessa frågor på allvar, skapa öppenhet och erbjuda stöd. Många unga flickor drömmer om en idrottskarriär men alltför sällan pratas det om de fysiska och psykiska baksidorna. Det krävs mer kunskap och vägledning kring kvinnlig hälsa, särskilt kopplat till energibehov, -intag och menstruation som ett viktigt tecken på balans och att kroppen mår bra. Idrottare behöver stöd att se helheten och att prestation inte bara handlar om träning och tävling, utan också om att ”lyssna på kroppen”.

Madeleine Glasberg
Hälsovårdarstuderande, Yrkeshögskolan Novia, Vasa

Marie Hjortell
Utbildningsledare för utbildningen till hälsovårdare, Yrkeshögskolan Novia, Vasa

REFERENSER

1. Glasberg M. Menstruationscykelns och hormonella preventivmedels påverkan på idrottsprestationer – En kvalitativ intervjustudie bland kvinnliga idrottare. Examensarbete för hälsovårdarexamen. Yrkeshögskolan Novia: Institutionen för hälsa och välfärd, Vasa; 2024.
2. Höök M, Bergström M, Sæther SA, McGawley K. “Do elite sport first, get your period back later.” Are barriers to communication hindering female athletes? International Journal of Environmental Research and Public Health; 2021: 18(22): 12075.
3. Carmichael M, Thomson R, Moran L, Wycherley T. The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance: A Narrative Review. International Journal of Environmental Research and Public Health; 2021: 18(4): 1667-1688.
4. Nylén A. P-piller inget hinder för bra idrottsprestationer. Idrottsforskning.se; 2020. Hämtad från www.idrottsforskning.se/p-piller-inget-hinder-for-bra-idrottsprestationer/
5. Meignié A, Duclos M, Carling C, Orhant E, Provost P, Toussaint J-F, Antero J. The effects of menstrual cycle phase on elite athlete performance: A critical and systematic review. Frontiers in Physiology; 2021: 12. Hämtad från https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34093223/
6. Ekenros L, von Rosen P, Solli GS, Sandbakk Ø, Holmberg H-C, Hirschberg AL, Fridén C. Perceived impact of the menstrual cycle and hormonal contraceptives on physical exercise and performance in 1,086 athletes from 57 sports. Frontiers in Physiology; 2022: 13. Hämtad från www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9468598/pdf/fphys-13-954760.pdf
7. Coutinhoa F, Rebelo-Marquesb A, Andradee R, Espregueira-Mendese J, Bombasa T, Mouraa P. Menstrual pattern and contraceptive choices of Portuguese athletes. The European journal of contraception & reproductive health care; 2021: 26(3): 240–245.
8. Elliott-Sale K, McNulty K, Ansdell P, Goodall S, Hicks K, Thomas K, Swinton P, Dolan E. The effects of oral contraceptives on exercise performance in women: a systematic review and meta-analysis. Sports Medicine; 2020: 50: 1785–1812.
9. Wikström-Frisén L. Training and hormones in physically active women with and without oral contraceptive use. Department of Community Medicine and Rehabilitation Sports Medicine Unit, [Doktorsavhandling] Umeå University; 2016.
10. Fridén C, Ekenros L, von Rosen P. Hur påverkar kvinnliga hormoner fysisk prestation och träning? Fysioterapi; 2022: 2: 30–37.
11. Myllyaho MM, Ihalainen JK, Hackney AC, Valtonen M, Nummela A, Vaara E, Häkkinen K, Kyröläinen H, Taipale RS. Hormonal contraceptive use does not affect strength, endurance, or body composition adaptations to combined strength and endurance training in women. Journal of Strength Cond Research; 2021: 35(2): 449–457.
12. Engseth TP, Andersson EP, Solli GS, Morseth B, Thomassen TO, Noordhof DA, Sandbakk Ø, Welde B. Prevalence and self-perceived experiences with the use of hormonal contraceptives among competitive female cross-country skiers and biathletes in Norway: The FENDURA project. Frontiers in Sports Active Living; 2022: 4: 873222. Hämtad från www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9047044/pdf/fspor-04-873222.pdf
13. Martin D, Sale C, Cooper SB, Elliott-Sale KJ. Period prevalence and perceived side effects of hormonal contraceptive use and the menstrual cycle in elite athletes. International Journal of Sports Physiology & Performance; 2018: 13(7): 926–932.
14. Oxfeldt M, Dalgaard LB, Jørgensen A, Hansen M. Hormonal contraceptive use, menstrual dysfunctions, and self-reported side effects in elite athletes in Denmark. International Journal of Sports Physiology & Performance; 2020: 15(10): 1377–1384.
15. Keil V, Adam MEK, Neely K C. “Everyone was sort of just like ‘ew’”: Adolescent athletes’ experiences of menstruation in sport. Journal of Applied Sport Psychology; 2024: 36(3): 463–483.
16. van den Berg CA, Doyle-Baker PK. Are we asking the right questions? Female athletes’ perspectives on the menstrual cycle in sport. Psychology of Sport & Exercise; 2025: 76. Hämtad från www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S146902922400178X?via%3Dihub.

”Inga svåra ämnen- bara oinspirerade lärare? ” – En framtidsspaning om digital vård och utbildning

av Pauleen Mannevaara

Citat ovan, skrivet av George Mihalas (professor med vetenskaplig grund inom medicinsk informatik, artificiell intelligens och dataskydd), satte tonen på tre intensiva dagar i tyska staden Osnabrück. Konferensen inom biomedicinsk- och hälsoinformatik (BMHI) var en konferens där legendariska professorer mötte drivna studerande, forskare och innovativa utvecklare. Jag var på plats för att medverka i en workshop, presentera min forskning och ta med mig ny kunskap om framtidens vårdutbildning.

Mötet mellan generationer och innovationer inom forskarvärlden där seniorer möter studerande och nya innovationer ger en särskild känsla av samhörighet. Konferensen, som arrangerades av European Federation of Medical Informatics (EFMI), hade i år temat ”Good Evaluation-Better Digital Health”. Konferensen handlade dock inte bara om utvärdering utan i korridorerna och seminarierummen surrade diskussionerna om det som förändrar allt just nu: AI, innovation och hur vi egentligen ska utbilda morgondagens vårdpersonal.

Mitt deltagande

En av höjdpunkterna för min del var att få leda en workshop med fokus på samarbete kring utbildning inom hälsoinformatik. Tillsammans med mina kollegor i arbetsgruppen, professorerna John Mantas, Kaija Saranto, Ricardo João Cruz Correia och Dr. Nicole Egbert, ville vi inte bara föreläsa utan även engagera och aktivera.

Målet med workshoppen var att kartlägga hur utbildningsprogrammen ser ut idag och skapa en vision för framtiden. Detta blev en succé! Det var



EFMI Education arbetsgruppens medlemmar från vänster: Nicole Egbert, Pauleen Mannevaara, Kaija Saranto, Richardo João Cruz Correia och John Mantas.

inspirerande att se studerande, forskare och lektorer i samma rum diskutera hur vi kan samarbeta över ländernas gränser, mellan universiteten, yrkeshögskolorna och andra arbetsgrupper. Resultatet blev inte bara uppdateringar av webbsidor, utan framför allt nya nätverk och en tydlig vilja att driva frågorna framåt. Det lyckade utfallet ledde också till en direkt inbjudan att genomföra motsvarande workshop vid nästa Medical Informatics Europe konferens som säger rum i Genoa, Italien, i maj 2026. Morgondagens utbildning påverkas av AI och utbildningens nya roll förändras.

I postersessionerna, konferensdagarnas sista programpunkt, stod det klar att teknikens roll i pedagogiken är hetare än någonsin. Under temat Theoretical & Educaional presenterade jag min egen poster [1]:”Developing competencies in Health Informatics: Blended Teaching Method”.

Min forskning belyser en kritisk punkt: vårdens snabba digitalisering kräver ny kompetens men hur lär vi ut den bäst? Diskussionerna vid min poster vävdes samman med andra presentationer om hur exempelvis ChatGPT påverkar problembaserat lärande och hur vi kan testa användbarhet i medicinsk utbildning.

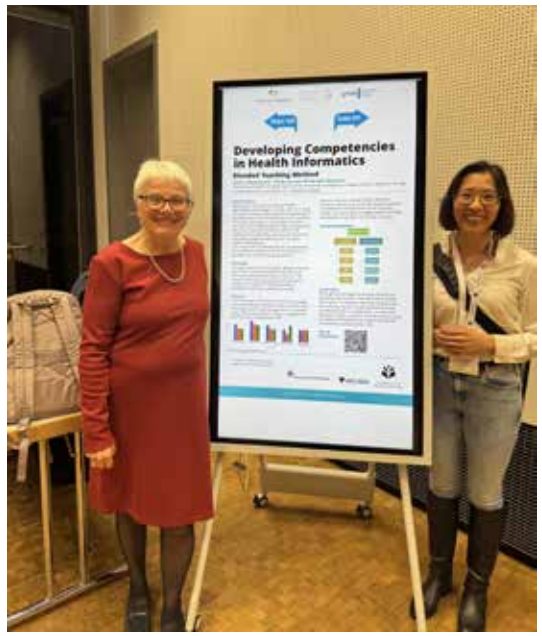
Vad jag tar med mig.

Med mig hem från Tyskland tar jag en stark övertygelse att utbildning i digital kompetens inte kan stanna vid enbart teoretiska föreläsningar. Det krävs hands-on-moment där deltagarna får öva konkret med universiteten och yrkeshögskolorna

kan inte dra hela lasset själva. För att utbildningen ska bli relevant, måste de ske i nära samarbete med arbetslivet. Det är först när akademin möter det kliniska som vi kan skapa en hållbar, praktisk och framtidssäkrad utbildning. Målet för framtidens pedagogik måste vara att fostra ett reflekterande sinne som ser bortom den automatiska svararen, så att ”AI blir ett verktyg studerande tänker med, snarare än en lins de tänker igenom” (citerat: prof. Ricardo João Cruz Correias presentation i Large Language Modellens användning i undervisning, fri översättning).

Deltagande vid konferensen finansierades med stöd av Sjuksköterskeföreningen i Finland och Yrkeshögskolan Arcada.

Pauleen Mannevaara
Doktorand, Östra Finlands universitet
Lektor i vård, Arcada yrkeshögskola



Poster presentation. Från vänster: Professor Ursula Hübner och Pauleen Mannevaara.

LITTERATUR

Mannevaara P, Saranto Kaija, Kinnunen UM. Developing competencies in health informatics: Blended teaching method. GMS Medizinische Informatik, Biometrie und Epidemiologie (Internet). 2025 Oct 17 (cited 2025 Dec 23);315(21):347–51. Available from: urn:nbn:de:0183-mibe0002854.

EFMI EDU

Ifall du är nyfiken på EFMI EDU arbetsgruppens arbete och vill engagera dig i nätverken: besök gärna vår hemsida (https://efmi.org/workinggroups/edu-education/).
Följ gärna min fortsatta resa genom att följa och kontakta EFMI EDU på LinkedIn (https://www.linkedin.com/showcase/edu-efmi-wg) för att diskutera framtidens vårdutbildning.