

RFSU VAIHDEVUOSIMITTARI SUOMI

RAPORTTI VAIHDEVUOSI-IKÄISISTÄ NAISISTA

Suomessa arviolta 800 000 45–65-vuotiasta naista ovat esivaihdevuosissa tai vaihdevuosissa. RFSU toteutti pohjoismaisen tutkimuksen, jonka tarkoituksena oli kerätä tietoa vaihdevuosien eri osa-alueista, kuten naisten asenteista, oireista, tiedosta, ja vaihdevuosia koskevasta keskustelusta.

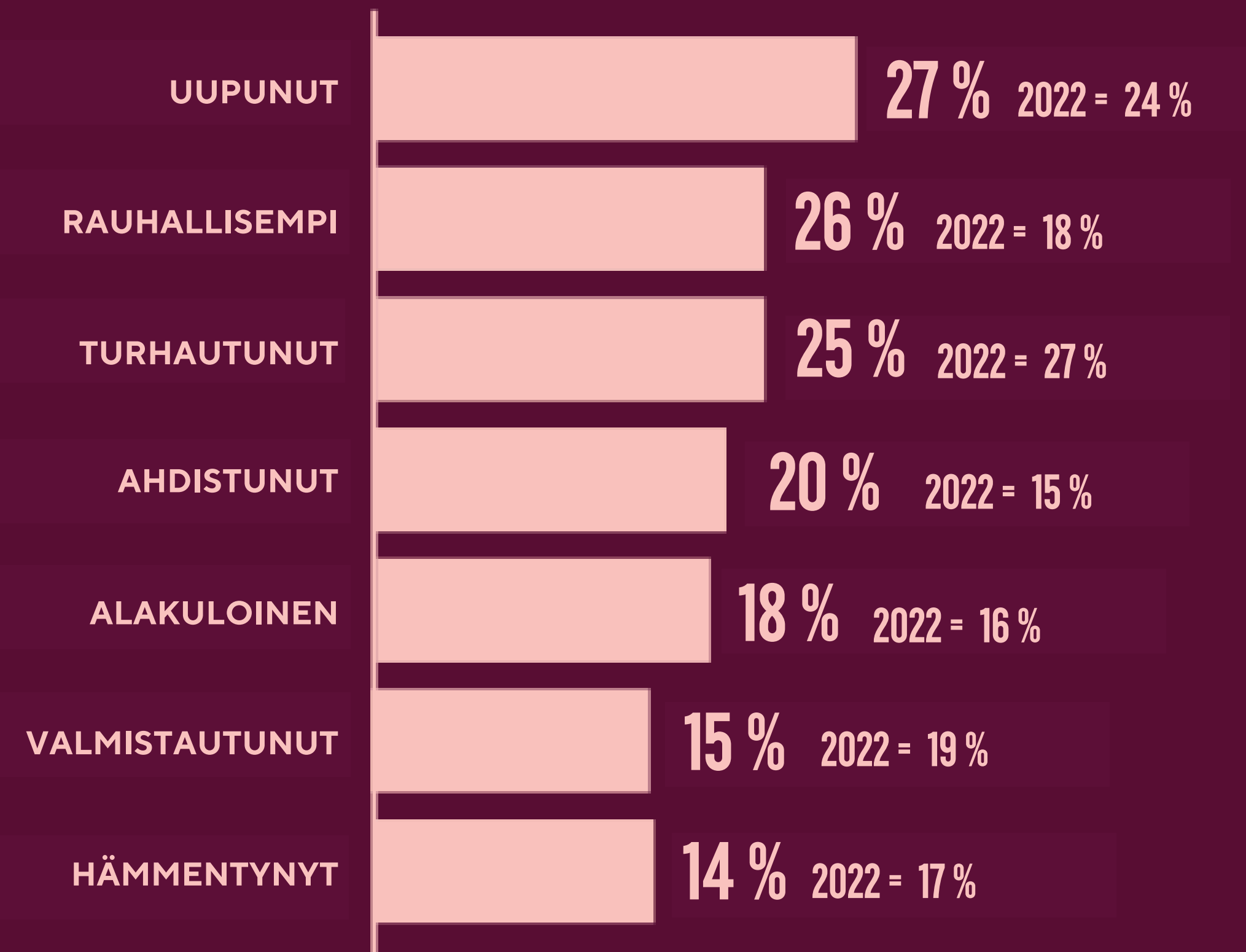
Tutkimuksen toteutti IPSOS RFSU:n toimeksiannosta, ja se perustuu 1800 haastatteluun, jotka tehtiin 45–65-vuotiaiden naisten valtakunnallisesti edustavalle otokselle Ruotsissa, Norjassa ja Suomessa. Tässä raportissa esitellään tutkimuksen tulokset Suomen osalta, ellei toisin mainita. Tiedonkeruu toteutettiin elokuussa 2024.

Tämä tutkimus on toinen laatuaan, jonka RFSU on toteuttanut vaihdevuosi-ikäisten naisten keskuudessa Pohjoismaissa. Ensimmäinen tutkimus tehtiin helmikuussa 2022, ja raportissa verrataan vuoden 2022 tuloksia Suomen osalta vuoden 2024 tuloksiin.



YHÄ USEAMMAT NAISET KOKEVAT VAIHDEVUOSIIN LIITTYVIÄ KIELTEISIÄ TUNTEITA.

- Useampi kuin neljä kymmenestä (44 %) naisesta kokee vaihdevuosiin liittyvän suoranaisen kielteisen tunteen. Tämä on enemmän kuin vuonna 2022, jolloin vastaava luku oli 39 prosenttia*.
- Uupumus on tunne, jonka useimmat naiset yhdistävät vaihdevuosiin (27 %), ja niiden osuus, jotka sanovat tuntevansa ahdistusta (20 %), on kasvanut vuodesta 2022, jolloin vastaava luku oli 15 %*.
- Lisäksi niiden naisten osuus, jotka tuntevat olevansa valmistautuneita vaihdevuosiin, on laskenut 19 prosentista vuonna 2022* 15 prosenttiin tämän vuoden tutkimuksessa.
- Samaan aikaan vaihdevuosien aiheuttamat tunteet näyttävät olevan ristiriitaisia - rauhallisiksi itsensä tuntevien naisten osuus on kasvanut 18 prosentista 26 prosenttiin samana aikana.



Vaihdevuosien alkamista koskevat tunteet

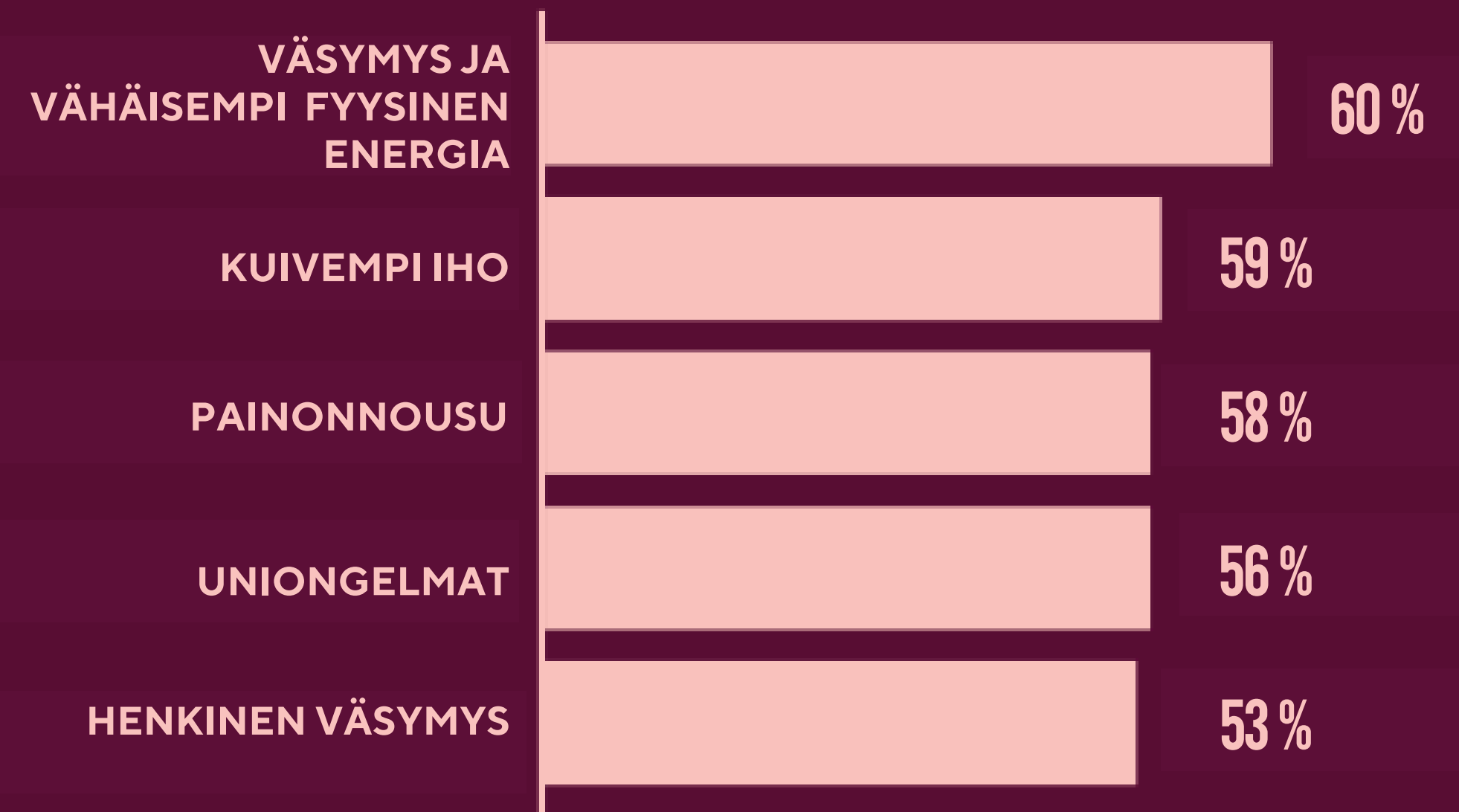
*Vuoden 2022 tutkimukseen osallistui 45-65-vuotiaita naisia, jotka käyttivät tai harkitsivat käyttävänsä itsehoitotuotteita vaihdevuosisoireiden hoitoon. Tämä ryhmä oli kuitenkin suuri ja muodosti yli 80 prosenttia kaikista kyseisen ikäryhmän naisista.

VAIHDEVUODET VAIKUTTAVAT HUOLESTUTTAVAN PALJON ARKEEN JA SEKSIELÄMÄÄN.

- Yli puolet (56 %) tämänvuotisessa tutkimuksessa mukana olleista naisista sanoo, että vaihdevuosioreilla on melko tai erittäin suuri vaikutus heidän jokapäiväiseen elämäänsä, mikä on jyrkkä nousu vuodesta 2022, jolloin vastaava luku oli 38 %*.
- Väsymys ja vähäisempi fyysinen energia (60 %), kuivempi iho (59 %) ja painonnousu (58 %) ovat eräitä yleisimpiä tutkimukseen osallistuneiden naisten valituksia.
- Vaihdevuodet vaikuttavat myös naisten seksielämään. 38 prosenttia ilmoittaa vaihdevuosien aiheuttamaksi ongelmaksi seksihalun vähenemisen.
- 34 % on ongelmia intiimialueen kuivien limakalvojen kanssa, joista noin joka kolmas ilmoittaa seurannaisvaikutuksista, kuten negatiivisesta vaikutuksesta seksuaaliseen haluun tai seksielämään ja kirvelystä tai kivusta seksin aikana.

56 %

Yli puolet naisista sanoo vaihdevuosioreiden vaikuttavan melko paljon tai paljon heidän jokapäiväiseen elämäänsä.



Yleisimmät vaihdevuosioreet

*Vuoden 2022 tutkimukseen osallistui 45–65-vuotiaita naisia, jotka käyttivät tai harkitsivat käyttävänsä itsehoitotuotteita vaihdevuosioreiden hoitoon. Tämä ryhmä oli kuitenkin suuri ja muodosti yli 80 prosenttia kaikista kyseisen ikäryhmän naisista.

MONET NAISSET HALUAVAT APUA JA HAKEUTUVAT HOITOOON.

- Kolme neljästä naisesta on hakenut hoitoa tai apua vaihdevuosisoireisiinsa. Niistä, jotka ovat hakeneet hoitoa tai apua oireisiinsa, useimmat ovat kääntyneet apteekin (35 %) tai gynekologin (35 %) puoleen.
- Kun naisilta kysyttiin, mistä he hakisivat ensimmäisenä apua vaihdevuosisoireisiinsa, suurin osa vastasi, että he kääntyisivät gynekologin (51 %), terveyskeskuksen (27 %) tai apteekin puoleen (22 %).
- 15 % kääntyisi naispuolisen ystävän tai sukulaisen puoleen saadakseen hoitoa ja apua.
- 95 prosenttia naisista sanoo tietävänsä, mistä saa apua vaihdevuosisoireisiinsa.
- Vaihdevuosisoireiden hoitoon tarkoitettuja tuotteita suurin osa (80 %) kysyisi apteekista, kun taas vain joka viides (22 %) ostaisi niitä päivittäistavarakaupasta.

3/4

naisista on hakenut hoitoa tai apua vaihdevuosisoireisiinsa.

Yleisimmät paikat, joista apua haetaan:

APTEEKKI 35%

GYNEKOLOGI 35%

TERVEYSASEMA 24%

NAISET KOKEVAT PUHUMISEN VAIHDEVUOSISTA EPÄMUKAVAKSI.

- Hieman yli kuusi naista kymmenestä (61 %) kokee vaihdevuosista puhumisen epämiellyttäväksi, kun vuonna 2022 vastaava luku oli 51 %. Muita vaihdevuosista puhumiseen liittyviä tunteita ovat masentuneisuus (24 %), ahdistuneisuus (22 %) ja raskas olo (22 %).
- Suomalaiset naiset kokevat vaihdevuosista puhumisen huomattavasti epämukavammaksi kuin ruotsalaiset ja norjalaiset naiset, joiden vastaavat luvut ovat 13 prosenttia (Ruotsi) ja 11 prosenttia (Norja).
- Ylivoimaisesti yleisin keskustelukumppani ovat naispuoliset ystävät. Useampi kuin kaksi kolmesta naisesta (67 %) on puhunut naispuolisille ystävilleen vaihdevuosista.
- 12 % suomalaisnaisista ei puhu kenellekään vaihdevuosista.
- Niiden naisten osuus, jotka puhuvat muille valittaakseen vaihdevuosista, on kasvanut 38 prosentista vuonna 2022 44 prosenttiin vuonna 2024.

EPÄMIELLYTTÄVÄÄ

61% 2022 = 51%

MASENTAVAA

24% 2022 = 19%

AHDISTAVAA

22% 2022 = 19%

RASKASTA

22% 2022 = 11%

Vaihdevuosista puhumisen kokemus

*Vuoden 2022 tutkimukseen osallistui 45–65-vuotiaita naisia, jotka käyttivät tai harkitsivat käyttävänsä itsehoitotuotteita vaihdevuosisoireiden hoitoon. Tämä ryhmä oli kuitenkin suuri ja muodosti yli 80 prosenttia kaikista kyseisen ikäryhmän naisista.

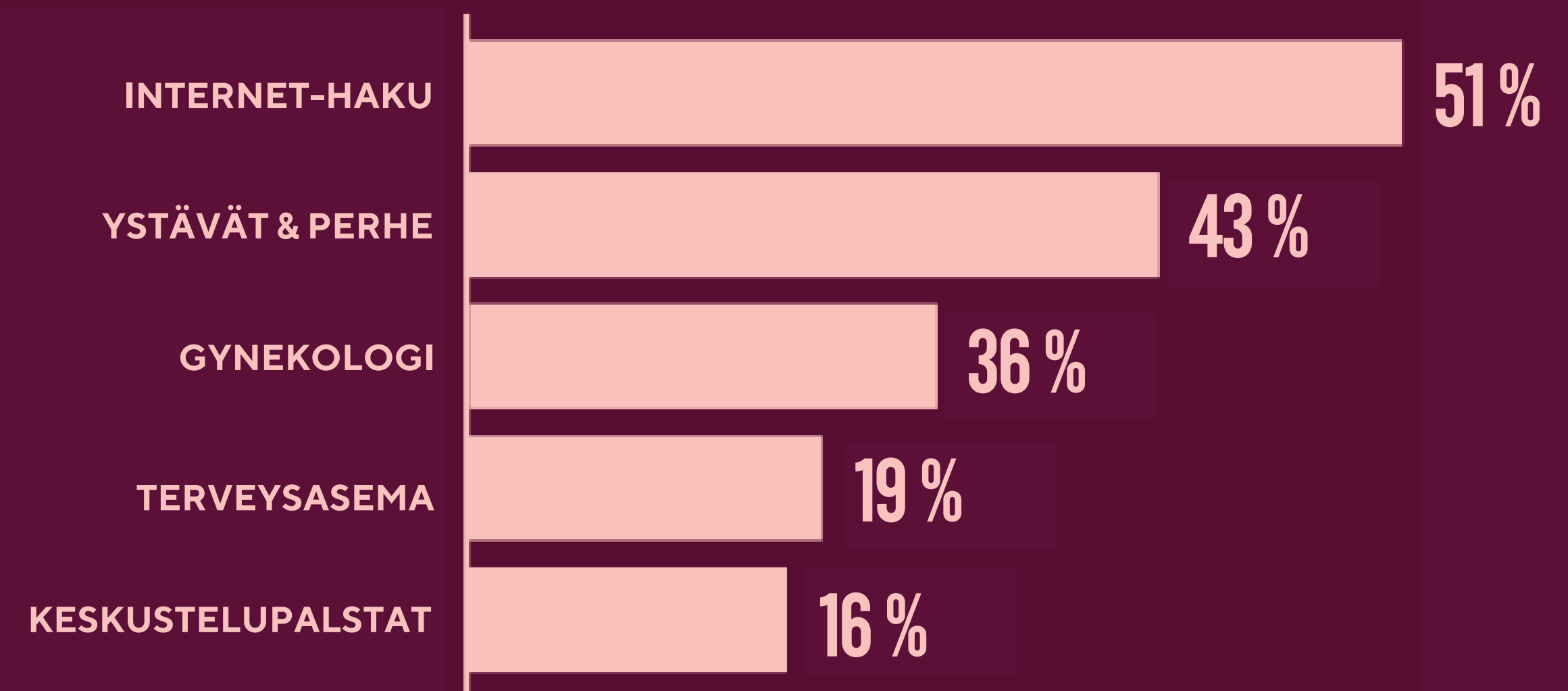
VÄHÄINEN TIETO ENNEN VAIHDEVUOSIA.

- Hieman yli kuusi kymmenestä tutkitusta naisesta (65 %) arvioi, että heidän tietämyksensä vaihdevuosista on hyvä. Alle 55-vuotiaista noin puolet (53 %) kokee tietonsa vaihdevuosista hyväksi.
- Vain 40 prosenttia vaihdevuosissa olevista naisista sanoo, että heillä oli hyvät tiedot vaihdevuosista ennen niiden alkamista.
- Vain harvat saavat tietonsa terveydenhuollosta, ja yleisin tietolähde on internet-haku (51 %), jonka jälkeen tulevat ystävät ja perhe (43 %).
- Naisista, jotka kertoivat saaneensa tietoa vaihdevuosista, 67 % kertoi tiedon sisältäneen muiden naisten kokemuksia ja 64 % tietoa fyysisistä ongelmista/oireista. 48 % sai tietoa psykologisista/mielenterveydellisistä ongelmista ja 26 % kertoi saaneensa henkistä tukea.
- Suosituksia hoidoista sai 49% naisista, 22% sai tietoa itsehoitotuotteista, ja 20% sai tietoa reseptillä saatavista lääkkeistä.

40 %

Neljä kymmenestä vaihdevuosi-ikäisestä naisesta oli hyvin perillä vaihdevuosista ennen niiden alkamista.

Yleisimmät tietolähteet vaihdevuosista:





FOR THE FREEDOM OF EVERYBODY

Tutkimus on tilastollisesti validoitu, ja sen toteutti IPSOS RFSU:n puolesta.
Tutkimus perustuu 1800 haastatteluun, joihin osallistui 45-65-vuotiaita naisia Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Suomessa. Tiedonkeruu toteutettiin elokuussa 2024.