

RFSU KLIMAKTERIEKOLLEN



EN RAPPORT OM KVINNOR I KLIMAKTERIET

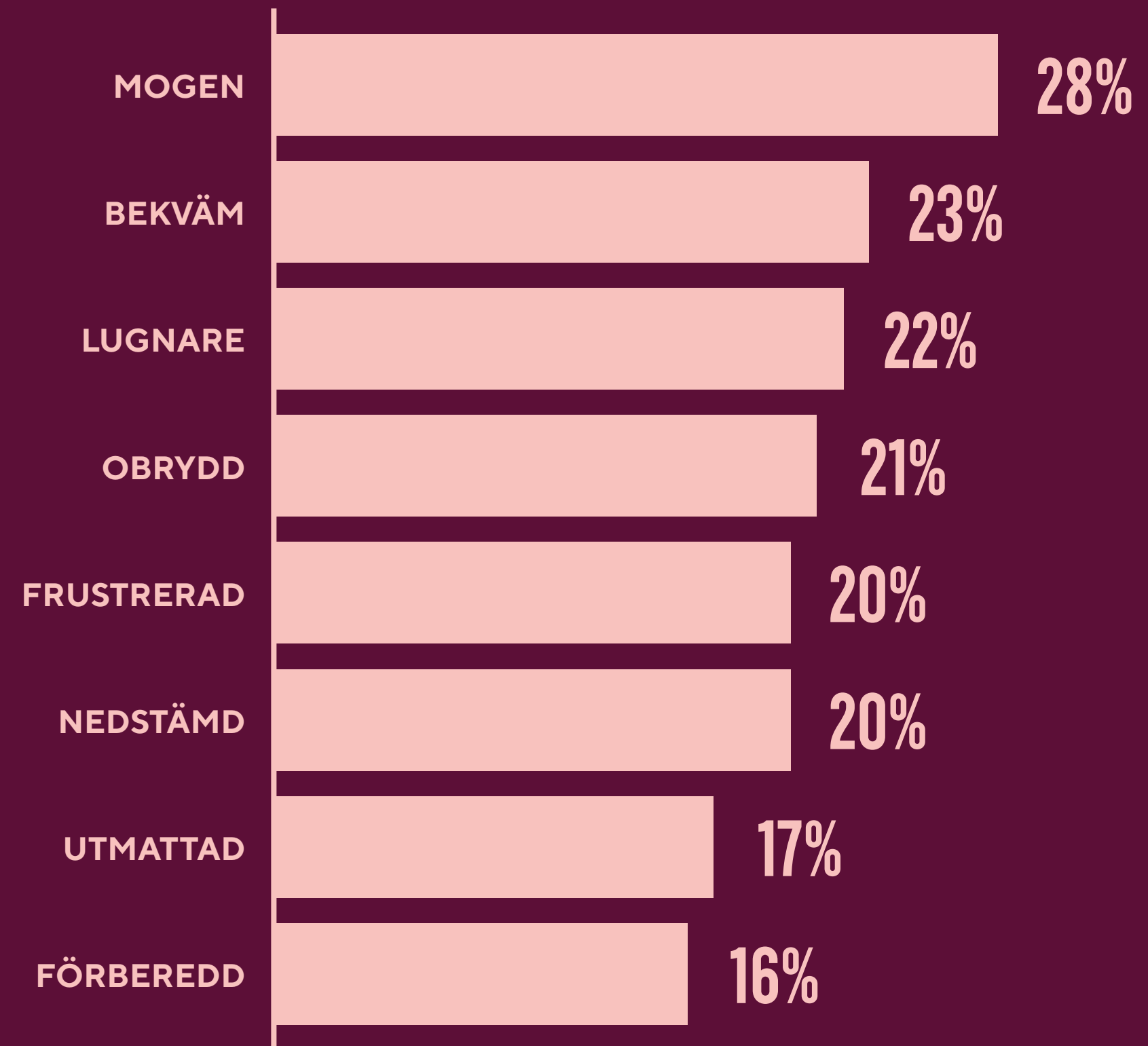
1,3 miljoner kvinnor är mellan 45-65 år i Sverige och antingen på väg in i klimakteriet, eller befinner sig mitt i. RFSU har genomfört en Nordisk undersökning för att samla insikter kring olika områden såsom kvinnornas attityd och inställning till klimakteriet, symptom och besvär, kommunikation samt kunskap.

Undersökningen är statistiskt säkerställd och genomförd av IPSOS på uppdrag av RFSU. Den bygger på 3000 intervjuer med kvinnor i åldern 45-65 i Sverige, Norge, Danmark och Finland. Datainsamlingen genomfördes i februari 2022.



MAJORITETEN AV KVINNORNA NEUTRALA TILL KLIMAKTERIET

- Över hälften av kvinnorna i undersökningen (56%) ställer sig neutrala till klimakteriet, drygt en tredjedel negativa (35%) samt 9% positiva.
- När kvinnorna själva beskriver sina känslor kring att åldras och gå in i klimakteriet ligger mogen (28%), bekväm (23%), lugnare (22%) och obrydd (21%) i topp. Följt av frustrerad (20%), nedstämd (20%), utmattad (17%) samt förberedd (16%).



Känslor kring att gå in i klimakteriet

VANLIGASTE BESVÄREN KOPPLAS INTE TILL KLIMAKTERIET

- De vanligast förekommande besvären hos kvinnorna i undersökningen är trötthet och mindre fysisk ork (60%), torrare hud (58%), sömnproblem (56%), mental trötthet (49%) samt minskad sexlust (42%). Endast tre av tio (30%) anger värmevallningar och svettningar.
- Många av besvären kvarstår även efter man "gått ur" klimakteriet. Av de som anser att de är i post-klimakteriet upplever tre av fem (61%) torrare hud, trötthet och mindre fysisk ork (59%), sömnproblem (53%), minskad sexlust (46%) och mental trötthet (43%).
- Av de som upplever besvär svarade nära hälften (48%) att symptomen har ganska liten påverkan på deras vardag, mer än en tredjedel (35%) ganska stor påverkan, 11% inte alls påverkad och 6% mycket stor påverkan.

Vanligast förekommande besvär i klimakteriet

60%	FYSISK TRÖTTHET
58%	TORRARE HUD
56%	SÖMNPROBLEM
49%	MENTAL TRÖTTHET
42%	MINSKAD SEXLUST

KVINNLIGA VÄNNER ÄR DEN ENSKILT STÖRSTA KONTAKTYTAN

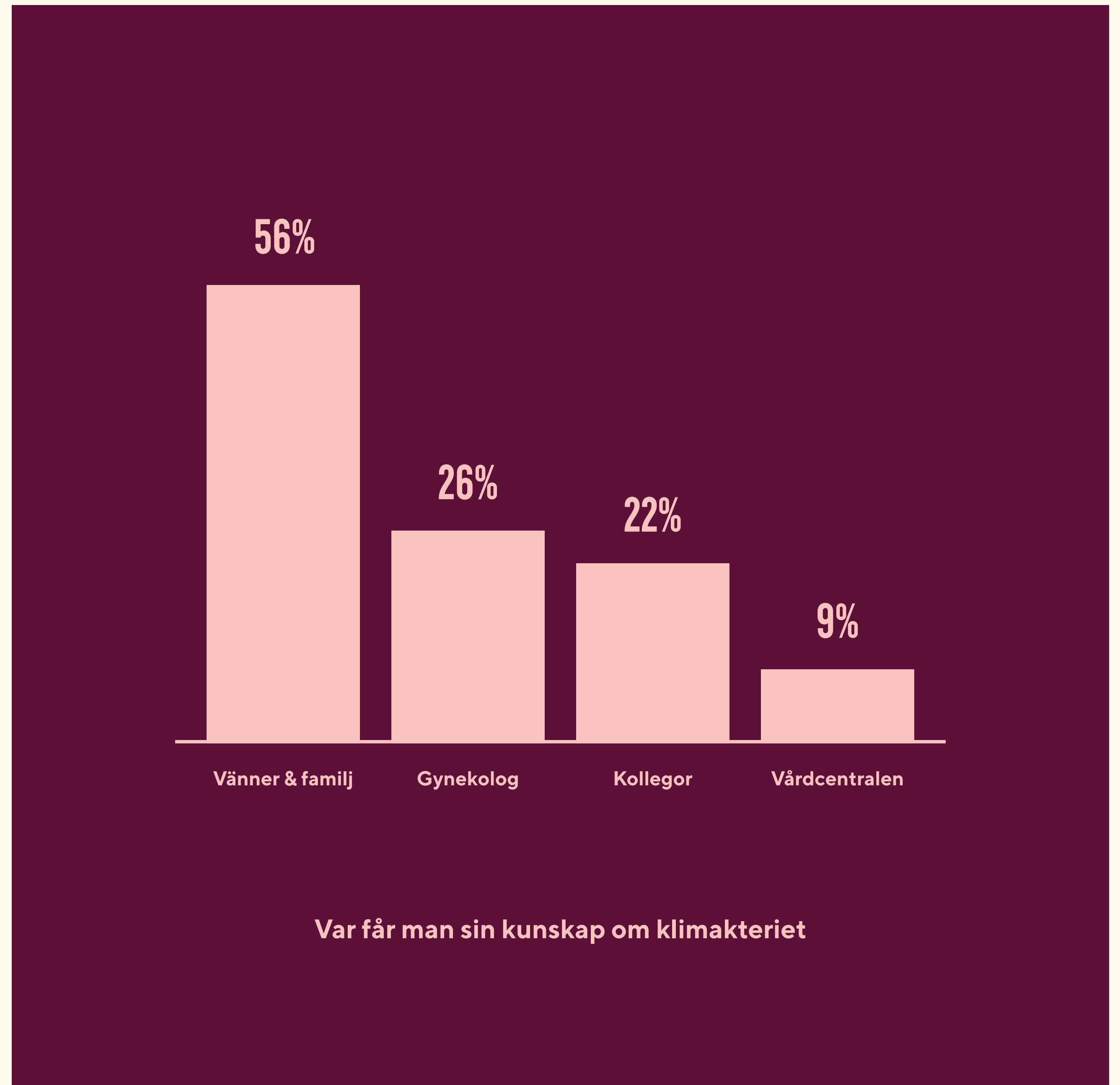
- Kvinnliga vänner är de man helst pratar om klimakteriet med (63%), följt av partner (29%), gynekolog (24%), syster (18%) och mamma (17%). Endast 5% pratar med manliga vänner och 2% med sina barn.
- En av fem svenska kvinnor i klimakteriet (21%) pratar inte med någon om det. Sverige ligger högst i Norden, följt av Norge (20%), Danmark (16%), Finland (13%).
- Nära tre av fem kvinnor (59%) i klimakteriet vill prata med andra om det.
- På frågan om vilka ord som bäst beskriver hur man upplever det att prata om klimakteriet ligger positiva i topp. Stöttande (36%), stärkande (33%) välkomnat (28%) samt ögonöppnande (14%). Följt av obekvämt (12%) inspirerande (11%) och blottande (9%).
- Ämnen man pratar om är upplevelsen av egna besvär/symptom (53%), följt av andras besvär/symptom (43%), tips och råd (41%), vad som hänt sedan man gick in i klimakteriet (30%) samt beklagat sig/ventilerat (24%).

59%

Nära tre av fem kvinnor i klimakteriet vill prata med andra om det.

OROANDE LÅG KUNSKAP OM KLIMAKTERIET

- Bland de kvinnor som genomgått klimakteriet svarar endast två av fem (39%) att de anser att de hade goda kunskaper om det innan det började.
- Bristande kunskapsdelning från vården. Över hälften (56%) svarar att de fått sin kunskap kring klimakteriet från vänner och familj, endast en fjärdedel (26%) har fått sin kunskap från sin gynekolog. Drygt en av fem (22%) svarar kollegor och endast 9% svarar vårdcentralen.
- De råder låg kunskap kring symptom. Nästan alla (90%) känner till värmevallningar, men bland andra vanliga symptom är kunskapen bristfällig. Drygt fyra av fem (77%) rapporterar att de upplever trötthet och minskad fysisk ork, men mindre än två av fem (37%) var medvetna om att detta är ett möjligt symptom. Över två tredjedelar (69%) torrare hud, men bara drygt en fjärdedel (28%) vet att det kan vara en del av klimakteriet. Över hälften (56%) känner oro och ångest som en del av sin klimakterieupplevelse, men endast en fjärdedel (26%) visste att det är ett symptom.
- Tre av fem kvinnor (60%) är intresserade av egenvårdsprodukter och vill köpa dem på apoteket, men endast 4% upplever att de får vägledning.





FOR THE FREEDOM OF EVERY BODY

Undersökningen är statistiskt säkerställd och genomförd av IPSOS på uppdrag av RFSU.
Den bygger på 3000 intervjuer med kvinnor i åldern 45-65 i Sverige, Norge, Danmark och Finland. Datainsamlingen genomfördes i februari 2022.