

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.

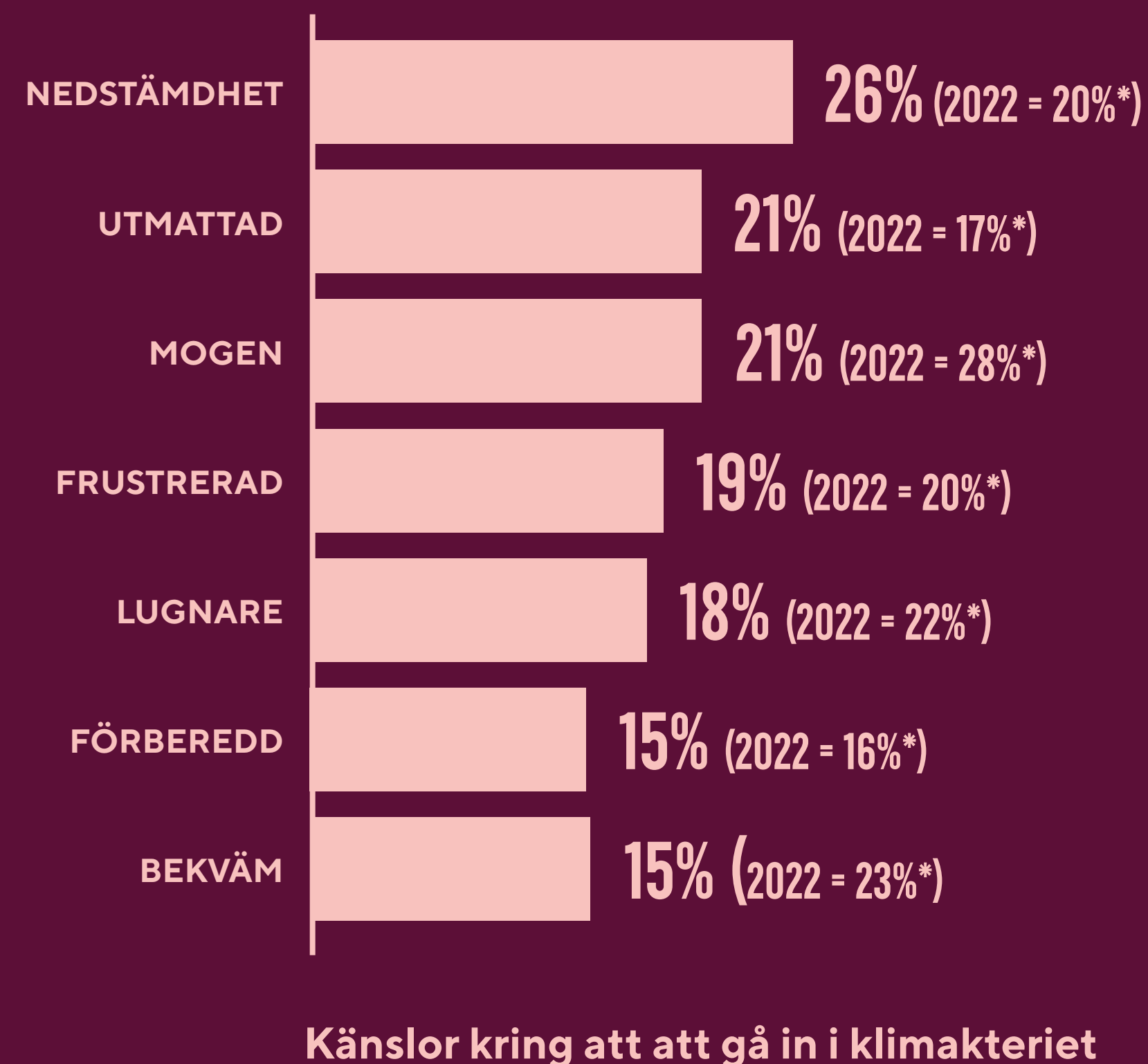
Undersökningen är genomförd av IPSOS på uppdrag av RFSU och bygger på 1800 intervjuer med ett riksrepresentativt urval av kvinnor i åldern 45-65 år i Sverige, Norge och Finland. I rapporten redovisas resultatet från undersökningen i Sverige, om inte annat anges. Datainsamlingen genomfördes i augusti 2024.

Utöver undersökningen inkluderar rapporten också data från RFSUs webbaserade självskattningstest för klimakteriet där kvinnor svarar på frågor om sina symptom. Testet har genomförts av 63 000 kvinnor i Sverige mellan oktober 2023 och september 2024.



ALLT FLER KVINNOR UPPLEVER NEGATIVA KÄNSLOR KOPPLAT TILL KLIMAKTERIET

- Mer än fyra av tio (44%) kvinnor känner en direkt negativ känsla kopplat till klimakteriet. Det är en ökning jämfört med 2022 då motsvarande siffra var 35%*.
- Nedstämdhet är den känsla flest kvinnor kopplar till klimakteriet (26%) och andelen som uppger att känner nedstämdhet har också ökat sedan 2022 då motsvarande siffra var 20%*. Samtidigt har andelen kvinnor som känner sig bekväma med klimakteriet minskat från 23% 2022* till 15% i årets mätning.
- I RFSUs Självsfattningstest, en webbenkät som genomförts av 63 000 kvinnor i Sverige, uppger också hela fyra av tio kvinnor (41%) att livet stundtals känns meningslöst eller att de stundtals upplever kraftig ångest.



*I 2022 års mätning ingick kvinnor i åldern 45-65 år som använder eller kunde tänka sig använda egenvårdsprodukter för klimakteriebesvär. Denna grupp är dock stor, och utgör drygt 80% av alla kvinnor i den åldersgruppen.

KLIMAKTERIET HAR STOR PÅVERKAN PÅ VARDAGEN

- Hälften av kvinnorna i årets undersökningen (53%) uppger att klimakteriesymptomen har ganska stor eller mycket stor påverkan på deras vardag, en ökning från 2022 då motsvarande siffra var 41%*.
- Trötthet och mindre fysisk ork (66%), torrare hud (56%) och sömnproblem (55%) är några av de vanligaste besvären för kvinnorna i undersökningen.
- Enligt RFSUs Självsfattningstest känner 53% oro som påverkar sömnen och hela 74% vaknar upp mitt i natten. Sömnproblemen påverkar även dagtid, där 44% anger att de har svårt att hålla sig vakna eller har koncentrationssvårigheter.

53%

Hälften av kvinnorna uppger att klimakteriesymptomen har ganska stor eller mycket stor påverkan på deras vardag



Vanligaste besvär i klimakteriet

*I 2022 års mätning ingick kvinnor i åldern 45-65 år som använder eller kunde tänka sig använda egenvårdsprodukter för klimakteriebesvär. Denna grupp är dock stor, och utgör drygt 80% av alla kvinnor i den åldersgruppen.

MÅNGA KVINNOR SÖKER INTE VÅRD ELLER HJÄLP

- 37 procent av kvinnorna har inte sökt någon vård eller hjälp för sina besvär. Bland de som sökt vård eller hjälp för de besvär de upplevt har de flesta vänt sig till en gynekolog (30%) eller vårdcentral (28%).
- På frågan var kvinnorna i första hand skulle vända sig för att få hjälp med sina klimakteriebesvär uppgav de flesta att de skulle vända sig till gynekolog (46%), följt av vårdcentralen (31%) och 1177 (18%). 16 procent skulle vända sig till en kvinnlig vän eller släkting för behandling och hjälp.
- En av tio kvinnor (10%) uppgav att de inte vet vart de skulle vända sig för att få hjälp med sina klimakteriebesvär.

37%

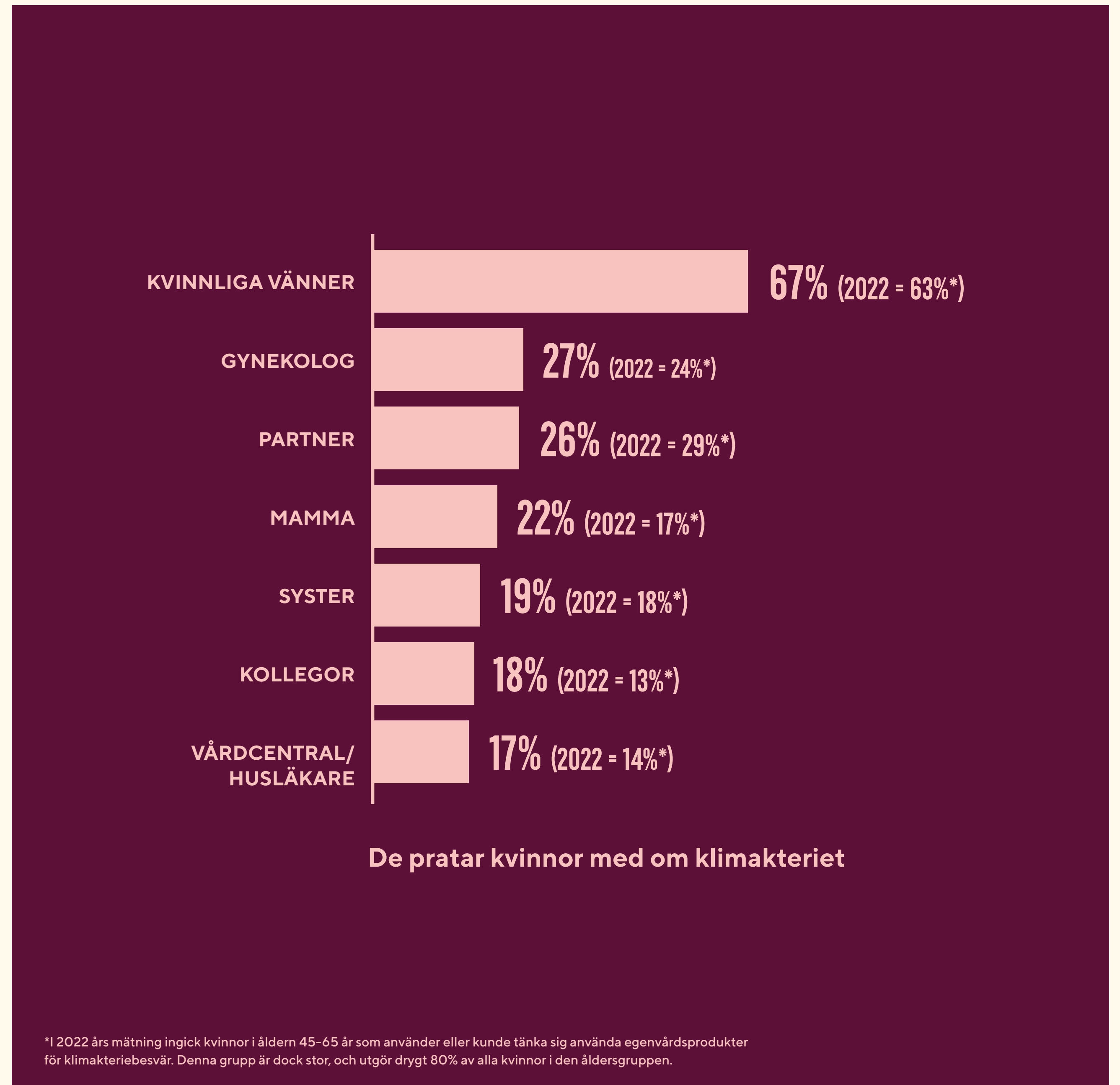
Mer än var tredje kvinna har inte sökt hjälp eller vård för sina klimakteriebesvär.

1/10

En av tio kvinnor vet inte var de skulle vända sig för att få hjälp med sina klimakteriebesvär.

KVINNLIGA VÄNNER GÅR FORTFARANDE FÖRE VÅRDEN

- Över 2 av 3 kvinnor (67%) har pratat med kvinnliga vänner om klimakteriet, vilket gör dem till den överlägset vanligaste samtalsparten. Fler än tidigare har också pratat med sin mamma eller sina kollegor, visar årets rapport.
- Fortsatt få kvinnor vänder sig till vården för att prata om klimakteriet, drygt en av fyra (27%) har pratat med gynekolog och knappt en av fem (17%) med vårdcentral eller husläkare. Det kan jämföras med att fyra av tio (41%) norska kvinnor har pratat om klimakteriet med sin vårdcentral eller husläkare.
- Knappt en av fem kvinnor (18%) pratar inte med någon om klimakteriet.
- Vanligaste samtalsämnena är upplevelsen av egna besvär och symptom (52%), tips och råd (47%), upplevelsen av andras besvär och symptom (42%), beklagat sig/ventilerat (32%) samt erfarenhet av sjukvårdsbehandlingar/läkemedel utskrivna av läkare (23%). Andelen kvinnor som delat med sig av tips, råd och behandlingar (både utskrivna av läkare och egenvård) har ökat sedan 2022*, och fler har också ventilerat med andra om klimakteriet.



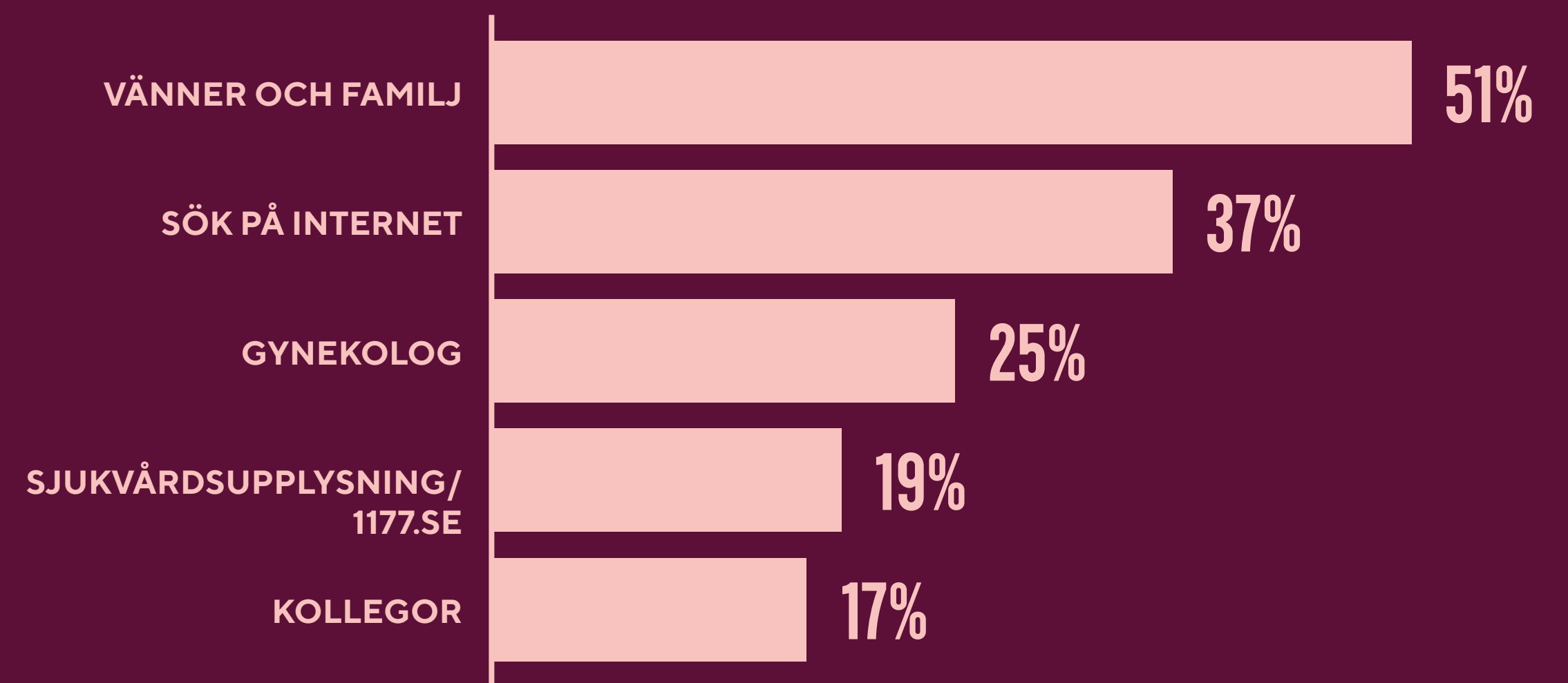
LÅG KUNSKAP INNAN KLIMAKTERIET

- Knappt sex av tio kvinnor i undersökningen (57%) uppger att deras kunskaper om klimakteriet är goda. Bland de som är yngre än 55 år är det mindre än hälften (48%) som uppger att de har goda kunskaper om klimakteriet.
- Endast 38 procent av kvinnor som är i klimakteriet idag uppger att de hade goda kunskaper om klimakteriet innan det började.
- Få får sin kunskap via vården, vanligaste källan är vänner och familj (51%), följt av sök på internet (37%).
- Var tionde kvinna (11%) har inte fått någon information om klimakteriet.
- Av de kvinnor som fått information om klimakteriet uppger 70% att de har fått information om fysiska besvär/symptom och 66% om andra kvinnors upplevelse/erfarenheter. 47% har fått information om psykiska/mentala besvär och 12% har fått emotionellt stöd/utbyte. Gällande behandlingar har endast 41% fått information, 33% om receptfria produkter och 27% om receptbelagda produkter.

38%

Färre än fyra av tio kvinnor i klimakteriet hade goda kunskaper om det innan det började

Vanligaste källorna till information om klimakteriet:



11% har inte fått någon information



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.