

Womnis Klimakterierappport 2024



– Mer kunskap, bättre hälsa

Innehåll



04

Resultatet från
vår undersökning



03

Förord



08

Womnis Självs kattningstest för
klimakteriet- så funkar det



07

Kommentar

Det här är Womni

Womni är ett privat, digitalt vårdbolag som sedan starten 2021 erbjuder klimakterierådgivning och individuell behandling av kvinnor från hela landet utförd av vårdpersonal med specialutbildning inom klimakteriet. Womni ser en stor potential i att kunna förbättra måendet hos alla kvinnor mitt i livet och samtidigt minska sjukskrivningar hos kvinnor 40-60 år.



09

Kontakt

Mer kunskap, bättre hälsa

Vi är på en resa. En resa med slutdestinationen att alla kvinnor som går igenom, kommer gå igenom och har gått igenom klimakteriet får den självklara hjälp de behöver. När de behöver den. Den här rapporten är grundstenen i vad Womni representerar: Vi finns för att öka kunskapen kring klimakteriet, krossa fördomar om ämnet, minska ojämlikheter i både vården och samhället och inte minst – öka välmåendet hos alla kvinnor som förtjänar att må bättre, även mitt i livet. Vi kallar det *Den bästa kvinnliga vårdresan*. Du är varmt välkommen att följa med.

RÅKAR DET BARA vara så att klimakteriet sammanfaller med det faktum att kvinnor i 50-årsåldern är den högst sjukskrivna arbetsgruppen [1]. Efter att ha utfört vårdbedömningar på tusentals kvinnor mitt i livet tror inte vi på Womni att det är en slump, utan en konsekvens av att klimakteriet påverkar hälsan och måendet på flera plan i livet. Den här rapporten bygger på en omfattande undersökning där 41 505 kvinnor fått svara på frågor om hur de upplever sitt mående i vårt *Självskattningstest för klimakteriet*. Gemensamt för samtliga är att de söker mer kunskap och förståelse för sitt mående. Och detta eftersom de tillhör en grupp som ofta inte blir uppfångade via andra vårdinstanser, med effekter som sjukskrivningar och psykisk ohälsa som följd.

Att kvinnor med klimakteriesbesvär faller mellan stolarna mellan primärvården och gynekologin i Sverige var också det som blev startskottet för att Dr Naomi Flamholz startade Womni år 2021. Dr Flamholz gjorde under 2019 en studie som allmänläkare på en vårdcentral om just klimakteriet. En skrämmande stor mängd kvinnor med diffusa symtom hörde av sig för att delta i studien: kvinnor som hade svårt att klara sitt arbete på grund av sömnbesvär, humörförändringar som påverkade familjen och relationer och fysiska åkommor som orsakade värk och begränsade fysisk aktivitet. Att kvinnorna dessutom gick obehandlade eller hade svårt att hitta rätt vård, gav ytterligare perspektiv. Med denna insikt startade Womni sin verksamhet och har sedan dess jobbat för att synliggöra vårdgruppen.

De tre största faktorerna vi på Womni idag ser som den största anledningen till att kvinnor i klimakteriet mår dåligt är att:

1. Kunskapen om klimakteriet är generellt låg i vårt samhälle inte minst inom vården.
2. Klimakteriet likt förlossning och graviditet inte klassas som en sjukdom.
3. Hormonella behandlingar vid klimakteriesbesvär har minskat drastiskt de senaste 20 åren.

Detta i kombination med att kvinnor mitt i livet är sjukskrivna i nästan dubbelt så hög utsträckning som män, får konsekvenser för livsinkomster och framtida pension. Obehandlade klimakteriesymtom riskerar dessutom att ge långtgående konsekvenser för hälsan.

Med den här rapporten vill vi synliggöra situationen för denna utsatta och osynliga grupp. Inte bara för vårdgivare, utan inte minst för de arbetsgivare, politiker och övriga organisationer som på daglig basis möter dessa kvinnor. Vi ser att vi alla har ett ansvar att tillsammans arbeta för en förbättring i form av ökad kunskap och bättre förståelse kring klimakteriet – och allt vad det innebär.

För med ökad kunskap, följer bättre hälsa.

8 av 10 kvinnor upplever ett försämrat psykiskt mående

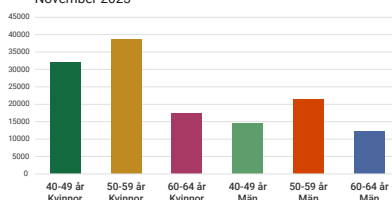
Resultatet från vår undersökning visar att symtomen hos majoriteten av de över 41 000 kvinnor som deltagit är av det allvarligare slaget. Nästan 8 av 10 uppger att försämring i det psykiska måendet är det absolut vanligaste symtomet i klimakteriet. Och det besvär som också upplevs påverkar livskvalitén mest.

DET UPPSKATTAS ATT 1 miljard kvinnor i världen kommer att genomgå klimakteriet år 2025 [2]. I Sverige är motsvarande siffra 1,3 miljoner [3]. Produktionen av könshormonerna, framförallt östrogen, minskar under klimakteriet. Denna förändring orsakar klimakteriesymtom i form av vallningar och svettningar som ofta orsakar sömnbesvär och hjärtklappning hos kvinnor 75% av alla kvinnor. I vår undersökning har respondenterna fått svara ja eller nej på om de under klimakteriet upplever 12 fördefinierade symtom. Dessa är de 12 vanligaste symtomen hos de kvinnor vi på Womni möter i vårt dagliga arbete, men det finns givetvis fler. För kvinnorna i vår undersökning, som aktivt sökt kunskap om sina klimakteriebesvär via vårt Självskattningstest för klimakteriet, talar resultatet sitt tydliga språk: Mer kända symtom som vallningar och svettningar som vanligtvis kopplas ihop med klimakteriet, hör till bland de lägst förekommande klimakteriesymtomet och anges mindre besvärande. I topp hittas istället de psykiska symtomen som beskrivs ha betydligt allvarligare psykiska konsekvenser.

Vad är klimakteriet?

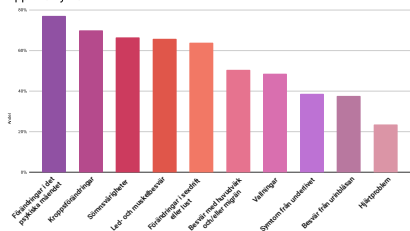
- Klimakteriet är tiden från första tecknet på minskad hormonproduktion i äggstockarna till tiden efter sista menstruationen, det vill säga menopaus.
- Starten är individuell men vanligtvis sker det någonstans runt 45-50 års ålder.
- Symtomen kan vara alltifrån vallningar och svettningar, till trötthet, ledvärk, sömnsvårigheter, huvudvärk, viktuppgång, torra slemhinnor, nedsatt sexlust och förändringar i det psykiska måendet.
- Klimakteriesymtom pågår normalt i 5-10 år, men för vissa livet ut.

Antal pågående sjukskrivningar
November 2023

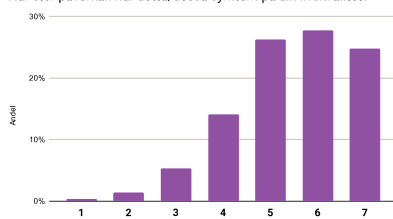


Statistik från Försäkringskassan visar att kvinnor i åldern 50-59 år är den mest sjukskrivna gruppen i Sverige. Den är dessutom dubbelt så stor som sin manliga motsvarighet.

Upplevd symptom



Hur stor påverkan har detta/dessa symptom på din livskvalitet?



77%

eller nästan 8 av 10 kvinnor upplever en *försämring i det psykiska måendet*. Det gör det till det absolut vanligaste upplevda klimakteriesymtomet hos de tillfrågade kvinnorna och det påverkar livskvaliteten negativt hos samtliga.

50%

av ovan nämnd andel upplever att de känner sig *deprimerade*. 40% av dessa, eller 2 av 5, beskriver en *påtaglig känsla av stress* och nästan lika många att de upplever *humörsvingningar* och *mental utmattnings* med försämrat minne och försämrad koncentration som följd.

7 av 10

kvinnor, alltså 70%, uppger *kroppsförändring* som det näst vanligaste symtomet. Kroppsförändring kan exempelvis handla om att man känner sig mindre attraktiv, vilket på sikt kan leda till försämrad självkänsla. Det kan också innefatta viktuppgång, ofta runt buken, som i sin tur ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

66,5%

alltså nästintill 7 av 10 kvinnor, upplever *sömnsvårigheter* under klimakteriet, vilket gör det till det tredje vanligaste symtomet.

65,7%

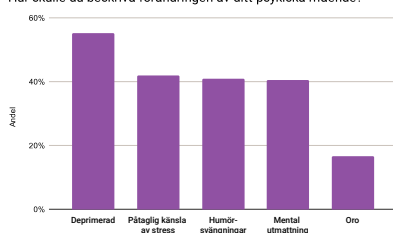
upplever i sin tur *led- och muskelbesvär* och 63,9% *förändring i sexdrift eller lust*.

5

av de övriga vanligast förekommande symtom är *besvär med huvudvärk och/eller migrän* (50,4%), *vallningar* (48,5%) *påverkan på underliv* (38,8%), *besvär från urinblåsan* (37,6%) och *hjärtproblem* (23,6%).

Här kan du ta del av hela resultatet från undersökningen.

Hur skulle du beskriva förändringen av ditt psykiska mående?



“Det kan vara toppen av ett isberg”

Med resultaten från vår undersökning, i kombination med oberoende forskning, vill vi synliggöra en bredare och mer klinisk infallsvinkel än vad som tidigare visats gällande kvinnors allt sämre psykiska mående under klimakteriet.

– Att hela 41 000 kvinnor svarat i undersökningen är talande i sig, samtidigt kan det vara toppen av ett isberg, kommenterar Giorgio Grossi, Beteendevetare, leg. Psykoterapeut och docent i medicinsk psykologi på Stressmottagningen.

FÖRHÅLLANDEVIS LITE KLINISK forskning har gjorts på kvinnlig hälsa. Och det trots att kvinnor är den grupp som mår absolut sämst i vårt samhälle idag. Enligt Försäkringskassan ökade antalet personer som är sjukfrånvarande med stressrelaterad diagnos mellan juni 2019 och juni 2023 från 32 700 till 42 000 – en ökning med 29 procent [4]. Kvinnor står i sin tur för 79 procent eller 33 200 av dessa sjukfall. Enligt samma myndighet är kvinnor i åldrarna 40-60 år den mest sjukskrivna gruppen i Sverige, där 50-åringarna utmärker sig allra mest [1]. Snittåldern för menopaus, alltså den sista menstruationen hos kvinnor i Norden, är 52 år. Andelen sjukskrivna kvinnor mitt i livet fortsätter dessutom att öka och är nu dubbelt så stor som sin motsvarande manliga åldersgrupp. Som på samma gång istället minskar.

Debatten om orsaker till detta har hittills varit övervägande fokuserad på psykosociala orsaker som arbetsrelaterad stress i en arbetsför grupp som sträcker sig allt högre upp i åldrarna, i kombination med att kvinnor fortfarande tar övervägande störst ansvar i hemmet. Men oberoende forskning visar att kliniska orsaker har en betydande påverkan på kvinnors mående.

En forskargrupp från Universitetet i Colorado, USA presenterade 2023 nya fynd gällande hur kognitiva problem som minskad uppmärksamhet och försämrat arbetsminne påverkar kvinnors mående under klimakteriet. Vilket de menar kan ge konsekvenser som depression och sömnproblem i klimakteriets senare delar [5]. Resultatet underbyggs av tidigare utförd forskning från bland annat The Department of Psychiatry, University of North Carolina [6] som pekar på att frekvensen av depression ökar två till tre gånger under klimakteriet samtliga faser. Detta på grund av att hormonförändringar ökar känsligheten för stress och sårbarheten för depression. En risk som förstärks när kvinnorna utsätts för ytterligare påverkan från den psykosociala miljön – på exempelvis arbetsplatser och i sin sociala omgivning.

Det här är forskning som vi ser går hand i hand med resultaten från vår undersökning.

På nästa sida kan ni läsa kommentarer från tre experter.

Tre experter om resultatet från Womnis undersökning:



Giorgio Grossi

Beteendevetare, leg. Psykoterapeut och docent i medicinsk psykologi på Stressmottagningen

“Att hela 41 000 kvinnor svarat i undersökningen är talande i sig, samtidigt kan det vara toppen av ett isberg. Det är uppenbart att psykiska klimakteriesymtom hittills haft en undanskymd position bakom mer klassiska besvär som svettningar och vallningar.

Det här leder till att kvinnor lider i onödan när de inte får adekvat vård, skenande sjukskrivningskostnader för samhället och sviktande jämställdhet. Historiskt har kvinnor förlöjligats och inte tagits på allvar. Borde vi inte kommit längre än så i Sverige idag?”



Naomi Flamholz

Chefsläkare och grundare av Womni

“Resultatet överraskar då vården inte brukar klassa psykiska förändringar som ett klimakteriesymtom. Vilket vårt resultat däremot tydligt visar på. Den höga andel som har problem med viktuppgång, som i sin tur kan minska självkänslan och ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, är också oväntad.

Vi i vården behöver tänka på detta preventivt – kan vi minska psykisk ohälsa och dålig självkänsla parallellt med hjärt- och kärlsjukdomar, samt diabetes, har vi gjort mycket för kvinnan och samhället.”



Hilde Löfqvist

Specialistläkare inom gynekologi/obstetrik, författare till böcker med fokus på klimakteriet

“Resultaten från undersökningen är imponerande då en så stor mängd kvinnor för första gången visade att klimakteriet ger en försämring på det psykiska måendet och livskvalitén. Det var anmärkningsvärt att vallningar kom långt ner i listan. En ökad förståelse för kvinnans mångfacetterade besvär och behandling i alla skeden av klimakteriet och menopausen är nödvändig.

Jag tror att Womnis undersökning kommer att ha stor betydelse för medvetenheten om kvinnans klimakterieproblematik framöver.”

Womnis Självs kattningstest för klimakteriet – så funkar det

Är du osäker på om du är i klimakteriet eller var du befinner dig i klimakteriet? Womnis läkare har utformat ett Självs kattningstest för klimakteriet för att du som kvinna ska:

1. Få en överblick av dina symtom
2. Se hur symtomen påverkar dig
3. Få information om vilka olika behandlingar som finns för att du ska må bra.

Du gör Självs kattningstestet på womni.se och så här går testet till:



Upplever du eller någon i din närhet psykiska förändringar och tror det kan vara kopplat till klimakteriet? Detta kan du göra:

- Se över dina levnadsvanor och försök lägga in tid för återhämtning, både för hjärnan och kroppen.
- Prata med någon om hur du känner, antingen en nära vän eller partner, alternativt en psykolog eller samtalsterapeut.
- Träffa en kunnig läkare för att exempelvis diskutera en hormonbehandling som kan minska klimakteriebesvär.
- Läs mer på womni.se

Källhänvisningar

- [1] Försäkringskassan. Antal pågående sjukfall
- [2] Gen M. Invisibility Report
- [3] SCB. Folkmängd efter in-/utrikes född, ålder och kön
- [4] Försäkringskassan. Försäkringskassans lägesrapport: Psykisk ohälsa i dagens arbetsliv
- [5] PubMed. Cognitive Problems in Perimenopause: A Review of Recent Evidence
- [6] National Library of Medicine. Ovarian Hormone Fluctuation, Neurosteroids and HPA Axis Dysregulation in Perimenopausal Depression: A Novel Heuristic Model

Kontakt

Har du frågor om rapporten eller vill du komma i kontakt med oss?

Gå in på <https://womni.se/press>

Kontakta:

Pressansvarig Elin Emanuelsson

elin@womni.se

0739134043

womni

Vasagatan 10, 111 20 Stockholm

womni.se