



Klimakterierappport 2025

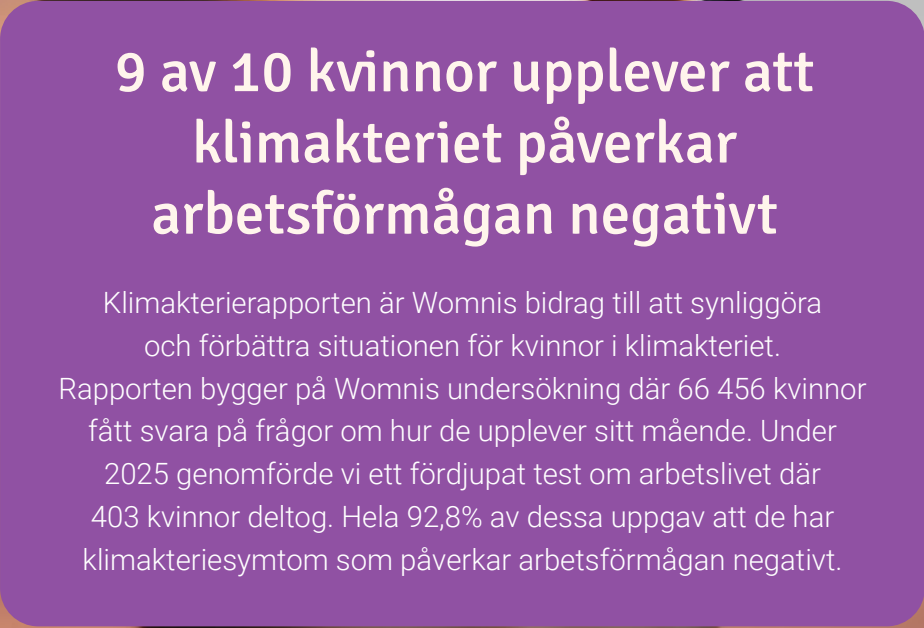
Kunskap är nyckeln till en klimakteriesmart arbetsplats



wonni
MER KUNSKAP, BÄTTRE HÄLSA

Innehåll

Den bästa kvinnliga vårdresan	4
Åldersgruppen toppar sjukskrivningarna	5
Womnis undersökning	6
Fördjupad undersökning om arbetsförmåga	9
Det finns mycket att göra	10
Från tabu till tillgång	12
Stora vinster för samhället	14
Så här arbetar WOMNI	15
Intervju Strängnäs kommun	16
Intervju Märta Stenevi	18
Kommentar Panos Tsiartas, docent gynekologi och obstetrik	19



9 av 10 kvinnor upplever att klimakteriet påverkar arbetsförmågan negativt

Klimakterierapporten är Womnis bidrag till att synliggöra och förbättra situationen för kvinnor i klimakteriet. Rapporten bygger på Womnis undersökning där 66 456 kvinnor fått svara på frågor om hur de upplever sitt mående. Under 2025 genomförde vi ett fördjupat test om arbetslivet där 403 kvinnor deltog. Hela 92,8% av dessa uppgav att de har klimakteriesymtom som påverkar arbetsförmågan negativt.



Den bästa kvinnliga vårdresan

Klimakteriet omges av många tabun och kunskapen är generellt låg i samhället. Det vill Womni ändra på.

Det uppskattas att 1,3 miljoner svenska kvinnor befinner sig i klimakteriet under 2025. Ändå är kunskapen om klimakteriet generellt låg, inte minst inom vården. Många kvinnor med klimakteriebesvär, faller mellan stolarna - primärvården och gynekologin - och får aldrig rätt hjälp.

Klimakteriekunskap är avgörande för hållbar kompetensförsörjning

Kvinnor i klimakteriet utgör en betydande del av arbetskraften – och samtidigt en resurs som ofta förbises. I årets rapport tydliggörs sambandet mellan hälsa, arbetsmiljö och kompetensförsörjning.

När kvinnor får rätt förutsättningar att må bra och prestera genom hela arbetslivet stärks både individen, organisationen och samhällsekonomin. Att bygga en klimakteriesmart arbetsplats handlar därför inte bara om hälsa - utan om hållbarhet, jämställdhet och tillväxt.

Womni finns för att öka kunskapen kring klimakteriet, bryta fördomar kring ämnet, minska ojämlikheter i vården och samhället och inte minst – öka välmåendet hos alla kvinnor mitt i livet. Vi kallar detta **Den bästa kvinnliga vårdresan**.

Ingen sjukdom, men åldersgruppen toppar sjukskrivningarna

Är det en tillfällighet att kvinnor i 50-årsåldern är över-representerade vad gäller sjukskrivningar? 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.

Sjukskrivningarna ökar

Enligt en ny rapport från Försäkringskassan har kvinnor i snitt nästan dubbelt så många sjukpenningdagar som män.

Mellan våren 2019 och våren 2024 ökade antalet personer som var sjukfrånvarande på grund av stressrelaterad diagnos från 34 700 till 43 500, en ökning med 25 procent. Av de 43 500 personerna som var sjukskrivna för stress våren 2024 var 34 300 kvinnor. Det innebär att kvinnor stod för hela 79 procent av de stressrelaterade sjukfallen.

Enligt samma myndighet är kvinnor i åldrarna 40-60 år den mest sjukskrivna gruppen i Sverige, där 50-åringarna utmärker sig allra mest. Snittåldern för menopaus, den sista menstruationen, är i Norden 52 år.

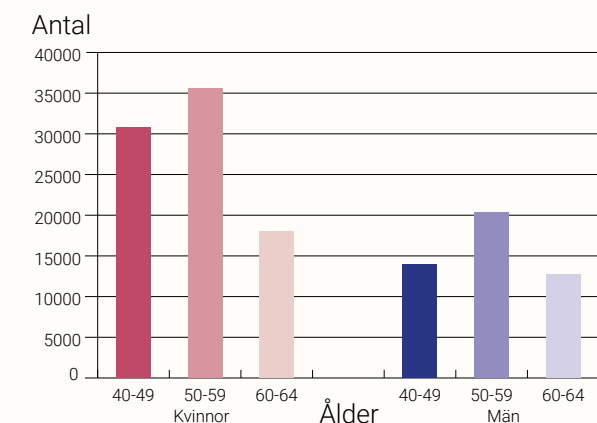
Konsekvenser för hälsa, livsinkomster och framtida pension

De tre faktorer 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 ska inte klassas som en sjukdom.
3. Det är idag betydligt färre som behandlas med hormoner jämfört med för 20 år sedan.

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

Pågående sjukskrivningar februari 2025



Vad är klimakteriet?

- Klimakteriet är tiden från första tecknet på minskad produktion av könshormoner i äggstockarna, framför allt östrogen, fram till flera år efter sista menstruation.
- Hormonomställningen börjar redan tidigare, men klimakteriesymtom brukar debutera runt 45 års ålder.
- Symtomen kan vara alltifrån vallningar och svettningar, till ledvärk, sömnsvårigheter, huvudvärk, viktuppgång, torra slemhinnor, nedsatt sexlust och förändringar i det psykiska måendet.
- 75% av alla kvinnor upplever symtom som påverkar deras livskvalitet negativt.
- Klimakteriesymtom pågår normalt i 5-10 år, men för vissa livet ut.

Womnis undersökning

Urval och metod

Rapporten bygger på en omfattande undersökning där 66 456 kvinnor under åren 2021-2025 fått svara på frågor om hur de upplever sitt mående, genom Womnis Självsfattningstest för klimakteriet. Gemensamt är att kvinnorna aktivt sökt kunskap och förståelse eftersom de tillhör en grupp som ofta inte blir uppfångade via andra vårdinstanser.

I undersökningen har respondenterna fått svara ja eller nej på om de under klimakteriet upplever tio fördefinierade symtom, samt hur dessa påverkar deras livskvalitet. Testet är framtaget av läkare och bygger på den internationellt etablerade Menopause Rating Scale (MRS). De tio symtom som ingår är de vanligaste som vi på Womni möter i vårt arbete, men det finns förstås fler.

Under 2025 har vi även utfört en fördjupad undersökning om klimakteriets påverkan på arbetsförmågan, se sidan 9.

Resultat

Mer kända symtom som vallningar och svettningar som vanligtvis kopplas ihop med klimakteriet, hör till bland de lägst förekommande klimakteriesymtomen (46,3%) och anges mindre besvärande. I topp hittas istället de psykiska symtom som beskrivs ha betydligt allvarigare psykiska konsekvenser. Hela 78% av respondenterna uppgav att de upplever ett försämrat psykiskt mående, vilket påverkar livskvaliteten negativt.

78%

77,7% 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.

62%

61,6% av kvinnorna som upplever psykiska förändringar känner sig deprimerade. 46,7%, nästan hälften, beskriver en påtaglig känsla av stress och nästan lika många att de upplever humörsvingningar och mental utmattning med försämrat minne och försämrad koncentration som följd.

7 av 10

7 av 10 kvinnor, alltså 72%, uppger kroppsförändring som det näst vanliga 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%

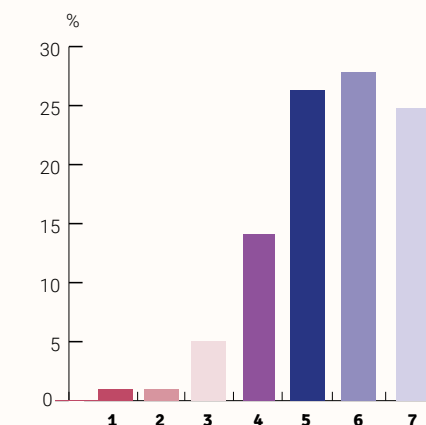
66,5% alltså nästintill 7 av 10 kvinnor, upplever led- och muskelbesvär under klimakteriet, vilket gör det till det tredje vanligaste symtomet.

5 övriga

Sömnsvårigheter 66,3%, förändrad sexdrift 65,1%, migrän 49,8%, vallningar 46,3%, påverkan på underliv 38,8%, besvär från urinblåsan 37,4%, hjärtproblem 23,2%.

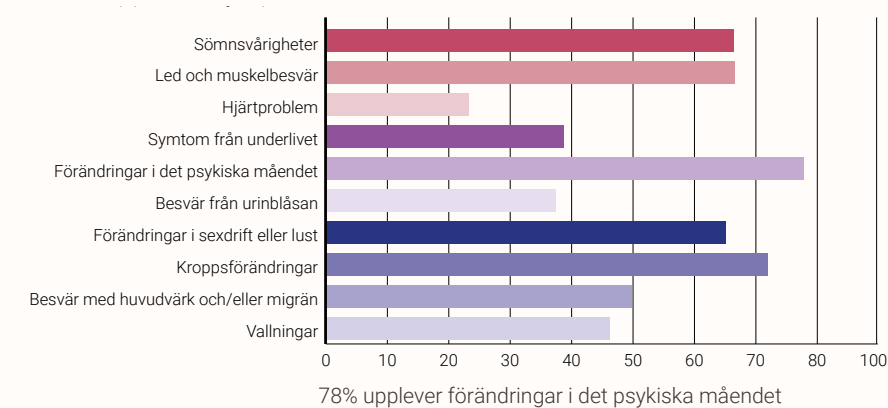


Skattning av hur stor påverkan psykiska besvär har på livskvaliteten, på en 7-gradig skala



Påverkan på livskvaliteten är i genomsnitt 5,5 på en 7 gradig skala för alla de kvinnor som anger att de upplever psykiska besvär.

Upplevda symptom



Womnis självskattningstest - klicka här

9 AV 10 KVINNOR UPPLEVER ATT ARBETSFÖRMÅGAN PÅVERKAS NEGATIVT

Womnis fördjupade undersökning om arbetsförmåga

Klimakteriet ökar inte bara risken för sjukskrivning, det kan också påverka arbetsförmågan i stort. Många kvinnor upplever att kognitiva problem som minskad uppmärksamhet, försämrat arbetsminne, nedstämdhet och minskat driv försämrar deras prestationsförmåga.

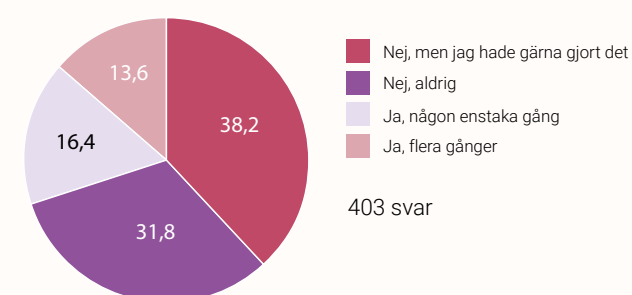
Sömnpromblem, ledvärk, migrän, vallningar och psykiska besvär är exempel på andra symtom som kan inverka negativt på arbetslivet. I september 2025 utförde Womni en fördjupad studie, med inriktning mot hur respondenterna upplever hur klimakteriet påverkar deras arbetsförmåga. 403 slumpvis utvalda patienter fick svara på en enkät med nio frågor. Möjlighet att kommentera sin arbetssituation utifrån klimakterieperspektiv i fritext fanns också.

58% upplevde psykiska förändringar som hjärndimma, nedstämdhet och sömnsvårigheter

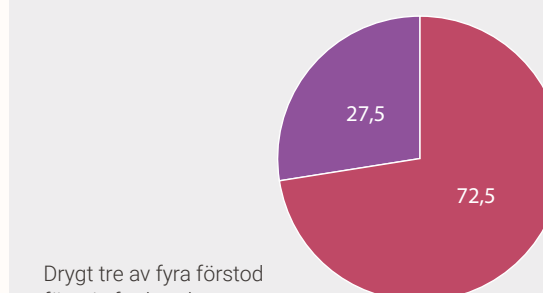
30% uppgav att de varit borta från jobbet på grund av klimakteriesymtom

92% 91,6% uppgav att de är mindre stresståligen än tidigare

Har du varit borta från ditt arbete under kortare tid (1-2 dgr) pga symptom orsakade av klimakteriet?



Medvetenhet om koppling mellan klimakterie och symtom



Drygt tre av fyra förstod först i efterhand att symptomen berodde på klimakteriet, medan endast en dryg fjärdedel kopplade symptomen till klimakteriet. Detta visar på behovet av ökad kunskap.

Det finns mycket att göra

Förhållandevis lite klinisk forskning har gjorts på kvinnlig hälsa trots att sjukskrivningarna ökar. Men det finns mycket att göra för att kvinnor i klimakteriet ska kunna få hjälp till ett ökat välmående.

Stöttning på arbetsplatsen

65% i vår fördjupade undersökning uppgav att bättre stöd från arbetsplatsen i form av bland annat personlig rådgivning, arbetsmiljöförbättringar och flexibla arbetstider skulle kunna förbättra arbetsprestationen.

Några konkreta åtgärder:

- Utbilda chefer och HR
- Normalisera samtalet, ta bort stigma och skapa en öppen kultur
- Hjälp kvinnor att få kunnig medicinsk hjälp
- Erbjud enkla anpassningar, till exempel flexibla arbetstider, pausrum, ergonomiska arbetsplatser och arbetskläder
- Stärk arbetet kring förebyggande hälsa genom friskvård, träning och samtalsstöd
- Utforma policies som speglar verkligheten, tänk inte bara föräldraledighet, utan även klimakteriepolicy

Hormonbehandling

Det finns i dag god evidens för att hormonbehandling i samband med klimakteriet är effektiv mot värmevallningar och svettningar, men också mot andra klimakteriesymtom som till exempel sömnbesvär, hjärtklappning, led- och muskelsmärter samt psykiska förändringar. Hormonbehandling kan förbättra livskvaliteten och har positiva hälsoeffekter om den sätts in i nära anslutning till den sista menstruationen.

Det finns många olika typer av hormonbehandling, och behandlingen bör alltid individanpassas. Det finns också flera medicinska icke-hormonella behandlingar som passar kvinnor som inte vill eller kan ta en hormonbehandling.

Fysisk aktivitet kan minska besvär

Forskning visar på att motion kan bidra till att lindra klimakteriesymtom som vallningar och svettningar. Regelbunden motion och styrketräning kan även ha effekt på andra klimakteriebesvär som påverkar livskvaliteten negativt, till exempel sömnbesvär, nedstämdhet och stresskänslighet.

En studie vid Linköpings universitet visade att ett 15-veckors styrketräningsprogram minskade frekvensen av måttliga och svåra värmevallningar hos kvinnor som haft sin sista menstruation. Slutsatsen är att styrketräning är ett effektivt och säkert behandlingsalternativ för att lindra vallningar.



Några röster från undersökningen om arbetsförmåga

”Tack vare Womnis podcasts började jag förstå mekanismerna och vad som var orsaken till mina besvär.”

”När jag började med östrogenbehandling försvann alla symtom, inklusive stress och känsla av otillräcklighet, på en vecka.”

”Möjlighet att jobba hemma en dag i veckan med administration hade hjälpt för koncentration.”

”Jag har ett arbete där vi har möjlighet att jobba hemifrån och även flexibla arbetstider, detta har hjälpt enormt när jag lidit av sömnbrist exempelvis.”

”Problemet skulle tas upp från arbetsgivarhåll för att överhuvudtaget få till en dialog.”

”Mindre stress samt förståelse för hjärndimma och avlastning från tuffaste arbetsuppgifterna, till exempel operativ insatsledare med snabbt beslutsfattande, hade hjälpt.”

”Medarbetare borde få möjlighet att bättre anpassa arbetsuppgifterna utifrån kompetenser och kunskaper, och slippa krav på kompetensbreddning och prestation.”

”Fick hormonbehandling som tog bort hjärndimman. Känner mig smart igen och gillar mitt jobb igen.”

”Det måste komma ut till kvinnor att det finns hjälp att få och att det inte bara är vallningar som är klimakteriet.”

” Problemet med psykiska förändringarna är att de är så svåra att ta på/definiera, vilket gör det svårt att ta upp. Problemet skulle behöva tas upp från arbetsgivarhåll tror jag för att överhuvudtaget få till en dialog.”

Från tabu till tillgång

Klimakteriet och arbetslivet – på gång i världen



Kvinnor i klimakteriet är en stor men hittills relativt osynlig grupp på världens arbetsplatser. Totalt räknar man med att en miljard kvinnor befinner sig i klimakteriet under 2025. Från att ha varit ett ämne det inte pratas om börjar allt fler få upp ögonen för vad klimakteriet är - och hur denna enorma resurs av kvinnor på bästa sätt kan tas tillvara av näringsliv och samhälle.



”Jämlig vård för kvinnor i hela landet”

Att kvinnor med klimakteriebesvär faller mellan stolarna, primärvården och gynekologin, var det som blev startskottet för Womni. 2019 gjorde Dr Naomi Flamholz ett vetenskap-

ligt arbete om klimakteriet, som allmänläkare på en vårdcentral. En skrämmande stor mängd kvinnor med diffusa symtom hörde av sig för att delta i det vetenskapliga arbetet.

Här fanns kvinnor som hade svårt att klara sitt arbete på grund av sömnbesvär, som upplevde att humör- förändringar påverkade familj och relationer eller som var drabbade av värk och andra fysiska åkommor vilket begränsade fysisk aktivitet. Att kvinnorna dessutom gick obehandlade eller hade svårt att hitta rätt vård gav ytterligare perspektiv. Med dessa insikter startade Dr Flamholz 2021 Womni tillsammans med Elin Emanuelsson. Womni har sedan dess jobbat för att förbättra vården för kvinnor i hela landet.

Rapport om vad som skrivits om klimakteriet på arbetsplatsen

I rapporten ”Menopause in the Workplace Literature Review”, utgiven 17 juli 2025, sammanfattas resultaten från en litteraturöversikt om klimakteriet på arbetsplatsen, genomförd av brittiska Department of Work and Pensions. Några av slutsatserna är:

- Det finns blandade resultat kring sambandet mellan klimakteriebesvär och kvinnors deltagande i arbetslivet. Vissa studier visar att klimakteriet kan leda till minskad sysselsättning och karriärutveckling, samt ökad frånvaro och en vilja att lämna arbetsplatsen eller gå ner i arbetstid.
- Det finns även tecken på att sociala och kulturella faktorer kring klimakteriet påverkar kvinnors engagemang i arbetslivet. Könrelaterad ålderism kan begränsa kvinnors jobbmöjligheter och påverka deras självkänsla.
- Sammantaget finns det lite kunskap om i vilken omfattning och på vilka sätt arbetsgivare erbjuder stöd.

[Läs rapporten här](#)

Riktlinjer för klimakteriet bidrar till Storbritanniens sysselsättningsmål

Plan to make Work Pay är ett brittiskt regeringsinitiativ för att reformera arbetsmarknaden. Bland annat innehåller initiativet ett åtagande om att ta fram riktlinjer för hur klimakteriet påverkar arbetsplatsen. Att hjälpa kvinnor i arbetslivet, under klimakteriet, är en av åtgärderna för att uppnå regeringens uttalade mål om en sysselsättningsgrad på 80 procent.

I takt med att fler kvinnor arbetar är det också fler som går igenom klimakteriet medan de är yrkesverksamma. Att förstå hur klimakteriet påverkar arbetsplatsen blir därför allt viktigare.

I sysselsättningsrättighetslagen (The Employment Rights Bill, 2024) har den brittiska regeringen föreslagit att större arbetsgivare ska ta fram handlingsplaner för att stödja sina anställda genom klimakteriet. I _ (2024) finns ett åtagande om att ta fram riktlinjer för mindre arbetsgivare kring hur de kan stötta kvinnor som upplever klimakteriebesvär - så att de stannar kvar i arbetslivet. Här finns även riktlinjer för hur arbetsgivaren kan minska hindren för att komma tillbaka efter sjukskrivning.

Snabbast växande demografiska gruppen på arbetsplatsen

Den brittiska arbetsstyrkan som helhet blir allt äldre. Enligt rapporten *The GenM Invisibility Reports* är kvinnor i klimakteriet den snabbast växande demografiska gruppen på arbetsmarknaden. Eftersom 75 till 80 procent av kvinnor upplever symtom kommer detta utan tvekan att påverka dem under deras arbetsliv. En undersökning från förra året visade att över 90 procent av de svarande kände att deras symtom kopplade till klimakteriet eller perimenopaus hade en negativ inverkan på deras arbete.

[The Gen M Invisibility Report.](#)

Sex av tio kvinnor undviker att ta upp klimakteriebesvär med arbetsgivaren

Hygien- och hälsobolaget Essity står bakom den globalt sett största studien någonsin av klimakteriets inverkan på arbetslivet. Studien visar att nästan 9 av 10 kvinnor är yrkesverksamma när de går igenom klimakteriet. Samtidigt undviker så många som 6 av 10 kvinnor att prata om sina erfarenheter med sin arbetsgivare, även om deras symtom påverkar arbetsinsatsen.

För att få djupare insikt i kvinnors kunskap och erfarenhet kring klimakteriet ställde Essity frågor till 11 000 kvinnor, där hälften ännu inte gått igenom klimakteriet och den andra hälften går igenom eller har gått igenom klimakteriet. Globalt intervjuades 16 000 kvinnor.

Resultatet visar att över hälften av alla kvinnor som arbetar samtidigt som de går igenom klimakteriet upplever att deras förmåga att arbeta effektivt försämrats på grund av till exempel trötthet, försämrad koncentration och försämrat minne. Över hälften undviker att prata om sina klimakteriebesvär bland annat av rädsla för att ses som gammal.

[Essitys studie 2023](#)

ISO 45010 och klimakteriet

Den brittiska standarden Menstruation, Menstrual Health and Menopause in the Workplace fick stor uppmärksamhet när den lanserades som vägledning till arbetsgivare för hur arbetsplatsen kan anpassas för menstruation, menstruationshälsa och menopaus.

I Sverige pågår nu ett arbete som syftar till att integrera dessa aspekter i arbetsmiljöledningssystem. Den nya standarden för kvinnors hälsa på arbetsplatsen, ISO 45010, är tänkt att ge arbetsgivare vägledning i hur de kan stötta kvinnor genom deras arbetsliv.

Stora vinster för samhället

Med den här rapporten vill Womni synliggöra situationen för kvinnor i klimakteriet. Det gäller inte bara vårdgivare utan också de arbetsgivare, politiker och övriga organisationer som på daglig basis möter dessa kvinnor.

Vi anser att vi alla har ett ansvar att tillsammans arbeta för en förbättring i form av ökad kunskap, bättre förståelse och minskat stigma kring klimakteriet. Den stora potentialen som finns i att ta hand måendet hos alla kvinnor mitt i livet innebär inte bara stora vinster för de enskilda kvinnorna utan även för hela samhället.

Några av vinsterna kan vara färre sjukskrivningar och bättre tillvaratagande av resurser inom arbetslivet.



Så här arbetar WOMNI tillsammans med företag, kommuner och ledningsgrupper:

Genom att lyfta kvinnohälsa på arbetsplatsen går det att skapa bättre förutsättningar för både välmående och prestation.

WOMNI ERBJUDER

- föreläsningar för medarbetare, chefer och ledning om kvinnohälsa, med fokus på hormonell hälsa som klimakteriet och PMS.
- en utbildningsplattform som erbjuder kontinuerlig kunskap och vägledning om kvinnohälsa. Här kan kvinnor – och även män – själva screena sin hormonella hälsa, få en första inblick i sitt välmående och ta del av personliga rekommendationer för att må bättre.
- snabb och högkvalitativ hjälp från våra experter inom kvinnohälsa.

Kontakta oss på info@womni.se för att diskutera rätt insatser för er organisation.

INTERVJU

SATSNING PÅ KLIMAKTERIET I STRÄNGNÄS KOMMUN

”Viktigt att bryta stigma”

Strängnäs kommun genomför nu en satsning för att kvinnor ska må bättre genom klimakteriet. Ökad kunskap är i fokus, bland annat genom föreläsningar, individuell rådgivning och utbildning av chefer. Resultatet är färre korttidssjukskrivningar och ett mer avslappnat förhållningssätt. –Det är viktigt att bryta stigma kring klimakteriet och även kring psykisk hälsa, säger Helene Råström, hälso- och rehabiliteringsutvecklare.



Med 80 procent kvinnliga anställda, varav hälften mellan 40 och 60 år, är klimakteriet något som påverkar kommunens arbetsplatser i stor utsträckning. Generella undersökningar visar att 75 procent av alla kvinnor i klimakteriet upplever symtom som påverkar deras livskvalitet negativt.

–Förutom påtagliga symtom som vallningar och svettningar är det också vanligt att inte känna igen sig själv. Många kvinnor upplever humörsvängningar och dåligt psykiskt mående. Därför vill vi öka kunskaperna bland medarbetare och chefer, säger Helene.

Satsning under två år

Sedan hösten 2024 genomför kommunen en klimakteriesatsning. Under två år står fysiska och digitala föreläsningar, individuell rådgivning och samt utbildning av chefer på schemat. Alla medarbetare, även män, bjuds in att delta.

–Ökad kunskap är grunden till att kunna åstadkomma förbättringar för den här stora gruppen kvinnor. Det finns så mycket att göra, menar Helene.

En öppnare arbetsplats

Satsningen har tagits emot mycket positivt av medarbetarna som upplever att det är nu är lättare att prata om de här frågorna på arbetsplatsen.

–Det är dags att bryta stigma kring klimakteriet och kring psykisk hälsa. Det ska vara lika naturligt att prata om detta vid fikabordet som om att man är förkyld, fortsätter Helene.

Olika åtgärder

Helene menar att Strängnäs kommun nu har fler verktyg för att lotsa sina medarbetare till ett bättre liv genom klimakteriet. I möjligaste mån görs arbetsplatsanpassningar och individuell rådgivning hos Womni erbjuds också. Helene slår även ett slag för fysisk aktivitet som enligt forskning har stor positiv effekt på klimakteriesymtom.

–Här är det viktigt att även nå de som inte brukar motionera. Men alla små förändringar, som att ta en promenad, är av godo.

Lägre sjuktal

Under det år som satsningen pågått har sjuktagen gått ner, och då framför allt korttidssjukskrivningarna. Förhoppningen är att Strängnäs kommun även framöver ska kunna erbjuda medarbetarna möjlighet till individuell rådgivning som en del i det hälsofrämjande arbetet.

De digitala föreläsningarna kommer under alla omständigheter finnas kvar och klimakterieaspekten finns nu med i kommunens hälsokartläggningsmall. Samarbeten med kommunens vårdcentraler har också inletts.

–Vi fortsätter att lyfta klimakteriet och att sprida kunskap. Ingen kvinna ska behöva lida i onödan, avslutar Helene.



INTERVJU

Märta Stenevi, fd riksdagsledamot

”Det är orimligt att få sin kunskap om klimakteriet från sociala medier”

Kvinnor i 50-åldern är en grupp som ofta upplever press från flera olika håll – krävande jobb, stökiga tonårsbarn och åldrande föräldrar. Uppepå detta lider många också av klimakteriesymtom, ofta helt i onödan. Märta Stenevi efterlyser kunskapssatsningar på arbetsplatserna, men också från politiskt håll. – Med små insatser kan regionerna göra stor skillnad.



I samband med ett seminarium om långtidssjukskrivning på sjukförsäkringsutskottet i våras fick Märta Stenevi kontakt med Womni. Att sjukskrivningarna är höga i åldersgruppen 50-59 år tror Märta Stenevi beror på en kombination av flera stressmoment i livet. Kanske är man på en plats i karriären som ställer höga krav, barnen har blivit tonåringar med allt vad det innebär och de egna föräldrarna kanske också behöver extra omsorg.

– Lägg därtill klimakteriet! Kunskapen om vad som händer i kropp och själ är generellt väldigt låg. Många gånger förstår kvinnan inte själv att symtom som exempelvis märklig trötthet och hjärndimma beror på hormonella förändringar, säger Märta Stenevi.

Vården måste bli bättre

Märta menar att kunskapen kring klimakteriet måste höjas, bland kvinnor men också inom vården.

– Alla kvinnor bör kunna få bra hjälp på sin vårdcentral, men så ser det inte ut idag. Kvinnorna behöver den kunskap som krävs för att ställa rätt frågor, och läkaren behöver bli bättre på att lyssna och ta de här frågorna på allvar, fortsätter Märta Stenevi. Märta tycker också att vi måste våga prata om sexuell hälsa.

– Lika självklart som att män får hjälp med erektil dysfunktion ska det vara att hjälpa kvinnor med problem kopplat till sexualitet och klimakteriet. Det handlar ju om

ett grundläggande behov för kvinnor precis som det gör för män, och som vården därför borde ta på större allvar i mötet med kvinnor, fortsätter Märta.

Sprida kunskap i samhället

Märta menar att det är dags att samhället prioriterar klimakteriefrågan. Om kvinnor får hjälp med sina fysiska symtom har de även lättare att hantera andra problem i livet.

Märta menar också att hormonbehandlingar fått oförskyllt dåligt rykte, på grund av larmrapporter eller upplevda biverkningar av tidigare generationers p-piller. I grunden handlar allt om att sprida kunskap.

– Det är inte rimligt att sociala medier ska vara det forum där kvinnor hittar sin information om klimakteriet och förklimakteriet. Det blir väldigt anekdotiskt och för lite vetenskapligt.

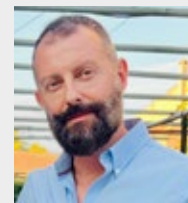
Här behövs en samverkan mellan privata och offentliga initiativ. Arbetsplatserna bör utbilda sina chefer och medarbetare och Märta ser även att företagshälsovården kan vara behjälplig – till exempel genom att erbjuda årliga klimakteriesamtal. Hon menar också att frågan bör lyftas politiskt, bland annat genom kunskapssatsningar mot regionernas vårdgivare.

– Det behöver inte handla om några jättebelopp. Även med små medel går det att göra stor skillnad för den här stora gruppen kvinnor, avslutar Märta.



Kommentarer från Panos Tsiartas, docent inom gynekologi och obstetrik

”Ett forskningsområde som förtjänar hög prioritet”



”Klimakteriet är inte enbart en medicinsk fråga utan bör även betraktas som en central arbetsmiljöfråga. Denna rapport visar tydligt att psykiska symtom såsom hjärndimma, nedstämdhet och sömnsvårigheter inte bara är vanliga, utan också de mest påfrestande för kvinnor i arbetsför ålder. Symtomen påverkar koncentration, minne och stresstolerans och leder till en påtaglig försämring av arbetsförmågan.

För arbetsgivare innebär resultaten ett tydligt ansvar. Detta är inte bara en fråga om individens hälsa och välbefinnande, utan också om organisationens effektivitet och långsiktiga hållbarhet. På samhällsnivå framträder betydande potentiella vinster, inte minst i form av minskad sjukfrånvaro, ökad produktivitet och bättre resursutnyttjande inom vård och arbetsliv.

Rapporten bidrar inte bara med viktiga data, utan lyfter också fram ett angeläget forskningsområde som förtjänar hög prioritet.”

Om Womni

Med Womnis digitala plattform öppnar vi upp möjligheten för att öka kunskapsspridningen om klimakteriet samt vetenskapen om vilka behandlingar som finns, oberoende var du som kvinna befinner dig i landet.

Womni vill erbjuda alla kvinnor

- jämställd vård
- samma typ av vård oavsett var man bor
- en livskvalitet som inte ska påverkas av hormonella förändringar
- en vårdresa som är enkel, effektiv och tillgänglig genom tillgång till specialister inom kvinnohälsa



womni
MER KUNSKAP, BÄTTRE HÄLSA

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