

Klimakterie- rapporten 2023

Baserad på en undersökning av
Kantar SIFO på uppdrag av Mbrace
September 2023

mbrace™

 **ORIFARM**
Healthcare

UNDERSÖKNING GENOMFÖRD AV: Kantar SIFO

PÅ UPPDRAG AV: Mbrace, Orifarm Healthcare

ANTAL RESPONDENTER: 1000 (1004) kvinnor

ÅLDERSSPANN: Kvinnor i åldern 35-60 år

OMFATTNING: Rikstäckande

Inledning

Klimakterierapporten 2023 har sammanställts av Mbrace, Orifarm Healthcare i syfte att ge en dagsaktuell bild av kvinnors kunskap om klimakteriet och undersöka om det fortfarande finns ett stigma kopplat till klimakteriet. Här presenteras en sammanfattning av resultatet som framkom i undersökningen.

OM MBRACE

Mbrace™ är ett varumärke inom Orifarm Healthcare.

Mbrace verkar för att bidra till ökad kunskap och större öppenhet om klimakteriet. Mbrace ger därför ut Klimakteriekapitlet som är en skrift med syfte att bidra till större öppenhet och tillgängliggöra information, kunskap och personliga reflektioner kopplade till klimakteriet. Klimakteriekapitlet finns att läsa och ladda ner på [klimakteriekapitlet.se](https://www.klimakteriekapitlet.se).

Slutsatser i rapporten

BRIST PÅ KUNSKAP BLAND KVINNOR

4 av 10 kvinnor uppger att de känner eller har känt oro inför klimakteriet. 72% av alla kvinnor sammankopplar klimakteriet med att mensen har upphört. Vad många inte vet är att förklimakteriet oftast börjar flera år innan dess och därmed får symptom som de inte kopplar samman med klimakteriet.

Det finns också ett generellt kunskapsglapp när det gäller klimakterierelaterade besvär. 43% av kvinnor, som är i eller har passerat klimakteriet, har upplevt besvär som de inte först har kopplat till klimakteriet. Här är sömnproblem, nedstämdhet, psykisk- och fysisk trötthet och led-, muskel- eller ryggbesvär de vanligaste besvären som initialt misstas för att vara något annat.

Hälften av alla kvinnor (51%), som är i eller har gått igenom klimakteriet, har upplevt psykisk- och/eller fysisk trötthet kopplat till klimakteriet men som de initialt inte har förstått hänger ihop med klimakteriet. Bara 1 av 10 (16%) kopplar besvär med leder/muskler/rygg till klimakteriet, trots detta får 50% av kvinnor i klimakteriet besvär med just detta (enligt Socialstyrelsens undersökning 2021).

Det finns också en osäkerhet kring hur länge klimakteriet varar och uppfattningen skiljer sig mellan de som är i eller har passerat klimakteriet jämfört med kvinnor som inte kommit in i klimakteriet. 53% av de som är i klimakteriet eller har passerat klimakteriet tror att klimakteriet varar 6 år eller längre. Bara 35% av kvinnorna som inte har kommit in i klimakteriet tror att det kan vara så länge, här tror i stället majoriteten (63%) att klimakteriet varar upp till 5 år. Hur länge klimakteriet varar är väldigt individuellt, men i snitt pågår det mellan 5-10 år.

KUNSKAPSBRIST I OMGIVNINGEN OCH FÖRDOMAR

4 av 5 kvinnor anser att det finns fördomar och negativa uppfattningar om kvinnor som går igenom klimakteriet och var tredje kvinna är inte bekväm med att prata om klimakteriet.

“Ett ämne som fortfarande är något tabu.”

77% av alla kvinnor, som har en partner, anser att deras relation har påverkats av klimakteriet, varav 25% anser att den har påverkats mycket eller ganska mycket. Ändå är det bara 54% som talar helt öppet i sin relation om sina besvär. Responsen de får när de pratar med sin partner om klimakteriet pendlar från ointresse till massivt stöd. Överhängande andel upplever att det är svårt för en partner att förstå vad kvinnan går igenom och att de saknar kunskap. Bristande kunskap gör det svårt, för alla, att bedöma om besvär och eventuell förändring i personlighet kan hänga ihop med klimakteriet.

”Bra, men upplever att hens kunskap är dålig.”

”Lyssnar, förstår att det kan vara jobbigt ibland, men riktigt vad som händer i min kropp kan han ju inte förstå, han är ju man...”

Drygt hälften (56%) har inte pratat med någon på sin arbetsplats trots att 6 av 10 kvinnor (63%) upplever att klimakteriet har påverkat dem i deras arbete. Endast 1 av 10 har pratat öppet med sin chef.

Sektion I

Frågor till alla kvinnor i undersökningen

FRÅGA 1

I vilken ålder tror du att kvinnor vanligtvis hamnar i klimakteriet?

- 7% tror 41-45 år
- 45% tror 46-50 år
- 40% tror 51-55 år
- 7 % tror 56-60 år
- 9 av 10 (92%) tror att man hamnar i klimakteriet någon gång mellan 46-60 år
- 85% tror att man hamnar i klimakteriet mellan 46-55 år

FRÅGA 2

Hur länge tror du att klimakteriet pågår?

- 41% tror att klimakteriet pågår i 3-5 år
- 36% tror att det pågår 6-10 år
- 77% (8 av 10) tror att klimakteriet pågår i 3-10 år
- 45% av kvinnorna som ännu inte är i klimakteriet tror att klimakteriet ska pågå i 3-5 år
- 53% av kvinnorna som redan är i eller har passerat klimakteriet tror att klimakteriet ska pågå i 6 år eller längre

FRÅGA 3

Hur vet man som kvinna att man är i klimakteriet?

- 72% av kvinnorna anger att det är när menssen har upphört
- 29% uppger att klimakteriet har upphört när äggproduktionen har minskat
- 83% anger att svettningar/vallningar är det tydligaste tecknet på att man har hamnat i klimakteriet

Slutsats och kommentar 1-3

72% av alla kvinnor sammankopplar klimakteriet med att mensen har upphört. I själva verket är man då i post-menopaus och klimakteriet har oftast börjat långt tidigare i samband med att äggproduktionen minskar. Snittålder för sista mens är 51,5 år. Under förklimakteriet har kvinnor ofta besvär som kan pågå i flera års tid. Klimakteriet börjar alltså tidigare än vad många tror och många gånger med andra symtom. De 40% kvinnor som tror att klimakteriet inträffar mellan 51-55 års ålder riskerar därmed att missta klimakteriesymptom för något annat. Hela 43% av kvinnorna, som är i eller har passerat klimakteriet, har upplevt besvär som initialt inte har sammankopplats med klimakteriet.

45% av kvinnorna, som ännu inte är i klimakteriet, tror att klimakteriet ska pågå 3-5 år. Av kvinnor, som är i klimakteriet eller har passerat klimakteriet, uppskattar majoriteten att det varar i 6 år eller längre. Klimakteriet pågår i själva verket i 5-10 år.

Mbrace ser att det fortsatt finns ett kunskapsglapp om vad klimakteriet innebär, både när man hamnar i klimakteriet och hur länge det pågår. Behovet av kunskap och information om klimakteriet och symtom är fortsatt stort.

“Vi vill att kvinnor men även samhället i stort ska ha en rimlig och korrekt uppfattning av vad klimakteriet innebär. Detta skulle undvika onödigt lidande och att symtomen misstas för att vara annat”, säger Samra Srndic på Mbrace.

FRÅGA 4**Hur känner man inför klimakteriet?**

- Drygt 4 av 10 (43%) har känt oro inför klimakteriet
- Endast 1 av 20 kvinnor (6%) anger att de är positivt inställda till klimakteriet
- 50% har en neutral inställning till klimakteriet

FRÅGA 5**Vilka av följande besvär kopplar du samman med klimakteriet?**

- Endast 16% kopplar besvär med leder/muskler/rygg till klimakteriet. Trots att ca 50% av kvinnor i klimakteriet får besvär med just det (enligt Socialstyrelsens undersökning 2021).
- Endast 13% kopplar urinvägsbesvär till klimakteriet. Trots att ca 50% av kvinnor i klimakteriet får besvär med just det (enligt Socialstyrelsens undersökning 2021).
- Endast 19% kopplar hjärtproblem/hjärtklappning till klimakteriet. Trots att knappt 40% av kvinnor i klimakteriet får besvär med just det (enligt Socialstyrelsens undersökning 2021).
- 32% kopplar inte oro/ångest till klimakteriet. Trots att drygt 40% har upplevt detta kopplat till klimakteriet (enligt Socialstyrelsen).

Slutsats och kommentar 4-5

Det råder stor okunskap om flera av de vanligaste besvären som kan uppkomma i klimakteriet. Mbrace ser att många inte kopplar samman oro/ångest till klimakteriet vilket kan leda till risk att symtomen misstas för att vara något annat.

FRÅGA 6 A**Har du märkt av att det skulle finnas fördomar eller negativa uppfattningar kring kvinnor som går igenom klimakteriet?**

- Mer än varannan kvinna (56%) har, i hög eller ganska hög utsträckning, märkt av att det finns fördomar eller negativa uppfattningar kring kvinnor som går igenom klimakteriet
- Totalt 4 av 5 kvinnor (82%) har i någon form märkt av fördomar eller negativa uppfattningar kring kvinnor som går igenom klimakteriet
- Endast 14% har inte märkt av fördomar eller negativa uppfattningar kring kvinnor som går igenom klimakteriet

FRÅGA 6 B**Är klimakteriet som allmänt samtalsämne ok att prata om vid t ex lunchbordet på jobbet eller en släktmiddag?**

- 55% tycker att klimakteriet som allmänt samtalsämne är OK att prata om vid t ex lunchen eller på en släktmiddag
- 1 av 3 (33%) tycker inte att det är OK

Slutsats och kommentar 6

4 av 5 kvinnor anser att det finns fördomar och negativa uppfattningar om kvinnor som går igenom klimakteriet och var tredje kvinna är inte bekväm med att prata om klimakteriet.

Sektion 2

Frågor till kvinnor som är i klimakteriet eller har passerat klimakteriet

FRÅGA 7

Är du i klimakteriet?

- Bara 3% i åldern 35-44 år anser sig vara i klimakteriet
- 30% i åldern 45-54 år säger att de inte är i klimakteriet
- 41% av samtliga respondenter svarar att de är i eller har passerat klimakteriet

Frågorna nedan har ställts till de som svarat att de är i eller har passerat klimakteriet.

FRÅGA 8

Har du haft några besvär som du inte har förstått/förstod hänger ihop med klimakteriet?

- 4 av 10 (43%) kvinnor har haft besvär som de inte förstått hänger ihop med klimakteriet
- Mer än hälften (54%) av alla kvinnor i åldern 45-54 år har haft besvär som de inte har förstått hänger ihop med klimakteriet
- Bara 34% i åldern 55-60 år har haft besvär som de inte har förstått hänger ihop med klimakteriet.

FRÅGA 9

Vilka var besvären?

- 4 av 10 kvinnor (39%), har upplevt nedstämdhet utan att initialt ha kopplat samman det med klimakteriet
- Drygt 4 av 10 kvinnor (43%) har upplevt sömnproblem utan att initialt ha kopplat samman det med klimakteriet
- 5 av 10 kvinnor (51%), har upplevt psykisk och/eller fysisk trötthet utan att initialt ha kopplat samman det med klimakteriet
- 39% har upplevt nedstämdhet utan att initialt ha kopplat samman det med klimakteriet
- 51% har upplevt psykisk- och/eller fysisk trötthet utan att initialt ha kopplat samman det med klimakteriet

Slutsats och kommentar 7-9

Mer än hälften av alla kvinnor i åldern 45-54 år, som är i klimakteriet eller har passerat, har haft besvär som de först inte har kopplat samman med klimakteriet. Motsvarande siffra för kvinnor i åldern 55-60 är 34%. Detta kan tolkas som att ju längre en kvinna kommer in i klimakteriet desto mer kunskap har hon om dess innebörd samt bedömer sig själv vara i en ålder där man ser det som troligt att man går igenom klimakteriet.

Mbrace ser att alltför många kvinnor saknar kunskap om klimakteriets symtom och är måna om att fler kvinnor får mer kunskap. Med ökad kunskap minskar risken för att kvinnor har besvär som de inte förstår hänger ihop med klimakteriet och kan på så sätt få rätt hjälp och support.

Vanliga klimakteriebesvär att vara uppmärksam på och som lätt kan misstas för att bero på annat är:

- Sömnproblem
- Nedstämdhet
- Psykisk- och fysisk trötthet
- Led-, muskel- eller ryggbesvär

FRÅGA 10 A-C**Har klimakteriet påverkat dig...****...i din vardag**

- 9 av 10 kvinnor (90%) uppger att klimakteriet har påverkat dem i deras vardag
- Nästan 4 av 10 kvinnor (37%) uppger att klimakteriet påverkar/har påverkat dem mycket eller ganska mycket i sin vardag
- Endast 1 av 10 (10%) uppger att de inte alls har påverkats av klimakteriet

FRÅGA 10 B**...i din relation med din partner**

- Nästan 8 av 10 kvinnor (77%), som har en partner, uppger att relationen med partnern har påverkats av klimakteriet

FRÅGA 10 C**...i ditt arbete**

- 3 av 10 (32%) av kvinnorna uppger att klimakteriet inte påverkat deras arbetssituation alls
- 6 av 10 kvinnor (63%) uppger att klimakteriet påverkat dem i deras arbete
- 1 av 10 (13%) anser att klimakteriet påverkar deras arbete mycket/ganska mycket

Slutsats och kommentar 10

9 av 10 kvinnor anser att klimakteriet har påverkat vardagen och hela 6 av 10 säger att de har påverkats i sitt arbete. Här ser vi en risk att kvinnor, av olika anledningar, inte vill kännas vid att de påverkas av sina klimakteriebesvär i sitt arbete. Man kan anta att kvinnor är rädda att tappa sin professionalitet och därför kör på i det tysta.

Nästan 8 av 10 som har en partner uppger att relationen har påverkats. Längre fram i undersökningen framkommer att bara 54% pratar helt öppet om sina upplevelser av klimakteriet med sin partner.

Mbrace ser att kunskapen om klimakteriet behöver öka i hela samhället och inte bara bland kvinnor. Detta skulle underlätta öppna samtal i relationer kring det som rör kvinnans hälsa och välbefinnande.

FRÅGA 11**Vem pratar du öppet med om dina upplevelser av klimakteriet?**

- 7 av 10 (73%) pratar öppet med vänner
- Hälften (51%) av alla kvinnor som är i eller som har passerat klimakteriet, pratar inte öppet med sin partner
- 4 av 10 (40 %) pratar öppet med sina kollegor
- 5 av 10 (56%) har inte pratat med någon på sin arbetsplats (från 14 a)
- Mindre än 1 av 10 har pratat med sin chef (från 14 a)

FRÅGA 12**Varför pratar du inte öppet med fler om dina upplevelser av klimakteriet?**

- 1 av 5 kvinnor (17%) tycker att det är obekvämt och pinsamt att prata om klimakteriet
- 1 av 5 kvinnor (19%) tycker att klimakteriet är privat och pratar därför inte öppet om klimakteriet
- 15% av alla kvinnor som är i eller har gått igenom klimakteriet väljer att inte prata öppet med fler pga okunskap hos mottagaren
- 20 % av kvinnorna i åldern 45-54 pratar inte öppet om sina upplevelser av klimakteriet då de anser att omgivningen har otillräcklig kunskap

Fritextsvar:

- *"Ingen vill lyssna på något som ingen kan relatera till, så det blir obekvämt för alla. Värmevallningar är accepterat, men resten – nej."*
- *"Tror inte alla är bekväma med att prata om det"*
- *"Ingen annan pratar om det"*
- *"Hen är inte så insatt så då orkar jag inte"*

FRÅGA 13 A**Har du pratat med din partner om hur klimakteriet påverkar dig?**

- 54% har pratat helt öppet med sin partner om hur klimakteriet påverkar dem.

FRÅGA 13 B**Vilken respons har du fått från din partner?**

Fritextsvar:

- *"Tacksamhet över att få en förklaring varför jag är som jag är. Ökad förståelse. Stöd."*
- *"Skönt att fått en förklaring till varför jag inte riktigt varit mig själv de senaste åren"*
- *"Lyssnar, förstår att det kan vara jobbigt ibland, men riktigt vad som händer i min kropp kan han ju inte förstå, han är ju man..."*
- *"Han är förstående, men han har fördomar och förstorar upp det hela lite."*
- *"Han försöker förstå men han har inte kunskap"*
- *"Förståelse och uppmaning att söka hjälp. Ingen förståelse för att men inte alltid får den hjälp man hade behövt."*
- *"Bra, men upplever att hen kunskap är dålig."*
- *"Tror inte på mig ointresserad"*
- *"Tycker att man gnäller"*
- *"Klen respons eftersom han inte kan relatera."*
- *"Spegling och förståelse. Jag lever med en annan kvinna :-)"*

FRÅGA 14**Har du pratat med någon på din arbetsplats om hur klimakteriet påverkat dig i din arbetssituation?**

- Drygt hälften (56%) har inte pratat med någon på sin arbetsplats om hur klimakteriet har påverkat arbetssituationen.
- 4 av 10 (40%) har pratat med en kollega om hur klimakteriet har påverkat arbetssituationen.
- 1 av 10 (9%) har pratat med sin chef om hur klimakteriet påverkat arbetssituationen.

Slutsats och kommentar 11-14

Var femte kvinna tycker att klimakteriet är alltför privat för att prata om öppet. En anledning är att kvinnor bedömer att omgivningen inte har tillräcklig kunskap om klimakteriet och att de upplever ointresse hos mottagaren.

Kvinnor pratar primärt öppet om klimakteriet med sina vänner och mer begränsat med sin partner. Detta alltså trots att 8 av 10 som har en partner har uppgett att relationen har påverkats av klimakteriet.

I responsen som kvinnor får när de pratar med sin partner om klimakteriet pendlar svaren från totalt ointresse hos sin partner till massivt stöd. Den röda tråden är att oavsett om man får stöd eller inte, är att det är svårt för en partner att förstå vad kvinnan går igenom och att det saknas kunskap.

Drygt hälften (56%) har inte pratat med någon på sin arbetsplats trots att 6 av 10 kvinnor (63%) upplever att klimakteriet har påverkat dem i deras arbete. Endast 1 av 10 har pratat öppet med sin chef.

Mbrace ser att ett alltför stort ansvar idag läggs på kvinnor att utbilda sin partner, arbetsgivare och sin omgivning kring vad klimakteriet innebär och hur det påverkar dem. Att kvinnor pratar med sina vänner är ett positivt tecken som handlar om att man sinsemellan utbyter erfarenhet och kunskap mellan varandra men det behöver pratas ännu mer även utanför kvinnornas sfär.

FRÅGA 15**Hur var din kunskap om klimakteriet innan du förstod att du var i klimakteriet?**

- Hälften (50%) av kvinnor i åldern 45-54 år som är i eller har passerat klimakteriet anser att deras kunskap innan klimakteriet var bra.
- Nästan hälften av kvinnor (47 %) i åldern 45-54 år som är i eller har passerat klimakteriet anser inte att deras kunskap innan klimakteriet var bra.

FRÅGA 16**Vilken kunskap har du om vad klimakteriet kan innebära för dig?**

- 65% av kvinnor i åldern 35-44 år, som ännu inte är i klimakteriet, har dålig kunskap (inte alls bra eller inte så bra) om vad klimakteriet kan innebära.
- 6 av 10 (61%) kvinnor som ännu inte är i klimakteriet har dålig kunskap (inte så bra/inte alls bra) om vad klimakteriet kan innebära.
- 3 % anser sig ha mycket bra kunskap.

FRÅGA 17**Hur förberedd är/var du på att komma i klimakteriet och att få eventuella klimakteriebesvär?**

- 3 av 4 (75%) av kvinnorna i åldern 35-44 år är inte förberedda.
- 4% av alla kvinnor känner sig väl förberedda.
- 4 av 10 kvinnor (39%), som är i eller som har passerat klimakteriet, anser att deras kunskap om klimakteriet inte var bra innan de förstod att de var i klimakteriet.
- Drygt 6 av 10 kvinnor (61%), som inte är i klimakteriet, anser att deras kunskap om klimakteriet är dålig (inte så bra/inte alls bra).

Slutsats och kommentar 15-17

75% av alla kvinnor i åldern 35-44 år anger att de inte känner sig förberedda för vad klimakteriet innebär. Endast 4% av alla kvinnor känner sig väl förberedda.

Mbrace ser det som oroväckande att en klar majoritet av kvinnorna inte är förberedda för klimakteriets innebörd. Alltför många kvinnor går långt in i klimakteriet innan de förstår att deras besvär är kopplade till klimakteriet och att de kan lindras.

"Skönt att fått en förklaring till varför jag inte riktigt varit mig själv de senaste åren."

FRÅGA 18**Av vem eller var har du fått information och kunskap om klimakteriet?
(Flervalsfråga)**

- 44% från vänner
- 37% från mamma, familj och nära släktingar
- 36% från Google
- 28% nämner 1177
- 15% har fått information via specialistmottagning t ex gynekolog
- Endast 4% uppger att de har fått information om klimakteriet i skolan
- 45% av kvinnor som är i klimakteriet har Google som informationskälla (vilket innebär att det är den viktigaste källan när man befinner sig i klimakteriet)

Slutsats och kommentar 18

Sammantaget får kvinnor sin information om klimakteriet från vänner, nära familj och genom att söka på nätet. 43% av kvinnor som har hamnat i klimakteriet använder nätet som den näst största källan efter vänner (47%) för information om klimakteriet. 15% har fått information via specialistmottagning t ex gynekolog.

Mbrace ser att klimakteriet är en folkhälsofråga som måste komma upp på agendan; från biologin i skolan, till vården, på arbetsplatser, i relationer, i media och i samhället i stort.

mbrace™

