

Vaihdevuosineuvontatoimintaa Helsinkiin

Puolet maailman väestöstä käy tai tulee käymään läpi vaihdevuodet eli elämänvaiheen, jolloin kehon hormonitasapaino muuttuu, munasarjojen toiminta heikkenee ja kuukautiset loppuvat. Suomi on tasa-arvon edelläkävijä, mutta kuitenkin työelämässä ei huomioida vaihdevuosisoireita. Terveystieteissä ei tarjota järjestelmällistä neuvontaa vaihdevuosia läpikäyville naisille.

Vaihdevuosisoireet alkavat usein 45:n ja 55:n ikävuoden välillä, mutta kuukautiset voivat muuttua epäsäännöllisiksi jo 40 vuotta täyttäneillä naisilla kehon valmistautuessa vaihdevuosiin. Länsimaissa naisten vaihdevuodet alkavat keskimäärin 50 ikävuoden paikkeilla. Vaihdevuosien kesto on yksilöllistä. Kesto vaihtelee muutamasta vuodesta yli kymmeneen vuoteen.

Useilla naisilla yksi tai useampi menopaussiin liittyvä oire huonontaa elämänlaatua. Lähes 75 prosenttia kaikista naisista kärsivät menopaussin aiheuttamista haitoista. Näitä haittoja ovat mm. kuumat aallot, kuivat limakalvot, mielialanvaihtelut, unettomuus ja masentuneisuus. Arviolta 20–25 prosenttia kaikista naisista kärsivät voimakkaista vaihdevuosisoireista. Naisten uran kannalta vaihdevuosien aiheuttamat oireet alkavat usein kriittisinä aikoina, silloin kun he todennäköisimmin siirtyisivät johtavaan asemaan.

Brittiläisen tutkimusinstituutti Faculty of Occupational Medicine mukaan 25 prosenttia vaihdevuosi-ikäisistä naisista on harkinnut irtisanoutuvansa vaihdevuosisoireiden takia. Aikaisemmin julkaistu ruotsalainen tutkimus osoitti, että menopaussin oireet ovat voimakkaimpia naisilla, joiden työ on stressaavaa.

Vaihdevuodet eivät liity vain tietyn ikäisten naisten fyysisiin ja psyykkisiin oireisiin. Kyseessä on jopa yritys- ja kansantaloudellinen asia. Yli 45-vuotiaat naiset ovat merkittävä ryhmä työmarkkinoilla. Suomessa heitä on yli 1,3 miljoonaa. Tilastokeskuksen alustavien asukaslukutietojen mukaan Helsingissä asuu 66 004 naista, jotka ovat iältään 40–55 vuotta.

Tämä naisten ikäryhmä tulee huomioida työelämässä ja työpaikoilla. Työpaikat voivat sopeutua minimoimaan niitä haasteita, joita vaihdevuodet voivat aiheuttaa työelämässä.

Englannissa on huomattu, että vaihdevuodet liittyvät suurempaan osallisuuden diskurssiin. Vuonna 2010 voimaan astuneen lain mukaan on laitonta irtisanoa työntekijää vaihdevuosisoireiden takia. Yhä useammalla englantilaisella yrityksellä on niin kutsuttu menopaussisertifiointi. Se tarkoittaa esimerkiksi, että työpaikoilla luodaan ilmapiiriä, jossa vaihdevuosista voidaan puhua vapaasti. Myös yrityksen korkein johto ja miespuoliset työntekijät otetaan mukaan keskusteluun. Menopaussin huomioiminen työpaikalla, voi tarkoittaa, että työtiloissa on mahdollista avata ikkunoita, jotta saadaan raitista ilmaa kuumien aaltojen iskiessä, ja että työpaikalta löytyy erillisiä huoneita, joissa voi käydä rentoutumassa huonosti nukutun yön jälkeen.

Ruotsissa jotkut terveyskeskukset tarjoavat vaihdevuosineuvontaa, jota antavat koulutetut vaihdevuosineuvojat, kuten naistentauteihin erikoistuneet kättilöt tai gynekologit. Vastaanotolla naiset saavat apua ja neuvoja vaihdevuosisoireisiin ja tarvittaessa harkitaan hoitovaihtoehtoja ja elintapoihin liittyviä kysymyksiä. Vastaanotolla voidaan myös suorittaa gynekologinen tutkimus.

Nykyisin suomalaisessa terveydenhoidossa laiminlyödään vaihdevuosi-ikäisiä naisia. Katsomme, että kaikilla naisilla on oikeus tulla ymmärretyiksi kehon tapahtumiin liittyen ja saada tehokkaampaa hoitoa vaihdevuosisoireiden aiheuttamiin haittoihin. Pidemmällä aikavälillä voisi helposti löytyvää tietoa vaihdevuosista olla tarjolla myös kansallisilla terveysvustoilla.

Naiset kutsutaan säännöllisesti papa-kokeisiin ja mammografiaan, mutta käyntien yhteydessä on harvoin aikaa perehtyä vaihdevuosiin liittyviin aiheisiin. Siksi naiset tarvitsevat toisen tilaisuuden tavata kätilö tai gynekologi, esittää kysymyksiä ja saada asiantuntevaa neuvontaa.

Suomi on edelläkävijä monessa tasa-arvoon liittyvässä asiassa, ja nyt on aika suhtautua vaihdevuosiin vakavasti hoitoalalla ja työelämässä.

Siksi me allekirjoittaneet valtuutetut vaadimme, että kaupunki selvittää kuinka vaihdevuosineuvonta voitaisiin parhaiten toteuttaa Helsingin terveydenhuollossa.

Helsingissä 02.03.2022

Biaudet Eva

Jäsen

RKP:n valtuustoryhmä

(1 + 15 allekirjoitusta)

Borgarsdottir Sandelin Silja

Pennanen Petrus

Kauppila Elina

Korpinen Sini

Haglund Mia

Wallgren Thomas

Grotenfelt Nora

Pakarinen Pia

Arajärvi Pentti

Pajunen Jenni

Kolehmainen Laura

Månsson Björn

Rantala Marcus

Saxberg Mirita

Castrén Maaret