MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

MENOPAUZA BEZ TABU

RAPORT



Z BADANIA

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

SPIS TREŚCI

01 **Wstęp**

1. Wstęp
2. Od badaczek

02 **Metodologia**

1. Schemat procesu badawczego
2. Metodologia badania jakościowego
3. Metodologia badania ilościowego

03 **Menopauza w wymiarze biologiczno-medycznym**

1. Definicja menopauzy
2. Stan i źródła wiedzy o menopauzie
3. Objawy
4. Lekarze, służba zdrowia, leczenie

04 **Menopauza w wymiarze społeczno-kulturowym**

1. Czym jest dla kobiet menopauza w wymiarze społeczno-kulturowym?
2. Tabu
3. Lęk i strata
4. Wstyd
5. Menopauza a mężczyźni

05 **W stronę normalizacji**

1. Można inaczej
2. Potrzeba wsparcia kobiet w menopauzie

I. WSTĘP



WSTĘP

Po udanej kampanii na temat zdrowia menstruacyjnego, zakończonej złożeniem w Sejmie projektu ustawy o zapewnieniu bezpłatnego dostępu do środków higieny menstruacyjnej i do edukacji dotyczącej menstruacji, zwracamy uwagę na kolejną kwestię niezwykle istotną dla kobiet, a pomijaną w przestrzeni publicznej. Definitywne zatrzymanie miesiączki i poprzedzające je oraz następujące po nim dolegliwości rzadko są przedmiotem zainteresowania mediów i praktycznie nie istnieją w przekazie kulturowym – filmach, serialach, książkach, lub są przedstawiane w sposób prześmiewczy.

„Kobiety, które nie weszły jeszcze w ten etap życia zazwyczaj nie słyszą o niej od innych ważnych kobiet w swoim otoczeniu – matek, przyjaciółek, koleżanek z pracy, bo menopauza to cały czas tabu" – zauważają autorki raportu, który oddajemy w Państwa ręce. Anna Buchner, Katarzyna Fereniec-Błońska, Agnieszka Murawska i Maria Wierzbicka-Tarkowska z ośrodka badawczo-rozwojowego „Ciekawość" przeprowadziły badania wśród Polek i Polaków na temat menopauzy, rozmawiały też z ekspertami.

Według cytowanych w raporcie badań ponad 70% Polek przed menopauzą ma trudność z określeniem swojego stanu wiedzy lub określa swój stan wiedzy o niej jako zły. Mamy nadzieję, że raport pomoże zmniejszyć ten odsetek. Chcemy, aby podobnie jak w przypadku naszej kampanii o menstruacji, którą również rozpoczęliśmy od przedstawienia pionierskiego raportu, także i tym razem udało się przełamać tabu związane z ważnym dla kobiet tematem. Dlatego zachęcamy wszystkich, nie tylko kobiety, do zapoznania się z naszym raportem o menopauzie. Niech to będzie pierwsza kostka domina, uruchamiająca proces zmian w naszych postawach, świadomości, relacjach, życiu zawodowym.

OD BADACZEK

Zajmując się badawczo kobietami od wielu lat, niejednokrotnie słyszałyśmy, że Polkom potrzebna jest wiedza, a przede wszystkim otwarcie społecznej debaty na temat menopauzy i związanych z nią przekonań, lęków, stereotypów. Tym bardziej cieszymy się, że na zlecenie i we współpracy z Kulczyk Foundation mogłyśmy zrealizować nasze badawcze marzenie -pierwsze w Polsce, niekomercyjne badanie społeczne dotyczące doświadczenia menopauzy.

Badaniem objęłyśmy zarówno kobiety jak i mężczyzn, aby w pełni zrozumieć wszystkie konteksty w jakich menopauza pojawia się w społecznej świadomości. Do udziału w projekcie zaprosiłyśmy również ekspertki i ekspertów, aby z perspektywy ich doświadczeń spojrzeć na ten, tyle ważny ile trudny, etap w życiu kobiety.

W niniejszym raporcie przyglądamy się menopauzie w wymiarze biologiczno-medycznym, temu jak kobiety definiują menopauzę, jak opisują jej objawy, a także jakie mają doświadczenia w obszarze służby zdrowia i kontaktów z lekarzami i lekarkami. Dalej skupiamy się na wymiarze społeczno-kulturowym, przyglądamy obawom, wstydom i lękom, identyfikujemy najsilniejsze stereotypy i skojarzenia z menopauzą. Następnie przedstawiamy możliwe kierunki zmian tego stanu rzeczy i sposoby wspierania kobiet w menopauzie w różnych aspektach ich życia.

Na wstępie chciałyśmy zaznaczyć, że chociaż mamy świadomość iż “menopauza” to termin określający ostatnią miesiączkę, w dalszej części raportu celowo posługujemy się nim w sposób w jaki rozumie i używa go większość Polek i Polaków, tzn. szeroko określając okres następujący przed ostatnią miesiączką oraz po niej.

II.

METODOLOGIA





01.

SCHEMAT PROCESU BADAWCZEGO

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

SCHEMAT PROCESU

1. Badanie jakościowe

Eksploracja doświadczenia menopauzy, skoncentrowana na zrozumieniu narracji na temat menopauzy, emocji z nią związanych i problemów przed jakimi stoją kobiety na tym etapie życia. **Badanie z kobietami i ekspert(k)ami.**

/ realizacja: od czerwca do lipca 2023

2. Badanie ilościowe

Pogłębienie wątków zidentyfikowanych w badaniu jakościowym w celu sformułowania generalnych wniosków dotyczących doświadczenia menopauzy przez kobiety w Polsce. **Reprezentatywna, ogólnopolska próba kobiet w wieku menopauzalnym, okołomenopauzalnym oraz mężczyzn.**

/ realizacja: lipiec 2023



02.

METODOLOGIA BADANIA JAKOŚCIOWEGO

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

Metodologia badania jakościowego - Kobiety

Badanie zostało zrealizowane z wykorzystaniem pogłębionych wywiadów grupowych/triad (mini FGI) z celowo dobranymi grupami kobiet.. Pozwoliła ona na szeroką eksplorację zagadnień związanych z tematem menopauzy przy jednoczesnym wykorzystaniu interakcji między uczestniczkami, która pobudzała do dyskusji i w przypadku tematyki badania stworzyła bezpieczną przestrzeń do wymiany doświadczeń.

Ze względu na specyfikę poruszanej tematyki i dotykanie często intymnych i prawdopodobnie dla wielu kobiet problematycznych kwestii, badanie prowadzone było offline, z dbałością o stworzenie atmosfery sprzyjającej szczerej rozmowie w kobiecym gronie.

Dodatkowo zrealizowano także jeden IDI (indywidualny wywiad pogłębiony) z kobietą doświadczającą przedwczesnej menopauzy.

Badanie było anonimowe.

Cytaty z badanych zawarte w raporcie pisane są kursywą i opisane według następującego kodu: Miasto/Wieś województwo, przed menopauzą - przed, w trakcie menopauzy - w trakcie i po menopauzie - po, przedwczesna menopauza - przedwczesna.

METODA:

Mini FGI (3 osoby per grupa)
Kobiety w okresie przedmenopauzalnym
(35-45 lat) **3 grupy**
Kobiety w okresie menopauzalnym
(46-59 lat) **3 grupy**
Kobiety w okresie pomenopauzalnym
(60-75 lat) **3 grupy**
Kobieta z diagnozą przedwczesnej menopauzy **1 IDI**

DŁUGOŚĆ 1 FGI/IDI:

2H

LOKALIZACJE:

Warszawa, Włocławek i wsie z województwa kujawsko-pomorskiego, Kraków i wsie z województwa małopolskiego, Lublin i wsie z województwa lubelskiego

Metodologia badania jakościowego - Ekspertki/ci

Badanie zostało zrealizowane z wykorzystaniem metody indywidualnych wywiadów pogłębionych (IDI) z ekspert(k)ami offline i online (ze względu na ograniczone możliwości czasowe ekspertek/ów i łatwość umówienia się na rozmowę).

Pogłębione wywiady pozwoliły na szeroką eksplorację tematu z perspektywy medycznej i psychologicznej.

Wypowiedzi ekspertek i ekspertów były autoryzowane i w większości przypadków występują w raporcie opisane imieniem i nazwiskiem autorki/autora (choć były również osoby, które preferowały anonimową formę wywiadu).

DOBÓR PRÓBY:

8 ekspertów/ek z dziedziny ginekologii/ endokrynologii/leczenia niepłodności, seksuologii i psychologii



03.

METODOLOGIA BADANIA ILOŚCIOWEGO

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

Metodologia badania ilościowego

Badanie zostało zrealizowane przy wykorzystaniu metody wspomaganych komputerowo wywiadów przez stronę www – CAWI.

Badanie przeprowadzone zostało na reprezentatywnej populacji kobiet 18+, z dodatkowy boostem dla kobiet w wieku menopauzalnym (46-59 lat) oraz na reprezentatywnej populacji mężczyzn 18+, co umożliwiło szerokie uchwycenia także sądów i kulturowych przekonań związanych z menopauzą.

PRÓBA:

Próba główna: kobiety w wieku 18+ - N=1000
- reprezentatywna próba ze względu na wiek, wielkość miejscowości oraz rozproszenie

Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy (wiek 45-59 lat)
N=200

Boost 2: mężczyźni w wieku 18+
N=500

DŁUGOŚĆ ANKIETY:

Próba główna i boost 1: 15 min
Boost 2: 10 min

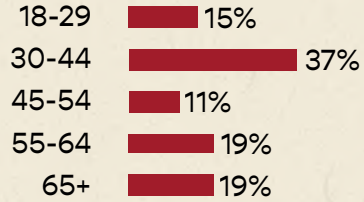
Demografia respondentek/ów z badania ilościowego



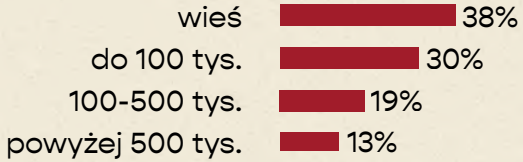
Kobiety

Próba główna: kobiety 18+
N=1000

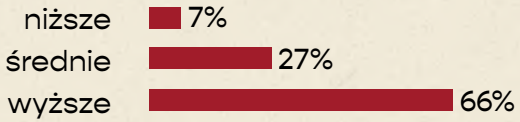
Wiek



Wielkość miejscowości



Wykształcenie

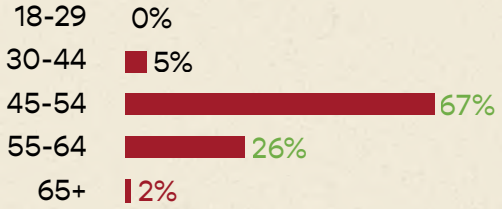




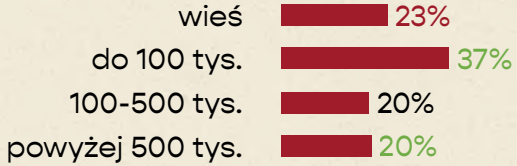
Kobiety w trakcie menopauzy

Kobiety w trakcie menopauzy
(Boost 1 i z próby głównej) N=333

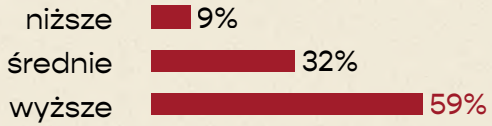
Wiek



Wielkość miejscowości



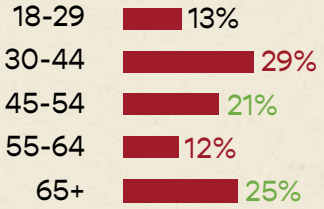
Wykształcenie



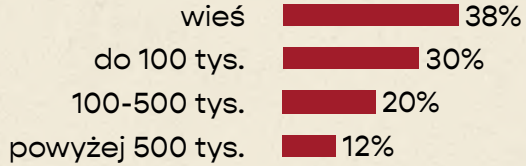


Mężczyźni

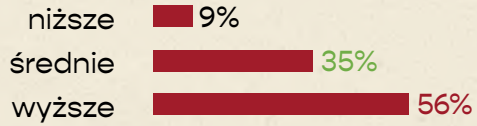
Wiek



Wielkość miejscowości



Wykształcenie



III. MENOPAUZA

W WYMIARZE



BIOLOGICZNO-MEDYCZNYM

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU



01.

DEFINICJA MENOPAUZY

Menopauza w wymiarze biologiczno-medycznym

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

Kobiety natura postawiła w sytuacji, że oto nagle w ciągu roku do trzech lat spada produkcja estrogenów przez jajniki. Ujawnia się wtedy to, co do tego czasu było pod ochroną estrogenów, czyli stan układu krążenia, układ kostny, a nawet emocjonalny czy libido. Wzrasta w tym czasie ilość udarów, zawałów, spada nastrój i energia życiowa. To, co wcześniej było naturalne, teraz przychodzi z trudem. Słyszę często „panie doktorze każdego roku z ochotą rozpoczynałam prace w ogrodzie wiosną, a teraz nic mi się nie chce. Leżę i płaczę".

Okres okołomenopauzalny rozpoczyna się już kilka lat przed ostatecznym zatrzymaniem miesiączkowania. Może on przybierać częściej formę rzadkiego miesiączkowania, co dwa, trzy miesiące. Jednak czasem są to też krwawienia co dwa tygodnie. W każdym przypadku należy udać się do lekarza i wykonać określone badania krwi, czy USG.

/ dr Tadeusz Oleszczuk

Przyjmowane jest, że od 40. roku życia kobiety wkraczają w okres, kiedy może wystąpić menopauza. U większości kobiet najpierw pojawiają się objawy przedmenopauzalne, już na kilka, nawet do sześciu lat przed menopauzą, bo menopauza to jest ostatnia miesiączka.

Czasami menopauza jest mylnie rozumiana jako objawy okresu przedmenopauzalnego właśnie, na przykład gdy ma się uderzenia gorąca. Ostatnia miesiączka nazywana jest menopauzą, ale my nie wiemy, czy ta, która była przedwczoraj, jest ostatnia, czy nie. To wiemy dopiero po roku, jeżeli przez ten czas naturalnie nie nastąpi krwawienie.

/ dr Agnieszka Wróblewska

Bardzo często menopauzę mylimy z transformacją menopauzalną, czyli dojrzewaniem, procesem, który poprzedza menopauzę i następuje po niej. Bo menopauza jest faktem biologicznym - jest określeniem na ostatnią miesiączkę.

/ dr Alicja Długołęcka

Menopauza to dla kobiet koniec miesiączki

Większość badanych poproszona o przedstawienie definicji menopauzy wskazywała, że **z biologicznego punktu widzenia jest to przede wszystkim zakończenie cyklu menstruacyjnego i koniec płodności. Jednak tylko 7% kobiet wie,** że terminem "menopauza" medycznie określa się ostatnią miesiączkę. W rozumieniu większości kobiet (54%) określenie to dotyczy całego okresu poprzedzającego ostatnią miesiączkę jak również tego, co następuje po niej (34%). Pojawiały się także głosy, że menopauza się nie kończy i od "utraty okresu" trwa już do końca życia.

Badane definiowały też menopauzę poprzez najbardziej charakterystyczne (znane często młodszym kobietom z opowieści starszych) lub dla nich samych najbardziej uciążliwe objawy. W narracji kobiet na temat menopauzy dominuje kontekst kulturowo-społeczny, który nadaje fizycznemu faktowi ustalania cyklu menstruacyjnego szereg różnych znaczeń, o których piszemy dalej.

P5. Proszę wskazać, która z poniższych definicji Pani zdaniem opisuje menopauzę:
Próba główna: kobiety 18+ N=1000 Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

AŻ 93% POLEK NIE POTAFI POPRAWNIE WSKAZAĆ DEFINICJI MENOPAUZY

Definicje menopauzy wskazywane przez Polki



Koniec okresu

Ja bym powiedziała, że menopauza to jest po prostu koniec okresu, koniec tego cyklu.

/ Warszawa, w trakcie

Menopauza to dokuczliwe objawy

Menopauza to uderzenia gorąca, ustanie miesiączkowania, depresja i różne inne efekty uboczne z tym związane.

/ wieś woj. lubelskie, przed

Koniec płodności

No przede wszystkim koniec okresu i koniec płodności, nie można już mieć dzieci. I uderzenia gorąca, ciepło-zimno, hormony szaleją.

/ woj. kujawsko-pomorskie, po

02.

STAN I ŹRÓDŁA WIEDZY O MENOPAUZIE

Menopauza w wymiarze biologiczno-medycznym

Kobieta w ciągu swojego życia może doświadczać co najmniej kilku biologicznie determinowanych momentów “przejścia”: od bycia osobą niemiesiączkującą do regularnego menstruowania, od nie-matki do bycia matką, od osoby menstruującej do osoby po menopauzie. Te momenty niosą z reguły jakiegoś rodzaju transformację, zarówno w sensie fizycznym, jak i psychologicznym. Wiążą się z symbolicznym przekroczeniem kolejnego progu - rozwojowego, społecznego.

Choć te momenty przejścia są tak ważne, a to, jak będą one wyglądać może i często ma wpływ na funkcjonowanie i zdrowie psychiczne kobiety, część z nich nie jest objęta wystarczającą uwagą. Jeszcze do niedawna wiele osób nie miało żadnych lub prawie żadnych rzetelnych informacji na temat menstruacji, zanim zaczęły miesiączkować. Dlatego przejście przez ten próg dla wielu z nas było bardzo trudne, bo się wiązało z lękiem, nieporadnością, czasami ze wstydem czy nawet wstrętem do swojego ciała. Sytuacja miała się bardzo podobnie w kontekście ciąży, porodu i połogu. Na szczęście temat miesiączki i macierzyństwa zaczęłyśmy już oswajać – dostępne są źródła wiedzy, praktyczne wskazówki, ale przede wszystkim zaczynamy ze sobą o tym rozmawiać.

Mam wrażenie, że menopauza jest kolejnym takim progiem w kobiecym życiu, o którym się zupełnie nie mówi, i wokół którego narasta wiele lęku i niewiedzy. Tam jeszcze ta fala świadomości, otwartości do rozmowy o realnych doświadczeniach, sięgania po wsparcie w razie potrzeby jeszcze nie dotarła.

/ Joanna Frejus

Temat menopauzy w ogóle wydaje mi się, że istnieje w jakiejś przestrzeni medialnej, w sumie nie od tak dawna. I kojarzy się trochę, wydaje mi się, że lepiej, choć daleko od pozytywnie. Bo kiedyś to było definiowane właściwie jako taki moment, w którym wchodzi się w taką smugę cienia. Kiedyś kobiety w wieku emerytalnym były postrzegane jako babcie, takie już, uschnięte i bardzo zmęczone.

Więc ten temat menopauzy był taki trochę wstydliwy, trochę taki, w ogóle o czym tu mówić? To się po prostu dzieje i już, tak jak się niewiele mówi o losie kobiet i o pozycji kobiet. A że w tej chwili, to jest myślę, że w pewnym sensie też taki pozytyw tych narcystycznych czasów, w których żyjemy. Że ciągle chcemy więcej od życia.

W związku z tym też zaczynamy się zastanawiać, co to znaczy ten kolejny etap życia. Chcemy długo funkcjonować, ale też mieć przyjemność z życia. Żeby jak najwięcej, z tego życia wyszarpać i zastanawiamy się w jaki sposób skorzystać z tej, można powiedzieć, drugiej części życia. Poza tym, że terapia hormonalna też w wielu przypadkach łagodzi kobietom ten okres, który bywał dla wielu bardzo, bardzo, bardzo trudny, bardzo dokuczliwy.

/ wywiad ekspercki

Zostałyśmy w jakimś sensie oszukane. Bo jednak mimo wszystko mam wrażenie, że nawet na lekcjach biologii są informacje o menstruacji, potem o życiu seksualnym jakoś się mówi, a do menopauzy to się raczej nie dociera. Mam wrażenie, że wyjściowy stan wiedzy kobiet jest daleki od tego, żebyśmy jako kobiety miały świadomość zmian i otwartości w obserwowaniu siebie.

I ten brak wiedzy, w moim doświadczeniu pracy z kobietami, przejawia się tym, że emocje biorą górę nad zaciekawieniem i że temat jest wypierany. Czyli, że nawet jeśli jakaś wiedza jest, to ona jest nieprzyjmowana, bo silniejszy jest ten mechanizm, że to nas jeszcze nie dotyczy lub już nie dotyczy. Wycinamy w ten sposób kilkanaście niezwykle istotnych lat w naszym rozwoju, nie opiekujemy się sobą. I to jest moje najbardziej dojmujące doświadczenie.

/ dr Alicja *Długołęcka*

Stan wiedzy na temat menopauzy

Zarówno zdaniem ekspertek i ekspertów jak i samych kobiet wiedza dotycząca menopauzy wśród Polek nie jest duża - często ogranicza się do ogólnego wyobrażenia czym jest menopauza i znajomości kilku najbardziej charakterystycznych objawów, takich jak uderzenia gorąca, pocenie się, wahania nastroju etc.

Potwierdzają to wyniki badania ilościowego. Aż **71% kobiet przed menopauzą ma trudność z określeniem swojego stanu wiedzy lub określa go jako zły**. W grupie kobiet 18-29 lat aż 21% respondentek ocenia swoją wiedzę na temat menopauzy źle i bardzo źle.

P12. Jak ocenia Pani swój stan wiedzy na temat menopauzy?
Próba główna: kobiety 18+ N=1000
Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

71% POLEK PRZED MENOPAUZĄ MA TRUDNOŚĆ Z OKREŚLENIEM SWOJEGO STANU WIEDZY NT. MENOPAUZY LUB OKREŚLA GO JAKO ZŁY

Samoocena stanu wiedzy Polek nt. menopauzy

	Zły	Ani dobry, ani zły	Dobry
Polki	10%	54%	36%
Kobiety przed menopauzą	15%	56%	29%
Kobiety w trakcie menopauzy	5%	45%	50%
Kobiety po menopauzie	4%	50%	46%

Stan wiedzy na temat menopauzy

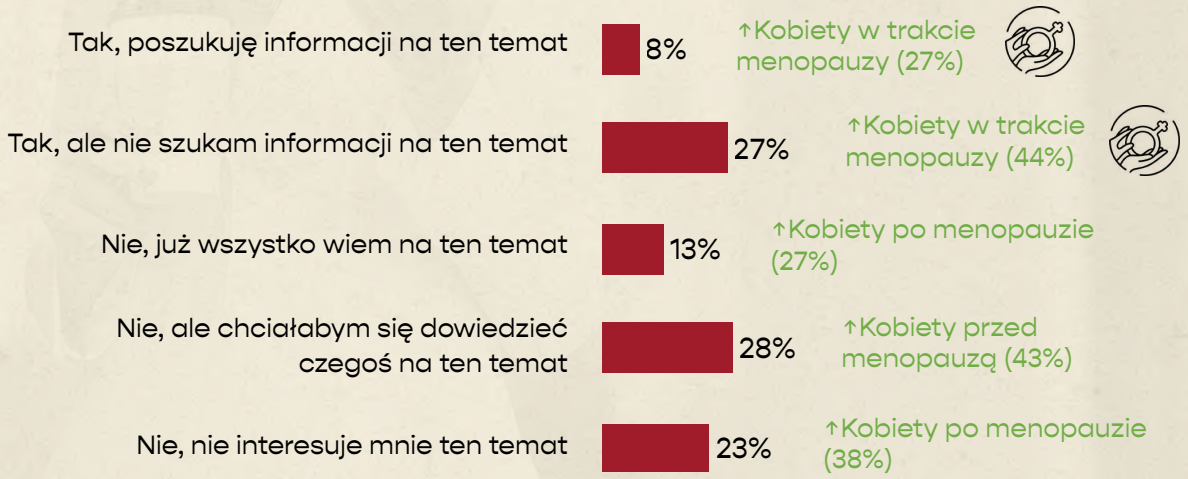
27 % kobiet w okresie menopauzy aktywnie poszukuje informacji na ten temat. Kolejne 44% kobiety **interesuje się tematem biernie, co daje już niezły wynik 71%.**

Jednocześnie tylko **6% kobiet mających ten okres życia przed sobą deklaruje, że aktywnie poszukuje informacji o menopauzie**. Co pokazuje, że kobiety **bardzo długo się nim nie interesują.** Wynika to z kilku kwestii. Po pierwsze menopauza praktycznie nie istnieje w przekazie kulturowym - filmach, serialach, książkach. Kobiety, które nie weszły jeszcze w ten etap życia zazwyczaj nie słyszą o niej od innych ważnych kobiet w swoim otoczeniu - matek, przyjaciółek, koleżanek z pracy, bo menopauza to cały czas tabu. Co więcej - stereotypy, o których więcej będziemy pisać w kolejnych rozdziałach raportu, pokazują kobietę przechodzącą menopauzę jako staruszkę – a z takimi się przecież dzisiejsze 30, 40 czy 50 - latki nie identyfikują. Jednocześnie, aż 43% kobiet przed menopauzą deklaruje, że chciałoby mieć więcej wiedzy na ten temat, co pokazuje potencjał edukacyjny.

P13 Czy interesuje się Pani tematem menopauzy?
Próba główna: kobiety 18+ N=1000
Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

43% POLEK PRZED MENOPAUZĄ MIMO OGÓLNEGO BRAKU ZAINTERESOWANIA MENOPAUZĄ, CHCIAŁABY SIĘ CZEGOŚ O NIEJ DOWIEDZIEĆ

Zainteresowanie Polek tematem menopauzy



Źródła wiedzy o menopauzie

Co bardzo symptomatyczne - i znajdzie swoje rozwinięcie w kolejnych rozdziałach - **kobiety zazwyczaj nie są informowane przez swoich lekarzy na temat tego, że wkraczają w wiek okołomenopauzalny i jak się na niego przygotować, czego się spodziewać.**

Niecała połowa kobiet wskazała lekarza jako źródło wiedzy na temat menopauzy. Wśród kobiet w tracie menopauzy odsetek wskazań na lekarza wzrasta, choć nieznacznie, do 62%. Dobrze obrazuje to historia kobiety, która nawet zapytawszy lekarza wprost nie uzyskała odpowiedzi: *Jak zaczęłam się zbliżać do pięćdziesiątki, to jakby już czekałam. To poszłam do pani ginekolog i mówię: kiedy będzie ta menopauza? A ona do mnie mówi, a co już byś chciała tak szybko? Ja mówię, no niby nie, Odpowiedziała, że nie powie kiedy, bo będę wtedy szukała objaw, nie?* / Włocławek, w trakcie

Co ciekawe **najczęstszym źródłem wiedzy dla ogółu kobiet jest internet (wskazany przez 46%).** Zaś kolejnym po lekarzu: jest Mama (29%) – istotnie częściej dla kobiety przed 30 rokiem życia (49%), a rzadziej książki (26%).

P14. Z jakich źródeł posiada / posiadała Pani wiedzę na temat menopauzy?
Próba główna: kobiety 18+ N=1000
Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

NR.1 ŹRÓDŁEM WIEDZY POLEK NT. MENOPAUZY SĄ ARTYKUŁY W INTERNECIE, WIEDZA PRZEKAZYWANA PRZEZ LEKARZY ZNAJDUJE SIĘ NA DRUGIM MIEJSCU

Źródła wiedzy o menopauzie





03.

OBJAWY

Menopauza w wymiarze biologiczno-medycznym

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

WIEDZA POLEK NT. OBJAWÓW MENOPAUZY

P15. Proszę zaznaczyć, które z poniższych objawów mogą wiązać się z menopauzą?

Próba główna: kobiety 18+ N=1000
Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+



Obawy Polek związane z objawami menopauzy

Obawy Polek związane z objawami menopauzy znacząco różnią się w zależności od tego czy są one przed czy w trakcie menopauzy. Kobiety będące w trakcie menopauzy obawiają się przede wszystkim tych objawów, które wpływają mocno na ich codzienne funkcjonowanie – uderzenia gorąca, nagłe intensywne pocenie się, przewlekłe zmęczenie, bezsenność, nietrzymanie moczu. Wśród nich jest także mocna obawa o wzrost wagi.

Młodsze kobiety przed menopauzą znacznie bardziej obawiają się zmian związanych z ich psychiką. Boją się, że ich menopauzie, będzie towarzyszyć depresja, obniżenie nastroju, napady płaczliwości lub rozdrażnienie. Młodsze kobiety znacząco mniej niż te w trakcie obawiają się uderzeń gorąca. Z całą pewnością jest tak dlatego, że jest to objaw, z którym rzadko która kobieta mogła zetknąć się wcześniej i trudno go sobie wyobrazić.

Moja koleżanka, może 7 lat starsza miała menopauzę przede mną i ona jak miała te uderzenia to robiła: Dobra, cicho! I tak robiła, co, 5 minut. Ja mówię, ale jak to jest? Nie chcesz tego, to jest po prostu straszne. I jak nie mogłam sobie tego wyobrazić, ale potem sama to zrozumiałam.
/ Warszawa, w trakcie

P16 Których objawów menopauzy się Pani obawia \ obawiała?
Próba główna: kobiety 18+ N=1000
Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

82% POLEK OBAWIA SIĘ OBJAWÓW MENOPAUZY

Obawy Polek związane z objawami menopauzy (Top 10)



Uderzenia gorąca, nagłe intensywne pocenie się

Uderzenia gorąca to nie tylko najczęściej znane Polkom objawy menopauzy, ale też takie, których się najbardziej obawiają. Te z badanych, które ich doświadczyły opowiadały o nich jako o niezwykle uciążliwych i utrudniających normalne funkcjonowanie.

Nocne poty, po kilkanaście, po kilkadziesiąt razy. Ja policzyłam, że ja potrafiłam mieć 4-5 uderzeń w ciągu godziny. I to takich pełnych uderzeń z tym potem. / Warszawa, po

Wielokrotnie wiążą się one też z nadmierną potliwością i są postrzegane przez kobiety jako bardzo upokarzający i wstydliwy objaw. Uderzenia gorąca krępowały mnie. Czy w kościele byłam na przykład, a takie coś mnie... To mi było głupio wyjąć tą chusteczkę, wycierać się. Ja się wstydziłam. / *Lublin, po*

U niektórych z badanych objaw ten (choć rzadziej) utrzymał się nadal po przejściu menopauzy. Kobiety opowiadały, że radziły sobie z ukrywaniem go poprzez noszenie luźniejszej odzieży z naturalnych tkanin, albo zakup wachlarza, z którym się nie rozstają. Znaczącą pomocą dla tych, które mogły skorzystać z tego rozwiązania była też praca zdalna z domu.

90% KOBIET

uważa, że menopauza wiąże się z uderzeniami gorąca, a **46% obawia się tego objawu**

77% KOBIET

uważa, że menopauza wiąże się z nagłym intensywnym poceniem się, a **40% obawia się tego objawu**

Obniżenie nastroju, napady płaczliwości, rozdrażnienie, wahania nastroju, depresja i załamania nerwowe

Zły nastrój, nadmierna płaczliwość, zbytnia emocjonalność i rozdrażnienie to często wymieniane przez badane objawy, których doświadczanie jest szczególnie trudne. Niektóre z badanych mówiły wręcz o towarzyszącemu tym objawom uczuciu “nie poznawania samych siebie”.

Taka właśnie nerwowość, płaczliwość straszna. Ja nigdy nie płakałam wcześniej, bo ja byłam strasznie twarda. A w tym okresie mało co mnie wyprowadzało z równowagi i łamało mi głos, właśnie taka uczuciowa się stawałam, a nigdy taka nie byłam. */ Włocławek, w trakcie*

Jesteśmy humorzaste, nerwowe, nadpobudliwe. Czasem bym po prostu rozdrapała i rozerwała i chwilę potem przechodzi. Próbuję z tym walczyć, no ale różnie to bywa. Najbardziej się wkurzam w domu. / wieś woj. małopolskie, w trakcie

Co ciekawe młode kobiety, dla których menopauza jest jeszcze odległą wizją najbardziej boją się właśnie objawów, które mogą wpłynąć na ich psychikę (49% vs. 40% ogół)). Możliwe, że związane jest to też z tym w jaki sposób komentuje się i traktuje kobiety mające te właśnie objawy menopauzy w ich otoczeniu. Jedna z badanych młodszych kobiet, mówiła, że przez ponad rok nie odwiedzali teściowej, bo była taka nerwowa, że nie dało się z nią wytrzymać.



72% KOBIET

uważa, że menopauza wiąże się z obniżeniem nastroju, napadami płaczliwości, rozdrażnieniem i wahaniami nastroju, a **40% obawia się tego objawu**

52% KOBIET

uważa, że menopauza wiąże się z depresją i załamaniami nerwowymi, a **36% obawia się tego objawu**

#MENOPAUZABEZTABU

Zaburzenie snu i bezsenność

Zaburzenia snu i bezsenność to kolejny nieprzyjemny objaw menopauzy, o którym opowiadały badane. Jest on często związany z uderzeniami gorąca i nadmierną potliwością bo, jak tłumaczyły doświadczające zaburzeń snu kobiety, konieczność zmiany koszuli nocnej i pościeli mocno wybija ze snu. Negatywne emocje związane z doświadczaniem tego objawu dodatkowo potęguje to, że wiele z kobiet nigdy wcześniej nie miało problemów ze snem.

Sen, to jest masakra**. Jak już zasnę to się budzę, albo nie mogę zasnąć, więc po prostu albo się budzę rano skoro świt, nie wiem po co. **A zawsze spałam po prostu jak głaz, a teraz to jest tragedia. / Wieś woj. małopolskie, w trakcie

Niektóre z badanych mówiły, że dopiero same będąc w wieku menopauzalnym przypominały sobie, że ich babcie powtarzały, że w pewnym wieku kobieta, żeby dobrze spać musi się napić przed pójściem do łóżka nalewki. Jedna z naszych rozmówczyń, nieco anegdotycznie, mówiła nawet, że sama korzysta z tej babcinej rady i jak kilka nocy z rzędu słabo śpi, ratuje się właśnie **nalewką na dobry sen**.

70% KOBIET

uważa, że menopauza wiąże się z zaburzeniami snu i bezsennością, **a 34% obawia się tego objawu**

Nieregularne krwawienie

Nieregularne krwawienie to objaw z którym wiąże się dużo stresu. Po pierwsze często w pierwszym odruchu jego brak jest kojarzony z ciążą, co, zwłaszcza biorąc pod uwagę wiek, nie jest dla większości kobiet sytuacją pożądaną.

Zaczęłam mieć ten nieregularny okres, a później przez dwa miesiące nie miałam i mówię, no chyba niemożliwe, żebym na 50 sobie coś skroiła, ale życie jest przekorne. / Włocławek, w trakcie

Nieprzewidywalność pojawienia się krwawienia jest też trudna w planowaniu wyjazdów, aktywności fizycznej itd. Jedna z badanych wspominała między innymi o nagłym okresie po dłuższej przerwie, który zastał ją w przebieralni na basenie.

Jednocześnie dla wielu kobiet jest to o tyle pozytywny objaw, że zwiastuje on zupełny koniec miesiączkowania, które przez widmo niechcianej ciąży i sam fakt dyskomfortu w trakcie krwawienia jest postrzegane jako kłopotliwe.

Jedna z badanych mająca nastoletnią córkę, która dopiero niedawno zaczęła miesiączkować i nie jest to dla niej łatwe doświadczenie śmiała się, że przedstawiała jej menopauzę jako odległą, ale bardzo atrakcyjną wizję zakończenia zmagań z krwawieniem wiążącym się z okresem.

66% KOBIET

uważa, że menopauza wiąże się z nieregularnym krwawieniem, a **12% obawia się tego objawu**

Suchość pochwy i spadek libido

Spadek libido traktowany jest przez niektóre kobiety jako naturalny dla tego etapu życia.

Po prostu w czasie menopauzy ***ta sfera życia już przestaje istnieć*** *i e... no jest, mam wrażenie, taka trochę właśnie trudna. /* Lublin, po

Jednocześnie, na co zwracały uwagę ekspertki, rozmowa o seksie i dobrostanie w tym temacie wśród osób starszych jest w naszym społeczeństwie trudna. Nie mówi się o tym, że bardzo prostym i stosunkowo łatwo dostępnym sposobem poradzenia sobie z objawem jakim jest uczucie suchości w pochwie jest stosowanie lubrykantów.

Pewną nadzieją (choć to perspektywa wielkomiejska) jest jednak to co mówiła jedna z ekspertek - *Jest nietrzymanie moczu, chociaż* ***coraz więcej kobiet już mówi o tym wprost. Mówi też o swojej jakości współżycia. Bardziej mówi o tym jako o spadku libido, o niechęci współżycia niż wprost suchości, ale mówi. Inne kobiety trzeba zapytać, a zapytane otwierają się i mówią więcej.***

59% KOBIET

uważa, że menopauza wiąże się z suchością pochwy, a **20% obawia się tego objawu**

57% KOBIET

uważa, uważa, że menopauza wiąże się ze spadkiem libido, a **23% obawia się tego objawu**

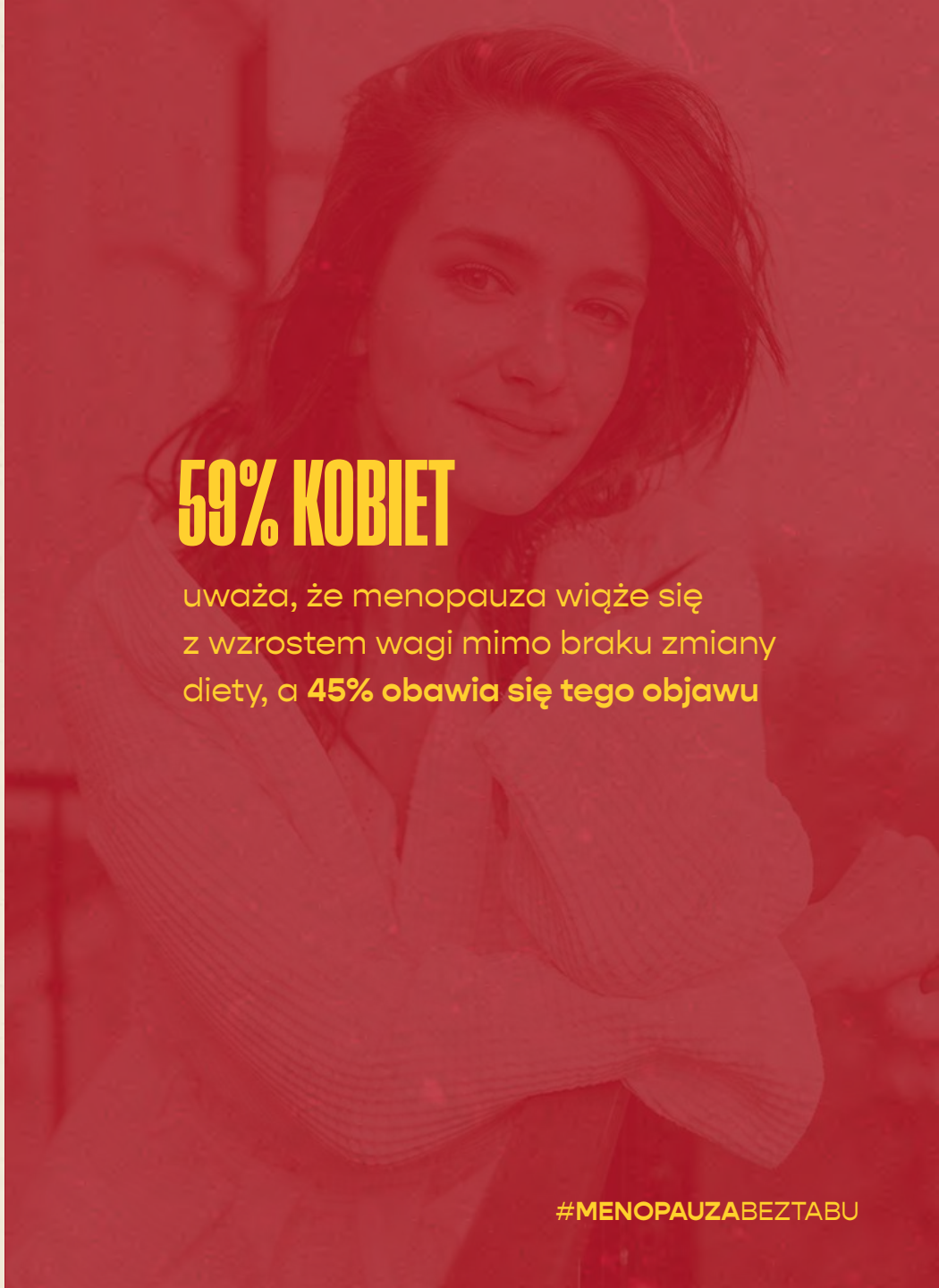
Wzrost wagi mimo braku zmiany diety

Jednym z objawów towarzyszących menopauzie jest zmiana gospodarki tłuszczowej i spowolnienie przemiany materii skutkujące często niespodziewaną dla badanych kobiet zmianą wagi (na wyższą) pomimo braku zmiany diety.

Mi się wydaje, że to wręcz było takie prawie, że namacalne. Może nie z dnia na dzień, ale jednak u mnie na przykład po czterdziestce to takie nastąpiło spowolnienie przemiany materii, tak to przede wszystkim odczułam. / wieś woj. małopolskie, w trakcie)

Wielu kobietom trudno pogodzić się z dodatkowymi kilogramami, jednocześnie nie mają też często siły na to, żeby z nimi walczyć. Wzrostu wagi przede wszystkim obawiają się kobiety już w trakcie menopauzy (55% vs. 45% ogół).

Ma to z całą pewnością też wpływ na ich stosunek do zastępczej terapii hormonalnej (HTZ), gdyż jak piszemy dalej wiele z nich jest przekonanych, że skutkiem ubocznym zażywania hormonów jest właśnie wzrost wagi.



Przewlekłe zmęczenie

Przewlekłe zmęczenie jest trudnym do zaakceptowania objawem zwłaszcza dla kobiet, które przyzwyczajone są do aktywnego trybu życia. W trakcie rozmów z kobietami w trakcie menopauzy, słyszałyśmy opowieści o zawijaniu się w koc i zasypianiu w piątkowy wieczór na kanapie niedługo po 20 (kiedy wcześniej była to osoba prowadząca weekendowe, aktywne życie towarzyskie).

Mi i myślę, że wielu innym kobietom po prostu słabną siły takie witalne. Ja jestem gotowa tylko i wyłącznie do Netflixa. Nic innego, bo jestem wyczerpana energetycznie i na to się nie zgadzam. Ja strasznie dużo tańczyłam. Po prostu taki miałam cykl, że przychodził weekend, chodziłam na imprezy i naprawdę szłam na parkiet i tańczyłam. I w ogóle jakby przestało mi się chcieć. To jest takie smutne dla mnie, *bo w ogóle taniec, wykonywanie nieskoordynowanych ruchów, no nic nie ma lepszego dla mnie. /* Warszawa, w trakcie

Jedna z badanych będąca babcią wspominała o tym, że w okresie menopauzalnym przestała mieć siłę na wnuki, jednak jednocześnie podzieliła się też refleksją, że wspominanie o tym rodzinie, wcale nie sprawiło, że przestała przy nich pomagać.

59% KOBIET

uważa, że menopauza wiąże się z przewlekłym zmęczenie,, a **34% obawia się tego objawu**



04.

SŁUŻBA ZDROWIA, LEKARZE, LECZENIE

Menopauza w wymiarze biologiczno-medycznym

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

Brak przygotowania na menopauzę

Kojarzenie menopauzy z przypadłością starszych kobiet, brak zainteresowania tym tematem w okresie poprzedzającym jego nadejście wraz z generalnym niskim poziomem wiedzy na jej temat tworzy wybuchową mieszankę. Większość kobiet **nie jest przygotowana na przyjście menopauzy - często nie kojarzy pierwszych symptomów z nadchodzącą menopauzą i stosunkowo późno (lub wcale) zgłasza się z nimi do lekarza.**

Wśród kobiet, z którymi przeprowadzone zostały wywiady jakościowe **większość nie była uprzedzona przez lekarza o zbliżającej się menopauzie, a tym bardziej informowana o jej objawach, metodach leczenia, czy konsekwencjach dla zdrowia.** To samo widać w wynikach ilościowych - jak wspominałyśmy wcześniej - niewiele ponad połowa wskazuje lekarzy jako źródło informacji o menopauzie.

Jak podsumowuje to jedna z rozmówczyń:

Jeżeli to ci się przydarza, a zupełnie nie jesteś na to gotowa i nie wiesz skąd to się bierze, no to jakby masz właśnie taki opór, nie? Chcesz z tym walczyć. *Wyobraźmy sobie, że spotyka nas menopauza i może nawet jeszcze nie wiemy co to, bo nikt nas nie uprzedził, że to ten czas. Jesteśmy przerażone, nawet jeżeli to by się nie łączyło z brakiem miesiączki, tylko z jakimiś wahaniami nastroju albo na przykład z dziwnymi temperaturami. Ja bym sobie pomyślała, że może mam, nie wiem, raka mózgu, a może potrzebuję psychiatry bo to lęki? /* Warszawa, przed

Brak przygotowania na menopauzę

To za wcześniej

Mi się wydawało, że 50 lat to jest tak trochę wcześnie. Mówię, pani doktor, ale tak wcześniej? Ona mówi, jak wcześniej? Tak książkowo. Ale dla mnie to było tak, jakoś nie pasowało mi to do mojego tak stylu bycia i tak w ogóle do mnie nie pasowało.

/ Włocławek, w trakcie

Myślałam, że to coś z sercem

Chodziłam chyba z miesiąc z takim migotaniem serca. Myślałam, że coś tam się dzieje mi z sercem i tak dalej. Kiedyś przyjeżdżając do pracy, to naprzeciwko jest apteka i tam ruszyłam prosto, żeby mi mierzyli ciśnienie, że coś się dzieje. Bo myślałam, że zaraz tutaj się wyłożę na ulicy i będą mnie zbierać. Akurat trafiłam na takiego kardiologa. I tak dalej.

/ Włocławek, w trakcie

Boję się wyśmiania

Nie przyszłoby mi do głowy wtedy szukać pomocy, coś wygooglować, czy zapytać kogoś innego, lekarza, bo pewnie bym się nawet wstydziła takiego wyśmiania, że nie wiem, poszłam do lekarza, lekarz mówi, no zdurniała pani, no nic nie ma, no nie wiem, musi tak być, prawda? Więc wydaje mi się, że to się stąd bierze, że się po prostu nie mówi.

/ Kraków, przed

Przyzwyczajenie przychodzi z czasem, a może młodsze kobiety mają inne oczekiwania?

Z badania ilościowego wynika, że ponad połowa kobiet nie miała negatywnych doświadczeń związanych z wizytą u ginekologa, a blisko 60% nie doświadczyła sytuacji, w której zostały nieprzyjemnie potraktowane przez lekarza. **Niepokojące są jednak wyraźne odchylenia od całości populacji w grupie kobiet młodszych, w wieku 18-29 lat. Wśród nich 28% miało negatywne doświadczenia** (vs. 18% w całości populacji) **i aż 34% doświadczyło sytuacji, w której lekarz żartował lub lekceważył ich dolegliwości** (vs. 16% w całości populacji). Jest to niezwykle istotne, jeśli zwrócimy uwagę na to, że potencjalnie traumatyczne doświadczenia związane z wizytami u ginekologów/żek mogą w konsekwencji prowadzić do rzadszych wizyt i braku profilaktyki.

Można odnieść wrażenie, że starsze kobiety w przeciwieństwie do młodszych są już niejako przyzwyczajone do rzeczywistości polskiej służby zdrowia. Dla młodszych pewne zachowania mogą być w świetle dzisiejszych standardów po prostu nieakceptowalne. Można też zastanawiać się na ile negatywne doświadczenia młodszych kobiet są związane na przykład z kwestiami odmowy dostępu do antykoncepcji awaryjnej.

W badaniu jakościowym mocno wybrzmiało, że **problemem w kontakcie z lekarzami/lekarkami jest brak możliwości uzyskania wyczerpujących informacji, a nieraz obcesowe traktowanie pacjentek przez lekarzy mężczyzn jak również niechęć do zlecania pacjentkom często bardzo podstawowych badań. Badane nie mają wątpliwości, że dobry/a ginekolog/żka to "skarb" i nie jest łatwo trafić na taką osobę, a gdy się takiego/taką lekarza/lekarkę znajdzie "należy się jego/jej trzymać".**

18% KOBIET

miało negatywne doświadczenia związane z wizytami u ginekologa

16% KOBIET

doświadczyło nieprzyjemnego potraktowania przez lekarza, np. żartowanie lub zlekceważenie ich dolegliwości

Negatywne doświadczenie z gabinetu ginekologicznego

Obcesowe traktowanie

"U mnie to nawet lekarz mi powiedział, jak miałam operację, że podwozie będziemy operować. Tak powiedział, wcale nie tak dawno to było. Albo jak miałam się zapisać na usg i lekarz, młody zresztą, mówi: badanie dowcipologiczne trzeba zrobić. Taki żarcik. Rozumiecie, to nie jest okej“

/ Warszawa, w trakcie

Brak kontaktu z pacjentką

Wielu lekarzy się po prostu nie odzywa do pacjentek. Na przykład jak mam jakieś pytania to [ginekolog, mężczyzna] rzuca mi takimi suchymi faktami. Jak tam dopytuje na przykład o dyskomfort, to mówi: zaglądałem tam przecież, nic nie widać, wszystko ma być dobrze, poboli i przestanie.

/ wieś woj. lubelskie, przed

Brak empatii

I chodzi o to, że to [nowy lekarz po odejściu poprzedniego] jest człowiek, który zupełnie nie ma podejścia do starszej pacjentki. W ogóle. Nie będę pani badał piersi. Ginekologiczne usg to ja wymusiłam na nim, cytologię też, bo on mówi: “a po co robić cytologię, jak pani nie współżyje?” I niestety czasami te wizyty są niemiłe.

/ Warszawa, po

Pozytywne doświadczenie z gabinetu ginekologicznego

Dobry ginekolog jak dobry fryzjer

Ja chodzę teraz z NFZ-u, jest po prostu babeczka złoto. Ma czas na każdą pacjentkę, nie trzeba się za bardzo dopytywać, bo ona po prostu wszystko mówi. Zostajesz bez pytań. Prawie, że dokładnie tak, naprawdę.To zdecydowanie, może to jest słabe porównanie, ale tak jak z fryzjerką. Jak się ma dobrą, to się jej trzyma.

/ wieś woj. małopolskie, w trakcie

Dobry i pomocny czyli zlecający badania

I potem poszłam do państwowego właśnie ginekologa, który był bardzo pomocny i no okej, dał mi skierowanie na badania HIV, oczywiście mammografię, cytologię zrobił i tak dalej, później do niego wróciłam po hormony już, więc on był super pomocny.

/ Warszawa, w trakcie

Czyli sam lekarz w gabinecie nie ma czasu, żeby pacjentce wszystko tłumaczyć, bo raz, że musiałby to wszystko ogarnąć (dieta, styl życia, problemy z innych narządów), a dwa, że jak pacjentka nie zada pytań (bo jak zada, to usłyszy, że - ten typ tak ma, - tak może być, - czasem tak bywa, lub - samo przejdzie), to jest wyczyszczony temat.

Czasem lekarz powie to delikatnie: “Wie pani to w tym wieku, tak to już bywa”. Odchodzi temat tłumaczenia i wyjaśnienia co ma największy wpływ na zdrowie. Sam nie musi wnikać jak ta sprawa wygląda indywidualnie u każdej pacjentki, bo każda kobieta jest przecież inna. Skończy dyskusję. Ale pacjentka, która się wszystkiego nie dowiedziała? Niestety wiele kobiet w Polsce jest zostawionych samym sobie. Poszukują informacji w internecie odnośnie odżywiania, badań do wykonania, tworzą grupy wsparcia. Człowiek jest całością i trudno leczyć poszczególne narządy bez oceny holistycznej.

/ dr Tadeusz Oleszczuk

Sztuka zbierania wywiadu, która mimo, że jest najbardziej podstawową umiejętnością lekarską, stanowi duży problem dla lekarzy, a już na pewno dla młodych lekarzy. I to widzimy u nas na zajęciach. Na przykład na VI roku, studenci mają teoretycznie sztukę zbierania wywiadu w małym palcu, a niejednokrotnie zapominają o wielu podstawowych elementach. To spostrzeżenie często mają eksperci zajmujący się komunikacją.

Kluczowy dla ginekologów i w ogóle lekarzy robiących specjalizację jest moment rezydentury. Wtedy osadzają się oni w środowisku i czerpią z wzorców, które obserwują u bardziej doświadczonych lekarek i lekarzy. Natomiast wydaje mi się, że to, co jest szczególnie interesujące z perspektywy tego badania to są te elementy, które dotyczą właśnie komunikacji. Na ile lekarze poznają perspektywę kobiety i te indywidualne doświadczenia danej kobiety uwzględniają, odpowiadają na jej pytania. To myślę, że w dużej mierze nie jest kwestią programu specjalizacji ginekologicznej, ale tego co młodzi medycy obserwują w trakcie swojej rezydentury.

/ dr Antonina Doroszewska

Znajomość sposobów radzenia sobie z menopauzą

Zdaniem ekspertów najskuteczniejszą metodą radzenia sobie z menopauzą jest hormonalna terapia zastępcza, która polegaja na łagodzeniu objawów utrudniających normalne funkcjonowanie kobiety. Stosowana w jej trakcie suplementacja hormonalna, polega na zastąpieniu naturalnej czynności hormonalnej jajników poprzez podawanie estrogenów i progesteronu (HTZ).

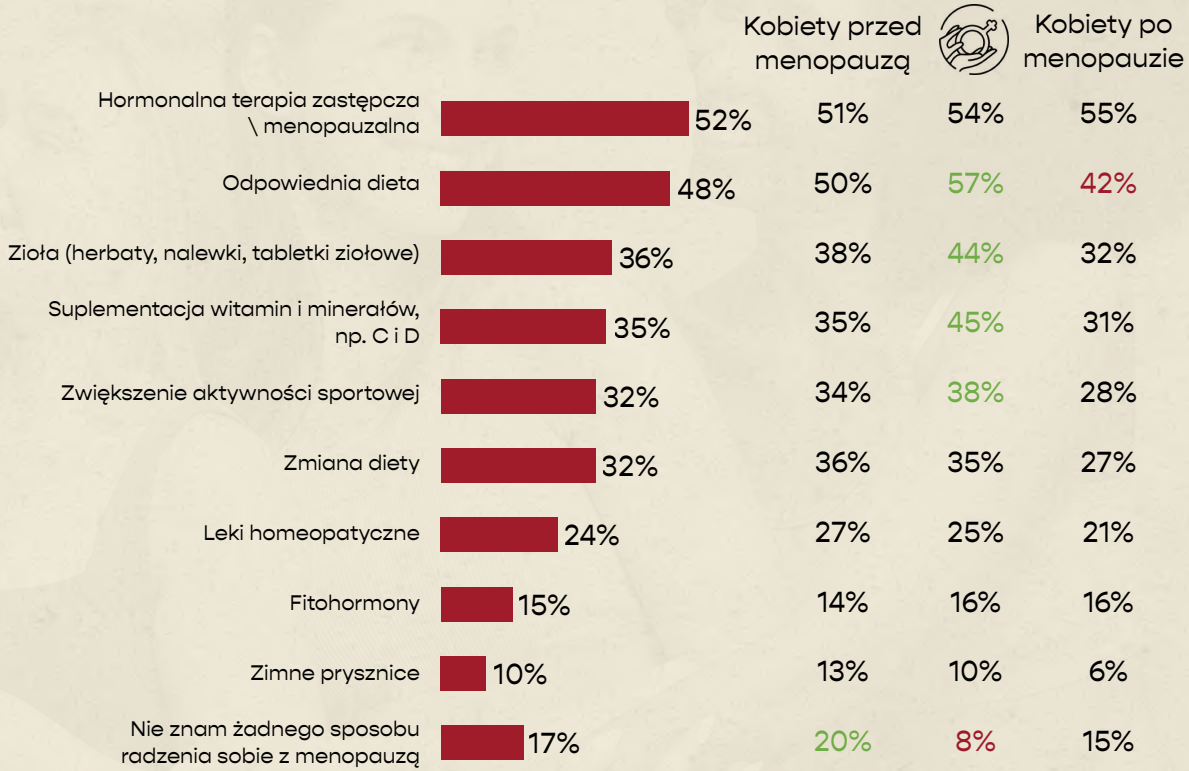
Niestety o tym sposobie radzenia sobie z nieprzyjemnymi i utrudniającymi życie objawami menopauzy wie zaledwie połowa Polek. Co więcej nawet jeśli wiedzą, to nie oznacza, że są gotowe z niej skorzystać (44% Polek przed menopauzą i 47% w trakcie nie planuje korzystania ze wsparcia hormonalnego), gdyż jak piszemy dalej terapii HTZ towarzyszy wiele lęków I obaw.

Kobiety w trakcie menopauzy istotnie częściej mają świadomość, że naturalne sposoby – odpowiednia dieta, zioła, suplementacja witamin czy zwiększenie aktywności sportowej – może wesprzeć je w czasie menopauzy.

P27. Jakie zna Pani sposoby radzenia sobie z menopauzą??
Próba główna: kobiety 18+ N=1000
Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

TYLKO 52% POLEK WIE O HORMONALNEJ TERAPII ZASTĘPCZEJ

Znajomość sposobów radzenia sobie z menopauzą



Powody niechęci do hormonalnej terapii menopauzalnej (HTZ)

Wiele kobiet obawia się stosowania terapii hormonalnej - są przekonane, że przez nią utyją, spadnie im libido, zachorują na nowotwór i będzie to negatywna ingerencja w ich organizm.

Pamiętam, dawniej mówiły kobiety, że hormony to nie, bo się tyje po tym. To hormonów nie będą zażywały. / wieś woj. małopolskie, w trakcie

Było mówione, że rak piersi, że takie rzeczy, jeżeli hormony się bierze. Bo tak wtedy było głośno, że jeżeli się bierze to rak. / Wieś kujawsko-pomorskie, po

***Najlepiej spróbować samemu to na różny sposób zwalczać, a nie iść tą trasą hormonów. Na jedno pomagają, a mogą dużo zaszkodzić w organizmie**. Nie brałam żadnych hormonów, uciekałam raczej do mieszanek ziołowych. /* Lublin, po

Problemem jest to, że kobiety wielokrotnie nie mają rzetelnej wiedzy, nie pytają lekarzy, tylko czerpią wiedzę z doświadczeń i przekonań innych kobiet, które często pozbawione kontekstu mogą prowadzić do mylnych wniosków.

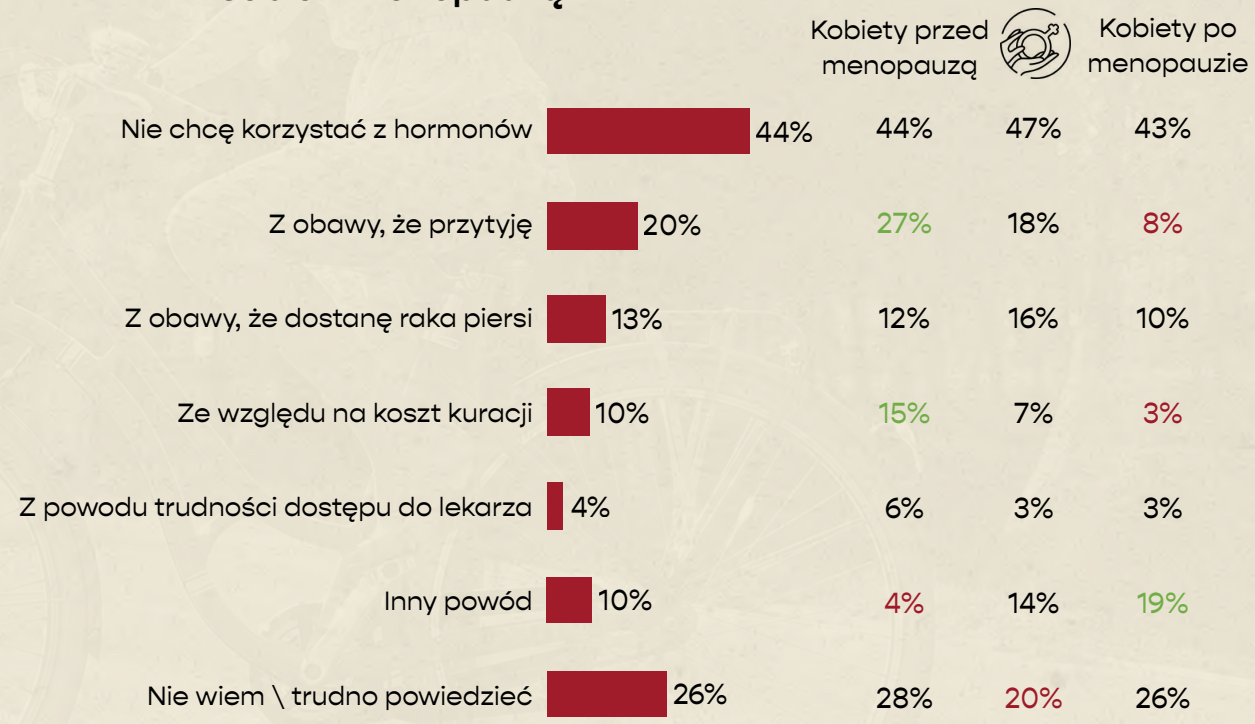
P30 Dlaczego nie zdecydowałaby \ nie zdecydowała się Pani na hormonalną terapię menopauzalną? Próba główna: kobiety 18+, które nie planują / nie korzystały z HTZ N=726 Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy, które nie planują / nie korzystały z HTZ N=274 XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

44% POLEK, KTÓRE NIE PLANUJĄ NIE SKORZYSTAŁY Z HTZ, JAKO POWÓD PODAJE NIECHĘĆ DO HORMONÓW

Powody niechęci do hormonalnej terapiimenopauzalnej radzenia sobie z menopauzą



Badania poziomu hormonów i rezerwy jajnikowej

Zastępcza terapia hormonalna rzeczywiście nie jest zalecana wszystkim. Przeciwwskazaniem są choroby niedokrwienne serca, zakrzepica oraz genetyczna skłonność do chorób nowotworowych. Obawiające się nowotworu kobiety często nie mają świadomości, że istnieje badanie (badanie mutacji w genach BRCA1 i BRCA2), które pozwala sprawdzić, czy są w grupie ryzyka. Jeśli nie, terapia HTZ jest dla nich w pełni bezpieczna.

Niestety, z badania jakościowego wynika, że zdarza się też, że zaniedbań dopuszczają się sami lekarze - podają terapię hormonalną bez wcześniejszych badań lub nie zlecają ich w trakcie. Może to prowadzić do potencjalnie niebezpiecznych dla zdrowia kobiet sytuacji. Jedna z naszych rozmówczyń od 30 lat przyjmuje hormony i nigdy żaden lekarz nie zlecił jej badań innych niż kontrola krzepliwości krwi i próby wątrobowe.

44% KOBIET

kiedykolwiek badała poziom swoich hormonów

8% KOBIET

kiedykolwiek badała stan swojej rezerwy jajnikowej

Hormonalne obawy, a wiedza lekarska

Częstym błędem popełnianym przez kobiety jest przekładanie własnych doświadczeń ze stosowania antykoncepcji hormonalnej na potencjalne doświadczenia z terapią hormonalną HTZ. Wiele badanych kobiet wspominało, że obawiają się spadku libido, którego doświadczyły same wcześniej, albo o którym słyszały od koleżanek jest na tyle silna, że powstrzymuje je przed konsultacją lekarska i uzyskaniem rzetelnej wiedzy.

Miałam straszne uderzenia gorąca, ale nie chciałam iść po hormony, bo jak kiedyś brałam hormony antykoncepcyjne, to w ogóle nie chciało mi się bzykać. I stwierdziłam, że walę tę terapię.
I przeczekałam. / Warszawa, w trakcie

Z całą pewnością potęguje to też tabu towarzyszące tematom związanym z seksualnością. Bardzo możliwe, że część kobiet nie czułaby się komfortowo ujawniając przed lekarzem, że “w tym wieku, martwią się o poziom swojego libido”.

W okresie okołomenopauzalnym często następuje zmiana tkanki tłuszczowej i inna dystrybucja tłuszczu. To jest mechanizm fizjologiczny. Pacjentki tyją 10 kg, dostają uderzenia gorąca, przychodzą po pomoc, bo czują się źle. Gdy rekomenduję włączenie hormonów często słyszę odmowę, ze względu na lęk przed tyciem. A przecież już przytyły i to nie miało związku z terapią hormonalną.

Pacjentki mylą antykoncepcję hormonalną, którą stosowały w młodym wieku, z terapią hormonalną okresu menopauzalnego. To są dwie różne rzeczy. W terapii hormonalnej HTZ, jest akurat odwrotnie niż w antykoncepcji hormonalnej, bo utrzymanie prawidłowych poziomów zwiększa trochę libido. Także jeżeli faktycznie kobiety mają spadek libido, to po hormonalnej terapii mają szansę na zwiększenie libido, czy na utrzymanie.

/ dr Agnieszka Wróblewska

Profesor Jan Lubiński z Międzynarodowego Centrum Nowotworów Dziedzicznych ze Szczecina mówi jasno, że w przypadku kobiet, które nie mają mutacji genetycznych, hormonalna terapia zastępcza jest bezpieczna po wykluczeniu innych czynników ryzyka. Dlatego ja polecam zrobienie testów, wspartych dodatkowo wynikami badań onkopakietu 6 minerałów. To są koszty, około 500-700 złotych w Polsce niestety i wiem, że wielu kobiet na taką inwestycję nie stać.

To jest ułomność systemu, bo przecież byłoby znacznie taniej robić testy genetyczne i dzięki temu prowadzić skuteczną profilaktykę niż leczyć nowotwory. Dlatego również zlecam pacjentkom tzw. onkopakiet czyli badanie sześciu pierwiastków we krwi: selenu, arsenu, kadmu, cynku, ołowiu i miedzi.

I ja mam taką bramkę określonych badań krwi do wykonania. Ja nie puszczę pacjentki w HTZ, jeżeli ona mi tych wyników nie przyniesie. Jesteśmy na takim etapie wiedzy medycznej, że kobiety mogą bezpiecznie suplementować hormony, jeśli tego wymaga ogólny stan zdrowia, czyli są wskazania.

/ dr Tadeusz Oleszczuk

Hormony do zadań specjalnych

Te z kobiet, które korzystały z zastępczej terapii hormonalnej są bardzo zadowolone, że ją zastosowały. Z reguły objawy z którymi się mierzyły były tak dokuczliwe, że znacząco utrudniały im funkcjonowanie. Opowiadając o niej, mówiły jak o leku do zadań specjalnych, który uratował im życie - przywrócił możliwość snu, pozbawił upokarzających sytuacji związanych z nagłą potliwością w pracy, albo uspokoił emocjonalność I pozwolił na normalne relacje z bliskimi.

Duże znaczenie w decyzji o zastosowaniu HTZ mieli empatyczni i życzliwi lekarze, którzy spokojnie tłumaczyli zasadność i potrzebę jej zastosowania i dbali o kontrolne badania w trakcie jej stosowania. Jedna z badanych zdziwiona obawami innych badanych powiedziała wprost, że nie miała żadnych obaw co do stosowania zastępczej terapii hormonalnej, bo miała pełne zaufanie do swojej ginekolog, która zawsze miała czas na rozmowę i wyjaśnianie wszelkich wątpliwości.

Z dnia na dzień, zaczęło we mnie walić. Były sytuacje takie, że ja siedziałam na spotkaniu i krople potu spadało mi z nosa na bluzkę. To się stało tak nagle, że może w ciągu tygodnia po prostu moje życie jakby zupełnie się zmieniło. Pędem poleciałam do lekarza i błagałam o hormony. No i lekarz do mnie mówił, wie pani co, 3-4 dni i już się powinno uspokoić. A wesele mojej córki była za dwa tygodnie, jedynaczka, wiecie. Poleciałam i dostałam hormonalną terapię zastępczą. Mój organizm ładował się tą hormonalną terapią zastępczą gdzieś 3 tygodnie, zanim ustąpiły uderzenia i te okropne poty.

/ Warszawa, po

Mam koleżankę, która gorzej znosiła i musiała wziąć hormony. Ona akurat pracowała z klientami i mówiła, że czasami nie wyrabiała, no i też mówiła, że musiała sobie jakoś mi pomóc, bo jak miała poty było strasznie i nie mogła sobie pozwolić na dyskomfort po prostu.

/ Wieś woj. Kujawsko-pomorskie, po

Brakuje niestety wśród lekarzy specjalistów całościowego spojrzenia na organizm kobiety. Poczynając od diety i stylu życia, poprzez połączenie wiedzy zespołu specjalistów od poszczególnych narządów (serce, wątroba, narząd rodny, piersi). Bo spadek estradiolu może wpływać także na układ sercowo-naczyniowy i u kobiet po menopauzie wzrasta ryzyko wystąpienia zawału serca, ale też osteoporozy czyli stopniowego zaniku masy kostnej.

A kobiety bardzo często o tym nie wiedzą. Bo nas na studiach nie uczyli holistycznego spojrzenia ani jak zmieniająca się na przestrzeni ostatnich lat dieta wpływa na wzrost zachorowań na choroby cywilizacyjne. Zawsze pytam pacjentki, które przychodzą z objawami menopauzy o wcześniejsze doświadczenia - czy były w ciąży, jak przechodziły ciąże, czy były biegunki, czy były zaparcia, wymioty - bo to wiele mówi o kondycji jelit, a na to zwykle nikt nie zwraca uwagi. Nikt o to nie pyta, bo zazwyczaj lekarze myślą swoimi specjalizacjami.

/ dr Tadeusz Oleszczuk

Do jakiego lekarza z menopauzą? Ginekolog, a może położna?

Konieczność prowadzenia badań towarzyszących zastępczej terapii hormonalnej oraz potrzeba zebrania pogłębionego wywiadu przed jej zastosowaniem, jest doskonałym przykładem na to jak **ważne jest holistyczne podejście do kobiety w wieku menopauzalnym.** Doktor Tadeusz Oleszczuk jest osobą, która mocno zwraca na to uwagę. Jednocześnie sam zauważa, że takiego podejścia nie był uczony na studiach. Potwierdza to pracująca na WUM ekspertka, która również mówiła, że **przyszli lekarze są przede wszystkim uczeni myślenia układami/specjalizacjami.** Zaznaczała ona jednak, że taką sytuacje poniekąd wymusza i tak ogromnie “wypchany” program studiów.

Skutkiem takiej sytuacji może być niepełna wiedza na temat objawów towarzyszących menopauzie wśród lekarzy o innych niż ginekologiczna sytuacjach. Jedna z ekspertek przytaczała przykład sytuacji w której kobieta w wieku menopauzalnym zamiast w pierwszej kolejności być skonsultowana pod kątem zasadności wdrożenia u niej zastępczej terapii hormonalnej, miała przez psychiatrę wdrażane leczenie pod kątem objawów depresji. Nie chodzi o rozstrzyganie czy było to zasadne, ale brak pomysłu, że może w pierwszej kolejności można pomyśleć o wsparciu hormonalnym i w ogóle przyjrzeniu się objawom w kontekście menopauzy.



Potrzeba holistycznego myślenia o kobiecie w wieku menopauzalnym

Choć kobiety deklarują, że najważniejszym lekarzem w okresie menopauzy powinien być ginekolog, to tylko ⅔ z nich wybrałoby się do lekarza z podejrzeniem menopauzy. 72% badanych zgadza się, ze stwierdzeniem, że zadaniem położnych, oprócz dbania o kobietę w okresie ciąży może być też wspieranie kobiet w okresie menopauzy. Jest to szczególnie ciekawe biorąc pod uwagę to co mówiła ekspertka z WUM, że to właśnie w programie studiów położniczych najwięcej miejsca poświęcone jest na przekazanie wiedzy o menopauzie.

Położna zgodnie z założeniem poradni POZ jest też dostępna dla każdej kobiety (w ramach deklaracji każda osoba płci żeńskiej wybiera lekarza pierwszego kontaktu, pielęgniarkę i położną) nie tylko tej posiadającej dzieci i będącej w wieku rozrodczym.

Tym bardziej smutną daną jest to, że tylko 3% wybrałoby się do położnej w przypadku podejrzenia menopauzy. Potencjalnie bliskie i kompetentne specjalistki w tym temacie, nie są przez większość kobiet traktowanie jako potencjalne źródło wiedzy i wsparcia.



67% POLEK

w przypadku podejrzenia menopauzy wybrałaby się do lekarza

↑ Kobiety w wieku 18-29 lat (73%)

72% KOBIET

uważa, że najważniejszym lekarzem w okresie menopauzy powinien być dla kobiety lekarz ginekolog

72% KOBIET

zgadza się, że zdaniem położnych, oprócz dbania o kobietę w okresie ciąży, jest także wspieranie kobiet w okresie menopauzy, ale tylko...

3% POLEK

wybrałoby się do położnej w przypadku podejrzenia menopauzy

↑ Kobiety w wieku 18-29 lat (11%)

Przedwczesna menopauza. Kultura vs. natura

O przedwczesnej menopauzie możemy mówić wtedy, kiedy kobieta jest poniżej 40 roku życia. / dr Agnieszka Wroblewska

Dla badanej z przedwczesną menopauzą diagnoza ta oznacza przede wszystkim utratę płodności, na którą nie była psychicznie gotowa, szczególnie, że prowadzi zdrowy tryb życia, a "ciało nigdy nie sprawiało jej trudności". Chociaż 71% kobiet uważa za prawdziwą informację o tym, że zmiany cywilizacyjne mają wpływ na obniżenie wieku wystąpienia menopauzy, a 85%, że menopauza może wystąpić u kobiet w 35 roku życia, przyjęcie takiej informacji stanowi olbrzymi szok.

Zdaniem ekspertek i ekspertów coraz więcej Polek zgłaszających się do klinik leczenia niepłodności ma objawy klimakterium. Wiążą o m.in. ze zmianami cywilizacyjnymi, tempem życia i wysokim poziomem stresu. **Ekspertki i eksperci nie mają wątpliwości, że chociaż wiek, w którym kobiety zachodzą w pierwszą ciążę coraz bardziej się przesuwa, procesy biologiczne nie podążają za zmianami kulturowymi, a wręcz są im przeciwstawne.**

Lekarka zrobiła mi USG. I miałam wtedy lewy jajnik lity zupełnie. Pamiętam, że zauważyłam po jej minie, że to, że jajnik jest lity, że to jest coś nie tak. Nikt się nie spodziewa, że ma przedwczesną menopauzę, ale ja mam takie ciało, które mnie nigdy nie sprawiało trudności. Nigdy nie złamałam sobie ręki, nie miałam żadnej poważnej operacji. Na nic nie chorowałam. Jestem raczej zdrowa fizycznie. (...) Zrobiłam AMH I chyba FSH. Wyszła rezerwa jajnikowa 0,03. Stanęło mi serce, jak to zobaczyłam. Jeszcze nie wiedziałam wtedy do końca, co to znaczy, ale wiedziałam z tego, co mi pokrótce powiedziała pani ginekolog, co to jest rezerwa jajnikowa i że to trzeba określić, bo wyglądało jej na to, że mój lewy jajnik już jakby się wyłączył. No i jak sobie sprawdziłam te normy, było widać od razu, że jestem poniżej normy. Jak czytasz, że masz 0,03, to brzmi jak bardzo, bardzo mało. To było dla mnie totalnym ciosem, bo myśmy totalnie, totalnie chcieli mieć kolejne dzieci i dalej ich chcemy.

/ Warszawa, przedwczesna

Niech pytają!

W rozmowie z kobietą, która stara się o dziecko, a jednocześnie otrzymała diagnozę przedwczesnej menopauzy wyraźnie wybrzmiał wątek konieczności uświadamiania pacjentkom przez lekarzy/rki, że ich czas na prokreację jest ograniczony i krótszy niż mogą sądzić. **Jej zdaniem należy koniecznie edukować i zachęcać kobiety do badania poziomu hormonów i rezerwy jajnikowej.**

W zależności od wyników lekarki/lekarze powinny/ni informować jakie są możliwości pacjentki w kontekście ewentualnych planów zajścia w ciążę.

Mimo, że aż 90% kobiet wskazuje stwierdzenie, że badanie poziomu hormonów i poziomu rezerwy jajnikowej pozwala określić czy kobieta wkracza w okres menopauzy jest prawdziwe, praktyka ginekologów i ginekolożek wskazuje, że niewiele z nich faktycznie wykonuje te badania w innej sytuacji niż trudności z zajściem w ciążę. Potwierdzają to zresztą przedstawione wcześniej wyniki badania ilościowego, według których jedynie 8% kobiet badało kiedykolwiek poziom rezerwy jajnikowej.

Miałam taką myśl wsteczną, że i wiele moich koleżanek i może ja też często, narzekałyśmy w młodości na to, że idziesz do ginekologa i że pan ginekolog albo pani się pyta: a czy pani planuje dzieci? I, że to takie inwazyjne, że to nasze życie prywatne. A teraz myślę - niech pytają! Teraz już różnym swoim młodszym koleżankom mówię: badaj sobie to AMH, jeśli chcesz mieć dzieci to co ci szkodzi zamrozić te jajeczka, bo to jest jedna z takich rzeczy w życiu, że po prostu nie chcesz żeby było za późno. Myślę, że dobrze że ci lekarze pytają. Oni cię nie pytają w jakiej pozycji uprawiasz seks tylko czy planujesz dzieci, bo po prostu my też w XXI wieku tak wierzymy że wszystko można odkładać na później i że wszystko jest w naszych rękach, a jednak jesteśmy tymi maszynami z ciała i musimy zarządzać tymi maszynami, tymi narzędziami, które mamy i myślę, że spoko jest, żeby ginekolodzy o to pytali, ale też oczywiście spoko by było, żeby w szkole też dziewczęta były uczone o tym i tak szczególnie że jest ta technologia że możesz te jajka po prostu zamrozić i potem skorzystać z własnych

/ Warszawa, przedwczesna

Główny czynnik zwiększający niepłodność to jest wiek. To jest czynnik nieubłagany i nie da się go oszukać. Nie ma tu znaczenia wygląd, ilość pieniędzy, czy stan zdrowia. Nie ma takiej świadomości w społeczeństwie, o tym powinniśmy edukować już w szkole średniej. Trzeba mocno podkreślić, że to jest bardzo evidence-based, to znaczy to trzeba mieć jasno i wyraźnie powiedziane, że to wszystko jest oparte o evidence-based medicine [medycyna oparta na dowodach] konkretnie, że przed jakimś wiekiem te wskaźniki są takie, a po tym wieku są takie. I te badania są robione regularnie.

Późne związki i taka niegotowość społeczna do posiadania dzieci, zarówno kobiet, jak i mężczyzn, odwlekanie tego, że jeszcze zdążymy, jeszcze później, jeszcze później często sprawia, że gdy ludzie nareszcie są gotowi, dla części osóbpo prostu, z czysto biologicznego punktu widzenia, jest już za późno.

/ wywiad ekspercki

Jesteśmy przyzwyczajeni do tego, że jesteśmy wiecznie młodzi. Dlatego pacjentki trudno sobie z tym radzą. No to jest dla nich szok, że w momencie, kiedy one myślą o dziecku, ktoś im mówi, że one wchodzą w menopauzę, a one tego nie czują. One psychicznie czują się młodsze.

One psychicznie nie są w stanie pogodzić się, bo to jakby kult ciała i taka kultura, w której żyjemy, spowodowały, że to ciało nie starzeje się, ale pewne procesy biologiczne zachodzą.

/ wywiad ekspercki

Kiedyś kobiety nie miały menopauzy tak wcześnie. Ja mam pacjentkę w wieku 42 lat, która ma zero miesiączek od 3 lat. Zwykle kobiety zaczynają menopauzę od 50 roku życia.

Jeszcze w moich podręcznikach z czasu studiów było napisane, że menopauza zaczyna się w wieku 50 lat, plus minus - to są 2-4 lata, ale ten wiek się coraz bardziej obniża. Co się tak zmieniło przez ostatnie 40 lat?

/ dr Tadeusz Oleszczuk

Przedwczesna menopauza u pacjentek onkologicznych

Przedwczesna menopauza bywa również wynikiem leczenia (przede wszystkim onkologicznego, np. nowotworów jajnika, macicy, piersi) I w takich przypadkach może wystąpić nawet z dnia na dzień.

Jak podkreślają ekspertki/ci w jej przypadku niezwykle istotne jest przede wszystkim przygotowanie pacjentek na to, czego mogą się spodziewać, a także w wielu przypadkach zastosowanie hormonalnej terapii zastępczej, aby maksymalnie złagodzić skutki drastycznego spadku hormonów produkowanych przez jajniki, co w przypadku menopauzy występującej naturalnie, jest trwającym nawet kilka lat procesem.

Kobiety zagrożone przedwczesną menopauzą lub jej doświadczające w konsekwencji leczenia, powinny być otoczone szczególną opieką, przede wszystkim psychologiczną. Na takie wsparcie w polskich szpitalach jednak zazwyczaj liczyć nie mogą, co stanowi dodatkowo traumatyzujące doświadczenie.

Na początku tego roku miałam operację. Musiałam podpisać wszelkie oświadczenia, że w razie gdyby to, co znaleźli było złośliwe to zgadzam się na usunięcie wszystkiego.
Jak zaczęłam czytać o konsekwencjach wycięcia jajników, jajowodów, macicy, to wtedy po prostu miałam chęć uciekać ze szpitala, bo tak jak wydawało mi się, że menopauza to będzie. Tak, będzie gdzieś kiedyś coś, ale jeżeli miałoby zostać przyspieszone nagle z powodu operacji, czyli w zasadzie z dnia na dzień, to miałam ochotę stamtąd wjechać po prostu. Po prostu strasznie się tego zaczęłam bać. Świadomość, że mogę już jutro borykać się z początkami tego problemu. Przerażające. A w szpitalu nie ma żadnego psychologa, żadnego wsparcia.

/ wieś, woj. lubelskie, przed

IV. MENOPAUZA

W WYMIARZE

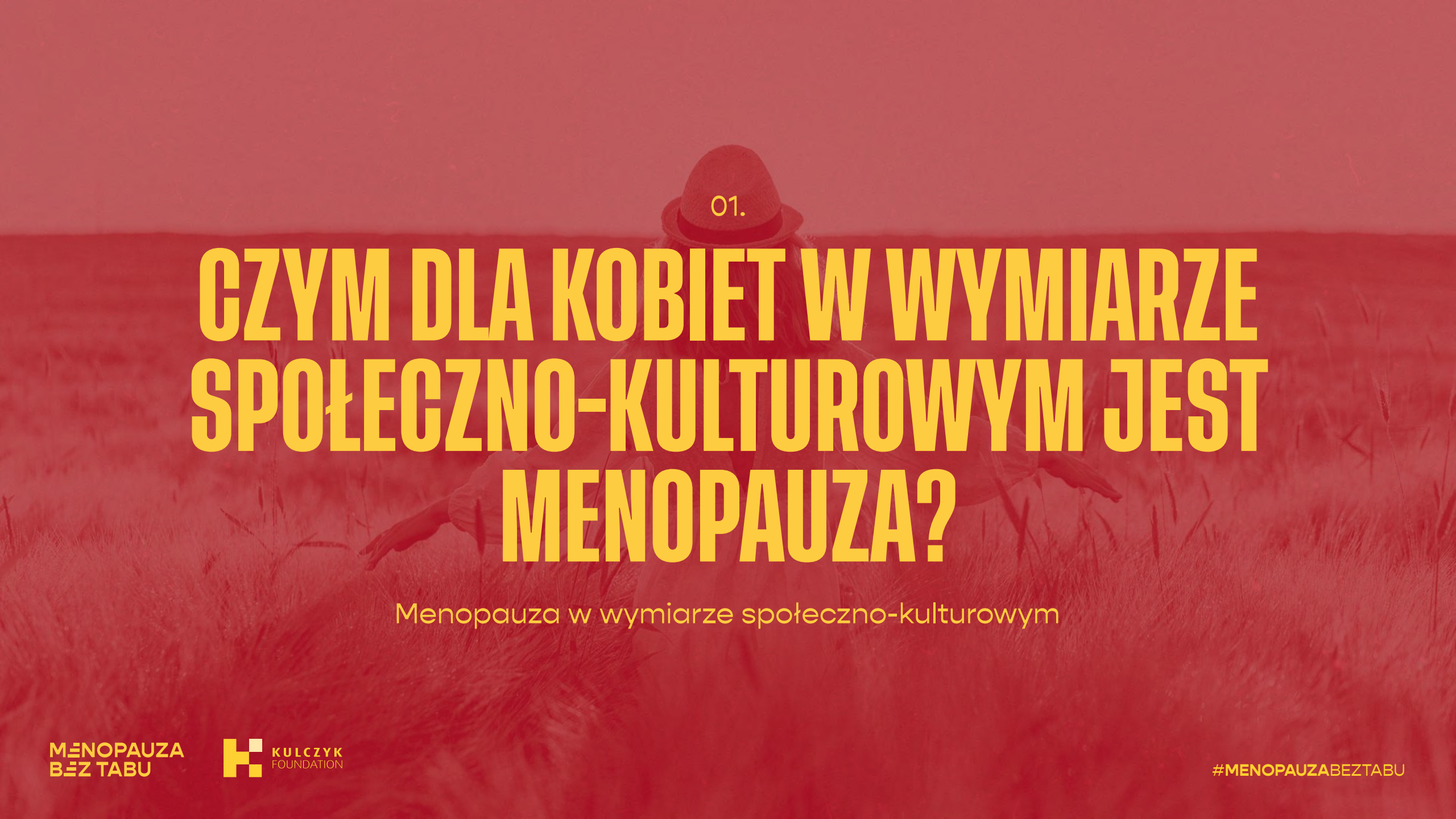


SPOŁECZNO-KULTUROWYM

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU



01.

CZYM DLA KOBIET W WYMIARZE SPOŁECZNO-KULTUROWYM JEST MENOPAUZA?

Menopauza w wymiarze społeczno-kulturowym

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

Dlaczego kobiety się boją menopauzy? Nie chcę być mało oryginalna, ale lęki kobiet się biorą z wielowiekowego, patriarchalnego podejścia, takiego wdruku o tym, że wyznacznikiem własnej wartości kobiety są jej zdolności reprodukcyjne. To są bardzo głęboko zakorzenione sposoby myślenia, przekazywanego z pokolenia na pokolenie. To jest pakiet kulturowy, który przez to, że jest silnie osadzony w języku, określa naszą świadomość w tym obszarze. Na przykład klimakterium błędnie i seksistowsko przetłumaczone na przekwitanie, bo klimaks to z greckiego drabina, a klimakter szczebel czyli jest to po prostu drabina rozwoju.

A to jest zjawisko, które trwa przez wiele lat, jest procesem, tak jak proces dojrzewania. Często sama mówię o procesie transformacji menopauzalnej, a wcześniej mówiłam jako o drugim dojrzewaniu, czyli zmianie gospodarki hormonalnej i wchodzeniu w inną fazę życia, całościowo. Patrzenie i opisywanie tej fazy poprzez fakt zbliżania się ostatniej miesiączki czy też wystąpienia ostatniej miesiączki jest olbrzymim nieporozumieniem.

/ dr Alicja Długołęcka

Chmura skojarzeń Polek z menopauzą

P1. Proszę opisać co to jest menopauza, jakie ma Pani z nią skojarzenia, uwzględniając również to jakie są jej objawy. Proszę pamiętać, że nie ma tutaj ani "dobrych" ani "złych" skojarzeń. Zależy nam żeby opisała Pani menopauzę swoimi słowami.

Przedstawione 100 najpopularniejszych słów
Próba główna: kobiety 18+ N=1000



Skojarzenia Polek z menopauzą

Zaprezentowana chmura skojarzeń zawiera najczęściej pojawiające się w odpowiedzi na pytanie otwarte słowa. Im słowo jest większe, tym częściej pojawiało się w odpowiedziach respondentek. Widzimy więc wyraźnie, że na poziomie semantycznym (znaczeniowym) menopauza wiąże się z pewnym rodzajem cielesnej opresji - to przede wszystkim “uderzenia“ i “gorąc”.

To czas zmiennych nastrojów, wybuchów i wahań, w którym kobiece ciało i psychika musi bardzo dużo znieść. To także, uznawane przez 71% Polek za nacechowane negatywnie słowo “przekwit", i utrata “okresu”, “miesiączek”, “krwawień”, które wielu kobietom przed menopauzą wyznaczają rytm życia. To również “zmiana”, “zakończenie” - pewnego etapu życia. Jak widać na załączonej tabeli najbardziej negatywne skojarzenia z menopauzą mają kobiety w trakcie tego procesu, konfrontujące się z jego trudnymi aspektami, zarówno fizycznymi, jak i psychicznymi. Podobny poziom negatywnych emocji żywią kobiety przed menopauzą, natomiast te, które są już po drugiej stronie rzeki - postrzegają menopauzę nieco lepiej (rozwijamy ten wątek później).

2P9 Czy menopauza kojarzy się Pani ogólnie negatywnie czy pozytywnie?
Próba główna: kobiety 18+ N=1000
Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

49% POLEK W TRAKCIE MENOPAUZY MA Z NIĄ NEGATYWNE SKOJARZENIA

Skojarzenia Polek z menopauzą

	Negatywne	Neutralne	Pozytywne
Polki	42%	52%	6%
Kobiety przed menopauzą	45%	50%	5%
Kobiety w trakcie menopauzy	49%	44%	7%
Kobiety po menopauzie	36%	56%	8%

Menopauza to trudny temat, ale dojrzewamy do zmiany

Spojrzałam na swoje wyniki i zanim poszłam do lekarza skonsultowałam je z interpretacjami z Internetu. I wywnioskowałam z tego, że mam już menopauzę. Rozpłakałam się, przybiegła moja przerażona mama, a ja jej powiedziałam: **Mamo, jeszcze nie zaczęłam żyć, a już umarłam! Bo naprawdę tak to wtedy czułam.**
/Warszawa, przed

Jak widzimy w powyższym cytacie z 43-letniej kobiety, **menopauza to wciąż jeszcze temat trudny. U części kobiet wywołujący strach i smutek związany z przemijaniem, utratą kobiecości, nieodwracalnymi zmianami w ciele czy po prostu zderzeniem ze świadomością, że pewne rzeczy już się nie wydarzą.** Dla niektórych wstydliwe są także niektóre objawy menopauzy, które wolałyby ukrywać przed światem.

Wśród kobiet po menopauzie pojawiły się głosy, że nie dzieliły się informacją o tym, że wkroczyły w ten etap, ani z rodziną, ani z mężami czy partnerami. **Wśród pacjentek dr Alicji Długołęckiej były kobiety, które udawały przed mężami, że nadal menstruują.**

Wynika to z zakorzenionych w kulturze, a wyrażanych między innymi w języku i wdrukowanych z pokolenia na pokolenie wzorców kobiecości, które rażąco nie przystają do dzisiejszej rzeczywistości. Na deklaratywnym poziomie gotowość do zmiany tego stanu rzeczy jest w Polkach duża, o czym piszemy dalej. **Stoimy u progu transformacji. Wcześniej jednak musimy zrozumieć czym dla kobiet w wymiarze kulturowo-społecznym jest menopauza dziś i z jakimi "widmami przeszłości" musimy się zmierzyć.**



02.

TABU

Menopauza w wymiarze społeczno-kulturowym

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

Menopauza to tabu, ale czas je przełamać

Blisko połowa Polek uważa, że menopauza jest tematem tabu. Nic dziwnego, skoro w więcej niż co trzecim polskim domu ten temat nie istniał. Niektóre z naszych rozmówczyń mówiły wprost, że wstydziłyby się spytać o to swoją mamę.

Takiej otwartości nigdy nie było. Ja nawet mamy nigdy nie pytałam, krępowało mnie to. /Lublin, po

Wspomniana przez dr Alicję Długołęcką wartość kobiety w naszej kulturze wyrażana poprzez jej zdolności reprodukcyjne i kult młodości, o którym piszemy dalej, sprawiają, że temat menopauzy jest szczególnym tabu wśród najmłodszych kobiet (uważa tak aż 62% kobiet w wieku 18-29 lat). Dla tej grupy menopauza to z jednej strony odległa, często abstrakcyjna wizja przyszłości, z drugiej temat wypierany, czy też rzadko podnoszony, bo konfrontacja z dojrzewaniem czy też starzeniem się wywołuje wiele lęków.

Jednocześnie ponad 70% kobiet i 60% mężczyzn jest zdania, że o menopauzie należy mówić publicznie. Wskazania te są nawet wyższe w grupie młodych - 82% kobiet i 69% mężczyzn w wieku 18-29 lat uważa, że menopauza to temat, który można podejmować publicznie.

Pokazuje to jednoznacznie, że choć obecnie na wielu poziomach temat ten jest dla kobiet trudny istnieje społeczna gotowość i otwartość na zmianę dyskursu, przełamywanie stereotypów i oswajanie lęków.

35% POLEK

nie rozmawiało się o menopauzie W domach

47% KOBIET

uważa, że menopauza to temat tabu w Polsce

↑ Kobiety w wieku 18-29 lat (62%)

73% KOBIET I 60% MĘŻCZYZN

uważa, że o menopauzie powinno się publicznie rozmawiać

↑ Kobiety w wieku 18-29 lat (82%)
↑ Mężczyźni w wieku 18-29 lat (69%)

Komu Polki powiedziałyby / nie powiedziałyby o menopauzie

56% POLEK NIE POWIEDZIAŁOBY O TYM, ŻE PRZECHODZI MENOPAUZĘ SWOJEMU PRACODAWCY, A 46% SWOJEJ PRACODAWCZYNI

% POWIEDZIAŁYBY > % NIE POWIEDZIAŁYBY:		Kobiety przed menopauzą	Kobiety po menopauzie
Lekarzowi	90%	91%	92%	90%
Lekarce	90%	89%	92%	91%
Partnerowi \ partnerce	83%	86%	84%	80%
Przyjaciółce	80%	81%	81%	78%
Matce	73%	74%	74%	71%
Córce	69%	68%	74%	69%
Terapeutce	61%	60%	66%	62%
Przyjacielowi	59%	63%	60%	54%
Terapeucie	59%	58%	67%	58%
Synowi	37%	41%	45%	30%

% NIE POWIEDZIAŁYBY > % POWIEDZIAŁYBY:		Kobiety przed menopauzą	Kobiety po menopauzie
Obcej osobie	69%	67%	65%	75%
Dalszemu znajomemu	64%	62%	60%	71%
Pracodawcy \ przełożonemu	56%	56%	50%	59%
Dalszej znajomej	52%	50%	46%	58%
Współpracownikowi	46%	47%	39%	47%
Pracodawczyni \ przełożonej	46%	47%	40%	47%
Ojcu	40%	38%	34%	45%
Współpracowniczce	35%	36%	26%	37%

P33 Proszę się zastanowić komu z osób z poniższej listy powiedziałaby Pani o tym, że przechodzi menopauzę, a komu na pewno by Pani nie powiedziała?
Próba główna: kobiety 18+ N=1000
Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

O menopauzie rozmawia się z kobietami, ale mąż lub partner powinni wiedzieć

Chociaż 83% kobiet wskazuje, że na pewno powiedziałoby o swojej menopauzie mężowi lub partnerowi, dla 14% wciąż byłoby to nieoczywiste. Badanie ilościowe wyraźnie wskazuje, że to właśnie z najbliższymi kobietami najłatwiej rozmawiać o tym doświadczeniu - poza mężem/partnerem badane **najchętniej powiedziałyby o menopauzie przyjaciółce (80%), matce (73%) i córce (68%).** Nasze rozmówczynie mówiły wprost, że to temat, który łatwiej poruszać z innymi kobietami, ze względu na wspólnotę doświadczeń I porozumienie wokół obaw czy niepewności związanych z tym okresem życia, a także możliwość zdobycia wiedzy od tych, które ten etap życia mają za sobą. **Wyraźnie dało się zauważyć rozdźwięk pomiędzy podejściem kobiet młodszych, a tych po menopauzie, wśród których częściej pojawiały się głosy, że informowanie męża czy partnera jest wręcz zbędne.**

Pogadałam, pogadałam, ale za chwilę i tak nie wiedział, co się mówiło. U mnie się nie dało nawet rozmawiać, zresztą jego to nie interesowało. / Lublin, po

Młodsze badane mówiły wprost, że chciałyby wiedzieć jak rozmawiać z partnerami o menopauzie, dostrzegały olbrzymi potencjał wsparcia, jaki mogłyby od nich uzyskać, o czym piszemy dalej.

38% KOBIET

uważa, że o menopauzie **rozmawia się tylko w kobiecym gronie**

83% KOBIET

uważa, powiedziałoby o swojej menopauzie **mężowi/partnerowi**

80% KOBIET

powiedziałoby o swojej menopauzie **przyjaciółce**

Ukryć się przed światem i nie epatować cierpieniem

Jedna czwarta Polek jest zdania, że kobiety w trakcie menopauzy przesadnie się nad sobą użalają. W grupie kobiet starszych 65+ lat twierdzi tak nawet co trzecia kobieta.To **mocno pokazuje problem braku siostrzeństwa i kobiecego wspierania się w szerszym** (niż tylko bliskie - rodzinne i przyjacielskie grono) **społecznym kontekście.** Wiele badanych wyrażało także przekonanie, że to czas w którym należy ukryć się przed światem, zagryźć zęby i nie dać po sobie poznać, że coś się dzieje – czas, który po prostu należy przetrwać.

Myślę sobie po prostu, że kolejnym przekonaniem dotyczącym menopauzy jest to, że po prostu kobieta ma przejść sama, najlepiej jakby "w ciemności" przez to, w jakiejś głuszy totalnej, żeby nikt tego nie widział i nikt tego nigdy tego nie zauważył. / Warszawa, przed

Czasami było ciężej powiedzmy i resztkami siły, ale się szło [do pracy, mimo dokuczliwych objawów menopauzy]. ***Musiało się po prostu. I nie róbmy z tego jakiejś choroby.*** / Lublin, po

Pytam się [teściowej]***, co się dzieje. Ona mówi, że ma menopauzę. Ja mówię, no i co z tego? No to dobrze, masz to masz. To znaczy, że wszystko idzie po kolei, nie? Wcześniej nie powiedziała o tym, tak jakby się wstydziła w ogóle tego tematu poruszać. Myślała może, że tego nie widać.*** / wieś woj. Lubelskie, przed



W pracy temat menopauzy nie istnieje

Szczególnie silnym tabu menopauza jest w środowisku pracy, pomimo faktu, że niemal co piątej Polce w trakcie menopauzy zdarza się wziąć zwolnienie z powodu dolegliwości z nią związanych. Badane często wyrażały przekonanie, że otwarte **mówienie o menopauzie mogłoby zaszkodzić ich pozycji zawodowej (szczególnie w porównaniu z mężczyznami), a nawet być powodem do zwolnienia**. Wybrzmiewa wyraźnie, że w kontekście pracy menopauza jest przez same kobiety postrzegana jako wyraz słabości.

A jak bym powiedziała "hej, mam menopauzę", to znaczy, że już jestem, wiecie, na liście tych schodzących, a nie wschodzących gwiazd korporacji. / Warszawa, w trakcie

Wydaje mi się, że to nie przejdzie. Obawiam się, że kobieta wtedy może usłyszeć, że wcale nie musi tutaj pracować. / wieś woj. lubelskie, przed

Pracuję w męskim środowisku i też nie chciałabym być tak traktowana, że jestem taka słaba, bo jestem kobietą i mam menstruację, czy menopauzę. Chciałabym jakby być pełnowartościową.
/ wieś woj. lubelskie, przed

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

16% POLEK W TRAKCIE MENOPAUZY

deklaruje, że zdarzyło im się wziąć wolne od pracy z powodu dolegliwości związanych z menopauzą

56% KOBIET

nie powiedziałoby o swojej menopauzie pracodawcy/przełożonemu, **a 46% pracodawczyni/ przełożonej i współpracownikowi**

35% KOBIET

nie powiedziałoby o swojej menopauzie współpracowniczce



03.

LĘK I STRATA

Menopauza w wymiarze społeczno-kulturowym

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

No i lęk, o którym wspomniałam wcześniej, związany z tym, jak będziemy odbierane głównie, jak będziemy się odbijały w męskich oczach. Czyli ta kulturowo przypisana kategoria tzw. niewidzialności. Ona jest bardzo w Polsce mocna. Zarówno kobiety i mężczyźni są edukowani w tym kierunku, że kobieta po 50-tce, staje się z jakichś powodów kobietą niewidzialną. (...)

To jest lęk przed utratą seksualności, lęk przed wyjściem poza standard, ale to jest ten sam standard, który obowiązuje kobiety młode - czyli lęk, że po menopauzie się wypada cieleśnie z tego standardu młodego, niepomarszczonego, wysportowanego, szczupłego i zgodnego z jakimś kanonem ciała.

/ dr Alicja Długołęcka

Wpływ menopauzy na obszary życia kobiet

Kobiety przed menopauzą mają silne obawy związane ze sposobem, w jaki wpłynie ona na ich życie. Przede wszystkim obawiają się negatywnego wpływu na ich samopoczucie (63%), a co druga Polka przed menopauzą boi się, że menopauza negatywnie wpłynie na ich wygląd oraz zdrowie.

Nieco lżejsze, choć wciąż silne, są ich obawy związane z wpływem na relacje międzyludzkie. Prawie 1/3 kobiet przed menopauzą obawia się negatywnych zmian w ich relacji z partnerem / partnerką, a co czwarta z nich obawia się negatywnego wpływu na pracę czy relacje z rodziną.

Warto odczarowywać te obawy mówiąc o doświadczeniach kobiet po menopauzie – istotnie rzadziej wskazują one negatywny wpływ menopauzy na wszystkie obszary ich życia.

P20 Których aspektów związanych z menopauzą się Pani obawia \ obawiała?
Próba główna: kobiety 18+ N=1000
Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

% Kobiet negatywnie oceniających wpływ menopauzy na dany obszary życia

	Kobiety przed menopauzą	Kobiety w trakcie menopauzy	Kobiety po menopauzie
Samopoczucie	63%	54%	39%
Wygląd	52%	41%	25%
Zdrowie	51%	50%	30%
Relacje z partnerem \ partnerką	30%	19%	11%
Praca	24%	17%	7%
Relacje z rodziną	24%	11%	5%
Relacje ze znajomymi \ przyjaciółmi	19%	8%	2%

Lęki i straty

Menopauza, utrata miesiączkowania często uświadamia kobietom upływ czasu, wkraczanie w kolejny etap życia. Menopauza dobitnie konfrontuje z tym, że jest pewien koniec. To się kończy, no więc różne inne rzeczy też się skończą. ***Myślę, że to uruchamia nam ten lęk egzystencjalny w takim wymiarze właśnie skończoności w różnych aspektach, w różnych obszarach. Tak jak sobie myślę o mężczyznach, że oni nie mają takiej grubej kreski.*** (Wywiad ekspercki)

Uruchamia on bardzo dużo lęków zarówno wśród kobiet, które menopauzę już przechodzą, jak i tych, które mają ją jeszcze przed sobą, podlanych kontekstem kulturowym i społecznym, w którym kobieta często jest postrzegana i oceniana przez pryzmat swojej atrakcyjności fizycznej I płodności. **Nic więc dziwnego, że lęki związany z negatywnym wpływem menopauzy na wygląd jest największy, a za nim zaraz znajduje się przyspieszenie starzenia się, zmniejszenie atrakcyjności i siły fizycznej.**

52% POLEK PRZED MENOPAUZĄ OBAWIA SIĘ, ŻE WPŁYNIE ONA NEGATYWNIE NA ICH WYGLĄD

Pozostałe objawy związane z menopauzą



P20 Których aspektów związanych z menopauzą się Pani obawia \ obawiała?
Próba główna: kobiety 18+ N=1000 Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

Lęk przed starością

I choć stereotyp kobiety w menopauzie jako staruszki staje się coraz bardziej nieadekwatny - zarówno młodsze kobiety, jak i te będące w procesie klimakterium, coraz częściej podkreślają, że zmiany, które zaszły w naszym społeczeństwie sprawiają, że dzisiejsze 40-50-60 latki to często kobiety aktywne, atrakcyjne, sprawcze, to jednak jest tak mocno zakorzeniony, że trudno się z niego wyzwolić. Szczególnie w kulturze, która tak mocny prymat przyznaje młodości.

Bardzo mocno wybrzmiewa to w wypowiedziach kobiet, które dziwią się czy buntują jak bardzo postrzeganie i realia życia kobiet są nieadekwatne do postrzegania kobiet przechodzących przez menopauzę:
Byłam zdziwiona jak moja mama miała menopauzę bo wydawało mi się, że to jest jeszcze w ogóle inny etap życia, ponieważ wydaje mi się, że takie jest myślenie. To wyobrażenie mija się z tym co współczesne. Jednak no jest ta zmiana długości życia tak, tak i że kobiety no nie wiem, dzisiaj 60-letnie mają pomysły na nowe kariery tak, otwierają firmy. / Warszawa, przed

A jednocześnie wypowiadają zdania:
Starzenie jest końcem dla kobiety
/ Warszawa, przed

I dla mnie było straszne i zaczęłam się starzeć, pomarszczyłam się, no mnie to przybiło. Bo no już takie kobiety, no dobra, no kwiat przetrwa, ale płatki opadły, kwiat jest zwiędnięty. Po prostu dla mnie to jest tak ciężkie, że już minęło, no życie. Niby, niby nie pokazuję tego, ale w środku, czuję po prostu, że już nic mnie nie czeka. / Lublin, po

14% KOBIET
20% MĘŻCZYZN

uważa, że menopauza dotyczy kobiet w wieku emerytalnym (60+)

Lęk przed utratą płodności i o wiele więcej

Utrata miesiączki dla wielu kobiet jest też symbolem utraty nie tylko płodności - co samo w sobie jest bardzo trudnym doświadczeniem dla kobiet, które chciały mieć dzieci, lecz z różnych powodów nie mogły – lecz także kobiecości:

Co mi przyszło pierwsze do głowy? Że przestałam być kobietą. *I to 8 marca się dowiedziałam, u pani ginekolog. I jak przyszłam do męża, to mówię,* ***przestałam dzisiaj być kobietą.***
/ Włocławek, w trakcie

No bo właśnie ta ***menopauza jest społecznie utożsamiana z jakąś chyba starością z takim spadkiem właśnie twojej wartości jako kobiety***.
/ Warszawa, przed

Dla kobiet, które postrzegają swoją wartość przez pryzmat płodności, ale też bycia atrakcyjną, pożądaną przez mężczyzn, okres menopauzy ważnym punktem granicznym.

Wśród kobiet, które menopauzę mają już za sobą, słyszalne było przekonanie, że w tym okresie w sposób naturalny aktywność seksualna zamiera. Wśród młodszych silna była obawa, że przestaną być atrakcyjne dla swoich partnerów.

Wydaje się, że i sami mężczyźni często nie potrafią kobietom w tym czasie dać wsparcia, będąc więźniami podobnych stereotypów: *Poza tym też mężczyźni nie znając w ogóle, wręcz czasami, wydaje mi się, że nie próbując zgłębić tematu,* ***traktują kobiety, które przyznają się, że przechodzą menopauzę, jak jakieś trędowate.*** *Koleżanka mówiła, że w trakcie stosunku z mężem się tak popłakała i on się tak wystraszył, że po prostu powiedział, że nie rusza jej absolutnie, już od pół roku, omija ją szerokim łukiem. Po prostu jej się nagle z radości robiło tak, że zaczynała płakać.* / wieś woj. lubelskie, przed

9% KOBIET
9% MĘŻCZYZN

uważa, że kobieta po menopauzie staje się mniej kobieca

Lęk przed utratą seksualności

Na szczęście kobiety (podobnie zresztą jak mężczyźni) nie widzą problemu w uprawianiu seksu po menopauzie. 87% Polek nie zgadza się ze stwierdzeniem, że po menopauzie kobiety nie uprawiają już seksu. Mimo to lęk przed konsekwencjami utraty libido, a także przywołanej przez dr Długołęcką niewidzialności jest, szczególnie u kobiet przed menopauzą, wyraźnie dostrzegalny. Szczególnie, że **spadek libido jest drugim w kolejności objawem menopauzy, którego mężczyźni obawiają się najbardziej (o czym piszemy dalej).** Dla kobiet silną obawą jest trafienie do grupy kobiet, które nie są już obiektami seksualnego zainteresowania.

Jak powiedziała jedna z badanych: **Matki i babki to miały, ale to nie są jakby kobiety, które jakkolwiek są podmiotem jakimś seksualnym, prawda? Więc jakby jak nagle żona czy partnerka ląduje w tej samej po prostu grupie, co matka i babcia, które miały to, to też w jakimś sensie jak gdyby staje się, może stać się nieatrakcyjna, bo to jest właśnie taki ten czynnik aseksualny, tak, że nagle żona, która była partnerką kochaną, trafia do tej samej szuflady, gdzie była mama.**

Niektóre z najstarszych badanych, o czym wspomniałyśmy, mówiły też, że ich życie seksualne po menopauzie zamarło, ale co ciekawe, **często był to wynik braku zainteresowania tą sferą ze strony męża czy partnera. Naturalnie budziło to w nich obawy czy to wynik ich przemiany czy też proces, który równolegle przechodzą mężczyźni.**

*No ja właśnie **po menopauzie to nawet miałam większą ochotę i też już odszedł ten lęk o niechcianą ciążę, ale właśnie mąż już nie był zainteresowany.*** / Lublin, po

JEDYNIE 3% KOBIET I 7% MĘŻCZYZN

uważa, że po menopauzie nie uprawia się już seksu

Lęk o zdrowie

Poza lękami związanymi samą starością i poczuciem bezpowrotnej straty młodości, kobiety obawiają się też, że menopauza wpłynie na ich zdrowie. Wielokrotnie wiąże, się to z tym, że właśnie w okresie okołomenopauzalnym zaczynają się pojawiać u nich różne zdrowotne dolegliwości.

W okolicy już pięćdziesiątki to właśnie takie różne drobne dolegliwości się zaczynają pojawiać prawie że jednocześnie. / wieś woj. małopolskie, w trakcie

Jak skończyła się ta miesiączka to jest tragedia. Pierwsze cztery lata to była tragedia. Cukier od razu mi się pojawił. ***Po tym jak ta miesiączka mi się skończyła to zaczęło się wszystko.*** / Włocławek, po

Obawiają się też poważnych problemów zdrowotnych, wśród których często wspominanym był zawał serca i osteoporoza.

Bardzo interesujące jest to, że **znacznie bardziej negatywnie wpływ menopauzy na zdrowie oceniają kobiety przed i w trakcie menopauzy, niż te po niej**. Możliwe, że z czasem można się w pewien sposób do zdrowotnych problemów przyzwyczaić, lub na odwrót po ustaniu objawów stricte związanych z menopauzą z perspektywy czasu patrzy się na ten okres życzliwszym okiem.

51% POLEK PRZED MENOPAUZĄ OBAWIA SIĘ, ŻE WPŁYNIE ONA NEGATYWNIE NA ICH ZDROWIE

Ocena wpływu menopauzy na obszary życia - zdrowie

	Negatywny	Nie wpływa	Pozytywny
Kobiety przed menopauzą	51%	42%	7%
Kobiety w trakcie menopauzy	50%	40%	10%
Kobiety po menopauzie	30%	61%	9%

P22. Czy sądzi Pani, że menopauza wpłynie w jakiś sposób na poniższe obszary Pani życia? Jeśli tak, to czy w negatywny czy pozytywny sposób?
P23. Czy menopauza wpłynęła w jakiś sposób na poniższe obszary Pani życia? Jeśli tak, to czy w negatywny czy pozytywny sposób?
Próba główna: kobiety 18+ N=1000 Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

Lęk o to, że mózg będzie gorzej funkcjonować

Mitem, który może generować stres i duże obciążenie emocjonalne jest przekonanie że kobiety wraz z menopauzą tracą “lotność umysłu”

Ja miałam w tym czasie menopauzy w pracy również taką obawę, właśnie o tą sprawność intelektualną, że ja mogę zacząć zapominać jakieś rzeczy, albo mieszać, albo osłabnę intelektualnie. Była taka obawa, taka niepewność, więc na pewno się bardziej skupiałam na tym, co robię, co mówię. I to mnie kosztowało więcej wysiłku emocjonalnego. ***Bo czy na pewno to wszystko co sobie zaplanowałam, to zrobiłam albo czy na pewno to było wszystko, co ja miałam zrobić? Więc wysiłek intelektualny był na pewno większy. Stres też jakoś****.*
/ Warszawa, po

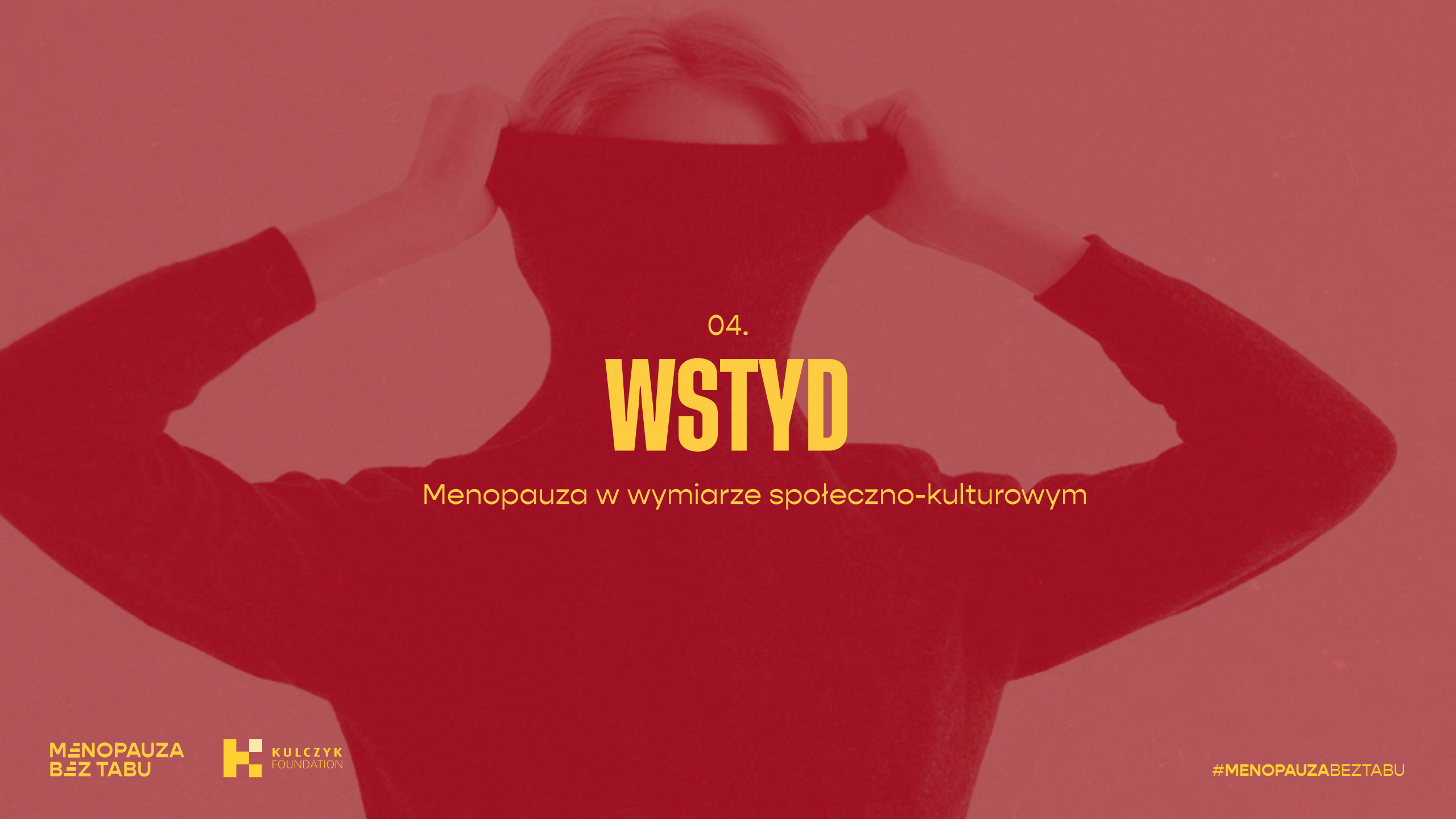
Jest to kolejny dobry przykład na to, że menopauza w dużej mierze dzieje się w głowie kobiet, bo jak mówiła nam dr Długołęcka - *Jest przecież bardzo dużo badań na temat zdolności poznawczych ludzi w fazie dojrzałości i starości. Będę się tutaj do wzlotu menopauzalnego odwoływała. Że się robi przestrzeń na działania, na której nie mamy wcześniej czasu. A mamy olbrzymie zasoby doświadczeniowe i intelektualne w tym wieku. I to może być czas intensywnego i owocnego wzrostu.*

20% POLEK

jest zdania, że w czasie menopauzy umysł kobiety gorzej pracuje,

16% POLEK

deklaruje, że to prawda, że u kobiety po menopauzie zmniejszają się poznawcze funkcje mózgu



04.

WSTYD

Menopauza w wymiarze społeczno-kulturowym

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

Tylko żebym nie zwariowała

Tym co mocno paraliżuje kobiety, jest też obawa przed tym, że w ich przypadku potwierdzi się stereotyp, że **kobieta w trakcie menopauzy to *niestablina emocjonalnie wariatka; osoba nademocjonalna; stara jędza; której nie można traktować poważnie.***

Ja byłam świadkiem w aptece wpada Pani purpurowa i mówi, niech mi Pani coś da, bo albo sobie coś zrobię albo komuś. A co się dzieje? - pyta się Pani Magister. ***Mam menopauzę i nie jestem w stanie panować nad niczym****. /* Lublin, po

Kobiety boją się właśnie utraty kontroli nad swoją psychiką i emocjonalnością. Dotyczy to szczególnie młodszych kobiet (o czym pisałyśmy wcześniej). Wizja zyskania łatki “wariatka”, jest szczególnie zawstydzająca.

Mówi się, że kobietom odbija po prostu. *Boję się tego, bo leczę się u psychiatry i nieraz mi przemykają takie myśli, że* ***skoro leczę się na nerwicę, to mój układ nerwowy jest już osłabiony, bo tak jest. I ciekawe co to będzie, jak ta menopauza wjedzie.***
/ Włocławek, w trakcie

Wychodzę z założenia, że rozchwianie emocjonalne przetrwam na psychotropach*, bo dopuszczam, przez jakiś czas, zażywanie jakichś środków, które mnie uspokoją i unormują. /* wieś woj. lubelskie, przed

78% POLEK

uważa, że to prawda, że w okresie menopauzy i po menopauzie wzrasta u kobiet ryzyko depresji I załamań nerwowych

31% KOBIET

jest zdania, że kobieta w okresie menopauzy jest niestabilna emocjonalnie i nie myśli racjonalnie

48% MĘŻCZYZN

jest również tego zdania

Kiedyś o kobietach wyrażało się jak o kimś słabszym psychicznie. To jest związane z tym, że ona ma humory, że ona jest niestabilna, nieracjonalna. Z powodu okresu, czy nawet w ogóle - kobieta jest nademocjonalna. A potem była menopauza, która tak jakby tłumaczyła kobietę, ale jednocześnie sprawiała, że znów zaczynało się o niej myśleć jak o kimś niepełnosprawnym, niekompetentnym intelektualnie, a nawet w jakiś sposób zdziecinniałym. Bardziej bliżej dziecka chyba nawet niż starca. A jeśli zdziecinniałym, to nie można też poważnie traktować tego, co kobieta mówi, myśli, czuje. Myślę, że to się powoli zmienia.

/ wywiad ekspercki

Wstyd na myśl o tym, że rodzina będzie mnie unikać

Opisany wcześniej wstyd przed zyskaniem miana “wariatki”, ma jeszcze inne oblicze. 24% kobiet przed menopauzą obawia się, że okres perimenopauzy ze względu na różne symptomy z nim związane, negatywnie wpłynie na ich relacje z rodziną. Kobiety boją się, że w relacjach z rodziną nie będą takie jak zawsze, że będą im puszczać emocje i będzie to kłopotliwe dla ich otoczenia, a przede wszystkim zawstydzające dla nich samych.

Miałam taką ciocię, która tak strasznie zdziwaczała i wszyscy to przypisywali menopauzie właśnie. ***Stroniła od ludzi, nawet dzieci ją denerwowały jak przyjeżdżały. Kontakty wszelkie zaniechała z wszystkimi.*** *Ale do lekarza nie chciała żadnego iść, nie mogli jej zmusić, nie chciała. /* Włocławek, w trakcie

Wiem po mojej mamie, jak miała menopauzę, że po prostu nie dało się z nią pogadać w ogóle*, bo była taka zdenerwowana i tak naprawdę takie podstawowe rzeczy dawały tak w kość, że nie dało się dogadać.* /Kraków, przed

Wysłaliśmy dzieci do teściowej i one zadzwoniły po tygodniu, że mamy je odebrać, bo babcia się zachowuje dziwnie i one nie wytrzymują. *Ona była jak automat, nie było z nią kontaktu. I miała takie wybuchy bez przyczyny.* / wieś woj. lubelskie, przed

24% POLEK PRZED MENOPAUZĄ OBAWIA SIĘ, ŻE WPŁYNIE ONA NEGATYWNIE NA ICH RELACJĘ Z RODZINĄ

Ocena wpływu menopauzy na obszary życia - relacje z rodziną

	Negatywny	Nie wpływa	Pozytywny
Kobiety przed menopauzą	24%	67%	9%
Kobiety w trakcie menopauzy	11%	77%	13%
Kobiety po menopauzie	5%	83%	12%

P22. Czy sądzi Pani, że menopauza wpłynie w jakiś sposób na poniższe obszary Pani życia? Jeśli tak, to czy w negatywny czy pozytywny sposób?
P23. Czy menopauza wpłynęła w jakiś sposób na poniższe obszary Pani życia? Jeśli tak, to czy w negatywny czy pozytywny sposób?
Próba główna: kobiety 18+ N=1000
Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

Kobieta w trakcie menopauzy jest śmieszna

Kobiety zauważają, że temat menopauzy bywa coraz częściej poruszany w popkulturze. Badane w kilku grupach **przywoływały pełnometrażowy film "Seks w wielkim mieście 2",** w którym słynąca z seksapilu Samantha walczy z objawami menopauzy, i najnowszą kontynuację serialu "I tak po prostu" gdzie pruderyjna Charlotte z ekscytacją wyznaje przyjaciółkom, że nareszcie ma menopauzę. "Witaj w klubie, będziesz się pocić" słyszy w odpowiedzi.

Nasze rozmówczynie dostrzegają pozytywny aspekt wprowadzania tematu menopauzy do dyskursu publicznego jednak wielu z nich nie podoba się, że *"jeśli już pokazujemy kobietę w trakcie menopauzy to ona musi być śmieszna"* (Warszawa, w trakcie). Podobne odczucia pojawiły się w związku ze *spektaklem "Klimakterium... I już!". Opowieść o tym, że to jest śmieszne. Że kobiety są śmieszne jak mają uderzenia albo mają humory. /* Warszawa, w trakcie

Potwierdzają to wyniki badania ilościowego, według których tego samego zdania jest aż 59% Polek.

AŻ 59% POLEK

deklaruje, że nie podoba im się, że w książkach, filmach i serialach, kobiety przechodzące przez menopauzę, często pokazywane są w prześmiewczy sposób

Bycie obiektem żartów i lekceważenia

Obawa przed śmiesznością wiąże się z tym, że część badanych **wstydzi/ła się objawów związanych z menopauzą**, w szczególności tych widocznych dla otoczenia - uderzeń gorąca, podczas których niektóre kobiety robią się czerwone na twarzy i dekolcie lub gwałtownie pocą. Takie sytuacje są krępujące, szczególnie jeśli zdarzają się w pracy, ale także w gronie rodziny. Jak się okazuje **część kobiet bywa w związku z tym obiektem drwin zarówno ze strony bliskich, jak i współpracowników oraz, co jeszcze smutniejsze, młodszych współpracownic.**

*Ja **byłam świadkiem nieprzyjemnych czy nawet chamskich żartów, w firmie. Tam jedna pani była jakaś zła i jej współpracownice mówiły - aha, chyba już menopauza.** Więc wydaje mi się, że ta złość była jakby wyznacznikiem, że jest ta menopauza. No pani faktycznie była starsza, tak myślę, że ponad 50 lat myślę, że miała. One to mówiły, żeby jej dopiec. /* Kraków, przed

Jednocześnie **wiele badanych mówiło też, że żartowanie ze swoich objawów pomaga im w oswajaniu nie tylko innych, ale również samych siebie z menopauzą**: Ja powiedziałam koleżankom, też młodszym. Niech wiedzą. **Nawet czasem żartuję, uważajcie, ze mną nie ma żartów, mam menopauzę i jestem drażliwa.** Jak przychodziło lato, to się pytały, czy mogą włączyć klimatyzację. Ja mówię - tyle razy już wam mówiłam, że ja jestem w takim wieku, że to wy decydujecie. Ja zawsze chcę. /Włocławek, w trakcie

14% KOBIET

uważa, że menopauza jest wstydliwa

15% KOBIET

deklaruje, że zdarzyło się, że ktoś z bliskich (rodziny, przyjaciół) żartował z ich dolegliwości związanych z menopauzą

12% KOBIET

deklaruje, że zdarzyło się, że ktoś z koleżanek /kolegów w pracy żartował z ich dolegliwości związanych z menopauzą

19% KOBIET

deklaruje, że ktoś z bliskich (rodziny, przyjaciół) bagatelizował ich objawy związane z menopauzą



05.

MENOPAUZA A MĘŻCZYŹNI

Menopauza w wymiarze społeczno-kulturowym

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

Chmura skojarzeń Polaków z menopauzą



P1. Proszę opisać co to jest menopauza, jakie ma Pani z nią skojarzenia, uwzględniając również to jakie są jej objawy. Proszę pamiętać, że nie ma tutaj ani "dobrych" ani "złych" skojarzeń. Zależy nam żeby opisała Pani menopauzę swoimi słowami.
Przedstawione 100 najpopularniejszych słów
Boost 2: mężczyźni 18+ N=500

Wiedza mężczyzn o menopauzie

W najbardziej ogólnym aspekcie wiedza mężczyzn na temat menopauzy jest podobna do kobiet (podobne wskazania średniej wieku kobiety w perimenopauzie I menopauzie). Także 8% mężczyzn poprawnie wskazuje definicję menopauzy (w przypadku kobiet jest to 7%). Jednak gdy przechodzimy do konkretów - **objawów, to ich znajomość jest wśród mężczyzn znacznie mniejsza niż wśród kobiet**.

Jeżeli chodzi o objawy, to faceci właśnie najbardziej kojarzą, że kobietom jest raz zimno, raz gorąco i tyle wiedzą. *To jest taki najbardziej znany objaw. /* Wieś woj. małopolskie, w trakcie

Warto zwrócić uwagę na to, że w zaprezentowanej chmurze **skojarzeń z menopauzą mężczyźni najczęściej wymieniali przekwitanie. Jest to o tyle wymowne i smutne, że 54% Polek w trakcie menopauzy uznaje określenie „przekwitanie" za nacechowane negatywnie.** Można zatem przypuszczać, że mężczyźni nie zdają lub nie chcą sobie zdawać sprawy, że dla kobiet ta, wydawać by się mogło, błaha kwestia nazewnictwa, ma tak silny ładunek emocjonalny.

Top 5 rozpoznawanych przez mężczyzn objawów menopauzy:

67% UDERZENIA GORĄCA

52% OBNIŻENIE / WAHANIA NASTROJU, NAPADY PŁACZLIWOŚCI, ROZDRAŻNIENIE

51% SPADEK LIBIDO

48% DEPRESJA, ZAŁAMANIE NERWOWE

48% ZABURZENIA SNU, BEZSENNOŚĆ

	Kobiety	Mężczyźni
Średni wiek kobiet, która zaczyna przechodzić przez perimenopauzę	48 LAT	49 LAT
Średni wiek kobiety, która ma menopauzę - ostatnią miesiączkę	51 LAT	51 LAT

P7. Jaki jest Pana zdaniem średni wiek, w którym kobiety zaczynają przechodzi perimenopauzę / klimakterium – ich organizm zaczyna się zmieniać w związku z nadchodzącą menopauzą?

P8. Jaki jest Pana zdaniem średni wiek kobiety, która ma menopauzę – ostatnią miesiączkę? P15. Proszę zaznaczyć, które z poniższych objawów mogą wiązać się z menopauzą? Próba główna: kobiety 18+ N=1000 Boost 2: mężczyźni 18+ N=500

Mężczyźni są zawsze płodni

Kobieta przekwita, a mężczyzna jest "wiecznie płodny" i wolniej się starzeje. To mit, w który w niemal równym stopniu wierzą mężczyźni i kobiety. To z całą pewnością wpływa na przerzucanie "brzemienia" niepłodności na kobiety, ale też postrzega mężczyzn przez bardzo fizyczno-cielesny pryzmat. Wzmaga to mocno kultura i popkultura, której świetnym przykładem jest przywoływana przez jedną z badanych reklama środka na potencję.

Kojarzę, że jest wśród leków na potencję wpleciona reklama związana z menopauzą i nietrzymaniem moczu. ***Jestem w ogóle przerażona treściami tych reklam, przecież one są coraz wcześniej puszczane, a kiedyś były po nocach... Weź wytłumacz dziecku co to znaczy "konar".*** [nawiązanie do treści reklamy: "Prawdziwy mężczyzna radzi sobie nawet w trudnej sytuacji. Wie jakiej rozpałki użyć kiedy... konar nie chce zapłonąć"] / wieś woj. lubelskie, przed

I choć nasze rozmówczynie wspominały o tym, że o prostacie mówi się coraz więcej, to dość szokującą daną jest to, że tylko ⅓ badanych mężczyzn wie co oznacza termin andropauza.

68% KOBIET 62% MĘŻCZYZN

uważa, że mężczyźni są zawsze płodni i do końca życia zachowują zdolności prokreacyjne

42% KOBIET 40% MĘŻCZYZN

deklaruje, że mężczyźni starzeją się wolniej niż kobiety

TYLKO 34% MĘŻCZYZN

wie co oznacza termin andropauza

A jak to zmieni moje życie?
Obawy mężczyzn przed menopauzą

Dane ilościowe mocno potwierdziły rozmowy z kobietami, ich mężowie/ partnerzy słysząc hasło menopauza często myślą, jakie (w domyśle negatywne) konsekwencje będzie mieć ona na ich życie. Ich obawy są bardzo bliskie opisanym powyżej stereotypom - boją się, że im kobieta zwariuje, nie będzie chciała uprawiać seksu, utyje i zbrzydnie.

Bo generalnie tak się przyjęło, że jak kobiety wchodzą w menopauzę, to przestają mieć ochotę na seks. I mężczyźni coś słyszeli, coś kojarzą. Jak mój mnie zapytał czy mam menopauzę, to myślę, że o to się niepokoił. Odpowiedziałam, że nie wiem, że chyba jeszcze nie, żeby wyjść z tego jakoś. / Włocławek, w trakcie

Czasami w pracy słucham rozmów kolegów, a pracuję w męskim głównie gronie. Oni menopauzę traktują jak chorobę weneryczną, że kobieta w pewnym momencie jest jakaś skażona. Niby wszystkie kobiety w rodzinie też z tym samym borykają, ale to jest temat niezgłębiony w ogóle przez panów. / Wieś woj. lubelskie, przed

Aspekty związane z menopauzą partnerki (obecnej lub przyszłej), które zdaniem mężczyzn mogą się odbić na życiu mężczyzn.

38% ZWIĘKSZONA SKŁONNOŚĆ DO DEPRESJI
37% ZMNIEJSZENIE SIĘ / ZNIKNIĘCIE LIBIDO
28% PROBLEMY ZE ZDROWIEM
18% ZMNIEJSZENIE ATRAKCYJNOŚCI FIZYCZNEJ
17% TYCIE

P20. Które aspekty związane z menopauzą partnerki (obecnej lub przyszłej) mogłyby według Pana odbić się także na Pana życiu / odbiły się na Pana życiu?
Boost 2: mężczyźni 18+ N=500

Wpływ menopauzy na relacje z partnerem/partnerką

Nic dziwnego, że kobiety wyczuwające obawy mężczyzn boją się, że ich menopauza wpłynie negatywnie na ich relacje z partnerami.

*Jak ja widziałam co się działo z teściową i jak ja bym tak miała przechodzić, to bym **chciała się przenieść na bezludną wyspę, bo mój mąż i dzieci na pewno by tego nie znieśli.** / wieś woj. Lubelskie, przed*

Bardzo interesujące jest jednak to, że obawa ta towarzyszy kobietom przed menopauzą. Te w trakcie i po menopauzie przede wszystkim mają przekonanie, że jednak ich stan nie miał wpływu na ich relacje z partnerami.

***Jeżeli jest dobrana para, a mi się wydaje, że to jest podstawa, to menopauza nie zmienia ich relacji.** Bo to czy się kochają to powinno być istotne dla współżycia. Czy są ludzie dobrani i zadowoleni, to jest chyba podstawa. / Warszawa, po*

P22. Czy sądzi Pani, że menopauza wpłynie w jakiś sposób na poniższe obszary Pani życia? Jeśli tak, to czy w negatywny czy pozytywny sposób?P23. Czy menopauza wpłynęła w jakiś sposób na poniższe obszary Pani życia? Jeśli tak, to czy w negatywny czy pozytywny sposób? Próba główna: kobiety 18+ N=1000, Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333 Boost 2: mężczyźni 18+ N=500 XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

30% POLEK PRZED MENOPAUZĄ

obawia się, że wpłynie ona negatywnie na ich relacje z partnerem/partnerką

43% MĘŻCZYZN

obawia się, że menopauza partnerki wpłynie negatywnie na ich relacje

Ocena wpływu menopauzy na obszary życia - relacje z partnerem/partnerką

	Negatywny	Nie wpływa	Pozytywny
Kobiety przed menopauzą	30%	58%	11%
Kobiety w trakcie menopauzy	19%	69%	12%
Kobiety po menopauzie	11%	76%	13%
Mężczyźni	43%	48%	9%

Niestosowność interesowania się kobiecymi sprawami

Choć sporo mężczyzn nie wie dużo na temat menopauzy, to jednak prawie ⅓ chciałaby się czegoś o niej dowiedzieć (znacząco częściej są to mężczyźni poniżej 30 roku życia).

Czasami nie ułatwiają im tego same kobiety, które (dotyczy to zwłaszcza starszych) są przekonane, że mężczyźni i tak ich nie zrozumieją.

Nie ma co z nimi o tym mówić, oni tego nie rozumieją, nie wiedzą czym to jest. / Włocławek, w trakcie

Wielu z nich ma też obawę, że ich wtrącanie się w typowo kobiece sprawy będzie niestosowne. Doskonale opisuje to historia jednej z naszych rozmówczyń, która opowiadała, że miała porównanie, w krótkim czasie będąc w szpitalu na zabiegu nieginekologicznym i ginekologicznym. W pierwszej sytuacji bliscy mężczyźni bardzo interesowali się jej stanem – ***Codziennie miałam po trzy telefony. Już mi kazały pielęgniarki wyłączyć telefon. A jak trafiałam na oddział ginekologiczny, to tak jakby mnie nie było***. / wieś woj. Lubelskie, przed

34% MĘŻCZYZN

uważa, że o menopauzie rozmawia się tylko w kobiecym gronie

59% MĘŻCZYZN

zgadza się ze stwierdzeniem, że menopauza to czas, który należy przetrwać

↑ Mężczyźni w wieku 65+ lat (70%)

59% MĘŻCZYZN

chciałoby się czegoś dowiedzieć na temat menopauzy

↑ Mężczyźni w wieku 18-29 lat (42%)

38% MĘŻCZYZN

deklaruje, że nie interesuje ich ten temat

V.

W STRONĘ



NORMALZIACJI

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU



01.

MOŻNA INACZEJ

W stronę normalizacji

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

Uświadomiłam sobie, że tak naprawdę temat menopauzy w ogóle istnieje w jakiejś przestrzeni medialnej w sumie nie od tak dawna. I kojarzy się, wydaje mi się, bardziej pozytywnie niż kiedyś. Bo kiedyś to było definiowane właściwie jako taki moment, w którym wchodzi się w taką smugę cienia... Kiedyś kobiety w wieku emerytalnym były postrzegane jako babcie, takie już usuwające się z życia i bardzo zmęczone. Więc w ogóle ten temat menopauzy był taki trochę wstydliwy.

To się po prostu dzieje już, że w tej chwili, to jest myślę, w pewnym sensie, taki pozytyw tych narcystycznych czasów, w których żyjemy. Że ciągle chcemy więcej od życia. W związku z tym też zaczynamy się zastanawiać, co to znaczy ten kolejny etap życia. Chcemy długo funkcjonować, ale też żeby mieć przyjemność z życia. Jak najwięcej, że tak powiem, z tego życia wyszarpać... No to właśnie też zastanawiamy się w jaki sposób skorzystać z tej, można powiedzieć, drugiej części życia. Poza tym, że terapia hormonalna też w wielu przypadkach łagodzi kobietom ten okres, który bywał dla wielu bardzo trudny, bardzo dokuczliwy.

/ wywiad ekspercki

W stronę normalizacji – młodsze kobiety chcą mówić i słuchać o menopauzie

Młode kobiety chcą móc swobodnie mówić o menopauzie. Bardzo trudno wyzwolić się ze stereotypów narosłych wokół menopauzy i kobiety, które jeszcze nie wkroczyły w ten okres życia nie są od nich wolne, jednak coraz bardziej świadome ich istnienia i szkód, które wyrządzają.

Menopauza powinna się pojawiać, żeby ***przestawać być tym tematem tabu.*** *No bo to jest jakby,* ***też nie ma co się oszukiwać, że to się stanie za dotknięciem czarodziejskiej różdżki,*** *że po prostu, nie wiem, dzwonisz do taty i mówisz, nie pomogę Ci dzisiaj, bo mam menopauzę. (...) I że to po prostu jest taka, wiecie, jakby normalna rozmowa, jak się rozmawia o tym, że na przykład, nie wiem, wychodzę z przeziębienia i wolę jeszcze, nie wiem, nie mieć wysiłku fizycznego. /* Kraków, przed

Nie zgadzają się na tabu, które wokół niej narosło. Istotnie częściej uważają, że mężczyzna powinien wiedzieć o tym, że jego partnerka jest w trakcie menopauzy, a także uważają, że może być dla nich wsparciem w tym okresie. *Częściej chcą z nim o tym rozmawiać: Menopauza i to co mi chyba w tym momencie najbardziej uderza w tym słowie, kojarzy mi się z czymś* ***co jest tylko i wyłącznie przypisane kobiecie. A jeżeli kobieta jest w związku, uważam że to jest coś, przez co powinno się przychodzić razem.*** */* Warszawa, przed

Istotnie więcej młodszych kobiet chce żeby ten temat był częściej poruszany w książkach, filmach i serialach. Uważają, że powinno się publicznie rozmawiać o menopauzie. Istotnie częściej mówią, że **chciałyby się czegoś dowiedzieć na jej temat**, a informacji o menopauzie szukają też w mediach społecznościowych czy filmach i serialach.

Kobiety nie chcą już myśleć o menopauzie jako o końcu swoich możliwości. W ogóle taki okres sprawności i aktywności w różnych sferach życia przesuwa się trochę na bardziej zaawansowany wiek. Więc o 50-latce w roli matrony to chyba raczej nie należy już myśleć. I żadna 50-latka by o sobie tak nie pomyślała teraz, współcześnie. To jest również kwestia większej świadomości dotyczącej stanu zdrowia i troski o siebie.

/ prof. Eleonora Bielawska-Batorowicz

W stronę normalizacji – młodsze kobiety chcą dać sobie pomóc specjalistom

Młodsze kobiety inaczej też patrzą na menopauzę w kontekście medycznym i mają inne podejście do objawów jej towarzyszących. Deklarują, że chcą się do niej przygotować psychicznie i, co ważne, fizycznie. **Istotnie mniej kobiet młodszych uważa, że menopauza to czas który należy przetrwać, częściej uważają natomiast, że to okres kiedy kobieta powinna się o siebie zatroszczyć.** Nie są też zdania że kobiety w trakcie menopauzy przesadnie się nad sobą użalają. Najmłodsze badane kobiety (18-29 lat) **istotnie częściej skierowałyby się do lekarzy i specjalistów w przypadku podejrzenia menopauzy** niż robiły to kobiety przed nimi (71% vs 63% dla ogółu).

*Jeżeli nie będę takiej miała takiej lekkiej menopauzy, na co liczę, to **na pewno sobie dam pomóc. Będę się konsultowała z lekarzami.** Ale na pewno moje postanowienie jest takie, że dam sobie pomóc, żeby to nie być na zasadzie taką męczennicą, że o, bo to wiek. O nie, nie, nie, ja mam duży apetyt na życie, ja się nie będę męczyła, więc jeżeli będę mogła, to na pewno sobie pomogę w tym temacie.* / Kraków, przed

*Czyli nie mamy wpływu na to, czy ta menopauza przyjdzie dzisiaj, czy tam za 10 lat, czy za 5, ale **mamy wpływ na to, jak się do tego przygotować. I właśnie myślę sobie, że właśnie tym dbaniem o siebie, czyli właśnie takim jakimś zdrowym odżywianiem suplementowaniem** się takimi rzeczami, nie mówię milionem suplementów, ale mam na myśli jakieś takie fajne rzeczy, nawet mam na myśli po prostu słońce, tak? No i takie, wiecie, w ogóle takie **pozytywne podejście do siebie, takie, wiecie, taka akceptacja siebie jako kobiety wystarczającej, w pełni wartościowej, super i ok, tu i teraz**.* / Warszawa, przed

*Dopiero teraz się od Was dowiaduję o tym, że w wyniku menopauzy **może być problem z seksem**, z suchością pochwy, **ale jeja, nie ma na to kremów? Czy naprawdę medycyna nie ma nic do zaoferowania?*** / Warszawa, przed

W stronę normalizacji - nie taki diabeł straszny

Mówi się o menopauzie znaczeniu bardzo negatywnym i właśnie fajnie byłoby tę ***menopauzę tak trochę odczarować, no bo ona się tak mega, mega źle kojarzy. A myślę, że to nie jest jakiś, nie wiem, gwóźdź do trumny.*** / Kraków, przed

Młode Polki **istotnie częściej sprzeciwiają się stwierdzeniom mówiącym o tym, że kobieta po menopauzie staje się mniej kobieca, nie zgadzają się też, że to smutny moment podsumowania i straty**. Bardzo mocno podkreślają potrzebę walki z negatywnymi stereotypami narosłymi wokół tego okresu życia kobiety.

Jednocześnie **prawie połowie, menopauza kojarzy się jednak negatywnie. Wiele wyraża obawy związanych z tym okresem** - zarówno o to, że stracą urodę, zaczną się szybciej starzeć, jak to, że będą miały problemy psychiczne i depresję. Co ciekawe, **doświadczenie kobiet po menopauzie pokazuje, że wiele z tych obaw okazuje się bezpodstawne, a wilk nie jest tak straszny jak go malują**, co świetnie obrazują przedstawione dane.

P22. Czy sądzi Pani, że menopauza wpłynie w jakiś sposób na poniższe obszary Pani życia? Jeśli tak, to czy w negatywny czy pozytywny sposób? P23. Czy menopauza wpłynęła w jakiś sposób na poniższe obszary Pani życia? Jeśli tak, to czy w negatywny czy pozytywny sposób? Próba główna: kobiety 18+ N=1000
Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333 XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

45% POLEK

przed menopauzą ma z nią negatywne skojarzenia

56% KOBIET

po menopauzie kojarzy ten okres neutralnie

% Kobiet, które uważają, że menopauza negatywnie wpływa na obszary życia kobiet

	Kobiety przed menopauzą	Kobiety po menopauzie
SAMOPOCZUCIE	63%	39%
WYGLĄD	52%	25%
ZDROWIE	61%	30%
RELACJE Z PARTNEREM/KĄ	30%	11%
PRACA	24%	7%
RELACJE Z RODZINĄ	24%	5%
RELACJE ZE ZNAJOMYMI	19%	2%

W stronę normalizacji - pozytywy menopauzy

Menopauza to niewątpliwie ważny, a często też trudny, choćby z powodu licznych nieprzyjemnych objawów, moment w życiu kobiety. Choć na koniec raportu nie chcemy nikomu udowadniać, że jest inaczej, **ważne jest też, by być świadomym pozytywów jakie niesie za sobą menopauza.**

Dla połowy kobiet jest to **ulga od dolegliwości związanych z menstruacją**, od PMS, po bolesne miesiączki. Wiele przyjmuje też z **ulgą to, że nie musi obawiać się o zajście w ciążę** oraz stosować antykoncepcji.

Niektóre z naszych badanych, które mają ten okres za sobą, podkreślają, że czas menopauzy, to **okres, w którym kobieta staje się bardziej świadoma, pewna siebie.** Choć można to przypisać raczej zdobywaniu życiowej mądrości i doświadczenia oraz zmniejszającej się ilości obowiązków przy opiece nad dziećmi, to warto zwrócić uwagę, że dla części kobiet to czas, w którym decydują się mocniej zatroszczyć o siebie i swoje potrzeby. Jak ujął to dr Tadeusz Oleszczuk: *skoro mamy kwitnienie i przekwitanie, to pomyślmy o drzewach owocowych. **Co się dzieje po tym jak kwiaty przekwitną? Następuje owocowanie. I ja widzę, że część moich pacjentek rzeczywiście zbiera wtedy owoce - swoich doświadczeń, swojej mądrości. Dzieci odchowane, często kończą się toksyczne związki, pojawiają się nowe relacje. To może być wspaniały czas.***

70% KOBIET

jest zdania, że menopauza to ważny moment w życiu kobiety

50% KOBIET

uważa, że menopauza to ulga z powodu braku miesiączki

49% KOBIET

że to ulga z powodu braku obawy o niechcianą ciążę

49% KOBIET

jest zdania, że menopauza to czas kiedy kobieta może skupić się na sobie i swoich potrzebach i zacząć żyć pełnią życia

W stronę normalizacji - pozytywy menopauzy

Wolna od okresu

Pół miesiąca musisz się tym zajmować i mieć jakieś tam symptomy, więc jak już ten okres odpuszcza, no to człowiek się czuje wolny, ja się czuję po prostu uwolniona.

/ Kraków, w trakcie

Mam wyrąbane na idealne ciało

Też moje doświadczenia po prostu jest takie, że ja zwolniłam się z tego, żeby mieć takie idealne ciało. Ja nigdy go nie miałam. Ale że... ale była ta wewnętrzna presja, Teraz mam bardziej wyrąbane.

/ Warszawa, po

Wolna od obawy o niechcianą ciążę

A czasami sobie myślę, o Boże, jak już po prostu żegnajcie piguły, święty spokój i zacznę brać coś w zupełnie innym celu, jakąś terapię zastępczą, ale już nie będę się zastanawiać czy wpadnę czy nie.

/ Warszawa, przed

Menopauza jest w głowie

Określenie menopauza jest dla mnie jakieś takie... Tak, jest neutralna. Natomiast to i tak jest moja indywidualna praca mentalna, żebym się tak ustawiła wobec tego, wobec tego ja to przeżywam w ciele.

/ Warszawa, w trakcie

W stronę normalizacji - pozytywy menopauzy

Kobieta dojrzała (A nie stara)

Ja bym postawiła chyba znak równości, tylko no mówię. pod warunkiem, że właśnie to jest takie świadome, między słowem menopauza a dojrzałość. Gdybym gdzieś to sobie przegadała właśnie z mężem, jakby poukładała w sobie po prostu też to, powiedziała sobie: jestem dojrzałą kobietą, zamknęłam jakiś etap, wydałam na świat dzieci, coś tam od siebie temu światu zostawiłam, ale teraz jestem ja, ja dla siebie I po prostu z tego całego doświadczenia z tego całego po prostu bagażu, który wlokłam za sobą przez całe życie wyciągam tylko to co po prostu ja chcę wyciągnąć.

/ Warszawa, przed

Wreszcie umie stawiać granice

Widziałam, że mama miała menopauzę, mówiła o tym otwarcie. Nie pamiętam jakiś zmian, dolegliwości. Jedyne, to stała się agresywna. Ale nie, raczej to nie było negatywne. Ona wcześniej zupełnie nie umiała stawiać granic. A w czasie menopauzy miałam wrażenie, że ona dostaje szału, ale wtedy kiedy powinna dostawać tego szału. Jak coś było zupełnie nie tak, to ona zaczęła walić ręką w stół, wreszcie. Wcześniej w kłótniach była bezbronna, potem przeżywała, że ktoś jej coś powiedział, w kąciku gdzieś. **Więc jakoś poczułam, że jest taka raczej silniejsza. Przestała być taka potulna.**

/ Warszawa, przed

Z perspektywy mojej terapeutycznej, bardzo wiele kobiet właśnie w tym okresie okołomenopauzalnym przychodzi na terapię. Po pierwsze są już wyczerpane tym schematem poświęcania się. One czują się tym po prostu już wyczerpane. I mają takie poczucie, że albo teraz, albo nigdy nie zawalczą o siebie i o zmianę.

To się łączy z tym, że często one już mają dzieci niezależne od nich totalnie. Już nie muszą się też z tym partnerem tak liczyć. Ponieważ jednak macierzyństwo czyni nas zależnymi, taka jest prawda.

/ wywiad ekspercki



02.

POTRZEBA WSPARCIA KOBIET W MENOPAUZIE

W stronę normalizacji

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

#MENOPAUZABEZTABU

Informowanie o menopauzie w pozytywnych kategoriach, jak o naturalnym procesie. Pomijanie tego kontekstu starzenia się, schyłku, pogarszania się samopoczucia i stan zdrowia. W przeprowadzonym eksperymencie wykazałyśmy, że mówienie pozytywnie czy neutralnie o menopauzie wpływa na lepsze jej postrzeganie i w konsekwencji przechodzenie. Bo w przeciwnym razie te negatywne postawy się utrwalają albo nawet intensyfikują. Można to potraktować jako element oświaty zdrowotnej i promowania zdrowego stylu życia, ponieważ dbanie o siebie przed menopauzą pozwala lepiej przez nią przejść. (...) Wymyśliłyśmy kiedyś taki program z moją magistrantką, który przyniósł pozytywne skutki.

W jego ramach tłumaczyłyśmy kobietom jakie są objawy menopauzy, co robić, żeby one były mniejsze i ich subiektywne samopoczucie i ocena stanu zdrowia poprawiała się. Być może również takie warsztatowe, wspierające zajęcia powinny się dla kobiet odbywać. Pozwoli to na uwalnianie od negatywnych stereotypów. W końcu żyjemy coraz dłużej i trzeba myśleć o tym jak jednak aktywnie się starzeć.

/ prof. Eleonora Bielawska-Batorowicz

Jak wspierać kobiety w trakcie menopauzy?

1. Wsparcie służby zdrowia

Kluczowym obszarem potrzeb wsparcia kobiet przechodzących menopauzę jest służba zdrowia.

Zdecydowana większość kobiet chciałaby być informowana o zmianach hormonalnych, które zaczynają zachodzić w ich ciałach. O tym, że wkraczają w wiek menopauzalny i co to oznacza. Obecnie dzieje się tak rzadko. Chlubny wyjątek opisała jedna z naszych rozmówczyń, lat 40: No, pewnie zaczęłam o tym myśleć. Ostatnio mój lekarz ginekolog, którego znam już 23 lata przypisał mi inne pigułki. I tak trochę sugerując właśnie, że zmiany hormonalne zachodzą i że to będą lepsze. / Warszawa, przed

Uważają za pomocne możliwość porozmawiania z lekarzem na temat menopauzy, zadania pytań i wątpliwości. Choć wydaje się to dość oczywistą potrzebą, obecnie nie zostaje ona często zaspokojona.

Warto podkreślić, że wiele kobiet zdaje sobie sprawę z tego jak przeciążona jest polska służba zdrowia i deklaruje, że pomocne byłyby już same ulotki/broszury rozdawane w przychodniach i przekazujące podstawowe, rzetelne informacje na temat menopauzy.

P35. W jakim stopniu uważa Pani, że poniższe działania byłyby pomocne dla Pani w przechodzeniu menopauzy? Top2Boxes
Próba główna: kobiety 18+ N=1000
Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

Jakie działania Polki uważają za pomocne przy przechodzeniu menopauzy?

86% KOBIET

Możliwość porozmawiania z lekarzem na temat menopauzy z lekarzem (zadanie pytań, wyjaśnianie wątpliwości)

86% KOBIET

Dostępność badań pozwalających na przygotowanie się do menopauzy w ramach NFZ

84% KOBIET

Przekazanie przez lekarzy informacji, że wkracza się w wiek menopauzalny, uprzedzenie o możliwych symptomach i konsekwencjach dla zdrowia i samopoczucia

73% KOBIET

Broszury \ ulotki \ plakaty dostępne w przychodniach(poradnie opieki zdrowotnej, gabinety lekarskie)

Jak wspierać kobiety w trakcie menopauzy?

2. Edukacja

Głód rzetelnej wiedzy istnieje i wart jest zaspokojenia. 28% kobiet, także tych, które nie szukają aktywnie informacji o menopauzie, **chciałoby się czegoś na ten temat dowiedzieć. Wśród najmłodszych taką postawę przejawia aż 43% ankietowanych.**

*Każda z nas powinna sobie zadać pytanie, **co ja z tym mogę zrobić, jak się przygotować na tę zmianę. Więc wydaje mi się, że tutaj właśnie ta edukacja związana z tym etapem w życiu każdej z nas kobiet jest mega, jest szalenie ważna**.* / Warszawa, przed

Co bardzo ciekawe, to **wśród mężczyzn także jest całkiem liczna grupa tych, którzy deklarują, że chętnie dowiedzieliby się czegoś o menopauzie (28%).**

*Może poza jakby poradnikiem dla kobiet o menopauzie, na który ewidentnie jakby jest taka **potrzeba, żeby jakieś takie rzetelne kompendium wiedzy**, ale też takie, którą rzetelnie o różnych rzeczach będziemy mogły się dowiedzieć, to jednak nie wiem, co myślicie, ale **tak sobie myślę, że może rodzaj takiego poradnika też dla facetów, żeby rozumieli co się dzieje z partnerką, żoną, kiedy to się zacznie**.* /Wieś woj. Lubelskie przed

Ważne też by o menopauzie uczono już w szkole - tego zdania jest 75% kobiet i 65% mężczyzn.

P35. W jakim stopniu uważa Pani, że poniższe działania byłyby pomocne dla Pani w przechodzeniu menopauzy? Top2Boxes
P35 W jakim stopniu zgadza się Pan z tymi stwierdzeniami? Top2Boxes
Próba główna: kobiety 18+ N=1000, Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
Boost 2: mężczyźni 18+ N=500
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

Jakie działania Polki uważają za pomocne przy przechodzeniu menopauzy?

83% KOBIET **47% MĘŻCZYZN**

uważa, że brakuje dostępu do rzetelnej wiedzy na temat menopauzy

75% KOBIET **65% MĘŻCZYZN**

uważa, że szkoła powinna przekazywać wiedzę na temat menopauzy

65% KOBIET

Niesponsorowane artykuły w magazynach\ na portalach\ w programach telewizyjnych

Jak wspierać kobiety w trakcie menopauzy?

3. Normalizacja menopauzy w oczach społeczeństwa

Czyli wstyd można odwstydzać, po prostu wprowadzając nowe sposoby myślenia i obalając fałszywe przekonania. (dr Alicja Długołęcka)

Ważna jest nie tylko edukacja na temat medycznych aspektów menopauzy - dostępna w szkołach, gabinetach lekarskich, lecz także normalizacja tego tematu w społeczeństwie. Prawie 8 na 10 kobiet chciałoby, by kobiety w okresie menopauzy były postrzegane pozytywnie.

Za **obecnością menopauzy w dyskursie mediowym** tęskni niewiele mniej. Istnienie rzetelnych artykułów o menopauzie, prezentowanie historii prawdziwych kobiet, które przechodzą/ przechodziły ten okres, poruszanie tematu menopauzy w filmach/ serialach/ książkach itp. **pomogło by zdjąć z menopauzy odium stereotypów.**

Chciałabym słuchać normalnych, fajnych babek, o tym jak to przechodzą, co przeżywają, bo przecież to ważne przeżycie. Bez straszenia. Żeby to był temat jak każdy inny. / Warszawa, przed

P35. W jakim stopniu uważa Pani, że poniższe działania byłyby pomocne dla Pani w przechodzeniu menopauzy? Top2Boxes
Próba główna: kobiety 18+ N=1000 Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

Jakie działania Polki uważają za pomocne przy przechodzeniu menopauzy?

78% KOBIET
Pozytywne postrzeganie przez społeczeństwo kobiet w okresie menopauzy\ klimakterium

74% KOBIET
Normalizacja tematu menopauzy w społeczeństwie\ zdjęcie tabu z tematu menopauzy

68% KOBIET
Historie innych prawdziwych kobiet, które przechodzą\ przechodziły menopauzę (np. w gazetach, mediach społecznościowych, na portalach internetowych)

63% KOBIET
Poruszanie tematu menopauzy przez znane kobiety, np. aktorki, modelki przechodzące przez\ mające za sobą to doświadczenie (np. w gazetach, mediach społecznościowych, na portalach internetowych)

59% KOBIET
Obecność tematu menopauzy w filmach\ serialach\ książkach\ słuchowiskach

Jak wspierać kobiety w trakcie menopauzy?

4. Wsparcie bliskich

Z wsparciem bliskich osób jest tak, że szczególnie docenia się jego znaczenie, gdy ma się okazję go doświadczyć. Jedna z badanych kobiet, która przeszła już menopauzę opowiadała, że to córka ośmieliła ją, by otwarcie o niej mówić.

Mamo, czego Ty się wstydzisz? To jest ludzkie. Dlaczego to kryjesz? Dlaczego nie rozmawiamy o tym? I ona mnie tak otwierała, że od córki mamusia się uczy. Więc zaczęłam później już tak otwarcie rozmawiać z nimi. W ogóle jest wszystko takie otwarte, normalne, możemy porozmawiać. / Lublin, po

Młodsza z badanych odwoływała się do swoich doświadczeń z otwartych rozmów z mężem na temat swojej chorej tarczycy.

Powiedziałam mężowi, teraz to nie Magda - to tarczyca. Mam teraz taki czas, więc po prostu nie mów do mnie, przykładowo, przez dwa dni, uspokoi się I będzie okej. I to się nam sprawdza. Albo mówię wychodzę z psem, nie wiem kiedy wrócę i idę na takie 45 minut. I przechodzi. Bo on mówił do mnie właśnie, że powinnaś o tym powiedzieć, bo skoro przykładowo coś ci się dzieje, nie mów do mnie, że jest wszystko okej. No bo widzę, że nie jest okej. / Kraków, przed

P35. W jakim stopniu uważa Pani, że poniższe działania byłyby pomocne dla Pani w przechodzeniu menopauzy?
Próba główna: kobiety 18+ N=1000, Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333 Boost 2: mężczyźni 18+ N=500
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

Jakie działania Polki uważają za pomocne przy przechodzeniu menopauzy?

86% KOBIET

Życzliwe nastawienie bliskich

83% KOBIET **80% MĘŻCZYZN**

Uważa, że mężczyzna powinien wiedzieć o tym, że jego partnerka wkracza w etap menopauzy

82% KOBIET **79% MĘŻCZYZN**

Jest zdania, że partner może być dużym wsparciem dla kobiety w okresie menopauzy

Wsparcie bliskich

Szczególna rola mężów/partnerów

Kobiety mówiły, że mówienie o swoich dolegliwościach, o których chcą posłuchać życzliwi bliscy, daje ulgę i poczucie bezpieczeństwa. **Dostrzegały, że jest to też potrzebne ich otoczeniu, które wyczuwa napięcie albo problem i potrzebuje prostej i konkretnej odpowiedzi na pytanie co Ci jest i jak mogę pomóc.**

Szczególnie mocno o znaczeniu i oczekiwaniu otwartej komunikacji mówiły kobiety jeszcze przed menopauzą. Zauważały, że to daje ulgę nie tylko im, ale prowadzi w ogóle do lepszego zrozumienia partnerów.

Żeby pomagać, trzeba wiedzieć jak. **45% mężczyzn deklaruje, że brakuje im materiałów nt. tego jak wspierać kobiety w okresie menopauzy.** Jednocześnie o czym pisałyśmy wyżej sami z siebie nie szukają informacji, ponieważ ich głównym źródłem wiedzy o menopauzie jest ich partnerka (39%). **Być może warto komunikację o tym, w jaki sposób mężczyzna może wspierać kobietę w trakcie menopauzy, kierować również do kobiet żeby mogły edukować swoich partnerów.**

Jeżeli się oczekuje pomocy, to trzeba o nią poprosić. Zawsze mój mąż mi mówi, że on nie jest wróżką-czarodziejką. Także dopóki my też nie potrafimy wyrazić, sprecyzować naszych potrzeb, zdecydować, co jest nam potrzebne, czy przytulenie, czy opieprz, czy spacer, to też ciężko oczekiwać od partnera, żeby on przewidywał to. Także ja staram się też szczerze I konkretnie mówić, jak jest mi źle, to też tego nigdy nie ukrywam. Nie jestem z tych, co na pytanie, co ci jest, mówią nic. / wieś województwo lubelskie, przed

Nie wyobrażam sobie mojemu mężowi nie powiedzieć jak już będę miała menopauzę. To jest potrzeba takiego zrozumienia, nie wyobrażam sobie, żeby nic o tym nie wiedział.
/ Kraków, przed

Jeżeli kobieta jest w związku uważam, że to jest coś przez co powinno się przychodzić razem. Tak sobie wyobrażam, że jeżeli kobieta nie jest przygotowana to fajnie by było, żeby do tego etapu przygotowywała się razem z partnerem w tych obszarach które są związane właśnie z ich życiem seksualnym, z ich życiem takim emocjonalnym właśnie, żeby mieć świadomość. I w drugą stronę tak samo z tą andropauzą, żeby to po prostu wiedzieć.
/ Warszawa, przed

Jak wspierać kobiety w trakcie menopauzy?

5. Wsparcie w gronie kobiet

Kobiety najbezpieczniej czują się rozmawiając o menopauzie w kobiecym gronie nie tylko dlatego, że to temat tabu, ale również ze względu na wspólnotę doświadczeń i porozumienie na głębokim poziomie. Choć oddolnie organizowane grupy wsparcia nie są w Polsce tak popularne jak np. w Stanach Zjednoczonych, także z innych badań wiemy, że **coraz więcej kobiet szuka dla siebie miejsca w mikrospołecznościach zorganizowanych wokół różnych problemów** (np. na zamkniętych grupach na Facebooku).

Zarówno wśród ekspertek, ale również w gronie naszych rozmówczyń, szczególnie tych, które są w trakcie lub przed menopauzą, wyraźnie wybrzmiała **potrzeba tworzenia grup wsparcia skoncentrowanych wokół tematu menopauzy.** Najstarsze badane także dostrzegały dużą wartość z przekazywania swoich doświadczeń i refleksji młodszym kobietom. **Dr Alicja Długołęcka nazwała to w naszej rozmowie "międzypokoleniowym korowodem kobiet".**

Wydaje się, że **taka forma siostrzeńskiego wsparcia, mogłaby mieć olbrzymi wpływ na to w jaki sposób kolejne pokolenia kobiet będą wkraczać w ten etap swojego życia i myśleć o nim.**

Myślę, że z kolei młodsze kobiety potrzebują takiej perspektywy kobiet w trakcie menopauzy,
które będą łamały stereotypy, nie były wbrew, tylko były autentyczne w tym. W taki sposób pogłębiony, zatroskany, że tak powiem, pełen - modne słowo - czułości, z taką łagodnością, a nie opresyjnością wobec faktu przemijania. Bo to jest taki moment, w którym trzeba to przyjąć do wiadomości. (dr Alicja Długołęcka)

Na przykład to sobie wyobrażam, że pakiet, program profilaktyki menopauzalnej i tam powiedzmy... Nawet coś takiego cyklicznie, spotkania na raz w miesiącu dla kobiet, które mają pytania dla kobiet, które zbliżą się nie tylko do tych, które przechodzą właśnie menopauzę, ale tych, które zaczynają odczuwać pierwsze dolegliwości albo tych, które już są po i byłyby taką osobą, która powie jak to już jest po tej drugiej stronie. (Wieś woj lubelskie, przed)

Jak wspierać kobiety w trakcie menopauzy?

6. Wsparcie w miejscu pracy

Kobiety nie będą mówić o menopauzie w miejscu pracy dopóki pewne rozwiązania propracownicze nie zostaną wdrożone systemowo. Jakie? Na to Polki mają już konkretne pomysły i dobrze wiedzą co jest im potrzebne, aby móc komfortowo wykonywać swoje obowiązki zawodowe.

Pierwszym wskazywanym przez nasze rozmówczynie, oczywiście z zastrzeżeniem, że dotyczy to tylko kobiet, których specyfika pracy to umożliwia, jest **możliwość pracy zdalnej na żądanie.** Jak zwróciły uwagę badane z jednej z grup kobiet w trakcie menopauzy: Tutaj pandemiczny lockdown bardzo nam przyszedł z pomocą, bo praca zdalna w pewnych branżach nikogo już nie dziwi. / Warszawa, w trakcie

Kolejnym podnoszącym komfort kobiet (szczególnie tych, które pracować zdalnie nie mogą) rozwiązaniem **byłyby prysznice i ewentualne pomieszczenia, w których można się wyciszyć, chwilę zebrać myśli, uspokoić.** A wreszcie większa liczba dni urlopu na żądanie.

Dane ilościowe nie pozostawiają wątpliwości, że **w obrębie prawa pracy, czy choćby wewnętrznych regulacji ustalanych przez pracodawców/czynie, jest duża potrzeba zmian, uwzględniających specyfikę tego okresu życia kobiet.**

P35. W jakim stopniu uważa Pani, że poniższe działania byłyby pomocne dla Pani w przechodzeniu menopauzy?
Próba główna: kobiety 18+ N=1000 Boost 1: kobiety w trakcie menopauzy N=333
XX% Wynik istotnie wyższy / XX% niższy niż dla kobiety 18+

MENOPAUZA BEZ TABU

KULCZYK FOUNDATION

Jakie działania Polki uważają za pomocne przy przechodzeniu menopauzy?

70% KOBIET
Możliwość pracy zdalnej na żądanie

66% KOBIET
Udogodnienia w miejscu pracy (np. prysznic, pokój odosobnienia\ wyciszenia)

66% KOBIET
Większa liczba dni urlopu na żądanie od pracodawcy

AUTORKI



Anna Buchner

Doktor nauk społecznych, socjolożka i antropolożka. Członkini Komitetu Dialogu społecznego i rady programowej Fundacji Orange. W pracy wykorzystuje warsztat badań jakościowych, ilościowych i etnograficznych. Zajmuje się badaniem stylów życia, społecznych aspektów internetu, a ostatnio problemu społecznego jakim jest zła kondycja psychiczna młodych ludzi w Polsce. Liderka projektu “Twarze polskiej radykalizacji”, współautorka raportu "Dojrzeć do praw".



Katarzyna Fereniec-Błońska

Socjolożka specjalizująca się w badaniach społecznych i komercyjnych. Prowadziła we Francji globalny projekt łączący badania ilościowe, social listening i AI. Posiada doświadczenie w badaniach jakościowych dotyczących zdrowia i seksualności kobiecej. Współautorka raportów “Twarze polskiej radykalizacji” i “Dojrzeć do praw”.

AUTORKI



Agnieszka Murawska

Socjolożka specjalizująca się w badaniach ilościowych, społecznych i rynkowych. Współautorka badania syndykatowego Świat Młodych 6 w agencji badawczej IQS. Jej główne obszary zainteresowań to badania komunikacji, wizerunku marki oraz usług. Pracuje głównie dla branży FMCG, mediowej, usług telekomunikacyjnych i bankowych, a także instytucji kultury.



Maria Wierzbicka-Tarnowska

Socjolożka i antropolożka współczesności. Badaczka społeczna i rynku. Liderka projektu “Menopauza bez tabu”. Współautorka syndykatowych raportów “Świat Kobiet” i ”Family Power” w agencji badawczej IQS. Realizowała projekty m.in. dla Fundacji Orange, Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę i Fundacji Szkoła z Klasą. Specjalizuje się w badaniach kobiet i młodych. Współautorka raportów “Twarze polskiej radykalizacji” i “Ciało nie określa”.

EKSPERTKI / EKSPERCI



Eleonora Bielawska-Batorowicz

Prof. dr hab., wieloletni kierownik Zakładu Psychopatologii i Psychologii Klinicznej w Instytucie Psychologii na Wydziale Nauk o Wychowaniu Uniwersytetu Łódzkiego. Członek Komitetu Psychologii Polskiej Akademii Nauk. Ekspertka w dziedzinie psychologii prokreacji i psychologii klinicznej, a w szczególności: problematyki więzi prenatalnej, depresji poporodowej, niepłodności i jej leczenia, menopauzy i andropauzy.



Antonina Doroszewska

Doktor nauk humanistycznych, ekspertka zajmująca się komunikacją medyczną, w szczególności kształceniem kompetencji komunikacyjnych studentów kierunków medycznych oraz personelu medycznego. Autorka programu kształcenia z zakresu komunikacji dla studentów WUM na kierunku lekarskim oraz pierwszych w Polsce programów kształcenia dla kierunków pielęgniarstwo, położnictwo i dietetyka.



Alicja Długołęcka

Doktorka nauk humanistycznych, psychoterapeutka, wykładowczyni psychosomatyki i rehabilitacji seksualnej w Wydziale Rehabilitacji w Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Wykłada też na Podyplomowych Studiach Wychowania Seksualnego na Uniwersytecie Warszawskim, Centrum Medycznego Kształcenia Podyplomowego w Warszawie, UAM w Poznaniu. Zajmuje się edukacją psychoseksualną, seksualnością kobiet i propagowaniu zdrowia seksualnego. Autorka wielu książek i artykułów, w tym książki "Przypływ" poświęconej seksualności dojrzałych kobiet.

EKSPERTKI / EKSPERCI



Joanna Frejus

Psycholożka I psychoterapeutka. Prowadzi konsultacje indywidualne, warsztaty i grupy wsparcia #CzułeWojowniczki. Założycielka Fundacji Czułość, która działa na rzecz upowszechniania wiedzy o zaburzeniach psychicznych i ułatwiania dostępu do wsparcia. Tworzy psychologiczne kursy online i webinaria. Autorka bloga i profili społecznościowych @omatkodepresja oraz podcastu psychologicznego Radio Czułość.



Tadeusz Oleszczuk

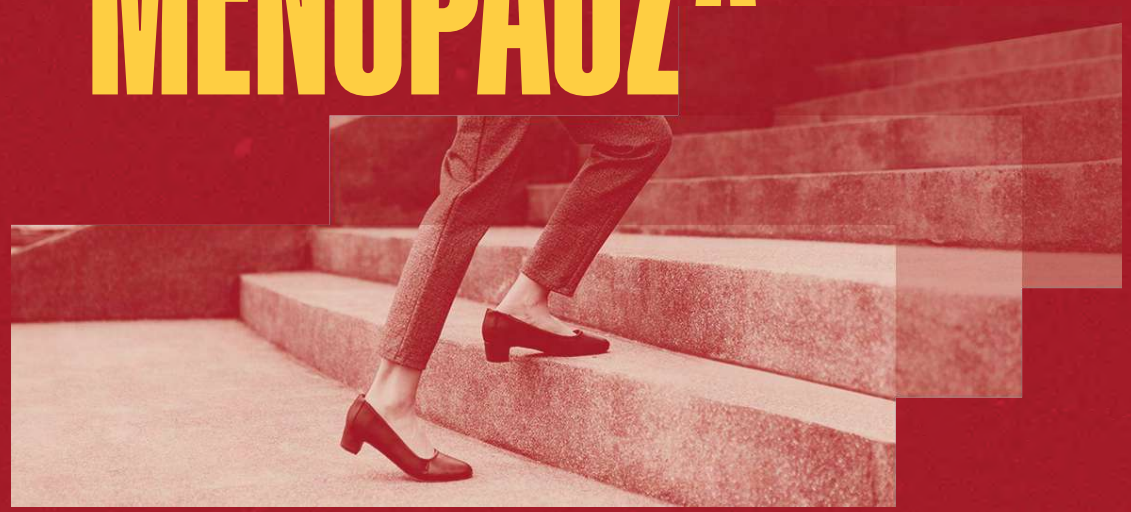
Doktor nauk medycznych, specjalista ginekologii i położnictwa, lekarz holista, autor czterech książek "Czego ginekolog ci nie powie", "Uspokój swoje hormony", "Facet jak młody bóg", "O menopauzie". **Ma 35 lat doświadczenia zawodowego, był ordynatorem oddziału ginekologiczno-położniczego.** Doktorat obronił w 2001 roku w Centrum Onkologii- Instytut w Warszawie. Obecnie pracuje w POLMED w Warszawie. www.drtadeusz.pl



Agnieszka Wróblewska

Doktor nauk medycznych, specjalista ginekolog-położnik, specjalista endokrynolog. Przez wiele lat pracowała w szpitalu przy ul. Żelaznej, obecnie pracownik Szpitala im. Św. Rodziny przy ul. Madalińskiego w Warszawie. **Zajmuje się przede wszystkim diagnostyką hormonalną i zabiegową niepłodności** (HSG, histeroskopia, laparoskopia), a także jej leczeniem. Współtworzy poradnię patologii szyjki macicy (cytologiczno-kolposkopową) działającą przy szpitalu im. Św. Rodziny przy ul. Madalińskiego w Warszawie.

RAPORT MENOPAUZA BEZ TABU



Data publikacji raportu:
Wrzesień 2023

Raport przygotowany
dla Kulczyk Foundation
przez ciekawosc.to

KULCZYK FOUNDATION

CIEKAWOSC