



Vaihdevuodet ja työkyky

Pyöreän pöydän keskustelu 25.4.2024

Astellas Pharma & Ahjo Communications

Sisällys

Johdanto	3
Hallitusohjelman kirjauksen eteneminen	
— Kansanedustaja Mia Laihon kommentti	5
Keskusteluissa esitetyt huomiot	7
— Vaihdevuosien vaikutus naisten toimintakykyyn työelämässä	7
— Vaihdevuosiin liittyvä poliittinen päätöksenteko	9
— Ideat ja käytännön toimenpiteet työelämään	11
Yhteenveto	13
Viitteet	14

Johdanto

Vaihdevuosisoireet vaikuttavat kokonaisvaltaisesti naisten elämään ja työkykyyn. Vaihdevuosisoireet ovat hyvin moninaisia ja erilaisia ja niitä ei aina tunnisteta terveydenhuollossa tai naisen itsensä toimesta. Tämän seurauksena oireista kärsiviä naisia jopa diagnosoidaan ja hoidetaan väärin. Astellas Pharman ja Ahjo Communicationsin pyöreän pöydän keskustelussa 25.4.2024 tavoitteena oli kerätä erilaisia kokemuksia ja näkemyksiä ja lisätä ymmärrystä vaihdevuosien vaikutuksesta naisten toimintakykyyn työelämässä.

Vaihdevuosien merkitys työkykyyn on tunnistettu pääministeri Orpon hallitusohjelmassa. Hallitusohjelmaan on kirjattu: "Hallitus vahvistaa työterveyspalveluita, aikaista hoidon tarpeen tunnistamista ja hoitoon ohjaamista, jotta työelämästä ei pudota. Hallituksen tavoitteena on uupumuksesta ja työpahoinvoinnista johtuvien sairauspoissaolojen puolittaminen tulevien viiden vuoden aikana. Sairauspoissaolojen syntymistä ja pitkittymistä ennaltaehkäistään. Vaihdevuosisoireiden tunnistamista ja hyvää hoitoa työterveyshuollossa edistetään hyvinvoinnin vahvistamiseksi ja virheellisten diagnoosien sekä sairauspoissaolojen vähentämiseksi."

Pyöreän pöydän keskustelun tavoitteena oli

- lisätä ymmärrystä vaihdevuosien vaikutuksesta työelämään
- saada lisämateriaalia poliittista päätöksentekoa varten sekä
- saada lisää tietoa työelämän suhtautumisesta vaihdevuosiin.

Vastaavanlainen keskustelu on järjestetty tai järjestetään Ruotsissa, Norjassa ja Tanskassa, ja keskustelujen raporteista tehdään pohjoismainen yhteenveto. Materiaalia hyödynnetään myös kesäkuussa 2024 Astellas Pharman ja Ahjo Communicationsin järjestämässä SuomiAreenan paneelikeskustelussa.

Suomessa pyöreän pöydän keskusteluun osallistuivat

- puheenjohtajina Ahjo Communicationsin Maria Kesti ja Eva Torra
- katalysaattoreina toimittaja Salla Paajanen ja Foodoran PR & Communications Lead Sanna Mämmi
- kokemusasiantuntijoina viestintäkouluttaja Pauliina Mäkelä ja näyttelijä Anna Hultin
- työelämän edustajina Kätilöliiton puheenjohtaja Päivi Oinonen ja Akavan tasa-arvo- ja työympäristöpäällikkö Lotta Savinko
- lääkäreinä Mehiläisen naistentautien ja synnytysten erikoislääkäri Kia Lampi ja Terveystalon johtava työterveyslääkäri Kaisu Norbäck

Osallistajat jakautuivat keskustelemaan kahdessa eri ryhmässä. Lisäksi paikalla oli Astellas Pharman edustaja Jouni Helin sekä Ahjo Communicationsin Maiju Pellikka ja Sanni Kosunen.

Hallitusohjelman kirjauksen eteneminen - Kansanedustaja Mia Laihon kommentti

Pyöreän pöydän keskustelun alussa kuultiin kokoomuksen kansanedustaja ja sosiaali- ja terveysvaliokunnan varapuheenjohtaja Mia Laihon kommentti hallitusohjelman kirjaukseen liittyen. Kommenttia pyydettiin Laiholta, jotta saisimme lisätietoa siitä, miten kirjaus etenee tällä hetkellä eduskunnassa.

Hei,

tervehdys pyöreän pöydän keskusteluihin eduskunnasta, en valitettavasti päässyt paikalle valiokuntakokousten vuoksi.

Pääministeri Orpon hallitusohjelmassa todetaan: "Hallitus vahvistaa työterveyspalveluita, aikaista hoidon tarpeen tunnistamista ja hoitoon ohjaamista, jotta työelämästä ei pudota. Hallituksen tavoitteena on uupumuksesta ja työpahoinvoinnista johtuvien sairauspoissaolojen puolittaminen tulevien viiden vuoden aikana. Sairauspoissaolojen syntymistä ja pitkittymistä ennaltaehkäistään. Vaihdevuosisoireiden tunnistamista ja hyvää hoitoa työterveyshuollossa edistetään hyvinvoinnin vahvistamiseksi ja virheellisten diagnoosien sekä sairauspoissaolojen vähentämiseksi."

Tiivistetysti näkymä on tällä hetkellä se, että konkreettisemmin asia etenee ensi vuonna. Tänä vuonna tehdään mm. selvitystyötä.

Työterveyslaitoksella vaihdevuosisoireita koskeva kirjaus on konkreettisten yksityiskohtien osalta suunnitteluvaiheessa. TTL on tuonut esille, että vaihdevuosilla näyttää olevan vaikutusta naisten työkykyyn ja työssä jatkamiseen, mutta käytössä ei ole riittävästi laadukkaita tieteellisiä tutkimuksia.

Näin ollen TTL:n tutkijat, erikoistutkija Johanna Kauste, tutkimusprofessori Anniina Ropponen ja erikoistutkija Eija Haukka ovat miettimässä tutkimushakemusta keski-ikäisten hyvinvointiin liittyen. Lisäksi työterveyshuollon erikoislääkäri Tuulia Varanko-Ruuskan johdolla on tarkoitus toteuttaa työterveyshuolloille suunnattu selvitys vaihdevuosisoireiden huomioimisesta työterveyshuollon toiminnassa vielä tänä keväänä. Muun muassa tämänkin työn pohjalta konkreettisempien toimien osalta tarkoitus näillä näkymin edetä vuoden 2025 aikana.

Pidän sekä kansanedustajana että myös lääkärinä – ja tietenkin myös naisena – erittäin hyvänä ja tärkeänä asiana sitä, että aihe koetaan nykyisten hallitusvastuussa olevien päättäjien keskuudessa niin tärkeäksi, että se kirjattiin hallitusohjelmaan. Se on jo itsessään signaali asian tärkeyden tunnistamisesta ja tunnustamisesta. Tarvitsemme kaikki työkäiset ja työkykyiset pysymään työelämässä hyvinvoivina mahdollisimman pitkään, jotta saamme pidettyä Suomen talouden pystyssä, ja jotta myös yksilö itsessään voi hyvin. Isossa kuvassa naisten työkyvyn vahvistaminen on siis niin yksilön itsensä, talouden kuin sote-puolen kannalta merkittävä yksityiskohta, jota ei sovi kenenkään vähätellä.

Ystävällisin terveisin,

Mia Laiho

Kokoomuksen kansanedustaja, LT,

Länsi-Uudenmaan aluehallituksen pj

Sosiaali- ja terveysvaliokunnan varapuheenjohtaja

Keskusteluissa esitetyt huomiot

Vaihdevuosien vaikutus naisten toimintakykyyn työelämässä

Vaihdevuosiin liittyvien oireiden kirjo on laaja, minkä takia osallistujat kokivat, että vaihdevuodet vaikuttavat työelämään vahvasti ja monin eri tavoin. Keskusteluissa huonolaatuinen ja keskeytyvä uni sekä unettomuus koettiin vaikeimmaksi vaihdevuosiin liittyväksi oireeksi, joka vaikuttaa ehkä eniten työhön. Väsyneenä työskentely on puolitehoista, ja suorituskyky alenee huomattavasti. Muita keskusteluissa esiin nostettuja työkykyyn vaikuttavia vaihdevuosien oireita olivat esimerkiksi mielialan vaihtelut, ahdistus, aivosumu, yöhikoilu, kuumat aallot, migreeni, sydänoireet ja nivelkivut. Oireet aiheuttavat muun muassa keskittymisvaikeuksia ja kognitiivisten taitojen heikkenemistä, mikä näkyy konkreettisesti työssä jaksamisessa ja työn tekemisessä.

Oireiden laaja kirjo koettiin myös haasteena oikeanlaisen hoidon saamisessa. Oireet alkavat usein epämääräisinä eikä niitä osata yhdistää vaihdevuosiin. Kun oireileva nainen hakeutuu hoitoon yksittäisen oireen perusteella, riskinä on väärä diagnosointi ja se, että oireita hoidetaan yksittäisinä. Osallistujat nostivat esiin myös sen, miten oireiden laaja kirjo aiheuttaa terveydenhuollon resurssien hukkakäyttöä. Kun vaihdevuosien oireita hoidetaan yksittäisinä eikä niitä osata yhdistää vaihdevuosiin kuuluviksi, terveydenhuollolle aiheutuu turhia tutkimuksia sekä tarpeettomia lääkityksiä.

Hoidon näkökulmasta osallistujat kokivat haasteellisenä myös sen, että hormonikorvaushoitoon liittyy paljon kielteisiä mielikuvia, vaikka hormonihoidoihin esimerkiksi hedelmällisyyshoitojen kohdalla suhtaudutaan hyvin. Gynekologit hoitavat suurimman osan suomalaisista naisista naistentautien erikoislääkäreinä, mutta myös heidän koulutuksessaan ja näkemyksissään on paljon eroja. Yksityiset palvelut eivät myöskään ole mahdollisia kaikille hinnoittelun vuoksi, joten hoitomahdollisuuksissa on eriarvoisuutta.

Hoitomahdollisuuksien eriarvoisuutta aiheuttaa myös se, että kaikki naiset eivät ole työterveyshuollon piirissä.

Osallistujat kokivat, että vaihdevuosiin liittyvässä tiedossa ja ymmärryksessä on paljon puutteita. Naiset eivät itse tunnista, että oireet voivat liittyä vaihdevuosiin. Naisia ei uskota ja oireita jopa vähätellään. Tiedon ja ymmärryksen puute koskee niin terveydenhuollon ammattilaisia kuin naisia itseään ja vaikeuttaa tarvittavan hoidon saamista. Vaihdevuosi-ikäiselle ja vaihdevuosioireista kärsivälle naiselle oireiden paras hoitokeino olisi estrogeeni, ei uni- tai masennuslääkkeet.

Keskusteluissa nostettiin esiin myös vaihdevuosiin liittyvä sosiaalinen näkökulma. Vaihdevuosiin liittyy paljon stigmaa. Vaihdevuosioireista kärsivät naiset kokevat häpeän tunnetta ja kohtaavat jopa vähättelyä ja ivaa. Osallistujat kokivat, että vaihdevuodet vaikuttavat sosiaaliseen elämään, myös työpaikalla. Vaihdevuosista kärsivä nainen ei välttämättä uskalla puhua asiasta ja hän saattaa eristäytyä muista. Keskusteluissa nostettiin esiin se, miten nainen on "oikean ikäinen" vain 37,5-vuotiaana. Tätä ennen naisella on riski raskautumiseen, ja tämän jälkeen nainen on ikäänantunut. Yleinen käsitys ikäänntyneistä naisista on huono ja "ikävä" ja heitä usein kuvataan "kärtyisiksi vanhoiksi akoiksi".

Kokemus ikä syrjinnästä laskee myös omanarvon tunnetta, mikä vaikuttaa myös työkykyyn. Keskustelussa nostettiin esille se, miten ikä syrjinnän pelossa esimerkiksi työaikojen joustavuutta ei uskalleta ottaa puheeksi. Lisäksi pelko ikä syrjinnästä aiheuttaa stressiä, mikä näkyy työkyvyssä.

Pahimmillaan vaihdevuodet voivat aiheuttaa työkyvyttömyyttä. Osallistajat nostivat työkyvyttömyyteen vaikuttavina oireina esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimiin liittyvät oireet, väsymyksen, unettomuuden ja masennuksen oireet. Esiin nousi myös naisten itsemurhat.

Vaihdevuosiin liittyvä poliittinen päätöksenteko

Keskusteluissa toivottiin resursseja vaihdevuosiin liittyvien yhdenvertaisten ja matalan kynnyksen palvelujen lisäämiseksi perusterveydenhuoltoon ja työterveyshuoltoon. Konkreettinen keino matalan kynnyksen palveluiden lisäämiseksi olisi tarjota palveluja esimerkiksi naisten neuvolassa perusterveydenhoidossa. Yleisesti koettiin, että vaihdevuosiin liittyvää tietoisuutta tulisi lisätä ennakkoluulojen ja väärää käsityksien vähentämiseksi. Esimerkiksi hedelmällisyystietoisuus voisi kattaa myös vaihdevuosiin liittyviä asioita, jotta vaihdevuosiin liittyvää tietoisuutta saataisiin lisättyä jo nuoremmissa ikäluokissa.

Keskustelussa nostettiin myös esille, että kättilöiden ammattitaitoa voitaisiin hyödyntää paremmin naisten terveydenhoidossa. Kättilöillä on pätevyys hoitaanaistentauteja, mutta tällä hetkellä heitä ei hyödynnetä perusterveydenhuollossa vanhan kansanterveyslain takia. Kättilöitä voitaisiin käyttää hyödyksi monilla eri tavoin tehokkaammin ja heidät olisi mobilisoitavissa helposti esimerkiksi seksuaali- ja lisääntymisneuvolan palveluihin. Seksuaali- ja lisääntymisterveyttä koskevien neuvolapalveluiden ulottaminen naisen elämänkaaren kannalta kaikkiin merkittäviin vaiheisiin — myös vaihdevuosiin — madaltaisi vaihdevuosi-ikässä olevien naisten hoitoon pääsyn kynnystä kustannustehokkaasti.

Keskusteluissa arvioitiin, että sekä naisten neuvolapalvelun kehittämiseksi että perusterveydenhuollossa kättilöiden hyödyntämiseksi on selvitettävä niiden kustannusvaikuttavuus. Eduskunnassa Kokoomuksen kansanedustaja Terhi Koulumies jätti 8.3.2024 kirjallisen kysymyksen kustannustehokkuuden lisäämisestä julkisessa terveydenhuollossa vaihdevuosioiden tunnistamista ja hoitoa kehittämällä. Kysymyksessään Koulumies esitti, onko hallitus arvioinut, millaisia kustannussäästöjä ja tuottavuuden lisääntymistä olisi mahdollista saavuttaa, jos jo perusterveydenhuollossa olisi tarpeeksi osaamista tunnistaa ja hoitaa vaihdevuosioreet paremmin. Vastausta ei ollut vielä tullut keskustelun ajankohtaan mennessä.

Keskusteluissa peräänkuulutettiin myös lisäkoulutusta ammattilaisille perusterveyshuoltoon ja työterveyshuoltoon, jotta vaihdevuosiin liittyvät oireet osattaisiin diagnosoida oikein. Esimerkiksi työterveyshuollon peruskoulutukseen olisi tärkeää lisätä tietoa vaihdevuosista.

Vaihdevuosien Käypä Hoito -suositukset valmistuvat vuonna 2025. Ohjeiden valmistuttua olisi tärkeää luoda myös selkeät hoitopolut ja viedä ne käytäntöön.

Vaihdevuosiin liittyvää tutkimusta ja tutkimusrahoitusta tulisi lisätä, sillä tutkitun tiedon valossa on mahdollista tehdä päätöksiä ja muutoksia. Myös tutkitun tiedon jalkauttamiseksi käytäntöön tulisi olla riittävä rahoitus. Keskusteluissa nostettiin esille, että sosiaali- ja terveysministeriön seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelmaa 2014-2020 tulisi jatkaa. Toimintaohjelmaan tulisi myös lisätä mandaatti asioiden eteenpäin viemiseen ja jalkauttamiseen. Toimintaohjelman jatkaminen tulisi nostaa seuraavalle hallituskaudelle.

Toinen tutkimukseen liittyvä mahdollisuus olisi jatkaa valtioneuvoston yhteisellä selvitys- ja tutkimustoiminnan (VN TEAS) tutkimushanketta työuupumuksen diagnosoinnista, joka on lakkautettu vuonna 2020. Tutkimusta tulisi suunnata vaihdevuosi-ikäisten työuupumuksen syiden tutkimiseen.

Keskusteluissa nostettiin myös esille, että nyt suunnitteilla oleva Työtutkimuslaitoksen (TTL) valtakunnallisen tutkimuksen kohderyhmää tulisi tarkentaa 40-60-vuotiaisiin naisiin. Lisäksi siinä tulisi olla vahva painotus vaihdevuosien vaikutuksesta työkykyyn.

Vaihdevuosien vakava oireilu ja niistä johtuvat sairauspoissaolot sekä lääkitys tulisi saada myös Kela-korvausten piiriin. Tällä hetkellä Kela-korvauksia ei makseta eikä esimerkiksi osasairauspäivärahaa myönnetä N95.1 Vaihdevuosisoireet -diagnoosilla.

Ideat ja käytännön toimenpiteet työelämään

Keskusteluissa peräänkuulutettiin työyhteisön ymmärrystä. Ymmärryksen luomisessa tietoisuuden lisääminen on avainasemassa. Vaihdevuosiin liittyvää tietoisuutta tulisi lisätä paitsi naisten, myös koko työyhteisön ja erityisesti henkilöstöhallinnon ja esihenkilöiden keskuudessa. Tietoisuuden lisäämiseksi voisi perustaa esimerkiksi Naisen terveys -sivuston tai lisätä tietoa jo olemassa olevalle Terveyskylä.fi -sivustolle. Naisten terveys -sivustolla voisi olla esimerkiksi testi oireiden tunnistamiseen ja siitä voitaisiin kampanjoida. Lisäksi kaikille yli 40-vuotiaille naisille voisi tarjota tietopaketin vaihdevuosista.

Yritysten työterveyshuollon sopimukseen tulisi lisätä gynekologiset palvelut, jotta naisten hyvinvointia ja työkykyä voitaisiin tukea työelämässä kokonaisvaltaisesti. Tällä hetkellä esimerkiksi miesten urologiset palvelut kuuluvat usein työterveyshuollon sopimukseen, mutta gynekologiset palvelut eivät.

Työterveydenhuoltoon tulisi myös lisätä terveystarkastuksia ja -tutkimuksia. Keskustelussa ehdotettiin kyselyjä terveydenhuoltoon vaihdevuosisoireista esimerkiksi papa-kokeiden yhteyteen. Myös työterveyshuollon terveystarkastuksiin voisi sisällyttää kysymyksiä, jotka ottavat huomioon ikääntymiseen liittyviä asioita. Aihe pitäisi ottaa myös terveystarkastuksissa puheeksi.

Esitettyjen julkista terveydenhoitoa koskettaviin ehdotuksiin (naisten neuvola, kätilöt naisten terveyden asiantuntijoina) tarvitaan kustannusvaikuttavuuden arviointia. Arviointi voitaisiin teettää asiantuntijan toimesta.

Työelämään kaivataan joustoja. Esimerkiksi työaikaan toivottiin tilapäisiä joustoja tai mahdollisuutta osa-aikaiseen työhön terveystilanteen mukaan. Osa-aikaisen työ määrää tulisi voida lisätä. Esimerkiksi Ruotsissa naiset ovat huomattavasti enemmän osa-aikatyössä. Työelämän joustoihin tulisi olla enemmän mahdollisuuksia elämän eri vaiheissa, kuten esimerkiksi vanhempainvapaan jälkeen.

Työolosuhteita tulisi voida muokata tarvittaessa. Työolosuhteisiin kaivattiin myös seuranta. Fyysiseen työympäristöön tulisi kiinnittää huomiota esimerkiksi sopivilla suihku- ja saniteettitiloilla, huonelämpötilalla, tauoilla ja riittävällä tuuletuksella. Työyhteisöjen myönteistä suhtautumista vaihdevuosiin voitaisiin kannustaa esimerkiksi Vaihdevuosimyönteinen työpaikka -tunnustuksella.

Reilu kohtelu tulisi sisällyttää työyhteisön sääntöihin DEI- (diversity, equity ja inclusion eli monimuotoisuus, yhdenvertaisuus ja inklusiivisuus) ja EGS-kehyksillä (environmental, social ja governance eli ympäristövaikutuksiin, yhteiskunnalliseen ja sosiaaliseen vastuullisuuteen sekä hallintotapaan liittyvät asiat). Työelämässä tulisi olla nollatoleranssi epäasialliselle käytökselle. Vaihdevuodet eivät ole vitsin aihe.

Yksi keino oikean tiedon välittämiseksi sekä stigman ja häpeän poistamiseksi voisi olla vertaistukiryhmien perustaminen työterveydenhuollossa vaihdevuosista kärsiville naisille. Nämä ryhmät voisivat olla esimerkiksi lääkärin tai hoitajan vetämiä ja tarjota oikeaa ja tutkittua tietoa. Tällä hetkellä haasteena on väärä tieto, jota liikkuu paljon esimerkiksi monissa sosiaalisen median ryhmissä.

Yhtenä keinona tietoisuuden lisäämiseen valtakunnallisesti ehdotettiin valtakunnallista kampanjointia, jossa jaettaisiin tutkimustietoa ja kokemustarinoita sekä kuultaisiin asiantuntijoita. Kampanjassa voitaisiin jakaa tietoa naisten terveydestä sekä tilastoja eläkkeiden jakaumasta, syistä mielenterveyspoissaolojen takana (naisten suurin työkyvyttömyyden syy on mielenterveydestä johtuvat syyt) sekä työllisyysasteesta. Naisten työelämää katkovat muun muassa raskaus ja vanhempainvapaat. Lisäksi naisten eläke on miehiä keskimääräisesti alhaisempi.

Yhteenveto

Yhteenvetona todettiin, että käsitys vaihdevuosi-ikästä on väärä. Vaihdevuodet koskettavat jo perimenopausvaiheessa yli 40-vuotiaita, ja oireet voivat jatkua yli 60-vuotiaana. Tämän ikäiset naiset ovat täysillä mukana työelämässä. Lisäksi todettiin, että ajankohtaisen ja oikean tiedon tarve on suuri ja että hoidon saamisessa on eriarvoisuutta.

Työterveydenhuolto voisi olla erinomainen kanava hoitaa ja tavoittaa työikäiset naiset, jotka ovat työterveyshuollon parissa. Muiden naisten osalta perusterveydenhuollon ja myös gynekologien osaamisen kehittäminen on oleellista. Tarvitaan kustannusvaikuttavuuden arviointia, jotta muutoksia julkiseen terveydenhuoltoon tehtäisiin.

Tietoisuuden lisääminen monenkirjavista oireista ja oireilusta on tärkeää naisille, terveydenhuollon ammattilaisille sekä laajasti työyhteisöissä.

Tutkimustietoa tarvitaan lisää. Työterveyshuollossa tehtäviin kyselyihin voisi lisätä kohderyhmälle kysymyksiä mahdollisesta oireilusta sekä lisäksi tulisi kannustaa yrityksiä lisäämään gynekologiset palvelut osaksi työterveydenhuoltoa. Tästä voisi muodostua kilpailuvaltti työnantajana.

Mielikuvat vaihdevuosista ovat usein negatiivisia. Työelämässä voitaisiin poistaa näitä mielikuvia sosiaalisen vastuun ja diversiteetin nimissä.

Suomen työllisyystavoitteiden ja työelämässä jaksamisen kannalta olisi erittäin tärkeää, että työikäiset naiset voivat ja jaksavat hyvin. Hallitusohjelman hankkeiden eteneminen näyttää lupaavalta. Käypä Hoito -suositusten uusiminen parantaa varmasti oireiden tunnistamista ja hoitoa. Suunta on oikea, mutta paljon on vielä tehtävä.

Pyöreän pöydän keskustelut toivat esiin useita näkökulmia ja arvokasta näkemystä sekä raikkaita ideoita.

Viitteet

- 1 Finnish Government (2023). A strong and committed Finland: Programme of Prime Minister Petteri Orpo's Government 20 June 2023. Publications of the Finnish Government 2023:60. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/165044>
2. Tiitinen, A. (2023). Vaihdevuodet. Terveyskirjasto. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00179>
3. Yle. (21.6.2023). Hallitus haluaa vaihdevuosioreista kärsivät naiset nopeammin työkuntoon. <https://yle.fi/a/74-20037694>
4. Current Care Guidelines. (2023). <https://www.kaypahoito.fi/nix03133>
5. Consensus statement. (2004). https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2016/02/lausuma_02122004.pdf
6. Helsingin Sanomat. (23.5.2023). Vaihdevuosioreiden hoitaminen ajaa naiset epäoikeudenmukaiseen asemaan, professori sanoo. <https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000009520397.html>
7. Klemetti, R., & Raussi-Lehto, E. (2023). Edistä, ehkäise, vaikuta - Seksuaali- ja lisääntymisterveyden toimintaohjelma 2014-2020. <http://www.julkari.fi/handle/10024/116162>



Astellas Pharma

Hatsinanpuisto 8, 02600 Espoo

www.astellas.dk | www.astellas.fi | www.astellas.no | www.astellas.se