

## KYPSÄ NAINEN TARVITSEE APUASI

Artikkeliin pohjautuvan opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan vaihdevuosi-ikäiset naiset kärsivät erityyppisistä vaihdevuosioireista, jotka vaikuttavat negatiivisesti naisen seksuaalisuuteen ja elämänlaatuun. Vaihdevuosia ei osata hoitotyössä ottaa naisten kanssa puheeksi, vaan naiset saavat vasta viiveellä oireisiinsa apua. Naiset toivovat, että terveydenhoitoalan ammattilaiset ottavat vaihdevuodet puheeksi ja tarjoavat heille apuaan. Vaihdevuosioireisiin auttavat elämäntapamuutokset ja hormonihoitot.

Vaihdevuodet käynnistävät naisen elämässä uuden ajanjakson. Kuukautiset ovat loppuneet ja hormonitoiminnassa estrogeenin määrä on vähentynyt minimiin. Naisessa näkyy ikääntymisen merkkejä vartalossa, ihossa ja hiuksissa. Aineenvaihdunta on hidastunut ja alkaa kamppailu painonnousun kanssa. Ei ihme jos naisen käsitys seksuaalisuudestaan ja viehättävyydestään muuttuu. Kuumia aaltoja, ärtymystä, limakalvojen kuivumista, uniongelmia .... EI KIITOS!

## VAIHDEVUODET KOETAAN YKSILÖLLISESTI

Jokainen nainen kokee vaihdevuodet eri tavoin. Toiselle vaihdevuodet voivat tuoda kiusallisia oireita tullessaan, kun toinen taas ei tiedä vaihdevuosioireista mitään vaan nauttii vapautuneesta tunteestaan kuukautisten jäätyä pois. Naisen elämäntilanne muuttuu myös vaihdevuosien aikana. Aikuistuneet lapset muuttavat pois kotoa ja omalle parisuhteelle jää enemmän aikaa. Miten tuo tila ja aika nyt täytetään, koetaanko parisuhteessa lähentymistä vai etääntymistä? Naisen oma asenne vaihdevuosiin vaikuttaa paljon siihen, miten hän vaihdevuodet kokee.

## MISTÄ APUA VAIHDEVUOSIOIREISIIN?

Tutkimukseen ”Vapautunut nainen vai hankala akka” Vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisuus haastatelluilla naisista oli kaikilla ollut useita vaihdevuosioireita. Apua oireisiinsa he olivat saaneet, liikunnasta, terveellisestä ruokavaliosta ja lopulta hormonihoidoista. Naiset olivat viiveellä hakeneet oireisiinsa apua gynekologilta tai yleislääkäriltä.

Hormonikorvaushoidon on todettu lievittävän tehokkaasti estrogeenin puutteesta johtuvia oireita ja parantavan vaihdevuosisoireisen naisen elämänlaatua. Hormonikorvaushoitoa käytetään paljon vaihdevuosisoireiden hoitoon. Hormonikorvaushoidon käytössä on etuja ja haittoja. Kaikille hormonikorvaushoito ei sovi ja riskit on aina punnittava tarkkaan.

## APUA EI TARJOTTU AJOISSA

Tutkimukseen haastatellut naiset kertoivat, että terveydenhuollossa tai työterveydenhuollossa heiltä ei oltu missään vaiheessa kysytty vaihdevuosisoireista tai annettu vaihdevuosista tietoa tai otettu asiaa muutoinkaan puheeksi. Naiset olivat turhaan kärsineet oireistaan ja vasta viiveellä hakeneet oireisiinsa apua. Oireet olivat vaikuttaneet naisten elämänlaatuun negatiivisesti. Avun saatuaan heidän olotilansa oli huomattavasti kohentunut ja he olivat nykyisin tyytyväisiä elämäänsä ja pääosin myös olemukseensa.

## MISSÄ MÄTTÄÄ, VÄÄRÄ ASENNEKO?

Naisten mielestä oli outoa, että terveydenhuollossa tai työterveydenhuollossa hoitohenkilöstö ei ota vaihdevuosia oma-aloitteisesti puheeksi. Sen tekee vaihdevuosisoireinen nainen itse.

Sosiaali- ja terveysministeriön tutkimusten mukaan terveydenhoitajat ja sairaanhoitajat ovat konservatiivisia seksuaaliasenteiltaan. Heillä on vajetta tiedoissa, eivätkä he ole halukkaita seksuaalineuvontaan.

Seksuaaliterveyspalvelut ovat peruspalveluja, joiden on oltava osa julkisen terveydenhuollon palveluja. Työterveyshuollon tehtävänä on tukea työtä tekevien työkykyä vaikuttamalla yksilön voimavaroihin ja terveyteen.

Seksuaaliterveyspalveluihin kuuluvat mm. vaihdevuodet ja gynekologiset seurannat. Seksuaali- ja lisääntymisterveyden edistämisen toimintaohjelmassa (STM) on todettu, että seksuaalineuvonta kuuluu ehkäisevän terveydenhuollon palveluihin. Ratkaisu- ja parannusehdotuksissa vastaavasti on mainittu, että seksuaalisia ongelmia ei tunnisteta perusterveydenhuollossa eikä erikoissairaanhoidossa, koska asiakkaita ei osata haastatella ongelmien tunnistamiseksi. Väestön ikääntymisen myötä ongelmien on todettu korostuvan.

## NAISTEN TOIVEET TERVEYDENHUOLLOLLE JA TYÖTERVEYDENHUOLLOLLE

Haastatelluilla naisilla oli upeita ajatuksia siitä, miten terveydenhuolto ja työterveydenhuolto voisi heidät huomioida.

- Naisten mielestä vaihdevuosiasioiden hoito tulisi terveydenhuollossa ja työterveydenhuollossa ottaa puheeksi tarpeeksi ajoissa ja tarjota apua.

- Naisille voitaisiin automaattisesti järjestää ”Kymmentuhannen huolto” , joka olisi vaihdevuosi-ikää lähestyvälle naiselle määräaikaistarkastus. Tällöin naisen kanssa puhuttaisiin vaihdevuosista ja hänelle tarjottaisiin ”terveyspaketti”, joka sisältäisi monipuolista tietoa ja esitteitä esim. terveellisestä ruokavaliosta ja mahdollisesti hormonihoidoista.
- Työterveyshuolto voisi tarjota työpaikoille luentoa naisten vaihdevuosista. Luento antaisi tietoa vaihdevuosista, herättäisi keskustelua ja samalla hoitaisi ennaltaehkäisevästi työpaikan ilmapiiriä.

Naiset peräänkuuluttivat ennaltaehkäisevää ja kokonaisvaltaista hoitoa!

## NAISTEN PARHAAKSI

Monesti tieto on lähempänä kuin arvaammekaan. Naiset itse ovat parhaita naiseuden asiantuntijoita ja heitä kuuntelemalla ja heidän kanssaan keskustelemalla saadaan arvokasta tietoa siitä, miten kehittää naisen terveydenhoitoa. Seksuaaliterveyspalveluiden tarve korostuu jälleen vaihdevuosi-ikää lähestyvien ja vaihdevuosi-ikässä olevien naisten hoidossa.

Jatkotutkimuskohteita naisten terveydenhoidon saralta löytyy paljon:

- Selvittää laajemmin kuinka naiset kokevat terveydenhuollon ja työterveydenhuollon huomioivan heidän seksuaaliterveytensä ja kuinka heidän mielestään terveydenhuollon ja työterveydenhuollon tulee heidät tässä asiassa huomioida
- Selvittää kuinka terveydenhuollossa ja työterveydenhuollossa huomioidaan vaihdevuosi-ikäisten naisten seksuaaliterveys
- Kartoittaa seksuaaliterveyden saralla työskentelevien terveydenhuollon ammattilaisten tiedot ja taidot seksuaaliterveydestä, seksuaalineuvonnasta, vuorovaikutustaidoista ja kynnyksestä ottaa seksuaaliterveyden asiat puheeksi
- Kehittää terveydenhoitoalan piirissä työskenteleville sopivaa koulutusta seksuaaliterveydestä ja seksuaalineuvonnasta
- Kehittää toimintatapa, kuinka vaihdevuosi-ikäisten naisten seksuaaliterveyttä hoidetaan ennaltaehkäisevästi

## MITÄ VOIT TEHDÄ NYT HETI

Terveydenhoitoalan ammattilaisena kätilönä, terveydenhoitajana tai sairaanhoitajana olet avainasemassa ottamassa naisen normaalin asiakaskäynnin aikana lyhyesti puheeksi vaihdevuodet. Kysymällä esimerkiksi ”Oletko miettinyt vielä vaihdevuosien merkitystä?” Pieni yksinkertainen kysymys, mutta vastaus voi olla naisen tarpeen mukaan lyhyt tai pitkä. Tilanteen mukaan voit kertoa naiselle hyödyllisistä elämäntapamuutoksista kuten liikunnan lisäämisestä ja monipuolisesta ruokavaliosta. Moni nainen ei edes arvaa, kuinka paljon pienet elämäntapamuutokset voivat auttaa häntä kohtaamaan vaihdevuodet lempeämmin.

Vaihdevuodet eivät ole sairaus, vaan naisen normaali hormonaalinen prosessi siirtyä uuteen elämänvaiheeseen. Tässä siirtymävaiheessa nainen tarvitsee ravintorikasta ruokaa ja hyviä öljyjä. Liikunnan harrastaminen tuo paremman kunnon ja hyvän olon lisäksi laadukkaamman yöunen. Ystävien tapaaminen ja parisuhteessa puhuminen antavat sisältöä elämään. Oman kehon kuunteleminen on tärkeää, jota kannattaa aina ensimmäisenä auttaa elämäntapamuutoksien. Tarvittaessa voit myös antaa alustavaa tietoa hormonikorvaushoidoista hyötyineen ja haittoineen. Saadessaan asianmukaista tietoa, naisella on mahdollisuus vaikuttaa hoitoonsa. Ajanpuutteen vuoksi voit aina järjestää naiselle uuden ajan tai ohjata hänet eteenpäin.

Omalla työporukalla voitte myös keskustella miten teillä kohdataan vaihdevuosi-ikäinen nainen ja miettiä uusia keinoja miten edistää naisen seksuaaliterveyttä. Neuvoloiden ja työterveyspalveluiden piirissä voitaisiin järjestää vaihdevuosi-ikäisille naisille naistenilta tai perustaa vertaisryhmä, jossa vaihdevuosista annettaisiin tietoa ja naiset saisivat keskenään jakaa kokemuksiaan.

Ennaltaehkäisevä terveydenhoitotyö on parhaiten ajoitettua hoitotyötä, hinnaltaan edullisinta ja myös palvelun laadun kohottamisena ensiarvoisen tärkeää. Terveystieteiden ammattilaiselta löytyy varmasti riittävästi perustietoa vaihdevuosista. Tarvitaan vain lisää rohkeutta ottaa vaihdevuodet puheeksi, välittää tietoa ja tarjota apua.

### **Faktalaatikko**

- Laadullinen opinnäytetyö "Vaihdevuosien vapautunut nainen vai hankala akka" Vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisuus. Valmistunut 2010 .
- Tutkimuksen tavoite: Tutkimustulosten avulla lisätä ymmärrystä ja tietoa vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisuudesta sekä saada asiakaslähtöistä kokemuksellista tietoa naisen terveydenhuollon kehittämistyöhön.
- Aineisto kerätty haastattelemalla kolmea vaihdevuosi-ikäistä naista.
- Analyysimenetelmänä käytetty sisällönanalyysiä.
- Tekijä: Anne Vuokila
- Ohjaajat: Marja-Liisa Majamaa ja Satu Rainto

### **Kirjallisuusluettelo:**

Eskola, Kaarina & Hytönen, Eeva 2002. Nainen hoitotyön asiakkaana. WSOY, Helsinki.

Nuojua-Huttunen, Sinikka & Koivunen, Riitta 2004. Hormonikorvaushoidon edut ja haitat. Suomen lääkirilehti, 6/2004, 499-505.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2000. Teoksessa Kontula, Osmo & Lottes, Ilsa (toim.) Seksuaaliterveys Suomessa. Tammi, Helsinki.

Terveyskirjasto. Työterveyshuolto. Tulostettu 25.4.2010 osoitteesta URL:  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_osio=&p\\_teos=suo  
&p\\_artikkeli=suo00055](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_osio=&p_teos=suo&p_artikkeli=suo00055)

Vuokila, Anne 2010. "Vaihdevuosien vapautunut nainen vai hankala akka" vaihdevuosi-ikäisen naisen seksuaalisuus. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala. Opinnäytetyö.

Väestöliiton seksuaaliterveyspoliittinen ohjelma. Väestöliitto 2010.  
Tulostettu 25.4.2010 osoitteesta URL:  
[http://vaestoliitto-fi-  
bin.directo.fi/@Bin/84bb3b62f234f63d195d8f519d85817c/1272214658/  
application/pdf/263806/Sekstervpolohjelma.pdf](http://vaestoliitto-fi-bin.directo.fi/@Bin/84bb3b62f234f63d195d8f519d85817c/1272214658/application/pdf/263806/Sekstervpolohjelma.pdf)

**Tiedot kirjoittajasta:**

Anne Vuokila, Terveystenhoitajaopiskelija, Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala